

ভূমিকা

এই ইপিএসআরসি-অর্থাযিত প্রকল্পটি জাতিগত সংখ্যালঘু পরিবারের ঘরের আভ্যন্তরীণ বাতাসের বিশুদ্ধতার মানের উপর সাংস্কৃতিক আচরণের প্রভাব তদন্ত করে, এবং রন্ধন পদ্ধতির অনুশীলনের কারণে উচ্চতর CO2 মাত্রা চিহ্নিত করে। এর ফলাফল স্বরূপ একটি 'গুড প্র্যাকটিস গাইড', যা কার্ডিফ কাউন্সিল এবং বাসিন্দাদের সাথে যৌথভাবে তৈরি করা হয়েছে, যা ঘরের বাতাসের বিশুদ্ধতা উন্নত করতে সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল কৌশল প্রদান করে। এই প্রকল্পের উন্নয়ন ওয়েলশ সরকারের ভবিষ্যত প্রজন্ম আইনে বর্ণিত মূল্যবোধ এবং নীতি এবং এর সুস্থতার লক্ষ্যগুলির দ্বারা সমালোচনামূলকভাবে প্রভাবিত হয়েছে। স্থানীয় কমিউনিটি এবং ওয়েলশ সরকারী এবং কর্তৃত্বমূলক সংস্থাগুলির সাথে সহযোগিতায়, এই প্রকল্পের লক্ষ্য হল সমন্বিত কমিউনিটিগুলির সাথে একটি সমৃদ্ধ, স্থিতিস্থাপক এবং স্বাস্থ্যকর ওয়েলস গড়ে তুলতে সহায়তা করা।



আরও সমকক্ষ ওয়েলস:

প্রকল্পটি দৃষ্টি নিবন্ধযুক্ত সহায়তা এবং তথ্যের মাধ্যমে জাতিগত সংখ্যালঘু কমিউনিটির স্বাস্থ্য বৈষম্যকে লক্ষ্য করে আরও সমকক্ষ ওয়েলসকে সহায়তা করে।



একটি স্বাস্থ্যকর ওয়েলস:

প্রকল্পটি জাতিগত সংখ্যালঘু কমিউনিটিকে আভ্যন্তরীণ বাতাসের গুণমান উন্নত করা এবং স্বাস্থ্যের বৈষম্য কমানোর বিষয়ে শিক্ষিত করে একটি স্বাস্থ্যকর ওয়েলসের উন্নতি করে। সামগ্রিকভাবে, অংশগ্রহণকারীদের ডায়েরিতে বাতাসের বিশুদ্ধতা উল্লেখ করার ক্ষেত্রে 18% বৃদ্ধি পেয়েছে।



একটি স্থিতিস্থাপক ওয়েলস:

প্রকল্পটি স্থায়িত্ব এবং স্বাস্থ্যের জন্য আভ্যন্তরীণ বায়ুর গুণমান উন্নত করার মাধ্যমে ওয়েলশ কমিউনিটির স্থিতিস্থাপকতাকে শক্তিশালী করে।



প্রাণবন্ত সংস্কৃতির একটি ওয়েলস ও সমৃদ্ধ ওয়েলশ ভাষা

প্রকল্পটি জাতিগত সংখ্যালঘু কমিউনিটির মধ্যে অন্তর্ভুক্তিমূলক সাংস্কৃতিক সম্পৃক্ততা এবং আন্তঃসাংস্কৃতিক কথোপকথনের উন্নয়ন করে, সামাজিক পরিবর্তনের একটি হাতিয়ার হিসাবে সংস্কৃতি ব্যবহার করে এবং ওয়েলসে বিভিন্ন অভ্যাস সংরক্ষণ করে।



সমন্বিত কমিউনিটির একটি ওয়েলস:

প্রকল্পের কর্মশালা এবং সহযোগিতা কমিউনিটির অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করে এবং দায়িত্ব ভাগ করে নেয়, ওয়েলসে সমন্বিত কমিউনিটি গড়ে তোলার লক্ষ্যকে সহায়তা করে।



একটি বিশ্বব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়েলস:

টেকসইতা এবং উন্নত জীবনযাত্রার অবস্থার উপর প্রকল্পের ফোকাস বিশ্বব্যাপী লক্ষ্যগুলিকে সমর্থন করে এবং বিশ্বব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়েলসের দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সারিবদ্ধ করে।

অংশগ্রহণকারীদের সাক্ষ্য

"প্রকল্পে অংশগ্রহণ করা আমার জন্য একটি শেখার বক্ররেখা ছিল, আমি আমার রান্নাঘরের পরিবেশ বুঝতে পেরেছিলাম এবং এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে"

"আমি কর্মশালাগুলি উপভোগ করেছি আমি শিখেছি কীভাবে আমার রান্নাঘরের পরিবেশের গুণমান বজায় রাখতে হয়"

"এই প্রকল্পের আগে, আমি কখনই ভাবিনি যে একটি খাবার রান্না করতে কতক্ষণ লাগে"

এই নির্দেশিকাটি ইপিএসআরসি আইএএ প্রকল্পের ফলাফল 'জাতিগত সংখ্যালঘুদের স্বাস্থ্য এবং মঙ্গল সম্পর্কে আভ্যন্তরীণ বায়ুর গুণমান সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে ভাল অনুশীলন গাইড।

রান্না করার সময় শারীরিক সুস্থতার জন্য বিশুদ্ধ বাতাসের গুরুত্ব



জন্য আরও তথ্য:



কোডটি স্ক্যান করুন / ভিজিট করুন:

<https://tinyurl.com/y5vab7xf>

ইমেইল: satish.bk@cardiff.ac.uk

রান্না করার আগে

বায়ু প্রবাহ ও আভ্যন্তরীণ পরিবেশের গুণমান



সঠিক বায়ুপ্রবাহ নিশ্চিত করতে জানালা এবং দরজা খুলুন



যদি থাকে তবে এক্সট্রাক্টর ফ্যান চালু করুন।



রাান্নাঘরে যাতে প্রতিদিন অন্তত কিছুক্ষণের জন্য বাতাস চলাচল করে, এমনকি রান্না না করলেও

রান্না করার সময়

জলীয় বাষ্প এবং গন্ধ পরিচালনা করতে জানালা এবং এক্সট্রাক্টর ফ্যান চালু রাখুন।

আভ্যন্তরীণ রান্নাঘরের দরজা বন্ধ রাখুন



ওপেন-প্ল্যান কিচেন এবং/অথবা ক্রস ভেন্টিলেশন উন্নয়নের জন্য বাগানের দরজার পাশের ঘরে জানালা খুলুন।

বাস্তবতা

জানালা খোলার সময় ফ্যান চালু রাখলে ক্রস ভেন্টিলেশন তৈরি হতে পারে।

রান্নার পর

বাতাসের আর্দ্রতা কমাতে এবং ঘনীভবন রোধ করতে ন্যূনতম 10 মিনিটের জন্য ফ্যান চালু রাখুন।



তাজা বাতাস চলাচলের সুবিধা দেওয়ার জন্য কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্য জানালা খোলা রাখুন



আর্দ্রতার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে প্রয়োজ্য হলে ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন।



বায়ু প্রবাহ ও আভ্যন্তরীণ পরিবেশের গুণমান

পরিচ্ছন্নতা

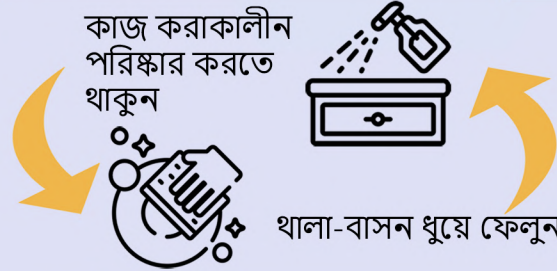
রান্নার জায়গাকে অন্যান্য দূষণের অতিরিক্ত উৎস থেকে মুক্ত রাখতে, এগুলি অনুসরণ করুন:

- 1 রান্নার জায়গাটি যাতে পরিষ্কার এবং বিশৃঙ্খলামুক্ত থাকে
- 2 এরকম অবস্থা এড়াতে রান্না শুরু করার আগে খাবারের বর্জ্য অপসারণ করুন
- 3 খাবার নাড়াচাড়া করার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন।

ঘন ঘন পরিষ্কার করা রান্নাঘরের অন্দর দূষণ কমাতে সাহায্য করে।

বাস্তবতা

কাজ করাকালীন পরিষ্কার করতে থাকুন



থানা-বাসন ধুয়ে ফেলুন

এছাড়াও চেষ্টা করুন

রান্না করার সময় কিছু সরঞ্জাম পুনরায় ব্যবহার করুন।

রান্নার কাজ শেষ করার পরে নিম্নলিখিতগুলি সম্পূর্ণ করতে ভুলবেন না:

- 1 সমস্ত থালা বাসন ধুয়ে ফেলুন এবং রান্নাঘরটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার করুন, যার মধ্যে পৃষ্ঠের উপরিভাগ মুছাও রয়েছে।
- 2 জানালায় জমে থাকা জলীয় বাষ্প এবং তেলজাতীয় পদার্থ পরিষ্কার করুন

পরিচ্ছন্নতা

সময় সাশ্রয়

বাস্তবতা

রান্নার সময় সীমিত করা মানসিক চাপ কমাতে পারে ও একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারায় সহায়তা করে।



প্রয়োজনীয় রান্নার সরঞ্জাম (প্যান, চপিং বোর্ড) বের করে নিন।



রান্না করার আগে সমস্ত উপাদান (সবজি কাটা, চাল ধোয়া, মাংস প্রস্তুত) প্রস্তুত করুন।



•সময় বাঁচানোর জন্য বেশি পরিমাণে রান্নার কথা বিবেচনা করুন এবং রান্নার ধোঁয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আগে থেকেই সস প্রস্তুত করা এবং ভবিষ্যতে রান্নার জন্য আগাম ফ্রিজে রাখা যেতে পারে।



গ্যাস বার্ন প্রক্রিয়া সহজ করতে উপযুক্ত মাপের প্যান ব্যবহার করুন।

দূষিত বাতাসের চেয়ে রান্না স্বাস্থ্যের বেশি ক্ষতি করতে পারে; অতএব, রান্নার ধোঁয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করুন।

বাস্তবতা

আপনার সুস্থতার জন্য, যদি আপনার রান্নাঘরে থাকার প্রয়োজন না হয়, তাহলে এইভাবে শিথিল থাকুন:

- একটা বই পড়া
- এক কাপ চা বা কফি পান করুন
- হালকা কার্যকলাপ যেমন বাগান করা।



ঘরে রাখা গাছপালা দিয়ে আপনার রান্নাঘর সাজান

স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা ও সুস্থতা