



EMBASSY
OF DENMARK



ক্ষুদ্র উদ্যোক্তাদের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে
পরিবেশ, জলবায়ু, পুষ্টি ও সামাজিক
ইস্যু বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যাতুর্যাল

Rural Microenterprise Transformation Project (RMTP)

পটভূমি

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন ও উন্নয়ন সহযোগী সংস্থা ইফাদের অর্থায়নে Rural Microenterprise Transformation Project (RMTP) এর আওতায় ৩ বছর মেয়াদি 'নিরাপদ মাংস ও দুগ্ধজাত পণ্যের বাজার উন্নয়ন' শীর্ষক ভ্যালু চেইন উন্নয়ন উপ-প্রকল্প ৮টি সহযোগী সংস্থা কর্তৃক বাংলাদেশের উত্তর, মধ্য ও দক্ষিণ অঞ্চলের ১২ জেলার মোট ৩৬টি উপজেলায় বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। নিরাপদ মাংস ও দুগ্ধজাত পণ্যের উৎপাদন হতে ভোক্তা পর্যন্ত বিভিন্ন পর্যায়ে মূল্য সংযোজন, উদ্যোগ উন্নয়নে আর্থিক পরিষেবার সম্প্রসারণ ও প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামো শক্তিশালীকরণে মোট ২ লক্ষ সদস্য/মার্কেট এন্ট্রির সাথে কাজ করা হচ্ছে। উপ-প্রকল্পে ৬ ধরনের কার্যক্রম (Intervention) রয়েছে যা বাস্তবায়ন হলে গুণগত ও নতুন লাইভস্টক সার্ভিস সৃষ্টি, রেডিফিড ও কাঁচাঘাস এবং সাইলেজের সরবরাহ চেইন উন্নয়ন, খামার যান্ত্রিকীকরণ কার্যক্রম সম্প্রসারণ, উদ্যোগ পর্যায়ে আইসিটি ও আর্থিক অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি এবং নিরাপদ মাংস ও দুগ্ধজাত পণ্যের উৎপাদন ও প্রিমিয়াম মার্কেটে বিক্রয় করা সম্ভব হবে। কার্যক্রম বাস্তবায়ন হলে উপ-প্রকল্প মেয়াদেই ৭০ শতাংশ উদ্যোক্তার ন্যূনতম ৫০ শতাংশ আয় বৃদ্ধি পাবে এবং ৩০ শতাংশ প্রকল্পভুক্ত সদস্যরা তাদের নিয়মিত খাদ্য তালিকায় পুষ্টিমান সমৃদ্ধ খাবার যুক্ত করতে পারবেন।

উপ-প্রকল্পের সদস্যদের উদ্যোগ উন্নয়নের পাশাপাশি উদ্যোগটি টেকসইকরণে পরিবেশ, জলবায়ু পরিবর্তন, পুষ্টি নিরাপত্তা ও সামাজিক ইস্যু বিষয়ে বাস্তবধর্মী জ্ঞান প্রদানে এই প্রশিক্ষণ মডিউলটি তৈরি করা হয়েছে। মডিউলটি ব্যবহার করে সংস্থার ঋণ কার্যক্রমের গোন অফিসার সদস্যদের প্রশিক্ষণ প্রদান করবেন। এই প্রশিক্ষণটি সংস্থার পক্ষ হতে অনার্থিক অবদান হিসেবে প্রকল্পে দেখানো হবে।

সদস্যদের প্রশিক্ষণ প্রদান করলে তারা পরিবেশ বিপর্যয় রোধে কর্মপন্থা গ্রহণ, জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে প্রশমন ও অভিযোজন কৌশল গ্রহণ, সুস্থ্য জীবন যাপনের লক্ষ্যে পরিবারের সবাই নিরাপদ ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এবং সামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় বের করার মাধ্যমে তাদের উদ্যোগ টেকসইকরণ ও আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে ভূমিকা রাখবে যা ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্পের সম্প্রসারণ, কৃষি ব্যবসার সাথে ভ্যালু চেইনের এন্ট্রীদের সংযোগ স্থাপনকে আরো শক্তিশালী করবে।

সূচিপত্র

ক্র. নং	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নং
১.	মানুষ ও পরিবেশ	০৩-০৪
২.	জলবায়ু পরিবর্তন ও বাংলাদেশে এর প্রভাব	০৫-০৭
৩.	পুষ্টি নিরাপত্তা	০৮-১০
৪.	সামাজিক সমস্যা ও এর প্রতিকার	১১-১৩





অধিবেশন-১

শিরোনাম: মানুষ ও পরিবেশ

সময়: ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা-

- পরিবেশ বিষয়ে সম্যক ধারণা লাভ করবেন ও পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন সমস্যা বিশ্লেষণ করতে পারবেন;
- প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের মধ্যে পার্থক্য করতে পারবেন;
- পরিবেশ বিপর্যয়ের কারণ ও বিপর্যয় হতে পরিবেশ রক্ষার বিষয়ে কর্মপন্থা গ্রহণ করতে পারবেন;
- পরিবেশ বিপর্যয়ের হাত থেকে রক্ষা করতে সমাজ ও রাষ্ট্রের দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন হবেন ও এ বিষয়ে কার্যকরী কর্মকাণ্ড গ্রহণ করতে পারবেন।

অধিবেশন পরিকল্পনা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ	সময়
০১	পরিবেশ বিষয়ে ধারণা	মুক্ত চিন্তার বড় ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ডনোট ও ডায়েরি	০৫ মিনিট
০২	প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের মধ্যে পার্থক্য	মুক্ত চিন্তার বড়, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট
০৩	পরিবেশ বিপর্যয়ের কারণ	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	ছবি, হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট
০৪	পরিবেশ রক্ষায় সমাজের দায়িত্ব	ঘটনা বিশ্লেষণ, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট	১০ মিনিট
০৫	পরিবেশ রক্ষায় রাষ্ট্রের দায়িত্ব	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	ছবি, হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট

মানুষ ও পরিবেশ

পৃথিবীর মাটি, পানি ও বায়ুতে বসবাসকারী সকল উদ্ভিদ, প্রাণী ও অনুজীবের মধ্যে যে জিনগত, প্রজাতিগত ও পরিবেশগত বৈচিত্র্য দেখা দেয় তাকে জীববৈচিত্র্য (Biodiversity) বলে।

জীব সম্প্রদায় হলো একটি নির্দিষ্ট স্থানে এবং পরিবেশে প্রাকৃতিকভাবে বসবাসকারী উদ্ভিদ ও প্রাণীসমূহের সমাবেশ, যারা প্রত্যেকে একে অন্যের প্রতি সহনশীল, নির্ভরশীল ও পরস্পর ক্রিয়াশীল।

পরিবেশ বিষয়ে ধারণা আমাদের চারপাশে যা কিছু আছে (মাটি, পানি, বায়ু, আকাশ, গাছপালা, পশুপাখি, জীবজন্তু, সূর্যের আলো, বন্ধুবান্ধব ইত্যাদি) তা নিয়েই আমাদের পরিবেশ। পরিবেশের প্রধান তিনটি উপাদান হলো মাটি, পানি ও বায়ু।

প্রাকৃতিক বা ভৌত পরিবেশ: আমাদের চারপাশের সকল উপাদান নিয়েই প্রাকৃতিক বা ভৌত পরিবেশ গঠিত। প্রাকৃতিক পরিবেশের সকল উপাদান মহান সৃষ্টিকর্তার তৈরি। তিনি আমাদের বেঁচে থাকার তাগিদে প্রাকৃতিক যা কিছু আছে সকল কিছু সৃষ্টি করেছেন। প্রাকৃতিক পরিবেশের উপাদানগুলো যেমন- মাটি, পানি, বায়ু, মানুষ, গাছপালা, পাহাড়, সমুদ্র ইত্যাদি।

সামাজিক পরিবেশ: মানুষের তৈরি যা কিছু আছে তা নিয়েই সামাজিক পরিবেশ। এ পরিবেশ তৈরিতে মানুষের অবদান রয়েছে। জীবনধারণের সুবিধার জন্য মানুষ এই পরিবেশ তৈরি করে থাকে। যেমন- ঘর-বাড়ি, রাস্তাঘাট, নৌকা, বাস, ট্রলার, চেয়ার, টেবিল ইত্যাদি। উদ্যোগ কর্মকাণ্ডের ফলে পরিবেশের উপর বিরূপ প্রভাব গভীর নলকূপের সাহায্যে পানিসেচের ফলে পানির স্তর নিচে নেমে যাচ্ছে ফলে গাছ-পালা ধ্বংস হচ্ছে। নদীতে বাঁধ ও সেতু তৈরির কারণে পানি প্রবাহের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হচ্ছে ফলে উজানে বন্য ও ভাটি এলাকায় পানি সংকট দেখা দিচ্ছে। মানুষ গাছ-পালা উজার করেছে ও নির্বিচারে পশু-পাখি হত্যা করেছে ফলে জীববৈচিত্র্য ও পরিবেশের ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে। অতিমাত্রায় রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহারের ফলে বিভিন্ন ধরনের প্রয়োজনীয় কীটপতঙ্গ (যেমন পরাগায়নে সহায়তাকারী মৌমাছিসহ অন্যান্য) মারা যাচ্ছে ফলে পরিবেশের জন্য বিরূপ অবস্থার সৃষ্টি হচ্ছে। গ্রামীণ দুর্বল অর্থনৈতিক কারণে শহরে লোকের ভিড় বাড়ছে ও আবাসন সংকট দেখা দিচ্ছে। যানবাহনের সংখ্যা বাড়ছে ফলে বায়ুদূষণ ও পানিদূষণজনিত সমস্যা দেখা দিচ্ছে।

পরিবেশ রক্ষায় আমাদের করণীয়:

সমাজের দায়িত্ব: প্রাকৃতিক পরিবেশ রক্ষায় সমাজকে সবসময় সজাগ থাকতে হবে এবং যথাযোগ্য ভূমিকা পালন করতে হবে যেমন- যেখানে সেখানে মলমূত্র ত্যাগ না করা, আবর্জনা না ফেলা, বাড়ির আশেপাশে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, গাছপালা না কাটা, অধিকহারে গাছ লাগানো এবং পুকুর ও ডোবা পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি। মলমূত্র ত্যাগের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও প্রস্রাবখানা তৈরি করা, ময়লা ও আবর্জনা ফেলার জন্য ডাস্টবিন ব্যবহার করা এবং এ কাজে একে অপরকে উত্থুদ্ধ করা ইত্যাদি। এভাবে যাতে আমরা সবাই সুন্দর, সুস্থ ও নিরাপদ পরিবেশে জীবন যাপন করতে পারি সেদিকে লক্ষ্য রাখা।

রাষ্ট্রের দায়িত্ব: প্রাকৃতিক পরিবেশ রক্ষার ব্যাপারে রাষ্ট্রের দায়িত্ব অপেক্ষাকৃত বেশি। নদ-নদী, খাল-বিল, হাওড়-বাওড় ও মাঠঘাট সংস্কার করা ও পরিচ্ছন্ন রাখা, জলাবদ্ধতা দূরীকরণ, বনানী রক্ষা করা, নতুন নতুন বনভূমি গড়ে তোলা, রাজপথ, রেলপথ ও নদীপথকে পরিচ্ছন্ন ও সুগম করার মাধ্যমে প্রাকৃতিক পরিবেশ রক্ষা করা। পরিবেশ সংরক্ষণ ও মনোরম পরিবেশ সৃষ্টির জন্য পরিকল্পনা মারফিক ঘরবাড়ি, আবাসিক এলাকা, কলকারখানা, হাট বাজার ও রাস্তাঘাট তৈরি করা। পরিকল্পিতভাবে উদ্যান, পার্ক, স্নানাগার, পাছশালা, হোটেল, পর্যটন কেন্দ্র ইত্যাদি তৈরি করে মনোরম প্রাকৃতিক পরিবেশ সৃষ্টি করা। শিল্পকারখানা হতে নির্গত বর্জ্য পদার্থ, যানবাহনের কালো ধোঁয়া, যত্রতত্র ময়লা, আবর্জনা ও মলমূত্র ত্যাগের ফলে যাতে প্রাকৃতিক পরিবেশ দূষিত না হয় সে ব্যাপারেও রাষ্ট্রের যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ।



অধিবেশন-২

শিরোনাম – জলবায়ু পরিবর্তন ও বাংলাদেশে এর প্রভাব

সময়: ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা-

- জলবায়ু পরিবর্তন কি ও তার কারণ বিশ্লেষণ করতে পারবেন;
- বাংলাদেশে জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- জলবায়ু পরিবর্তনে দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জীবিকায়নের প্রভাব সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- পরবর্তীতে জলবায়ুর সাথে অভিযোজনের কৌশল ও উপায়সমূহ উল্লেখ করতে পারবেন।

অধিবেশন পরিকল্পনা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ	সময়
০১	শুভেচ্ছা ও স্বাগতম	মুক্ত আলোচনা	---	০৫ মিনিট
০২	আবহাওয়া ও জলবায়ুর মধ্যে পার্থক্য	মুক্ত চিন্তার ঝড়, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট
০৩	জলবায়ু পরিবর্তন বিষয়ে আলোচনা	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	ছবি, হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট
০৪	জলবায়ু পরিবর্তনের ফলাফল বিষয়ে আলোচনা	ঘটনা বিশ্লেষণ, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট	১০ মিনিট
০৫	অভিযোজন (Adaptation) বিষয়ে আলোচনা	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	ছবি, হ্যান্ডনোট, ডায়েরি, ট্যাবলেট ইত্যাদি	১০ মিনিট



জলবায়ু পরিবর্তন ও বাংলাদেশে এর প্রভাব

আবহাওয়া ও জলবায়ু: আবহাওয়া হলো কোন এলাকার দৈনিক তাপমাত্রা, বায়ুর আর্দ্রতা, বায়ুপ্রবাহ, বায়ু চাপ, বৃষ্টিপাত ইত্যাদি মৌলিক উপাদানের তাৎক্ষণিক অবস্থা। জলবায়ু হচ্ছে কোন নির্দিষ্ট স্থানের নির্দিষ্ট সময়ের জলবায়ুর উপাদানসমূহের গড় অবস্থার পরিবর্তনই হলো জলবায়ু পরিবর্তন। বাংলাদেশে পূর্বে ৬টি ঋতু স্পষ্ট অনুধাবন করা যেত, বর্তমানে মূলত: শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা এই তিনটি ঋতু স্পষ্ট অনুধাবন করা যায়।

জলবায়ু পরিবর্তন: জনসংখ্যা বৃদ্ধি ও সভ্যতার অগ্রগতির সঙ্গে বায়ুমণ্ডলে তাপশোষী গ্রিনহাউজ গ্যাস ও কার্বন কণার নির্গমন ক্রমাগত বেড়ে চলেছে। বিদ্যুৎ উৎপাদন, যানবাহন চলাচল ও শিল্প-কারখানায় উৎপাদনের জন্য যথেষ্টভাবে পোড়ানো হচ্ছে কয়লা, প্রাকৃতিক গ্যাস ও পেট্রোলিয়ামজাত জ্বালানি। এতে উপজাত হিসেবে বাতাসে নির্গত হচ্ছে প্রচুর পরিমাণে কার্বন ডাই অক্সাইড, মিথেন ও ন্যাক কার্বন। এদিকে কৃষিকাজ, পশুচারণ, নগরায়ণসহ নানা উদ্দেশ্যে বন কেটে উজাড় করা হচ্ছে। ফলে কার্বন ডাই অক্সাইড শোষণ করার মতো বনাঞ্চলের সংখ্যা আশঙ্কাজনকভাবে কমে আসছে। আর এভাবেই বায়ুমণ্ডলের গড় উষ্ণতা স্বাভাবিকের চেয়ে একটু একটু করে বেড়ে চলেছে। এ বিষয়টিকে এক কথায় বলা হয় বৈশ্বিক উষ্ণতা বৃদ্ধি বা গ্লোবাল ওয়ার্মিং। তাপমাত্রা বৃদ্ধির ফলে আবহাওয়ার ধরন ও ঋতু বৈচিত্র্য পাল্টে যাচ্ছে এজন্য প্রাকৃতিক দুর্যোগ যেমন- অতি বৃষ্টি, বন্যা, ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছ্বাস ইত্যাদি বেড়ে যাচ্ছে। এইসব দুর্যোগ হাজার হাজার মানুষের মৃত্যু ঘটায় এবং কোটি কোটি টাকার সম্পদ হানি করছে যার প্রভাব পড়ছে লাখ লাখ মানুষের জীবিকার উপর।

জলবায়ু পরিবর্তনের ফলাফল:

বন্যা: ঘন ঘন বন্যার ফলে গবাদি প্রাণীর বাসস্থান ডুবে যায়, চারণভূমি প্রাণিত হয় ও গোখাদ্যের সংকট দেখা দেয় ও নানা ধরনের রোগব্যাধি দেখা দেয়। বন্যার ফলে সঠিক সময়ে চিকিৎসা নিতে সমস্যা হয়।

লবণাক্ততা: দক্ষিণাঞ্চলে লবণাক্ততা বেড়ে যাওয়ায় পানির সংকট দেখা দিচ্ছে। গোখাদ্যের উৎপাদন ব্যাহত হচ্ছে। লবণাক্ত পানি পান করার ফলে গবাদি প্রাণী নানা ধরনের রোগব্যাধিতে আক্রান্ত হচ্ছে।

ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস: ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের মাত্রা ও তীব্রতা বেড়ে যাওয়ায় গবাদি প্রাণীর বাসস্থান ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা নিয়ে জনগোষ্ঠীকে নানা বিপাকে পড়তে হচ্ছে ফলে গবাদি প্রাণী তড়কা, বাদলা, ক্ষুরা, কুমি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হচ্ছে।

অনিয়মিত বৃষ্টিপাত: অসময়ে অতিবৃষ্টি ও মৌসুমে অপর্ষাণ্ড বৃষ্টি দেখা যাচ্ছে। খরা প্রবণ অঞ্চলে খরার তীব্রতাকে আরও বাড়িয়ে দিয়েছে। তীব্র রৌদ্র তাপের কারণে মাঠ-ঘাট সব শুকিয়ে যাওয়ায় সবুজ ঘাস শূন্য হয়ে যাচ্ছে ফলে খাদ্য ঘাটতি দেখা দিচ্ছে। খাদ্য ঘাটতির কারণে প্রাণীর দুর্বলতা, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস, গর্ভপাত, দুধ কমে যাওয়া, রক্তস্রাবতা ও মুরগির ক্ষেত্রে হিট স্ট্রোক দেখা যায়। খরার পরে বৃষ্টি হলে নতুন গজানো ঘাসে নাইট্রোটের পরিমাণ বৃদ্ধি হওয়ায় গবাদি প্রাণীর নাইট্রোট বিষক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। উষ্ণতা বৃদ্ধি: বর্তমান হারে বৈশ্বিক উষ্ণতা বাড়লে খরা, দাবানল ও মরুভূমির হার বাড়তে থাকবে এবং তাপমাত্রা জনিত চাপে মানুষ শারীরিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

শীতের তীব্রতা বৃদ্ধি: শীতের তীব্রতা বৃদ্ধির কারণে বিশেষ করে উত্তরাঞ্চলে এ সমস্যা তীব্র আকার ধারণ করে ফলে হাঁসমুরগি মারা যায়। প্রাণীর খাদ্য গ্রহণ ক্ষমতা কমে যায় ও পুষ্টিহীনতা দেখা দেয় ফলে উৎপাদন হ্রাস পায় ও চর্মরোগ দেখা দেয়। জলবায়ু পরিবর্তন মোকাবেলায় দুইটি পন্থা আছে, যেমন: একটি হলো গ্রীন হাউস গ্যাস হ্রাস করা (Mitigation) এবং অন্যটি হলো জলবায়ু পরিবর্তনের ক্ষয়ক্ষতি কমানো বা এর সাথে মানিয়ে চলার প্রক্রিয়া বা অভিযোজন (Adaptation)। যেমন-

পানি: বৃষ্টির পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ, ব্যবহৃত পানি পুনরায় ব্যবহার, লবণাক্ততা দূরীকরণ ইত্যাদি।

প্রাণিসম্পদ ও কৃষি: অঞ্চলভিত্তিক দুর্যোগ সহনশীল জাতের গবাদিপ্রাণী ও ঘাসের প্রচলন করা। কৃত্রিম প্রজননের মাধ্যমে জলবায়ু সহিষ্ণু জাতের সম্প্রসারণ। আকস্মিক বন্যা এলাকায় হাঁস, বরেন্দ্র এলাকায় ভেড়া, দুর্যোগপ্রবণ এলাকায় মহিষ পালন ইত্যাদি। ঝুঁকিপূর্ণ স্থান থেকে নিরাপদ স্থানে গিয়ে প্রাণী পালন। ভূমি ক্ষয় নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে বৃক্ষ রোপণ।

- **অবকাঠামো:** পুনর্বাসন, ঘূর্ণিঝড় প্রতিরোধকম্বাসস্থান ও বসতি স্থাপন, আশ্রয় কেন্দ্র বা কিল্লা নির্মাণ, বৃষ্টির পানি সংরক্ষণে জলাধার স্থাপন। লাগসই প্রযুক্তি ব্যবহারে অবকাঠামো উন্নয়ন।
- **প্রাণী স্বাস্থ্যসেবা ও জনস্বাস্থ্য:** জলবায়ুজনিত রোগ নির্ণয়, রোগ প্রতিরোধে সক্ষমতা তৈরি, বিপুল পানির ব্যবহার, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা, ভেটেরিনারি সার্ভিসের মান উন্নয়ন। বন্যার আগেই প্রাণী খাদ্য সংগ্রহ ও সংরক্ষণ, টিকা প্রদান করা, জরুরি ওষুধপত্র মজুদ রাখা। নিরাপদ প্রাণী এবং প্রাণিজ পণ্য উৎপাদন করা।
- **যোগাযোগ:** প্রাণী ও প্রাণিজ পণ্যের উৎপাদন, পণ্যের সংরক্ষণ, বাজারজাতকরণ ও ব্যবস্থাপনা উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় অবকাঠামো উন্নয়ন ও মেরামত করা। দ্রুত তথ্য আদান-প্রদানে আইসিটির ব্যবহার।
- **শক্তি:** প্রাণিসম্পদ খাতের সম্ভাব্য গ্রিন হাউস গ্যাস কমানো ও পুনঃব্যবহারযোগ্য করা। সৌর শক্তি ব্যবহার। বায়োগ্যাস ও কম্পোস্ট উৎপাদন। জাতীয় গ্রিডের ওপর নির্ভরশীলতা কমানো।



অধিবেশন - ৩

শিরোনাম: পুষ্টি নিরাপত্তা

সময়: ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা-

- খাদ্য খাওয়ার গুরুত্ব এবং খাদ্য ও পুষ্টির মধ্যে পার্থক্য করতে পারবেন;
- খাদ্যের উপাদানসমূহ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবেন এবং কোন খাবার কি পরিমাণে খেতে হয় তা পারিবারিক জীবনে কাজে লাগাতে পারবেন;
- সঠিক খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে ধারণা পাবেন এবং এটি পরিবার পর্যায়ে চর্চা করতে পারবেন;
- খাবারকে নিরাপদ করার পদ্ধতিসমূহ জেনে চর্চা করতে পারবেন;
- সকল বয়সে পরিমিত মাংস/মাছ, একগ্লাস দুধ ও ১টি ডিম খাওয়ার উপকারিতা ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং পরিবার পর্যায়ে চর্চা করতে পারবেন;
- খাবারের বৈচিত্র্যায়ন সম্পর্কে জেনে পরিবারে এটি কাজে লাগাবেন।

অধিবেশন পরিকল্পনা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ	সময়
০১	খাদ্য খাওয়ার গুরুত্ব এবং খাদ্য ও পুষ্টির মধ্যে পার্থক্য	ঘটনা বিশ্লেষণ ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, নোটবুক	০৫ মিনিট
০২	খাদ্যের ৬টি উপাদান এবং কোন খাবার কি পরিমাণে খেতে হয়	মুক্ত চিন্তার ঝড়, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, ছবি	০৫ মিনিট
০৩	সঠিক খাদ্যাভ্যাস বলতে কি বুঝায়? কেন এটি প্রয়োজন?	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, নোটবুক	০৫ মিনিট
০৪	খাবারকে কিভাবে নিরাপদ করার পদ্ধতিসমূহ	ঘটনা বিশ্লেষণ, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, নোটবুক	১০ মিনিট
০৫	প্রতিদিন ১ গ্লাস দুধ, ১টি ডিম ও পরিমিত মাছ/মাংস খাওয়ার গুরুত্ব কি?	ছবি প্রদর্শন, ভিডিও প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, ছবি	১০ মিনিট

পুষ্টি নিরাপত্তা

মানুষকে কেন খাবার খেতে হয়?

প্রতিটি মানুষকে সুস্থ্য, সক্রিয় ও অর্থনৈতিকভাবে উৎপাদনশীল জীবনযাপন করার জন্য খাবার গ্রহণের প্রয়োজন হয়। নানা রকম খাবার গ্রহণ করলে শরীরের বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়।

খাদ্য হজমের পর যে সার অংশটুকু দেহে শোষিত হয়, তাই পুষ্টি। এটি আমাদের বেঁচে থাকার জন্য ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এই পুষ্টির ৬টি উপাদান থাকে যথা- আমিষ, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি।



রোগ প্রতিকারের চেয়ে রোগ প্রতিরোধই উত্তম, এজন্য সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে, যেমন-

- প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পরিমিত খাবার গ্রহণ
- প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়া
- অধিক চর্বিযুক্ত ও ভাজাপোড়া খাবার পরিহার;
- পাতে লবণ পরিহার করা ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্যদ্রব্য কম খাওয়া
- কোমল পানীয় ও ফাস্টফুড পরিহার করা
- তামাক দ্রব্য, এলকোহল ও অন্যান্য মাদক দ্রব্য পরিহার করা।

সঠিক খাদ্যাভ্যাস শরীর সুস্থ রাখে, কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে, বিষণ্ণতা দূর করে, মনকে সতেজ রাখে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ও কর্মক্ষমতা বাড়ায়।

খাবারকে নিরাপদ রাখার জন্য,

- রান্না ও খাওয়ার আগের হাত ভালোভাবে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- হাড়ি, পাতিল, খালা-বাসন ব্যবহার করার পরপরই সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে।
- রান্না ও খাওয়ার সময় সবসময় ধোয়া হাড়ি-পাতিল, খালা-বাসন ব্যবহার;
- ফলমূল, শাকসবজি কাঁচা খেতে হলে এবং কাটার আগে নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

সুস্থ্য জাতি গঠনে আপনারা প্রতিদিন ১ গ্লাস দুধ, ১টি ডিম ও পরিমিত মাছ অথবা মাংস খাবেন এতে-

- চোখের ছানি ও অন্ধত্ব প্রতিরোধ করে।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
- পেশি, দাঁত ও হাড়ের গঠনে ভূমিকা রাখে
- ত্বক, চুল ও নখের স্বাস্থ্য ভালো রাখে
- শরীরের বৃদ্ধি ও বুদ্ধি বাড়াতে ভূমিকা রাখে।
- রক্ত শূন্যতা রোধ করে।



বসন্তবাড়ীতে সারা বছর শাকসবজি চাষ করলে বাজার খরচ কমিয়ে আনে ও পারিবারিক পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত হয়। বিভিন্ন ধরনের খাবার বিভিন্ন শ্রেণির পুষ্টি সরবরাহ করে। এর ফলে খাবারে স্বাদ ও পছন্দ দুটাই বজায় থাকে।

খাবারে বৈচিত্রায়ন -

- শরীরে রোগের ঝুঁকি হ্রাস করে, শরীরে শক্তি সরবরাহ ও শরীরকে কর্মক্ষম করে তোলে;
- শিশুদেরকে আরো স্বাস্থ্যকর, বুদ্ধিদীপ্ত ও শক্তিশালী করে তোলে;
- গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী মা ও বাচ্চার শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তি পেতে সাহায্য করে।

পরিবারের সকলে প্রতিদিন নির্ধারিত ১০টি খাদ্য গ্রুপের মধ্যে কমপক্ষে ৫টি খাদ্য গ্রহণ করবেন এতে শরীর বিভিন্ন ধরনের খাবার থেকে পুষ্টি সংগ্রহের সুযোগ পাবে, এটি হলো খাবারের বৈচিত্রায়ন।

- ক. শস্য, মূল জাতীয় এবং কন্দ বা আলু জাতীয়;
- খ. মটরশুটি, মটর এবং মসুর ডাল
- গ. বাদাম এবং বীজ
- ঘ. দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য
- ঙ. মাংস, মুরগি এবং মাছ
- চ. ডিম
- ছ. গাঢ় সবুজ রঙের শাক সবজি

অধিবেশন - ৪

শিরোনাম: সামাজিক সমস্যা ও এর প্রতিকার

সময় ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা-

- সামাজিক সমস্যা সম্পর্কে ধারণা পাবেন এবং সমাজে উদ্ভূত পরিস্থিতি সৃষ্টির কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- সামাজিক সমস্যাসমূহ চিহ্নিত করতে এবং এ থেকে উত্তরণের উপায় বেড় করে পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে কাজে লাগাতে পারবেন;
- সমাজে ছোট ও বড়দের প্রতি দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে বলতে ও কাজে লাগাতে পারবেন।
- উদ্যোগ উন্নয়নের মাধ্যমে কিভাবে সমাজে অরাজকতা দূর করা যায় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করবেন ও পারিবারিক উদ্যোগ পর্যায়ে উন্নয়নের মাধ্যমে সুস্থ সমাজ গঠনে ভূমিকা রাখতে পারবেন।

অধিবেশন পরিকল্পনা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ	সময়
০১	সামাজিক সমস্যা বলতে কি বুঝায়?	ঘটনা বিশ্লেষণ ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, নোটবুক	০৫ মিনিট
০২	সামাজিক সমস্যা কেন সৃষ্টি হয়?	মুক্ত চিন্তার বড়, প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, ছবি	০৫ মিনিট
০৩	সামাজিক সমস্যাসমূহ কি কি এবং কিভাবে সমস্যা দূর করা যায়?	ছবি প্রদর্শন, আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	হ্যান্ড নোট, ট্যাবলেট কম্পিউটার, নোটবুক	৩৫ মিনিট

সামাজিক সমস্যা ও এর প্রতিকার

সামাজিক সমস্যা কম-বেশি সকল সমাজেই আছে। ব্যক্তি ও পরিবারিক জীবন তথা সামাজিক জীবনে মানুষকে বিভিন্ন সমস্যা মোকাবেলা করতে হয়। সামাজিক সমস্যা মূলত সমাজেরই এক ধরনের অবস্থা যা মানুষ পছন্দ করে না আর কামনাও করে না।

১। **ধূমপান:** ধূমপানের ফলে স্বাস্থ্যহানি ও স্বাস্থ্য খাতে খরচ বাড়ছে। এ ব্যাপারে পরিবারের অভিভাবক ও আলেমদের দায়িত্ব অনেক।

২। **মাদকদ্রব্য গ্রহণ:** মদ, গাঁজা, চরস, মারিজুয়ানা ও ইয়াবাসহ নানা নামে মাদক ব্যবহার চলছে। এটা বন্ধ করতে সমাজ ও পরিবার প্রধানদের ব্যবস্থা নিতে হবে।

৩। **ইভটিজিং:** রাস্তাঘাটে তরুণীদের বিরক্ত করা, গায়ে হাত দেয়া ও অশ্লীল মন্তব্য করা একটি বড় সমস্যা। প্রত্যেক এলাকায় স্থানীয় নেতৃবৃন্দের উচিত এ জন্য শক্ত পদক্ষেপ নেয়া।

৪। **যৌতুক:** যৌতুক গ্রহণ করা বৈধ নয়। স্ত্রীকে মোহরানা এবং ভরণপোষণ দেয়া স্বামীর দায়িত্ব। অথচ আমাদের দেশে নানা অজুহাতে যৌতুক নেয়া হয়। এ ব্যাপারে সমাজ প্রধান ও অভিভাবকদের দায়িত্ব রয়েছে। আলেমদের এ ব্যাপারে সঠিক নির্দেশনামূলক খুতবা দেয়া এবং ওয়াজ করা উচিত।

৫। **বাল্য বিবাহ:** পুরুষদের ২১ ও নারীদের ১৮ বছর বয়সের পূর্বে আনুষ্ঠানিক বা অনানুষ্ঠানিক বিয়েকে বাল্যবিবাহ বলে। বাল্যবিবাহ মেয়েদের সহজাত উচ্ছ্বাস, বুদ্ধি ও গতিশীলতাকে ধামিয়ে দেয়। প্রচলিত শিক্ষার সঙ্গে সম্পৃক্ততা না থাকায় অধিক সন্তান গ্রহণের প্রবণতা তৈরি হয়। কৈশোরে গর্ভধারণের ফলে মেয়েরা অপুষ্টিতে ভোগে এবং গর্ভকালে বিভিন্ন জটিলতা তৈরি হয়। অপ্রাপ্ত বয়সে সন্তান প্রসবের কারণে মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

৬। **স্ত্রীকে প্রহার:** এটি একটি বড় সমস্যা। পুরুষেরা যেহেতু তুলনামূলকভাবে শক্তিশালী, তাই তাদের অনেকেই স্ত্রীদের প্রহার করে। অথচ আল্লাহর রাসূল সা: স্ত্রীদের প্রহার করতে নিষেধ করেছেন।

৭। **পরিকল্পিত পরিবার:** পরিকল্পিত পরিবার বলতে কেবল জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বন নয়। বরং বিয়ে থেকে শুরু করে পরিবারের সদস্যসংখ্যা নির্ধারণ, সন্তানদের খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, চিকিৎসা ও শিক্ষার বিষয়টি মাথায় রেখে পরিকল্পিতভাবে পরিবার গঠন করা। এ ধরনের পরিকল্পনায় পরিবার, সমাজ তথা পুরো দেশ উপকৃত হয়।

৮। **পিতা মাতার ভরণপোষণ:** পিতামাতার ভরণপোষণ বাধ্যতামূলক। বর্তমানে বাংলাদেশে সরকারি ও বেসরকারি বৃদ্ধাশ্রম রয়েছে। বৃদ্ধাশ্রমের সংখ্যা ক্রমেই বাড়ছে। নিজের বাবা-মাকে বৃদ্ধাশ্রমে না রেখে নিজে ভরণপোষণ দেয়া নৈতিক দায়িত্ব।



৯। **নিরক্ষরতা:** নিরক্ষরতা বেকারত্বকে আরো প্রকট করছে। দেশের আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটকে পরিবর্তন করতে হলে, জীবন যাত্রার মান উন্নত করতে হলে, অবশ্যই শিক্ষিতের হার বৃদ্ধি করতে হবে।

১০। **বেকার সমস্যা:** উপযুক্ত কারিগরি শিক্ষার অভাবে বেকারত্বের হার বাড়ছে। কর্মসংস্থানের অভাবে অনেক শিক্ষিত তরুন বিকল্প রাস্তা হিসেবে অন্ধকার পথে পা বাড়চ্ছেন। ফলে সমাজে চুরি, ডাকাতি, খুন, সন্ত্রাস, জুয়া, যৌন অপরাধ, মাদকাসক্তি, কালোবাজারি, মাদক ব্যবসা ইত্যাদি বৃদ্ধি পাচ্ছে। এ সমস্যা সমাধানে অভিভাবক তাদের সন্তানদের উদ্যোগ উন্নয়নে সহযোগীতা করতে পারেন।

১১। **লিঙ্গ সমতা:** সমাজের সকল ক্ষেত্রে নারী পুরুষ উভয়কে সমান মর্যাদা ও সুযোগ-সুবিধা প্রদানের মনোভাব ও বাস্তবায়নকে লিঙ্গ সমতা বলে। যেমন- নারী ও পুরুষের সমান মজুরী, চাকরি ক্ষেত্রে সমান অধিকার, নারীদের বাজারে দোকান করতে দেয়া ইত্যাদি।

১২। **ভিক্ষাবৃত্তি:** আমাদের সমাজের একটি বড় সমস্যা। ভিক্ষুকরা পরশমজীবী। তারা পরগাছার মত সমাজে বাড়ছে এবং সমাজের সুস্থ্য বিকাশকে বিঘ্নিত করছে। শারীরিক অক্ষমতা নেই কিংবা দারিদ্র্য পীড়িত নয় এমন বহুলোক প্রতারণামূলকভাবে ভিক্ষাবৃত্তিকে পেশা হিসেবে বেছে নিচ্ছে।

১৩। **পূর্ণবাসন:** প্রতিবন্ধী ও মানসিক ভারসাম্যহীনদের পূর্ণবাসন করতে পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের দায়িত্ব রয়েছে।

১৪। **গৃহ কর্মীদের সুরক্ষা:** গৃহকর্মীদের কাজের সময় দিনে ১০ ঘণ্টার বেশি হওয়া উচিত নয়। তাদের বিশ্রাম নেয়ার সময় দেয়া উচিত। গৃহকর্মীদের বেতন শ্রম আইন মোতাবেক হওয়া উচিত। তাদের চিকিৎসার দায়িত্ব গৃহকর্তাকেই নিতে হবে।

১৫। **সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার:** কিশোর বয়সে অতিরিক্ত সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারে মনের উপর প্রভাব পরে ফলে মস্তিষ্ক সঠিকভাবে বেড়ে উঠতে পারছে না ও মানসিকতায় সব অস্বাভাবিক পরিবর্তন হচ্ছে। ইন্টারনেট ব্যবহারের ওপর অভিভাবকদের নজর রাখতে ও তা সীমিত করতে হবে।

যোগাযোগের ঠিকানা:

পিকেএসএফ ভবন, ই-৪/বি আগারগাঁও প্রশাসনিক এলাকা,
শেরেবাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭, বাংলাদেশ

সহযোগী সংস্থা:

গ্রাম উন্নয়ন কেন্দ্র (গাক)

গাক টাওয়ার, বনানী, বগুড়া- ৫৮০০, বাংলাদেশ