

# পুষ্টি গ্রাম

গ্রামীণ জনপদে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে নবধারা



একটি ইউপিপি-উজ্জীবিত উন্নয়ন উদ্যোগ  
পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)



পিকেএসএফ



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

# পুষ্টি গ্রাম

গ্রামীণ জনপদে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে নবধারা

## পুষ্টি গ্রাম

গ্রামীণ জনপদে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে নবধারা



একটি ইউপিপি-উজ্জীবিত উন্নয়ন উদ্যোগ  
পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)



পিকেএসএফ



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

## পুষ্টি গ্রাম : গ্রামীণ জনপদে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে নবধারা

প্রকাশকাল  
এপ্রিল ২০১৯

উপদেশক  
গোলাম তৌহিদ  
এ.কিউ.এম গোলাম মাওলা

সম্পাদনা  
ড. একেএম নুরুজ্জামান  
মোঃ আশরাফুল হক

গ্রন্থনা, সংকলন ও বিন্যাস  
মুহাম্মদ আশরাফুল আলম

প্রকাশক  
ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্প, পিকেএসএফ  
পিকেএসএফ ভবন, ই-৪/বি, আগারগাঁও প্রশাসনিক এলাকা  
শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭, বাংলাদেশ  
ফোন: ০২-৮১৮১৬৫৮-৬১, ০২-৮১৮১১৬৯, ০২-৮১৮১৬৬৪-৬৯  
ফ্যাক্স: ০২-৮১৮১৬৭১, ০২-৮১৮১৬৭৮ ই-মেইল: pksf@pksf-bd.org  
ওয়েবসাইট: pksf-bd.org, www.facebook.com/pksf.org

অর্থায়নে- ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

### Disclaimer:

ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পের “পুষ্টি গ্রাম : গ্রামীণ জনপদে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে নবধারা” বিষয়ক এই পুস্তিকাটি ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের আর্থিক সহায়তায় প্রস্তুতকৃত এবং প্রকাশিত। প্রকাশনাটি প্রস্তুত এবং প্রকাশের দায়ভার সংশ্লিষ্ট প্রকল্প ও পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)-এর এবং কোন পরিস্থিতিতেই প্রকাশনাটিকে ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের মতামতের প্রতিফলন হিসাবে গণ্য করা যাবে না।

ডিজাইন ও মুদ্রণ  
এভারগ্রীন প্রিন্টিং এ্যান্ড প্যাকেজিং

## প্রাসঙ্গিকতা

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ) উন্নয়ন সহযোগী ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন এর আর্থিক সহযোগিতায় “Food Security 2012 Bangladesh-Ujjibito” প্রকল্পভুক্ত ইউপিপি-উজ্জীবিত কম্পোনেন্ট বাস্তবায়ন করছে। ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পের কার্যক্রম রাজশাহী, বরিশাল ও খুলনা বিভাগের সকল ইউনিয়ন ও সমুদ্র উপকূলবর্তী লক্ষ্মীপুর, নোয়াখালী, চট্টগ্রাম ও কক্সবাজার জেলার সকল ইউনিয়নসহ মোট ১,৭২৪টি ইউনিয়নের মোট ৩.২৫ লক্ষ ইউপিপি ও আরইআরএমপি-২ সদস্যদের নিয়ে বাস্তবায়িত হচ্ছে। পিকেএসএফ ৩৬টি নির্বাচিত সহযোগী সংস্থার মাধ্যমে অতিদরিদ্র সদস্যদের দক্ষতা ও সামর্থ্য উন্নয়ন এবং স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। প্রকল্পের এ সকল কার্যক্রমে সদস্যরা আয়বৃদ্ধিমূলক উপযুক্ত প্রযুক্তির সাথে পরিচিত হওয়ার পাশাপাশি ব্যবহারিক প্রয়োগের মাধ্যমে আর্থিকভাবে লাভবান হচ্ছেন। প্রকল্পের বিভিন্ন ফলাফল অর্জনে বাস্তবায়িত বিভিন্ন কার্যকলাপসমূহের মধ্যে বসভিটায় সবজি চাষ ও ফলদ গাছ রোপনের মাধ্যমে সহজে পুষ্টির যোগান এবং স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতার লক্ষ্যে গ্রামগুলোকে পুষ্টিগ্রামে উন্নয়ন করা একটি গুরুত্ব কার্যক্রম। প্রকল্পের আওতায় কর্মএলাকায় ৭৭৮টি গ্রামকে পুষ্টিগ্রামে উন্নয়ন করা হয়েছে। উক্ত গ্রামগুলোর পরিবারগুলোতে সর্বমোট ২,০১,৬০৬টি বিভিন্ন ধরনের ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে। এছাড়া বছরে ২/৩ বার বিভিন্ন ধরনের সবজির বীজ বিতরণ করা হয়েছে। এই পুস্তিকাতে সংক্ষিপ্ত পরিসরে পুষ্টি গ্রামের বিভিন্ন দিক তুলে ধরা হয়েছে।

পিএমইউ, ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্প, পিকেএসএফ।

## সূচীপত্র

১.	প্রকল্পের সার-সংক্ষেপ	০৬
২.	ভূমিকা	০৭
৩.	পুষ্টি গ্রাম গঠনের উদ্দেশ্য	০৭
৪.	পুষ্টি গ্রাম নির্বাচন প্রক্রিয়া	০৭
৫.	পুষ্টি গ্রাম উন্নয়নে নীতিমালা	০৮
৬.	পুষ্টি গ্রাম উন্নয়নে কার্যাবলী	০৮
৭.	পুষ্টি গ্রাম পরিচালনা/ মনিটরিং	০৯
৮.	ফলাফল	১০
৮.১	পুষ্টি গ্রাম উন্নয়ন	১০
৮.২	বসতিভিত্তিক সবজিচাষ	১০
৮.৩	বাড়ির আঙিনায় ফলদ গাছ রোপন	১১
৮.৪	অন্যান্য কার্যক্রম	১১
৯.	চ্যালেঞ্জসমূহ	১২
১০.	শিখনসমূহ	১২
১১.	সুপারিশমালা	১২
১২.	সংযুক্তি -১ : প্রচলিত শাকসবজি ও ফলমূলের পুষ্টিমানের তালিকা	১৩
১৩.	সংযুক্তি -২ : সংস্কারভিত্তিক পুষ্টি গ্রামের সংখ্যা ও ফলদ গাছের চারা বিতরণ সংখ্যা	১৪

## প্রকল্পের সার-সংক্ষেপ

“খাদ্য নিরাপত্তা ২০১২ বাংলাদেশ-উজ্জীবিত” প্রকল্পটি বিগত নভেম্বর ২০১৩ সালে শুরু হয়েছে এবং কার্যক্রমটি আগামী এপ্রিল ২০১৯ সালে সমাপ্তি হবে। দারিদ্র ও ক্ষুধা দূরীকরণের লক্ষ্যে ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন-এর আর্থিক সহায়তায় এই প্রকল্পটি বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। প্রকল্পটির আওতায় দু’টি উপাদান রয়েছে যথা: “গ্রামীণ কর্মসংস্থান ও রাস্তা রক্ষনাবেক্ষণ পর্ব-২’ (আরইআরএমপি-২) এবং ‘অতিদরিদ্র কর্মসূচি (ইউপিপি)-উজ্জীবিত’। প্রথম উপাদানটি স্থানীয় সরকার ও প্রকৌশল অধিদপ্তর (এলজিইডি) বাস্তবায়ন করছে এবং দ্বিতীয় উপাদানটি বাস্তবায়ন করছে পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)।

ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পটি পিকেএসএফ এর অতিদরিদ্র কার্যক্রমের (বর্তমানে বুনীয়াদ কার্যক্রম হিসাবে পরিচিত) সাথে সামঞ্জস্য রেখে এমনভাবে নকশা/ডিজাইন করা হয়েছে যেন অতিদরিদ্র পরিবার তাদের আয়ের বহুমুখীকরণের জন্য তাদের অর্থপ্রাপ্তির ক্ষেত্রের প্রসারতা বৃদ্ধি পায়। মূলধন প্রাপ্তির সহজ প্রবেশগম্যতার পাশাপাশি ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পটি দেশ হতে দারিদ্র্য ও ক্ষুধা দূরীকরণের লক্ষ্যে নিরাপদ জীবিকা এবং খাবার-এর প্রবেশগম্যতার ও দরিদ্র মানুষের মাঝে সাধারণ জ্ঞান ও সচেতনতামূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। প্রকল্পটি দেশের দক্ষিণ এবং পশ্চিমাংশের ২৮টি জেলাকে দরিদ্র ও নাজুক অঞ্চল হিসাবে নির্ধারণ করেছে। এই প্রকল্পের আওতায় ৩,২৫,০০০ জন অতিদরিদ্র পরিবারকে অন্তর্ভুক্তির লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে। প্রকল্পটির শেষে প্রকল্পটির বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে তিনটি ফলাফল প্রাপ্তির আশা করা হচ্ছে, ফলাফলগুলি হলোঃ অতিদরিদ্র পরিবারের জীবন-মানের শোভন মান নিশ্চিতকরণ, স্বাস্থ্য ও শারীরিক সক্ষমতা নিশ্চিতকরণ এবং সংগঠিত চরম অতিদরিদ্র পরিবারগুলির ক্ষমতায়ন এবং অংশগ্রহণ বৃদ্ধি। এলক্ষ্যে, কিছু কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। এদের মধ্যে কিছু কার্যক্রমের বাস্তব প্রভাব রয়েছে, কিছু অবিচ্ছেদ্য প্রভাব রয়েছে এবং এই সকল কার্যক্রমগুলি বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই আলোচনার মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা হয়। প্রকল্প বাস্তবায়নকারী সংস্থাগুলি কার্যক্রম বাস্তবায়নের পাশাপাশি মনিটরিং কার্যক্রম পরিচালনা করছে। এলজিইডি ও পিকেএসএফ পর্যায়ের প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্ট ইউনিট (পিএমইউ) এবং পিকেএসএফ-এর সহযোগী সংস্থা পর্যায়ে প্রকল্প কার্যক্রম পরিচালনা ও পর্যবেক্ষণ করা হচ্ছে।

ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পের মাধ্যমে প্রকল্পে অংশগ্রহণকারী সদস্যদের খাদ্যনিরাপত্তা বৃদ্ধির জন্য প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম (Nutrition Specific Intervention) এবং পুষ্টি সংবেদনশীল কার্যক্রম (Nutrition Sensitive Intervention) এই উভয় কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। প্রকল্পে কর্মরত প্রোগ্রাম অফিসার-সোশ্যাল (প্যারামেডিক) স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রজনন স্বাস্থ্য, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি বিষয়ে দলভিত্তিক আলোচনা, বাড়ি পরিদর্শন করে সেবা প্রদান করে থাকেন। ‘১০০০ দিন’ এর নিবিড় সেবা প্রদানের জন্য ‘স্বাস্থ্য ও পুষ্টি মনিটরিং কার্ড’ এর মাধ্যমে গর্ভবতী মহিলা, দুগ্ধদানকারী মা এবং ০- ২৩ মাস বয়সী শিশুদের সেবা প্রদান করা হয়, ২৪-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং করা হয় এবং উক্ত সেবা প্রদানের সকল তথ্যসমূহ নির্দিষ্ট রেজিস্টারে সংরক্ষণ করা হয়।

কার্যক্রম বাস্তবায়নের ফলে সর্বমোট ৩,২২,৩৬৭ টি স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে দলীয় আলোচনা সভা করা হয়েছে, ৬৭,৭৩০ জন গর্ভবতী মহিলা, ৮৫,৮৫৬ জন দুগ্ধদানকারী মা, ০- ২৩ মাস বয়সী ১,৩১,৮৪৮ জন শিশু, ২৪-৫৯ মাস বয়সী ১,১১,০৬৪ জন শিশুকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা প্রদান করা হয়েছে। মাঝারি অপুষ্টিতে আক্রান্ত ০- ৫৯ মাস বয়সী ১৫,১৩০ জন শিশুকে পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে। তীব্র অপুষ্টিতে আক্রান্ত ৪,০৫১ জন শিশুকে চিহ্নিত করে রেফার করা হয়েছে, এর মধ্যে ১৫০৫ জন হাসপাতালে ভর্তি হয়ে সেবা গ্রহণ করেছে। ৫০৬ জন গর্ভবতী মহিলাকে সিজারিয়ান প্রসবের জন্য অর্থ সহায়তা করা হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতার জন্য ৬৪৫টি মাধ্যমিক বিদ্যালয় এবং ৭৫৫টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ফোরাম ও পুষ্টি কর্ণার গঠন করা হয়েছে। সদস্যরা যেন সহজে সেবা পায় সে জন্য প্রকল্প এলাকায় মোট ২৯২টি কমিউনিটি ক্লিনিক এর সাথে সভা করা হয়েছে। প্রায় ২,৩৮,৭০০ জনের রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয়েছে, ১,১২,৯৫৫টি পরিবারে সঠিকভাবে হাতধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ পদ্ধতির ব্যবহার করা হচ্ছে। ৭৭৮টি পুষ্টিগ্রাম উন্নয়ন করে ২,০১৬০৬টি ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে এবং প্রায় ১০ লক্ষ ইউনিট শাক-সবজির বীজ বিতরণ করা হয়েছে যার উৎপাদিত বাজার মূল্য প্রায় ৮ কোটি টাকা।

এছাড়া প্রোগ্রাম অফিসার-টেকনিক্যাল (কৃষি ডিপ্লোমা) কৃষিজ ও প্রাণিসম্পদ বিষয়ে কারিগরি সেবা প্রদান করে থাকেন। মোট ১,০০,৪১১ জনকে কৃষিজ প্রশিক্ষণ, ১৪,৯৭১ জনকে অ-কৃষিজ প্রশিক্ষণ এবং ১০০০ জন যুবক-যুবতীকে ৩ মাস মেয়াদী কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে।



## ভূমিকা

বাংলাদেশ পৃথিবীর অন্যতম জনবহুল একটি দেশ। পুষ্টির বিচারে বাংলাদেশ পিছিয়ে পড়া দেশগুলোর অন্যতম যেখানে শিশু থেকে বৃদ্ধবয়সী সকল মানুষের পুষ্টির চিত্র অত্যন্ত নাজুক। মাতৃমৃত্যু এবং শিশু মৃত্যুর অন্যতম কারণও পুষ্টিহীনতা। ৫ বছরের নীচে শিশুর পুষ্টির চিত্রের দিকে তাকালে দেখা যায়, দেশে বর্তমানে ‘স্ট্যান্ডিং’ ৩৬% (বয়সের তুলনায় উচ্চতা কম), ‘আন্ডার ওয়েট’ ৩৩% (বয়সের তুলনায় ওজন কম) এবং ‘ওয়াস্টিং’ ১৪% (উচ্চতার তুলনায় কম ওজন), যা পুষ্টিহীনতার মারাত্মক চিত্র বহন করে (বিডিএইচএস ২০১৪)। গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে ৪৬% রক্ত স্বল্পতায় ভুগে এবং ১৫-৪৯ বছর বয়সী বিবাহিত মহিলাদের ২৪% অপুষ্টিতে আক্রান্ত। গর্ভবতী মহিলার অপুষ্টি প্রসবকালীন জটিলতার ঝুঁকি বাড়ায় এবং স্বল্প ওজনের শিশু জন্ম হয়। আর পুষ্টিহীনতার অন্যতম কারণ সঠিক পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাদ্যাভ্যাস। অতিদরিদ্র পরিবার থেকে উচ্চবিত্ত সম্পন্ন অধিকাংশ পরিবারে সঠিক পুষ্টি জ্ঞান এবং খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সচেতনতার অভাব রয়েছে। প্রাচীন গ্রীক চিকিৎসক Hippocrates (460 BC) যাকে ঔষধের জনক বলা হয়, তিনি খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে হাজারো বছর আগে বলেছিলেন ‘Let food be thy medicine and medicine be thy food’। মূলতঃ সঠিকভাবে পুষ্টির খাদ্যগ্রহণ করলে, এই খাদ্য শরীরে ঔষধ হিসেবে কাজ করে এবং প্রাকৃতিকভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে। কিন্তু আমরা সঠিক মাত্রায় পুষ্টির খাবার গ্রহণ না করার কারণে অসুস্থ হচ্ছি এবং দিন দিন ঔষধ নির্ভরশীল হচ্ছি। উজ্জীবিত প্রকল্প এলাকাগুলো তুলনামূলকভাবে পিছিয়ে পড়া এবং প্রকল্পে অংশগ্রহণকারী জনগোষ্ঠী অতিদরিদ্র শ্রেণীর হওয়ায় আর্থিক অস্বচ্ছলতা এবং সঠিক স্বাস্থ্য ও পুষ্টি জ্ঞানের অভাবে পুষ্টিহীনতায় ভুগে থাকে। তাই সহজে পুষ্টির উৎস তৈরি করার লক্ষ্যে স্বাস্থ্যবিধি ও পুষ্টিজ্ঞান প্রদান, বসত ভিটায় এবং পতিত জমিতে শাক-সবজি ও ফলদ গাছের চাষ, হাঁস-মুরগী পালন প্রভৃতি বিষয়ে গ্রামের লোকজনকে উদ্বুদ্ধ করে একটি কেচম্যান এলাকাকে কমপক্ষে ৪০টি খানার সমন্বয়ে ‘পুষ্টি গ্রাম’ গঠন করা হয়। ‘পুষ্টি গ্রাম’ কার্যক্রমটি বাংলাদেশে পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম (Nutrition Sensitive Intervention) এর উপর প্রভাব ফেলছে। নিম্নে পুষ্টি গ্রামের উদ্দেশ্য, বৈশিষ্ট্য, পুষ্টি গ্রাম নির্বাচন প্রক্রিয়া, পুষ্টিগ্রাম উন্নয়নে কার্যাবলী, পুষ্টির রান্না প্রদর্শনী, পুষ্টিগ্রাম পরিচালনা এবং ফলাফল প্রভৃতি বিষয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করা হয়েছে।

## পুষ্টি গ্রাম গঠনের উদ্দেশ্য

গ্রামে বা মহল্লায় বসবাসরত জনসাধারণকে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন করা এবং পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবার সহজলভ্য করার মাধ্যমে অপুষ্টি সমস্যাকে হ্রাস করা।

## পুষ্টি গ্রাম নির্বাচন প্রক্রিয়া

- কমপক্ষে ৪০টি বাড়ি/ খানা রয়েছে এমন গ্রাম বা মহল্লাকে পুষ্টি গ্রাম হিসেবে নির্বাচনের সুযোগ রয়েছে। উক্ত পুষ্টি গ্রামে ইউপিপি উজ্জীবিত এবং আরইআরএমপি-২ সদস্যদের পরিবার ছাড়া অন্যান্য পরিবারও থাকতে পারে।





- উক্ত গ্রামে উজ্জীবিত কিশোরী ক্লাব এবং উজ্জীবিত সমিতি চলমান থাকতে হবে অথবা গঠন করতে হবে।
- এক্ষেত্রে অধিক সংখ্যক উজ্জীবিত সদস্যের বসবাস রয়েছে এমন গ্রাম বা মহল্লাকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

### পুষ্টি গ্রাম উন্নয়নে নীতিমালা

নিম্নোক্ত শর্তাবলী পূরণ করলে একটি মহল্লা/গ্রামকে পুষ্টি গ্রাম হিসেবে ঘোষণা/সিদ্ধান্ত প্রদান করা হয়:

- প্রত্যেক বাড়িতে সারাবছর কমবেশি শাক-সবজি উৎপাদিত হয়।
- প্রত্যেক বাড়িতে সারাবছর গরু/ছাগল/হাঁস/মুরগী/পাখি পালন করা হয়।
- প্রত্যেক বাড়িতে নিরাপদ খাবার পানি (আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি, ফোটোনো পানি, ফিল্টার পানি ইত্যাদি) ব্যবহার করা হয়।
- সাধারণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বার্তাসমূহ গ্রামের সদস্যরা জানে।

### পুষ্টি গ্রাম উন্নয়নে কার্যাবলি

- প্রত্যেক বাড়িতে কমপক্ষে একটি করে লেবু, সজনে/আমলকি/আমড়া, পেঁপে, পেয়ারা ও মরিচ গাছ থাকবে। এছাড়াও অধিক পুষ্টি সম্পন্ন ফলমূল ও শাকসবজি গাছ রোপনে সদস্যদের উৎসাহিত করা।
- সকল বাড়িতে পুষ্টিকর রান্নার পদ্ধতি (যেমন সবজি কাটার আগে ধুয়ে নেয়া ইত্যাদি) মেনে খাবার তৈরি করা।
- প্রত্যেক বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা এবং হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ পদ্ধতি বা গুঁড়া পাউডার মিশ্রিত পানি/সাবান ব্যবহার করা।
- সকল অধিবাসী বিশেষ করে নারী ও কিশোরী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।
- স্থানীয় হাসপাতাল বা ক্লিনিক বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রীর সহায়তায় সকল গর্ভবতী মহিলার সন্তান প্রসব করানোর জন্য উৎসাহিত করা।
- ৬ মাস বয়স পর্যন্ত সকল শিশুকে তাদের মায়েরা শুধু বুকের দুধ পান করাবেন।
- সকল শিশুকে যথাসময়ে সকল টিকা প্রদান নিশ্চিত করা।



- ১৫ বছর বয়সী সকল কিশোরীকে টিটেনাস টিকা নেওয়া নিশ্চিত করা।
- সকল শিশুর যথাসময়ে জন্ম নিবন্ধন করানো।
- ৬ বছর বা তদুর্ধ্ব সকল শিশু নিয়মিত স্কুলে গমন করবে।
- গ্রামে বা মহল্লায় কোনো বাল্য বিবাহ সম্পন্ন হবে না।
- প্রতিটি উজ্জীবিত পুষ্টি গ্রামে, গ্রামের বিভিন্ন তথ্য সম্মিলিত সাইনবোর্ড রাখা।

### পুষ্টি গ্রাম পরিচালনা/ মনিটরিং

- পুষ্টি গ্রামের সকল কার্যক্রম উজ্জীবিত কিশোরী ক্লাবের সদস্যদের মাধ্যমে পরিচালনা এবং মনিটরিং করা হয়ে থাকে। উজ্জীবিত সমিতির সভানেত্রী, সেক্রেটারী এবং অন্যান্য সদস্যরা কিশোরীদেরকে সহযোগিতা করেন।
- পুষ্টি গ্রামের জন্য নির্দিষ্ট একটি রেজিস্টার রয়েছে। রেজিস্টারের স্বাস্থ্য-পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য এবং বিভিন্ন ধরনের অনুদান যেমন গাছের চারা, বীজ, টিকা প্রভৃতি সম্পর্কিত তথ্য থাকে। এই রেজিস্টারটি কিশোরী ক্লাবের সদস্যরা সংরক্ষণ ও নিয়মিত আপডেট করেন।
- প্রোগ্রাম অফিসার-সোশ্যাল স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত বিষয়গুলো মনিটরিং এবং প্রতিমাসে একবার রেজিস্টার চেক করে স্বাক্ষর করেন।
- প্রোগ্রাম অফিসার-টেকনিক্যাল গাছের চারা, বীজ, টিকা প্রদানে কিশোরী ক্লাবকে সহযোগিতা করেন এবং কৃষি ও প্রাণিসম্পদ সম্পর্কিত বিষয়গুলো মনিটরিং এবং প্রতিমাসে একবার রেজিস্টার চেক করে স্বাক্ষর করেন।



## ফলাফল

### পুষ্টি গ্রাম উন্নয়ন

উজ্জীবিত প্রকল্পের কর্মএলাকা দেশের বরিশাল, খুলনা, রাজশাহী এবং চট্টগ্রাম বিভাগের ২৮টি জেলার ১৮৮টি উপজেলার আওতাধীন ৭৭৮টি পুষ্টি গ্রাম উন্নয়ন করা হয়েছে যেখানে পরিবার গুলোতে সর্বমোট ২,০১,৬০৬টি বিভিন্ন ধরনের ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে। গাছ বিতরণের ক্ষেত্রে স্থানীয় জনগোষ্ঠীর চাহিদা অনুযায়ী চারা বিতরণ করা হয়েছে, উল্লেখযোগ্য ফলদ গাছ গুলো হলো- পেয়ারা, পেঁপে, আমড়া, কুল, সফেদা, লেবু, আমলকি, জলপাই প্রভৃতি। ইতোমধ্যে বিতরণকৃত কয়েক প্রজাতির গাছে ফল এসেছে, যিনিজেরা খাওয়ার পর বিক্রিও করতে পারছে। উল্লেখ্য, প্রতিটি গ্রামে প্রচলিত শাকসবজি ও ফলমূলের পুষ্টিমানের তালিকা (সংযুক্তি-১) বহুল প্রচারের জন্য প্রদান করা হয়েছে এবং সংস্হাভিত্তিক পুষ্টি গ্রামের সংখ্যা ও ফলদ গাছের চারা বিতরণ সংখ্যা (সংযুক্তি-২) সংযোজন করা হয়েছে।



### বসতভিটায় সবজিচাষ

শাক-সবজি মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। প্রতিদিন একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের কমপক্ষে ১০০ গ্রাম শাক এবং ২০০ গ্রাম সবজি খাওয়া প্রয়োজন (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫)। পুষ্টি গ্রামের আওতাভুক্ত সকল পরিবারের সদস্যরা যেন নিয়মিত শাক-সবজি খেতে পারে সে জন্য তাদের প্রত্যেক পরিবারে বছরে ২টি মৌসুমে বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজির বীজ বিতরণ করা হয়। ফলে সদস্যরা তাদের বাড়ির আঙিনায় শাক-সবজি চাষ করে বছরের অধিকাংশ সময় পরিবারের শাক-সবজির চাহিদা পূরণ করতে পারে এবং বিক্রি করতে পারে। সহজলভ্যতার কারণে পরিবারে শাক-সবজি খাওয়ার প্রবণতা



বেড়েছে অন্যদিকে এখাতে পরিবারের খরচ কমেছে। বিশেষ করে পরিবারে গর্ভবতী মহিলা ও দুগ্ধদানকারী মায়েরদের শাক-সবজি খাওয়ার হার বেড়েছে। পুষ্টিগ্রামসহ প্রকল্পের সকল কর্ম এলাকায় এ পর্যন্ত মোট ১০ লক্ষ ইউনিট শাক-সবজির বীজ বিতরণ করা হয়েছে। এর থেকে উৎপাদিত শাক-সবজির বাজার মূল্য প্রায় ৮ কোটি টাকা। উল্লেখ্য যে, উক্ত শাক-সবজি উৎপাদনে প্রকল্পে নিয়োজিত প্রোগ্রাম অফিসার টেকনিক্যাল (কৃষি ডিপ্লোমা) সদস্যদের বাড়ি পরিদর্শন করে শাক-সবজি উৎপাদনে কারিগরি সহায়তা প্রদান করে থাকেন।

## বাড়ীর আঙিনায় ফলদ গাছ রোপন

আয়তনে বাংলাদেশ বিশ্বে ৯৪ তম কিন্তু জনসংখ্যায় ৮ম। এই ছোট দেশটি মৌসুমী ফল উৎপাদনে পৃথিবীর শীর্ষ ১০টি দেশের মধ্যে রয়েছে। বিশ্বে কাঁঠাল উৎপাদনে বাংলাদেশ ২য়, আম উৎপাদনে ৭ম এবং পেয়ারা উৎপাদনে ৮ম স্থানে রয়েছে। বর্তমানে দেশে ৭২ প্রজাতির ফলের চাষ হয়। বাংলাদেশের মানুষের মাথাপিছু ফল খাওয়ার পরিমাণও প্রায় দ্বিগুণ হয়েছে, ২০০৬ সালে প্রতিদিন ৫৫ গ্রাম ফল খেত এখন ৮৫ গ্রাম ফল প্রতিদিন খেয়ে থাকে (এফএও)। পুষ্টিগ্রামে বসবাসকারী জনগোষ্ঠী যেন সহজে ফল খেতে পারে সে জন্য বিভিন্নধরনের দেশীয় ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো- পেয়ারা, পেঁপে, আমড়া, কুল, সফেদা, লেবু, আমলকি, জলপাই। এ পর্যন্ত ৭৭৮টি পুষ্টি গ্রাম উন্নয়ন করা হয়েছে যেখানে পরিবারগুলোতে সর্বমোট ২,০১,৬০৬টি বিভিন্ন ধরনের ফলদ গাছের চারা বিতরণ করা হয়েছে।

## অন্যান্য কার্যক্রম

এছাড়া পুষ্টি গ্রামগুলোতে নিম্নোক্ত বিভিন্ন বিষয়গুলো নিশ্চিতকরণে গ্রামবাসীদের উদ্বুদ্ধ করা হয়।

যেমন: প্রত্যেক বাড়িতে-

- সারাবছর গরু, ছাগল, হাঁস, মুরগী পালন করা;
- পুষ্টিকর রান্নার পদ্ধতি প্রদর্শনী;
- নিরাপদ পানির ব্যবহার;
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা এবং হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ পদ্ধতির ব্যবহার ;
- হাসপাতাল বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রীর সহায়তায় সন্তান প্রসব করানো;
- শিশুকে যথাসময়ে সকল টিকা প্রদান করা ;
- কিশোরীদের টিটেনাস টিকা গ্রহণ;
- বাল্য বিবাহ প্রতিরোধ প্রভৃতি ।



উক্ত কাজগুলো সঠিকভাবে সম্পন্ন হওয়ার জন্য প্রকল্পে কর্মরত প্রোগ্রাম অফিসার-সোশ্যাল (প্যারামেডিক) এবং প্রোগ্রাম অফিসার-টেকনিক্যাল (কৃষি ডিপ্লোমা) গণ বিভিন্ন ধরনের কারিগরি সেবা প্রদান করে থাকেন।

## চ্যালেঞ্জসমূহ

- পুষ্টিগ্রাম উন্নয়ন নীতিমালা অনুযায়ী ৪০টি বাড়ি একত্রে পাওয়া অনেক এলাকায় কঠিন হয়ে পড়ে।
- বিতরণকৃত গাছের পরিচর্যা সঠিকভাবে সকল পরিবার করে থাকে না।
- স্থানীয় ফলদগাছের চারা সকল এলাকায় চাহিদা অনুযায়ী পাওয়া যায় না।
- কার্যক্রম বাস্তবায়নে অপরিপূর্ণ অর্থ।

## শিখনসমূহ

- বিতরণকৃত চারা যেহেতু প্রকল্পের অংশগ্রহণকারী উজ্জীবিত ও আরইআরএমপি-২ সদস্য এবং মহল্লার/গ্রামের অন্য সদস্যরাও পেয়ে থাকে তাই পুষ্টিগ্রাম উন্নয়নে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।
- বসতবাড়ির আঙিনা এবং পতিত জমিতে শাকসবজি এবং গাছের চারা রোপন করে সহজে খাদ্যগ্রহণ তথা পুষ্টি পাওয়া যায় তা এখন গ্রামবাসীরা উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়েছে।
- পুষ্টিগ্রাম উন্নয়ন নীতিমালা অনুসরণ করে গঠিত গ্রামের পরিবার গুলোতে হাঁস, মুরগী, কবুতর, ছাগল প্রভৃতি গৃহপালিত প্রানিসম্পদ পালনের হার বেড়েছে।
- পুষ্টিগ্রাম উন্নয়ন নীতিমালা অনুসরণ করে গঠিত গ্রামগুলোতে এখন স্বাস্থ্য, পুষ্টি, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, টিপিট্যাপ পদ্ধতির মাধ্যমে হাতধোয়া প্রভৃতি বিষয়ে যথেষ্ট সচেতনতা তৈরি হয়েছে।
- স্বল্প খরচে পরিবার তথা গ্রামগুলোকে পুষ্টি সমৃদ্ধ করা সম্ভব, যা প্রকল্পের মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা হয়েছে।
- সর্বোপরি পুষ্টিগ্রামগুলো এখন আদর্শ গ্রামে পরিণত হয়েছে যা পার্শ্ববর্তী গ্রামগুলো থেকে ভিন্নরূপে সহজেই দৃষ্টিগোচর হয়।

## সুপারিশমালা

- স্বল্প খরচে যেহেতু পরিবার তথা গ্রামগুলোকে পুষ্টি সমৃদ্ধ করা সম্ভব, যা প্রকল্পের মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা হয়েছে। তাই পরবর্তীতে পুষ্টিগ্রাম ধারণাটি বাস্তবায়ন করা যেতে পারে।
- প্রকল্প শেষ হলেও সহযোগী সংস্থাগুলোর মাধ্যমে কার্যক্রমের মনিটরিং চলমান রাখা প্রয়োজন।

প্রচলিত শাকসবজি ও ফলমূলের পুষ্টিমানের (ভিটামিন ও খনিজ লবণ) তালিকা

ক্রমিক নং	শাক, সবজির নাম	ভিটামিন এ (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)	আয়রন (মিলিগ্রাম)	জিংক (মিলিগ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)
১	কাল কচু শাক	৬৯৯	৬৩	২.১	০.৯৮	৩৯২
২	সবুজ কচু শাক	৫৯৬	৪৮.১	৪.৯	০.৬৮	২৩৫
৩	হেলেথগা শাক	৫৩০	৪৩	১.৯	০.৫২	৩১
৪	সজিনা পাতা	১১০০	২২০	০.৯	০.১৬	৪৪০
৫	পুঁই শাক	১৭০	৫১.৮	২.২	০.৩৫	১১১
৬	লাউ শাক	১৯৮	৪৭.৭	৩.১	০.৪৯	৯৪
৭	লাল শাক	৭৯৩	৪২	৬	০.৯৬	২৫৬
৮	ডাটা শাক	৭৪৩	৩৭.১	৮.৪	০.৯৮	১৭১
৯	পালং শাক	৪০৯	২১.২	২.২	০.৯	৯০
১০	পাট শাক	৩০৫	৫৪.৪	৯.৭	১.৪৭	১২০
১১	কলমি শাক	১৯৯	৩০.৪	২.২	০.৫১	১০৭
১২	কাঁচা মরিচ	১০	১০২.৩	১.৬	১.৯৭	২২
১৩	লেবু	৪	৪৫.৯	০.৩	০.০৭	৬৫
১৪	বাঁধাকপি	৫	১৬.১	০.৫	০.৪	৩০
১৫	ফুলকপি	১	৭২.৭	০.৮	০.৪১	৩৩
১৬	চালকুমড়া	০	৩১	০.৮	০.১	৩০
১৭	টমেটো	৯	১২.৩	০.২	০.৪১	১৩
১৮	লাউ	১	৮.৭	০.৭	০.৫৮	২৬
১৯	মিষ্টি কুমড়া	৩৬৯	২১.১	০.৭	০.১১	৫২
২০	গাজর	৩২৯	১.৪	০.৪	০.০৭	২৬
২১	মিষ্টি আলু	৭১৯	২৩	০.৬	০.৩	৩০
২২	সজিনা (ডাটা)	২৬	৬৯.৯	০.২	০.১৬	২৪
২৩	শিম	১৯	৯.৬	০.৯	০.৩৭	৭০
২৪	বেগুন	৪	১.৩	০.৪	০.৫৭	২১
<b>ফলের নাম</b>						
১	কাঁঠাল	২	৩.৪	০.৩	০.৫৯	০.০৩
২	পাকা পেঁপে	৬০	৮১.৮	০.৩	০.১৭	২৯
৩	পাকা আম	২৫	১০৩	০.২	০.৬	১৩
৪	পেয়ারা	৩৩	২২৮.৩	০.৭	০.৩১	১৭
৫	তরমুজ	২৯	২৩.৯	০.৪	০.১৫	১২
৬	পাকা তেতুল	১	১১.২	৪	০.১১	১২৭
৭	আমড়া	০	৭৭	২.৮	০.১৭	৫৭

\* উপরোক্ত খাদ্যের পুষ্টিমান প্রতি ১০০ গ্রামে।

উৎস: Food Composition Table for Bangladesh, INFS, University of Dhaka, 2013.

## সংস্থাভিত্তিক পুষ্টি গ্রামের সংখ্যা ও ফলদ গাছের চারা বিতরণ সংখ্যা

(গাছের ধরন : পেয়ারা, পেঁপে, আমড়া, কুল, সফেদা, লেবু, আমলকি, জলপাই প্রভৃতি)

ক্রমিক নং	সংস্থার নাম	পুষ্টি গ্রাম	
		সংখ্যা	চারা বিতরণ সংখ্যা
১	আদ-দ্বীন ওয়েলফেয়ার সেন্টার	৩০	৬১৩৫
২	আশ্রয়	৮	২৫৬০
৩	এহেড সোশ্যাল অর্গানাইজেশন (এসো)	৮	১৬০০
৪	কারসা ফাউন্ডেশন	৬	১৯২০
৫	কোস্ট ট্রাস্ট	২৭	৩৭২০
৬	কমিউনিটি ডেভেলপমেন্ট সেন্টার (কোডেক)	২০	৫২৬৬
৭	ডাক দিয়ে যাই	১৬	৫১২০
৮	দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা	১৬	৪০৫২
৯	ইকো-সোশ্যাল ডেভেলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)	১৬	৫১২০
১০	পরিবার উন্নয়ন সংস্থা	৯	৩২১২
১১	গ্রামীণ জন উন্নয়ন সংস্থা	৮	২৫৬০
১২	গ্রাম উন্নয়ন কর্ম (গাক)	৮	২৫৬০
১৩	জাকস ফাউন্ডেশন	২৪	৫১৯৬
১৪	জাগরণী চক্র ফাউন্ডেশন	৮৫	২৫৮২০
১৫	মৌসুমী	১২	৩৮৪০
১৬	ন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম-এনডিপি	২৮	১০৪১২
১৭	নওয়াবেকী গণমুখী ফাউন্ডেশন	২০	৬৪০০
১৮	পেইজ ডেভেলপমেন্ট সেন্টার	৩	৯৬০
১৯	প্রোগ্রাম ফর কমিউনিটি ডেভেলপমেন্ট (পিসিডি)	১৬	৫১২০
২০	পল্লী প্রগতি সমিতি	৪	১২৮০
২১	প্রত্যাশী	৮	২৫৬০
২২	প্রয়াস মানবিক উন্নয়ন সোসাইটি	১২	৩৮৪০

ক্রমিক নং	সংস্থার নাম	পুষ্টি গ্রাম	
		সংখ্যা	চারা বিতরণ সংখ্যা
২৩	রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক)	৩০	৭৬৮০
২৪	রুরাল রিকনস্ট্রাকশন ফাউন্ডেশন	১৪	৪৪৮০
২৫	সাগরিকা সমাজ উন্নয়ন সংস্থা	১২	৩৩২১
২৬	সমাধান	১২	১৬০০
২৭	সংগ্রাম	১০	৩২০০
২৮	এসডিআই	৮	২৫৬০
২৯	শতফুল বাংলাদেশ	১২	৩৮৪০
৩০	শিশু নিলয় ফাউন্ডেশন	৪	১২৮০
৩১	সাতক্ষীরা উন্নয়ন সংস্থা (সাস)	৪	১২৮০
৩২	টিএমএসএস	১৬০	২৬৮৮০
৩৩	উদ্দীপন	৭২	২১৭৯২
৩৪	উন্নয়ন প্রচেষ্টা	৪	১২৮০
৩৫	উন্নয়ন	৪	৮০০
৩৬	ওয়েভ ফাউন্ডেশন	৪৮	১২৩৬০
সর্বমোট		৭৭৮	২০১৬০৬







### পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)

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

ফোন: ০২-৮১৮১৬৫৮-৬১, ০২-৮১৮১১৬৯, ০২-৮১৮১৬৬৪-৬৯

ফ্যাক্স: ০২-৮১৮১৬৭১, ০২-৮১৮১৬৭৮ ই-মেইল: [pkssf@pkssf-bd.org](mailto:pkssf@pkssf-bd.org)

ওয়েবসাইট: [pkssf-bd.org](http://pkssf-bd.org), [www.facebook.com/pkssf.org](http://www.facebook.com/pkssf.org)