বিজ এর ত্রৈ-মাসিক মুখপত্র

জুলাই ২০২৫

মাঠচিত্র

১২২

BEES QUARTERLY NEWSLETTER

পথশিশুদের মাঝে খাদ্য ও বস্ত্র বিতরণ-২০২৫

বিমান বন্দর রেল স্টেশন এলাকা

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ)

Working together towards a better future since **1975**

সম্পাদকীয়

জীবনমান উন্নয়ন ও টেকসই বিশ্ব গড়তে কৃষি, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ইত্যাদি বিষয়ে উন্নয়ন ভাবনা আবশ্যক। এই বিষয়গুলোকে মাথায় রেখে বিজ এর ত্রৈমাসিক মুখপত্র মাঠচিত্র সাজানো হয়। এ সংখ্যায় বিজ এর বিভিন্ন উন্নয়নমূলক কর্মসূচী নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়াও বাংলাদেশের দরিদ্র জনগোষ্ঠীর উন্নয়নে বিজ এর বেশ কিছু উদ্যোগের চিত্র তুলে ধরা হয়েছে। বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকে নানাবিধ কর্মসূচির মাধ্যমে দরিদ্র মানুষের আর্থসামাজিক উন্নয়নে কাজ করে আসছে। চার দশকের অভিযাত্রায় বিজ মানুষের জীবনমান উন্নয়ন, স্বাস্থ্য উন্নয়নে বদ্ধপরিকর, যা গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করছে। সমাজের দরিদ্র ও সুবিধা বঞ্চিত মানুষ এই সহায়তা নিয়ে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। বিজ এর উন্নয়ন কর্মকান্ডের সেসব নিবন্ধ মাঠচিত্রের এ সংখ্যায় প্রকাশিত হল।

(প্রকাশিত প্রবন্ধ সমূহের মতামতের জন্য সম্পাদকবৃন্দ দায়ী নন।)

ইকবাল আহাম্মদ
নির্বাহী পরিচালক, বিজ

প্রধান পৃষ্ঠপোষকঃ
সাইফুল ইসলাম (রবিন)
প্রতিষ্ঠাতা ও ইভিসি, বিজ

সম্পাদকঃ
ইকবাল আহাম্মদ
নির্বাহী পরিচালক, বিজ

নির্বাহী সম্পাদকঃ
কাবেরী সুলতানা
উপ-পরিচালক (রিসার্চ , ডকুমেন্টেশন এন্ড পাবলিকেশন), বিজ

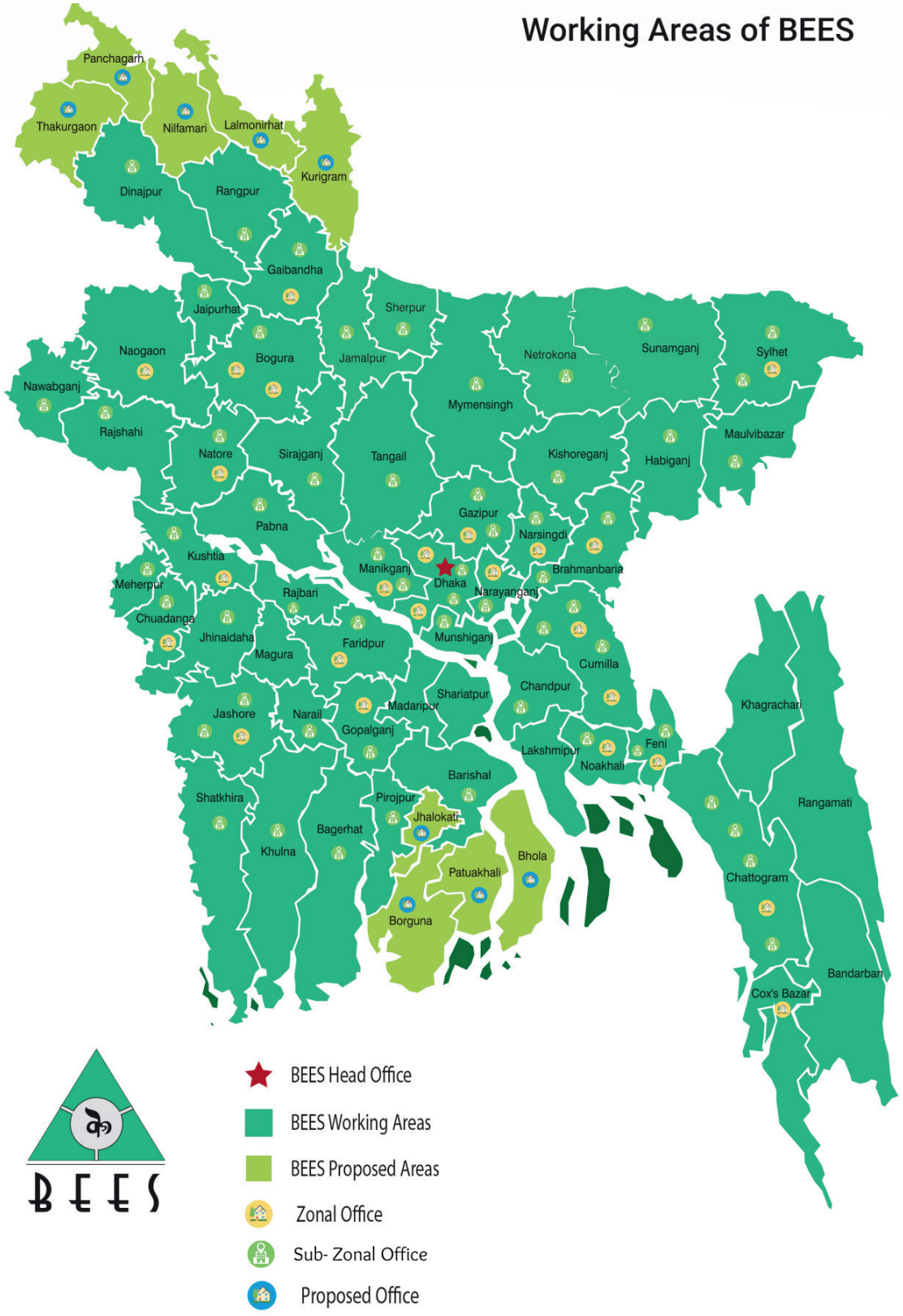
সহকারী সম্পাদকঃ
রাকিব হাসান
অ্যাসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার, বিজ

শিল্প নির্দেশনা ও গ্রাফিক্সঃ
নূর ফাতিহা তাহিয়াত
সিনিয়র ম্যানেজার (রিসার্চ), বিজ
তাহমিনা আক্তার
রিসার্চ অফিসার, বিজ

ভিতরে যা যা থাকছে

- ☑ বিজ বোর্ড মেম্বারবৃন্দ ও ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক বিভিন্ন কর্মসূচির মাঠপর্যায়ে কার্যক্রম পরিদর্শন
- ☑ পথশিশুদের মাঝে বিজ-এর ঈদ উপহার
- ☑ সমৃদ্ধি কর্মসূচির কার্যক্রম
- ☑ গাইবান্ধায় বিজ প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষাকেন্দ্রের অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ
- ☑ বিজ প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষাকেন্দ্রের শিক্ষার্থীদের অভিভাবকের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ
- ☑ বিজ-এর ৮টি নতুন শাখা উদ্বোধন
- ☑ নরসিংদীতে তারুণ্যের উৎসব-২০২৫ উপলক্ষে এনজিও মেলায় বিজ-এর সেবামূলক কার্যক্রম
- ☑ বিজ ও যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের যৌথ উদ্যোগে নবাবগঞ্জে শিক্ষিত বেকার যুবক-যুবতীদের আত্মকর্মসংস্থান মূলক প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত
- ☑ বিজ কৃষি কর্মসূচির আওতায় ৫০০০ উপকারভোগীর মাঝে ১০,০০০ ফলদ বৃক্ষের চারা বিতরণ
- ☑ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি: সুস্থ জীবনের মূল চাবিকাঠি
- ☑ মাঠচিত্রের পরবর্তী সংখ্যার জন্য লেখা আহ্বান

বিজ-এর কর্ম এলাকা



Working Areas of BEES
Panchagarh
Thakurgaon
Nilfamari
Lalmonirhat
Kurigram
Dinajpur
Rangpur
Gaibandha
Jaipurhat
Sherpur
Naogaon
Bogura
Jamalpur
Netrokona
Sunamganj
Sylhet
Nawabganj
Mymensingh
Rajshahi
Maulvibazar
Natore
Sirajganj
Tangail
Kishoreganj
Habiganj
Gazipur
Pabna
Narsingdi
Kushtia
Manikganj
Brahmanbaria
Dhaka
Meherpur
Narayanganj
Rajbari
Chuadanga
Jhinaidaha
Munshiganj
Faridpur
Magura
Cumilla
Chandpur
Shariatpur
Jashore
Narail
Madaripur
Khagrachari
Gopalganj
Lakshmipur
Feni
Noakhali
Barishal
Shatkhira
Pirojpur
Rangamati
Jhalokati
Bagerhat
Khulna
Bhola
Chattogram
Patuakhali
Borguna
Bandarban
Cox's Bazar
BEES
BEES Head Office
BEES Working Areas
BEES Proposed Areas
Zonal Office
Sub- Zonal Office
Proposed Office

বিজ এর বোর্ড মেম্বারবৃন্দ ও ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক বিভিন্ন কর্মসূচির মাঠপর্যায়ে কার্যক্রম পরিদর্শন

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ)-এর অর্থায়নে ঢাকা জেলার নবাবগঞ্জ উপজেলার বান্দুরা শাখার আওতায় পরিচালিত বিআইডিপি (BIDP) কর্মসূচির মাধ্যমে ক্ষুদ্রঋণ কর্মসূচির পাশাপাশি স্বাস্থ্য, শিক্ষা, কৃষি ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচি দীর্ঘদিন ধরে পরিচালিত হয়ে আসছে। এরই ধারাবাহিকতায় গত ১২ এপ্রিল ২০২৫ তারিখ সংস্থার বোর্ড মেম্বারবৃন্দ ও ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ মাঠ পর্যায়ে কার্যক্রম সরেজমিনে পরিদর্শন করেন। এ সময় তারা বিজ শিক্ষা কেন্দ্র, বিজ আদর্শ বাড়ি, স্বাস্থ্য ক্যাম্প, পুনর্বাসন কার্যক্রম এবং দুগ্ধ ও গরুর খামার পরিদর্শন করেন।

বিজ স্বাস্থ্য কর্মসূচির অংশ হিসেবে নয়নশ্রী ইউনিয়নের তাশুল্যা উচ্চ বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের মাধ্যমে ফ্রি স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্প ও বিশেষ চক্ষু ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। ক্যাম্পে প্রান্তিক পর্যায়ের সাধারণ জনগণ বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করেন। মেডিসিন বিষয়ে চিকিৎসা সেবা নেন ৫৮ জন, গাইনী ও প্রসূতি বিষয়ে ৪৩ জন, চক্ষু রোগ বিষয়ে ১০৯ জন, সর্বমোট ২১০ জন রোগী চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করেন। এছাড়া চক্ষু ক্যাম্পে প্রাথমিকভাবে ৪৫ জন ছানি রোগীকে অপারেশনের জন্য বাছাই করা হয়।

অন্যদিকে সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির আওতায় সুবিধাবঞ্চিত প্রবীণ ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের মাঝে প্রবীণ ভাতা, হুইল চেয়ার, ওয়াকিং স্টিক ও ছাতা বিতরণ করা হয়। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন জনাব সাইফুল ইসলাম রবিন, প্রতিষ্ঠাতা ও এক্সিকিউটিভ ভাইস চেয়ারম্যান, বিজ। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব মোহাম্মদ ইসমাইল, চেয়ারম্যান, বিজ। এছাড়া অনুষ্ঠানে বিজ এক্সিকিউটিভ ও জেনারেল বোর্ডের সম্মানিত সদস্যবৃন্দ ও বিজ এর ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তাবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। এ সময় বিজ ঋণ কর্মসূচি ও বিআইডিপি কর্মসূচির কর্মকর্তাবৃন্দ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন।

পথশিশুদের মাঝে বিজ-এর ঈদ উপহার

পবিত্র ঈদুল আযহা উপলক্ষে অসহায় পথশিশুদের মাঝে নতুন পোশাক ও খাবার বিতরণ করেছে বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ)। গত ২৯-০৫-২০২৫ (বৃহস্পতিবার) দুপুরে রাজধানীর বিমানবন্দর রেলওয়ে স্টেশন প্রাঙ্গণে আয়োজিত এ কর্মসূচিতে শতাধিক পথশিশু অংশ নেয়।

বিকেল ১টায় শুরু হওয়া অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বিমানবন্দর রেলওয়ে থানার সাব-ইন্সপেক্টর বজলুল ইসলাম। প্রধান অতিথি ছিলেন বিজ-এর উপ-নির্বাহী পরিচালক মো. মজিবুর রহমান এবং বিশেষ অতিথি ছিলেন বিমানবন্দর রেলওয়ে স্টেশনের স্টেশন মাস্টার শাহাদাত হোসেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন বিজ-এর জনাব কাবেরী সুলতানা, উপ-পরিচালক (রিসার্চ, ডকুমেন্টেশন অ্যান্ড পাবলিকেশন), জনাব শাহী মাছুমা আখতার, সহকারী পরিচালক (শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচি)। ক্ষুদ্রঋণ কর্মসূচির উত্তরা অফিসের কর্মকর্তারা, স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তি, সাংবাদিক এবং এনজিও প্রতিনিধি।

প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বলেন, “সমাজের পিছিয়ে পড়া পথশিশুদের সাথে ঈদের আনন্দ ভাগাভাগি করা আমাদের জন্য পরম আনন্দের। আমরা চাই দেশের প্রতিটি শিশু স্নেহ, মমতা, ভালোবাসা ও সামাজিক মর্যাদার সাথে বেড়ে উঠুক।" বিশেষ অতিথি শাহাদাত হোসেন বলেন, “এই শিশুরা আমাদের সমাজের অবহেলিত অংশ। তাদের জন্য বিজ-এর এই উদ্যোগ সত্যিই প্রশংসনীয়।" তিনি পথশিশুদের জন্য স্থায়ী কর্মসূচি গ্রহণের আহ্বান জানান।

সভাপতি বজলুল ইসলাম বলেন, “অসহায় পথশিশুদের সঠিক প্রশিক্ষণ ও কর্মসংস্থানের মাধ্যমে মূলধারায় ফিরিয়ে আনা গেলে সমাজের অনেক অপরাধ কমে আসবে।"

আলোচনা শেষে পথশিশুরা কবিতা আবৃত্তি ও গান পরিবেশন করে। এরপর প্রধান অতিথি ও অন্যান্য অতিথিরা শিশুদের হাতে নতুন পোশাক ও খাবার তুলে দেন। উপহার পেয়ে শিশুদের চোখেমুখে আনন্দের ঝিলিক ফুটে ওঠে, অনেকেই নতুন পোশাক পরে সবার সামনে উচ্ছ্বাস প্রকাশ করে।

অনুষ্ঠান শেষে বিজ-এর পক্ষ থেকে পথশিশুদের জন্য বিহেভিয়ার চেঞ্জ কমিউনিকেশন (BCC) কার্যক্রম, নিয়মিত কাউন্সেলিং, খেলাধুলার ব্যবস্থা এবং ঈদে উপহার বিতরণ অব্যাহত রাখার প্রতিশ্রুতি ব্যক্ত করা হয়।

সমৃদ্ধি কর্মসূচির কার্যক্রম

মেডিসিন ও গাইনি বিষয়ক স্বাস্থ্য ক্যাম্প

গত ২৮ এপ্রিল ২০২৫ তারিখে টুঙ্গিপাড়া উপজেলার ডুমরিয়া ইউনিয়ন এর পাকুড়তিয়া চেয়ারম্যান বাড়ি (অস্থায়ী কার্যালয়) কেন্দ্রে বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) আয়োজিত সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি বিষয়ক স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এ ক্যাম্পে মোট ১৬৭ জন রোগী বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের নিকট বিনামূল্যে চিকিৎসা গ্রহণ করেন।

চক্ষু ক্যাম্প ও ছানি অপারেশন

গত ২১ মে ২০২৫ তারিখে টুঙ্গিপাড়া উপজেলার বিজ সমৃদ্ধি কর্মসূচির "স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি কার্যক্রম" এর আওতায় বিনামূল্যে চক্ষু চিকিৎসা ও ছানি অপারেশন জন্য ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। বাঁশবাড়িয়া ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে আয়োজিত এই ক্যাম্পে মোট ১৪২ জন রোগীকে বিনামূল্যে চোখের চিকিৎসা ও ওষুধ প্রদান করা হয়। পাশাপাশি ১৫ জন রোগীকে গোপালগঞ্জ চক্ষু হাসপাতালে চক্ষু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এর দ্বারা বিনামূল্যে চোখের বিভিন্ন রোগের অপারেশন করানো হয়।

উপজেলা দিবস ও উন্নয়ন মেলা

গত ২৯ জুন ২০২৫ তারিখে বিজ আয়োজিত সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় টুঙ্গিপাড়া উপজেলার ডুমরিয়া ইউনিয়নে উপজেলা দিবস ও উন্নয়ন মেলা, ক্রীড়া ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে উপজেলা নির্বাহী অফিসার জনাব ফারজানা আক্তার এবং গবেষক ড. মোঃ কায়ছার আলী তালুকদার উপস্থিত থেকে মেলার বিভিন্ন স্টল পরিদর্শন করেন। পরিদর্শনকালে বিজের এধরনের উদ্যোগের প্রতি সন্তোষ প্রকাশ করেন এবং সামাজিক প্রভাবের দৃষ্টিকোন থেকে বিজের প্রসংসা করেন।

যুব প্রশিক্ষণ কর্মশালা

গত ২৯ জুন ২০২৫ তারিখে সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় টুঙ্গিপাড়া উপজেলার ডুমরিয়া ইউনিয়নে ৪টি ব্যাচে মোট ১০০ জন যুবককে সামাজিক স্বেচ্ছাসেবা, নেতৃত্ব ও সম্প্রীতি উন্নয়ন' শীর্ষক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। উপজেলা যুব উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব দিলিপ কুমার দাসের উপস্থিতিতে উক্ত প্রশিক্ষণ সফলভাবে সম্পন্ন হয়।

স্যাটেলাইট ক্লিনিক সেবা

গত ১২ মে ২০২৫ তারিখে টুঙ্গিপাড়া উপজেলার ডুমরিয়া ইউনিয়নে বিজ আয়োজিত সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় স্যাটেলাইট ক্লিনিক অনুষ্ঠিত হয়। ক্যাম্পে গোপালগঞ্জ মেডিকেল হাসপাতালের সহকারী (রেজিস্ট্রার) কর্তৃক মোট ৩৫ জন রোগীকে বিভিন্ন রোগের বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন।

বিজ প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষাকেন্দ্রের শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির আওতায় প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষাকেন্দ্রের শিক্ষার্থীদের অভিভাবকগণের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে। ধুনট বিজ অফিস প্রাঙ্গণে আয়োজিত এ কর্মসূচিতে মোট ৯৬০ জন শিক্ষার্থীর অভিভাবকগণের মাঝে ৯৬০টি ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়।

এর মধ্যে বগুড়া জোনের ধুনট শাখায় ৩৩০ জন অভিভাবকের মাঝে ৩৩০টি আম্রপালি আমের চারা এবং বগুড়া-২ জোনের ৪টি শিক্ষাকেন্দ্রের ১২০ জন অভিভাবকের মাঝে ১২০টি চারা বিতরণ করা হয়। পাশাপাশি গাইবান্ধা জোনের ১৭টি শিক্ষাকেন্দ্রে ৫১০ জন অভিভাবকের মাঝে ৫১০টি চারা বিতরণ করা হয়

কর্মসূচির শুরুতে শিক্ষার্থীদের অভিভাবকগণ রেজিস্ট্রেশন সম্পন্ন করেন। এরপর পবিত্র কুরআন তেলাওয়াতের মাধ্যমে চারা বিতরণ কার্যক্রম শুরু হয়। বিজ শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির সহকারী পরিচালক জনাব শাহী মাছুমা আখতার উপস্থিত সকলকে স্বাগত জানান। তিনি বিজ-এর চলমান শিক্ষা ও সামাজিক কার্যক্রম সম্পর্কে বিস্তারিত তুলে ধরেন।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তা জনাব নুরুন নাহার। তিনি ঈদ ও বর্ষা পূর্ববর্তী সময়ে শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণের উদ্যোগ গ্রহণ করায় বিজ কর্তৃপক্ষকে ধন্যবাদ জানান। পাশাপাশি তিনি ফলদ গাছের পাশাপাশি আরও বহুমুখী কৃষি কার্যক্রম বাস্তবায়নের ওপর গুরুত্বারোপ করেন।

বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট সমাজসেবক জনাব মোঃ আলীম উদ্দিন। এছাড়াও স্থানীয় গণমাধ্যমের সাংবাদিক ও প্রতিনিধিরা অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। প্রধান অতিথি অভিভাবকদের হাতে প্রতীকীভাবে একটি আম্রপালি আমের চারা তুলে দিয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে বিতরণ কার্যক্রম উদ্বোধন করেন। পরে উপস্থিত অভিভাবকদের মাঝে একজনের হাতে একটি করে চারা তুলে দেওয়া হয়। কর্মসূচিতে উপস্থিত বক্তারা বিজ শিক্ষা কর্মসূচির প্রশংসা করেন এবং শিশুদের পুষ্টিগুণ বৃদ্ধির পাশাপাশি পরিবেশ রক্ষায় এ ধরনের উদ্যোগ অব্যাহত রাখার আহ্বান জানান।

গাইবান্ধায় বিজ প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষাকেন্দ্রের অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির উদ্যোগে গাইবান্ধার পলাশবাড়ী পানি উন্নয়ন বোর্ড মাঠে প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে।

এদিন গাইবান্ধা জোনের আওতাধীন ১৭টি শিক্ষাকেন্দ্রের ৫১০ জন শিক্ষার্থীর অভিভাবকের মাঝে ৫১০টি আম্রপালি জাতের আমের চারা বিতরণ করা হয়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন উপজেলা প্রাথমিক শিক্ষা কর্মকর্তা জনাব আরজুমান আরা গুলেনুর। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বিজ শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির সহকারী পরিচালক জনাব শাহী মাছুমা আখতার এবং সহকারী প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার জনাব মোঃ আসাদুজ্জামান মন্ডল। সভাপতিত্ব করেন গাইবান্ধা জোনের সি. জোনাল ম্যানেজার জনাব মোঃ আসাদুল ইসলাম আসাদ।

প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বিজের এ ধরনের কার্যক্রমের প্রশংসা করেন এবং ভবিষ্যতে ফলদ গাছ বিতরণের পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের কল্যাণে আরও বহুমুখী উদ্যোগ গ্রহণের পরামর্শ প্রদান করেন।অনুষ্ঠানে অভিভাবকদের মাঝে ফলদ গাছের চারা বিতরণের মধ্য দিয়ে শিশুদের পুষ্টি চাহিদা পূরণের পাশাপাশি পরিবেশ রক্ষায় সবাইকে উৎসাহিত করা হয়। এসময় স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, সাংবাদিক ও সুধীজনেরা উপস্থিত ছিলেন।

বিজ এর শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির এই কার্যক্রমকে অংশগ্রহণকারীরা যুগোপযোগী ও প্রশংসনীয় উদ্যোগ হিসেবে উল্লেখ করেন।

বিজ-এর ৮টি নতুন শাখা উদ্বোধন

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের পরিধি আরও বিস্তৃত করার লক্ষ্যে সম্প্রতি ৮টি নতুন শাখা উদ্বোধন করেছে। ২০২৫ সালের মে ও জুন মাসে উদ্বোধনকৃত এই শাখাগুলো দেশের বিভিন্ন জেলায় স্থানীয় জনগণের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

ক্রমিক	জোনের নাম	শাখার নাম	উদ্বোধনের তারিখ
০১	ব্রাহ্মণবাড়িয়া জোন	শাহবাজপুর শাখা	১২-মে-২০২৫
০২	সিলেট জোন	হবিগঞ্জ ২ শাখা	১২-মে-২০২৫
০৩	নোয়াখালী জোন	ভবানীগঞ্জ শাখা	১৪-মে-২০২৫
০৪	কুষ্টিয়া জোন	আল্লারদর্গা শাখা	২০-মে-২০২৫
০৫	বগুড়া জোন	শেরপুর (বি)-২ শাখা	২১-মে-২০২৫
০৬	গাইবান্ধা জোন	পীরগঞ্জ শাখা	২১-মে-২০২৫
০৭	কুমিল্লা-২ জোন	গোয়ালমারী শাখা	২-জুন-২০২৫
০৮	ঢাকা জোন-২	মলখানগর শাখা	৩-জুন-২০২৫

বিজ এর উদ্যোগে গ্রীষ্মকালীন সবজির বীজ বিতরণ কর্মসূচি-২০২৫ সম্পন্ন

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) কৃষি কর্মসূচির আওতায় মে-২০২৫ মাসে গাইবান্ধা জেলার পলাশবাড়ী, ধাপেরহাট ও গোবিন্দগঞ্জ, গাজীপুর জেলার সদর উপজেলার ভাওয়াল মির্জাপুর, নরসিংদী জেলার সদর উপজেলা এবং ঢাকা জেলার নবাবগঞ্জ উপজেলার বান্দুরা শাখায় মোট ২,৪৮৪ জন উপকারভোগীর মাঝে গ্রীষ্মকালীন সবজির বীজ বিতরণ সম্পন্ন করেছে।

উপকারভোগীদের মাঝে মিষ্টি কুমড়া, চাল কুমড়া, ডাটা শাক, পুঁই শাক ও কলমী শাকসহ বিভিন্ন প্রজাতির বীজ বিতরণ করা হয়।

ভাওয়াল মির্জাপুর, গাজীপুরে আয়োজিত সবজির বীজ বিতরণ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব ইকবাল আহাম্মদ, নির্বাহী পরিচালক, বিজ। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব মো: মজিবুর রহমান, উপ-নির্বাহী পরিচালক, বিজ। এছাড়াও অনুষ্ঠানে কৃষি কর্মসূচির প্রোগ্রাম ম্যানেজার, সংশ্লিষ্ট এলাকার জোনাল ম্যানেজার, সাব-জোনাল ম্যানেজার, ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, কৃষি কর্মসূচির প্রোগ্রাম সাপোর্ট অফিসার এবং বিজ-এর অন্যান্য কর্মকর্তাগণ উপস্থিত ছিলেন।

অন্যান্য কর্ম এলাকায় বীজ বিতরণ অনুষ্ঠানে উপ-নির্বাহী পরিচালক মহোদয়সহ সংশ্লিষ্ট টিম লিডার, জোনাল ম্যানেজার, কৃষি কর্মসূচির প্রোগ্রাম ম্যানেজার, সাব-জোনাল ম্যানেজার, ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, কৃষি কর্মসূচির প্রোগ্রাম সাপোর্ট অফিসার এবং বিজ-এর কর্মকর্তারা উপস্থিত ছিলেন।

কর্ম এলাকা ও উপকারভোগীর সংখ্যা:

ক্রমিক	কর্ম এলাকার নাম	লক্ষ্যমাত্রা	অর্জন
০১	পলাশবাড়ী	৪৫০ জন	৪৪৮ জন
০২	ধাপেরহাট	৪৫০ জন	৪৪৭ জন
০৩	গোবিন্দগঞ্জ	৪৫০ জন	৩৯৭ জন
০৪	নরসিংদী সদর	৪০০ জন	৩৯৮ জন
০৫	ভাওয়াল মির্জাপুর	৪০০ জন	৩৯৮ জন
০৬	বান্দুরা, নবাবগঞ্জ	৪০০ জন	৩৯৬ জন
মোট		**২৫০০ জন**	**২৪৮৪ জন**

অনুষ্ঠানে নির্বাহী পরিচালক মহোদয় ও উপ-নির্বাহী পরিচালক মহোদয় উপকারভোগীদের উদ্দেশ্যে বলেন, পারিবারিক পুষ্টির চাহিদা পূরণ, বসতভিটার পতিত জমি ব্যবহার এবং পরিবেশ ও জলবায়ুর ভারসাম্য রক্ষায় বীজের যথাযথ ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তারা প্রত্যেক উপকারভোগীকে বাড়ির আঙিনায় অধিক পরিমাণে সবজি চাষ করার পরামর্শ প্রদান করেন।

বিজ এর প্রশিক্ষণ চিত্র

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এর ঢাকায় অবস্থিত প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে গত এপ্রিল ২০২৫ হতে জুন ২০২৫ পর্যন্ত যে সকল প্রশিক্ষণ ও প্রশিক্ষণ কর্মশালা সম্পন্ন হয়েছে তার একটি প্রতিবেদন প্রতিষ্ঠানের প্রশিক্ষণ বিভাগ থেকে প্রকাশ করা হয়েছে। 'বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ' নামের এই প্রশিক্ষণগুলোতে বিজ এর ফিল্ড অফিসার পদের মোট ২৩৫ জন বিভিন্ন মেয়াদে অংশগ্রহন করেন।

বিজ-এর এই প্রশিক্ষণ কার্যক্রম প্রতিষ্ঠানটির বর্তমান মানবসম্পদকে দক্ষ মানবসম্পদে পরিনত করার লক্ষ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। এসব প্রশিক্ষণ কর্মকর্তাদের দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে তাদের পেশাগত জীবনকে সমৃদ্ধ করতে সহায়তা করবে এবং প্রতিষ্ঠানটির সামগ্রিক কর্মক্ষমতা উন্নত করতে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

নিম্নে প্রশিক্ষণ চিত্র তুলে ধরা হলো:

ক্রমিক নং	কোর্স এর নাম	তারিখ	পদবী	সংখ্যা
০১	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	০৭-০৪-২০২৫ হতে ১১-০৪-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৩৯ জন
০২	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	১৩-০৪-২০২৫ হতে ১৭-০৪-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৪০ জন
০৩	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	২০-০৪-২০২৫ হতে ২৪-০৪-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৩৯ জন
০৪	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	১২-০৫-২০২৫ হতে ১৬-০৫-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৩৯ জন
০৫	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	১৮-০৫-২০২৫ হতে ২২-০৫-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৩৮ জন
০৬	বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ	১৬-০৬-২০২৫ হতে ২০-০৬-২০২৫	ফিল্ড অফিসার	৪০ জন
মোট				২৩৫ জন

বিজ ও যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের যৌথ উদ্যোগে নবাবগঞ্জে আত্মকর্মসংস্থানমূলক প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এর সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির আওতায় শিক্ষিত বেকার যুবক-যুবতীদের আত্মকর্মসংস্থান সৃষ্টির লক্ষ্যে কারিগরি ও প্রযুক্তি বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদানের উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। এ উপলক্ষে বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) ও যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের মধ্যে ১০০ জন যুবক/যুব মহিলাকে প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য একটি চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়।

উক্ত চুক্তির আলোকে নবাবগঞ্জ উপজেলার বান্দুরা অফিসের আওতাধীন আফজালনগর, দেওতলা ও গোবিন্দপুর গ্রামে দুই ধাপে প্রশিক্ষণ আয়োজন করা হয়। এর মধ্যে প্রথম ধাপে ২৪ ফেব্রুয়ারি ২০২৫ থেকে ১ মার্চ ২০২৫ পর্যন্ত ৫০ জনকে এবং দ্বিতীয় ধাপে ১৭ জুন ২০২৫ থেকে ২৪ জুন ২০২৫ পর্যন্ত ২৫ জনকে মোট ৭৫ জন শিক্ষিত বেকার যুবক ও যুব মহিলাকে আত্মকর্মসংস্থানমূলক সেলাই বিষয়ক ও হাঁস-মুরগি পালন বিষয়ক ৭ দিনের অনাবাসিক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়।

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম অত্যন্ত আন্তরিকতা ও মনোরম পরিবেশে দক্ষ প্রশিক্ষকদের মাধ্যমে পরিচালিত হয়। অংশগ্রহণকারীরা বলেন, প্রশিক্ষণ যদি ৭ দিনের পরিবর্তে ৩ মাস বা ৬ মাস ব্যাপী হতো তবে তারা আরো বেশি দক্ষতা অর্জন করতে পারতেন। এর ফলে তারা আত্মকর্মসংস্থান সৃষ্টি করে বেকারত্ব দূর করার পাশাপাশি দেশের অর্থ নীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে সক্ষম হতেন।

প্রশিক্ষণের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ঢাকা-২ এর জোনাল ম্যানেজার জনাব মোঃ ফজলুল হক। প্রধান অতিথি ছিলেন উপজেলা যুব উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব মোঃ নজরুল ইসলাম শেখ, নবাবগঞ্জ, ঢাকা। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সহকারী যুব উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব মোঃ আমির হোসেন, নবাবগঞ্জ, ঢাকা; জনাব মোঃ ফেরদৌস আলী, ম্যানেজার বিআইডিপি, বিজ; জনাব মোঃ আজিজুর রহমান, ম্যানেজার (শিক্ষা ও সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচি) বিজ; জনাব কামরুন্নাহার, সিএইচও, বিজ; এবং জনাব মোঃ হারুন-অর-রশিদ, পিএইচও, বিজ, বান্দুরা, নবাবগঞ্জ।

বিজ এর এ ধরনের উদ্যোগ শিক্ষিত বেকার যুবক ও যুব মহিলাদের আত্মপ্রত্যয়ী ও কর্মমুখী করে তুলছে। পাশাপাশি বিজ এর কর্ম এলাকায় বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষের মনে সংগঠনটির প্রতি ইতিবাচক ধারণা সৃষ্টি হচ্ছে, যা সমাজ উন্নয়ন কর্মকাণ্ডে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে।

বিজ কৃষি কর্মসূচির আওতায় ৫০০০ উপকারভোগীর মাঝে ১০,০০০ ফলদ বৃক্ষের চারা বিতরণ

জাতীয় ফল মেলা–২০২৫ এর প্রতিপাদ্য "দেশি ফল বেশি খাই, আসুন ফলের গাছ লাগাই" বাস্তবায়নের লক্ষ্যে বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) কৃষি কর্মসূচির উদ্যোগে জুন–২০২৫ মাসে গাইবান্ধা, গাজীপুর, নরসিংদী ও ঢাকা জেলার নির্বাচিত কর্ম এলাকায় সর্বমোট ৫০০০ জন উপকারভোগীর মাঝে ১০,০০০টি ফলদ বৃক্ষের চারা বিতরণ সম্পন্ন করেছে। ফলদ বৃক্ষের মধ্যে ছিল আম, লিচু ও আমড়া।

কর্ম এলাকা অনুযায়ী চারা বিতরণের বিস্তারিত নিম্নরূপঃ

ক্রমিক	কর্ম এলাকার নাম	উপকারভোগীর সংখ্যা	আম	লিচু	আমড়া	মোট
০১	পলাশবাড়ী	১০০০ জন	১০০০	১০০০	-	২০০০
০২	ধাপেরহাট	৯৫০ জন	৯৫০	৯৫০	-	১৯০০
০৩	গোবিন্দগঞ্জ	৯৫০ জন	৯৫০	৪৭৫	৪৭৫	১৯০০
০৪	নরসিংদী সদর	৮০০ জন	৮০০	৮০০		১৬০০
০৫	ভাওয়াল মির্জাপুর	৮০০ জন	৮০০	৮০০		১৬০০
০৬	বান্দুরা, নবাবগঞ্জ	৫০০ জন	৫০০	৫০০		১০০০
মোট		**৫০০০ জন**	**৫০০০**	**৪৫২৫**	**৪৭৫**	**১০০০০**

অনুষ্ঠানে সংশ্লিষ্ট উপজেলার কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের উপজেলা কৃষি অফিসার এবং বিজ–এর টীম লিডার, জোনাল ম্যানেজার, সাব–জোনাল ম্যানেজার, কমপ্লায়েন্স অফিসার, ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, কৃষি কর্মসূচির প্রোগ্রাম ম্যানেজার ও প্রোগ্রাম সাপোর্ট অফিসারসহ অন্যান্য কর্মকর্তাগণ উপস্থিত ছিলেন।

কর্মসূচিতে বক্তারা উপকারভোগীদের উদ্দেশ্যে পারিবারিক পুষ্টি চাহিদা পূরণে এবং পরিবেশ ও জলবায়ুর ভারসাম্য রক্ষায় গাছ লাগানোর গুরুত্ব তুলে ধরেন। একই সঙ্গে জাতীয় বৃক্ষরোপণ অভিযান ও বৃক্ষমেলা–২০২৫ এর প্রতিপাদ্য "পরিকল্পিত বনায়ন করি, সবুজ বাংলাদেশ গড়ি" বাস্তবায়নে সক্রিয় অংশগ্রহণের আহ্বান জানান।
এই উদ্যোগের মাধ্যমে বিজ শুধু ফল উৎপাদনে উৎসাহ দিচ্ছে না, বরং জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব মোকাবেলা, জীববৈচিত্র্য রক্ষা এবং গ্রামীণ অর্থনীতিকে শক্তিশালী করতেও ভূমিকা রাখছে।

স্বাস্থ্য ও পুষ্টিঃ সুস্থ জীবনের মূল চাবিকাঠি

- কৃষিবিদ মোঃ আব্দুস সালাম

"স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল।
স্বাস্থ্য ভালো তো, মন ভালো।
মন ভালোতো পরিবেশ ভালো, জগৎ ভালো।"

স্বাস্থ্য ও পুষ্টির গুরুত্ব

মানুষের জীবনের অন্যতম মূল ভিত্তি হলো স্বাস্থ্য। সুস্থ দেহ মানেই কর্মক্ষমতা, সৃজনশীলতা এবং জীবন উপভোগ করার সুযোগ। স্বাস্থ্য ভালো রাখতে হলে প্রয়োজন সঠিক পুষ্টি। একটি সুষম খাদ্য শুধু শরীরকে শক্তি জোগায় না, বরং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঠিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে এবং মানসিক স্বাস্থ্যেরও উন্নতি ঘটায়।

পুষ্টি কী?

পুষ্টি হলো সেই প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে শরীর প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান গ্রহণ করে এবং তা শরীরের বৃদ্ধি, কর্মক্ষমতা ও জীবনীশক্তি বজায় রাখতে ব্যবহার করে। খাদ্যের ভেতরে থাকা কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি—এসবকেই পুষ্টি উপাদান বলা হয়।

খাদ্য উপাদান ও তাদের কাজ

১. কার্বোহাইড্রেট ও চর্বি – দেহকে শক্তি জোগায়।
২. প্রোটিন – দেহের বৃদ্ধি, কোষের পুনর্গঠন ও ক্ষত সারাতে সহায়তা করে।
৩. ভিটামিন – রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও দেহের বিভিন্ন জৈবিক ক্রিয়া সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করে।
৪. খনিজ লবণ – হাড় ও দাঁতের গঠন, রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে।
৫. পানি – শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ, রক্ত সঞ্চালন ও হজম প্রক্রিয়ায় অপরিহার্য উপাদান হিসেবে কাজ করে।

অপুষ্টির সমস্যা

অপুষ্টি বাংলাদেশসহ উন্নয়নশীল দেশগুলোতে অন্যতম স্বাস্থ্য সমস্যা। শিশুদের মধ্যে শারীরিক বৃদ্ধি ব্যাহত হওয়া, রক্তাল্পতা, ভিটামিন ঘাটতি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া—এসবই অপুষ্টির প্রধান লক্ষণ। একইভাবে, অতিপুষ্টিও সমস্যা তৈরি করে—যেমন স্থূলতা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।

স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা

শুধু পুষ্টিকর খাবার খেলেই হবে না, স্বাস্থ্যকর অভ্যাসও জরুরি, যেমন—

পুষ্টি উপাদানের কাজ, উৎস ও অভাবজনিত সমস্যা

পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	অভাব জনিত সমস্যা
শর্করা বা শ্বেতসার	শক্তির প্রধান উৎস; আঁশের অন্যতম উৎস; ১ গ্রাম শর্করা = ৪ কিলো ক্যালোরী শক্তি।	ধান, গম, ভুট্টা, যব, কলা, আলু, মিষ্টি আলু, গুড়, চিনি ইত্যাদি।	শারীরিক ক্ষয়; কর্মক্ষমতা হ্রাস; শারীরিক বৃদ্ধি হ্রাস; অতিরিক্ত গ্রহণ ক্ষতিকর।
আমিষ	শরীরের গঠন, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি; তাপশক্তি উৎপাদন।	**প্রাণীজ উৎসঃ** মাছ. মাংস, ডিম, দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য। **উদ্ভিজ্জ উৎসঃ** ডাল. সীম, মটর শুটি, বরবটি, বাদাম ইত্যাদি।	খাটো হওয়া; ওজন হ্রাস।
চর্বি/তেল	দেহে ভিটামিন A, D, E, K পরিশোষণে সহায়তা করে; শক্তি যোগায়; ১গ্রাম তেল= ৯কিলো ক্যালরি শক্তি; হৃদপিন্ড, বৃক্ক ও খাদ্যনালীকে সুরক্ষা দেয়, শরীরে তাপ সংরক্ষণ করে।	**প্রাণীজ উৎসঃ** ঘি, দুধ; মাখন, পনির, মাছের তেল, মুরগী, মাছ, চর্বিযুক্ত মাংস। **উদ্ভিজ্জ উৎসঃ** বাদাম, সরিষা, সয়াবিন, নারিবেল, সূর্যমূখী তেল।	দেহে ভিটামিন A, D, E, K পরিশোষন ব্যাহত হয়; তবে অতিরিক্ত গ্রহণে হৃদরোগ, স্থুলতা হতে পারে।

পুষ্টি উপাদানের কাজ, উৎস ও অভাবজনিত সমস্যা

পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	অভাব জনিত সমস্যা
পানি	মানব দেহে যে কোন জৈবিক ক্রিয়ায় সাহায্য করে; শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে; শরীরে পুষ্টি উপাদান স্থানান্তরে সাহায্য করে; খাবার হজম, সংগ্রহণ ও মল নিঃসরনে সহায়তা করে; অপ্রয়োজনীয় পদার্থ বের হতে সহায়তা করে।	বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি।	রাসায়নিক পরিবর্তন বাঁধাগ্রস্ত হয়; খাবার হজমে সমস্যা হয়।
ভিটামিন এ	দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়; শরীরের বৃদ্ধি ও উন্নয়ন করে; রোগ প্রতিরোধ করে; হাড় গঠনে সহায়তা করে।	গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় সবজি, মিষ্টি কুমড়া, গাজর, কমলা, মিষ্টি আলু, পাকা পেঁপে, পাকা তাল, ডেউয়া, ছোট মাছ, কলিজা, ডিম, মাছের তেল, দুধ ইত্যাদি।	রাতকানা; খর্বাকৃতি; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস।
ভিটামিন ডি	ক্যালসিয়াম শোষণে সহায়তা করে।	মাছের কলিজা, মাছ, দুধ, মাখন, ডিমের কুসুম, সূর্যের আলো ইত্যাদি।	পেশীর ভঙ্গুরতা; খর্বাকৃতি; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস।
ভিটামিন ই	কোষের গঠন অটুট রাখে; অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে; জনন কোষ তৈরী করে; রোগ প্রতিরোধ করে।	পাতা জাতীয় সবজি, বাদাম, ডিমের কুসুম, কলিজা, দুধের চর্বি, দানা জাতীয় খাদ্য, সূর্যমূখী তেল, নারিকেল, টমেটো, মিষ্টি আলু ইত্যাদি।	শিশুর রক্তস্বল্পতা; স্নায়ু ও পেশীর অস্বাভাবিকতা; চুলকানী; বডি ফ্লুইড বা শরীরে তরল পদার্থ জমা হয়।
ভিটামিন কে	রক্ত জমাট বাধা নিয়ন্ত্রণ করে। হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়ক।	দুধ, ব্রকলি, বাঁধাকপি, লেটুস, পালংশাক, মটর, পনির ইত্যাদি।	হেমোরেজ; বয়স্ক লোকের হাড় ক্ষয়; রক্তক্ষরণ ।
ভিটামিন বি১ (থায়ামিন)	বিপাকে সহায়তা করে; হৃদপিন্ড ও স্নায়ুতন্ত্রের কাজে সহায়তা করে।	দানাদার খাদ্য, সীম, মাংস, মাছ,মুরগী, ডিম, দুধ, তৈলবীজ ইত্যাদি।	বেরিবেরি; পেশীর দুর্বলতা; ক্ষুধাহীনতা; ক্ষুধামন্দা; হৃদপিন্ডের আকার বড় হয়।
ভিটামিন বি২ (রিবোফ্লাবিন)	ত্বকের সুস্থতা বজায় রাখে; শর্করা, আমিষ ও স্নেহের বিপাক ও শক্তি উৎপাদনে অপরিহার্য।	দুধ, ডিম, কলিজা, দই, মাংস, গাঢ় সবুজ পাতা, দানা জাতীয় খাদ্য, সীম ইত্যাদি।	জিহ্বার প্রদাহ; পেট ফোলা, দেহে পানি জমে, মুখ ও পেটের প্রদাহ ও মুখে ঘা।
ভিটামিন বি৩ (নায়াসিন)	শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করে; ত্বক ও স্নায়ুতন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখে।	দুধ, ডিম, বাদাম, দানাদার খাদ্য, মাছ, মাশরুম, মটরদানা ইত্যাদি	চর্মরোগ; ডায়রিয়া; স্মৃতিভ্রম।
ভিটামিন বি৬ (পাইরিডক্সিন)	ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করে আমিষের বিপাক ক্রিয়ায় সহায়তা করে। রক্তে হিমোগ্লোবিন উৎপাদনে ভূমিকা রাখে।	মিষ্টি আলু, বাঁধা কপি, ব্রকোলি, সবুজ পাতা জাতীয় শাক, মাছ, তরমুজ, তৈলবীজ, ভুট্টা, মাছ, মাংস, ডিম।	ত্বকের প্রদাহ, রক্তস্বল্পতা, স্নায়ু সমস্যা

পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	অভাব জনিত সমস্যা
ভিটামিন সি	রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে; অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে; টিস্যুর ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে; প্রোটিন তৈরীতে সহায়তা করে; ত্বক, ট্যান্ডন, লিগামেন্ট তৈরীতে সহায়তা করে।	আমলকী, পেয়ারা, সজনে পাতা, লেবু, জাম্বুরা, কাঁচামরিচ, ডেউয়া, কাঁচা আম ইত্যাদি।	স্কার্ভি; টিস্যুর ক্ষয়পূরনে দুর্বলতা; ত্বকে হেমোরাইজ; ঘাঁড় দুর্বল হয়।
ক্যালসিয়াম	হাঁড় ও দাঁত গঠন করে; হৃদপিন্ড ও পেশীর কাজে সহায়তা করে; রক্ত জমাটে সহায়তা করে; রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।	দুধ, গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় শাক, শুটকী মাছ, চিংড়ী, সীম জাতীয় বীজ, মসুর ও মটর ডাল, ঢেঁড়শ, যব, তৈল জাতীয় বীজ ইত্যাদি	পূর্ণ বয়স্কদের হাঁড় ক্ষয় বা ভঙ্গুর; দুর্বল হাঁড় গঠন; উচ্চ রক্তচাপ।
আয়রন বা লোহা	রক্তে অক্সিজেন পৌঁছানোর কাজ করে; পুরাতন ও লোহিত রক্ত কনিকা অপসারন ও নতুন রক্ত কণিকা তৈরী করে।	লাল মাংস, কলিজা, শুকনা ফল, মুরগীর মাংস, ডিম, বাদাম, পাট শাক, ডাটা শাক, কচু শাক, লাল শাক, লাউ শাক, ডাটা, কাকরল, সীম, পেয়ারা, কাঁচা কলা ইত্যাদি।	রক্ত স্বল্পতা; শারিরীক ক্লান্তি।
ফলিক এসিড	নতুন কোষ গঠন করে; লোহিত রক্ত কনিকা গঠন করে।	কলিজা, লাল মাংস, সবুজ পাতা জাতীয় শাক, মাছ, সীম জাতীয় সবজি, বাদাম, দানাজাতীয় খাদ্য, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।	রক্ত স্বল্পতা; নবজাত শিশুর স্নায়ু ত্রুটি।
আয়োডিন	থাইরয়েড হরমোন তৈরি করে, যা দেহের স্বাভাবিক বিপাক ক্রিয়া, প্রোটিন তৈরি ও এনজাইম কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে। দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশে সাহায্য করে।	সামুদ্রিক মাছ, সীফুড, প্রাণীজ খাদ্য, আয়োডিন সমৃদ্ধ মাটি হতে উৎপাদিত ফসল, আয়োডিন লবন ইত্যাদি।	গলগন্ড; মানসিক প্রতিবন্ধী
জিংক	রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়; ক্ষত সারায়; দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করে।	সবজি, ভুট্টা, পেয়ারা, কুমড়া বীজ, সজিনা, ডিম, মাংস, দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য, বাদাম, বীজ, সীম জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।	খর্বাকৃতি হওয়া; ত্বকে দাগ সৃষ্টি; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়; স্মৃতি শক্তি হ্রাস।
আঁশ	কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করে, কোলেস্টেরোলের মাত্রা নিয়ন্ত্রন করে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রন করে, দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণ করে।	দানাদার খাদ্য, সীম জাতীয় সবজি, মিষ্টি আলু, মূলা ইত্যাদি।	কোষ্ঠ্য কাঠিন্য; রক্তে উচ্চ কোলেস্টেরল; ক্যান্সার; হৃদরোগ।

মাঠচিত্রের পরবর্তী সংখ্যার জন্য লেখা আহ্বান

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এর সকল কর্মকর্তার কাছ থেকে তথ্যসমৃদ্ধ সাম্প্রতিক খবরাদি, প্রাসঙ্গিক ছবি, কৃষি, স্বাস্থ্য, শিক্ষা, ঋণের সহায়তা, সাফল্যগাঁথা এবং উন্নয়ন ভাবনা বিষয়ক লেখা আহ্বান করা যাচ্ছে। আপনাদের লেখার মধ্য দিয়েই বিজ এর সফল কর্মকান্ড আমরা পাঠকদের কাছে উপস্থাপন করতে পারবো। এছাড়া সকল বিভাগীয় প্রধানদের সংশ্লিষ্ট বিভাগের সংবাদ ছবিসহ নিম্নোক্ত ঠিকানায় প্রেরণ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

ইমেইলঃ researchdocumentation@beesbd.org
ফোনঃ +৮৮০২ ২২২২৬২৬৫৩, ২২২২৮৯৭৩২, ২২২২৮৯৭৩৩

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ)

বাড়ি # ৮/বি, রোড#২৯, গুলশান-১, ঢাকা, বাংলাদেশ.

টেলিফোন: +8802-222289732-3, +8802-226601535-9

ই-মেইল: info@beesbd.org, beesbd@gmail.com, ওয়েবসাইট: beesbd.org