

ফলিত পুষ্টি বার্তা

সেপ্টেম্বর ২০২২

ষোড়শ সংখ্যা



বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট

বিশনন্দী, আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ।

এক নজরে বারটান

খাদ্যাভিত্তিক 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 হয়েছে। 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।

যেভাবে নিশ্চিত হবে ষাটোর্ধ্ব জনগণের পুষ্টি

ফারজানা রহমান ভূঞা, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা



জীবনচক্রের প্রতিটি ধাপ অতিক্রম করেই একজন মানুষ বার্ধক্যে উপনীত হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্য অনুযায়ী মানবজীবনে বয়স্ককাল শুরু হয় ৬০ বছরের পর হতে। Demographic Yearbook-2020 সালের তথ্যানুযায়ী বর্তমানে ৬০ উর্ধ্ব বয়স্ক মানুষের সংখ্যা মোট জনসংখ্যার ৮.৪৩%। ধারণা করা হচ্ছে, দেশের মানুষের জীবনমান উন্নয়ন ও গড় আয়ু (৭২.৭ বছর: পুরুষ ৭১.১ ও মহিলা ৭৪.৪ বছর) বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে আগামীতে এ সংখ্যা দ্বিগুণেরও বেশী হবে।

৬০ বছরের পর বয়স্ককাল শুরু হলেও এর প্রায় ১০-১৫ বছর আগে থেকেই দেহে এর প্রক্রিয়া চলতে থাকে। ৪০-৪৫ বছর হতে দেহের বিভিন্ন গ্রন্থি ও কলার কার্যক্ষমতা হ্রাস পেতে আরম্ভ হয় বিশেষ করে থাইরয়েড, অগ্ন্যাশয়, বৃক্ক, হৃদপিণ্ড প্রভৃতি। এই কারণে বিপাকের হার ও শক্তি চাহিদাও কমে যায়।

বয়স কালে শারীরিক সমস্যা

- ✓ দেহের বিভিন্ন গ্রন্থি, কলা বা টিস্যুর কার্যকারিতা হ্রাস পায়, এই কারণে বিপাকের হার ও শক্তি চাহিদা হ্রাস পায়;
- ✓ পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ না করলে বা সূর্যের আলোর সংস্পর্শে না থাকলে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি এর অভাব দেখা দেয়। ফলে হাড় নরম, সরু, পাতলা ও ভঙ্গুর হয়ে থাকে। এজন্য বৃদ্ধ বয়সে শরীরের কাঠামো দুর্বল ও শরীর ধনুকের মত বেঁকে যায় এবং অল্প আঘাতেই হাড় ভেঙ্গে যায়, তথা অস্টিওম্যালোসিয়া ও অস্টিওপোরোসিস রোগে আক্রান্ত হয়। এছাড়া এ বয়সে প্যারাথাইরয়েড হরমোন এর ক্ষরণ বৃদ্ধি পায় ফলে হাড়ক্ষয় রোগও বাড়তে থাকে;

- ✓ বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে জিহ্বার স্বাদ অনুভূতি বা টেস্ট বাড হ্রাস পাওয়ায় খাদ্য গ্রহণের প্রবণতা ও হ্রাস পায়। এছাড়াও লালারসের ক্ষরণ কমে যাওয়ায় মুখ শুষ্ক হয়ে থাকে এবং দাঁত ক্ষয় ও পড়ে যাওয়ার ফলে খাবার চিবিয়ে খেতে ও গিলতে কষ্ট হয়;
- ✓ পরিপাকতন্ত্রের কার্যক্ষমতা ও এনজাইমের ক্ষরণ হ্রাস পায়। কোষ্টকাঠিন্য, অর্শরোগ, অজীর্ণতা প্রভৃতি রোগ দেখা দেয়;
- ✓ হৃদপিণ্ডের কার্যক্ষমতা কমে আসে, দৈহিক পরিশ্রমও কম হয়;
- ✓ রেচনতন্ত্রের (Renal Tract) কার্যক্ষমতা কমে আসে;
- ✓ রক্তস্ফলতা, হজমের ব্যাঘাত হওয়ায় লৌহের পরিশোধন কমে আসে;
- ✓ স্নায়ুবিধ জটিলতা হওয়ার ফলে Parkinson's ও Alzheimer's রোগ দেখা দেয়। এছাড়াও স্মরণশক্তি লোপ পেতে থাকে;
- ✓ বয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫০ বছরের পর মাসিক বা ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যায়, একে মেনোপজ বলে। এই মেনোপজের সময় ডিম্বাশয় নিষ্ক্রিয় হয়ে পরার সঙ্গে সঙ্গে বেশ কিছু শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়। মূলত এই পরিবর্তন আসে ইস্ট্রোজেন হরমোন কমে যাওয়ার ফলে। মেনোপজ হলে শরীরের বিভিন্ন হাড়ের জয়েন্টে ব্যাথা, বৃক্ষ মেজাজ, হট ফ্ল্যাশ, দেহের মধ্যভাগে হঠাৎ করে চর্বি জমা, ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেস, চুলকানি, ঘুম একেবারে কমে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা দেখা যায়; এবং
- ✓ পুরুষদের ক্ষেত্রেও ৩০ বছরের পর থেকে প্রতি বছর টেস্টোস্টেরন হরমোনের মাত্রাও ১ শতাংশ করে কমেতে থাকে। মূলত ৭০ বছরের পর পুরুষদেরও মেনোপজ হয়, যাকে অ্যান্ড্রোপজ বলা হয়।

মানসিক সমস্যা

বার্ধক্যজনিত বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার সাথে সাথে বিভিন্ন মানসিক সমস্যাও দেখা যায়। গবেষণায় দেখা গেছে ৬০ বছর বয়সের ঊর্ধ্বে ১৫% মানুষ কোন না কোন মানসিক রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকে। বার্ধক্যজনিত মানসিক সমস্যায় বিষন্নতা রোগ, উদ্বেগ জনিত রোগ, ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রম রোগ, সিজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার মুড ডিসঅর্ডার বা দ্বি-প্রান্তিক আবেগীয় রোগ, প্রলাপ করা, ঘুমের সমস্যা ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। বয়স্ককালে এ জাতীয় শারীরিক ও মানসিক সমস্যা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে পুষ্টি চাহিদাকে প্রভাবিত করে।

বয়স্কদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা:

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত ক্যালরি গ্রহণ করতে হবে। যাদের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তাদের ক্যালরি গ্রহণের মাত্রা সঠিক ভাবে পরিমাপ করতে হবে। ওজনাধিক্য হলে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ প্রভৃতিতে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে;
- কম চর্বিযুক্ত/ ননীতোলা দুধ [১৫০ মি:লি: (১ পরিবেশন)] এবং দুগ্ধজাতীয় খাবার তিন পরিবেশন প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে;

- অধিক চর্বিযুক্ত প্রাণিজ আমিষ যেমন: গরু ও খাসীর মাংস, টার্কি ইত্যাদি পরিহার করতে হবে। এক্ষেত্রে আমিষের চাহিদা পূরণে ডিমের সাদা অংশ, মুরগীর মাংস ও মাছ খেতে হবে। তবে হৃদরোগ, কোলেস্টেরল ও উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা না থাকলে প্রতিদিন একটি কুসুমসহ ডিম খাওয়া যেতে পারে;
- রান্নায় প্রতিদিন ৩০-৪৫ মি:লি: ভোজ্য তেল ব্যবহার করতে হবে। তেল এবং চর্বি জাতীয় খাদ্যের চাহিদা পূরণে প্রাণিজ তেল/ চর্বির পরিবর্তে বাদাম ও তেলবীজ জাতীয় খাদ্য আহাৰ করতে হবে;
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আঁশযুক্ত দানাदार খাদ্য ও উত্তমরূপে রান্নাকৃত ডাল থাকতে হবে;
- বিভিন্ন ধরনের সালাদ (যেমন: শসা, টেমেটো, লেটুস পাতা ইত্যাদি) খেতে হবে। কারণ, শসা, টেমেটো, এবং অন্যান্য সালাদ হিসাবে খাওয়া যায় এমন ফল-সবজিতে দ্রবণীয় আঁশ থাকে, যা রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে;
- খাদ্য তালিকা হতে প্রক্রিয়াজাত খাদ্য পণ্য পরিহার করতে হবে। কারণ প্রক্রিয়াজাত খাদ্য পণ্যে উচ্চ মাত্রায় চর্বি, লবণ, চিনি এবং প্রিজারভেটিভ ব্যবহার করা হয়;
- বৃদ্ধ বয়সে খাদ্যের পছন্দ, অপছন্দ বিবেচনা করে খাদ্য সুষম করা উচিত। আহাৰ পাঁচমিশালি, হজমোপযোগী হতে হবে। তরল দুধ বা সবজি সুপ ক্ষুধা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে;
- সারাদিনের শক্তি চাহিদা অনুযায়ী খাবারকে ছোট ছোট অংশে নির্দিষ্ট বিরতিতে আহাৰ করতে হবে;
- খাদ্যদ্রব্য অতিরিক্ত না ভেজে সিদ্ধ/ভাঁপানো খাবার খেতে হবে;
- দৈনিক হাঁটাচলা ও কিছুটা শারীরিক পরিশ্রম সুস্থতার জন্য আবশ্যিক;
- চা, কফি, পান-জর্দা, সিগারেট, নেশাজাতীয় দ্রব্য প্রভৃতি খাওয়া পরিহার করা উচিত; এবং
- সর্বোপরি খাদ্য গ্রহণের সময় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে।

বিশেষজ্ঞরা বয়স্কদের পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ না করা ও স্বাভাবিকের থেকে কম ওজন হওয়ার জন্য নিম্নোক্ত নয়টি কারণ উল্লেখ করেছেন। যাকে Nine “Ds” বলে অ্যাখ্যা দেয়া হয়।

Disease	Dementia	Disguise
Depression	Dysphagia	Dysfunction
Drugs	Dentition	Diarrhea/Malabsorption

স্বাভাবিকের চেয়ে ওজন কমে যাওয়ায় প্রায় ২৫ শতাংশ কারণ এখনও নির্ণয় করা যায়নি। তবে বিশেষ করে নিম্নোক্ত তিনটি কারণকে দায়ী করা হয়।

- ✓ Depression
- ✓ Gastrointestinal Tract dysfunction (peptic ulcer on motility disorders)
- ✓ Cancer

সেপ্টেম্বরে ফলিত পুষ্টি বিষয়ে ২০১০ জনকে প্রশিক্ষণ



কৃষি মন্ত্রণালয়ের আওতাধীন বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নের লক্ষ্যে সারা দেশব্যাপী বিভিন্ন খাদ্যাভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণের আয়োজন করে থাকে।

০৩ (তিন) দিনব্যাপী পুষ্টি বিষয়ক সচেতনমূলক প্রশিক্ষণ বিভিন্ন জেলা/উপজেলায় অবস্থিত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের (কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, মৎস্য অধিদপ্তর, প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর, শিক্ষা বিভাগ, স্থানীয় সরকার মন্ত্রণালয়, পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়, ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় -এর দপ্তরসমূহ ইত্যাদি) সাথে সম্মিলিতভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্প্রসারণ ও বাস্তবায়ন করা হয়ে থাকে।

উক্ত প্রশিক্ষণে রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দসহ জনপ্রতিনিধি, উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা, বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষক, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তা, পুরোহিত, ইমাম, স্থানীয় সমাজকর্মী, বিভিন্ন এনজিও প্রতিনিধি ও কিষাণ-কিষাণী অংশগ্রহণ করেন।

এছাড়াও বারটান-এর চলমান বিভিন্ন খাদ্যাভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রমের মধ্যে রাজস্ব খাতের আওতায় পিছিয়ে পরা জনগোষ্ঠী বিশেষ করে বস্তিবাসী, প্রবাসী শ্রমিক, তৈরি পোশাক শ্রমিকের মধ্যে ১ (এক) দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণ পরিচালনা করা হয়ে থাকে।

দিন ব্যাপী এই প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষণার্থীদের বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিগুণ, সুস্বাদু খাদ্যাভাস, দেশীয় পুষ্টিকর খাবার (যেমন- ফল, শাক-সবজি), খাবারের পুষ্টিমান সংরক্ষণ করে রান্না তথা পুষ্টির অপচয় রোধ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা (WASH-Water, Sanitation & Hygiene) এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। এই প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান তাদের প্রাত্যহিক জীবনে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখতে সহায়তা করবে।

সেপ্টেম্বর ২০২২ মাসে সম্পাদিত প্রশিক্ষণ কর্মসূচি নিচের টেবিলের মাধ্যমে তুলে ধরা হলো।

০৩ দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণের চিত্র

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির নাম	প্রশিক্ষণের মেয়াদ	স্থান	তারিখ	কার্যালয়	সংখ্যা
১	২	৩	৪	৫	৬
খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে	৩ দিন	কুমিল্লা (হোমনা)	০৬-০৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৬০ জন
		ঝিনাইদহ (সদর)	০৬-০৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৬০ জন
		প্রধান কার্যালয়	১১-১৩ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৬০ জন
		রংপুর (পীরগঞ্জ)	১৮-২০ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, রংপুর	৬০ জন
		নেত্রকোনা (সদর)	১৮-২০ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৬০ জন
		ফেনী (ফুলগাজী)	১৯-২১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৬০ জন
		সিরাজগঞ্জ (সদর)	১৯-২১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৬০ জন
		বরিশাল (সদর)	১৯-২১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৬০ জন
		সুনামগঞ্জ (সদর)	২০-২২ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৬০ জন
		ঝিনাইদহ (সদর)	২০-২২ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৬০ জন
		নিকলী (কিশোরগঞ্জ)	২০-২২ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৬০ জন
		পলাশ (নরসিংদী)	২৫-২৭ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৬০ জন
		গাইবান্ধা (ফুলছড়ি)	২৬-২৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, রংপুর	৬০ জন
		সিরাজগঞ্জ (সদর)	২৬-২৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৬০ জন
		নোয়াখালী (সুনাইমুড়ি)	২৭-২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৬০ জন
		মাধবপুর (হবিগঞ্জ)	২৭-২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৬০ জন
		ঝিনাইদহ (সদর)	২৭-২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৬০ জন
		বালকাঠী (নলছিটি)	২৭-২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৬০ জন
		বরিশাল (সদর)	২৭-২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৬০ জন
মোটঃ					১১৪০ জন

০১ দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণ কর্মসূচির বিবরণ:

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির নাম	প্রশিক্ষণের মেয়াদ	স্থান	তারিখ	কার্যালয়	সংখ্যা		
১	২	৩	৪	৫	৬		
খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে	১ দিন	সিরাজগঞ্জ (সদর)	০১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৩০ জন		
		সিরাজগঞ্জ (সদর)	০১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৩০ জন		
		সিরাজগঞ্জ (সদর)	০৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৩০ জন		
		সিরাজগঞ্জ (সদর)	০৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সিরাজগঞ্জ	৩০ জন		
		রংপুর (পীরগঞ্জ)	০৭ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, রংপুর	৩০ জন		
		নেত্রকোনা (সদর)	০৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		রংপুর (পীরগঞ্জ)	০৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, রংপুর	৩০ জন		
		সুনামগঞ্জ (সদর)	১১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৩০ জন		
		নোয়াখালী (সুবর্ণচর)	১৩ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৩০ জন		
		নেত্রকোনা (সদর)	১৪ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		সুনামগঞ্জ (সদর)	১৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৩০ জন		
		নারায়ণগঞ্জ (আড়াইহাজার)	১৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন		
		নারায়ণগঞ্জ (আড়াইহাজার)	১৮ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন		
		নারায়ণগঞ্জ (মদনপুর)	২০ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন		
		নারায়ণগঞ্জ (মদনপুর)	২০ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন		
		ময়মনসিংহ (সদর)	২১ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		বরিশাল (সদর)	২২ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৩০ জন		
		নোয়াখালী (সুবর্ণচর)	২৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৩০ জন		
		সুনামগঞ্জ (সদর)	২৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৩০ জন		
		ময়মনসিংহ (সদর)	২৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		ঝিনাইদহ (সদর)	২৫ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৩০ জন		
		বরিশাল (সদর)	২৬ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৩০ জন		
		নোয়াখালী (সুবর্ণচর)	২৬ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৩০ জন		
		ঝিনাইদহ (সদর)	২৬ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৩০ জন		
		ঝিনাইদহ (সদর)	২৬ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, ঝিনাইদহ	৩০ জন		
		প্রধান কার্যালয়	২৭ সেপ্টেম্বর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন		
		নেত্রকোনা (সদর)	২৭ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		নেত্রকোনা (সদর)	২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৩০ জন		
		মোটঃ					৮৭০ জন

বারটান প্রধান কার্যালয়ে অংশীজন সভা অনুষ্ঠিত

শুদ্ধাচার, সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি, জিআরএস বিষয়ক



বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) প্রধান কার্যালয় এর প্রশিক্ষণ ভবনে ২৯ সেপ্টেম্বর ২০২২ খ্রি. তারিখ দিনব্যাপী জাতীয় শুদ্ধাচার কৌশল কর্মপরিকল্পনা, সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও অভিযোগ প্রতিকার ব্যবস্থা বিষয়ে অংশীজনের সভা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত সভায় প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মোঃ খোরশেদ আলম এনডিসি, যুগ্মসচিব।

সভায় বারটানের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন দপ্তর সংস্থায় কর্মরত অংশীজনগণ উপস্থিত ছিলেন। বারটানের প্রধান কার্যালয়ের কর্মকর্তাগণ শুদ্ধাচার, সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও অভিযোগ প্রতিকার ব্যবস্থা কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে গৃহীত বারটানের কার্যক্রমের তথ্যাদি তুলে ধরেন।

সভায় বারটানের শুদ্ধাচার ফোকাল পয়েন্ট ওমর ফারুক, বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা; অভিযোগ প্রতিকার ব্যবস্থা সংক্রান্ত ফোকাল পয়েন্ট কর্মকর্তা তাসনীমা মাহজাবীন, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ফোকাল পয়েন্ট কর্মকর্তা জ্যোতি লাল বড়ুয়া, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (চ.দা) তাদের সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম তুলে ধরেন।

সভায় উপস্থিত দপ্তর সংস্থার কর্মকর্তাগণ বার্ষিক কর্মসম্পাদন চুক্তি বাস্তবায়নের অংশ হিসেবে এই কার্যক্রমসমূহ যথাসময়ে বাস্তবায়নের জন্য সুপারিশ প্রদান করেন। বারটানের পরিচালক মোঃ খোরশেদ আলম এনডিসি (যুগ্মসচিব) বলেন, এই সূচকগুলো সুশাসন বাস্তবায়নের জন্য সরকার কর্তৃক নির্ধারিত। তাই এই বিষয়গুলো বাস্তবায়নে আমাদের সকলকে সচেতন হতে হবে।

ড্রাগন ফলের অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা

মো: শরিফুল ইসলাম, বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঔষধি উদ্ভিদ শাখা, বারটান প্রধান কার্যালয়



ড্রাগন ফলের অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। জানা যাক সেগুলি কী কী-

১) ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়- এটি কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে অত্যন্ত সহায়ক। তাছাড়া এ ফল ভিটামিন সি সমৃদ্ধ, তাই শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে তুলতেও সহায়তা করে। এটি বিভিন্ন দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, অ্যালার্জাইমার এবং পারকিনসন-এর মতো রোগের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।

২) ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়- এটি ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। এ ফলের নিয়মিত সেবন, রক্তে শর্করার ভারসাম্যতা বজায় থাকে।

৩) চোখের ক্ষেত্রে উপকারী- ড্রাগন ফলে বিটা-ক্যারোটিন রয়েছে। এই ফল চোখের বিভিন্ন সমস্যা যেমন- ছানি পড়ে যাওয়া এবং ম্যাকুলার ডিজেনারেশন প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

৪) হার্টের জন্য উপকারী- ড্রাগন ফলের বীজ হার্টের জন্য উপকারী ওমেগা ৩ ও ওমেগা ৯ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে। এই ফল খেলে হার্টের রোগের ঝুঁকি ও জয়েন্টের ব্যথা কমে যায়। এটি হার্ট ভালো রাখার পাশাপাশি রক্তচাপ ও ওজন নিয়ন্ত্রণেও সহায়তা করে।

৫) বার্ধক্যের লক্ষণ প্রতিরোধ করে- অস্বাস্থ্যকর জীবনধারা, চাপ, দূষণ এবং খারাপ খাদ্যাভ্যাসের কারণে অকাল বার্ধক্যের সমস্যা আজ খুব সাধারণ ব্যাপার। ডাগন ফল ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ হওয়ায়, এটি ত্বককে উজ্জ্বল করে তুলতে সহায়তা করে। তাই ত্বকের উজ্জ্বলতা ধরে রাখতে দিনে একবার এর জুস খেতেই পারেন। এছাড়া, এটি চুলের জন্য খুব উপকারী এটি ।

৬) হজমের জন্য ভালো- ডাগন ফলে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে। ফলটি অনেকটা পিচ্ছিলজাতীয়। তাই এটি হজমে অনেক ভালো।

৭) গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে উপকারিতা- এতে ভিটামিন বি, ফোলেট এবং আয়রন রয়েছে, তাই এটি গর্ভবতী নারীদের জন্য আদর্শ ফল। ভিটামিন বি এবং ফোলেট জন্মগত ত্রুটি রোধ করতে সহায়তা করে এবং গর্ভাবস্থায় শক্তি সরবরাহ করে। তাছাড়া এতে থাকা ক্যালসিয়াম ভ্রূণের হাড়ের বিকাশের জন্য অত্যন্ত উপকারী। এতে ম্যাগনেসিয়ামও রয়েছে, যা নারীদের পোস্টমেনোপজাল জটিলতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে।

৮) হাড়ের জন্য ভালো- অধিকাংশ ফলের চেয়ে ডাগন ফলে ম্যাগনেসিয়াম বেশি থাকে। এই ফলে প্রায় ১৮ শতাংশ ম্যাগনেসিয়াম বিদ্যমান, যা হাড়কে শক্তিশালী করে তোলে এবং হাড়ের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। ফলে জয়েন্টের ব্যথা, ফ্র্যাকচার কিংবা ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকিও অনেকটাই কমে যায়।

ডাগন ফল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ হওয়ায় হাড়ের ফ্রি র‌্যাক্টিভ অণু যা কোষের ক্ষতি করে প্রদাহ বা রোগ সৃষ্টি করতে পারে সেগুলির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টগুলি ফ্রি র‌্যাক্টিভকেলগুলিকে নিউট্রাল করে দেয় এবং এভাবে কোষের ক্ষতি এবং প্রদাহ রোধ করে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিত্যকার ডায়েটে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার থাকলে সেটা হৃদরোগ, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং বাত এর মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।

ক্যারোটিনয়েডস: বিটা ক্যারোটিন এবং লাইকোপিন হলো উদ্ভিদ রঞ্জক যা ডাগন ফলকে তার প্রাণবন্ত রঙ দেয়। ক্যারোটিনয়েড সমৃদ্ধ খাবার ক্যান্সার এবং হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাসের সাথে যুক্ত। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ওষুধ হিসাবে গ্রহণের থেকে প্রাকৃতিকভাবে খাবার খাওয়ার মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করলে সবচেয়ে ভালভাবে কাজ করে। প্রকৃতপক্ষে, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট পরিপূরকগুলিতে ক্ষতিকর প্রভাব থাকতে পারে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সেগুলি গ্রহণ করা কখনোই উচিত নয়। তাইতো, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট এর চাহিদা পূরণে ডাগন ফল খাওয়া যেতে পারে।