

PROUD
BNI
MEMBER

PRAKTISKIE, MAZIE SOLI ILGTSPĒJĪGĀ IKDIENĀ

Agnese Gaidelione
SIA IEBER.LV



Mazie soliši ilgtspējīgas ikdienas virzienā:

- sev
- mājās
- uzņēmumā
- organizācijā

**LATVIJAS SOCIĀLĀS
UZŅĒMĒJDARBĪBAS
ASOCIĀCIJA**



**ĢIMENEI DRAUDZĪGA
DARBAVIETA**

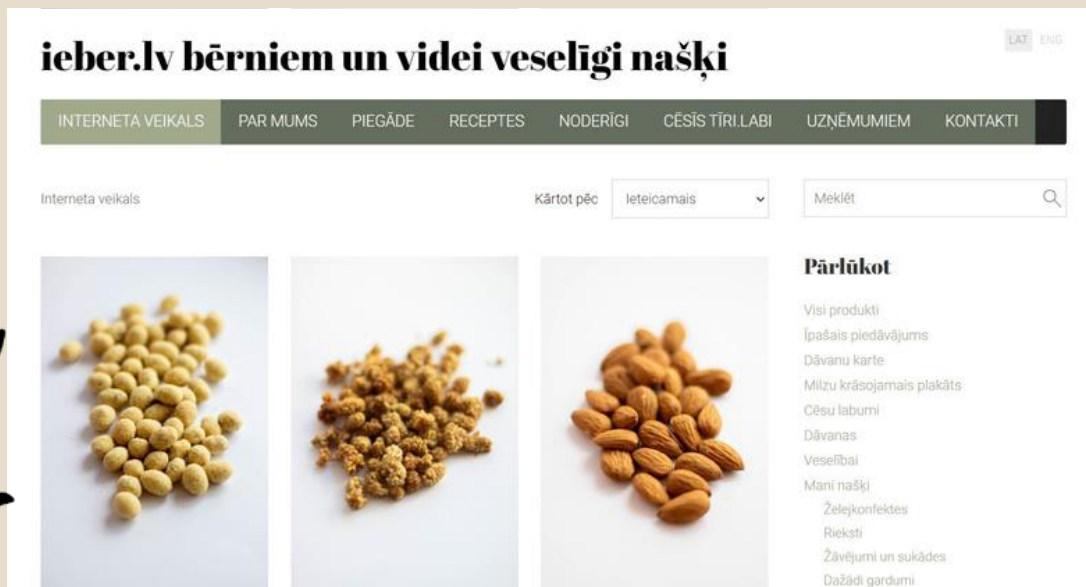


SIA IEBER.LV



**Ēd mājās!
Izēd māju!
Uzpildi ar sarakstiņu!**

IEBER.LV garšu feju valstība Cēsis un interneta veikalā





Mazo soliņu ciemats



ZERO WASTE piramīda

Atsakies

Izvērtē rūpīgi, kādas lietas tiešām nepieciešamas un neiepērcies impulsīvi.



ZERO WASTE piramīda

Samazini

Izvēlies produktus bez
iepakojuma vai ar nelielu tā
apjomu.

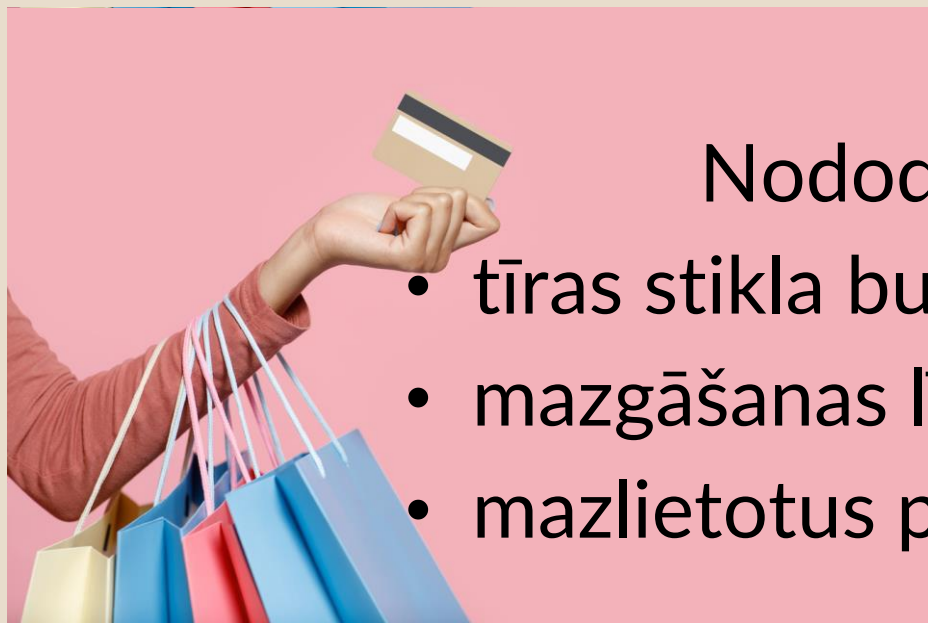
Sagatavo iepirkumu sarakstu,
iepriekš izvērtējot mājās esošo
krājumu apjomus.



ZERO WASTE piramīda

Salabo, lieto vēlreiz

Pirms iegādāties jaunu lietu, novērtē,
vai var salabot esošo.



Nodod IEBER.LV:

- tīras stikla burciņas un
- mazgāšanas līdzekļu pudeles,
- mazlietotus papīra dāvanu maisus.



ZERO WASTE piramīda **Pārveido**

Piešķir materiāliem jaunu dzīvi,
mainot to izskatu un funkcionalitāti.

No nevajadzīga apģērba uzšuj
iepirkuma maisiņu, ko ņemt līdzī.

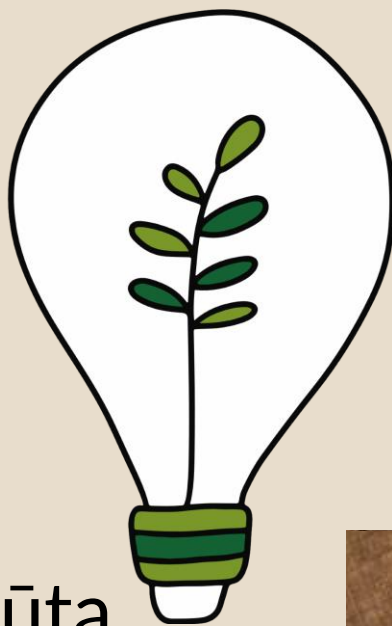
ZERO WASTE piramīda **Šķiro pārstrādei**

Izvēlies iepakojumu un produktus,
kurus var pārstrādāt.



8 ilgtspējības formas:

1. Pašizaugsme
2. Karjera
3. Finanšes
4. Mīlestība
5. Veselība
6. Prieks un atpūta
7. Laiks ar draugiem
8. Laiks sev



#VairoSpēku



Pasaules
Dabas
Fonds



sadarbībā ar



APRĒĶINI, KĀ TAVS DZĪVESVEIDS IETEKMĒ KLIMATU



TAVA IETEKME UZ KLIMATU GADA LAIKĀ

Viens cilvēks nedrīkst
radīt vairāk kā 3 tonnas CO₂ gadā.



TRANSPORTS	<input type="text"/>	0 CO ₂
PĀRTIKA	<input type="text"/>	0 CO ₂
MĀJOKLIS	<input type="text"/>	0 CO ₂
DZĪVESVEIDS	<input type="text"/>	0 CO ₂

TRANSPORTS

PĀRTIKA

MĀJOKLIS

Ar auto es pārvietojos vidēji km/ned.

- Apvidus auto (>12 l/100km)
- Liels auto (8-12 l/100km)
- Vidēji liels auto (6-8 l/100km)
- Mazs auto (4,5 – 6 l/100km)
- Hibrīdauto (<4,5 l/100km)

Auto izmantošanas paradumi

- Automašīnā parasti braucu viens pats
- Izmantoju biodegvielu



Created and powered by



WHAT IS YOUR

Ecological Footprint?

How many planets do we need if everybody lives like you?

When is your personal Overshoot Day?

TAKE THE FIRST STEP





1) ēd mājās

- apzini, kas Tev krājumos
- izzini savu tekstilu



2) izēd māju

- ko vari pagatavot no mājās esošiem produktiem?
- izzini kompletu iespējas



3) uzpildi ar sarakstu
- ko iegādāties?

Kā tekstila atkritumi

ietekmē vidi un cilvēka veselību?

Sintētiskās šķiedras:

- **Ietekme uz vidi:** Tekstila izstrādājumi, kas izgatavoti no *sintētiskām šķiedrām*, piemēram, poliesteris un neilons, ļoti lēni sadalās dabā. Kad šie materiāli nonāk poligonos vai tiek izmesti dabā, tie var *saglabāties simtiem gadu*. Sintētiskās šķiedras arī var *izdalīt mikroplastmasu*, kas nonāk ūdenstilpēs, piesārņojot ūdeni un kaitējot ūdens dzīvniekiem.
- **Ietekme uz cilvēka veselību:** Mikroplastmasas daļiņas no sintētiskajiem audumiem var nonākt dzeramajā ūdenī un pārtikas ķēdē, kas var radīt cilvēku veselības problēmas, tostarp *hormonālus traucējumus un potenciālus vēža riskus*.



Ķīmiskā apstrāde un krāsvielas:

- **Ietekme uz vidi:** Tekstila izstrādājumu ražošanā bieži tiek izmantotas dažādas ķīmikālijas un krāsvielas, kuras var izdalīties vidē, ja atkritumi netiek pareizi apsaimniekoti. Šīs ķīmikālijas var **piesārņot augsni un ūdens resursus**, radot negatīvu ietekmi uz ekosistēmām.
- **Ietekme uz cilvēka veselību:** Ķīmiskās vielas no tekstila izstrādājumiem var izraisīt ādas kairinājumu, alergiskas reakcijas un elpošanas ceļu problēmas cilvēkiem, kuri nonāk tiešā saskarē ar piesārņoto ūdeni vai augsni.



Tekstila poligoni un dedzināšana:

- **Ietekme uz vidi:** Tekstila atkritumu uzkrāšanās poligonos aizņem lielas platības un var radīt metāna emisijas, kad organiskie komponenti sadalās. Dedzinot tekstila atkritumus, **atmosfērā izdalās kaitīgas vielas**, piemēram, dioksīni un furāni, kas piesārņo gaisu.
- **Ietekme uz cilvēka veselību:** Dedzinot tekstila atkritumus, rodas toksiskas gāzes, kas var izraisīt elpošanas ceļu slimības un citas veselības problēmas cilvēkiem, kas dzīvo tuvu dedzināšanas vietām. Ilgtermiņā tas var paaugstināt risku saslimt ar sirds un plaušu slimībām, kā arī vēzi.

Dabai draudzīgs

materiāls

- **Organiskā kokvilna:**
- Organiskā kokvilna tiek audzēta bez sintētiskajiem pesticīdiem un mēslošanas līdzekļiem, tādējādi samazinot ķīmisko vielu negatīvo ietekmi uz augsni un ūdens resursiem. Tā ir arī bioloģiski noārdāma.
- **Bambuss:**
- Bambuss aug ļoti ātri un prasa maz resursu, tādu kā ūdens un mēslojums. Tas ir bioloģiski noārdāms un, kad tas tiek izmantots tekstila izstrādājumos, tas ir dabiski antibakteriāls un elpojošs.
- **Lins:**
- Lins tiek iegūts no linu auga un audzēts ar minimālu mēslošanas līdzekļu un pesticīdu izmantošanu. Tas ir izturīgs un ilgmūžīgs materiāls, kas ir arī bioloģiski noārdāms.



**Kārtošanas
principi:**





SCAN ME

**Uzzini vairāk par mazajiem
soļiem ilgtspējīgas ikdienas
virzienā**



Zaļo soliņu bingo



Uzpildāma
ūdens pudele



Pārtikas atlikumu
saldēšana



Atkritumu
šķirošana



Izslēdz gaismu,
izejot no telpas



Auduma
maisīņš



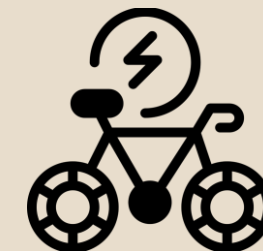
Iepakojuma
uzpilde



Vietējā pārtika



Mājās gatavotas
maltītes



Pārvietošanās

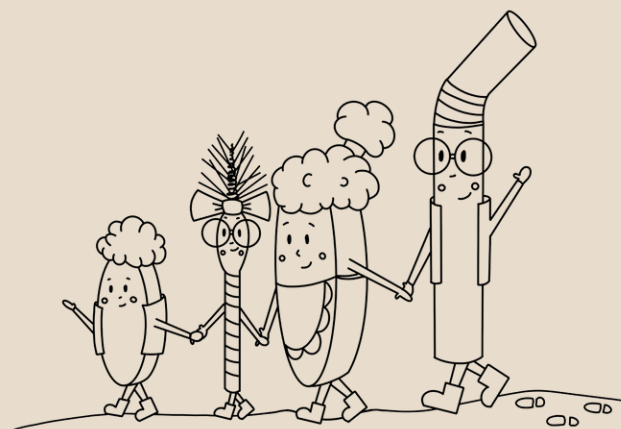
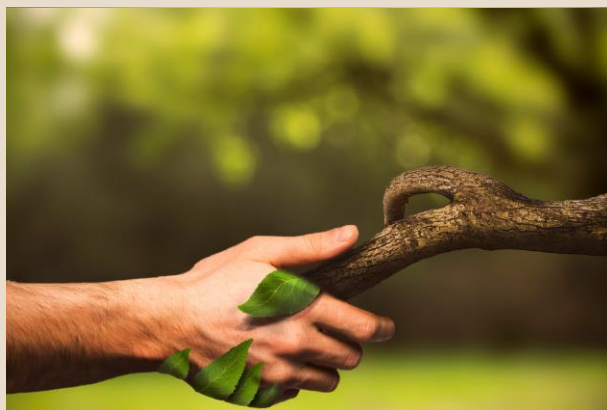


**Ceļa
vārdi:**

**Ēd mājās!
Izēd māju!
Uzpildi ar sarakstiņu!**

Tiktok, Instagarm, Threads, Facebook, Youtube, LinkedIn un Spotify

Ceļvedis mazo soliņu pasaulē ieber.lv



Izzini vairāk raidījumos :
#izziniunpielieto

**Paldies par
uzmanību.**