என்
சூழியக்
கழிவு
வாழ்க்கை

-சுருக்கம்

#BERSAMAKITAZEROWASTE

Zero Waste Malaysia

பொருளடக்கம்

அறிமுகவுரை 1

இது **யாருக்காக**? 2

ஏன் சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்? 3

சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிப்பது **எப்படி?** 4

அன்றாட வாழ்க்கை முறை

- சொந்தப் பை கொண்டு வரவும் 5
- உங்கள் கழிவுகளை ஆய்வு செய்தல் 6
- நிலைபேறானதைத் தேர்வு செய்தல் 7-9
- காணுதல் மற்றும் கற்றல் 10-11
- பொருள் பரிமாற்றம், வாடகை அல்லது பயன்படுத்திய பொருள் வாங்குதல் 12
- பழுது பார்த்தல் 13
- உணவை உண்டு முடித்தல் 14
- வேண்டாம் பொட்டலம் 15
- ஒரே வாகனத்தில் சேர்த்து பயணித்தல் அல்லது பொதுப்போக்குவரத்து பயன்படுத்துதல் 16
- தாவரம் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் மற்றும் பயிர் செய்தல் 17-18
- மறுபயனீட்டுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல் 19-20
- மறுசுழற்சி செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுதல் 21
- எரு தயாரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல் 22-23

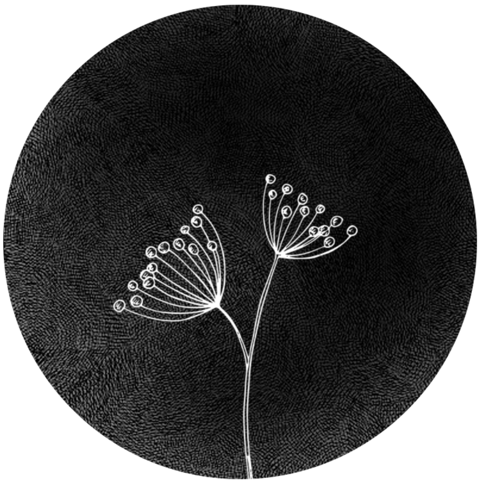
சமூக ஆதரவு

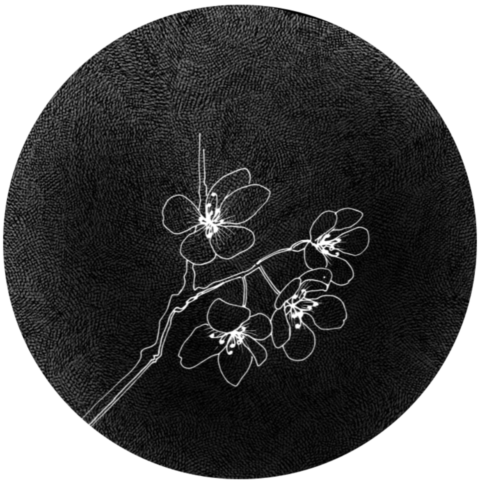
- உள்ளூர் சுழியக் கழிவு குழுக்களுடன் இணைதல் 24
- சுழியக் கழிவு நிகழ்ச்சி 25

முழுநிறை மாற்றம்

- குரல் எழுப்புங்கள் 26
- வணிகங்களுக்கும் உள்ளூர் பிரதிநிதிகளுக்கும் எழுதுதல் 27
- உறவுகளை மேம்படுத்துதல் 28

நன்றி நவில்தல் 29





அறிமுகம்

சூழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறை அச்சுறுத்துவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? எந்தக் கழிவும் குப்பை மேட்டுக்குச் செல்லக்கூடாது என்பதைச் சுழியக் கழிவு என்ற வார்த்தை குறிப்பதால் உங்கள் பயம் நியாயமானதுதான். சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறை அச்சுறுத்துவதாக நீங்கள் நினைத்தால், இந்த வழிகாட்டி உங்களுக்கானது.

மலேசியாவில் சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவோர் மற்றும் சுழியக் கழிவு மலேசியக் குழுமம் ஆகியோரின் அனுபவப் பகிர்வின் மூலம், சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறை நீங்கள் நினைப்பது போன்று அச்சுறுத்துவதாக அல்லது சிக்கலானதாக இல்லை என்று உங்களுக்கு நாங்கள் உணர்த்த விரும்புகிறோம்.

என் சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை - சுருக்கம், நீங்கள் சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிப்பதற்கான, அன்றாட வாழ்க்கை முறை மேம்பாடு, சமூக ஆதரவு, முழுநிறை மாற்றம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் நடைமுறை சாத்தியமான நடவடிக்கைகளைத் முடுக்கி விடுவதற்கான வழிகாட்டியாக அமைகிறது. எளிதில் படித்தறியக் கூடிய இந்த வழிகாட்டி மலேசியாவில் அதிகம் பயன்படுத்தும் ஆங்கிலம், மலாய், சீனம் மற்றும் தமிழ் மொழியில் உள்ளது.
**குறிப்பு: இயங்கலை அல்லது முடங்கலை பிரச்சாரங்களுக்கான வேறு இலக்க வளங்கள் நவம்பர் 2021-ல் வெளியாகும்.*

இந்தப் புத்தகத்தில்:-
● ‘நீங்கள் ஏன் சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறைக்கு மாற வேண்டும் என்று புரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும் — அதனால் இதனை இந்தக் கையேட்டின் முதல் பகுதியின் ஒன்றாகக் கொடுத்துள்ளோம்!
● அடுத்தது, கீழ்கண்டவற்றை நீங்கள் படித்துணரலாம்.

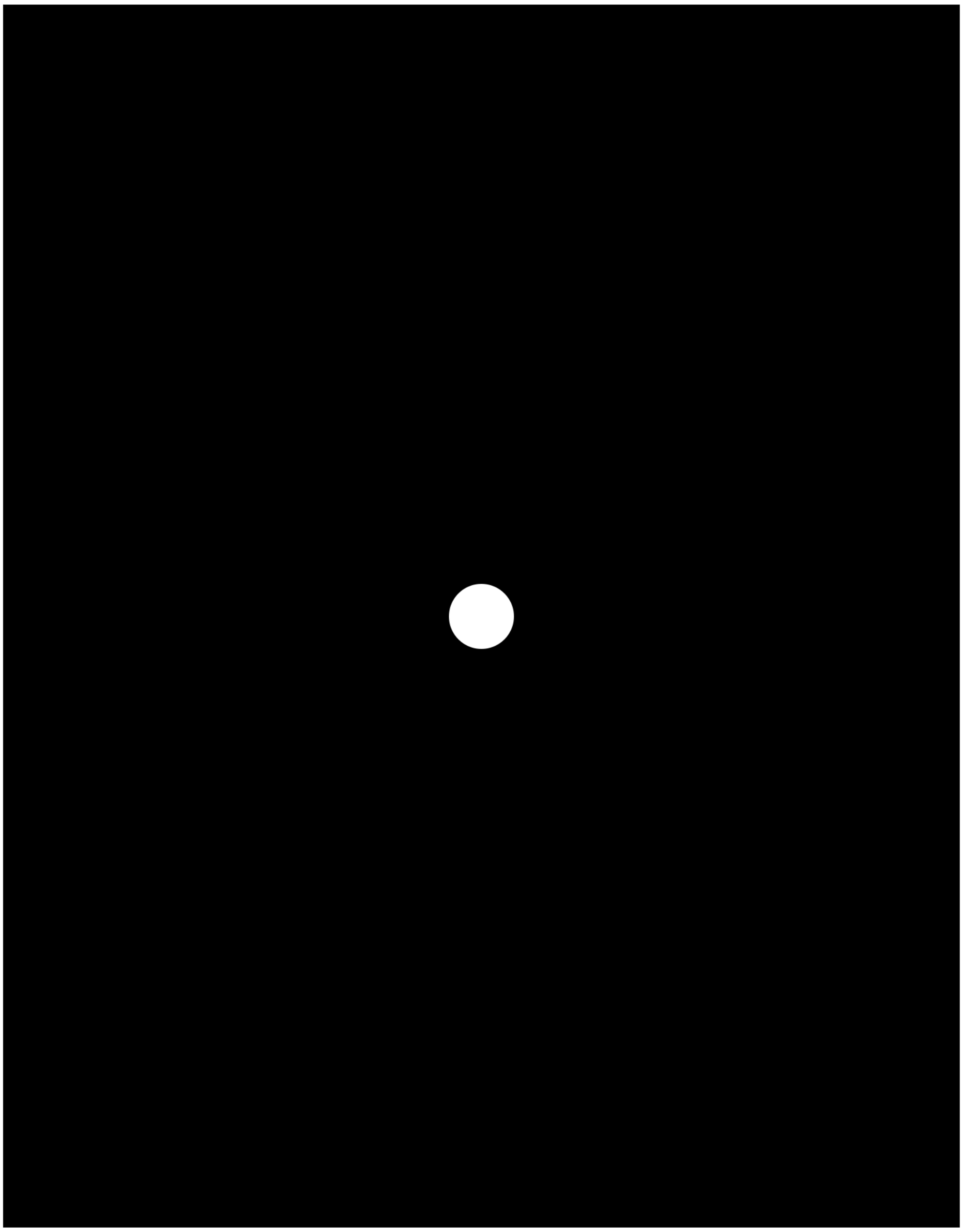
அன்றாட வாழ்க்கை முறை **சமூக ஆதரவு** **முழுநிறை மாற்றம்**

● இதில் வரிசைப்படுத்தியிருக்கின்றவாறு நீங்கள் படிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. (அவை ‘எளிதிலிருந்து கடினம்’ வரிசை முறையில் இருந்தாலும் கூட) அல்லது எல்லாவற்றையும் குறுகிய காலக்கட்டத்திற்குள் செயல்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறை என்பது ஒரு போட்டி அல்ல!

● உங்களுக்கு ஏதுவான வகையில் உங்கள் வாழ்க்கையில் சுழியக் கழிவு மாற்றங்களை படிப்படியாக ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் எந்த அழுத்தமும் இல்லாமல் சுழியக் கழிவு உங்கள் வாழ்க்கையில் முறையில் ஓர் அங்கமாகிவிடும்!

இந்தக் கையேட்டில் உள்ள சுழியக் கழிவு சவால்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளை பயன்படுத்திக் கீழ்கண்டவற்றை மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்கிறோம்:
● உங்கள் சொந்த சுழியக் கழிவுப் பயணத்தை உருவாக்குங்கள்!
● நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடையே விழிப்புணர்வை உருவாக்குங்கள்!
● உங்கள் வசிப்பிடத்தில் உள்ள பள்ளிக்கூடம் அல்லது அலுவலகத்தில் சுழியக்கழிவு அணியை உருவாக்குங்கள்!

இது யாருக்கு



இந்தக் கையேடு _________ (எவருக்காகவும்)

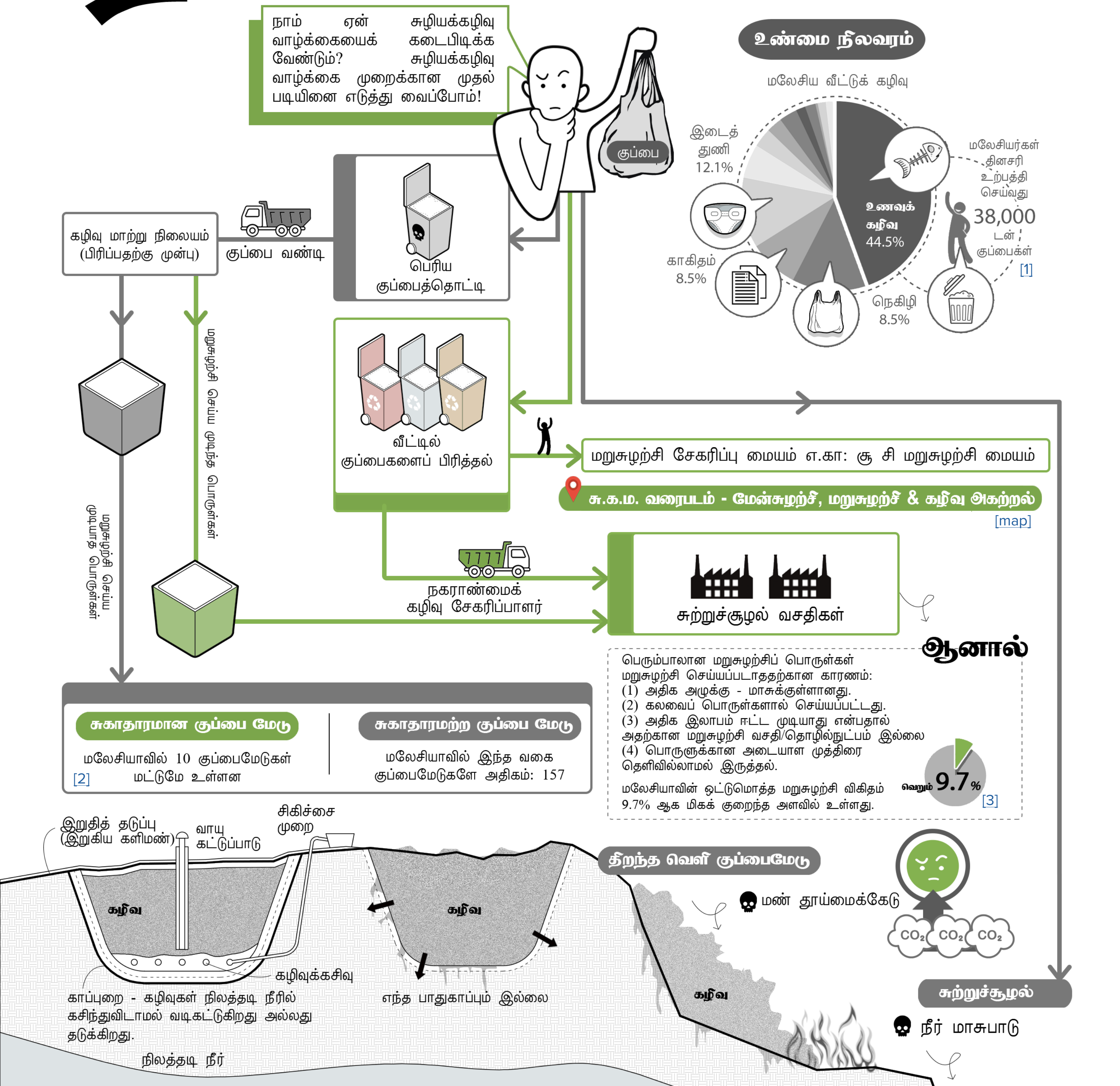
நீங்கள் சுழியக் கழிவுப் பயணத்தில் எந்தப் படிநிலையில் இருந்தாலும் இந்தக் கையேடு உங்களுக்கானதே! சுழியக் கழிவு பற்றி நீங்கள் இப்பொழுதுதான் அறிய வந்தாலோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் நிலைபேறான தேர்வுகளை மேற்கொள்ளும் ஒரு நிலையில் இருந்தாலோ உங்களுக்கு இந்தக் கையேடு உதவியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

இந்த வழிகாட்டியினை அதன் தகவல்களுக்காவும், உங்கள் சொந்த சுழியக் கழிவு இலட்சியத்திற்கு ஊக்கம் கொடுப்பதற்காகவும், அல்லது உங்கள் வட்டத்தில் உள்ளவர்களிடையே (எ.கா: பள்ளிக்கூடம், அலுவலகம், அண்டைவீட்டார் அல்லது நிறுவனம்) மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதற்காகவும் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எது எப்படி இருப்பினும், சுழியக் கழிவு வாழ்க்கையை முயற்சிக்க எண்ணங்கொண்ட உங்களுக்கு எங்களுடைய வாழ்த்துகள்!

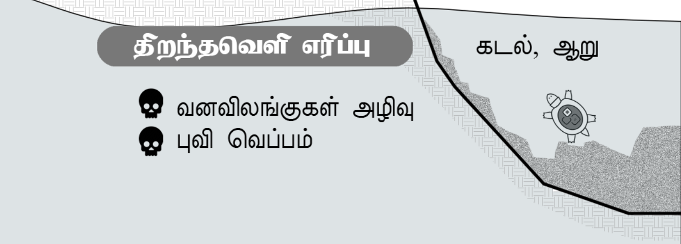
உங்களுடைய நோக்கு ஒட்டுமொத்த சுழியக் கழிவு அல்ல என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள்! சில விஷயங்கள் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டை மீறியவை என்பதனை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆகையால் உங்களால் முடிந்தனவற்றைச் செய்யுங்கள் — **நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் சிறிய அடியும் பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வரலாம்!**

ஏன் ஒருவர் சுழியக்கழிவு வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்?



சுகாதாரமான குப்பைமேடு பொறியியல் ரீதியாக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு கட்டமைப்பாகும். மண் மற்றும் நிலத்தடி நீரில் கழிவுகள் கசிவதை வடிகட்டும் காப்புறைகள் அவற்றுக்கு உண்டு. வெள்ளம் போன்ற இயற்கைப் பேரிடர்கள் ஏற்படும்பொழுது கழிவுகள் இயற்கைச் சூழலில் பரவிவிடாமல் இருப்பதற்கான அமைப்பும் இதில் உண்டு.

சுகாதாரமற்ற குப்பை மேடுகளில் மண் மற்றும் நீர் போன்ற இயற்கைச் சூழலில் கழிவு மற்றும் நச்சுகள் கசிந்துவிடாமல் தடுக்கும் அமைப்புகள் இல்லை.



எப்படி

சூழியக் கழிவு வாழ்க்கையைக் கடைபிடிப்பது

சொந்தப் பை கொண்டு வரவும்

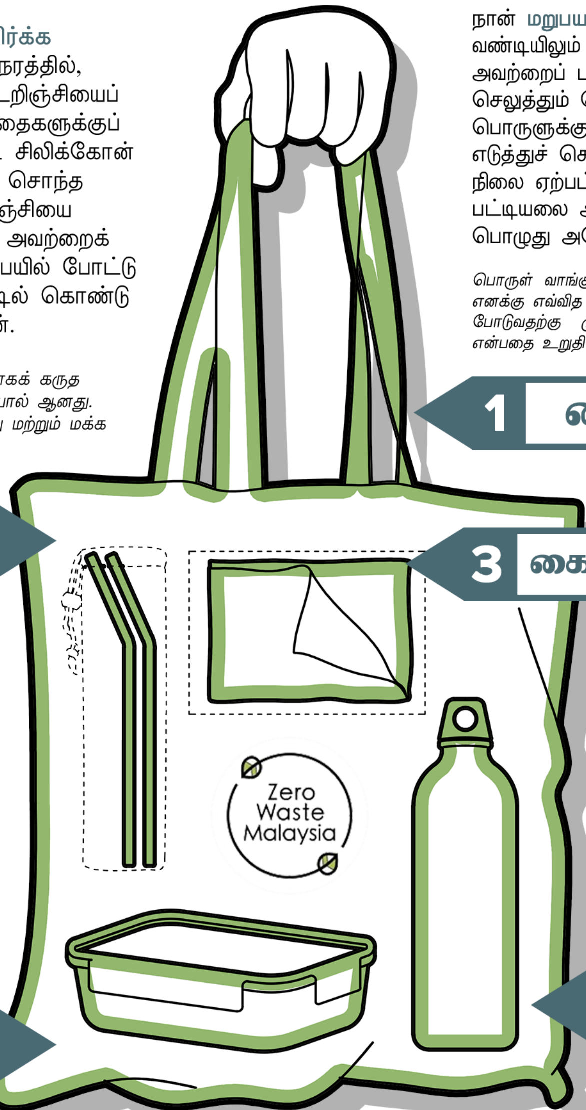
இன்று நான் என் சொந்தப் பையை கொண்டு வருவேன்

நான் உறிஞ்சி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க முயல்கிறேன். ஆனால் தேவையான நேரத்தில், சுத்தமான, மறுபயனீடு செய்யக்கூடிய உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்திக் கொள்வேன். என் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான, நெகிழ்தன்மை கொண்ட சிலிக்கோன் உறிஞ்சிகளை உபயோகிக்கிறேன். என் சொந்த உபயோகத்திற்காக ஒரு உலோக உறிஞ்சியை வைத்துள்ளேன். பயன்படுத்திய பிறகு, அவற்றைக் கழுவி அதற்கென உள்ள ஒரு சிறிய பையில் போட்டு வைத்துக் கொள்வேன். அவற்றை வீட்டில் கொண்டு போய் மறுபடியும் சுத்தமாகக் கழுவுவேன்.

**குறிப்பு: காகித உறிஞ்சிகளை ஒரு சிறந்த மாற்றாகக் கருத முடியாது. ஏனெனில் அவற்றின் மேற்பரப்பு நெகிழியால் ஆனது. அதனால் இந்த உறிஞ்சிகளை மறுசுழற்சி செய்வது மற்றும் மக்க வைப்பது கடினம்.*

நான் மறுபயனீட்டுப் பைகளை என்னுடைய கைப்பையிலும் வண்டியிலும் வைத்திருக்கிறேன். மளிகைக் கடைகளில் அவற்றைப் பயன்படுத்துகிறேன். பொருளுக்குப் பணம் செலுத்தும் பொழுதும், எடைபோட்டுக் கொடுக்க வேண்டிய பொருளுக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன். ஆனால் பை எடுத்துச் செல்ல மறந்து நெகிழிப் பைகளை உபயோகிக்கும் நிலை ஏற்பட்டால், அந்தப் பையில் உள்ள விலைப் பட்டியலை அகற்றிவிட்டு அடுத்த முறை பொருள் வாங்கும் பொழுது அதே பையைப் பயன்படுத்திக்கொள்வேன்!

பொருள் வாங்குவதற்காகச் சொந்தப் பைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில் எனக்கு எவ்வித தயக்கமும் இல்லை. ஆனால் பொருளை சொந்தப் பைக்குள் போடுவதற்கு முன்பதாக அதற்கான கட்டணத்தைச் செலுத்திவிட்டீர்களா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.



1 பை

உறிஞ்சி 2

3 கைக்குட்டை

நான் வீட்டிலும் வெளியிலும் கைக்குட்டை பயன்படுத்துகிறேன். இதனால் மெல்லிழைத்தாள்களை நம்பியிருப்பது குறைகிறது. வீட்டில் உள்ள எஞ்சிய துணிகளைக் கொண்டு சொந்த கைக்குட்டையைத் தயாரிக்கிறேன். இதனைத் தயாரிப்பதற்கு இணையக் காணொளிகள் எனக்கு வழிகாட்டியாக உள்ளன.

உணவகங்களில் உணவுகளைப் பொட்டலம் கட்டுவதற்கு என்னுடைய சொந்த கொள்கலன்களைக் கொண்டு செல்கிறேன். சூடான உணவுகளைப் பொட்டலமிட உலோக மற்றும் கண்ணாடி கொள்லகலன்கள் பொருத்தமானவை. உணவுகளைத் தருவித்து உண்ணும்பொழுது என்னுடைய சொந்த கரண்டி மற்றும் முள்கரண்டிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

கொள்கலன் 4

5 புட்டி

ஒரு முறை பயன்படுத்தி வீசும் தண்ணீர்ப் புட்டிகளை வாங்குவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு நான் வீட்டிலிருந்து புறப்படும்பொழுது என் சொந்த தண்ணீர்ப் புட்டியை எடுத்துச் செல்கிறேன். தண்ணீர் தீர்ந்துவிட்டால் நீர் நிரப்பு நிலையங்களுக்குச் சென்று நீரை நிரப்பிக்கொள்ளலாம். (புட்டியில் நீர் மறுநிரப்பீடு பகுதியைப் பார்க்கவும்) அல்லது உணவுக் கடைகளில் மறுநிரப்பீடு செய்யலாம். [4]

Tejal

உண்மை நிலவரம்

ஆசியாவின் மிக மோசமான கடல் மாசுபாடுகளை உருவாக்குபவர்கள் பற்றி மேற்கொள்ளப்பட்ட கணிப்பில் மலேசிய மக்கள் அதிகம் நெகிழிப் பயன் படுத்துபவர்களாக இருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

நெகிழி மக்கிப்போவதற்கு 1,000 வருடங்கள் பிடிக்கின்றன. அதனாலேயே அவை நீர் நிலைகளில் புகுவதற்குப் பதிலாக நிலப்பரப்பில் தஞ்சமடைகின்றன. [5]

நெகிழி அல்லாத பொருள்களை மறுசுழற்சி செய்ய மற்றும் மக்க வைக்கும் நோக்கத்திற்காக சரியாக அப்புறப்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் அவற்றை ஒரு சிறந்த மாற்றுப் பொருளாகக் கருத முடியாது.

திரட்டு

தற்போதுள்ள பொருள்களையே பயன்படுத்துவதன் மூலம், ஒரு முறை பயன்படுத்தி வீசும் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

பதிவு செய்தல்

கழிவு நாள்காட்டி உருவாக்குவோம்

“ உங்கள் பொருள்களை அப்புறப்படுத்தும் பொழுது, எவற்றை வைத்துக் கொள்வது, எவற்றைக் கழிப்பது என்ற தடுமாற்றம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா? ஒரு வேகத்தில் முடிவெடுத்து எல்லா பொருள்களையும் வீசுவதற்குப் பதிலாக பொருள்களைப் பிரித்தெடுக்க நான் மேற்கொள்ளும் இந்த எளிய வழிகளைப் பின்பற்றிப் பாருங்கள். ”

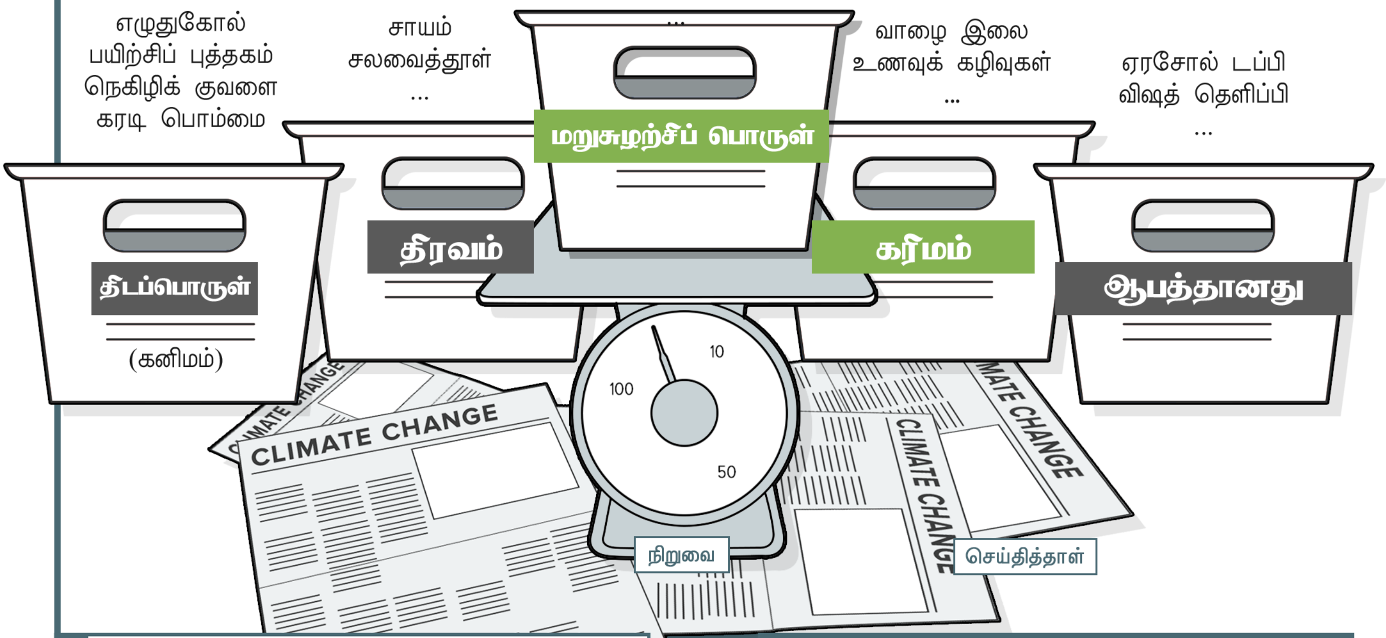
1 பொருள்களை சேகரித்தல்

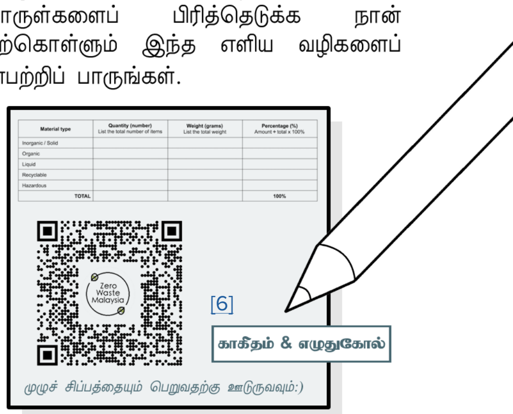
2 கால நிர்ணயம்

இரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை

3 பகுதிகளாகப் பிரிக்கவும்

காகிதம்
கண்ணாடி
அலுமினியம்
...





Material type	Quantity (number) List the total number of items	Weight (grams) List the total weight	Percentage (%) Amount ÷ total x 100%
Inorganic / Solid			
Organic			
Liquid			
Recyclable			
Hazardous			
TOTAL			100%

4 வேறு வடிவங்களில் தேடிப்பார்த்தல். நான் விரும்பி உபயோகிக்கும் கொள்கலன்கள், மெல்லிழைத்தாள், பொருள் பொட்டலத் தாள், நெகிழி முட்டைத் தட்டு, பலகாரம் & அழகு சாதன மடிப்புக் காகிதம்.

5 மேற்குறிப்பிட முதல் 3 கழிவு உருவாக்கும் பொருள்களுக்கு மாற்றாக மறுபயனீடு செய்யக்கூடிய அல்லது பொட்டலம் இல்லாத மாற்றுப் பொருளைப் பயன் படுத்தவும். எ.கா: மாதவிடாய் பஞ்சுக்கு மாற்றாகத் துணியைப் பயன்படுத்துதல்).

உண்மை நிலவரம் கழிவு நாள்காட்டி என்பது நாம் தினந்தோறும் உற்பத்தி செய்யும் கழிவின் அளவு, வகை மற்றும் அதில் எவ்வளவு மறுசுழற்சி செய்ய முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திப் பதிவு செய்வது ஆகும்.

இது வீட்டில் மேற்கொள்ளப்படும் தணிக்கை ஆகும். கழிவுகளை உருவாக்கும் பொருள்களைச் சார்ந்திருப்பதைக் குறைப்பதற்கும், பணத்தை மிச்சப்படுத்தி சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

இந்த உத்தி, பெரிய அளவிலான துப்புரவுகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் உங்கள் படுக்கையறைக் கழிவு போன்ற சிறிய அளவுக்கும் பயன்படுகிறது.

Janice

திரட்டு எந்தப் பொருளை ஆக அதிகம் வீசுகிறீர்கள் என்று அறிந்து உங்கள் மொத்தக் கழிவுகளைக் குறைக்கும் பொருட்டு அதற்கான மாற்றுப்பொருளைத் தேடுதல்.

பொருள் வாங்குதல்

நான் இன்று நிலைபேறானதை தேர்வு செய்தேன்

1 அவசியமானதை மட்டும் வாங்குதல்: ‘எனக்கு இந்தப் பொருள் தேவைதானா?’

நான் என்ன நினைத்தேன்

பொருள் வாங்காமல் நான் ஓர் அலுத்துப்போன, கட்டுக்கோப்பான வாழ்க்கை வாழ்கிறேன்.

“ எனக்கு இவையெல்லாம் தேவைதானா? ”

உண்மை நிலவரம் என்ன

சரி, பொருள் வாங்கினாலும் கண்டதையெல்லாம் வாங்கமாட்டேன்.

எதை வாங்க வேண்டும் என்று நிதானித்து யோசித்து முடிவெடுக்க இது எனக்கு அவகாசம் அளிக்கிறது.

தேவையில்லாத பொருளை வாங்கியதற்காக வருத்தப்பட்டு அவற்றை வீசும் பொழுது கூடுதல் கரிமத் தடம் உருவாக்கப்படுகிறது.

2 உள்ளூர் பொருளை வாங்குதல்: என்ன பொருள் வாங்குவது என்பதை கேட்டறியத் தயங்கமாட்டேன்

நான் நினைத்தது என்ன...

உள்ளூர் பொருள்கள் தரம் குறைந்தவை...

எதிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது?

எப்படி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது?

பயனீட்டாளர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1999-ன் படி (சட்டம் 599), ஒரு பயனீட்டாளராக எனக்குத் தெரிந்துகொள்வதற்கான உரிமை உண்டு.

உண்மை நிலவரம் என்ன?

வீடளவில் தரமான உற்பத்திகளை உருவாக்கும் அளவுக்கு ஆற்றல் பெற்றவர்கள் நம்மிடையே உள்ளனர்.

உள்ளூர் பொருள்கள் குறைவான கரிமத் தடத்தைக் கொண்டவை. (பொருள் போக்குவரத்துக்கான கழிவுகள் துண்டிக்கப்படுகின்றன)

உள்ளூர் பொருளாதாரத்தை நேரடியாக உயர்த்துகிறது.

3 விவேகமாக பொருள் வாங்குதல்: ஆராய்ந்து முடிவெடுங்கள்

நான் நினைத்தது என்ன...

தரத்தை விட எண்ணிக்கையே முக்கியம்! கூடுதலாக வைத்திருப்பது நன்மையே பயக்கும்!

ஒரு பொருளின் உண்மையான மதிப்பைக் கணக்கிடுதல்

உண்மை நிலவரம் என்ன?

தரமான பொருள்கள் அதிக காலத்திற்கு உழைப்பவை. அது போன்ற பொருள்களை வாங்குவதால் பணத்தை மிச்சப்படுத்த முடியும்.

எ.கா:

1 வருடத்திற்கு 5 காலணிகள்
மொத்தம்: மவெ. 200
உண்மை மதிப்பு : வருடத்திற்கு மவெ. 200

5 வருடங்களுக்கு 1 காலணி
மொத்தம்: ம.வெ. 200
உண்மை மதிப்பு: வருடத்திற்கு மவெ. 40

பொருள் வாங்குதல்

நான் இன்று நிலைபேறானதை தேர்வு செய்தேன்

4 பழைய பொருள் வாங்குதல் / பொருள் பரிமாற்றம் / வாடகை

#பழைய பொருள் #வாடகை #இரவல் ஆகியவற்றில் காணவும்

அவற்றின் பயணத்தைக் கற்பனை செய்யவும்

எங்களுக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கவும்

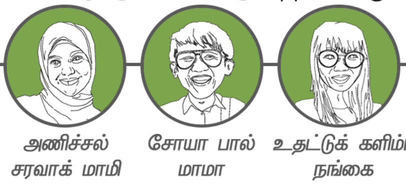
என்னை எரிஉலைக்கு அனுப்பாதீர்

உங்களுக்காக நான் தயார்

5 சிறு வணிகங்களை ஆதரியுங்கள்: கைவினைப் பொருள்கள்

நான் என்ன நினைத்தேன்

கைவினைப் பொருள்கள் பார்க்க தரமாக இருக்காது / கொடுக்கும் விலைக்கு ஏற்ற பொருள் அல்ல.



பொருளை உருவாக்குவதில் நிறைய சிந்தனையையும் முயற்சியையும் போடுகின்றனர்.

உண்மை நிலவரம் என்ன

அதீத பயன்பாட்டினால் தொழிற்துறை பொருள்களை அதிவேகமாகவும் மலிவாகவும் தயாரித்துத் தருகிறது. இதனால் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் தரம் குறைந்த பொருள்களே கிடைக்கின்றன.

கைவினைப் பொருள்களை வாங்குவதால் பெருமளவு உற்பத்தித் தொடர் உடைக்கப்படுகிறது. இது உள்ளூர் சமூகத்தினரிடையே படைப்பாற்றலை வளர்க்கிறது.

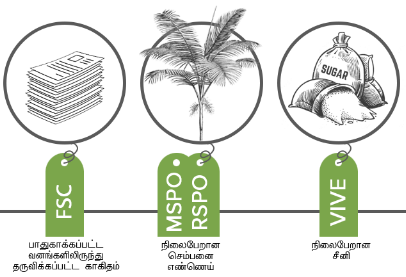
நான் வாங்கும் ஒவ்வொரு பொருளும் தனித்துவமானது.

அப்படியாயானால் அது மதிப்புடையதுதானே?

6 நிலைபேறான பொட்டலமிடும் முறை மற்றும் அடையாள முத்திரைகளை பார்த்து வாங்குங்கள்

நான் நினைத்தது என்ன...

நிலைபேறான பொருள்களைத் தேடிப் பெறுவது சிரமம்



உண்மை நிலவரம் என்ன?

உண்மையில், நிறைய தொழிற்துறைகள் மறுசுழற்சி செய்ய முடிந்த மற்றும் நிலைபேறான பொருள்களை எடுக்கும் முயற்சியில் இறங்கியுள்ளன. பயனீட்டா-ளர்கள் சிறிது முயற்சித்து இவ்வாறான பொருள்களை வாங்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில் நெகிழி உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாமல் போகிறது. அதனால் அவற்றை மறுபயனீடு அல்லது மறுசுழற்சி செய்கிறேன்.

பொருள்கள் எப்படிப் பொட்டலமிடப்பட்டிருக்கிறது என்பதனைப் பார்த்து முடிவு செய்த பிறகே அவற்றை வாங்குகிறேன் - அவற்றை மறுநிரப்பு செய்ய முடியுமா, அதே பொட்டலத்தில் பொருளை வாங்கி நிரப்ப முடியுமா, மறுபயனீடு, மறுசுழற்சி, மக்க வைத்தல் போன்றவற்றைச் செய்ய இயலுமா என்று உறுதி செய்து கொள்கிறேன். போதிய பணம் இருக்குமானால் நீண்ட காலத்திற்கு உழைக்கக்கூடிய, மறுபயனீடு செய்ய முடிந்த மின்கலன், மறுபயனீட்டு மாதவிடாய்த் துணி போன்றவற்றையும் வாங்கிக்கொள்வேன். [7]

பொருள் வாங்குதல்

நான் இன்று நிலைபேறானதை தேர்வு செய்தேன்

7 குறைபாடுடையதை இயல்பாக்கிக்கொள்ளுங்கள் : அழகில்லாப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

நான் நினைத்தது என்ன...

குறையுள்ள உணவுகள் (விநோத வடிவம், நிறம் மங்கியிருத்தல், சிறியதாக இருத்தல், சிறிது கன்றியிருத்தல்) கெட்டவை மற்றும் அழுகிப்போனவை.

உண்மை நிலை என்ன

பார்வைக்கு நன்றாயில்லாத பசுமையான உணவுகள் குறைந்த தரமுடையவையாக வகைப்படுத்தப்பட்டு கடைக்காரர்களால் நிராகரிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவை இறுதியில் அப்படியே விரயமாகும்.

ஒரு உணவுப்பொருள் பார்வைக்கு எப்படி இருந்தாலும் பெரும்பாலும் அதன் தரம் பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும்.

உணவின் வெளித்தோற்றம் உங்களுக்கு ஒரு பொருட்டு இல்லையென்றால், தோற்றத்தில் குறைபாடுடைய உணவுகளைத் வலிந்து தேர்ந்தெடுங்கள் அல்லது இது போன்ற மலிவான விலையில் விற்கும் இடத்தில் (எ.கா: கிரேஸ் சந்தை, பாசார் கிராப்) பொருள்களை வாங்கி ஆதரவு தாருங்கள்.

உண்மை நிலவரம்

நுகர்வோர் கலாச்சாரம் முன்நிகழ்ந்திராத வகையில் வளர்ந்துவருகிறது. 20-ம் நூற்றாண்டில் தொடங்கிய பேரளவு உற்பத்தியால் சந்தையில் பொருட்கள் தேவைக்கு மீறி நிரம்பி வழிந்தன. இதனால் பொருள் தயாரிப்பாளர்கள், பயனீட்டாளர்களை அதிகமாக செலவு செய்யத் தூண்டுவதற்கான சந்தைப்படுத்தல் முறையைக் கையாண்டனர்.

ஒரு பயனீட்டாளராக, நமக்கு வெவ்வேறு விலையில், பலதரப்பட்ட வணிகச் சின்னம் கொண்ட பொருள்களை வாங்கும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. ஆனால், உண்மையில் இது போன்ற நிலை, தேவையில்லாத பொருட்களையும் நம்மை வாங்கத் தூண்டிவிடுகிறது.

போட்டித்திறன் நிறைந்த சந்தைச் சூழலில், பயனீட்டாளர்களிடையே பொருளைச் சந்தைப்படுத்த வணிகத் துறை அதிகம் முதலீடு செய்து நமக்குத் தேவையில்லாத பொருள்களை நம்மை வாங்கத் தூண்டி விடுகின்றது. ஒட்டு மொத்த வீட்டை சுத்தப்படுத்தும்பொழுதுதான் தேவையில்லாத பொருள்களை எந்த அளவுக்கு வாங்கிக் குவித்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதனைப் பயனீட்டாளர்கள் உணர்ந்து, பின் வாங்கியவற்றைக் குப்பையாக அப்புறப்படுத்துகின்றனர்.

அளவுக்கு மீறிய பயன்பாட்டினால் நெகிழி விரயம், உணவு விரயம் ஆகியவை உருவாகி பசுமைக் குடில் வாயு உமிழ்வும் அதிகரிக்கிறது. சில பழக்கவழக்க மாற்றங்கள் விரயத்தைக் குறைக்கும் வாழ்க்கை முறைக்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

திரட்டு

சந்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஆற்றல் உங்களுக்கு உண்டு என்பதை உணர்ந்து ஒரு விழிப்புணர்வுள்ள பயனீட்டாளராக உங்கள் பயணத்தைத் துவங்குதல்.

Beatrice

காணுதல் & நிதானமாகக் கற்றல்

குறிப்புஅட்டை - சுயசிந்தனை*.உரை

பசுமைச் செய்திகளைப் படித்தல், பார்த்தல், செவிமடுத்தல் மற்றும் கற்றல் ஆகியவற்றை என்னுடைய அன்றாட பொழுதுபோக்கின் ஓர் அங்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளேன். இந்த உலகச் சிப்பிக்குள் இருக்கின்ற சில முத்துகளை உங்கள் பார்வைக்கு வைக்கிறேன்.

எனக்கு வலையொலி (podcasts) கேட்பதில் விருப்பம். ஆகையால் பசுமை மற்றும் நிலைபேறு தொடர்பான வலையொலிகளையும் என்னுடைய பட்டியலில் இணைத்துள்ளேன்.

1 - வலையொலி

வளிமண்டலக் கதைகள்
ஷாசாட் கானி

நிலைபேறான ஆசியா
நிலைபேறான ஆசியா

பருவநிலை உயர்வு
ஹார்வர்ட் வணிக பல்கலைக்கழக சுற்றுச்சூழல் முன்னெடுப்பு

நிலைபேற்றினை வரையறுத்தல்
ஜே சீகெல் & ஸ்கோட் பிரின்

நிலைபேற்றுப் பிதற்றல்
நிலைபேற்றுப் பிதற்றல்: நகைச்சுவை, இயற்கை, பருவநிலை மாற்றம்

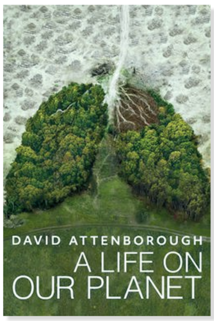
முக்கிய முடிவெடுக்க இணைதல்
கேத்தரின் வேலன்

*ஸ்போட்டிஃபை குறியீட்டை ஊடறிந்து ஸ்போட்டிஃபையில் செவிமடுங்கள்.

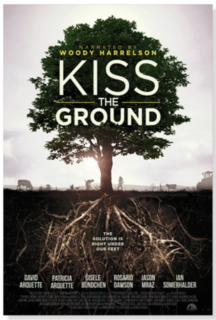
எனக்குத் திரைப்படம் பார்க்கத் தோன்றும்பொழுது, அவ்வப்பொழுது சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான படங்களைத் தேர்வு செய்து பார்ப்பேன்.

2 - Movies

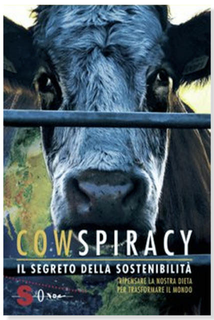
குறைந்த பொருளில் நிறைவான வாழ்க்கை: முக்கிய விஷயங்களைப் பற்றிய ஆவணப் படம் (2015)



இப்புவியில் நம் வாழ்க்கை (2020)
டேவிட் அட்டன்பரோ



நிலத்தை முத்தமிடுங்கள் (2020)



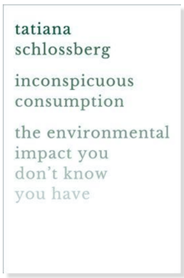
கௌஸ்பிரஸி (2014)
கிப் எண்டர்சன்

சங்கடமான உண்மை (2006)
எல் கோ

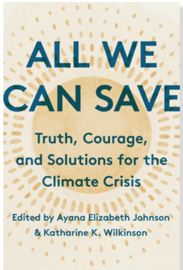
தீவின் தலைவர் (2011)
மாலத்தீவு தலைவர் முகம்மது நஷீட்

காணுதல் & நிதானமாகக் கற்றல்

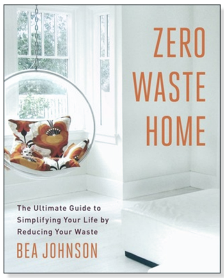
3 - புத்தகங்கள்



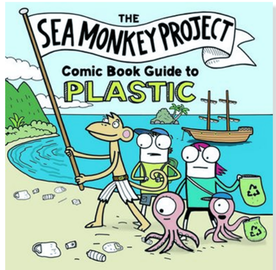
தெளிவற்ற நுகர்வு
தாத்தியானா ஸ்க்ளோஸ்பெர்க்



நாம் பாதுகாக்கக்கூடிய அனைத்தும்
அயானா எலிசபத் ஜோன்ஸன்



சுழியக் கழிவு இல்லம்: கழிவைக் குறைப்பதன் மூலம் உங்கள் வாழ்க்கையை எளிமைப்படுத்தும் உன்னத வழிகாட்டி
பீ ஜோன்ஸன்



கடற்குரங்கு திட்டம் நெகிழி வரைகதை வழிகாட்டி
(இணையதளத்தில் கிடைக்கும் இலவச மின்னூல்)

படவரியில் உள்ள சில பசுமை வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பின்பற்றி அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வேன். சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நிலைபேறு தொடர்பாக அவ்வப்பொழுது இணையத்தில் உள்ள இலவச வகுப்புகளை நாடுவேன்.

4 - இலவச வகுப்பு

எல்லன் மெக்ஆதர் கற்றல் வளங்கள் [8]

சுழியக் கழிவு வீரன் இயங்கலை பயிற்சி வகுப்பு [9]
சுழியக் கழிவு மலேசியா

"என் பெயர் கிரேட்டா தன்பெர்க். நான் எந்த முன்னேற்பாடுகளோடும் சான்றுரை வழங்க வரவில்லை. ஆனால் என்னுடைய சாட்சியங்களை இங்கு இணைக்கிறேன். இது 2018 அக்டோபர் 8-ம் தேதி, 1.5°C [SR1.5] புவி வெப்பம் தொடர்பாக பருவநிலை மாற்ற இடைஅரசுக் குழு (IPCC) வெளியிட்ட பிரத்தியேக அறிக்கை. என் சாட்சியாக இந்த அறிக்கையை சமர்ப்பிக்கிறேன். ஏனெனில் என் சொந்த கூற்றினை நீங்கள் செவிமடுப்பதை நான் விரும்பவில்லை. **அறிவியலாளர்களின் கூற்றினை நீங்கள் செவிமடுத்து அறிவியலின் பின்னால் ஒன்றிணைய வேண்டும்.** அதன் பிறகு உரிய **நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.**"

பருவநிலை செயற்பாட்டாளர் கிரேட்டா தன்பெர்க்
பருவநிலை மாற்றம் குறித்த விசாரணையில், அமெரிக்காவின் கெப்பிட்டல் ஹீலில் மிகச் சுருக்கமான சான்றுரையை வழங்கியவர்.

ஏன்

அறிவே ஆற்றல்! எவ்வளவு கற்றுக்கொள்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு குடும்பத்தில், நண்பர்களிடத்தில் மற்றும் சமூகத்தில் நேர்மறைத் தாக்கங்களை உருவாக்கும் வல்லமை பெறுகிறோம்.

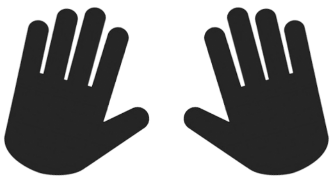
நமக்கு ஏன் மாற்றம் தேவைப்படுகிறது என்பதற்கான அறிவியலும் ஆதாரமும் தெளிவாக உள்ளன. எங்கள் கூற்றுகளையே நம்பியிராமல், பருவநிலை, கழிவு நெருக்கடிகள் தொடர்பான சுவாரஸ்யமான, நுணுக்கமான, அறிவார்ந்த வளங்களை நீங்களாகவே தோண்டியெடுத்து உங்கள் நடவடிக்கைகளுக்கான உன்னத நோக்கத்தைக் கற்பித்துக் கொள்ளுங்கள்.

திரட்டு

"அறிவியலுக்குப் பின்னால் ஒன்றிணைதல்!" இப்புவி மற்றும் அதில் நடைபெறும் மனித நடவடிக்கைகளினால் பூமிக்கு விளையும் பாதிப்புகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொண்டு என்ன நிகழ்கிறது என்று தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்.

Tze Ni

பழைய பொருள்



#பொருள் பரிமாற்றம் #வாடகை #இரவல்

1 பயன்படுத்தப்பட்ட பொருளை வாங்குதல்

நான் என்ன நினைத்தேன்...

பழைய பொருளை வாங்கும் அளவுக்கு நான் மதிப்பு குறைந்தவன் அல்ல .... பயன்படுத்தப்பட்ட பொருள்கள் பழையதாகவும் காலம் கடந்தவையாகவும் இருக்கும்.

உண்மை நிலவரம் என்ன

பழைய பொருள்களை வாங்குவதை இயல்பாக்கிக் கொண்டுவிட்டேன். என்னால் மலிவான விலையில் வாங்க முடிகிறது. சில ஆடம்பர வின்டேஜ் பொருள்களும் இதில் அடங்கும்.

அதே பாணி பெரும்பாலும் திரும்ப வரும். சில பொருள்கள் எல்லாக் காலத்திற்கும் பயன்படுத்த உகந்தவை.

உள்ளூர் வாங்குதல் & விற்றல் தளம்

Carousell | Lelong.my | e-bay (MY)

- BooksnBobs *(இயங்கலை புத்தக நிலையம்)*
- Wonder Bundle *(பெட்டாலிங் ஜெயா நிலையம்)*
- Refash *(எஸ்.ஜி. ஸ்டோர்/இயங்கலை)*

“மற்றவர்கள் வேண்டாம் என்று ஒதுக்கியனவற்றில் என் தேவைக்கு ஏற்றவாறு உள்ள பொருள்களைக் கண்டடைவது மகிழ்ச்சியையும் உத்வேகத்தையும் தருகிறது. ஒரு பெரிய பொக்கிஷத்தை அடைந்தது போன்ற உணர்வை இது உண்டாக்குகிறது.”

*பொருள் பரிமாற்றம் & பழைய பொருள் கடைகளுக்கு இங்கே காணவும்.

2 பொருள் பரிமாற்றம்

நான் என்ன நினைத்தேன்...

பொருள் பரிமாற்றம் என்பது பழமையான பண்டமாற்று முறை? 6000 கி.மு.?

உண்மை நிலவரம் என்ன

நான் டிசம்பர் 2019-ல் சுழியக்கழிவு ஆடை பரிமாற்ற நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டேன். புதிய நபர்களைச் சந்தித்து புதிய பாணியிலான பொருள்களைக் குறைவான விலையில் பெற்றுக்கொள்வது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

மலேசியர்களின் முயற்சியில் பொருள் பரிமாற்றச் சந்தை

#tukartangan

- பரிமாற்றத் திட்டம் *(வழக்கமான நிகழ்ச்சி)*

“இதற்கு மேல் பயன்படுத்த முடியாத ஆடை, காலணி, மற்றும் இதர பொருள்களை மற்றவரோடு பரிமாற்றம் செய்து கொள்வதற்கான நிகழ்ச்சிகளுக்கு அல்லது விருந்துகளுக்கு ஏற்பாடு செய்வதன் மூலம் அந்தப் பொருள்களுக்கு புத்துயிர் ஊட்டலாம். எனக்கு வேண்டிய பொருள்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சு.க.ம.வரைபடம் - சிக்கனம் மற்றும் பொருள் பரிமாற்றக் கடை [map]

3 வாடகை/இரவல்

நான் என்ன நினைத்தேன்...

வாங்குவதைவிட வாடகைக்கு எடுப்பதற்குக் கூடுதல் செலவாகும்....

உண்மை நிலவரம் என்ன

இது பொருளைப் பொருத்து வேறுபடும். வாங்குவதைவிட ஒரு சிறிய பொருள்/சாதனத்தை குறுகிய காலத்திற்கு வாடகைக்கு எடுப்பதால் நான் பணத்தை மிச்சப்படுத்த முடியும்.

தரமான மரச்சாமான்களை வாடகைக்கு எடுக்கப் பணமில்லை. அல்லது வாடகைக்கு எடுக்க விருப்பமில்லை.

“என் பணத்தையும் சுற்றுச்சூழலையும் பாதுகாக்க இது இன்னொரு வழி. வாங்குவதை விட, வாடகைக்கு எடுப்பது/இரவல் பெறுவதால் செலவு குறையும். ஏனெனில் ஒரு சில முறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடிய பொருளுக்கு அதிகம் செலவழிக்கத் தேவை இல்லை.”

“இணையம் வழி என் பொருளை வாடகைக்கு விடுவதால் சொந்தமாகப் பணம் சம்பாதிக்க முடியும். அல்லது குறைந்த முதலீட்டில், மறைமுகக் கட்டணம் இல்லாமல் சொந்த வியாபாரத்தைத் தொடங்க முடியும்.

“இளமைப் பருவத்தில் அண்டை வீட்டினரின் குறுந்தட்டுகளை, விளையாட்டு சாதனங்களை இரவல் வாங்கியது ஞாபகமிருக்கிறது. அச்செயல் சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாக்க உதவியதோடு, அவ்வினிய ஞாபகங்கள் என்னுள் என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் என்று அப்பொழுது நான் உணர்ந்திருக்கவில்லை.

- Rent Something KL *(தனியார் குழு)*

உண்மை நிலவரம்

பயனீட்டு முறையை மாற்றுவதன் மூலம் அதீத பயன்பாட்டைக் குறைக்க முடியும். நிறைபேறான மாற்று வழிகளை நாம் தெரிவு செய்ய வேண்டும். அது சுற்றுச்சூழலுக்கு மட்டுமல்லாமல் உள்ளூர் மக்களுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருள் இறுதியில் எங்கு சென்று சேரும் என்றும் அந்தப் பொருளை மறுப்பதால் எவ்வாறு நீங்கள் சுழற்சிப் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிக்கிறீர்கள் என்றும் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.

Beatrice

திரட்டு

மறுவிற்பனை/வாடகை சந்தைக்கு ஆதரவளிப்பதன் மூலம் ஒரு பொருளின் வாழ்நாளை அதிகரிப்பதோடு பணத்தையும் மிச்சப்படுத்த முடியும்.

பழுது பார்த்தல்

நான் இன்று பழுது பார்த்தேன்

____

அதிக காலத்திற்கு உழைக்கும் பொருளை வாங்குதல்

தரமான பொருளை வாங்குவதற்கு ஆரம்பத்தில் அதிக பணத்தைச் செலவழித்தாலும், அவை அதிக காலத்திற்கு உழைக்கும். வேறு பொருளுக்கு அடிக்கடி மாற்றத் தேவையில்லை.

உத்தரவாதம் உள்ள பொருளை வாங்குதல்

தரமான பொருளை வாங்கும்பொழுது அப்பொருளுக்கு உத்தரவாதம் கொடுக்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அல்லது பொருள் கெட்டுப்போகும் பொழுது பழுது பார்த்துத் தருவார்களா என்றும் உறுதிப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

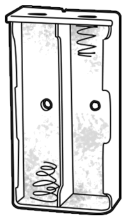
இல்லாவிடில் பொருளைப் பழுது பார்த்துக்கொள்ளலாம் :)

KakiRepair by KakiDIY (பொதுக்குழு)

பொருள் பழுது பார்ப்பதற்கான தகவல் மற்றும் உதவி பெறுவதற்காகப் பொதுமக்களின் பணத்தில் துவங்கப்பட்ட பழுது பார்க்கும் இயக்கம்.

எ.கா:

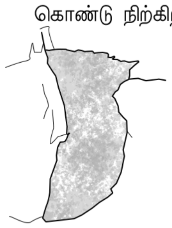
- ஒருவரின் கேள்வி: அரித்துப்போன மின்கலத் தாங்கியை சரி செய்ய ஏதேனும் வழிகள் உள்ளனவா?



> துருப்பிடித்த பகுதிகளை வெளியேற்றி இரவு முழுக்க காடியில் ஊற வைக்கவும்!

> உடைந்த சுருள்வில்லையை அகற்றி அலுமினியத் தகடுக்கு மாற்றவும்.

- ஒருவரின் கேள்வி: கூரை உரிந்து வருகிறது. இதர இடங்களில் கொப்பளித்துக் கொண்டு நிற்கிறது.



> உரிந்த சாயத்தைச் சுரண்டி எடுக்கவும். மேற்பரப்பை சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். காய்ந்தவுடன் பூச்சு (primer) அடிக்கவும்.

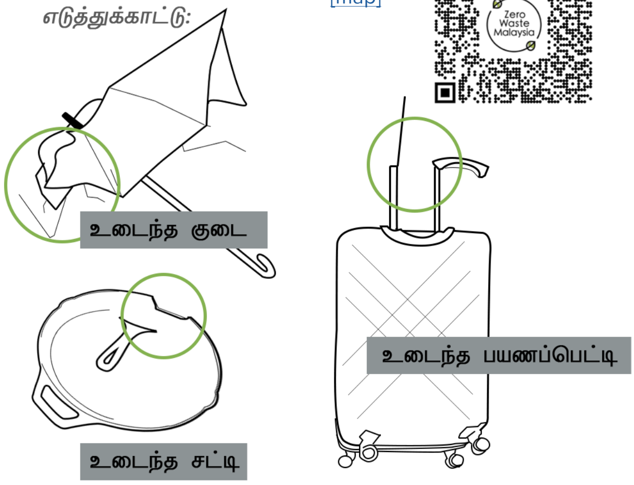
> சாயம் உரிதல் மற்றும் நீர்க்கொப்பளிப்பு நீர்க்கசிவைக் காட்டுகிறது.

அல்லது, பொருள் பழுது பார்க்கும் கடைகளை நான் எளிதில் தேடிக் கொள்ளலாம்.

சு.க.ம. வரைபடம் - பழுதுபார்க்கும் சேவை

[map]

எடுத்துக்காட்டு:



நான் பணத்தைச் சேமிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், உள்ளூர் மக்களுக்கும் உதவி செய்கிறேன்.

உண்மை நிலவரம்

பெரும்பாலான சமயங்களில் பொருளைப் பழுதுபார்க்கத் தெரியாததால், அல்லது பழுது பார்ப்பதற்கு அதிக செலவாகுவதால், அல்லது சில காலத்திற்குப் பிறகு பயன் படுத்த முடியாதவாறு அவை வடிவமைக்கப்பட்டதால் அவற்றை நாம் வீசுகிறோம்.

மேற்குறிப்பிட்டவாறு, பழுது பார்க்க முடிந்த கழிவையும் சேர்த்து பெரும்பாலான கழிவுகள், குப்பை மேடுகளைச் சென்றடைந்து மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

திரட்டு

அதிக நாட்களுக்கு உழைக்கும் மற்றும் பழுது பார்க்க முடிந்த பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல் - அவை உடைந்து போனால் நீங்கள் பழுது பார்க்க முடியா விட்டாலும் யாராவது உங்களுக்குப் பழுது பார்த்துத் தரும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உணவு

நான் பசுமை உணவு ஆர்வலராக இருப்பேன்

வீட்டில் உண்ணுதல்

முன்: திட்டமிடுதல்

விரயத்தைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு உணவு மற்றும் மளிகைப் பொருள்களை வாங்குவதைக் கவனமாகத் திட்டமிடுகிறேன்.

ஆலோசனை: விரைவில் கெட்டுப்போகும் உணவுப் பொருள்களை முதலிலேயே சமைத்துவிட்டு அதிக நாள்களுக்கு தாக்குப்பிடிப்பனவற்றை வார இறுதிக்கு ஒதுக்கி வைத்தல் (எ.கா: கீரை வகைகளை முதலில் சமைத்துவிட்டு, காய்கறிகளை அதற்குப் பின் சமைத்தல்)

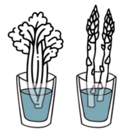
எ.கா: திங்கள்
காலை உணவு : ஓட்ஸ், ...
மதிய உணவு : வஞ்சிர மீன், ...
இரவு உணவு: உருளைக்கிழங்கு பச்சடி, ...

குளிர்பதனி
மளிகைப் பட்டியல்

முன்னேற்பாடு

விரைவில் கெட்டுப்போகும் உணவுப் பொருள்களை அதிக நாட்களுக்குக் கெடாமல் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்:

கீரைகளை ஈரத்துண்டில் சுற்றி வைக்கவும்.



அஸ்பரகஸ் மற்றும் சிவரிக்கீரையின் தண்டுகளை நீரில் முக்கி வைக்கவும்.

வாழைத் தண்டுகளை கிண்ண நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும்.

அரிந்த மூலிகைகளை உலர்த்தவும் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய்/உருக்கிய வெண்ணெயில் உறைய வைக்கவும்.

காய்கறி தோட்டத்தை உருவாக்குதல் :)

வெளியில் உண்ணுதல்

என்னால் சாப்பிட முடிந்த உணவை மட்டுமே வாங்கி உண்பேன். உண்டு முடிக்காத உணவை, ஒரு கொள்கலனில் சேமித்து அடுத்த வேளை உண்பேன்.

மக்க வைத்தல்

*எஞ்சிய உணவு மற்றும் சமையல் கழிவுகளை மக்க வைக்கிறேன். * கூடுதல் குறிப்புகளுக்கு மக்க வைத்தல் பிரிவைப் பார்க்கவும்.*

சமைத்தல்

உணவின் எல்லா பாகங்களையும் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்கிறேன். எ.கா: காய்கறிகள், கீழ்குறிப்பிட்டவை எனக்கு வழிகாட்டுகின்றன.

- *Cooking Scrappy: 100 Recipes (book by Joel Gamoran)*
- *Cooking with Scraps (online recipe by FOOD52)*

குறிப்பு: எஞ்சிய எலும்புத் துண்டுகள், காய்கறித் தோல் (காளான் தண்டு, பீர்க்கங்காய் தோல், இன்னும் பல) ஆகியவற்றை உபயோகித்துக் குழம்பு, துவையல் செய்வது எனக்குப் பிடித்தமானது.

கூடுதல் குறிப்புகள்: எலேனாவின் சுழியக் கழிவு குளிர்பதனி பார்க்கவும். (Zero Waste Fridge with Elena) [10]

உண்மை நிலவரம்

மலேசியாவின் திடக்கழிவு நிர்வாகம் மற்றும் பொதுத் துப்புரவுக் கழகத்தின்படி (SWCorp)

ஒரு நாளைக்கு

மலேசியர்கள் **16,688 டன்** உணவை விரயமாக்குகின்றனர் =

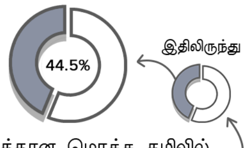
2.2 மில்லியன்

இது **2.2 மில்லியன்** பேர் **3 வேளை** உண்ணக்கூடிய அளவு =

2020-க்குள்

16 x

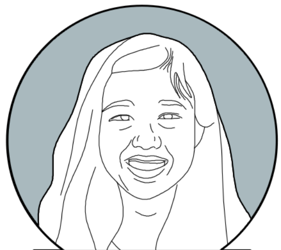
16 இரட்டை கோபுரங்-களை நிரப்பும் அளவுக்கான உணவு விரயமாகிறது. =



குடும்ப பிரிவு = நான், நீ, நாம்

ஒரு நாளைக்கான மொத்த கழிவில் உணவுக் கழிவு **31%-லிருந்து 45%** இடத்தைப் பிடித்து முதலிடத்தில் இருக்கிறது. [11]

குப்பை மேடுகளில் தஞ்சமடையும் கழிவுகள் அழுகிப்போய் **மீட்டேன் வாயுவை** உமிழ்கின்றன. இது கரிவளியை விட வீரியமிக்க வாயுவாகும். உணவு விரயத்தை நிறுத்துவதன் மூலம் உணவுக் கழிவினால் உருவாகும் சுமார் 11% பசுமைக் குடில் வாயு உமிழ்வை நாம் தடுக்க முடியும். [12]



Tze Ni

திரட்டு

உணவின் வாழ்நாளை அதிகரிப்பது மற்றும் உணவு விரயத்தைத் தடுத்தல்! உணவை சுவைத்து உண்ணுங்கள், உணவை விரயமாக்காதீர்!

வேண்டாம் பொட்டலம்

பொட்டலம் இல்லாது பொருள் வாங்குவோம்

காய்கறிச் சந்தை

இயலும்பொழுது காய்கறிச் சந்தைக்குச் செல்வேன். அங்கு செல்வது எனக்கு மிக விருப்பமானது. **நெகிழிப் பொட்டலங்களில்** சுற்றப்படாத பசுமையான பழங்கள், காய்கறிகள் கண்ணுக்கும் விருந்தாகவும் இருக்கும். தக்காளி கத்தரி மீன் ஆகியவற்றை வாங்கிச் சமைத்து, உண்டு களிக்க நான் நெகிழி பயன்படுத்தத் தேவையில்லை.

மொத்த விற்பனை செய்யும் பேரங்காடிகள்

காய்கறி சந்தைக்குச் செல்வதற்கு நேரமில்லாவிட்டால், காய்கறிகளையும் பழங்களையும் மொத்த விற்பனை செய்யும் அருகில் உள்ள பேரங்காடியில் வாங்கிக்கொள்வேன்.

கிள்ளான் பள்ளத்தாக்கில் எனக்குப் பிடித்தமானது பிக் (பேன் இன்டிபேண்டண்ட் குரோசரி) ஏனெனில் அவர்கள் பொட்டலமில்லாத பசுமையான உணவு உற்பத்திகளை விற்பனை செய்வதோடு ஒரு முறை பயன்படுத்தி வீசும் நெகிழிகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அக்கறை எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

சுழியக் கழிவு, மொத்த விற்பனைக் கடைகள்

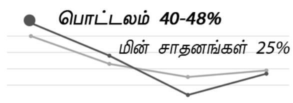
விழிப்புணர்வு பெற்ற பயனீட்டாளர்களின் தேவையை நிறைவேற்றும் பொருட்டு மலேசியாவில் சுழியக்கழிவு மொத்தக் கடைகள் இயங்குவது அதிகரித்துள்ளது. எ.கா: தெ ஹாய்வ், நியூட், சிங்கல், சிங்கள் ஸ்டெப் கடலை, அரிசி, சோயா சுவைச்சாறு, கடற்பாசி, துப்பரவுப் பொருள்கள் கிடைக்கிறது. கொள்கலன்களின் நிகர எடையைக் கழித்த பிறகு வாங்கிய உணவு மற்றும் துப்புரவுப் பொருள்களுக்கு மட்டுமே நான் பணம் செலுத்துகிறேன்.

துப்புரவு பொருள்களுக்கு நான் விரும்பும் இடம் பி.ஒய்.ஓ.பி. மலேசியாவில் இவர்களுக்கு வெவ்வேறு கிளைகள் உள்ளன. நல் சுழியக் கழிவு தொழிற்சாலை சேவையையும் இப்பொழுது பெறுகிறேன். இந்தப் பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் அவர்கள் பொருள்களை என்னுடைய வீட்டுக்கே அனுப்பி வைப்பதால் அவர்களின் சேவையை விரும்புகிறேன்.**ஒவ்வொரு முறையும் பரிமாறிக்கொள்ளும் கொள்கலன்களுக்கான பணத்தை மட்டும் முன்கூட்டியே செலுத்திவிடுவேன்.* [map]

அல்லது நீங்கள் எளிதில் வேறு சுழியக் கழிவு கடைகளை நாடலாம். சு.க.ம.வரைபடம் - பாரம்பரிய காய்கறிச் சந்தை / மொத்த உணவுப்பொருள்

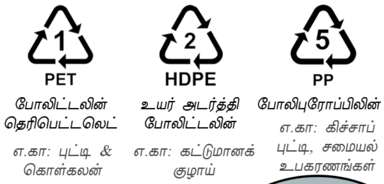
உண்மை நிலவரம்

மலேசியாவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் **40% அதிகமான நெகிழிகள்,** பொருள்கள் பொட்டலமிடப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டு வீசப்படுகின்றன.
உணவைப் பொட்டலமிடுவதற்கான நெகிழிகள் பலதரப்பட்ட நெகிழிகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுபவை. இவற்றை மறுசுழற்சி செய்வது கடினம்.



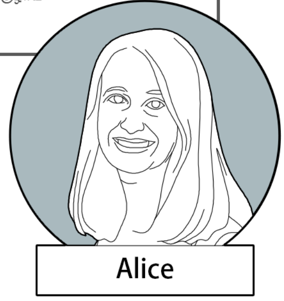
மலேசியாவில் நெகிழிப் பங்குச் சந்தை 2008 vs 2018 (மூலம்: FAO, JPSPN, MPMA)

மலேசியாவில் 7 வகையான நெகிழிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதில் 3 வகையான நெகிழிகள் மட்டுமே உள்ளூர் மறுசுழற்சி மையங்களில் மறுசுழற்சி செய்யப்படுகின்றன. (**வகை 1- PET/PETE, 2-HDPE, மற்றும் 5-PP**). ஆகையால் நாம் நெகிழி மறுசுழற்சியில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக தினசரி பயன்படுத்தும் நெகிழியின் அளவைக் குறைப்பதற்கான முயற்சிகளில் இறங்க வேண்டும்.



திரட்டு

கழிவுகள் குப்பை மேடுகளுக்குச் செல்வதைத் தடுத்து செலவினங்களைக் குறைக்க பொட்டலம் இல்லாது விற்கப்படும் பொருள்களை வாங்குதல் (ஒரு பொருளின் விலை அதன் பொட்டலத்தையும் சேர்த்துதான் கணக்கிடப்படும்).



#carpool #publictransport #zerowastemalaysia

பிரயாணம்

அக்கறையோடு பகிருங்கள்

பொதுப் போக்குவரத்து

இலகு தொடருந்து சேவை (LRT) / ஒற்றை/விரைவு தொடருந்து இணைப்பு (ERL) / MRT

மலேசிய தொடருந்து பயணச் சேவை (KTM) / மின்தொடருந்து சேவை (ETS)

rapidKL — KLIA ekspres — KTM

பேருந்து / இடைமாற்ற விரைவுப் பேருந்து (BRT)

பசுமை வழிகளில் பயணிப்பதற்குச் சிறந்த தேர்வுகளில் ஒன்று மின்சாரத் தொடருந்து - கிள்ளான் பள்ளத்தாக்கு வாசியாக எனக்கு தேர்வுகள் நிறையவே இருக்கின்றன.

இதைத் தவிர்த்து ஒரே வண்டியில் சேர்ந்து பயணிக்கிறேன். குறிப்பாக வேலைக்கு/வீட்டுக்கு/பள்ளிக்குச் செல்லுதல் போன்ற பயணங்களை நான் முன்கூட்டியே திட்டமிடுகிறேன். சக பணியாளர் அல்லது பெற்றோருடன் கலந்துபேசி எந்த நேரத்தில் யார் வாகனத்தில் பயணிப்பது என்று முடிவு செய்வோம்.

சேர்ந்து பயணிப்போம்

சரி!

CarpoolWorld | Droupr | SOCAR (car rent) | GrabShare | MyCar | MULA

ஒரே வண்டியில் சேர்ந்து பயணிக்கும் சேவை மற்றும் இயங்கலையில் பதிவு செய்து பயணிக்கும் சேவைகள் உள்ளன. இதன் மூலம் நான் செலவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் புதிய நண்பர்களையும் கண்டடைய முடியும்!

உங்கள் வாழ்விடத்தில் உள்ள மின்சார குதியுந்து (scooter) மற்றும் மிதிவண்டி சேவையையும் பார்க்கவும்!

TRYKE | BEAM | Neuron Mobility | Dacsee | EzCab

மிதிவண்டி

மிதிவண்டி ஓட்டுதல் இன்னொரு பசுமையான மற்றும் ஆரோக்கியமான வழியாகும்! சமீபத்தில் ரேப்பிட் கே.எல். (RapidKL) நீண்ட தூர மிதிவண்டி பயணத்தை ஊக்கப்படுத்தியுள்ளது. கோலாலம்பூரிலும் சாலைகளில் மிதிவண்டிகளுக்கான தனிப்பாதைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. [13]

மிதிவண்டி வரைபடத்தைப் பெறுவதற்கு ஊடுருவவும்>>

நான் சோக பூமி

உண்மை நிலவரம்

[14]

சராசரி, ஒருவர் ஒரு மகிழுந்து வைத்துள்ளார்

மலேசியர் வைத்திருப்பது 1 மகிழுந்து : 2.3 பேர் (433/1000 தனிநபர் வாகனம்) =

முதல் 20%

39 வது/ *191*

உலகில் தரவரிசை =

3-வது: அமெரிக்கா; 17-வது : ஜப்பான்; 34-வது : இங்கிலாந்து

4.6 டன் (CO_2)

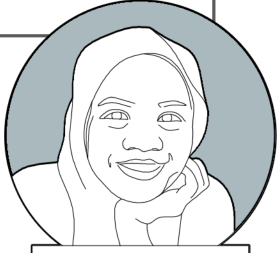
ஒரு மகிழுந்து ஒரு வருடத்திற்கு உமிழும் கரிவளியின் அளவு =

மொத்தம்

64 டன் (CO_2 CO_2 CO_2)

ஒவ்வொரு வருடமும் மலேசியாவில் **14 மில்லியன் மகிழுந்துகள்** உமிழும் அளவு

ஒருவருக்கு ஒரு மகிழுந்து என்பது சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் அதிக செலவினங்களையும் உண்டாக்கும்.



திரட்டு

ஆக அதிகமான பசுமைக்குடில் வாயுவை உமிழ்வது மகிழுந்துகளே. ஆகையால் அவற்றின் எண்ணிக்கையை சாலைகளில் குறைக்க வேண்டும்!

பத்திய உணவு

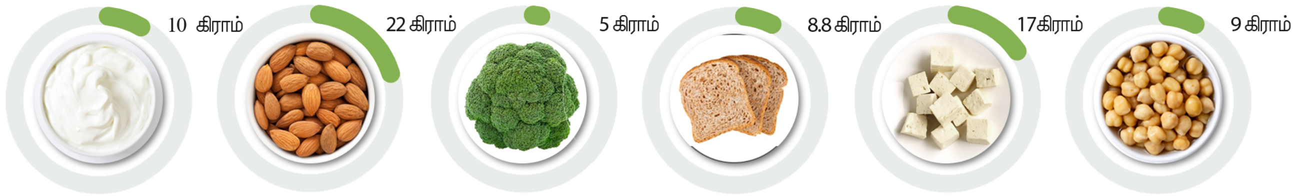
உண்ணுதல், பயிரிடுதல், பசுமை உணவைக் கடைபிடித்தல்

புரத உணவிற்கான மாற்று வழி

என்னுடைய அன்றாட உணவு முறையை புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறேன். இறைச்சியில் உள்ள அதே புரதம் தாவர உணவிலும் உள்ளது. ஆகையால் நான் தாவரப் புரதத்திற்கே முதலிடம் அளிக்கிறேன். நீங்கள் எப்படி?

இறைச்சி சுவைக்காக ஏங்கிக்கொண்டே இருக்கிறீர்-களா? அப்படியானால் கடலை மற்றும் தானியங்களில் தயாரிக்கப்படும் உசிலிகளை தயாரித்து உண்ணலாம். இதற்கான சமையல் குறிப்புகள் இணையத் தளங்களில் நிறைய இருக்கின்றன.

புரத மதிப்பு / 100 கிராம்



பால் உணவு

புரதம், சுண்ணாம்புச் சத்து, வைட்டமின் பி & டி அதிகம் உள்ளது. பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தயிரில் செரிமானத்திற்குத் தேவையான நல்ல நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன. [15]

கடலை வகை

பாதாம் பருப்பு கொரிப்பது பலருக்கும் பிடிக்கும். இதில் உடலுக்குத் தேவையான ஆரோக்கியமான புரதம், கொழுப்பு மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன. இதனைச் சட்டினி மற்றும் குழம்பு தயாரிப்பிலும் சேர்க்கலாம். [16]

காய்கறி & பழம்

இவற்றிலும் புரதம் உள்ளது. புரோக்கோலி, பசலைக்கீரை, அஸ்பரகஸ், உருளைக் கிழங்கு, கொய்யா, வாழை போன்றவை இதில் அடங்கும். [17]

கூலம் & தானியம்

முழு தானிய ரொட்டி, சாதம் மற்றும் தோசையில், வழக்கமாக நாம் உட்கொள்வன-வற்றை விட அதிக புரதம், நார்ப்பொருள் மற்றும் இரும்புச் சத்து உள்ளது. [18]

சோயா

சோயாவில் உள்ள புரதம், முழுமையான புரதமாகக் கருதப்படுகிறது. இதில் உடலுக்குத் தேவையான 9 அமினோ அமிலங்களோடு சேர்த்து நார்ப்பொருள், இரும்புச்சத்து & குறைந்த கொழுப்பு உள்ளது. எ.கா: சோயாப்பால், தவ்பு, தெம்பே. [19]

பருப்பு / பயறு

இவை மலிவான உயர் புரதங்களாகும். கூடுதலாக வைட்டமின்கள், முழுமையான மாச்சத்து, நார்ப்பொருள் உள்ளது. எ.கா: கொண்டைக் கடலை, ராஜ்மா, பாசிப்பயறு. [20]

இறைச்சி *கோழி நெஞ்சுப்பகுதி = 25 கிராம்* = கடலை வெண்ணெய் / கோதுமை ரொட்டி = தவ்பு / பழுப்பு அரிசி	~~கோழி இறைச்சி~~ கொண்டைக்கடலை	~~முட்டை~~ வேர்க்கடலை துவையல்	~~பால்~~ சோயா பால் / / தேங்காய்ப்பால்	~~ஆட்டிறைச்சி~~ பருப்பு உசிலி

சமையலுக்குத் தேவையான காய்கறிகளைப் பயிர் செய்யுங்கள்

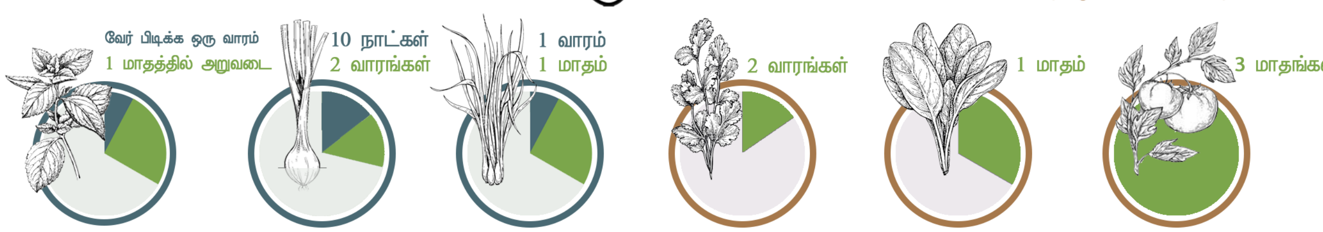
நாம் சொந்த காய்கறிகளையும் நட்டு வைக்கலாம்! நான் மூன்றாவது தளத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய அடுக்குமாடி வீட்டில் இருந்தேன். அங்கு உப்பரிகை (balcony) இல்லாததால் பயிர் செய்ய இயலவில்லை.

இப்பொழுது என் குடியிருப்பில் உப்பரிகை இருப்பதால் சமையலுக்குத் தேவையான காய்கறிகளை 28-வது மாடியில் நட்டு வைக்க முடிகிறது. அந்தக் காய் கறிகளை என்னுடைய சமையலில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இயற்கை உணவையும் சுவைக்க முடிகிறது.

காலவரையறை / 3 மாதங்கள்

காம்புகளை நட்டு வைத்தால் குறிப்பிட்ட காலத்தில் விளைச்சல் கொடுக்கும்

விதை மூலம் பயிர் செய்தல்



புதினா, துளசி | **வெங்காயத்தாள்** | **கற்பூரப்புல்** | **கொத்துமல்லி** | **பசலைக்கீரை** | **தக்காளி**

நீங்கள் நிபுணர்களின் ஆலோசனையையும் நாடலாம்.

உணவு, முளைத்தல் & வேர்பிடித்தல்

மண் நிர்வகிப்பு

பத்திய உணவு

உண்ணுதல், பயிரிடுதல், பசுமை உணவைக் கடைபிடித்தல்

உள்ளூர் அமைப்புகளுக்கு ஆதரவு தாருங்கள்

நாம் பயிரிடுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் எதுவும் இல்லை என்றால் அல்லது சோம்பல் பட்டால், மற்றவர்கள் நமக்காகப் பயிர் செய்யலாம்! எ.கா: **இகோசியாவை (Ecosia)** தேடு பொறியாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

மரம் நடுவதற்கு இணையத்தில் தேடவும்

பூமியில் மீண்டும் காடுகளை உருவாக்குவதே இந்தத் தேடுபொறியின் முதன்மையான நோக்கமாகும். இவர்கள் வருமானத்தின் ஒரு பகுதியை மரம் நடுவதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

உள்ளூரில், காடு மீள்வளர்ப்புத் திட்டங்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அமைப்புகளுக்கு ஆதரவு கொடுக்கலாம்.

உலகளாவிய சுற்றுச்சூழல் மையம்

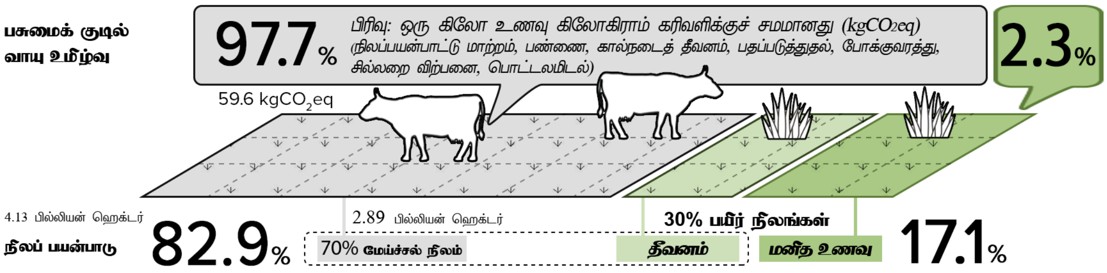
இலவச மர சங்கம்

ஈக்கோநைட்ஸ் EcoKnights

போர்னியோ மறுநடவு Regrow Borneo
ஆதரவு கார்டிப் பல்கலைக்கழகம்

உண்மை நிலவரம்

கால்நடை பண்ணை நடத்துவதை விட தாவரங்கள் பயிர் செய்வது இன்னும் திறனானது என்பது பலராலும் அறியப்பட்ட ஒன்றே. இறைச்சி அதிகமாக உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் அதற்கு அளவுக்கு அதிகமான நீர், நிலம் மற்றும் எரிசக்தி வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன. கால்நடைகள் உருவாக்கும் கழிவுகள் தண்ணீரை மாசுபடுத்துவதில் பெருமளவு பங்கு வகிக்கின்றன. [21]



வெவ்வேறு உணவு நோக்கத்திற்காக விவசாயத்திற்கான உலகளாவிய நிலப் பயன்பாடு. மூலம்: www.ourworldindata.org

திரட்டு

இன்றிலிருந்து நீங்கள் காய்கறிகள் மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்று நாங்கள் கூறாவிட்டாலும் கூட, குறைவான இறைச்சியை உண்டு நம்முடைய பங்கை ஆற்ற வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறோம். இப்படிச் செய்யும்பொழுது பசுமைக் குடில் வாயு உமிழ்வைக் குறைப்பதோடு பருவநிலை மாற்றத்தையும் எதிர்க்கிறோம். இது கூடுதல் நன்மைகளைத்தானே கொண்டு வருகிறது?

Beatrice

Alice

மறுபயனீடு

~~வீசக்கூடிய பொருள்கள்~~

10 லிட்டர் நீர் உற்பத்தி செய்வது 1 கிலோ பருத்தி (பெரும்பாலும் கனிமம்) = ஒருவருக்கு 7.4 ஆண்டுகளுக்கு உணவளிக்கக்கூடிய அளவு

உலகின் 24% பூச்சிக்கொல்லி விற்பனைக்கும், 11% பூச்சிக்கொல்லி பயன்பாட்டுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. இதனால் பருத்தி ஒரு மோசமான பயிராகும்.

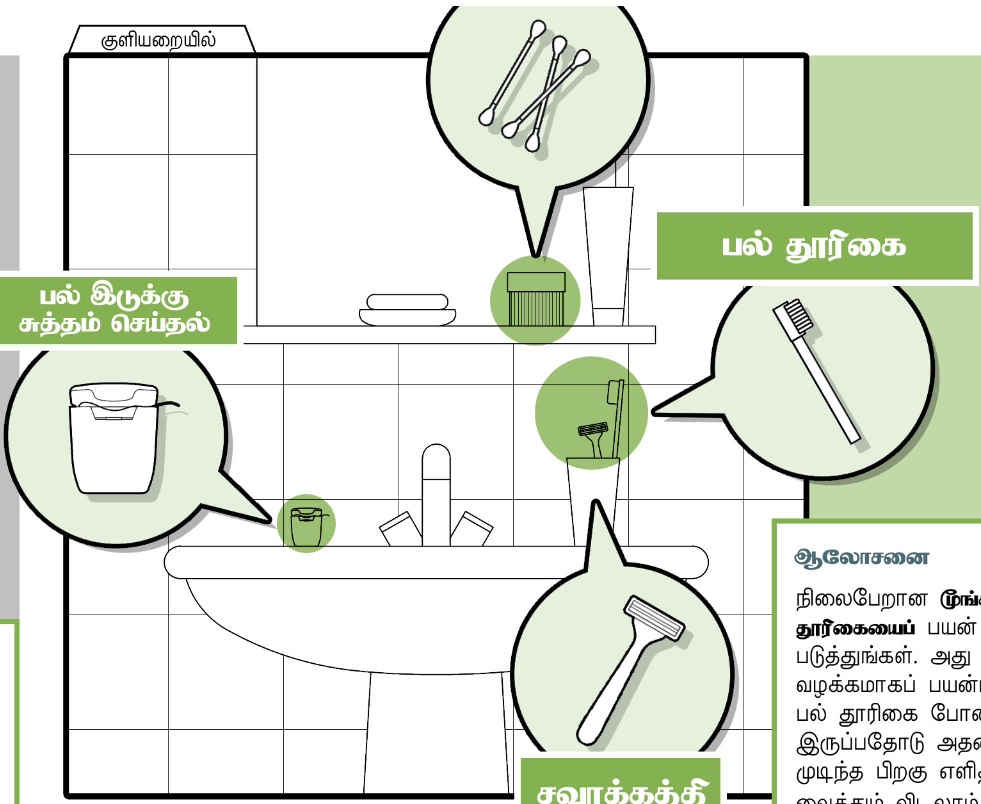
இயற்கையான பருத்திப் பஞ்சுகள் சுற்றுச் சூழலுக்குக் குறைவான பாதிப்பையே உண்டாக்கும். ஆனால் இதன் விளைச்சலுக்கு வழக்கமான பருத்தியைவிட **இரு மடங்கு அதிகமான நீர் தேவைப்படுகிறது.**

எதையும் வாங்குவதற்கு முன்பதாக வீட்டில் உள்ள **சல்லாத் துணிகளைப்** (muslin cloth) பயன்படுத்தவும்! தினசரிப் பயன்பாட்டுக்கு அவை மிகச் சிறந்தவை. இவற்றை எளிதில் காயவைத்து விடலாம். இதனால் நோய்க்கிருமிகள் உருவாக்கம் தடுக்கப்படுகிறது.

சல்லாத் துணிகள் பயன்படுத்துவதற்கு அதிக சொரசொரப்பாக இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால், மூங்கிலால் தயாரிக்கப்பட்ட **மறு பயனீட்டுப் பருத்தி வட்டத்துணிகளையோ** அல்லது வேறு சூழல்சீர் பொருள்களையோ பயன் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

துவைத்துப் பயன்படுத்த முடிந்த **பருத்தித் துடைப்புத் துண்டுகள்** (swabs) உள்ளன. அல்லது பயன்பாடு முடிந்த பிறகு விரைவில் மக்கக்கூடிய **மூங்கில் துடைப்புத் துண்டுகளும்** எளிதில் கிடைக்கின்றன.

பருத்தி வட்டத்துணி / துடைப்புத் துண்டு



பல் இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்யும் நூல்கள் நைலோன் மற்றும் மெழுகு போன்ற மக்காத பொருளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. பற்களில் நூல் இலகுவாக உட்செல்ல இந்த மெழுகு உதவுவதோடு வாயில் நற்சுவையை உருவாக்கவும் செய்கிறது. அதே நேரத்தில் அதில் நம் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பி.எப்.சி. போன்ற ஆபத்தான இரசாயனங்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆலோசனை

மூங்கிலில் தயாரிக்கப்பட்ட பல் சுத்தம் செய்வதற்கான நூல்கள் சந்தையில் இப்பொழுது கிடைக்கின்றன. இவை சூழல்-சீர் பொருள்-களாகும். இவை மறுபயனீட்டுக் கண்ணாடி பாட்டில்களில் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. **பட்டு** மற்றும் **தாவரம்** சார்ந்த இதே பொருளும் இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

ஆலோசனை

பயன்படுத்தி வீசும் சவரக்கத்திகளுக்குப் பதிலாக **உலோகச் சவரக்கத்திகளைப்** பயன்படுத்துகிறேன். இவற்றின் இரு முனைகளிலும் கத்திகள் இருப்பதால் பயன்பாட்டுக் காலம் அதிகமாக உள்ளது. உலோகக் கத்திகளை வேறு உலோகங்களோடு சேர்த்து மறுசுழற்சிக்கு அனுப்பலாம்.

ஆலோசனை

நிலைபேறான **மூங்கில் பல் தூரிகையைப்** பயன் படுத்துங்கள். அது நாம் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் பல் தூரிகை போன்று இருப்பதோடு அதன் பயன்பாடு முடிந்த பிறகு எளிதில் மக்க வைத்தும் விடலாம்.

** மூங்கில் பல் தூரிகை பயன்படுத்தத் தொடங்கிய காலத்தில் அது வாயின் உள்பக்கங்களில் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துவது போன்று இருந்தது. ஆனால் சில காலங்களிலேயே அந்தப் பிரச்சனை மறைந்துபோனது.*

மறுபயனீடு

~~வீசக்கூடிய பொருள்கள்~~

1 தெம்போன்/மாதவிடாய்த் துண்டு மக்குவதற்கு **500** வருடங்களுக்கும் மேல் ஆகிறது.

ஒரு பெண் தன் வாழ்நாளில் x **12,000** தெம்போன் [22] பயன்படுத்துகிறார்.

பயன்படுத்திய பிறகு வீசும் மாதவிடாய்ப் பொருள்களுக்குப் பதிலாக மறுபயனீட்டு மற்றும் துவைத்துப் பயன்படுத்தும் **மாதவிடாய்த் துண்டு** அல்லது **மாதவிடாய்க் குழிவுகளுக்கு** (menstrual cups) மாறுவது நான் எண்ணியது போன்று அவ்வளவு சிரமமானதல்ல.

மாதவிடாய்ப் பொருள்கள்

நீங்கள் சேமிக்கும் தொகை மவெ 4,560

சலவை குறிப்புகள்

இதனைத் துவைப்பதற்கு உங்களுக்குச் சற்று கூடுதல் நேரம் பிடிக்கும். வெந்நீர் என் உற்ற நண்பன். வெந்நீரில் ஊற வைத்துத் துவைத்தால் கறைகள் எளிதில் அகல்வதோடு கிருமிகளும் அழிக்கப்படும்.

மழலையர் காப்பகம்

2½ வயதுக் குழந்தை பயன்படுத்தியது **9100** குறுந்துணிகள்

என் முதல் குழந்தை பிறக்கும் வரை நான் இழைசுகளைப் (wipes) பயன்படுத்தியதில்லை. குழந்தையின் குறுந்துணியை மாற்ற வேண்டிய ஒவ்வொரு தருணத்திலும், குழந்தை எதையாவது தொட்டுவிட்டால் அதன் கைகளைச் சுத்தப்படுத்தவும் இழைசு பயன் படுத்துவேன். **இழைசுகள் சுற்றுச்சூழலுக்குப் பெருத்த கேடுகளை விளைவிப்பனவையா? ஆம்!**

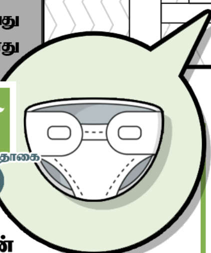
** இழைசுகளில் தொற்றுக்கிருமிகள், பூஞ்சைகள் மற்றும் வைரஸ் பரவாமல் இருக்க அவற்றில் அதிகமான பதப்பொருள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகிறது. அதனோடு அவற்றில் உள்ள நெகிழி இழைகள் காலப்போக்கில் நுண்துகள்களாக நொறுங்கிப்போகும்.*

** இழைசுகளை மக்க வைக்க முடியும். ஆனாலும் அவற்றில் குறிப்பிட்ட இரசாயனங்களைச் சேர்த்து மக்க வைப்பதற்கான பிரத்தியேக வசதிகள் உங்கள் நகராண்மைக் கழகத்தில் இல்லாத பட்சத்தில்அவ்வாறு மக்க வைக்க இயலாது.*

மலேசியாவில் குறுந்துணிகளை மறுசுழற்சி செய்வதற்கான சட்டங்கள் இல்லை. அப்படியானால் 1.5 மில்லியன் டன் குறுந்துணிகள் குப்பை மேடுகளில் வீசப்படுகின்றன.

வீடுகளில் உருவாக்கப்படும் கழிவுகளில் [23] **3**வது நிலையில் உள்ளது

குறுந்துணி



நீங்கள் சேமிக்கும் தொகை மவெ 5,460

துவைத்து, மறுபடியும் பயன் படுத்தக்கூடிய குறுந்துணிக்கு மாறுதல்

சலவைக் குறிப்புகள் **மேற்குறிப்பிட்ட மாதவிடாய்ப் பொருள் பகுதியைப் பார்க்கவும்**

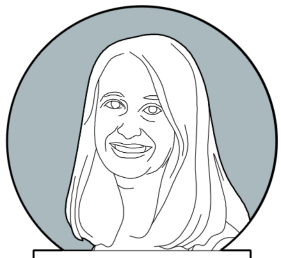
இழைசு

வீட்டுக் கரைசல் நீர் & சவர்க்காரம் போன்ற எளிய முறை

செயலாக்கம் சுத்தமான **துவாலைகளை** நான் மறுபயனீடு செய்துகொள்வேன். இந்தத் துவாலைகளை நனைப்பதற்கு நான் பழைய தெளிப்புப் பாட்டில்களை உபயோகிக்கிறேன்.

ஒப்பனை அகற்றி ஒப்பனைகளைக் களைக்க தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது **இயற்கையான எண்ணெய்களைப்** பயன்படுத்தவும். அல்லது நேரடியாகத் தண்ணீரில் கழுவவும் அல்லது **ஒப்பனை அகற்றுவதற்கான துணி** உபயோகித்துத் துடைக்கவும்.

திரட்டு உடல் தூய்மை பேண அதிகம் செலவழிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை! உங்களுக்கு ஏற்ற மறுபயனீட்டு மற்றும் இயற்கை வழி முறைகளை நீங்கள் கடைபிடிக்கலாம். இதன் மூலம் நீங்கள் பணத்தைச் சேமிக்க முடியும்.



Alice

மறுசுழற்சி

மறுசுழற்சியின் மோசமான நிலை

கழிவுகளை மறுசுழற்சித் தொட்டியில் பிரித்துப் போடுபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே இருக்கின்றது. (எனவே அவர்கள் மறுசுறழ்சி செய்வதில்லை)

மோசமாக மறுசுழற்சி செய்தல் அல்லது எந்தப் பொருளை மறுசுழற்சி செய்ய முடியாது என்ற போதிய தகவல் இல்லாமல் விருப்பத்திற்கு மறுசுழற்சி செய்தல்.

மறுசுழற்சி செய்வதற்கான படிநிலைகள்

1. என் கழிவுகளைப் பிரித்தல் — கரிமம் (உணவுக் கழிவு), கனிமம் (காகிதம், அலுமினியம், நெகிழி)
2. மறுசுழற்சித் தொட்டியில் உள்ள, மறுசுழற்சி செய்ய முடியாத பொருள்களை அகற்றவும். ஏனெனில் அவை மறுசுழற்சி பொருள்களை மாசுபடுத்தி, மறுசுழற்சியாளர்கள் சேகரித்த இதர பொருள்களைச் சேதத்திற்கு உள்ளாக்கலாம்.
3. மறுசுழற்சித் தொட்டியில் போடுவதற்கு முன்பதாக அவை உலர்த்தப்பட்டுச் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
4. மறுசுழற்சிக் கழிவுகள் மறுசுழற்சி செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்த நான் அவற்றை என் வசிப்பிட மறுசுழற்சியாளரிடம் அனுப்புகிறேன். நகராண்மைக் கழக கழிவு சேகரிப்பாளரிடம் அனுப்பப்படும் மறுசுழற்சிப் பொருள்கள் கழிவோடு கலந்து மாசுபடுத்தப்பட்டு அவற்றை மறுசுழற்சி செய்ய முடியாமல் போகலாம். [24]
5. குழப்பத்தைத் தீர்க்க எந்தப் பொருளை மறுசுழற்சிக்கு ஏற்றுக் கொள்வர் என்று என் வசிப்பிட மறுசுழற்சியாளரிடம் கேட்டறிவேன். உதாரணத்திற்கு, *தெட்ரா பாக்* பொருள்களை (எ.கா. பாலட்டைப் பெட்டிகள்) குறிப்பிட்ட மறுசுழற்சி மையங்களில் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்வர். [25]
6. முடிந்தவரை இதனை ஒரு குடும்ப நடவடிக்கையாக மாற்றுங்கள். மறுசுழற்சி நடவடிக்கைகள் குழந்தைகளைக் குதூகலப்படுத்தும்! வெவ்வேறு பொருள்களை இனங்கண்டு பிரித்தெடுக்க நமக்கு உதவும். பொருள்களை வண்ண ரீதியாகப் பிரித்தெடுக்கவும் நமக்கு இது உதவக்கூடும்.

I- நெகிழி

PET (1), HDPE (2), PP (5) — மறுவிற்பனையில் அதிக இலாபம்

பெரும்பாலான நெகிழிப்பை, ஒட்டுப் பொட்டல நெகிழி மற்றும் நீர்ப் புட்டிகளை மலேசியாவில் மறுசுழற்சி செய்ய முடியாது.

II- கலவைப் பொருள்கள்

பொக்கணம் பேனா நொறுக்குத்தீனிப் பொட்டலம்

III- கண்ணாடி

மலேசியாவில் கண்ணாடி மறுசுழற்சி செய்வோர் மிகவும் குறைவு. என் மறுசுழற்சியாளர் கண்ணாடி மறுசுழற்சி செய்கிறாரா என்று கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வேன். ஆனால், உடைந்த கண்ணாடிகள் தொழிலாளர்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிப்பதால் அவை பெரும்பாலும் மறுசுழற்சி செய்யப்படுவதில்லை. அதனால் என்னிடமுள்ள கண்ணாடிப் புட்டிகளை முடிந்த வரை மறுபடியும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

[26] [27]

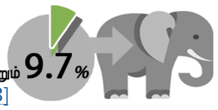
அருகில் உள்ள மறுசுழற்சியாளர்களின் மையத்தை சு.க.ம. வரைபடத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்வேன்.

சு.க.ம. வரைபடம் - மேன்சுழற்சி, மறுசுழற்சி & கழிவகற்றும் மையம் [map]

மலேசியாவில் உள்ள சூ சீ (Tzu Chi) போன்ற தொண்டு அமைப்புகள் மறுசுழற்சிப் பொருள்களைச் சேகரிக்கின்றன. இவர்களின் முயற்சி, நிலைபேற்றுக்கு உதவுவதோடு, வறுமை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு உதவும் விதமாகவும் அமைகிறது.

உண்மை

மலேசியாவில் மறுசுழற்சி செய்வோரின் விகிதம் மிகவும் குறைவாகும். → வெறும் 9.7% [28]

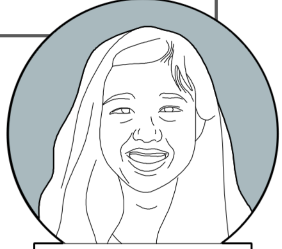


*மலேசியர்கள் உருவாக்கும் கழிவுகளில் **38,000 டன்** கழிவுகள் குப்பைமேட்டுக்குச் செல்கின்றன* = ***6,700 யானைகள்***

மறுசுழற்சியைத் தினசரி வாழ்வில் வழக்கப்படுத்திக் கொண்டதன் மூலம் சுற்றுச்சூழலுக்கு நான் ஒரு சிறந்த பங்கை ஆற்றுகிறேன். மறுசுழற்சி செய்வதால் புதிய பொருள் தயாரிப்புக்கான வளங்களையும் எரி சக்தியையும் சேமிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், மறுசுழற்சிப் பொருள் பொறுக்குவோர், மறுசுழற்சியாளர் மற்றும் புதுப்படைப்பு முனைவோர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகளையும் உருவாக்கிக் கொடுத்து, கழிவுகளைப் பொக்கிஷங்களாக மாற்றிக்கொடுக்கிறது.

திரட்டு

மறுசுழற்சிப் பொருள்களை வீசுவதைக் குறைத்தல். மறுசுழற்சி செய்யத் தெரியாததால் அவற்றை வீசுகிறோம் மற்றும் அதன் விளைவாக மறுசுழற்சிப் பொருள்களை மாசுக்குள்ளாக்குகிறோம்.



Tze Ni

#learncomposting #foodwaste #zerowastemalaysia

எரு தயாரிப்பு

கரிமக் கழிவு

எங்கிருந்து தொடங்குவது என்று தெரியவில்லை **விரைவுச் சோதனை ▼**

நீங்கள் வீட்டில் எரு தயாரிக்கலாமா?

ஆம் | **இல்லை** → சமூக எரு தயாரிப்பு

உணவுக்கழிவை தினந்தோறும் சேகரித்தல் → உறைபதனியில் இறுக்கமாக மூடி வையுங்கள்

அருகிலேயே உள்ள மையத்திற்கு அனுப்புதல் [map]

சு.க.ம. வரைபடம் - சமூக எரு தயாரிப்பு & எஞ்சிய உணவு

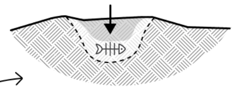
எங்கு ?

உள்ளே | **வெளியே**

மண்புழுவை நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? — **இல்லை** → பொக்காஷி; **ஆம்** → மண்புழு உரம்

மிகவும் எளிதாக வேண்டுமா? — **இல்லை** → கலவை எரு; **ஆம்** → நிலத்தில் புதைத்தல்

நிலத்தில் புதைத்தல்

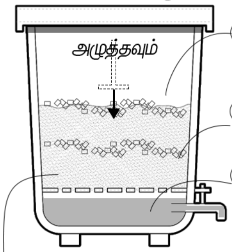


குறைந்தபட்ச ஆழம்: 30 செ.மீ.

பொக்காஷி

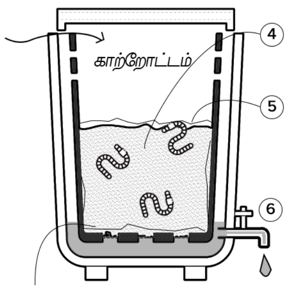
1. கரிமக்கழிவுகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். எவ்வளவு சிறியதாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு நல்லது.
2. கரிமக் கழிவுகளை வாளியில் கொட்டவும்.
3. பொக்காஷி தவிடு சேர்த்து அழுத்தவும்.
4. தொட்டி நிறையும் வரை தொடர்ந்து உணவுக் கழிவுகளைச் சேர்க்கவும் (தவிடால் மூடப்பட்டது)
5. இதிலிருந்து வடியும் திரவத்தை வெளியாக்கவும். (ஒரு பங்கு பொக்காஷிக்கு 50 பங்கு நீர் கலந்து பயிர்களுக்குப் பயன்படுத்தவும்)
6. வாளி நிறைந்தவுடன், அதனை இறுக்க மூடி இரு வாரங்களுக்கு அப்படியே வைத்திருக்கவும்.
7. இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஒரு பங்கு மண்ணுக்கு ஒரு பங்கு கலவையைச் சேர்த்தால் நல்ல மண் பயன்படுத்துவதற்குத் தயார்!

*தொட்டி இறுக்கமாக மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



மண்புழு உரம்

மண்புழுத் தொட்டி



1. மூடிப் பகுதியில் ஓட்டைகள் உடைய ஒளி ஊடுருவாத கலனை (மண்புழுக்கள் தனிமையை விரும்புபவை:)) தயார்படுத்தவும்.
2. செய்தித்தாள், அட்டைப்பெட்டி ஆகியவற்றை சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிது மண்ணோடு கலந்து படுகையை உருவாக்குங்கள்.
3. இவற்றில் மண்புழுக்களை இடுங்கள் (red wrigglers worm).
4. எல்லாக் கரிமக் கழிவுகளையும் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். மிக் சிறியதாக இருப்பது சிறப்பு.
5. எல்லா கரிமக் கழிவுகளையும் அட்டைப் பெட்டி அல்லது சிறிதாக நறுக்கப்பட்ட செய்தித்தாள் கொண்டு மூடவும்.
6. திரவத்தை வெளியேற்றவும். ஒரு பங்கு திரவத்தில் 10 பங்கு தண்ணீர் கலந்து எருவாகப் பயன்படுத்தவும்.

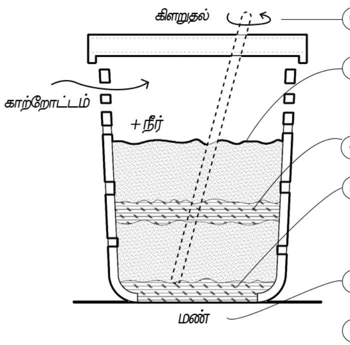
*உணவுக் கழிவுகள் மண்புழுவால் முழுமையாக உண்ணப்பட்ட பிறகு படிநிலை 4-6-ல் உள்ளனவற்றை மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

இதிலிருந்து மண்புழுக்களை பிரித்தெடுங்கள்

கருசிப்பாய் எரு

கலவை எரு

எரு தயாரிப்புப் பகுதியை உருவாக்குவோம்



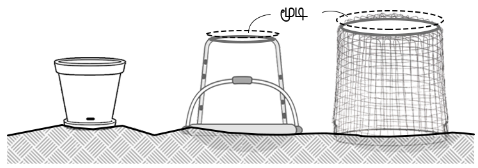
1. எந்த அளவில் எள்ள கலனையும் பயன்படுத்தலாம். காற்றோட்டத்திற்காக நிறைய துளைகளை இடவும்.
2. அடிப்பகுதியில் மண் பரப்பவும்.
3. எல்லாக் கரிமக் கழிவுகளையும் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். எவ்வளவு சிறியதாக உள்ளதோ அவ்வளவு நல்லது. பிறகு இதனைக் கலனில் சேர்க்கவும்.
4. காய்ந்த இலைகள் சேர்க்கவும்.
5. கரிமக் கழிவுகளைச் சேர்த்து படிநிலை 3-லிருந்து 4 வரை மறுபடியும் செய்யவும். மேற்பகுதியில் காய்ந்த இலைதழைகள் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
6. காற்றோட்டத்திற்காக வாரம் ஒரு முறை கிளறவும்.
7. 2-லிருந்து 3 மாதங்களுக்குள் எரு தயாராகிவிடும்.

வழக்கமான அளவு 1 : 3

1 **பச்சை** | புல், காய்கறிக் கழிவு, பழத்தோல் & குளம்பித்தூள்.

3 **பழுப்பு** | காய்ந்த இலை, சுள்ளி, சருகு

கலவை எருவை பலதரப்பட்ட அளவில் உள்ள கலன்களில் தயாரிக்கலாம்.



ஓட்டையான வாளிகளை எரு தயாரிப்புக்குப் பயன்படுத்துதல் | கம்பித் தொட்டி

#learncomposting #foodwaste #zerowastemalaysia

எரு தயாரிப்பு

கரிமக் கழிவு

ஆம்

இல்லை

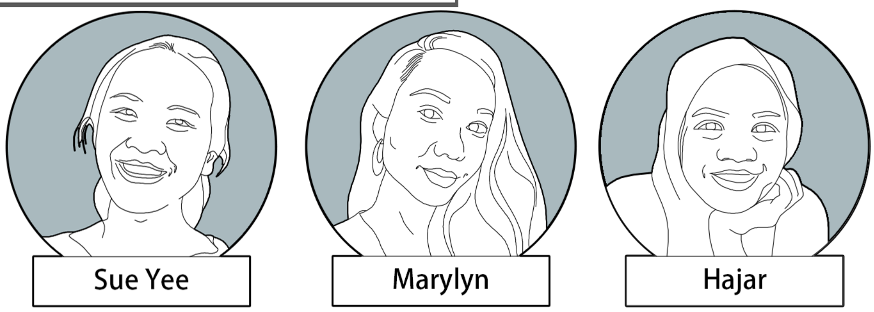
	கலவை எரு	பொக்காஷி	மண்புழு எரு	கருசீப்பாய் எரு
காய்கறி	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
பழ சக்கை	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
முட்டை ஓடு	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
குளம்பித்தூள்	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
ஆணி	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
முடிக்கவ்வி (clips)	ஆம்	ஆம்	ஆம்	ஆம்
எண்ணெய் பிசுக்கு உணவு	இல்லை	ஆம்	இல்லை	ஆம்
ஆரஞ்சு வகை பழங்கள்	ஆம்	ஆம்	இல்லை	ஆம்
பூண்டு & வெங்காயத் தோல்	ஆம்	ஆம்	இல்லை	இல்லை
மீன்	இல்லை	ஆம்	இல்லை	ஆம்
பால் பொருள்	இல்லை	ஆம்	இல்லை	ஆம்
வளர்ப்புப் பிராணி எச்சம்	இல்லை	இல்லை	இல்லை	ஆம்
இறைச்சி	இல்லை	ஆம்	இல்லை	ஆம்
எலும்பு (சிறியது)	இல்லை	ஆம்	இல்லை	ஆம்
நோய் தாக்கப்பட்ட தாவரம்	இல்லை	இல்லை	இல்லை	இல்லை

உண்மை நிலவரம்

உணவுக் கழிவுகளில் முக்கியமான சத்துகள் உள்ளன.இவற்றை எருவாக மாற்றி மண்ணுயிர்களுக்கும், மண்ணுக்கும், செடிகொடிகளுக்கும் உணவாகக் கொடுப்பதே எரு தயாரிப்பதன் முக்கிய அம்சமாகும்! காய்கறி, பழம் போன்ற இதர உணவுக் கழிவுகளில் (வாழைப்பழத்தோலில் பொட்டேஸியம், முட்டை ஓட்டில் சுண்ணாம்புச் சத்து) உள்ள சத்தினை மண்ணுக்கே திருப்பி அளித்து இன்னும் சத்துள்ள பயிர்களை விளைவிக்கலாம்.

திரட்டு

நம் சொந்த கரிமக் கழிவுகளை மக்க வைப்பதன் மூலம் கழிவுகள் குப்பை மேடுகளுக்குச் செல்வதும், பிறகு அதிலிருந்து பசுமைக் குடில் வாயு உருவாக்கப்படுவதும் தவிர்க்கப்படுகிறது.



#zerowastecommunity #zerowastemalaysia

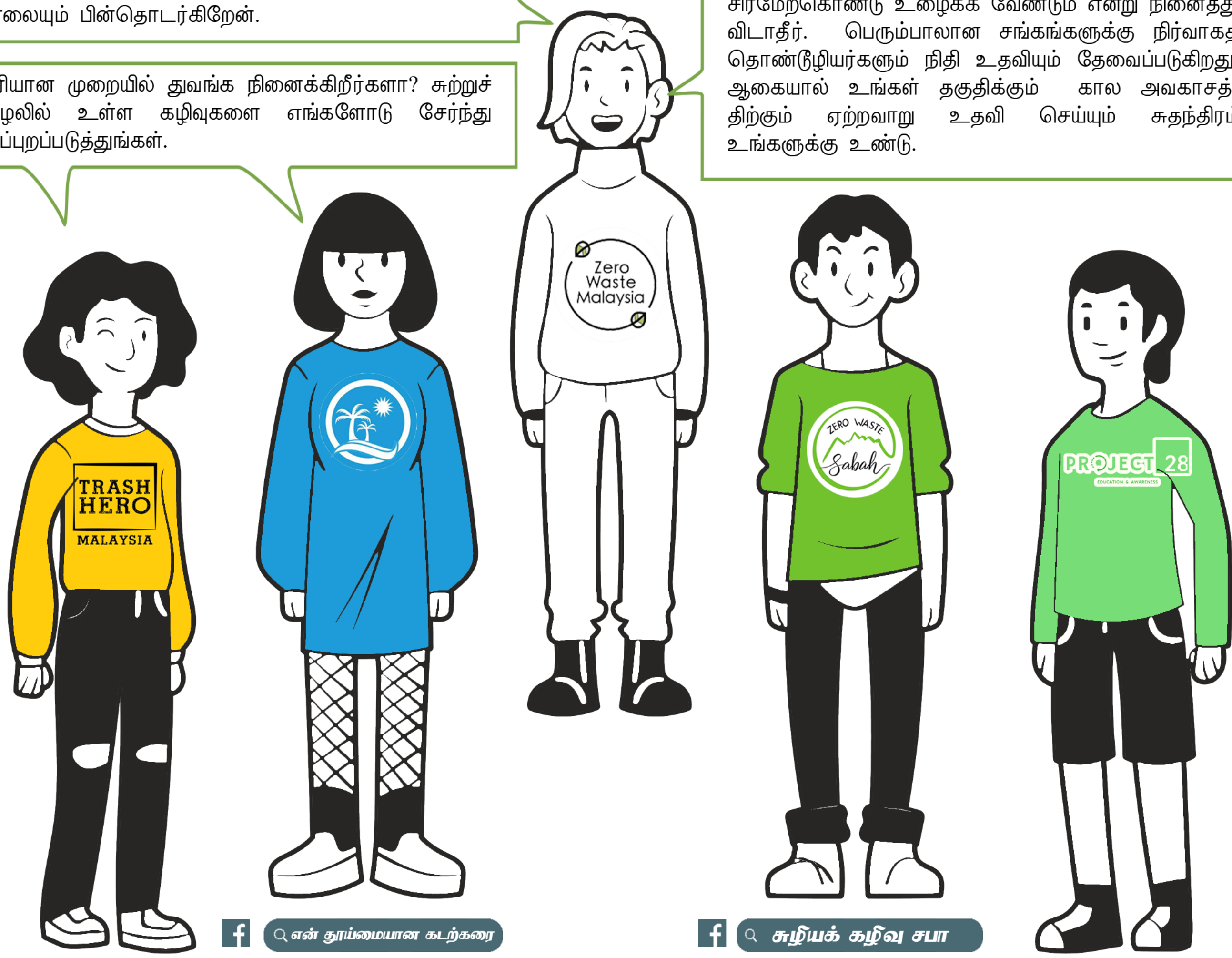
இணைய மறவாதீர்

சமுதாயம்

உங்கள் உதவி தேவைப்படும் அரசாங்க சார்பற்ற அமைப்புகள் அல்லது உங்கள் கருத்துகளையும் அனுபவங்களையும் கேட்டறிய விரும்பும் சமுதாயக் குழுக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. நான் தனிப்பட்ட வகையில் f சுழியக் கழிவு மலேசியா அமைப்பில் தொண்டூழியராக உள்ளேன். அவர்களுடைய முக நூலையும் பின்தொடர்கிறேன்.

சரியான முறையில் துவங்க நினைக்கிறீர்களா? சுற்றுச் சூழலில் உள்ள கழிவுகளை எங்களோடு சேர்ந்து அப்புறப்படுத்துங்கள்.

இயங்கலை அல்லது அகல்நிலை மூலமாக இயங்கும் சுற்றுச்சூழல் ஆதரவுக் குழுக்களை கூகள் மூலமாகக் கண்டடைவது நன்மை பயக்கும்! அதற்காக நீங்கள் சிரமேற்கொண்டு உழைக்க வேண்டும் என்று நினைத்து விடாதீர். பெரும்பாலான சங்கங்களுக்கு நிர்வாகத் தொண்டூழியர்களும் நிதி உதவியும் தேவைப்படுகிறது. ஆகையால் உங்கள் தகுதிக்கும் கால அவகாசத்திற்கும் ஏற்றவாறு உதவி செய்யும் சுதந்திரம் உங்களுக்கு உண்டு.



f என் தூய்மையான கடற்கரை
(மேற்கு மலேசியா)

f சுழியக் கழிவு சபா
(கிழக்கு மலேசியா)

f மலேசிய கழிவு வீரர்

f திட்டம் 28.MY
(தெற்கு தீபகற்ப மலசியா)

“தனியொரு மனிதனாக நாம் குறைவாகவே செயலாற்ற முடியும், ஒன்றிணையும்பொழுது நிறைய சாதிக்கலாம்.” - *ஹெலன் கெல்லர்*

உண்மை நிலவரம் பெரும்பாலும் நீங்கள் தொண்டாற்ற விரும்பும் காரியத்திற்கு வேறு தனி நபர் அல்லது குழுக்களும் ஆதரவு கொடுத்துக் கொண்டிருப்பர். அரசாங்க சார்பற்ற அமைப்புகள் பெரும்பாலான சமயங்களில் வளப்பற்றாக்குறையை எதிர்நோக்கியிருக்கும். ஆகையால் அவர்களைத் தேடி உதவுங்கள்!

திரட்டு நம்முடைய பூமியைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு ஒத்த நோக்கு உடையவர்களோடு இணைந்து விழிப்புணர்வை அதிகரித்து, அது தொடர்பான நடவடிக்கைகளைத் துரிதப்படுத்துதல்.

Janice

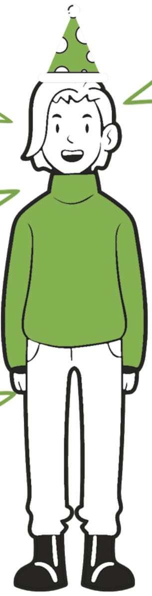
*விளக்கப்படம் : canva.com

நிகழ்ச்சி

கழிவு உருவாக்காத நிகழச்சிகளை நடத்துவோம்

கிறிஸ்துமஸ் அல்லது தீபாவளிப் பண்டிகை காலத்தில் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் விருந்து வைப்பது எனக்குப் பிடிக்கும். ஆனால்... எப்படி இதனைக் கழிவு உருவாக்காமல் செய்வது?

அலுவலக நிகழ்வுகளுக்கென, உணவைப் பாத்திரத்தில் நிரப்பித்தரும் உணவகங்களிலிருந்து மட்டுமே உணவை வரவழைப்போம். எங்களுடைய சொந்தத் உணவுத் தளவாடங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்வோம்.



நெருக்கமான உறவுகளின் நிகழ்வுகளின்பொழுது, சொந்தக் கொள்கலன்களில் உணவைக் கொண்டு செல்வதோடு என் சொந்த பாத்திரம், குவளை மற்றும் கரண்டி உபயோகித்து பரிமாறுவேன்.

பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்களைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு நானே சொந்தமாக இரம்பை (Pandan) மற்றும் இஞ்சி குளிர் பானத்தை தயாரித்துக்கொள்வேன். கூட்டுணவும் (potluck) இதே முறையில்தான் தயாரிக்கப்படும்.

கூடுதலான திட்டமிடல் மற்றும் ஏற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு, சுழியக்கழிவு நிகழ்ச்சி வழிகாட்டி பேருதவியாக இருக்கும்! [29]

முன்னேற்பாடு

குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒத்த சுழியக் கழிவு சிந்தனை உடையவராக இருக்க வேண்டும்!

நிகழ்ச்சி நடத்துவதற்குப் பொதுப் போக்குவரத்து வசதி உள்ள இடத்தை தேர்வு செய்யுங்கள். எ.கா: ஸ்லேட்@தெ ரோவ், ஜாயா வான் பேரங்காடி (Slate@The Row, Jaya One Shopping Mall and etc.

சந்தைப்படுத்தல்

நிகழ்வுகளுக்கு வருபவர்கள் சொந்த கொள்கலன் கொண்டு வருவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

இலக்க முறை உபயோகித்தல்!
• QR குறியீடு நுழைவு டிக்ஸ் • இயங்கலை மூலம் ஆவணப் பகிர்வு (கூகள் படிவம்/கூகள் இயக்கி)

நிறுவுதல்

- குடிநீர் மறுநிரப்பீடு நிலையம்
- உணவுக் கழிவு சேகரிப்பு மையத்தை நிறுவுதல்
- கொள்கலன் மற்றும் உண்கருவிகள் வாடகை நிலையம்

அலங்காரப் பொருள்களை சொந்தமாகவே தயாரித்தல், எ.கா: முட்டைபெட்டி/ அட்டைப்பெட்டி/ துண்டுத்துணிகள் பயன்படுத்துதல்

உண்மை நிலவரம்

நிகழ்சிகளின் முடிவில், பெரும்பாலும் நிறைய கழிவுகள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும். 24 மணி நேரத்திற்கும் குறைவான ஒரு விருந்து நிகழ்வு கூட சில சமயங்களில் 2 பெரிய பை அளவுக்கான கழிவுகளை உருவாக்கிவிடும். விருந்து சந்தோஷத்தை அளித்தாலும் அதன் மூலம் சுற்றுச்சூழல் தூய்மைக்கேட்டையும் புவி வெப்பத்தையும் உருவாக்கிவிடுகிறோம்.

திரட்டு

விருந்து நிகழ்சிகளை ஏற்று நடத்துவதற்கு முன்பதாகவே சிறிது திட்டமிட்டால் கழிவு உருவாக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியும்!

குரல் எழுப்புதல்

உரக்கக் குரல் எழுப்புதல்

வேறு எவராவது செய்வர்

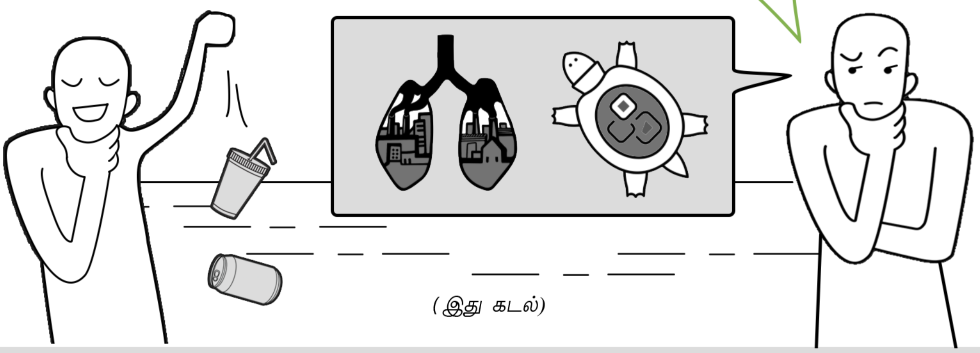
எல்லோரும் இது போன்றே சிந்தித்தால், யாரும் எதையும் செய்யப் போவதில்லை. அந்த "வேறு எவராவது" நீங்களாக இருந்தால் என்ன?

உள்ளன்போடு செய்வதும் செவிமடுப்பவரிடம் பரிவோடு நடந்துகொள்வதும்தான் இதில் உள்ள சிரமம். பெரும்பாலோர் தங்களுடைய நடவடிக்கைகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பை உணர்வதில்லை. அவர்களை வசை பாடுவதால் நோக்கத்திலிருந்து மென்மேலும் விலகிச் செல்ல வழிவகுத்துவிடும்.

சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறை கடினமானது மற்றும் அதற்கு அதிகம் செலவாகும் என்ற கருத்தும் நிலவி வருகிறது. அதனால் அதனைச் சரியாகச் செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யாமலேயே இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்கள். சுழியக் கழிவைப் பின்பற்றுதல் அல்லது சூழல்-தோழமையோடு இருத்தல் என்பது விழிப்புணர்வோடு இருத்தலாகும். அதற்கு முற்றுப்புள்ளி கிடையாது.

"கெட்டவர்களின் அடக்கு முறையும் குரூரமும் இறுதி அவலம் அல்ல. மாறாக அதனைப் பார்த்து மௌனம் காக்கும் நல்லவர்களின் செயலே உண்மையான அவலம்." – மார்ட்டின் லூதர் கிங்

தனிமனிதன், குழுக்கள் அல்லது நிறுவனங்கள் தெரிந்தே சுற்றுச்சூழலைப் பாழ்படுத்தும்பொழுது, நான் அவர்களுக்கு எதிராக **உரக்கக்** குரல் கொடுக்க வேண்டும்.



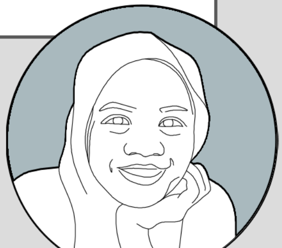
ஏன்

பல்லூடகமயம் மற்றும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட இன்றைய காலத்தில், அமைதி காப்பது ஒரு தேர்வு கிடையாது. பசுமை வாழ்க்கை முறைக்கு ஒருவர் திரும்பாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் அறியாமையே. பூமியால் நம்முடைய இந்த அறியாமையை இனிமேலும் தாங்கிக்கொள்ள இயலாது.

குரல் எழுப்புவது முக்கியம் அல்ல. **உரக்கக்** குரல் எழுப்புவதே முக்கியம். இதன் சிறப்பு என்னவென்றால், குரல் எழுப்புவது மிக எளிது. இதற்கு நீங்கள் செலவழிக்கத் தேவையில்லை.

திரட்டு

விழிப்புணர்வு ஊட்டவும் மற்றவர்களுக்குப் போதிக்கவும் குரல் எழுப்புதல்.


Hajar

எழுத்துப்பூர்வமான முறையீடு

வணிகங்களுக்கும் பிரதிநிதிகளுக்கும்

[வணிகச் சின்னம்] எங்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

பெயர் : உங்கள் பெயர்

தலைப்பு : மேம்படுத்துதல்

விளக்கம் : *உங்கள் கருத்து*

குறிப்பிட்ட வணிகச் சின்னத்தை இணையத்தில் தேடிப்பார்த்து அதன் அகப்பக்கம் மின்னஞ்சல், உரைச்செய்தி, குரலஞ்சல் அல்லது அவர்கள் கொடுத்திருக்கும் வேறு தொலைத்தொடர்பு ஊடகம் வழியாக வேறு என்ன நல்ல மாற்றங்கள் கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதனை அறிவிப்பேன். நான் அறிந்த வேறு எந்த வணிகங்களோடு அவர்கள் அவர்கள் கூட்டு சேரலாம் என்பதனையும் பரிந்துரைப்பேன்.

மின்னஞ்சல் - புதிய செய்தி

பெறுநர் : உள்ளூர் பிரதிநிதி — நகல் (Cc) மறைநகல் (Bcc)

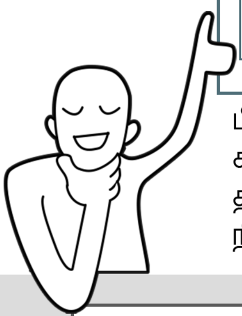
கரு :

"... நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்கள் என்று நம்புகிறேன். என் பெயர் [உங்கள் பெயர்]. நான் உங்கள் தொகுதியின் வாக்காளர். கோலாலம்பூர் மற்றும் சிலாங்கூரில் அடிக்கடி ஏற்படும் தண்ணீர்த் தட்டுப்பாடு நிறைய குடும்பங்களுக்கும் வணிகங்களுக்கும் பெருத்த பாதிப்பை உண்டாக்கி வருவதால் அதனை உங்களுக்கு அறிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்..."

மாதிரிக் கடிதத்திற்கு இங்கே ஊடறியவும்.

[30]

அனுப்பு



பிரபல வணிகங்களுக்கு கடிதம் எழுதும் அதே நேரத்தில் நான் என்னுடைய கருத்துகள், பரிந்துரைகள் மற்றும் புகார்களை என் உள்ளூர் பிரதிநிதி, கிராமத் தலைவர், நகராண்மைக் கழகத் தலைவர், நாடாளுமன்ற உறுப்பினருக்கும் அளிக்கலாம். நீங்கள் முறையிட நினைத்தால் அதற்கான மாதிரிக் கடிதம் மேலுள்ளவாறு!

முதலீட்டாளர்கள், ஊடகங்கள் அல்லது வாடிக்கையாளர்கள் அழுத்தம் கொடுக்காமல் பெரும்பாலான வணிக உரிமையாளர்கள் தங்கள் வணிக நிலைப்பேற்றினை மேம்படுத்துவதற்காக எந்தவொரு தீவிரமான மாற்றத்தையும் புதுமையையும் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

ஒரு பயனீட்டாளராக, நான் விரும்பும் வணிகச் சின்னம் கொண்ட பொருள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு சந்தை மதிப்பை இழக்குமானால் அது பற்றி நான் வணிக நிறுவனத்திடம் குரல் எழுப்ப வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட விஷயங்களுக்கு குரல் எழுப்புவது நல்லது. ஆனால் சில சூழ்நிலைகளில் நம்மால் நல்ல மாற்றங்களை உருவாக்கிவிட முடியாது. அளப்பரிய, முழுமையான மாற்றத்திற்கும், நாம் கனவு காணும் மலேசியாவை நனவாக்குவதற்கும் நமக்கு அரசாங்கத்தின் ஆதரவு தேவைப்படுகிறது.

திரட்டு உங்கள் விருப்ப வணிகச்சின்ன நிறுவனம் மற்றும் உள்ளூர் பிரதிநிதிகளிடம் பொருள் உற்பத்தி & மேம்பாட்டில் உங்களுக்குள்ள அக்கறையை வெளிப்படுத்துதல்.

Marylyn

#buildrelationship #environmentalvalue #zerowastemalaysia

ஆதரவு

சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கப் பங்கு கொள்ளும் வணிகங்கள்

நான் வாடிக்கையாளராக இருக்கும் சிறு வணிகங்களைப் பற்றியும் அவர்களின் வியாபாரத்தைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வதற்காக உரையாடுவேன். சிறு வணிகர்கள் அவர்கள் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து சுழியக் கழிவு வழிமுறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக உள்ளனர் என்று என் அனுபவம் காட்டுகிறது. சிறு வணிகர்களின் வியாபாரத்திற்கு ஆதரவும் உதவியும் நல்கும் விதமாக, நான் அவர்களுடைய வியாபாரம் தொடர்பாக நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தினரிடமும் பகிர்ந்துகொள்வேன்.

விதிமுறைகளுக்குப் பதிலாக மாற்றுவழிகளைப் பரிந்துரைக்க ஊக்குவிப்பேன். உள்ளூர் காய்கறி விற்பனையாளர் என் மறுபயனீட்டுப் பையில் சந்தோஷமாகப் பொருளைப் போட்டுத் தரும் அதே நேரத்தில், மற்ற வாடிக்கையாளர்களையும் சொந்தப் பையைக் கொண்டு வருமாறு வற்புறுத்த முடியாது. இப்படிச் செய்தால் வாடிக்கையாளர்களை இழந்துவிடுவோமா என்ற பயம் அவருக்கு இருக்கும். அவர்களுக்கு வழக்கம் போலவே நெகிழிப் பைகளிலேயே போட்டுத் தருவார்.

ஆனால் நீங்கள் கொடுக்கும் மறுபயனீட்டுக் கொள்கலன் அல்லது பையில் கடைக்காரர் பொருள்களைப் போட்டுக் கொடுக்க மறுத்தால் இந்தக் கடைக்குப் பதிலாகச் சுழியக் கழிவு வணிக முறைக்கு ஆதரவு வழங்கும் வேறு கடைகளில் பொருள்களை வாங்குங்கள்.

சுழியக் கழிவு வாழ்க்கை முறையை நாம் தொடங்குவதற்குப் பல வழிகள் உண்டு. அது அச்சுறுத்தும் வகையிலோ அல்லது முழுநிறைவாகவோ இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. சுழியக்கழிவு வாழ்க்கை முறை தொல்லைகள் நிறைந்தது என்றும், அதற்கு இன்னும் கூடுதலான வளங்களை உபயோகிக்க வேண்டும் என்றும் கூட சிலர் வாதாடலாம்.

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் சிறப்பாக வாழும் அதே வேளையில் இந்தப் பூமியைப் பாழ்படுத்தாமல் இருப்பதுமேயாகும். சுழியக் கழிவு மலேசியாவில் உள்ள நாங்கள் அதற்கான முயற்சிகளைப் படிப்படியாக எடுத்து வைக்கிறோம்!

ஏன் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து இயங்கும் வணிகங்களுக்கு ஆதரவு தருவது முக்கியமாகும். வணிகங்கள் இலாப நோக்கோடு மட்டும் செயல்படக்கூடாது. இப்புவியையும் மக்களையும் சேதத்திற்கு உள்ளாக்காதவாறு அவர்களுடைய வணிகத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

திரட்டு தங்கள் வணிக மேம்பாட்டில் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் வணிகங்களுக்கு ஆதரவு கொடுத்தல்.

Janice

முழுமையான மாற்றம்

நன்றி நவில்தல்

Published by Zero Waste Malaysia in July 2021

Project Lead
Marylyn Poh
Assistant Project Lead
Siti Hajar Abdullah
Khor Sue Yee

Content creators
Alice Marchi
Beatrice Ting
Janice Yong
Tejal Jasani
Tze Ni Yeoh

Content Editors
Siti Hajar Abdullah (BM)
Khor Sue Yee (EN)
Marylyn Poh (EN)
Suseela Nagappan (Tamil)
Poh Phiak Kim (CN)
Tee Kam Chyi (CN)

Illustrator & Layout Design
Ho Kae Jing - behance.net/hokjin

Bahasa Malaysia Translators
Nurul Amiera Norazizan
Nistin Raihan Mohammad Zunaidi
Khadijah Ahmad Jais
Tina Yap

Mandarin Translators
Tee Kam Chyi
Poh Phiak Kim

Tamil Translator
Suseela Nagappan

Proofreaders
Khor Min Li
Lee May Sheng

The MY Zero Waste Life - Summarized Project is supported by
Korea SHE Foundation

Korea Safety Health Environment Foundation 재단법인 숲과나눔