

শহীদ প্রেসিডেন্ট জিয়াউর রহমানের ২১তম
মৃত্যু বার্ষিকীতে (ইন্না রাজেউন)
আমরা পরম করুণাময়ের নিকট তাঁর
বিদেহী আত্মার মাগফেরাত কামনা করছি।

এদেশের কৃষিকে বহুমুখীকরণের মাধ্যমে
ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক চাষীদের জীবনে
অর্থনৈতিক মুক্তির সুবাতাস সঞ্চারণে তাঁর
দীপ্র অঙ্গিকার আমরা শ্রদ্ধাভরে স্মরণ
করছি।

শস্য বহুমুখীকরণ কর্মসূচি (সিডিপি)
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
খামারবাড়ী, ঢাকা-১২১৫

DFP-14121-29/5
G-1515

কৃষি উৎপাদন বৃদ্ধি ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের মাধ্যমে
আধুনিক বাংলাদেশ গড়ার চ্যালেঞ্জ মোকাবেলাই হোক
আমাদের অঙ্গীকার

বিকল্প খাদ্য হিসেবে আলুর রকমারি ব্যবহার ভুট্টার রকমারি ব্যবহার

পৃথিবীর ৪০টি উন্নত দেশের প্রধান খাদ্য আলু।
আমরাও আলুর মৌসুমে ৩/৪ মাস দু'একবেলা
ভাতের বদলে আলু খেতে পারি।

আসুন- আলুর মৌসুমে আলু খাই
ভাতের ওপর চাপ কমাই।

আলু ভাতের চেয়ে পুষ্টির। ভাত ও সেক্স আলুতে
প্রায় সমপরিমাণ শর্করা, আমিষ ও খনিজ পদার্থ
বিদ্যমান।

আলুতে ভিটামিন-এ আছে কিন্তু চালে নেই।
ভিটামিন-সি চাল বা গমের আদৌ নেই কিন্তু আলুতে
বিদ্যমান। তাই-

খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য চান
বেশি করে আলু খান।

আলুতে স্নেহ বা চর্বি চালের চেয়ে অনেক কম আর
গমের মাত্র পাঁচ ভাগের এক ভাগ। সুতরাং-

আলু খেলে হুড়ি হয়
এ কথাটি সত্য নয়।

ডায়বেটিক রোগীরাও আলু খেতে পারেন। তারা
পরিমাণমত যেমন ভাত খেতে পারেন তেমনি
পরিমাণমত আলুও খেতে পারেন।

আলুতে আঁশ জাতীয় পদার্থ আছে যা চালের প্রায় ৮
গুণ। তাই কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীদের জন্যও আলু
উপকারী।

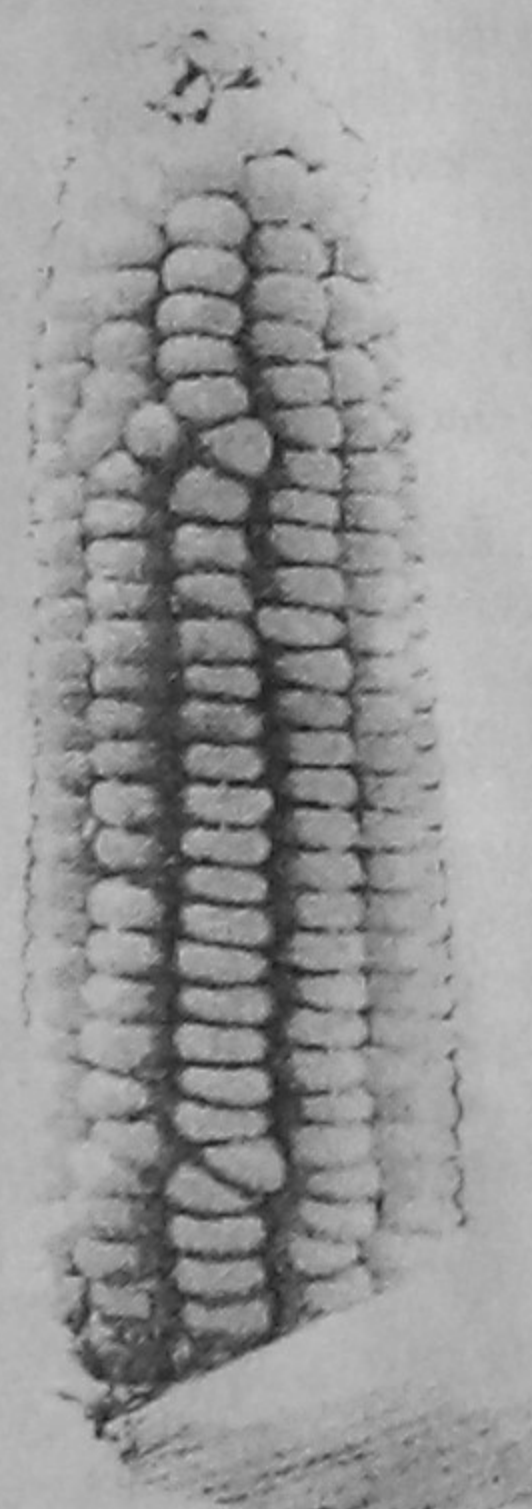
ভাতের মতই তরকারী অথবা ভর্তা/চাটনি সমেত
সেদ্ধ/পোড়া আলু খেতে পারেন।

গমের আটার সাথে আলুর কাঁচ মিশিয়ে তৈরি করা
যায় আলু-কটি, আলু-পেরোটা, আলু-লুচি, আলু-
পুঁরি।

ভাতের বিকল্প হিসেবে আলু-ভুনা খিচুড়ি, আলু-
চাল-ভাল খিচুড়ি, আলু-সবজি খিচুড়ি খেতে
পারেন।

পৃথিবীর আলু পাতলা করে কেটে রোদে শুকিয়ে
টিনে সংরক্ষণ করতে পারেন। পরে তেলে
ভেজে লবণ ছিটা দিয়ে নিজেরা খেতে পারেন ও
মেহমানকে পরিবেশন করতে পারেন। এভাবে
আসুন সবাই মিলে-

'বেশি করে আলু খাই
খাদ্য পুষ্টির ঘাটতি কমাই'।



ভুট্টা ভারী মজার ফসল সারা বছর ফলে
মানুষ পশু-পাখি মাছের খাবারও মেলে

ভুট্টা আটার চেয়েও পুষ্টির।

গমের আটার সাথে ভুট্টার আটা মিশিয়ে কটি
তৈরি করা যায়।

এছাড়া পেরোটা, পুঁরি, পিঠা, ঝৈ, মোয়া, নাদু,
মুড়কি, খিচুড়ি, জাউ, সুপ তৈরি করা যায়।

মিষ্টান্ন খাবার যেমন-ক্ষীর, পায়ের, হালুয়া,
ফিরনীও তৈরি করে খাওয়া যায়। ভুট্টার চিড়া দুধ
ও চিনির সাথে নাস্তার জন্য খুব উপাদেয়।

ভুট্টার মোচা আগুনে ঝলসিয়ে বা পুড়িয়ে খাওয়া
যায়।

কচি ভুট্টা গাছ খাওয়ালে গবাদিপশুর স্বাস্থ্য ভাল
হয়।

ভুট্টার পাতা কুচি কুচি করে কেটে খড়ের সাথে
মিশিয়ে খাওয়ানো যায়।

ভুট্টার দানা গুঁড়া করে বা জাউ রান্না করে
গবাদিপশুর খাওয়ানো যায়। এতে দুধের
পরিমাণ বাড়ে এবং মান ও গুণ উভয়ই বাড়ে।

ভুট্টা খাওয়ালে হাঁস-মুরগির পুষ্টিহীনতা দূর হয়,
তাড়াতাড়ি বড় হয়, অধিক ডিম দেয়, আকারে
বড় হয় এবং ডিমের কুসুম গাঢ় হলদে হয়।

ভুট্টার খাদ্যমান বেশি বিধায় মুরগির ছোট বাচ্চার
জন্য অধিক শক্তি যোগায় এবং বাচ্চার মৃত্যু রোধ
করে।

মাছের খাদ্য হিসেবে ভুট্টাও উপকৃত।

ভুট্টা তেলে ফ্যাটি এসিড আছে; এটি স্বাস্থ্যের
জন্য ভাল। গর্ভবতী, স্তন্যদানকারী মহিলা, চর্ম,
যকৃত ও হৃদরোগীদের জন্য এটি উপকারী।

আসুন সবাই মিলে ভুট্টা উৎপাদন করি
ভুট্টা ব্যবহার করে পুষ্টি সমৃদ্ধ দেশ
গড়ি।



কৃষি তথ্য সার্ভিস

কৃষি মন্ত্রণালয়
খামারবাড়ী, ফার্মগেট, ঢাকা-১২১৫

ডিএফপি-১৪১২৪-২৯/৫/০২
জি-১৫১০

দেশ গড়ার অঙ্গীকার
অভ্যন্তরীণ সম্পদই মোদের হাতিয়ার

মিতব্যয়িতার মাধ্যমে আপনি আপনার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সম্পদকে সংগঠিত করে
জাতীয় সম্পদ প্রকল্পে বিনিয়োগ করুন এবং পরোক্ষভাবে দেশ সেবায় অংশীদার হউন।

সম্পদ প্রকল্পগুলো হচ্ছেঃ-

১।	প্রতিরক্ষা সম্পদপত্র (৮-বছর মেয়াদি)	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১৫.৭৫%
২।	৫-বছর মেয়াদি বাংলাদেশ সম্পদপত্র	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১২.৫০%
৩।	৩ মাস অন্তর মুনাফাভিত্তিক সম্পদপত্র	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১২.০০%
৪।	৬ মাস অন্তর মুনাফাভিত্তিক সম্পদপত্র	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১২.০০%
৫।	পরিবার সম্পদপত্র	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১১.৯২%
৬।	জামানত সম্পদপত্র	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	০৬.০০%
৭।	ওয়েজ আর্নার ডেভেলপমেন্ট বন্ড	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	১২.০০% (চক্রবৃদ্ধি হারে)
৮।	৩-বছর মেয়াদি জাতীয় বিনিয়োগ বন্ড	:	মেয়াদান্তে মুনাফা	০৮.৫০%
৯।	প্রাইজবন্ড	:	৬ লক্ষ টাকার ১ম পুরস্কারসহ মোট ৪৬টি পুরস্কার।	
১০।	ডাকঘর সম্পদ ব্যাংক	:	ক) সাধারণ হিসাব- খ) মেয়াদি হিসাব-	মুনাফাঃ ৮.৫০% মুনাফা মেয়াদান্তে ১২.৫০%
১১।	ডাক জীবন বীমা	:	ক) আজীবন বীমা খ) মেয়াদি বীমা	

নিজে সম্পদ করুন

অন্যকেও সম্পদে উৎসাহিত করুন

সম্পদ আপনার দুর্দিনের বন্ধু।

জাতীয় সম্পদ পরিদপ্তর

ডিএফপি-১৪১২৭-২৯/৫
জি-১৫১০

সুস্থ মাদকমুক্ত দেশ গড়ার লক্ষ্যে আমরা দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

শহীদ প্রেসিডেন্ট জিয়াউর রহমান এর আদর্শ ও নিষ্ঠা

আমাদের কর্মের অনুপ্রেরণা

সন্তান মাদকাসক্ত হলে প্রাথমিক পর্যায়ে কি করবেন

অভিভাবকের অসর্তকতায় সন্তান যদি মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে, প্রাথমিক অবস্থাতেই তা রোধ করা সম্ভব। বাবা/মা'ই যেহেতু সন্তানকে
সব সময় কাছ থেকে দেখার সুযোগ পান, তাই তাঁদের পক্ষেই কেবল বোঝা সম্ভব সন্তান মাদকাসক্ত হয়েছে কিনা। কারণ, মাদকদ্রব্য
গ্রহণ করলে কিছু না কিছু লক্ষণ মাদকাসক্ত'র মধ্যে প্রকাশ পাবেই। কাজেই মাদকাসক্তির লক্ষণ এবং নমুনাগুলো যদি অভিভাবকগণ
প্রাথমিক অবস্থাতেই শনাক্ত করতে পারেন তাহলে অতি সহজেই সন্তানকে স্নেহ-ভালবাসা এবং প্রয়োজনে পরিচর্যা দিয়ে সুস্থ করে
তুলতে পারবেন।

মাদকাসক্ত হওয়ার কিছু লক্ষণ ও চিহ্ন :

১. অতি সাম্প্রতিক আচরণের পরিবর্তন, ২. রাতে ঠিকমত ঘুমায় না, দিনে বসে কিম্বা, ৩. গুছিয়ে কথা বলায় অপারগতা, ৪. খাবার
গ্রহণের প্রতি অনিহা জনাবে, ফলে ক্ষুধা কমতে থাকবে, ৫. জিহবা অপেক্ষাকৃত শুকনো থাকবে, ৬. মন খুব অস্থির থাকবে, মেজাজ
কখনও খুব ভাল-কখনও খুব খারাপ থাকবে, ৭. কখনও চুপ আবার কখনও খুব বেশি কথা বলবে, ৮. মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা কমতে
থাকবে, ৯. আড্ডায় বেশি সময় নষ্ট করবে, ১০. বিনা কারণে টাকার অতিরিক্ত চাহিদা বাড়বে, ১১. দিনের একটি বিশেষ সময়ে
বাড়ির বাইরে গাওয়ার জন্যে মন চঞ্চল হয়ে উঠবে, ১২. শরীর ক্রমাগতই শুকিয়ে যাবে।

মাদকদ্রব্য ব্যবহারে শরীরে মারাত্মক প্রতিক্রিয়াঃ

স্বল্প মেয়াদীঃ ক্ষুধা ও যৌন অনুভূতি দ্রুত কমে যায়; রক্তচাপ কমায়ে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের হার হ্রাস করে; শ্বাস-প্রশ্বাস ক্ষীণ থেকে
ক্ষীণতর হয়ে আসে; ব্যবহারকারী ক্রমাগতই নিজেই এবং অবসন্ন হয়ে যায়, ব্যবহারকারীর মতিবিভ্রম ঘটে এবং তার মধ্যে সন্ত্রস্তভাব
পরিলাফিত হয়; চলা-ফেরায় অসংলগ্নতা ধরা পড়ে; হৃদস্পন্দন দ্রুত হয় এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়; চোখ লালচে হয় এবং মুখ শুকিয়ে
যায়; স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগের ক্ষমতা সাময়িক কমে যায়, তাই চলা-ফেরায় তাদের জীবন যে কোন সময় হয়ে উঠতে পারে
বিপদজনক; কোন কোন ক্ষেত্রে আরও কিছু প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, যেমন-উগ্র মেজাজ, রাগান্বিত ভাব, নিদ্রাহীনতা;
অধিকমাত্রায় মাদক গ্রহণকারী ব্যক্তি মাতালের মত আচরণ করতে পারে এবং ঘুমিয়ে পড়তে পারে।

দীর্ঘ মেয়াদী প্রতিক্রিয়াঃ মাদকাসক্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিচয়নাম লোপ পায়; স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটতে থাকে; মাদকাসক্ত মেয়েদের
গর্ভের সন্তানের উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে এবং মায়ের মত সন্তানেরও মাদকাসক্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে; মস্তিষ্ক কোষের
ক্ষয়প্রাপ্তি ঘটতে পারে; স্মৃতিশক্তি লোপ পায়; জীবনের সব বিষয়ে নিরাসক্ত হয়ে পড়ে; মাদকদ্রব্য আসক্ত ব্যক্তিকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর
দিকে ঠেলে দেয়।

অতএব আসুন সবাই মিলে মাদকমুক্ত সুস্থ সুন্দর সমাজ গড়ে তুলি।

মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর।

DFP-14122-29/5
G-1512