গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
প্রকল্প পরিচালকের কার্যালয়
প্রাণিসম্পদ ও ডেইরি উন্নয়ন প্রকল্প (এলডিডিপি)
প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর, কৃষি খামার সড়ক, ফার্মগেট, ঢাকা-১২১৫
web: lddp.portal.gov.bd

পারিবারিক পুষ্টি এবং অভিযোগ নিষ্পত্তি কৌশল বিষয়ক এলএফএফএস প্রশিক্ষণ বাস্তবায়ন নির্দেশিকা (গাইডলাইন)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম বাস্তবায়নে কো-অর্ডিনেটর নিম্নরুপ নির্দেশনাসমুহ অনুসরণ করবেন-

১. উপজেলা প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তা (সংশ্লিষ্ট উপজেলা) প্রশিক্ষণ কো-অর্ডিনেটর হিসেবে দায়িত্ব পালন করবেন।

২. প্রশিক্ষণ কো-অর্ডিনেটর প্রশিক্ষণের স্থান/ভেন্যু নির্ধারণ করবেন।

৩. উপজেলা প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তা প্রশিক্ষণের ফ্যাসিলেটেটর নির্বাচন ও সমন্বয় করবেন।

৪. ফ্যাসিলেটেটরগণ ফিজিক্যালি উপস্থিত থেকে সেশন পরিচালনা করবেন।

৫. সংশ্লিষ্ট পিজির সদস্যগণ প্রশিক্ষণার্থী হিসেবে মনোনীত হবেন।

৬. যে সকল উপজেলায় এলইও কর্মরত নেই, সেই সকল এলাকায় সংশ্লিষ্ট মনিটরিং অফিসার সেশন পরিচালনা করবেন।

৭. সংযুক্ত প্রশিক্ষণ হ্যান্ডনোট (পিডিএফ কপি) সকল প্রশিক্ষণার্থীদের মাঝে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে।

৮. পিজিভিত্তিক একটি প্রশিক্ষণ ক্যালেন্ডার প্রশিক্ষণ শুরুর ৭(সাত) দিন পূর্বে প্রকল্প দপ্তরে প্রেরণ করবেন।

৯. সংযুক্ত মূল্যায়ন ফরমেট অনুযায়ী প্রশিক্ষণ কোর্স এবং প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশিক্ষণ পূর্ব এবং প্রশিক্ষণ শেষে মূল্যায়ন করবেন।

১০. প্রশিক্ষণার্থীদের তথ্য ও প্রশিক্ষণের ছবি এলডিডিপি পোর্টাল এর ফরম মেন্যুর ফার্মারস ক্যাটাগরীতে সংযুক্ত কোবো টুল বক্সে আপলোড নিশ্চিত করবেন।

১১. প্রশিক্ষণ নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সম্পন্ন করে প্রকল্প দপ্তরে রিপোর্ট প্রেরণ করবেন।

এলএফএফএস প্রশিক্ষণ হ্যান্ডনোট

পারিবারিক পুষ্টি এবং অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া বিষয়ক প্রশিক্ষণ

(Training on Family Nutrition and Grievance Redress Mechanism)

প্রাণিসম্পদ ও ডেইরি উন্নয়ন প্রকল্প (এলডিডিপি)
প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর
মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

এলএফএফএস প্রশিক্ষণ হ্যান্ডনোট

পারিবারিক পুষ্টি এবং অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া বিষয়ক প্রশিক্ষণ

(Training on Family Nutrition and Grievance Redress Mechanism)

বিষয় সূচী ঃ

ক্র.নং	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা
১	**পারিবারিক পুষ্টি ও জনস্বাস্থ্যে প্রাণিজাত খাদ্যের ভূমিকা** ✓ খাদ্য, পুষ্টি, সুষম খাদ্য এবং বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রাণিজ উৎস এবং মানবদেহে তাদের কাজ ও অভাবজনিত লক্ষন। ✓ স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রানীজাত খাদ্যের (দুধ, মাংস এবং ডিম) গুরুত্ব ও দৈনিক চাহিদা। ✓ বিভিন্ন বয়সের মানুষের জন্য প্রাণিজ খাদ্যের প্রস্তাবিত পরিমাণ। ✓ মানব স্বাস্থ্যের উপর আমিষ এর ঘাটতির প্রভাব। ✓ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে মূল র্বাতা।	২-৮
২	**অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (GRM) ঃ অভিযোগ সর্ম্পকে ধারণা** ✓ অভিযোগ, গ্রিভেন্স, যৌন শোষণ এবং যৌন নির্যাতনের ধারণা। ✓ অভিযোগ এবং যৌন হয়রানির উপর কেস স্টাডি। ✓ পিজি সদস্যরা কোন কোন বিষয়ে অভিযোগ তুলতে পারবেন।	৯-১২
৩	**অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (GRM) ঃ অভিযোগ দায়ের ও প্রতিকার পদ্ধতি** ✓ অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতি। ✓ অভিযোগ প্রতিকার পদ্ধতি। ✓ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে মূল বার্তা।	১৩-১৫
৪	সংযুক্তি ঃ অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন (জ্ঞান সম্পর্কিত প্রশ্ন)- ১(ক) এবং ১(খ)	১৬

বিষয়-১: পারিবারিক পুষ্টি ও জনস্বাস্থ্যে প্রাণিজাত খাদ্যের ভূমিকা

সেশন পরিকল্পনা

ভূমিকা ঃ

অপুষ্টি বাংলাদেশের উন্নয়নের পথে একটি বড় বাঁধা। এদেশের সাধারণ জনগনের খাদ্য তালিকায় ভাত, শাক-সবজি,ডাল এবং স্বল্প পরিমাণ মাছ বা মাংস পাওয়া যায়। খাদ্যে প্রাণিজ প্রোটিনের (মাছ এবং মাংস) এই স্বল্প উপস্থিতি নারী ও শিশুর অপুষ্টির মূল কারণ। খর্বাকৃতি দেহ , মাংসপেশীর ক্ষয়,জন্মের সময় কম ওজন, গলগন্ড, রক্তশূণ্যতা, অতিরিক্ত ওজন ইত্যাদি বাংলাদেশে সাধারন অপুষ্টিজনিত সমস্যা। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, এদেশের পঞ্চাশ শতাংশ গর্ভবতী নারী রক্তস্বল্পতায় ভোগেন, অবশিষ্ট গর্ভবতী নয় কিংবা দুগ্ধদানকারী নয় এমন নারীরাও রক্তস্বল্পতা (৪০%), জিঙ্ক (৫৭%) এবং ভিটামিন বি১২ (২২ %) এর ঘাটতিতে ভুগছেন(icddr,b et al. ,২০১৩)। প্রায় ৫৬ % নারী কম পুষ্টিমান সম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করেন এবং ৫০% প্রজননে সক্ষম নারীরা বিভিন্ন প্রকার অপুষ্টিতে ভোগেন। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের প্রায় ২৩% (BBS and UNICEF Bangladesh ২০১৯) কম ওজন নিয়ে জন্মায়। এইসব শিশুদের মধ্যে খর্বাকৃতি এবং খীনাকার হওয়ার প্রবণতা যথাক্রমে প্রায় ২৮% এবং ১০% (Bangladesh: Nutrition Profile, ২০২১)। খাদ্যের গুণগত মান ও পরিমাণ উভয়ই এই অপুষ্টিজনিত সমস্যার জন্য দায়ী। আর এই অপুষ্টি দুর করার প্রধান উপায় হলো উচ্চ প্রোটিন এবং ভিটামিন, মিনারেল সমৃদ্ধ প্রানীজ খাদ্যের প্রাপ্যতা বাড়ানো। তাই এ সেশনের বিষয়বস্তু হচ্ছে পারিবারিক পুষ্টি এবং জনস্বাস্থ্যে প্রাণীজ প্রোটিন এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের যে অভাব বিদ্যামান রয়েছে , তার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে বাংলাদেশের অপুষ্টি সমস্যা সমাধানে প্রাণিজ পুষ্টির ভূমিকার উপর আলোকপাত করা।

সেশনের উদ্দেশ্য: সেশন শেষে খামারীরা-

- একটি পরিবারের বিভিন্ন বয়সের সদস্যদের পুষ্টি চাহিদা এবং মানবদেহে তাদের কার্যকারিতা সম্পর্কে সচেতন হবে। বিশেষ করে প্রানীজ উৎস যেমন: দুধ বা দুগ্ধজাত পণ্য, গরুর মাংস, মুরগির মাংস, ডিম ইত্যাদি থেকে প্রাপ্ত প্রোটিন এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান সম্পর্কে জানতে পারবে।
- প্রাণিজ পুষ্টি এবং প্রাণিজ উৎস দ্বারা তৈরি সুষম খাদ্যের একটি ধারনা তৈরি হবে।
- গৃহপালিত প্রানীর উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে নিজেদের পারিবারিক পুষ্টি বৃদ্ধির কৌশল সম্পর্কে জানতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ:

বোর্ড, বোর্ড মার্কার, লিফলেট, পোস্টার, পোস্টার মার্কার, নোটবুক এবং কলম।

সেশন পরিচালনা পদ্ধতি:

সেশন সহায়ক অংশগ্রহণকারীদরে সাথে শুভচ্ছো বিনিময়ের পর সভা শুরু করবেন এবং মানব স্বাস্থ্যরে জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্যের ভূমিকা সম্পর্কে তাদের ধারণা যাচাই করবেন। (LFFS book এর শেষে বিদ্যমান পরিশিষ্ট IA এবং IB থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন)

সেশনের সার সংক্ষেপ:

- ➢ খাদ্য, পুষ্টি, সুষম খাদ্য- এদের উৎস, কাজ ও অভাবজনিত লক্ষন সম্পর্কে ধারনা প্রদান করা।

- ➢ বিভিন্ন বয়সের (শিশু, কিশোর, গর্ভবতী, স্তন্যদানকারী নারী এবং বয়স্ক ব্যক্তি) মানুষের দৈনিক প্রানীজ আমিষের চাহিদা সম্পর্কে ধারনা দেওয়া।
- ➢ প্রানীজ আমিষের উৎস এবং মানব স্বাস্থ্যে ওপর আমিষের ঘাটতির প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা।
- ➢ গৃহপালিত পশু-পাখির উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিত করা।

পরবর্তী মূল্যায়নঃ এলএফএফএস পাঠ্যক্রমের পরিশিষ্ট অংশের প্রশ্নের মাধ্যমে সেশন মূল্যায়ন (LFFS book এর শেষে বিদ্যমান পরিশিষ্ট IA এবং IB থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন)

সেশন সহায়িকা

ধাপ -১ ভূমিকা

- ✓ সহায়ক অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাবেন এবং অংশগ্রহণ করার জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানাবেন ।
- ✓ অর্ধবৃত্তাকারে বসা অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে ৩ থেকে ৫ জনের কাছে তাদের অনুভূতি শুনবেন।
- ✓ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কুশলাদি জানতে চাইবেন এবং উৎপাদনকারী দলের মধ্যে কেউ আলোচনা করতে চাইলে তা করতে বলবেন। যেহেতু এটি প্রাণিসম্পদ কৃষক মাঠ স্কুল (LFFS) এর কার্যক্রম চলমান তাই পূর্ববর্তী অধিবেশনের আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে জানতে চাইবেন।
- ✓ সহায়ক পূর্বের সেশনের বিষয় পুনরায় সংক্ষিপ্তাকারে মনে করাবেন।
- ✓ সহায়ক ওইদিনের অধিবেশনের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করবেন।
- ✓ এরপর সহায়ক সেশনের বিষয়বস্তুর সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা করবেন। বিষয়গুলো হলো-
  - ➢ পুষ্টি, সুষম খাদ্য, সম্পর্কে ধারণা
  - ➢ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রাণীজ উৎস এবং মানবদেহে তাদের কাজ ও অভাবজনিত লক্ষন সম্পর্কে আলোচনা।
  - ➢ প্রাণিজ প্রোটিনের (দুধ, ডিম, মাংস) গুরুত্ব আলোচনা।
  - ➢ বিভিন্ন বয়সের (শিশু, কিশোর, গর্ভবতী, স্তন্যদানকারী নারী এবং বয়স্ক ব্যক্তি) মানুষের প্রতিদিন প্রাণীজ খাদ্যের চাহিদা সম্পর্কে ধারনা প্রদান।
  - ➢ গৃহপালিত পশু-পাখির উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিত করার প্রক্রিয়া আলোচনা।

ধাপ-২ঃ খাদ্য, পুষ্টি, সুষম খাদ্য এবং বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রাণিজ উৎস এবং মানবদেহে তাদের কাজ ও অভাবজনিত লক্ষনঃ

- ✓ **খাদ্যঃ** খাদ্য হচ্ছে পুষ্টির উৎস, যা সুস্থ্য ও কর্মক্ষম থাকার জন্য গ্রহণ করা হয়।
- ✓ **পুষ্টি :** সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য এবং তা শরীরে কাজ করার পদ্ধতিকে পুষ্টি বলে ।
- ✓ **সুষম খাদ্যঃ** যেসকল খাদ্যে মানবদেহের জন্য প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান সঠিক পরিমানে থাকে থাকে সুষম খাদ্য বলে।

খাদ্যে ৬ ধরণরে পুষ্টি উপাদান থাকে এবং সেগুলোকে সাধারণত নিম্নলিখিতভাবে ভাগ করা যায়-

➢ শর্করা (কারবোহাইড্রেট); ➢আমিষ (প্রোটিন); ➢তেল বা চর্বি ; ➢ভিটামিন; ➢খনিজ; এবং ➢পানি।

সহায়ক নিম্নলিখিত টেবিলের মাধ্যমে খাদ্যের পুষ্টি উপাদানের কাজ, প্রাণিজ উৎস এবং মানবদেহে এদের অভাবজনিত লক্ষণগুলো সম্পর্কে তুলে ধরবেন।

খাদ্যের পুষ্টি উপাদান এর কাজ, প্রাণিজ উৎস এবং মানবদেহে এদের অভাবজনিত লক্ষণ:

পুষ্টি উপাদান	প্রাণিজ উৎস	কাজ	অভাবজনিত লক্ষণ
শর্করা	দুধ ও দুধ থেকে তৈরি খাবার	জীবদেহে শক্তির প্রধান উৎস হিসেবে কাজ করে।	ক্লান্তি ও দুর্বলতা।
আমিষ	মাংস ও মাংসজাত পণ্য, দুধ ও দুধজাত পণ্য, ডিম ও ডিমজাত পণ্য।	শরীরের নতুন টিস্যু এবং তরল পদার্থ তৈরিতে সাহায্য করে। শরীরের টিস্যু মেরামত এবং রক্ষা করে। শরীরকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।	প্রোটিন-এনার্জি ম্যালনিউট্রিশন((PEM) সারা বিশ্বব্যাপী ব্যাপকভাবে বিস্তৃত। **আমিষের অভাবে শিশুদের ক্ষেত্রে-** মেরাসমাস, কোয়াশিওয়রকর, খর্বাকৃতি দেহ, মানষিক বিকাশ বাধাগ্রস্থ হয়। **প্রাপ্ত বয়স্ক নারী ও পুরুষের ক্ষেত্রে-** রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, নতুন টিস্যু গঠনে বিলম্ব, দুর্বলতা দেখা দেয়। অপরিপক্ক অথবা প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হয়। দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বিশিষ্ট শিশুর জন্ম হয়।
তেল বা চর্বি	দুধ এবং দুধজাত পণ্য, মাংস ও মাংসজাত পণ্য, ডিম এবং ডিমজাত পণ্য।	দেহে শক্তি প্রদান করে। দেহের গাঠনিক উপাদান হিসেবে কাজ করে। চর্বিতে দ্রবনীয় ভিটামিন শোষনে সাহায্য করে। চোখ ও চামড়ার সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে।	দৃষ্টিশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দূরবলতা বৃদ্ধি পায় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। হাড় ক্ষয়ে যায়। খাদ্য বিপাক বাধাগ্রস্থ হয়।
ভিটামিন	দুধ এবং দুধজাত পন্য, মাংস ও মাংসজাত পণ্য, ডিম এবং ডিমজাত পণ্য।	**ভিটামিন-এঃ** দৃষ্টি শক্তিতে সাহায্য করে।ত্বকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে। হাড় রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করে। ভ্রুনের বিকাশে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যকর লোহতি কনিকা তৈরি করে। **ভিটামনি-ডিঃ** গঠনে সাহায্য করে।রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।	দৃষ্টিশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দূর্বলতা বৃদ্ধি পায় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। হাড় ক্ষয়ে যায়। খাদ্য বিপাক বাধাগ্রস্থ হয়। অপরিপক্ক অথবা প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম, দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বিশিষ্ট শিশুর জন্ম।
খনিজ	দুধ এবং দুধজাত পন্য, মাংস ও মাংসজাত পণ্য, ডিম এবং ডিমজাত পণ্য।	রক্তে হিমগ্লোবিন তৈরীতে সাহায্য করে যা শরীরের প্রতিটি অংশে অক্সিজেন বহন করে। হাড় ও দাঁত গঠনে সাহায্য করে বয়ঃসন্ধিকালে সর্বাধিক হাড়ের সম্প্রসারণ ঘটায়। বয়স্কদেরক্ষেত্রে অস্টিওপরোসিস (হাড়ক্ষয়) প্রতিরোধ করে।	দেহের বৃদ্ধি কমে যায়। খাদ্য গ্রহনের হার কমে যায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দূর্বলতা বৃদ্ধি পায়। হাড় ক্ষয়ে যায়। অপরিপক্ক অথবা প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম, দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বিশিষ্ট শিশুর জন্ম।

ধাপ ৩: স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রানীজাত খাদ্যের (দুধ, মাংস এবং ডিম) গুরুত্ব ও দৈনিক চাহিদা ঃ

ক) দুধ ঃ

দুধ একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর খাদ্য যা মানুষের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় একটি অপরিহার্য অংশ হিসেবে বিবেচিত হয়। দুধকে সুষম খাদ্য বলা হয়, কারণ এতে প্রচুর পরমিাণে আমিষ, চর্বি, শ্বেতসার, পানি, মানবদেহের জন্য প্রয়োজনীয় সকল ভিটামিন এবং খনিজ (ফসফরাস, রেটিনল, ক্যারোটিন, ফোলেট, ক্যালসয়িাম, ম্যাগনেসিয়াম) পাওয়া যায়। সুস্থ্যভাবে বেঁচে থাকার জন্য দুধের গুরুত্ব অপরিসীম। নিম্ন টেবিল এ বিভিন্ন গৃহপালিত প্রাণী এবং মানুষের দুধের পুষ্টি উপাদানের তুলনামূলক চিত্র উপস্থাপন করা হলো।

মানুষ এবং বিভিন্ন গৃহপালিত প্রানীর দুধের পুষ্টি উপাদানের তুলনা *(Muehlhoff et al.,* ২০১৩)

পুষ্টি উপাদান	পুষ্টি উপাদানের পরিমান (প্রতি ১০০ মিলি দুধে)				
	মানুষ	গরু	মহিষ	ছাগ	ভেড়া
শক্তি(কিলোক্যাল)	৭০	৬২	৯৯	৬৬	১০০
পানি (গ্রাম)	৮৭.৫	৮৭.৮	৮৩.২	৮৭.৭	৮২.১
মোট আমিষ)	১.০	৩.৩	৪.০	৩.৪	৫.৬
মোট চর্বি (গ্রাম)	৪.৪	৩.৩	৭.৫	৩.৯	৬.৪
ল্যাক্টোজ(গ্রাম)	৬.৯	৪.৭	৪.৪	৪.৪	৫.১
ক্যালসিয়াম (মিগ্রা)	৩২	১১২	১৯১	১১৮	১৯০
ফসফরাস(মিগ্রা)	১৪	৯১	১৮৫	১০০.৪	১৪৪
ম্যাগনেসিয়াম(মিগ্রা)	৩	১১	১২	১৪	১৮
রেটিনল(মাইক্রোগ্রা)	৬০	৩৫	৬৯	৪৫	৬৪
ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রা)	৭	১৬		১৩	
ফোলেট (মাইক্রোগ্রা)	৫.০	৮.৫	০.৬	১.০	৬.০
ভিটামিন বি১২ (মাইক্রোগ্রা)	০.০৫	০.৫১	০.৪০	০.০৭	০.৬৬

খ) মাংস ঃ

গৃহপালিত প্রানীর মাংস এবং তাদের উপজাত (কলিজা, বৃক্ক, হৃদপিন্ড ইত্যাদি) আমিষ ও ফ্যাট ছাড়াও বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ খনিজের বড় উৎস। খনিজগুলোর মধ্যে জিংক, আয়রন, ফসফরাস, সোডিয়াম, পটাসিয়াম উলেখযোগ্য। এছাড়া গরুর মাংস নিয়াসিনের একটি বড় উৎস। নিম্ন টেবিল এ বিভিন্ন গৃহপালিত প্রাণীর মাংসের পুষ্টি উপাদানের তুলনামূলক চিত্র উপস্থাপন করা হলো।

মাংসের পুষ্টি উপাদানের তুলনামূলক চিত্র (প্রতি ১০০ গ্রাম মাংসে) ঃ

পুষ্টি	ইউনিট	গরু	ছাগল	মুরগি
শক্তি	kcal	১৭৯	১২২	১৬২
আমিষ	গ্রাম	২৫	২৩	২৫
চর্বি	গ্রাম	৭.৯	২.৮	৬.৩
খনিজ (আয়রন)	মিলি গ্রাম	২.৯	৩.২	১.৫

গ) ডিম ঃ

একটি ডিমে ৯টি অপরিহার্য অ্যামাইনো এসিডসহ, কার্বোহাইড্রেট, চর্বি, ভিটামিন বি, ডি, সেলেনিয়াম ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান থাকে যা রোগ প্রতিরোধ করে, পেশীক্ষয় রোধ করে, হাড়ের গঠনে সাহায্য করে। মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্র কার্যক্ষম রাখার জন্যও ডিমের পুষ্টি খুবই প্রয়োজনীয়। প্রানিজ আমিষ সম্পর্কে আরো স্পষ্ট ধারণা দেওয়ার জন্য সেশন সহায়ক প্রানিজ আমিষকে উদ্ভিজ আমিষের সংগে তুলনা করবেন।

বিভিন্ন প্রজাতির ডিমের পুষ্টি উপাদানের তুলনামূলক চিত্র (প্রতি ১০০ গ্রাম ডিমে) ঃ

পুষ্টি	ইউনিট	মুরগি	হাঁস	কোয়েল	টার্কি
পানি	গ্রাম	৭৬.১৫	৭০.৮৩	৭৪.৩৫	৭২.৫
শক্তি	kcal	১৪৩	১৮৫	১৫৮	১৭১
আমিষ	গ্রাম	১২.৫৬	১২.৮১	১৩.০৫	১৩.৬৮
চর্বি	গ্রাম	৯.৫১	১৩.৭৭	১১.০৯	১১.৮৮
খনিজ	গ্রাম	১.০৬	১.১৪	১.১	০.৭৯
শর্করা	গ্রাম	০.৭২	১.৪৫	০.৪১	১.১৫

সহায়ক বিভিন্ন বয়সের সদস্যের জন্য প্রানিজ খাদ্যের দৈনিক চাহিদা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করবেন এবং নিম্নলিখিত টেবিল প্রদর্শন করবেন।

বিভিন্ন বয়সের মানুষের জন্য প্রানিজ খাদ্যের প্রস্তাবিত পরিমাণ

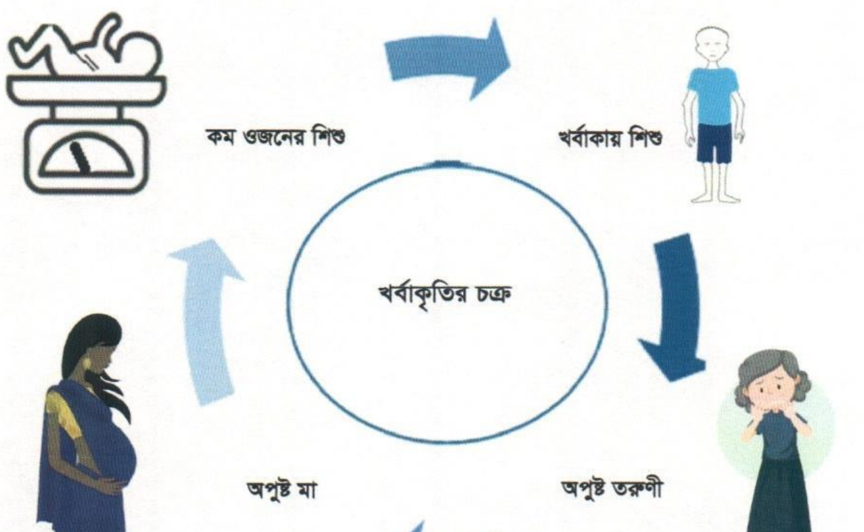
খাদ্য	বয়স	দৈনিক চাহিদা (জন/দিন)	
		গ্লাস/কাপ/টুকরা/সাইজ	পরিমান (গ্রাম অথবা মিলি)
	শিশু (৬ মাসের কম)	মা এর দুধ	ইচ্ছামতো
	শিশু (৬-১২ মাস)	২ গাস	৫০০মিলি
	শিশু (১-৯ বছর)	২ গাস	৫০০ মিলি
	কিশোর (১০-১৮ বছর)	২ গাস	৫০০ মিলি
	প্রাপ্ত বয়স্ক	১+১/৫ গাস	৩০০ মিলি
	গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী নারী (৬ মাস পর্যন্ত)	২ গাস	৫০০ মিলি
দই	প্রাপ্ত বয়স্ক	১ কাপ	২৫০-৩০০ মিলি
	শিশু		
	১-৩ বছর	ছোট ১ টুকরা	২১ গ্রাম
মাংস	৪-৬ বছর	মাঝারি ১ টুকরা	২৯ গ্রাম
	৭-৯ বছর	মাঝারি দেড় টুকরা	৪০ গ্রাম
	কিশোর		

খাদ্য	বয়স	দৈনিক চাহিদা (জন/দিন)	
		গ্লাস/কাপ/টুকরা/সাইজ	পরিমান (গ্রাম অথবা মিলি)
	১৩-১৫ বছর		
	ছেলে	মাঝারি ২-৩ টুকরা	৬৭ গ্রাম
	মেয়ে	মাঝারি ২ টুকরা	৬২ গ্রাম
	১৬-১৮ বছর		
	ছেলে	মাঝারি ২-৩ টুকরা	৭৫ গ্রাম
	মেয়ে	মাঝারি ২ টুকরা	৬০ গ্রাম
	প্রাপ্ত বয়স্ক		
	নারী	মাঝারি ২ টুকরা	৬০ গ্রাম
	পুরুষ	মাঝারি ২ টুকরা	৫০ গ্রাম
	গর্ভবতী নারী	মাঝারি ২ টুকরার বেশি	৬৫ গ্রাম
	দুগ্ধদানকারী নারী	মাঝারি ২-৩ টুকরা	৭৫ গ্রাম

উৎস: *Dietary guidelines for Bangladesh (2013)*

ধাপ ৪: মানব স্বাস্থ্যের উপর আমিষ এর ঘাটতির প্রভাব

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন যে একজন ব্যক্তি দৈনিক চাহিদা অনুযায়ী আমিষ বা প্রানীজ খাদ্য গ্রহণ না করলে কি হবে? তাদের উত্তর এর প্রেক্ষিতে সহায়ক আমিষের ভূমিকা এবং এর অভাব কীভাবে মানব স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে তা বিস্তারিত ব্যাখ্যা করবেন।



চিত্র ঃ মানব জীবন চক্রে আমিষ ঘাটতির প্রভাব (Concern Worldwide, US, ২০১৯)

আমিষ মূলত শারীরিক বৃদ্ধি ও উন্নয়নে সাহায্য করে, শক্তি প্রদান করে এবং শরীরকে বিভিন্ন রোগ সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। মানব স্বাস্থ্যের উপর আমিষের ঘাটতির বিশাল প্রভাব রয়েছে। যেমন আমিষের অভাবে একটি কম ওজন বিশিষ্ট অপরিনত শিশুর জন্ম হয় যারা পরবরতীতে খর্বাকৃতির এবং অপুষ্ট দেহের অধিকারী হয়। একটি অপুষ্ট শিশু বা অপুষ্ট মেয়ে পরবর্তীতে অপুষ্ট মা হয় এবং কম ওজন বিশিষ্ট শিশুর জন্ম দেয়। এভাবে সমাজে, সারা জীবন চক্র জুড়ে আমিষের ঘাটতির ফল বিরাজ করতে থাকে এবং এটি প্রজন্ম থেকে অন্য প্রজন্মকে প্রভাবতি করে যার ফলে জনসংখ্যা ও দেশের উৎপাদন দক্ষতার উপর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব পড়ে।

রোগের ঝুঁকি কমায়, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করে এবং গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়েদের স্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

- পিজি সদস্যদের মানুষের বিভিন্ন বয়সে প্রানীজ উৎসের প্রস্তাবিত চাহিদা সম্পর্কে সচেতন করবেন এবং মানব স্বাস্থ্যে তাদের ভূমিকা সম্পর্কে জানাবেন।
- পারিবারিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য পিজি সদস্যদের পশুপালনে উৎসাহিত করবেন।
- মানব জীবন চক্রে আমিষ ঘাটতির প্রভাব একটি চার্ট এর মাধ্যমে দেখাবেন এবং পরর্বতী প্রজন্মের উপর এর প্রভাব বর্ণনা করবেন।
- পিজি সদস্যদের তাদের পরিবারের সদস্যদের এবং প্রতিবেশীদের সাথে এই তথ্যগুলি আলোচনা করতে বলবেন।
- একসাথে খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার (দিনে অন্তত একবার) ব্যপারে উৎসাহিত করবেন। এছাড়া পিজি সদস্যদের পরিবারের র্গভবতী, স্তন্যদানকারী নারী, কিশোরী এবং শিশুদের তাদের চাহিদামত খাদ্য প্রদানসহ সকল সদস্যের পুষ্টি নিশ্চিত এর জন্যও উৎসাহিত করবেন।

ধাপ ৬: উপসংহার

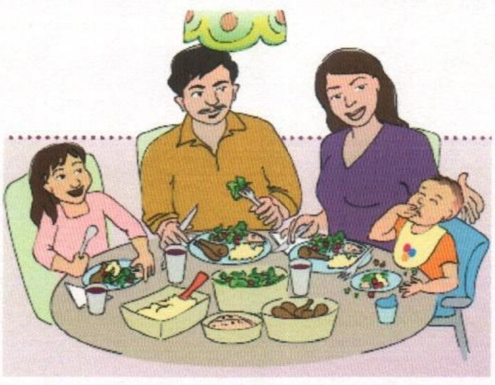
সহায়ক সংক্ষপ্তিভাবে অধিবেশেনটির সারসংক্ষেপ তুলে ধরবেন এবং মূল বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করে সেশন শেষ করবেন।

মূল র্বাতা:

- বিভিন্ন বয়সের মানুষের জন্য প্রানিজাত খাদ্য যেমন- দুধ, গরুর মাংস, মুরগির মাংস, ডিম আমিষ এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের উৎস হিসেবে প্রয়োজন।
- প্রানীজ আমিষে মানবদেহের সকল প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো এসিড এর উপস্থিতি এবং এর উচ্চ শোষণ হার (৯০%) ক্ষমতার কারণে প্রানিজ আমিষ মানব স্বাস্থ্যের জন্য উদ্ভিজ আমিষ(শোষন হার ৬০%-৭০%) অপেক্ষা সেরা হিসেবে বিবেচিত।
- গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মা, অল্পবয়সী এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য অতরিক্তি প্রানিজ আমিষের প্রয়োজন।
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে এবং মেয়েদের দেহ গঠনের জন্য প্রানিজাত খাদ্য অপরিহার্য
- পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করতে এবং পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির শূন্যতা পূরণের জন্য দিনে অন্তত একবার একসঙ্গে খাবারের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

আলোচনার শেষে সেশন সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের তাদের কোন প্রশ্ন থাকলে (যদি থাকে) আলোচনা করতে বলবেন।

সেশন পরবর্তী মূল্যায়ন: প্রাণিসম্পদ খামারী মাঠ স্কুল (LFFS) হ্যান্ডবুকের শেষে উল্লেখিত পরিশিষ্টে অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ প্রশ্ন, পরিশিষ্ট IA এবং IB দেখুন এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে সেশন ফলাফল বা শিখন মূল্যায়ন করবেন।



বিষয়-২ ঃ অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (GRM) ঃ অভিযোগ সর্ম্পকে ধারণা

সেশন পরিকল্পনা

ভূমিকা ঃ

প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তরের অধীনে প্রাণিসম্পদ ও ডেইরি উন্নয়ন প্রকল্প সারা দেশের ৬১ টি জেলায় সামাজিক অন্তর্ভুক্তি এবং জেন্ডার সমতাকে বিবেচনায় রেখে বিভিন্ন প্রাণিসম্পদ ভ্যালু চেইনে ৫৫০০ টি প্রোডিউসার গ্রুপ, (পিজি) গঠন করে। মাঠ পর্যায়ে পিজি ভিত্তিক কার্যক্রম বাস্তবায়ন, বিভিন্ন ধরনের ইন্ট্রা-পিজি বা ইন্টার-পিজি দ্বন্দ্ব (কাজের দ্বন্দ্ব, সম্পর্কের দ্বন্দ্ব, মূল্যবোধের দ্বন্দ্ব, ইত্যাদি) এবং অভিযোগ (প্রোডিউসার গ্রুপ নির্দেশিকা এবং সংবিধান অনুসরণ না করলে পদের অবসান, কর্মক্ষেত্রে বৈষম্য, হয়রানী, সহিংসতা ইত্যাদি সংক্রান্ত) আসতে পারে।

তাছাড়াও, বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গোষ্ঠী/ব্যক্তিগত দ্বন্দ্ব এবং জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা মোকাবিলার জন্য বহুমুখী উদ্যোগ গ্রহন সত্ত্বেও, গ্রামীণ পর্যায়ের বিভিন্ন দল/ব্যক্তিগত দ্বন্দ্বের ঘটনা এবং যৌন হয়রানি ও নির্যাতনের ঘটনা এখনও কমেনি। ২০২০ সালে রহমান দ্বারা পরিচালিত একটি গবেষনায় দেখা গেছে যে, একটি গ্রামীণ এলাকায় কৃষক সম্প্রদায়ের সংঘর্ষ এখনও ঘটছে, পাশাপাশি ২০১৫ সালে অ্যাকশন এইড বাংলাদেশ পরিচালিত আরেকটি গবেষণায় পাওয়া গেছে যে, বাংলাদেশের সাতটি শহরের নারী ও মেয়েরা বিভিন্ন সময় কর্মক্ষেত্র ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে 'অপমানজনক মন্তব্য ও যৌন সহিংসতার' সম্মুখীন হয়, ফলে তারা শারীরিক ক্ষতি, মৃত্যু, আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছে, সেইসাথে কর্মক্ষেত্রে নারীদের সীমিত অংশগ্রহণসহ নারীদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা, তাদের আত্মসম্মান এবং শিশুদের সুস্থতার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। উদাহরণস্বরূপ, আনুষ্ঠানিক শ্রমশক্তিতে পুরুষদের(প্রায় ৮০.৭ শতাংশ) তুলনায় নারীদের (প্রায় ৩৬ শতাংশ) অংশগ্রহণ ছিল, (বিশ্বব্যাংক রিপোর্ট, ২০১৭)। এলডিডিপি, ডিএলএস কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা ও ন্যায্যতা নিশ্চিত করার জন্য, জাতীয় থেকে স্থানীয় পর্যায় পর্যন্ত প্রাসঙ্গিক সমস্যাগুলি সমাধানের জন্য বেশ কিছু উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। তাই, ডিএলএস এর বিভিন্ন পর্যায়ের অফিসে ব্যক্তিগত দ্বন্দ্ব/ দলীয় দ্বন্দ্ব নিরসণে একটি অভিযোগ নিষ্পত্তির ব্যবস্থা (GRM) নিয়েছে এবং বাংলাদেশের হাইকোর্টের নির্দেশনা ২০০৯ অনুযায়ী, কর্মক্ষেত্রে যৌন হয়রানি, শোষণ এবং অপব্যবহারে প্রতিটি প্রতিষ্ঠানে একটি অভিযোগ কমিটি গঠন করেছে।

সেশনের উদ্দেশ্য: সেশন শেষে খামরীরা:

- পিজি সদস্যদের মধ্যে অভিযোগ, দ্বন্দ্ব, সাধারণ অভিযোগ এবং তাদের ব্যবস্থাপনা বর্ণনা করতে সক্ষম হবেন
- একটি অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (GRM) এবং এর ব্যাপ্তি ধারনা লাভ করতে পারবেন
- পিজিদের কাছ থেকে প্রাপ্ত অভিযোগের প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত অভিযোগ প্রতিকারের ব্যবস্থা চিহ্নিত করতে পারবেন

প্রয়োজনীয় উপকরণ: সাদা বোর্ড, চক পেন্সিল, বোর্ড মার্কার, লিফলেট, পোস্টার, পোস্টার মার্কার এবং কলম।

সেশন পরিচালনার পদ্ধতি ঃ

- খামরীদের শুভেচ্ছা জানানো (সম্পর্ক স্থাপন)
- জিআরএম (GRM), যৌন হয়রানি সম্পর্কে অংশগ্রহনকারীদের পূর্বের ধারনা যাচাই (এই অধিবেশনের অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ প্রশ্ন দেখুন, এলএফএফএস বইয়ের শেষে পরিশিষ্ট-আইএ এবং আইবি)
- সেশন সর্ম্পকে সার্বিক ধারনা
  - অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া এবং যৌন হয়রানি, শোষণ এবং অপব্যবহার (SH/E&A) বিষয়ে ধারণা
  - পিজিতে দলীয় দ্বন্দ্ব
  - অভিযোগ গ্রহণের পদ্ধতি
  - অভিযোগ প্রতিকারের ব্যবস্থা

সেশন পরবর্তী মূল্যায়ন: সহায়ক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে **সেশন** ফলাফল মূল্যায়ন (প্রাণিসম্পদ কৃষক মাঠ স্কুল (LFFS) হ্যান্ডবুকের শেষে উল্লেখিত পরিশিষ্টে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে সেশন ফলাফল মূল্যায়ন করবেন।

সেশন সহায়িকা

ধাপ ০১ - ভূমিকা

- ✓ সহায়ক অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাবেন এবং অংশগ্রহণ করার জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানাবেন ।
- ✓ অর্ধবৃত্তাকারে বসা অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে ৩ থেকে ৫ জনের কাছে তাদের অনুভূতি শুনবেনা।
- ✓ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কুশলাদি জানতে চাইবেন এবং উৎপাদক গোষ্ঠীর মধ্যে কেউ আলোচনা করতে চাইলে তা করতে বলবেন। যেহেতু এটি প্রানিসম্পদ কৃষক মাঠ স্কুল (LFFS) এর কার্যক্রম চলমান তাই পূর্ববর্তী অধিবেশনের আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে জানতে চাইবেন।
- ✓ সহায়ক আগের সেশনের বিষয় পুনরায় সংক্ষিপ্তাকারে মনে করাবেন।
- ✓ সহায়ক ওইদিনের অধিবেশনের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করবেন।
- ✓ সেশনের বিষয়বস্তুর সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা করবেন । বিষয়গুলো হলো-
    - ➤ অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া, যৌন হয়রানি ও শোষণ, ক্ষমতার অপব্যবহার ইত্যাদি বিষয়ে ধারণা
    - ➤ পিজিতে দলীয় দ্বন্দ্ব
    - ➤ অভিযোগ গ্রহণের পদ্ধতি
    - ➤ অভিযোগ প্রতিকারের ব্যবস্থা

ধাপ-২ঃ অভিযোগ, গ্রিভেন্স, যৌন শোষণ এবং যৌন নির্যাতনের ধারণা

এই ধাপে, সহায়কর নিম্নলিখিণ ধারণাগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন-

- **অভিযোগঃ**

  অভিযোগ হল এমন একটি বিষয় যখন কেউ (এক পক্ষ) যদি তাদের মুবিরোধ, অসম্মতি বা হতাশা প্রকাশ করে এবং তা কর্তৃপক্ষের নিকট তার অসন্তোষ জানানো।

- **অনুযোগঃ**

  কোন বিষয়ে ভুল বা অন্যায্য বলে মনে হলে বা বিশ্বাস হলে অভিযোগের একটি দাপ্তরিক বিবৃতি এবং যেখানে কর্তৃপক্ষ অভিযোগ নিষ্পত্তির যথাযথ ব্যবস্থা রয়েছে।

- **যৌন শোষণঃ**

  যৌন শোষণ হচ্ছে একজন একটি বিষয়, যেখানে ক্ষমুাবান একজন ব্যক্তি, দুর্বল অবস্থানের সুযোগ নিয়ে ক্ষমুাবান ব্যাক্তি বা গোষ্ঠী যৌন সুবিধা পাওয়ার জন্য দুর্বল অবস্থানের ব্যক্তিকে অর্থ বা অন্যান্য সামাজিক, অর্থনৈতিক, বা রাজনৈতিক সুবিধা প্রদানের প্রস্তাব বা আশ্বাস দেয় এবং তার উপর ক্ষমুার অপব্যবহার বা প্রয়োগ করে।

- **যৌন নির্যাতনঃ**

  যৌন নিপীড়ন বা নির্যাতন এমন আচরণকে বোঝায় যার দ্বারা সংক্ষুব্ধ ব্যক্তির প্রতি অসৌজন্যমূলক আচরণ, হুমকি, অসম বা জবরদস্তিমূলক বল প্রয়োগ বা শারীরিক অনুপ্রবেশ করে, যা সংক্ষুব্ধ ব্যক্তির কাছে অনাকাঙ্কিত।

ধাপ -৩: অভিযোগ এবং যৌন হয়রানির উপর কেস স্টাডি উপস্থাপন

এই ধাপে, সহায়ক অংশগ্রহনকারীদের সাথে অভিযোগ এবং যৌন হয়রানি সম্পর্কিত দুটি কেস স্টাডি শেয়ার করবেন ।

কেস স্টাডিঃ ০১

রহিম এবং করিম ছিল দুই প্রতিবেশী, তাদের মধ্যে রহিমের পৈতৃক সম্পত্তি এবং গরুর খামারের কারণে তার অর্থনৈতিক অবস্থা এবং সামাজিক অবস্থানও ভালো ছিল। অন্যদিকে, করিম একজন দরিদ্র কৃষক যার কাছে দুটি দুধের গাভী এবং ছোট একটুকরো জমি ছিল। রহিমের একটি বড় খামার থাকায় প্রতিদিন খামার থেকে বিপুল পরিমাণ বর্জ্য উৎপাদন হয়। যাইহোক, তিনি সেই খামারের বর্জ্য সঠিকভাবে ব্যবস্থাপনা করতে পারেননি। খামারটি নিকটবর্তী করিমের পুকুরের সাথে সংযুক্ত ছিল। যার ফলে করিমের পুকুরের পানি দূষিত হচ্ছিলো। করিমের বাড়ির তারা প্রায়শই পুকুরের পানি ব্যবহার করত এবং দূষিত পুকুরের পানিতে করিমের পরিবার অসুস্থ হয়ে পরেছিল। এছাড়া দুর্গন্ধ ও বিষাক্ত গ্যাসে ভুগছিলেন সম্প্রদায়ের লোকজন। জনাব রহিম অনুমতি ছাড়াই খামারটি প্রতিষ্ঠা করেণ। যদিও তিনি করিমের পুকুরে খামারের বর্জ্য নিষ্পত্তি করার বিষয়ে করিমের কাছ থেকে কোনো অনুমতি নেননি ।

করিম এবং অন্যান্য কমিউনিটির লোকেরা জনস্বাস্থ্যের ঝুঁকি এড়াতে রহিম সাহেবকে সঠিকভাবে বর্জ্য ব্যবস্থাপনা করার জন্য অনুরোধ করেছিলেন (বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য একটি ঢাকনাযুক্ত গর্ত স্থাপন বা বায়োগ্যাস প্লান্ট স্থাপন) । কিন্তু রহিম সাহেব তাদের কথা শোনেননি। এরপর করিম এবং তাদের কমিউনিটির লোকজন এলএসপির কাছ থেকে অভিযোগ প্রদানের প্রক্রিয়া সম্পর্কে শুনে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে অভিযোগ করার পরিকল্পনা করেণ । কেস স্টাডিটি শুনানোর পর সহায়ক অংশগ্রহনকারীদের কিছু প্রশ্ন করবেন-

১। রহিম এবং করিমের মধ্যে সমস্যা কি ছিল?
২। রহিম কি খামার স্থাপনের আগে অনুমতি নিয়েছিলেন?
৩। তিনি কি সঠিকভাবে খামারের বর্জ্য ব্যবস্থাপনা করেছিলেন?
৪। এই অনুশীলনের(পুকুরের কাছে খামার প্রস্তুত করা, এবং দুর্বল,বর্জ্য ব্যবস্থাপনা) জন্য করিমের কী কি ধরনের দুর্ভোগ হয়েছিল?
৫। রহিম কি তার প্রতিবেশীদের নিরাপত্তার কথা ভেবেছিলেন?
৬। করিম কি সমস্যা সমাধানের জন্য কোন ব্যবস্থা নিয়েছেন?
৭। করিম কার কাছ থেকে অভিযোগ প্রক্রিয়া সম্পর্কে শুনেছেন?

কেস স্টাডিঃ ০২

শেফালী অতি-দরিদ্র পরিবারের অল্পবয়সী সুন্দরী মেয়ে হলেও সে কয়েকটি ছাগল পালন করত । তিনি প্রডিউসার গ্রুপ (পিজি) এর কথা শুনেছিলেন এবং " গঙ্গাচরা ছাগল পিজি" নামে একটি দলে যোগদান করে । হঠাৎ করে তার লেখাপড়ার জন্য কিছু টাকার প্রয়োজন, তাই সে তার ছাগল বিক্রি করার জন্য বাজারে যাওয়ার পরিকল্পনা করছিল । তবে তিনি ছাগলের ন্যায্য দাম পাওয়া নিয়ে আশংকায় ছিলেন কারণ তার বাজার যাতায়াত তেমন একটা ছিল না । তাই তিনি ন্যায্য মূল্যে ছাগল বিক্রির জন্য পিজির সহ - সভাপতির কাছে পরামর্শ চাইতে । সহ - সভাপতি শেফালীকে পিজি মিটিংয়ের পর তার সঙ্গে কথা বলার জন্য কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে অনুরোধ জানায়। অন্যান্য পিজি সদস্যদের মিটিং থেকে বেরিয়ে যাওয়ার পর পিজির সহ-সভাপতি শেফালীর সাথে আপত্তিকর আচরণ করেণ । শেফালী বাড়ি ফিরেই আর দেরি না করে এলএফএকে ফোনে ঘটনাটি জানায়। বিষয়টি শোনার পর, এলএফএ তাকে এলডিডিপির অভিযোগ নিষ্পত্তিকরণ প্রক্রিয়া (জিআরএম) অনুযায়ী কর্তৃপক্ষের কাছে মামলা করার এবং ন্যায়বিচার পাওয়ার পরামর্শ দেয়। শেফালি এলএফএ-র নির্দেশ অনুসরণ করে। এলডিডিপির অভিযোগ প্রতিকার প্রক্রিয়া খুব মনোযোগ সহকারে পড়ে এবং দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি /কর্তৃপক্ষের কাছে অভিযোগটি জানায় ।

কেস স্টাডিটি শুনানোর পর সহায়ক অংশগ্রহনকারীদের কিছু প্রশ্ন করবেন ঃ

১। কেন পিজির সহসভাপতি তাকে অপেক্ষা করার অনুরোধ করলেন?
২। অন্যান্য পিজি সদস্যরা মিটিং ত্যাগ করার পর কি ঘটনা ঘটেছিলো?
৩। শেফালী কেন এলএফএ কে ফোন করেছিল?
৪। ঘঁনা শোনার পর এলএফএ শেফালিকে কী পরামর্শ দিয়েছিল?
৫। শেফালী কি বিচার পাওয়ার জন্য সঠিক পন্থায় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে পেরেছিলে?
৬। অভিযোগের করার জন্য উপযুক্ত কর্তৃপক্ষ কে?

উপরে উল্লিখিত দুটি কেস স্টাডি শোনার পর, এই বিষয়ে আরও ভালভাবে বোঝার জন্য ও স্পষ্টকরণের জন্য সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন/উত্তর সেশনে স্বতঃস্ফুর্তভাবে অংশগ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করবেন ।

ধাপ - ০৪: পিজি সদস্যরা কোন কোন বিষয়ে অভিযোগ তুলতে পারবেন

এই ধাপে, সহায়ক একটি ভিজ্যুয়াল পোস্টারের মাধ্যমে GRM এর কাজের ব্যাপ্তি অংশগ্রহণকারীদের বর্ণনা করবেন

GRM এর কাজের ব্যাপ্তিসমূহ-

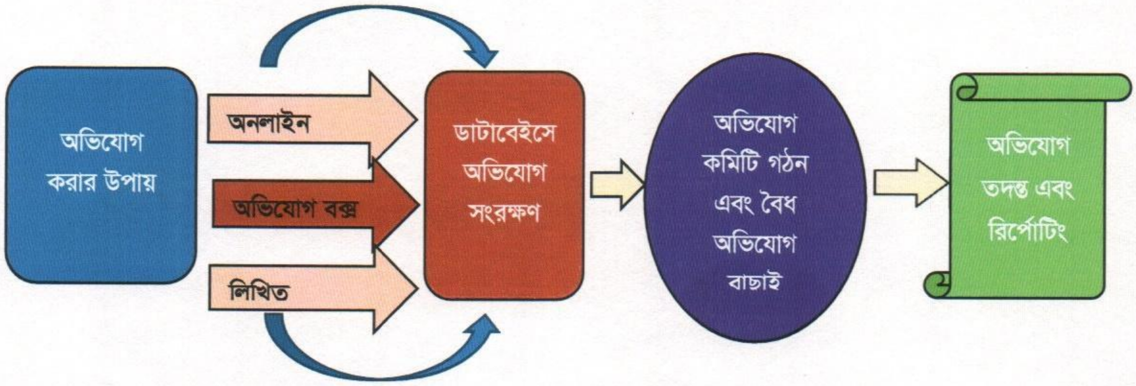
- কৃষকদের সংগঠিত করা /অগ্রাধিকার করা এবং দল গঠন সংক্রান্ত বিষয়ে অভিযোগ।
- ম্যাচিং গ্রান্টসের পদ্ধতি, প্রকৃতি এবং মূল্য সম্পর্কিত অভিযোগ।
- সংগঠিত করন /প্রশিক্ষণের জন্য পিজি দল গঠন /কৃষকদের নির্বাচন সংক্রান্ত অভিযোগ।
- প্রকিউরমেন্ট সংক্রান্ত অভিযোগ (পণ্য, কাজ/সেবার)।
- প্রকল্পের অধীনে যে কোন নির্মাণ কাজ সম্পর্কিত অভিযোগ।
- তহবিল প্রবাহ, বিতরণ, বিল পরিশোধ ইত্যাদি সম্পর্কিত অভিযোগ।
- প্রসেস এবং ডেলিভারির মান সংক্রান্ত অভিযোগ।
- যে কোন প্রকারের ক্ষমতার অপব্যবহার এবং যৌন হয়রানি সংক্রান্ত অভিযোগ।

বিষয়-৩ ঃ অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (GRM) ঃ অভিযোগ দায়ের ও প্রতিকার পদ্ধতি

ধাপ - ০৫: অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতি

এধাপে, সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন, তারা অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতি সম্পর্কে কী জানেন । এর পরে সহায়ক নিম্নে বর্ণিত অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করবেন-

- পিজি সদস্যরা বিভাগীয়, জেলা, উপজেলা এবং বিভাগীয় পর্যায়ে হার্ড কপি (অভিযোগ রেজিস্টার/অভিযোগ বক্স) বা সফ্‌ট কপি (এলডিডিপি ওয়েবসাইটে) আনুষ্ঠানিকভাবে নাম গোপন করে/বেনামে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন । ফোকাল পারসন বা দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তির যোগাযোগ নম্বর হটস্পটে (পিজি অফিস, সিটিজেন চার্টার, মার্কেটপ্লেস) দৃশ্যমান থাকবে।
- একটি অভিযোগ বাক্স/অভিযোগ রেজিস্টার/এবং অনলাইন এ অভিযোগ দাখিল করা যায় তবে তার ব্যবস্থা এমন জায়গায় হওয়া উচিত যেখানে জনগণ আনুষ্ঠানিকভাবে নাম গোপন করে বা বা বেনামে অভিযোগ দাখিল করতে পারে।
- একটি নির্দিষ্ট সময়ের পরে, দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তিবর্গ প্রাপ্ত অভিযোগ বক্স থেকে খুলে দেখবেন, তারপর অভিযোগ নিষ্পত্তির মানদন্ড অনুযায়ী অভিযোগ বাছাই করবেন, বিশ্লেষণ করবেন এবং নির্দিষ্ট অভিযোগের ক্ষেত্রে তদন্ত কমিটি গঠন করবেন এবং অভিযোগের সমাধান করবেন । যদি ভুক্তভোগী কোন পক্ষ রায় সঠিক বা সন্তোষজনক মনে না করেণ তাদের উচ্চ পর্যায়ে আপিল করার সুযোগ রয়েছে।



চিত্র - অভিযোগ প্রক্রিয়া

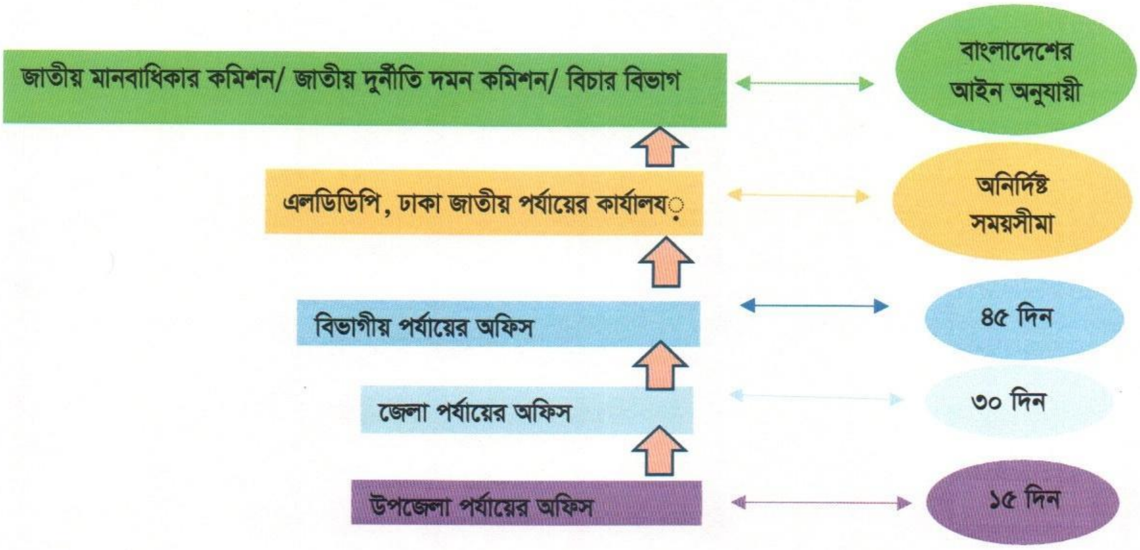
ধাপ-৬ ঃ অভিযোগ প্রতিকার পদ্ধতি

অভিযোগ দখিল করার প্ল্যাটফর্মসমূহ যেখানে ভুক্তভোগী কোন ব্যক্তি আবেদন করতে পারেন তা নিম্নে বর্ননা করতে পারেন-

অভিযোগ দখিল করার প্ল্যাটফর্মসমূহ যেখানে ভুক্তভোগী কোন ব্যক্তি আবেদন করতে পারেন ঃ

- উপজেলা পর্যায়ের অফিস
- জেলা পর্যায়ের অফিস
- বিভাগীয় পর্যায়ের অফিস
- এলডিডিপি ঢাকা জাতীয় পর্যায়ের কার্যালয়
- জাতীয় মানবাধিকার কমিশন/ জাতীয় দুর্নীতি দমন কমিশন/ বিচার বিভাগ

বিভিন্ন স্তরে (উপরে উল্লিখিত) কেস সমাধানে কতটা সময় লাগতে পারে তা জানাতে সহায়ক নিম্নলিখিত চিত্র এ শেয়ার ও ব্যাখ্যা করবেন।



চিত্র- বিভিন্ন পর্যায়ে কেস সমাধানের সময়সীমা

অভিযোগ প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করার পর, সহায়ক আরও ভালভাবে বোঝার জন্য নিম্নলিখিত মূল বিষয়গুলি ব্যাখ্যা করবেন GRM এবং GE ফোকাল পারসন বা দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি অভিযোগকারীর সকল তথ্য ও পরিচয় গোপন রাখবেন।

- বাংলাদেশের হাইকোর্টের নির্দেশনা (HCD) ২০০৯ অনুযায়ী ক্ষমতার অপব্যাবহার এবং যেকোনো ধরনের যৌন হয়রানি (SH) এর জন্য জিরো টলারেন্স,
- যেহেতু LDDP-এতে জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা (GBV) সংক্রান্ত কেস মোকাবিলা করার সুযোগ সীমিত, তাই ফোকাল পারসন বা দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি যৌন হয়রানি, শোষণ এবং অপব্যবহার (SH/E&A) সংক্রান্ত বিষয়ে জাতীয় হেল্প ডেস্ক, ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (OCC) অথবা ১০৯, ৯৯৯ নম্বরে কল করতে বলবেন বা সেবাগুলির প্রতিকার বা লিঙ্ক করার জন্য আইন ও সালিশ কেন্দ্র (ASK), বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড অ্যান্ড সার্ভিসেস (BLSAT) এর মতো স্থানীয় বিশ্বাসযোগ্য এনজিওগুলির সাথে যোগাযোগ করতে বলবেন।

ধাপ-৭: উপসংহার

সহায়ক সংক্ষেপে সেশনটির সার সংক্ষেপ করে সেশনের মূলবার্তাগুলো বর্ননা করবেন ।

মূল বার্তা

- LDDP-এর সকল পিজি সদস্যদের জন্য তার অভিযোগ প্রতিকার প্রক্রিয়া (GRM) নীতি এবং যৌন হয়রানি, শোষণ এবং অপব্যবহার প্রতিরোধ (SH/E&A) প্রক্রিয়া (অনলাইন এবং অফলাইন অভিযোগ ব্যবস্থা) রয়েছে।
- এটা নিশ্চিত করা হবে যে, অভিযোগ নিস্পত্তির প্রক্রিয়া (GRM) এবং জেন্ডার ইকুয়ালিটি (GE) ফোকাল পারসন বা দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি অভিযোগকারীর তথ্য গোপন রাখবেন।

- যেহেতু LDDP-এর লিঙ্গ/ জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা (GBV), যৌন হয়রানি, শোষণ এবং অপব্যবহার (SH/E&A) মোকাবিলার সুযোগ সীমিত, তাই ফোকাল ব্যক্তি জাতীয় সহায়তা ডেস্ক ওয়ান-স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (OCC)এর বিষয়ে বলবেন এবং ১০৯ নম্বরে কল করতে বলবেন।
- ৯৯৯ বা স্থানীয় বেসরকারী সংস্থা যেমন আইন ও সালিশ কেন্দ্র (ASK), বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড অ্যান্ড সার্ভিসেস ট্রাস্ট (BLAST) থেকে সহায়তা নেবার অনুরোধ জানাতে পারেন।

আলোচনার শেষে সেশন সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের তাদের কোন প্রশ্ন থাকলে (যদি থাকে) আলোচনা করতে বলবেন।

সেশন পরবর্তী মূল্যায়নঃ প্রাণিসম্পদ খামারী মাঠ স্কুল (LFFS) হ্যান্ডবুকের শেষে উল্লেখিত পরিশিষ্টে অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ প্রশ্ন, পরিশিষ্ট IA এবং IB দেখুন এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে সেশন ফলাফল বা শিখন মূল্যায়ন করবেন।

সংযুক্তি ঃ

১ ক: অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন (জ্ঞান সম্পর্কিত প্রশ্ন)

সেশন নম্বর	প্রশ্ন	ভালো করে জানেন	কিছুটা জানেন	অজানা
১	সুষম খাবার ধারণা সম্পর্কে জ্ঞান			
	বিভিন্ন বয়সে প্রতিদিনের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জ্ঞান			
	গবাদিপশু উৎপাদনের মাধ্যমে পারিবারিক পুষ্টি পূরণ সম্পর্কে জ্ঞান			
২ ও ৩	একটি অভিযোগ নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া (জিআরএম) ধারণা সম্পর্কে জ্ঞান			
	অপব্যবহার এবং হয়রানির ধরন এবং এটির অভিযোগ প্রক্রিয়া সম্পর্কে জ্ঞান			

১খ. অংশগ্রহণমূলক পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন (দক্ষতা সম্পর্কিত প্রশ্ন)

সেশন	প্রশ্ন	ভালো করে জানেন	কিছুটা জানেন	অজানা
১	পিজি সদস্যগণ তাদের দৈনন্দিন জীবনে গবাদিপশুর খাদ্য থেকে সুষম খাদ্য গ্রহণ করেছেন			
২ ও ৩	পিজি সদস্যগণ কি কোনো দলের দ্বন্দ্ব বা কোনো অপমানজনক আচরণ/হয়রানির জন্য কর্তৃপক্ষের কাছে অভিযোগ নিষ্পত্তি ব্যবস্থা (জিআরএম) অনুযায়ী অভিযোগ করেছেন?			

প্রাণিসম্পদ ও ডেইরি উন্নয়ন প্রকল্প, প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর।

(প্রশিক্ষণার্থীদের প্রাক-প্রশিক্ষণ/প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন ফরমেট)

প্রশিক্ষণ প্রদানকারী দপ্তর/প্রতিষ্ঠানের নাম ঃ	
প্রশিক্ষণ কোর্সের নাম ঃ	
প্রশিক্ষণ কোর্সের মেয়াদ ঃ ---------- দিন	*সময়কাল ঃ -------- থেকে --------- তারিখ পর্যন্ত*
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ও পদবী নাম ঃ	

ক্র. নং	প্রশ্নাবলী		ভালো করে জানেন (%)	কিছুটা জানেন (%)	অজানা (%)
১.		ঃ			
২.		ঃ			
৩.		ঃ			
৪.		ঃ			
৫.		ঃ			
৬.		ঃ			
৭.		ঃ			
৮.		ঃ			
৯.		ঃ			
১০.		ঃ			

তারিখ ঃ

স্বাক্ষর

প্রশিক্ষকের

মূল্যায়ন পদ্ধতি:

সহায়ক প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তুর উপর উল্লেখিত ছকে একটি প্রশ্নপত্র তৈরী করবেন এবং সে অনুযায়ী সহায়ক প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন এবং প্রশিক্ষণার্থীরা হাত তুলবেন। সহায়ক এর মধ্যে কয়েকজনের কাছ থেকে উত্তর নিবেন এবং সংশ্লিষ্ট প্রশ্ন সর্ম্পকে উত্তর প্রদানের হার নির্ধারন করবেন এবং ছকে উল্লেখ করবেন। এ ভাবে ১০টি প্রশ্নের উত্তর প্রদানের হার নির্ণয় করবেন। একই প্রাক মূল্যায়ন ও প্রশিক্ষরণাত্তর মূল্যায়নের ব্যবস্থা নিবেন।

প্রাণিসম্পদ ও ডেইরি উন্নয়ন প্রকল্প, প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর

(প্রশিক্ষণার্থী কর্তৃক প্রশিক্ষণ কোর্স মূল্যায়ন ফরমেট)

প্রশিক্ষণ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান নাম ঃ		
প্রশিক্ষণ কোর্সের নাম ঃ	*মেয়াদ ঃ ----- দিন*	*তারিখ ঃ ----থেকে----- পর্যন্ত*
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ও পদবী (ঐচ্ছিক) ঃ		
প্রশিক্ষণার্থীর প্রতিষ্ঠান/কর্মস্থলের নাম ঃ	*মূল্যায়নের তারিখ ঃ*	

প্রযোজ্যক্ষেত্রে (✓) চিহ্ন ব্যবহার করুন ঃ

১.	প্রশিক্ষণে আলোচ্য বিষয়গুলি প্রশিক্ষণ কোর্সের সাথে কতটুকু সংগতিপূর্ণ ছিল বলে আপনি মনে করেন?	খুব বেশী	বেশী	কম	খুব কম
২.	প্রশিক্ষকদের উপস্থাপনা পদ্ধতি বিষয়বস্তু বোঝার জন্য কেমন সহায়ক ছিল?	অতি উত্তম	উত্তম	মধ্যম	সাধারণ
৩.	প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারী হিসেবে আলোচনার উপর আপনার মতামত প্রদানের পরিবেশ বা সুযোগ কিরূপ ছিল?	খুব বেশী	বেশী	কম	খুব কম
৪.	সরবরাহকৃত প্রশিক্ষণ উপকরণ (মডিউল, হ্যান্ডনোট, খাতা, কলম, ব্যাগ ইত্যাদি) ফলপ্রসূ প্রশিক্ষণ গ্রহণে কতটুতু সহায়ক ছিল?	খুব বেশী	বেশী	কম	খুব কম
৫.	প্রশিক্ষণের অধিবেশনগুলো কতটুকু আকর্ষনীয় এবং প্রানবন্ত ছিল বলে আপনি মনে করেন?	খুব বেশী	বেশী	কম	খুব কম
৬.	প্রশিক্ষণ পরিচালনায় সময়ানুবর্তীতা কেমন ছিল বলে আপনি মনে করেন?	খুব ভাল	ভাল	খারাপ	খুব খারাপ
৭.	প্রশিক্ষণ কোর্সে ব্যবহারিক শিক্ষণের ব্যবস্থাদি পর্যাপ্ত ছিল কিনা?	পর্যাপ্ত	স্বাভাবিক	কম	ছিল না
৮.	প্রশিক্ষণে নারী প্রশিক্ষণার্থীদের সুযোগ সুবিধা কেমন ছিল ?	অতি উত্তম	উত্তম	মধ্যম	সাধারণ
৯.	প্রশিক্ষণ কোর্সে বিনোদন/আনন্দদায়ক উপাদান কেমন ছিল?	অতি উত্তম	উত্তম	মধ্যম	সাধারণ
১০.	প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের সুযোগ সুবিধা (বাসস্থান, খাদ্য, নিয়ম, শৃংখলা ইত্যাদি) কেমন ছিল?	অতি উত্তম	উত্তম	মধ্যম	সাধারণ

১১. এই প্রশিক্ষণ কোর্সে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ ২টি শেসন বা শিক্ষণ বিষয় উল্লেখ করুন।	ক) --- খ) ---
১২.আপনার নিকট সবচেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ শেসন কোনটি ছিল?	

১৩. এ প্রশিক্ষণ কোর্সে কোন প্রশিক্ষকের উপস্থাপনা আপনার কাছে বেশি ভাল লেগেছে?	প্রশিক্ষকের নাম ঃ পদবি ঃ

১৪. প্রশিক্ষণ কোর্সটি আরও ফলপ্রসূ ও আকর্ষনীয় করতে আপনার মতামত (যদি থাকে) দিন।	ক) খ)