



**CEĻVEDS**  
**KLIMATA PUORMAINĀU**  
**ĪTEKMIS MAZYNĀOŠONAI,**  
**DZEIVOJŪT VESELEIGUOK**  
**I TAISNEIGUOK**



Itys projekts ir sajiems finansiejumu nu Eiropys Savineibys  
pietnieceibys i inovacejis programys "Apvuorsnis 2020"  
saskaņā ar granta leigumu Nr. 101003880.

**Ītiekšanās:** *Vadovics, E., Vadovics K. (Eds.) (2024). 1,5 °C dzīvības veids. Ceļveds klimata puormaiņu ītiekšanās mazynuošonai, dzēivojūt veseleiguok i taisneiguok.* ES 1,5 °C dzēivis veida projekta 6.3. nūdavums. GreenDependent, Zajā brīvība. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13768970>

**Tulkuošona iz latvīšu volūdu:** Kristaps Freimanis, Ieva Zālīte, Inga Belousa

**Tulkuošona iz latgālīšu volūdu:** Ilze Sperga

**Izdevijs:** GreenDependent Institute, biedreiba "Zajā brīvība"

**Dizains:** FARM Studio (farm.co.hu)

**Foto kartenis:** GreenDependent (4, 16, 23, 39, 48, 50, 52, 53, 54); Inga Belousa (10, 23, 39, 43, 50, 53); Laura Bužinska (16); Dita Dembovska (52); Zajā brīvība (35, 53, 54); IStock (14); Ilze Lipska (42); Pedibus Gödöllő (33/1); Bicibus Baj (33/2); Cargonomia (42); Mika Baumeisters / Unsplash (55)

**Tulkuojums sagataveits, litojūt originalizdavumu angļu volūdā:**

*Vadovics, E., Vadovics K. (Eds.) (2024) 1.5° Lifestylis – a guide for reducing our climate impact while living a healthier and fairer life.* EU 1.5° Lifestylis project Deliverable 6.3. GreenDependent, EU 1.5° Lifestylis Consortium. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13371669>

**Koncepcēja i redakceja:** Edina Vadoviča, krištofs Vadovičs [Edina Vadovics, kristóf Vadovics] (GreenDependent Institute)

**Dati i apriekini:** Stefaneja Kepa, Laura Šerere [Stephanie Cap, Laura Scherer] (Leidenys Universitate)

**Autori:** Edina Vadoviča [Edina Vadovics] (GDI, 1., 3., 5.–15. nūdaļa); Dana Vigrana [Dana Vigran] (HoC, 1. nūdaļa); Džesika Luta Rihtere, Matiass Leners [Jessika Luth Richter, Matthiys Lehner] (ULUND, 2. nūdaļa); Laura Šerere, Stefaneja Kepa [Laura Scherer, Stephanie Cap] (ULEI, 2., 3., 5., 6. nūdaļa); Dorisa Fuhsa, Haliki Kreinina, Pia Mamuta [Doris Fuchs, Haliki Kreinin, Pia Mamut] (RIFS, 4. i 14. nūdaļa); Lena Domreze [Lena Domröse] (adelphi, 6. nūdaļa); Krištofs Vadovičs [Kristóf Vadovics] (GDI, 5. i 7. nūdaļa)

**Recenzenti:** Lena Domreze [Lena Domröse] (adelphi); Krištofs Vadovičs [Kristóf Vadovics] (GDI); Inga Belousa (Zajā brīvība); Laura Šerere [Laura Scherer] (ULEI); Marianna Ekdala [Marianne Ekdahl] (ULUND); Adina Dumitru, Nadina Ozcelika, Luiza Losada Puente [Adina Dumitru, Nadin Ozcelik, Luiza Losada Puente] (UDC); Dorisa Fuhsa, Haliki Kreinina, Pia Mamuta [Doris Fuchs, Haliki Kreinin, Pia Mamut] (RIFS)

Ceļveža angļu volūdys redakceja ir atrūnama ite:

Ceļveža izdavumi cytuos volūduos ir atrūnami ite:  
<https://onepointfivelifestyles.eu/citizen-guide>

Kab tikt pi vaira informacejis, lyudzu, sasazynojīt ar:  
<https://latvia.onepointfivelifestyles.eu>, [info@zalabriviba.lv](mailto:info@zalabriviba.lv)

Itys izdavums ir publicāts saskaņā ar "Creative Commons" attīcynuojums-nakomercials-bez atvasynuojumu 4.0 storptauteskū publiskū līceņci (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>).



Itys izdavums ir sagataveits, litojūt Eiropys Savīneibys pietnīceibys i inovacejis programys "Apvuorsnis 2020" finansiejuumu saskaņā ar finansiešonys leigumu Nr. 101003880.

Par ituo dokumenta saturu piļneibā atbīld juo autori i redaktori. Jīs var naatbīst Eiropys Savīneibys redzīnam. Ni Eiropys klimata, infrastruktury i vidīs izpyldagentura (CINEA), ni Eiropys Komiseja nav atbīldeigys par tū, kai var tikt izlītuota itymā dokumentā dūtuo informaceja.

**Drukuots** iz FSC Munken pure 400gm<sup>2</sup> voi leidzvierteiga papeira (vuoks) i FSC Munken pure 100gm<sup>2</sup> voi leidzvierteiga papeira (vydslopy) ar tīti iz iudīņa bazīs.



Itys projekts ir sajiems finansiejuumu nu Eiropys Savīneibys pietnīceibys i inovacejis programys "Apvuorsnis 2020" saskaņā ar granta leigumu Nr. 101003880.



Zajā brīvība

gr<sup>EE</sup>Independent  
Institute



1,5 °C DZEIVIS VEIDS

—

**CEĻVEDS**  
**KLIMATA PUORMAIŅU**  
**ĪTEKMIS MAZYNUOŠONAI,**  
**DZEIVOJŪT VESELEIGUOK**  
**I TAISNEIGUOK**

ES 1,5 °C DZEIVIS VEIDA PROJEKTA  
D 6.3. NŪDAVUMS



# SATURS

---

Īvods \_ 3

1. Deļkvo ir vajadzēigs 1,5 °C dzeivis veids \_ 5
2. Kas ir ūglekļa pāda nūspīdums? \_ 8
3. Kaidis ir videjais ūglekļa pāda nūspīdums Latvejā? \_ 11
4. Kurs ir atbīļdeigs par ūglekļa pāda nūspīduma samazynuošonu? \_ 14
5. Voi muns ūglekļa pāda nūspīdums ir lels voi mozs? \_ 17
6. Kai var samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu? Īvods dzeivis veida izvēlēš \_ 21
7. Myusu ūglekļa pādu nūspīdumi atsašķir \_ 24
8. Kūpsavylkums par dzeivis veida izvēlem, kas mazynoj ūglekļa pāda nūspīdumu \_ 28
9. Kū var dareit, kab samazynuotu puorsavītuošonys radeitū ūglekļa pāda nūspīdumu? \_ 30
10. Kū var dareit, kab samazynuotu sātys radeitū ūglekļa pāda nūspīdumu? \_ 36
11. Kū var dareit, kab samazynuotu puortykys patiereņa radeitū ūglekļa pāda nūspīdumu? \_ 40
12. Kū var dareit, kab samazynuotu breivuo laika pavadeišonys radeitū ūglekļa pāda nūspīdumu? \_ 44
13. Kaidys cytys dzeivis veida izvēlēš var samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu? \_ 49
14. Kū vēļ var dareit? Leidzdaleiba vītejā kūpinā i leidzatzīļdeiba par puormaiņom sabīdreibā \_ 51
15. Papyldu informacejis resursi \_ 56

Partneri \_ 57

## ĪVODS

Tu ceļveža mierķis ir dūt pieteķmūs pamatuotus īsaceķumus zama ūgleķļa pāda nūspīduma, 1,5 °C dzeķivs veida izvēlem, kam ir poša leluokuo īteķme i kas ir saistūšys vyds māra īdķeķvuotuoķam Latveķā. Ceķvedī gribim apraksteit, kai personeķgais ūgleķļa pāda nūspīdums – myusu ķlimata īteķmis ruodeituoķs – i leidza ar tū personeķguos dzeķivs veida izvēlis i darķeķbys var atsašķiert nu tūs, kas rakstu-reķgys videķam Latveķis īdķeķvuotuoķam. Tam ķluot mes ceķvedī akcenteķam, ka īndivīduala dzeķivs veida maiķa ir ķuopapylķdnoķ i ķuoatbolsta ar socialom i strukturalom puormaiķom. Tys nūķeķmoķ, ka ir ķuosamaina na tikai mums, īdķeķvuotuoķim.

Ceķvedī dūdam vyspuoreķis nūruodis par tū, voi personeķgais ūgleķļa pāda nūspīdums ir lels voi mozs, i kaidys ir tuos dzeķivs veida izvēlis, kas byutiski īteķmeķ personeķģū ūgleķļa pādu. Iteķ īnformaceķa ir pyrmais sūķs sova ūgleķļa pāda nūspīduma mazynuoķonys ceķuķoķmā. Cyts sūķs, kab tyķtu pi ķonķretu i personeķģi pīmāruotu īsaceķumu par ūgleķļa pāda nūspīduma mazynuoķonu, prosa nadaudz vaira poša īzdareķtu aprieķinu i īzķietis, i itam nūķyukam dūdam arī puors nūruodeķumu i padūmu, ar ķū suokt.

### Taitod – kaidis ir lobuokais veids, kai ķītuot itū ceķvedī?

1. **Ka Tev kai Latveķis īdķeķvuotuoķam iteķ tema ir ķauna voi esi pedagogs, ķūrnalists, politikys veķduotuoķs voi ķāmumu pīķieķieķs**, īsokom skaķiteit ceķvedī kai sevkuru gruomotu: nu suokuma da beķģu i, ka rūnās vaicuoķumī, sasazynuoķ ar mums.
2. **Ka gribi mudri īzķynuoķ, kaidis ir lobuokais veids, kai samazynuoķ ūgleķļa pāda nūspīdumu, vysu lobuok:**
  - puorsķaitī 5. nūdaķģu i suokumā nūskaidroķ, voi tovs īspeķķamais ūgleķļa pāda nūspīdums ir lels voi mozs, i pieķ tam
  - papyķķdnoķ 5. nūdaķģā nūskaidruotū īnformaceķģu ar 9.-13. nūdaķģā apraksteitū.
3. **Ka Tu ķau zyni sova ūgleķļa pāda nūspīduma ķelumu i dzeķivs veida ķūmu, kas roda pošu leluokū īteķmi** (puorsavītkuoķona, sāta, puortķķys patiereķš, breķvuo ķaķa pavadeķķona voi vairuokys nu nūsaucktūs), īsokom suokt ar attīceķģū nūdaķģu voi ķaidu nu 9.-13. nūdalīs.
4. **Ka Tev ir nalels ūgleķļa pāda nūspīdums**, skaķiteķķonai vysu pīmāruotuoķuo byus 13. i 14. nūdaķģa. Sasazynoķ ar mums, kab mes īzķynuoķtu par tovu lobū pīmāru!
5. **Ka Tev ir nalels ūgleķļa pāda nūspīdums i Tu ķau īsasaisti**, kab paleķdzātu cyķīm mazynuoķ ķūs nūspīdumu, ķū asam apsavāruķī 14. nūdaķģā, ķerim, ka itys ceķveds byus nūdereķķs papyķķķdnoķoķums ķau ķītuotāķim īnformaceķģis olūķim.

Ka leidz ķam naesi tuo īzdareķs, vari īzķīteķit arī, ķaida ir Tova dzeķivs veida īteķme īz vīdī voi sabīdreķbu, partū ka ķlimata puormainīs ķīmķāl ir vīna nu leluokūs probleķmu, kas mums byus ķuorķysnoķ.

Svareigi ir tys, ka Tu jau itūšajt vari īsuokt voi turpynuot dzeivis veidu ar zamu ūglekļa<sup>o</sup> pāda nūspīdumu. Laipni lyudzam ceļuojumā iz mozuoku ūglekļa pāda nūspīdumu i klimatam draudzeīgu, 1,5 °C mierkim atblystūšu dzeivuošonu!



*ES 1,5 °C dzeivis styla projekta komanda, tamā storpā vysi ituo ceļveža autori, recenzenti i redaktori*

## 1. NŪDAĻA: DEĻKĀ IR VAJADZEIGS 1,5 °C DZEIVIS VEIDS?

### Kas ir 1,5 °C mierkis?

Mierki "īrubežuot globalū videjuos temperatūrys pīaugumu styprī zem 2 °C atzeimis, raugūt temperatūrys kuopumu samazyņuoņt leidz 1,5 °C" pastateja 196 valstu valdeibys, 2015. godā apsavyņoņūt Parizis nūleigumā. Tok 1,5 °C mierkis ir daudz kas vaira par vīņkuorušū īceri iz papeira. Puorlīcyņoņūši zynuotniskī pietejumi ruoda, ka sasiļšonyš īrubežuošona leidz 1,5 °C viers pyrmsindustrializacejis leidzīņa ir byutiska cylvāku i planetys lobkluojeibai. 1,5 °C mierķa sasnīgšona ir myusu lobuokuo īspeja nūvērst ekosistemys sabrukšonu i īgrūžuot ekstremalu temperatūru, jūrys leimiņa pasaceļšonu i pošys švakuokuos klimata puormaiņu sakys.

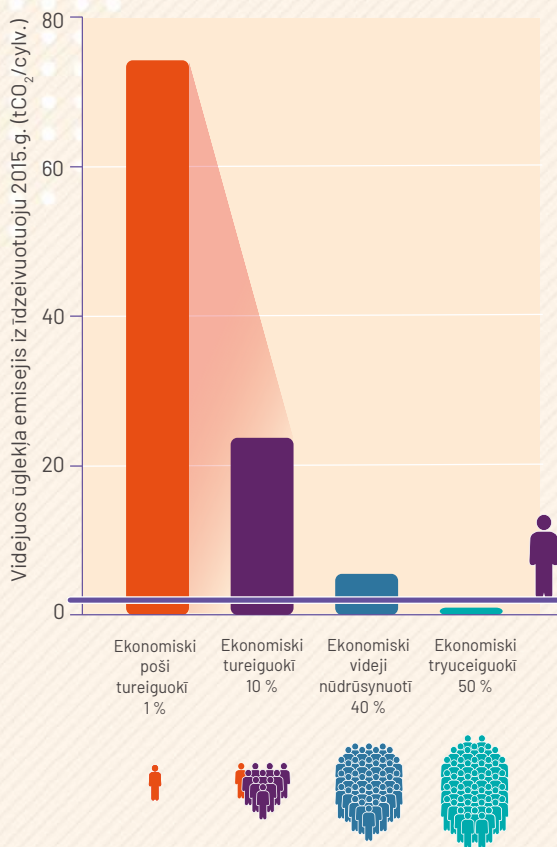
Tok mierķa sasnīgšonai, ka tys vys vēļ ir īspejams, byus vajadzeigys mydryš i krasys sistemiskys i strukturalys, kai ari individualys i socialys dzeivis veida izmainis. Personeigū ūglekļa pādu bīži lītoņ kai ruodeituoju ar dzeivis veidu saisteitūs emiseju mie-reišonai, i jū var lītuot, kab paleidzātu izprast i vierzeit sovu darbeibu iz dzeivis veida maiņu. Saskaņā ar emiseju uzskaiti, kuruos pamatā ir patiereņš, leidz 2050. godam ir īvārojami juosamazynoņ personeigais ūglekļa pāda nūspīdums valstīs ar augstīm īņuoķumim. Par pīmāru, kab sasnīgtu 1,5 °C mierķi, videjuo ūglekļa pāda nūspīduma vierteiba iz vīnu īdzeivuotuoju Latvejā leidz 2050. godam ir juosamazynoņ par 88 % (plašuoka informaceja 2. i 3. nūdaļā).

Tok ūglekļa pāda nūspīduma samazyņuošona ir na vīņ vidis, bet ari sabīdreibys ilgt-spiejis i taisņeiguma vaicuoņjums. Kai nūruodejom pyrmuok, kab samazyņuoņ videjū ūglekļa pādu, mums kotram ir juopadora sova dorba daļa. Itaidu puormaiņu pakuopi navar sasnīgt, ka īsasaista vīņ daži. Kab sasnāgtu sistemiskys i sabīdreibys mārūga dzeivis veida izmainis i nūdrūsynuoņtu 1,5 °C dzeivis veida lobvieleigū ītekmi iz vīdi i sabīdreibu, mums kai sabīdreibai ir juosadorboņ kūpā.

Mes ari zynim<sup>1</sup>, ka īņuoķumi gona precizi roksturoņ myusu ūglekļa pāda nūspīdumu (1.1. attāls). Pasauļa bogotuokuos, tamā storpā Eiropys valsts, ir atbiļdeigys par ciļ-vēcis ūglekļa dioksida leidzīņa puorsnīgšonu vaira nakai nabadzeiguokuos valsts.

<sup>1</sup> Sk., piemēram, šo publikāciju:

Khalfan, A., Nilsson Lewis, A., Aguilar, C., Persson, J., Lawson, M., Dabi, N., Jayoussi, S., Acharya, S., (2023). *Climate Equality: A planet for the 99 %*. Oxfam International November 2023. DOI: 10.21201/2023.000001



1.1. attāls. Četru globalūs īnuokumu grupu patiereņa CO<sub>2</sub> emisijas iz vīnu īdzeivutuoju 2015. godā.<sup>2</sup>

## Deļkuo dzeivis veids ir svareigs?

Puormainis dzeivis veidā ir byutiskys 1,5 °C mierķa sasņīgšonai. Sātys saimisteibys roda apmāram 70 % nu globalūs emisēju – tys zeimoj, ka ilgtspiejeigys nuokūtnis sasņīgšonai ir juomaina patiereņa modeli sātys saimisteibu leidzīnī.

Grytuos klimata krizis rysynuošonai vajadzēs vysu myusu kolektivū īsaisti i rodūšumu. Tehnologiskī rysynuojumi, saprūtams, ir byutiski emisēju samazynuošonai, bet, kai paskaidrojom 3. nūdaļā, pietejumi skaidri paruoda, ka ar tū nav gona. Mums ir juosa-snādz emisēju samazynuošona, mainūt dzeivis veidu, kū vaira atsabolstūt iz četru jūmu, kuruos dzeivis veida izmainis var radeit pūšu leluokū ītekmi: puorsavītuošona, sāta, puortykys patiereņš i breivuo laika pavadeišona.

<sup>2</sup> ANO Vidis programa, UNEP (2020. g.). Ziņuojums par emisēju atšķireibom 2020. godā. <https://www.unep.org/emissions-gap-report-2020>



Tok dzeivis veida maiņu navajadzātu skaiteit par upuriešonūs. 1,5 °C mierķa sasnīgšona ir byutiska ari taisneiguma i lobbyuteibys nūdrūsnyuošonai kai cylvākim, tai planetai. 1,5 °C dzeivis veids var paleidzēt aizsorguot biologiskū daudzveideibu i samazynuot ītekmi iz dobys vidi.

Reizē 1,5 °C dzeivis veids var paceļt socialuos jūmys kvalitati i ļaun vaira ticēt vīnam ūtram, sasadorbuot sovā storpā, īsasaisteit vītejā kūpīnā. 1,5 °C dzeivis veidā lela nūzeime ir lobbyuteibai, i jis ir saisteits kai ar fiziskuos, tai gareiguos veseleibys īgīvumim.

Daudzi pietejumi ruoda, cik daudz mes īgiutu, ka izadūtu puoreja iz 1,5 °C dzeivis veidu; juos papyldu īgīvumi byutu vīnleidzeiguoka sabīdreiba, cīšuoķa saikne ar dobu, lobuoķa veseleiba i ekologiskuo lobkluoķeiba.

### **Kai niulenejū dzeivis veidu varim nūmaineit iz 1,5 °C dzeivis veidu?**

Efektivai reiceibai pīejamais laika pūsmys ir eiss, i juo nūslāgums īt vīersā – puorskoti jau ruoda, ka 1,5 °C sasīļšonys slīksnis, vysu tycamuok, tiks puorsnīgts. Tys līcynoj ari par tū, ka juosareikoķ i steidzami. Sevķura sasīļšonys apmāra nūvīersšona var paleidzēt mazynuot klimata krīzis pūstūšū ītekmi.

Kab eistynuotu ituos izmainis dzeivis veidā, byus juoizdora ari plašys sistemiskys puormainis, tamā storpā juopuortaisa myusu ekonomiskuo sistema. Izmainis dzeivis veidā var byutiski ītekmēt emiseju samazynuošonu, eipaši taiduos jūmuos kai puorsavītuošona, puortykys patiereņš i sāta. Aktīva fiziska puorsavītuošona, pīmāram, īšona voi braukšona ar ritīni styprynoķ veseleibu i samazynoķ emisejys. Leidzeigi ari 1,5 °C uzturs, kurā ir mozuok dzeivīnīķu izceļsmis produktu, nūdrūsnynoj kai lobuoķus rezultatus veseleibys ziņā, tai samazynuotys emisejys. Sātā lītoķūt atjauneigū energeju i taidu apkuri i dzesiešonu, kas roda mozuok ūģļskuobuos gāzīs, var nūdrūsnyuot komfortablu temperaturu, veseleiguoku gaisu ustobuos, kai ari īvāroķami samazynuot ūgleķļa pāda nūspīdumu. Eisumā – 1,5 °C dzeivis veids ir lobvīeīķs kai cylvākim, tai planetai.

Individuala reiceiba ir svareīga, i, kai paruodeits 3. nūdaļā, bez juos navarim sasnīgt 1,5 °C mierķi. Jei var byut praktiskys vierzeituoķspāķs veseleīķys i ilgtspīeīķys nuokūtnīs veiduošonā. Tok, kab sasnāķtu ituos izmainis leluoķā mārūģā, ir vāķa dzeīķys sistemiskys puormainis, kas puorsnīdz īndīvīduālīs izvēlīs rūbeķus. Puoreja iz 1,5 °C dzeivis veidu praseīs apjīemeīķys izmainis politikā, nūzeimeīķus īģuļķejumus īnfrastrukturā i myusu vysu, kas dzeivoķ i dorboķās ītamuos sistemuos, īsaīsti. Plašuok tys ir apsprīsts 4. nūdaļā.

## 2. NŪDAĻA: KAS IR ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMS?<sup>3</sup>

Par ūglekļa pāda nūspīdumu ir dzierdiejuši daudzi. Īspiejams, asam lītojuši kaidu nu daudzūs teišsaistīs reiku, kab apriekīnuotu sovejū, voi asam redziejuši juo apriekīnu kaidam seve nūpierktam izstruoduojumam. Varbyut pat asam nūskaņuoti skeptiskī, partū ka asam skaitejuši, ka juo izstruodē pīsadalejuši naftys uzjāmumi, kab atbīldeibu par emiseju samaznyuošonu izlyktu iz individu placu. Kas patīseibā ir ūglekļa pāda nūspīdums? Kai mes jū apriekīnojam i kai jis var byut nūdereigs, paleidzūt kai individim, tai sabīdreibai kūpumā puorīt iz 1,5 °C pasauli?

Vīnkuoršs suokums ūglekļa pāda izpratnei ir fakts, ka vysys darbeibys, produkti i lītys, kū lītojam kasdīnys, roda ītekmi iz vīdi. Produkta ūglekļa pāda nūspīdums ir juo kūpejuo ītekme iz klīmatu nu ražuošonys leidz tikšonai atkrytumūs, kū parosti apriekīnoj, lītojūt dzeivis cykla nūvīertiejuma metodī. Cylvāka ūglekļa pāda nūspīdums ir itūs darbeibu i produktu kūpejuo ītekme.

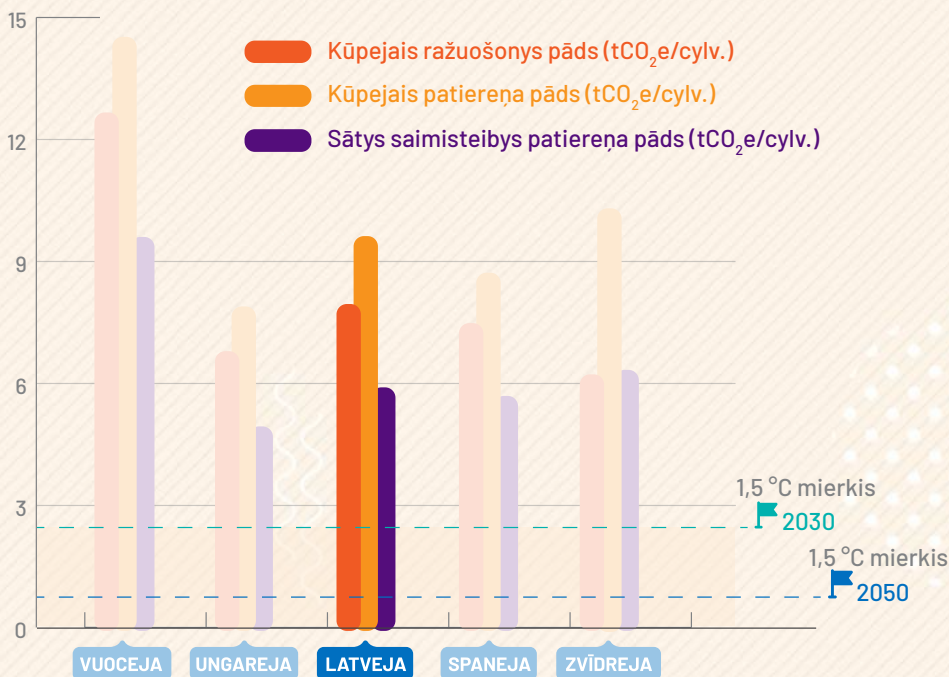


Tuojuok riekinuošona palīk sarežgeituoka. Pirmom kuortom, ir svareigi atzeimuo, ka, lītojot ūglekļa pāda nūspīdumu, mes jemam vārā tikai syltumnecīys efekta gazu emisejīs, kas saīsteīty ar klīmata ītekmi (īzsaceītyšs kai CO<sub>2</sub>e<sup>4</sup>), pretstotā cytom metodem, pīmāram, ekolōgīskajam pādām, kas mīerej ari iudīņa, zemīs voi materalu izmontuošonys ītekmi.

<sup>3</sup> Ituos nūdalīs saturu baļstejom iz emuara zīņu, kū publiciejom projekta "1,5 °C dzeivis veids ES" škārsīekla lopā <https://onepointfivelifestyles.eu/blog/whats-in-a-footprint>

<sup>4</sup> Ūglekļa dīoksīda ekvīvalents ci CO<sub>2</sub>e ir termīns dažāidu syltumnecīys efekta gazu apraksteīšonai vīnā vīneibā.

Vēl viens vārā jemams aspekts, ir tys, ka cylvāku dzeivis veida radeitais ūglekļa pāda nūspīdums bīži teik miereits škierti nu attīceigūs vaļstu syltumneicys efekta gazy emiseju uzskaitis. Par pīmāru, storptautyskajā Parizis nūleigumā ir aprieķinuots niulenejais vaļstu emiseju leidzīņš i nuokūtnis mierķis, saskaitūt emisejis konkrētajā vaļstī. Jis aptver vysus vaļsts procesus, pīmāram, elektroenerģejis, cementa i izstruoduojumu ražuošonu, kai ari auto vadeišonys i cytu darbeibu laikā sadzynuotū dagvīlu. Tok jimā nav īķļautys taidys izvēlis kai storptautysķi ceļuojumi ar kugim voi lidmašynom, deļtuo juos nav īķļautys sagataveitajos atskaitēs i emiseju aprieķinūs iz vīnu īdzeivuoťuoju atblystūši itai metodologejai.



2.2. attāls. Ražuošonā i patiereņā pamatuoťais videjais ūglekļa pāda nūspīdums iz vīnu īdzeivuoťuoju pīcuos ES 1,5 °C dzeivis veida projekta vaļstīs (datu olūts: Cap et al., 2024<sup>7</sup>).

Saprūtams, daļa nu vīnā vaļstī saražuoťuo teik tierguota i patārāta cytā vaļstī. Cytys vaļsts ražoj daudz mozuok izstruoduojumu, nakai juos patierej. Par pīmāru, taidys vaļsts kai Latveja. Itamuos vaļstīs pīeja, kod teik saskaiteitys viņ vaļstī radeituos emisejis (ražuošonys emisejis), radeis mozuoku ūglekļa pādu nakai vysu emiseju miereišona, īskaitūt ari tū, kas vaļstī teik patārāts (patiereņa emisejis). Iz ražuošonu baļsteita pīeja tikai daleji paruoda emisejis vaļstī.

Apsaverūt sovu personeigū voi sovys sātys saimisteibys ūglekļa pāda nūspīdumu, ražuošonā baļsteita ūglekļa pāda nūspīduma izmontuošona, saprūtams, nav eipaši līt-dereiga. Tys, kū mes golvonūkuort dorom sātā, ir patiereņš – puortyka, izstruoduojumi i energeja (apsveicami, ka ražojit atjauneigū energeju!).

Deļtuo daudzi ūglekļa pāda nūspīduma apriekini, tamā storpā itymā ceļvedī, ir baļsteiti patiereņā. Apriekinūs lītoj informaceju par myusu personeigū voi sātys saimisteibys patiereņu. Lītojūt konkretus, navys vyspuoreigus datus, apriekinuotais ūglekļa pāda nūspīdums var atsaškiert nu videjuo pāda. Tū plašuok apraksteisim vairuokuos nūdaļuos (v., pīmāram, 6. i 7. nūdaļū).

Apriekinūs iķļāunam golvonuos jūmys, kas veicynoj emisejis: puortykys patiereņu, sātu, puorsavītuošonu i breivuo laika pavadeišonu, tamā storpā līduojumus i cyta veida storpautyskūs ceļuojumus. Jamam vārā ari finaņšu īguļdejumus, pīmāram, kuormu, īkuortu, datoru, vārtslītu i inventara īguodi, partū ka ari jī roda ar patiereņu saisteitys emisejis. Jūs aprokstom 13. nūdaļā.

Ūglekļa pāda nūspīdums ir myusu ītekms iz klimatu nūviertiejums. Juo rezultats var atsaškiert atkareibā nu lītuotuos pīejis i datu (deļtuo naesit puorsteigti, ka īgiusit nadaudz atškireigus rezultatus, lītojot cytu metodi). Itys nūviertiejums ir cīši nūdereigs, partū ka izceļ tūs golvonūs dzeivis veida augstūs emiseju olūtus, kam juopīvierš vysu leluokuo viereiba. Mums ir juomaina sovs patiereņš, samazynojuūt itūs emiseju olūtus, kab taidā veidā mazynuotu ītekmi iz klimatu. Itymā ceļvedī piec tam, kod dūsīm vaira informacejis par videjū pāda nūspīdumu iz vīnu īdzeivuo-tuoju Latvejā i izskaidrosim apriekinu metodologeju, apraksteisim svareiguokūs emiseju olūtus. Tū dareisim, kab, par pamatu jemūt itū informaceju, varātu īvīst izmainis sovā dzeivis veidā i aktivizēt sovu pylsūniskū leidzdaleibu uorpus sātys, vītejā kūpīnā, dorbā i tml. Tok, kai pastreipuots ES 1,5 °C dzeivis veida projektā, pīsaviersšona itīm svareiguokajim emiseju olūtim nav saisteita viņ ar personiska-jom puormaiņom, bet jei prosa strukturalys izmainis. Itei puorveidojūšuo pīeja var padareit 1,5 °C dzeivis veidu par īspejamu, a myusu dzeivi kūpumā – lobuoku, nakai dzeivojam itūšajt.



*Īdzeivuo-tuoji spielej golda kaitu "Klimata puzzle" i planavoj sovu ūglekļa emiseju samazynošonu ES 1,5 °C dzeivis veida projekta dūmneicā.*

### 3. NŪDAĻA: KAIDS IR VIDEJAIS ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMS LATVEJĀ?<sup>5</sup>

I tamā nūdaļā par pamatu jemam vīna īdzeivuojuoja dzeivis veida patiereņa ūglekļa pāda nūspīdumu, kū aprakstejom īprikš. Pymom kuortom, izstuostom, kaidis ir myusu apriekinuotais videjais pāda nūspīdums iz vīnu īdzeivuojuoju pīcuos vaļstīs, tamā storpā Latvejā, kuruos asam pietejuši ES 1,5 °C dzeivis veida projektā. Saleidzinojam ituos vierteibys ar tom, kurys nūsaceitys kai pīmāruotys 1,5 °C mierķa sasnīģšonai 2030. i 2050. godā.

Kab zynuotu, iz kuo juosakoncentrej, ka gribim sasnīgt 1,5 °C dzeivis veida mierķi, apsaveram, kai syltumneicys efektu izraisūsūs gazu (SEG) emisejis roda itū ūglekļa pāda nūspīdumu.

#### Kaidis ir ituos šajts videjais ūglekļa pāda nūspīdums i cik tuoli jis ir nu 1,5 °C mierķa?

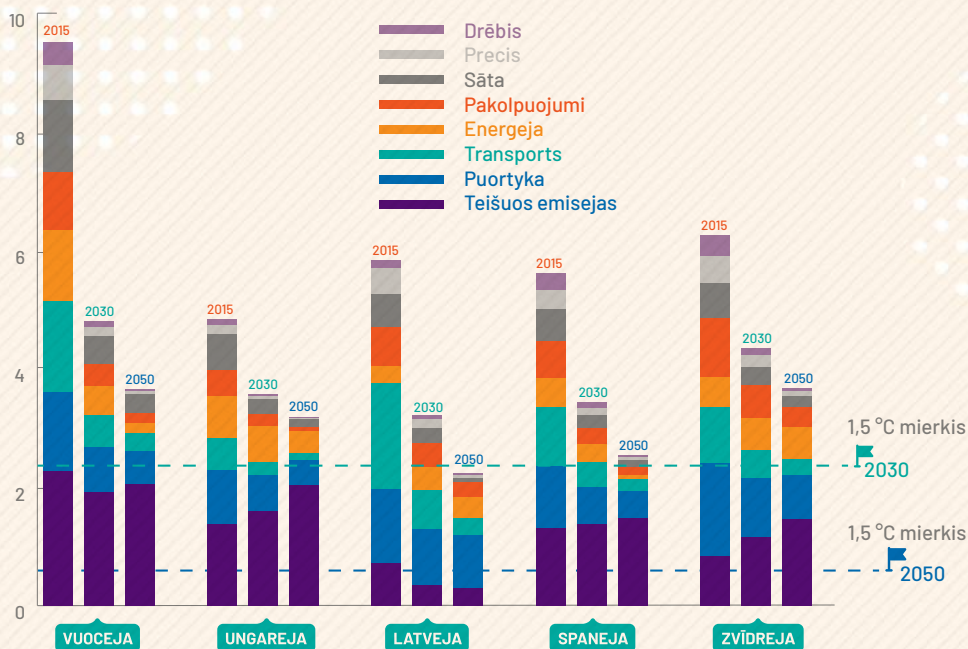
Kab samazynuot SEG emisejis leidz leimiņam, kas ir sadereigs ar Parizis nūleigumā pījimtū 1,5 °C mierķi, vaļsts, uzjāmumi i cytys apvīneibys nūsoka mierķus klimata jūmā. Ari mes kai individi gribim zynuot, kaidis ir myusu īguļdejums itūs klimata mierķu sasnīģšonā. Kaidai ir juobyut myusu reiceibai sātys saimisteibu leidzīnī? Deļtuo te dūsīm vaira informacejis kai par SEG emiseju samazynuojuoma daļu, kū var sasnīgt ar plašu ryupnīceibys dekarbonizaceju, tai par tū emiseju samazynuojuoma daļu, kas ir myusu, individu i sātys saimisteibu atbīļdeiba.

Asam apriekinuojuši niulenejū i prognozātū ūglekļa pāda nūspīdumu 2030. i 2050. godam pīcuos projekta vaļstīs – Vuocējā, Ungarejā, Latvejā, Spanejā i Zvīdrejā. Rezultati paruoda parodumu mainis svareigumu: jemūt vārā fona izmainis (pīmāram, leluokys atjaunojamūs energoresursu dalis īķļaušona lītuotūs energoresursu strukturā, tamā storpā aviacejā i elektroapguodē, ūglekļa uztveršona i uzgļobuošona, ražuošonys efektīvitātīs palelynuošona i tml.), nivīna nu pīcu vaļstu nasasnīdz 2030. goda mierķi – 2,5 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuojuoju voi 2050. goda mierķi – 0,7 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuojuoju.<sup>6</sup> Tok myusu modeļs ruoda, ka 2030. godā sātys saimisteibu ūglekļa pāda nūspīdums pieteitajuos pīcuos vaļstīs vys vēļ sasamazynuos i turpynuos sasamazynuot leidz pat 2050. godam. Itaidis samazynuojuoms ir īspiejams, nasaverūt

<sup>5</sup> Ituos nūdalīs pamatā ir emuara publikaceja projekta “1,5 °C dzeivis veids ES” sātyslopā <https://onepointfivelifestyles.eu/carbon-footprint-chronicles>

<sup>6</sup> Par atskaitīs punktu mes izalasejom 2015. godu i apriekinuotūs ūglekļa pāda nūspīduma mierķus iz vīnu īdzeivuojuoju, par pamatu jamūt IPCC AR6 (pādejais IPCC puorskota cykļys) atteisteibys teņdenčis i sātys saimisteibu emiseju īpatsvoru kūpejuos gļobalajuos emisejuos.

iz sātys saimisteibu patiereņa pīaugumu iz vīnu īdzeivuočiu, kas jimits vārā myusu modelī, tok ar jū nav gona, kab sasniġtu 1,5 °C mierki.<sup>7</sup>



3.1. attāls. Luos šajts i prognozātāis patiereņa ūglekļa pāda nūspīdums pīcuos ES 1,5 °C dzeivis veida projektā pieteitajuos valstīs (datu olūts: Cap et al., 2024).<sup>7</sup>

Kai paruodeits 3.1. attālā, leluokais videjais pāda nūspīdums 2015. godā ir Vuocejai (9,5 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu), bet mozuokais – Ungarejai (4,9 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu). Myusu modelī 2050. godam kai Latvejai, tai Spanejai ir mozuoks pāda nūspīdums nakai Ungarejai, bet Zvīdrejis saleidzinojūši mozuokuo samaznyuojuma deļ kai Zvīdrejai, tai Vuocejai pāda nūspīdums ir vīnāids (3,7 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu). Latvejis pāda nūspīdums nu 2015. goda (5,8 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu) leidz 2050. godam (2,2 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu) sasamaznoj par 62 %. Ungarejis sātys saimisteibu ūglekļa pāda nūspīdums laika pūsmā nu 2015. goda leidz 2050. godam (3,2 tCO<sub>2</sub>e / iz vīnu īdzeivuočiu) sasamaznoj vysmozuok (35 %)⁸. (Saprūtams, tys ir vide-

<sup>7</sup> Vaira par tū skaitit Cap, S., de Koning, A., Tukker, A., & Scherer, L. (2024). (In)Sufficiency of industrial decarbonization to reduce household carbon footprints to 1.5° C-compatible levels. Sustainable Production and Consumption, 45, 216-227. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2023.12.031>

<sup>8</sup> Vaira par myusu apriekinim i modeliešonu skaitit myusu emuarā projekta "1,5 °C dzeivis veids ES" sātyslopā <https://onepointfivelifestyles.eu/blog>, kū vaira myusu rokstā "Ūglekļa pēdas nospieduma hronikas". Ka gribit īsapazeit ar zynuotniskuoku olūtu, lyudzu, skaitit breivpīejis žurnala rokstu, iz kuru dūta nūruode 7. zamstreipis pīzeimē.

jais ūglekļa pāda nūspīdums. Vysuos vaļstīs ir cylvāki, kuru pāda nūspīdums ir mozuoks par tū i varbyut pat atbylst 1,5 °C mierķa vierteibai, i ir cylvāki, kuru pāda nūspīdums ir leluoks. Tū ar puors konkretīm pīmārim apraksteisim 7. nūdaļā.)

Kai radzams 3.1. attālā, ūglekļa pāda nūspīdumu veidoj dažaidys SEG emisejis. Juos var īdaleit divejūs golvonajūs veidūs:

- **nateišuos emisejis** ir apritis cykla emisejis, kurys saisteitys ar cylvāku patārātūs preču ražošonu i pakolpuojumu snīgšonu, pīmāram, emisejis roda driebu ražošona cytā vaļstī;
- **teišuos emisejis** ir emisejis, kurys rūnās, sātys saimisteibom teiši lītojoj fosilū kurynomū, kas var īķļaut dobys gazi, kas teik sadadzynuota apkuris kotlā voi kruosnī, voi benzīnu, kas teik sadadzynuots automašynys dzinieļā braucīņa laikā.

Nateišuos emisejis sasamazynoj kotrā modeļa godā vysuos myusu pieteitajuos vaļstīs plašu tehnologiskūs izmaiņu ītekmē. Ituos izmainis golvonūkuort īķļauņ puoreju iz atjauneigajim enerģejis olūtim energosistēmā, ilgtspiejeiguoku dagvīlu transportam i efektīvuoku ražošonu vysuos nūzarēs. Teišuos emisejis kasgods pīaug Spanejā, Ungarejā i Zvīdrejā. Tam pretim Latvejā teišuos emisejis kasgods sasamazynoj, sovutīs Vuocejā teišuos emisejis sasamazynoj leīdz zamuokajam leīmiņam 2030. godā, bet piec tam nadaudz pīaug 2050. godā. Teišuos emisejis parosti veidoj apmāram vīnu pīktū daļu nu sātys saimisteību ūglekļa pāda nūspīduma Eiropys Savīneibā. Tok itei daļa leīdz 2050. godam palīks div reīžu leluoka, videji sasnīdzūt vaira nakai 40 % nu myusu pieteitūs vaļstu sātys saimisteību radeitūs pāda nūspīdumu.

Koķ ari samazynuošonys tehniskais potencials ruodīs daudzsūlūšs, piec myusu modeļa pījāmuma nivīna nu pieteitūs vaļstu vys tik navarātu sasnīgt 2050. (voi 2030.) goda emiseju mierķus. Pīaugūšais patiereņš i pastuovūši nailgtspiejeigī patiereņa modeli roda puormiereigys emisejis, kū ilgtspiejeigys tehnologejis naspiej kompensēt. Deļtuo īdzeivuojuojim ir svareīga lūma, kab mes kai sabīdreiba varātu sasnīgt 1,5 °C mierki. Itymā ceļvedī paruodom tuos byutiskuos izmainis, kū varim eīstynuot kai sabīdreiba i ari kai indivīdi.

Kab īzzynuot vaira par aprieķinim i modeliešonu, lyudzu, verīs myusu [emuaru](#) voi myusu ekspertu puorbaudeitū [īzdavumu](#).

Emuars



īzdavums



#### 4. NŪDAĻA: KURS IR ATBIĻDEIGS PAR 1,5 °C DZEIVIS VEIDA ĪVĪŠONU?

**K**ura pīnuokums ir sasnīgt 1,5 °C dzeivis veida īvīšonu? Jīs ir vysu myusu pīnuokums – atbylstūši myusu spiejom. Mes vysī apsajemam nūsaceitu individualu atbiļdeibu i nūsokom sovu reiceibu na viņ kai patārātuoji, bet ari kai īdzeivuo-tuoji, darbinīki, škoľuotuoji, kūpīnys i saimis lūcekli i tml. Myusu spieja reikuotīs i atbiļdeibys pakuope ir atkareiga ari nu resursu (pīmāram, finaņšu, laika, zynuošonu, prašmu, socialuo atbolsta), kas mums pīejami, kab pijimtu lāmumus, kai ari nu plašuoku strukturalūs faktoru, kas voi nu pavierzej, voi kavej dzeivuoť 1,5 °C dzeivis veidu.

Kūpumā puorejai iz 1,5 °C dzeivis veidu ir juopīmāroj holistiska pīēja, ir juojem vārā kai individuala reiceiba, tai strukturalī faktori. Ar strukturoť mes saprūťam tuos pamatā asūšuos sistemys i īťvorus, kas vierzej, atbolsta voi īrūbežoj myusu darreibys.

Īťaidys strukturys var byť kai materialī aspekti, pīmāram, ekonomiskī, tehnolo-giskī i infrastruktury faktori, tai namaterialī aspekti, pīmāram, kulturys normys i vierteibys. Par pīmāru, ka dzeivojam piļsātys vidē ar ārtim sabīdryskuo transporta savīnuojumim i velo infrastrukturu, ituos strukturys atbolsta 1,5 °C dzeivis veidu i atsasaceišonu nu mašynys izmontuošonys. Leidzeigi, ka dzeivojam sabīdreibā, kurā socialuos normys, namaterialī faktori, pīmāram, saimis dzeivis ideali, dzymumu lūmys i sabīdreibys stuovūklis, nav saisteiti ar īpašuma tīseibom iz mašynu, tys ari padara vīgluoku dzeivi bez automašynys.



*Ka ir pīejama infrastruktura, tamā storpā kai fiziskuo, tai socialuo, ir vīgluok īvist 1,5 °C dzeivis veida izvēlis.*

Kab bytu vīgluok saprast, varim īsadūmuot, ka Īťaidys strukturys dorbojās voi nu kai šķiersli puormaiņom, voi ari veicynoj puoreju iz 1,5 °C dzeivis veidu. Mes varim īdaleit ītūs vierzeituojus i šķieršļus “saklūs” i “dzīļūs” atkareibā nu tuo, cik cīši i kai jī īťekmej myusu spieju īvist 1,5 °C dzeivis veida izvēlis.

Saklī šķiersli, pīmāram, vuoja politika, cenu atš-kireibys i nūvacuojušys tehnologejis, ir radzami, i jīm ir teiša īťekme iz izvēli i reiceibom. Par pīmāru, spākā asūši tīseibu aktī aviacejis jūmā, tamā storpā nūdūkļu napīmāruošona liduojumim salei-dzynuojumā ar braucīnim ar vīļcīni, muoksleigi

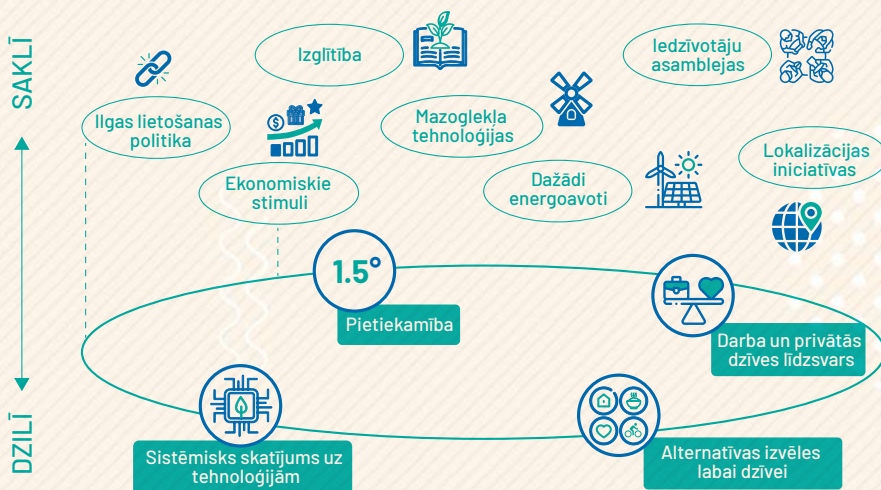
samazynoj liduojumu cenu. Dzilī šķiersli, pīmāram, tradicionaluos varys attīceibys, ekonomikys dominiešona puor vidis mierķim i augsta patiereņa parodumi, ir mozuok īraugami, bet roda leluoku īťekmi. Par pīmāru, liduošonys parodums, kai ari, plašuokā nūzeimē, koncentriešonuos iz pīaugūšu peļņu i tūs cylvāku skaitu, kas kotru godu litoj liduojumus, ir strukturali šķiersli puormaiņom. Sovutīs saklī vierzeituoji, pīmā-



## ŠKIERSLI



## VIERZEITUOJI



4.1. attāls. Kūpsavilkums par struktūru, kas darbojas kā 1,5 °C dzēvis veida šķiersli vai vierzeituoji.

ram, tiseibu akti, finansialais atbolsts i ilgtspiejeigys tehnologejis, veicynoj ilgtspiejeigu dzeivi. Ka ir pjeijams atbolsts saulis paneju pastateišonai, ir leluoka varbyuteiba, ka tymūs iguldeisim. Dzilī vierzeituoji ir izmainis sabīdreibys parodumūs, styngra politiska apsajimšona i politiskuos iniciatīvyys, pīmāram, vītejuo ekonomika i kūplītuošonys sistemys. Ka sabīdreibys norma ir braukt atsapyust ar lidmašynu voi bārnus iz školu vest ar mašynu, ir daudz leluoka varbyuteiba, ka mes tai dareisim. Sovutis, ka bārnū vesšona ar školu ar mašynu izraisa pasmeiniešonu, mes ar leluoku varbyuteibu apsvēsim cytys īspiejis – sabīdrskū transportu, īšonu kuojom i kolektīvu velobraukšonu. Tok 1,5 °C dzēvis veida atbolstam ir byutiski kai saklī, tai dzilī vierzeituoji.



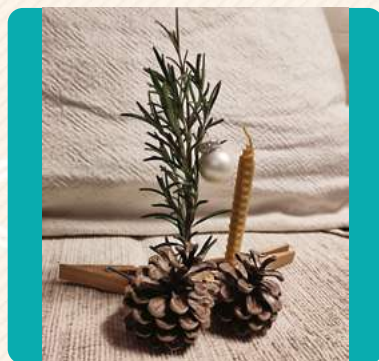
*Latvejis īdzeivuojuoju piļsūniskajā dūmneicā apsprīž puorsavituošonus i telpu apkuris parodumus*

strukturalū kontekstu navajadzātu lītuot kai attaisnuojumu, kab izavaireitu nu individualys i kolektivyys atbiļdeibys par videi nadraudzeigu darbeibu voi kab nūvaltu vaini iz cytu. Gols golā, vysy leli voi mozi atseviški daleibnīki koč kaidā veidā pīsadola ražuošonus i patiereņa sistemā, kas roda socialu i ekologisku kaitiejumu kai lokali, tai pasaulī kūpumā itūšaj i nuokūtnē.

Koč ari sistemys īrūbežuojuimi i darbeiba ir svareigi, mums vyss nav juonūveļ iz sistemys atbiļdeibys i juoatsarunoj, ka mes poši ni par kū naasam atbiļdeigi. Koč ari strukturys naapšaubami ītekmey myusu izvēli, mums ir breiva gryba itūs sistemu ītvorā i mes nadreikstam lītuot tū kai attaisnuojumus bezdarbeibai. Jamūt tū vārā, vydsmāra Eiropys piļsūnim vys vēļ ir daudz vaira izvēlis īspieju (kai piļsūnim, darbinīkim i ari kai patārātuojim) nakai leluokajai daļai pasaļa īdzeivuojuoju.

Puorejai iz 1,5 °C dzeivis veidu ir vajadzeiga kai kolektiva, tai individuala atbiļdeiba. Myusu reiceibspieja naapsarūbežoj tik ar patiereņa izvēlēm ari tod, ka myusu spieja eistynuot puormainis ir cīši saisteita ar piejamim resursim i plašuokim strukturalim faktorim, kas nūsoka myusu reiceibu. Kab atbaļsteitu 1,5 °C dzeivis veidu, mums vysim byus juopuorsaver socialuos normys, juopijem jaunys vierteibys i pyrmuo rūka juodod lobbyuteibai, navys materialajai lobkluojeibai. Atbiļdeigi par tū vys vēļ asam mes visi.

1,5 °C dzeivis veids sabīdreibā, kur pamata socialuos normys i ekonomiskī, tehnologiskī i infrastrukturyys faktori naveicynoj ilgtspiejeigu izviejū i reiceibu īvīsšonu, var byut sarežģeits, i tys var atturēt nu puormaiņu. Koč i itī strukturalī apstuokli paleidz voi maisa mums dzeivuoat saskaņā ar 1,5 °C dzeivis veida principim, mums pīdar breiva gryba i spieja pījimt lāmumus jūs ītvorā, deļtuo ari mes asam atbiļdeigi par rezultatim. Koč ari sistema, myusu reiceibys i izvēlis ir juoapsaver vysu aptvarūši, nalobvieleigu



*Socialuos normys i tradicejys var puortaiseit par klimatu saudziejūšom vysaiž - svātku pricu var nest ari nalela simboliska Žimyssvātku egleite*

## 5. NŪDAĻA: VOI MUNS ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMS IR LELS VOI MOZS?<sup>9</sup>

3. nūdaļā aprakstējom, cik lels ir vydsmāra cylvāka ūglekļa pāda nūspīdums Latvejā. Tai kai, vysu tycamuok, pāda nūspīdums nivīnam nu mums nav taidš pats kai videjais, itamā nūdaļā snīdzam puors nūruodejumu, kai, naveicūt apriekinus, var mudri izvietēt, voi individualais pāda nūspīdums ir leluoks voi mozuoks par videjū Latvejis īdzeivuojuo pāda nūspīdumu. Tū dareisim, aizdūdūt puors vaicuojuumu, kas ir sagrupāti pa puorsavītuošonys, sātys, uztura i atpyutys jūmom.

### PUORSAVĪTŪOŠONA



#### MOZUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

#### LELUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

##### Voi Tev pidar mašyna?

Videjais privatūs mašynu skaits Latvejā 2015. godā beja 1 automašyna iz sātys saimisteibu voi 0,5 iz cylvāku.

- Nā, es dzeivoju bez mašyns.
- Nui, maņ ir vīna voi vairuok mašynu.

##### Ka Tev pidar mašyna, kaida veida jei ir i kaidu dagvilu litoj?

- Maņ ir nalela mašyna ar mozu dagvilys patiereņu.
- Maņ ir lela mašyna, pīmāram, SUV (sporta i bezceļu mašyna).
- Maņ pidar hibridmašyna, mudri luodiejama hibridmašyna voi elektromašyna.
- Muna mašyna litoj dieļdagvilu voi benzinu.

##### Cik daudz Tu nūbrauc godā?

Videjais kilometru skaits, kū Latvejā 2015. godā nūbrauce vīna mašyna, beja 7000 km iz vīnu cylvāku.

- Es nūbraucu mozuok par videjū kilometru skaitu.
- Es nūbraucu vaira par videjū kilometru skaitu.

##### Kai Tu ej iz dorbu / školu i kasdīns dareišonuos?

- Es eju, braucu ar ritini voi litoju cytus mikropuorsavītuošonys veidus (skrejritini, skrytuļslidys i tml.) i / voi sabīdrysko transportu.
- Iz dorbu braucu ar mašynu.
- Es litoju kūplītuošonys mašyns voi braucu mašynā ar kaidu kūpā.

<sup>9</sup> Golvonī ituos nūdalīs informacejis olūti ir itaidi: Odyssee-Mure datubaze, Eurostat, FAOSTAT, ICAO i EXIOBASE. Ka vajadzeigs vaira informacejis par litojotajim datim, sasazynojīt ar GreenDependent institutu [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

## SĀTA



### MOZUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

### LELUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

#### Cik lela ir Tova dzīvojamuo plateiba iz vīnu cylvāku?

Latvejā videjais ruodeituojs beja 30 m<sup>2</sup>, i paradzams, ka leidz 2030. godam jis pīaugš leidz 35 m<sup>2</sup>.

- Jei ir mozuoka par videjū.
- Jei ir mozuoka voi vīnaida ar 30 m<sup>2</sup>, kū parosti skaita par atbylstūšu 1,5 °C mierkim.<sup>10</sup>

- Jei ir leluoka par videjū.

#### Voi Tova sāta ir energoefektiva?<sup>11</sup>

- Maņ ir energosertifikats, i munys sātys energoefektivitatis klase ir A, B voi C, voi es dzīvoju (sertificātā) pasivajā sātā.
- Maņ nav energosertifikata, bet muna sāta:
  - » ir labi izolāta,
  - » ir ar atbylstūšom, labi izolātom durovom i lūgim (pīmāram, dubultais voi treiskuoršais stykluojums),
  - » ir ari ar efektivu apkuris sistemu (plašuok veris iz prišku).

- Maņ ir energosertifikats, i munys sātys energoefektivitatis klase ir D, E voi švakuoka.
- Maņ nav energosertifikata, i muna sāta:
  - » ir švaki izolāta voi jai nav izolacejis,
  - » ir ar durovom i lūgim, kū navar pīnuoceigi aiztaiseit i kas naatbylst pošreizejim energoefektivitatis standartim (pīmāram, vina rytuuojuma stykla lūgi),
  - » ir ar nūvacuojušu i naefektivu apkuris sistemu (plašuok veris iz prišku).

#### Kai Tu apsyldi sovu sātu?

- Es litoju kaidu nu itūs apkuris variantu voi jūs kombinaceju:
  - » syltuma syuknis (darbynojams ar saulis energieju),
    - » biomassys apkuris kotlyš (kurā dadzyno j ilgtspiejeigu kurnomū, pīmāram, kūksni ar sertificātu izcejsmi),
    - » atjauneiguo energieja voi
  - » atjauneiguos energiejis centraluo apkure.
- Es dzīvoju (sertificātā) pasivajā sātā.

- Es sātys apsyļdeišonai litoju fosilū kurnomū (pīmāram, gazi, naftu, ūglis) voi ar fosilū kurnomū apsyļdeitu centralu apkuris sistemu.

<sup>10</sup> Datu olūts: Lehner, M., Richter, J. L., Kreinin, H., Mamut, P., Vadovics, E., Henman, J., Mont, O., & Fuchs, D. (2024). Living smaller: acceptance, effects and structural factors in the EU. Buildings and Cities, 5(1), 215.–230. pl. DOI: <https://doi.org/10.5334/bc.438>

<sup>11</sup> Kab izzynuotu vaira par sovys sātys energoefektivitati i tū, kai jū izlabuot, veris papyldu informaceju 15. nūdaļa.

## Cik daudz Tu syldi savu sātu?

- Apkuris periodā mes istotom termostatu iz 20–21 °C dīnys laikā voi iz zamuoku temperatūru.
- Mes ryupeigi regulejam sovys sātys temperatūru i ivārojam principu “sasasiļdeit pošam, navys siļdeit ustobu”.
- Mums nav termostata voi termometra, i sātā / dzeivūkli ir gona sylts.
- Ka mums ir termostats, apkuris periodā dīnys laikā mes istotom temperatūru, kas ir augstuoka par 20–21 °C.
- Mes napīvieršam lelys viereibys myysu sātys temperatūrys reguliešonai.

## Kas ir Tovys sātys golvonais elektroenergejys olūts?

- Es litoju atjauneiguos energejys elektroteiklu.
- Es pats ražoju elektroenergeju, litojūt saulis paneļus voi cytus atjauneigūs energejys olūtus.
- Es asmu energejys kūpīnys daļa, i mes litojam atjauneigū energeju, kab pošī ražuotu elektroenergeju.
- Es litoju parostū elektroteikla elektroenergeju.

## BREIVAIS LAIKS



### MOZUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

### LELUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

#### Voi Tu breivdīnuos brauc ar lidmašynu?<sup>12</sup>

Vīns Latvejys idzeivuojuos 2015. godā lidojumūs pavadeja videji 2 stundīs.

- Nā, es nikod nalidoju.
- Agruok lidoju, bet vairs nalidoju.
  - Nā, es parosti nalidoju.
  - Es lidoju mozuok nakai videji.
- Nui, es parosti, kod braucu breivdīnuos, ceļoju ar lidmašynu, pat iz sābru vajstīm i nālēlūs attuolumūs.
  - Es lidoju vaira nakai videji.

#### Voi Tu biži breivuo laika pavadeišonai litoj mašynu?

2015. godā ar automašynu nu dorba breivajā laikā vīns Latvejys idzeivuojuos nūbrauce videji 4500 km.

- Nā, es apznuoti izalosu darbeibys, kuru veikšonai nav vajadzeibys lītuot savu mašynu (ka taida maņ ir).
- Es atpyutys i breivdīnu vajadzeibom nūbraucu mozuok par videjū km skaitu.
- Nui, golvonūkuort voi vysod atpyutai i izklaidei, valīs prīcai, sportam, nedelgola izklaidem i tt. litoju mašynu.
- Es atpyutys i breivdīnu vajadzeibom nūbraucu vaira par videjū km skaitu.

<sup>12</sup> Ite mes īkļāunam tikai ar breivdinom saisteitus lidojumus, partū ka par tim varim apsjāmt perso-neigu atbiļdeibu. Tok ir svareigi samazynuot arī ar dorbu saisteitūs lidojumus i braucīņus, i par itom izmaiņom mums ir juorunoj ar dorba devieju. Tys ir apsprīsts 14. nūdajā.

## PUORTYKYS PATIEREŅŠ



### MOZUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

### LELUOKS PĀDA NŪSPĪDUMS

#### Voi Tu patierej augu izceļsmis puortyku?

Latvejā 2015. godā vīns cylvāks patēreja videji 1 kg galis nedelā.

- Nui, es asmu vegans.
- Asmu vegetarīts.
- Es uzturā litoju golvonūkuort augu izceļsmis puortyku, bet gaļu ādu apmāram vīnu vai dīvejīs reizīs nedelā.<sup>13</sup>
- Es uzturā litoju golvonūkuort augu izceļsmis puortyku, bet ādu ari boltū gaļu.
- Es ādu mozuok nakai 1 kg galis nedelā.
- Es naivāroju augu izceļsmis dietu.
- Es ādu vaira nakai 1 kg galis nedelā.

\* 11. nūdaļā Tu vari puorbaudeit, kai var saleidzynuot dažaidus augu izceļsmis uztura veidus.

#### Cik daudz iediņa Tu izsvīd?

Latvejā vīns cylvāks izsvīz videji 73 kg puortykys godā ci 1,4 kg nedelā.

- Nīmaz voi gondreiž nīmoz. Es apēdu (gondreiž) vysu, kū nūpārku.
- Es izsvīžu mozuok par videjū.
- Es regulari izsvīžu daju iediņa (tamā storpā puorpalykumus komposteju, izbaroju dzeivīnikim, izsvīžu biologiskūs atkrytumu konteinerā voi kūpā ar našķiruotajim sadzeivīs atkrytumim).
- Es izsvīžu vaira par videjū.

#### Kas vysu lobuok roksturoj Tovus iesšonys parodumus?

- Es ādu viņ tik daudz, cik vajadzeigs, kab saglobuotu veseleību.
- Es mādzu ēst vairuok, nakai vajadzeigs.

Īguodoj, ka itys ir tikai provizoriskys Tovys īspiejamuos ītekmis nūvīertiejums. Ir daudz papyldu raksturlelumu, kas juojem vārā, kab īgiutu pylnu i precīzu puorskotu par ūglekļa pāda nūspīdumu, deļtuo vysod ir īsokams jū apriekīnuot, litojot, pīmāram, teišsaistīs kalkulatoru voi paprosūt organizaceju tū izdareit Tovā vitā. Puors padūmu par tū jaunā nūdaļā.

<sup>13</sup> Lyudzu, jem vārā, ka ar gaļu mes dūmojam ari taidus galīs produktus kai salami, dasa i tt.

## 6. NŪDAĻA: KAI VARIM SAMAZYNUOT SOVU ŪGLEKĻA PĀDU? ĪVODS DZEIVIS VEIDA IZVĒLĒS

Kai aprakstejom 1. nūdaļā, vysu puorejūs daleibņiku vydā ari sātys saimisteibom ir cīši svareiga lūma, kab mes tyktu pi 1,5 °C dzeivis veida i 1,5 °C sabīdreibys, i na tikai īvīšūt konkretus samazyņuojumus, bet ari mainūt īrodumus, praksi i tū, kas teik skaiteits par normalu voi modernu sabīdreibu. Ituo iemesļa deļ ES 1,5 °C dzeivis veida projektā daudzū aktualitašu storpā myusu mierkis ir ari nūskaidruot tuos dzeivis veida izvēlis, kas ir ītekmeigys, cytīm vuordim sokūt, lītys, kū sātys saimisteibys var dareit, kab atbaļsteitu myusu puoreju iz 1,5 °C dzeivis veidu.

### Kai atrodom pošys ītekmeiguokus dzeivis veida izvēlis?

Kab nūskaidrotū ītekmeigys i pīmārojamy dzeivis veida izvēlis, mes veicem daudz-pakuopu pietnīceibā baļsteitu procesu.<sup>14</sup>

**1. DARBEIBA:** Suocem ar literatūrys puorsavieŗōnu i analizejom apmāram symts rokstu i publikaceju. Tuo rezultatā nu zynuotniskuos literatūrys olūtu atlasejom gondreiž 500 klimatu saudzejūša dzeivis veida izvēlis, darbeibys.

**2. DARBEIBA:** Litojot projekta ekspertu kompetenci, piec vinuotys metodologejs nūvertiejom itū dzeivis veida izvieleju paradzamū ītekmi kai zamu, videju i augstu.

**3. DARBEIBA:** Piec tam 500 izvieleju sarakstu samazyņuojom leidz apmāram 50, litojot vysaidus kriterejus papyldus sagaidamajai ītekmei, pīmāram, izslēdzem izvēlis, kas ir rakstureigys cīši nalelai daļai idzeivuoťuoju (pīmāram, "Es atsaturieŗū lītuot megajahtys"), i izslēdzem tuos darbeibys, kuru ītekme ruodejuos apŗaubama.

**4. DARBEIBA:** Eisū 50 izvieleju sarakstu izvierťiejom i vysu partnerogranizaceju konsensa seminarā vēļreiz sarynduojom atbylstūŗi izvieleju ītekmei: zama, videja, augsta.

**5. DARBEIBA:** Izalasejom golvonus izvēlis, jamūt vārā ekspertu intervejs 5 projekta vaļstīs (Vuocejā, Ungarejā, Latvejā, Spanejā i Zvidrejā), kai ari intervejs ar storpťautyskīm sātys saimisteibys i sabīdreibys ilgtspiejeiguos praksīs ekspertim.

**6. DARBEIBA:** Publiciejom izvēlis, kuruos varit atrast **ES 1.5 °C dzeivis veidu projekta sātyslopā angļu valodā**, piec tam nūklikŗyņojūt iz atbylstūŗōnos vaļstīs, kab saraksts tyktu tulkuots **latvyski**.<sup>15</sup>

**7. DARBEIBA:** Apriekīnuojom dzeivis veida izvieleju ītekmi iz ūglekļa pāda samazyņoŗōnu vydsmāra idzeivuoťuojīm kotrā projekta daļibvaļstī. Itymā ceļvedi – vydsmāra Latvejīs idzeivuoťuojam. Ka gribi izzynuot vaira, tuojuok tekstā apriekīnu metodeiku izskaidrojam seikuok.



<sup>14</sup> Pymī pīci procesa sūli seikuok apraksteiti: EU 1.5° Lifestylis Consortium (2022). Methodology for the selection of low-carbon lifestyle options. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10513512>

<sup>15</sup> Ka gribi nūskaidruot dzeivis veida izvieleju ītekmi četrūos puorejuos vaļstīs, kas pīsadaleja pītejumā (latvyski), voi vysu pīcu vaļstu videjūs ruodeituojuos (angliski), īsaver <https://onepointfiveilfestyles.eu/citizen-guide>

## Kai itymā ceļvedi ir paruodeitys dzeivis veida izvēlīs?

Mes vysi asam atšķireigi, dzeivojam dažaiduos sātuos i kasdīnys veicam vysaidys darbeibys, jemūt vārā dažaidys socialuos normys i vierteibys. Deļtuo ir sarežgeiti pīduovuot dzeivis veida izvēlīs tai, kab juos darātu sevkuram individuali. Deļtuo mes veidojam itū izkluostu itaidā veidā:

1. Pyrmom kuortom, kab ilustrātu dzeivis veida i personeiguo ūglekļa pāda daudzveideibu, mes apraksteisim diveju Latvejis īdzeivuotuoju dzeivis veidu i paruodeisim jūs ūglekļa pāda nūspīdumu, vīnu leluoku i ūtru mozuoku.
  - Tys paleidzēs īraudzeit, ka atkareibā nu dzeivis veida dažaidom patiereņa jūmom (i īspiejom) byus vysu leluokais ūglekļa pāda samazynuošonys potencials.
2. Piec tam diagramā apsavērsim Latvejis īdzeivuotuoju dzeivis veida izvēlīs, suocūt ar tom, kas vysu vaira samazynoj ūglekļa pāda lelumu.
  - Tys paleidzēs saprast, kas byutu pats svareiguokais, kab maineitu Latvejis īdzeivuotuoju dzeivis veidu kūpumā.
  - Itai mes 9.-12. nūdaļā īpazeistynuosim ar dzeivis veida īspiejom.
3. Vysu beidzūt, tuoļuok dūdam puors nūruodejumu i padūmu par tū, kai apriekinuot sovu konkretū ūglekļa pāda nūspīdumu, kai ari padūmus par tū, kū vari dareit, kab jū samazynuotu.

## Kai apriekinuot sovu konkretū ūglekļa pāda nūspīdumu i izzynuot, kas juodara, kab jū samazynuotu?

Ka gribi apriekinuot sovu ūglekļa pāda nūspīdumu i nūskaidruot, kas jūs vysu vaira ītekmej Tovā sātā i dzeivis veidā, ir vairuoki varianti:

- **Vari lītuot teišsaistis ūglekļa pāda kalkulatoru** i veikt apriekinu, kas paruodeis, kaida itūšaļt ir Tova leluokuo ītekme i reizē samazynuošonys potencials. Kalkulators, īspiejams, jau dūs kaidus padūmus, i vareisi lītuot īgiutuos zynuošonys, piec tam atsagrīzt pi ituo ceļveža i puorbaudeit cytys īspiejis.
  - Mūsu jaunākais oglekļa pēdas nospieduma kalkulators Latvijā šī ceļveža rakstīšanas laikā (2024. gadā), ir pieejams vietnē (<https://www.zalabriviba.lv/kalkulators>);
- **Vari ari puorbaudeit, voi Latvejā ir pīejamys īspiejis**, kas paleidzēs Tev apriekinuot sovu nūspīdumu i apsprīst izvālātuos dzeivis veida izvēlīs.
  - Pimāram, 1,5 °C dzeivis veida ES projektā mes organiziejom pylsūniskuos dūmneicys, kuruos piec ūglekļa pāda nūspīduma apriekinošonys aicynuojom izspēlēt "Klimata puzlī", kas paleidz sataiseit sovu ūglekļa pāda samazynuošonys ceļu.
- Vysu beidzūt, Tu **vari praseit bīdreibai "Zaļā brīvība"** paleidzēt apriekinuot sovu ūglekļa pādu. Kab izzynuotu par tū vaira voi sajimtu īsacejumus, roksti mums iz [info@zalabriviba.lv](mailto:info@zalabriviba.lv).





*Daleibņiki izzinoj par savu ūglekļa pādu i tū, kai jū varātu samazynuot seminarā, kas teik organizāts "1,5 °C dzeivis veids" ES projekta itvorā.*

## Pībijde par dzeivis veida izvieļu itekmis apriekinuošonu

Dūmojūt par 8.-12. nūdaļā dūtū informaceju, ir svareigi atguoduot, ka myusu apriekini tyka izdareiti 2030. godam, jamūt vārā SSP1-RCP1.9 modeli (leidzeigi valjsts ūglekļa pādu nūspīdumim 3. nūdaļā). Tys nūzeimoj, ka jūs pamatā ir pījāmumi par dažaidom fona izmaiņom dekarbonizacejis ziņā (atjauneigūs energoresursu pīaugūša itkļaušona energoresursu strukturā, tamā storpā aviacejis dagvīlā i elektroapguodē, ūglekļa uztveršona i uzgloboušona, ražuošonys efektivitatis pīaugums i tml.), kai ari pījāmumi, pīmāram, par īnuokumu pīaugumu. Dimžāl (geo)politiskuos nūrisis, pīmāram, Krīvejis ībrukums Ukrainā, ir kaviejušys valjstu i globalūs politiskūs akcentu likšonu iz klimata puormaiņom i izmaiņom, kai paredz SSP1-RCP1.9 modeļs.

Cytuos nūdaļuos apraksteisim, kas vysu vaira itekmej golvonus dzeivis veida jūmys, ka gribim it iz 1,5 °C mierki.

Olūts 8.-12. nūdaļā nūruodeitajim dzeivis veida izvieļu itekmis datim: Cap, S. et al. (in preparation) Climate change mitigation potential of sustainable practices in five European countries in 2015, 2030, and 2050. Itys roksts ir sagataviets isnīgšonai zynuotniskā žurnalā, tok publiciešonai vēļ nav pījimts, deļtuo juo rezultati byutu juoskaita par provizoriskim.

Ka gribi izzynuot vaira par tū, kai apriekinuojom dzeivis veida variantu itekmi iz ūglekļa pāda nūspīduma samazynuošonu, lyudzu, sasazynoju ar mums [info@zalabriviba.lv](mailto:info@zalabriviba.lv).

*\*SSP1-RCP1.9 scenarejs ir Parizis nūleiguma mierkis. Jis ir pats optimistiskuokais, mozūglekļa ceļš, kuram ir 66 % izredzis īrubežuot sasīļšonu leidz 1,5 °C. Jis paredz pasaulja sistemu i ekonomikys strauju dekarbonizaceju, kab godu symta vydā sasnigtu neto globaluos emisejis.*

## 7. NŪDAĻA: MYUSU ŪGLEKĻA PĀDU NŪSPĪDUMI IR DAŽĀIDI

Ietamā nūdaļā īpazeistynojam ar divejim Latvejis īdzeivuotuojim ar atšķireigim ūglekļa pādu nūspīdumim. Kab byutu vīgļuok īraudzeit jūs dzeivis veida izvieļu saikni ar ūglekļa pādu, aprakstūt īdzeivuotuoju ar mozu ūglekļa pādu, lītojam nūruodi LV-MOZS, ī, aprakstūt īdzeivuotuoju, kam ūglekļa pāds ir lels, lītojam nūruodi LV-LELS. Ar obejim Latvejis īdzeivuotuojim sasadorbuojom, tok mainejom jūs vuordus ī cytu personeigū informaceju, kai praseits Vyspuoreigūs datu aizsardzeibys regulā. Obeji pīsadaleja bīdreibys “Zajā brīvība” organizātajā pylsūniskajā dūmneicā, kur nūskaidroja ari tū, kaids ir jūs ūglekļa pāds. Spielejūt godla kaitu “Klimata puzzle”, itī daleibnīki plana-voja, kai leidz 2030. godam varātu samazynuot sovu ūglekļa pādu, kab sasnīgtu 1,5 °C mierki. Tuoļuok ar itim pīmārim paruodom, ka personu ūglekļa pāda nūspīdums ī ītekmeiguokuos samazynuošonys izvēlis var cīši atsaškiert.<sup>16</sup>

Taitod vysu pyrma īsapazeistam ar **LV-MOZS**, kam ūglekļa pāda nūspīdums 2022. godā tyka apriekinuots kai 3,8 tonnys CO<sub>2</sub> (v. 7.1. attālu). LV-MOZS ir 62 godi, sātys saimisteibys lelums ir četri cylvāki, ī jī dzeivoj mozpiļsātā. LV-MOZS 3,8 tonnu dzeivis veidu cīši vyspuoreigi var raksturuot itai.

### SĀTA



Kūpejuo dzeivojamuo plateiba iz vīnu īdzeivuotuoju	62 m <sup>2</sup> /17,3 m <sup>2</sup>
Golvonais elektroenergejis olūts	Parostā teikla elektroenergeja
Golvonais apkuris olūts ī veids (ka zynoms)	Piļsātys centralapkure
Sātys syltūmizolaceja	Nā
Temperatura sātā, kod lītoj apkuri	20 °C
Leluos sadzeivis tehnikys vīneibu skaits sātā (pīmāram, ladaskaps, velis mašyna, velis kalteituojs ī tt.)	3
Sadzeivis tehnikys (pīmāram, ladaskapa, trauku mozguojamuos mašynys ī c.) procentualuo daļa, kam pīškierts “A” markiejums	Nav zynoms

### PUORSAVĪTĪTUŠONA



Automašynu ī mehaniskūs transporta leidzekļu skaits sātys saimisteibā	1
Attuolums ī puorsavītuošonys leidzekli	150 km ar automašynu

<sup>16</sup> Pylsūniskuo dūmneica nūtika 2022. goda 22. oktobri Reigā. Jemit vārā, ka ite nav īklauti vysī savuokti dati. Daleibnīku ūglekļa pādu apriekinuoja Stefaneja Kepa ī Laura Šērere (Leidenis Universitate). Ka gribi izzy- nuot vaira, sasazynoj ar GreenDependent institutu: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

## PUORTYKYS PATIEREŅŠ



Kas vysu lobuok roksturoj LV-MOZS iesšonys parodumus?	Reizem ād vaira nakai vajadzējs
Voi LV-MOZS ād dzeiviniku izceļsmis produktus?	Nui
Cik daudz puortykys atkrytumu nedēļā rūnās LV-MOZS sātā?	Nu 1 kg leidz 1,5 kg

## BREIVAIS LAIKS



Ar automašynu voi cytu mehaniskū transporta leidzekli atsapyušūt nūbraukti kilometri godā	1000 km
Stuņdis, kas godā pavadeitys, atsapyust ceļojūt ar lidmašynu	0 stundas

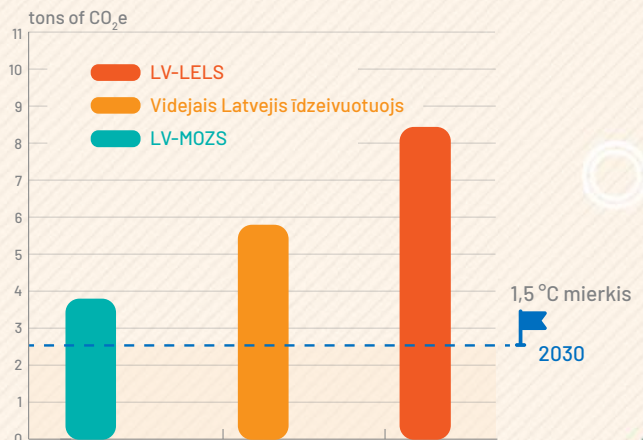
Koč ari LV-MOZS ūglekļa pāds ir mozuoks par videjuo Latvejis īdzeivuotuoja ūglekļa pādu, jis ir leluoks par ūglekļa pādu, kas atbylst leidz 2030. godam sasnādzamajam 1,5 °C mierķam. Kab sovu ūglekļa pādu samazynuotu, LV-MOZS īsokamuos dzeivis veida izvēlis byutu:

- nūskaidruot īspiejis syltynuot sātu i puorīt iz atjauneigū energeju,
- meklēt īspiejis mozuok lītuot privatū mašynu,
- apsavērt īspiejis samazynuot puortykys patiereņa apjūmu,
- samazynuot voi pat izslēgt nu uztura dzeiviniku izceļsmis produktus, jūs vītā lītojūt augu vaļsts produktus i īvārojot sabalansātu uzturu,
- sataiseit puortykys atkrytumu auditu, kab nūsa-ceitu, kuri produkti teik izsvīsti vysu vaira, i plana-voūt sovus īpierkumus tai, kab samazynuotu puortykys atkrytumu apjūmu.



*Ūglekļa pēdas samazināšanas rīzības, ko LV-maza izvēlējās Pīlsoniskajā domnīcā.*

*7.1. attāls. LV-MOZS i LV-LELS ūglekļa pāda nūspīdums saleidzynuojumā ar pīcu vaļstu videjū ūglekļa pāda nūspīdumu i 2030. goda 1,5 °C mierķi.*



Apsvērsim **LV-LELS** dzēvis veidu. LV-LELS ūgļekļa pāda nūspīdums 2022. godā tyka apriekinuots kai 8,3 tonnys (v. 7.1. attālu). LV-LELS ir 33 godi, dzēvoj vīns videja leluma pīļsātā. LV-LELS 8,3 tonnu dzēvis veidu kūpumā var raksturuot itai.

## SĀTA



Kūpejuo dzēvojamoju plateiba iz vīnu īdžeivuojuoju	57 m <sup>2</sup>
Golvonais elektroenergejis olūts	Parostuo teikla elektroenergeja
Golvonais apkuris olūts ī veids (ka zynoms)	Pīļsātys centralapkure
Sātys syltumizolaceja	Sāta nav syltynuota
Temperatura sātā, kod lītoj apkuri	22 °C
Leluos sadzeivis tehnikys vīneibu skaits sātā (pīmāram, ladaskaps, velis mašyna, velis kaļteituojs ī tt.)	2
Sadzeivis tehnikys (pīmāram, ladaskapa, trauku mozguojamoos mašynys ī c.) procentualuo daļa, kam pīšķierts "A" markiejums	Mozuok nakai puse

## PUORSAVĪTUOŠONA



Automašynu ī cytu mehaniskūs transporta leidzekļu skaits sātys saimisteibā	1
Attuolums ī puorsavītuošonys leidzekli	200 km nedelā ar automašynu

## PUORTYKYS PATIEREŅŠ



Kas vysu lobuok roksturoj LV-LELS iesšonys parodumus?	Ādu tik, cik vajadzeigs, kab byutu vasals
Voi LV-LELS ād dzēiviniku izceļsmis produktus?	Nui
Cik daudz puortykys atkrytumu nedelā rūnās LV-LELS sātā?	Mozuok nakai 0,5 kg

## BREIVAIS L AIKS



Ar automašynu voi cytu mehaniskū transporta leidzekli atsapyušūt nūbrauktī kilometri godā	10000 km
Stundīs, kas godā pavadeitys, atsapyust ceļojūt ar lidmašynu:	5 stundīs

LV-LELS ūglekļa pāds – 8,3 tonnys CO<sub>2</sub> godā – ir stipri viers videjuo ruodeituoja Latvejā i ir vairuoku faktoru i personeigūs izviejū rezultats. Tys nūzeimoj, ka lela daļa nu LV-LELS dzeivis veida izviejū, eipaši dzeivuošona saleidzynūši leļā sātā ar augstu ustobu temperaturu i ceļuošona breivajā laikā ar mašynu, ir ar īvārojamu ītekmi iz klimatu i vidi.



*Ūglekļa pāda samazynošons izvēlis, kū LV-LELS izalaseja pylsūniskajā dūmneicā.*

LV-LELS ūglekļa pādu byutiski samazynuotu pamaineit izvēlis puorsavītuošons, sātys i ari cytuos patiereņa jūmuos:

- apsvērt izvēlis ar mozuoku vidis ītekmi puorsavītuošons jūmā, eipaši izalosūt transportu ar mozuokim CO<sub>2</sub> izmešim i aizstuot liduošonu ar puorsavītuošonu ar cytu transporta leidzekli,
- īspieju robežūs lītuoat sabīdryskū transportu, atvalinuojumā voi breivajā laikā vaira braukt ar ritini voi īt kuojom,
- nūskaidruot īspiejis sātys syltynuošonai, puorejai iz atjauneigū energeju, i apsvērt dzeivojamos plateibys samazynošons iniciativys,
- izavēlēt puortykys produktus, kam ir mozuoka vidis ītekme, eipaši īsokama byutu bīžuoka vegetara voi pat veganiska iedīņa izvēle, guodojūt par sabalan-sātu uzturu.

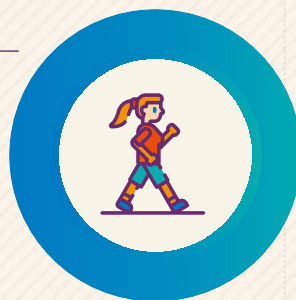
Kai radzams itymūs pīmārūs nu dzeivis, īdzeivuo tuoju ūglekļa pāda nūspīdumi, kai ari samazynošons īspiejis var cīši atsaškiert. 5. nūdaļā īkļautais pošpuorbau-dīs vaicuojumū saroksts dūd vyspuoreigu prīšskstotu, kur i kai suokt samazynuot nūspīdumu. Tok ir nūdereigi tū apriekinuot, kab lobuok izprostu, kai reikuo tīs, kab samazynuotu ūglekļa pādu. Pi ituo samazynošons ceļš byus cīši atkareigs nu Teve, konkretūs apstuokļu i Tovys izvēlis, kū maineit i kur suokt izmainis.

Nūdaļuos iz prīšku, apsaverūt golvonoos dzeivis veida jūmys, apraksteisim, kurys kūpumā ir ītekmeiguokuos dzeivis veida izvēlis, ka gribim īt iz 1,5 °C mierki.

## 8. NŪDAĻA: KŪPSAVYLKUMS PAR VISOM DZEIVIS VEIDA IZVĒLEM ŪGLEKĻA PĀDA SAMAZYNUOŠONAI

Dzeivis veida izvēlēs grafikā ir parūdeitys seceibā, kaidā juos itekmej ūglekļa pāda samazynuošonu VIDEJAM Latvejis idzeivuo-tuojam. Tys paruoda, kurys ir vysu svareiguokuos izmainis, kas cylvākim kūpumā byutu juoizdora.

Es atsasaceišu nu sovys mašyns i īšu kuojom voi braukšu ar ritini



Es nūmaineišu sovu mašynu pret braukšonu ar sabīdryskū transportu



Es puormeišu parostū mašynu pret elektromašynu



25%

20%

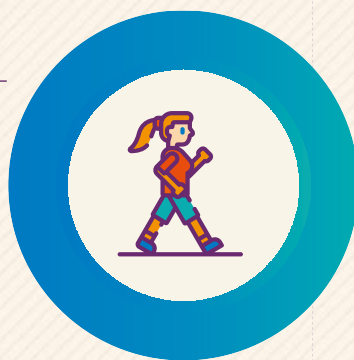
15%



## 9. NŪDAĻA: KŪ VAR DAREIT, KAB SAMAZYNUOT PUORSAVĪTUOŠONYS ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMU?

Dzeivis veida izvēlīs grafikā ir parūdeitys seceibā, kaidā juos ītekmej ūglekļa pāda samazyņuošonu VIDEJAM Latvejis īdzeivuoťuoťam. Tys parūoda, kurys ir pošys svareiguoťuos izmainis, kas cylvāķim vyspuor bytu juoizdora.

Atsasaceišu nu sovys mašynys i īšu kuoťom voi braukšu ar ritini



Nūmaineišu sovū mašynū pret braukšonu ar sabidryskū transportu



25%

20%

15%



## PUORSAVĪTUOŠONA



Braukšu ar  
kaidu kūpā



Puormeišu parostū  
mašynu pret  
elektromašynu



Suokšu lituot  
mozuoku mašynu



Puorsavuocūt  
izalaseišu  
sātu tyvuok  
dorbam

Sovys  
mašynys vitā  
izalaseišu  
mašynu  
kūplītuošonys  
servisu

Vaira  
struoduošu  
attuolynuoti  
nu sātys

Sporta i  
bezceļu  
mašynys vitā  
izalaseišu  
mašynu ar  
mozuokim CO<sub>2</sub>  
izmešim

10%

5%

2%

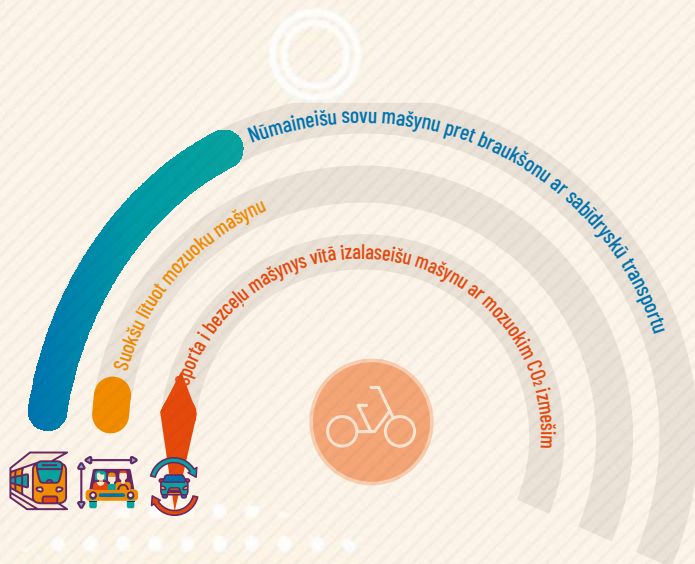
Verūtīs iz attālu 28.-29. puslopā, kurā paruodeitys vysys mums pīejamuos dzeivis veida izvēlīs, redzīm, ka puorsavītuošonys izvēle ir vīna nu ītekmeīguokūs Latvejā. Ka mums ir automašyna voi mes jū kasdīnys lītojam puorsavītojūt, atsasaceīšona nu mašyns par lobu īšonai kuojom, braukšonai ar ritini voi sabīdryskū transportu ir vīns nu ītekmeīguokūs lāmumu, kū kasdīnā varim pījimt.



9.1. attāls. Dažaidu dzeivis veida izvieju ītekme iz ūglekļa pāda samazynošoņu, atsasokūt nu automašyns.

Ka (pagaidom) navarim atsasaceit nu sovys automašyns, vysleidza ir svareīgi, kab jei byutu īspiejami mozuoka i jū lītuotu kū na varams reši. Ka mums ir lela, pīmāram, sporta voi bezceļu mašyna, jū nūmainīt pret mozuoku, var stypri samazynuot sovu nagatīvū ītekmi.

9.2. attālā tū saleidzynojam ar atsasaceīšonu nu automašyns par lobu sabīdryskajam transportam.



Kab mozuok brukt ar personiskū automašynu, varim, pīmāram, mienesi saskaitēt nūbrauktūs attuolumus i analizēt salaseitū informaceju. Tys paleidzēs lobuok planavuot mašyns lītuošonu, kai ari tū pakuopeniski samazynuot. Suokt ar vīnu dīnu nedēļā bez automašyns, kod īsi kuojom, brauksi ar ritini i sabīdryskū transportu vysmoz vysus eisuokūs attuolumus, var byut breineigs pyrmais sūjs. Reizē var nūmaineit automašynu iz mozuoku i elektromašynu, kū darbynoj, lītojot atjauneigū energieju. Ari tuos vysumā ir nūzeimeigys dzeivis veida izmainis.

Breineigs veids īsuokt izmainis var byut atsasaceišona nu automašyns lītuošons konkretūs gadīņūs, pīmāram, vadūt bārnus iz školū. Itū lāmumu var pījimt ari vysa vītejuo kūpīna. Par pīmāru, vys vaira apdzeivuotuos vītuos ir pīejami guojieju voi ritiņbraucieju “autobusi” bārnim. Pīauguši (tāvs ar muoti, dzeds ar babu, pensionāti školuoitoji) sataisa nūsaceitus puļciešonus punktus ci “autobusu pīturys” i breivpruoteigī ar kuojom voi ritini pavoda bārnus iz školū. Nūskaidrojīt, voi jūsu apleicīnē ir taida iniciatīva, i pīsavīnojit jau asūšam “autobusam” voi ari nūorganizējit jū poši. Pastaigys voi ritiņbraukšons “autobusim” ir daudz pīškrūceibu. Jī na vīņ paleidz samazynuot vysu daleibnīku ūglekļa pāda nūspīdumu, bet ari:

- atbreivoj laiku bārnū vacuokim,
- izveidoj i apvīnoj vītejuo kūpīnu,
- samazyno satīskmis i gaisa pīsuorņuojumu i
- nūdrūsyno j kusteibys svaigā gaisā, tai stypryno jūt veseleibu.



*Guojieju i ritiņū “autobusi”: vys vaira apdzeivuotūs vītū bārnus var aizvest iz školū, lītojot itū alternatīvu.*

Lelu ītekmi var radeit ari naformala i formala automašynu lītuošona kūpā. Ka tyvumā nav ītaidys mašynu kūplītuošons organizacejis, nanūlaid rūkys. Tu vari ar draugim, kolegom voi sābrim sataiseit naformalu mašynu kūplītuošons teiklu.

Koč gon, apsaverūt diagramu pyrmuokajuos puslopuos, puorsacejšona tyvuok dorba vītai voi bārnū školai voi ari dzeivis vītai tyvuoka dorba i školys atrasšona nasaruod seviški ītekmeiga dzeivis veida izmaiņa, jei patīseibā var atnest lelys puormainis tovā dzīvē. Dzeivuošona tyvuok dorbam i školom, īspiejams, ļaus samazynuot automašynys izmontuošonu i tīt kuojom iz dorbu i sātu. Videji Latvejā, kab tyktu iz dorbu, mes braucam 1600 km godā (kas ir 30 km nedejā)<sup>17</sup>. Īvārojami saeisynojuēt itū ceļu, var byutiski mazynuot sovu ūglekļa pāda nūspīdumu. Vēļ leluoka ītekme byus, ka braucam vaira par videjū attuolumu!

Saprūtams, vysod der padūmuot, kai apvīnuot īspiejis i tai samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu. Par pīmāru, ka Tev eistyn ir vajadzēiga automašyna, partū ka itūšajt vīnkuorši nav cytys īspiejis tikt iz dorbu, padūmoj, kai jū nūmaineit pret mozuoku elektromobilī. Likūt kūpā vairuokys izvēlis, cytureiz var palikt vīgluok puorit iz dzeivi bez mašynys. Ka ir gryuts puorsavītuot tik ar kuojom voi ritini, var kuojom it leidz tyvuokajai sabīdryskuo transporta pīturai i ceļu turpynuot ar autobusu voi vīļcīni.

Puoreja iz dzeivis veidu bez automašynys voi bez juos eipašumā, vysu tycamuok, palelynuos puorsavītuošonys daudzveideibu. Īspiejams, Tu vaira staiguosi i brauksi ar ritini, vaira lītuosi sabīdryskū transportu, variesi pīsavīnuot (pat kai breivpruoteīgais) pastaigu voi ritiņbraukšonys “autobusim” voi pīsadaleit automašynu kūplītuošonys grupā. Ka Tu lītoj automašynu, pīmāram, eipašim saimis braucīnim, kod juopuorvodoj daudz vysaidys багаžys, nūskaidroj, voi jū navar aizajimt automašynu kūplītuošonys kūpīnā voi organizacejā.



*Atsasacejšona lītuot automašynu  
bīži vīņ var puorsavītuošonu padareit  
dauzveideiguoku.*



<sup>17</sup> Itūs apriekinus izdarejom, bolstūtīs iz: Videjais puorsavītuošonu skaits, attuolums i laiks personai dīnā piec golvonuo transporta veida eisajūs braucīņūs piļsātuos i jūs svuorstmigraceju zonuos (< 100 km) konkrētūs puorsavītuošonys veidu grupuos. PxWeb (stat.gov.lv)

Vysu beidzūt ir svareigi īguoduot: ka Tu jau dzeivoj (gondreiž) bez automašyns, Tavs golvonais ūglekļa pāda samazynuošyns potenciāls ir meklejams cytuos dzei-  
vis veida jūmuos. Taidā gadīnī ar puorsavītuošonu saisteitū izvēli var maineit dorba  
komandiejumūs i tamleidzeigi. Tu ar sovu pīmāru vari iedvasmuot i atbajsteit cytus  
i, īspiejams, tai paleidzēt radeit zamys ūglekļa emiseijs puorsavītuošyns kulturu i  
sistemu.



*Apriekuojuma puorsvītuošona ar kravys ritinim*



*Skriejīns videi draudzeigys puorsavītuošyns atbolstam*

## 10. NŪDAĻA: KŪ VAR DAREIT, KAB SAMAZYNUOT SĀTYS ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMU?

Dzeivis veida izvēlis grafikā ir parūdeitys seceibā, kaidā juos itekmej ūglekļa pāda samazyņuošonu VIDEJAM Latvejis īdzeivuoťuojam. Tys parūoda, kurys ir pošys svareiguokuos izmainis, kas cylvākim vyspuor byutu juoizdora.



25%

20%

15%

## SĀTA



Pastotu sovus saulis paneļus



Nūmainu apkuris sistemu iz syltuma syukni



Pastotu saulis kolektoru iudiņa siļdeišonai



Nūmainu apkuris sistemu iz biomasys apkuris kotlu



Atsasoku nu likuos sātys plateibys



Puoreju iz elektroenergeju nu atjaunojamūs energoresursu

Atsasoku nu nabyutisku lela patiereņa ireiču, pimāram, velis kaļteituoja

Nūsyltynoju sovu sātu

Samazynoju ustobys temperaturu

Lītoju energoefektivys ireis

Samazynoju energejis patiereņu ar vidajom ireizem

Pastotu energotaupeigu apgaismojumu

Izmontoju lītuotys elektroireicis i atdūdu cytim sovys lītuotuos

- Samazynoju lītuotuo korstuo iudiņa daudzumu

- Nūpierku ekologiski sertificātys elektroireicis

- Sataisū sovys elektroireicis i lītoju juos ilguok

- Lītoju sovys sātys saimisteibys ireis kūpā ar sābrim

10%

5%

2%

Saisteībā ar dzeivi sātā kūpumā i pyrmuok radzātū diagramu, kurā paruodeita ūglekļa pāda samazynuošonys īspieju vydsmāra ītekme, suocūt ūglekļa pāda samazynuošonys izaicynuojumu sovā sātā, ir juoapsver treis vaicuojumī:

1. **Kai apsyldom (i atdzesejam) sovu sātu? Voi lītojam atjauneigū energeju? Voi mums ir energeofektiva apkuris i dzesiešonys sistema?**

Tai kai divejys nu pyrmuok nūruodeitūs leluokūs ītekmu ir

- syltuma syuknis (savīnuots ar saulis panelim voi ar atjauneigū energeju darbynojamu elektroenergejys sistemu) voi
- biomasys kotlys (izmontojūt ilgtspiejeigi īgiutu biomasu), tod, lītojūt kaidu nu jūs, Tu jau esi iz pareizuo ceļa.



Latvejā itūšajt tik 34 % nu sātu lītoj biomasys katlu i syltuma syukni – nīceigs skaits īdzeivuotuoju (0 %).<sup>18</sup>

Atkareibā nu myusu atsarasšonys vītys ir īspiejams ari cytys ilgtspiejeigys apkuris sistemys, deļtuo vysod ir vārts pasakonsultēt ar specialistim, pyrms taisom apkuris voi dzesiešonys sistemys renovaceju voi byuvnīceibu.

2. **Cik energeofektivys ir myusu sātys kūpumā i cik efektivi lītojam energeju sovā sātā?**

Saisteībā ar itū svareiga ir loba izolaceja kai tuos bīzuma, tai lītuotuo materiala ziņā, kai ari lobys kvalitatis energeofektivys durovys i lūgi.

Runojūt par energejys patiereņu, lela nūzeime ir ustobys temperaturai i juos reguliešonai atkareibā nu dīnnakts laika i nūslūguojuma aktivajā apkuris i dzesiešonys periodā. Tys cīši ītekmej patārātuos energejys daudzumu. Mes mādzam puorkurynuot sātu zīmā i par daudz atdzesēt vosorā.

Pi ituo, lītojūt vīdū skaiteituoju voi vīnkuorši regulari puorbaudūt energejys patiereņu (pīmāram, regulari nūlosūt energejys skaiteituoju), var labi puorsalīcynuot, voi myusu ūglekļa pāda nūspīdums vys vēļ ir mozs.



<sup>18</sup> Olūts: Eurostat, 2015.



### 3. Cik lela ir myusu sāta, jemūt vārā sātys saimisteibys lūceklim piejamū dzeivojamū plateibu iz vīnu cylvāku?

Kai jau sacejom 5. nūdaajā, 1,5 °C mierkis attīceibā iz vīna īdzeivuo tuoja apdzeivojamū plateibu ir 30 m<sup>2</sup> voi mozuok. Tī mes ari paruodejom, ka videjuo sāta Latvejā ir leluoka, ir pat sagaidams, ka iz prīšku jei vēj pīaugš.

Taitod, ka myusu sātuos ir īvārojami vaira vītys, vysu lobuok byutu padūmuot par telpys samazynuošonu. Tys na vysod nūzeimoj puorsaceļšonu iz jaunu sātu. Var ari apsvērt īspieju pasadaleit ar sovys sātys telpu, jū izīrējūt, pīmāram, studentim, radinīkim, kuri vuicuos voi struodoj mums tyvumā, voi pat kai montu globuo-tivi kaidai NVO voi īdzeivuo tuoju iniciativai. Vēj vīna alternativa – lītuot jū, kab pasarypātu par vīntulim, vacim voi slymim saimis lūceklim.



*Pyrms pierkt voi lītuot elektroniskū "palnruškeiti", vysod ir labi padūmuot, kaidu bezūglekļa rysynuojuumu var lītuot itam mierķam.*

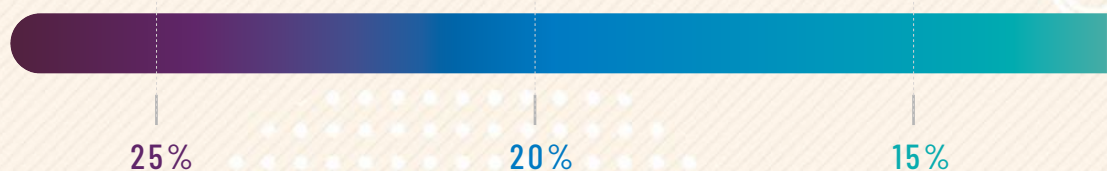
Ka dzeivojam cīši energoefektīvā, gona lelā sātā i energeju lītojam kai efektivi, tai pīteikami, vysleidza ir vārts pīvērst viereibu tam, cik daudz mums ir lelūs īreiču, voi juos ir energoefektīvys i voi mes lītojam ari muskuļu spēku, navys kotru mozuokū dorbu veicam ar eipaši tam paradzātu elektriskū instrumentu. Ka kaidš mozais instruments mums vajadzeigs ratuok voi ir paradzāts cīši specifiskim aizdavumim (pīmāram, ūrbs), var apsvērt juo kūplītuošonu, īspieju aizajimt kaidā organizacijā voi lītu bibliotekā.

Gadīnī, ka jau asam energejis taupeišonys varūni i dzeivojam mozā, efektīvā sātā, myusu golvonais aizdavums ir na viņ pasadaleit ar sovu pīmāru i pīredzi, bet ari atbaļsteit cytus, kab jī varātu dareit tū pašu. Itaidā gadīnī, kab samazynuotu ūglekļa pāda nūspīdumu, mums vajadzātu pīsavērst sovīm puorsavītuošonys, uztura voi atpyutys parodumim i praksei, kab nūskaidrot, kū vēj varim dareit.

Vysu beidzūt, ka dūmojam par jaunys sātys īguodi, ceļšonu voi puorsaceļšonu, ir cīši ryupeigi juoapsver juos atsarasšonys vīta. Sātys atsarasšonys vīta cīši ītkmeļ puorsavītuošonys vajadzeibys i leidz ar tū ari ūglekļa pāda nūspīdumu. Ka dzeivojam natuoli nu dorbavītys i školys, sabīdryskuo transporta pīturu, ka sāta ir savīnuota ar velocelenim voi vysmoz tyvai jīm, ka ir piejama automašynu kūplītuošonys grupa voi uzjāmums, byus daudz vīgļuok īgiut nalelu puorsavītuošonys nūspīdumu. Pat myusu uztura pāds var byut mozuoks, ka tyvumā byus pīejams ari zemņiku tiergs, duorziņū kastis pīguode voi kaida leidzeiga īspieja.

## 11. NŪDAĻA: KŪ VAR DAREIT, KAB SAMAZYNUOT UZTURA ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMU?

Dzeivis veida izvēlīs grafikā ir parūdeitys seceibā, kaidā juos titekmej ūglekļa pāda samazyņuošonu VIDEJAM Latvejīs īdzeivuoņuoņam. Tys parūoda, kurys ir pošys svareiguoķuos izmainīs, kas cylvāķim vyspuor bytu juoizdora.



## PUORTYKYS PATIEREŅŠ



Izalosu vegetaru  
uzturu i atsasoku  
nu galis voi zyvu



Izalosu  
veganisku  
uzturu



Samazynoju  
dzeiviniku  
vajsts produktu  
patiereņu



Samazynoju puortykys  
atkrytumus



Ādu tik, cik vajadzeigs,  
kab byutu vasals



Dzeru krana  
iudini, navys  
ryupniciski  
ražuotūs  
dzieriņus



Lellūpa  
(sorkonus)  
galis vitā  
izalosu putyna  
(boltū) gaļu



Lellūpa voi  
cyukys galis  
vitā ādu vystu  
voi zivi



Dzeru nu krana,  
navys butelēs  
fasātū iudini



Ādu biologiskūs  
duorziņus i  
augļus



Ādu sezonalus  
duorziņus i  
augļus



10%

5%

2%

Puortykys patiereņa jūmā ari ir treis golvonus praksis, kas kasdīnā juojam vārā.

1. **Vysu pyrma ir juodūmoj par sovu uzturu. Pats ītekmeiguokais ir dzeivīnīku izceļsmis produktu patiereņš.** Kai radzams pyrmuok īlyktajā grafikā, vīna nu ītekmeiguokūs dzeivis veida izvieļu uztura jūmā ir dzeivīnīku izceļsmis produktu samazynuošona voi izsliegšona nu uztura. Ir vairuoki veidi voi leidzīni, kai tū izdareit, i jīm vysim ir atškireiga ītekme. Kab paleidzātu izlemt, 11.1. attālā ir saleidzynuota videjuo ītekme, kū roda puoreja iz veganisku uzturu, dzeivīnīku izceļsmis produktu samazynuošona uzturā par 80 %, palikšona par vegetarieti, atgramuotuoju dzeivīnīku i sorkonus galis aizstuošona ar boltū. Itys saleidzynuojums ari pīviers viereibu faktam, ka pat tod, ka kaida iemesļa deļ dzeivīnīku izceļsmis produktus navarim nu uztura izslēgt piļneibā, juorauga īspiejami samazynuot jūs daudzumu. Kai mināts 5. nūdaļā, Latvejā cylvāki kotru nedeļu apād videji vīnu kilogramu galis<sup>19</sup>.

Puorsaverūt uzturu, vēļ vaira varim samazynuot juo ūglekļa pāda nūspīdumu, koč i saleidzynūši nalelā mērā, izalosūt sezonālūs i biologiskūs duorziņus i augļus (kai ari biologiskūs dzeivīnīku izceļsmis produktus).

Kab vaira īvāruot augu vaļsts izceļsmis produktu dietu, ir svareiga uztycama i regulara svaigu, sezonu (i biologisku) duorziņu i augļu izvēle. Ite, taipat kai ar puorsavītuošonys īspiejom, var byut nūdereigi padūmuot par vysys kūpīnys rysynuojumim. Par pīmāru, varim pīsavīnuot vītejam puortykys teiklam, īpīerkumu grupai voi pīerkšonys pa taisnū puļceņam.



*Pīsavīnuošona vītejam pīerkšonys pa taisnū puļceņam voi taida sataiseišona var byut breineigs daudzveideīgu i svaigu duorziņu i augļu olūts.*



11.1. attāls. Dažaidu izvieļu, kai mozuok patērēt dzeivīnīku izceļsmis produktus, saleidzynūšuo ītekme iz ūglekļa pāda samazynuošonu.

<sup>19</sup> Olūts: FAOSTAT SUA.

2. **Kod asam puorsavāruši uzturu, ir juonūskaidroj, cik daudz puortykys atkrytumu rūnās sātys saimisteibā.** Ar puortykys atkrytumim mes saprūtam puortyku, kū naādam, bet kompostejam, izbarojam sātys kustūnim voi cytim dzeivinīkim voi vīnkuorši izsvīžam atkrytumūs. Ir čīši labi, ka mes kompostejam puortykys atkrytumus voi izbarojam jūs dzeivinīkim, tok ari itaidā gadīnī teik iznīkuota puortyka, kas ražuota cylvāku patieņam, leidz ar tū iznīkuots lels resursu i energejis daudzums.



Ka naesi puorlīcynuots par tū, cik puortykys atkrytumu Tev eisti rūnās (pīredze ruoda, ka itamā ziņā mums ir tīksme tuo nanūvietēt gona augši), vīnu mienesi veic pīrokstus, cik daudz i kaidu puortyku Tu izsvīd.



*Dažaidi veidi, kai kūpeigi samazynuot puortykys izškiekiešonu (reizē mazynuojūt puortykys nabadzeibu)*

Puortykys produkti ir pareizi juogloboj, kab jī byutu svaigi. Var ari meklēt rodūšus veidus, kai pagataveit iedīņa puorpalykumus, lītuot iesšonai dereigus produktus, kam ir cauri īsokamais (na dereīguma) termēš, i napamest aizmierstus nūpierktūs produktus savā sātā<sup>20</sup>. Taipat īsokom izpīeteit veidus, kai kūpīnā samazynuot puortykys izškiekiešonu, pīmāram, sataiseit (voi lītuot, kod rūnās vajadzēiba) kūpīnys puortykys skapi voi ladaskapi, kas paleidzēs pasadaleit ar vys vēļ lobys kvalitatīs puortykys puorpalykumim. Puortyku var zīduot ari puortykys bankai, vītejom bīdreibom, kas struodoj itamā jūmā, voi, īspiejams, pat atdūt kaidam, par kuru zyni, ka itys cylvāks tuo grybātu. Varit ari meklēt idejis vītejuos bezatkrytumu dzeivīs veida grupuos.

3. **Trešuo ītekmeiguo ar uzturu saisteituo prakse, kas juojem vārā, ir apāstuo daudzums.** Voi mums ir teņdeņce ēst par daudz, bet varbyut ādam taišni tik, cik vajadzēigs, kab saglobuot veseleibu? Kab par tū puorsalīcynuotu, īspiejams, var vajadzēt konsultacejis ar profesionalim uztura specialistim, partū ka atkareibā nu vacuma, auguma, kai ari nūsa-dorbuošonys i jai vajadzēiguos fiziskuos i gareiguos aktivitatīs mums ir vajadzēigi dažaidi puortykys daudzumi i veidi.



Vysu beidzūt, ka Tu jau ēd augu izceļsmis produktus i tik daudz, cik vajadzēigs veseleigam mīsys svoram, ka gondreiz narodi puortykys atkrytumus, var pīvērst viereibu ari tam, kū Tu dzer. Tam kūpumā ir mozuoka ītekme iz ūglekļa emiseju sasamazy-nuošonu, tok, ka Tu golvonūkuort voi tikai dzer butelēs voi buņdžuos piļdeitus dzierīņus, jūs ītekme, saprūtams, byus leluoka. Krana iudiņš, ka jīs ir pīejams, vysod ir lobuoka i klimatam draudzeiguoka izvēle nakai sev kuri ryupnīcyski ražuoti dzierīni, tamā storpā iudiņš butelēs.

<sup>20</sup> Vaira padūmu atrūnami itymā projekta daleibnīku emuarā: <https://onepointfivelifestyle.eu/blog/avoiding-and-reducing-food-waste-this-is-how-we-do-it-in-our-green-dependent-households>

## 12. NŪDAĻA: KŪ VAR DAREIT, KAB SAMAZYNUOT ATPYUTYS RADEITO ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMU?

Dzeivis veida izvēlis diagramā ir parūdeitys seceibā, kaidā juos itekmej ūglekļa pāda samazyņuošoņu VIDEJAM idzeivuoņojam. Iemeslis, deļkuo liduošona ir ūtruo, navys pyrmuo itekmeiguokuo izvēle: daudzi cylvāki Latvejā nalidoj.

25%

20%

15%

## BREIVAIS LAIKS



Izkļaidis  
braucīnūs  
rešuok litoju  
mašynu

Možuok braucu  
ar lidmašynu  
atvalinuojumā voi  
breivdīnuos



Sovuos breivdīnuos  
možuok litoju  
mašynu



Braucu  
atvalinuojumā ar  
autobusu, navys  
lidmašynu



Braucu  
atvalinuojumā ar  
viļčini i autobusu,  
navys lidmašynu



Atpyutys braucinim  
izalosu viļčini,  
navys lidmašynu



Možuok pierku  
drēbis i apovus



Izalosu možu voi  
možuoku ustobys  
dzeiviniku, ka  
dūmoju taidu iivist



Atvalinuojumā  
braucu ar viļčini  
i autobusu,  
navys litoju eisūs  
liduojumus



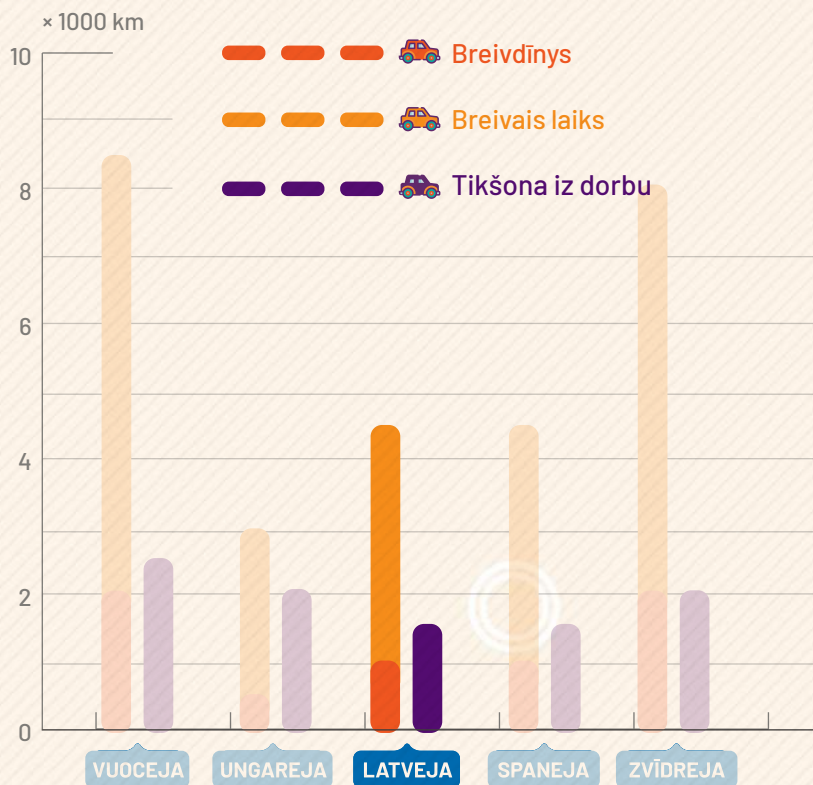
Pierku ustobys  
dzeiviniku bareibu  
ar možuoku CO<sub>2</sub>  
pādu

10%

5%

2%

Breivuo laika pavadeišona ir svareiga dzeivis veida jūma, kas juojem vārā, raugūt samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu. Kai radzams īprīkš radzamajā diagramā, puorsavītuošons jūmā poša īdarbeiguokuo izvēle ir nabrukt ar mašynu voi braukt kū na varam mozuok, kab tyktu da aktivuos atpyutys vītys voi breivdīnu golamierķa. Ari tī iz vītys juobrauc kū na var mozuok. Patīseibā varbyut pat svareiguok ir izbau-deit breivū laiku bez automašyns, partū ka caurmārā mes vaira braucam taišni itaidā nūlyukā, navys iz dorbu. Vysu lobuokais rysynuojums ir kasdīnā izalaseit brei-vuo laika pavadeišons īspiejis tyvuokajā apleicīnē, kab iz tīni tyktu ar kuojom voi ritini voi ari juos varātu sasnīgt ar sabīdryskū transportu.



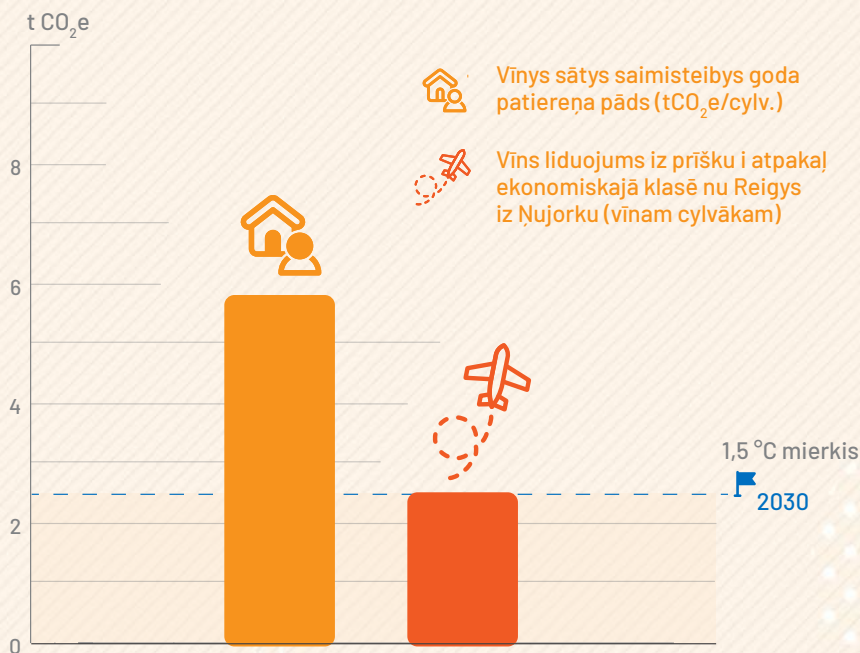
12.1. attāls. Vidējās atšķireigim puorsavītuošons mierkim nūbruktūs attuolumu saleidzynuojums (datu olūts: Eurostat, 2015. gods).

Tevi varātu puorstiegt, ka poša leluokuo ītekme iz dzeivis veida izmaiņom netiek saisteita ar liduošonu i ka itei sadaļa nasasuoc ar piļņeigu voi īvārojāmu atsasa-ceišonu nu ceļuošons ar lidmašynu. Tys deļtuo, ka viņ moza daļa Latvejis īdzeivuo-tuoju atsapyust brauc lidojūt. Tai kai atbiļdeiba par liduojumim komaņdiejumūs ir juoapsajem ari dorba deviejam, mes jū ite naapsaveram. **Tok, ka Tu regulari lidoj i tū dori ari breivdīnuos, mazynuot ūglekļa pādu Tev juosuoc, puorsaverūt sovu liduošons praksī i breivdīnu golamierķus, vēļ pyrma Tu apsver cytys puormainis dzeivis veidā.**



Deļkuo tys tai ir?

Pats svareiguokais, ka tikai vīns uorzemu lidojums div vierzīņūs, saceisim, nu Reigys iz Ņujorku, roda 2,5 tonnys CO<sub>2</sub> ekvivalenta iz cylvāku, kas ceļoj ekonomiskajā klasē. Kai paruodeits 12.2. attālā, tys veidoj leluokū daļu nu ūglekļa pāda iz vīnu īdzeivuoţu, kaidu mums juorauga sasnīgt leidz 2030. godam.



12.2. attāls. Vīna storpkontinentaluo lidojuma ūglekļa pāda saleidzynuojums ar vīnys sātys saimisteibys goda videjuo patiereņa pādu i 1,5 °C mierki.

Pi tam lidošoņys ūglekļa emiseju intensitate ir daudz augstuoka, nakai ceļojūt ar vilcīnu voi autobusu, deļtuo, lidojūt pat eisuokūs attuolumūs, mes rodom lelu ūglekļa pāda nūspīdumu.

Kab apriekīnuotu lidojuma ūglekļa pāda nūspīdumu, lītoj itū kalkulatoru: [https://co2.myclimate.org/en/calculate\\_emissions](https://co2.myclimate.org/en/calculate_emissions)

Kab saleidzynuotu lidošoņys, braukšoņys ar vilcīni i automašynu ītekmi iz ūglekļa pāda nūspīdumu, lyudzu, apmeklej itū sātyslopu: <https://www.ecopassenger.org>

Taitod, lidojūt bīži, nav lobuoka veida, kai samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu leidz ilgtspiejeigam leidzīņam, kai viņ samazynojuť lidmašynuos pavadeitū laiku. Tys drūši viņ nūzeimoj puordūmuot sovus breivdīnu planus i īsavuiceit gudri lītuot "ilgtspiejeiģū ūglekļa budģetu". Par pīmāru, mes varātu ītaupeit daļu sova ūglekļa pāda nūspīduma varbyut pat iz (vairuokīm) godīm i tod izmontuot jū, kab breivdīnu golamierķūs pavadeitu ilguoku laiku, lobuok īpazeistūt vītys i cylvākus.



*Celuošona ar vilcīni var byut jautra i gona ārta*

Pi vysa liduošona, īspiejams, vysu skaidruok paruoda ar navīnleidzeibu saisteituos problemys. Juos izgaismoj arī ūglekļa pāda lelums (vaira vērtīs 1. nūdaļā). Cytīm vuordīm sokūt, na vysi var atsaļaut lidoūt. Tei nav najaušeiba, ka itepat īprīkš liduošona kūpumā nav nūruodeita kai ītekmeiguokuo ar atpyutu saisteituo izvēle. Tys deļtuo, ka daudzi cylvāki nasadūd atvalīnuojumā ar lidmašynu voi pat vyspuor nasadūd atvalīnuojumā. Tys jim vīnkuorši nav pa kabatai. Taidā veidā, samazynojuť ūglekļa pāda nūspīdumu, varim styprynuot vīnleidzeibu, tamā storpā vīnleidzeiguokys īspiejis i pīnuokumus.

Leidza ar celuošonu ir vārts apsvērt arī divejis cīši atšķireigys, tok ītekmis ziņā vystik liedzvierteigys breivuo laika nūdarbis. Pymom kuortom, cik daudz driebu i apovu mes kotru godu nūpīerkam. Ūtrom kuortom, cik i cik leli ustobys dzeivīnīki mums pīdar i ar kū mes jūs barojam. Leidzeiģi kai lidojūt, arī mozuoka ustobys dzeivīnīka īguodei piec leluoka dzeivīnīka aizīšonys nu dzeivis nav tik lela ītekmē, partū ka daudzim cylvākīm ustobys dzeivīnīku vyspuor nav. Tok, ka asam juo saiminīki, ustobys dzeivīnīks var ītekmēt myusu pāda nūspīdumu – seviški, ka jū barojam ar naekologisku ustobys dzeivīnīku bareibu voi gaļu.

### 13. NŪDAĻA: **KAIDYS CYTYS DZEIVIS VEIDA IZVĒLIS VAR SAMAZYNUOT ŪGLEKĻA PĀDA NŪSPĪDUMU?**

I tamā nūdaļā apsprīžam svareigys i potenciali cīši nūzeimeigys dzeivis veida izvēlis, kuru konkretū ītekmi vystik ir gona gryuts nūsaceit. Tok tam navajadzātu atturēt myus jamuos īsasaisteit voi juos īvist. Kai jau tys parosti nūteik, daudzys nu jūs ir saisteitys ar naudu. .

#### **Tikai ekologiski i ētiski personeiģi īguļdejumi videi draudzeiģūs finanšu rysynuojumūs**

Vysu pyrma ir svareigi puordūmuot, kur globojam sovus ītaupejumus, kab jūs nalītuotu videi kaiteiģā, ūglekļa ītīļpeiģā darbeibā voi pat fosiluo kurynamuo ražuošonā. Pi ituo ir svareigi, kab izvālātu banka byutu sociali atbiļdeiga, kab juos atbaļsteituos darbeibys voi vaicuojumi nakaitātu cylvākim kūpumā voi nūsaceitom socialajom grupom. Mes varim puorbaudeit i veikt izpieti par bankys īguļdejumu strategejom i puorvītuot sovus ītaupejumus iz tim uzjāmumim, kurim ir ilgtspiejeiga īguļdejumu prakse. Pastuov ari trešūs pušu sertifikati, kas paleidz nūsaorientēt i eisā laikā nūskaidruot uztycamu informaceju. Viereiba ir juopīvierš itaidim storp-tautyskim sertifikatim:

- Certified B Corporation,
- Global Alliance for Banking on Values,
- Fossil Free Certified vai
- 1 % for the Planet.

Var ari apsavērt Bankwatch natwork (<https://bankwatch.org>) šķārsteikla lopu, kab izzynuot jaunuokū informaceju, nūviertiejumus i publikacejis par dažaidu banku aktivitatem vidis i socialajā jūmā. Itamā sātyslopā golvonuo viereiba ir pīvarsta Centraleiropai i Austrumeiropai, bet, tai kai daudzys bankys dorbojās vairuokūs regions, jei var dūt nūdereiģu informaceju ari cytūs regionūs dzeivojūšajim.



*Puors nu ētiskuos banku darbeibys markiejumu, kam var pīvērst viereibu*

## Naudys zīdzošona vidis aktualitatem voi organizacejom

Vystik saisteibā ar myusu ītaupejumim voi pat regularim īnuokumim – mes varim jūs lītuot arī, kab atbaļsteitu vidis īnterešu aizstuoveibu voi klimata puormaiņu mazy-  
nuošonys i pīsalāguošonys pasuokumus, teiši zīdojūt leidzekļus organizacejom, kas  
struodoj itamā jūmā.

## Leluokys leidzekļu dalis tieriešona napatiereņa darbeibom, navys preču īguodei

Ūglekļa pāda nūspīdumu mes varim mazynuot arī, tieriejūt mozuok naudys precem,  
pīmāram, tekstila izstruodojumim i elektronikai, i bīžuok sajemūt pozitīvys emo-  
cejis, kas nav saisteits ar preču īguodi, pīmāram, vuicūt i vuicūtīs, kai arī giustūt  
pīredzi, pīmāram, ejūt puorguojīnī, spīlelejūt spēlis voi skaitūt gruomotu. Itaidys  
aktivitatis var saryupēt arī kai duovonys dzimšonys dīnā voi breivdīnuos Zīmys-  
svātkūs, kod mes varim dūmuot arī par sova laika voi prašmu duovynuošonu. Mozu  
bārnu vacuoki byus pīceigi par izduovynuotu bārnu dasavieršonys laiku, i leluokuo  
daļa cylvāku pīrcuosīs par pīguoduotom vakareņom.

## Dorba laika i tierieņu precem samazynuošona

Daļai nu myusu nav īspiejis samazynuot dorba laiku voi tērēt mozuok naudys pre-  
cem. Tok, ka apstuokli tū ļaun, struodojūt mozuok i samazynojūt īnuokumus, mes  
varim samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu precem ar lelu pādu, pīmāram, elektro-  
nikai voi tekstila izstruodojumim, voi breivuo laika pavadeišonai ar augstu ūglekļa  
dioksida emiseju leimini, pīmāram, ceļuošonai lelūs attuolumūs, tārātū naudys  
puorpanykumu, taidā veidā samazynojūt ūglekļa pāda nūspīdumu. Taidā gadīnī  
mums byus vaira laika, kū pavadeit kūpā ar draugim i saimi, veļteit valis pīcai,  
pīmāram, īkūpt duorzu, kab audzātu sovu sezonalu i ekologiski teiru puortyku, voi  
pīsavīnuot koram voi teatra trupai i tml.



*Par 1,5°C dzeivis veidu interesantā veidā var izzynuot, ar cytim saspielejūt kaidu klimata kaitu.*

## 14. NŪDAĻA: KŪ VĒĻ VAR DAREIT? LEIDZDALEIBA VĪTEJĀ KŪPĪNĀ I LEIDZATBIĻDEIBA PAR PUORMAIŅOM SABĪDREIBĀ

**K**od asam izriekinojuši sovu ūglekļa pāda nūspīdumu, kasdīnys parodumūs izalosos darbeibys ar mozuoku klimata pādu i, jaunūs parodumus pījāmuši kai kasdīnys izvēli, kam viereibys vaira napīvieršam, varim turpynuot atkluat jaunys vareibys. Iz prīšku nūsauktī treis vaicuojumī paleidzēs nūskaidruot, voi izdareituos izmainis eistyn paleidz dzeivuat klimatu saudzejūšuok.

- 1. Voi ituos izmainis paleidzēs palikt pošpītīkamam i izavaireit nu puorpatiereņa?**  
Dūmojūt par ītekmeiguokū izvēli, byutiskuokuos nu izvēlem, kū varim izdareit, ir puorsaceļt iz sātu ar “pīteikamu” plateibu, ēst viņ tik, cik vajadzeigs veseleigai dzeivei, turēt pīteikami lelu mašynu voi iztikt bez juos, izavaireit nu liduošonys. Lai voi kai, tikt iz prīšku mums paleidz “pīteikameibys” koncepta īdzeivynuošona i praktiziešona myusu dūmuošonā par tū, kū i cik daudz mums patīseibā vajag. Pīteikameibys idejis i praksis, dažaidu strukturalūs nūsacejumu (socialūs, rei-ceibpolitikys, infrastrukturys) pylnveide ir byutiska, kab dzeivis veida pīlāgo-šona 1,5 °C mierkim veicinuotu ari individualū i sabīdreibys lobkluojeibu.
- 2. Voi ituos izmainis paleidzēs dažaiduot myusu dzeivis veidu?**  
Apsaverūt “leluos” izmainis, pīmāram, atsasokūt nu automašynys voi samazy-nojūt juos lītuošonu puorsavītuošonys vajadzeibom, vysu tycamuok, mes dažaiduosim puorsavītuošonys veidus, partū ka izmontuosim ari sabīdryskū transportu, ritini, mikromobilitati voi automašynu kūplītuošonu. Leidzeigi ari attīceibā iz puortyku, vairumam cylvāku augu izceļsmis uzturs nūzeimoj ēst daudzveideiguok i apgiut jaunys duorzuojū i augļū gataveišonys receptis, ies-šonys i īsapierkšonys vītys (pīm., zemņiku tierdženš, pierkšonys pa taisnū puļ-ceņš) i tml. Dūmojūt par daudzveidību, mes varim dažaiduot ari sovu breivuo laika pavadeišonu – izvēlis ar augstu ūglekļa dioksida emiseju leimini, īguļde-jumu vareibys i tml. nūmainūt ar izvēlem, kas ir klimatu saudzejūšuokys.
- 3. Voi veiktuos izmainis varēs apmīrynuot myusu vajadzeibys ar vītejim resursim i izvēlem?**  
Dzeivuošona tyvuok dorbam voi bārnu izgleiteibys īstuodei voi ari sātai tyvuoka dorba atrasšona paleidzēs samazynuot kasdīnys puorsavītuošonys vajadzei-bys. Leidzeigi, ka meklēsīm breivuo laika pavadeišonys īspiejis vītejā apleicinē i tyvuokajuos piļsātuos, kur var ārtai datikt ar sabīdryskū transportu voi ritini, i izavaireisim nu liduojumu. Puortykys īguodis vītu atrasšona tyvuok sātai, pīmāram, lauku saimisteibu veikali, zemņiku tierdzeni voi pierkšonys pa taisnū puļ-ceni, mazynuos kai vajadzeibu puorsavītuoat, tai ari attuolumu, kaīdu leidz mums veic puortyka. Tys var palelynuot ari uztura sezonālitati. I tys, sovutīs, na tikai mazynuos ūglekļa pāda nūspīdumu, bet ari styprynuos vītejū ekonomiku, partū ka puortyku pierksim nu vītejūs audzātuojū voi ražuotuoju.

Kūpeigys izkļaidis padara 1,5 °C dzeivis veidu vīgluoku i pateikamuoku. Attālu kolaža nu pasuokuma "DiskoZupa", kas ir kulinaruo laboratoreja gataveišonai nu puortykys puorpalykumu. DiskoZupys solidarajā i dzeivisprīceigajā pīdzeivuojumā īsasaista vysī: izpīetej, kas nu pīejamuos puortykys ir apveits voi puorsagatavejs i kas ir dereigys iedīņa gataveišonai; kūpeigi gatavej – myzoz i kopoz, sajauc i vuorej kuordynojušus iedīņus; jūs degus-tej i, ka palīk puori, doluos ar cytim. Varbyut pat sadzīd i sadoncoj. Itei storptautyskuo kusteiba ir izacāluse Vuocejā, i bīdreiba "Zaļā brīvība" jū organizzej Latvejā.



*Ir dažaidi veidi, kai palīkt par aktīvu energokūpīnys puorstuovi.*

**Sadarbeiba ar kūpīnu.** Kai jau sacejom cytuos nūdaļuos, uorpus myusu sātys i tyvuokuos dzeivis telpys var atrast veidus, kai izalaseit dzeivis veida darbeibys, kas roda byutiskys izmainis i samazynoju ūglekļa pādu.

Tai varim īgiut ari motivaceju, īdvesmi i īsapazeit ar izpaleidzeigim aktivistim vītejā kūpīnā. Atsaseišona nu mašyns var veicinuot pīsavīnuošonu pastaigu grupai, braukšonu ar kaidu kūpā. Sovys dzeivojumuos plateibys samazynuošona var veicynuot nūsaceita apreikuojumā (pīmāram, zuolis pļuvieju, dorbareiku, velis mozguošonys i kaļteišonys mašynu), kai ari telpu kūplītuošonu ar cytim. Bet puoreja iz augu izceļsmis uzturu i mozuoka atkrytumu radeišona var veicynuot pīsavīnuošonu vītejom īsapierkšonys grupom, puortykys teiklim i kūplītuošonys kūpīnom. Īsacejums, kai vēj vaira samazynuot ūglekļa pāda nūspīdumu, ir vaira īsasaisteit vītejā kūpīnā voi ari kūpā ar leidzeigi dūmojušim īkustynuot vītejuos kūpīnys izaveiduošonu.

**Aktīva leidzdaleiba.** Īsasaisteišona kūpīnys dzeivē i palīkšona par aktivistim voi ražozjušim patārātuojim (pīmāram, sataisūt energokūpīnu, kab ražotu sovu atjauneigū energieju) var ari paleidzēt sataiseit infrastrukturu, kuruos itūšaļt tryukst, tamā storpā giut informaceju, kas mums vajadzeiga, kab dzeivuotu, rodūt mozuoku ītekmi (pīmāram, kaids ir vīdei draudzeiguokais izolacejis materials, kurs sābris vysu lobuok varātu jū īreikuot, kur nūpīerkt vīteju puortyku, kur varim sataiseit ritini). Pī ituo, ka taisomēs izmaineit dzeivis veidu, puorejūt nu fosiluo kurynomuo iz atjauneigū energieju, mums, īspiejams, byus juopīsavīnoj energokūpīnai, kab datyktu pī atjauneiguos energiejis (pīmāram, ka mums nav pīmāruotys voi pītiekamys jumta plateibys) voi daleitūs ar myusu saražotuos energiejis puorpalykumu. Itam nūlyukam asam nūruodejuši vairuokus olūtus 15. nūdaļā.

**Daleišonuos pīredzē.** Mes varim palelynuot sovu ītekmi i paleidzēt cytim samazy-  
nuot ūglekļa pāda nūspīdumu, dolūtis jau īgiutajuos zynuošonuos, informacejā i  
pīredzē. Daudzuos vītuous ir klimata, ūglekļa voi zaļūs dūmubīdru grupys. Tok aiz-  
suokt diskuseju par zama ūglekļa emiseju dzeivis veidu varim ari kūpīnuos, pi kurūs  
jau pīdaram, pīmāram, školuos, religīskuos voi sporta grupuos.

### **Leidzdaleiba vītejūs lāmumu pījim- šonā.**

Daudzuos apdzeivuotuos vītuous varim pīsadaleit lāmumu pījimšonā par klimata i energetikys vaicuojumim, pīsadolūt forumūs, sabīdryskajuos apspīrdēs, klimata padūmēs voi kūpīnys budžeta planavuošonys saīsmēs. Ka gona laika, varim lītuot ituos īspiejis, kab paustu sovu vajadzeibu piec itūšajt tryukstūšys infrastruktury, pīmāram, veloceleņu voi vītejūs pakolpuojumu. Mes varim ari raudzeit puorlīcynuot pošvaļdeibys deputatus, kab jī rūsynuotu īvīst puormainīs. Ka pošī sovīm spēkim tys nasāit, varim pīsavīnuot bīdreibom i sabīdryskom kusteibom.



Klimata i energetikys situacejis izpiete vītejā i regionalā mārūgā var paleidzēt mums atrast dažaidys grupys i navajstīskuos organizacejis, kas struodoj, kab sataiseitu voi palelynuotu pīēju kūpīnu ražotai energejai, kai ari taidom kusteibom kai "Fridays for Future", "Extinction Rebellion" voi iz socialū i vidīs lobbyuteibu īpretim iz ekonomikys izaugsmi orientātom grupom, kas dorbojās, kab sasnāgtu leluoka mārūga puorveidojūšys izmainīs.

**Politiskūs puormaiņu veicynuošona.** Peticeju īrūsynuošona i jaunu alianšu tai-  
seišona ar dažaidim partnerim (pīmāram, vītejīm uzjāmumim, teiklim i pasaļa dīn-  
vydu regiona puorstuovim) ir byutiski politiskūs puormaiņu veicynuošonā. Aktivi-  
zejūt sovu politiskū leidzdaleibu, mes varim sataiseit platformys, kas ļaun planavuo-  
t i eīstynuot ilgtspiejeigu nuokūtni. Īsasaisteišona itaiduos iniciatīvuos na viņ padora  
ītekmeiguoku myusu kūpejū redzīni, bet ari paleidz radeit dzeivu i īkļauņūšu poli-  
tiskū sistemu, kas var rysynuot aktualuos klimata puormaiņu i ilgtspiejis problemys.

**Myusu dorba ītekmis iz klimatu nūvīertiešona.** Mes ītekmejam vīdi kai patārātuoji  
i ari kai dorba jīemieji. Naatkareigi nu omota nūsaukuma voi pīnuokumu mums ir  
svareīga lūma, kab nūdrūsynuotu, ka dorbavīta energeju lītoj efektīvi i ka jai ir ener-  
gopatīereņa puorvaļdeibys i samazynuošonys sistema. Mums bīži ir ari izvīle līduot



*Pylsūniskys kusteibys ir svareigys, kab vierzeitu myus i sabīdreibu kūpumā iz 1,5 °C dzeivis veidu.*

voi lītuot alternatīvus transporta veidus komandiejumim (voi izavaireitu nu ceļuošonys, lītojūt jaunu telesakaru programmaturu). Voi varim veicynuot mozuoku ūglekļa emiseju dzeivis veidu i sabīdreibu, veicūt sovus pīnuokumus? Vēl svareigāk – voi myusu dorbs roda šķieršļus 1,5 °C dzeivis veida sasnīgšonai sabīdreībā voi tū veicynoņ?

## Individualys i vīnys saimisteibys izviejū īrūbežuojumī

Ceņtīni sasnīgt 1,5 °C dzeivis veidu saskaņā ar Parizis nūleigumā nūsaceitū 1,5 °C rūbežu ir aizdavums mums kotram. Tam pamatā ir myusu eipašuo lūma i atbīldeiba asūšajuos nailgtspiejeigajuos strukturuos, kas veicynoņ nataisneibu kai vītejā, tai pasaulja mārūgā. Itei atbīldeiba aptver myusu kasdīnys izvēlis i darbeibys vysaidūs apstuokļūs, tamā stoppā sātā, dorbā, kūpīnys projektūs, veikalūs, izgleiteibā i politikā. Myusu izvēli nūsoka asūšuos struktury, kas, kai pastreipuots 4. nūdaļā, var byut kai veicynoņšys, tai īrūbežojūšys, materialys i idejiskys, saklys i dzilis.

Kab veiktu izmainis 1,5 °C dzeivis veida sasnīgšonā, mums kotram ir svareigi byut kai individuali, tai kolektivi atbīldeigim i juoizdora dzilis strukturalys izmainis. Mes saglobojam zynomu izvēlis breiveibu itamuos strukturuos, i tys padora myus daleji atbīldeigus par rezultatim. Deļtuo strukturalūs faktoros nadreikst lītuot, kab attaisnuotu seviški pīsuorņojūšu darbeibu voi bezdarbeibu. Daleita atbīldeiba nūsoka, kab mes vysi (leli i mozi) reikuoūtūs saskaņā ar sovom spiejom i resursim (lelim voi mozim), kab sasnīgtu plašuokys puormainis. Myusu pošu spieja izamaineit saistuos na viņ ar patiereņa izvēlem, bet īkļauņ arī palikšonu par aktivim sovys kūpīnys pīlsūnim i aktivim dorba jiemiejim dorbavitā.





Dorbojūtīs kolektīvi kai daļai nu kūpīnys i apsajemūt atbiļdeibu par kūpeigū pīnuokumu eistynuot puormainis, mes ari atbolstom sabīdreibys puorsaveidošonu par taidu, kas sasnīdz 1,5 °C mierki.



## 15. NŪDAĻA: PĀPYLDU INFORMĀCIJAS RESURSI

### ES 1,5 °C dzīves veida projektā

- sātslopa <https://onepointfivelifestyles.eu>  
(ar papyldu skaitamvīlu, akadēmiskim izdevumim, attīceigom ziņom)
- valsts sātslopa: <https://latvia.onepointfivelifestyles.eu>
- emuars <https://onepointfivelifestyles.eu/blog>  
(tamā storpā padūmi par dzīves veidu)
- 2025. godā byus pļejami teišsaistis kursi!
- bīdreibys "Zajā brīvība" sātslopa: <https://www.zalabriviba.lv/projekti/15-c-dzivesveids-es-klimatu-saudzejosa-dzivesveida-popularizesanas-un-ieviesanas-ricibpolitika-un-riki/>

### Saimisteibys ūglekļa pāda nūspīduma kalkulators

- <https://www.zalabriviba.lv/kalkulators>

### Cyti reiki, kas var paleidzēt puorbaudeit ūglekļa pāda nūspīdumu voi energejis izmontuošonys praksi

- Pasauļa dobys fonda taiseitais klimata kalkulators: <https://www.pdf.lv/klimats>

### Padūmi ūglekļa pāda nūspīduma i energejis patiereņa samazynuošonai

- bīdreibys "Zajā brīvība" projekta "Klimata pārmaiņu izglītība visiem" materiali <https://www.zalabriviba.lv/temati/klimats-un-energija/klimata-parmainu-izglitiba-visiem/>
- Vancāne S. (2023) Esošo un iespējamo daudzdzīvokļu dzīvojamo ēku renovācijas finansēšanas modeļu apskats, analīze i attīstības ieteikumi Latvijā. Rīga: Zaļā brīvība. <https://www.zalabriviba.lv/wp-content/uploads/Dzivojamo-eku-renovacijas-finansesana-Zinojums.pdf>
- Vancāne, S., Apinis, M. (2022). Enerģētiskā nabadzība – no definīcijas līdz rīcībai. Rīga: Zaļā brīvība. [https://www.zalabriviba.lv/wp-content/uploads/energetiska-nabadziba-no-definicijas-lidz-ricibai\\_zinojums\\_zala\\_briviba-1.pdf](https://www.zalabriviba.lv/wp-content/uploads/energetiska-nabadziba-no-definicijas-lidz-ricibai_zinojums_zala_briviba-1.pdf)
- Apinis, M. (2020). Oglekļa nevienlīdzība Latvijā. Rīga: Zaļā brīvība. <https://www.zalabriviba.lv/wp-content/uploads/oglekla-nevienlidziba-latvija.pdf>
- Zaļais ceļvedis <https://zalaiscelvedis.lv/>

### Īdvesme kūpīnys reiceibai

- Stortpautyska datubaze ar īdvasmojūšim energokūpīnu pīmārim: <https://data.energyprospects.eu>
- Īdvesmei i atbolstam kūpīnys projektu organiziešonai zamynluodejit kūpīnys klimata reiceibys instrumentu [Community Climate Action Toolkit] [https://schumacherinstitute.org.uk/wp-content/uploads/2023/03/Community-Climate-Action-Toolkit-Issued-17\\_03\\_23\\_CCAT\\_4-Final.pdf](https://schumacherinstitute.org.uk/wp-content/uploads/2023/03/Community-Climate-Action-Toolkit-Issued-17_03_23_CCAT_4-Final.pdf)
- Zuze, L. (2020). Sabiedrības līdzdalība Latvijas klimata politikas veidošanā. Rīga: Zaļā brīvība. <https://www.zalabriviba.lv/wp-content/uploads/sabiedribas-lidzdaliba-latvijas-klimata-politikas-veidosana.pdf>

## ES 1,5° DZEIVIS VEIDA KONSORCEJA PARTNERI

<p><b>RESEARCH INSTITUTE FOR SUSTAINABILITY Helmholtz Centre Potsdam (RIFS)</b> Berliner Strasse 130, Potsdam, 14467, Germany</p>	
<p><b>HOT OR COOL INSTITUTE (HoC)</b> Quartiersweg 4, Berlin, 10829, Germany</p>	
<p><b>ADELPHI RESEARCH GEMEINNUTZIGE GMBH (adelphi)</b> Alt-Moabit 91, Berlin 10559, Germany</p>	
<p><b>UNIVERSITEIT LEIDEN (ULEI) Institute of Environmental Sciences</b> Einsteinweg 2, 2333 CC Leiden, The Netherlands</p>	
<p><b>LUNDS UNIVERSITET (ULUND)</b> Paradisgatan 5c, Lund 22100, Sweden</p>	
<p><b>GREENDEPENDENT INSTITUTE (GDI)</b> Éva utca 4, Gödöllő 2100, Hungary</p>	
<p><b>D-MAT OY (D-mat)</b> Mechelininkatu 3d, Helsinki, 00100, Finland</p>	
<p><b>UNIVERSIDADE DA CORUNA (UDC)</b> Calle de la Maestranza 9, A Coruna, 15001, Spain</p>	
<p><b>BIEDRIBA "ZAĻĀ BRĪVĪBA" Green Liberty (GL)</b> Lapu iela 17-3, Rīga 1002, Latvia</p>	
<p><b>EUROPEAN RESEARCH SERVICES GMBH (ERS)</b> Hüfferstraße 5, Münster, 48149, Germany</p>	



EU 1.5°  
DZEIVIS VEIDS

Ituo ceļveža mērķis ir dūt pietejumūs bajsteitus īsacejumus zama ūglekļa pāda nūspīduma dzeivis veida izvēlem, kam ir poša leluokuo ītekme i kas piejamys vydsmāra Latvejis īdzeivuoatuojam. Ceļvedī ir paruodeits, ka individualys dzeivis veida izmainis ir juoleidzsvaroj i juoatbolsta ar socialom i strukturalom puormaiņom. Ceļvedī ir dūtys vyspuorejis nūruodis par tū, kaidis varātu byut individualais ūglekļa pāda nūspīdums, prūti, cik lels voi mozs, i tū, kaidys ir golvonoos dzeivis veida izvēlis, kas jū ītekmej. Itys ir pyrmais sūjs personeiguo ūglekļa pāda nūspīduma mazynuošonys ceļuojumā.

Jauns sūjs, kab īgiutu konkretus i personeigus īsacejumus par ūglekļa pāda nūspīduma mazynuošonu, prosa nadaudz vaira poša izdareitu apriekinu i izpietis, i itam nūlyukam ceļvedī dūdam ari puors nūruodejumu i padūmu, ar kū suokt.

Svareigi ir tys, ka Tu jau itūšajt vari īsuokt voi turpynuot dzeivis veidu ar zamu ūglekļa pāda nūspīdumu.

Laiņni lyudzam ceļuojumā iz mozuoku ūglekļa pāda nūspīdumu i klimatam draudzeigu, 1,5°C mērķam atbylstūšu dzeivuošonu!



Zaļā brīvība



Itys projekts ir sajiems finansiejumu nu Eiropys Savīnelbys pietriņcelbys i inovacejys programys "Apvuoorsnis 2020" saskaņā ar granta leigumu Nr. 101003880.