



## জ্বালানীশক্তি বিষয়ক উপদেশ

### আপনার ঘর এবং বৈশ্বিক উষ্ণতা

ইউকের ক্ষতিকারক গ্রিনহাউস গ্যাসের প্রায় অর্ধেকই আসে আমাদের দৈনন্দিক কার্যাবলী থেকে।  
আশ্চর্যজনক ব্যাপার হচ্ছে গাড়ি চালানোর সময় থেকেও ঘরের ভেতরে এটা বেশি তৈরি হয়।

অনুমান করা হয় যে, জ্বালানীশক্তি ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বনের মাধ্যমে কার্বন নিঃসরণ কমানোর এবং পৃথিবীর উপকার করার পাশাপাশি প্রতিটি পরিবার গড়ে বছরে £৩০০ বাঁচাতে পারে।

এই নির্দেশিকার সকল পরামর্শের খরচ সব মিলিয়ে খুবই সামান্য অথবা কিছুই না এবং, যেহেতু জ্বালানীশক্তির খরচ ক্রমাগত বেড়েই চলেছে, এখন অনেক টাকা বাঁচাতে হবে।

### কম খরচে আপনার ঘর চালান

কিছু সহজ পদক্ষেপ ক্ষতিকারক কার্বনডাই অক্সাইড নিঃসরণ কমানোর পাশাপাশি কম খরচে আপনার ঘর চালাতে সাহায্য করতে পারে। ঘরে আমরা যে জ্বালানীশক্তি ব্যবহার করি তার অর্ধেকের চেয়েও বেশি খরচ হয় হিটিং এবং গরম পানির জন্য।

#### আমি কী করতে পারি?

- আপনার কামরার থার্মোস্ট্যাট এর তাপমাত্রা ১° সেলসিয়াস কমিয়ে দিন। এর দ্বারা আপনার বাৎসরিক হিটিং এর বিল ১০% কমে আসতে পারে। জানালা দিয়ে তাপমাত্রা ঘরের বাইরে চলে যাওয়া রোধ করার জন্য রাতের বেলা আপনার কামরার পর্দা টেনে দিন এবং পর্দার প্রান্ত গুলোকে রেডিয়েটরের পিছনে ভালোভাবে মুড়ে দিন।
- আপনার জানালার ফ্রেম, দরজা, কি-হোল এবং লেটার বক্সগুলোকে ড্রাফট প্রুফ (বাইরের ঠান্ডা বাতাস আসা রোধ) করে দিন। বাইরের ঠান্ডা বাতাস ঘরে ঢোকানোর মাধ্যমে ১৫% উত্তাপ নষ্ট হয়।
- বাসার হিটিং এর কন্ট্রোল এমনভাবে নির্ধারণ করুন যাতে বাসাকে শুধুমাত্র তখনই উত্তপ্ত করা হয়, যখন আপনি বাসায় থাকেন।
- রেডিয়েটরগুলো যেন ভালোভাবে কাজ করে তা নিশ্চিত করার জন্য ভেতরে আটকে থাকা বাতাসকে নিয়মিত বের করুন।
- রেডিয়েটর এর উপরে ভেজা কাপড় শুকালে এগুলো থেকে উত্তাপ বের হয়ে কামরাকে গরম করতে পারে না, যার ফলে কনডেনসেশন হয়ে থাকে। তার বদলে একটি কাপড় শুকানোর রেক/ফ্রেম ব্যবহার করুন।
- পাওয়ার শাওয়ারে প্রেসার কমিয়ে দিন। বেশি প্রেসার এর পাওয়ার শাওয়ার একটি বিলাসিতা। কিন্তু আপনি জানলে অবাক হবেন এগুলোতে খুব বেশি পানি খরচ হয়, অনেক সময় বাথটাবের চেয়েও বেশি।
- আপনার বিলকে সঠিক রাখার জন্য আপনার জ্বালানী শক্তি সাপ্লাইয়ারকে নিয়মিত মিটার রিডিং পাঠান। অনুমিত মিটার রিডিং এর কারণে মাঝেমধ্যে বেশি বড় বিল আসে।

#### বিদ্যুৎ এবং আলো

আমাদের ঘরে অনেক যন্ত্রপাতি এবং গেজেট রয়েছে যেগুলো বিদ্যুৎ দ্বারা চালিত, যার ফলে আমাদের বিল এবং নিঃসরণ বৃদ্ধি পায়। এগুলোর ব্যবহার অনেক ক্ষেত্রেই অপ্রয়োজনীয় এবং সামান্য চেষ্টার মাধ্যমে আমাদের বিলকে কমিয়ে আনার জন্য আমরা কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি।

#### আমি কী করতে পারি?

- ৬০ ওয়াটের বদলে ২০ ওয়াটের বিদ্যুৎ-সংশ্রয়ী বাস্ব ব্যবহার করার মাধ্যমে আপনি আপনার বিদ্যুতের বিল কমিয়ে আনতে পারেন।

এনার্জি এফিশিয়েন্ট অর্থাৎ বিদ্যুৎ-সাপ্রয়ী বাস্তবগুণো সাধারণ বাস্তবের চেয়ে দশগুণ বেশি সময় টিকে থাকে যার দ্বারা আপনার আরো টাকা বাঁচবে, এবং এগুলোকে রিসাইকেল করা যায় বলে এগুলো পরিবেশের জন্য ভালো।

- অপপ্রয়োজনে বাতি জ্বালিয়ে রাখার মাধ্যমে ইউকেতে প্রতিবছর আমরা ১৪০ মিলিয়ন পাউন্ড অপচয় করি। যখন আপনি একটা কামরা থেকে বের হয়ে যান, বাতি বন্ধ করতে মনে রাখবেন।
- যন্ত্রপাতিতে স্ট্যান্ডবাই অর্থাৎ অব্যবহৃত অবস্থায় অন রাখার মাধ্যমে বেশিরভাগ বাসায় প্রতি বছর অর্থ অপচয় হয়। ইউকেতে এই অপচয়ের পরিমাণ হচ্ছে এক বিলিয়ন পাউন্ড। যখন কোনো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করছেন না বা চার্জ সম্পূর্ণ হয়েছে তখন সেগুলোর মূল সুইচ বন্ধ করে রাখুন, বিশেষ করে রাতের বেলা।
- নিশ্চিত করবেন যেন ডেকচিগুলো চুলার সঠিক সাইজের হব বা মুখে বসানো হয়, নতুবা ৪০% তাপ অপচয় হতে পারে। এবং রান্নার সময় বাঁচাতে ও কনভেনসেশন কমাতে ডেকচির ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- বেশিরভাগ মানুষ কেটলিতে বেশি পানি ভরেন। জ্বালানীর অপচয় কমানোর সবচেয়ে সহজতম পদ্ধতির একটি হচ্ছে প্রয়োজনীয় পরিমাণে পানি গরম করা।
- ঘরের ভেতর হাটুন এবং জানালা ও দরজাগুলোকে স্পর্শ করুন। যদি ঠান্ডা বাতাসের দমকা অনুভব করেন এর অর্থ হতে পারে ঘরের উত্তাপ অপচয় হচ্ছে। মোটামুটি সন্তোষজনক ড্রাফট প্রুফিং অর্থাৎ বাতাস রোধক ব্যবস্থার মাধ্যমে ২% জ্বালানি বিল কমে আসতে পারে।
- সম্ভব হলে আপনার ওভেনটি কম ব্যবহার করবেন। অন্যান্য যন্ত্রপাতি যেমন মাইক্রোওয়েভ, এয়ার ফ্রাইয়ার এবং স্লো কুকারে অনেক কম জ্বালানী ব্যবহৃত হয়, ফলে খরচ কমে আসে।
- ল্যাপটপ কম্পিউটারে ডেকটপ থেকে ৫-১০ গুন কম জ্বালানীশক্তি ব্যবহৃত হয়।
- যন্ত্রপাতি কেনার সময় এফিসিয়েন্সি রেইটিং A++ এবং জ্বালানীশক্তির সাশ্রয়ের জন্য উপযুক্ততার লগো দেখে নিন। ইউইউ-এর এনার্জি লেবেল বিভিন্ন যন্ত্রপাতিতে A++ (সর্বাধিক সাশ্রয়ী) থেকে শুরু করে G (সর্বাপেক্ষা কম সাশ্রয়ী) হিসেবে চিহ্নিত করে থাকে। এবং আইন অনুযায়ী এই লেবেলটি সকল ফ্রিজ জাতীয় এবং কাপড় ধোয়ার যন্ত্র, ও ডিশওয়াশার এর উপরে লাগানো থাকতে হবে।
- ওয়াশিং মেশিন সম্পূর্ণরূপে ভর্তি করে কাপড় ধোবেন। এতে হাফ-লোড সেটিং এ দুইবার অর্ধেক ভর্তি করে ধোয়ার চেয়ে অনেক কম বিদ্যুত খরচ হয়।
- বাসার সব যন্ত্রপাতির মধ্যে কাপড় শুকানোর মেশিনটি চালাতে সবচেয়ে বেশি জ্বালানীশক্তি ব্যয় হয়। যদি এটা ব্যবহার করতেই হয় তাহলে কাপড়কে আগে যথাসম্ভব চিপে বা শুকিয়ে নেন যতে এটা কম ব্যবহার করতে হয়।
- ফ্রিজারের বরফ নিয়মিত গলাবেন এবং ফ্রিজারকে ভর্তি রাখবেন। ফ্রিজার ভর্তি না থাকলে খবরের কাগজ অথবা প্লাস্টিক ব্যাগ দিয়ে বাতাস-পূর্ণ জায়গা কমানোর মাধ্যমে টাকা বাঁচানো যায়।
- আপনার ফ্রিজ/ফ্রিজারকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখবেন। ফ্রিজের জন্য এটা হচ্ছে ২°সে থেকে ৩°সে এবং ফ্রিজারের জন্য --১৫°সে।

দ্য মানি সেইভিং এক্সপার্ট -এর কাছে জ্বালানীশক্তি বাঁচানোর জন্য একটি উপকারী নির্দেশিকা রয়েছে। এখানে দেখতে পারেন >> এনার্জি সেইভিং গাইড

<https://www.moneysavingexpert.com/utilities/energy-saving-tips/>

পানি

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, পান করা, ধোয়া এবং ফ্লাশিং এর জন্য প্রতিটি মানুষ দিনে গড়ে ১৫০ লিটার পানি ব্যবহার করে থাকে। পানি বিশুদ্ধিকরণ এবং সরবরাহের জন্য প্রচুর পরিমাণে জ্বালানীশক্তি ব্যয় হয় এবং উল্লেখযোগ্য পরিমাণ কার্বনডাই অক্সাইড নিসৃত হয়। জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে ইউকে খরা এবং পানিশূন্যতার বাড়তি ঝুঁকিতে রয়েছে, কাজেই এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা এই মূল্যবান সম্পদসমূহের অপচয় করব না।

আমি কী করতে পারি?

যদি আপনার একটা পানির সিলিন্ডার থেকে থাকে, আপনার উচিং সেটাকে ৬০° তে রাখা জীবাণু ধ্বংস করার জন্য এটা যথেষ্ট এবং এর ফলে আপনার পানি যথেষ্ট গরম হবে। তাপমাত্রা এর চেয়ে বেশি হলে জ্বালানীশক্তির অপচয় হবে এবং পুড়ে যাওয়ার বাড়তি ঝুঁকিও থাকবে।

- দাঁত ব্রাশ অথবা শেইভ করার সময় ট্যাপ ছেড়ে না রাখতে চেষ্টা করবেন। দিনে দশ মিনিট পানি ছেড়ে রাখার মাধ্যমে প্রতি বছর ২২,০০০ লিটার পানি অপচয় হতে পারে।
- ফোটা ফোটা করে একটা ট্যাপ দিয়ে পানি পড়ার মাধ্যমে সপ্তাহে ১৪০ লিটার পানির অপচয় হতে পারে- দুইটা বাথটাব ভর্তি করার জন্য যথেষ্ট। কোনো লিক থাকলে তা মেরামত করান; ০৩০০ ০১১ অথবা ১১৪৪ অথবা ০৩০০ ১১১ ১১৩৩ – নম্বরে কল করে আমাদেরকে জানান।
- হোস পাইপ দিয়ে গাড়ি পরিষ্কার করলে বালতির তুলনায় ১৫ গুন বেশি পানি খরচ হতে পারে।
- বাথটাবে গোসল করার চেয়ে সংক্ষিপ্ত শাওয়ারে পানি অনেক কম খরচ হয়।
- ট্যাপের পানির চেয়ে বোতলের পানির কার্বন পদচিহ্ন ১০০০ গুন বেশি।
- নোংরা কাজটি ডিশওয়াশারকে করতে দিন। আগে গরম পানিতে বাসনকে ধুয়ে নেয়া থেকে বিরত থাকুন। ডিশওয়াশারে ঢোকানোর আগে শুধু ময়লা পরিষ্কার করে নেয়ার মাধ্যমে পানি এবং জ্বালানীশক্তি বাঁচান।

#### খাদ্য ক্রয় করা

অপচয় কমানোর মাধ্যমে আমরা আমাদের খাবারের খরচ কমাতে পারি। আমরা যে খাবার খাই তার কারণে কী পরিমাণ কার্বন নিসৃত হয় তা জানলে আপনি অবাক হবেন। আপনার খাদ্য কোথা থেকে আসছে, তার প্যাকেজিং এর পরিমাণ কী, আপনি তা কীভাবে কেনেন এবং আপনার খাদ্য বর্জ্য আপনি কীভাবে ফেলেন- এর সবকিছুই কার্বন পদচিহ্নের উপর প্রভাব রাখে।

#### আমি কী করতে পারি?

- আপনি যদি অনেক বেশি রান্না করে ফেলেন তাহলে বেঁচে যাওয়া খাবারগুলো এয়ারটাইট পটে ভরে রেখে দিন। রেসিপি জন্য এই ওয়েবসাইটটি দেখুন- <https://www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes>
- আপনার বাগান করার জায়গা থাকলে নিজে চাষ করার চেষ্টা করতে পারেন। আপনার বাগানকে কাজে লাগান এবং টাকা বাঁচান। আপনার বাগান না থাকলেও জানালার তাকে বিটরুট, ব্ল্যাডিশ বা মূলা, এবং লেটুস ফলাতে পারেন।

#### বাজার করা

ইউকে তে প্রতি বছর আমরা প্রায় ১০ বিলিয়ন প্লাস্টিক ব্যাগ ব্যবহার করি। এইসব ব্যাগের বেশিরভাগ রিসাইকেল করে বানানো নয় এবং প্রতিটি ব্যাগ পচতে আনুমানিক এক হাজার বছর লাগে। প্রতি বছর এক মিলিয়নের চেয়েও বেশি পাখি এবং লাখ লাখ স্তন্যপায়ী প্রাণী এবং কচ্ছপ প্লাস্টিক খেয়ে অথবা প্লাস্টিকের সাথে আটকে গিয়ে জীবন হারায়।

#### আমরা কী করতে পারি?

- ব্যাগ পুনর্ব্যবহার করার মাধ্যমে ল্যান্ডফিলে, সমুদ্রে অথবা ময়লায় স্তুপে পতিত হওয়া প্লাস্টিক ব্যাগের সংখ্যা কমিয়ে আনা যায়।
- আমাদের খাদ্যসামগ্রীর অনেকগুলোই প্লাস্টিক প্যাকেজিং এর সাথে আসে যা আমাদের পরিবেশের ক্ষতি করে, সম্ভব হলে খোলা জিনিস কিনুন। মাঝেমধ্যে খোলা ফল এবং সবজি অপেক্ষাকৃত সস্তা পড়তে পারে। আগে থেকে প্যাকেটকৃত জিনিসের দাম দেখুন এবং খরচের তুলনা করুন।
- আপনার খাদ্য বর্জ্য দিয়ে কম্পোস্ট বানান। এতে আপনার বাগানের জন্য বিনামূল্যের সার তৈরি হবে এবং ভাগাড়ে ময়লার পরিমাণ কমবে।
- মৌসুমী এবং স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত খাদ্যের খরচ সাধারণত কম পড়ে, স্বাদ ভালো থাকে এবং এগুলোর ভ্রমণ দূরত্ব কম থাকে।

#### যানবাহন

অনেক মানুষের জন্য যানবাহন হচ্ছে কার্বন নিঃসরণের সবচেয়ে বড় উৎস, বিশেষ করে যারা গাড়ি চালান অথবা ঘনঘন বিমানে ভ্রমণ করেন। আপনার গাড়ি চালানোর কায়দা আপনার জ্বালানীর ব্যবহারের উপর, এবং সেহেতু আপনার জ্বালানীর খরচের উপর প্রভাব বিস্তার করে।

#### আমি কী করতে পারি?

- ৭০ এর পরিবর্তে ৫০ মাইল গতিতে গাড়ি চালালে ৩০% কম জ্বালানী খরচ হয়।
- মনে করা হয় যে, দক্ষতার সাথে গাড়ি চালানোর মাধ্যমে ড্রাইভারগণ গড়ে ১০% জ্বালানী খরচ বাঁচাতে পারেন। আপনি এটা করতে পারবেন ধীরে ধীরে গতি বাড়ানোর মাধ্যমে, আরো স্বচ্ছন্দে চালানোর মাধ্যমে এবং যত দ্রুত সম্ভব সর্বোচ্চ গিয়ারে পরিবর্তন করার মাধ্যমে। সর্বোচ্চ কার্যকারিতার জন্য, যখন ডিজেল চালিত গাড়ির ইঞ্জিন ২০০০ আরপিএম গতিতে এবং পেট্রোল চালিত গাড়ির ইঞ্জিন ২৫০০ আরপিএম গতিতে আবর্তিত হয়।
- প্রয়োজন না থাকলে বাড়তি ওজন যেমন -গাড়ির ছাদে মালপরিবহনের জন্য লাগানো ব্যাক সরিয়ে ফেললে জ্বালানী খরচ কমবে।
- নিশ্চিত করবেন যেন আপনার গাড়ির টায়ারগুলো সঠিক প্রেশার এবং ভারসাম্য অনুযায়ী ফোলানো থাকে; এর ফলে জ্বালানী খরচ কমবে এবং টায়ারের ক্ষয়ক্ষতি কম হবে।
- কার্বন নিঃসরণ এবং জ্বালানীর খরচ কমানোর একটা সহজ উপায় হচ্ছে গাড়ি শেয়ার করা। এই ওয়েবসাইট ব্যবহার করে আপনি গাড়ি-সঙ্গী খুঁজে নিতে পারেন-- <https://liftshare.com/uk>
- সাইকেল চালানা প্রতিদিন ৩০ মিনিট সাইকেল চালালে আপনার জীবনের দৈর্ঘ্য চার বছর বাড়তে পারে।

রিইউজ এন্ড রিসাইকেল (পুনঃব্যবহার এবং পুনর্ব্যবহার)

রিসাইক্লিং অর্থাৎ পুনর্ব্যবহার আপনার বর্জ্যের কার্বন পদচিহ্ন কমায় এবং পরিবেশের বৃহত্তর উপকার করে। প্রতি বছর ইউকের বাসাবাড়ি সমূহ হতে প্রায় ২৩ মিলিয়ন টন বর্জ্য ভাগাড়ে পাঠানো হয়, যার ৬০% রিসাইকেল করা সম্ভব। ভাগাড়গুলো গ্রিনহাউস নিঃসরণের উল্লেখযোগ্য উৎস কারণ আবর্জনা মাটির নিচে চাপা দেয়া হয় যার ফলে এগুলো ভেঙ্গে গিয়ে মিথেইন গ্যাস ছাড়ে যা কার্বনডাই অক্সাইড থেকে ৩৩ গুন বেশি ক্ষতিকর। সাধারণত যেসব জিনিস রিসাইকেল হয় বলে আপনি মনে করতে পারেন, যেমন- কাগজ, গ্লাস এবং এলুমিনিয়াম ছাড়াও ফ্রিজ থেকে শুরু করে ফার্নিচার পর্যন্ত আরো অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত বস্তু রিসাইকেল করা যেতে পারে।

আমি কী করতে পারি?

- প্রতিটি মানুষ গড়ে বছরে ১৯ কেজি অনাকাঙ্ক্ষিত চিঠি পেয়ে থাকেন। অযাচিত চিঠি পাওয়া বন্ধ করার জন্য মেইলিং প্রিফারেন্স সার্ভিসের জন্য রেজিস্টার করুন এই ওয়েবসাইটে- <https://www.mpsonline.org.uk/> অথবা এই নম্বরে ফোন করুন- 0845 703 4599, অথবা এমপিএস কে চিঠি লিখুন এই ঠিকানায়- MPS, Freepost, London, W1E 0ZT.
- এখন রিসাইক্লিং করা খুব সহজ। আপনার রিসাইক্লিং বিনগুলো অথবা সার্বজনীন সুবিধাগুলো ব্যবহার করে বাসায় রিসাইকেল করুন।
- যেসব কাপড়চোপড় আপনি আর চান না সেগুলো বন্ধুবান্ধব, পরিবার অথবা চ্যারিটিতে দিন যদি সেগুলোর অবস্থা সন্তোষজনক হয়।

উপকারী যোগাযোগসমূহ এবং সহযোগিতা

জীবনযাপনের বাড়তে থাকা খরচ সামাল দিতে যদি আপনার উপদেশ বা বাড়তি পরামর্শ লাগে, সাহায্যের জন্য আমরা আছি। যদি আপনার বাড়তি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আমাদের নিবেদিত ওয়েবসাইটে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং সহযোগিতা করতে সক্ষম বিভিন্ন সার্ভিসের উপকারী লিংক রয়েছে- <https://www.jigsawhomes.org.uk/cost-of-living-advice/> নিচে সেইসব প্রতিষ্ঠানসমূহের একটি তালিকা রয়েছে যারা আপনাকে অতিরিক্ত সহযোগিতা দিতে সক্ষম হতে পারে।

কনজিউমার অর্থাৎ ভোক্তা

আপনার ঋণ, আয় বৃদ্ধি করা, জ্বালানীশক্তির বিলের ক্ষেত্রে সাহায্য সহযোগিতার জন্য এই নম্বরে সিটিজেন এডভাইস কনজিউমার লাইনে কল করতে পারেন- 0808 223 1133 অথবা এই ওয়েবসাইট দেখতে পারেন-- <https://www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/> যদি আপনি ফোনে শুনতে বা কথা বলতে না পারেন তাহলে আপনি যা বলতে চান তা এই নম্বরে টাইপ করে পাঠাতে পারেন- 0808 223 1133.

ঋণ অথবা টাকা নিয়ে দুশ্চিন্তা

<https://north.jigsawhomes.org.uk/information-article/energy-advice#>

আমাদের অভিজ্ঞ অর্থ বিষয়ক উপদেষ্টাগণ বিনামূল্যে নিরপেক্ষ উপদেশ দেয়ার জন্য প্রস্তুত আছেন।  
GroupMoneyAdvice:jigsawhomes.org.uk

আপনি ঋণ নিয়ে সমস্যায় ভুগতে থাকলে সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে পারেন বা কাকে বিশ্বাস করতে পারেন তা জানা কঠিন। মনি হেল্পার ওয়েবসাইটে-  
<https://www.moneyhelper.org.uk/en>- একটি ঋণ উপদেশ সার্ভিসের তালিকা রয়েছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছেঃ

Stepchange Debt Charity স্টেপচেঞ্জ ডেট চ্যারিটি  
[www.stepchange.org.uk](http://www.stepchange.org.uk)  
08001381111

PayPlan পেপ্ল্যান  
[www.payplan.com](http://www.payplan.com)  
0800 280 2816

National Debtline ন্যাশনাল ডেটলাইন  
[www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)  
0808 808 4000

আয় বৃদ্ধি করা

আপনি বাসায় বসে একটা দ্রুত বেনিফিট চেক করতে পারবেন এই ওয়েবসাইটগুলোতে গিয়ে-- <https://www.entitledto.co.uk/> অথবা  
<https://www.turn2us.org.uk/> যদি বেনিফিট প্রাপ্য কি না তা চেক করতে অথবা বেনিফিটের জন্য আবেদন জানাতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়  
তাহলে আপনার স্থানীয় সিটিজেন এডভাইসের সাথে যোগাযোগ করুন অথবা এই নম্বরগুলোতে ফোন করুন—এডভাইসলাইন (ইংল্যান্ড) 0800  
144 8848/ এডভাইসলিংক (ওয়েলস) 0800 702 2020

জরুরী খাদ্য এবং সংকট সহযোগিতা

সংকটকালীন সময়ের জন্য যেসব সহযোগিতা রয়েছে, আপনার লোকাল অথরিটি আপনাকে তাদের কাছে পাঠাতে পারার কথা। আপনার নিকটবর্তী ফুডব্যাংকের জন্য  
এই ওয়েবসাইটটি দেখুন- <https://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/> সাধারণত আপনাকে স্থানীয় কোনো এজেন্সি থেকে একটি ফুড ভাউচার  
সংগ্রহ করতে হবে অথবা একজন প্রশিক্ষিত সিটিজেন এডভাইস এডভাইজারের সাথে কথা বলার জন্য এই ফ্রি হেল্পলাইনে কল করতে পারেন- 0808 208 2138

যদি আপনার স্মার্ট ফোন থাকে তাহলে OLIO এবং TooGoodToGo – এই এপগুলো আপনাকে জানিয়ে দেবে আপনার আশেপাশে কোথাও সস্তায় খাবার বিক্রি  
হচ্ছে কি না।

জ্বালানীশক্তির কার্যকারিতা

যেসব গ্র্যান্ট বা অনুদান পাওয়া যাচ্ছে সেগুলোর ব্যাপারে পরামর্শের জন্য এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন  
<http://www.simpleenergyadvice.org.uk/grants> অথবা ওয়েবসাইট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য এই নম্বরে কল করুন- 0800 444 202

এনার্জি সেইভিং ট্রাস্ট বাসার ভেতরে জ্বালানীশক্তি বাঁচানোর বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে থাকে। এখানে তাদের ওয়েবসাইট দেখুন-  
<https://energysavingtrust.org.uk/>

NEA এর ওয়ার্ম এন্ড সেইফ হোম এডভাইস সার্ভিস পাওয়া যাবে সোম-শুক্রবার ১০টা-১২টা এই নম্বরে- 0800 304 7159.

<https://north.jigsawhomes.org.uk/information-article/energy-advice#>

অন্যান্য

যদি আপনি গ্যাসের গন্ধ পান অথবা সন্দেহ করেন যে গ্যাস লিক হচ্ছে তাহলে ন্যাশনাল গ্যাস ইমার্জেন্সি সার্ভিস কে ২৪ ঘন্টা এই নম্বরে কল করুন-  
**0800 111 999** যদি আপনি বধির হন, অথবা কানে কম শোনে তাহলে একটা টেক্সটফোন সার্ভিস রয়েছে- **18001**, তারপর- **0800 371 787**.

যদি আপনার জ্বালানীশক্তির সাপ্লাই কেটে যায় তাহলে ন্যাশনাল পাওয়ার কাট লাইনে ফোন করুন এই নম্বরে- ১০৫

বেশিরভাগ ফায়ার সার্ভিস সমূহ একটা নিরাপত্তা ও সুস্থতা ভিজিট দিয়ে থাকে, এটাকে হোম ফায়ার সেইফটি ভিজিটও বলা হয়। এটা বিশেষ ভাবে তাদের জন্য যারা বেশি ঝুঁকিতে আছেন যেমন যাদের শারীরিক সমস্যা আছে অথবা যাদের বাসায় ছোট বাচ্চা আছে আরো তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় ফায়ার সার্ভিসকে কল করুন। তারা আপনার ঘরে আগুনের কোনো ঝুঁকি আছে কি না তা পরীক্ষা করবে এবং সেইসব ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনি কী ব্যবস্থা নিতে পারেন সেই বিষয়ে উপদেশ এবং পরামর্শ দেবে।

---

সম্পূর্ণ আর্টিকেলসমূহ