গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ,
জেলা কার্যালয়, ঝালকাঠি।
www.bfsa.jhalakathi.gov.bd

বাংলাদেশ স্কাউটস এর আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝালকাঠি জেলা স্কাউটদের নিয়ে নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে জনসচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ আয়োজনের প্রতিবেদন

স্থান: ঝালকাঠি সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ঝালকাঠি সদর, ঝালকাঠি।
তারিখঃ ২৭/০৬/২০২৪ খ্রি. রোজ বৃহস্পতিবার
সময়ঃ সকাল ১০.০০ ঘটিকা

প্রতিবেদন

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ জেলা কার্যালয়, ঝালকাঠি কর্তৃক জনসচেতনতা মূলক কার্যক্রম বাস্তবায়নের অংশ হিসেবে গত ২৭/০৬/২০২৪ তারিখে জেলার ঝালকাঠি সদর উপজেলার ঝালকাঠি সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ে **"বাংলাদেশ স্কাউটস এর আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝালকাঠি জেলা স্কাউটদের নিয়ে নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে জনসচেতনতামূলক** প্রশিক্ষণ" সফল ও সুন্দরভাবে আয়োজন করা হয়।

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, জেলা কার্যালয় ঝালকাঠি এর সার্বিক ব্যবস্থাপনা ও বাংলাদেশ স্কাউটস এর আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝালকাঠি জেলা এর সহযোগিতায় উক্ত সেমিনারে সভাপতিত্ব করেন **জনাব মোহাম্মদ মামুন শিবলী, অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক, ঝালকাঠি।** কর্মসূচিতে প্রধান অতিথি হিসেবে ভার্চুয়ালী সংযুক্ত থেকে খাদ্য নিরাপদতা বিষয়ে মূল্যবান বক্তব্য রাখেন **জনাব রেবেকা খান, উপপরিচালক, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়।** প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষক হিসাবে ভার্চুয়ালী সংযুক্ত ছিলেন **জনাব ইসফাক ওয়াহেদ বিন রহিম, মনিটরিং অফিসার, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ;** উপস্থিত ছিলেন জনাব **সাফিয়া সুলতানা, সহকারী পরিচালক, জাতীয় ভোক্তা অধিকার সংরক্ষণ অধিদপ্তর, ঝালকাঠি;** উপস্থিত ছিলেন **জেলা নিরাপদ খাদ্য কর্মকর্তা জনাব ফয়েজ জালাল উদ্দিন** । কোর্স পরিচালকের ভূমিকায় ছিলেন **জনাব সুজিত কান্তি বসু, কমিশনার, বাংলাদেশ স্কাউটস , ঝালকাঠি জেলা**; কোর্স সমন্বয়কের ভূমিকায় ছিলেন **জনাব মোঃ গোলাম রাব্বি, সম্পাদক বাংলাদেশ স্কাউটস , ঝালকাঠি জেলা।**

সকাল ১০.০০ ঘটিকায় অনুষ্ঠানের শুরুতেই সেমিনারে সভাপতি স্বাগত বক্তব্য প্রদান করেন। পরবর্তীতে, প্রশিক্ষকবৃন্দ প্রশিক্ষাণার্থীদের খাদ্য নিরাপদতার বিভিন্ন দিক আলোচনা করেন ।

আলোচ্য বিষয়সমূহের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলোঃ

নিরাপদ খাদ্য

নিরাপদ খাদ্য হচ্ছে এমন খাদ্য যা বিজ্ঞানসম্মতভাবে গৃহীত এক বা একাধিক পদক্ষেপের মাধ্যমে প্রস্তুতকৃত এবং যা ভোক্তার জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য খাদ্যের বিভিন্ন বিপত্তি হতে খাদ্যকে রক্ষা করে।

নিরাপদ খাদ্যের প্রাসংগিকতা

- জলবায়ু পরিবর্তন
- পর্যটনের বিকাশ

Fuddin
ফয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।

- ভোক্তার রুচি বৈচিত্র
- জনসংখ্যা বৃদ্ধি,
- ভোক্তার
- সংখ্যাধিক্য
- নগরায়ন
- বিকাশমান খাদ্য ব্যবস্থা
- খাদ্য ব্যবসার প্রসার

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের রূপকল্প (ভিশন)

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সকলের জন্য নিরাপদ খাদ্য

অভিলক্ষ্য (Mission)

নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার সাথে জড়িত সংশ্লিষ্ট সকল সংস্থা, খাদ্যশিল্প ও খাদ্য ব্যবসায়ী এবং সুশীল সমাজের সহযোগিতায় যথাযথ বিজ্ঞানভিত্তিক বিধি-বিধান তৈরি ও কার্যকর প্রয়োগ এবং খাদ্য শৃঙ্খল পরিবীক্ষণ এবং খাদ্য ব্যবস্থাপনার সাথে নিয়োজিত সংস্থাসমূহের কার্যক্রম ফলপ্রসূভাবে সমন্বয়ের মাধ্যমে জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা।

কেন নিরাপদ খাদ্য জরুরী

- প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ দূষিত খাবার খেয়ে রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং অনেকেই মারাত্নক অসুস্থ হয়ে মারা যাচ্ছে
- অনেকে সারাজীবনের জন্য রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং বংশ পরম্পরায় আক্রান্ত হচ্ছে
- খাদ্যবাহিত রোগে সবচেয়ে ঝুঁকিতে থাকে সাধারণত শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা এবং যারা পুর্বে থেকেই অন্য কোন রোগে আক্রান্ত
- বিশ্বে প্রতি ১০ জনে ১ জন খাদ্যজনিত অসুস্থতায় ভুগে এবং প্রতিবছর প্রায় ৩৩ মিলিয়ন মানুষ মারা যায়
- খাদ্যজনিত অসুস্থতায় প্রায় প্রতি ৩ জনে ১ জন শিশু মারা যায় এবং প্রতিবছর প্রায় মোট ৪২,০০০ শিশু মারা যায়
- দক্ষিণ এশিয়াতে প্রতিবছর দূষিত খাবার গ্রহণের ফলে প্রায় ১৫০ মিলিয়নের বেশি মানুষ অসুস্থ হয়ে পরে যার মধ্যে শিশুর সংখ্যা প্রায় ৬০ মিলিয়ন এবং প্রায় ১,৭৫,০০০ এর বেশি মানুষ মারা যায় যার মধ্যে শিশু প্রায় ৫০ হাজার।

কেন খাদ্য দূষিত হয়?

- নোংরা হাত ও নোংরা তৈজসপত্র ব্যবহার করলে
- অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য প্রস্তুত করলে
- পশু, পাখি, ইঁদুর, পোকামাকড় ও মাছির সংস্পর্শে আসলে
- সঠিক তাপমাত্রায় খাবার
- রান্না না করলে
- সঠিক পদ্ধতিতে ফলমূল, শাক-সবজি, মাছ-মাংস ইত্যাদি পরিস্কার না করলে
- নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর পানি ব্যবহার করলে
- ময়লা-আবর্জনা, বাতাস ও ধুলাবালির সংস্পর্শে আসলে

খাদ্য দূষক/ খাদ্য বিপত্তি কী?

খাদ্যকে দূষিত করতে পারে তথা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক খাদ্যস্থিত যেকোন কিছুকে খাদ্য দূষক/ খাদ্য বিপত্তি বলা হয়।

খাদ্য দূষক প্রধানত তিন প্রকার-

ফয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।

অণুজীবঘটিত খাদ্য বিপত্তি ;

যেমন- ব্যকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি

ভৌত খাদ্য বিপত্তি;

যেমন- চুল, ভাঙ্গা কাঁচ, ধূলাবালি ইত্যাদি

রাসায়নিক খাদ্য বিপত্তি ;

যেমন- বালাইনাশক, হেভি মেটাল, অননুমোদিত খাবার রঙ, পরিস্কার-পরিচ্ছনতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক ইত্যাদি

খাদ্য দ্রব্য মজুদ ও সংরক্ষণ

- হিমায়িত খাদ্য (মাইনাস) -১৮ ̥C তাপমাত্রা বা এর নিচে
- ঠান্ডা ও শীতল খাদ্যদ্রব্য ৫ ̥C তাপমাত্রা বা এর নিচে সংরক্ষণ করতে হবে
- গরম খাদ্য ৬৩ ̥C তাপমাত্রা বা এর উপরে সংরক্ষণ করতে হবে
- শুকনো পণ্য ঘরের তাপমাত্রায় সেলফে (মেঝে থেকে নূন্যতম ৬ ইঞ্চি উর্ধ্বে) সংরক্ষণ করতে হবে

নিরাপদ খাদ্যের ৫ টি চাবিকাঠি

- পরিষ্কার –পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- কাঁচা ও রান্না খাদ্য পৃথক রাখা
- সঠিক তাপমাত্রায় রান্না করা –(৬০ডিগ্রী সেঃ এর বেশি তাপ মাত্রায় রান্না করা)
- সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষন করা (রান্না করা খাবার ৫ ডিগ্রী সেঃ এর নীচের তাপমাত্রায় সংরক্ষন করি)
- নিরাপদ খাদ্য উপকরন ও পানি ব্যবহার করা

বিদ্যালয়ে খাদ্যের নিরাপদতা নিশ্চিত করনে স্কাউটদের ভূমিকা

বিদ্যালয়ে খাদ্যের নিরাপদতা নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতে হাত ধোয়ার গুরুত্ব

- খাবার খাওয়ার আগে ও পরে
- পশু পাখি স্পর্শ করার পর
- টয়লেট ব্যবহারের পর
- হাতে অসংখ্য অদৃশ্য জীবাণু থাকে।হাতে থাকা জীবাণু দ্বারা খাবার দূষিত হতে পারে।
- পশু পাখির শরীরে থাকা রোগ জীবাণু হাতের মাধ্যমে খাবারে চলে আসতে পারে
- অপরিষ্কার হাতের মাধ্যমে রোগ সৃষ্ট কারী ক্ষতিকর ব্যাক্টেরিয়া খাবারে চলে আসে।

নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতে বিদ্যালয়ে স্কাউট সহ অন্যান্য ছাত্র- ছাত্রীদের করনীয় নির্দেশনা

- ফলমূল ও কাঁচা শাক সব্জী অবশ্যই ধুয়ে খেতে হবে।
- উৎ পাদন ও মেয়াদোত্তীর্নের তারিখ দেখে খাবার কিনুন।
- নন-ফুডগ্রেদ প্লাস্টিক পাত্রে,পলিঠিন বা লেখাযুক্ত কাগজে প রিবেশিত খাবার খাবেন না।
- অতিরিক্ত কোমল পানীয় ফাস্টফুড জাতিয় খাবার পরিহার করুন।

Juddin
কয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।

- পোড়াতেলে ভাজা খাবার পরিত্যাগ করুন।

<u>কেন?</u>

- এতে ধূলা বালি কীটনাশকের অবশিষ্টাংশ য় অন্যান্য দূষক দূর হবে।
- মেয়াদোত্তীর্ন খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- এতে থাকা কেমিক্যাল কিডনী রগ সহ বিভিন্ন জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে
- এসব খাবারে ক্যাফেইন,চিনি লবন থাকে যা অধিক পরিমানে বা নিয়মিত গ্রহনের ফলে শরীরে অপুষ্টি,কিডনি জনিত রোগ বৃদ্ধিসহ নানা জটিল রোগ সৃষ্টি করতে পারে।
- পোড়াতেলে ক্ষতিকর পদার্থ উ ৎপন্ন হয় ,যা দেহে বিভিন্ন রোগ সৃষ্টি করে

<u>শিক্ষক গণ এর সচেতনতা বৃদ্ধি এবং খাদ্যের নিরাপদতা নিশ্চিত করনে শিক্ষক গণ এবং স্কাউট গণ এর সমন্বিত উদ্যোগ</u>

- খাদ্যের নিরাপদতা (Food Safety) সম্পর্কে জানাবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের অবহিত করবেন।
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ক্যান্টিনের আশ পাশ এলাকায় যারা খাবার বিক্রয় করে তাদের নিরাপদ খাদ্য সম্পর্কে সচেতন করবেন এবং নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিরাপদ পানির ব্যাবস্থা করবেন।
- টয়লেট পরিষ্কার –পরিচ্ছন্ন রাখবেন এবং হাত ধোয়ার জন্য বেসিন ও টয়লেট এ তরল সাবানের
- ব্যবহার নিশ্চিত করবেন।
- ছাত্র-ছাত্রীদের অতিরিক্ত কোমল পানীয় ফাস্ট ফুড গ্রহণে নিরুৎসাহিত করবেন।

<u>নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে স্কাউট গণের প্রত্যয়</u>

- পঁচা-বাসি খাবার খেলে ,অসুখ হবে সবাই বলেসুস্থ দেহ যদি চাই ,টাটকা খাবার সদাই খাই
- খোলা খাবারে জীবাণু তাই খাবার ঢেকে রাখা চাই
- ঘরে ,বাইরে যেখানেই খাই খাওয়ার আগে হাত ধোয়া চাই
- টিউবওয়েল আর ফুটানো পানি
- নিরাপদ হয় সবাই জানি
- ফল মূল শাক সব্জী যদি কাঁচা খাও
- নিরাপদ পানি দিয়ে তা ধুয়ে নাও

নিরাপদ খাবার খাই
অনিরাপদ খাবার বর্জন করি
নিজে সুস্থ থাকি অপরকে সুস্থ রাখি

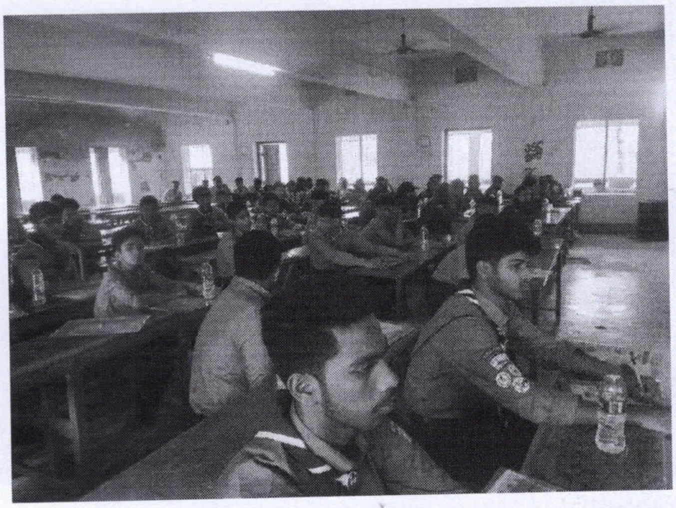
fuddin
ফয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।

জনাব সুজিত কান্তি বসু, কমিশনার, বাংলাদেশ স্কাউটস, ঝালকাঠি জেলা ঝালকাঠি স্কাউটসদের জন্য সময়োপযোগী পদক্ষেপের জন্য নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের প্রশংসা করেন। একই সাথে তিনি স্কাউটসদের খাদ্য নিরাপদতা বিষয়ে আরও সচেতন ও সজাগ থাকার নির্দেশনা প্রদান করেন। এমন অর্থবহ ও গুরুত্বপূর্ণ আয়োজনের জন্য বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

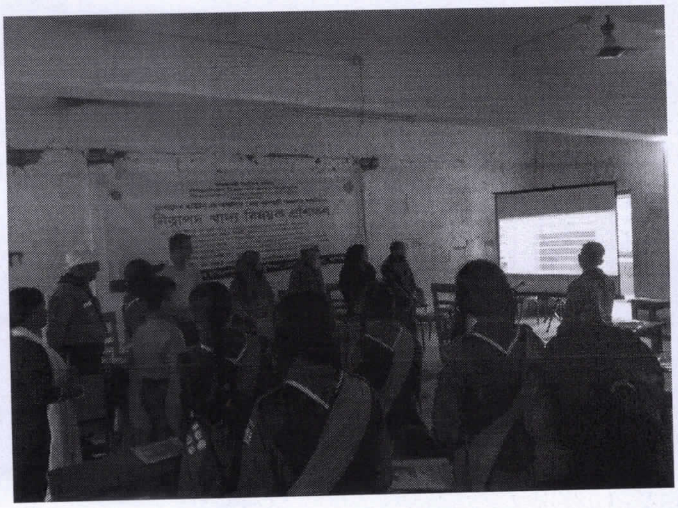
অনুষ্ঠান শেষে জনাব **ফয়েজ জালাল উদ্দিন**, জেলা নিরাপদ খাদ্য কর্মকর্তা, ঝালকাঠি উপস্থিত সকল অতিথিকে তাদের মূল্যবান সময় দেয়ার জন্য বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কতৃপক্ষের পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন ।

বাংলাদেশ স্কাউটস এর আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝালকাঠি জেলা স্কাউটদের নিয়ে নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে জনসচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ আয়োজনের স্থিরচিত্র

ফয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।



কয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
ঝালকাঠি।



প্রতিবেদক

ফুদ্দিন ৩০/০৬/২০২৪

ফয়েজ জালাল উদ্দিন
নিরাপদ খাদ্য অফিসার,
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ,
জেলা কার্যালয়, ঝালকাঠি ।