

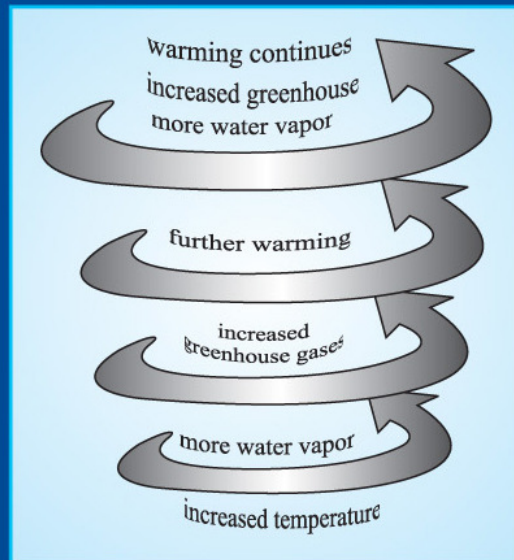


European Union's Thematic Programme for Environment and Sustainable Management of Natural Resources, Including Energy for Bangladesh

Collective Action to Reduce Climate Disaster Risks and Enhancing Resilience of the Vulnerable Coastal Communities around the Sundarbans in Bangladesh and India

Contact No : DCI-ENV/2010/221-426

জলবায়ু পরিবর্তন রোধে কম কার্বন নিঃসরণ করুন



A project implemented by
Bangladesh Centre for Advanced Studies

জলবায়ু পরিবর্তন রোধে কম কার্বন নিঃসরণ করুন

সূর্য পৃথিবীকে আলো ও উত্তাপ প্রদান করে। সূর্য যে তাপ পৃথিবীকে দেয় তার কিছু অংশ আবার বায়ুমণ্ডলে ফিরে যায়। পৃথিবীপৃষ্ঠের উপরে কয়েকটি বায়বীয় স্তর আছে। উক্ত স্তরসমূহ ভেদ করে সূর্যের তাপ এবং বিভিন্ন গ্যাস পৃথিবীপৃষ্ঠ থেকে বের হয়ে যায়। এটা একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। কিন্তু বায়ুমণ্ডলে CO₂ সহ কিছু গ্যাস বেশী নির্গমনের ফলে ঐ স্বাভাবিক প্রক্রিয়াটি ব্যাহত হচ্ছে। বৈশ্বিক উষ্ণায়ণ বা গ্রীনহাউজ এফেক্ট এর ফলে বায়ুমণ্ডল থেকে তাপ আর আগের মত বের হয়ে যেতে পারছে না। এতে বায়ুমণ্ডলের বিভিন্ন স্তরে তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাচ্ছে। ফলে পৃথিবী উত্তপ্ত হচ্ছে এবং জলবায়ু পরিবর্তিত হচ্ছে। বৈশ্বিক উষ্ণায়নের একটি অন্যতম প্রধান কারণ বায়ুমণ্ডলে CO₂-এর পরিমাণ বেড়ে যাওয়া। নানা কারণে CO₂ নিঃসরণ বেড়ে যাচ্ছে। তার অন্যতম হল বৃক্ষনিধন, খনিজ জ্বালানীর ব্যবহার এবং নানা ধরনের প্রাকৃতিক দূষণ।

তাই জলবায়ু পরিবর্তন রোধে প্রয়োজন CO₂ নিঃসরণ কমানো। একটু সচেতন হলেই প্রতিদিন কার্বন নিঃসরণ কমানো সম্ভব।

বিদ্যুৎ সাশ্রয়

একটি 100W সাধারণ বাল্ব এর বদলে একটি 20W কমপ্যাক্ট ফ্লোরোসেন্ট ল্যাম্প (CFL) বাল্ব ব্যবহার করলে বৎসরে ৮৫ কেজি কম CO₂ নিঃসরণ হবে আর সেই সাথে বিদ্যুৎ বিলও সাশ্রয় হবে।

পড়ার সময় টেবিল ল্যাম্প ব্যবহার করুন

পড়ার সময় সারা ঘর আলোকিত করার প্রয়োজন হয় না। টেবিল ল্যাম্প ব্যবহার করলে সঠিক স্থানে যথাযথ আলো ফেলা সম্ভব হয়।

100W এর একটি সাধারণ বাল্ব এর পরিবর্তে একটি 5W LED টেবিল ল্যাম্প ব্যবহার করলে বছরে ৫৭ কেজি CO₂ নিঃসরণ কম করা সম্ভব।

টিভি/কম্পিউটার কম ব্যবহার করা

মাত্র ২ ঘন্টা টিভি বন্ধ রাখলে সাশ্রয় হবে বছরে ৬২ কেজি CO₂ নিঃসরণ আর কম্পিউটার বন্ধ রাখলে CO₂ বছরে কম নিঃসরণ হবে ৯৩ কেজি।

দুপুরে খাবার সময়, মিটিং করার সময় বা অন্য কাজের সময় খুব সহজেই ২ ঘন্টা টিভি/কম্পিউটার বন্ধ রাখা যায়। এই জন্যে আপনার ইচ্ছা শক্তিশী যথেষ্ট।

ডেস্কটপ কম্পিউটার পরিবর্তে ল্যাপটপ ব্যবহার

ডেস্কটপ কম্পিউটারের পরিবর্তে ল্যাপটপ ব্যবহার করলে বছরে ২০৫ থেকে ২৭৯ কেজি CO₂ নির্গমন কম করা সম্ভব।

অপ্রয়োজনীয় লাইট ও ফ্যান বন্ধ রাখা

দৈনিক মাত্র ১ ঘন্টা অপ্রয়োজনীয় লাইট ও ফ্যান বন্ধ রাখলে বছরে ২৮ কেজি সমপরিমাণ CO₂ নিঃসরণ রোধ করা সম্ভব। যখন ঘরের বাইরে যান, তখন লাইট ও ফ্যানটি বন্ধ রাখুন।

সৌরশক্তিতে পানি গরম

সৌরশক্তি পরিবেশ দূষণ করে না। সৌরশক্তি চালিত পানি গরম করার যন্ত্র বছরে ৬৮৭ কেজি CO₂ নিঃসরণ কমাতে পারে। তাই সৌরশক্তি চালিত প্রযুক্তি গ্রহণ করুন।

মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার কমান

পরিবারের সকল সদস্য একসাথে আহাৰ করলে মাইক্রোওয়েভের ব্যবহার কমানো সম্ভব। এতে বার বার খাদ্য গরম না করে এক বারে তা গরম করা যায়।

দৈনিক মাত্র ৫ মিনিট মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার কম করলে বছরে ৩০ কেজি সমপরিমাণ CO₂ নিঃসরণের হাত থেকে পৃথিবীকে রক্ষা করা যায়।

বৈদ্যুতিক প্লাগ বন্ধ রাখা

টিভি/ডিভিডি প্লেয়ার সরাসরি বৈদ্যুতিক সংযোগে ব্যবহার করলে বিদ্যুৎ সাশ্রয় হবে। এগুলো অন মোডে রেখে রিমোট কন্ট্রোল ব্যবহার করলে প্লাগে/মাল্টি প্লাগে বিদ্যুৎ সরবরাহ বজায় থাকে। ফলে বাড়তি বিদ্যুৎ অপচয় হয়। দৈনিক গড়ে ১৮ ঘন্টা একটা প্লাগ পয়েন্টে বা মাল্টি প্লাগে সুইচ অন রাখলে যে পরিমাণ বিদ্যুৎ অপচয় হয় তা বৎসরে ১০৬ কেজি CO₂ নিঃসরণের সমপরিমাণ। তাই এগুলো বন্ধ রেখে বিদ্যুৎ সাশ্রয় করুন এবং কার্বন নিঃসরণ কমান।

গাছ লাগান

একটি গাছ বছরে ৩.৬৬ থেকে ১০ কেজি CO₂ গ্রহণ করতে পারে। তাই পরিবেশ বিপর্যয় ঠেকাতে বেশী বেশী গাছ লাগান। মাত্র ৫০টা গাছ রোপন করে পরিচর্যা করলে তা বছরে ১৮৩-৫০০ কেজি করে CO₂ আগামী ১০০ বছর ধরে প্রকৃতি থেকে গ্রহণ করতে পারবে।

- মাসে ১ রিম কাগজ সাশ্রয় করতে পারলে বছরে ৮৭ কেজি CO₂ নিঃসরণ রোধ করা সম্ভব।
- মাসে মাত্র ৫০টি কাগজে দুই পিঠে প্রিন্ট করলে বছরে ৮৭ কেজি CO₂ নিঃসরণ রোধ করা সম্ভব।
- প্রিন্ট করা কাগজের উল্টো পিঠ লেখার কাজে ব্যবহার করলে, ১০০ জন ছাত্র মাসে ৫০০০ কাগজ সাশ্রয় করতে পারে। এই পরিমাণ কাগজ বছরে ৮৭০ কেজি CO₂ নিঃসরণ বন্ধ করতে পারে।

রান্নার কাজে জ্বালানী সাশ্রয়

- রান্নার সময় হাড়ির মুখ ঢেকে রাখুন, এতে জ্বালানী সাশ্রয় হয়।
- খাদ্য সেদ্ধ হলে চুলার জ্বাল কমিয়ে দিন।

- রান্নার কাজে পরিমিত পানি ব্যবহার করুন ।
- গ্যাসের চুলায় রান্না শুরু করার আগে সব উপকরণ হাতের কাছে তৈরী রাখুন । এতে রান্নার সময় কম লাগবে এবং গ্যাস সাশ্রয় হবে ।
- সমতল তলা বিশিষ্ট হাড়ি/পাতিলে রান্না করুন ।
- ফ্রীজ থেকে খাদ্য উপকরণ বের করে আগে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আনুন তারপর রান্না করুন ।
- চুলা সব সময় পরিষ্কার রাখুন ।
- একসাথে খাবার খান । এতে বার বার খাবার গরম করতে হবে না ।



প্রেসার কুকারে রান্না

প্রেসার কুকারে দৈনিক মাত্র ২৫ মিনিট রান্না করলে সাধারণ চুলার তুলনায় যে পরিমাণ জ্বালানী সাশ্রয় হয় তা বছরে ১২৫ কেজি CO₂ নিঃসরণ রোধ করতে পারে ।

গ্যাসের চুলায় সাশ্রয়

দৈনিক মাত্র ২০ মিনিট গ্যাসের চুলা ব্যবহার কমাতে পারলে বছরে ৬২ কেজি CO₂ গ্যাস নিঃসরণ কমানো সম্ভব ।

পানির পরিমিত ব্যবহার

একটি পরিবারের দৈনিক পানি ব্যবহারের পরিমাণ ১০০ লিটার কমাতে পারলে বছরে ২৪-৬৩ কেজি CO₂ নিঃসরণ কমানো সম্ভব ।

- বাড়ির ট্যাপ, ঝর্ণা এবং ফ্ল্যাশ থেকে পানি অপচয় রোধ এবং পানি পরা বন্ধ করা ।
- হাত ধোয়া বা দাঁত ব্রাশ করার সময় ট্যাপ বন্ধ রাখা ।
- বালতি ও মগ ব্যবহার করে গাছে পানি দেয়া । হোসপাইপ ব্যবহার না করা ।
- হোসপাইপ ব্যবহার না করে বালতি মগ দিয়ে গাড়ি ধোয়া ।
- ওয়াশিং মেশিন পূর্ণ ক্ষমতায় ব্যবহার করা ।
- পানি সাশ্রয়ী ফ্ল্যাশ ব্যবহার করা ।



বৃষ্টির পানি ব্যবহার

বৃষ্টির সময় বৃষ্টির পানি সংগ্রহ করে তা ভালভাবে ছাকুনি দিয়ে সংরক্ষণ করে ব্যবহার করুন। বর্ষাকালে গড়ে প্রতি বৃষ্টির সময় একটি পরিবার ১০০০ লিটার পানি সংরক্ষণ করতে পারে। এতে ৪০ দিনে পানির পাম্প ব্যবহার না করে যে পরিমান বিদ্যুৎ সাশ্রয় হবে তা বৎসরে ২৭-৭০ কেজি পরিমান CO₂ নিঃসরণ থেকে রক্ষা করতে সক্ষম।

গাড়ীর পরিমিত ব্যবহার

একটি ছোট গাড়ী দিনে মাত্র ৪০ কি.মি. পথ কম চললে তা বছরে যে পরিমান জ্বালানী সাশ্রয় করতে পারে তা ১৩২১ কেজি CO₂ নিঃসরণের হাত থেকে পৃথিবীকে রক্ষা করতে পারে। মাত্র ৫ কি.মি. পথ দূরত্বে স্কুলে বা অফিসে ব্যক্তিগত ছোট গাড়ীতে ভ্রমণ না করে দৈনিক বাসে ভ্রমণ করলে যে জ্বালানী সাশ্রয় হয় তা বছরে প্রায় ৪৭৮ কেজি CO₂ নিঃসরণের সমান।

একটি মটরসাইকেল বা ছোট গাড়ী ট্রাফিক সিগনালে থেমে থাকার সময় ইঞ্জিন বন্ধ করে রাখলে অনেক জ্বালানী সাশ্রয় করা যায়। দৈনিক মাত্র ৪৫ মিনিট এভাবে ইঞ্জিন বন্ধ রাখা গেলে তা বছরে প্রায় ৪৮ থেকে ৬৪ কেজি CO₂ নিঃসরণের সমপরিমান জ্বালানী সাশ্রয় করতে পারে।

Source of Information: Low Carbon Lifestyles, Produced by UNDP/GEF/SGP.

যোগাযোগ:

ড. আতিক রহমান

নির্বাহী পরিচালক

এ এস এম শহিদুল হক

টিম লিডার, সিসিডিআরইআর

মোবাইল: ০১৭৩০০৫৮৮২৪

shahidul.haque@bcas.net

বাংলাদেশ সেন্টার ফর এ্যাডভান্সড স্টাডিজ (বিসিএএস)

বাড়ী নং - ১০, রোড নং - ১৬এ, গুলশান - ১, ঢাকা - ১২১২

ফোন: (৮৮ ০২) ৮৮১৮১২৪-২৭, ৯৮৫২৯০৪, ৯৮৫১২৩৭

ফ্যাক্স: (৮৮ ০২) ৯৮৫১৪১৭, ই-মেইল: info@bcas.net

Photo Courtesy: ASM Shahidul Haque

The European Union is made up of 27 Member States who have decided to gradually link together their know-how, resources and destinies. Together, during a period of enlargement of 50 years, they have built a zone of stability, democracy and sustainable development whilst mutilating cultural diversity, tolerance and individual freedoms.

The European Union is committed to sharing its achievements and its values with countries and people beyond its borders'.

The European Commission is the EU's executive body.



The project is funded by
The European Union
