

Info

Panduan berjimat



→ **Jangan** terlalu kerap ke bazar Ramadan.
 → **Kawal** diri membeli kerana individu cenderung membeli banyak makanan sewaktu perut kosong.
 → **Membuat** makanan sejuk beku pada hujung minggu dan panaskan semula.



→ **Membeli** makanan melalui perkhidmatan penghantaran makanan ke rumah. Ia membantu menjimatkan masa individu sekiranya membeli di bazar.

Bazar Ramadan perangkap pembaziran

→ Wanita perlu belanja ikut keperluan, bukan nafsu

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof
 afzan@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Wanita perlu bijak merancang dan mengawal perbelanjaan bagi mengelakkan daripada berlaku pembaziran makanan sepanjang Ramadan yang bermula hari ini.

Pakar Kewangan Pengguna, Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Mohamad Fazli Sabri, berkata Ramadan tidak seharusnya dijadikan alasan untuk berbelanja lebih dengan membeli makanan untuk berbuka puasa.

"Wanita khususnya isteri seharusnya tahu, sekiranya bajet makanan sebulan untuk isi rumah dalam lingkungan RM400, belanja makan dalam bulan Ramadan juga tidak seharusnya melebihi daripada jumlah itu," katanya ketika dihubungi, di sini, semalam.

Kawal tabiat berbelanja

Fazli berkata, walaupun tidak ada kajian khusus dilakukan mengenai tabiat berbelanja ketika berbuka puasa, ia dapat dilihat paten ber-



Harga makanan yang biasanya lebih mahal pada bulan Ramadan seharusnya menjadikan setiap pengguna berhati-hati ketika membeli-belah"

Mohamad Fazli Sabri, Pakar Kewangan Pengguna, Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, UPM

belanja ketika membeli di bazar Ramadan yang kebanyakannya dikunjungi ramai orang, khususnya wanita dan ibu berkerjaya.

"Mana-mana sahaja bazar Ramadan pasti dibanjiri orang ramai, tetapi saya rasa ia tidak perlu. Bazar Ramadan bagaikan perangkap untuk kita berbelanja lebih apatah lagi wanita berkeluarga yang selalunya diberi peranan oleh suami dan anak untuk membeli.

"Selalunya tidak ramai yang berdisiplin bagi memperuntukkan belanja dalam bajet yang kita buat.

"Walaupun dalam hati kita berkata, kalau tidak habis, makanan dibeli boleh dibawa ke sahur, tetapi tidak dimakan ia akan basi dan membazir," katanya.

Fazli berkata, harga makanan yang biasanya lebih mahal pada bulan Ramadan seharusnya menjadikan setiap pengguna berhati-hati ketika membeli-belah.

Berdasarkan kepada laporan syarikat menyelia sisa pepejal, SWCorp, mendapati pada 2014, rakyat Malaysia menghasilkan 30,764 tan sisa pepejal (sampah) sehari dan 36,659 tan sisa pepejal sehari untuk seluruh negara dengan 45.5 peratus sisa makanan dan hampir keseluruhannya di-

hantar ke tapak pelupusan.

Begitu juga kos perbelanjaan pengurusan sisa pepejal di negeri seliaan SWCorp mencecah RM1.4 bilion tahun sebelumnya.

Ini menunjukkan rakyat Malaysia secara sedar mahupun tidak, banyak membazir makanan dengan membuang 16,680 tan makanan sehari.

Ketika Ramadan, rakyat Malaysia membuang kira-kira 270,000 tan makanan yang tidak disentuh di mana ia boleh dimakan semula.

Fazli tidak menafikan Ramadan bagaikan pesta makanan bagi rakyatnya, namun menyarankan supaya setiap individu belajar untuk berbelanja secara berhemat.

Makanan sejuk beku

Dalam usaha berjimat, Fazli menyarankan wanita membuat makanan sejuk beku pada hujung minggu kerana ia lebih jimat dan bersih.

"Pada hujung minggu wanita boleh menyimpan makanan dengan menyejukbekukan untuk digunakan pada hari berikut.

"Pulang kerja makanan berkenaan boleh dipanaskan. Ia bukan sahaja lebih menjimatkan dan lebih terjamin kebersihannya," katanya.



Wanita digalakkan menyediakan makanan sejuk beku bagi menjimatkan masa.



Makanan pelbagai jenis dijual di pasar Ramadan menarik minat orang ramai berbelanja.

Fakta nombor

16,680 TAN

sisa makanan dibuang rakyat Malaysia sehari

270,000 TAN

sisa makanan yang tidak disentuh dan boleh dimakan semula ketika Ramadan