

# পার্টনার ফিল্ড স্কুল (পিএফএস)- পুষ্টি প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল



প্রোগ্রাম অন এগ্রিকালচারাল অ্যান্ড রুরাল ট্রান্সফরমেশন ফর নিউট্রিশন,  
এন্টারপ্রেনরশীপ অ্যান্ড রেসিলিয়েন্স ইন বাংলাদেশ (পার্টনার)  
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর,  
কৃষি মন্ত্রণালয়

## পিএফএস- পুষ্টি

### প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

প্রোগ্রাম অন এগ্রিকালচারাল অ্যান্ড রুরাল  
ট্রান্সফরমেশন ফর নিউট্রিশন,  
এন্টাপ্রেনরশীপ অ্যান্ড রেসিলিয়েন্স ইন  
বাংলাদেশ (পার্টনার),  
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর,  
কৃষি মন্ত্রণালয়

### রচনা ও সংকলন

#### মৃত্যুঞ্জয় রায়

এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড সোশ্যাল সেফগার্ড  
স্পেশালিস্ট, পিসিইউ-পার্টনার

#### মোসাঃ ফাহিমা হক

সিনিয়র মনিটরিং অফিসার,  
পার্টনার, বরিশাল অঞ্চল

#### অশোক কুমার রায়

সিনিয়র মনিটরিং অফিসার,  
পার্টনার, রংপুর অঞ্চল

#### ড. নছিবা আকতার

জেডার স্পেশালিস্ট, পিসিইউ-পার্টনার

### সম্পাদনা

#### মৃত্যুঞ্জয় রায়

ইএস স্পেশালিস্ট, পিসিইউ-পার্টনার

### কারিগরি সহযোগিতা

#### ড. গৌর গোবিন্দ দাশ

এডিশনাল প্রোগ্রাম ডিরেক্টর,  
এপিসিইউ-ডিএই, পার্টনার

### পরামর্শক

#### মোঃ মিজানুর রহমান

প্রোগ্রাম কোঅর্ডিনেটর  
পার্টনার, পিসিইউ-ডিএই

### প্রকাশকাল

এপ্রিল ২০২৪

### মুদ্রণ

### পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত ও প্রচার

পার্টনার, কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল শুধুমাত্র অ-  
বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে উৎস উল্লেখসহ  
পুনরুৎপাদন ও ব্যবহার করা যাবে

This document can be copied  
or reproduced for non-  
commercial use only provided  
that mention is made of the  
source

সূ চি প ত্র

দিন	সেশন	বিষয়	পৃষ্ঠা
১	১	পার্টনার ও পুষ্টির পার্টনার মাঠ স্কুল সম্পর্কে সাধারণ আলোচনা এবং নিয়ম কানুন	১
	২	প্রাক মূল্যায়ন (বিবিটি)	৪
	৩	দল গঠন, দলের নামকরণ ও দলনেতা নির্বাচন	৬
	৪	পিএফএস ও ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি পরিচিতি ও দায়িত্ব	৭
২	৫	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সাধারণ আলোচনা, পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের গুরুত্ব	৮
	৬	দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গা	১০
	৭	পুষ্টি বাড়ির ধারণা, গুরুত্ব ও পরিকল্পনা	১২
	৮	কৃষকদের নিয়ে অংশগ্রহণমূলক শিখন প্লটের রূপায়ন (পুষ্টি বাগান) ও প্লট স্থাপন নিশ্চিতকরণ	১৪
৩	৯	কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ, দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা ও খাদ্যের মিশ্রণ	১৫
	১০	বয়স অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ ও প্রয়োজনীয়তা	১৮
	১১	মানবজীবনে প্রথম ১০০০ দিনের খাদ্যের গুরুত্ব	২০
৪	১২	খাদ্যের পুষ্টি উপাদান ও উৎস এবং অপুষ্টিজনিত বিভিন্ন রোগ ও তার প্রতিকার	২১
	১৩	খাদ্যে ভেজাল ও দূষণ, দূষণমুক্ত করার উপায়	২৫
৫	১৪	নিরাপদ খাদ্য ও খাদ্য নিরাপত্তা, নিরাপদ খাদ্য উৎপাদনের কলা কৌশল বা সাধারণ নীতিমালা	২৭
	১৫	পুষ্টিমান বজায় রেখে রান্নার পদ্ধতি	৩০
৬	১৬	দলীয় গতিময়তা বা জড়তা ভাঙ্গা	৩৩
	১৭	জেডার নিয়ে সাধারণ আলোচনা ও সামাজিক সুরক্ষা সচেতনতা	৩৫
৭	১৮	বসতবাড়ি পুষ্টিবাগান পরিদর্শন ও ব্যবস্থাপনা	৩৭
	১৯	মাসিক সভা, সঞ্চয়, ব্যাংক হিসাব খোলা ও পরিচালনা ও অন্যান্য সাংগঠনিক কাজ	৩৮
৮	২০	ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার কি? ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে ডিজিটাল কৃষি সম্প্রসারণ সুবিধা সম্প্রসারণ	৪০
	২১	ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যক্রম, সেবা দান প্রক্রিয়া ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা তৈরি	৪২
৯	২২	পুষ্টিকর কিছু খাদ্য তৈরির রেসিপি	৪৪
	২৩	অংশগ্রহণমূলকভাবে পুষ্টিকর খাদ্য রান্না ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তা পরিবেশন (খাদ্য নিরাপদ রাখার অনুশীলন)	৪৭
১০	২৪	প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন (বিবিটি)	৪৮
	২৫	পরিবেশ ব্যবস্থাপনা ও সামাজিক সুরক্ষা	৫০
	২৬	সমাপনী অনুষ্ঠান ও সনদপত্র বিতরণ	



## সেসন ১

# পার্টনার ও পুষ্টির পার্টনার ফিল্ড স্কুল সম্পর্কে সাধারণ আলোচনা এবং নিয়ম কানুন

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী সকল অংশগ্রহণকারী কৃষক-কিষাণীদের উপস্থিতি সময়মতো নিশ্চিত করে সকলকে অর্ধ-চন্দ্রাকারে বা 'ইউ' আকারে বসাবেন ও পরস্পর পরিচিত হবেন। তিনি কোথা থেকে এসেছেন, কেন এসেছেন, পিএফএস কি, কেন, কিভাবে করা হবে, সহায়তাকারী কারা, সহায়তাকারীরা কৃষকদের কিভাবে সহায়তা দেবেন, উপজেলা কৃষি অফিসের ভূমিকা কি হবে, এ পিএফএস-এর নিয়ম-কানুন কী, প্রকল্প থেকে কৃষকরা কি কি পরামর্শ সেবা, সহায়তা বা উপকরণ পাবেন, এ স্কুলের মাধ্যমে কৃষকদের কী লাভ হবে ইত্যাদি বিষয়ে এই সেশনে আলোচনা করবেন। আলোচনা হবে পারস্পারিক অংশগ্রহণমূলক।

## পাঠ সহায়িকা

### এক নজরে পার্টনার

**প্রকল্পের নাম:** প্রোগ্রাম অন এগ্রিকালচারাল এন্ড রুরাল ট্রান্সফরমেশন ফর নিউট্রিশন, এন্টারপ্রেনরশিপ অ্যান্ড রেসিলিয়েন্স ইন বাংলাদেশ (পার্টনার)

**উদ্যোগী মন্ত্রণালয়:** কৃষি মন্ত্রণালয়

**বাস্তবায়নকারী সংস্থা:** (১) কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর (ডিএই) - লিড এজেন্সী, (২) বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা কাউন্সিল (বিএআরসি), (৩) কৃষি বিপণন অধিদপ্তর (ডিএএম), (৪) বাংলাদেশ কৃষি উন্নয়ন কর্পোরেশন (বিএডিসি), (৫) বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট (বারি), (৬) বাংলাদেশ ধান গবেষণা ইনস্টিটিউট (ব্রি), (৭) বরেন্দ্র বহুমুখী উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (বিএমডিএ)।

**স্ট্রাটেজিক পার্টনার:** বাংলাদেশ পরমাণু কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট (বিনা), বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ইনস্টিটিউট (বারটান), বাংলাদেশ গম ও ভূট্টা গবেষণা ইনস্টিটিউট (বিডব্লিউএমআরআই), মৃত্তিকা সম্পদ উন্নয়ন ইনস্টিটিউট (এসআরডিআই), তুলা উন্নয়ন বোর্ড (সিডিবি), বাংলাদেশ পাট গবেষণা ইনস্টিটিউট (বিজেআরআই), বাংলাদেশ সুগারক্রপ গবেষণা ইনস্টিটিউট (বিএসআরআই) ও হর্টেক্স ফাউন্ডেশন।

**বাস্তবায়ন মেয়াদ:** জুলাই ২০২৩ থেকে জুন ২০২৮

**প্রকল্পের অনুমোদিত প্রাক্কলিত ব্যয় (লক্ষ টাকায়):** মোট ৬৯১০৯৩.১২

**অর্থায়নে:** গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, বিশ্বব্যাংক ও ইফাদ

**প্রকল্পের আর্থিক পদ্ধতি:** প্রোগ্রাম ফর রেজাল্টস ফাইন্যান্সিং (পি ফর আর)

**কর্মএলাকা:** পার্টনার প্রকল্পটি ৮ বিভাগ, ১৪ টি অঞ্চল, ৬৪ জেলা এবং ৪৯৫ টি উপজেলায় বাস্তবায়িত হবে।

**লক্ষ্য:** পার্টনার প্রোগ্রামের সার্বিক লক্ষ্য হল খোরপোষ কৃষিকে বাণিজ্যিক কৃষিতে রূপান্তরের মাধ্যমে দেশের খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ।

**প্রধান কার্যক্ষেত্রসমূহ:** প্রোগ্রামটি মূলত তিনটি কার্যক্ষেত্রে বাস্তবায়িত হবে যেখানে ১০ টি ডিএলআই সূচক রয়েছে যার আওতায় আবার ২৪ টি ডিএলআর সূচক আছে-

**কার্যক্ষেত্র ১: টেকসই ও পুষ্টিকর খাদ্য উৎপাদন**

**ডিএলআই-১:** ফল ও সবজির জন্য উত্তম কৃষি চর্চার ধাপসমূহ প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন

**ডিএলআই-২:** উচ্চ ফলনশীল ধানের জাত উদ্ভাবন ও সম্প্রসারণ

**ডিএলআই-৩:** ধান ব্যতীত অন্যান্য দানাদার শস্য, ডাল, তেল ও উদ্যান ফসলের মাধ্যমে শস্য বহুমুখীকরণ

**ডিএলআই-৪:** আধুনিক সেচ প্রযুক্তি সম্প্রসারণ

**কার্যক্ষেত্র ২: ভ্যালু চেইন সংশ্লিষ্ট উদ্যোক্তাদের মান উন্নয়ন**

**ডিএলআই-৫:** কৃষক স্মার্ট কার্ডের মাধ্যমে ডিজিটাল কৃষি সেবা সম্প্রসারণ

**ডিএলআই-৬:** বীজ প্রত্যয়নের অ্যাক্রিডিটেশন সিস্টেম ও নিরাপদ খাদ্য পরীক্ষা পদ্ধতি জোরদারকরণ

- ডিএলআই-৭: নারী ও তরুণ কৃষি উদ্যোক্তাদের উদ্যোগগুলোকে বিকশিত করা
- কার্যক্ষেত্র ৩: সরকারি কৃষি প্রতিষ্ঠান আধুনিকীকরণের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠানসমূহের কার্যাবলিকে যুগোপযোগীকরণ
- ডিএলআই-৮: NARS ভুক্ত প্রতিষ্ঠানসমূহের প্রযুক্তি উদ্ভাবন ও সম্প্রসারণ কার্যক্রমের মূল্যায়ন
- ডিএলআই-৯: নির্দিষ্ট কৃষি পণ্যের ভ্যালু চেইন কার্যক্রম জোরদারকরণ
- ডিএলআই-১০: মানসম্মত তথ্য ব্যবস্থাপনা (কৃষি পরিসংখ্যান এবং স্থানীয় ও আন্তর্জাতিক বাজার গবেষণা)

## পার্টনার ফিল্ড স্কুল (পিএফএস) বাস্তবায়নের সাধারণ নীতিমালা

- পার্টনার ফিল্ড স্কুলের সদস্যদের মাধ্যমে সকল ধরনের প্রশিক্ষণ, প্রদর্শনী, ফিল্ড ওরিয়েন্টেশন, পিএফএস কংগ্রেসসহ অন্যান্য সম্প্রসারণ কার্যক্রম বাস্তবায়ন ও প্রযুক্তিসমূহের বিস্তার ঘটবে। পার্টনার ফিল্ড স্কুল (পিএফএস) হচ্ছে পার্টনার কার্যক্রম বাস্তবায়নের মূল হাতিয়ার। সেই বিষয়টিকে বিবেচনায় নিয়ে উপজেলা কৃষি অফিসার ও তার টিমকে দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনার আওতায় কৃষক-কৃষাণী নির্বাচন করতে হবে।
- স্থান নির্বাচন
  - বেশির ভাগ পার্টনার প্রদর্শনীগুলো ক্লাস্টার আকারের। এজন্য পাশাপাশি জমি রয়েছে এমন কৃষক পরিবারকে অগ্রাধিকার দিয়ে কৃষক মাঠ স্কুলের স্থান নির্বাচন করতে হবে।
  - ক্লাস্টার বা গুচ্ছাকারে ফসল হয় এমন এলাকা।
  - নিবিড় ফসল চাষাবাদ এলাকা।
  - অপেক্ষাকৃত ভাল যোগাযোগ ব্যবস্থা।
  - স্বাভাবিক বন্যামুক্ত এলাকা ইত্যাদি।
- কৃষক নির্বাচনের জন্য সভা করা ও কৃষক-কৃষাণী তালিকাভুক্ত করা  
কৃষক মাঠ স্কুলের জন্য নির্বাচিত গ্রামে একটি সভা করতে হবে। উক্ত সভায় উপস্থিত কৃষক-কৃষাণীদের পার্টনার ফিল্ড স্কুলের উদ্দেশ্য এবং বাস্তবায়ন কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করতে হবে। উপজেলা কৃষি অফিস থেকে পার্টনার ফিল্ড স্কুল বাস্তবায়নে যে সহযোগিতা দেয়া হবে তা পরিষ্কারভাবে বুঝিয়ে পরে যে যে কৃষক রাজী থাকেন কৃষক নির্বাচনের বৈশিষ্ট্য বিবেচনায় তাদের তালিকা তৈরি করতে হবে।
- একই জায়গায় বা একই গ্রুপ ক্লাস্টারে ও একই আর্থ-সামাজিক অবস্থাসম্পন্ন, সমভাবাপন্ন সকল শ্রেণীর কৃষক-কৃষাণীদের নিয়ে পার্টনার ফিল্ড স্কুল স্থাপিত হবে।
- কৃষক মাঠ স্কুলের জন্য কৃষক নির্বাচন
  - প্রতিটি পার্টনার ফিল্ড স্কুলে ২৫ জন কৃষক-কৃষাণী থাকবে। ২৫ জন সদস্যের মধ্যে স্কুদ (৮০%), মাঝারি ও বড় (২০%) কৃষক থাকবে।
  - প্রতি পরিবার থেকে ১ জন সদস্য নিয়ে ২৫ পরিবার সমন্বয়ে একটি পার্টনার ফিল্ড স্কুল গঠিত হবে।
  - কৃষি ক্ষেত্রে নারীর ক্ষমতায়নের জন্য পার্টনার ফিল্ড স্কুলের সদস্যদের মধ্যে ৩০% মহিলা সদস্য নিশ্চিত করতে হবে।
  - প্রতিটি পার্টনার ফিল্ড স্কুলের সদস্যদের বয়স ১৮ থেকে ৫০ বছরের মধ্যে থাকবে। কোন অবস্থায় ছাত্রদের অন্তর্ভুক্ত করা যাবে না।
  - শিক্ষিত- অগ্রগামী কৃষকদের অগ্রাধিকার দিতে হবে।
  - দলীয়ভাবে কাজ করতে আগ্রহী প্রকৃত কৃষক-কৃষাণী নির্বাচন করতে হবে।
  - কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ, সক্রিয়, সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য কৃষকদের অগ্রাধিকার দিতে হবে।
  - নিজেদের মধ্যে সুসম্পর্ক ও সৌহার্দ্য থাকা আবশ্যিক।
  - সকল সদস্য একই উদ্দেশ্য সাধনে কাজ করবে।
  - প্রযুক্তি গ্রহণ ও বিস্তারে ইচ্ছুক হতে হবে।
  - পার্টনার ফিল্ড স্কুলের নিয়ম নীতি অনুসরণ করতে আগ্রহী হতে হবে।
- মোট ৭ (সাত) ধরনের পার্টনার ফিল্ড স্কুল বাস্তবায়িত হবে-

- ধানের পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Rice Partner Field School) ডাল জাতীয় ফলের পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Pulse Partner Field School)
- তেলজাতীয় ফসলের পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Oilseed Partner Field School)
- ভুট্টার পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Maize Partner Field School)
- গমের পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Wheat Partner Field School)
- পুষ্টি পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Nutrition Partner Field School)
- জিএপি পার্টনার ফিল্ড স্কুল (GAP Partner Field School)

৭। প্রতিটি পার্টনার ফিল্ড স্কুলে ৯ (নয়) সদস্যবিশিষ্ট একটি কার্যনির্বাহী কমিটি থাকবে-

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| • চেয়ারম্যান       | ০১ জন |
| • ভাইস- চেয়ারম্যান | ০১ জন |
| • সেক্রেটারি        | ০১ জন |
| • ক্যাশিয়ার        | ০১ জন |
| • সদস্য             | ০৫ জন |

৮। প্রতিটি ইউনিয়নে কমপক্ষে ৬ (ছয়) টি পার্টনার ফিল্ড স্কুল বাস্তবায়িত হবে।

৯। পার্টনার ফিল্ড স্কুল প্রকল্পের মাঠ নির্দেশিকা ও মাঠ স্কুলের প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল (সেশন গাইড) অনুযায়ী বাস্তবায়িত হবে।

১০। পার্টনার ফিল্ড স্কুলের কার্যক্রমগুলো হবে-

- গ্রুপ মোবাইলাইজেশন ও সংবেদনশীলতা
- নিয়মিত মাসিক সভা
- মাসিক সঞ্চয়
- ব্যংক হিসাব পরিচালনা
- আয়বর্ধক কাজে বিনিয়োগ করা
- প্রযুক্তি গ্রহণ
- নন-পিএফএস ও পিএফএস সদস্য/কৃষকদের মাঝে প্রযুক্তি বিস্তার
- বাজার ব্যবস্থাপনার উন্নয়নে সহযোগিতা করা
- কৃষকের উৎপাদিত পণ্যের বাণিজ্যিকীকরণ
- নিরাপদ খাদ্য-পুষ্টি নিয়ে কাজ করা
- কর্মসংস্থান ও উদ্যোক্তা তৈরি।
- কৃষি পণ্যের ভ্যালু চেইন উন্নয়নে কাজ করা।

পুষ্টি পার্টনার ফিল্ড স্কুল (Partner Field School- Nutrition) এর বিশেষ নীতিমালা-

১। পুষ্টি পার্টনার ফিল্ড স্কুলের কৃষক নির্বাচনে মহিলাদের বেশি অগ্রাধিকার দিতে হবে।

২। যেসব বসতবাড়িতে পুষ্টিকর শাকসবজি ও ফল চাষ করার উপযুক্ত জায়গা রয়েছে বা বসতবাড়িতে সবজি চাষ করে এমন পরিবার থেকে সদস্য নির্বাচন করতে হবে।

৩। জৈবসার (ভার্মিকম্পোস্ট, ট্রাইকো কম্পোস্ট, খামারজাত সার, কুইক কম্পোস্ট ইত্যাদি) উৎপাদন করে বা করতে ইচ্ছুক এমন কৃষকদের অগ্রাধিকার দিতে হবে।

৪। উদ্যোক্তা হতে অগ্রাধিকার কৃষকদের অগ্রাধিকার দিতে হবে।



## সেসন ২ প্রাক মূল্যায়ন (বিবিটি)

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

ভূট্টা চাষে ২৫ জন কৃষকদের বর্তমান জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা যাচাইয়ের জন্য ১০টি ব্যালট বাস্তব মাধ্যমে পরীক্ষা বা প্রাক-মূল্যায়ন করতে হবে (বিবিটি)। এসব পরীক্ষার জন্য যথাসম্ভব বেশি জীবন্ত নমুনা ব্যবহার করতে হবে। খেতের পাশে সুবিধাজনক কোনো স্থানে কিছুটা দূরে দূরে সারিবদ্ধভাবে ব্যালট বাস্তবগুলো স্থাপন করতে হবে। কৃষকদের সারিবদ্ধভাবে নামের তালিকার ক্রম অনুসারে দাঁড়াতে বলবেন। এরপর নির্দিষ্ট সময় পর পর বাঁশি দিয়ে তাঁদের ব্যালট বাস্তব ভোট তথা সঠিক উত্তর তাঁরা যেটি মনে করেন সেখানে ব্যালট পেপার বাস্তব ফেলতে বলবেন। এই সেশনটি শুরু করার আগে সহায়তাকারী ব্যালট বাস্তব পরীক্ষায় অংশগ্রহণের নিয়ম সম্পর্কে অংশগ্রহণকারী কৃষক-কিষাণীদের বলবেন ও একটি মহড়ার মাধ্যমে তাঁদের কিভাবে তা করবেন তা দেখিয়ে দেবেন। পরীক্ষা শেষে ব্যালট বাস্তব পরীক্ষার প্রশ্ন ও ফলাফল পিএফএস রেজিস্টারে লিখবেন। এই পরীক্ষাকে আনন্দময় করতে হবে।

### পাঠ সহায়িকা

#### ভূমিকা

ব্যালট বাস্তব পরীক্ষা একটি মাঠ পরীক্ষা, যা শিক্ষিত বা নিরক্ষর যে হোক না কেন সেই প্রশিক্ষণার্থীর জন্য ধারণা ও জ্ঞান সহজে যাচাই করা যায়। এটি মূল্যায়নের একটি উত্তম পদ্ধতি। এ পরীক্ষার বড় বৈশিষ্ট্য হলো সাধারণ বর্ণনা বা নমুনার চিত্র দেখানোর পরিবর্তে বাস্তব নমুনা প্রদর্শন/ব্যবহার করা হয়।

#### ব্যালট বাস্তব পরীক্ষার জন্য সহায়ক নমুনা প্রশ্ন

নমুনা দিয়ে প্রশ্ন হবে, প্রশ্ন হবে সহজ, সরল ও সংক্ষিপ্ত, সম্ভাব্য প্রশ্নোত্তর থাকবে তিনটি। ব্যালট বাস্তবের প্রশ্ন করার ক্ষেত্রগুলো হতে পারে মাটি, বীজ, সার, আগাছা, শত্রু পোকা, বন্ধু পোকা, খাদ্য ও পুষ্টি, রোগের ক্ষতির নমুনা, পোকাকার ক্ষতির নমুনা, বালাইনাশক, সারের অভাবজনিত লক্ষণ, ইঁদুর খাওয়ার লক্ষণ ইত্যাদি। প্রাপ্ত নমুনার ভিত্তিতে প্রশ্ন সাজাতে হবে।

#### নমুনা প্রশ্ন:

- ১। নীচের কোনটি বন্ধু পোকা? (ক) মাকড়সা (খ) মাজরা পোকা (গ) খাটো গুঁড় ঘাস ফড়িং
- ২। নমুনার কোন সার গাছকে সবুজ করে? (ক) টিএসপি (খ) এমওপি (গ) ইউরিয়া
- ৩। কোন ধানগাছটি ইঁদুরে কাটার লক্ষণ? (ক) হাতে কাটা (খ) ইঁদুরে কাটা (গ) গরুতে খাওয়া
- ৪। সুতায় বাঁধা নমুনার কোনটি ধানের মাজরা পোকা নিয়ন্ত্রণে কাজে লাগে? (ক) ধানখেতে ডাল পুঁতা (খ) ধানগাছ (গ) গোবর সার
- ৫। কোনটি ভাল বীজ? (ক) অপুষ্ট ও চিটা বীজ মিশ্রিত ধানের বীজ (খ) ভাল পুষ্ট বীজ (গ) বাদামি দাগ পড়া বীজ

#### পরিচালনার পদ্ধতি

১. উপকারী-অপকারী জীব সংগ্রহ করে শিশিতে সংরক্ষণ করতে হবে। আগাছা নমুনা, আক্রান্ত গাছের চিহ্ন, অভাবজনিত লক্ষণসহ গাছ সংগ্রহ করতে হবে।
২. ১০টি প্রশ্ন তৈরি করতে হবে। নিশ্চিত হতে হবে, ব্যাপক বিষয়, বিশেষ করে মৃত্তিকা, সার, পানি, আগাছা, শস্য, ইঁদুর, উপকারী-অপকারী পোকামাকড় অন্তর্ভুক্ত থাকে।
৩. নিশ্চিত হতে হবে, কিছু প্রশ্ন কার্যক্রম, জীবনচক্র, ক্ষতির লক্ষণ, ব্যবস্থাপনা বিষয়ক হয়।
৪. আর্ট পেপারের টুকরায় স্থানীয় ভাষায় প্রশ্ন লিখতে হবে। আর্ট পেপারের সঙ্গে শিশিসহ নমুনা সংযুক্ত করতে হবে বা রঙিন সুতা দিয়ে মাঠে রাখা নমুনা (গাছ, গাছের অংশ, আগাছা, ক্ষতির লক্ষণ ইত্যাদি) নির্দেশনা দিতে হবে।
৫. প্রত্যেক প্রশ্নের তিনটি সম্ভাব্য উত্তর থাকবে। প্রত্যেক উত্তরের সঙ্গে ছোট বাস্তব, যার উপরে খোলা থাকবে এবং অংশগ্রহণকারী কার্ড (কোড/রোল) ফেলতে পারেন তা তৈরি করতে হবে।
৬. প্রশ্নগুলো বাঁশের খুঁটিতে সংযুক্ত করে মাঠে পুঁতে রাখতে হবে। দুই প্রশ্নের মাঝে ৬ থেকে ৮ মিটার দূরত্ব থাকবে।

৭. প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী ২০টি ছোট কাগজের টুকরো তাদের নামের নম্বরসহ পাবেন। প্রত্যেক প্রশ্নের উত্তর (ভেট) তারা এক টুকরো কাগজ সঠিক উত্তর হিসেবে প্রয়োগ করবেন।
৮. শুরু করার আগে ব্যালট বাক্স টেস্ট সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখ্যা করতে হবে। তাদের প্রশ্ন ও উত্তর উদাহরণ দিয়ে দেখাতে হবে।
৯. প্রত্যেক প্রশ্নের জন্য ৩০ সেকেন্ড সময় পাওয়া যাবে। সহায়তাকারী ৩০ সেকেন্ড পর বাঁশি বাজাবেন এবং অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী প্রশ্নে অগ্রসর হবেন।
১০. সহায়তাকারী অশিক্ষিত অংশগ্রহণকারীর সঙ্গে থেকে প্রশ্ন পড়ে দেবেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য: একইভাবে পিএফএস-এর শেষ দিনে প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন ব্যালট বাক্স পরীক্ষার মাধ্যমে করতে হবে।



## সেসন ৩

### দল গঠন, নামকরণ ও দলনেতা নির্বাচন

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী অংশগ্রহণমূলকভাবে দল কি ও দল বিভাজনের গুরুত্ব আলোচনা করবেন। কৃষক মাঠ স্কুলে প্রশিক্ষণ ও কাজের সুবিধার্থে তিনি অংশগ্রহণকারী কৃষকদের ৫টি ছোট দলে ভাগ করবেন। পাঁচ রকমের পাতার প্রত্যেক রকমের ৫টি করে মোট ২৫ টি পাতা একটি পাত্রে মিশিয়ে রাখবেন। সেখান থেকে উপস্থিত সকলকে একটি করে পাতা নিতে বলবেন। নেয়া শেষ হলে যারা একি পাতা পেয়েছে তাঁদের নিয়ে একটি দল গঠন করবেন ও দলনেতা নির্বাচন করবেন। এভাবে ৫টি দল গঠন করবেন। প্রতিটি দলের একটি নাম দিতে হবে। এরপর দিবস নেতা নির্বাচন করে তাঁর কাজ কি হবে তা বলবেন। দল গঠন ও নামকরণের পর তা পিএফএস রেজিস্টারে লিখে রাখতে হবে।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

এককভাবে অনেক সময় সুষ্ঠুভাবে একটি কাজ করা সম্ভব হয় না। এমন এমন কাজ আছে যেটি এককভাবে করে ভাল ফল পাওয়া যায় না। কোন প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সাধারণত একটি বড় দলকে পরিচালনা করা কষ্টকর। তাছাড়া দল বড় হলে দলের প্রত্যেক সদস্যের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা যায় না। কোন ব্যবহারিক প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে তাই প্রশিক্ষণার্থীদেরকে হাতে কলমে ব্যবহারিক কাজ শেখানোর জন্য বা শিক্ষণের পরিবেশ সৃষ্টির জন্য ছোট ছোট দলে বিভক্তির প্রয়োজন হয়।

**দল:** কোন অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনে কাজ করার জন্য সমমনা কিছু লোকের সমষ্টিকে দল বলে।

##### পিএফএস-এ দল গঠনের প্রয়োজনীয়তা

১. দল ছোট হলে দলের প্রত্যেক সদস্য হাতে কলমে কাজ করার সুযোগ পায়।
২. সহায়তাকারী প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর সাথে ঘনিষ্ঠভাবে থেকে তাকে শেখাতে পারেন বা সহায়তা দিতে পারেন।
৩. দলে কাজ করলে কাজের পরিমাণ বাড়ে ও সময় কম লাগে।
৪. সকলের অংশগ্রহণে সহজে কাজ সম্পন্ন করা যায়।
৫. শক্তি বাড়ে।

##### দলের নামকরণ

ফসল ব্যবস্থাপনায় আইপিএম, আইসিএম ও আইপিএনএস বিষয়ে প্রশিক্ষণ পরিচালিত হবে, পুষ্টির পিএফএস পরিচালিত হবে পুষ্টি সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে। তাই এ সম্পর্কিত কোনো কাজ বা বিষয়কে নামকরণের জন্য ব্যবহার করতে হবে। যে গ্রুপ যেসব কাজের সাথে জড়িত, তাদের নাম সেসব বিষয়ের সাথেই সম্পর্কিত হওয়া উচিত। যেমন- শ্বেতসার, আমিষ/ প্রোটিন, ভিটামিন, আয়রণ, ক্যালসিয়াম, ফল, সবজি, পুষ্টিবাগান, মাকড়সা, বোলতা, জৈব সার ইত্যাদি।



## সেসন ৪

### পিএফএস ও ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি পরিচিতি ও দায়িত্ব

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী উপজেলা কৃষি অফিসের কর্মকর্তা ও স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তিদের পরামর্শে উপস্থিত ২৫ জন কৃষক-কিষাণীদের মধ্য থেকে সর্বসম্মতিক্রমে পার্টনারের নিয়ম অনুযায়ী গঠিত ৯ সদস্যবিশিষ্ট কার্যনির্বাহী কমিটিকে পরিচিত করাবেন ও কমিটির কোন পদের দায়িত্ব কি তা বলবেন। এটি বুঝানোর জন্য কমিটি নির্বাচনের পর কমিটির সদস্যদেরকে নিয়ে একটি অনুশীলনমূলক সভা/নাটিকা আয়োজন করা যেতে পারে। সে অভিনয়ে নির্বাচিত বা গঠিত সদস্যরা সমিতিতে কে কি দায়িত্ব পালন করবেন তা অভিনয়ের মাধ্যমে ফুটিয়ে তুলবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার হচ্ছে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের তালিকাভুক্ত এমন একটি কৃষক গ্রুপ যারা আর্থিক কৃষকদেরকে ফসল উৎপাদন প্রযুক্তি, কৃষি উপকরণ সংগ্রহ, কৃষি যন্ত্র ব্যবহার এবং বিক্রয় সম্পর্কিত সেবা বা সার্ভিস নির্দিষ্ট সার্ভিস চার্জের বিনিময়ে প্রদান করবেন। সাধারণত যেখানে কোন ফসল ক্লাস্টার আকারে উৎপাদিত হয় সেখানে সেই ফসলটির জন্য ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার স্থাপিত হবে। এ উদ্দেশ্যে প্রাথমিক অবস্থায় পার্টনার প্রোগ্রামের মাধ্যমে পার্টনার ফিল্ড স্কুল (পিএফএস) পরিচালিত হচ্ছে। পার্টনারের প্রত্যাশা, ফিল্ড স্কুল সমাপ্ত হওয়ার পর সেটি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে রূপান্তরিত হবে।

##### কমিটি গঠন

পিএফএস এর মতই ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি হবে ৯ (নয়) সদস্য বিশিষ্ট। পিএফএস সমাপ্ত হওয়ার পূর্বে পিএফএস এর সদস্যরা আলোচনা বা সরাসরি ভোটাভুটির মাধ্যমে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি গঠন করবেন অথবা পিএফএস এর জন্য গঠিত কার্যনির্বাহী কমিটিকে দায়িত্ব প্রদান করবেন। কমিটিতে অবশ্যই দুইজন নারী সদস্য অন্তর্ভুক্ত থাকবেন। কার্যনির্বাহী কমিটির প্রকৃতি হবে অরাজনৈতিক। প্রতি কমিটির মেয়াদ হবে তিন বছর। তিন বছর পূর্তির পূর্বেই উপজেলা কৃষি অফিসের সাথে আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী কার্যনির্বাহী কমিটি গঠন করতে হবে। এক্ষেত্রে সমিতির সাধারণ সদস্যদের ভোট বা আলোচনার মাধ্যমে কমিটি গঠিত হবে। কমিটি গঠন বিষয়ে কোন সমস্যা দেখা দিলে ব্লকের উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা মধ্যস্থতাকারীর ভূমিকা পালনের মাধ্যমে কমিটি গঠনের উদ্যোগ নিবেন। কার্যনির্বাহী কমিটির কাঠামো হলো- চেয়ারম্যান ১ জন, ভাইস চেয়ারম্যান ১ জন, সেক্রেটারি ১ জন, ক্যাশিয়ার ১ জন ও সদস্য ৫ জন (কমপক্ষে ২ জন অবশ্যই নারী সদস্য থাকবেন)।

##### উপজেলা কৃষি অফিসের দায়িত্ব

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তার মাধ্যমে ফসল উৎপাদনের প্রযুক্তি ও ঝুঁকি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে যুক্ত কৃষকদেরকে নিয়মিত অবহিত করবেন। প্রতিটি উৎপাদন মৌসুমের শুরুতেই উপজেলা কৃষি অফিস ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে বাজারের চাহিদা ভিত্তিক টেকসই ফসল উৎপাদন পরিকল্পনা গ্রহণ করবেন। গৃহীত পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য উপকরণ বিক্রেতা, কৃষি যন্ত্র বিক্রেতা এবং ফসলের ক্রেতাদের সাথে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের যোগাযোগের বিষয়টি উপজেলা কৃষি অফিস সমন্বয় করবে। ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার প্রয়োজন মনে করলে ফসল উৎপাদনের আগে এবং মৌসুম চলাকালীন সময়ে কৃষকদের জন্য প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারে। কৃষি রপ্তানিকারকদের ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে চাষাবাদ করতে উপজেলা কৃষি অফিস উৎসাহিত করবে।

##### কমিটির বিভিন্ন পদের দায়িত্ব

কমিটির চেয়ারম্যান সকল স্টেকহোল্ডারদের সাথে সমন্বয় করবেন এবং গ্রুপকে মবিলাইজ করা সহ গ্রুপের যাবতীয় কাজে নেতৃত্ব প্রদান করবেন। সেক্রেটারি এই সেন্টারের সকল ধরনের সাচিবিক কাজ করবেন এবং মুখপাত্র হিসেবে যাবতীয় যোগাযোগ রক্ষা করবেন। ক্যাশিয়ার সেন্টারের যাবতীয় আর্থিক হিসাব নিকাশ রক্ষণাবেক্ষণ ও সেন্টারের অডিট কার্যক্রম সম্পাদনে ভূমিকা পালন করবেন।



## সেসন ৫

### খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সাধারণ আলোচনা, পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের গুরুত্ব

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী সকল অংশগ্রহণকারী কৃষক-কিষাণীদের উপস্থিতি সময়মতো নিশ্চিত করে সকলকে অর্ধ-চন্দ্রাকারে বা 'ইউ' আকারে বসাবেন ও পরস্পর পরিচিত হবেন। খাদ্য কি? পুষ্টি কি? পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ কেন করা দরকার? এসব বিষয়ে সহায়তাকারী অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে তা সকলকে বুঝিয়ে দেবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

সুস্থ থাকতে হলে খেতে হবে পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার। বর্তমানে বিভিন্ন খাদ্য বিপত্তি ও পুষ্টিকর খাদ্য সম্পর্কে অসচেতনতা আমাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়িয়ে দিয়েছে। স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অসংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখার সাম্প্রতিক এক জরিপে দেখা যায় এ দেশে অসংক্রামক রোগ বাড়ছে, ৭০ শতাংশ মৃত্যু হচ্ছে অসংক্রামক রোগে। স্ট্রোক, হৃদরোগ, দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগ, ডায়াবেটিস, ছানি ইত্যাদি হলো অসংক্রামক রোগ। এ দেশের ৯৯ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ কোনো না কোনো স্বাস্থ্যঝুঁকিতে রয়েছেন। ২৪ শতাংশ মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ও ১০ শতাংশ লোক ডায়াবেটিসে ভুগছেন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ৫টি বিষয়কে স্বাস্থ্য ঝুঁকির তালিকায় রেখেছে- উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা, ধূমপান, পর্যাপ্ত ফল ও সবজি না খাওয়া ও শারিরিকভাবে সক্রিয় না থাকা। বয়স যাদের বেশি ঝুঁকিও তাদের বেশি। এর জন্য দায়ী প্রধান কারণগুলো হলো: ৯৬ শতাংশ মানুষ প্রয়োজন মতো ফল ও শাকসবজি খান না, ১৯.৫ শতাংশ মানুষ দৈনিক পরিশ্রম করেন না, ২০ শতাংশ মানুষ ধূমপান করেন, ২৫ শতাংশ মানুষ পান-জর্দা খান, ০.৫ শতাংশ মানুষ মদ পান করেন। তাই এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে আমাদের সকলের খাদ্য ও পুষ্টি এবং পুষ্টিকর খাদ্য সম্পর্কে সাধারণ ধারণা অস্তত থাকতে হবে।

##### খাদ্য ও পুষ্টি

আমরা যা খাই তা হলো খাদ্য। যেমন- ভাত, মাছ, রুটি, কলা, ডিম, দুধ ইত্যাদি। খাদ্য থেকে দেহ যা গ্রহণ করে বা নেয় সেটাই পুষ্টি। যেমন আমরা ডিম খাই, ডিম হলো খাদ্য। ডিম থেকে দেহ প্রোটিন নেয়, প্রোটিন হলো পুষ্টি।

##### পুষ্টি উপাদান

আমাদের দেহের জন্য আগে বলা হতো ৬টি পুষ্টি উপাদানের কথা, এখন বলা হচ্ছে ৭টি। নতুন যোগ হয়েছে খাদ্য আঁশ।



## সুস্থ থাকতে খেতে হবে পুষ্টিকর সুস্বাদু খাদ্য

সেসব খাদ্যই রোজ খেতে হবে যা পুষ্টিকর ও যে খাদ্য আমাদের দেহে প্রয়োজনীয় প্রায় সব পুষ্টি উপাদানই সরবরাহ করতে পারে। এজন্য শুধু কাঁচা লংকা আর পিঁয়াজ দিয়ে ভাত খেলেই চলবে না, এর সাথে খেতে হবে মাছ বা মাংস, শাক সবজি, দুধ ইত্যাদি। খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে বিভিন্ন ধরনের ফল ও বাদাম। আমরা যা খাব, আমাদের জীবনটাও তেমন হবে। তাই সুখী, সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপনের জন্য পুষ্টি বিশেষজ্ঞবৃন্দ গুরুত্বপূর্ণ ৭টি পরামর্শ দিয়েছেন-

১. নিজেদের দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে- সবাই আমরা মনে করি যে ব্যায়াম করেই বুঝি দেহের ওজন কমানো যাবে। কিন্তু আমরা কি জানি যে, খাদ্য তালিকায় কিছু পরিবর্তন এনে দেহের ওজন ৭৫ শতাংশ পর্যন্ত কমানো যায়। এর জন্য না খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে চিনি, ফাস্ট ফুড, ঘি-মাখন, লাল মাংস, অস্বাস্থ্যকর তেলে ভাজা স্ন্যাকস, বাতের মতো ওজন বৃদ্ধিকারী খাবার।

২. নিজেদের শক্তি বাড়াতে হবে- পরিমিত পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফলের রস ইত্যাদি দেহের শক্তি বাড়ায়। রোজ এগুলো পরিমাণ মতো খেলে দেহের ক্রান্তি ও অবসাদ দূর হবে, কাজের শক্তি ফিরে আসবে।

৩. দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে হবে- দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে বিভিন্ন ভিটামিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও খনিজ দ্রব্য। এগুলো থাকে বিভিন্ন শাক সবজি ও ফলমূলে। রোজ আমাদের এগুলো বয়স অনুযায়ী পরিমাণ মতো খেতে হবে।

৪. দীর্ঘমেয়াদী রোগের ঝুঁকি কমাতে হবে- অনিরাপদ খাদ্য ও বদ খাদ্য অভ্যাসের কারণে রোগ সৃষ্টি হয়, অনেক রোগ দীর্ঘস্থায়ী হয়ে আমাদের দীর্ঘদিন ধরে ভুগায়। বিশেষ করে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস এখন আমাদের জন্য খুব সাধারণ রোগ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এমনকি উন্নত দেশ আমেরিকাতেও প্রতি ১০ জনের মধ্যে ৬ জন দীর্ঘমেয়াদী কোনো না কোনো রোগে ভুগছে। এজন্য আমাদের কম চিনি ও প্রোটিনযুক্ত খাদ্য খেতে হবে, শ্বেতসার বা কার্বোহাইড্রেট খেতে হবে হিসেব করে আর কিছু দৈহিক কাজ রোজ করতে হবে।

৫. মনকে রাখতে হবে ফুরফুরে- মনকে হাসি খুশি রাখতে পারে সুস্থ ও নীরোগ দেহ। ভালো চিন্তাভাবনা ও সুখ শান্তির অনুভূতি তৈরি হয় মস্তিষ্কে। বিভিন্ন রকমের স্বাস্থ্যকর ফ্যাট (ওমেগা ৩, অলিভ অয়েল, অ্যাভোকেডো), ভিটামিন, খনিজ (আয়রণ, জিংক, ম্যাগনেসিয়াম) মস্তিষ্কের স্নায়ুতন্ত্রকে অধিক সচল ও কার্যক্ষম রাখে। সেজন্য রোজ কিছু না কিছু সবজি, ফল, বাদাম, মাছ, শিম বা শিমের বিচি ইত্যাদি খেতে হবে।

৬. বার্ষিক্য যেন ধীরে আসে- একটা প্রবাদ ছিল এ দেশের মেয়েদের জন্য 'কুড়িতেই বুড়ি'। সে সময় বারো-তেরো বছর বয়সে বিয়ে হতো, কুড়ি বছরের মধ্যে চার-পাঁচটা সন্তানের মা হয়ে যেত, অপুষ্টিতে ভুগতে ভুগতে অতি অল্প বয়সেই বুড়ীদের মতো চেহারা হয়ে যেত। বার্ষিক্যকে কেউ আমরা এড়িয়ে যেতে পারব না, এর স্বাদ আমাদের নিতেই হবে। কিন্তু বেশি তাতে বিলম্বিত করা যায় ততই তা আমাদের জন্য মঙ্গল। বার্ষিক্যকে বিলম্বিত করতে পারে সেসব খাদ্য যার মধ্যে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। তাই রোজ আমাদের কপিজাতীয় সবজি, বাদাম, ফল ইত্যাদি খেতে হবে।

৭. গর্ভবতীদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে হবে- সঠিক পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া প্রত্যেক গর্ভবতী নারীর জন্য অত্যন্ত দরকার। কেননা সেই খাদ্যের পুষ্টির ওপর ভর করেই বেড়ে ওঠে গর্ভের শিশু। সঠিক খাবার না খেলে গর্ভবতীদের নানা রকম স্বাস্থ্যগত জটিলতা দেখা দেয়, যেমন প্রি-একলাম্পশিয়া। শিশুর ওজন কমে যায়। তাই গর্ভবতীদের রোজ ঘন ঘন অল্প অল্প করে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে। বিশেষ করে যেসব খাদ্যের মধ্যে আয়রণ, ফোলিক অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম রয়েছে। কম মাংস, লবণ, চিনি ও তেল খেতে হবে। পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে তাজা ফল, শাকসবজি, সম্পূর্ণ দানাশস্য।





## সেসন ৬

### দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

এ অধিবেশনে সহায়তাকারী দলীয় গতিময়তা তালিকা থেকে একটি দলীয় গতিময়তা/ জড়তা ভাঙ্গার খেলা নির্বাচন করে তা কৃষক-কিষাণীদের দিয়ে করাবেন ও তা থেকে তাঁরা কি শিক্ষা পেলেন তা বুঝিয়ে বলবেন। শেষে তাঁদের প্রশ্ন করবেন, দলকে গতিময় করতে এ শিক্ষা কোনো ভূমিকা রাখবে কি না?

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

প্রশিক্ষার্থীরা যখন একই কাজ করতে করতে একঘেঁয়েমিতে ভুগতে থাকেন বা কাজের একাঘ্রতা হারিয়ে ফেলেন তখন তাদের মাঝে কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা খুবই জরুরি হয়ে পড়ে। প্রশিক্ষার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে পিএফএস-এ যে কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে দলীয় গতিময়তা বা জড়তা ভাঙ্গা বলা হয়ে থাকে। পিএফএস-এর প্রতি দিনের কর্মসূচীতে এ ধরনের অন্তত একটি কার্যক্রম থাকা উচিত।

##### দলীয় গতিময়তা

পার্টনার ফিল্ড স্কুলে প্রশিক্ষার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে এফএফএস-এ যে সকল আনন্দদায়ক ও শিক্ষণীয় কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে বলে দলীয় গতিময়তা। দলীয় গতিময়তার মধ্যে অবশ্যই শিক্ষণীয় বিষয় থাকতে হবে যাতে করে প্রশিক্ষার্থীরা দলীয়ভাবে কাজ করতে আগ্রহী হয়ে উঠেন। দলীয় গতিময়তা পরিচালনার আগে অবশ্যই কিছু নীতিমালা বা নিয়ম গ্রহণ করতে হয় যা দলীয় গতিময়তা চলাকালে দলের সবাই মেনে চলবেন। লক্ষ্য রাখতে হবে কার্যক্রমটিতে সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথে সবার কাছে তা যেন আকর্ষণীয় হয়। যেমন- রাবার ব্যাড পাসিং, ফিসফিসানি খেলা (তথ্য বিনিময়), যত পার বস্তুর নাম লিখ ইত্যাদি।

##### জড়তা ভাঙ্গা

পার্টনার ফিল্ড স্কুলের প্রশিক্ষার্থীরা দিবসের বাঁধাধরা কর্মসূচি অনুযায়ী সাধারণত: কাজ করে অভ্যস্ত নন, যার কারণে মাঝে মাঝে তাঁরা চলমান পিএফএস সেশনের প্রতি মনোযোগ বা আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন। এ অবস্থায় কার্যকরভাবে সেশন পরিচালনা করা যায় না। সেশনের প্রতি তখন সবার আগ্রহ ও শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে তাৎক্ষণিক (স্বল্প সময়ের জন্য) আনন্দদায়ক বা বিনোদনমূলক কিছু যেমন- কৌতুক, গান, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কসরত ইত্যাদি করে প্রশিক্ষার্থীদেরকে চাঙ্গা করে তোলাই হলো জড়তা ভাঙ্গা।

##### দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গার মধ্যে পার্থক্য

দলীয় গতিময়তা	জড়তা ভাঙ্গা
পিএফএস-এ প্রশিক্ষার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে পিএফএস-এ যে সকল আনন্দদায়ক ও শিক্ষণীয় কার্যক্রম পরিচালনা করা হলো দলীয় গতিময়তা	পিএফএস-এর কৃষকদের কাজের একঘেঁয়েমী কাটিয়ে তাঁদের কাজের মনোযোগ এবং শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দদায়ক কিছু করা হলো জড়তা ভাঙ্গা
দলীয় গতিময়তা পরিচালনার পূর্বে অবশ্যই কিছু নীতিমালা ঠিক করতে হয় যা দলের সবাই দলীয় গতিময়তা চলাকালে মেনে চলে	জড়তা ভাঙ্গার জন্য বিশেষ কোন নীতিমালা ঠিক করার প্রয়োজন নেই
আনন্দের পাশাপাশি অবশ্যই শিক্ষণীয় বিষয় থাকতে হবে যা থেকে কৃষকরা দলের সাথে কাজ করতে অনুপ্রাণিত হবে	আনন্দদায়ক হবে, শিক্ষণীয় বিষয় থাকতেও পারে আবার নাও থাকতে পারে
সাধারণত: দলের প্রায় সকলের অংশগ্রহণ থাকে	সকলের অংশগ্রহণ নাও থাকতে পারে

পার্টনার ফিল্ড স্কুলের জন্য কিছু দলীয় গতিময়তার নাম

১. যত পার বস্তুর নাম লিখ
২. লম্বা লাইন তৈরী
৩. তথ্য প্রবাহ (ফিসফিস খেলা)
৪. পানি পরিবহন (ওয়াটার ব্রিগেড)
৫. লাঠি ভাঙ্গা বা বৃদ্ধ ও তাঁর ঝগড়াটে পুত্র (এটি এফএসসি-সেশনে করা যায়),
৬. পরোভোজিতা অভিনয় (এটি বন্ধু পোকা ও শত্রু পোকা শনাক্তকরণ সেশনে করানো যায়)
৭. নিজেকে রক্ষা করা
৮. হারানো জিনিস খোঁজা
৯. রাবার বেড পাসিং
১০. লক্ষ্যভেদ ইত্যাদি।



## সেসন ৭

### পুষ্টি বাড়ির ধারণা, গুরুত্ব ও পরিকল্পনা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী ১৫ জনের মধ্য থেকে ৫ জনের বাড়িকে 'পুষ্টি বাড়ি' হিসেবে নির্বাচন করবেন। সেসব বাড়িতে পুষ্টিকর ফল ও শাকসবজি উৎপাদনের পরিকল্পনা করবেন যাতে পরিবারের লোকেরা সে বাড়ি থেকেই সারা বছর তা খেতে পারে। এ ছাড়া পারিবারিক পুষ্টি উন্নয়নে খাদ্য উৎপাদন থেকে ভক্ষণ পর্যন্ত সমগ্র ব্যবস্থাপনা পর্যায়ে তারা যেন নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতে পারে সে অভ্যাস তৈরিতে তাঁদের আগ্রহ ও প্রচেষ্টায় উৎসাহিত করতে হবে। ৫টি দল নির্বাচিত স্থানে লে-আউট ও জমি তৈরি করবেন, সম্ভব হলে বীজ বুনবেন বা চারা লাগাবেন, ঘেরা দেবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের বিকল্প নেই। ইচ্ছে করলে বসতবাড়ি থেকেই এই পুষ্টিকর খাদ্যের যোগান দেওয়া সম্ভব। অথচ এখনও আমরা পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের কাঙ্ক্ষিত মাত্রায় পৌঁছাতে পারিনি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, একজন মানুষের কমপক্ষে প্রতিদিন মোট ৪০০ গ্রাম সবজি ও ফল (ফলজাতীয় সবজি ২০০ গ্রাম, পাতাজাতীয় সবজি ১০০ গ্রাম এবং ফল ১০০ গ্রাম) খাওয়া প্রয়োজন। অথচ HIES: Household Income & Expenditure Survey, 2016-এর তথ্য অনুযায়ী বাংলাদেশে গড়ে একজন মানুষ প্রতিদিন ১৬৭.৩ গ্রাম সবজি (গ্রাম এলাকায় ১৬৪.৮ গ্রাম এবং শহরে ১৭৪.১ গ্রাম) এবং ফল ৩৫.৮ গ্রাম/দিন (গ্রাম ৩২.২ গ্রাম এবং শহর ৪৫.২ গ্রাম) গ্রহণ করেন। পরিসংখ্যান অনুযায়ী গড়ে একজনের ১ দিনে মোট ফল ও সবজি গ্রহণের পরিমাণ মাত্র ২০৩.১ গ্রাম, যা প্রয়োজনের তুলনায় প্রায় অর্ধেক। এ কারণে ফল ও সবজির উৎপাদন দ্বিগুণ করার পাশাপাশি পুষ্টি বিষয়ে কার্যকরীভাবে সচেতনতা বৃদ্ধি করা আবশ্যিক। আর এজন্য মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নির্দেশনা অনুযায়ী প্রতিটি বাড়ির আঙ্গিনার প্রতিটি ইঞ্চিতে উপযোগী পুষ্টিকর সবজি ও ফল চাষ করা এবং পুষ্টির চাহিদা পূরণ করা অতীব জরুরি।

##### পুষ্টি বাড়ির পরিকল্পনা

পার্টনারের প্রত্যাশা, পিএফএস-এর প্রতিটি সদস্যের বাড়ি হবে এক একটি পুষ্টি বাড়ি। যে কোনো একজন সদস্যের বাড়িকে পুষ্টি বাড়িতে রূপান্তর করতে হলে প্রথমে সে বাড়িটির একটি নকশা তৈরি করতে হবে। বাড়িটির সীমানা চিহ্নিত করে কি কি স্থাপনা কোথায় আছে তা নকশায় আনতে হবে। এরপর দেখতে হবে বাড়ির কোথায় কি কি গাছপালা, পুকুর, টিউবওয়েল, বাঁশঝাড় ইত্যাদি আছে। সে বাড়ির যেকোনো যতটুকু ফাঁকা জায়গা পাওয়া যাবে, সেখানে পুষ্টিকর বিভিন্ন ফলগাছ, শাকসবজি, মসলা, ঔষধি গাছ ইত্যাদি লাগানোর পরিকল্পনা নিতে হবে। এ ছাড়া পুষ্টির জন্ম সুবিধাজনক স্থানে হাঁস-মুরগি পালন, মাছ চাষ, গাভী ও ছাগল পালন ইত্যাদিরও পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। এসব বিষয়ে সদস্যদের সাথে উপজেলা প্রাণিসম্পদ ও মৎস্য অফিসের সাথে পিএফএস কৃষক-কিষাণীদেও যোগাযোগ করিয়ে দিতে হবে যাতে এসব বিষয়ে তাঁরা সঠিক পরামর্শ সেবা ও অন্যান্য সহায়তা পেতে পারেন। মনে রাখতে হবে, পুষ্টি বাড়ি মানে সে বাড়িতে শুধু শাকসবজি বা ফল চাষ নয়, পুষ্টিকর বিভিন্ন খাদ্য উৎপাদনের পারিকবারিক কেন্দ্রস্থলরূপে সে বাড়িকে গড়ে তুলতে হবে। আমাদের বাড়ি বা বাড়ির আশেপাশে অনেক জায়গা রয়েছে। এসব জায়গায় সারা বছরই বিভিন্ন পুষ্টিকর ফল ও সবজি চাষ করা যায়। তবে জানতে হবে কোথায় কি ধরনের সবজি ও ফল চাষ করলে ভাল ফলন পাওয়া যায়। যেমন-

- বসতবাড়ির খোলা রৌদ্রোকরোজ্জ্বল স্থান: বসতবাড়ির খোলা রৌদ্রোকরোজ্জ্বল স্থানে সব ধরনের সবজি চাষ করা যায়। যেমন- টমেটো, বেগুন, লাল শাক, পুঁইশাক প্রভৃতি।
- বসতবাড়ির আঙ্গিনায়: অনেক সময় বিভিন্ন ধরনের অফলা গাছ/কাঠ গাছ থাকে, যেখানে ছায়ার কারণে সব সবজি/ফল চাষ করা যায় না, কিন্তু মেটে আলু, গাছ আলু ও চুঁইঝাল সেখানকার জন্য আদর্শ। এছাড়া কাঠ গাছসমূহের ফাঁকা স্থানে আদা ও হলুদ চাষ করা যায়।

- **ঘরের চালা:** বসতবাড়ির ঘরের চালায় সাধারণত ভালো আলোবাতাস পাওয়া যায়। সেজন্য ঘরের চালাকে নির্ভর করে ফল সবজি যেমন-লাউ, মিষ্টি কুমড়া, চাল কুমড়া, সীম, ধুন্দুল, চিচিঙ্গা প্রভৃতি ফল-সবজি চাষ করা উত্তম। এছাড়া পুঁইশাকও ভাল হয়।
- **বাড়ির উঠান:** এ স্থানে সাধারণত পুষ্টিকর ফল গাছ যেমন- পেয়ারা, ডালিম, লেবু, পেঁপে প্রভৃতি চাষ করা উত্তম। লেবু একটি ছায়াযুক্ত স্থানেও ভাল ফলন দিতে সক্ষম।
- **মাচার নীচে:** মাচার নীচে বা আংশিক ছায়াযুক্ত জায়গায় আদা, হলুদ, কচু, মানকচু, ওলকচু, আর স্যাঁতসেঁতে জায়গায় পানিকচু।
- **পতিত জায়গায়:** বাড়ির পতিত ছায়াযুক্ত জায়গায় লেবু উত্তমরূপে চাষ করে ভালো ফলন পাওয়া যায়।
- **পুকুরের পাড়:** হাজামজা পুকুর ডোবা সংস্কার করে মাছ চাষের উপযোগী করতে হবে। পাশাপাশি হাঁস-মুরগি পালন করতে হবে। পুকুর পাড়ে নিমগাছ লাগাতে হবে যেন পানি শোধন হয়। এর সাথে নারিকেল সুপারির গাছ থাকবে। পুকুরের মধ্যে পানিফল লাগানো যেতে পারে। পাশাপাশি মৌমাছি, কোয়েল, কবুতর পালন করা যেতে পারে। পুকুর পাড়ে পেয়ারা, কলা, লেবু, ডালিম, লাউ, করলা, বিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া বা অন্যান্য লতাজাতীয় সবজি, নেপিয়র ঘাস ইত্যাদি চাষ করা যায়।
- **বাড়ির সীমানার বেড়ায়:** বাড়ির বেড়ায় বরবটি, করলা, ধুন্দুল, কাকরোল, পুঁইশাক, শিম, খেজুর, বকফুল, সজিনা ইত্যাদি চাষ করা হয়।
- **রৌদ্রোকরোজ্জ্বল জায়গায় স্থাপিত মাচায়:** বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর ফল-সবজি সারা বছর রৌদ্রোকরোজ্জ্বল জায়গায় স্থাপিত মাচায় চাষ করা হয়। যেমন-শিম, বরবটি, লাউ, করলা, কাঁকরোল, ধুন্দুল, চিচিঙ্গা, বিঙ্গা প্রভৃতি।
- **গর্তযুক্ত স্থান:** বাড়ির গর্তযুক্ত স্থানে পানিকচু, হেলেধগ, কলমিশাক, মেটে আলু প্রভৃতি চাষ করা যায়।
- **বাড়ির টিউবওয়েলের পাশে:** বাড়ির টিউবওয়েলের পাশে বা অন্যান্য স্যাঁতসেঁতে স্থানে কচু, মাশরুম প্রভৃতি চাষ করা যেতে পারে। এছাড়া টিউবওয়েলের ব্যবহৃত পানি একটি গর্তে জমা করে সেখানে অল্প আকারে শিং ও মাগুর চাষ করা যেতে পারে।

#### একটি পুষ্টিবাড়ির নকশা



## সেসন ৮

# কৃষকদের নিয়ে অংশগ্রহণমূলক শিখন প্লটের রূপায়ন (পুষ্টি বাগান) ও প্লট স্থাপন নিশ্চিতকরণ

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী ২৫ জনের মধ্য থেকে যে ৫ জনের বাড়িকে 'পুষ্টি বাড়ি' হিসেবে নির্বাচন করেছেন, সেসব বাড়িতে ৫টি সবজি বাগানকে পুষ্টি বাগান হিসেবে স্থাপন করাতে হবে। এজন্য প্রতিটি বাড়িতে একটি আদর্শ সবজি বাগানের পরিকল্পনা করতে হবে যেখানে থাকবে ৫টি বেডে ৫ রকমের শাকসবজি। অঞ্চলভেদে বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট কর্তৃক সুপারিশকৃত সবজি বাগানের মডেল অনুসরণ করা যেতে পারে। তবে যে বাড়িতে রোদপড়া স্থান যতটুকু খালি পাওয়া যায় ততটুকু জায়গাতেও সবজি বাগান করা যেতে পারে। এমন না যে সবাই একই রকম শাক সবজি লাগাবেন। নিজেদের পছন্দ মতো শাক সবজি তাঁরা চাষ করতে পারবেন। তবে সহায়তাকারী পরামর্শ দেবেন যাতে তারা এমনভাবে পরিকল্পনা করেন যেন সেখান থেকে সারা বছরই কোনো না কোনো শাকসবজি খেতে পারেন। এর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারী কিষাণীরা কিভাবে একটি পারিবারিক সবজি বাগানের পরিকল্পনা, সারা বছরের জন্য শাক সবজি নির্বাচন ও উৎপাদন করতে হয় সে সম্পর্কে হাতে কলমে ধারণা পাবেন। সহায়তাকারী ভূমিকার সময় এর গুরুত্ব বুঝিয়ে বলবেন।

## পাঠ সহায়িকা

### ভূমিকা

রোজ আমাদের প্রত্যেকের যে পরিমাণ শাকসবজি খাওয়া দরকার আমরা তা উৎপাদন করতে পারছি না। আমাদের দেশে মাথাপিছু শাকসবজি উৎপাদন হচ্ছে মাত্র ৫৩ গ্রাম, দরকার ১৫০ গ্রাম। আবার বাজার থেকে যেসব শাকসবজি কিনে এনে আমরা খাচ্ছি তাও আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ না। তাই বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের অঞ্চলভিত্তিক গবেষণার মাধ্যমে শাকসবজি উৎপাদন মডেল অনুসরণ করে সারা বছর শাকসবজি উৎপাদন সম্ভব। বসতবাড়িতে সবজি চাষের মাধ্যমে পরিবারের সব সদস্যের শ্রম উৎপাদন কাজে ব্যবহার এবং নারী ও ছেলেমেয়েদের অলস সময় সবজি চাষের কাজে লাগিয়ে পারিবারিক শ্রমের সৃষ্টি ব্যবহার নিশ্চিত করা যায়। এভাবে রোজ কিছু দৈনিক কাজ করলে দেহ ও মন ভালো থাকে। এছাড়া পরিবারের চাহিদা মিটিয়ে বাড়তি সবজি বিক্রি করে পরিবারের জন্য বাড়তি আয়েরও সংস্থান করা যায়।

### বসতবাড়িতে সবজি চাষের সুফল

- বসতবাড়িতে পরিকল্পিতভাবে লাগসই উন্নত পরিবেশবান্ধব প্রযুক্তি ব্যবহার করে সবজির বাগান স্থাপনের মাধ্যমে পারিবারিক নিরাপদ খাদ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত হয়।
- পরিবারের সব সদস্যের শ্রম উৎপাদন কাজে লাগিয়ে স্ব-কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে পারিবারিক আয় বাড়ে।
- বসতবাড়ির বিদ্যমান সম্পদের সর্বোৎকৃষ্ট ব্যবহার, পরিবেশ সংরক্ষণ ও উন্নয়ন হয়।

### বসতবাড়িতে সবজি চাষ বাস্তবায়ন

বসতবাড়িতে সবজি চাষের জন্য বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট অঞ্চলভিত্তিক ১০টি মডেলের সুপারিশ করেছে। সেসব মডেল যে অঞ্চলের জন্য যেটি উপযোগী তা দেখা যেতে পারে। বসতবাড়ির অব্যবহৃত রৌদ্রোজ্জ্বল উন্মুক্ত সূনিকাশিত উঁচু জায়গা নিবিড় সবজি চাষ করার উপযোগী। উন্মুক্ত স্থান নির্বাচনের সময় খেয়াল রাখতে হবে যে বড় কোনো গাছের ডাল এ জায়গার ছায়া সৃষ্টি করতে না পারে সেজন্য ডাল পালা ছেঁটে দিতে হবে। ৫ মিটার লম্বা ও ১ মিটার চওড়া করে বেড তৈরি করতে হবে। প্রতি দুটি বেডের মাঝে ৩০ সেন্টিমিটার ফাঁক বা নালা রাখতে হবে। পাশাপাশি কমপক্ষে ৫টি বেড তৈরি করতে হবে। উন্মুক্ত স্থানের বেডের সবজি গরু, ছাগল, হাঁস-মুরগির হাত থেকে রক্ষা করার জন্য অবশ্যই বেড়ার ব্যবস্থা করতে হবে। এ বেড়ার ভেতরে চারপাশে ১-২ মিটার অন্তর মাদা তৈরি করতে হবে যাতে বর্ষাকালে পানি না জমে। মাদাতে প্রয়োজনীয় সার দিয়ে বেড়ায় তুলে দেওয়ার জন্য লতানো সবজির বীজ বা চারা রোপণ করা যায়। চার কোনায় চারটি পেঁপে গাছ লাগানো যেতে পারে। এরূপ একটি সবজি বাগান থেকে ৪ থেকে ৫ সদস্যের পরিবারের পুষ্টি চাহিদা অনেকাংশে পূরণ করা যায়।



## সেসন ৯

### কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ, দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা ও খাদ্য সমন্বয়

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

এ অধিবেশনে সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদের তাঁদের বাড়ি থেকে একটি করে যে কোন খাদ্যের (চাল, ডাল, আটা, ময়দা, তেল, ডিম, দুধ, বিভিন্ন সবজি ও ফল, মাছের টুকরো, মশলা, পিঁয়াজ, আদা, রসুন ইত্যাদি) নিয়ে আসতে বলবেন। আনার পর ত্রিপলের ওপর বড় কাগজ বিছিয়ে তার চারপাশে গোল হয়ে সবাই বসবেন। বড় কাগজে তিনটি দাগ টেনে বা বৃত্ত একে তাতে তিনটি ভাগ করে তাতে কাজ অনুসারে খাদ্যের শ্রেণিগুলো (শক্তিদায়ক খাদ্য, বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয় পূরণকারী খাদ্য ও রোগ প্রতিরোধক খাদ্য) লিখবেন। উপস্থিত অংশগ্রহণকারীরা যেসব খাদ্যের নমুনা নিয়ে এসেছেন সেগুলোকে তারা কোনটি কোন ভাগে যাবে তা তারা যা মনে করবেন সেখানে রাখবেন।

শেষে সহায়তাকারী ভুল হলে সেগুলো শুধরে দেবেন ও সুষম খাদ্য কি তা বলবেন। রোজই যে আমাদের এ তিন রকমের খাদ্য খাওয়া দরকার তা বুঝিয়ে বলবেন। এটি বুঝানোর সময় চাইলে সহায়তাকারী ‘দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা ও খাদ্যের মিশ্রণ’ ফ্লিপ চার্ট/ পোস্টার প্রদর্শন করতে পারেন। এমনকি সুষম পুষ্টি গ্রহণের জন্য কোন খাদ্য রোজ কতটুকু খাওয়া উচিত তা ‘শোন লক্ষ্মী বৌটা-চাল লাগে এক পট, আটা আধা কৌটা’ ছড়াটি গান আকারে কিশাণীদের দিয়ে পরিবেশন করাতে পারেন।

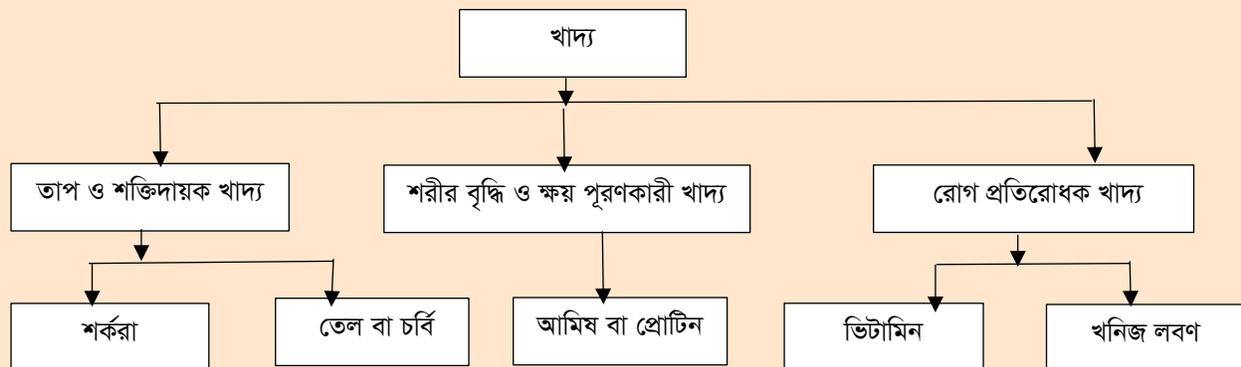
#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

আমরা কি খাই? কেন খাই? যা খাই সেটাই খাদ্য। খাই বেঁচে থাকার জন্য। বেঁচে থাকতে হলে দরকার শক্তি। শক্তি থাকলেই কাজ করা যায়, খাদ্য খেলে সুস্থ থাকা যায়। কিন্তু আমরা কি রোজ একই খাদ্য খাই? রোজই বহু রকমের খাদ্যের স্বাদ আমরা গ্রহণ করি। এসব খাদ্যের প্রতিটিতে রয়েছে বিভিন্ন রকমের পুষ্টি, যা আমাদের দেহে বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে থাকে। যেমন প্রোটিন বা আমিষ পুষ্টি উপাদান আমাদের দেহকে বাড়তে ও দেহের রোজ যে ক্ষয় হচ্ছে তা পূরণ করতে সাহায্য করে। শর্করা দেয় কাজের শক্তি। কাজেই আমাদের দেহকে সচল ও সবল রাখতে হলে কোন খাদ্যের কি কাজ তা জানতে এবং সেসব খাদ্য খেতে হবে।

##### খাদ্য কী, কাজ অনুসারে খাদ্যের বিভাজন

জীবন ধারণের জন্য আমরা যা কিছু খাই সে সবই হল খাদ্য। প্রতিদিন খাদ্য খেয়ে মানুষ সুস্থ, সবল এবং কর্মক্ষম থাকে। খাদ্যের প্রধান কাজ তিনটি- দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন, দেহের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন ও রোগ প্রতিরোধ করা। কাজের উপর ভিত্তি করে খাদ্যকে তিন ভাগে ভাগ করা হয়েছে-



১. তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য: যারা বেশি কায়িক পরিশ্রম করে তাদের তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্যের প্রয়োজন বেশি হয়। তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য হল-

- শস্যজাতীয় খাদ্য (যেমন- চাল, গম, ভূট্টা, জোয়ার, সাণ্ড ইত্যাদি)।
- মূলজাতীয় খাদ্য (যেমন- গোল আলু, মিষ্টি আলু, মেটে আলু, শিমুল আলু ইত্যাদি)।
- তেল বা চর্বিজাতীয় খাদ্য (যেমন- সব রকমের তেল, ঘি, মাংসের চর্বি ইত্যাদি)। মধু, চিনি, গুড় ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্যও এ শ্রেণীভুক্ত।



২. ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধনকারী খাদ্য: ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত মানব দেহের বৃদ্ধিসাধন হয়ে থাকে। গর্ভবতী মায়েদের গর্ভের সন্তানের বৃদ্ধির জন্যে প্রচুর পরিমাণে আমিষ পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজন হয় যা দেহের বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণকারী খাবার বা আমিষসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে পাওয়া যায়। এসব খাদ্যের মধ্যে প্রাণীজ উৎস থেকে প্রাপ্ত ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, গুটকি এবং উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত সব রকমের ডাল, মটরগুটি, শিমের বিচি, কাঁঠালের বিচি, বাদাম, বিচিযুক্ত সবজি ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য।



৩. রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য: বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ খাদ্য দেহের রাগ প্রতিরোধ করে। ভিটামিন-এ, বি এবং সি বিভিন্ন রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করে ও রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে সবল রাখে। এ ছাড়া এসব ভিটামিন ও খনিজ স্নায়ুতন্ত্রকে কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। কিছু খনিজ যেমন ক্যালসিয়াম, লৌহ, আয়োডিন, জিংক ইত্যাদি হাঁড়ের ক্ষয় রোধ, রক্তে অক্সিজেন বৃদ্ধি, রক্তকণিকা তৈরি, হরমোন তৈরি ইত্যাদিতে সাহায্য করে। কলিজা, ডিম, দুধ, সবুজ ও হলুদ শাক সবজি, ফলমূল ইত্যাদি ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ খাদ্য।



দৈনন্দিন খাদ্য, তিন শ্রেণীর খাদ্যের সমন্বয়ে সুস্বাদু খাদ্য তৈরির তালিকা

আমাদের প্রতিদিনের খাবারে তিন শ্রেণীর খাদ্যই থাকা দরকার। এ দেশের বেশিরভাগ মানুষ ভাতকে বিশেষ গুরুত্ব দেন। এর ফলে অন্যান্য পুষ্টি উপাদান বিশেষ করে ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি দেখা দেয় এবং সেই অপুষ্টির কারণে অনেক রোগ হয়। নিয়মিতভাবে রোজ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করে আমরা সুস্থ ও ভালো থাকতে পারি।

শক্তি প্রদানকারী খাদ্য	দেহ গঠনকারী খাদ্য	রোগ প্রতিরোধক খাদ্য	খাদ্য মিশ্রণ/ চূড়ান্ত খাদ্য
চাল	ডাল	পালংশাক	পুষ্টিকর খিচুড়ি
চাল	ডাল+ডিম/ মাছ/ মাংস	শাক সবজি	ভাত ও ডিম/ মাছ/ মংস/ খিচুড়ি
চালের গুঁড়া+নারিকেল	মুগডাল	হলুদ-কমলা সবজি	চালের পিঠা/ বড়া
ময়দা	বেসন	ঘন সবুজ শাকসবজি	রুটি, বড়া
গমের আটা+গুড়	বেসন+ চিনাবাদাম	গাজর + লাউ	লাডু, হালুয়া, পায়েস
মুড়ি+ গোল আলু	ছোলাভাজা+ চিনাবাদাম	গাজর+টমেটো+পিঁয়াজ+কাঁচামরিচ	বালমুড়ি, সালাদ
চিড়া	ভিজানো মুগ+ চিনাবাদাম	গাজর+টমেটো+ধনে পাতা	পুষ্টিকর চিড়া
চিড়া+ গোল আলু	ছোলাভাজা+ চিনাবাদাম	গাজর+টমেটো+পিঁয়াজ+কাঁচামরিচ	পুষ্টিকর চিড়া

শক্তি প্রদানকারী খাদ্য	দেহ গঠনকারী খাদ্য	রোগ প্রতিরোধক খাদ্য	খাদ্য মিশ্রণ/ চূড়ান্ত খাদ্য
রুটি+চিনি	দুধ	কলা/ আম/ পেঁপে	দুধ ভাত
চাল	দুধ	কলা	দুধভাত
চাল	মাছ	পেঁপে+ ঘন সবুজ শাক সবজি	মাছ ভাত
রুটি	মাছ	শাক সবজি	মাছ রুটি
গমের আটা	বেসন + ডিম	পিঁয়াজ + বাঁধাকপি	ডিমের ওমলেট
গমের আটা, চালের গুঁড়া	বেসন	শাকসবজি	নিরামিষ ওমলেট
গোল আলু	ডিম	কাঁচা পেঁপে+পটোল+লাউডগা+মিষ্টি কুমড়া+ মৌ শিম+ শাক	মিশ্র সবজি ও ডিমের বোল
চাল	ডাল + শিমের বিচি + ডিম	সজনে শাক+টমেটো+ ধনে পাতা	সবজি ভাত
ময়দা	ডিম	শাক+ টমেটো	শাকের ওমলেট
গোল আলু	ডাল মিশ্রিত রুটি	শাকসবজি	ডাল সবজি রুটি
সঠিক পরিমাণে তেল ব্যবহার করে ও আয়োডিনযুক্ত লবণ যোগ করে খাবার তৈরি করতে হবে।			

#### খাদ্য সমন্বয়

- খাবারে রোজ সব শ্রেণীর খাদ্যকে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। শস্য দানা, ডাল/ মাছ মাংসের সাথে শাকসবজি ও ফলমূলও খেতে হবে।
- শস্যদানা, ডাল ও সবুজ শাক সবজি যথাক্রমে ৩ঃ১ঃ২ অনুপাতে মিশানো যেতে পারে।
- চিনি, গুড়, তেল ও বাদাম যোগ করলে শক্তির কিছু ঘাটতি পূরণ হতে পারে।
- পিঁয়াজ, রসুন, আদা, কাঁচামরিচ, গোলমরিচ ইত্যাদি মশলা খাবারে যোগ করলে খাদ্য মুখরোচক হয়।
- মাছ রান্নার সময় তার সাথে হলুদ ও কমলা রঙের সবজি, সবুজ শাক ও সবজি যোগ করলে খাবারের গুণগত মান বাড়ে।
- ঘন সবুজ রঙের শাকসবজির সাথে দুধ বা দুধজাতীয় খাবার যোগ করলে পুষ্টিমাণ বাড়ে।
- রোজ টমেটো, পিঁয়াজ, শসা, ধনেপাতা, কাঁচামরিচ ইত্যাদি সহকারে সালাদ তৈরি করে খাওয়া ভালো।
- সমপরিমাণ মুগ, ছোলা ও মাষকলাই ডাল পরিমাণ মতো পানিতে ৪ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখার পর তা ধুয়ে কাটা শাকসবজি যোগ করে বেটে লবণ-মশলা মিশিয়ে কাই করা যায় যা দিয়ে বড়া ও পিঠা তৈরি করে নাস্তা হিসেবে খাওয়া যায়।
- সমপরিমাণ মুগ, ছোলা ও মাষকলাই ডাল পরিমাণ মতো পানিতে ৪ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখার পর সেগুলো পানি থেকে তুলে একটি ভিজা পাতলা কাপড়ে ১২ ঘন্টা বেঁধে রাখলে গজায়। এগুলো গোল আলু, টমেটো ও শাকসবজি দিয়ে ঘুগনী হিসেবে বা ভাত কিংবা রুটির সাথে খাওয়া যায়।



## সেশন ১০

### সুষম খাদ্য, প্রয়োজনীয়তা ও বয়স অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী এ অধিবেশনে বিভিন্ন বয়সে কোন খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা কি রয়েছে এবং তা কার কতটুকু গ্রহণ করা উচিত তা আলোচনা করবেন। বিশেষ করে ৬-২৩ মাস বয়সী শিশু, কিশোরী, গর্ভবতী ও প্রসূতি নারীদের ওপর জোর দিতে হবে।

#### পাঠ সহায়িকা

##### সুষম খাদ্য কী

সুষম খাদ্য বলতে এমন সব খাদ্য বোঝায় যা শরীরের প্রয়োজনীয় সবকিছু পুষ্টি উপাদান (যথা- আমিষ, শ্বেতসার, শর্করা, স্নেহপদার্থ, খাদ্যপ্রাণ, খনিজ লবণ এবং পানি) সঠিক পরিমাণে সরবরাহ করে থাকে। সুষম খাদ্য নির্বাচনের সময় পরিবারের সদস্যদের বয়স, পেশা, লিঙ্গ, শারিরিক অবস্থা, পরিবারের আর্থিক অবস্থা, পণ্যের সহজলভ্যতা, পরিবেশ, ইত্যাদি বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন।

##### সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

সুষম খাদ্য দেহের সঠিক প্রয়োজন অনুপাতে পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ, সবল, নিরোগ, এবং কর্মক্ষম রাখে। সুষম খাদ্য হল বিভিন্ন খাদ্য একত্রিত করে পরিবেশন এবং গ্রহণ। সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জাতিসংঘের বিশ্ব খাদ্য এবং কৃষি সংস্থা নির্দিষ্ট কয়েকটি তথ্য দিয়েছে যথা :

- বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবার গ্রহণের মাধ্যমে খাবারের স্বাদ বাড়ানো ও রুচিশীল করে গ্রহণযোগ্য করা।
- খাদ্যের গুণগতমান এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।
- দেহের প্রয়োজন অনুপাতে পুষ্টি উপাদান সমূহের সরবরাহ করা।
- দেহকে কর্মক্ষম এবং দেহের কাঠামো মজবুত রেখে দীর্ঘায়ু লাভ করা।

#### বিভিন্ন বয়সের মানুষের দৈনিক খাদ্যের ছড়া

প্রাপ্ত বয়স্ক কৃষাণির	প্রাপ্ত বয়স্ক কৃষকের	গর্ভবতী মহিলার	প্রসূতি মহিলার	কিশোরীর
শোন লক্ষী বৌটা-				
চাল লাগে এক পট *	দেড় পট	সোয়া পট	সোয়া পট	পৌনে এক পট
আটা আধা কৌটা				
আলু লাগে চারটে				
ডাল এক বাটি				
মাছ-মাংস-ডিম এক*		দুই টুকরা	দুই টুকরা	দুই টুকরা
শাক দুই আটি*			তিন	
সামজাতীয় সবজি লাগে গোটা ছয়				
ধনে পতা, থানকুনি* আধা মুঠে হয়		এক মুঠো		এক মুঠো

প্রাপ্ত বয়স্ক কৃষাণির	প্রাপ্ত বয়স্ক কৃষকের	গর্ভবতী মহিলার	প্রসূতি মহিলার	কিশোরীর
দুই তরকারি চামচ তেল, চিনি/, গুড়*			চার তরকারি চামচ চিনি ও গুড়	
দিনে ফল একটা* অপুষ্টি দূর।		দুইটা	দুইটা	দুইটা
মসলা ও নুন - পরিমাণমত দিলে বাড়ে খাদ্য গুণ।।				
কিলো ক্যালরি: ২২৫৮	২৬১৮	২৫৫৮	২৬৮৮	২১৯৮
* প্রাপ্তবয়স্ক কৃষাণির দৈনিক খাদ্য তালিকার তুলনায় অন্যান্যদের শুধু কোন খাদ্যে কতটুকু পরিবর্তন তা দেখানো হয়েছে। অন্যান্যদের বাকি খাদ্য প্রাপ্ত বয়স্ক কৃষাণির সমপরিমাণ হবে				

### গর্ভবতী নারীর পুষ্টিগত যত্ন ও সেবা

- গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ৩ বেলা খাবারের সাথে নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খেতে হবে;
- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় রঙের শাক-সবজি ও মৌসুমী দেশী ফল খেতে হবে;
- রান্নায় পরিমিত পরিমাণ তেল ব্যবহার করতে হবে;
- গর্ভাবস্থায় ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার খেতে হবে;
- গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ডিম ও দুধ খেতে হবে;
- আয়রণ ও ফলিক এসিড সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে;
- সকালে ঘুম থেকে উঠে দ্রুত নাস্তা করতে হবে;
- গর্ভাবস্থায় যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্রাম (দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা) নিতে হবে;
- গর্ভবতী মহিলাকে শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে রাখতে হবে, এতে গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধি স্বাভাবিক হবে;
- ভারী কাজ (যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারী জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ ভারী কাপড় ধোয়া) থেকে বিরত থাকতে হবে এবং কষ্টকর পরিশ্রমের কাজ বর্জন করতে হবে;
- আয়োডিনযুক্ত লবণ খেতে হবে;
- পরিবারের সকলকে গর্ভ, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে নারীর ৫টি বিপদ চিহ্ন-যোনী পথে ক্রমাগত রক্তক্ষরণ, প্রচণ্ড জ্বর, তীব্র মাথা ব্যথা এবং চোখে ঝাপসা দেখা, শরীরে খিঁচুনি, অনেকক্ষণ ধরে প্রসববেদনা/ বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘন্টার অধিক সময় ধরে থাকলে) সম্পর্কে অবগত ও সচেতন করতে হবে;
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

### দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টিগত যত্ন ও সেবা

- প্রত্যেক বার খাবারের সময় প্রসূতি মাকে স্বাভাবিকের তুলনায় কমপক্ষে ২ মুঠ বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। অতিরিক্ত খাবার শিশুর জন্য মায়ের দুধ তৈরী করতে সহায়তা করে এবং মায়ের নিজের শরীরের ঘাটতি পূরণ করে;
- দুগ্ধদানকারী মায়ের কাজে পরিবারের সকল সদস্যদের সহযোগিতা করতে হবে; দুগ্ধদানকারী মাকে সব ধরনের পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে যেমন: ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ডাল এবং সবুজ, হলুদ ও কমলা রঙের শাক-সবজি ও ফলমূল ইত্যাদি;
- টিলে-ঢালা ও আরামদায়ক পোশাক পরিধান করতে হবে এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে; এবং
- বাচ্চা হওয়ার পর অন্তত চার বার প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে



## সেশন ১১

### মানবজীবনে প্রথম ১০০০ দিনের খাদ্যের গুরুত্ব

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী কতগুলো প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে জেনে নেবেন যে, মানব জীবনে প্রথম ১০০০ দিন কেন বেশি গুরুত্বপূর্ণ? ৬ মাস বয়স পর্যন্ত আমরা শিশুদের কি খাওয়াই, কি খাওয়ানো উচিত? শিশু-কিশোরদের কোন খাবার বেশি দরকার? কেন? ইত্যাদি। আলোচনা হবে অংশগ্রহণমূলক।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

মানবজীবনের গর্ভ শুরু হওয়ার দিন হতে শুরু করে বাচ্চা ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর বাচ্চার দুই বছর বয়স পর্যন্ত ১০০০ দিন। এ সময়কালটি প্রত্যেকের জীবনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এই সময় মানব শিশুর দেহ ও মস্তিষ্ক গঠন শুরু এবং প্রধান ধাপ পার হয়। গর্ভকালীন ৯ মাস বাচ্চার অনেক গুলো ধাপ পার হয়ে মাংস, হাড়, মস্তিষ্ক গঠিত হয়ে পূর্ণাঙ্গরূপ ধারণ করে। তাই এই সময় বাচ্চার গঠন সঠিকভাবে যেন হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হয়। বাচ্চার গঠনের এবং ভবিষ্যতে সুস্থ সবল বাচ্চা পাওয়ার জন্য অবশ্যই গর্ভবতী মাকে আমিষ, ক্যালসিয়াম, লৌহ ইত্যাদি পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়াতে হবে। এ ধরনের পুষ্টি বাচ্চার দেহ গঠনে এবং মস্তিষ্ক গঠনে সহায়তা করে থাকে। আজকের শিশু আগামী দিনের মা বা বাবা। বাচ্চার প্রথম দুই বছরের বৃদ্ধির ওপর ভবিষ্যতের গড়ে ওঠা নির্ভর করে। তাই বাচ্চার জন্মের পর অবশ্যই শাল দুধ খাওয়াতে হবে। বাচ্চার ছয়মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। মায়ের দুধ একটি আদর্শ খাবার। দুধে ছয়টি পুষ্টি উপাদানই বিদ্যমান তাই অন্য কোন খাদ্যের প্রয়োজন নেই। মায়ের দুধ বাচ্চার রোগ প্রতিরোধেরও কাজ করে থাকে। ছয়মাস হতে দুই বছর বয়স পর্যন্ত বাচ্চার দেহের বৃদ্ধি ও দুধ ছাড়ার প্রক্রিয়ার জন্য বাড়তি খাবার অবশ্যই দিতে হবে। বাড়তি খাবার হিসাবে প্রাণীজ আমিষ, ক্যালসিয়াম, ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার তুলনামূলকভাবে বেশি দিতে হয়। এতে বাচ্চার দেহ, মস্তিষ্কের গঠন এবং বুদ্ধিমত্তার সঠিক বৃদ্ধি ঘটবে। বাচ্চা অপুষ্টির হাত হতে রক্ষা পাবে।

##### ১০০০ দিনের পুষ্টি ব্যবস্থাপনা

গর্ভকালীন ৯ মাস বা ২৭০ দিন এবং শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরবর্তী ২ বছর বা ৭৩০ দিন (শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াকালীন ৬ মাস অর্থাৎ ১৮০ দিন এবং মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার সহ বাকি ৫৫০ দিন) বয়স পর্যন্ত সময়কালে মা ও শিশুর পুষ্টি সম্পর্কিত বিশেষ যত্নই হলো ১০০০ দিনের পুষ্টি ব্যবস্থাপনা।

##### গুরুত্বপূর্ণ ১০০০ দিনের পুষ্টি অব্যবস্থাপনার সম্ভাব্য ক্ষতিসমূহ

- মায়ের রক্তস্বল্পতা সহ নানা রকম শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- শিশুর মানসিক ও শারীরিক বিকাশ ব্যহত হতে পারে।
- অপুষ্টির কারণে শিশুর হাড়ডসার, গা ফোলা সহ বহু শারীরিক সমস্যা হতে পারে।
- তাছাড়া শিশু রাতকানা, শারীরিক প্রতিবন্ধি এবং রিকেটস সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে।

##### ১০০০ দিনের পুষ্টি ব্যবস্থাপনার সুফল

- গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির অভাবজনিত বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা পাবে।
- শিশুর দৈহিক ও মানসিক বিকাশ ঘটবে এবং বুদ্ধিমত্তা ও শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে এবং বিভিন্ন অপুষ্টিজনিত সমস্যা থেকে রক্ষা পাবে। ভবিষ্যতে শিশু সুস্থ ও স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে উঠবে।





## সেসন ১২

### খাদ্যের পুষ্টি উপাদান ও উৎস এবং অপুষ্টিজনিত বিভিন্ন রোগ ও প্রতিকার

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে কৃষাণীদের কাছে সহায়তাকারী জানতে চাইবেন যে, তাদের কোন শারিরিক সমস্যা আছে কি না? থাকলে কি সেগুলো? এক এক জনের কাছ থেকে একটি করে সমস্যা জেনে সেগুলো বড় কাগজে লিখবেন। এরপর সেসব সমস্যার কোনগুলো পুষ্টিজনিত সমস্যা তা বাছাই করে কোনটি কোন পুষ্টির অভাবে হয় তা বলবেন। প্রয়োজনে ফ্লিপ চার্টে বিভিন্ন পুষ্টির অভাবজনিত লক্ষণের ছবি দেখিয়ে তাঁদের বুঝানোর চেষ্টা করবেন। এরূপ সমস্যা যাতে না হয় তার জন্য কোন কোন খাদ্য খাওয়া উচিত তা শেষে বলবেন। বলবেন যে, রোগ হওয়ার আগেই তা পুষ্টিকর খাদ্য খেয়ে প্রতিরোধ করা উত্তম।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

খাদ্য ও পুষ্টি দুটি বিষয় খুবই নিবিড়ভাবে সম্পর্কিত। আমরা খাদ্য খাই দেহের পুষ্টির জন্য। খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে পুষ্টি উপাদান শোষিত হয় এবং দেহের পুষ্টি সাধন ঘটে। ভালভাবে জীবন ধারণের জন্য আমাদের পুষ্টি সম্পর্কিত জ্ঞান থাকা খুবই জরুরি। দেহে প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব হলে দেহে নানা সমস্যা তৈরি হয়। আমাদের মত দরিদ্র দেশে পুষ্টি সমস্যা একটি মারাত্মক সমস্যা। বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলে বসবাসকারী মানুষের পুষ্টি সমস্যা খুবই প্রকট। অনেকেই পুষ্টি উপাদান, তার উৎস, অপুষ্টিজনিত সমস্যা ও তার প্রতিকার সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা নেই। তাই প্রশিক্ষণার্থীদের পুষ্টি সম্পর্কিত জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য এই সেশনটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

##### পুষ্টি

এক কথায় আমরা যা খাই তা খাদ্য, আর খাদ্য থেকে দেহ যা পায় তা হলো পুষ্টি। অর্থাৎ দেহে খাদ্যের প্রতিফলনকে পুষ্টি বলে। পুষ্টি হচ্ছে খাদ্য এবং দেহ সম্পর্কিত একটি গতিশীল প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে গ্রহণ করা খাদ্য পরিপাক, বিপাক এবং দেহের কাজে লাগে।

##### পুষ্টি উপাদান

আমাদের দেহের জন্য ছয় রকমের পুষ্টি উপাদানের দরকার রয়েছে। বিভিন্ন ধরনের খাবারে নানা পুষ্টি উপাদান বিভিন্ন পরিমাণে থাকে। শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই একমাত্র খাবার যাতে সব ধরনের পুষ্টি উপাদান পরিমাণমত থাকে। খাদ্য এবং পানীয় গ্রহণের মাধ্যমে আমরা এই সব পুষ্টি উপাদান পেয়ে থাকি।

##### খাদ্যের পুষ্টি উপাদান ও উৎস

ক্র: নং	পুষ্টি উপাদান	উৎস
১	শ্বেতসার- শর্করা	ভাত, আটা, রুটি, ছাতু, পাকা কলা, চিনি, গুড়, আলু, মিষ্টি আলু, কাউন, ভুট্টা, সাগু, কাঁচা বা, মাটির নিচের আলু, মধু, মিষ্টি এবং পাকা কলা, পানীয় ফল মাখনা, পদ্মগোটা, শালুক ইত্যাদি।
২	আমিষ	প্রাণিজ এবং উদ্ভিজ দুই উৎস থেকেই আমিষ পাওয়া যায়। যেমন - মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, গুঁটকি মাছ ইত্যাদি প্রাণিজ আমিষ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, বাদাম, মটরগুঁট, শিমের বিচি, কাঁঠালের বিচি, বীচিযুক্ত সবজি (যেমন- শিম, বরবটি) ইত্যাদি থেকে উদ্ভিজ্জ আমিষ পাওয়া যায়।
৩	স্নেহ পদার্থ	আমিষের মত প্রাণি এবং উদ্ভিদ দুই উৎস থেকেই স্নেহ পদার্থ পাওয়া যায়। যেমন ঘি, মাখন, চর্বিযুক্ত মাংস, চর্বিযুক্ত মাছ ইত্যাদি প্রাণি থেকে এবং সরিষার তেল, তিলের তেল, বাদামের তেল, সয়াবিনের তেল ইত্যাদি উদ্ভিদ থেকে পাওয়া যায়।
৪	খনিজ লবণ	প্রাণিজ এবং উদ্ভিজ দুই উৎস থেকেই খনিজ পদার্থ পাওয়া যায়। যেমন- আয়রণ বা লৌহ রয়েছে মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, কচু, কচু শাক, লাল শাক, সজনে, সবুজ শাক, পালং শাক, কলমী শাক, পাট শাক, টেঁড়স ইত্যাদিতে। আয়োডিন রয়েছে সামুদ্রিক মাছ, মাংস, যে-কোন

ক্র: নং	পুষ্টি উপাদান	উৎস
		প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার, শাকসবজি, এবং ফলমূলে সামান্য পরিমাণ, আয়োডিনযুক্ত লবণ ইত্যাদিতে। জিংক রয়েছে মাছ, মাংস, ডিম, যে কোন প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার। ক্যালসিয়াম পাওয়া যায় দুধ, দই, কাটাসহ ছোটমাছ, মাংসের নরম হাড় ইত্যাদিতে।
৫	ভিটামিন	স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন- ভিটামিন এ, ডি, ই, কে এসবের উৎস তৈলাক্ত মাছ, মলা ও ঢেলা মাছ, রঙ্গিন শাকসবজি ও রঙ্গিন মিষ্টি ফল-আম, কাঁঠাল, পেঁপে ইত্যাদি। পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন- ভিটামিন বি ও সি। এদের উৎস দুধ, ডিমের কুসুম, কলমি, ডাটা, লাল শাক, ফুলকপি, বাঁধাকপি, টমেটো, আমলকি, পেয়ারা, জাম্বুরা, লেবু, ধনে পাতা, পুদিনা পাতা ইত্যাদি।
৬	পানি	নলকূপ, বৃষ্টির পানি, বোতলজাত পানি, পানীয় ইত্যাদি

### পুষ্টি উপাদানের কাজ

#### শ্বেতসার/শর্করার কাজ-

- দেহে তাপ ও শক্তি সরবরাহ করে, (তাপ ও শক্তির একক ক্যালরি) ১ গ্রাম শ্বেতসার/শর্করা ৪ কি: ক্যালরি পরিমাণ শক্তি দিয়ে থাকে।
- সকল পুষ্টি উপাদান কাজে লাগানোর জন্য দেহের ভিতরে যে শক্তির প্রয়োজন হয় তার বেশির ভাগ শ্বেতসার-শর্করা দিয়ে থাকে।
- আঁশজাতীয় শ্বেতসার খাবার দেহের বর্জ্য বা মল তৈরিতে এবং নিষ্কাশনে সাহায্য করে।
- দেহকে কিটোসিস রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।

#### আমিষের কাজ-

- দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন করে।
- দেহের ক্ষয়পূরণ এবং রক্ষণাবেক্ষণ করে।
- রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়।
- আমিষ বিভিন্ন উৎসেচক এবং হরমোন তৈরিতে সহায়তা করে।
- আমিষ থেকেও তাপ ও শক্তি পাওয়া যায়। (১ গ্রাম আমিষ = ৪ কিলোক্যালরি)
- মানসিক বিকাশে সহায়তা করে।

#### স্নেহ পদার্থের কাজ-

- দেহে শক্তি সরবরাহ করে (১ গ্রাম থেকে ৯ কিলোক্যালরি পরিমাণ শক্তি পাওয়া যায়)
- দেহের ত্বককে মসৃণ রাখে এবং দেহকে আঘাত থেকে রক্ষা করে।
- খাবারকে সুস্বাদু ও মুখরোচক করে।
- তেল থেকে অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিড সরবরাহ করে, যা দেহের বৃদ্ধি, ত্বকের মসৃণতা রক্ষা করে এবং হৃদপিণ্ডের সঞ্চালনে সহায়তা করে।

**খনিজ লবণের কাজ-** খনিজ লবণ দেহে অস্থি, দাঁত, রক্ত, মাংস, চুল, দেহ কোষে পাওয়া যায়। দেহে খনিজ লবণ স্বল্প পরিমাণে প্রয়োজন হয়। তাই এগুলোকে অণুখাদ্য উপাদান/মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট বলা হয়। খনিজ লবণ বলতে বোঝায় ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ফসফরাস, লৌহ, সালফার, আয়োডিন, জিঙ্ক, ম্যাঙ্গানিজ, কোবাল্ট, তামা ইত্যাদি।

**ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণের কাজ-** বেঁচে থাকার জন্য ভিটামিনের গুরুত্ব অপরিসীম। মানবদেহে ভিটামিন সামান্যতম পরিমাণে প্রয়োজন হয়। কিন্তু ভিটামিনের অভাবে অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের কাজ ব্যাহত হয়। নিম্নে বিভিন্ন ভিটামিনের কাজ ও উৎসের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেয়া হল:

**ভিটামিন 'এ' এর কাজ:** চোখের স্বাভাবিক দৃষ্টি শক্তি ভালো রাখে, রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে, ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো রাখে ফলে সহজে সংক্রামক রোগ হতে পারে না। দেহের গঠন ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করে, হাড় এবং দাঁতের গঠনের জন্য সহায়ক, সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে।

ভিটামিন 'বি<sub>১২</sub>' এর কাজ: শরীরে শর্করা জাতীয় খাদ্যের বিপাক ক্রিয়ায় সাহায্য করে শক্তি উৎপাদন করে, চর্বি ও আমিষ থেকে শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে ও দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি সাধনে সাহায্য করে।

ভিটামিন 'ডি' এর কাজ: সূর্যালোকে দেহ ত্বকে তৈরি হয় এবং ক্যালসিয়ামের শোষণ করতে সাহায্য করে। ভিটামিন 'ডি' ও ক্যালসিয়াম হাড় ও দাঁত গঠন ও সংরক্ষণে সহায়তা করে।

ভিটামিন 'ই' এর কাজ: ভিটামিন 'ই' দেহে এন্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে এবং যৌবনকাল অধিক সময় ধরে রাখতে সাহায্য করে। প্রজনন ক্ষমতা বাড়ায়।

ভিটামিন 'কে' এর কাজ: ভিটামিন 'কে' রক্তক্ষরণ প্রতিরোধ করে ও হরমোন উৎপাদনে সাহায্য করে। গর্ভবতী মহিলাদের ভিটামিন কে এর অভাব হলে প্রসবকালে অত্যধিক রক্তক্ষরণ হয় যা সহজে বন্ধ হয় না। সে কারণে গর্ভকালীন মহিলাদের ভিটামিন কে যুক্ত খাবার বেশি করে দিতে হয়।

ভিটামিন 'সি' এর কাজ: ভিটামিন সি একটি অত্যাবশ্যকীয় ভিটামিন যা প্রতি ২৪ ঘন্টা পর পর দেহে সরবরাহ করতে হয়। ভিটামিন সি কোলাজেন নামক আমিষ তৈরিতে এবং রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করে। কোলাজেন হাড় এবং চামড়ার মধ্যস্থিত বাঁধন/সংযোগের কাজ করে। ভিটামিন সি শ্বেতসার, শর্করা, আমিষের বিপাকে সহায়তা করে এবং দেহের সকল কার্যক্রমের অনুঘটক হিসাবে কাজ করে। উদাহরণস্বরূপ লৌহ এবং আমিষকে একত্রিত করে রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। ইহা বিভিন্ন সংক্রামক রোগ যেমন - হাম, যক্ষা, নিউমেনিয়া এসব রোগসমূহের প্রতিরোধক তৈরি করে। ইহা চামড়াকে মসৃণ এবং উজ্জ্বল রাখে। দেহের ক্ষত সহজেই শুকাতো সহায়তা করে। ভিটামিন সি যুক্ত খাবার রান্না করলে বা পানিতে অধিক সময় ভিজিয়ে রাখলে ভিটামিনের অপচয় হয়। সে কারণে ভিটামিন সি এর দৈনিক চাহিদা মেটাতে হলে কিছু শাকসবজি ফলমূল রান্না না করে খেতে হয়।

পানির কাজ: আমাদের দেহের শতকরা প্রায় ৬২ ভাগই পানি। দেহ কোষে এবং তরল পদার্থে যথা - রক্ত, হজমের পাচক রসে এমন কি চোখের পানি তৈরিতে পানির প্রয়োজন হয়। এছাড়া দেহের সকল কার্যক্রম যথা রক্তসঞ্চালন, পরিপাক, শ্বসন ইত্যাদি কাজে পানির প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। পানি মুখের গ্রন্থিসমূহ, ফুসফুস ও ত্বকের ঝিল্লির আর্দ্রতা সংরক্ষণ করে। দেহের ঘর্ম নিঃসরণে সহায়তা করে, দূষিত পদার্থ বের করে দেয়। দেহের তাপমাত্রা সংরক্ষণ করে। প্রাপ্ত বয়স্ক একজন ব্যক্তির দৈনিক ২-২.৫ লিটার পানি পান করা উচিত।

### অপুষ্টিজনিত রোগ

বাংলাদেশে অপুষ্টি একটি মারাত্মক জাতীয় সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত। দারিদ্র্য, খাদ্য ঘাটতি, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞতা এবং নানা রকম কুসংস্কার ছাড়াও বিভিন্ন আর্থ-সামাজিক কারণে দেশের অধিকাংশ মানুষ, গর্ভবতী ও প্রসূতি মহিলা এবং বাড়ন্ত শিশুরা সহজেই অপুষ্টিতে আক্রান্ত হচ্ছে। বিভিন্ন প্রকার খাদ্য তথা পুষ্টি উপাদানের অভাবের ফলে বিভিন্ন বয়সের লোকদের মধ্যে নানা রকম অপুষ্টিজনিত রোগ দেখা দেয়। এ সমস্ত রোগের সময়মত সঠিক চিকিৎসা না হওয়ার ফলে নানা রকম দৈহিক ও মানসিক বিপর্যয় সৃষ্টি হয়, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটে। বিভিন্ন ধরনের অপুষ্টিজনিত রোগের মধ্যে আমিষ ও শক্তির ঘাটতিজনিত অপুষ্টিই সবচেয়ে বড় সমস্যা। আমিষ ও শক্তির ঘাটতির সাথে অন্যান্য পুষ্টি উপাদানেরও ঘাটতি হয়ে থাকে, ফলে অপুষ্টি প্রকট আকার ধারণ করে। নিম্নলিখিত বিভিন্ন অপুষ্টিজনিত রোগ আমাদের দেশে সাধারণত দেখা যায়-

#### ১। আমিষ-শক্তিদায়ক খাদ্যের অপুষ্টি (প্রোটিন এনার্জি ম্যালনিউট্রিশন)

ক) ম্যারাসমাস বা হাড়িসার রোগ: সাধারণত এক বছরের নিচের বয়সী শিশুদের মধ্যেই এ রোগের প্রকোপ বেশি দেখা যায়। এ রোগ হলে শরীর ক্রমশঃ রোগা হয়ে শীর্ণকায় হাড়িসার বা কঙ্কালসার হয়ে যায়।

খ) কোয়াশিয়রকর বা গা ফোলা রোগ: এক থেকে তিন বৎসর বয়সী শিশুদের মধ্যেই কোয়াশিয়রকর রোগটি বেশি দেখা যায়। শিশুর যখন মায়ের দুধ খাওয়া ছেড়ে দিয়ে অন্য খাবার খেতে শুরু করে তখনই সাধারণত এ রোগটি বেশি হয়। এতে শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি ব্যহত হয়। সমস্ত শরীর বিশেষতঃ হাত, পা এবং মুখমন্ডলে পানি বা রস জমা হয়ে ফুলে যায়, মুখমন্ডল দেখতে গোলাকার এবং ফ্যাকাশে দেখায়।



২। **রাতকানা** (নাইট ব্লাইন্ডনেস): ভিটামিন এ-এর অভাবে হয়। এ রোগ হলে রোগী রাতে কিছু দেখতে পায় না। রাতকানা হলে শিশুকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- কলিজা, মাছের তেল, ডিম, মাখন এবং গাঢ় রঙ্গিন শাক সবজি ও ফলমূল খাওয়াতে হবে। শাক সবজি রান্নায় অবশ্যই তেল ব্যবহার করতে হবে।



৩। **মুখের বা ঠোঁটের কোনায় ঘা** (অ্যাংগুলার ষ্টিম্যাটাইটিস): ভিটামিন সি-এর অভাবে হয়। অনেকদিন ধরে শাক সবজি ও ফল না খেলে স্কার্ভি রোগ হয় বা এরূপ লক্ষণ দেখা দেয়। স্কার্ভি প্রতিরোধ করতে হলে রোজ সুস্বাদু খাবারের সাথে অন্তত দুই একটি ফল অবশ্যই খেতে হবে।



৪। **রিকেটস**: ভিটামিন ডি-এর অভাবে এ রোগ হয়। বাংলাদেশে রিকেটস রোগের প্রকোপ খুব কম। ঘনবসতি বা বস্তি এলাকায় যেখানে মানুষ সূর্যের আলো কম পায় এবং সাথে সাথে ভিটামিন 'ডি' এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্যও কম খায়, সে এলাকায় ছোট শিশুদের রিকেটস রোগ বেশি হয়। এ রোগ হলে শিশু ঠিকমত এবং সময়মত বসতে, উঠতে, হামাগুড়ি দিতে, দাঁড়াতে এবং হাঁটতে পারে না, শিশুর দাঁত উঠতে দেরি হয়, হাড়ের গঠন ঠিকমত হয় না এবং হাত ও পায়ের হাড় বাঁকা হয়ে যায়। শিশুর শরীরে ভিটামিন 'ডি' তৈরি করার জন্য রোজ কিছু সময়ের জন্যে তাকে খালি গায়ে রোদে রাখতে হবে।



৪। **রক্তস্বল্পতা** (নিউট্রিশনাল এনিমিয়া): খনিজ উপাদান লৌহ বা আয়রণের অভাবে হয়। রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে গেলেই রক্তস্বল্পতা রোগ হয়। বাংলাদেশের প্রায় ৭০ জন লোকই রক্তস্বল্পতায় ভোগে। গর্ভবতী, প্রসূতি মহিলা এবং ছোট শিশুরাই এ রোগের সহজ শিকার। এ রোগের ফলে শরীর নিস্তেজ হয়ে আসে, কর্মক্ষমতা লোপ পায় এবং বিভিন্ন সংক্রামক রোগ সহজেই দেহকে আক্রমণ করতে পারে। এ রোগ হলে শরীর বিশেষত মুখমণ্ডল ফ্যাকাশে বা সাদা হয়ে যায়, সামান্য কাজ করলেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে ও হাঁপাতে থাকে, বুক ধড়ফড় করে এবং শ্বাস কষ্ট হয়।



## সেসন ১৩

### খাদ্যে ভেজাল ও দূষণ, দূষণমুক্ত করার উপায়

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

বাজার থেকে আমরা যেসব খাদ্য কিনে খাই সেগুলো কি ভেজালহীন বা দূষণমুক্ত? স্বাস্থ্যের জন্য তা কতটা ঝুঁকিপূর্ণ। কি করে এসব ঝুঁকি কমানো যায়? এক্ষেত্রে পরিবারে রাঁধুনি ও বাজারকারীর ভূমিকা কি? এসব বিষয়ে সহায়তাকারী আলোচনা করবেন।

### পাঠ সহায়িকা

#### ভূমিকা

কোথায় নেই ভেজাল? হাত বাড়িয়ে যা কিছু খাচ্ছি সবকিছুতেই ভেজাল। নোংরা, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরি হচ্ছে ভেজাল ও নকল পণ্য। সেই পণ্য চলে আসছে বাজারে। খাদ্যে ভেজাল আমাদের জীবনের অন্যতম বড় একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। ভেজাল খাদ্য খেয়ে আমাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়ছে। যতই আমরা পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকি না কেন, খাদ্যে ভেজাল থাকলে ও তা বুঝতে না পারলে আমরা সুস্থ থাকব না।

#### ভেজাল খাদ্য

যে পদার্থ খাদ্যকে অনিরাপদ ও নিকৃষ্ট মানের বস্তুর বাহক করে তুলতে ব্যবহার করা হয় তাকে বলা হয় ভেজাল। ভেজাল ও দূষক দ্রব্য মিশানো খাদ্য হলো ভেজাল খাদ্য। এরূপ খাদ্য গ্রহণ করা বিপজ্জনক। কারণ ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। সাধারণত ভেজাল মিশানো হয় এরূপ কিছু খাদ্য হলো দুধ, দুগ্ধজাত খাদ্য, দানাশস্য, ডাল, বেসন, মশলা, কফি, চা, কনফেকশনারি খাদ্য, বেকিং পাউডার, ভিনেগার, গুঁড়া মশলা ইত্যাদি। প্রতিনিয়ত অনেক নিরাপদ ও বিশুদ্ধ খাবারও নানা কারণে দূষিত হচ্ছে। যেমন টমেটো ও আম পাকাতে হরমোন ব্যবহার, সবজি ও খাদ্যে কৃত্রিম রং ব্যবহার, দূষিত পানি দ্বারা খাদ্যদ্রব্য ধোয়া, বালাইনাশক ও ফরমালিন ব্যবহার ইত্যাদি। দূষিত সেসব খাদ্যও অনিরাপদ।

#### ভেজাল খাদ্য চেনার উপায়

- **ফলমূল ও শাকসবজি-** ভেজাল নির্ণয়ের জন্য প্যারায়িনের মধ্যে সামান্য তুলা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর এই তুলা দিয়ে ফলমূল শাকসবজি একটি অংশ অথবা যে কোন সবুজ সবজির এক অংশে লাগিয়ে ঘঁষুন। তুলাটি সবুজ হয়ে গেলে বুঝতে হবে যে এর মধ্যে কৃত্রিম সবুজ রঙ মেশানো ছিল।
- **চিনি-** চিনির ভেজাল নির্ণয়ের জন্য ১ গ্রাম পানিতে চিনি মেশালে যদি সরাসরি নিচে চলে যায় তাহলে তা বিশুদ্ধ চিনি, আর যদি এর মধ্যে ভেজাল থাকে তাহলে এটি পানির উপরে ভাসতে থাকবে।
- **চা-** একটি নষ্ট ব্লটিং পেপারের উপরে কিছু চায়ের গুঁড়া ছিটিয়ে দিন। যদি ব্লটিং পেপারের রঙ হলুদ, কমলা বা লাল হয়ে যায় তাহলে বোঝা যাবে যে, এর মধ্যে কৃত্রিম রঙ মেশানো আছে।
- **কফির গুঁড়া-** কফিতে মিশ্রিত ভেজাল শনাক্ত করার জন্য ১ গ্রাম পানির উপরে সামান্য কফির গুঁড়া ছিটিয়ে দিন। কফি পানির উপরে ভাসতে থাকলেও পানির নিচে চলে যাবে এবং রঙের সারি দেখা যাবে।
- **আইসক্রিম-** আইসক্রিমের ভেজাল নির্ণয়ের জন্য এর উপর কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ফেলুন। যদি ফোঁপে ওঠে তাহলে এতে ওয়াশিং পাউডার থাকাকে নির্দেশ করে।
- **ঘি-** একটি টেস্ট টিউবে ১ মিলিলিটার পানি নিয়ে এর মধ্যে ০.৫ গ্রাম ঘি মেশান এবং মিশ্রণটিতে তাপ দিন। ঠান্ডা হওয়ার পরে এর মধ্যে ১ ফোঁটা আয়োডিন যোগ করুন। যদি এর রঙ নীল হয়ে যায় তাহলে বুঝা যাবে যে, এর মধ্যে ভেজাল আছে।
- **মরিচের গুঁড়া-** মরিচের গুঁড়ার ভেজাল শনাক্ত করার জন্য ১ গ্রাম পানিতে ১ চামচ মরিচের গুঁড়া মেশান। যদি পানির রঙ পরিবর্তিত হয়ে যায় তাহলে বুঝতে হবে যে এই মরিচে ভেজাল আছে।
- **হলুদের গুঁড়া-** ভেজাল নির্ণয়ের জন্য একটি টেস্ট টিউবে হলুদের গুঁড়া নিয়ে এর মধ্যে কয়েক ফোঁটা গাঢ় হাইড্রোক্লোরিক এসিড নিন। যদি হলুদের রঙ গোলাপি, রক্তবর্ণ বা বেগুনি হয় তাহলে নিশ্চিতভাবেই বোঝা যায় যে এতে ভেজাল আছে।

- সরিষা বীজ এবং তেল- সরিষার ভেজাল নির্ণয়ের জন্য কয়েকটি সরিষা বীজ নিয়ে চূর্ণ করুন। আরগেমন বীজ চূর্ণ করলে এর ভেতরে সাদা গঠন দেখা যাবে। অন্যদিকে সরিষার বীজের ভেতরে হলুদ অংশ দেখা যাবে।
- গোলমরিচ- কয়েকটি গোলমরিচ যদি অ্যালকোহলের মধ্যে দেয়া হয় তাহলে বিশুদ্ধ গোলমরিচ ভাসতে থাকবে এবং ভেজালযুক্ত থাকলে তা নিচে চলে যাবে।

#### খাদ্য দূষণমুক্ত করার উপায়

নানাভাবে খাদ্য দূষণ ঘটছে। তাই খাদ্যকে দূষণমুক্ত করার আগে কেন ও কিভাবে সেটা দূষিত হয়েছে তা জানতে হবে। খাদ্য দূষণের অন্যতম প্রধান কারণগুলো হলো- রোগ জীবাণুর সংক্রমণ (যেমন সলমোনেলা ব্যাকটেরিয়া), কৃষিরাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার (যেমন সার ও বালাইনাশক, হরমোন), পরিবেশ থেকে দূষণ যেমন আর্সেনিক ও সিসায়ুক্ত মাটি এবং পানি দ্বারা উৎপাদিত ফসল) ইত্যাদি।

- নিরাপদ খাদ্য উৎপাদনের সকল নিয়মকানুন মেনে ফসল চাষ করা।
- উৎপাদিত ফসল ও খাদ্য প্রক্রিয়াজকরণের সময় তা নিরাপদ বা দূষণমুক্ত পানি দ্বারা ধোয়া।
- হাতে গ্লাভস পরা বা পরিষ্কার হাতে খাদ্যবস্তু ধরা।
- প্রক্রিয়াজাত বা রান্না করা খাদ্য রাখতে হলে তা হিমায়িত পরিবেশে সংরক্ষণ করা।



## সেসন ১৪

### নিরাপদ খাদ্য ও খাদ্য নিরাপত্তা, খাদ্য নিরাপদ রাখার উপায়

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

নিরাপদ খাদ্য কি, কেন তা আমাদের খাওয়া উচিত তার উত্তর সহায়তাকারী তাঁদের কাছ থেকে প্রশ্ন করে করে জেনে নেবেন। খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ে সহায়তাকারী অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করবেন। নিরাপদ খাদ্য উৎপাদনের গুরুত্বপূর্ণ কলাকৌশলগুলো একটি বড় কাগজে বুলেট পয়েন্টে লিখে বোর্ডে টাঙিয়ে উপস্থাপন ও ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

খাবার আমাদের জীবনধারণের জন্য অতীব আবশ্যিক একথা যেমন সত্যি ঠিক তেমনি অনিরাপদ খাবার আবার মানুষের জীবনহানির কারণও হতে পারে। আমরা প্রায়শ সংবাদে দেখতে পাই খাদ্যের বিষক্রিয়ায় মানুষের মৃত্যুর কথা। খবরটি পড়ে হয়তোবা সাময়িকভাবে আহত হই কিন্তু এর মূল কারণ খুঁজতে যাইনা বা বুঝতে চাইনা। অনেক লোকের প্রাণহানির ঘটনা ঘটলে হয়তোবা তা আমরা জানতে পারি কিন্তু যখন একজন দু'জন নীরবে নিভূতে খাদ্যের বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত হয় তার খবর কেউই রাখেন না। খাদ্যের বিষক্রিয়া বা অনিরাপদ খাবার খেয়ে অনেক সময় আমরা দূরারোগ্য ব্যাধিতেও আক্রান্ত হতে পারি। আর একটি বিষয় হলো খাদ্যের নিরাপত্তা, যা নিরাপদ খাবার থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন অথচ প্রশিক্ষণার্থীদের এ বিষয়ে জানা খুবই প্রয়োজন।

##### নিরাপদ খাদ্য

দেহের জন্য ক্ষতিকর এমন রোগজীবাণুমুক্ত স্বাস্থ্যসম্মত খাবারকে আমরা নিরাপদ খাবার বলতে পারি। নিরাপদ খাবার গ্রহণে আমাদের শরীরের পুষ্টি সাধিত হয়। অনেক সময় নিরাপদ নয় এমন খাবার গ্রহণের ফলে দেহের পুষ্টি বদলে মানুষ নানা রোগে আক্রান্ত হয় এবং মৃত্যু ঝুঁকিতে পড়ে। তাই নিরাপদ খাবার গ্রহণ খুবই জরুরি। খাবার নিরাপদ রাখার বিষয়ে আমাদের সবাইকে সচেতন হতে হবে। বাজারে অনেক সময় ক্ষতিকারক কৃত্রিম রং ও রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত বোতল, টিন ও প্যাকেট জাত খাবার পাওয়া যায় যা দৃষ্টি আকর্ষক এবং মুখরোচক। এসব খাদ্য সামগ্রীতে ব্যবহৃত কৃত্রিম রং ও উপাদান সমূহ আমাদের শরীরে পেটের পীড়া, ডায়রিয়া ছাড়াও লিভার, কিডনী ও হৃৎপিণ্ডের ব্যপক ক্ষতি করে থাকে। এমনকি এর ফলে ক্যান্সারও হতে পারে। বাড়ির আঙ্গিনায় নানা ধরনের খাদ্য সামগ্রী উৎপাদন করে পুষ্টি সমস্যা নিরসন করা যেতে পারে এবং একই সাথে বাড়তি কিছু আয়ও করা সম্ভব। আমাদের দেশে বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলে বাড়ির আঙ্গিনায় শাকসব্জি, ফল, কাঠ, ঔষধি গাছ লাগানো যায়। হাঁসমুরগি ও গরুছাগল পালন করেও লাভবান হওয়া যায়। এছাড়া এসব কার্যক্রম নারীদের উন্নয়ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ ও ক্ষমতায়ন, সামাজিক মর্যাদা বৃদ্ধি ও পরিবেশ উন্নয়নে বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে।

##### খাবার নিরাপদ রাখার উপায়

- খোলা খাবার নিরাপদ নয়। খাবার ঢেকে রাখতে হবে।
- খাওয়ার আগে খাবার গরম করে নিতে হবে।
- বাসি বা পচা খাবার খাওয়া যাবে না।
- রান্নার পর পর যথাসম্ভব গরম গরম খেতে হবে।
- বিষমুক্ত বা রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাবার খাওয়া যাবেনা (ফল পাকানো এবং সবজি প্রক্রিয়াজাতকরণে রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহারের বিকল্প প্রতিক্রিয়া সেশন মনে করুন)।
- জমিতে বিষ ছিটানোর পর পর ঐ জমি থেকে সবজি বা ফল আহরণ করে খাওয়া যাবে না (ধান ও সবজির বালাইনাশকের কুফল সেশন মনে করুন)।
- খাবার রান্না ও পরিবেশনের পূর্বে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

- দেখতে সুন্দর দেখানোর জন্য খাদ্যদ্রব্যে কোন প্রকার রঙ মিশানো ঠিক নয়।
- রান্নার সময় মহিলাদের মাথা ঢেকে রাখতে হবে যাতে খাদ্যে কোনো চুল বা ময়লা না পড়ে।
- খাবার রান্না ঘরে এমনভাবে রাখতে হবে যেন কুকুর, বিড়াল, হাঁদুর ইত্যাদি প্রাণি মুখ না দেয়।
- পাখি বা বাদুড়ে খাওয়া কোন ফল খাওয়া নিরাপদ নয়।

### খাদ্য নিরাপত্তা

খাদ্যের সহজলভ্যতা, খাদ্য গ্রহণে সামর্থ্য, খাদ্যের সঠিক বন্টন ও ব্যবহার নিশ্চিত হওয়াকেই খাদ্য নিরাপত্তা বলা হয়ে থাকে। এই তিনটি বিষয়কে খাদ্য নিরাপত্তার মৌলিক বিষয় বলা হয়ে থাকে।



### খাদ্যের সহজলভ্যতা

পরিবারের চাহিদা মত পুষ্টিকর খাবারের সরবরাহ থাকাকে খাদ্যের সহজলভ্যতা বলে। এজন্য একজন কৃষক ধান চাষের পাশাপাশি বাড়ির আঙ্গিনায় ফলমূলের বাগান, হাঁস-মুরগি ও মাছ চাষ করে পরিবারের জন্য পুষ্টিকর খাবারের যোগান বাড়াতে পারে।

### খাদ্য গ্রহণে সামর্থ্য

কোন পরিবারের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্য কেনা বা জোগাড় করার ক্ষমতাকে খাদ্যগ্রহণে সামর্থ্য বলে। কোন কৃষকের পক্ষে চাষ করার সুযোগ না থাকলে কিনে তা গ্রহণ করতে হবে। এজন্য কৃষকদের বিভিন্ন আয় বর্ধনমূলক কার্যক্রম হাতে নিতে হবে। এধরণের কাজের মধ্যে কৃষি বা অকৃষি কাজও হতে পারে।

### খাদ্যের সঠিক বন্টন ও ব্যবহার

প্রয়োজন মোতাবেক তাপ ও শক্তিদায়ক, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক এবং রোগ প্রতিরোধী খাদ্য নির্বাচন করে নিয়মিত গ্রহণ করাকে খাদ্যের সঠিক ব্যবহার বলা হয়ে থাকে। প্রতিটি কৃষক পরিবারকে সাধ্যমত এসব খাদ্য সংগ্রহ করে নিয়মিত খেতে হবে। পরিবারের সকল সদস্য বিশেষ করে নারী ও শিশু সদস্যরাও যেন খাদ্যের সঠিক অংশ পায় সেদিকে নজর দিতে হবে।

### পারিবারিক খাদ্য নিরাপত্তার উপায়সমূহ

#### ক) খাদ্য উৎপাদন বৃদ্ধি করা

পরিবারের পুষ্টি চাহিদার দিকে লক্ষ্য করে প্রতিটি কৃষক পরিবারকে খাদ্য উৎপাদনের পরিকল্পনা গ্রনয়ন করতে হবে। অতঃপর আধুনিক ও টেকসই প্রযুক্তির উপর প্রশিক্ষণ নিয়ে খাদ্য উৎপাদন বৃদ্ধিতে সচেষ্ট হতে হবে। বাড়ির আঙ্গিনায় শাক সবজির বাগান, ফলের চাষ ও হাঁস-মুরগী পালন করে পরিবারের অধিকাংশ পুষ্টির চাহিদা মেটানো সম্ভব।

#### খ) আয় বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রমে নিয়োজিত হওয়া

অনেক কৃষক পরিবারে প্রয়োজনীয় জমি না থাকায় ইচ্ছা থাকলেও পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য উৎপাদন করতে পারে না। এসব পরিবার সংখ্যবদ্ধ হয়ে কোন এনজিও বা সাহায্যকারী সংস্থার সহায়তা নিয়ে বিভিন্ন প্রকার আয় বর্ধনমূলক কার্যক্রম বা ব্যবসা হাতে নিতে পারে যা তাদের পরিবারের আয় বৃদ্ধি করবে। ফলে তারা পরিবারের পুষ্টির চাহিদা মোতাবেক খাদ্য ক্রয় করতে সমর্থ হবে।

#### গ) খাদ্য বিতরণ

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়, প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্যের যোগান থাকলেও পরিবারের কোন কোন সদস্য অপুষ্টিতে ভুগছে। বিশেষকরে গ্রাম অঞ্চলের মেয়েরা বেশী অপুষ্টিতে ভোগে। এর প্রধান কারণ হল খাদ্য বিতরণ ব্যবস্থা। এসব পরিবারে ছেলেদের উপার্জনক্ষম ভেবে পুষ্টির খাদ্যের ভাগ বেশী দেয়া হয়। অথচ ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের পুষ্টির চাহিদা বেশী এবং তাদের পুষ্টির জন্য বেশী যত্নশীল হওয়া দরকার।

#### ঘ) খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন

বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টি গুণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করে স্বল্প মূল্যে ও প্রয়োজনীয় বিকল্প পুষ্টির খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলে দরিদ্র পরিবারগুলোর পারিবারিক পুষ্টির ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করা যায়। উদাহরণস্বরূপ চালের পরিবর্তে কাউন, ভাতের পরিবর্তে আলু, মশুরের ডালের পরিবর্তে সয়া ডাল, ইত্যাদি কম মূল্যে ও খাদ্য খাওয়ার অভ্যাস করে দুর্মূল্যের বাজারেও পারিবারিক পুষ্টি বজায় রাখা এবং সারা বছরের জন্য খাদ্য সংরক্ষণ করা যায়।

#### ঙ) নারীর ক্ষমতায়ন

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, পরিবারে নারীদের ক্ষমতা পূরণের চেয়ে কম থাকায় তারা চাহিদামত পুষ্টির খাদ্যের নির্বাচন, উৎপাদন, ক্রয় ও বিতরণে সক্রিয় ভূমিকা রাখতে ব্যর্থ হয়। তাই নারী শিক্ষার সম্প্রসারণ ও প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে দক্ষতা বৃদ্ধি করে পারিবারিক খাদ্য ও পুষ্টিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখার জন্য সামর্থ্যবান করে গড়ে তোলা দরকার।

#### চ) খাদ্য ও পুষ্টি প্রশিক্ষণ

খাদ্য নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করতে জনসাধারণের পুষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা প্রয়োজন। সে কারণে পুষ্টি প্রশিক্ষণ এবং খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে বিভিন্ন প্রচারণামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করা একান্ত প্রয়োজন।



## সেসন ১৫

### পুষ্টিমান বজায় রেখে রান্নার পদ্ধতি

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী খাদ্যের সর্বোচ্চ পুষ্টিমান রক্ষা করতে সবজি বাজার থেকে আনার পর রান্না পর্যন্ত প্রতিটি ধাপে রাঁধুনির কি কি কাজ করা উচিত তা হাতে কলমে প্রদর্শন করবেন। ফ্লিপ চার্টও দেখানো যেতে পারে। শেষে সবাই মিলে খাদ্য, পুষ্টি ও রান্না বিষয়ক একটি গান পরিবেশন করে তাঁরা যা শিখলেন সেগুলোর উপসংহার টানবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

আমাদের দেশে শাক সবজি যেভাবে রান্না করা হয় তাতে করে সবজির অনেক পুষ্টিমাণ নষ্ট হয়ে যায়। এর মূল কারণ গ্রামের অনেকেই সবজি রান্নার সঠিক নিয়ম জানেন না। ঋটিপূর্ণভাবে সবজি কাটা, ধোয়া এবং রান্নার কারণে প্রতিদিন অনেক প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয়ে যাচ্ছে যা কোন ভাবেই কাম্য নয়। আবার সকল কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার না করার জন্য বিভিন্ন পানিবাহিত রোগ ছাড়াই। অথচ আমরা একটুখানি সচেতন হলেই খুব সহজেই এভাবে পুষ্টি নষ্ট হওয়া রোধ করে সুস্থ-সবল এবং রোগমুক্ত জীবন গড়তে পারি। সুতরাং উপাদান বৃদ্ধির সাথে সাথে সবজির রান্নাজনিত কারণে পুষ্টির ক্ষয়ও রোধ ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।

##### নিরাপদ পানি

খাওয়া ও রান্নার জন্য অবশ্যই নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে। যে পানিতে শরীরের জন্য ক্ষতিকর জীবাণু নেই, আর্সেনিক ও লৌহসহ অন্যান্য খনিজ উপাদান মানবদেহের জন্য সহনীয় মাত্রায় রয়েছে তাকে নিরাপদ পানি বলে। নিরাপদ পানি ব্যবহার না করলে পানিবাহিত বিভিন্ন রোগ যেমন ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়, জন্ডিস ইত্যাদি হতে পারে।

##### ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

রান্না করা, পরিবেশন ও খাওয়ার সময় ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বিশেষ করে হাত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখা খুব জরুরি। এজন্য বিশেষ পাঁচটি সময় হাত ধুতে হবে। হাত ধোয়ার ৫টি জরুরি মুহূর্ত হলো- নিজে খাওয়ার আগে বা রান্নার আগে, শিশু এবং অসুস্থ লোক/রোগীকে খাওয়ানোর আগে, খাবার তৈরি এবং খাবার পরিবেশনের আগে, নিজে শৌচ করার পর, শিশু এবং অসুস্থ লোক/রোগীকে শৌচ করানোর পর।

##### শাক সবজি রান্নার সাধারণ নিয়ম

- বসতবাড়ির সবজি বাগান থেকে তাজা শাকসবজি সংগ্রহ করুন বা বাজার থেকে আনা টটকা শাকসবজি রান্না করুন।
- শাকসবজি পরিষ্কার করে বেছে নিন।
- কাটার আগে ভাল করে ধুয়ে নিয়ে পানি ঝরিয়ে নিন।
- যতটা সম্ভব বড় করে কেটে নিন।
- শাক সবজি রান্নার জন্য পরিমাণমত তেল ব্যবহার করুন।
- রান্নার সময় পাত্রের মুখ ঢেকে রাখুন।
- কম পানিতে এবং কম মশলা ব্যবহার করে সবজি রান্না করুন।
- শাক সবজির রং নষ্ট না করে রান্না করুন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

##### খাদ্য-পুষ্টি -রান্না বিষয়ক গান

কোন বা বাড়ির বৌগো তুমি  
রান্না ভালো তরকারি, তরকারি  
যাইওনা ভুলিয়া তুমি  
কথা কিছু দরকারি ॥

ধোয়ার পরে কাটো সবজি বড় বড় করে  
খাদ্য পুষ্টি যায় চলিয়া ধুইলে কাটার পরে, বৌরে  
ধুইলে কাটার পরে।  
অধিক তাপে অল্প সময় ঢাকিয়া রান্নান সারি ॥  
যাইওনা ভুলিয়া তুমি কথা কিছু দরকারি ॥

ও বৌ তুমি খাদ্য মন্ত্রী! পুষ্টি তোমার হাতে  
গুণ বিচারে খাদ্য বানাও, মাড় ফেলোনা ভাতের,  
বৌরে  
মাড় ফেলোনা ভাতের  
বসতবাড়ির টটকা সবজি আমরা ফলাইতে পারি ॥  
যাইওনা ভুলিয়া তুমি কথা কিছু দরকারি ॥



## সেসন ১৭

### বসতবাড়ি পুষ্টিবাগান পরিদর্শন ও পরিবেশবান্ধব বালাই ব্যবস্থাপনা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী ৫টি দলের সদস্যদের পুষ্টিবাগান পরিদর্শনে পাঠাবেন ও ঘুরে ঘুরে তাঁদের সাথে কি কি বালাই (রোগ ও পোকা) দেখলেন তা জানতে চাইবেন। তাঁরা নাম না জানলে সহায়তাকারী তাঁদের সাহায্য করবেন। কোন সবজিতে তাঁরা কি কি রোগ ও পোকা দেখলেন, পরিদর্শনের মাধ্যমে সেগুলোর সাথে তাঁরা পরিচিত হবেন। এসব বালাই ব্যবস্থাপনার স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য ও কার্যকর পরিবেশসম্মত পদ্ধতিগুলো সহায়তাকারী কৃষাণীদের শিখিয়ে দেবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

বসতবাড়িতে যে পুষ্টিবাগানগুলো করা হয়েছে সেসব বাগানের শাকসবজি বিভিন্ন বালাই বিশেষ করে রোগ ও পোকামাকড় দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। যেহেতু সুস্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য এসব বাগান করা হয় সেজন্য সেসব বাগানের কোনো শাকসবজিতে রোগ পোকামাকড়ের আক্রমণ যাতে সহজে না হয় সে চেষ্টা করা উচিত। বালাইয়ের আক্রমণ হলেও সেসব শাকসবজিতে চট করে কোনো বালাইনাশক প্রয়োগ না করে বালাই ব্যবস্থাপনার অন্যান্য পদ্ধতি অনুসরণ করে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। এ সেসনে কৃষাণীদের বাগানগুলো পরিদর্শন কবে যেসব রোগ ও পোকার উপস্থিতি দেখা যাবে সেসব রোগ ও পোকা চেনানোর পর সাধারণভাবে বালাই নিয়ন্ত্রণের জন্য যেসব পরিবেশবান্ধব কৌশল রয়েছে যা স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য ও সস্তা/খরচবিহীন অথচ কার্যকর সেগুলোর ব্যাপারে কৃষাণীদের পরামর্শ পাবেন।

##### পুষ্টিবাগানে সচরাচর যেসব রোগ ও পোকার আক্রমণ হয়

(ক) বেগুন ও টমেটো- বেগুনের ডগা ও ফলছিদ্রকারী পোকা, জাব পোকা, কাঁটালে পোকা, জ্যাসিড বা শ্যামা পোকা, কাটুই পোকা, ছাতরা পোকা, লাল মাকড়, তুলসি পাতা বা ক্ষুদে পাতা রোগ, গোড়া পচা রোগ, ঢলে পড়া রোগ, মোজাইক রোগ, পাতায় দাগ রোগ, ফল পচা রোগ, টমেটোর আগাম ও নাবি ধ্বসা রোগ ইত্যাদি।

(খ) কুমড়াজাতীয় সবজি (লাউ, মিষ্টিকুমড়া, চালকুমড়া, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, শসা, করলা ইত্যাদি) - ফলের মাছি, জাব পোকা, রেড পাম্পকিন বিটিল, কাঁটালে পোকা বা এপিলাকনা বিটিল, পাতা সুড়ঙ্গকারী পোকা, সাদা গুঁড়া বা পাউডারি মিলডিউ রোগ, ডাউনি মিলডিউ রোগ, ঢলে পড়া, শিকড়ে গিঁট, গোড়া পচা রোগ ইত্যাদি।

(গ) টেঁড়শ- তুলার লাল গাঙ্গি, জাব পোকা, ফল ছিদ্রকারী পোকা, পাতা মোড়ানো পোকা, মোজাইক রোগ, শিরা স্বচ্ছতা রোগ ইত্যাদি।

(ঘ) শিম ও বরবটি- ফল ছিদ্রকারী পোকা, জাব পোকা, থ্রিপস বা চষি পোকা, বিছা পোকা, লাল মাকড়, অ্যানথ্রাকনোজ বা শুকনো পচা রোগ, মোজাইক বা নকশা কুটে রোগ ইত্যাদি।

(ঙ) কপি (ফুলকপি, ওলকপি, বাঁধাকপি, ব্রোকলি)- লেদা পোকা, গুঁয়া পোকা, জাব পোকা, সরুই পোকা, সাদা মাছি, পাতায় দাগ রোগ, গোড়া পচা রোগ ইত্যাদি।

(চ) মরিচ- ফল ছিদ্রকারী পোকা, জাব পোকা, লাল মাকড়, অ্যানথ্রাকনোজ বা ফলপচা রোগ, পাকা কোঁকড়ানো রোগ, ঢলে পড়া রোগ, আগা শুকানো রোগ ইত্যাদি।

(ছ) পিঁয়াজ ও রসুন- জাব পোকা, লেদা পোকা, বিছা পোকা, পাতায় দাগ বা পার্পল ব্লচ রোগ ইত্যাদি।

(জ) গিমা কলমি- কচ্ছপ পোকা, পাতার বিটিল, বিছা পোকা, পাতায় দাগ রোগ ইত্যাদি।

(ঝ) লালশাক ও ডাটা- পাতা জড়ানো পোকা, কাণ্ডের কেড়ি পোকা, সাদা মরিচা রোগ, গোড়া পচা রোগ।

(ঞ) পুঁইশাক- লেদা পোকা, নীল পাম্পকিন বিটিল, পাতায় দাগ রোগ, গোড়া পচা রোগ ইত্যাদি।

(ট) পালং শাক- নীল বিটিল, লিফ বিটিল, লেদা পোকা, পাতায় দাগ রোগ, পাতা পচা, গোড়া পচা রোগ ইত্যাদি।



ফলের মাছি পোকা



কাঁটালে পোকা



জাব পোকা



কাটুই পোকা



বেগুনের ডগা ও ফল ছিদ্রকারী পোকা



জ্যাসিড পোকা



বিছা পোকা



ক্ষুদে লাল মাকড়



অ্যানথ্রাকনোজ রোগ



বেগুনের ক্ষুদে পাতা রোগ



মোজেইক রোগ



ঢলে পড়া রোগ

### পরিবেশবান্ধব বালাই ব্যবস্থাপনার পদ্ধতি

- বেড তৈরির সময় সেব বেডের উপরে ২ ইঞ্চি পুরু করে কাঠের গুঁড়া বিছিয়ে তাতে আগুন দিয়ে পোড়ালে অথবা বেডে তৈরির পর সেগুলো পলিথিন দিয়ে ঢেকে রেখে সপ্তাহখানেক রোদ খাওয়ালে তাতে বেডের মাটি শোধন হয়ে যায়। এতে মাটিবাহিত বিভিন্ন রোগজীবাণু মরে যায়। মাটি শোধনের ফলে অনেক পোকার ডিম বা কীড়া যেগুলো মাটির ভেতরে থাকে সেগুলোও মারা যায়। ফলে সেসব রোগের ও পোকার আক্রমণ অনেক কম হয় বা হয় না।
- সমতল করে বেড করতে হবে, দুটি বেডের মাঝে নিকাশ নালা থাকবে। বেড তৈরির সময় পর্যাপ্ত পরিমাণে জৈব সার, ছাই ও ভার্মিকম্পোস্ট বেডের মাটির সাথে মিশাতে হবে। এতে কোনো রাসায়নিক সার দেয়ার দরকার হবে না। তাতে সেসব বেডের শাকসবজিতে রোগ ও পোকার আক্রমণ কম হবে।
- বেডে সারি করে সঠিক দূরত্ব মেনে সুস্থসবল চারা লাগাতে হবে। বীজ বুনলে যদি পরে বেডে ঘন হয়ে চারা দেখা যায় তাহলে কিছু চারা তুলে পাতলা করে দিতে হবে।
- শাকসবজিকে বিভিন্ন প্রাণী থেকে রক্ষার জন্য মজবুত করে বেড়া দিয়ে ঘিরতে হবে।
- কুমড়াজাতীয় সবজির ফলের মাছি নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রতিটি পুষ্টিবাগানে একটি করে সেন্স ফেরোমোন ফাঁদ পাততে হবে।
- মাঝে মাঝে খেতের আগাছা পরিষ্কার করতে হবে ও প্রয়োজন অনুসারে সেচ বা পানি দিতে হবে।
- আক্রান্ত গাছ, গাছের অংশ বা গাছে কোনো পোকা দেখলে সেগুলো হাত দিয়ে সংগ্রহ করে ধ্বংস করতে হবে।
- বেড়ার গায়ে কিছু ডালসহ খুঁটি পুঁতে দিলে তাতে পাখি বসতে পারে ও পাখিরা বিভিন্ন পোকা খেত থেকে শিকার করে খেতে পারে। এসব খুঁটিতে বেড়াও মজবুত থাকে, সেসব বেড়ায় লতানো সবজি সহজে উঠতে পারে।
- ছোট ছোট নরম দেহের কোনো পোকার (জাব পোকা, মাকড়) পরিমাণ বাড়তে থাকলে আক্রান্ত অংশে শুকনো ছাই ও নিমপাতার রস বা তামাকপাতা ভিজিয়ে সে পানি ছিটানো যেতে পারে। তাতে সফল না হলে অনুমোদিত জৈব বালাইনাশক সর্বশেষ ব্যবস্থা হিসেবে স্প্রে করা যেতে পারে। পারতপক্ষে কোনো রাসায়নিক বালাইনাশক প্রয়োগ করা যাবে না।



## সেশন ১৬

### দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গা খেলা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী দলীয় গতিময়তা ম্যানুয়াল থেকে একটি দলীয় গতিময়তা/ জড়তা ভাঙ্গার খেলা নির্বাচন করে তা কৃষক-কিষাণীদের দিয়ে করাবেন ও তা থেকে তাঁরা কি শিক্ষা পেলেন তা বুঝিয়ে বলবেন। শেষে তাঁদের প্রশ্ন করবেন, দলকে গতিময় করতে এ শিক্ষা কোনো ভূমিকা রাখবে কি?

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

প্রশিক্ষণার্থীরা যখন একই কাজ করতে করতে একঘেঁয়েমিতে ভুগতে থাকেন বা কাজের একাঘ্রতা হারিয়ে ফেলেন তখন তাদের মাঝে কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা খুবই জরুরি হয়ে পড়ে। প্রশিক্ষণার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে পিএফএস-এ যে কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে দলীয় গতিময়তা বা জড়তা ভাঙ্গা বলা হয়ে থাকে। পিএফএস-এর প্রতি দিনের কর্মসূচীতে এ ধরনের অন্তত একটি কার্যক্রম থাকা উচিত।

##### দলীয় গতিময়তা

পার্টনার ফিল্ড স্কুলে প্রশিক্ষণার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে এফএফএস-এ যে সকল আনন্দদায়ক ও শিক্ষণীয় কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে বলে দলীয় গতিময়তা। দলীয় গতিময়তার মধ্যে অবশ্যই শিক্ষণীয় বিষয় থাকতে হবে যাতে করে প্রশিক্ষণার্থীরা দলীয়ভাবে কাজ করতে আগ্রহী হয়ে উঠেন। দলীয় গতিময়তা পরিচালনার আগে অবশ্যই কিছু নীতিমালা বা নিয়ম গ্রহণ করতে হয় যা দলীয় গতিময়তা চলাকালে দলের সবাই মেনে চলবেন। লক্ষ্য রাখতে হবে কার্যক্রমটিতে সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথে সবার কাছে তা যেন আকর্ষণীয় হয়। যেমন- রাবার ব্যান্ড পাসিং, ফিসফিসানি খেলা (তথ্য বিনিময়), যত পার বস্তুর নাম লিখ ইত্যাদি।

##### জড়তা ভাঙ্গা

পার্টনার ফিল্ড স্কুলের প্রশিক্ষণার্থীরা দিবসের বাঁধাধরা কর্মসূচি অনুযায়ী সাধারণত: কাজ করে অভ্যস্ত নন, যার কারণে মাঝে মাঝে তাঁরা চলমান পিএফএস সেশনের প্রতি মনোযোগ বা আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন। এ অবস্থায় কার্যকরভাবে সেশন পরিচালনা করা যায় না। সেশনের প্রতি তখন সবার আগ্রহ ও শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে তাৎক্ষণিক (স্বল্প সময়ের জন্য) আনন্দদায়ক বা বিনোদনমূলক কিছু যেমন- কৌতুক, গান, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কসরত ইত্যাদি করে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে চাঙ্গা করে তোলাই হলো জড়তা ভাঙ্গা।

##### দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গার মধ্যে পার্থক্য

দলীয় গতিময়তা	জড়তা ভাঙ্গা
পিএফএস-এ প্রশিক্ষণার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাঁদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরী করার লক্ষ্যে পিএফএস-এ যে সকল আনন্দদায়ক ও শিক্ষণীয় কার্যক্রম পরিচালনা করা হলো দলীয় গতিময়তা	পিএফএস-এর কৃষকদের কাজের একঘেঁয়েমী কাটিয়ে তাঁদের কাজের মনোযোগ এবং শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দদায়ক কিছু করা হলো জড়তা ভাঙ্গা
দলীয় গতিময়তা পরিচালনার পূর্বে অবশ্যই কিছু নীতিমালা ঠিক করতে হয় যা দলের সবাই দলীয় গতিময়তা চলাকালে মেনে চলে	জড়তা ভাঙ্গার জন্য বিশেষ কোন নীতিমালা ঠিক করার প্রয়োজন নেই
আনন্দের পাশাপাশি অবশ্যই শিক্ষণীয় বিষয় থাকতে হবে যা থেকে কৃষকরা দলের সাথে কাজ করতে অনুপ্রাণিত হবে	আনন্দদায়ক হবে, শিক্ষণীয় বিষয় থাকতেও পারে আবার নাও থাকতে পারে
সাধারণত: দলের প্রায় সকলের অংশগ্রহণ থাকে	সকলের অংশগ্রহণ নাও থাকতে পারে

পার্টনার ফিল্ড স্কুলের জন্য কিছু দলীয় গতিময়তার নাম

১. যত পার বস্তুর নাম লিখ
২. লম্বা লাইন তৈরী
৩. তথ্য প্রবাহ (ফিসফিস খেলা)
৪. পানি পরিবহন (ওয়াটার ব্রিগেড)
৫. লাঠি ভাঙ্গা বা বৃদ্ধ ও তাঁর ঝগড়াটে পুত্র (এটি এফএসসি-সেশনে করা যায়),
৬. পরোভোজিতা অভিনয় (এটি বন্ধু পোকা ও শত্রু পোকা শনাক্তকরণ সেশনে করানো যায়)
৭. নিজেকে রক্ষা করা
৮. হারানো জিনিস খোঁজা
৯. রাবার বেড পাসিং
১০. লক্ষ্যভেদ ইত্যাদি।



## সেসন ১৭

# জেভার নিয়ে সাধারণ আলোচনা ও সামাজিক সুরক্ষা সচেতনতা

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

এ অধিবেশনে সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদের পরিবারে ও সমাজে সমান অধিকার, সামাজিক সুরক্ষা পেতে এবং জেভারভিত্তিক সহিংসতা প্রতিরোধে কি ভূমিকা রাখতে পারে, পরিবার ও সমাজের সহায়তা কি কি হতে পারে সেসব বিষয়ে আলোচনা করবেন। এ সেশনের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা যেন জেভার সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা পান, জেভারভিত্তিক সহিংসতা প্রতিরোধে সচেতন হতে পারেন সে বিষয়ে কেসস্টাডি ও উদাহরণের মাধ্যমে আলোচনা করবেন।

### পাঠ সহায়িকা

#### ভূমিকা

সমাজে নারী ও পুরুষকে সাধারণত আলাদা চোখে দেখা হয় এবং নারীদের চেয়ে পুরুষদের অধিকাংশ ক্ষেত্রে বেশি গুরুত্ব দেয়া হয় যা সমাজের বৈষম্যমূলক আচরণ। নারী ও পুরুষের সমাজে সকল কিছুতে সমান অধিকার রয়েছে, এ কথাগুলো প্রশিক্ষণার্থীদের ভালোভাবে বুঝানো দরকার যেন তারা পরস্পর পরস্পরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করেন ও সমান সুযোগ-সুবিধা ও অধিকার পেতে পারেন। এ সেশনে প্রশিক্ষণার্থীদের জেভার সম্পর্কে সাধারণ ধারণা দেওয়ার জন্য কিছু বিষয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করা ও কেসস্টাডির মাধ্যমে বোঝানো দরকার।

#### আলোচ্য বিষয়সমূহ

**জেভার:** জেভার কথাটি দ্বারা নারী-পুরুষের মধ্যকার সমাজসৃষ্ট পার্থক্যসমূহকে চিহ্নিত করা হয়। অর্থাৎ জেভার হলো সমাজসৃষ্ট নারী-পুরুষের সম্পর্ক, যা সমাজে বসবাসরত নারী ও পুরুষকে মেনে চলতে হয়। পরিবারে ও সমাজে, সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ায় অনেক সময় ছেলে ও মেয়ের মধ্যে এমন কিছু সামাজিক পার্থক্য তৈরি করা হয় যা বৈষম্যমূলক।

**জেভার ও সেক্সের পার্থক্য:** জেভার বললেই লিঙ্গ বুঝি এবং বিভিন্ন ধরনের লিঙ্গের ধারণা পেয়ে থাকি, যেমন- পুংলিঙ্গ, স্ত্রীলিঙ্গ, ক্লিবলিঙ্গ, উভলিঙ্গ। সাধারণত সেক্স এবং জেভার- এই দুটি শব্দের অর্থই আমরা লিঙ্গ বলে জানি। বাংলায় লিঙ্গ বলতে বোঝানো হয় শারীরিক গঠন অনুযায়ী সে ছেলে না মেয়ে। কিন্তু জেভার নারী কিংবা পুরুষের কোনো প্রতিশব্দ না, এটি সামাজিকভাবে নির্মিত কিংবা ব্যক্তি নিজেই মানসিকভাবে যে লিঙ্গের কাতারে নিজেই অনুভব করে তা বোঝায়। লিঙ্গ (Sex) নারী ও পুরুষের শারীরিক পার্থক্য নির্দেশ করে। 'জেভার' সমাজ কর্তৃক সৃষ্ট নারী-পুরুষের মধ্যকার পার্থক্য নির্দেশ করে। ছেলে ও মেয়ে শিশু উভয়ই সমান সম্ভাবনা নিয়ে পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করে এবং তারা সব ধরনের কাজই করতে পারে। সেক্স এবং জেভার একই অর্থে ব্যবহৃত হলেও বর্তমানে উন্নয়ন কর্মকাণ্ডে জেভার শব্দটি ভিন্ন ও ব্যাপক অর্থে ব্যবহৃত হচ্ছে এবং দুটো শব্দেরই আলাদা ও সুনির্দিষ্ট ব্যাখ্যা রয়েছে। এগুলো আমাদেরও সকলকে ভালোভাবে বুঝতে হবে যাতে সমাজে কোনরূপ জেভারভিত্তিক সহিংসতার ঘটনা না ঘটে।

#### জেভারভিত্তিক সহিংসতা প্রতিরোধে করণীয়

যৌন হয়রানি একটি অমার্জনীয় অপরাধ। যৌন হয়রানি ও জেভারভিত্তিক সহিংসতা সমাজের প্রতিটি মানুষের জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ এবং মানবাধিকার লঙ্ঘনের চরম রূপ। যৌন হয়রানি ও জেভারভিত্তিক সহিংসতা প্রতিরোধে যা আমরা করতে পারি সেগুলো হলো-

- জেভারভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কে প্রথমে সকলকে সচেতন করা দরকার। বিভিন্ন সভা, পারস্পারিক যোগাযোগ, আলোচনা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে বিষয়টি সকলকে অবহিত করা যায়। এর মূল উদ্দেশ্য হলো আমাদের নিজেদের আচরণের পরিবর্তন ঘটানো। আমাদের এটা বিশ্বাস করতে হবে যে, নারীর প্রতি সহিংসতা তার প্রতি বৈষম্যের একটি ধরন ও এর বহিঃপ্রকাশই হলো জেভারভিত্তিক সহিংসতা।
- জেভারভিত্তিক সহিংসতা ঘটলে তার মূল কারণ খুঁজে বের করা ও তা বন্ধের কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণের ব্যাপারে একত্রে চেষ্টা করা।
- কোনো অবস্থাতেই ধর্ষণের শিকার নারীকে তার আচরণ, পোশাক, কথা বলা বা হাঁটার ধরন নিয়ে দোষারোপ করা যাবে না।

- জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা শিকার নারীকে আমাদের এমনভাবে প্রাথমিক সেবা দিতে হবে, যাতে সে সমন্বিতভাবে একসঙ্গে মানসিক, চিকিৎসা, শারীরিক, কাউন্সেলিং আইনি সেবা পায়। এ বিষয়ে একদিকে এ বিষয়ে নারীদের অধিক সচেতন ও ক্ষমতায়ন করতে হবে, অন্য দিকে এ বিষয়ে কোথায় কিভাবে সে সহায়তা পেতে পারে সে বিষয়ে সঠিক পরামর্শ ও সহায়তা দিতে হবে এবং তাৎক্ষণিকভাবে রিপোর্ট করতে হবে। দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য যোগাযোগের ফোন নম্বরগুলো হলো- নারী ও শিশু নির্যাতন হটলাইন ১০৯, জরুরি সেবা ৯৯৯, সাইবার অপরাধ হটলাইন ০১৭৬৬৬।

#### এ সেসনে সহায়তাকারীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ বার্তা

- উদাহরণ দিয়ে নেতৃত্ব দিন- নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করতে নিজে সঠিক আচরণের উদাহরণ স্থাপন করুন।
- ক্ষমতায়ন করুন- GBV, SEA ও SH এর বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর জন্য অন্যদের ক্ষমতায়ন করুন।
- সহযোগী হোন- জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা ও ক্ষতিকর আচরণের বিরুদ্ধে দাঁড়িয়ে সমাজে পরিবর্তন আনতে সহযোগী হোন।



## সেসন

# বসতবাড়ি পুষ্টিবাগান পরিদর্শন ও ব্যবস্থাপনা

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী ৫টি দলের সদস্যদের পুষ্টিবাগান পরিদর্শনে পাঠাবেন ও ঘুরে ঘুরে তাঁদের সাথে দেখবেন যে সেসব বাগানের শাকসবজির বৃদ্ধি ও ফলনের অবস্থা কেমন। সহায়তাকারী ৫টি দলের দ্বারা স্থাপিত ৫টি আদর্শ পুষ্টিবাগান পরিদর্শন করে তাৎক্ষণিকভাবে আলোচনার ভিত্তিতে ব্যবস্থাপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাঁদের উৎসাহিত ও সাহায্য করবেন। সেশন শেষে পরবর্তী সপ্তাহের সেশনের আগে তাঁরা সেসব সিদ্ধান্ত করবেন বলে কথা দেবেন। ভালো হয় সময় হতে থাকলে সেদিনই যদি তারা সেসব ব্যবস্থাপনাগুলো/কাজ করতে পারেন।

## পাঠ সহায়িকা

### ভূমিকা

ভালো ফসল পাওয়ার জন্য সেসব ফসলের যত্নের দরকার। তাই পুষ্টিবাগানে বিভিন্ন ফসলের বাড়বাড়তি ও চেহারা দেখে, মাটি ও আবহাওয়ার অবস্থা বুঝে ব্যবস্থা নিতে হবে যেন সেগুলো ভালো থাকে। বিভিন্ন ব্যবস্থাপনার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ হলো আগাছা ব্যবস্থাপনা, সার ও সেচ ব্যবস্থাপনা, বালাই ব্যবস্থাপনা ইত্যাদি। সেই সাথে তোলা মতো কোনো ফসল থাকলে সেগুলোও তোলা ব্যবস্থা করতে হবে।

### পুষ্টিবাগানের ব্যবস্থাপনা

- **সার ব্যবস্থাপনা:** পুষ্টিবাগান করার মূল উদ্দেশ্য যেহেতু নিরাপদ শাকসবজি খাওয়া, সেজন্য শাকসবজিতে রাসায়নিক সারের বদলে পরিমাণমতো জৈব সার (গোবর সার, কেঁচোকম্পোস্ট, কম্পোস্ট ইত্যাদি) ব্যবহার করা দরকার। বেড তৈরির সময় প্রতি বর্গমিটারে ১-২ কেজি হারে গোবর/কম্পোস্ট সার দিতে পারলে পরবর্তীতে পুরো মৌসুমে ২ কিস্তিতে কেঁচোকম্পোস্ট সার দিলেই চলে, অন্য কোনো রাসায়নিক সার প্রয়োগের প্রয়োজন পড়ে না। প্রতি বর্গমিটার বেডের জন্য ২৫০-৩০০ গ্রাম করে প্রতি কিস্তিতে কেঁচোকম্পোস্ট সার দেয়া যেতে পারে। চারা লাগানো বা চারা গজানোর ৩-৪ সপ্তাহ পর প্রথম ও এর ৩-৪ সপ্তাহ পর দ্বিতীয় কিস্তির কেঁচোকম্পোস্ট সার দেয়া যায়। তবে শাকের ক্ষেত্রে দ্বিতীয় কিস্তির দরকার হবে না।
- **আগাছা পরিষ্কার:** কেঁচোকম্পোস্ট সার প্রয়োগের পর নিড়ানি দিয়ে তা মাটির সাথে মিশিয়ে দিতে হবে। এ সময় আগাছা নিড়াতে হবে।
- **সেচ প্রদান:** প্রতি কিস্তির সার দেয়ার পরপরই মাটিতে যাতে রস থাকে সেজন্য সেচ দিয়ে বেডের মাটি ভিজিয়ে দিতে হবে। যেসব সবজির (বেগুন, টমেটো, ক্যাপসিকাম, মরিচ, ফুলকপি, বাঁধাকপি, লেটুস) চারা বেডে পলিমালচ দিয়ে ঢেকে সারি করে লাগানো হয় সেসব সবজির বেলায় ঝাঝরি দিয়ে বেড ভিজিয়ে সেচ দেয়া যাবে না, সেচের পানি দুই বেডের মাঝে নালায় ভরে নালায় মুখ বন্ধ করে রাখলে বেড সে পানি শুষে নেবে। এ ছাড়া গাছের গোড়ায় মাঝে মাঝে অল্প অল্প করে পানি মগ দিয়ে ঢেলে দেয়া যায়।
- **বালাই ব্যবস্থাপনা:** সেশন ১৭ দেখুন।
- **শাকসবজি তোলা:** কিছু কিছু শাক যেমন লালশাক, বীজ বোনার সপ্তাহ তিনেক পর থেকেই তোলা শুরু করা যায়। আবার কিছু কিছু সবজি যেমন ফুলকপি, বাঁধাকপির জন্য ৬০-৭৫ দিন অপেক্ষা করতে হয়। আবার টেঁড়শ, বেগুন, বরবটি, লাউ, শসা- এগুলো বাতি হওয়ার আগেই তুলতে হয়। তাই পরিবারের প্রয়োজন বুঝে ও ফসলের অবস্থা বুঝে সে অনুযায়ী পুষ্টিবাগান থেকে শাকসবজি তুলতে হবে।



## সেশন ১৯

# মাসিক সভা, সঞ্চয়, ব্যাংক হিসাব খোলা ও পরিচালনা ও অন্যান্য সাংগঠনিক কাজ

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

অংশগ্রহণকারীরা একটি ত্রিপলের উপর ইংরেজী ইউ অক্ষর করে বসবেন। সহায়তাকারী কুশল বিনিময় করে সেশন সূত্রপাত করবেন এবং সেশনের উদ্দেশ্য সুস্পষ্টভাবে বলবেন। ভূমিকায় ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টার সম্পর্কে বলবেন। সকলের সাথে আলোচনার মাধ্যমে মাসিক চাঁদার পরিমাণ নির্ধারণ করবেন এবং এই সঞ্চয় কিভাবে ব্যবহার হতে পারে তা নিয়ে সদস্যদের মতামত শুনবেন। কিভাবে ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টারের জন্য ব্যাংক একাউন্ট খুলতে ও পরিচালনা করতে হবে সে বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। সেন্টারের আয়-ব্যয় এর হিসাব রক্ষণ বিষয়ে আলোচনা করবেন। সার্ভিস সেন্টারের জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন রেজিস্টার যেমন চাঁদা আদায় রেজিস্টার, সভার কার্যবিবরণী রেজিস্টার, বাৎসরিক পরিকল্পনা রেজিস্টার, আয়-ব্যয় রেজিস্টার ইত্যাদি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ধারণা দেবেন। অন্যান্য কার্যক্রম সম্পর্কেও আলোচনা করবেন।

### পাঠ সহায়িকা

#### ভূমিকা

ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টার (এফএসসি) হচ্ছে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের তালিকাভুক্ত এমন একটি কৃষক গ্রুপ যারা আগ্রহী কৃষকদেরকে ফসল উৎপাদন প্রযুক্তি, কৃষি উপকরণ সংগ্রহ, কৃষি যন্ত্র ব্যবহার এবং বিক্রয় সম্পর্কিত সেবা নির্দিষ্ট সার্ভিস চার্জের বিনিময়ে প্রদান করবেন ও উদ্যোক্তা হিসেবে কৃষি ব্যবসায় পরিচালনা করবেন। সাধারণত যেখানে যেখানে যে ফসল ক্লাস্টার বা গুচ্ছাকারে উৎপাদিত হয় সেখানে সেই ফসলটির জন্য ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টার স্থাপিত ও উদ্যোক্তা তৈরি হবে। এ উদ্দেশ্যে প্রাথমিক অবস্থায় পার্টনার প্রোগ্রামের মাধ্যমে পার্টনার ফিল্ড স্কুল (পিএফএস) পরিচালিত হচ্ছে। পার্টনারের প্রত্যাশা, ফিল্ড স্কুল সমাপ্ত হওয়ার পর সেগুলো ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টারে রূপান্তরিত হবে। এই সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি হবে ৯ (নয়) সদস্য বিশিষ্ট। পিএফএস সমাপ্ত হওয়ার পূর্বে পিএফএস-এর সদস্যরা আলোচনা বা সরাসরি ভোটাভুটির মাধ্যমে ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টারের কার্যনির্বাহী কমিটি গঠন করবেন। কমিটিতে অবশ্যই দুইজন নারী সদস্য অন্তর্ভুক্ত থাকবেন। কার্যনির্বাহী কমিটির প্রকৃতি হবে অরাজনৈতিক। এই কমিটিতে একজন করে চেয়ারম্যান, ভাইস চেয়ারম্যান, সেক্রেটারি, ক্যাশিয়ার ও পাঁচ জন সদস্য থাকবেন। সদস্যদের মধ্যে অন্তত ২ জন নারী সদস্য থাকবেন। কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের স্থানীয় উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টারের গঠনে সাহায্য করবেন, কার্যক্রম তদারক করবেন ও সভায় উপস্থিত থাকবেন।

#### মাসিক সভা

কার্যনির্বাহী কমিটির সভা প্রতি মাসে একটি করে অনুষ্ঠিত হবে। প্রতি মাসের প্রথম সপ্তাহে একটি দিন বা বার নির্দিষ্ট করা থাকলে সদস্যদেরও তা মনে রাখতে সুবিধা হয়। তবে বিশেষ পরিস্থিতিতে চেয়ারম্যান ও সেক্রেটারি যে কোন সময় সভা আহ্বান করতে পারবেন। প্রতি ৬ বা ১২ মাসে সকল সদস্যদের উপস্থিতিতে একটি করে সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত হবে। কার্যনির্বাহী কমিটি ও সাধারণ সভা অনুষ্ঠানের জন্য ন্যূনতম ৭০% উপস্থিতি প্রয়োজন।

#### মাসিক সঞ্চয়

ফার্মাস্ সার্ভিস সেন্টারের আয়বর্ধনমূলক কার্যক্রম বাস্তবায়নে ও সংগঠনের কার্যক্রম পরিচালনায় অর্থের প্রয়োজন। সেজন্য সদস্যরা একটি নির্দিষ্ট হারে মাসিক সঞ্চয় করবেন। মাসিক সভার দিন তাঁরা এই সঞ্চয়ের টাকা ক্যাশিয়ারের কাছে প্রদান করবেন। ক্যাশিয়ার তা সঞ্চয় রেজিস্টারে লিখে রাখবেন ও ব্যাংক অ্যাকাউন্টে জমা দেবেন। সদস্যরা চাইলে একটি সঞ্চয় পাশ বই তৈরি করে সেখানেও নিয়মিত সঞ্চয়ের টাকা লিখে রাখতে পারেন। এটি ভবিষ্যতে হিসাব সংক্রান্ত জটিলতা নিরসনে সাহায্য করতে পারে।

## ব্যাংক হিসাব

ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের সদস্যদের মাসিক চাঁদা, আয়, অনুদান, সহায়তা ইত্যাদি থেকে প্রাপ্ত অর্থ কারো হাতে নগদ না রেখে অবশ্যই তা একটি ব্যাংক হিসাবে জমা রাখা উত্তম। সেজন্য পিএফএস চলাকালীন সময়ের মধ্যে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের নামে যে কোনো তদাশীলী ব্যাংকে একটি হিসাব খুলতে হবে। এ সময়ে সহায়তাকারী ও উপজেলা কৃষি অফিস সহায়তা করতে পারবেন। তবে ব্যাংক হিসাব খোলার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র যেমন গঠনতন্ত্র, প্রথম সভার কার্যবিবরণী, হিসাব পরিচালনাকারীদের জাতীয় পরিচয় পত্র, ছবি ইত্যাদি প্রস্তুত রাখতে হবে। চেয়ারম্যান, সেক্রেটারি এবং কোষাধ্যক্ষ- এই তিন জনের যে কোন দুই জনের যৌথ স্বাক্ষরে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার অথবা পার্টনার ফিল্ড স্কুলের নামে একটি ব্যাংক হিসাব পরিচালিত হবে। প্রতি বছরের শুরুতে সাধারণ সভায় বিগত বছরের আয়-ব্যয়, ব্যাংক হিসাব সহ যাবতীয় আর্থিক তথ্য সাধারণ সদস্যদের সামনে কোষাধ্যক্ষ উপস্থাপন করবেন। একই সভায় সমিতির অতীত কর্মকাণ্ড এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও বিনিয়োগ সম্পর্কিত বিষয়াদি তুলে ধরবেন সেক্রেটারী। সেন্টারের আয়-ব্যয়ের অবস্থা বিবেচনা করে সাধারণ সদস্যদের কোন লভ্যাংশ কত দেওয়া প্রাপ্য হবেন তা পূর্বেই ক্যাশিয়ার হিসাব কণ্ডে রাখবেন। তিনি কার্যনির্বাহী কমিটির সভায় তা উপস্থাপন করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাবেন এবং লাভ-লোকসানের বিষয়টি চেয়ারম্যান সভাকে অবহিত করবেন। সাধারণ সভায় সাধারণ সদস্যরা ফসল উৎপাদন, আয়বর্ধনমূলক কর্মকাণ্ডসহ সার্বিক যে কোন বিষয়ে মতামত ব্যক্ত করতে পারবেন।

## অন্যান্য কার্যক্রম

- কার্যনির্বাহী কমিটি নিয়মিত মিটিং করতে সচেষ্ট থাকবেন। আয়বর্ধনমূলক কাজের পাশাপাশি সদস্যদের ভেতর আন্তঃসম্পর্ক উন্নয়ন করার জন্য কার্যনির্বাহী কমিটি পহেলা বৈশাখ সহ বিভিন্ন দিবসে স্বল্প পরিসরে বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ড, বৃক্ষরোপণ, খেলাধুলা সহ এলাকা উপযোগী অনুষ্ঠান আয়োজন করবেন।
- ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ রাখবেন। কমিটির চেয়ারম্যান সকল স্টেকহোল্ডারদের সাথে সমন্বয় করবেন এবং গ্রুপকে মবিলাইজ করা সহ গ্রুপের যাবতীয় কাজে নেতৃত্ব প্রদান করবেন।
- কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তার মাধ্যমে ফসল উৎপাদনের প্রযুক্তি ও ঝুঁকি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে যুক্ত কৃষকদেরকে নিয়মিত অবহিত করবেন। প্রতিটি উৎপাদন মৌসুমের শুরুতেই উপজেলা কৃষি অফিস ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে বাজারের চাহিদা ভিত্তিক টেকসই ফসল উৎপাদন পরিকল্পনা গ্রহণ করবেন। গৃহীত পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য উপকরণ বিক্রেতা, কৃষি যন্ত্র বিক্রেতা এবং ফসলের ক্রেতাদের সাথে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের যোগাযোগের বিষয়টি উপজেলা কৃষি অফিস সমন্বয় করবে।
- ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার প্রয়োজন মনে করলে ফসল উৎপাদনের আগে এবং মৌসুম চলাকালীন সময়ে কৃষকদের জন্য প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারে। কৃষি রপ্তানিকারকদেরকে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে চাষাবাদ করতে উপজেলা কৃষি অফিস উৎসাহিত করবে।
- ব্লকের উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা সাচিবিক দায়িত্ব পালনে কিভাবে সভার কার্যবিবরণী, চিঠি লিখতে এবং কাগজপত্র সংরক্ষণ করতে হয় সে বিষয়ে সেক্রেটারিকে ধারণা প্রদান করবেন।
- ফার্মার্স সেন্টার ভাড়া প্রদান ও সদস্যদের ব্যবহারের জন্য কোন যন্ত্র ক্রয় করলে তা নির্দিষ্ট কোন সদস্য বা সাধারণ সদস্যের আওতায় রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে। সেন্টারের প্রাথমিক সদস্যদের ক্ষেত্রে যন্ত্র ব্যবহারে ভাড়া আদায় করতে হবে তবে তার পরিমাণ উপকারভোগী কৃষকের চেয়ে কম হবে।
- সেন্টারের কৃষকদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য ফার্মার্স সেন্টার নিজ ব্যবস্থাপনায় বিভিন্ন স্টেকহোল্ডার/ বিশেষজ্ঞকে আমন্ত্রণ জানিয়ে কৃষকদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে পারেন। পাশাপাশি উপজেলা কৃষি অফিস সহ বিভিন্ন সরকারি/বেসরকারি সংস্থায় আয়োজিত উপযোগী প্রশিক্ষণে যেন তারা অংশগ্রহণের সুযোগ পান সে বিষয়ে উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা প্রয়োজনীয় সমন্বয় করবেন।



## সেসন ২০

# ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার কি? ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের মাধ্যমে ডিজিটাল কৃষি সম্প্রসারণ সুবিধা সম্প্রসারণ

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী পদ্ধতি প্রদর্শন ও গুরুত্ব আলোচনা করবেন। যাঁদের অ্যানড্রয়েড ফোন সেট রয়েছে তাঁদের মাধ্যমে হাতে কলমে বিভিন্ন অ্যাপস ব্যবহার করে বিষয়টি দেখানো যে, এর মাধ্যমে তাঁরা কিভাবে পুষ্টি ও খাদ্য সম্পর্কিত বিষয়ের আরও তথ্য পেতে পারেন

### পাঠ সহায়িকা

#### ভূমিকা

বর্তমান ডিজিটাইলিজেশনের যুগে অবাধ তথ্য প্রবাহ সৃষ্টি হয়েছে। তাই ঘণ্টে বসেই যে কেউ কৃষি, খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক চাহিদা মতো অনেক তথ্য পেতে পারেন। কি কি অ্যাপস থেকে তারা কোন কোন তথ্য পেয়ে উপকৃত হতে পারেন তা কৃষাণীদের জানানো দরকার। নিচে কিছু কৃষি ও পুষ্টি বিষয়ক অ্যাপসের নাম দেয়া হলো। এসব অ্যাপস তারা কিভাবে কোন তথ্যের জন্য ব্যবহার করবেন তা একবার হাতে কলমে দেখিয়ে দিলেই তারা তা পারবেন আশা করি। কেউ ব্যক্তিগতভাবে অ্যাপস ব্যবহাওে অপারগ হলে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে এলে সে সেন্টার থেকেও তাকে সে সেবা প্রদান করা যেতে পারে।

#### বারটান কর্তৃক উদ্ভাবিত পুষ্টি বিষয়ক মোবাইল অ্যাপস 'আমার পুষ্টি'

The screenshots illustrate the 'Amar Pusti' mobile application interface. It features a main menu with icons for 'খাদ্য' (Food) and 'পুষ্টি' (Nutrition). A 'ফলিত পুষ্টি' (Fruitful Nutrition) section is also visible. The 'খাদ্যের পুষ্টি উপাদান' (Food Nutrition Components) section includes a table with columns for 'খনিজ' (Minerals), 'প্রোটিন' (Protein), 'ফাইবার' (Fiber), 'পুষ্টি উপাদান' (Nutrient Components), and 'পানি' (Water). The 'সুস্থ খাদ্য' (Healthy Food) section features a circular diagram showing 'সুস্থ খাদ্য' (Healthy Food) and 'সুস্থ জীবন' (Healthy Life). The 'বিএমআই' (BMI) section includes a calculator with fields for 'ওজন (কিলোগ্রাম)' (Weight in kg) and 'বয়স (বছর)' (Age in years), and a 'সামান্য/ব্যায়াম না করা' (Normal/No exercise) button.

## কৃষি বিষয়ক মোবাইল অ্যাপ এর পরিচিতি ও ব্যবহার

"স্মার্ট বাংলাদেশ বিনির্মাণে সহজ ও দ্রুত সেবা নিম্ন  
কৃষি বিষয়ক মোবাইল অ্যাপের ব্যবহার, হোক সর্বজনীন"

### কৃষি বিষয়ক মোবাইল অ্যাপ

ক্র: নং	লোগো	নাম	ব্যবহার
০১		খামারি	বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা কাউন্সিল কর্তৃক উদ্ভাবিত ফসল উৎপাদন বিষয়ক পরামর্শ সেবা
০২		Pesticide	১। বালাইয়ের গ্রুপ ভিত্তিক বালাইনাশক নির্ধারণ সহায়িকা ২। গ্রুপ ভিত্তিক বালাইনাশকের বাণিজ্যিক নাম সন্ধান সহায়িকা
০৩		BAMIS Portal	১। কৃষি আবহাওয়া তথ্য সেবা
০৪		Rice Knowledge Bank	১। প্রি উদ্ভাবিত ধানের জাত ভিত্তিক তথ্য সেবা ২। ধান উৎপাদন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য সেবা
০৫		গম, ভুট্টা তথ্য ভান্ডার	১। বাংলাদেশ গম ও ভুট্টা গবেষণা ইনস্টিটিউট কর্তৃক উদ্ভাবিত গম ও ভুট্টার জাত ভিত্তিক তথ্য সেবা ২। গম ও ভুট্টার উৎপাদন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য সেবা
০৬		Binakrishi Projukti	১। ফসলের বিনা কর্তৃক উদ্ভাবিত জাত ভিত্তিক তথ্য সেবা ২। ফসলের উৎপাদন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য সেবা
০৭		কৃষি প্রযুক্তি ভান্ডার	১। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট কর্তৃক উদ্ভাবিত জাত বিষয়ক তথ্য সেবা ২। ফসল উৎপাদন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য সেবা
০৮		কৃষকের জানালা	১। ফসল ভিত্তিক সমস্যা নির্ণয় ও প্রতিকার বিষয়ক সেবা ২। ছবির সাহায্যে সমস্যা নির্ণয় ও প্রতিকার বিষয়ক সেবা
০৯		বালাইনাশক সহায়িকা	১। বালাইয়ের গ্রুপ ভিত্তিক বালাইনাশক নির্ধারণ সেবা ২। গ্রুপ ভিত্তিক বালাইনাশকের বাণিজ্যিক নাম
১০		কৃষকের ডিজিটাল ঠিকানা	১। ফসলের উৎপাদন পদ্ধতি ও জাত ভিত্তিক তথ্য সেবা ২। বালাইয়ের কারণ নির্ণয় ও প্রতিকার বিষয়ক সেবা
১১		Rice Specialist	ধানের জাত ভিত্তিক তথ্য সেবা
১২		ফসলি	ফসল উৎপাদন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য সেবা
১৩		কৃষকের অ্যাপ	১। খাদ্য বিভাগ কর্তৃক কৃষকের ধান সরাসরি জন্য বিষয়ক অ্যাপ

বিঃ দ্রঃ Google Play Store থেকে অ্যাপসমূহ ডাউনলোড করে সেবা গ্রহণ করুন



## সেসন ২১

### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যক্রম, সেবা দান প্রক্রিয়া ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

পিএফএস কৃষকরা কিভাবে তাদের গ্রুপকে কৃষক সেবা কেন্দ্রে রূপান্তরিত করতে পারে, তার মাধ্যমে তারা কিভাবে লাভবান/ উপকৃত হতে পারে, নানারকম সেবা ও আয়বর্ধনমূলক কাজে কিভাবে জড়িত হতে পারেন ও পিএফএস কমিটি তাতে কিভাবে সহায়তা করতে পারে সে সম্পর্কে সহায়তাকারী আলোচনা করবেন। আলোচনা শুরু করার আগে তাঁরা যাতে একত্রিত ও সংগঠিত হয়ে একটি সংগঠনে রূপান্তরিত হতে পারে সেজন্য তাঁদের ‘এক বৃদ্ধ ও তাঁর চার বাগড়াটে পুত্র’ নাটিকার মাধ্যমে তাঁদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এ নাটিকার মাধ্যমে সহায়তাকারী একতাই শক্তি বার্তাটি তুলে ধরবেন। এরপর তাঁদের সাথে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে তাঁদের কাছ থেকে কথা বের করে আনবেন যে তাঁরা কি করবেন, কিভাবে করবেন, করলে কি লাভ হবে ইত্যাদি।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

পার্টনারের প্রত্যাশা প্রতিটি পিএফএস একটি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে রূপান্তরিত হবে। কৃষক গ্রুপের টেকসই উন্নয়নের জন্যই তা দরকার। এরূপ সেন্টারে প্রশিক্ষিত কৃষকরা একদিকে যেমন নিজেরা নিজেদের টেকসই উন্নতির জন্য নানমুখী কর্মকাণ্ড পরিচালিত করতে পারবে, পাশাপাশি পড়শি কৃষকদেরও নানারকম কৃষি সেবা প্রদান করে সেই সমাজের উপকার করতে পারবে। নিজেদের অতিরিক্ত আয়ের জন্য প্রতিটি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারকে চাইলে তারা একটি গ্রোথ সেন্টারে পরিণত করতে পারেন যেখানে তাঁদের নিরাপদ ফসল ও ফসলজাত পণ্য বিশ্বস্ততার সাথে বিপণন করে পারিবারিক আয় বাড়াতে পারেন। এমনকি এর মাধ্যমে যুব ও নারী উদ্যোক্তাও সৃষ্টি হতে পারে। আগ্রহী হলে তাঁদের মাধ্যমে পার্টনারের বিভিন্ন উপকরণ ও যন্ত্র সেবা কার্যক্রমও পরিচালিত হতে পারে। দলগতভাবে তাঁরা কৃষি যন্ত্র সংগ্রহ করে তা সমবায়ভিত্তিতে ব্যবহার করে খামারকাজে লাভবান হতে পারেন। এসব কর্মকাণ্ড বাস্তবায়নের জন্য তাঁদের মধ্য থেকে নেতৃত্বের বিকাশলাভ ঘটবে ও তাঁরা সমাজে আরও বেশি মর্যাদার অধিকারী হবেন।

##### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার

প্রাথমিকভাবে ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার হবে পিএফএস কৃষক-কিষাণীদের দ্বারা গঠিত একটি অনানুষ্ঠানিক সংগঠন যা তাদের গোষ্ঠীস্বার্থে কাজ করবে। সাধারণত পিএফএস প্রশিক্ষণ শেষ হলে সে দলের সাথে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের সংযোগ কমে যায় বা থাকে না। কিন্তু পিএফএস প্রশিক্ষণ চলাকালে যদি তাঁরা সংগঠিত হতে পারে ও নিজেদের পিএফএসকে একটি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারে রূপান্তরিত করতে পারে তাহলে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের সাথে তাঁদের যোগাযোগে স্থায়ী হবে ও অধিকতর সেবা লাভের সুযোগ সৃষ্টি হবে। ভবিষ্যতে এর মাধ্যমে সমন্বিত সম্প্রসারণ সেবা নিশ্চিত হবে।

##### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের উদ্দেশ্য

- সকল ধরনের কৃষি প্রযুক্তি বিস্তারের প্ল্যাটফর্ম হিসেবে ব্যবহার করে পড়শি কৃষকদের মাঝে সেসব প্রযুক্তির সম্প্রসারণ ঘটানো
- উচ্চমূল্যের পুষ্টিকর ফসল চাষে কৃষকদের উদ্বুদ্ধ করা
- লাভজনকভাবে পণ্য বারজাতকরণের জন্য একটি লাগসই ভ্যালু চেইন ও বাজার সংযোগ তৈরি করা। ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার গ্রুপের কৃষকরা যাতে যৌথ চাষাবাদ ও পণ্য একত্রীকরণের মাধ্যমে যৌথ বিপণনের দ্বারা লাভবান হতে পারেন সে ব্যাপারেও তাঁদের পরামর্শ সেবা প্রদান ও সহযোগিতা করা
- প্রশিক্ষিত পিএফএস কৃষকদের সংগঠনে রূপান্তরিত করে কৃষকদের ক্ষমতায়ন করা
- সরকারি ও বেসরকারি সমন্বিত কৃষি সম্প্রসারণ সেবা প্রদান করা ও সেবাদানকারী সংস্থা বা ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ সৃষ্টি করা
- কৃষি উদ্যোক্তা ও ব্যবসায়ী তৈরি করা
- সদস্যদের আয়, সাংগঠনিক দক্ষতা ও সামাজিক মর্যাদা বৃদ্ধি করা।

### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার পরিচালনার নীতিমালা

- ১। প্রতিটি ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার একটি ৯ সদস্য বিশিষ্ট কার্যনির্বাহী কমিটির দ্বারা পরিচালিত হবে।
- ২। এ সংগঠনের একটি সংক্ষিপ্ত ও সহজ গঠনতন্ত্র থাকবে।
- ৩। সদস্যরা নিয়মিত সঞ্চয় করবেন ও তা ব্যাংক একাউন্টে জমা রাখা হবে। প্রয়োজন সভায় আলোচনার মাধ্যমে সদস্যদের সঞ্চয় ও বিনিয়োগ করা যাবে।
- ৪। মাসে একটি সভা করতে হবে। প্রতি মাসের প্রথম সপ্তাহে (৫ তারিখের মধ্যে সুবিধাজনক কোনো বার ও সময়ে) সভার একটি দিন স্থির করে সভা আহ্বান করা যেতে পারে। অবশ্যই সংশ্লিষ্ট ব্লকের উপ সহকারী কৃষি অফিসারের উপস্থিতিতে সভা আয়োজন করতে হবে। সভার কার্য বিবরণী লিখে রাখতে হবে।
- ৫। উপজেলা কৃষি অফিসার/ অতিরিক্ত কৃষি অফিসার / কৃষি সম্প্রসারণ অফিসার ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের কার্যক্রম পরিদর্শন ও মনিটরিং করবেন।
- ৬। ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের একটি বাৎসরিক কর্ম পরিকল্পনা থাকবে।
- ৭। সংগঠন চাইলে সমবায় অধিদপ্তরে যাবতীয় নিয়ম কানুন মেনে নিবন্ধন করতে পারে।

### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের বার্ষিক কর্ম পরিকল্পনা (বছর -----)

কার্যক্রম	উদ্দেশ্য/ কারণ কি? (পরিবেশ উন্নয়ন/ সামাজিক সুরক্ষা সেবা/ উদ্যোক্তা ও কৃষি ব্যবসা/ আয়বৃদ্ধি ইত্যাদি)	পরিমাণ (কতটুকু/ কয়টি করা হবে?)	বাজেট (টাকা)	কখন করা হবে? (মাস ও বছর)	কোথায় করা হবে? (স্থান)	কে বা কারা করবেন? (কার্যক্রম বাস্তবায়নকারীবৃন্দ)

### একজন কৃষক ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টার থেকে যে সকল সহায়তা পেতে পারেন

- বীজ সংগ্রহ
- বালাইনাশক প্রয়োগ
- সমবায় ভিত্তিতে আবাদ
- সার্ভিস চার্জের বিনিময়ে কৃষি যন্ত্র ব্যবহার
- উৎপাদিত শস্য বিক্রয়

### ফার্মার্স সার্ভিস সেন্টারের এর আয় বর্ধনমূলক কিছু কাজ

- সার্ভিস চার্জের ভিত্তিতে বীজ, সার, বালাইনাশক সরবরাহ
- কৃষি যন্ত্র ভাড়া প্রদান
- সার্ভিস চার্জের ভিত্তিতে দক্ষ কৃষি শ্রমিক সরবরাহ
- সার্ভিস চার্জের ভিত্তিতে উৎপাদিত ফসল পরিবহন ও বিক্রয়
- কৃষাণীদের মাধ্যমে খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ



## সেসন ২২ পুষ্টিকর খাদ্য তৈরির কিছু রেসিপি বা পদ্ধতি

### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

রোজই আমরা খাই। কিন্তু সব খাবার কি ভালো লাগে? কিংবা সবই কি পুষ্টিকর খাবার? রোজ আমরা যেসব খাবার খাই তার মধ্যে শক্তিদায়ক, দেহ বৃদ্ধিসাধনকারী ও ক্ষয় পূরণ কারী এবং রোগ প্রতিরোধকারী- এই তিন ধরনের খাবারই থাকা উচিত। তাই সহায়তাকারী প্রশিক্ষণার্থীদের রোজ পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করবেন এবং পুষ্টিকর কিছু খাদ্য তৈরির পদ্ধতি বা রেসিপি শিখিয়ে দেবেন। এই সেশনে তাঁরা জানতে পারবেন কোন কোন পুষ্টিকর খাদ্য তাঁরা সহজে বাড়িতেই রান্না করতে পারেন। বিশেষ করে শিশু ও গর্ভবতী মায়ের পুষ্টির জন্য কোন কোন খাবার খাওয়ানো যেতে পারে। ছোট বাচ্চাদের খাওয়ানো বেশ কঠিন ব্যাপার। বিশেষ করে যেসব মায়েরা চাকুরি করেন, তাদের জন্য শিশুদের যত্ন নেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। খাওয়া দাওয়া নিয়ে সমস্যা করে বেশিরভাগ শিশুই। অথচ না খাওয়ালে শিশুরা পুষ্টি পাবে না ও বাড়বে কম। এক্ষেত্রে শিশুদের সঠিক পুষ্টি দিতে মুখরোচক ও সহজ কিছু খাদ্য তৈরির কৌশল সহায়তাকারী তাঁদের জানিয়ে ও সম্ভব হলে একটি পুষ্টিকর খাদ্য হাতেকলমে সেখানে তৈরি করে দেখিয়ে দিতে পারেন। এমনকি এসব রেসিপির বাইরেও কিছু প্রক্রিয়াজাত খাদ্য (যেমন- বিভিন্ন আচার, পঁপড়, চিপস, পিঠা ইত্যাদি) তৈরি করে তা বিপণন করতে পারে যা তাঁদের কৃষি উদ্যোক্তা হতে সাহায্য করতে পারে।

### সেসন সহায়িকা

#### স্ক্রাম্বলড ডিম

স্ক্রাম্বলড ডিম আপনার শিশুর জন্য একটি ভালো রেসিপি। এটি তৈরি করা খুব সহজ এবং এটি এত পুষ্টিকর যে শিশুদের পুষ্টির অভাব ঘটবে না। এই খাবার থেকেই প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি পাবে শিশুরা। এই খাদ্য বা রেসিপি তৈরি করতে ডিমের সঙ্গে দুধ যোগ করে ফেটিয়ে নেবেন। তবে চাইলে দুধ ব্যবহার নাও করতে পারেন। একটি পাত্রে ডিম ভেঙে তাতে সামান্য গোলমরিচের গুঁড়ো ও লবণ মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে নিন। তারপর প্যান গরম করে এতে এক চা চামচ তেল দিন এবং ফেটানো ডিম যোগ করুন। এরপর ভালো করে ভাজা হয়ে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন। চাইলে এতে সবুজ ধনেপাতা দিয়েও পরিবেশন করতে পারেন।

#### সেদ্ধ ডিম

খুব দ্রুত এবং চমৎকার একটি খাবার হল সিদ্ধ ডিম। প্রেসার কুকারে ডিম সিদ্ধ করুন যতক্ষণ না একটি ছইসেল পড়ে। তারপর সিদ্ধ ডিম ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে নিন। এবার ডিমগুলো চার ভাগে কেটে উপরে নুন, জিরের গুঁড়ো, মিহি করে কাটা পেঁয়াজ ও সবুজ ধনেপাতা ছিটিয়ে দিন।

#### পালং শাকের স্যুপ

ভিটামিন, খনিজ এবং আয়রনের একটি পাওয়ার হাউস হলো পালং শাক। পালং শাকের স্যুপ বানাতে ভালো করে ধুয়ে ১ কাপ পালং শাক সিদ্ধ করে নিন। মিস্সারে ভালো করে পিষে নিন। একটি প্যানে ১ চামচ তেল গরম করুন এবং কিছু কুচি কুচি করে কাটা রসুন এবং পেঁয়াজ দিয়ে নাড়ুন। এর সাথে ১ টেবিল চামচ আটা যোগ করুন এবং এটি ভাজতে দিন। কিছু পরিমাণ গরম দুধ যোগ করুন এবং এটি ঘন হওয়া পর্যন্ত ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। এবার এতে পালং শাকের পিউরি/ কাই এবং পানি যোগ করুন। সবশেষে স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও গোলমরিচ দিন।

#### বিটরুট ভাত

আজকাল বাজারে টকটকে ম্যাঙ্গেস্টা লাল রঙের বিটরুট বিক্রি হতে দেখা যাচ্ছে। বিটরুট ভিটামিন সি, ফোলেট (ভিটামিন বি ৯), পটাসিয়াম, আয়রন এবং ম্যাঙ্গানিজ-এ পরিপূর্ণ। এগুলো একটি সুস্থ ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে। বিটরুট ব্লেন্ডেও ব্লেন্ড কও বা পিষে রস তৈরি করে সরাসরি শরবতের মতো খাওয়া যায়। তবে অনেকেই এই শরবত ও কাঁচা বিট সরাসরি খেতে পছন্দ করেন না। তারা বিটরুট দিয়ে ভাত রান্না করে খেতে পারেন। প্রেসার কুকারে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে তাতে ২টি সবুজ এলাচ, ১ ইঞ্চি দারচিনি, ২টি লবঙ্গ, ৫টি কালো গোলমরিচ, আধা চা চামচ সরিষা এবং আধা চা চামচ জিরা দিন। এর ভেতর কিছু পরিমাণ কুচি কুচি করে কাটা পেঁয়াজ

দিনে। কাটা পেঁয়াজ, আদা, রসুন, কারি পাতা এবং টমেটো যোগ করুন। সবগুলো ভাজুন ও এতে কিছু লবণ যোগ করুন। অবশেষে, এর সাথে চাল এবং পরিমাণমতো পানি যোগ করুন। ঢেকে ভালোভাবে রান্না করুন।

### মিশ্র শাক সবজির স্যুপ

দেহকে সুস্থ রাখতে রোজই কিছু শাকসবজি খাওয়া দরকার। এজন্য মিশ্র শাকসবজির তরকারি বা স্যুপ- যেটাই হোক খাওয়া যেতে পারে। মিশ্র শাকসবজির স্যুপ রাঁধতে সমপরিমাণ (১০০ গ্রাম) কাঁচা পেঁপে, পটল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, শাক জাতীয় সবজি (পুঁইশাক, পালংশাক বা লাল শাক), আলু এবং ডিম নিন। সবজিগুলোকে পরিষ্কার করে ধুয়ে মাঝারি আকারে কেটে নিন। একটি বড় পাত্রে ১০ কাপ পানি ফুটিয়ে তাতে ২ টেবিল চামচ তেল, লবণ, বাটা মশলা (আদা এবং রসুন) এবং ১ টেবিল চামচ মিহি করে কাটা পেঁয়াজ দিন। একে একে সবগুলো সবজি যোগ করে সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এবার ময়দার গোলা (চাল/গম ২-টেবিল চামচ) যোগ করে সবজিগুলোকে নাড়ুন এবং ফুটিয়ে নিন। এর সাথে ফেটে নেয়া ডিম ও জিরার গুঁড়া যোগ করে ধীরে ধীরে নাড়তে থাকুন। এর ১ মিনিট পর শাক জাতীয় সবজি (পুঁই এবং লাল শাক), কাঁচা মরিচ এবং গোল মরিচের গুঁড়া যোগ করুন। এবার চুলা থেকে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। এ পরিমাণ খাবার ৮ জনকে পরিবেশন করা যাবে।



### সজনে পাতার ভর্তা

সজিনা পাতা বিশ্বের এক নম্বর পুষ্টিকর খাদ্য যা আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে দারুণভাবে সাহায্য করে। এ পাতার ভর্তা মুখরোচক ও পুষ্টিকর। ভর্তা বানাতে হলে টাটকা সজনে পাতা নিন, এর দ্বিগুণ পরিমাণ পেঁয়াজ (ওজন অনুসারে), তিনগুণ পরিমাণ আলু নিন (ওজন অনুসারে) ও দরকার মতো মরিচ, মসলা নিন। আলু ধুয়ে সিদ্ধ করে নিন। সজনে পাতাগুলো ধুয়ে নিন। এবার পাতাগুলো নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন (প্রায় ১০ মিনিট)। সিদ্ধ করা আলু খোসা ছাড়িয়ে সজনে পাতাসহ ভর্তা করে নিন এবং মিহি করে কুচি করা পেঁয়াজ যোগ করুন। মিহি করে কাটা কাচা মরিচ, লবণ, জিরা গুঁড়া ও সরিষার তেল যোগ করে ভাল করে মেখে নিন।

### সজনে পাতার পাকোড়া

সজনে পাতার পাকোড়া একটি নাস্তা জাতীয় খাবার। সজনে পাতার পাকোড়া বানাতে পরিমাণমতো সজনে পাতা নিন এবং দ্বিগুণ পরিমাণ ডাল, পেঁয়াজ, আলু ও কাঁচামরিচ নিন। ডাল ২-৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন এবং কোন পানি ছাড়া বেটে নিন। সজনে পাতা ও আলু পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। ৪. সব সবজি মিহি করে কুচি করে নিন। এগুলো ভালো করে মিশিয়ে নিন। এগুলো এবার চ্যাপ্টা ও গোল করে আকার দিয়ে গরম হওয়া তেলে বাদামি করে ভেজে নিন। সস বা চাটনি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### মাছের বল/ফিশ বল

আমরা সাধারণত: মাছ দিয়ে নানারকম তরকারি রান্না করে ভাত খেয়ে থাকি। কিন্তু ভাত ছাড়াও শুধু মাছ খাবার হিসেবে খাওয়া যায়। বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের জন্য ফিশ বল (মাছের বল) উপযোগী এবং একটি আকর্ষণীয়, আমিষসমৃদ্ধ (বৃদ্ধিকারক খাবার) ও খুবই স্বাদের খাবার। ফিশ বল উপাদেয় নাস্তা বা স্ন্যাক হিসেবে মেহমানদের বা ছোট বাচ্চাদের স্কুল-কলেজের টিফিন হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। রেসিপিটি একদিকে



যেমন আমিষ সমৃদ্ধ অন্যদিকে খুবই সহজে বহনযোগ্য ও পরিবেশনেও আকর্ষণীয়তা আছে। তাছাড়া ফিশ বল ভাত, রুটি ইত্যাদি দিয়েও খাওয়া যায়। ফিশবল বানাতে লাগবে কম কাটাওয়ালা তাজা মাছ (বড় তেলাপিয়া, পান্ডাস ও কার্প মাছ হলে ভাল) ২৫০ গ্রাম, ডিম ২টি, পাউরুটি ৫-৭ টুকরা, কাচা মরিচ ৫-৬টি, আদা কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতা ১০ গ্রাম বা এক মুঠ, গোল মরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো, টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া দেড় কাপ (১৭৫ গ্রাম)। টুকরা করা মাছ ভালভাবে পরিষ্কার করে ডুবো পানিতে অল্প পরিমাণ লবণ, আদা বাটা ও সামান্য গোল মরিচ গুঁড়া দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করুন। সিদ্ধ করা মাছ হতে ভালভাবে কাঁচা ছাড়িয়ে নিতে হবে এবং মাছকে কচলিয়ে নরম করে নিতে হবে। পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি, আদা কুচি ও টেস্ট গুঁড়া করে রাখবেন। ডিমের খোসা ছাড়িয়ে ফেটে একটি বাটিতে রাখবেন। পাউরুটি দুধে বা পানিতে ভিজিয়ে সাথে সাথে পানি হতে

উঠিয়ে পানি চিপে বের করে ভাল করে চটকাবেন। এর সাথে গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে সব উপকরণসহ মাছের সাথে চটকিয়ে ভালভাবে মিশাবেন। হাতে তেল দিয়ে মাখানো সবকিছু গোল গোল আকারের বল তৈরি করতে হবে, বলগুলোকে ডিমে ভিজিয়ে টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া মেখে ভাজার জন্য

পাত্রে রাখবেন। কড়াই চুলায় দিয়ে গরম করে নিতে হবে, তাতে পরিমাণ মত তেল দিয়ে ভাল করে গরম করতে হবে, এবারে ডুবো সয়াবিন বা অন্য কোন খাবার তেলে বাদামি বা লালচে করে ভেজে কড়াই থেকে নামাবেন। এ পরিমাণ ফিশ বল ৮ জন মিলে খাওয়া যাবে।

### পুডিং

পুডিং অত্যন্ত সুস্বাদু ও উচ্চ পুষ্টিমানসমৃদ্ধ খাদ্য যার মূল উপাদান হলো দুধ ও ডিম। দুধ ও ডিম সম্পূর্ণ খাদ্য। তাই এটি সব বয়সের বিশেষ করে শিশুদের জন্য অত্যন্ত উপযোগী ও জনপ্রিয় পুষ্টিকর খাদ্য। গর্ভবতী ও দুধদানকারী মায়েদের জন্য এই রেসিপিটি পুষ্টিকর নাস্তা হিসেবে খাওয়ানো যেতে পারে। পুডিং বানাতে লাগবে দুধ ১ লিটার, ডিম ৪টি, চিনি দেড় টেবিল চামচ ও এলাচ-দারচিনি ২-৩টি। প্রথমেই দুধ ভালভাবে জ্বাল করে ঘন করে নিতে হবে যেন ১ লিটার দুধ ২৫০ গ্রাম পরিমাণ হয়ে যায়। দুধ ফুটানোর সময় এলাচ দিয়ে দিতে হবে এবং কিছুক্ষণ জ্বাল করার পর এলাচ তুলে ফেলে দিতে হবে। এরপর পরিমাণমত চিনি মেশাতে হবে। দুধ ফুটানো/জ্বাল করার সময় এমনভাবে নাড়তে হবে যেন দুধে সর পড়ে। একটি পাত্রে ডিম ভেঙ্গে ভালভাবে ফেটিয়ে নেবেন। এরপর ঠান্ডা করা দুধ ও ফাটানো ডিম একসাথে ঢেলে ভালভাবে নেড়ে মিশাবেন। এরপর ক্যারামেল তৈরি করবেন। ক্যারামেল তৈরির জন্য একটি ছোট সসপেনে বা সমান তলা বিশিষ্ট টিফিন ক্যারিয়ার (এলুমিনিয়াম/স্টীল) বাটিতে অল্প-পরিমাণ চিনি মিশিয়ে গরম করুন। চিনি গলে যখন বাদামি হবে তখন একটু পানি মিশাতে হবে এতে করে বুদ বুদ তৈরি হলে বাদামি পোড়ানো চিনি পুরো সসপেনে গড়িয়ে সমভাবে ছড়িয়ে ফেলতে হবে। সসপেন ঠান্ডা হলে এইবার মিশ্রণটি রেখে ভালভাবে ঢেকে একটি পাত্রে ফুটানো পানির উপর রেখে পাত্রটি ভালভাবে ঢেকে দিতে হবে। এভাবে ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা ফুটাতে হবে। পুডিং হলো কিনা এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য ছুরি অথবা চামচের পেছন দিক পুডিংএর ভিতর ডুবিয়ে দেখতে হবে, যদি ছুরি অথবা চামচের গায়ে পুডিং লেগে না থাকে তাহলে বুঝতে হবে পুডিংটি হয়ে গেছে। পুডিংটি ঢেলে একটু ঠান্ডা করবেন। এরপর পুডিং পরিবেশন করবেন।



### সবজি খিচুড়ি

চাল, ডাল, সবজি ও তেল দিয়ে তৈরি করা খিচুড়িই সবজি খিচুড়ি। কেউ কেউ এর সাথে ডিম ও মুরগির মাংস দিয়ে সুষম খিচুড়ি রান্না করেন। সবজি খিচুড়ি রান্না করতে লাগবে চাল ৪০ গ্রাম, মসুর ডাল ২০ গ্রাম, বাদাম বাটা ৫ গ্রাম, গাজর ১৫ গ্রাম, মটরশুঁটি ১৫ গ্রাম, পালংশাক ১৫ গ্রাম, তেল ১০ মিলিলিটার, পিঁয়াজ ৫ গ্রাম, পানি ৩৭০ মিলিলিটার। সব উপকরণ মিলিয়ে পরিমাণ হবে ৫১০ গ্রাম। চাল, ডাল সবজি ভালো কণ্ডে ধুয়ে নিন। চাল ও ডাল ধোয়ার পর ১০ মিনিটের জন্য একটি পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর ছাকনি দিয়ে পানি ঝরিয়ে রাখুন। সব সবজি ধুয়ে কেটে টুকরা করুন। একটি কড়াই বা প্যানে তেল গরম হলে তাতে পিঁয়াজ, আদা, রসুন ছেড়ে দিয়ে নেড়েচেড়ে ভাজুন। এ সময় অল্প হলুদ দিন। এরপর এর ভেতর চাল,, ডাল ও বাদাম বাটা দিয়ে দিন। এক মিনিট ভেজে তাতে পানি দিন। পানি ফুটলে পাত্রের মুখ ঢাকনি দিয়ে ঢেকে দিন ও অল্প আঁচে রান্না করতে থাকুন। চাল ও ডাল প্রায় সিদ্ধ হয়ে এলে বা ফুটে এলে তার ভিতরে সবজিগুলো দিয়ে দিন। এরপর অল্প সময় ধরে রান্না করুন। যখন সবকিছু গলে যাবে তখন চুলা থেকে পাত্রটি নামিয়ে গরম গরম সবজি খিচুড়ি পরিবেশন করুন।





## সেসন ২৩

### অংশগ্রহণমূলকভাবে পুষ্টিকর খাদ্য রান্না ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তা পরিবেশন

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

এ দিন অংশগ্রহণকারী সবাই যাঁর যাঁর বাড়ি থেকে পরিমাণ মতো বিভিন্ন খাদ্য সামগ্রী নিয়ে আসবেন। আনন্দময় পরিবেশে পুষ্টির গান গেয়ে গেয়ে পুষ্টিকর খিচুড়ি রান্না হবে। সবাই তা খাবেন ও বাড়িতে এ ধরনের পুষ্টিকর খিচুড়ি (সুষম) বা খাদ্য রান্না ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তা পরিবেশন করবেন তা জানতে চাইবেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

পুষ্টির পিএফএস-এ পুষ্টিকর খাদ্য রান্না ও খাওয়া একটি আনন্দময় সেশন। এদিন অনেকটা বনভোজনের আমেজ চলে আসে। স্কুলের প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেরাই নিজেদের পুষ্টিবাগানে উৎপাদিত শাকসবজি ও ঘর থেকে অন্যান্য খাদ্যসামগ্রী নিয়ে এসে এ সেশনে অংশ নেন। পাশাপাশি প্রশিক্ষণার্থীরা এর মাধ্যমে পুষ্টিকর খিচুড়ি ও খাদ্য কিভাবে রান্না করতে হয় তা শিখে যান। সেশনশেষে বাড়ি ফিরে গিয়ে সে চর্চা অব্যাহত রাখেন। ফলশ্রুতিতে পরিবারের সবাই সুষম পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ায় অভ্যস্ত হয়ে ওঠেন।

##### উপকরণ

পুষ্টিকর সবজি খিচুড়ি রাঁধতে পোলাও চাল বা চাল ১ কেজি, মুগ ও মসুর ডাল আধা কাপ করে, মিষ্টিকুমড়া, পেঁপে, ফুলকপি, গাজর ও ক্যাপসিকাম ১ কাপ করে, ধনে পাতা, আদা-রসুন বাটা ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো দেড় চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ৬টি, লবণ স্বাদমতো, গরম মসলা গুঁড়ো আধা চা চামচ, জিরা গুঁড়ো আধা চা চামচ, তেল-ঘি পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ। এর সাথে আধা কেজি মুরগির মাংস কষিয়ে তা দিলে সে খিচুড়ি আরও পুষ্টিকর হবে। না হলে সবজি খিচুড়ির সাথে ডিমের ওমলেট ভেজে বা ডিম ভুনা করে খেতে হবে। সাথে থাকবে সালাদ। এ পরিমাণ পুষ্টিকর খিচুড়ি ৮-১০ জন খেতে পারবেন। পিএফএস-এ প্রশিক্ষণার্থীদের সংখ্যা হিসেব করে উপকরণের পরিমাণ সে অনুপাতে বাড়তে হবে।



##### প্রণালি

চাল ও ডাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। সবজি চৌকো টুকরো করে কেটে ধুয়ে ফেলুন। হাড়িতে তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি ভাজুন, সব মসলা কষিয়ে সবজি দিন। এবার চাল-ডাল দিয়ে কষাতে হবে। হালকা ভেজে পরিমাণমতো গরম পানি দিয়ে লবণ, কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা ছিটিয়ে ঢেকে রাখুন। চাল, ডাল ও সবজি ভালো করে সেদ্ধ হয়ে এলে ঘি ছড়িয়ে দিন। নামিয়ে গরম পরিবেশন করুন।



## সেসন ২৪

### প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন (বিবিটি)

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

২৫ জন কৃষকদের প্রশিক্ষণের পর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা যাচাইয়ের জন্য পুষ্টি বিষয়ক ১০টি ব্যালট বক্সের মাধ্যমে পরীক্ষা বা প্রশিক্ষণোত্তর-মূল্যায়ন করতে হবে (বিবিটি)। এসব পরীক্ষার জন্য যথাসম্ভব বেশি জীবন্ত বা বাস্তব নমুনা ব্যবহার করতে হবে ও যেসব বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছে সেসব বিষয়কে বিবেচনা করে প্রশ্ন করতে হবে। পিএফএস-এর শেষ দিনে প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন ব্যালট বাক্স পরীক্ষার মাধ্যমে করতে হবে।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

ব্যালট বাক্স পরীক্ষা একটি মাঠ পরীক্ষা, যা শিক্ষিত বা নিরক্ষর যে হোক না কেন সেই প্রশিক্ষণার্থীর জন্য ধারণা ও জ্ঞান সহজে যাচাই করা যায়। এটি মূল্যায়নের একটি উত্তম পদ্ধতি। এ পরীক্ষার বড় বৈশিষ্ট্য হলো সাধারণ বর্ণনা বা নমুনার চিত্র দেখানোর পরিবর্তে বাস্তব নমুনা প্রদর্শন/ব্যবহার করা হয়।

##### ব্যালট বাক্স পরীক্ষার জন্য সহায়ক নমুনা প্রশ্ন

নমুনা দিয়ে প্রশ্ন হবে, প্রশ্ন হবে সহজ, সরল ও সংক্ষিপ্ত, সম্ভাব্য প্রশ্নোত্তর থাকবে তিনটি। ব্যালট বাক্সের প্রশ্ন করার ক্ষেত্রগুলো হতে পারে মাটি, বীজ, সার, আগাছা, শত্রু পোকা, বন্ধু পোকা, খাদ্য ও পুষ্টি, বসতবাড়ির সবজি বাগানে দেখা রোগের ও পোকাকার ক্ষতির নমুনা, বালাইনাশক, সারের অভাবজনিত লক্ষণ, পুষ্টির অভাবজনিত লক্ষণের ছবি ইত্যাদি। প্রশ্ন নমুনার ভিত্তিতে প্রশ্ন সাজাতে হবে।

##### নমুনা প্রশ্ন:

- ১। নীচের কোনটি বন্ধু পোকা?  
(ক) মাকড়সা (খ) এপিলাকনা বিটিল (গ) বোলতা
- ২। নমুনার কোন সার গাছকে সবুজ করে?  
(ক) টিএসপি (খ) এমওপি (গ) ইউরিয়া
- ৩। কোন ক্ষতিকর পোকাটি কুমড়াজাতীয় সবজিতে দেখা যায়?  
(ক) ফলের মাছি (খ) ড্রাগন ফ্লাই (গ) মাকড়সা
- ৪। সুতায় বাঁধা নমুনার কোনটি ফলের মাছি পোকা নিয়ন্ত্রণে কাজে লাগে?  
(ক) ডাল পুঁতা (খ) সেক্স ফেরোমন ফাঁদ (গ) গোবর সার
- ৫। কোন লক্ষণটি ভিটামিন ডি-এর অভাবে হয়?  
(ক) রিকেটের ছবি (খ) কোয়ারশিওরকরের ছবি (গ) টৌটে ঘায়ের ছবি
- ৬। নমুনার কোনটি শক্তিদায়ক খাদ্য?  
(ক) আটা (খ) শাক (গ) ফল
- ৭। নমুনার কোনটি পুষ্টিমান বজায় রেখে রান্নার জন্য আদর্শ?  
(ক) ছোট করে কাটা লাউ/ কুমড়া (খ) কুচি করে কাটা লাউ/ কুমড়া (ক) বড় করে কাটা লাউ/ কুমড়া
- ৮। নিচের কোন সবজি খেলে রাতকানা রোগ দূর হয়?  
(ক) মিষ্টি কুমড়া/ গাজর (খ) করলা (গ) পেঁপে
- ৯। কোন পোকাটি শিমের মারাত্মক ক্ষতিকর পোকা?  
(ক) ফলের মাছি (খ) জাব পোকা (গ) কাঁটালে পোকা
- ১০। শিশুর জন্য স্বর্ণসময় নিচের কোনটি?  
(ক) ১০০ দিন (খ) ১০০০ দিন (গ) ১০ মাস

## মূল্যায়ন বা পরিচালনার পদ্ধতি

১. উপকারী-অপকারী জীব সংগ্রহ করে শিশিতে সংরক্ষণ করতে হবে। আগাছা নমুনা, আক্রান্ত গাছের চিহ্ন, অভাবজনিত লক্ষণসহ গাছ, মানুষের রোগের ছবি ইত্যাদি সংগ্রহ করতে হবে।
২. ১০টি প্রশ্ন তৈরি করতে হবে। নিশ্চিত হতে হবে, ব্যাপক বিষয়, বিশেষ করে মৃত্তিকা, সার, পানি, আগাছা, শস্য, ইঁদুর, উপকারী-অপকারী পোকামাকড় অন্তর্ভুক্ত থাকে।
৩. নিশ্চিত হতে হবে, কিছু প্রশ্ন কার্যক্রম, ক্ষতির লক্ষণ, ব্যবস্থাপনা বিষয়ক যেন হয়।
৪. আর্ট পেপারের টুকরায় স্থানীয় ভাষায় প্রশ্ন লিখতে হবে। আর্ট পেপারের সঙ্গে শিশিসহ নমুনা সংযুক্ত করতে হবে বা রঙিন সুতা দিয়ে মাঠে রাখা নমুনা (গাছ, গাছের অংশ, আগাছা, ক্ষতির লক্ষণ, নমুনা ইত্যাদি) নির্দেশনা দিতে হবে।
৫. প্রত্যেক প্রশ্নের তিনটি সম্ভাব্য উত্তর থাকবে। প্রত্যেক উত্তরের সঙ্গে ছোট বাস্ক, যার উপরে খোলা থাকবে এবং অংশগ্রহণকারী কার্ড (কোড/রোল) ফেলতে পারেন তা তৈরি করতে হবে।
৬. প্রশ্নগুলো বাঁশের খুঁটিতে সংযুক্ত করে মাঠে পুঁতে রাখতে হবে। দুই প্রশ্নের মাঝে ৬ থেকে ৮ মিটার দূরত্ব থাকবে।
৭. প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী ২০টি ছোট কাগজের টুকরো তাদের নামের নম্বরসহ পাবেন। প্রত্যেক প্রশ্নের উত্তর (ভোট) তারা এক টুকরো কাগজ সঠিক উত্তর হিসেবে প্রয়োগ করবেন।
৮. শুরু করার আগে ব্যালট বাস্ক টেস্ট সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখ্যা করতে হবে। তাদের প্রশ্ন ও উত্তর উদাহরণ দিয়ে দেখাতে হবে।
৯. প্রত্যেক প্রশ্নের জন্য ৩০ সেকেন্ড সময় পাওয়া যাবে। সহায়তাকারী ৩০ সেকেন্ড পর বাঁশি বাজাবেন এবং অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী প্রশ্নে অগ্রসর হবেন।
১০. সহায়তাকারী অশিক্ষিত অংশগ্রহণকারীর সঙ্গে থেকে প্রশ্ন পড়ে দেবেন।



## সেসন ২৫

### পরিবেশ ব্যবস্থাপনা ও সামাজিক সুরক্ষা

#### সহায়তাকারীর জন্য সেশন পরিচালনার নির্দেশনা

সহায়তাকারী খুব সংক্ষেপে প্রশিক্ষণার্থীদের ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের মধ্যে পরিবেশ ও সামাজিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আলোচনার মাধ্যমে ধারণা দেবেন যেন তাঁরা আলোচনা শেষে জানতে পারেন যে পরিবেশ ও সামাজিক ব্যবস্থাপনা কি, কেন তা জানা দরকার, পরিবেশগত ও সামাজিক ব্যবস্থাপনার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের পালনীয় কি। এ বিষয়ে পিএফএস কৃষক-কিষাণীদের সচেতন করতে হবে যেন তাঁরা তাঁদের প্রতিটি কর্মকাণ্ডে পরিবেশ সুরক্ষায় যত্নবান হয় ও সামাজিক সুরক্ষার বিষয়গুলো জেনে তা পালন করতে পারেন, একে অপরকে সম্মান করতে শেখেন।

#### পাঠ সহায়িকা

##### ভূমিকা

সারা বিশ্বে বর্তমানে পরিবেশগত ও সামাজিক সুরক্ষার বিষয়গুলো অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে দেখা হচ্ছে। পার্টনার প্রোগ্রামেও এ বিষয়টিকে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করে প্রত্যেক স্টেকহোল্ডারদের এ বিষয়ে সচেতনতা ও করণীয় নির্ধারণের জন্য ইতোমধ্যে খসড়া ‘পরিবেশগত ও সামাজিক সুরক্ষা কাঠামো’ এবং ‘কর্পোরেট পরিবেশগত ও সামাজিক ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি’ প্রণয়ন করা হয়েছে যা কৃষি মন্ত্রণালয়ের অনুমোদনের অপেক্ষায় রয়েছে। এ দুটি খসড়া ডকুমেন্টের ওপর ভিত্তি করে পার্টনার ও বাস্তবায়নকারী সংস্থাসমূহের মাধ্যমে বাস্তবায়িত পার্টনারের বিভিন্ন প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে এ বিষয়টিকে অন্তর্ভুক্ত করে প্রশিক্ষণার্থীদেরও এসব বিষয়ে সচেতন করা দরকার যাতে তারা তাদের স্ব স্ব অবস্থান থেকে বাংলাদেশের পরিবেশ ও সামাজিক সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে।

##### পরিবেশগত ব্যবস্থাপনা কি?

আমাদের প্রতিদিনের কাজের ফলে পরিবেশের যে ক্ষতি হয় তা থেকে পরিবেশকে যথাযথভাবে রক্ষা করার জন্য যেসব কাজ করা হয় তাই পরিবেশ ব্যবস্থাপনা। যেমন- গোবর থেকে কম্পোস্ট সার তৈরি করা।

##### পরিবেশগত ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব

যে কোনো কাজেই পরিবেশের কিছু না কিছু ক্ষতি হয়ে থাকে। তাই এমনভাবে আমাদের কাজ করতে হবে যাতে আমাদের পরিবেশও ভালো থাকে আবার বর্তমান উন্নয়ন চাহিদা মিটিয়ে ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্যও প্রাকৃতিক সম্পদ সংরক্ষণ করা সম্ভব হয়। আমরা যদি এখন সব সম্পদ ব্যবহার করে ফেলি তাহলে আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্ম তাদের চাহিদানুযায়ী প্রয়োজনীয় সম্পদ পাবে না। তাই তাদের ভালো রাখার জন্য হলেও পরিবেশকে রক্ষা করতে হবে।

##### সামাজিক ব্যবস্থাপনা কি?

সামাজিক জীব হিসেবে আমাদেরকে একটি নির্দিষ্ট কাঠামোর মধ্যে বাস করতে হয়, যা নির্দিষ্ট সম্পর্কের সাথে সজ্জিত। সামাজিক ব্যবস্থাপনা হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যা সমাজের মানুষের আচার-আচরণ, কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণ, বিশ্লেষণ করে এবং তার ক্রিয়াকলাপের নেতিবাচক সামাজিক প্রভাবগুলি হ্রাস করে। সামাজিক ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব আমাদের দৈনন্দিন কাজের ফলে সমাজে অনেক নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে। যেমন- কারো সম্পদের ক্ষতি করা, সম্পদ চুরি করা, মারামারি করা প্রভৃতি। এ ধরনের আচরণগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সামাজিক ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন।

##### পরিবেশগত ও সামাজিক ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা

১. পরিবেশের দূষণ কমানো
২. স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমানো

৩. জমির উর্বরতা রক্ষা করা
৪. পানির দূষণ কমানো
৫. প্রাকৃতিক সম্পদের সর্বোচ্চ ব্যবহার করা
৬. প্রাকৃতিক সম্পদের যথেষ্ট ব্যবহার রোধ করা
৭. পরিবেশবান্ধব উন্নয়ন চলমান রাখা
৮. পরিবেশ দূষণ ও অবনমন নিয়ন্ত্রণ করা
৯. লিঙ্গ সমতা ও সাম্যতা রক্ষা করা
১০. লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা নিরসন করা
১১. যৌন শোষণ ও অপব্যবহার এবং যৌন হয়রানি প্রতিরোধ করা ইত্যাদি।

#### পরিবেশ ও সামাজিক সুরক্ষায় প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য পালনীয়

- পরিবেশের ও সমাজের ক্ষতি হয় এমন কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
- মাটির স্বাস্থ্য রক্ষা ও পরিবেশ দূষণ কমাতে রাসায়নিক সার ব্যবহার কমিয়ে জৈব সারের ব্যবহার বৃদ্ধি করুন।
- নির্বিচারে রাসায়নিক বালাইনাশক ব্যবহার পরিহার করুন, প্রয়োজনে জৈব বালাইনাশক ব্যবহার করুন।
- চাষ কাজের সময় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী যেমন: গ্লাভস, মাস্ক, টুপি, সেফটি জুতা, পোষাক ইত্যাদি ব্যবহার করুন।
- পারতপক্ষে প্লাস্টিক ও পলিথিন সামগ্রী ব্যবহার করবেন না।
- সেচের পানির অপচয় করবেন না।
- ফসলের অবশিষ্টাংশ যেমন খড় না পোড়াবেন না।
- খেতের জৈব আবর্জনা ও ফসলের অবশিষ্টাংশ পচিয়ে বা জৈব সার তৈরি করে খেতের মাটিতে মিশিয়ে দিন।
- খেতের আবর্জনা এখানে সেখানে না ফেলে নির্দিষ্ট স্থানে রেখে পরিবেশ দূষণ না করে বর্জ্য ব্যবস্থাপনা করা।
- নিরাপদ/ ভালো পানি ব্যবহার করুন ও পানি দূষণ থেকে বিরত থাকুন।
- খেত/ খামারের কর্মীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করা ও অসুস্থ হলে সেবা দিন। কর্মস্থলের কাছাকাছি কোনো স্থানে বা বাড়িতে ফাস্ট এইড বক্স রাখুন।
- খামারের কর্মী ও কৃষকের উপযুক্ত স্যানিটেশন ব্যবস্থা নিশ্চিত করুন।
- খামারের পুরুষ ও নারী কর্মীদের সুযোগ-সুবিধা প্রদান ও মজুরির ক্ষেত্রে কোনো বৈষম্য করবেন না।
- সকলের সাথে সম্মানের সাথে ভদ্রভাবে কথা বলুন।
- সকল ধরনের যৌন হয়রানি ও অশালীনতা থেকে দূরে থাকুন।
- স্থানীয় প্রাকৃতিক সম্পদ, ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য রক্ষা করুন।



চিত্র- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী ব্যবহার

চিত্র- জৈব সার ব্যবহার

#### জেডার ও সেক্সের পার্থক্য

জেডার হল একটি সামাজিক ও সাংস্কৃতিক ধারণা, যা নারী এবং পুরুষের মধ্যে প্রতিনিধিত্ব করে। জেডার নির্ধারণ করে যে কোনও সামাজিক ভূমিকা, কর্মক্ষমতা, দায়িত্বে এবং সমাজের অন্যান্য দিক নির্ধারণ করে। এর মাধ্যমে মানুষের ভুল ধারণা এবং ধারণা বিষয়

বোঝার প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, একটি সামাজিক পদের ক্ষেত্রে জেন্ডার ধারণা নির্ধারণ করে যেমন, একজন পুরুষ সমাজের নেতৃত্বের দায়িত্ব নিতে পারে, যা নারীরা পারে না।

সেক্স বা লিঙ্গ হল নারী এবং পুরুষের শারীরিক বৈশিষ্ট্য এবং তাদের জীবনের একটি মৌলিক অংশ। এটি নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো থেকে নির্ধারিত হতে পারে: যেমন- জন্মের সাথে সাথে কে নারী ও কে পুরুষ হবে তা বোঝা যায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি মানুষ যে পুরুষের লিঙ্গের সাথে জন্মে তাকে পুরুষ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়।

### জেন্ডার সমতা ও জেন্ডার সাম্য

জেন্ডার সমতা (Gender Equality) বলতে এমন একটি অবস্থা বুঝায় যেখানে নারী ও পুরুষের মধ্যে সুযোগ-সুবিধা ও দায়-দায়িত্ব বন্টনে কোন বৈষম্য থাকবে না।

জেন্ডার সাম্য (Gender Equity) বলতে এমন একটি অবস্থা বুঝায়, যেখানে নারী ও পুরুষের মধ্যে সুযোগ-সুবিধা ও দায়-দায়িত্ব বন্টিত হবে শুধু সমতার ভিত্তিতে নয়, বরং ন্যায়সঙ্গত ও যৌক্তিকভাবে।



### যৌন হয়রানি (GBV: Gender Based Violence):

যৌন হয়রানি হলো যেকোনো ধরনের অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণ, যৌনতার সুযোগের অনুরোধ, অথবা যৌন আবেদনমূলক মৌখিক বা শারীরিক আচরণ, অথবা যৌন-প্রকৃতির অন্য কোনো প্রকারের আচরণ যা যুক্তিসঙ্গতভাবে অন্য কোনো ব্যক্তির বিরুদ্ধে অপরাধ, অপমান বা হয়রানিরূপে গণ্য হয়। যদিও সাধারণত একটি বিশেষ ধরনের আচরণ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যৌন হয়রানি সংঘটিত হয়, একটি মাত্র ঘটনাও যৌন হয়রানি হতে পারে। যৌন হয়রানি বিপরীত লিঙ্গের বা সমলিঙ্গের মানুষের প্রতি হতে পারে। কাজেই, নারী-পুরুষের যেকোনো যৌন হয়রানির ভুক্তভোগী কিংবা অপরাধকারী হতে পারে।

### বিভিন্ন ধরনের যৌন হয়রানি

শারীরিক যৌন হয়রানি, মৌখিক যৌন হয়রানি ও অমৌখিক যৌন হয়রানি।

- অপ্রত্যাশিত শারীরিক স্পর্শ, যেমন- হাত-চাপড়ানো, চিমটি, হাত বুলানো, চুমো, আলিঙ্গন, শরীর মছন, কিংবা অশালীন স্পর্শ। শারীরিক সহিংসতা বা যৌন-আক্রমণ;
- প্রশাসনিক, কর্তৃপক্ষীয় এবং পেশাগত ক্ষমতার অপব্যবহার করে অথবা ভয়ভীতি প্রদর্শন,
- যৌন আবেদনমূলক মন্তব্য বা ভাষা, কৌতুক, গল্প, অথবা অন্য কোনো মৌখিক ভঙ্গি যা যৌনতার ঈঙ্গিত বহন করে.
- যৌন হয়রানি বা আবেদনমূলক ব্যবহার বা আচরণ, দাবি, কিংবা যৌন সুযোগ লাভের জন্য অনুরোধ,
- বারবার অযাচিতভাবে সামাজিক নিমন্ত্রণ বা প্রেম নিবেদন করা এবং প্রেমে প্রত্যাখ্যাত হয়ে হুমকি দেয়া বা চাপ প্রয়োগ করা,

- ফোন, ই-মেইল বা অন্য কোনো মাধ্যমে যৌনতাপূর্ণ বার্তা পাঠানো।
- পর্নোগ্রাফি অথবা যৌনতা-নির্দেশক প্রদর্শন। অশালীন বা যৌন আবেদনময় ভঙ্গি, শিশু প্রদান,
- যৌনতাপূর্ণ কোনো ছবি, স্থির-চিত্র, বা ভিডিও নেয়া, ধারণ, প্রদর্শন বা প্রচার করা: কাউকে ব্ল্যাকমেইলিং বা কারও চরিত্র হননের উদ্দেশ্যে হোক বা অন্য কারণে হোক, যৌন-ইঙ্গিত বা আবেদন রয়েছে এমন কোনো বস্তু, ছবি, চিঠি, ই-মেইল, স্ক্রুদে বার্তা বা টেক্সট, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা অন্য কোনো অনলাইন মাধ্যমের ব্যবহার;
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বিশেষ করে- ফেসবুক, ইমো, হোয়াটসঅ্যাপ- অপ্রয়োজনীয় ও আপত্তিকর টেস্ট, ইমোজি, হাসি বা অন্যান্য রিয়েকশন দেখানো ও অনুমতি না নিয়ে ছবি পোস্ট করা বা ট্যাগ করা।

### যৌন শোষণ ও অপব্যবহার (SEA)

যৌন শোষণ ও অপব্যবহার (SEA) হল এমন একটি অবস্থা যেখানে কোনও ব্যক্তি অন্য ব্যক্তির বিরুদ্ধে যে ধরনের অপব্যবহার, অসুবিধা বা অনৈচ্ছিক যৌন সংবাদ বা পরিস্থিতি সৃষ্টি করে যা তার অসুবিধাজনক অবস্থানের সৃষ্টি করে এবং তা বা সাহায্য বা অনুমতি ছাড়া হতে ধরা যাক এমন একটি খামার রয়েছে যেখানে শস্য রোপণ এবং ফসল কাটাতে সহায়তা করার জন্য বেশ কয়েকজন শ্রমিক নিয়োগ করা হয়। একদিন, একজন শ্রমিক তাদের সুপারভাইজারের কাছ থেকে অনুপযুক্ত এবং অবাঞ্ছিত আচরণের সম্মুখীন হয়; পরবর্তীতে সেই সুপারভাইজারের আচরণে কর্মী অস্বস্তি এবং হুমকি বোধ করেন।

### সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্ট (SH)

সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্ট (SH) হল এমন একটি অবস্থা যেখানে কোনও ব্যক্তি অন্য ব্যক্তির বিরুদ্ধে যে ধরনের অনৈচ্ছিক বা অনুচিত সেক্সুয়াল আকর্ষণ, মন্তব্য, বা পরিস্থিতি সৃষ্টি করে, যা অপমানজনক এবং অস্বীকার্য হতে পারে। এটি সমাজের নির্দেশ সামগ্রিকভাবে অস্বীকৃত এবং সামাজিকভাবে ক্ষতিকারক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কোনও কর্মস্থলে একজন কর্মকর্তা অথবা কর্মচারী অন্য কোনও সহকর্মীর বিরুদ্ধে অপমানজনক মন্তব্য বা অসদুপযোগী স্পর্শ করলে তা একটি সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্টের উদাহরণ হতে পারে।



### যা জানা দরকার

শিশু নির্যাতন সংক্রান্ত যেকোন অভিযোগ জানানোর জন্য ডায়াল করুন ১০৯৮। নারী নির্যাতন সংক্রান্ত যে কোন তথ্য জানাতে ডায়াল করুন ১০৯২১, সাইবার অপরাধের ভোক্তাভূগী হলে ডায়াল করুন ০১৭৬৬৬।

Together, Let us Stop GBV, SEA, and SH! আসুন, একসাথে, GBV, SEA এবং SH বন্ধ করি!