

# মাঠচিত্রে

বিজ্ঞান এর দৈ-মাসিক মুখপত্র

জানুয়ারি ২০১৮



বোরো ধান চাষাবাদে করণীয় ... পৃষ্ঠা ৩



# মাঠচিত্র

বিজ্ঞ এর ত্রৈ-মাসিক মুখপত্র

সম্পাদকঃ

সাইফুল ইসলাম রবিন

নির্বাহী সম্পাদকঃ

কাবেরী সুলতানা

সহযোগী সম্পাদকঃ

নাহিদ ফেরদৌস

সহকারী সম্পাদকঃ

রাফিক হাসান

শিল্প নির্দেশনা ও গ্রাফিক্স

ইব্রাহিম খান মণি

## সম্পাদকীয়

জীবনমান উন্নয়ন ও টেকসই বিশ্ব গড়তে কৃষি, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ইত্যাদি বিষয়ে উন্নয়ন ভাবনা আবশ্যিক। আর এই বিষয়গুলোকে মাথায় রেখে বিজ্ঞ-এর ত্রৈ-মাসিক মুখপত্র মাঠচিত্র সাজানো হয়। এ সংখ্যায় বোরো ধান চাষের পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ক্ষুদ্র ঋণ কার্যক্রমে উন্নয়ন সম্পর্কিত ধারণাপত্র বিষয়ে উল্লেখ করা হয়। এছাড়াও বাংলাদেশের দরিদ্র জনগোষ্ঠীর উন্নয়নে বিজ্ঞ এর বেশ কিছু উদ্যোগের চিত্র তুলে ধরা হয়েছে। বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ্ঞ) এর প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকে বিভিন্ন কর্মসূচির মাধ্যমে দরিদ্র মানুষের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে কাজ করে আসছে। চার দশকের অভিযাত্রায় বিজ্ঞ মানুষের জীবনমান উন্নয়ন, স্বাস্থ্য উন্নয়নে বন্ধপরিবর্তন, যা গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নে ভূমিকা পালন করেছে। সমাজের দরিদ্র ও সুবিধা বঞ্চিত মানুষ এই সহায়তা নিয়ে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। বিজ্ঞ এর উন্নয়ন কর্মকাণ্ডের সেসব নিবন্ধ মাঠচিত্রের এ সংখ্যায় প্রকাশিত হল।

সাইফুল ইসলাম রবিন  
নির্বাহী পরিচালক

## উন্নয়ন সম্পর্কে বিভিন্ন ধারণা

(পূর্বের সংখ্যার পরবর্তী অংশ)

কিভাবে উন্নয়ন সম্ভব এ বিষয়ে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন উন্নয়নবিদ বিভিন্ন মতামত/ধারণা পোষণ করেন। নিম্নে কতিপয় ধারণার উল্লেখ করা গেল-

- ধনিক শ্রেণীর সাহায্য ছাড়া কোনো উন্নয়নই সম্ভব নয়
- জনগণের জীবনযাত্রার মানই উন্নয়নের মাপকাঠি
- বর্ধিত উৎপাদনের মাধ্যমে জনগণের মাথাপিছু আয় বাড়ানোই উন্নয়নের লক্ষ্য
- আর্থ-সামাজিক বৈষম্য কমিয়ে সামাজিক ন্যায় বিচার প্রতিষ্ঠা করাই উন্নয়নের লক্ষ্য হওয়া উচিত
- পল্লী উন্নয়ন হচ্ছে সেই প্রচেষ্টা যা মানুষকে সংগঠিত করে আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের লক্ষ্যে কাজ করে
- কৃষিতে আধুনিক কলা-কৌশল ও প্রযুক্তির ব্যবহার ছাড়া কোনো উল্লেখযোগ্য উন্নয়নই সম্ভব নয়
- আত্মনির্ভর উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় সচেতন জনগোষ্ঠীর অংশগ্রহণ ছাড়া উন্নয়ন সম্ভব নয়

### উন্নয়নের উপাদান:

প্রকৃতিগতভাবে উন্নয়নের দু'ধরনের উপাদান রয়েছে। একটি জনশক্তি অপরটি পরিবেশ। পরিবেশে রয়েছে বস্তু, উদ্ভিদ ও অন্যান্য প্রাণীকুল। মানুষ তার চারপাশের অন্যান্য সৃষ্টি থেকে তার বিকাশ লাভের উপকরণ খুঁজে বের করবে এবং সেই সমস্ত উপকরণের উৎকর্ষ সাধন করবে, এটা হলো প্রাকৃতিক সম্পদের উন্নয়ন। মানুষের জন্য মঙ্গলময় উপকরণ সমস্ত সৃষ্ট বস্তুর মাঝেই বিদ্যমান আছে। মানুষ তার নিজের শ্রেষ্ঠ সম্পদ জ্ঞানের বিকাশ ঘটিয়ে উক্ত উপকরণগুলো নিজের মঙ্গলের কাজে লাগাবে আর এটাই তার (মানুষের) উন্নয়ন। এসকল কর্ম সম্পাদনের জন্য গোষ্ঠীর মঙ্গলার্থে মৌলিক বিধানের আলোকে গোটা কর্মকাণ্ডকে ক্রিয়া-শীল রাখবে। অতএব উন্নয়নের

উপাদান ৩ ভাগে বিভক্ত:

- জনশক্তি
- সংগঠন
- পরিবেশ

### উন্নয়নের মূলনীতি

উন্নয়ন যেহেতু মানুষের গৃহীত ও বাস্তবায়িত বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের সমষ্টিগত ফলাফল, তাই যথারীতি উক্ত কর্মকাণ্ড গ্রহণ ও বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে অবশ্যই কিছু নীতিমালা থাকবে। নীতিমালাগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

- বিশ্বের সমস্ত মানুষ একজাতি (মানব জাতি)
- মানবতার সেবাই উন্নয়ন কর্মকাণ্ডের একমাত্র লক্ষ্য
- সমষ্টিগত কল্যাণ সাধন
- সমন্বিত কর্মকাণ্ড
- কাজের মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে সাম্য প্রতিষ্ঠা
- আত্মশুদ্ধির অনুশীলন
- সংস্কৃতির সমন্বয় সাধন

### উন্নয়ন প্রচেষ্টা ব্যাহত হওয়ার কারণ

বৃটিশ ও পাকিস্তানের ঔপনিবেশিক শাসক-গোষ্ঠীর সময় আমাদের দেশে কিছুটা হলেও উন্নয়নের কাজ হয়েছে। পাশাপাশি ১৯৭১ সালে দেশ স্বাধীন হওয়ার পর উন্নয়নকর্মের গতি বৃদ্ধি পেয়েছে। তবে উন্নয়নের পথে যে সকল বাধা উন্নয়নের ধারা ব্যাহত করেছিল তা নিম্নরূপ:

- মানবিক মূল্যবোধের অভাব
- সামাজিক সচেতনতার অভাব
- উন্নয়ন প্রচেষ্টায় কর্মীর শ্রদ্ধাবোধ ও আন্তরিকতার অভাব

- সমাজ দর্শনের সঠিক নির্দেশনার অভাব
- সূষ্ঠা পরিকল্পনার অভাব
- রাজনৈতিক স্থিতিশীলতার অভাব
- সমাজপতিদের উন্নয়ন কাজে অনীহা
- নেতৃত্বানীয় লোকদের স্বার্থপরতা
- সমষ্টিগত বা দলীয়ভাবে উন্নয়ন প্রচেষ্টার প্রতি উদাসীনতা
- বৈষম্যমূলক শিক্ষা ব্যবস্থা
- সরকারী ও বেসরকারী উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানের মধ্যে সমন্বয়ের অভাব
- সরকারী বিভিন্ন উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানে নিজেদের মধ্যে সমন্বয়ের অভাব
- বেসরকারী বিভিন্ন উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানে নিজেদের মধ্যে সমন্বয়ের অভাব
- সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর কাজের চেয়ে বেশী প্রকাশের ইচ্ছা জাহত থাকা
- অধিকাংশ উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানে ব্যর্থতাকে বাদ দিয়ে শুধু সফলতা খুঁজে বেড়ানোর অভ্যাস থাকা
- অনেক ক্ষেত্রেই দুর্বল ও স্বৈরাচারী ব্যবস্থাপনা থাকা
- উন্নয়নকর্মীদের আত্মত্যাগী মনোভাবের অভাব
- কুসংস্কার ও দেশাচারজনিত কারণে উন্নয়ন সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনার বন্ধ্যাত্ম

মুনাওয়ার রেজা খান

উপ-নির্বাহী পরিচালক

(এক্সটার্নাল অ্যাফেয়ার্স এন্ড এম.ই)

বিজ।



## বোরো ধান চাষাবাদে করণীয়



কৃষক পর্যায়ে উফশী বোরো ধানের ফলন হেক্টর প্রতি ৪ থেকে ৮.৫ টন। যথাযথ চাষাবাদ ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করতে পারলে গড় ফলন হেক্টর প্রতি ১.৫ থেকে ২ টন বাড়ানো সম্ভব যা জাতীয় দানাদার ফসল উৎপাদনে বিশেষ ভূমিকা রাখবে। বোরো চাষে করণীয়-

### জাত নির্বাচন:

- কৃষি পরিবেশ ও ভূমির বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী জাত নির্বাচন করতে হবে।
- দীর্ঘমেয়াদি জাত (জীবনকাল ১৫০ দিনের বেশি)। যেমন- বিআর-১৪, বিআর-১৬, ব্রি ধান-২৯, ব্রি ধান-৫৮, ব্রি ধান-৫৯, ও ব্রি ধান-৬০।
- স্বল্পমেয়াদি জাত (জীবনকাল ১৫০ দিনের কম)। যেমন- ব্রি ধান-২৮, ব্রি ধান-৪৫, ব্রি ধান-৫৫, ব্রি ধান-৭৪, ব্রি ধান-৮১, ব্রি হাইব্রিড ধান-২, ব্রি হাইব্রিড ধান-৩, ব্রি হাইব্রিড ধান-৫।
- লবণাক্ত এলাকার জন্য জাত (জীবনকাল ১৪৫-১৫০ দিন)। যেমন- ব্রি ধান-৪৭, এবং ব্রি ধান-৬৭।

### বীজতলা তৈরি:

চারার তৈরির ক্ষেত্রে আদর্শ বীজতলা ব্যবহার করতে হবে। এক্ষেত্রে শীত প্রবণ এলাকায় শুকনো বীজতলা এবং অন্যান্য এলাকায় ভেজা বীজতলা তৈরি করা যায়।

### বীজ বপন ও চারা রোপণ:

- সারা দেশে অনুকূল পরিবেশে স্বল্পমেয়াদি জাতের বপন সময় ১৫-৩০ নভেম্বর এবং দীর্ঘমেয়াদি জাতের বপন সময় ১ থেকে ১৫ নভেম্বর।
- হাওর অঞ্চলে স্বল্পমেয়াদি জাতের বপন সময় ১৫ থেকে ২১ নভেম্বর ও দীর্ঘমেয়াদি জাতের বপন সময় ১ থেকে ৭ নভেম্বর।
- ঠান্ডাপ্রবণ অঞ্চলে ও জলাবদ্ধ এলাকায় স্বল্পমেয়াদি জাতের বপন সময় ১৫ থেকে ৩০ নভেম্বর এবং দীর্ঘমেয়াদি জাতের বপন সময় ১ থেকে ১৫ নভেম্বর।
- লবণাক্ত এলাকায় স্বল্পমেয়াদি জাতের বপন সময় ১ থেকে ১৫ নভেম্বর।
- ব্রাউশ চাষাবাদে স্বল্পমেয়াদি জাতের বপন সময় ১৫ থেকে ২৮ ফেব্রুয়ারি।
- স্বল্পমেয়াদি জাতের ক্ষেত্রে চারার বয়স হবে ৩৫ থেকে ৪০ দিন এবং দীর্ঘমেয়াদি জাতের ক্ষেত্রে ৪০ থেকে ৪৫ দিন।
- ধান রোপণের উপযুক্ত সময় ১৫ ডিসেম্বর থেকে ১৫ জানুয়ারি এবং রোপণ দূরত্ব ২০x২০ সেন্টিমিটার।
- ড্রাম সিডার দিয়ে সরাসরি বপন করলে রোপণের তুলনায় ধান ৭ থেকে ১০ দিন আগে পাকে।

### চারার সংখ্যা:

প্রতি গুছিতে একটি করে সতেজ চারা রোপণ করাই যথেষ্ট, তবে বৈরী পরিবেশে (শীত ও লবণাক্ততা) প্রয়োজনে এক গুছিতে ২ থেকে ৩ টি চারা রোপণ করা যায়।

### আগাছা দমন:

কাজিফত ফলন পেতে হলে চারা রোপণের ৪৫ দিন পর্যন্ত জমি আগাছা মুক্ত রাখা আবশ্যিক। হাত দিয়ে, উইডার (নিড়ানি যন্ত্র) দিয়ে এবং আগাছা নাশক ব্যবহার করে ধানের আগাছা দমন করা যায়।

### পানি ব্যবস্থাপনা:

- ধানের চারা রোপণের পর জমিতে ১০ থেকে ১২ দিন পর্যন্ত ছিপছিপে পানি রাখতে হবে।
- পানি সাস্রয়ের জন্য এডব্লিউডি পদ্ধতি অনুসরণ করা যায়।
- যদি চারা রোপণের পরে শৈত্যপ্রবাহ শুরু হয় তাহলে ৪ থেকে ৫ সেন্টিমিটার দাঁড়ানো পানি ধরে রাখতে হবে।
- ধানগাছের প্রজনন পর্যায়ে জমিতে ১০ থেকে ১২ সেন্টিমিটার পানি থাকা আবশ্যিক।

### সার ব্যবস্থাপনা:

মাটির উর্বরতা, ধানের জাত, জীবনকাল ও ফলন মাত্রার ওপর ভিত্তি করে সারের মাত্রা নির্ধারণ করতে হবে। তবে মাটি পরীক্ষা করে সারের মাত্রা নির্ধারণ করা সর্বোত্তম উপায়।

- স্বল্পমেয়াদি জাতের জন্য সারের মাত্রা, বিঘা প্রতি ইউরিয়া-৩৫, ডিএপি/ টিএসপি-১২, এমওপি-২০, জিপসাম-১৫ ও দস্তা ১.৫ কেজি।
- দীর্ঘমেয়াদি জাতের জন্য ইউরিয়া-৪০, ডিএপি/ টিএসপি-১৩, এমওপি-২২, জিপসাম-১৫ ও দস্তা ১.৫ কেজি।
- হাওর অঞ্চলের জন্য ইউরিয়া-২৭, ডিএপি/ টিএসপি-১২, এমওপি-২২, জিপসাম-৮ ও দস্তা ১.৫ কেজি।

ডিএপি/ টিএসপি, এমওপি, জিপসাম ও দস্তা সার পুরোটাই শেষ চাষের সময় প্রয়োগ করতে হবে। এমওপি সার প্রয়োগের ক্ষেত্রে যদি অর্ধেক/ দুই তৃতীয়াংশ সার জমি প্রস্তুতের সময় ও বাকি অর্ধেক/ এক তৃতীয়াংশ সার ২য়/ ৩য় কিস্তি ইউরিয়ার সাথে প্রয়োগ করা হয় তবে ধানে পোকামাকড় ও রোগবালাই কম হয় এবং ধানের দানা পুষ্ট হয় ও ফলন বাড়ে। স্বল্পমেয়াদি জাতের ক্ষেত্রে এক তৃতীয়াংশ ইউরিয়া সার চারা রোপণের ১৫ দিন থেকে ২০ দিন পর, এক তৃতীয়াংশ ৩০ থেকে ৩৫ দিন পর এবং এক তৃতীয়াংশ কাইচ খোড় আসার ৫ থেকে ৭ দিন আগে প্রয়োগ করতে হবে।

দীর্ঘমেয়াদি জাতের ক্ষেত্রে এক তৃতীয়াংশ ইউরিয়া সার শেষ চাষের সময় (অনুর্বর জমিতে), ১৫ থেকে ২০ দিন পর (উর্বর জমিতে), এক তৃতীয়াংশ ১ম কিস্তির ২০ থেকে ২৫ দিন পর এবং এক তৃতীয়াংশ কাইচ খোড় আসার ৫ থেকে ৭ দিন আগে প্রয়োগ করতে হবে। দানাদার সার প্রয়োগযন্ত্র দিয়ে মাটির নিচে দানাদার ইউরিয়া সার প্রয়োগ করা যায়। এতে ৩০ ভাগ ইউরিয়া সার সশ্রয় হয় এবং ফলনের তারতম্য হয় না।

**রোগ দমন:**

বাকানি রোগ দমনের জন্যে ছত্রাকনাশক যেমন -অটোস্টিন বা নোইন দিয়ে বীজ বা চারা শোধন করতে হবে (৩ গ্রাম ছত্রাকনাশক ১ লিটার পানিতে ডুবিয়ে রাখা)। বীজতলায় অথবা যান্ত্রিকভাবে রোপণের জন্যে ট্রেতে চারা তৈরি করার ক্ষেত্রে চারা বলসানো রোগ দমনের জন্যে প্রতি লিটার পানিতে ২ থেকে ৩ মিলিলিটার এজোক্সিস্ট্রিবিন অথবা পাইরাফ্লোস্ত্রিবিন ছত্রাকনাশক মিশিয়ে ১৮ থেকে ২০ ঘণ্টা বীজ শোধন করা অথবা বীজতলা/ ট্রের চারায় স্প্রে করা।

বোরো মৌসুমে ধানের ব্লাস্ট রোগ দেখা দেওয়ার আগেই অনুমোদিত ট্রাইসাইক্লোজল গ্রুপের ছত্রাক নাশক যেমন- ট্রিপার, ডিফাহেক্টোর প্রতি ৪০০ গ্রাম অথবা স্ট্রিবিন গ্রুপের ছত্রাকনাশক যেমন- নেটিভো, ম্যাকটিভো হেক্টর প্রতি ২৫০ থেকে ৩০০ গ্রাম ধানের শীষ বের হওয়ার সাথে সাথে বিকেলে ৫ থেকে ৭ দিনের ব্যবধানে দুইবার স্প্রে করতে হবে। ব্যাক্টেরিয়াজনিত পাতা পোড়া রোগ দেখা দিলে ৬০ গ্রাম থিওভিট ও ৬০ গ্রাম পটাশ সার ১০ লিটার পানিতে মিশিয়ে প্রতি ৫ শতাংশ জমিতে ৭ থেকে ১০ দিন পরপর দুইবার স্প্রে করতে হবে। জমি পর্যায়ক্রমে শুকনো ও ভেজা পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। খোড় অবস্থায় এ রোগ দেখা দিলে বিঘা প্রতি অতিরিক্ত ৫ কেজি পটাশ সার প্রয়োগ করতে হবে।

**পোকামাকড় দমন:**

মাজরা পোকা দমনের জন্যে ডিমের গাদা সংগ্রহ করে নষ্ট করে ফেলতে হবে। আক্রমণের ফলে জমিতে ১০ থেকে ১৫ শতাংশ মরা ডিগ বা ৫ শতাংশ সাদা শীষ দেখা দিলে ভিত্তাকো ৪০ ডল্লিউজি

বা অন্য কোন অনুমোদিত কীটনাশক প্রয়োগ করতে হবে। বাদামী ও সাদাপিঠ ঘাসফড়িং দমনে জমি থেকে পানি সরিয়ে দিতে হবে। এছাড়া, জমিতে পোকাকার আক্রমণ বেশি হলে প্লিনাম ৫০ ডল্লিউজি, মিপসিন ৭৫ ডল্লিউপি বা অন্য কোন অনুমোদিত কীটনাশক প্রয়োগ করতে হবে।

মাজরা পোকা, বাদামী ও সাদাপিঠ ঘাসফড়িং ও পাতা মোড়ানো পোকা দমনের জন্য আলোক ফাঁদ এবং পার্চিংয়ের ব্যবস্থা করতে হবে। পাতা মোড়ানো পোকাকার আক্রমণ বেশি হলেসেভিন ৮৫ ডল্লিউপি বা অন্য কোন অনুমোদিত কীটনাশক প্রয়োগ করতে হবে। থ্রিল পোকা দমনের জন্যে বিঘা প্রতি অতিরিক্ত ৩ কেজি ইউরিয়া প্রয়োগ করতে হবে। এছাড়া আক্রমণ বেশি হলে ফাইফানন-৫৭ ইসি, সেভিন-৮৫ ডল্লিউপি কীটনাশক প্রয়োগ করতে হবে।

**ফসল কাটা, প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণ:**

মাঠে শতকরা ৮০ ভাগ ধান পেকে গেলে ধান কাটা নিরাপদ। রিপার দিয়ে ঘন্টায় ১ বিঘা জমির ধান কাটা যাবে। এতে সময় ও অর্থ সাশ্রয় হবে। মাঠে মাড়াইযন্ত্র বা ক্রোজ ড্রাম থ্রেসার দিয়ে ধান মাড়াই করলে ২ থেকে ৩ ভাগ বেশি ধান পাওয়া যাবে। জমির ধরণ ও মেশিনসহ যাতায়াতের সুবিধার ওপর নির্ভর করে কন্সট্রাক্টর দিয়ে ধান কাটা, মাড়াই, ঝাড়াই ও বস্তা ভরা একই সাথে সম্পন্ন করা যায়।

(কৃষি মন্ত্রণালয় থেকে সংগৃহীত)

**অক্টোবর ২০১৭ পর্যন্ত বিজ এর ঋণ কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত চিত্র**

অক্টোবর ২০১৭ পর্যন্ত বিজ এর কার্যক্রম	
জেলার সংখ্যা	৪০
উপজেলার সংখ্যা	১৯১
গ্রামের সংখ্যা	৬২৪৬
শাখার সংখ্যা	২৩৮
স্টাফ সংখ্যা	১৫৮৮
সদস্য সংখ্যা	২৬৯৭৬৩
ঋণ গ্রহীতার সংখ্যা	২১৯৪৫৫
সমিতি সংখ্যা	১৬৮১১
ঋণ বিতরণের পরিমাণ	৩৫৬৫০৬৭৮০০০
ঋণ স্থিতি	৫৬৪১২৭১২৩২
সঞ্চয় স্থিতি	১৫৩৫১৫৫৭০১
উদ্ধৃত্তের পরিমাণ	৫৮৪২৭৯৭০৯
গৃহীত ঋণের পরিমাণ	পিকেএসএফ- ২১১৫০০০০০ ব্যাংক- ৪০৫৩৪৮৮৩৯১
মোট সম্পদের পরিমাণ	৬৯১৪৯৭৮৭৮৭

## খাদ্য ও পুষ্টি

পুষ্টি পেলে স্বাস্থ্য হয়  
অসুখ বিসুখ ভয়ে পালায়,  
সঠিক সুন্দর স্বাস্থ্য চান  
সুষম পুষ্টি খাবার খান।  
শাক সবজীতে আছে পুষ্টি  
সব কিছু আল্লাহর সৃষ্টি,  
আমরা করি চেষ্টা তাই  
পুষ্টিওয়াল ফসল ফলাই।

খাদ্য ও পুষ্টি একে অপরের সাথে জড়িত। প্রতিদিনের কাজকর্ম ও চলাফেরার জন্য প্রয়োজন সুস্থ সবল ও রোগ মুক্ত শরীর। আর সুস্থ শরীর বজায় রাখার জন্যে আমরা যা কিছু খাই তা হল খাদ্য। যেমন- ভাত, মাছ, মাংস ইত্যাদি।

খাদ্য গ্রহণের পর জীবদেহে খাদ্যদ্রব্য পরিপাক, পরিশোধিত হয়ে খাদ্যের যে অংশ দেহের কোষে কোষে ছড়িয়ে পড়ে ও দেহের বৃদ্ধি, রক্ষণাবেক্ষণ ও শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে তাকেই বলে পুষ্টি। শরীরের পুষ্টি বজায় রাখতে হলে গুণগত মান বজায় রেখে সব ধরনের খাবার পরিমিতভাবে গ্রহণ করতে হবে। পুষ্টি পেতে হলে সঠিক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

### অপুষ্টি জনিত সমস্যা:

অপুষ্টি বাংলাদেশের একটি মারাত্মক সমস্যা। এই সমস্যায়-

- মানুষের বুদ্ধিমত্তা লোপ পায়
- কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়
- শরীরের বৃদ্ধি ব্যাহত হয়
- অক্ষত বৃদ্ধি পায়
- দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়ন বাধাগ্রস্ত হয়।

### খাদ্য উপাদান:

সুষম খাদ্য উপাদান সমূহকে প্রধানত ৬টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। এগুলো হচ্ছে -

- শ্বেতসার বা কার্বোহাইড্রেট
- আমিষ বা প্রোটিন
- স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাট
- খনিজ লবণ বা মিনারেলস
- খাদ্য প্রাণ বা ভিটামিন
- পানি

### খাদ্য উপাদানের উৎস ও দেহে কাজের বিবরণ:

নিম্নে অতি সংক্ষেপে বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের উৎস ও কাজের বিবরণ তালিকা আকারে দেয়া হল-

ক্রমিক নং	খাদ্য উপাদানের নাম	খাদ্যের উৎস	কাজের বিবরণ
১	শ্বেতসার	চাল ও চালের তৈরি খাবার যেমন ভাত, চিড়া, মুড়ি, পিঠা, আটা ও আটার তৈরি খাবার যেমন, বিস্কুট, রুটি, এছাড়া গোল আলু, মিষ্টি আলু, খেজুর, গুড়, চিনি, কলা ইত্যাদি	- দেহের তাপ বজায় রাখে - দেহের শক্তি যোগায় - কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায় - খাদ্যে আমিষ, ভিটামিন ও খনিজ লবণ গ্রহণে সহায়তা করে
২	আমিষ	মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ডাল, বাদাম, সয়াবিন, সীমের বিচি, বিবিধ সবজি ইত্যাদি	- দেহের গঠন ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করে - শরীরের ক্ষয় পূরণ করে - বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি করে - শরীরে রোগ প্রতিরোধ শক্তি অর্জনে সাহায্য করে
৩	স্নেহ পদার্থ	তৈল, ঘি, মাখন, নারিকেল ইত্যাদি	- শরীরে কর্মক্ষমতার উৎস হিসেবে কাজ করে - স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করে
৪	খনিজ লবণ	সবুজ শাকসবজি, দুধ, পনির, ডিমের কুসুম, যকৃত ইত্যাদি	- দেহের জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে - অস্থি/হাড়ের পুষ্টি সাধন করে - দাঁত গঠনে সাহায্য করে
৫	ভিটামিন (খাদ্য প্রাণ)	রঙ্গিন শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি	- দেহের পুষ্টি প্রাপ্তিতে সহায়তা করে - দেহের বৃদ্ধি যোগায় - রাতকানা রোগ দূর করে - সংক্রামক রোগের হাত হতে রক্ষা করে - বেরিবেরি, স্কার্ভি ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধ করে
৬	পানি	বিশুদ্ধ পানি	- খাদ্যদ্রব্য বিপাক ক্রিয়ায় সহায়তা করে - শরীরের বিভিন্ন অংশে খাদ্য উপাদান বহন করে

খাদ্যের এই ৬টি উপাদান সম্বন্ধে আমাদের জ্ঞান ও সচেতনতা অত্যন্ত প্রয়োজন। সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম জীবন যাপন করতে হলে সুষম খাদ্য গ্রহণ দরকার। নিম্নে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের সুষম খাদ্যের তালিকা দেওয়া হল-

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	পরিমাণ
১	চাল (সরু/মোটা)	২৪০ গ্রাম
২	আটা	১২০ গ্রাম
৩	মাছ অথবা মাংস	৬০ গ্রাম
৪	ডাল/ সীমের বিচি	৯০ গ্রাম
৫	তৈল/ ঘি	৬০ গ্রাম
৬	শাকসবজি	১২০ গ্রাম
৭	ফল (কলা, কমলা, কাঁঠাল, পেয়ারা, আমলকি, আম, কুল ইত্যাদি)	১২০ গ্রাম
৮	গুড়/ চিনি	৩০ গ্রাম
৯	বিশুদ্ধ পানি	প্রয়োজন মত

মোঃ আব্দুস সালাম

পরিচালক (প্রশিক্ষণ ও মানবসম্পদ বিভাগ)  
বিজ।

## সমঝোতা চুক্তি

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) গত ২০ আগস্ট ২০১৭ইং তারিখে বিশ্বখ্যাত ইলেকট্রনিকস ও হোম অ্যাপ্লায়েন্স সামগ্রীর প্রস্তুতকারক সিন্গার বাংলাদেশের সাথে একটি সমঝোতা চুক্তি স্বাক্ষর করেছে। চুক্তির আওতায় বিজ এর উপকারভোগীগণ সিন্গার ব্র্যান্ডের বিভিন্ন পণ্যসমূহ সাশ্রয়ী মূল্যে এবং সহজ কিস্তি সুবিধার মাধ্যমে ক্রয় করতে পারবেন।

উল্লেখিত চুক্তি স্বাক্ষরের সময় বিজ এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন প্রতিষ্ঠানটির নির্বাহী পরিচালক জনাব সাইফুল ইসলাম রবিন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন জনাব মুনাওয়ার রেজা খান (উপ নির্বাহী পরিচালক), জনাব দিদারুল আলম খান (পরিচালক, প্রশাসন ও অডিট), জনাব আব্দুস সালাম (পরিচালক, প্রশিক্ষণ ও মানবসম্পদ)। সিন্গার বাংলাদেশের পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন সিন্গারের ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা জনাব এম এইচ এম ফিরোজ। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন জনাব আসগর হোসেন, জেনারেল ম্যানেজার (কর্পোরেট সেলস বিভাগ), জনাব মোঃ ফারহাদ হাবীব, ম্যানেজার (কর্পোরেট সেলস বিভাগ), এমএসএম জনাব জাহেদী আজম, ডেপুটি ম্যানেজার (কর্পোরেট সেলস বিভাগ) প্রমুখ।



## কর্পোরেট চুক্তি



বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এবং নিটল ইলেক্ট্রনিক্স লিমিটেড এর মধ্যে গত ৪ঠা অক্টোবর ২০১৭ইং তারিখে একটি কর্পোরেট চুক্তি স্বাক্ষর হয়েছে। এই চুক্তির আওতায়, বিজ এর উপকারভোগীগণ নিটল ইলেক্ট্রনিক্স এর পণ্যসমূহ সাশ্রয়ী মূল্যে এবং সহজ শর্তে কিস্তি সুবিধার মাধ্যমে ক্রয় করতে পারবেন।

চুক্তি স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে উভয় পক্ষের উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাগণ উপস্থিত ছিলেন। বিজ এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন প্রতিষ্ঠানের নির্বাহী পরিচালক জনাব সাইফুল ইসলাম রবিন। এছাড়াও বিজ এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন জনাব মোঃ মজিবুর রহমান, উপ-নির্বাহী পরিচালক (অপারেশন), জনাব মুনাওয়ার রেজা খান, উপ-নির্বাহী পরিচালক (এক্সটার্নাল অ্যাফেয়ার্স এন্ড এম.ই), জনাব খবির উদ্দিন, চিফ অব মাইক্রোফাইন্যান্স, জনাব দিদারুল আলম খান, পরিচালক প্রশাসন ও অডিট, উপস্থিত ছিলেন। নিটল ইলেক্ট্রনিক্স লিমিটেড এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন নিটল-নিলয় গ্রুপের চেয়ারম্যান জনাব আবদুল মাতলুব আহমাদ। আরও উপস্থিত ছিলেন জনাব অরুণ কুমার চাকি, চিফ বিজনেস অফিসার, জনাব জহির রায়হান, কন্সালটেন্ট, জনাব মোস্তবা হাসিব, এসিস্টেন্ট ম্যানেজার (কর্পোরেট সেলস), জনাব নজীবুজ্জামান, এসিস্টেন্ট ম্যানেজার (রিটেল সেলস) প্রমুখ।



## পিকেএসএফ উন্নয়ন মেলা ২০১৭

রাজধানীর বঙ্গবন্ধু আন্তর্জাতিক সম্মেলন কেন্দ্রে পল্লীকর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকে-এসএফ) এর আয়োজনে ৬ দিন ব্যাপী ‘উন্নয়ন মেলা-২০১৭’ অনুষ্ঠিত হয়। এ মেলা চলে ২৯ অক্টোবর থেকে ০৩ নভেম্বর পর্যন্ত। মেলার উদ্বোধন করেন অর্থমন্ত্রী আবুল মাল আবদুল মুহিত।

উদ্বোধনী বক্তব্যে অর্থমন্ত্রী বলেন, ‘উন্নয়নের একমাত্র লক্ষ্যমাত্রা দারিদ্র্যতা দূরীকরণ। বর্তমানে বাংলাদেশে দরিদ্র মানুষের সংখ্যা ২ কোটি যা মোট জনসংখ্যার প্রায় ২২.৫ শতাংশ। এছাড়াও, ২০২৪ সালের পর দারিদ্র্যতা থাকবেনা বলেও তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে কৃষিমন্ত্রী মতিয়া চৌধুরী বলেন, ‘‘আজকের এই উন্নয়ন মেলার আয়োজন অত্যন্ত সমন্বয়পযোগী। আমরা ইতোমধ্যেই জাতিসংঘ ঘোষিত এমডিজি অর্জন করতে সক্ষম হয়েছি। বিগত সময়ের মতোই উন্নয়নের এই ধারা বরাবরই

অব্যাহত থাকবে।’’ এদিকে, অধিকার ও উন্নয়নে সকলেই এক যোগে কাজ করছেন বলে জানান পিকেএসএফ এর সভাপতি ড. কাজী খলীকুজ্জমান।

প্রান্তিক পর্যায়ে উৎপাদিত পণ্যের বাজার সমপ্রসারণের লক্ষ্যে এই মেলার আয়োজন করা হয়। বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) সহ দেশের বিভিন্ন সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, গবেষণা ও আইটি ইন্সটিটিউট, এনজিও ও অন্যান্য সেবামূলক প্রতিষ্ঠানসহ মোট ৯০টি প্রতিষ্ঠানের ১৩৩টি স্টল মেলায় অংশ নেয়। সর্ব সাধারণের জন্য উন্মুক্ত এই মেলায় পিকেএসএফ এর সহযোগী সংস্থার সদস্য কর্তৃক তৈরিকৃত আকর্ষণীয় দ্রব্যাদি সুলভ মূল্যে বিক্রয় করা হয়। এছাড়াও, ৬ দিনব্যাপী চলমান এই মেলায় প্রতিদিন সন্ধ্যায় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

মেলার সমাপনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন পিকেএসএফ- এর সভাপতি ড.

কাজী খলীকুজ্জমান আহমদ এবং স্বাগত বক্তব্য রাখেন পিকেএসএফের ব্যবস্থাপনা পরিচালক মো. আবদুল করিম। অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বাংলাদেশে নিযুক্ত ভিয়েতনামের রাষ্ট্রদূত ট্রান ভ্যান কোহ।

সমাপনী অনুষ্ঠানে পিকেএসএফের সহযোগী সংস্থাগুলোর মধ্য থেকে তিনটি এবং অন্যান্য সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের মধ্য থেকে তিনটি প্রতিষ্ঠানকে সেরা স্টলের পুরস্কার প্রদান করা হয়। সেরা সম্ভাবনাময় পণ্য হিসেবে বাসক চা, চেউয়া গুঁটকি ও মিষ্টি মরিচকে পুরস্কৃত করা হয়।

এছাড়া মেলায় আগত ভিয়েতনামের সেন্টার ফর এডুকেশন এন্ড কমিউনিটি ডেভেলপমেন্ট (সিইসিডি)-কে প্রশংসাপত্র প্রদান করা হয়। সিইসিডি এর নির্বাহী পরিচালক পাম থি হংয়ের হাতে প্রশংসাপত্রটি তুলে দেন পল্লীকর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ) এর সভাপতি ড. কাজী খলীকুজ্জমান।

## কখন হাঁটবেন, কতটুকু হাঁটবেন !

শরীর ভাল রাখার জন্য মানুষের আয়োজনের কমতি নেই। আবার একটু অসচেতন থাকলে শরীরের সুখ পরিণত হতে পারে অসুখে। কিন্তু ছোট একটা ‘টনিক’ আপনার স্বাস্থ্য ও শরীর ভাল রাখতে পারে, তা হচ্ছে হাঁটা। নিয়মিত হেঁটেই নিজেকে সুস্থ রাখতে পারবেন। তবে হাঁটা শুরু করার আগে বেশ কিছু প্রশ্ন মাথায় চলে আসে। কখন হাঁটবেন, কত সময় হাঁটবেন, হাঁটার গতি কেমন হবে, ইত্যাদি। হাঁটা নিয়ে বিভিন্ন পরামর্শ দিয়েছেন বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির ল্যাবোরেটরিজ উন্নয়ন প্রকল্পের পরিচালক ডা. শুভাগত চৌধুরী।

হাঁটতে গেলে প্রথমেই যে ভাবনাটা আসে সেটা হল কখন হাঁটবেন? শুভাগত চৌধুরীর উত্তরে বলেন, ‘‘যেকোন সময়েই হাঁটতে পারবেন। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে আপনি হাঁটার জন্য যখন সময় বের করতে পারবেন, তখনই হাঁটবেন। তবে হাঁটার জন্যে সব থেকে ভাল সময় বিকেল।’’

### কত সময় হাঁটা উচিত?

ডা. শুভাগত চৌধুরী বলেন প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটা উচিত, তবে আপনি চাইলে সপ্তাহে প্রতিদিন নাও হাঁটতে পারেন। পাঁচ দিন ৩০ মিনিট করে ১৫০ মিনিট হাঁটলেও আপনি সুস্থ থাকবেন। মানে একজন সুস্থ মানুষের সপ্তাহে ১৫০ মিনিট হাঁটা জরুরী।

শারীরিক অবস্থা ভাল থাকলে আরও বেশি সময় ধরে হাঁটতে পারেন। তবে কখনোই ৩০ মিনিটের কম হাঁটা উচিত হবে না। কারণ যদি একবার ৩০ মিনিট হাঁটার সক্ষমতা না থাকে তাহলে তিনবার, প্রতিবার ১০ মিনিট করে ৩০ মিনিট হাঁটতে পারেন। অথবা একবার ২০ মিনিট অন্যবার ১০ মিনিট করে মোট ৩০ মিনিট করে নিতে পারেন। যেভাবে হোক আপনাকে ৩০ মিনিট পূরণ করতে হবে। তবে বয়স্কদের জন্য হাঁটার বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

অনেকে সকালে ঘুম থেকে উঠেই হাঁটতে বের হন বা হেঁটে এসে আবার ঘুমিয়ে পড়েন। তাদের জন্য শুভাগত চৌধুরীর পরামর্শ ঘুম থেকে উঠেই হাঁটতে যাওয়া ঠিক না। কমপক্ষে ৩০ মিনিট পর হাঁটতে বের হওয়া উচিত। কারণ যদি সকালে অফিস যাওয়ার তাড়া থাকে তাহলে ঘুম থেকে একটু আগে ওঠার অভ্যাস করুন। এরপর আধঘন্টা সময় নিয়ে তারপর হাঁটতে বের হোন। দেখবেন দিনটা আপনার কাছে বেশ বড় মনে হচ্ছে।

ঘুম থেকে উঠেই হাঁটতে যাওয়ার জন্য তাড়াছড়ো করবেন না। যারা দিনের শেষভাগে, সন্ধ্যা বা রাতে হাঁটেন তাদের ঘুমাতে যাওয়ার কমপক্ষে ২ থেকে ৩ ঘন্টা আগে হাঁটা উচিত। হেঁটে এসে ঘুমাতে যাওয়া উচিত না। হেঁটে এসে শরীর দুর্বল মনে হলে বা ঘুম এলে কিছু সময় অপেক্ষা করা উচিত। খাওয়ার ঠিক আগে বা খাওয়া শেষ করেই হাঁটা উচিত না। যারা সকালে বিকেলে বা সন্ধ্যায় হাঁটতে সময় পান না তারা তিন বেলা খাওয়ার কিছু সময় পর ১০ মিনিট করে হাঁটতে পারেন। এ সময় হাঁটতে পারলে শরীরের জন্যে বেশ উপকার হয়। সুগার ও ব্লাডপ্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে খাওয়ার পর ১০ মিনিট হাঁটা। যারা হাঁটতে চান না তাদের জন্য শুভাগত চৌধুরী বলেন, ‘‘হাঁটার কোন বিকল্প নেই। মন না চাইলে জোর করে হাঁটতে হবে। সুস্থ থাকতে হলে হাঁটতে হবেই।’’

এবার হাঁটতে তো বের হলেন, কিন্তু কেমন গতিতে হাঁটবেন? শুভাগত চৌধুরী বলেন, ‘‘মাঝারি গতিতেই হাঁটা উচিত। হাঁটতে হাঁটতে কথা বলা যায় এমন হলেই চলবে, তবে হাঁটার গতি এমন পর্যায়ে কমিয়ে আনা ঠিক না, যেন উদ্দেশ্য হাঁটা নয় গল্প করা। তাহলে গল্পই হবে, হাঁটা আর হবে না।’’

(দৈনিক পত্রিকা থেকে সংগৃহীত)

## বিজ এর মাসিক এবং ত্রৈমাসিক প্রশিক্ষণের চিত্র

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এর ঢাকায় অবস্থিত প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে ২০১৭ সালের জুলাই হতে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত যে সকল প্রশিক্ষণ সম্পন্ন হয়েছে তার একটি প্রতিবেদন প্রতিষ্ঠানের প্রশিক্ষণ ও মানবসম্পদ বিভাগ থেকে প্রকাশ করা হয়েছে। সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ, সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ নামের এই প্রশিক্ষণ গুলোতে বিজের বিভিন্ন পদের (ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, সিনিয়র ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, ও ফিল্ড অর্গানাইজার) মোট ২৫০ জন কর্মী বিভিন্ন মেয়াদে অংশগ্রহণ করেন।

নিম্নে প্রশিক্ষণ প্রতিবেদনের একটি সার্বিক চিত্র তুলে ধরা হল:

ক্রমিক নং	কোর্সের শিরোনাম	অংশগ্রহণকারীর পদবী	সময়কাল		অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা	ত্রৈমাসিক মোট (ফ্রমপুঞ্জিত)
			হতে	পর্যন্ত		
১	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	সিনিয়র ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	০১/০৭/২০১৭	০২/০৭/২০১৭	২৩	২৩
২	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ফিল্ড অর্গানাইজার	১৭/০৭/২০১৭	২০/০৭/২০১৭	২৫	৪৮
৩	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	২৪/০৭/২০১৭	২৭/০৭/২০১৭	২০	৬৮
৪	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	৩০/০৭/২০১৭	৩১/০৭/২০১৭	১৫	৮৩
৫	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ফিল্ড অর্গানাইজার	০৭/০৮/২০১৭	১০/০৮/২০১৭	২৪	১০৭
৬	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	১৫/০৮/২০১৭	১৮/০৮/২০১৭	১৯	১২৬
৭	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ফিল্ড অর্গানাইজার	২১/০৮/২০১৭	২৪/০৮/২০১৭	২৫	১৫১
৮	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	সিনিয়র ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	১০/০৯/২০১৭	১১/০৯/২০১৭	২৩	১৭৪
৯	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে টেকসই ব্যবস্থাপনা ও দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	সিনিয়র ব্রাঞ্চ ম্যানেজার	১৩/০৯/২০১৭	১৪/০৯/২০১৭	২৬	২০০
১০	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ফিল্ড অর্গানাইজার	১৮/০৯/২০১৭	২১/০৯/২০১৭	২৪	২২৪
১১	সঞ্চয় ও ঋণ কার্যক্রমে দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ	ফিল্ড অর্গানাইজার	২৫/০৯/২০১৭	২৮/০৯/২০১৭	২৬	২৫০
মোটঃ						২৫০



## মাঠচিত্রের পরবর্তী সংখ্যার জন্য লেখা আহ্বান

বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ) এর সকল কর্মীর 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। এছাড়াও সকল বিভাগীয় প্রধানদের সংশ্লিষ্ট বিভাগের সংবাদ ছবিসহ নিম্নোক্ত ঠিকানায় প্রেরণ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

ডেপুটি ডিরেক্টর (রিসার্চ এন্ড ডকুমেন্টেশন) বিজ এবং নির্বাহী সম্পাদক, মাঠচিত্র।

ইমেইল: [documentation.bees@gmail.com](mailto:documentation.bees@gmail.com)

ফোন: +৮৮০-২-৯৮৮৯৭৩২, ৯৮৮৯৭৩৩



বাংলাদেশ এক্সটেনশন এডুকেশন সার্ভিসেস (বিজ)

বাড়ী ১৮৩, ইস্টার্ন রোড, লেন-২, মহাখালী, ডিওএইচএস, ঢাকা- ১২০৬

জিপিও বক্স ৪২৫১, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ

ফোন : +৮৮০ ২ ৯৮৮৯৭৩২-৩৩, +৮৮০ ২ ৮৭১৩৩৮৯, ফ্যাক্স : +৮৮০ ২ ৯৮৯১৫৭৯

E-mail: [beesbd@gmail.com](mailto:beesbd@gmail.com), Website: [www.bees-bd.com](http://www.bees-bd.com), [www.beesbd.org](http://www.beesbd.org)