



Harvesting Nature's Diversity

- Dr. Abdur Rahim
Director (Nutrition), BARC

Bangladesh is bestowed with various diverse attributes of nature. This has been possible due to changes that follow one after another during the six seasons of summer, rainy season, autumn, late autumn, the winter and the spring that divide the year, each with a 2-monthly duration of time. Successive changes in events over the six seasons have made Bangladesh glorious and given her a majestic stature which is indeed unique. A multitude of rivers, canals, and forests in her nature has made aggregation of many wares and festivals, the vastness and impact of which are discernible in the production of foods, flowers, medicines, scented herbs, shrubs, plants and trees, and aquatic animals, minerals and forestry goods. Together with these have been added various educational, cultural and social usages and rituals which help make the people cheerful and exultant. In spite of assemblage of so many opportunities and advantages, and abundance of diverse resources in nature, efforts to design, develop or absorb technology here remained confined within the ambit of inadequacy in national competency. It has been observed in 1988-89 that 48% of the rural and 44% of the urban people live below absolute poverty line (per caput per day calorie intake 2122). Among them 29.5% of the rural and 20.5% of the urban people live below hard core poverty line (per caput per day calorie intake 1805). This clearly indicated that due to inconsistency in financial solvency of the people not enough diverse resources of nature were harvested with expected enthusiasm to support their welfare. As a result, calorie intake per caput per day has declined at an alarming rate during the last few decades. calorie intake of 2301, as was obtaining of 1862-64, has now come down to 1887. It is roughly 70% of the National Nutrition Council's recommended calorie allowance of 2700 per caput per day. 88% of the country's Fourth 5-Year plan target (2150 calorie per caput per day) and 80% of FAO's recommended intake (2310 calorie per caput per day). Dietary carbohydrates, fats and proteins provide heat and calorie to the body, principal sources of calorie however remaining

carbohydrates and fats. When these two sources are exhausted and still the required level of calorie was not produced, the protein is catabolised to the utter detriment of its essential body-building and wear & tear functions. This leads to protein-calorie malnutrition (PCM) resulting in dangerous diseases like marasmus and kwashiorkor. Reduced intake of calorie, protein-calorie-malnutrition and micronutrient deficiency are now producing a variety of diseases which have already taken a great turn and are pushing the nation to a catastrophe. Among them the principal ones are the vitamin-A deficiency diseases of xerophthalmia and blindness. One hundred (100) children go blind everyday in this country due to dietary vitamin A deficiency. Today 70% mothers and children suffer here due to dietary iron deficiency and 25% of lactating mothers die every year due to

dietary anemia and hemorrhage. Over 10.5 percent of the population have got goitre, popularly known in the society with contempt as dietary iodine deficiency disorder (IDD). Riboflavin (vitamin B₂), vitamin C and zinc deficiencies exist respectively in 50, 74 and 50 percent of the population. As a result of large-scale nutritional deficiency, as now obtaining in the country, only 1.3 million out of 23 million under 6 children (U6C) have got normal body weight for age, and the remaining 21.3 million are suffering from graded levels of undernutrition. Growth retardation has over-taken the nation. 15.1 million children have become dwarf due to stunted growth and 3.4 million children have become almost bones due to wasting. Mortality rate in under 5 children (USC) is now 180, out of whom one-third die due to nutritional deficiency only.

Against the above appalling picture of nutritional deficiency first corrective approach must lie in nutrition advocacy and awareness. One must of necessity know what the term "Nutrition" really means. Whatever food we daily take in are grouped into three classes in consideration of their nutritional values (1) calorie giving foods, (2) Wear & tear and body building foods, and (3) protective foods. The foods that supply the calorie are the carbohydrates (popularly known as starches which include grains, roots, tubers, sugars and gurs) and the fats (which include vegetable oils, butter, ghee and solid fats). The foods that are responsible for wear & tear and growth of the body are the animal proteins (which are largely present in fish, meat, milk and eggs) and the vegetable proteins (which are present in large percentages in pulses, beans, nuts and soybeans). Lastly, the foods that provide protection against diseases and disorders are known as vitamins and minerals which are present in abundance in fruits and vegetables, principally in coloured fruits and leafy vegetables.



বাণী

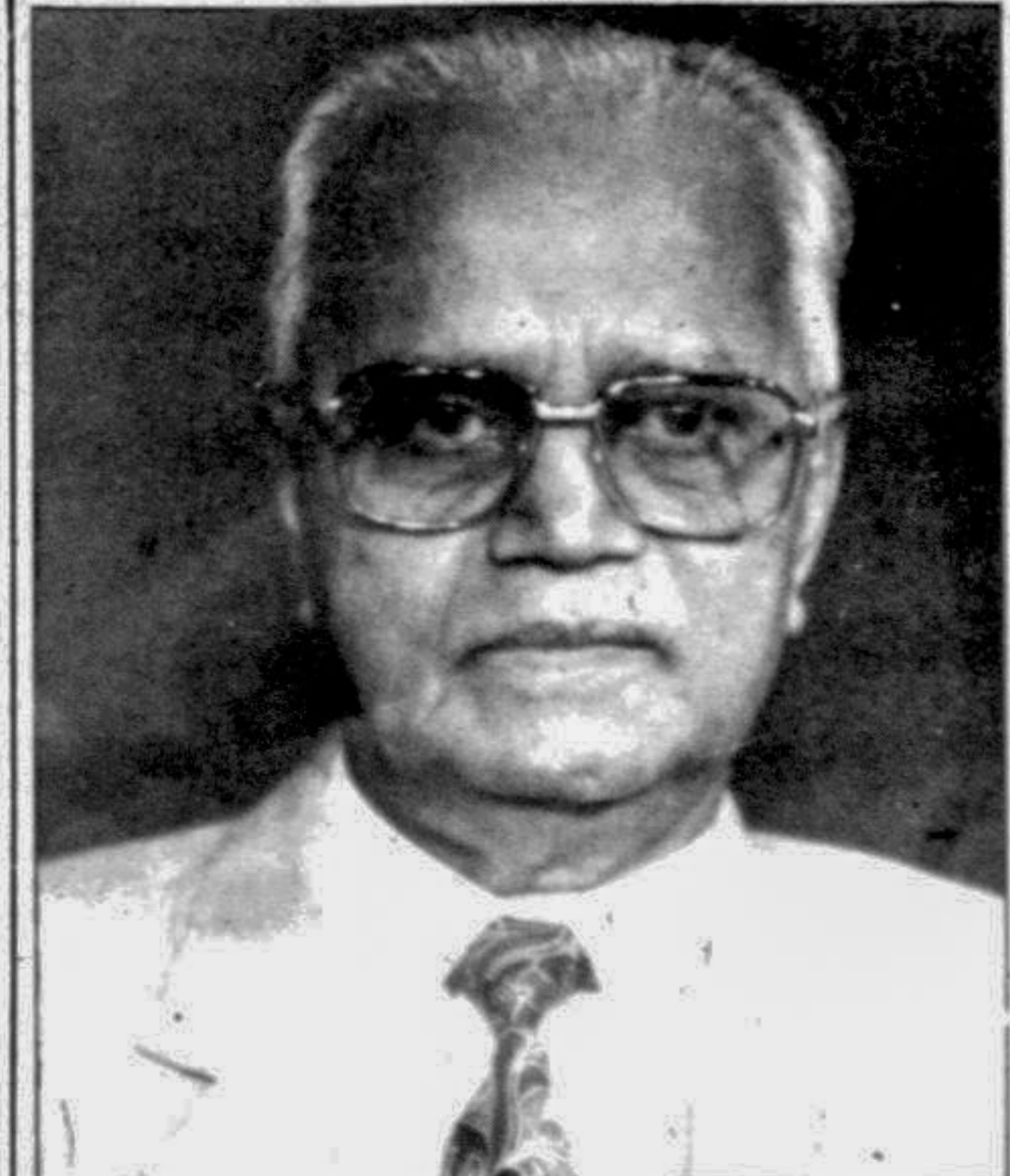
১৬ অক্টোবর বিশ্ব খাদ্য দিবস। পৃথিবী থেকে ফল্য ও দারিद्र্য দূরীকরণ এবং খাদ্য নিশ্চয়তা ও নিরাপত্তা বিধান সচেতনতা বৃদ্ধি করাই হচ্ছে এই দিবসের মূল লক্ষ্য। বাংলাদেশে একটি অনবহুল দরিদ্র দেশ। তাই, জাতিসংঘের আর্থসামাজিক সঙ্কটের সাথে-পালন করে থাকি।

বাংলাদেশ প্রকৃতির সম্পদে সমৃদ্ধ। বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে এ দেশে। উদ্ভিদ ও প্রাণীক জগতের আহরণ, উপভোগ ও বহুমুখী ব্যবহার আমাদের খাদ্য নিশ্চয়তা ও নিরাপত্তা বিধান করতে পারে। গবেষণার মাধ্যমে আমাদের কৃষি, পুষ্টি, প্রাণী ও খাদ্য প্রযুক্তিবিদ্যা এবং পুষ্টি-কর অপ্রচলিত ও অপ্রধান খাদ্য জনপ্রিয় করতে পারেন। এতে আমাদের শস্য বহুমুখীকরণ কর্মসূচী বাস্তবায়ন ত্বরান্বিত হবে।

এ বছরের বিশ্ব খাদ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "মানব কল্যাণে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহার" তাই বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে বাস্তবায়ন হয়েছে। এতে নিবন্ধিত গুরুত্ব যথাযথভাবে প্রতিফলিত হয়েছে বলে আমি মনে করি।

আমি বিশ্ব খাদ্য দিবসের সাফল্য কামনা করি।

বাংলাদেশ জিয়া প্রধান মন্ত্রী
পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশ সরকার



বাণী

আজ ১৬ ই অক্টোবর বিশ্ব খাদ্য দিবস। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার প্রতীকী বার্ষিকীতে বিশ্বের একশত পঞ্চাশটিরও বেশী দেশে পালিত হচ্ছে এই দিবস। ফল্য ও দারিद्र্য দূরীকরণ সকলের জন্য খাদ্য এই অতি প্রয়োজনীয় বিষয়ের নিরাপত্তা ও নিশ্চয়তা বিধান সচেতনতা বৃদ্ধি করা এই দিবস পালনের মূল লক্ষ্য। বাংলাদেশে এই দিবস পালন তাই অত্যন্ত তাৎপর্যবহুত।

এ বছরের বিশ্ব খাদ্য দিবসের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় মানব কল্যাণে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহার। এই সূত্র বিধে মানুষের আহরণযোগ্য বহু প্রকারের উদ্ভিদ ও প্রাণীক সম্পদ রয়েছে। কিন্তু তারমধ্যে বর্তমানে আমরা একশত পর্যায়ের উদ্ভিদ ও সীমিত সংখ্যক প্রাণীক সম্পদ আমাদের প্রচলিত খাদ্য জালিকায় স্থান দিয়ে আসছি। সমসাময়িক বিশ্ব জায়গা প্রতিটি সমাধে ক্রমবর্ধমান জনসংখ্যার চাপ বৃদ্ধি পেয়ে চলেছে। সেই প্রেক্ষিতে মানুষের খাদ্য হিসাবে পুষ্টিমান সমৃদ্ধ অপ্রচলিত বিভিন্ন উদ্ভিদ ও প্রাণীক সম্পদ নির্বাচন, আহরণ এবং উপভোগের উপর এ বছরের প্রতিপাদ্যে অধিকতর গুরুত্বোৎসাহ করা হয়েছে। এই গুরুত্ব অনুভবন করে আমাদেরকে খাদ্যভাঙ্গ্য পরিবর্তন করতে সচেষ্ট হতে হবে।

আমাদের পল্লী এলাকার বিপুল পরিমাণে অপ্রচলিত উদ্ভিদ ও প্রাণীক সম্পদ রয়েছে। এসকল অপ্রচলিত সম্পদ থেকে আহরণযোগ্য উদ্ভিদ এবং প্রাণীক সম্পদ নির্বাচন করে দেশের পুষ্টি জালিকা বৃদ্ধি করা সম্ভব। আমি আশা করি আমাদের কৃষি ও পুষ্টি বিভাগসহ এ বিষয়ে অগ্রনী ভূমিকা পালন করবেন। আমাদেরকে বর্তমান সীমিত সংখ্যক খাদ্যসম্পদ ও প্রাণীক সম্পদের উপর অবশ্যই চাপ কমাতে হবে। একই সঙ্গে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য আহরণের ক্ষেত্রে সৃষ্টিভিত্তিক করতে হবে।

আমি বিশ্ব খাদ্য দিবসের সর্বির্ক সাফল্য কামনা করি।

আবদুর রহমান কিশোর
রাষ্ট্রপতি
পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশ



বাণী

খাদ্য মানুষের অন্যতম প্রধান মানবিক চাহিদা এবং অধিকার। আমাদের প্রকৃতি এক বিশাল খাদ্য সম্পদের ভাণ্ডার। এ ভাণ্ডারে সীমিত সংখ্যক উদ্ভিদ ও প্রাণীক সম্পদ আমরা আহরণ ও উপভোগ করে খাদ্য চাহিদা মেটানোর চেষ্টা করছি তাই বিশ্বখাদ্য দিবস ১০-এর প্রতিপাদ্য বিষয় হিসেবে "মানব কল্যাণে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহার" নির্বাচন করে

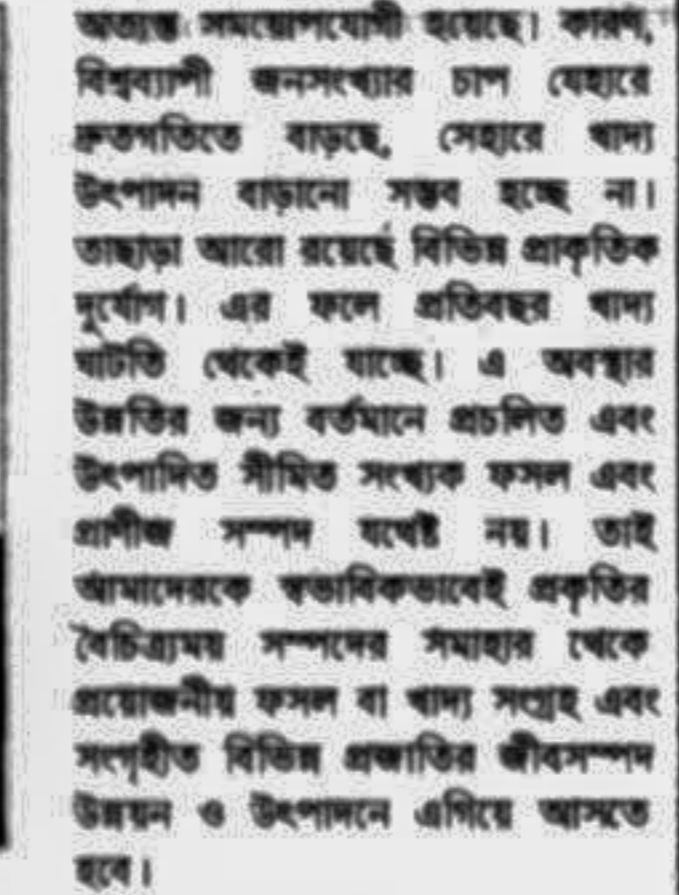
দীর্ঘ পরিকল্পনা
বাংলায়
খাদ্য মন্ত্রণালয়
পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশ সরকার

উদ্ভিদসম্পদের বহুমুখী উপভোগ ও ব্যবহারের মিক নির্দেশনা দেয়া হয়েছে।

আমাদের পৃথিবীতে অসংখ্য প্রকারের উদ্ভিদসম্পদ রয়েছে যা মানুষের খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা মেটাতে পারে। তাই আজ সমগ্র এসেছে আমাদের সীমাবদ্ধতা থেকে বের হতে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহারে প্রবেশ করা এবং সেখান থেকে খাদ্য ও পুষ্টি সম্পদ সমৃদ্ধ, উপভোগ এবং বহুমুখী ব্যবহার নিশ্চিত করা। এ ব্যাপারে আমাদের দেশের কৃষি, বন, মৎস্য ও পশুসম্পদ বিশেষজ্ঞ এবং খাদ্য প্রযুক্তিবিদদের অগ্রনী ভূমিকা পালন করতে হবে।

আজ আমাদের স্থানীয় অপ্রচলিত খাদ্য সম্পদ আহরণ, উপভোগ এবং সে নতুন আমাদের পরামর্শগত খাদ্যভাঙ্গ্য পরিবর্তন করা প্রয়োজন। তাহলেই বিশ্বখাদ্য দিবসের উদ্দেশ্য বাস্তবায়িত হবে।

দীর্ঘ পরিকল্পনা
বাংলায়
খাদ্য মন্ত্রণালয়
পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশ সরকার



বাণী

প্রতি বছরের মত এবারও আমাদের দেশে উদযাপিত হচ্ছে বিশ্বখাদ্য দিবস। বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে বিশ্বখাদ্য দিবসের গুরুত্ব অপরিসীম। এ দিবসের উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্য হচ্ছে বিশ্বব্যাপী খাদ্য সমৃদ্ধ সম্পদের মানুসকে সচেতন করা, কৃষি এবং খাদ্য উপভোগের ক্ষেত্রে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং খাদ্য নিশ্চয়তা ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।

উদ্ভিদসম্পদের বহুমুখী উপভোগ ও ব্যবহারের মিক নির্দেশনা দেয়া হয়েছে।

আমাদের পৃথিবীতে অসংখ্য প্রকারের উদ্ভিদসম্পদ রয়েছে যা মানুষের খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা মেটাতে পারে। তাই আজ সমগ্র এসেছে আমাদের সীমাবদ্ধতা থেকে বের হতে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহারে প্রবেশ করা এবং সেখান থেকে খাদ্য ও পুষ্টি সম্পদ সমৃদ্ধ, উপভোগ এবং বহুমুখী ব্যবহার নিশ্চিত করা। এ ব্যাপারে আমাদের দেশের কৃষি, বন, মৎস্য ও পশুসম্পদ বিশেষজ্ঞ এবং খাদ্য প্রযুক্তিবিদদের অগ্রনী ভূমিকা পালন করতে হবে।

আমাদের পল্লী এলাকার বিপুল পরিমাণে অপ্রচলিত উদ্ভিদ ও প্রাণীক সম্পদ রয়েছে। এসকল অপ্রচলিত সম্পদ থেকে আহরণযোগ্য উদ্ভিদ এবং প্রাণীক সম্পদ নির্বাচন করে দেশের পুষ্টি জালিকা বৃদ্ধি করা সম্ভব। আমি আশা করি আমাদের কৃষি ও পুষ্টি বিভাগসহ এ বিষয়ে অগ্রনী ভূমিকা পালন করবেন। আমাদেরকে বর্তমান সীমিত সংখ্যক খাদ্যসম্পদ ও প্রাণীক সম্পদের উপর অবশ্যই চাপ কমাতে হবে। একই সঙ্গে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য আহরণের ক্ষেত্রে সৃষ্টিভিত্তিক করতে হবে।

আমি বিশ্ব খাদ্য দিবসের সর্বির্ক সাফল্য কামনা করি।

আজ, পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশে, কৃষি, বিশ্বব্যাপী জনসংখ্যার চাপ মেটাতে প্রয়োজনীয় বাস্তবিকভাবে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং খাদ্য নিশ্চয়তা ও নিরাপত্তা বিধান সচেতনতা বৃদ্ধি করাই হচ্ছে এই দিবসের মূল লক্ষ্য। বাংলাদেশে একটি অনবহুল দরিদ্র দেশ। তাই, জাতিসংঘের আর্থসামাজিক সঙ্কটের সাথে-পালন করে থাকি।

বাংলাদেশ প্রকৃতির সম্পদে সমৃদ্ধ। বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে এ দেশে। উদ্ভিদ ও প্রাণীক জগতের আহরণ, উপভোগ ও বহুমুখী ব্যবহার আমাদের খাদ্য নিশ্চয়তা ও নিরাপত্তা বিধান করতে পারে। গবেষণার মাধ্যমে আমাদের কৃষি, পুষ্টি, প্রাণী ও খাদ্য প্রযুক্তিবিদ্যা এবং পুষ্টি-কর অপ্রচলিত ও অপ্রধান খাদ্য জনপ্রিয় করতে পারেন। এতে আমাদের শস্য বহুমুখীকরণ কর্মসূচী বাস্তবায়ন ত্বরান্বিত হবে।

এ বছরের বিশ্ব খাদ্য দিবসের প্রতিপাদ্য "মানব কল্যাণে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহার" তাই বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে বাস্তবায়ন হয়েছে। এতে নিবন্ধিত গুরুত্ব যথাযথভাবে প্রতিফলিত হয়েছে বলে আমি মনে করি।

আমি বিশ্ব খাদ্য দিবসের সাফল্য কামনা করি।

বাংলাদেশ জিয়া প্রধান মন্ত্রী
পদ্মশ্রীকান্তী বাংলাদেশ সরকার



বাণী

শ্বশুর ও কৃষি সংস্থার সন্যাস্ত
দেশপন্থী
আজ বিশ্বখাদ্য দিবস

for balanced diet. Diet in Bangladesh has now got an average starch content of 83%. In order to make it balanced we shall have to eat 65% starches, 20% proteins and 15% oils/fats. National Nutrition Council in 1984 recommended a per caput per day dietary allowance of 1371 grams of foods to give 2700 calorie energy. The recommendation is given in Table below in abridged form:

- (a) Rice/bread + pulse + oil + vegetables + green vegetables/fruits
- (b) Rice + fish/meat + oil + vegetables + fruits
- (c) Rice + egg + oil + mixed vegetables + fruits
- (d) Rice + milk + pulses + oil + vegetables + fruits

For balanced diet raw fruits and vegetables should be eaten daily with main course. Balanced diet is of great importance in the removal of nutritional deficiency diseases and upgradation of nutritional status of the people. Depending upon age, males and females have each got a variable requirement

increased significantly over the last one decade the targets required from the Table above have not been achieved. The main causes for these failures have been attributed to ignorance, illiteracy, fads and fallacy, superstition, and over and above, population explosion.

It is now realised that production in per unit area cannot be kept at the very high level to which achievement has already been made. A lion share of production over the last few years has been possible due to horizontal expansion.

উদযাপিত হচ্ছে। এ বছর বিশ্বখাদ্য দিবসে প্রতিপাদ্য বিষয় নিশ্চিত হয়েছে "মানব কল্যাণে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সমাহার"। এ প্রতিপাদ্য বিষয়ে প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় সূত্র ব্যবহারের প্রতি পুষ্টি আকর্ষণ করা হয়েছে। বাংলাদেশের বর্তমান প্রেক্ষাপটে বিশ্বজুড়ে গুরুত্ব বহন করে।

কৃষি হচ্ছে মানুষের খাদ্য উদ্ভিদ ও প্রাণীক জগতের আহরণ, উপভোগ এবং সে নতুন আমাদের পরামর্শগত খাদ্যভাঙ্গ্য পরিবর্তন করা প্রয়োজন। তাহলেই বিশ্বখাদ্য দিবসের উদ্দেশ্য বাস্তবায়িত হবে।