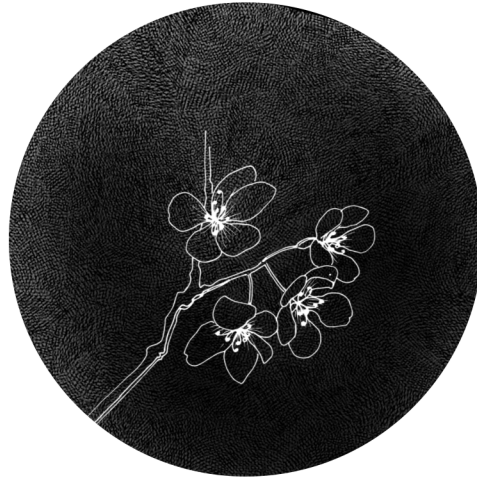
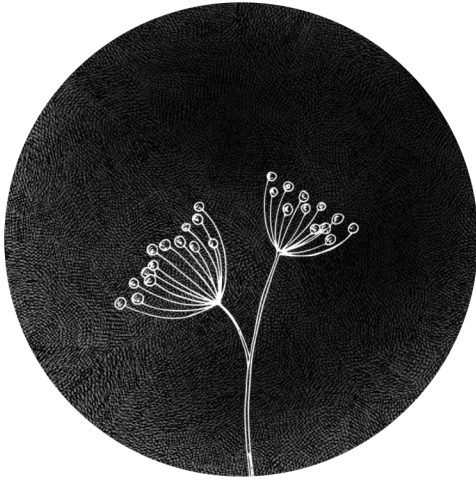


**PANDUAN
GAYA
HIDUP
SISA
SIFAR MY**

#BERSAMAKITAZEROWASTE



<i>Pengenalan</i>	<u>1</u>
SIAPA perlu baca buku panduan ini?	<u>2</u>
KENAPA kita perlu amalkan gaya hidup sisa sifar?	<u>3</u>
BAGAIMANA ingin memulakan kehidupan gaya hidup sisa sifar?	<u>4</u>
GAYA HIDUP HARIAN 	
• Bawa Barangan Sendiri	<u>5</u>
• Kenali Sisa Anda	<u>6</u>
• Pilih Pilihan Lestari	<u>7-9</u>
• Lihat dan Belajar	<u>10-11</u>
• Tukar, Sewa atau Beli Barangan Terpakai	<u>12</u>
• Baiki	<u>13</u>
• Habiskan Makanan Anda	<u>14</u>
• Bebas Pembungkus	<u>15</u>
• Berkongsi Kenderaan /Guna Pengangkutan Awam	<u>16</u>
• Makan Diet Berasaskan Tumbuhan dan Tanam Tumbuhan Hijau	<u>17-18</u>
• Tukar Ke Barangan Boleh Diguna Semula	<u>19-20</u>
• Belajar untuk Kitar Semula	<u>21</u>
• Belajar untuk Mengkompos	<u>22-23</u>
SOKONGAN KOMUNITI 	
• Sertai Komuniti Sisa Sifar Berhampiran Anda	<u>24</u>
• Acara Sisa Sifar	<u>25</u>
PERUBAHAN SISTEMIK 	
• Tulis Aduan Kepada Pemilik Jenama dan Wakil Rakyat	<u>26</u>
• Bersuara	<u>27</u>
• Bina Hubungan	<u>28</u>
<i>Penghargaan</i>	<u>29</u>



Adahkah anda rasa gaya hidup sisa sifar menakutkan dan sukar dilakukan? Jangan risau, kami faham kerana istilah sisa sifar membawa matlamat yang sangat besar iaitu untuk tidak menghantar apa-apa langsung ke tapak pelupusan. Jika anda menjawab ya, tahniah kerana membaca buku panduan ini!

Berdasarkan kisah dan pengalaman sebenar dikumpulkan daripada komuniti sisa sifar di Malaysia dan cerita-cerita yang dikongsikan oleh kumpulan kami, kami akan menunjukkan bahawa hidup dengan cara sisa sifar tidak seharusnya menakutkan atau merumitkan.

Panduan Gaya Hidup Sisa Sifar MY menyediakan bimbingan untuk anda untuk memulakan gaya hidup sisa sifar dengan mengamalkan langkah-langkah yang praktikal dan boleh dicapai yang menyumbang kepada peningkatan gaya hidup seharian, sokongan komuniti dan perubahan sistemik. Buku panduan yang mudah dibaca dan padat ini boleh didapati dalam 4 bahasa yang paling banyak digunakan di Malaysia - English, Bahasa Melayu, Chinese dan Tamil.

Untuk menggunakan buku panduan ini:

- Pertama sekali, memahami mengapa anda ingin meulakan sisa sifar adalah penting - kerana itulah topik ini merupakan topik pertama dalam buku panduan ini!
- Seterusnya, anda boleh mengambil masa untuk meneliti item di bawah

Gaya Hidup Seharian  **Sokongan Komuniti**  **Perubahan Sistemik** 

- Anda tidak semestinya perlu untuk mengikut item dalam urutan yang disediakan (walaupun item ini disusun mengikut tahap kesukaran), atau melakukan semua sekali dalam masa yang singkat. Sisa sifar bukanlah satu pertandingan!
- Item ini disusun mengikut tahap kesukaran Dengan cara ini, sisa sifar akan menjadi sebahagian daripada gaya hidup anda secara semulajadi tanpa rasa tertekan!

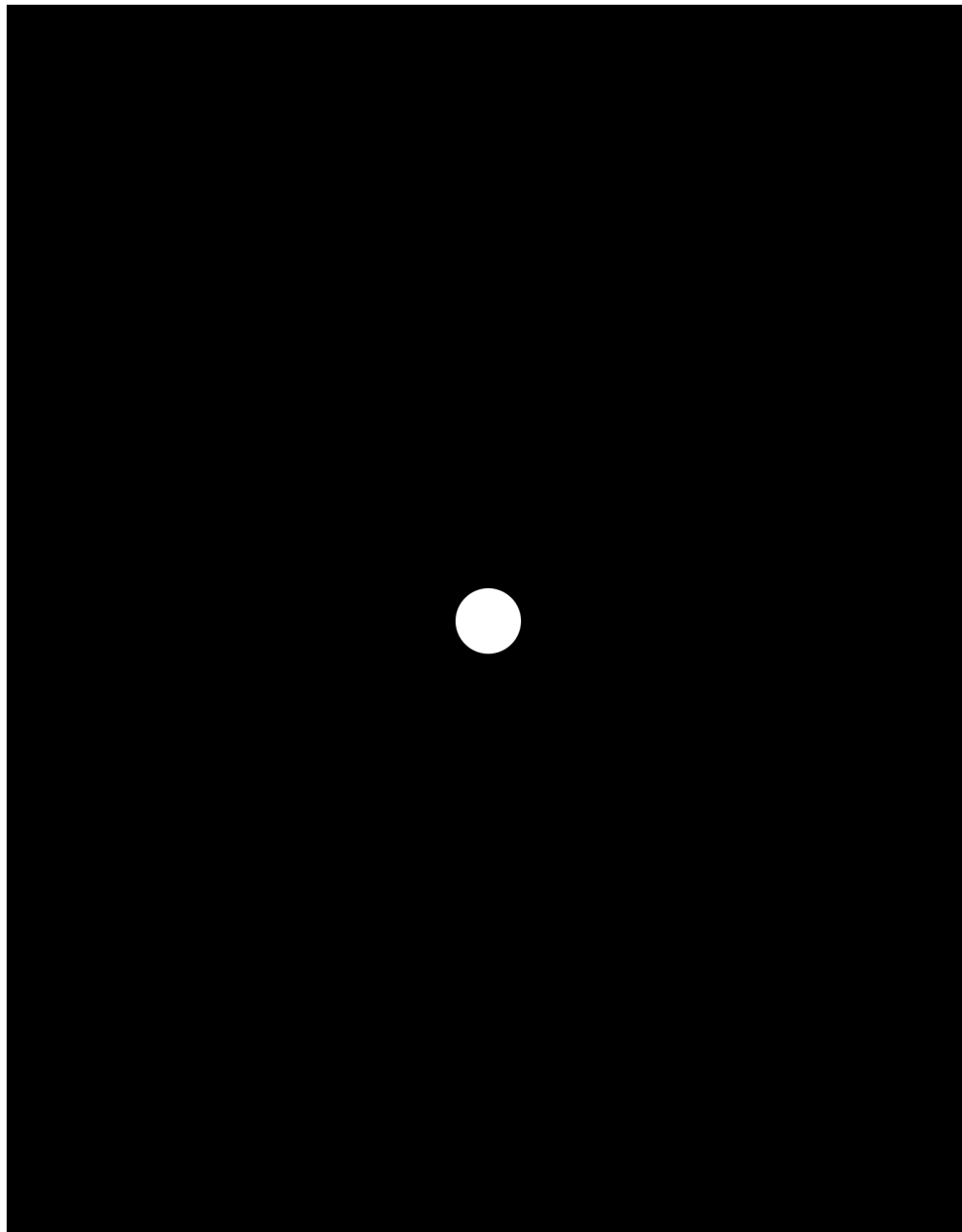
Kami menggalakkan anda untuk menggunakan cabaran sisa sifar dan item tindakan dalam buku panduan ini untuk:

- Menguruskan perjalanan peribadi sisa sifar anda!
- Memberi kesedaran dalam kalangan kawan-kawan dan keluarga!
- Membangunkan aktiviti pasukan di sekolah-sekolah setempat atau pejabat!

PENGENALAN

SIAPA

PERLU BACA BUKU PANDUAN INI?



Buku panduan ini adalah untuk _____
(semua orang)

Sesuai untuk semua peringkat kefahaman tentang sisa sifar! Sama ada anda baru bermula atau telah pun mengamalkan sisa sifar dalam gaya hidup anda, kami berharap buku panduan ini berguna untuk anda.

Buku ini boleh dijadikan sebagai sumber inspirasi atau panduan untuk matlamat peribadi anda atau untuk memulakan sesuatu perubahan baru di sekeliling anda (contohnya: di sekolah, pejabat, kejiwaan atau syarikat).

Walau apa pun, kami ingin memuji anda atas kesungguhan untuk mencuba sisa sifar!

Ingat bahawa matlamat ini tidak harus sepenuhnya sisa sifar! Kita perlu menerima bahawa sesetengah perkara adalah diluar kawalan kita. Jadi, buatlah yang terbaik semampunya - **usaha kecil juga boleh menghasilkan impak yang besar!**

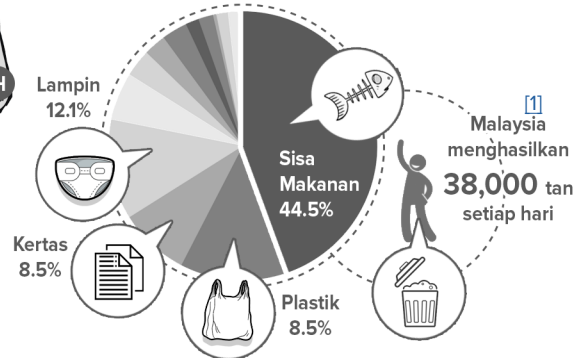
KENAPA KITA PERLU AMALKAN GAYA HIDUP SISA SIFAR?

Jadi, kenapa kita perlu amalkan sisa sifar? Mari kita teliti apakah sebab-sebab kita perlu mulakan gaya hidup sisa sifar.



FAKTA

Sisa Isi Rumah Rakyat Malaysia



Stesen Pemindahan (Sebelum penyusunan)

Lori Sampah

Tong Sampah

Asingkan sisa di rumah

Pusat pengumpulan kitar semula, contoh: Tzu Chi Recycling Point.

ZWM Map - Recycling & waste disposal centre [map]

Pemungut sampah perbandaran

Fasiliti kitar semula

TAPAK PELUPUSAN SANITARI

Terdapat **HANYA 10** di Malaysia

TAPAK PELUPUSAN BUKAN SANITARI

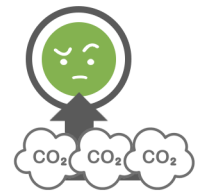
Majoriti tapak pelupusan di Malaysia: **157** [2]

TETAPI
Antara sebab kebanyakan bahan boleh dikitar semula tidak boleh dikitar semula:
(1) Terlalu kotor - Tercemar;
(2) Diperbuat daripada bahan campuran;
(3) Kekurangan fasiliti kitar semula / teknologi disebabkan oleh nilai keuntungan yang rendah;
(4) Label tidak jelas
Kadar kitar semula isi rumah keseluruhan di Malaysia adalah sangat rendah,

HANYA 9.7% [3]

TAPAK PEMBUANGAN TERBUKA

Pencemaran tanah



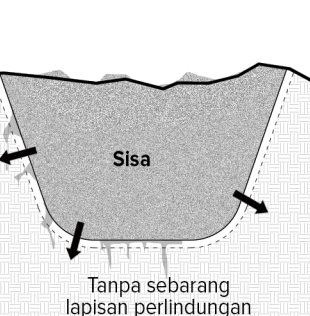
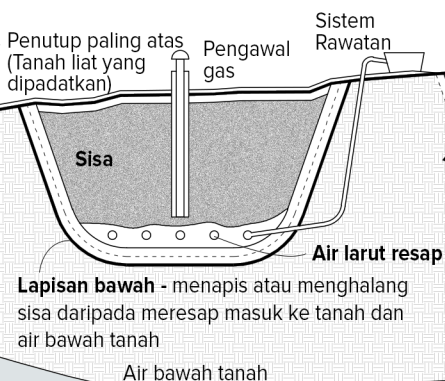
ALAM SEKITAR

Pencemaran air

PEMBAKARAN TERBUKA

Kepupusan hidupan liar
Pemanasan global

Laut, sungai



Tapak pelupusan sanitari merupakan sebuah struktur kejuruteraan. Tapak ini mempunyai lapisan yang menapis atau menghalang sisa masuk ke dalam tanah dan air bawah tanah. Di tapak ini juga terdapat sistem yang menghalang sisa daripada terkeluar ke alam semula jadi semasa bencana alam berlaku seperti banjir.

Tapak pelupusan bukan sanitari tidak mempunyai sistem yang menghalang sisa dan toksin masuk ke alam semula jadi seperti tanah dan air.

BAGAIMANA

INGIN MEMULAKAN KEHIDUPAN GAYA HIDUP SISA SIFAR ?

BBS

HARI INI, SAYA AKAN BAWA BARANGAN SAYA

Saya cuba elakkan penggunaan straw. Tapi jika perlu, saya pastikan saya sentiasa ada straw yang bersih dan boleh dipakai semula! Saya suka jenis silikon sebab boleh dilentur dan selamat untuk anak saya. Saya sendiri ada 2 straw besi - selepas guna, saya akan cuci dan simpan semula dalam beg straw kecil. Kemudian, saya akan cuci dengan bersih di rumah dengan berus pencuci straw.

**Nota: straw kertas bukanlah pengganti terbaik kerana ia masih mengandungi lapisan plastik yang sukar untuk kitar semula dan diuraikan.*

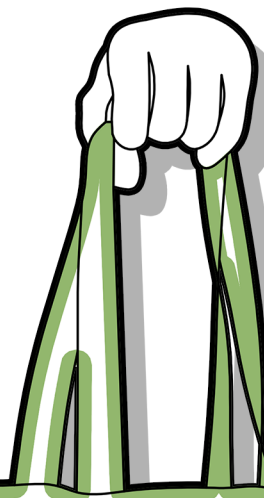


STRAW 2

Jika saya ingin membungkus makanan (tapau) dari kedai makan, saya bawa **bekas** atau **mangkuk tingkat**. Bekas keluli tahan karat atau kaca adalah bagus untuk bungkus makanan dan minuman panas. Saya juga pilih untuk guna perkakas sendiri, seperti garpu dan sudu, apabila membungkus atau penghantaran makanan.



BEKAS 4



1 BEG



3 NAPKIN



Saya guna **kain napkin** di rumah dan bawanya bila keluar. Ini mengurangkan kebergantungan terhadap tisu dan saya turut membuat napkin sendiri dengan kain lebihan yang ada di rumah - saya tonton pelbagai video DIY sebagai sumber inspirasi!

5 BOTOL



Saya bawa **botol air** sendiri bila meninggalkan rumah untuk mengelakkan pembelian air mineral sekali guna. Saya boleh isi semula botol di stesen air isi semula (semak Refill My Bottle!) atau minta di kedai makan. [4]

FAKTA

Pencemaran laut terburuk Asia menunjukkan orang Malaysia adalah konsumer terbesar menggunakan pembungkus plastik.

Produk plastik boleh mengambil masa selama 1,000 tahun untuk terurai di tapak pelupusan, selain daripada terus ke dasar laut. [5]

Produk bukan plastik bukanlah pengganti terbaik sekiranya produk tersebut tidak dilupuskan dengan betul bagi tujuan kitar semula atau kompos.

RINGKASAN

Guna barang yang anda sudah miliki, kurangkan penggunaan barang pakai buang di mana akan dibuang selepas sekali guna!



Tejal



Gaya Hidup Harian



REKOD

MARI BUAT DIARI SISA

“Pernahkah ketika anda sedang mengemas barang-barang anda tetapi terhenti kerana sibuk mengasingkan antara barang yang ingin disimpan atau dibuang?”

Sebelum anda membuat keputusan untuk membuang kesemuanya, di sini ada solusi mudah yang saya amalkan untuk mengasingkan sampah.”

1 Kumpulkan semua barang-barang

2 Tentukan jadual pembuangan sampah



setiap 2 minggu

3 Asingkan mengikut kategori sampah

Pen,
buku latihan,
cawan plastik,
patung beruang
...

cat
bahan
pencuci
...

kertas,
kaca, aluminium,
sarung tangan

daun pisang
sisa makanan
...

semburan beracun
aerosol
...

PEPEJAL

(tidak organik)

CECAIR

**BOLEH
DIKITAR SEMULA**

ORGANIK

BERBAHAYA

penimbang

Surat khabar

4 Saya akan lihat jika saya dapat mengenal pasti cara pembuangan sampah lain. Sebagai contoh, bekas pembungkusan makanan, kain lap basah, tisu, bungkusan penghantaran, bekas plastik telur atau pembalut untuk sesetengah snek atau produk kecantikan dan lain lain.

5 Gantikan 3 benda yang paling kerap digunakan dengan bahan yang boleh digunakan semula (contoh: tuala wanita & kain tuala wanita)

FAKTA

Diari Sisa ialah sebuah rekod jumlah dan jenis sisa yang dihasilkan setiap hari dan penentuan jumlah yang boleh dikitar semula.

Ini ialah sejenis audit di rumah yang boleh membantu dalam mengurangkan kebergantungan terhadap bahan-bahan tersebut sekaligus dapat menjimatkan perbelanjaan dan menjaga alam sekitar.

Teknik ini bukan sahaja dapat diguna pakai dalam proses pembersihan skala besar, bahkan sesuai juga untuk pembersihan berskala kecil seperti membersihkan tong sampah di bilik tidur anda.

RINGKASAN

Kenal pasti barang-barang yang kerap dibuang oleh anda untuk mencari alternatif lain dan secara langsung mengurangkan sisa-sisa harian anda.



Janice



Gaya Hidup Harian



BELI-BELAH

4 Beli Barangan Terpakai/ Tukar / Sewa

Rujuk halaman 12 : Barangan Terpakai #tukar #sewa #pinjam

BAYANGKAN PERJALANAN MEREKA

Beri kami
peluang
kedua



Saya tak
nak
dibakar



Saya
bersedia
untuk anda



5 Bantu Bisnes Kecil : produk kraftangan

APA SAYA FIKIR...

Produk kraftangan nampak murah / harga tak
berbaloi



Kek Lapis
Sarawak Makcik



Pakcik Susu
Soya



Cik
Pelembab Bibir

Meletakkan banyak usaha dan pemikiran
dalam menghasilkan produk mereka



REALITINYA ADALAH

Peningkatan penggunaan telah menggesa
industri untuk menghasilkan barangan cepat
dan murah menyebabkan anda sering
mendapat kualiti yang buruk.

Membeli kraftangan memutuskan rantaian
pengeluaran besar-besaran dan memupuk
kreativiti dalam kalangan masyarakat.

Setiap produk yang saya beli adalah unik.
Jadi, adakah ini sesuatu yang berbaloi?

6 Baca dan Perhatikan pembungkusan dan label lestari

APA SAYA FIKIR...

Sukar untuk mencari produk lestari



FSC



MSPO
RSPO



VIVE



REALITINYA ADALAH

Sebenarnya banyak industri telah mengambil
inisiatif untuk menghasilkan produk boleh
dikitar semula dan lestari. Menjadi
tanggungjawab konsumen untuk mengambil
inisiatif dalam membuat pembelian yang betul.

Kadang-kala penggunaan plastik tidak dapat
dielakkan, tapi saya akan cuba pastikan ia
boleh diguna pakai semula atau kitar semula.

Saya juga akan mengasingkan produk yang saya beli mengikut jenis pembungkusan - sama ada saya isi semula, memulangkan kembali bekas untuk isian semula, guna semula, kompos, kitar semula, dan sebagainya. Jika saya ada lebihan bajet, saya juga akan membeli barangan yang mempunyai jangka hayat panjang dan boleh diguna semula seperti bateri cas semula, tuala wanita pakai semula, dll.

Baca lanjut di “Peralatan Kebersihan Diri yang Boleh Diguna Semula” (rujuk halaman 19) dan “Indeks Eko-Label” [\[7\]](#)



Gaya Hidup Harian



BELI-BELAH

7 Menormalisasikan ketidaksempurnaan: pilih produk hodoh!

APA SAYA FIKIR...

Makanan yang tidak sempurna (bentuk ganjil, warna pudar, saiz yang lebih kecil, sedikit lebam) adalah buruk dan rosak.



sedikit leham



bentuk aneh



saiz kecil



REALITINYA ADALAH

Kadang-kala, makanan yang rupanya serba kurang akan dikategorikan sebagai gred yang lebih rendah dan akan ditolak oleh penjual. Akhirnya, kebanyakannya akan dibazirkan.

The quality of food is almost always still the same regardless of how it looks.

Sekiranya saya tidak kisah dengan rupanya, cuba pilih makanan yang tidak sempurna atau sokong perniagaan (cth: Graze Market, Pasar Grub) yang menjualnya pada harga yang lebih murah!

FAKTA

Konsumerisme berkembang dalam kadar yang tidak dijangka sebelumnya. Pengeluaran besar-besaran yang wujud pada abad 20 telah menyebabkan lebih bekalan barangan, kesannya pengilang melabur dalam pasaran untuk manipulasi perbelanjaan konsumen.

Sebagai konsumen, kita kini mempunyai pelbagai pilihan produk, jenama dan harga. Namun begitu, ia juga telah mendorong kita untuk membeli barangan yang tidak diperlukan.

Dengan pasaran yang semakin kompetitif, banyak perniagaan telah melabur untuk meningkatkan pemasaran mereka, meyakinkan kita (pengguna) untuk membeli barangan yang tidak diperlukan. Masalah berlarutan apabila gotong-royong pembersihan rumah dilakukan dan mendapati semua barang yang sedia ada jarang digunakan atau tidak digunakkan lagi dan terus malabelkan barang tersebut sebagai sampah.

Penggunaan berlebihan boleh menyebabkan sisa plastik, sisa makanan, dan peningkatan penghasilan gas rumah hijau. Anda boleh mengurangkan penghasilan sisa dengan mengubah sikap anda.

RINGKASAN

Menyadari bahwa anda mempunyai kuasa mengubah pasaran dengan memulakan langkah anda sebagai pengguna berwaspada.



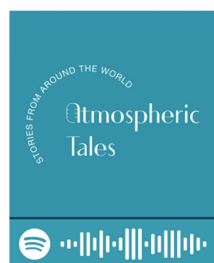
Beatrice



— □ ×



1 - Audio digital



**CLIMATE
RISING**
H | B | S

Sustainability Defined



Getting in the Loop

by Katherine Whelan



2 - Filem



DAVID ATTENBOROUGH

A LIFE ON OUR PLANET

WOODY HARRELSON

KISS THE GROUND

THE
ROOTS OF THE PROBLEM ARE UNDER THE EARTH

WOODY HARRELSON
PATRICK ARQUETTE
JESSIE BRENCHEN
RICHARD D'AMICO
ALTON HALL
IAN ZWIERSCHLAGER

CASTING BY JESSICA WATSON
PRODUCTION DESIGNER: JEFFREY M. HARRIS
EXECUTIVE PRODUCERS: JEFFREY M. HARRIS, JEFFREY M. HARRIS
PRODUCED BY JEFFREY M. HARRIS
WRITTEN BY JEFFREY M. HARRIS
DIRECTED BY JEFFREY M. HARRIS

COWSPIRACY
IL SEGRETO DELLA SOSTENIBILITÀ
CONDIZIONILLA NOSTRA BELLA
PER TRASFORMARE IL MONDO

[illegible][illegible]

— □ ×

Inconspicuous Consumption

by Tatiana Sclossberg

All We Can Save

by Avana Elizabeth Johnson

Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste

Sea Monkey Project comics
(free e-book available on website)



“

— □ ×

Ellen MacArthur [8]
Learning Resources

Wira Zero Waste [9]
Online Course
Zero Waste Malaysia

Nama saya ialah Greta Thunberg. Saya tidak menyediakan apa-apa kenyataan untuk proses perbicaraan ini. Akan tetapi, saya sertakan testimoni saya. Ia adalah Laporan Khas IPCC tentang Pemanasan Global 1.5C [SR1.5] yang dikeluarkan pada 8 Oktober 2018. Saya mengemukakan laporan ini sebagai testimoni saya kerana saya tidak mahu anda mendengar apa yang saya katakan.

Saya ingin anda **mendengar kata-kata ahli-ahli sains** dan saya ingin anda **bersatu di belakang sains** dan saya ingin anda **mengambil tindakan**.



Aktivis Alam Sekitar Greta Thunberg

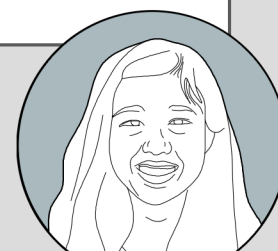
KENAPA

Pepatah mengatakan...Ilmu itu Kuasa. Lebih banyak kita belajar, lebih bersemangat kita untuk melakukan sesuatu yang boleh memberi kesan positif kepada keluarga, kawan dan rumah kita.

Pelbagai bukti sains yang jelas menunjukkan kita harus berubah. Tidak percaya dengan kata-kata kami? Anda boleh cari sendiri pelbagai fakta-fakta dan isu-isu menarik mengenai krisis iklim dan sisa pepejal yang membuktikan segala usaha yang dilakukan ini mempunyai tujuan yang jelas dan bermakna.

RINGKASAN

“Bersatu bersama sains!” Fahami apa yang sedang terjadi dengan meningkatkan pengetahuan anda tentang bumi dan aktiviti yang dilakukan oleh manusia yang memberi kesan buruk kepada alam.



Tze Ni



KE-2

#PINJAM #SEWA #TUKAR

1 Beli barangan terpakai

APA SAYA FIKIR

Saya membeli barangan terpakai kerana saya kedekut...

Barangan terpakai adalah barang yang telah lama dan bukan edisi terbaru...

REALITINYA ADALAH

Sebenarnya saya juga seperti orang ramai walaupun saya membeli barangan terpakai dan kebiasaannya barangan terpakai boleh didapati pada harga yang lebih murah & mungkin terdapat juga barangan vintaj dan mewah.

Trend sentiasa berulang dan sesetengahnya sentiasa relevan!

Platform jual-beli tempatan seperti:



Carousell



Lelong.my



e-bay (MY)

Books n Bobs (online bookstore)

Wonder Bundle (PJ store)

Refash (SG store / online)

"Saya berasa begitu teruja dan seronok apabila saya dapat cari barang yang menarik daripada barang-barang orang lain yang tidak diingini. Ia seperti mencari harta karun."

"Lebih banyak kedai tukar dan barangan terpakai disini:"

ZWM Map - Thrift Shops & Swap [map]

2 Tukar

APA SAYA FIKIR

Bertukar barangan adalah pemikiran lama...
Sistem barter? 6000 SM?

REALITINYA ADALAH

Saya menyertai acara **The Swap Project** pada Disember 2019. Memang seronok berjumpa orang baru serta mendapat barang baru. Bergaya dengan harga lebih murah!

Bazar tukar inisiatif rakyat Malaysia
#tukartangan



The Swap Project (regular event)

"Saya juga boleh merancang aktiviti atau parti di mana kita boleh saling bertukar pakaian, kasut, atau barang lain yang saya tidak gunakan dengan orang lain untuk diberi nafas baru - sementara saya juga mendapat beberapa barang baru yang menarik untuk diri sendiri."

3 Sewa / Pinjam

APA SAYA FIKIR

Menyewa lebih mahal berbanding membeli baru...

REALITINYA ADALAH

Bergantung pada jenis barang tersebut, ianya tidak sentiasa betul kerana menyewa sesuatu barangan/peralatan untuk tempoh masa pendek mungkin lebih murah daripada membeli barang baru!

Saya tak boleh sewa perabot berkualiti apabila saya tak mampu atau tidak mahu melakukannya.

"Ia adalah salah satu cara untuk mengurangkan kos dan menyelamatkan alam sekitar. Sewa atau pinjam adalah jauh lebih murah berbanding membeli, terutama untuk suatu tempoh masa, kerana ia menghindari saya untuk membeli barangan yang hanya akan digunakan beberapa kali sahaja."

"Mengiklankan produk sendiri untuk disewa membolehkan saya menjana wang tambahan atau memulakan bisnes sendiri dengan pelaburan kecil dan tanpa caj yuran tersembunyi."

"Teringat kenangan meminjam CD jiran atau permainan papan sewaktu saya masih kecil. Kini saya sedar sebenarnya saya telah membantu alam sekitar dan mencipta memori yang bermakna."

Rent Something KL (private group)

FAKTA

Salah satu cara untuk mengurangkan penggunaan berlebihan ialah menukar tabiat penggunaan. Kita harus memilih alternatif yang lebih lestari kerana ini bukan sahaja membawa manfaat terhadap alam sekitar tetapi juga komuniti tempatan.

Hal ini penting untuk mengenal pasti di mana berakhirnya barangan anda pada masa akan datang dan bagaimana guna semula akan membantu anda dalam menyumbang ekonomi kitaran.



RINGKASAN

Menyokong jualan semula/pasaran sewa untuk memanjangkan hayat sesuatu produk dan menjimatkan setiap ringgit!



Beatrice



Gaya Hidup Harian



BAIKI

HARINI, SAYA **BAIKI...**

Beli barangan yang tahan lebih lama

Walaupun barangan berkualiti tinggi akan memerlukan pelaburan yang lebih besar, namun barang tersebut tahan lebih lama dan tidak perlu sentiasa diganti.

Beli barangan yang menyediakan jaminan

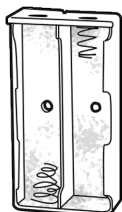
Apabila membeli barang, saya akan memastikan kedai tersebut menyediakan jaminan untuk barangan yang lebih mahal dan menyediakan perkhidmatan membaiki barangan.

Jika tiada, Saya boleh mencari cara lain untuk membaikinya :)

f [KakiRepair by KakiDIY \(public group\)](#)

Cari sumber orang ramai untuk mendapatkan tip dan bantuan DIY untuk membaiki barang. Sebagai contoh...

- Orang tidak dikenali bertanya soalan.
Ada cara untuk baiki pemegang bateri yang berkarat?



Buangkan bahagian yang berkarat dan rendamkan di dalam cuka semalaman.



Gantikan spring dengan pembalut aluminium yang telah dibulatkan.



- Orang tidak dikenali bertanya soalan.
Bahagian siling tertanggal & bahagian lain dimasuki gelembung angin.



Hakis cat yang tertanggal. Gunakan bahan pencuci untuk membersihkan permukaan. Setelah kering, cat dengan cat asas.



Gelembung angin dan cat tertanggal adalah salah satu tanda kebocoran air.



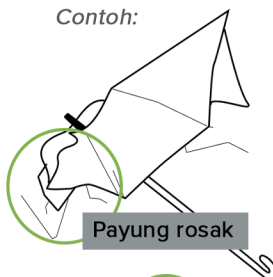
Atau saya boleh mencari kedai yang menyediakan khidmat membaiki.

ZWM Map - repair service

[\[map\]](#)



Contoh:



Payung rosak



Peruk masak rosak



Bagasi rosak

Saya bukan sahaja dapat menjimat duit, saya juga dapat membantu komuniti lokal.

FAKTA

Kerap kali, barang dibuang begitu sahaja kerana kita tidak tahu cara untuk membaiki, kos untuk membaiki terlalu mahal atau barang tersebut direka untuk tidak boleh digunakan lagi selepas rosak.

Seperti yang dinyatakan di atas, banyak sisa-sisa termasuk sisa barang yang boleh dibaiki akan berakhir di tapak pelupusan sampah.

RINGKASAN

Miliki barang yang tahan lama dan boleh dibaiki - jika ia rosak, pasti akan ada yang boleh membaikinya biarpun anda tidak boleh.



Marilyn



Gaya Hidup Harian



MAKANAN

SAYA INGIN MENJADI
GREEN FOODIE

MAKAN DI RUMAH

Sebelum: Perancangan

Saya merancang pemakanan dan pembelian barang-barang makanan secara berhemah agar tiada bahan-bahan yang terbazir.

Contohnya: masak sayur-sayuran berdaun dahulu sebelum sayur-sayuran berakar

Cth:

Isnin

Sarapan pagi: bijirin, ...

Makan tengah hari: Ikan salmon, ...

Makan malam: salad kentang, ...

Inventori Peti Sejuk

Senarai membeli-belah

Penyediaan

Saya memanjangkan tempoh kitaran hayat produk yang tidak tahan lama dengan beberapa tip, contohnya:



Membungkus sayuran berdaun di dalam tuala lembap



Merendamkan bahagian bawah sayuran tertentu seperti asparagus dan saderi ke dalam air



Celupkan batang pisang ke dalam mangkuk kecil berisi air



Keringkan atau sejukkan herba-herba yang dipotong (di dalam minyak zaitun atau mentega cair)

MAKAN DI LUAR

Saya memesan makanan yang saya boleh habiskan sahaja!

Jika saya tidak dapat menghabiskannya, saya akan 'tapau' makanan tersebut ke dalam bekas untuk dimakan kemudian.



SELEPAS: Kompos

Saya kompos sisa dan lebihan makanan saya

*Untuk lebih banyak tip, lihat ruangan Belajar Mengompos (pg22)

Memasak

Saya berlatih memakan semua bahagian bahan-bahan. Contoh: sayur-sayuran, Saya mendapat inspirasi di sini :)

🔍 *Cooking Scrappy: 100 Recipes* (book by Joel Gamoran)

🔍 *Cooking with Scraps* (online recipe by FOOD52)



Tip: Salah satu cara kegemaran peribadi saya dalam membuat kuah ialah dengan menggunakan lebihan tulang-tulang atau sekerap sayur-sayuran (batang cendawan, kulit bawang, kulit lobak merah, dan lain-lain)

[10]

Tip lanjut: tonton Zero Waste Fridge bersama Elena



Mulakan kebun tumbuhan yang boleh dimakan

FAKTA

Mengikut Perbadanan Pengurusan Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam (SWCorp), [11]



sehari

Rakyat Malaysia melakukan 16,688 tan pembaziran makanan

2.2 M

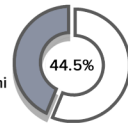
Makanan terbazir ini dapat menampung 3 kali hidangan untuk 2.2 juta rakyat

Menjelang 2020

16 x

Jumlah pembaziran makanan boleh mengisi 16 bangunan berkembar

sektor isi rumah = saya, awak, kami



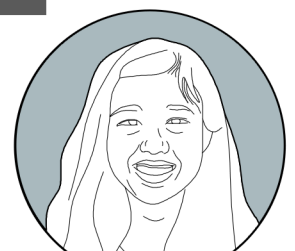
ini

Pembaziran makanan adalah salah satu pembaziran tertinggi dengan anggaran 31% ke 45% daripada jumlah isipadu sisa per hari.

Apabila sisa makanan di buang di tapak pelupusan sampah dan mula mereput, ia akan menghasilkan **gas metana** - salah satu gas rumah hijau yang lebih bahaya daripada karbon dioksida. Kira-kira 11% daripada semua pelepasan gas rumah hijau yang berasal dari sistem makanan dapat dikurangkan jika kita berhenti membazir makanan. [12]

RINGKASAN

Pelajari tip dan petua untuk memanjangkan jangka hayat makanan agar tidak membazir apa-apa. Jadilah pemakan, bukan pembazir makanan!



Tze Ni



Gaya Hidup Harian



BEBAS

JOM ! KE ARAH BEBAS PEMBUNGKUS

Ke mana saya perlu pergi membeli-belah hari ini?

Pasar Basah

Pasar ialah tempat yang saya paling suka 😊 pergi jika saya ada masa untuk ke sana. Cantik mata memandang apabila semua buah-buahan dan sayur-sayuran segar dipamerkan **tanpa sebarang pembalut plastik**. Saya tidak perlu **plastik** untuk menikmati tomato 🍅, terung 🍆 dan ikan 🐟.

Pasar raya dengan pilihan pukal

Apabila saya tidak mempunyai masa untuk pergi ke pasar, saya pilih pasar raya yang terdekat dengan pelbagai pilihan pukal, terutamanya bahagian buah-buahan 🍌🍇🍋 dan sayur-sayuran 🥕🌿!

Bagi saya di Lembah Klang, saya suka **BIG (Ben Independent Grocery)** kerana tempat ini menawarkan pelbagai produk segar bebas plastik dan turut prihatin dengan penggunaan plastik sekali guna.

Ingat, bawa tote bag :)

Sisa sifar, kedai pukal

Mujurlah, lebih banyak kedai sisa sifar dan bersifat pukal telah mula dibuka di Malaysia untuk memenuhi permintaan pengguna waspada seperti di kedai **The Hive, Nude, Single Step dll**. Saya boleh cari bekalan makanan seperti kacang 🥜, tepung, beras, rumpai laut, kicap, dan produk pembersihan! Kedai ini tidak mengira berat bekas (berat kosong) dan saya hanya perlu bayar jumlah makanan atau bahan cuci yang dibeli.

Bagi produk pembersih, tempat kegemaran saya ialah **BYOB**. Kedai ini berada di pelbagai lokasi di Malaysia. Baru-baru ini, saya terjumpa **NULL zero waste Factory**. Saya suka kedai ini kerana sewaktu pandemik, kedai tersebut menghantar terus barangan pembersih yang dipesan di depan rumah saya.. *Saya hanya perlu bayar deposit bagi bekas yang akan ditukar setiap kali pesanan yang dibuat.

[\[map\]](#)

Atau, anda boleh mencari kedai sisa sifar dengan mudah [ZWM Map - Traditional Wet Market / Bulk Food](#)

FAKTA

Lebih daripada **40% plastik** yang dihasilkan di Malaysia adalah adalah **pembungkus**, yang digunakan sekali dan kemudian dibuang. Terutamanya, **pembungkus makanan** yang sering dikilangkan oleh **bahan plastik campuran** yang jarang boleh dikitar semula.



Secara umum, terdapat 7 kategori plastik yang dihasilkan di pasaran. Fasilitas kitar semula kita biasanya mengitar 3 daripada 7 kategori (**Kategori 1-PET/PETE, 2-HDPE, dan 5-PP**). Ini membawa maksud kita harus mengalih fokus untuk mengurangkan penggunaan plastik yang digunakan setiap hari supaya jumlah sisa plastik dapat dikurangkan berbanding dengan mengitar semula.



Polyethylene Terephthalate
cth. botol & bekas



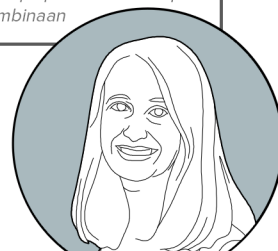
High-density polyethylene
cth. paip pembinaan



polypropylene
cth. botol ketchup

RINGKASAN

Elakkan membuang ke tapak pelupusan dan jimatkan kos (kebisaannya kos produk tersebut termasuk kos pembungkusan juga!) dengan memilih untuk bebas penggunaan pembungkus.



Alice



Gaya Hidup Harian



ULANG-ALIK

Pengangkutan Awam

Transit Aliran Ringan (LRT)/
Monorel/ Express Rail Link (ERL)

rapidKL



Keretapi Tanah Melayu (KTM) Komuter/
Perkhidmatan Kereta Api Elektrik (ETS)



Bas/ Bas Alihan Cepat (BRT)



Perjalanan menggunakan kereta api elektrik adalah salah satu cara yang terbaik - sebagai penduduk Lembah Klang saya mempunyai pelbagai pilihan.

Selain itu, saya juga boleh berkongsi kenderaan. Saya hanya perlu merancang perjalanan dengan lebih awal terutamanya perjalanan ulang-alik $\rightleftarrows$ dari rumah ke tempat kerja / $\rightleftarrows$ rumah ke universiti. Saya akan berbincang dengan rakan sekerja / ibubapa kepada rakan sekelas anak-anak saya untuk bergilir-gilir menghantar mereka pergi dan pulang dari sekolah.

Berkongsi Kenderaan



CarpoolWorld



Droupr



SOCAR
(car rent)



GrabShare



MyCar



MULA

Terdapat juga perkhidmatan kongsi kenderaan dan aplikasi tempahan perjalanan. Aplikasi ini bukan sahaja dapat mengurangkan kos malah saya dapat berjumpa kawan baru!

Jangan lupa untuk mencuba perkhidmatan baru sewa skuter dan basikal elektrik!

Berbasikal

TRYKE



BEAM



Neuron Mobility



Dacsee



EzCab



Berbasikal juga merupakan pilihan yang lestari dan sihat! RapidKL baru-baru ini mempromosikan Bike N' Ride untuk transit yang berjarak jauh dan KL juga telah menyediakan laluan basikal di sisi jalan raya. *Imbas untuk peta laluan basikal>>*

[13]



FAKTA

Hampir setiap seorang dewasa memiliki sebuah kereta



Rakyat Malaysia memiliki =
1 kereta : 2.3 orang
(433/1000 kenderaan per kapita)

20% Teratas

ke-39 / 191

Kedudukan Malaysia di =
Ke-3: US, Ke-17: Jepun, Ke-34: UK

4.6 tan

Jumlah CO₂ yang
dilepaskan setiap tahun
daripada sebuah kereta

Jumlah Keseluruhan

64 juta tan

Dihasilkan daripada 14 juta kereta
di Malaysia setiap tahun.



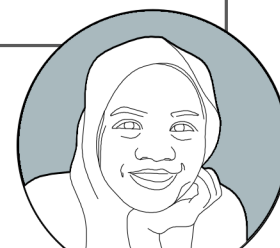
saya adalah bumi
yang sedih

[14]

Mempunyai kenderaan persendirian bukan sahaja mencemarkan alam sekitar malah sangat mahal.

RINGKASAN

Kurangkan jumlah bilangan kenderaan di atas jalan raya yang merupakan penyumbang gas rumah hijau (GHG) terbesar!



Hajar



Gaya Hidup Harian



DIET

MAKAN, TANAM, AMALKAN DIET HIJAU

SUMBER PROTEIN ALTERNATIF

Saya belajar untuk memahami diet harian saya. Protein yang sama daripada daging boleh juga didapati dalam tumbuhan, maka saya telah buat perubahan! Anda pula bagaimana?



Masih tak boleh lupakan rasa daging? Mungkin anda boleh memilih daging berasaskan tumbuhan yang boleh di beli di kedai runcit.

Nilai protein / 100g



10g

Tenusu

Sumber protein, kalsium, vitamin B&D yang baik. Tenusu yang ditapaiikan seperti **yogurt** mengandungi bakteria usus yang dapat memberi manfaat kepada kesihatan pencernaan. [15]



22g

Kacang

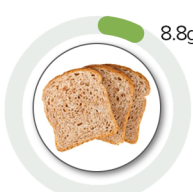
Walaupun ramai orang memakan kacang sebagai snek, tetapi tidak ramai yang tahu bahawa kacang seperti **badam** ialah sumber lemak sihat, protein dan nutrien-nutrien lain. Masukkan kacang dalam salad untuk manfaat tambahan. [16]



5g

Sayur-sayuran dan buah-buahan

Sayur-sayuran dan buah-buahan mempunyai kandungan protein yang tinggi. Antara sayur-sayuran yang biasa ditemui termasuklah **brokoli**, bayam, asparagus dan kentang, serta buah-buahan seperti jambu batu dan pisang. [17]



8.8g

Bijirin dan biji-bijian

Roti, nasi dan pasta **bijirin penuh** mempunyai lebih protein, serat dan zat besi daripada versi biasa. [18]



17g

Soya

Protein daripada soya dianggap sebagai protein lengkap, mengandungi kesemua 9 asid amino yang penting, serat, zat besi dan rendah lemak. Contoh makanan berasaskan soya ialah **tahu**, kacang soya hijau, tempeh, dll. [19]



9g

Legum / kekacang

Sumber protein baik yang tidak mahal, kaya dengan vitamin tambahan, karbohidrat kompleks dan serat, cth.: lenti, **kacang kuda** & kekacang lain [20]

DAGING =

rujukan: dada ayam = 25g

mentega kacang
roti gandum

taufu
nasi beras perang

—bacon—
kulit pisang

—telur—
tempeh

—susu—
Susu soya/oat

daging cincang
tahu hancur

*Alternatif berasaskan tumbuhan: Impossible Burger dan Beyond Meat

TANAM TANAMAN YANG BOLEH DIMAKAN DI RUMAH

Selain itu, kita boleh juga menanam tumbuhan kita sendiri! Saya pernah mempunyai taman menegak memandangkan saya tinggal di sebuah apartmen kecil di tingkat tiga tanpa balkoni sebelum saya berpindah ke Malaysia.



Kini, saya berpeluang menikmati balkoni kecil dan membuat keputusan untuk memulakan satu cabaran baru, **pertanian bandar**. Saya berjaya menuai hasil dan makan Meter 0 salad daripada balkoni kecil di tingkat 28 kondominium saya.

garis masa / hampir 3 bulan

Tumbuhan boleh tumbuh semula - rendamkan akar dalam air

Tumbuhan boleh tumbuh daripada biji benih



1 minggu untuk berakar
1 bulan untuk menuai

Pudina, Selasih



10 hari
2 minggu

Daun Bawang



1 minggu
1 bulan

Serai



2 minggu

Ketumbar



1 bulan

Bayam



3 bulan

Tomato

Anda juga boleh mendapatkan bantuan daripada pakar :



Eats, Shoots & Roots



Ground Control



Gaya Hidup Harian



Panduan Gaya Hidup Sisa Sifar MY

DIET

MAKAN, TANAM, AMALKAN DIET HIJAU

SOKONG ORGANISASI TEMPATAN

Jika kita malas atau sukar untuk menanam tumbuhan sendiri, kita boleh meminta orang lain untuk melakukannya! Sebagai contoh: Gunalah **Ecosia** sebagai enjin carian!



Search the web to plant trees...



Kita juga boleh menyokong organisasi tempatan dalam usaha penghutan semula!



Global Environmental Centre



Free Tree Society



EcoKnights



Regrow Borneo
disokong oleh
Cardiff University

Tujuan utama enjin carian Ecosia ialah penghutan semula. Mereka menyalurkan sebahagian pendapatan mereka untuk menanam pokok!

FAKTA

Umum mengetahui bahawa **penanaman tumbuhan** adalah lebih efisien daripada **penternakan haiwan**. Diet berasaskan daging memerlukan sumber yang banyak; air, tanah dan tenaga. Ternakan ini juga menghasilkan sisa yang menyumbang kepada peratus pencemaran air yang tinggi. [21]

PELEPASAN GAS RUMAH HIJAU

97.7%

59.6 kgCO₂eq

kilogram setara karbon dioksida (kgCO₂eq) bagi setiap kilogram makanan (Perubahan guna tanah, Ladang, Makanan haiwan, Pemprosesan, Pengangkutan, Peruncitan, Pembungkusan)

2.3%

GUNAKAN TANAH

4.13 billion ha

82.9%

2.89 billion ha

70% PADANG RAGUT

30% KAWASAN TANAMAN

Makanan haiwan

Makanan manusia

17.1%

Penggunaan tanah di peringkat global untuk pertanian dalam pelbagai diet. Sumber: www.ourworldindata.org

RINGKASAN

Kami tidak mengatakan bahawa kita mesti makan tumbuhan sahaja mulai hari ini, kami sekadar mengingatkan bahawa kita juga boleh menyumbang dalam usaha ini dengan mengurangkan daging dalam makanan kita. Secara tidak langsung kita turut membantu mengurangkan gas rumah hijau dan pada yang sama mengatasi perubahan iklim. Bukankah ini satu bonus?



Beatrice



Alice



Gaya Hidup Harian



GUNA SEMULA

VS ~~PAKAI BUANG~~



10 kiloliter
menghasilkan
1 kg

(kebanyakannya tidak organik)

jumlah yang boleh dimanfaatkan

AIR

= 1 manusia untuk 7.4 tahun

KAPAS

menyumbang kepada 24% daripada penjualan racun serangga dunia dan 11% penggunaan racun perosak secara global, menjadikannya salah satu tanaman paling kotor.

Kapas organik memberikan sedikit kesan yang lebih rendah terhadap alam sekitar dari segi racun perosak tetapi memerlukan air **dua kali ganda** berbanding kapas konvensional.

Sebelum membeli sebarang alternatif, anda mungkin telah mempunyai penyelesaian di rumah - **kain muslin**! Kain muslin sangat sesuai digunakan untuk kegunaan harian dan mudah dibersihkan kerana kain ini kering dengan sangat cepat dan dapat menghalang pertumbuhan bakteria tidak baik.

Sekiranya anda merasakan kain muslin terlalu kasar, **pad kapas bulat boleh diguna semula** kerana kapas ini sangat mudah dicari di pasar raya yang dibuat daripada buluh atau alternatif mesra alam yang lain.

Terdapat juga **pad kapas bulat yang boleh dibasuh** selepas digunakan, atau **pad yang berasaskan buluh yang boleh dibiodegradasi**.

PAD BULAT / PAD

Flos gigi diperbuat daripada bahan yang tidak boleh di biogredasikan seperti nilon dan lilin.

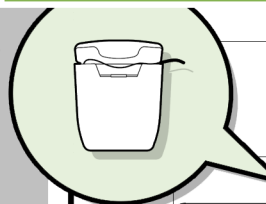
Lilin menjadikan flos mempunyai daya tahan untuk bergerak dengan mudah di antara gigi dan memberikan perasa yang menyenangkan, sebaliknya, terdapat bahan kimia berbahaya seperti PFC yang digunakan dan ini boleh membahayakan kesihatan kita.

Tip

Mujur kini di pasar raya terdapat lebih banyak penyelesaian mesra alam seperti **flos berasaskan buluh** yang terdapat dalam bekas cawan kaca yang boleh digunakan semula, jadi selepas habis menggunakan gulungan flos tersebut, saya boleh memesan yang baru. **Flos sutera** atau **flos berasaskan tumbuhan** juga mudah didapati.

Keadaan di bilik mandi

PEMFLOSAN



PISAU CUKUR

Tip

Saya bertukar daripada pisau cukur plastik kepada **pisau cukur logam tahan karat**. Kebiasaannya pisau cukur logam mempunyai bilah bermata dua maka pisau cukur itu boleh digunakan di kedua-dua bahagian. Bilah besi tersebut boleh ditukar dengan logam lain.

BERUS GIGI

Tip

Beralih kepada pilihan yang lebih lestari seperti **berus gigi buluh** yang berfungsi sama seperti berus gigi plastik biasa dan boleh dikompos dalam tempat kompos saya.

"Semasa saya pertama kali bertukar menggunakan berus gigi buluh, kadang-kadang berus gigi ini menyakitkan bahagian tepi mulut saya, tetapi setelah beberapa kali mencuba, tidak menjadi masalah buat saya lagi"



Gaya Hidup Harian



GUNA SEMULA

VS ~~PAKAI BUANG~~

1 tampon / pad mengambil masa lebih dari **500** tahun untuk dikompos

1 wanita menggunakan x **12,000** tampon / pad sepanjang hidupnya

[22]

Walaupun tidak popular, bertukar daripada produk haid pakai buang kepada **tuala wanita yang boleh diguna semula dan dicuci** atau **cawan haid** tidaklah sesukar yang disangka setelah saya membiasakan diri

Tip membasuh



Waktu mencuci memerlukan tempoh yang lama. Air panas merupakan kawan baik saya. Kebiasaannya, merendam dalam air panas merupakan cara terbaik untuk membantu membersihkan dengan lebih baik kerana air panas dapat membasmi kuman dan menghilangkan kotoran.

PRODUK HAID

keadaan bilik nurseri

Anda boleh jimat
- RM4,560

Bayi berusia 2 tahun setengah

akan menggunakan **9100** lampin

Di Malaysia, tidak ada peraturan untuk mengitar semula lampin.

12%

ke - **3**
terbesar

dalam komposisi
sisa isi rumah

[23]

LAMPIN

Anda boleh jimat
- RM5,460

Bertukar kepada **lampin boleh diguna semula dan boleh dicuci**.

Tip Mencuci rujuk kepada produk haid di atas.

TISU

Saya tidak kerap menggunakan tisu sehinggalah saya mendapat anak pertama saya. Saya akan menggunakannya setiap kali saya harus menukar lampinnya. Saya akan lap tangannya yang kotor selepas menyentuh apa sahaja... ini bermaksud setiap saat. **Adakah ini tidak baik untuk alam sekitar? YA!**

*Tisu pakai buang memerlukan jumlah preservatif yang besar untuk menghalang pertumbuhan bakteria, kulat, kulupuk dan virus. Selain itu, fiber plastik yang terkandung dalam tisu akan hancur menjadi mikroplastik dari masa ke masa.

*Tisu kompos tidak betul-betul terkompos melainkan pihak perbandaran anda mempunyai kemudahan khas yang menggunakan bahan kimia khusus untuk menguraikan tisu menjadi bahan kompos.

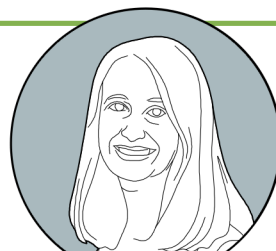
Penyelesaian di rumah Semudah **air dan sabun**

Ketika di luar rumah Saya menggunakan semula **kain yang bersih dan lembut**. Saya menggunakan botol semburan lama untuk membasahkan kain.

Pembersih mekap Bersihkan dengan **minyak** (minyak zaitun / minyak semula jadi yang lain) dan cuci terus dengan air atau bersihkan dengan kain **pembersih solekan yang boleh dicuci semula**.

RINGKASAN

Menjaga kebersihan diri kita tidak memerlukan pembaziran! Cuba bertukar kepada alternatif guna semula yang sesuai dengan anda. Ini juga membantu anda menjimatkan duit untuk jangka masa yang panjang.



Alice



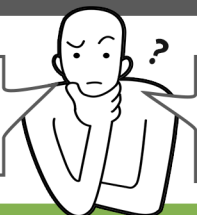
Gaya Hidup Harian



KITAR SEMULA

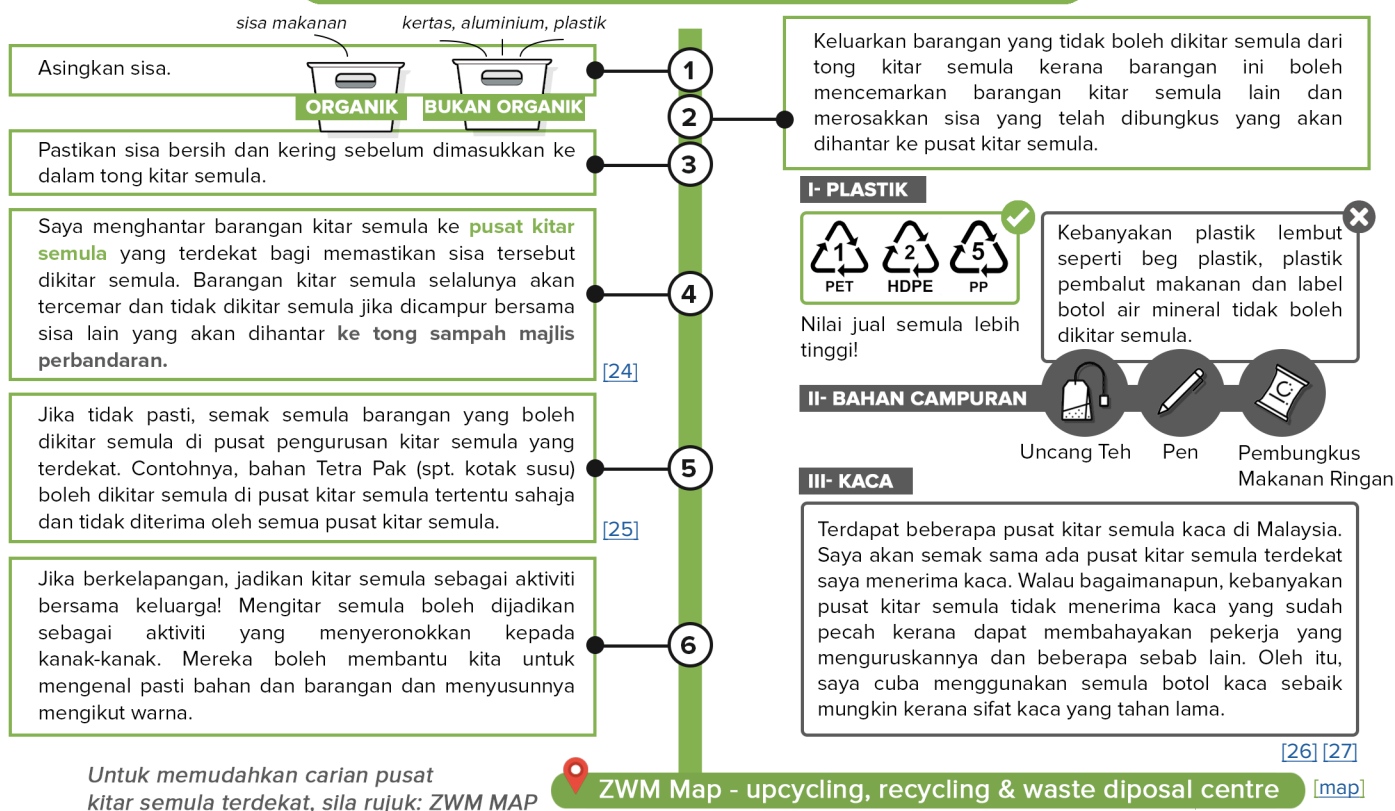
KADAR KITAR SEMULA YANG TIDAK MEMBERANGSANGKAN

Tidak ramai orang yang mengasingkan sisa yang boleh dikitar semula (maka mereka tidak kitar semula)



Kitar semula yang tidak diuruskan dengan baik atau tidak pasti kategori barang yang boleh dan tidak boleh dikitar semula.

CARA-CARA UNTUK KITAR SEMULA



Untuk memudahkan carian pusat kitar semula terdekat, sila rujuk: **ZWM MAP**

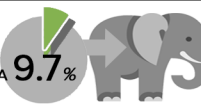
ZWM Map - upcycling, recycling & waste disposal centre

Organisasi utama yang memungut barangan kitar semula kebiasaannya adalah badan-badan amal seperti **Yayasan Tzu Chi**. Oleh itu, usaha kita sangat diperlukan kerana kitar semula bukan sahaja pilihan yang lestari malah dapat membantu komuniti yang kurang bernasib baik.

FAKTA

Keseluruhannya, kadar kitar semula isi rumah adalah sangat rendah. — HANYA **9.7%**

[28]

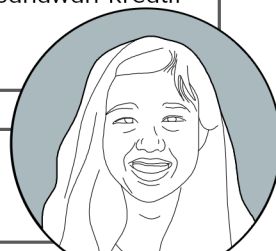


Rakyat Malaysia membuang sampah hampir **38,000 tan** setiap hari ke tapak pelupusan sampah. = **6,700 ekor gajah**

Sebagai salah satu teras utama dalam 3Rs, menjadikan kitar semula sebagai kebiasaan adalah yang terbaik boleh saya lakukan untuk bumi kita. Kitar semula bukan sahaja menjimatkan tenaga dan sumber yang diperlukan untuk menghasilkan barangan baru tetapi juga membuka peluang dan pekerjaan penting untuk komuniti, daripada usahawan kreatif hingga ke pemungut dan pengurus pusat kitar semula yang menjadikan sisa kita kembali berguna.

RINGKASAN

Minimumkan risiko pembuangan sumber-sumber berharga yang boleh dikitar semula hanya kerana kita tidak pasti cara untuk mengitar semula atau melalui pencemaran yang tidak sengaja.



Tze Ni



Gaya Hidup Harian



PENGGKOMPOSAN

SISA ORGANIK    

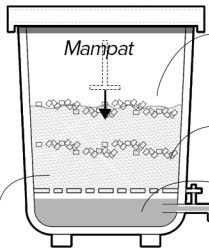
Dari mana hendak bermula? **UJIAN PANTAS** ▼

Bolehkah anda membuat kompos di rumah?

⑦ Selepas 2 minggu, campurkan dengan tanah 1:1, dan tanah yang subur itu telah sedia untuk digunakan!

⑥ Apabila telah penuh, tutup bekas tersebut dan biarkan selama 2 minggu.

* Sentiasa pastikan bekas bertutup rapat



① Potong semua sisa organik menjadi potongan kecil. Lebih kecil adalah lebih baik.

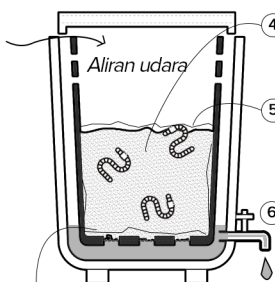
② Masukkan sisa organik ke dalam bekas.

BOKASHI KOMPOS

VERMIKOMPOS

BEKAS CACING

* Ulang langkah ke 4-6 apabila sisa makanan telah dimakan sepenuhnya oleh cacing.



① Sediakan bekas yang legap (cacing sukakan privasi!) dengan lubang pada penutup bekas.

② Carikan surat khabar / kadbod dan sedikit tanah sebagai bahan tempat tidur.

③ Letakkan cacing wriggler merah.

KOMPOS BSF

YA **TIDAK**

→ Pusat kompos komuniti

Kumpulkan sekerap makan harian



Simpan di dalam penyejuk beku

Hantar ke pusat terdekat.

[map]

ZWM Map - community composting & surplus food

DI DALAM **DI LUAR**

Anda selesai dengan cacing?

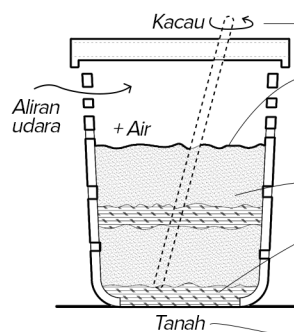
Ingin cara mudah?

TIDAK **YA**

Mari membuat kawasan kompos

KOMPOS PANAS

⑦ Kompos sedia untuk digunakan selepas 2-3 bulan.



① Sediakan apa sahaja saiz bekas. Gerudi lubang yang banyak untuk aliran udara.

Mengikut kebiasaan 1:3 = HIJAU : COKLAT

1  **HIJAU** | keratan rumput, sisa sayur-sayuran, sekerap buah-buahan, hampas kopi.

3  **COKLAT** | daun kering, dahan dan ranting.

Pengkomposan panas boleh dilakukan di dalam bekas pelbagai saiz:



Bagi mereka yang sukakan sesuatu yang mengerui



Gaya Hidup Harian

PENGGKOMPOSAN

SISA ORGANIK    

	YA				
	TIDAK	KOMPOS PANAS	BOKASHI	VERMIKOMPOS	KOMPOS BSF
Sayur-sayuran					
Sekrap buah-buahan					
Kulit telur					
Hampas kopi					
Kuku					
Keratan rambut					
Makanan berminyak					
Sitrus					
Kulit bawang & bawang putih					
Ikan					
Tenusu					
Najis haiwan periharaan					
Daging					
Tulang (kecil)					
Tanaman rosak					

FAKTA

Pengkomposan secara dasarnya mengubah sisa makanan yang mengandungi khasiat penting sebagai makanan untuk organisma, tumbuhan dan tanah! Secara ringkasnya, khasiat yang kita dapat daripada makanan (seperti kalium daripada pisang, kalsium daripada kulit telur) boleh dikembalikan semula ke bumi untuk menghasilkan lebih banyak makanan berkhasiat.

RINGKASAN

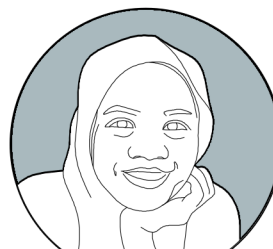
Mengkompos sisa organik kita sendiri dapat mencegah sisa tersebut daripada dihantar ke tapak pelupusan dan menghasilkan gas rumah hijau.



Sue Yee



Marylyn



Hajar



Gaya Hidup Harian



KOMUNITI

Terdapat banyak Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) yang memerlukan pertolongan anda dan kumpulan-kumpulan komuniti yang mengalu-alukan anda untuk berkongsi pendapat dan pengalaman. Secara peribadinya, saya seorang sukarelawan. Saya juga mengikuti halaman kumpulan mereka di Facebook.

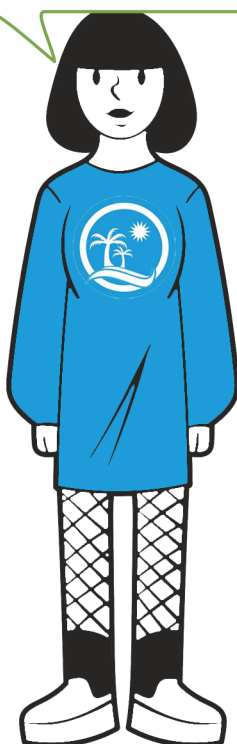
  Zero Waste Malaysia

Bagaimana nak mula? Mari bersihkan sisa daripada alam sekitar bersama kami.

Hanya semudah satu carian Google untuk mendapatkan maklumat tentang kumpulan advokasi alam sekitar dalam dan luar talian. Anda tidak semestinya perlu menyumbang tenaga dalam aktiviti-aktiviti fizikal sahaja. Terdapat banyak persatuan yang memerlukan sumbangan dana dan bantuan dalam hal-hal pengurusan. Jadi anda boleh membantu mengikut kesesuaian masa dan ruang anda sendiri.



  Trash Hero Malaysia



  MY Clean Beach
(Barat Malaysia)



  Zero Waste Sabah
(Timur Malaysia)



  Project28.MY
(Selatan Semenanjung Malaysia)

**“Sendiri, hanya sedikit dapat kita lakukan;
bersama-sama lebih banyak dapat kita lakukan.” - Helen Keller**

FAKTA

Kebiasaannya matlamat yang anda perjuangkan juga turut disokong oleh individu atau kumpulan advokasi lain. Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) seringkali kekurangan sumber dan bantuan. Maka bantulah mereka!

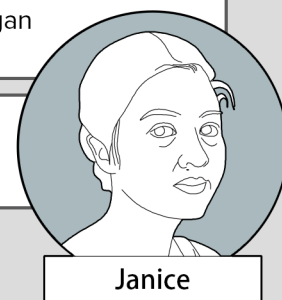
RINGKASAN

Sertai komuniti bersama individu lain yang mempunyai minat dan pendapat yang sama untuk meningkatkan kesedaran dan tindakan segera agar dapat menjaga planet kita dengan lebih baik.

Sumber ilustrasi: canva.com



Sokongan Komuniti



Janice

ACARA

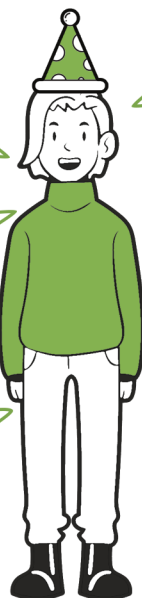
MARI ANJURKAN SECARA SISA SIFAR



Saya suka menjadi tuan rumah bagi majlis atau makan-makan bagi meraikan Krismas atau Hari Raya untuk keluarga dan rakan-rakan. Tetapi... bagaimana saya boleh lakukan secara sisa sifar?

Untuk acara kecil-kecilan, saya akan membungkus makanan dalam bekas saya sendiri dan menghidang menggunakan pinggan, cawan dan alatan makan sendiri.

Kadang-kadang, saya akan DIY air seperti air pandan ais atau bir halia (ginger beer) buatan sendiri untuk mengelakkan daripada menghidang air botol atau air kotak. Sama juga jika saya menyertai juadah bawaan (potluck)!



Untuk acara di pejabat, kami akan memesan makanan dari restoran yang boleh menghidang makanan mereka dalam dulang hidangan & menggunakan peralatan sendiri daripada pantri kami.



Untuk acara lebih besar yang memerlukan lebih perancangan dan organisasi, **Buku Panduan [29] Acara Sisa Sifar** merupakan rujukan yang baik!

Persiapan

Pastikan kumpulan penganjur memiliki pendirian yang sama: lakukan secara sisa sifar!

Pilih tempat yang boleh diakses dengan pengangkutan awam, cth: Slate@The Row, Pusat Membeli-belah Jaya One dsb.

Pemasaran

Pastikan para hadirin tahu tentang peraturan **bawa-bekas-sendiri**.

Gunakan teknologi digital!

- Tiket masuk kod QR
- Perkongsian dokumen atas talian (Google Form / Google Drive)



Penyusunan

- Stesen pengisian semula air minuman
 - Sediakan bekas pengumpulan sisa makanan
 - Stesen sewa alatan makanan dan bekas

DIY bahan-bahan hiasan cth: sisa buangan seperti sarang telur terpakai/kadbod/sisa fabrik.

FAKTA

Majlis sering menghasilkan sisa yang banyak. Kadang-kadang perjumpaan atau parti yang mengambil masa kurang daripada 24 jam boleh menghasilkan 2 beg besar sisa. Memang kita berseronok, tetapi dengan mengakibatkan penghasilan sisa sebanyak itu yang seterusnya menyebabkan pencemaran dan pemanasan global? TIDAK!

RINGKASAN

Dengan sedikit perancangan awal, menganjurkan acara tidak semestinya menghasilkan sisa yang banyak.



Marilyn



Sokongan Komuniti

TULIS

KEPADA PEMILIK JENAMA & WAKIL RAKYAT

[Jenama] Hubungi Kami



Nama :

Nama anda

Tajuk :

Penambahbaikan

Penerangan:

Maklum balas anda

Saya akan mencari laman web jenama tersebut di atas talian dan hantarkan emel, mesej teks, pesanan suara kepada mereka, atau hubungi mereka melalui saluran komunikasi lain yang mereka sediakan supaya saya dapat memberikan maklum balas tentang perkara yang patut mereka perbaiki. Sekiranya saya mempunyai maklumat, saya juga akan memberikan cadangan perniagaan lain yang sesuai untuk mereka jalinkan kerjasama.

Emel - Mesej Baru

Kepada :

wakil rakyat

Cc Bcc

Perkara :



Imbas kod QR ini
untuk melihat
contoh surat

[30]

"... Saya berharap YB berada dalam keadaan sihat sejahtera. Sebagai pengenalan diri, saya [nama anda], salah seorang pengundi dalam kawasan YB. Saya menulis surat ini kerana saya sangat prihatin tentang gangguan bekalan air yang kerap berlaku di KL dan Selangor yang menjejaskan penduduk dan peniaga..."



Send



Selain menulis kepada jenama kegemaran saya, saya juga boleh menyampaikan cadangan atau aduan saya kepada wakil rakyat kawasan saya, termasuk ketua kampung, datuk bandar, ahli parlimen, dsb. Anda boleh rujuk contoh surat di atas!

Kebiasaannya, pemilik jenama tidak akan melakukan sebarang perubahan drastik atau inovasi yang akan menambah baik kelestarian perniagaan mereka melainkan terdapat desakan luaran daripada pelabur, media atau pelanggan mereka.

Sebagai pengguna, saya menyedari bahawa saya perlu memaklumkan kepada jenama kegemaran saya sekiranya saya mahu mereka lebih bertanggungjawab terhadap sisa produk mereka.

Walaupun sangat penting untuk kita bersuara, tetapi kadangkala kita tidak mempunyai kuasa untuk melakukan penambahbaikan. Untuk perubahan yang lebih besar dan sistemik, kita memerlukan sokongan daripada kerajaan untuk merealisasikan Malaysia yang kita idam-idamkan.

RINGKASAN

Beritahu jenama kegemaran dan wakil rakyat kawasan anda yang anda cakna dan mahu melihat penambahbaikan.



Marylyn



Perubahan Sistemik



MARI BERSUARA

Orang lain akan buat....



Tapi kalau semua orang berfikir seperti ini tiada siapa akan berbuat apa-apa. Kenapa tidak kita yang jadi 'orang lain' itu?

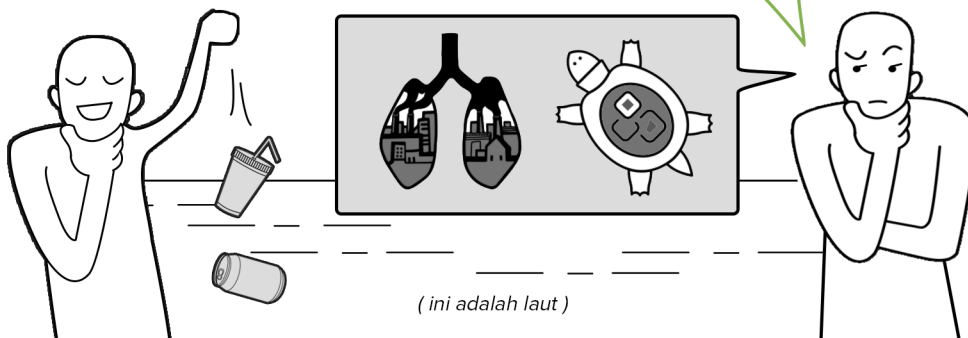
Antara kesukaran dalam melakukan hal ini adalah untuk bersikap ramah dan empati dengan pendengar. Kebiasaannya, kebanyakan orang tidak faham impak daripada tindakan mereka terhadap alam sekitar. Namun, jika kita menyerang mereka secara lisan, kita hanya akan menjauhkan mereka daripada matlamat utama.

Terdapat juga persepsi yang mengatakan sisa sifar adalah sukar dan mahal, dan banyak daripada mereka yang cuba untuk melakukan dengan betul atau langsung tidak melakukannya. Adalah penting untuk memahami bahawa sisa sifar atau mesra alam hanya dengan mempunyai cara pemikiran yang sedar dan tiada penghujungnya.

“

Tragedi terbesar bukanlah penindasan dan kekejaman oleh orang-orang jahat tapi diamnya orang-orang baik akan hal tersebut.” - Martin Luther King

Jika saya berjumpa dengan individu, sekumpulan individu atau entiti yang melakukan pencemaran terhadap alam sekitar, saya tahu saya harus bersuara lantang untuk menghadapi mereka.



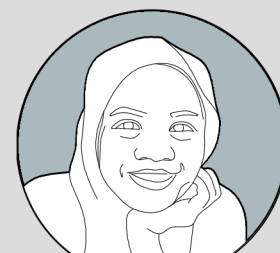
MENGAPA

Pada zaman media sosial dan saling berkait ini, berdiam diri bukan lagi satu pilihan. Alasan utama bagi mereka yang tidak mahu mengamalkan gaya hidup hijau adalah kejahilan. Planet kita tidak mampu lagi untuk menampung tahap kejahilan ini.

Adalah sangat penting untuk kita bukan sahaja bersuara tetapi bersuara dengan LANTANG. Menariknya, tindakan ini adalah paling termudah sekali dan tidak memerlukan sebarang kos.

RINGKASAN

Bersuaralah untuk meningkatkan kesedaran dan mendidik yang lain.



Hajar



Perubahan Sistemik



SOKONGAN

PERNIAGAAN YANG MENGAMALKAN NILAI KELESTARIAN ALAM SEKITAR

Di kedai-kedai yang saya sentiasa pergi terutamanya peniaga kecil, saya sering berbual bersama mereka untuk mengenali perniagaan mereka dengan lebih baik. Melalui pengalaman peribadi saya, peniaga-peniaga kecil lebih mudah menerima budaya sisa sifar daripada pelanggan tetap mereka. Saya juga mempromosikan perniagaan mereka kepada rakan dan keluarga untuk menyokong dan membantu supaya mereka dapat mengekalkan perniagaan.



Saya juga menggalakkan agar kita mencadangkan alternatif berbanding memaksa-maksa. Walaupun peniaga sayur berdekatan rumah saya gembira menerima idea penggunaan beg boleh diguna semula, namun dia tidak mencadangkannya kepada pelanggan-pelanggan lain kerana risau akan kehilangan pelanggan yang berpendapat penggunaan beg plastik lebih mudah untuk dipraktikkan dan tetap menyediakan beg plastik kepada mereka. Saya sangat memahami situasi tersebut.

Walaupun bagaimanapun, jika anda terjumpa peniaga yang berkeras menolak penggunaan beg atau bekas boleh diguna semula sepenuhnya, anda mungkin boleh bertukar ke peniaga lain yang menyokong amalan sisa sifar.

Terdapat pelbagai cara untuk memulakan gaya hidup sisa sifar, tidak semestinya perlu dimulakan dengan amalan yang susah dan tidak perlu terlalu sempurna. Alasan seperti inilah yang menyebabkan ramai orang berpendapat gaya hidup sisa sifar ini menyusahkan dan memerlukan sumber yang banyak.

Namun pada akhirnya, kita hanya menginginkan kehidupan yang lebih baik tanpa menjejaskan planet kita. Di sini di Zero Waste Malaysia, kami percaya pada Selangkah pada Satu Masa!



KENAPA

Usaha menyokong perniagaan yang memahami nilai-nilai kelestarian alam sekitar adalah sangat penting. Jelas sekali keuntungan merupakan matlamat utama sesebuah perniagaan, namun mereka juga harus mengambil peduli dan beroperasi secara beretika yang tidak memudaratkan masyarakat dan planet ini.

RINGKASAN

Sokong perniagaan yang mengamalkan nilai kelestarian alam sekitar agar mereka boleh meneruskan perniagaan mereka.



Janice



Perubahan Sistemik

PENGHARGAAN

Diterbitkan oleh Zero Waste Malaysia (July 2021)

Ketua Projek

Marylyn Poh

Penolong Ketua Projek

Siti Hajar Abdullah

Khor Sue Yee

Pencipta Kandungan

Alice Marchi

Beatrice Ting

Janice Yong

Tejal Jasani

Tze Ni Yeoh

Penyunting Kandungan

Siti Hajar Abdullah (BM)

Khor Sue Yee (EN)

Marylyn Poh (EN)

Suseela Nagappan (Tamil)

Poh Phiak Kim (CN)

Tee Kam Chyi (CN)

Ilustrator & Pereka Susun Atur

Ho Kae Jing - [behance.net/hokjin](https://www.behance.net/hokjin)

Penterjemah (BM)

Nurul Amiera Norazizan

Nistin Raihan Mohammad Zunaidi

Khadijah Ahmad Jais

Tina Yap

Penterjemah (CN)

Tee Kam Chyi

Poh Phiak Kim

Penterjemah (Tamil)

Suseela Nagappan

Pembaca Pruf

Khor Min Li

Lee May Sheng

Panduan Gaya Hidup Sisa Sifar MY ini dibiayai oleh

Korea SHE Foundation