



**PERUBAHAN
BERMULA DENGAN SAYA**
KEMPEN KONSUMER
KEBANGSAAN 2008 - 2012

HARI TIDAK BERBELANJA

BUY NOTHING DAY

16 JULAI 2009

www.kkk.org.my

Anjuran



Rakan Kempen





Hari Tidak Berbelanja

Hari Tidak Berbelanja merupakan sebahagian daripada program Kempen Konsumer Kebangsaan yang berlangsung antara tahun 2008 hingga 2012. Hari Tidak Berbelanja disambut pada 16 Julai.

Pada Hari Tidak Berbelanja ini, para pengguna digalakkan agar tidak membuat sebarang pembelian sepanjang hari. Idea ini adalah untuk meningkatkan kesedaran pengguna tentang tabiat berbelanja mereka dan memikirkan tentang kepenggunaan secara keseluruhan serta kesannya terhadap budaya serta alam semula jadi.

Hari Tidak Berbelanja merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kesedaran tentang isu penggunaan yang berlebih-lebihan dalam kalangan pengguna. Matlamatnya bukan untuk menyelesaikan masalah penggunaan yang berlebih-lebihan ini dengan menggalakkan pengguna untuk tidak membuat sebarang pembelian untuk tempoh satu hari sahaja dalam setahun, tetapi melalui Hari Tidak Berbelanja ini, pengguna akan membuat pembelian yang lebih berhemat sepanjang 364 hari yang lainnya dalam tahun tersebut.

Hari Tidak Berbelanja tidak bertujuan memboikot atau membantah terhadap mana-mana pihak, tetapi lebih menjurus kepada usaha mendidik para pengguna agar menjadi lebih bijak dalam perbelanjaan harian mereka. Ia berhasrat untuk menyebarkan mesej

yang jelas kepada para pengguna bahawa mereka masih dalam menjalani kehidupan dengan sejahtera walaupun tidak perlu berbelanja.

Adalah diharapkan agar Hari Tidak Berbelanja mampu mendidik para pengguna supaya meminimumkan perbelanjaan supaya mereka lebih menghargai nilai wang yang dibelanjakan setiap hari. Para pengguna akan menilai sama ada wang mereka dibelanjakan dengan sewajarnya atau tidak.

Soalan yang sering ditanya

- **Apakah maksud Hari Tidak Berbelanja?**

Hari Tidak Berbelanja merupakan hari bagi anda mencabar diri anda sendiri untuk tidak membeli-belah dalam tempoh sehari, tetapi masih dapat menikmati kehidupan. Kaedahnya amat mudah. Dalam tempoh 24 jam tersebut, anda akan menjauhkan diri daripada kepenggunaan dan menjalani kehidupan tanpa membeli-belah. Sesiapa sahaja boleh mengambil bahagian dengan syarat mereka tidak mengeluarkan wang pada hari itu!

- **Apakah tujuannya?**

Sebagai pengguna, kita seharusnya mempersoalkan barang-barang yang

kita beli dan syarikat yang mengeluarkannya. Tujuannya untuk membolehkan masyarakat memikirkan tentang apakah jenis barang dan bagaimana barang tersebut boleh memberi kesan kepada alam sekitar.

▪ **Adakah membeli-belah merupakan sesuatu yang tidak baik?**

Membeli-belah tidak memberikan kemudahan, namun ia bergantung kepada jenis barang-barang yang kita beli. Kita perlu memastikan tentang 'keperluan' dan 'kehendak' sebelum berbelanja. Kita perlu mengetahui alasan 'MENGAPA' kita membeli sesuatu agar dapat meningkatkan corak perbelanjaan pengguna dan dalam masa yang sama mengurangkan pembaziran.

▪ **Siapa yang harus terlibat?**

Anda boleh melakukannya – ini merupakan hari anda – anda perlu terlibat bersama-sama. Sebarkan mesej ini kepada rakan-rakan anda dan elakkan daripada membeli-belah pada 16 Julai 2009.

▪ **Apa yang boleh saya lakukan?**

Apabila anda tidak melakukan sesuatu, sebenarnya anda telah melakukan sesuatu! Tindakan anda untuk bersetuju mengurangkan berbelanja adalah suatu permulaan. Hari Tidak Berbelanja merupakan hari untuk kita melawan perasaan ingin membeli barang. Ia merupakan hari bagi kita mencabar diri kita.

▪ **Apa yang akan saya capai?**

Memang amat mencabar untuk menahan diri selama 24 jam dengan tidak membelanjakan wang. Anda akan merasa bebas daripada

membeli-belah dan sedar betapa banyaknya masa lapang yang telah anda gunakan untuk membeli-belah. Dalam masa 24 jam tersebut anda akan dapat menikmati kehidupan anda. Ini merupakan satu pencapaian yang besar!

▪ **Adakah itu bermakna saya perlu berhenti membeli-belah sama sekali?**

Adalah tidak sukar untuk berhenti daripada membeli-belah untuk satu hari dan ia tidak akan menjejaskan ekonomi Malaysia. Usaha ini bertujuan untuk mencabar anda untuk memikirkan kesan barang-barang yang anda beli terhadap alam sekitar.

▪ **Adakah program selama satu hari ini akan membuat sebarang perubahan?**

Hari Tidak Berbelanja tidak bermaksud untuk mengubah cara hidup anda dalam tempoh satu hari, tetapi ia menimbulkan kesedaran berpanjangan – yang mungkin merupakan satu pengalaman hidup! Hari Tidak Berbelanja ini akan terus terpahat dalam minda anda, iaitu setiap kali anda berbelanja, anda akan memikirkan kesan barang tersebut terhadap alam sekitar.

Bagaimana menyambut Hari Tidak Berbelanja?

- Bancuh minuman anda sendiri pada waktu pagi;
- Bawa bekal untuk makanan tengah hari / snek ke pejabat atau sekolah;
- Makan di rumah anda daripada

keluar untuk membeli makanan atau memesan makanan dari luar;

- Berjalan kaki atau menaiki pengangkutan awam, dan bukannya memandu kereta;
- Merancang perjalanan terlebih dahulu untuk mengurangkan pembaziran bahan api;
- Meluangkan masa bersama-sama keluarga dan kawan-kawan bermain permainan dalaman / melakukan aktiviti lasak;
- Pergi ke perpustakaan untuk meminjam buku-buku;
- Membuat satu senarai bahan-bahan yang terdapat di rumah anda yang boleh dikitar semula atau mengubahnya menjadi sesuatu yang baru;
- Memasak sesuatu masakan dengan menggunakan bahan-bahan yang sedia ada di rumah anda;
- Membuat kad atau hadiah sendiri untuk diberikan kepada insan yang tersayang;
- Berkebun;
- Tinggalkan semua wang, kad bank dan kad kredit anda di rumah;
- Jauhkan diri anda daripada kedai-kedai;
- Membuat satu inventori barang-

barang yang telah sedia ada di rumah untuk mengelakkan membeli barangan yang sama apabila anda pergi membeli-belah kelak;

- Menyebarkan mesej dengan memberitahu kawan-kawan anda di pejabat atau sekolah, tulis di blog anda, menghantar sms atau e-mel kepada mereka;
- Membuat pertukaran pakaian dengan kawan-kawan anda. Kumpulkan baju-baju dan kasut-kasut yang tidak anda gunakan lagi di rumah dan menukarkan barang-barang tersebut dengan kawan-kawan anda. Barang-barang yang tidak mahu diambil oleh sesiapa boleh didermakan kepada badan-badan kebajikan;
- Menjadi tuan rumah dengan menonton wayang gambar di rumah anda. Anda boleh menonton cerita kegemaran daripada koleksi anda. Sekiranya tetamu yang datang ke rumah anda membawa bersama-sama makanan dari rumah mereka, ini dapat mengelakkan diri anda daripada pergi ke kedai untuk membeli snek.
- Cari satu aktiviti percuma yang boleh dilakukan seperti pergi ke muzium, membantu komuniti atau menawarkan diri untuk meluangkan masa bersama orang-orang tua atau anak-anak yatim.



**Sedarlah Bahawa Melakukan Sesuatu
Perkara Kecil Boleh Membawa
Perubahan Yang Lebih Besar!**

Buy Nothing Day

Buy Nothing Day is part of the four year National Consumers Campaign programme held from 2008 to 2012 celebrated on the 16th July.

On Buy Nothing Day, consumers are encouraged not to make any purchases throughout the entire day. The idea is to increase consumers' awareness of their spending habits and to think about mass consumerism and its effect on the cultural and natural environment of the world.

Buy Nothing Day is an effort to raise awareness on the issue of over consumption among consumers. The goal is not to solve the problem of over consumption by encouraging consumers to not make any purchases just for one day of the year; rather, Buy Nothing Day hopes that consumers will make more conscious purchases for the next 364 days of the year.

This particular day is not aimed at boycotting, demonstrating or protesting against any parties but to educate consumers to be more prudent in their daily expenditure. It seeks to spread a clear message to the consumers on the existence of life without having to spend.

It is hoped that Buy Nothing Day may well educate consumers to minimise their spending so as to make them appreciate the value of money that they spend daily. Consumers would be able to know whether their money is well spent or is it being simply used to splurge gratuitously.

Frequently asked questions

- **What is Buy Nothing Day all about?**

Buy Nothing Day is a day where you challenge yourself to switch off from shopping for a day and tune into life.

The rules are simple, for 24 hours you will detox from consumerism and live without shopping. Anyone can take part provided they spend a day without spending!

- **What is the point?**

As consumers, we should question the products we buy and the companies who produce them. The idea is to make people stop and think about what and how much they buy effects the environment.

- **Is shopping such a bad thing?**

It's not shopping in itself that's so harmful, it's what we buy. We need to identify our 'needs' and 'wants' before spending. We need to know the reason 'WHY' we buy something so as to enhance the consumer spending pattern and reduce wastage.

- **Who runs it?**

You do - it's your day - so get involved! Spread the message to all your friends and refuse to shop on 16th July 2009.

- **What can I do?**

Doing nothing is doing something! However, committing to consuming less is a start. The day is about fighting the urge to buy anything. It's the day we challenge ourselves.

- **What will I achieve?**

It's incredibly challenging to last 24 hours without spending any money. You'll feel detoxed from shopping and realise how much it uses up your free time. For 24 hours you'll get your life back and that's a big achievement!

- **Does that mean I have to stop shopping altogether?**

It won't hurt to stop for one day and we don't expect the Malaysian economy to worsen. We just want to challenge you to think about the effects of what you buy has on the environment.

- **Is one day really going to make a difference?**

Buy Nothing Day isn't about changing your lifestyle for just one day - it's a lasting relationship - maybe a life changing experience! We aim to make Buy Nothing Day stick in your mind so you think about what you buy and the impact it has on the environment.

How to celebrate Buying Nothing Day?

- Make your own coffee in the morning;
- Pack your own lunch / snacks to office or school;
- Have your meals at home instead of eating out / order take out food ;
- Take a walk instead of driving cars or use public transport as alternative;
- Plan your travel in advance to reduce wastage of fuel;
- Spend time with family and friends playing indoor games / outdoor activities;
- Go to library to pick up some new books;
- Make a list of materials you have in your house that can be recycled or

altered to create something new;

- Bake or cook something using ingredients that you have stocked at home;
- Make handmade cards or gift to your loved ones;
- Gardening;
- Leave all your money, bankcards and credit cards at home;
- Stay away from stores;
- Create an inventory of goods already available at home in order to avoid wastage the next time you go shopping;
- Spread the message by telling your friends at office or school, write about it on your blog, text or e-mail your friends.
- Holding a clothes swap with your friends. Gather the clothes and shoes that you have not worn in the past year at someone's house and trade items. Anything that doesn't get snatched up can be donated to local charities.
- Host a movie night at your place. Instead of going out to dinner and a movie with friends, watch an old favorite from your own collection and have a private viewing. If everyone pitches in and brings something to eat or drink from home, you can avoid a trip to the grocery store for snacks.
- Find one free fun thing to do such as going to a local museum, help community or consider volunteering to spend time with old folks or orphans.



**Realize The Small Things
You Can Do To Help Make
Larger Change!**
