

Headline	AMALAN LESTARI Di Rumah		
MediaTitle	Berita Harian Ahad		
Date	17 Jun 2018	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	62,927
Page No	C30	Readership	188,781
Language	Malay	ArticleSize	844 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 28,982
Frequency	Daily	PR Value	RM 86,946



AMALAN LESTARI Di Rumah

1 GUNAKAN kain untuk mengelap meja dapur dan tempat bekerja. Elakkan daripada menggunakan tisu kerana ianya tidak boleh digunakan semula serta menyumbang kepada penambahan sisa buangan domestik.

2 GUNA semula bekas kaca dan plastik sebagai tempat menyimpan barang. Ini akan mengelakkan pengguna dari perlu membeli bekas baru untuk menyimpan barangan serta dapat membantu untuk berjimat.

3 GUNA semula beg plastik membeli belah sewaktu keluar untuk membeli barangan. Cara ini dapat mengurangkan penggunaan beg plastik kerana ianya sukar untuk dilupuskan.

4 GUNAKAN kualiti memasak yang sesuai saiznya dan tutup periuk semasa memasak bagi menjimatkan tenaga. Penggunaan periuk tekanan dan pengukus adalah lebih baik dan menjimatkan tenaga sehingga 70% serta makanan yang dimasak juga adalah sihat.

5 KUMPULKAN kertas / surat khabar yang tidak digunakan dan hantar ke pusat kitar semula.

6 JADIKAN bahan buangan organik sebagai baja kompos yang tinggi nutrienya. Hentikan penggunaan racun makhluk perosak. Tanam tanaman seperti pudina yang berfungsi sebagai penghindar serangan serangga perosak.

7 MEMBASUH kereta dengan menggunakan paip semburan amat membazirkan. Gunakan air yang diisi ke dalam baldi untuk mencuci kereta.

8 GUNAKAN mesin basuh pakaian apabila muatannya penuh. Air bilasan cucian boleh dikumpulkan semula dan digunakan untuk mencuci tandas serta longkang sekitar kawasan rumah.

9 GUNAKAN mesin basuh pakaian yang jimat tenaga. Sebelum membeli mesin basuh pakaian, baca label kecekapan penjimatan tenaga mesin tersebut. Dengan memilih mesin basuh yang tinggi penjimatan tenaganya, penggunaan air dan elektrik dapat dikurangkan sehingga 50%.

10 KAWAL kadar aliran air apabila menggunakan paip. Aliran air yang rendah boleh mengurangkan antara 25% hingga 50% penggunaan air.

11 GUNAKAN pancuran untuk mandi dan elakkan mandi dengan menggunakan air takungan. Mandi menggunakan pancuran dapat menjimatkan penggunaan air sebanyak 4 kali ganda.

12 PASANGKAN sistem dua corahan pada tandas. Jika dibandingkan dengan sistem satu corahan, sistem dua corahan

dapat mengurangkan penggunaan air sesebuah keluarga sebanyak 50%.

13 SEMASA memberus gigi, gunakan air yang diisi di dalam bekas dan jangan biarkan air mengalir berterusan.

14 ISIKAN air ke dalam sinki untuk mencuci sayuran atau membasuh pinggan mangkuk. Ia menjimatkan 15 kali penggunaan air berbanding membasuh di bawah paip air yang mengalir berterusan.

15 GUNAKAN peralatan elektrik yang jimat tenaga. Padam dan buka plak elektrik selepas menggunakannya. Peralatan elektrik seperti televisyen yang digunakan selama 3 jam sehari dan selebihnya dibiarkan dalam keadaan "standby mode" selama 21 jam akan menggunakan sehingga 40% tenaga dalam keadaan "standby mode".

16 JIMATKAN tenaga dan lindungi penglihatan daripada rosak dengan mengurangkan kadar keamatan cahaya skrin televisyen. Apabila kadar keamatan cahaya skrin televisyen terlalu tinggi, lebih banyak tenaga diperlukan dan jangka hayat televisyen juga akan berkurang.

17 GANTIKAN mentol bercahaya pijar biasa dengan mentol berpendafour padat (CFL). Mentol berpendafour padat dapat menjimatkan sehingga 60% tenaga

berbanding mentol bercahaya pijar.

18 GUNAKAN peti sejuk sebaiknya untuk menamatkan tenaga. Nyah beku secara berkala dan elakkan membuka peti sejuk dengan kerap.

19 GUNAKAN pemanas air berkuasa solar untuk menjimatkan tenaga elektrik dan gas.

20 GUNAKAN langsir atau bidai berwarna putih untuk memantulkan haba dan mengurangkan pemanasan. Penggunaan pendingin hawa menyumbang kepada pemanasan global.

21 JEMUR pakaian di bawah cahaya matahari daripada menggunakan mesin pengering. Ia dapat mengurangkan tenaga yang diperlukan oleh mesin membasuh untuk mengeringkan pakaian dan menjimatkan sebanyak 700 paun karbon dioksida dalam tempoh 6 bulan.

22 BERBASIKAL atau berjalan kaki ke kedai atau kawasan berdekatan. Amalan ini 100% mesra alam dan menyihatkan tubuh badan.

23 SOKONG dan bantu program kitar semula. Kitar semula barangan buangan sebanyak mungkin.