ফলিত পুষ্টি বার্তা

জুলাই ২০২২

চতুর্দশ সংখ্যা

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট

বিশনন্দী, আড়াইহাজার নারায়ণগঞ্জ

এক নজরে বারটান

খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ও গবেষণার মাধ্যমে কর্মক্ষম ও দক্ষ জনশক্তি সৃজন, পুষ্টিহীনতা দূরীকরণ, বেকার সমস্যা সমাধান ও স্বকর্মসংস্থানের মাধ্যমে দারিদ্র বিমোচনে শক্তিশালী ভূমিকা রাখার লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)।

জাতীয় অধ্যাপক মরহুম ডাঃ মোঃ ইব্রাহিম জনগণের পুষ্টির অবস্থা উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনের লক্ষ্যে ১৯৬৮ সনে ঢাকার অদূরে ডেমরা থানার জুরাইনে ‘‘ফলিত পুষ্টি প্রকল্প” নামে একটি প্রকল্প শুরু করেন। ফলিত পুষ্টি প্রকল্পের আশানুরূপ ফলাফলের ভিত্তিতে ১৯৭৯ সনে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির ১৫৪তম কাউন্সিল মিটিং-এ ‘‘ফলিত পুষ্টি’ প্রকল্পটির নাম পরিবর্তন করে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN) করা হয়। কৃষি মন্ত্রণালয় ১৯৮০ সালে এ প্রকল্পের দায়িত্ব গ্রহণ করে। ১৯৯৩ সালে Bangladesh Agriculture Research Council (BARC) এ প্রকল্পের দায়িত্বপ্রাপ্ত হয়। ফলিত পুষ্টি বিষয়ে গবেষণা ও প্রশিক্ষণের আঞ্চলিক এবং বৈশ্বিক পীঠস্থান (Center of Excellence) হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে মহান জাতীয় সংসদে 'বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) আইন-২০১২' পাশ হয়। ১৯ জুন, ২০১২ তারিখে ২০১২ সালের ১৮ নং আইন হিসেবে বাংলাদেশ গেজেটে প্রকাশিত হয়। বারটান-এর কর্মচারী চাকুরী প্রবিধানমালা ১১ জুলাই ২০১৬ তারিখে বাংলাদেশ গেজেটে প্রকাশিত হয়েছে।

নারায়ণগঞ্জের আড়াইহাজার উপজেলায় মেঘনা নদীর তীরে ১০০ একর জায়গায় নির্মিত হচ্ছে বারটান-এর প্রধান কার্যালয়। এখানে আন্তর্জাতিক মানের ফলিত পুষ্টি গবেষণাগারসহ, প্রশিক্ষণ ভবন, ডরমিটরি, অফিস ভবন, গবেষণার জন্য ফার্ম শেড, পুকুর, স্কুল ও কলেজ ভবন নির্মাণ করা হচ্ছে। এছাড়া বরিশাল, সিরাজগঞ্জ, সুনামগঞ্জ, ঝিনাইদহ, নেত্রকোনা, নোয়াখালী (সুবর্ণচর) এবং রংপুরে (পীরগঞ্জ) গবেষণা ও প্রশিক্ষণের সুবিধা সংবলিত ০৭টি আঞ্চলিক কার্যালয় নির্মাণ করা হয়েছে।

ভিশন

জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়ন।

মিশন

খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত গবেষণা, প্রশিক্ষণ ও ওয়ার্কশপ বাস্তবায়ন এবং গণমাধ্যমে সম্প্রচারের মাধ্যমে দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে অবদান রাখা।

বারটানের গবেষণা কার্যক্রমে জোর দিতে হবে

দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নের লক্ষ্যে বারটানকে মৌলিক ও জনগুরুত্বপূর্ণ গবেষণা কার্যক্রমে জোর দিতে হবে। ২৯ জুলাই ২০২২-২৩ অর্থবছরের প্রথম মাসিক সমন্বয় সভায় বারটানের নির্বাহী পরিচালক মোঃ আব্দুল ওয়াদুদ এ কথা বলেন।

বারটানের মাসিক সমন্বয় সভায় গবেষণা বিষয়ে আলোচনার সময় নির্বাহী পরিচালক মহোদয় বলেন, বাংলাদেশ সহ বৈশ্বিক অর্থনীতি ঝুঁকির সম্মুখীন। বারটানের গবেষণা প্রস্তাবগুলোতে অবশ্যই বিদ্যমান পরিস্থিতি মোকাবেলায় ক্ষুধা নিরসনের বিবিধ বিষয় প্রতিফলিত হতে হবে। বারটানের নিজস্ব গবেষণালব্ধ ডায়েটারি গাইড লাইন প্রস্তুত করা) প্রেক্ষিতে নির্বাহী পরিচালক মহোদয় বলেন, বারটানকে নিজস্ব গবেষণাসহ সংশ্লিষ্ট স্বীকৃত গবেষণার ভিত্তিতে ডায়েটারি গাইড লাইন প্রণয়নে উদ্যোগী হতে পারে।

২০২১-২২ অর্থবছরে কৃষি মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে স্বাক্ষরিত বার্ষিক কর্মসম্পাদন চুক্তিতে অন্তর্ভুক্ত থাকা ০৬টি গবেষণা ইতোমধ্যে শেষ হয়েছে এবং ২০২১-২২ অর্থবছরের বাস্তবায়িত ২৬টি গবেষণা কার্যক্রম পরিচালিত হয়েছে। চলতি অর্থবছরের গবেষণা কার্যক্রম সংগ্রহের কার্যক্রম চলমান রয়েছে, ৩২টি গবেষণা প্রস্তাব ইতিমধ্যে সংগ্রহ করা হয়েছে।

বারটানের পরিচালক মোঃ খোরশেদ আলম এনডিসি (যুগ্মসচিব) গবেষণার সংখ্যা বৃদ্ধির চেয়ে গুণগত মান বৃদ্ধির দিকে গুরুত্ব প্রদান করার জন্য গবেষকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেন। ক্ষুধা নিরসনের বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে গবেষণা প্রস্তাবগুলো প্রয়োজনে পুনঃ সংযোজন বিয়োজন করে উপস্থাপন করার জন্য তিনি নির্দেশনা প্রদান করেন।

সভায় বারটানের বার্ষিক কর্মসম্পাদন চুক্তিসহ নিয়মিত কাজ সমূহ সঠিক সময়ে বাস্তবায়নের বিষয়ে আলোচনা হয়।

সভায় বারটান প্রধান কার্যালয়ের সকল কর্মকর্তাবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন এবং ০৭ আঞ্চলিক কার্যালয়ের কর্মকর্তাগণ গুগল মিটের মাধ্যমে সংযুক্ত ছিলেন।

খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত সচেতনতামূলক বার্তা

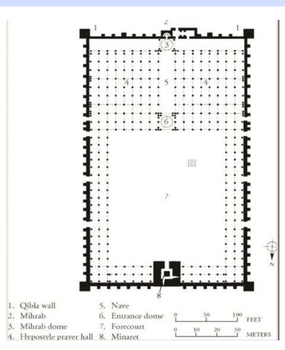
পুষ্টিকর খাদ্য বিষয়ে গবেষণালব্ধ ও স্বীকৃত তথ্যের প্রচার নিশ্চিত করা বারটানের কার্যক্রমের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে ও ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভাস গঠনে এই তথ্যের বহুল প্রচারণা অত্যন্ত জরুরি। মাসিক ফলিত পুষ্টি বার্তার প্রতি সংখ্যায় এমন কিছু বার্তা সংকলন করা হবে:

- ✓ প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম ফল ও শাকসবজি গ্রহণ করুন।
- ✓ অতিরিক্ত ভাজা তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- ✓ শিশুকে জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে শাল দুধ দিন।
- ✓ শিশুকে ৬ মাসের পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবর দিন।
- ✓ শিশুদের প্রতিদিন প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের ১.৫ গ্রাম আমিষ গ্রহণ করা দরকার।
- ✓ জীবনচক্রের সকল পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করতে হবে।
- ✓ গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের যথাযথ ও পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা, যাতে সুস্থ ও কাঙ্খিত জন্ম ওজন নিয়ে শিশুর জন্মগ্রহণ নিশ্চিত হয়।
- ✓ জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো।
- ✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং দ্রুত সুস্থতার জন্য প্রতিদিন জিংক সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ✓ ভিটামিন 'সি' করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।
- ✓ প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পরিমিত পরিমাণে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ✓ আঁশ জাতীয় খাবার খান, ডায়বেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ক্যান্সার হতে রক্ষা পান।
- ✓ প্রতিদিন কমপক্ষে ২-৩ লিটার/ ৮-১০ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করুন।
- ✓ দিনে অন্তত ৩০ মিনিট সূর্যের আলোতে হাঁটুন, সুস্থ্য থাকুন।
- ✓ খাওয়ার আগে, খাওয়ার পরে, বাথরুম ব্যবহারের পরে এবং বাইরে থেকে বাড়িতে ঢুকেসাবান দিয়ে হাত ধোয়র অভ্যাস করুন।

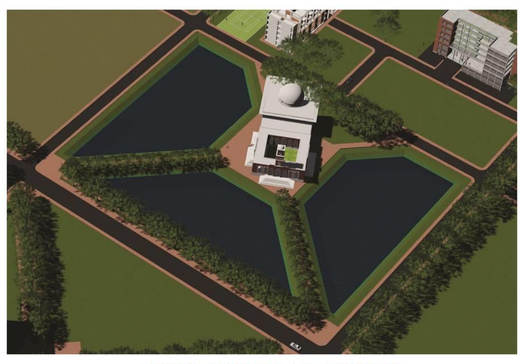
স্থাপত্যকীর্তির অনন্য নিদর্শন বারটান কেন্দ্রীয় মসজিদ

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনষ্টিটিউট এর অবকাঠামো নির্মাণ ও কার্যক্রম শক্তিশালীকরণ প্রকল্পের অর্থায়নে নারায়ণগঞ্জ জেলার আড়াইহাজার উপজেলাধীন মেঘনা নদী তীরস্থ বিশনন্দী ফেরীঘাট সংলগ্ন প্রধান কার্যালয়ের কেন্দ্রে একটি মসজিদ নির্মিত হয়েছে। প্রায় ৫ (পাঁচ) কোটি টাকা ব্যয়ে মসজিদটি নির্মিত হয়েছে। ৬৭০ খ্রিষ্টাব্দে তিউনিসিয়ার UNESCO World Heritage Town কায়রোয়ানে নির্মিত The great mosque of Kairouan [Mosque of Uqba-ibn-Nafi (একজন উমাইয়াদ আরব সামরিক অধিনায়ক)]-এর ভূমি নকশার আদলে মসজিদটি নির্মিত হয়েছে (চিত্র ০১-০২)। মসজিদটি দৈর্ঘ্যে ১৯০ ফিট এবং প্রস্থে ৮০ ফিট, মসজিদের paved area ১২৫২৩.৫ বর্গ ফুট। এতে একসাথে ১২৫২ জন ব্যক্তি নামাজ আদায় করতে পারবেন। মসজিদটির দক্ষিণ, পূর্ব এবং উত্তর দিকে জলাশয় আছে (চিত্র ০৩-০৬)।

Picture 01 - Great Mosque of Kairouan



Picture 02 - Great Mosque of Kairouan : ground plan



Picture 03 - Masjid Jami BIRTAN : Bird's eye view

Picture 04- Masjid Jami BIRTAN : Bird's eye view

Picture 05- View from Office Building rooftop.

এছাড়া মসজিদটির পূর্ব দিকে রয়েছে মুঘল (১৫২৬-১৮৫৭ খ্রি.) স্থাপত্য রীতিতে নির্মিত একটি ছোট উদ্যান (চিত্র ০৭-০৯)। যেটি মূল মসজিদ ভবনের বারান্দা থেকে মিনার পর্যন্ত বিস্তৃত। উদ্যানের মাঝ বরাবর একটি পায়ে চলার পথ। উদ্যানটির চারপাশ ঘিরে রয়েছে তোরণ শোভিত টানা বারান্দা বা রিওয়াক/cloister(চিত্র -১০) ।

Picture 06- View from South.

Picture 07- View of garden enclosed by cloister.

Picture 08- View of garden walkway from eastern cloister.

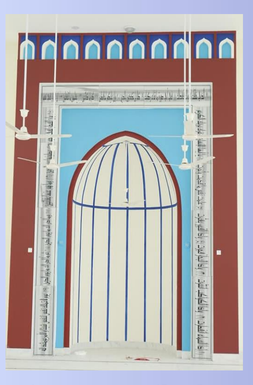
Picture 09- View of minaret and garden walkway.

Picture 10- Arcaded Cloisters.

Picture 11- : Dome Ceiling.

মূল প্রার্থনাগৃহ একটি বৃহদাকার গম্বুজ দ্বারা আচ্ছাদিত, ভূমি থেকে এটির উচ্চতা ৪০ ফিট। গম্বুজটি গৌড়-পান্ডুয়ার বাংলা সালতানাত (১৩৫২-১৫৭৬খ্রি.) তথা দিল্লীর তুঘলকীয় (১৩২০-১৪১৩খ্রি.) স্থাপত্য রীতিতে নির্মিত। ১৬২৬ খ্রিষ্টাব্দে নির্মিত রোমের St. Peter's Basilica-র আদলে গম্বুজের পাদদেশে খিলানরাজি যুক্ত করা হয়েছে, যাতে করে সূর্যের আলো ভিতরে প্রবেশ করতে পারে। গম্বুজের অভ্যন্তরে এর গায়ে জ্যামিতিক নকশা বাইজেন্টাইন (৩৩০-১৪৫৩ খ্রি.) তথা ইস্তানবুলের তুর্কি অটোমান (১২৯৯-১৯২২ খ্রি.) স্থাপত্য রীতিতে অংকিত (চিত্র -১১)।

Picture 12- : Dome Ceiling.



Picture 13- Mihrab.

Picture 14- Wooden Minber.

Picture 15- Minaret with eastern entrance way.

Picture 16- Wooden Door.

গম্বুজের উপরিস্থিত কেন্দ্রে (মসজিদ অভ্যন্তরে সর্বোচ্চ Point) কালিমা তাইয়্যেবা এবং পাদদেশে পবিত্র কুরআন-এর সুরা (নং-০২) বাকারা-র আয়াত ২১-২২ উৎকীর্ন করা আছে। যার অনুবাদ নিম্নরূপঃ

কালিমা তাইয়্যেবা 'কোন প্রভু নাই একমাত্র আল্লাহ্ ব্যতীত; মুহম্মদ আল্লাহ প্রেরিত রসূল।

[২১]হে মানুষ! তোমরা তোমাদের সেই প্রতিপালকের ইবাদত কর যিনি তোমাদের ও তোমাদের পূর্ববর্তীগণকে সৃষ্টি করিয়াছেন যাহাতে তোমরা মুত্তাকী হইতে পার,

[২২]যিনি পৃথিবীকে তোমাদের জন্য বিছানা ও আকাশকে ছাদ করিয়াছেন এবং আকাশ হইতে পানি বর্ষণ করিয়া তদ্দ্বারা তোমাদের জীবিকার জন্য ফলমূল উৎপাদন করেন। সুতরাং তোমরা জানিয়া-শুনিয়া কাহাকেও আল্লাহর সমকক্ষ দাঁড় করাইও না।(চিত্র -১২)।

মসজিদের মিহরাবটি দিল্লী সালতানাতের লোদী (১৪৫১-১৫২৬ খ্রি.) স্থাপত্য রীতিতে নির্মিত (চিত্র -১৩)।

মিহরাবে কুফিক ক্যালিগ্রাফি (৬৩২-১০৩২ খ্রি.)-তে পবিত্র কুরআন-এর সুরা (নং-৮২) আল-ইনফিতার -এর ১৯ (উনিশ)টি আয়াত উৎকীর্ন করা হয়েছে। যার অনুবাদ নিম্নরুপ:

[১]যখন আসমান বিদীর্ণ হয়ে যাবে,

[২]যখন নক্ষত্রসমূহ বিক্ষিপ্তভাবে খসে পড়বে,

[৩]যখন সাগরসমূহকে উত্তাল করে তোলা হবে,

[৪]এবং যখন কবরসমূহ উন্মোচিত করা হবে,

[৫]তখন প্রত্যেক ব্যক্তি জানতে পারবে, সে কি অগ্রে প্রেরণ করেছে এবং কি সে পশ্চাতে রেখে এসেছে।

[৬]হে মানুষ! কিসে তোমাকে বিভ্রান্ত করল তোমার এমন মহান প্রভু সম্পর্কে?

[৭]যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তোমার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ গুলো সুঠাম করেছেন, তারপর তোমাকে সুষম করেছেন।

[৮]যে আকৃতিতে তিনি চেয়েছেন, তোমাকে গঠন করেছেন।

[৯]কখনই এরূপ বিভ্রান্তিতে পতিত থাকা উচিত নয়, বরং তোমরা তো শেষ বিচারকেই অস্বীকার করছ।

[১০]নিশ্চয় তোমাদের উপর নিযুক্ত রয়েছে সংরক্ষক ফেরেশতাগণ;

[১১]সম্মানিত লেখকবৃন্দ;

[১২]তারা জানে তোমরা যা কর।

[১৩]নিশ্চয় নেককার লোকেরা থাকবে সুখে-শান্তিতে পরম স্বাচ্ছন্দ্যে;

[১৪]আর অবশ্যই পাপাচারীরা থাকবে দোযখে;

[১৫]তারা বিচার দিবসে তাতে প্রবেশ করবে;

[১৬]সেখান থেকে তারা বের হবে না।

[১৭]আপনি কি জানেন, বিচার দিবস কি?

[১৮]পুনরায় বলছিঃ আপনি কি জানেন, সেই বিচার দিবসটি কি রকম?

[১৯]সেদিন এমন হবে যে, কেউ কারও কোন কোন উপকার করতে পারবে না এবং সেদিন সব কর্তৃত্ব হবে একমাত্র আল্লাহ্র।

মিহরাবের উত্তর পার্শ্বে স্থানান্তরযোগ্য মিনবার যা উত্তর-পশ্চিম আফ্রিকার মাগরিবী স্থাপত্য (৭১১-১৪৯২খ্রি.) নকশায় নির্মিত। এটি দেশী মেহগনি কাঠ দ্বারা নির্মিত (চিত্র -১৪)। খিলানরাজি (arcade) দ্বারা শোভিত এবং চর্তুদিকে বিস্তৃত রিওয়াকটির পূর্ব দিকের মাঝ বরাবর রয়েছে একটি চৌকোনা মিনার, যা দক্ষিন-পশ্চিম ইউরোপের Iberia উপদ্বীপস্থিত আন্দালুসীয় (৭১১-১৪৯২ খ্রি.) স্থাপত্য রীতিতে নির্মিত (চিত্র -১৫)।

ভূমি থেকে মিনারটির উচ্চতা ৬১ ফিট। মিনারটির গায়ে পূর্ব দিকে মসজিদের প্রধান প্রবেশ পথ। মসজিদের অপর প্রবেশ পথটি দক্ষিণ রিওয়াকের মাঝ বরাবর, যা মহিলাদের ব্যবহারের জন্য নির্মিত। প্রধান প্রবেশ পথের উপর রয়েছে কুফিক ক্যালিগ্রাফিতে উৎকীর্ণ কুরআন-এর আয়াত এবং মসজিদ নির্মান সংক্রান্ত নির্দেশিকা যার বাংলা অনুবাদ নিচে দেয়া হলঃ

করুনাময়, পরম দয়ালু আল্লাহ্র নামে

আয়াত ৩৫ সুরা (নং-১৪) ইব্রাহিম 'হে আমার প্রতিপালক! এ গৃহকে নিরাপদ রাখো।

আয়াত ৪০সুরা (নং-২৭) আন-নামল 'প্রভু ইহা তোমার অনুগ্রহে।

মসজিদ জামি বারতান (আরবীতে)

লেখক: এস.এম শিবলী নজির১, মোঃ দেলোয়ার হোসেন ২, মো: জালাল উদ্দিন আকবর ৩ এবং মোঃ মাকছুদুল হক ৩
১প্রকল্প পরিচালক (যুগ্মসচিব), ২. প্রকল্প পরিচালক (যুগ্ম সচিব)(অতিরিক্ত দায়িত্ব) এবং ৩. সহকারী প্রকল্প পরিচালক (অতিরিক্ত দায়িত্ব), বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) অবকাঠামো নির্মাণ ও কার্যক্রম শক্তিশালীকরণ প্রকল্প