

# Diena bez iepirkšanās

2015. gada 28. novembris

Ieteikumi laika pavadīšanai, akciju organizēšanai un ieradumu mainīšanai

## Kāpēc vajadzīga diena bez iepirkšanās?

Šī diena ļauj apdomāt mūsu paradumus, patērētāja ietekmi uz vidi un to, vai mēs tiešām vēlamies pavadīt laiku iepērkoties, kā arī atrast brīnišķīgas alternatīvas. Diena bez iepirkšanās ir iespēja mest izaicinājumu ieradumiem, kas dominē patērētājsabiedrībā un mūsu pašu apziņā.

Tā ir **iespēja ietekmēt un mainīt pasauli**. Piemēram, klimata pārmaiņas un vides piesārņojums nav tikai abstraktas problēmas, kas pastāv neatkarīgi no mums. Tās lielā mērā ir neilgtspējīgas ražošanas un pārmērīga patērētāja sekas. Katrs no mums var tās ietekmēt, mainot savus personīgos paradumus un aicinot to darīt arī citus.

## Kādēļ tieši 28. novembris?



Dienas bez iepirkšanās datums izvēlēts ar nolūku. Ziemeļamerikā tas sakrīt ar, tā saukto, Melno piektdienu, novembra pēdējo piektdienu, kad sākas pirms Ziemassvētku izpārdošanas. Dienas bez iepirkšanās kustība aizsākās Ziemeļamerikā, bet ir kļuvusi populārā teju visā pasaulē. Pieņemts, ka ārpus Ziemeļamerikas Diena bez iepirkšanās ir novembra pēdējā sestdiena.

## Vai viena diena bez iepirkšanās kaut ko mainīs?

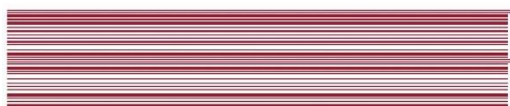
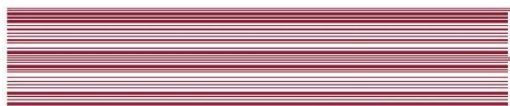
Ir svarīgi ne tikai iztikt bez iepirkšanās vienu dienu, bet pārdomāt un mainīt savus paradumus kopumā. Dienas bez iepirkšanās mērķis ir parādīt ieguvumus, kas rodas, atbrīvojoties no vēlmes un vajadzības pirkt, un atrast alternatīvas.

**Apdomā savus pēdējā mēneša laikā izdarītos pirkumus. Cik daudzi no tiem tiešām bija nepieciešami? Vai iepērkoties iztērēto laiku un naudu bija iespējams izmantot citādi?**

## Ko darīt dienā bez iepirkšanās?

Noorganizē pasākumu kopā ar draugiem, paziņām, skolasbiedriem vai kaimiņiem.

- Dodieties pārgājienā.
- Apmeklējiet koncertu vai noorganizējiet to paši (kaut vai kopīgu padziedāšanu).
- Noorganizējiet ballīti ar cienastu no tikai vietējiem produktiem. Pārāk grūti? Varbūt, bet tas būs lielisks veids, kā rosināt sarunas par to, cik globāla ir kļuvusi mūsu diēta un kādas ir tā sekas.
- Mājās kopā ar draugiem noorganizējiet piparkūku mīklas gatavošanas darbnīcu, filcēšanas darbnīcu vai jebko citu, kas ļauj iemācīties ko jaunu un kopā pavadīt laiku.
- Sarīkojiet drēbju apmaiņas pasākumu. Atnesiet drēbes, kuras vairs nelietojat un mainieties. Pāri palikušās nododiet labdarībai.
- Ziedo savu laiku tiem, kuri ir vientuļi. Piemēram, pavadi laiku ar veco ļaužu nama iemītniekiem.
- Ziedo savu naudu kādam labam mērķim.



## Pievērs uzmanību - noorganizē akciju sabiedriskā vietā!

### Tukšo ratiņu brauciens

Kopā ar vairākiem draugiem dodieties uz lielveikalu un klusumā kolonnā viens aiz otra stumiet iepirkumu ratiņus, metot neizskaidrojamus lokus un neko nepērkot.

### Teātris lielveikalā (2 līdz 4 cilvēki).

Dodieties uz iecerēto norises vietu (veikalu, iepirkšanās centru) tā, lai neviens nepamanītu, ka esat pazīstami. Viens no jums ievieto iepirkumu grozā kādu produktu (šokolādes tāfelīti, Ziemassvētku rotājumus, jaunas drēbes vai ko citu, kas piemērots diskusijas uzsākšanai). Kad blakus ir pietiekami daudz cilvēku, uzsāciet sarunu par šī produkta ietekmi uz vidi, cilvēkiem, kuri to ražo, vai to, ka šī prece patiesībā ir nevajadzīga un mēs iepērkamies neapdomīgi. Noslēgumā jūs varat apkārtējiem izdalīt skrejlapas ar informāciju par dienu bez iepirkšanās.

Šo teātri var izspēlēt ne tikai veikalā, bet arī citā publiskā vietā, piemēram, autobusā vai sabiedriskā transporta pieturā, kur pazīstami cilvēki uzsāk sarunu par viena tikko nopirkto lietu.

Piemērs sarunas uzsākšanai:

- *Es šodien nopirku jaunu T-kreklu par tikai 5 euro.*
- *Bet vai tu domā, ka šī cena atspoguļo krekla ražošanā izlietos resursus...*
- *Diez cik daudz saņem cilvēki, kas šos krekļus šuj?*

Izvēlieties problēmu, par kuru zināt vai vēlaties uzzināt vairāk, sagatavojiet un izmēģiniet priekšnesumu iepriekš!

## Ja tomēr iepērcies - apdomā!

Dienu bez iepirkšanās var izmantot arī, lai pārdomātu savus iepirkšanās paradumus. Kā samazināt sava patēriņa ietekmi? Visvienkāršākais veids ir nepirkt lietas, kuras tev nav vajadzīgas. Pirms pērc, vienmēr apdomā, vai tev šī lieta tiešām ir vajadzīga. Daži jautājumi, ko sev pavaicāt iepērkoties:

- Vai es bez šīs lietas varu iztikt?
- Cik bieži es to lietošu? Vai es šo lietu varu nevis pirkt, bet aizņemties?
- Vai man jau ir līdzīga mantas? Vai man vajag vēl vienu?
- Vai šo lietu varēs salabot, ja tā saplīsīs? Ja tā būs jāizmet, vai to varēs pārstrādāt?
- Vai precei, kuru vēlos pirkt, nav pārāk daudz nevajadzīga iepakojuma?
- Vai man šī prece ir vajadzīga tās funkciju vai statusa dēļ?
- Vai es to pirktu, ja nebūtu redzējis/usi reklāmās?
- No kurienes šī prece nāk un kurš ir strādājis, lai to saražotu?



Pērkot pārtiku, cik iespējams, izvēlies godīgās tirdzniecības un vietējos produktus.

### Par dāvanām un dāvināšanu...

Tuvojas Ziemassvētki: Bieži vien, tieši pērkot dāvanas, mēs iegādājamies visvairāk lietu, kuras patiesībā nevienam nav vajadzīgas (un tādas arī saņemam), jo dāvināšana ir kļuvusi teju par pienākumu.

Tā vietā, lai steigtos uz lielveikalu, sāc jau laikus domāt, vai nevari pagatavot dāvanas savām rokām vai pārsteigt mīļos nemantiskā veidā. Piemēram:

- Pagatavo piparkūku mīklu, lai Ziemassvētkos pārsteigtu ar 100% paštaisītiem gardumiem. Lai mīkla būtu garšīgāka, tai jāļauj nostāvēties, tāpēc novembra beigās īstais brīdis!
- Uzfilcē čības vai iemācies liet sveces, adīt.
- Apgūsti masāžas tehniku.
- Parunā ar saviem draugiem un ģimeni – varbūt arī viņi dāvanu apmaiņas vietā labprātāk ieviestu kādu jaunu tradīciju.
- Piedāvā iemācīt kaut ko tu pats proti: valodu, spēlēt ģitāru, dejot, remontēt divriteni.
- Apsoli palīdzēt: mēnesi mazgāt traukus, iznest kaķa kasti vai atkritumus.
- Atbalsti kultūras dzīvi: dāvini biļetes uz teātri, koncertiem un izstādēm.
- Ja zini, ka kāds lauza galvu par, to kādu dāvanu nopirkt tev, iedod viņam “atbrīvots no dāvināšanas” kartīti, tādā veidā pasakot, ka nav jājūt pienākums dāvināt.





## Kontakti

Lapu iela 17, 2. stāvs, Rīga LV-1002

tālr./fakss: +371 2515 7457

[www.zalabriviba.lv](http://www.zalabriviba.lv)

e-pasts: [mar@zalabriviba.lv](mailto:mar@zalabriviba.lv)

<http://twitter.com/ZalaBriviba>

<https://www.facebook.com/ZalaBriviba>



Materiāls tapis ar Eiropas Komisijas finansiālu atbalstu. Par materiāla saturu atbild Zaļā Brīvība, un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

