

ইনোডেশনের শিরোনাম: দুধ হতে স্বল্প খরচে মিষ্টি দই তৈরি করা

ভূমিকা: দুধ একটি পুষ্টিকর খাদ্য। প্রায় সবধরনের ভিটামিন ও মিনারেল উপস্থিত থাকায় দুধকে আদর্শ খাদ্য বলা হয়। দৈনন্দিন পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য প্রতিটি মানুষের দৈনিক প্রায় ২৫০ মিলি দুধ খাওয়া প্রয়োজন। দুধ যেমন পুষ্টিকর খাদ্য দুধ হতে তৈরি খাদ্যদ্রব্যও তেমনি পুষ্টিকর। দুধজাত খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে দই অন্যতম এবং সহজলভ্য যা খাদ্যমানের দিক থেকে অনেকক্ষেত্রে দুধ অপেক্ষা স্বাস্থ্যকর। দইয়ের কিছু উল্লেখযোগ্য উপকারি দিক হচ্ছে-রোগ প্রতিরোধক্ষমতার উন্নতি ঘটে, মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টসের ঘাটতি দূর হয়, রুগ্নপিণ্ডের ক্ষমতা বাড়ে, চাপ ও উদ্বেগ কমে, হজমক্ষমতার উন্নতি ঘটে, হাড় ও দাঁতের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে, ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ইহাছাড়াও, যাদের দুধ খেতে সমস্যা তারাও দই সহজে খেতে পারে। বর্তমানে বাপার্ডের ডেইরি খামার হতে উৎপাদিত দুধ কর্মকর্তা-কর্মচারীদের মাঝে বিক্রি করা হয়। যদি বাপার্ডের হতে উৎপাদিত দুধ হতে দই তৈরি করে বিক্রি করা হয়, সেক্ষেত্রে সহজে দই খাওয়ার সুযোগ পাবে এবং স্বাস্থ্যগতভাবে উপকৃত হবে। কাজেই বাপার্ডের মধ্যে দুধ বিক্রি না করে তার স্থলে মিষ্টি দই বিক্রি করার ধারণাকে একটি ইনোডেশন উদ্যোগ হিসেবে গ্রহণ করলে করলে খাদ্যমান হিসেবে সবাই সহজে দই খেতে পারবে।

উপকরণ:

- বৈদ্যুতিক হিটার/দুধ গরম করার যন্ত্র
- থার্মোমিটার
- দুধ
- চিনি
- দই (দইয়ের বীজ হিসেবে)
- দুধ গরমের পাত্র
- দই তৈরির পাত্র

প্রস্তুতপ্রণালীঃ একটি পাত্রে দুধ নিয়ে গরম করতে হবে এবং ফোটার সময় বার বার নাড়তে হবে

↓
চিনির মধ্যে পানি দিয়ে গরম করে ক্যারামেল মিশ্রণ তৈরি করতে হবে এবং তা দুধের মধ্যে যোগ করতে হবে

↓
এবার দুধ ঠান্ডা করে ৩৭°সে. তাপমাত্রায় পরিমিতমত দই মেশাতে হবে।

↓
তারপর মাটির পাত্রে দুধ ঢেলে শীতল স্থানে ৭-৮ ঘন্টা রেখে দিলে দই তৈরি হবে।

ব্যাখ্যাঃ দুধ গরম করলে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস হবে। ফলে পরবর্তীতে দই যোগ করলে বিদ্যমান উপকারি ল্যাকটোব্যাসিলাস বংশবৃদ্ধি করে ফার্মেন্টেশন প্রক্রিয়ায় দই তৈরি হবে।

TCV সংক্রান্ত ফলাফলঃ দই দুধ অপেক্ষা সহজে হজমযোগ্য ও অধিক গুণগত মানসম্পন্ন এবং দামও তুলনামূলকভাবে কম।

বিষয়	বর্তমান অবস্থা	উদ্যোগের মধ্যে নতুনত্ব
হজম সহজীকরণ	দুধ হজম হতে প্রায় ২ ঘন্টা সময় লাগে	মাত্র আধা ঘন্টায় হজম হয়
উপকারী ব্যাকটেরিয়া	দুধে দইয়ের মত এত বেশি উপকারি ব্যাকটেরিয়া থাকে না	দইয়ে উপস্থিত উপকারী ব্যাকটেরিয়া শরীরে প্রবেশ করার পর রোগ প্রতিরোধব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে দেয়
ক্যালোরি ও প্রোটিন	দই অপেক্ষা কম ক্যালোরি ও প্রোটিন থাকে	দইয়ে দুধের চেয়ে বেশি ক্যালোরি এবং প্রোটিন থাকে, তাই এক্ষেত্রে দুধের চেয়ে দই স্বাস্থ্যের জন্য বেশি উপকার করে

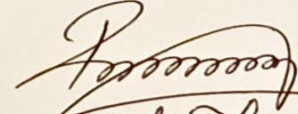
সম্ভাব্য বাজেট বিভাজনঃ

সম্ভাব্য বাজেট বিভাজন (২০২২-২০২৩)

ক্রঃ নং	প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের নাম	পরিমাণ	একক দর	মোট মূল্য
১	বৈদ্যুতিক কুকার	০১ টি	৪,৫০০/-	৪,৫০০/-
২	ওয়াটার থার্মোমিটার	০১ টি	৩০০/-	৩০০/-
৩	দুধ গরম করার পাত্র	০১ টি	১,৫০০/-	১,৫০০/-
৪	দুধ নাড়ার কাঠি	০১ টি	৫০/-	৫০/-
৫	চিনি	০৫ কেজি	১২০/-	৬০০/-
৬	দই	০১ কাপ	৩০/-	৩০/-
৭	দই তৈরির পাত্র (ঢাকনাসহ)	২০ টি	৫০/-	১,০০০/-
৮	দুধ	৬ লিটার	৮০/-	৪৮০/-
৯	দুধ রাখার পাত্র	০১ টি	৪০০/-	৪০০/-
			সর্বমোট	৮,৮৬০/-

কথায়: আট হাজার আটশত ষাট টাকা মাত্র

উপসংহার: উদ্যোগটি বাস্তবায়িত হলে বাপার্ডের কর্মকর্তা-কর্মচারীরা যেমন স্বাস্থ্যগতভাবে উপকৃত হবে তেমনই সবার মাঝে দই খাওয়ার প্রবণতা তৈরি হবে এবং এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরি হবে।


২৭/০৯/২০২২
ডাঃ মোঃ রাফিউল ইসলাম
সহকারী পরিচালক (প্রশাসনিক)
স্বপ্নে দক্ষিণা বিমোচন ও পশু উন্নয়ন একাডেমি (বাংলা)
কাটালীপাড়া গোপালগঞ্জ-৮১১