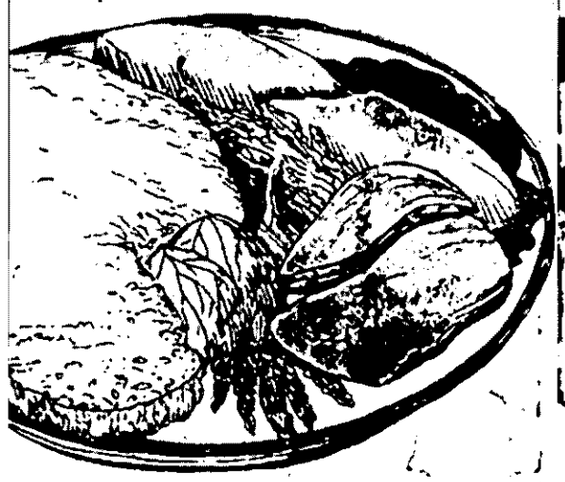
সংবাদ
তারিখ ...2-2-JAN 2007...
পৃষ্ঠা ৮ কলাম ৪

...য খাবার খাই



...গ করা যায়।
মটরশুঁটি, মটর, বাদাম বা

...নের ডালশস্য পুষ্টির খুব
...শুষ্ক করার পর তা দীর্ঘদিন
...া যায়।

...তৈরির পূর্বে সাবান ও পানি
...রে হাত ধুতে হবে।
...ব্যবহৃত সকল কড়াই, পাত্র
...তার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত
...।
...না খাবার হতে কাঁচা মাংস
...রাখতে হবে।
...খাবার পরিবেশন করতে
...র পূর্বে খাদ্য জমতে দেয়া
...ধ, মাছ, রান্না করা মাংস
...রা চাল দ্রুত পচে যায়।
...রাগ ছড়ায়, তাই এদের
...নার জন্য খাবার সবসময়
...হয়।
...তকরণ
...অতিরিক্ত রান্না বা সিদ্ধ
...া, এতে অনেক ভিটামিন

আটাতে সাদা চাল বা গম হতে বেশি পুষ্টি থাকে।

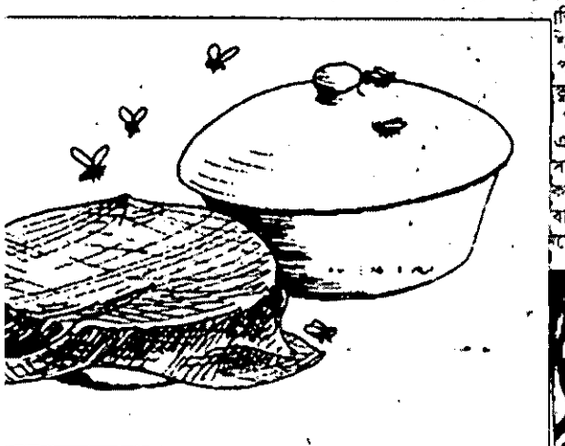
মিলের চাউল

চাল দানা খাওয়ার পূর্বে বিশেষ প্রক্রিয়া প্রয়োজন। হাত বা মিলে চালের বাইরের খাওয়ার অযোগ্য খোসা ... করতে হয়। বাদামি ধানের বাইরে তুষের পর্দা এবং ভেতরে সাদা দানা থাকে। সাধারণত ধানের বাইরের খোসা ফেলে সাদা ও মসৃণ করতে পেষণ করা হয়। প্রতিদিন কয়েক মিলিয়ন লোক জনপ্রিয় এ চাউল খায়। তবে, বাদামি অপেষিত চাল, অনুরূপ বাদামি আটা বেশি পুষ্টিসমৃদ্ধ ও সুস্বাদু।

তবে বাদামি চাল মসৃণ চালের মতো সংরক্ষণ করা যায় না। ভারতে ঐতিহ্যগতভাবে ধানকে সিদ্ধ করা যায় না।

ভারতে ঐতিহ্যগতভাবে ধানকে সিদ্ধ করা হয়, শুকিয়ে তারপর খোসা ছাড়ানো হয় এবং মসৃণ করার সময় পুষ্টিক্ষয় রোধ করে। তাপ চালকে সংরক্ষণের সময় পচন থেকে রক্ষা করে। এই পদ্ধতিকে বলা যায়

...া।
...চাল এবং সম্পূর্ণ মিহি



pasboling এবং তা সারা ভারতে ব্যবহৃত হয়। -হীড

...তাবহুল সবজি

...ত বৃদ্ধিতে সহায়ক।

শুকাতে হবে, বারবার নেড়ে দিতে

...শুদের পাশে ইউসেপ

...দিচ্ছেন এক শিক্ষিকা

...য : ১. কর্মজীবী শিশুদের জন্য অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত ... কর্মজীবী শিশুদের জন্য বিভিন্ন ট্রেড কোর্সে প্রশিক্ষণ, ...ার্থীদের চাকরির ব্যবস্থা, ৪. প্যারাট্রেড প্রশিক্ষণের ... ও কারিগরি শিক্ষার সমন্বয় এবং উন্নয়ন।

...উসেপ ঢাকা, চট্টগ্রাম, খুলনা ও রাজশাহীতে অবস্থিত ...দের মাধ্যমে শ্রমজীবী শিশুদের সাধারণ শিক্ষা প্রদান ...সব এলাকায় বস্তি অথবা শিল্প কারখানা রয়েছে ... শ্রমজীবী শিশুদের জন্য সাধারণ স্কুল নির্মাণ ...সব ছেলেমেয়ে সহজেই নিকটবর্তী ইউসেপ স্কুলে ... গ্রহণ করতে পারে।

...সাধারণ স্কুলের মধ্যে ঢাকায় ১৪টি, চট্টগ্রামে ৮টি, ...খুলনায় ৬টি। এছাড়া সিলেট ও বরিশাল বিভাগেও ...সম্প্রসারণ করা হবে। ইউসেফের সাধারণ স্কুলে ...২টি সেশন চলে। প্রতি সেশনের মেয়াদ ৬ মাস। ...১৫ দিন। ১১ ও ১০ বছরের বেশি বয়সের শ্রমজীবী ...দফের সাধারণ স্কুলে ভর্তি হতে পারে।

পরিচালক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল আফতাব উদ্দিন ...মজীবী শিশুদের উপার্জন ও কাজের সময়ের কথা ...উসেপের সাধারণ স্কুলগুলো দৈনিক তিন শিফটে ...তি শিফটের সময়কাল মাত্র ২ ঘণ্টা। এই প্রক্রিয়ায় ...শিশু ৬ মাসের প্রস্তুতিমূলক শিক্ষাসহ মাত্র সাড়ে চার ... পর্যন্ত শিক্ষা লাভ করতে পারে।

...স্কুলে জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক ... পাঠ্যপুস্তক অনুসরণ করা হয়। তবে সংক্ষিপ্ত শিক্ষা ...এর প্রেক্ষিতে ইউসেপ সাধারণ স্কুলসমূহে অতি ...সম্বলিত সংক্ষিপ্ত পাঠ্যসূচি অনুসরণ করে।

...করার পর ছাত্রছাত্রীদের ইউসেপ টেকনিক্যাল স্কুলে ...ব্যবস্থা করা হয়। এছাড়া ইউসেপ ২০০৫ সালে ৬৬ ...নিয়ে শুরু করে এসএসসি ভোকেশনাল প্রোগ্রাম (কারিগরি বোর্ডের অধীনে), উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের এসএসসি প্রোগ্রাম।

বৃত্তিমূলক শিক্ষা : অষ্টম শ্রেণী পাস করার পর ছাত্রছাত্রীদের ইউসেপ টেকনিক্যাল স্কুলে ৬ মাস থেকে ২ বছর মেয়াদি বিভিন্ন ট্রেড কোর্সে ভর্তি করা হয়। ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও খুলনাতে ইউসেপের ৫টি টেকনিক্যাল স্কুল রয়েছে। এসব টেকনিক্যাল স্কুলে স্থানীয় শ্রম বাজারের চাহিদা অনুযায়ী বিভিন্ন ট্রেড কোর্স চালু আছে। প্রতিদিন দুই শিফটে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। টেকনিক্যাল প্রশিক্ষণ শেষে শ্রমজীবী ছেলেমেয়েরা একজন দক্ষ কর্মী হিসেবে গড়ে ওঠে।

প্যারাট্রেড প্রশিক্ষণ ইউসেপ বিশ্বাস করে, শ্রমজীবী শিশু ছেলেমেয়েদের শুধু সাধারণ শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ দিয়ে ছেড়ে দিলে তারা শিশুশ্রমের দুষ্টচক্র থেকে বেরিয়ে আসতে নাও পারে। সেই জন্য স্বল্পমেয়াদি ৬ মাসের প্যারাট্রেড প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করে থাকে। ইহা মূলত কারিগরি শিক্ষার একটি সংযোজন, যা শ্রমজীবী শিশুদের স্বল্প ব্যয়ে ও স্বল্প সময়ে একজন দক্ষ কারিগরে পরিণত করে। ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী ও খুলনায় ইউসেপের ৮টি প্যারাট্রেড প্রশিক্ষণ কেন্দ্র রয়েছে।

প্যারাট্রেড প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের নানাবিধ সুবিধা রয়েছে। যেমন- স্বল্প প্রারম্ভিক বিনিয়োগ, স্বল্প পরিচালনা খরচ ও আত্মকর্মসংস্থানের অধিকতর সুযোগ ইত্যাদি। উন্নত প্রশিক্ষণ দিয়ে দক্ষ জনশক্তিতে রূপান্তর করা ছাড়াও ইউসেপ সুবিধাবঞ্চিত ছেলেমেয়েদের বিভিন্ন সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেয়। এগুলোর মধ্যে চিত্র অঙ্কন প্রতিযোগিতা, পথ নাটক ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য।

সর্বশেষে বলতে পারি ইউসেপ হচ্ছে সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের স্বপ্ন পূরণের আলোকবর্তিকা। ইউসেফ থেকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ৯৫ ভাগ শিশুরাই সাফল্যের মুখ দেখতে পারে। ইউসেপ দেশে-বিদেশে সৃষ্টি করে দেয় এসব শিশুদের আত্মকর্মসংস্থান। অর্থাৎ ইউসেপ থেকে প্রশিক্ষণ শেষে কোন ছেলেমেয়েই বেকার থাকে না। দেশকে বেকারত্বের অভিশাপ থেকে মুক্ত করতে হলে ইউসেপের মতো আরও অনেক প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলার প্রয়োজন রয়েছে।

□ মো. ওলিয়ার রহমান