

MENGUBAH TABIAT AKTIVITI BELIAN ANDA

Kenaikan harga yang mendadak bagi barang keperluan harian menyebabkan para pengguna perlu mengambil berat terhadap tabiat perbelanjaan mereka. Mereka perlu mengamalkan gaya hidup lestari dalam menghadapi keadaan ini.

1. Beli barang buatan tempatan - Ini akan mengurangkan penggunaan minyak fosil dan pembebasan gas semasa urusan pengangkutan.
2. Kurangkan membeli buah-buahan dalam tin - Membeli barangan dalam tin dan sejuk beku perlu dikurangkan, kerana barangan ini dibungkus secara berlebihan untuk menjaga keadaan kandungannya. Selain itu, ia juga mengandungi bahan aditif tambahan seperti garam, gula, pewarna dan perasa tiruan.
3. Beli sayur-sayuran yang ditanam semula secara organik - Pertanian secara organik (amalan pertanian lestari mengikut Amalan Pertanian Baik) dapat mengurangkan kemudaratan kepada alam sekitar. Walaupun harganya mahal sedikit tetapi ia mesra alam sekitar.
4. Susu dan telur - Beli susu yang dibungkus dengan pembungkusan yang boleh dikitar semula (karton atau botol kaca) dan telur yang dibungkus menggunakan pembungkusan yang boleh dikitar semula. Belilah susu dan telur yang dihasilkan secara organik kerana mereka tidak menggunakan hormon-hormon daripada haiwan yang ditenak secara genetik untuk memberikan hasil yang banyak.
5. Bijirin - Membeli dalam kotak yang boleh dikitar semula dan diguna semula. Elakkan daripada membeli dalam pek yang kecil (yang lebih membazir), sebaliknya beli dalam pek yang besar.
6. Minuman (air botol, kotak-kotak jus, minuman lain) - Kebanyakan minuman boleh dibuat sendiri di

rumah dengan kos yang lebih rendah serta memberikan kesan yang kurang terhadap alam sekitar, berbanding jika ia diproses secara komersil. Jika minuman ini perlu dibeli, pastikan minuman tersebut dalam pembungkusan yang boleh dikitar semula.

7. Pasta, kacang, bijian, serbuk kari - Beli produk yang dihasilkan oleh pertanian lestari mengikut amalan pertanian baik. Pemilihan pengguna terhadap produk ini memberikan kesan yang besar kerana ia digunakan dalam hampir semua produk yang digunakan oleh rakyat Malaysia.
8. Daging (Ayam, Lembu, Kambing, Khinzir) - Pengurangan dalam memakan daging akan mengurangkan sisa penternakan kerana permintaan yang rendah. Kos bahan makanan daging semakin tinggi. (Sebidang tanah boleh menghasilkan makanan yang mencukupi untuk 20 orang pengamal vegetarian, berbanding hanya boleh memberi makan kepada seorang pemakan daging sahaja)
9. Produk kertas - Gunakan produk kertas yang boleh dikitar semula. Gunakan kedua-dua bahagian kertas sebelum dikitar semula
10. Stirofom - Mengelak daripada menggunakan bahan berasaskan stirofom sama sekali. Stirofom dihasilkan daripada benzena (merupakan unsur karsinogen yang boleh menyebabkan kanser). Ia tidak boleh dibiodegradasikan dan akan berada di tempat pelupusan sampah selama bertahun-tahun.
11. Bahan pencuci - Kebanyakan bahan pencuci sangat bertoksik dan mengandungi bahan kimia yang berbahaya. Beli satu jenis bahan pencuci yang mempunyai pelbagai fungsi. Beli produk pembersih yang mesra alam dan boleh diisi semula.
12. Membawa beg sendiri - Ini akan mengurangkan penggunaan plastik yang banyak digunakan di kompleks membeli-belah.

LINDUNGI ALAM SEKITAR PERANAN PENGGUNA



PERUBAHAN BERMULA DENGAN SAYA
KEMPEN KONSUMER KEBANGSAAN 2008 - 2012

Ke Arah Penggunaan Berhemat

www.kkk.org.my

Terbitan



CRRC
Consumer Research and Resource Centre
(833010-H)

Disokong oleh



KEADAAN ALAM SEKITAR SEMASA

Kesan pencemaran dan perubahan iklim memang telah dialami oleh kita pada masa ini:

- Suhu yang semakin tinggi
- Keadaan cuaca yang ekstrim
- Kekurangan makanan
- Kekurangan hujan
- Kehilangan flora dan fauna
- Tahap kenaikan lautan
- Kesan-kesan ekonomi

Adakah pada pandangan anda semua persoalan ini tidak mempunyai kaitan dengan diri anda? Jika anda berpandangan sedemikian, tanggapan anda adalah salah sama sekali!

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

Anda mampu melakukan banyak perkara untuk membantu melindungi alam sekitar dan sekali gus membantu diri anda sendiri. Perkara paling mudah yang boleh dilakukan adalah mengekalkan gaya hidup yang mampan.

Dengan mengamalkan 3R (mengurangkan, menggunakan semula dan kitar semula), kita dapat mengelakkan pembaziran sumber-sumber alam semula jadi. Ini dapat menyelamatkan sumber yang tidak terhingga nilainya untuk kegunaan masa hadapan serta mengurangkan jumlah sisa-sisa buangan.

Walaupun di mana jua anda berada, anda hendaklah mengetahui tempat letaknya pusat kitar semula supaya anda boleh menjadikan amalan kitar semula sebagai sebahagian daripada rutin harian anda.

MENGUBAH KEBIASAAN

Mengurangkan

1. Membeli apa yang perlu sahaja:
 - Mengurangkan pembelian yang tidak perlu.
 - Jangan membeli barang yang jarang digunakan.
 - Membeli barang buatan tempatan.
2. Membeli barang yang boleh digunakan semula:
 - Membeli barang dalam botol-botol kaca dan bateri yang boleh dicaj semula.

3. Membeli pencuci serbaguna:
 - Ini akan mengurangkan pembelian pelbagai bahan pencuci yang mempunyai kegunaan yang yang berlainan.
4. Membeli produk yang sedikit pembungkusan
 - Pembungkusan yang sedikit akan mengurangkan penghasilan sisa. Berilah sokongan terhadap pembungkusan yang diperbuat daripada kertas.
5. Menjual atau mendermakan peralatan (yang masih dalam keadaan baik) yang tidak digunakan lagi:
 - Jangan menyimpan, membuang atau membakar peralatan yang tidak digunakan.
6. Membeli barang bukan toksin / beracun
 - Barang yang bertoksik seperti minyak enjin, penggilap, cat dan racun makhluk perosak tidak boleh diguna semula. Habiskan semua bahan bertoksik sebelum menghapuskan bekas tersebut.
7. Menggunakan bahan alternatif sebagai pengganti kepada bahan yang bertoksik:
 - Sebagai contoh, soda, cuka dan limau boleh diguna sebagai bahan penggilap semula jadi untuk perabot / perkakas rumah.

Menggunakan Semula

1. Menggunakan beg-beg yang boleh digunakan semula untuk membeli-belah atau penyimpanan.
2. Sampul surat lama boleh diguna semula dengan menampal alamat baru di atas alamat yang lama. Ia juga boleh digunakan sebagai kertas catatan.
3. Menggunakan bekas lama untuk menyimpan barang-barang rumah.
4. Kertas-kertas dan kad bodoh boleh digunakan sebagai kertas pembalut dan menyimpan barang rumah. Kertas juga boleh digunakan sebagai kertas catatan. Jangan lupa bahawa jika kertas itu tidak boleh diguna semula, ia boleh dikitar semula.
5. Pakaian lama boleh digunakan sebagai sarung kusyen, kain meja atau kain pembersih.
6. Tayar-tayar buruk dapat dikembalikan kepada kedai tayar untuk dikitar semula.

Kitar Semula

1. Kumpulkan bahan-bahan yang boleh dikitar semula di rumah. Asingkan sisa-sisa. Gunakan bekas kitar semula untuk membuang bahan tersebut.
2. Mencari kaedah-kaedah untuk mengitar semula barang seperti kertas, plastik, logam dan kaca. Bahan lain seperti perabot, bahan elektronik, bahan binaan dan kenderaan juga boleh dikitar semula.
3. Sentiasa membeli produk yang boleh dikitar semula.
4. Mengitar semula bahan-bahan buangan daripada kebun boleh memperbaiki keadaan rumput di halaman rumah. Pengkomposan dan penguraian bahan-bahan organik boleh digunakan sebagai baja untuk rumput di halaman. Ia merupakan kaedah terbaik untuk mengurangkan sisa buangan dapur.
5. Jadikan pusat kitar semula sebagai ruang dan kemudahan bagi masyarakat setempat untuk menghantar barang yang boleh dikitar semula.

Perkara-perkara mudah yang anda boleh lakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja:

Di sekolah:

- Semua sekolah hendaklah mempunyai sebuah tong kitar semula dan para pelajar dilatih mengamalkan kitar semula daripada usia muda.
- Mewujudkan sebuah kumpulan pelajar yang berperanan untuk mengawasi aktiviti kitar semula di sekolah.
- Pelajar boleh membawa bekalan makan tengah hari daripada rumah.
- Mengurangkan penggunaan bekalan air dan elektrik.
- Jangan membazirkan makanan. Hanya membeli makanan yang mampu dihabiskan.
- Menggunakan sapu tangan daripada menggunakan kertas tisu.
- Berjalan atau berbasikal ke sekolah.

Di rumah:

Amalan 3R di rumah amatlah penting dan mudah dilakukan. Terdapat banyak langkah yang mudah untuk diamalkan dalam kehidupan seharian. Antaranya:

1. Anda boleh memanggil pengusaha pusat kitar semula tempatan untuk menentukan bahan-bahan

mereka ingin ambil dan sekiranya mereka menyediakan bekas kitar semula.

2. Tempatkan bakul kitar semula bagi buangan yang berbeza bagi memudahkan pengasingannya di tempat yang menjadi laluan, seperti dapur, ruang makan dan garaj.
3. Asingkan sisa-sisa buangan mengikut jenis-jenis tertentu sebelum membuangnya.
4. Labelkan bekas kitar semula berdasarkan jenis bahan yang akan dikitar semula (1 tong untuk kaca, 1 tong untuk aluminium dan plastik dan 1 tong untuk kertas)
5. Gunakan semula barang yang lama, sebagai contoh sampul surat dan botol lama.
 - Tayar-tayar buruk boleh digunakan sebagai pasu untuk tumbuh-tumbuhan (pastikan air hujan tidak boleh bertakung untuk mengelakkan pembiakan nyamuk). Kebaikannya ialah ia dapat memerangkap haba untuk kegunaan tanah bagi tumbuh-tumbuhan anda.
6. Gunakan beg jenis fabrik ketika membeli-belah atau ke pasar. Beg plastik haruslah dihindari. Ini akan mengurangkan pengeluaran sisa-sisa buangan.
7. Gunakan semula kotak, reben-reben serta kertas pembalut yang masih berkeadaan baik untuk membalut buku atau hadiah-hadiah.
8. Bekas ais krim boleh digunakan semula untuk menyimpan makanan dalam penyejuk beku, sebagai bekas biskut atau tepung atau boleh dijadikan sebagai bekas untuk krayon, pensil mainan atau warna.
9. Botol-botol plastik atau tin boleh digunakan dengan kreatif sebagai pemegang-pemegang atau aktiviti-aktiviti kraftangan.
10. Dermakan perabot lama atau pakaian kepada persatuan kebajikan / pertubuhan amal
11. Buku-buku lama dan majalah boleh didermakan ke sekolah-sekolah, perpustakaan-perpustakaan atau dikitar semula.
12. Menuai air hujan untuk kegunaan selain daripada minuman dan memasak.