

# অল্যাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২৪, জুন ২০২১



স্বাস্থ্যসেবা  
কিশোর-কিশোরীর  
অধিকার



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



**SMC**  
Live better

## সম্পাদকীয়

### উপদেষ্টামন্ডলী

মোঃ আলী রেজা খান

ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যান্ড সিইও, এসএমসি

তছলিম উদ্দিন খান

ডেপুটি ম্যানেজিং ডিরেক্টর, এসএমসি

মোঃ মশিউর রহমান

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার

প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

### সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

### সহ-সম্পাদক

রাসেদ রেজা চৌধুরী

ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এনালিস্ট

প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং

এসএমসি

### প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন

ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন

কর্পোরেট অ্যাক্টিভিটি ডিপার্টমেন্ট

এসএমসি

সোমস্যালাইন প্রোগ্রামিং সলিউশনস

৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে

প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের

জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায় প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের মিল নাও থাকতে পারে।

বাংলাদেশে বর্তমানে প্রায় সাড়ে তিন কোটি কিশোর-কিশোরী, যা আমাদের মোট জনসংখ্যার ২২ শতাংশ। দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে এই জনগোষ্ঠীর ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এদের সুস্বাস্থ্য, শিক্ষা, কারিগরি দক্ষতা এবং সঠিকভাবে বেড়ে উঠার ওপর নির্ভর করছে দেশের ভবিষ্যৎ।

বয়ঃসন্ধিকাল হলো জীবনের একটি বিশেষ ধাপ। এই সময়ে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে বলে এই রূপান্তরের সাথে খাপ খাওয়ানো তাদের জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। এই সময়ে তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যথাযথ জ্ঞান এবং উন্নত স্বাস্থ্যসেবাসহ পুষ্টিকর খাবার, শারীরিক ও মানসিক যত্ন সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা প্রয়োজন।

বিশ্বে বছরে ১.৫ মিলিয়ন এবং প্রতিদিন প্রায় ৫,০০০ কিশোর-কিশোরী বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে মৃত্যুবরণ করে। অপুষ্টি, বাল্যবিবাহ, অল্প বয়সে সন্তান প্রসব, প্রসব জনিত জটিলতা, প্রজনন-তন্ত্রের সংক্রমণ, সহিংসতা, আত্মহত্যা, মাদক সেবন ও সড়ক দুর্ঘটনা কিশোর-কিশোরীর মৃত্যুর অন্যতম কারণ। বাংলাদেশের চিত্রও এর ব্যতিক্রম নয়। বর্তমানে বাংলাদেশে ৩১% কিশোরীর ১৫ বছর বয়সের মধ্যে বিয়ে হয় এবং ২৮% কিশোরী ১৯ বছরের পূর্বেই গর্ভধারণ করে। প্রতি বছর ৫,০০০ এর বেশি নারী গর্ভকালীন এবং প্রসব জনিত বিভিন্ন জটিলতায় মারা যায় এবং এর প্রায় ৩০ গুন নারী প্রসব জনিত জটিলতায় ভোগে। প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ২০ বছরের কম বয়সী মাতৃমৃত্যু হার ৩১%। প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ কিশোরীর এবং পাঁচ ভাগের এক ভাগ কিশোরীর বয়সের তুলনায় উচ্চতা কম বা খর্বকায়। প্রতি ১০ জন অবিবাহিত কিশোরীর ১ জন কম ওজন এবং ৫০ শতাংশেরও বেশি কিশোরী রক্তস্বল্পতায় ভোগে। এই সমস্যাগুলোর মূলে রয়েছে কিশোর-কিশোরী বান্ধব স্বাস্থ্যসেবার অপ্রতুলতা এবং এ সম্পর্কিত যথাযথ জ্ঞান ও সচেতনতার অভাব। এছাড়াও অশিক্ষা, অসচেতনতা, দরিদ্রতা এবং ভ্রান্ত ধারণাও বহুলাংশে দায়ী।

অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি উভয়ই স্বাস্থ্যের ওপর দীর্ঘমেয়াদি বিরূপ প্রভাব ফেলে যা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে চক্রাকারে চলতে থাকে। অপুষ্টির এই চক্র ভাঙতে হলে শৈশব থেকেই সুস্বাস্থ্য পুষ্টি নিশ্চিত করা জরুরি। বয়ঃসন্ধিকালে দৈনিক বৃদ্ধি হয় বলে পুষ্টির চাহিদাও বাড়ে। তাই এই বয়সে প্রতিদিন সুস্বাস্থ্য খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন। কিন্তু পুষ্টি সম্পর্কে সঠিক জ্ঞানের অভাবে বেশিরভাগ কিশোর-কিশোরী পুষ্টিকর খাবার খায় না এমনকি তাদের অভিভাবকেরাও খাওয়ান না। অথচ এ ব্যাপারে একটু সচেতন হলেই সহজলভ্য বিভিন্ন খাবারের মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালে দৈনিক বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদানের চাহিদা পূরণ করা সম্ভব। তাই পরিবারের সামর্থ্য অনুযায়ী প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সবুজ ও হলুদ শাক-সবজি, দেশীয় ফলমূল, মাছ-মাংস, ডাল, ডিম, দুধ ইত্যাদি রাখতে হবে।

এছাড়াও কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিবারের সদস্যদের আরও মনোযোগী হতে হবে। এদের জন্য পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা, বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তন ও কৈশোরের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা খুবই জরুরি। কিশোর-কিশোরীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, প্রজনন স্বাস্থ্যের পরিচর্যা, কিশোরীদের মাসিক ব্যবস্থাপনা, স্যানিটারি ন্যাপকিনের ব্যবহার, বাল্যবিয়ে এবং কিশোরী বয়সে গর্ভধারণের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধিতে পরিবারসহ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্যসেবাদানকারী এবং অন্যান্য সামাজিক সংগঠন ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানকেও এ বিষয়ে বিশেষ নজর দিতে হবে। কিশোর-কিশোরীদের সৃজনশীল কাজে সম্পৃক্ত করার পাশাপাশি নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীর চর্চা, ধর্মীয় অনুশীলন ইত্যাদির প্রতি জোর দিতে হবে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকলে নিজেরাই নিজেদের যত্ন নিতে পারবে এবং এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে আজকের এই কিশোর-কিশোরীরা আগামীতে সুস্থ, সবল ও সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠবে। ফলে অপুষ্টির চক্র যেমন বাধাপ্রাপ্ত হবে তেমনি তারা দক্ষ মানব সম্পদ হিসেবে দেশের অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি অর্জনে কার্যকর ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে।

# কৈশোরকাল

## জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এক অধ্যায়

মানুষের জীবনের ভিত্তি রচিত হয় কৈশোরে। আজকের কিশোর-কিশোরীরাই আগামী দিনে দেশের কাঙ্ক্ষিত ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২২ শতাংশই কিশোর-কিশোরী। ১০-১৯ বছর বয়সকে বলা হয় কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধিকাল। এটি মূলত শারীরিক ও মানসিকভাবে একটি শিশুর শৈশব থেকে যৌবনে পদার্পণের মধ্যবর্তী সময়। জীবনের নানান পট পরিবর্তন হয় বলে এই সময়টা একজন মানুষের জীবনে অতীব গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে কিশোর-কিশোরীদের উচ্চতা, ওজন ও দৈহিক গঠনের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্য ও মননশীলতারও বিকাশ ঘটে। তাই স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য তাদেরকে স্বাস্থ্য পরিচর্যাসহ খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সচেতন করা জরুরি।

আমাদের দেশে পরিবারগুলোতে খাবার বিতরণ ও খাবার গ্রহণে ছেলেমেয়ের মধ্যে প্রথাগত বৈষম্য রয়েছে, ফলে শৈশব থেকে মেয়েরা বিশেষভাবে অপুষ্টির শিকার হয়ে থাকে। এদেশের কিশোর-কিশোরীরা বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা সম্পর্কে খুব কমই সচেতন, অন্যদিকে তাদের পিতা-মাতা কিংবা সমাজের অন্যান্য অভিভাবকগণও এ বিষয়ে আলোচনায় তেমন আগ্রহী নয়। বর্তমানে শহরাঞ্চলে অবস্থার কিছুটা উন্নতি হলেও গ্রামীণ সমাজ এ ব্যাপারে এখনও অনেক পিছিয়ে আছে।

### কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত কিছু তথ্য :

বাংলাদেশ অ্যাডোলোসেন্ট হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভে ২০১৯-২০ এর তথ্য অনুযায়ী -

- প্রতি ৩ জন কিশোরীর মধ্যে ১ জন এবং প্রতি ৫ জন কিশোরের মধ্যে ১ জন খর্বকায় (বয়সের তুলনায় উচ্চতা কম)
- মাত্র ১২% কিশোরী (অবিবাহিত) স্বাস্থ্যসম্মতভাবে মাসিকের ব্যবস্থাপনা করতে জানে, এই অজ্ঞতা পরবর্তীতে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণসহ স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়
- দুই-তৃতীয়াংশ কিশোরী এই বয়সে বিয়ে করতে রাজি নয়

বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে ২০১৭-১৮ অনুযায়ী, শতকরা ২৮ জন কিশোরী ১৯ বছরের পূর্বেই সন্তানসম্ভবা হয়ে থাকে।

### এ সময়ে দৈহিক গঠন ও কাঠামোর ক্ষেত্রে যেসব পরিবর্তন হয় :

- শারীরিক কাঠামোর প্রায় ৪৫% মাংশপেশী হিসেবে যোগ হয়
- শরীরে হাড় গঠনের ৯০ ভাগ সম্পন্ন হয় জন্ম থেকে কৈশোরকালের মধ্যে
- মোট ওজনের ২০ - ৫০% এ সময় সংযোজিত হয়
- মোট উচ্চতার ১৫-২০% বাড়ে

### কৈশোরকালে পুষ্টির গুরুত্ব :

এই সময় ছেলেমেয়েদের দেহের বৃদ্ধি দ্রুত হয়। শারীরিক বৃদ্ধির সাথে

মানবিকবোধ, আবেগানুভূতি ও হরমোনজনিত পরিবর্তনও জড়িত। এজন্য এই সময়ে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তাও বেড়ে যায়। কৈশোরকালীন অপুষ্টির কারণে স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, ফলে লেখাপড়ার প্রতি মনোযোগ অনেকাংশে কমে যায় এবং স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। বিশেষ করে আয়রনের অভাবে শারীরিক বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হতে পারে। কিশোরীদের মাসিক বা ঋতুশ্রাবের কারণে শরীরে আয়রনের চাহিদা বেড়ে যায়। কৈশোরে সঠিকভাবে পুষ্টি চাহিদা পূরণ না হলে মায়ের গর্ভ ও প্রসবকালীন ঝুঁকিসহ কম ওজনের শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা তৈরি হয়।

### অপুষ্টি প্রতিরোধে করণীয় :

কৈশোরকালে খাবারের পরিমাণ সঠিক ও সুস্বাদু হতে হবে। প্রতিদিনের খাবারে ৬টি খাদ্য উপাদানই থাকতে হবে। খাদ্যের বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে রয়েছে শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার যেমন: ভাত, রুটি, মুড়ি, চিনি, গুড়, আলু, ইত্যাদি; আমিষ বা প্রোটিন জাতীয় খাবার যেমন: মাছ, মাংস, ডাল, দুধ, ডিম, ইত্যাদি; তেল ও চর্বি বা ফ্যাট জাতীয় খাবার যেমন: তেল, মাছ-মাংসের চর্বি, মাখন, ঘি, ইত্যাদি; এবং ভিটামিন ও মিনারেল জাতীয় খাবারের মধ্যে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন: মাংস, কলিজা এবং গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, ইত্যাদি; ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার (পাকা কাঁঠাল, পাকা আম, পাকা পেঁপে এবং সব ধরনের গাঢ় সবুজ ও হলুদ শাক-সবজি) এবং ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার ইত্যাদি। এছাড়াও প্রতিদিন ১০-১২ গ্লাস পানি খেতে হবে।

### কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে ব্লু-স্টারদের ভূমিকা :

- ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টিসেবা ও প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদানে বিশেষ উদ্যোগী হবেন
- ছেলে ও মেয়ে উভয়কেই যেন সমান সুযোগ দেয়া হয় সে ব্যাপারে পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের উদ্বুদ্ধ করবেন
- ধূমপান, মাদক সেবন ইত্যাদি কাজ থেকে বিরত থাকতে উৎসাহিত করবেন
- আগত সেবাগ্রহীতার পরিবারের কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে অভিভাবকদের কাছ থেকে তথ্য জেনে তাদেরকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করবেন
- কিশোরী, গর্ভবতী মা এবং স্তন্যদানকারী মায়ের যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করতে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করবেন
- মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিষয়ে পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের উদ্বুদ্ধ করবেন
- কৈশোরে বিয়ে ও গর্ভধারণের পরিণতি সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতনতা বৃদ্ধিতে যথাযথ ভূমিকা পালন করবেন



- ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ '১৮ বছরের আগে বিয়ে নয়, ২০ বছরের আগে সন্তান নয়' এবং 'কৈশোরকে অবহেলা নয়, জীবন গড়ার এইতো সময়' এ দুটি শ্লোগান বেশি বেশি প্রচার করবেন।

মনে রাখবেন, প্রয়োজনীয় তথ্য ও সচেতনতার অভাবে সামান্য ভুলও কিশোর-কিশোরীর ভবিষ্যৎ জীবনকে সংকটাপন্ন করে তুলতে পারে। আমরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, এক্ষেত্রে আপনাদের সামান্য প্রয়াস তাদের সুস্থ, সুন্দর এবং নিরোগ জীবনযাপনে সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী  
ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

## ভারমিসিড

[ আলবেনডাজল ইউএসপি ৪০০ মি. গ্রা. ]

### ৬ মাস পর পর

কৃমিনাশক ট্যাবলেট  
পরিবারের সবাই সেবন করুন  
এবং কৃমিমুক্ত থাকুন

# আপনার পরিবার রাখুন কৃমিমুক্ত





বিস্তারিত তথ্যের জন্য  
এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা  
**১৬৩৮৭**  
ফোন দিন পরামর্শ বিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভারমিসিড ব্লু-স্টার ফার্মেসিসহ  
অন্যান্য ফার্মেসিতেও পাওয়া যায়।



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



**SMC**  
Live better

## মনিমিক্স প্লাস - কৈশোরে অপুষ্টি রোধে এসএমসি'র নতুন সংযোজন

শৈশব থেকে কৈশোর - এই সময়ে সুস্বাস্থ্যের ভিত্তি মজবুত না হলে পরবর্তী জীবনে এর সুদূরপ্রসারী প্রভাব পড়ে। তাই সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রধান প্রধান পুষ্টি উপাদান যেমন-ভাত, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, তেল-চর্বি, শাক-সবজি, ফলমূলসহ বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল রাখা আবশ্যিক। খাবারে এসব উপাদান সুস্বাদু অনুপাতে না থাকলে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ সঠিকভাবে হয় না।

বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২ কোটি ৭০ লক্ষ ৫-১২ বছর বয়সী শিশু (সূত্র: বিডিএইচএস, ২০১৭-১৮)। এই বিপুল জনগোষ্ঠীর বিভিন্ন প্রকার স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে অপুষ্টি অন্যতম। বর্তমানে সারাদেশে ৬ মাস থেকে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নের লক্ষ্যে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে নানা ধরনের কর্মসূচি চালু রয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের জন্য স্কুল ভিত্তিক খাদ্য সরবরাহের কিছু পরীক্ষামূলক প্রকল্প চালু থাকলেও সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে ৫-১২ বছর বয়সী শিশুদের জন্য নির্দিষ্ট কোনো কর্মসূচি নেই বললেই চলে। এই ৫-১২ বছর বয়সী শিশুদের যথাযথ পুষ্টির বিষয়টি বিবেচনা করে গত এপ্রিল ২০২১ থেকে এসএমসি 'মনিমিক্স প্লাস' নামক মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট বা অণুপুষ্টি পাউডারটি দেশব্যাপী বাজারজাত ও বিপণন কার্যক্রম শুরু করেছে।

### মনিমিক্স প্লাস কী?

মনিমিক্স প্লাস হলো বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন এবং মিনারেল সমৃদ্ধ একটি অণুপুষ্টি পাউডার (মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট) যা শিশুদের (৫-১২ বছর) সঠিক বৃদ্ধি ও বিকাশের লক্ষ্যে ইউনিসেফ এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্ভাবিত ফর্মুলা অনুযায়ী তৈরি করা হয়েছে।

মনিমিক্স প্লাস এর প্রতিটি বস্ত্রে রয়েছে ১ গ্রাম ওজনের ৩০টি স্যাম্পে (প্যাকেট)। এর খুচরা মূল্য স্যাম্পে (প্যাকেট) প্রতি মাত্র ৩.০০ টাকা নির্ধারণ করা হয়েছে।

### মনিমিক্স প্লাস-এ কী কী উপাদান আছে?

মনিমিক্স প্লাস এর ১ গ্রাম স্যাম্পেতে (প্যাকেট-এ) পাউডার আকারে ১৫ ধরনের ভিটামিন ও মিনারেল এর মিশ্রণ রয়েছে, যেমন- ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন বি ১, রিবোফ্লভিন, নিয়াসিন, পাইরিডক্সিন, ভিটামিন বি ১২, ফলিক অ্যাসিড, আয়রন, জিংক, কপার, সেলেনিয়াম, আয়োডিনসহ অন্যান্য উপাদান।

### মনিমিক্স প্লাস কাদেরকে খাওয়ানো যাবে?

রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ এবং অণুপুষ্টির ঘাটতি পূরণের জন্য ৫-১২ বছর বয়সী যেকোনো শিশুকে মনিমিক্স প্লাস খাওয়ানো যাবে।

### মনিমিক্স প্লাস খাওয়ানোর নিয়ম কী?

- প্রতিদিন শিশুর যেকোনো একবেলার স্বাভাবিক খাবারের সাথে ১

স্যাম্পে (প্যাকেট) মনিমিক্স প্লাস মিশিয়ে শুধুমাত্র একজন শিশুকেই খাওয়াতে হবে।

- ১ স্যাম্পে (প্যাকেট) মনিমিক্স প্লাস এর সবটুকু পাউডার অবশ্যই



আধা-শক্ত অথবা নরম খাবারের (ভাত, খিচুড়ি, সুজি) প্রথম ২-৩ লোকমার সাথে মিশিয়ে খাওয়ানো ভালো। আর যদি পুরো খাবারের সাথে মেশানো হয়, তাহলে আধাঘন্টার মধ্যে খাবারটি খাওয়াতে হবে। ১ স্যাম্পে (প্যাকেট) মনিমিক্স প্লাস অন্য শিশুর সাথে ভাগাভাগি করে খাওয়ানো যাবে না।

- শিশুর বয়স ৫ বছর পূর্ণ হবার পর থেকে ১২ বছর বয়স পর্যন্ত প্রতিদিন ১ স্যাম্পে (প্যাকেট) মনিমিক্স প্লাস খাবারের সাথে মিশিয়ে একটানা ৩ মাস খাওয়াতে হবে। এরপর ৩ মাস বিরতি দিয়ে আবার ৩ মাস খাওয়াতে হবে। একই নিয়মে ৫ বছর বয়স থেকে ১২ বছর পর্যন্ত শিশুকে মনিমিক্স প্লাস খাওয়াতে হবে। একজন শিশু ১ বছরে মোট ১৮০ স্যাম্পে (প্যাকেট) মনিমিক্স প্লাস খাবে।

এসএমসি'র মনিমিক্স প্লাস  
৫ থেকে ১২ বছর বয়সী শিশুদের  
রক্তস্বল্পতা ও অপুষ্টি  
রোধ করে

### মনিমিক্স প্লাস কেন খাওয়ানবেন?

শিশুদের অনেকেই বিভিন্ন মুখরোচক খাবার যেমন- চিপস, কোকা-কোলা, ফাস্টফুড ইত্যাদি খাবারে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে এবং পুষ্টির খাবার গ্রহণে অনীহা দেখায়। ফলে দেহে আয়রনসহ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি দেখা দেয়। সাধারণত শরীরে আয়রনের অভাব হলে শিশুদের অ্যানিমিয়া বা রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়, তবে শরীরে অন্যান্য মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট বা পুষ্টি উপাদানের অভাবও এই রক্তস্বল্পতার জন্য দায়ী। রক্তস্বল্পতা এবং নানাপ্রকার অসুস্থতা থেকে রক্ষা করার জন্য শিশুকে নিয়মানুযায়ী মনিমিক্স প্লাস খাওয়াতে হবে।

### মনিমিক্স প্লাস এর সুবিধা

মনিমিক্স প্লাস হলো একটি সমন্বিত কৌশল যা শিশুর প্রতিদিনের খাবারের পুষ্টিমান উন্নয়নের মাধ্যমে ৫-১২ বছর বয়সী শিশুদের :

- ১ রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি পূরণ

করে; ২ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে; ৩ ক্ষুধা বৃদ্ধি করে এবং শরীরের পুষ্টি অবস্থার উন্নতি করে; ৪ লেখাপড়া শেখার এবং কাজ করার সক্ষমতা বাড়ায়; ৫ বিভিন্ন সংক্রামক রোগের ঝুঁকি কমায়।

**মনিমিক্স প্লাস** দামে সাশ্রয়ী ও সহজলভ্য। সাধারণ ও স্বল্প আয়ের মানুষদের জন্য এর দাম নাগালের মধ্যেই রাখা হয়েছে। একজন শিশুকে প্রতিদিন ১ স্যাকেট (প্যাকেট) **মনিমিক্স প্লাস** খাওয়ালে ৩ মাসে ব্যয় হবে মাত্র ২৭০ টাকা, যা বেশিরভাগ মানুষের পক্ষেই বহন করা সম্ভব।

### মনিমিক্স প্লাস কাদের খাওয়ানো যাবে না

মারাত্মক অপুষ্টিতে আক্রান্ত এবং ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের **মনিমিক্স প্লাস** খাওয়ানো যাবে না। এছাড়া যেসব শিশুর **মনিমিক্স প্লাস** এর ১৫টি উপাদানের কোনো একটির প্রতি অতিসংবেদনশীলতা রয়েছে তাদের এটি খাওয়ানো উচিত নয়।

### মনিমিক্স প্লাস এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

**মনিমিক্স প্লাস** এর তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। কারো কারো ক্ষেত্রে হালকা ডায়রিয়া হতে পারে। এতে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই এবং **মনিমিক্স প্লাস** খাওয়ানো বন্ধ করারও দরকার নেই। তবে, অতিরিক্ত পাতলা পায়খানা হলে যথাযথ চিকিৎসা করাতে হবে।

### সতর্কতা ও সাবধানতা

**মনিমিক্স প্লাস** শুধুমাত্র নরম অথবা আধা-শক্ত খাবারের সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে, তরল খাবারের সাথে মেশানো যাবে না। খাবার রান্না করার পর ঠান্ডা করে অথবা স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আসার পর খাবারে

**মনিমিক্স প্লাস** মেশানো উচিত। প্যাকেট (স্যাকেট) ছিঁড়ে গেলে অথবা নষ্ট হলে ব্যবহার করা যাবে না। **মনিমিক্স প্লাস** সবসময় খাবারের সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে, কখনোই খাবার ছাড়া সরাসরি খাওয়ানো যাবে না।

### মনিমিক্স প্লাস প্রমোশনের ক্ষেত্রে ব্লু-স্টার ও গ্রীনস্টারীদের করণীয় :

- একজন সেবাপ্রদানকারী হিসেবে অপুষ্টি প্রতিরোধে **মনিমিক্স প্লাস** এর গুরুত্ব সম্পর্কে উদ্দীষ্ট জনগোষ্ঠী তথা শিশুদের মা-বাবা ও অভিভাবকদের সচেতন করা
- ৫-১২ বছর বয়সী শিশুদের মা-বাবা এবং অভিভাবকদের উৎসাহিত করা যেন তারা শিশুদের **মনিমিক্স প্লাস** খাওয়ান
- এসএমসি'র অন্যান্য ব্র্যান্ড যেমন- **মনিমিক্স** এবং ওরস্যা-লাইন-এন এর মতো **মনিমিক্স প্লাসকেও** জনপ্রিয় করে তোলা এবং এর পরিচিতি সুপ্রতিষ্ঠিত করা
- বাংলাদেশের ৫-১২ বছর বয়সী শিশুদের পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নের জন্য **মনিমিক্স প্লাসকে** এমন একটি কার্যকর সমাধান হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা যাতে করে-
  - আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতাসহ অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত বিভিন্ন প্রকার অসুস্থতার হার কমানো যায় এবং
  - সামগ্রিকভাবে শিশুদের পুষ্টি অবস্থার উন্নয়ন করা যায়

ভবিষ্যতে সুস্থ, সবল ও মেধাবী জাতি গঠনের লক্ষ্যে শিশুদের জন্য পুষ্টিখাতে বিনিয়োগ করার এখনই সময়। তাই নিয়মিত **মনিমিক্স প্লাস** খাওয়ালে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা যেমন বাড়বে, তেমনি সে সুস্বাস্থ্য ও পুষ্টিতে বেড়ে উঠবে প্রতিদিন।

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

## এসএমসি'র জীবন রক্ষাকারী ঔষধ





# কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্য

## বেড়ে উঠছে আমাদের ভবিষ্যৎ, গড়ে উঠছে কি?

সকলের দৃষ্টি যেন রাহেলার দিকে। স্কুলে যাওয়া আসার পথে তার মনে হয় হঠাৎ করেই সকলে যেন তাকে কেমন করে দেখছে। অথচ বাড়ির বড়রা বলে তুমি ছোটো মানুষ, ছোটোদের সাথে খেলা কর। আবার ছোটোদের সাথে খেলতে গেলেও তারা রাহেলাকে আর খেলায় নেয় না, সে বড় হয়ে গিয়েছে তাই। তবে কি রাহেলা একা হয়ে পড়ছে? মাঝে মাঝে তার মনে হয় সে বুঝি নোম্যান্স ল্যান্ডের বাসিন্দা।



গত মাসে রাহেলার প্রথম বারের মত মাসিক শুরু হয়েছে। উদ্বেগ, উৎকর্ষা আর ভয় মিশানো এ এক নতুন অভিজ্ঞতার অধ্যায় শুরু হলো তার জীবনে। সে বুঝতে পারছে না হঠাৎ তার প্রতি সকলের ব্যবহারে এমন পরিবর্তন এলো কেন? এই ভেবে ইদানিং সে যখন তখন অন্যমনস্ক হয়ে পড়ে। রাহেলা ভাবে তবে কি তার শারীরিক পরিবর্তন তাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে দিচ্ছে? এরকম নানা বিষয় ভীষণ ভাবনায় ফেলে দেয় রাহেলাকে, নানা প্রশ্ন বাসা বাধে তার মনে। প্রশ্নের উত্তরগুলো কি সহজ? এর উত্তর কোথায়, কার কাছে আছে?

রাহেলার মতো এমন অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে বেড়ে উঠছে আমাদের দেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২২ শতাংশ কিশোর-কিশোরী যা সংখ্যায় প্রায় তিন কোটি পঞ্চাশ লক্ষ (সূত্র: বিডিএইচএস ২০১৭-১৮)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যকার বয়স হলো কৈশরকাল বা বয়ঃসন্ধিক্ষণ।

এই সময়ে একটি শিশু ধীরে ধীরে তার শিশুকাল থেকে কৈশোর পার হয়ে যৌবনে পদার্পণ করে এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে পূর্ণাঙ্গ রূপ লাভ করে। এই সময়ে সঠিক পুষ্টি ও তথ্যের অভাবে যেমন স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও মানসিক দুশ্চিন্তা দেখা দেয়। তেমনি সঠিক দিকনির্দেশনার অভাবে অনেকেই বিপথগামী হয়ে নিজের জীবনকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দেয়। ফলে পারিবারিক ও সামাজিক নানাবিধ সমস্যার সৃষ্টি হয়। যেহেতু এই বয়সেই ভবিষ্যতের ভীত রচিত হয়, তাই একজন কিশোর বা কিশোরীর সুস্থ ও সুন্দরভাবে বেড়ে উঠার জন্য এই সময়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের অপুষ্টির হার অন্যান্য দেশের তুলনায় অনেক বেশি। বাংলাদেশ অ্যাডোলোসেন্ট হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভে ২০১৯-২০ এর পরিসংখ্যান অনুযায়ী, এ দেশের প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ কিশোরী এবং পাঁচ ভাগের এক ভাগ কিশোর খর্বকায়। এদের মধ্যে বিবাহিত কিশোরীদের ৩৬%, অবিবাহিত কিশোরীদের ৩২% এবং অবিবাহিত কিশোরদের ২২% বয়সের তুলনায় খর্বকায়। অপরদিকে বিবাহিত কিশোরীদের ১৬%, অবিবাহিত কিশোরীদের ১০% এবং অবিবাহিত কিশোরদের ৯% স্থূলতায় ভুগছে। ইউনিসেফ এর প্রতিবেদন অনুযায়ী, এদেশে প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ২০ বছরের কম বয়সী মায়েদের ৩১ জনের মৃত্যু হয়। ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোরীদের মধ্যে গর্ভধারণ বা সন্তান প্রসবজনিত জটিলতায় মৃত্যুর হার ২০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের তুলনায় দ্বিগুণ এবং ১৫ বছরের কম বয়সী কিশোরীদের ক্ষেত্রে এ হার পাঁচ গুণ।

ইদানীং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিশেষ করে কিশোরীদের মধ্যে অতিমাত্রায় ফিগার সচেতনতা লক্ষ্য করা যায়। ফলে তারা খাবারের প্রতি খুবই অনাগ্রহী বা একবারেই কম খাবার খায় এবং বেছে বেছে খাবার গ্রহণ করে। আবার এমন কিশোর-কিশোরীর সংখ্যাও কম নয় যারা খুব বেশি পরিমাণে বাইরের খাবার বা জাঙ্ক ফুড খায়। বিশেষ করে, শহরে বসবাসকারী কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে এই প্রবণতা বেশি লক্ষ্য করা যায়।

এই সকল জাঙ্ক ফুডে তেল-চর্বি, লবণ ও ক্ষতিকর ট্রান্সফ্যাট এর পরিমাণ বেশি থাকে, এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান নেই বললেই চলে। অন্যদিকে এই বয়সে লেখাপড়ার চাপ, নানাবিধ ব্যস্ততা এবং অবহেলার কারণে অনেকেই নিজের স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখেনা। ফলে পুষ্টিিকর খাবারের অভাবে এদের মধ্যে অপুষ্টি ও ওজনাধিক্য দেখা দেয়।



মাসিকের সময় কিশোরীরা শরীর থেকে অনেকখানি আয়রন হারায়, তাই এ সময় সঠিক পুষ্টি না পেলে তাদের মধ্যে আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়। আমাদের দেশের কিশোরীদের অপুষ্টির আরও

দুটি বড় কারণ হলো বাল্যবিবাহের উচ্চহার ও অল্প বয়সে গর্ভধারণ (২০ বছরের আগে)। এছাড়া কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি, শারীরিক ও মানসিক বিকাশ, প্রজনন স্বাস্থ্য, এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা ও কাউন্সেলিং সম্পর্কে সচেতনতার ঘাটতিও তাদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার পথে বড় অন্তরায়।

এই বয়সে শারীরিক বৃদ্ধি, গঠন, ক্ষয়পূরণ ও মানসিক বিকাশের জন্য প্রয়োজন সুস্বাদু খাবার। তাই প্রতিদিন খাদ্যের সবগুলো উপাদান যেমন: আমিষ, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ সুস্বাদু অনুপাতে গ্রহণ করতে হবে। বাড়ন্ত শরীরের জন্য যেমন প্রয়োজন বাড়তি খাবার তেমনি বেড়ে উঠা চঞ্চল মনের জন্য দরকার সঠিক তথ্য, পরামর্শ, দিকনির্দেশনা ও খেলাধুলা। তাই তাদের শারীরিক ও মানসিক সব ধরনের সমস্যা সমাধানে সহায়তা প্রদান করতে হবে। পরিবারের পাশাপাশি সমাজ ও

রাষ্ট্র এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য ও উন্নয়ন সংস্থাকে এগিয়ে আসতে হবে। নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খেতে উদ্বুদ্ধ করার সাথে সাথে কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যশিক্ষা ও জীবন দক্ষতা উন্নয়নে প্রশিক্ষণ দিতে হবে। সহজ কথায় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের বিষয়গুলি তাদেরকে অবহিত করতে হবে। নিয়মিত লেখাপড়া, ব্যায়াম এবং খেলাধুলার সুযোগ তৈরি ও এসব কাজে উৎসাহ দিতে হবে।

আজকের কিশোর-কিশোরীই আগামীকালের দেশ গড়ার কারিগর। এরা আমাদের সম্পদ এবং দেশের উন্নয়নের মূল চালিকা শক্তি। এদের হাত ধরেই এগিয়ে যাবে বাংলাদেশ। সুতরাং একটি সুস্থ ও সুন্দর ভবিষ্যৎ প্রজন্ম পেতে হলে কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নের কোনো বিকল্প নেই।

ফজলে খোদা

ডেপুটি ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবাইলাইজেশন, এসএমসি



জিংক ২০ মি. গ্রা. ডিসপারসিবল ট্যাবলেট

ডায়রিয়ার জয়, কখনো নয়

খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক শিশুর ডায়রিয়া দ্রুত নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর

নিয়ম মেনে শিশুকে এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে:

- ডায়রিয়ার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা কমে যায়
- ভবিষ্যতে বার বার ডায়রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।



ভ্যানিলিা ও স্ট্রবেরি স্বাদযুক্ত

ডায়রিয়ার শুরুতেই আপনার শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিন এসএমসি জিংক ট্যাবলেট আধা চা-চামচ পানিতে গুলিয়ে খাওয়ান। এমনকি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে গেলেও ডোজ সম্পূর্ণ করুন।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিঙ্কস

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)



## কৈশোরে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি

পুষ্টি জনস্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। একটি দেশের অর্থনৈতিক উন্নয়ন নির্ভর করে সেই দেশের মোট জনসংখ্যার একটি বৃহৎ অংশ তথা কিশোর-কিশোরীদের যথাযথ শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও কারিগরি দক্ষতার ওপর। আর সেটা সম্ভব কিশোর-কিশোরীদের সঠিক পুষ্টি চাহিদা পূরণের মাধ্যমে, যাতে করে তারা পরিপূর্ণভাবে দৈহিক ও মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে পারে। বাংলাদেশ গত দুই দশকে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেক্টরে লক্ষণীয় উন্নতি সাধন করেছে। বাংলাদেশের ক্রমবর্ধমান জনসংখ্যার একটি বিরাট অংশ কিশোর-কিশোরী। কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যের উন্নয়ন জনস্বাস্থ্যের সার্বিক উন্নয়নের অবিচ্ছেদ্য অংশ।

বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার এক পঞ্চমাংশের বেশি (প্রায় তিন কোটি পঞ্চাশ লক্ষ) কিশোর-কিশোরী, যাদের বয়স ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যে। বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে (২০১৪) অনুযায়ী কিশোরীদের মাঝে খর্বকায়তার হার গ্রাম ও শহরাঞ্চলে যথাক্রমে ৪০% ও ৩৫% এবং রক্তস্রাবতার হার যথাক্রমে ৪০% ও ৩৬%। কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির বিষয়টি দেশের ভবিষ্যৎ মানবসম্পদ উন্নয়নের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কিশোর-কিশোরীরা শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে বিভিন্ন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়। কিশোরীরা বাল্যবিবাহ, অপরিষ্কৃত গর্ভধারণ, বিভিন্ন সহিংসতা এবং অপুষ্টির শিকার হয় যা তাদের জীবনকে মারাত্মক হুমকির মুখে ঠেলে দেয় বা মৃত্যু ঘটায়। কিশোরী অবস্থায় গর্ভধারণ মাতৃ ও শিশু মৃত্যুর হার বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া আরও অনেকে আছে যারা রোগাক্রান্ত অবস্থায় বেঁচে থাকে যা তাদেরকে বংশপরম্পরায় দারিদ্র্যের দুষ্চক্রের মধ্যে আবদ্ধ রাখে। যদি আমরা বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদেরকে সুস্থ এবং কর্মক্ষম করার মাধ্যমে বাংলাদেশকে বিশ্বে উন্নত একটি জাতি হিসেবে তুলে ধরতে চাই, তাহলে অবশ্যই এই বিষয়গুলোকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে।

কৈশোরে শরীর দ্রুত বাড়ে। এ বৃদ্ধি ১০-১৯ বছর পর্যন্ত চলতে থাকে। কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক উচ্চতা ও গঠন কেমন হবে তা তাদের এ সময়ের পুষ্টি গ্রহণের উপর নির্ভর করে। দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা হলে শারীরিক বৃদ্ধি সঠিকভাবে সম্পন্ন হয়, শরীর সুস্থ থাকে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। কাজেই শরীর সুস্থ রাখতে হলে পরিমিত পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। পুষ্টিকর খাদ্য নিয়ে অনেকের অনেক ভুল ধারণা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন পুষ্টিকর খাদ্য বলতে শুধুমাত্র মাছ, মাংস জাতীয় দামি খাবারকেই বোঝায়। কিন্তু সঠিক পুষ্টি জ্ঞান ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস না থাকার কারণে অনেক সহজলভ্য পুষ্টি উৎস থেকে মানুষ বঞ্চিত হয়।

কৈশোরকালীন পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস পুষ্টিহীনতা রোধ এবং জীবনের প্রথম দশকের খর্বকায়তা নিয়ন্ত্রণে অত্যন্ত সহায়ক। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কিশোর-কিশোরীদের পরিণত বয়সে অসংক্রামক রোগ থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করে। মনে রাখা জরুরি যে, কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা মেটাতে বিভিন্ন খাতের মধ্যে সমন্বিত কার্যক্রম প্রয়োজন। কিশোর-কিশোরীদের মাঝে অপুষ্টির তীব্রতা বিবেচনা করে কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যের জন্য সরকার জাতীয় কৌশল ২০১৭-২০৩০ এবং পুষ্টির জন্য দ্বিতীয় জাতীয় কর্ম পরিকল্পনা (NPAN2) গ্রহণ করেছে, যার মাধ্যমে ভবিষ্যতে উৎপাদনশীল জনগোষ্ঠী যেমন বাড়বে তেমনি অসংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাবও হ্রাস পাবে।

পরিবর্তনশীল বিশ্ব ও জাতীয় পরিস্থিতির আলোকে এবং চলমান মহামারি করোনা ভাইরাসের (কোভিড-১৯) সংক্রমণ প্রতিরোধ কার্যক্রমের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে, কিশোর-কিশোরীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে কোভিড-১৯ সহ অন্যান্য সংক্রামক রোগ থেকে রক্ষা করা এবং সেই সাথে সুস্থ ও সবলভাবে বেড়ে উঠার বিষয়টিও গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে। কিশোর-কিশোরীদের জন্য এই ধরনের কার্যক্রম তাদের কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন তথা বিদ্যমান অপুষ্টির দুষ্চক্র প্রতিরোধে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

কিশোর-কিশোরীদের  
শারীরিক উচ্চতা ও গঠন  
কেমন হবে তা তাদের এ সময়ের  
পুষ্টি গ্রহণের উপর  
নির্ভর করে

### কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে

#### করণীয় :

- কিশোর-কিশোরীদের বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে
- কৈশোরকাল থেকেই পরিবারিক এবং সামাজিক মূল্যবোধের অনুশীলন করতে হবে
- কিশোরীদের মাসিক শুরু হবার পর আয়রন বড়ি খেতে হবে
- কিশোর-কিশোরীদের শরীর, মন ও পোশাক পরিচালনা রাখতে হবে
- ১৫-১৯ বছরের সকল কিশোরীদের ৫টি টিটি টিকা নিতে হবে
- ১৮ বছর পূর্ণ হওয়ার আগে কিশোরীদের বিবাহ দেয়া আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ
- গর্ভবতীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে
- ঘর-গৃহস্থালি পরিষ্কার রাখতে হবে
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে
- খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করতে হবে
- নিরাপদ পানি পান করতে হবে

আসুন কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে সবাই এগিয়ে আসি।

রাশেদ রেজা চৌধুরী  
ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

## সফলদের গল্পকথন

### গল্পকথন ১

শিশু পুষ্টি উন্নয়নে জিএমপি ক্যাম্পেইন -  
এসএমসি ব্লু-স্টার প্রোভাইডারদের একটি উদ্ভাবনী কার্যক্রম

এসএমসি'র মাঠ পর্যায়ের প্রোগ্রাম অফিসারদের (ট্রেনিং অ্যান্ড সার্ভিস ডেলিভারি) সার্বিক কারিগরি সহযোগিতায় বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলের ব্লু-স্টারগণ নিজ নিজ এলাকায় তাদের কর্মক্ষেত্রে নিজস্ব উদ্যোগে মায়ীদের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এবং শিশু পুষ্টির গুরুত্ব ও পুষ্টির অবস্থা উন্নয়নে দিনব্যাপী গ্রোথ মনিটরিং এবং প্রমোশন (জিএ-মপি) ক্যাম্পেইনের আয়োজন করে চলেছেন।



নূর বক্স  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বিনাইদহ

এমনি একজন নিবেদিত ব্লু-স্টার প্রোভাইডার নূর বক্স তার নিজ এলাকায় পুষ্টি সহায়তা, পুষ্টিশিক্ষা এবং কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে গত ৩১ শে মার্চ ২০২১ তারিখে বিনাইদহ জেলার সাধু হাটি বাজারে, জিএমপি ক্যাম্পেইন এর আয়োজন করেন। এ ক্যাম্পেইনের লক্ষ্য হলো ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নির্ণয় করা এবং শিশুপুষ্টি বিষয়ে অভিভাবকদের তথা কমিউনিটিতে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। গ্রোথ মনিটরিং শিশুর পুষ্টি অবস্থা নিরূপণ করে সেই মোতাবেক ব্যবস্থা গ্রহণের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ। এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তি ছাড়াও প্রধান অতিথি হিসেবে সাধুহাটি ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান কাজি মোঃ নাজির উদ্দিন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন, যা অনুষ্ঠানটিকে একটি উচ্চ মাত্রায় নিয়ে যায়। এই ক্যাম্পেইনে ১৩৪ জন মা তাদের শিশুসহ অংশগ্রহণ করেন এবং ১১৪ জন শিশুকে পুষ্টি অবস্থা নিরূপণ করে অণুপুষ্টি পাউডার মনিমিক্স প্রদান করা হয়। শিশুর ওজন এবং উচ্চতা নির্ণয় করে পুষ্টি কার্ডে লিপিবদ্ধ করে মায়ীদেরকে তাদের শিশুদের পুষ্টি অবস্থা সম্পর্কে অবহিত করা এবং পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করার পাশাপাশি পুষ্টিখর খাদ্যাভ্যাস, মনিমিক্স এর উপকারিতা, খাওয়ানোর নিয়ম ও কাউন্সেলিংসহ পুষ্টি কার্ড বিতরণ করা হয়। এছাড়াও মারাত্মক অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুদের নিকটস্থ শিশু বিশেষজ্ঞ ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে রেফার করা হয়।

নূর বক্স বলেন -

“এই ধরনের ক্যাম্পেইন আমার এলাকার শিশুপুষ্টি উন্নয়নের পাশাপাশি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের জাতীয় পুষ্টি কার্যক্রমেও সহায়ক ভূমিকা পালন করবে বলে আমি আশা রাখি।”



“শিশুদের অপুষ্টি রোধ করার জন্য এসএমসি'র ‘মনিমিক্স’ সেবা। আমি বিশ্বাস করি এই ধরনের উদ্যোগ অভিভাবকদের সচেতন করতে এবং শিশুদের পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে সহায়তা করবে”

- ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান

### গল্পকথন ২

“মানবতার মহান সেবায় আত্মনিয়োগের অভিপ্রায়ে ২০০৮ সাল থেকে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে আমার পথচলা। একপা দু'পা করে বিগত বছরগুলোতে নানা উত্থান পতনের মাধ্যমে আজ আমি একজন সফল গ্রীন স্টার সেবাদানকারী। আমার এই অগ্রযাত্রাকে আরও এগিয়ে নিয়ে যেতে এসএমসি'র গ্রীন স্টার ট্রেনিং অনেক সহযোগিতা করেছে।”

আরমান হোসেন সোহাগ নোয়াখালী জেলার অন্তর্ভুক্ত সুধারাম উপজে-  
লার একজন প্রতিষ্ঠিত ও সফল পল্লী চিকিৎসক। ছোটবেলা থেকে তিনি সমাজ ও মানুষের জন্য ভালো কাজ করার ইচ্ছা পোষণ করে আসছিলেন। যার ফলশ্রুতিতে তিনি স্বাস্থ্যসেবায় আত্মনিয়োগ করেন।

উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে ২০০০ সালে আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করার পর চরমতুয়া বাজারের ‘মা মেডিকেল হল’ নামক ফার্মে-  
সি'র মাধ্যমে ২০০৫ সাল থেকে এলাকার জনগণের মাঝে সফলতার সাথে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছেন। বিগত কয়েক বছর তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি সীমিত পরিসরে মাতৃ ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করছেন। দিন দিন এলাকার জনগণের মাঝে তার পরিচিতি বাড়ার ফলে তিনি বেশ খ্যাতি অর্জন করেছেন।

২০১৪ সালে এসএমসি'র প্রশিক্ষণ টিম তাকে দুই দিনব্যাপী গ্রীন স্টার বেসিক ট্রেনিং প্রদানের জন্য নির্বাচিত করে। এই প্রশিক্ষণ থেকে তিনি





**আরমান হোসেন সোহাগ**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, নোয়াখালী

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টি, ডায়রিয়া, কৃমি সংক্রমণ ও এর প্রতিকারসহ অন্যান্য বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। ইতিপূর্বে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে স্বাস্থ্য বিষয়ে তিনি যত প্রকার প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন সেগুলো থেকে ব্যতিক্রমধর্মী এই প্রশিক্ষণ তার প্রাত্যহিক সেবা প্রদান কার্যক্রমকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিয়ে গেছে। ফলে তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা, পরিবার পরিকল্পনা সেবার পাশাপাশি মা ও শিশুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন সেবা ও তথ্য প্রদান করে আসছেন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তার দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্প বস্তুর ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কেও ধারণা বেড়েছে।

এই করোনাকালীন সময়ে তিনি এসএমসি'র পরামর্শ অনুযায়ী যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে ও নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে সেবাপ্রার্থীদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করছেন। সে অনুযায়ী এলাকার জনসাধারণকে এ রোগের ঝুঁকি হ্রাস, বিস্তার ও সম্ভাব্য প্রতিকার সম্পর্কে অবহিত করছেন। তাকে একজন ভালো সেবাদানকারী হিসেবে তৈরি করতে এসএমসি সহায়ক ভূমিকা রেখেছে। নিজ এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় তিনি এসএমসি'র প্রতি অসংখ্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

## গল্পকথন

বাবা-মার সাত সন্তানের মধ্যে তৃতীয় মোঃ মনিরুল ইসলাম মুকুল। তিনি সিরাজগঞ্জ জেলার সদর উপজেলার সয়াধানগড়া গ্রামের একজন বাসিন্দা। ভালো ছাত্র হবার পরও বাবার অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতার কারণে পড়াশোনার গন্ডি বিএ পাশ পর্যন্ত গিয়ে শেষ হয়ে যায়। পরিবারের হাল ধরতে ছোট্ট একটি দোকান ভাড়া নিয়ে ১৯৮৯ সালে ওষুধ ব্যবসা শুরু করেন। প্রাথমিক চিকিৎসা সেবাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করার জন্য রাজশাহী থেকে সম্পন্ন করেন ম্যাট্রিক কোর্স। তারপর থেকে ওষুধ ব্যবসার পাশাপাশি প্রাথমিক চিকিৎসা কার্যক্রম শুরু করেন। পরবর্তীতে তিনি বিভিন্ন ধরনের স্বল্পমেয়াদি চিকিৎসা বিষয়ক কোর্স সম্পন্ন করেন। কিন্তু আশানুরূপ সাফল্যের জন্য আরও কিছু করার তাগিদ অনুভব করছিলেন।

২০০১ সালে তিনি পরিচিত হন এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে এবং নিজ পেশাকে আরও সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে ঐ বছরই ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। যার ফলে তার পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানে পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধি পায়। এরপর থেকে বিভিন্ন সময় নতুন নতুন সেবার সাথে পরিচিত হওয়ার পাশাপাশি বিভিন্ন প্রশিক্ষণ পেয়ে হয়ে উঠেন একজন দক্ষ সেবাদানকারী। ফার্মেসি ব্যবসার কলেবর বৃদ্ধি করে আলাদা চেম্বার গড়ে তোলেন এবং লোকজনের আস্থাভাজন হয়ে উঠেন। পারিবারিক স্বচ্ছলতা আসায় মেয়েকে বেসরকারি মেডিকেল কলেজে পড়াশোনা করিয়েছেন। এখন তার মেয়ে একজন এমবিবিএস ডাক্তার। নিজের মনের ইচ্ছা মেয়েকে দিয়ে পূরণ করতে পেরে তিনি গর্বিত।

তিনি প্রায় এক হাজারেরও বেশি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করছেন। শিশুদের আয়রনের অভাবজনিত রোগ হতে বাঁচাতে প্রতি মাসে তিনি গড়ে প্রায় ৩০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করছেন। শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় মুকুল সাহেবের আগ্রহ দেখে ২০২০ সালে এসএমসি তাকে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন এর উপর ট্রেনিং দেয়ার পাশাপাশি শিশুর উচ্চতা ও ওজন পরিমাপের জন্য হাইট স্কেল এবং বেবি ওয়েট মেশিনও প্রদান করে। যার ফলে শিশুপুষ্টি সেবাতেও তিনি এখন অনেক বেশি অবদান রাখতে পারছেন।

মানসম্মত উপায়ে পরিবার পরিকল্পনা ও শিশুপুষ্টি সেবাদানে অবদান রাখার স্বীকৃতি স্বরূপ ২০১২ সালে এসএমসি'র কাছ থেকে পেয়েছেন সম্মাননা স্মারক যা তাকে আরও ভালো কাজ করতে উৎসাহ যুগিয়েছে। শুধু তাই নয়, করোনাকালীন সময়েও এসএমসি পিপিই ও মাস্কসহ বিভিন্ন তথ্য দিয়ে সহায়তা করেছে যা তার কাজের ক্ষেত্রে সহায়ক হয়েছে। তিনি বলেন, “এসএমসি আমার দক্ষতা উন্নয়নের পাশাপাশি দিয়েছে দিকনির্দেশনা, যা আমাকে সেবাদানকারী হিসেবে পরিচিতি প্রদানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। এসএমসি'র নতুন নতুন প্রোগ্রাম আমাকে প্রেরণা যোগায়। ব্লু-স্টার হিসেবে আমার ২০ বছরের পথ চলার ক্ষেত্রে এসএমসি'র অবদান অনেক। এজন্য আমি এসএমসি'র নিকট কৃতজ্ঞ।”



**মোঃ মনিরুল ইসলাম মুকুল**  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, সিরাজগঞ্জ



## গল্পকথন ৪

“প্রয়োজনে আপনার পাশে - এ লক্ষ্যে ২০১৭ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যোগদান করি। করোনার মতো অনেক বাধা বিপত্তি উপেক্ষা করে আজ আমার সফলতার পিছনে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের অবদান অপরিসীম।”

মোঃ জহিরুল ইসলাম, দীর্ঘ ১০ বছর ধরে দৃঢ় সংকল্প ও কঠোর অধ্যাবসায়ের মাধ্যমে মানুষের কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত রেখেছেন। ২০১০ সালে আরএমপি এবং এলডিএমএস ট্রেনিং সম্পন্ন করার পর ২০১১ সাল থেকে কুমিল্লা সদরের কালীর বাজারে ‘আলম মেডিকেল হল’ নামক সেবাকেন্দ্রের মাধ্যমে এলাকার মানুষের মাঝে তার সেবা প্রদানের শুরু। তিনি ২০১৭ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের দুই দিনব্যাপী মা ও শিশুস্বাস্থ্য এবং শিশুদের পুষ্টি সম্পর্কিত মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। তারপর থেকে তার স্বাস্থ্যসেবায় এসেছে আমূল পরিবর্তন। প্রাথমিক চিকিৎসার পাশাপাশি তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, শিশুর ডায়রিয়া এবং কৃমি সংক্রমণ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে সেবা প্রদান করে যাচ্ছেন। তার কাছে আগত সকল মায়েদের ৫ বছরের নীচের শিশুদের জন্য মনিমিক্স সম্পর্কে অবহিত করেন যার ফলে শিশুরা রক্তস্বল্পতার হাত থেকে রক্ষা পায় এবং বুদ্ধি ও শক্তিতে বাড়ে।

করোনা মহামারির এই চরম ক্রান্তিকালেও তিনি যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি ও সামাজিক দূরত্ব মেনে ক্লায়েন্টদেরকে স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে আসছেন। এক্ষেত্রে এসএমসি তাকে প্রতিনিয়ত সহযোগিতা প্রদান করে চলেছে। একজন গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হিসেবে পারিবারিক, আর্থিক ও পেশাগতভাবে সফলতা লাভ করায় এসএমসি'র নিকট তিনি চির কৃতজ্ঞ। ভবিষ্যতে তিনি এসএমসি'র নিকট হতে মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা, বয়ঃসন্ধিকালের পুষ্টি ও সেবা সম্পর্কে আরো উন্নত প্রশিক্ষণ পাওয়ার আশা ব্যক্ত করেন।



মোঃ জহিরুল ইসলাম  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, কুমিল্লা

## গল্পকথন ৫

মোঃ কামাল পাশা, বগুড়া জেলার ধুনট উপজেলার খাটিয়ামারী গ্রামে তার বসবাস। মানব সেবার জন্য স্বাস্থ্যসেবাকে পেশা হিসাবে গ্রহণ করার



মোঃ কামাল পাশা  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া

লক্ষ্যে ১৯৯৫ সালে ‘পল্লী চিকিৎসক’ কোর্স সম্পন্ন করে ১৯৯৬ সালে খাটিয়ামারী বাজারে একটি ছোট চেম্বারে স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করেন। সে সময় থেকেই আশেপাশের কয়েকটি গ্রামের মানুষের স্বাস্থ্যসেবার জন্য একমাত্র ভরসা স্থল হিসাবে তিনি বেশ পরিচিতি লাভ করেন। পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য পরবর্তীতে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা সংক্রান্ত কোর্স সম্পন্ন করে নিজেকে এ পেশায় আরও সমৃদ্ধ করার চেষ্টা করতে থাকেন।

২০১৬ সালে এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে পরিচিত হয়ে চিকিৎসা পেশা ও সেবার পরিধি আরও বাড়ানোর লক্ষ্যে সে বছরই ব্লু-স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে আত্মপ্রকাশ করেন। এই প্রশিক্ষণ লব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অতি অল্প সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তোলার সর্বাত্মক চেষ্টা চালিয়ে যান। কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে সার্বিক স্বাস্থ্যসেবাদান কার্যক্রমে মনোনিবেশ করে একজন সফল সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় প্রতিষ্ঠিত হতে সচেষ্ট হন। সঠিক রোগ নির্ণয়, পরামর্শ ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মাধ্যমে একজন সুপরিচিত এবং আস্থাভাজন চিকিৎসক হিসেবে তার সুনাম এলাকায় ছড়িয়ে পড়ে। বর্তমানে তিনি ৩,০০০ এর বেশি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা হিসেবে সোমা-জেক্ট ও সায়ানাথ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করে আসছেন।

পরবর্তীতে ২০১৮ সালে এসএমসি'র পক্ষ থেকে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশনের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে নিয়মিত শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিরূপণের মাধ্যমে পুষ্টিসেবা প্রদান করে আসছেন। শিশুদের মেধা বিকাশ, দেহের সঠিক গঠনের লক্ষ্যে পুষ্টি পরামর্শ এবং আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা দূরীকরণে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টেশন হিসেবে এসএমসি'র পুষ্টি পাউডার মনিমিক্স বিতরণ করছেন। প্রতিমাসে তিনি গড়ে ৩৫-৪০ বক্স মনিমিক্স বিতরণ করেন। এ কার্যক্রম পরিচালনার জন্য এসএমসি তাকে শিশুদের ওজন এবং উচ্চতা পরিমাপের জন্য অত্যাধুনিক যন্ত্রপাতি সরবরাহ করেন। শিশুদের ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট ও কৃমি

সংক্রমণ রোধে ভারমিসিড ট্যাবলেট প্রদান করেন। এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের অন্তর্গত সকল ধরনের সেবা সাধারণ মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছানো এবং পরিবার পরিকল্পনা, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা কার্যক্রমকে গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য তিনি সদা সচেষ্ট।

সার্বিক দিক বিবেচনায় কামাল পাশা এলাকায় একজন আদর্শ, সফল এবং জনপ্রিয় ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছেন। এজন্য তিনি গর্বিত এবং সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানীর নিকট সবসময় কৃতজ্ঞ। তিনি বলেন,

“দেশের একজন সচেতন নাগরিক হিসেবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র হয়ে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব বলে বদ্ধপরিকর।”

## গল্পকথন ৬

“আমার এলাকার প্রতিটি শিশু ও মা যেন সুস্থ থাকে এই চিন্তাধারা নিয়ে ১৯৯৮ সাল থেকে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে আমি কাজ শুরু করেছি। প্রথম থেকেই ভাবতাম সবার মতো নয় আলাদা করে কিছু করতে হবে, যা সমাজ পরিবর্তনে ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে। আমার এই প্রচেষ্টায় সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে সামনের দিকে আরও একধাপ এগিয়ে দিয়েছে এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ কার্যক্রম। বর্তমানে আমি নিজেকে একজন সফল গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছি, তাই এসএমসিকে জানাই অসংখ্য ধন্যবাদ।”

ঢাল সড়ক বাজারের ‘রাবেয়া ফার্মেসি’ এর কর্ণধার মোঃ আরমান আলী, নাটোর জেলার সদর উপজেলার দিঘাপতিয়া ইউনিয়নের একজন সফল পল্লী চিকিৎসক। স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তার বেশ সুনাম রয়েছে। সবসময় একটু ভিন্ন ধরনের কাজে নিজেকে যুক্ত করতে পছন্দ করেন তিনি। একারণেই নিজেকে স্বাস্থ্যসেবায় যুক্ত করেন এবং মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যসেবার প্রতি আলাদা গুরুত্ব দিয়ে স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করতে থাকেন। আরও ভালোভাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করার লক্ষ্যে তিনি ২০০৪ সালে আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করেন। বিগত কয়েক বছর তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি শিশু ও মাতৃ স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছেন।

আরমান আলী তারই মতো একজন স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর কাছে এসএমসি'র প্রশিক্ষণ বিষয়ে জানার পর এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেন। বেশ কিছুদিন অপেক্ষার পর ২০১৮ সালে এসএমসি'র

প্রশিক্ষণ টিম তাকে দুই দিনব্যাপী গ্রীন স্টার বেসিক ট্রেনিং প্রদানের জন্য নির্বাচিত করে। দুই দিনব্যাপী এই প্রশিক্ষণ থেকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, ডায়রিয়া এবং কৃমি সংক্রমণ ও প্রতিকারসহ অন্যান্য বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি তিনি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্প বস্তু ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে জানতে পেরেছেন।

তার ভাষ্যমতে, গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ থেকে মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে যেসব তথ্য জানতে পেরেছেন সেগুলো তার সেবা কার্যক্রমকে আরও বেগবান করেছে। শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ শিশু দেশের ভবিষ্যত এই শ্লোগানকে সামনে রেখে তিনি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের মনিমিস্ত্র প্রদান করে আসছেন। শিশুদের পরিবর্তন দেখে মায়ের সাথে সাথে তিনিও খুব খুশি হন। এসএমসি'র কার্যক্রমে নিজেকে যুক্ত করার ফলেই এ ধরনের কাজ করা তার পক্ষে সম্ভব হয়েছে। তার এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় তিনি এসএমসি'র প্রতি ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

করোনা মহামারির এই দুর্ঘোণে নিজেকে নিরাপদ রাখার পাশাপাশি সফলভাবে স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করে যাচ্ছেন আরমান আলী। এসএমসি'র পরামর্শ অনুযায়ী যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে ও নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে সেবাগ্রহীতাদেরকে স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করে চলেছেন নিরন্তর। তিনি এলাকার জনসাধারণকে করোনা থেকে নিরাপদ রাখতে হলে কী কী করণীয়, করোনা আক্রান্ত হলে কোথায় সেবা নিতে হবে সে সম্পর্কেও নিয়মিত অবহিত করছেন।



মোঃ আরমান আলী  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, নাটোর

# কুইজ



ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



## কুইজ

১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. মনিমিক্স প্লাস এর ১ গ্রাম স্যাশেতে কত ধরনের ভিটামিন ও মিনারেল এর মিশ্রণ রয়েছে?

ক) ৫ ধরনের      খ) ১৫ ধরনের      গ) ১২ ধরনের      ঘ) ১৭ ধরনের

২. কৈশোরে পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস গঠনের সুবিধাগুলো কী কী?

ক) শারীরিক বৃদ্ধি সঠিকভাবে সম্পন্ন হয়      খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়      গ) অপুষ্টি রোধ হয়      ঘ) সবগুলো

৩. মনিমিক্স প্লাস কাদের জন্য প্রযোজ্য?

ক) ৬-১২ বছর বয়সী শিশু      খ) ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশু      গ) ৫-১০ বছর বয়সী শিশু      ঘ) ৫-১২ বছর বয়সী শিশু

৪. কিশোরী অবস্থায় গর্ভধারণ মাতৃ ও শিশু মৃত্যুর হার বাড়িয়ে দেয়।

ক) সত্য      খ) মিথ্যা

৫. ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের মনিমিক্স প্লাস খাওয়ানো যাবে।

ক) সত্য      খ) মিথ্যা

## কুইজ

২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) প্রতিদিনের খাবারে

ক) বাল্যবিবাহের উচ্চহার

খ) ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যকার বয়স হলো

খ) অপুষ্টি ও ওজনাধিক্য দেখা দেয়

গ) বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার

গ) ৬টি খাদ্য উপাদানই থাকতে হবে

ঘ) পুষ্টিকর খাবারের অভাবে

ঘ) কৈশরকাল

ঙ) কিশোরীদের অপুষ্টির বড় কারণ হলো

ঙ) ২২ শতাংশ কিশোর-কিশোরী

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি



# বাড়তে শিশু প্রতিদিন তার খাবারে মনিমিক্স দিন

মনিমিক্স হলো শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ এক ধরনের পুষ্টি পাউডার, যা শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে প্রতিদিন ১ প্যাকেট মনিমিক্স আধা-শক্ত বা নরম খাবারের (ভাত, খিচুড়ি, সুজি ইত্যাদি) প্রথম ২-৩ লোকমার সাথে মিশিয়ে শিশুকে খাওয়াতে হবে।

নিয়ম মেনে এক নাগাড়ে ২ মাস মনিমিক্স খাওয়ানোর পর ৪ মাস বিরতি দিয়ে আবার ২ মাস খাওয়াতে হবে। এই নিয়মে শিশুকে ৬ মাস থেকে ৫ বছর পর্যন্ত মনিমিক্স খাওয়াতে হবে।

মনিমিক্স বেশি গরম বা তরল খাবারে মিশিয়ে শিশুকে খাওয়াবেন না। এক প্যাকেট মনিমিক্স শুধু একটি শিশুর জন্য দিনে একবার।

মনিমিক্স মেশানো খাবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে খাওয়াতে হবে। মনে রাখবেন, মনিমিক্স মেশানো খাবার ৩০ মিনিটের বেশি সময় রাখা যাবে না।

মনিমিক্স-এর উপকারিতা: ১ আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা রোধ করে ২ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ৩ ক্ষুধা বৃদ্ধি করে ও খাবারে রুচি বাড়ায় ৪ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: মনিমিক্স-এর তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, তবে এতে আয়রন থাকার কারণে খাওয়ানোর শুরুর দিকে শিশুর পায়খানার রং হালকা কালো, একটু শক্ত বা নরম হতে পারে।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এস.এম.সি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

f /MoniMixSMC

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই খাওয়াতে হবে।



USAID  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



আলাপ

সংখ্যা ২৪, জুন ২০২১



আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক সুস্বাস্থ্যে ও পুষ্টিতে



ভিটামিন এবং  
মিনারেল  
সমৃদ্ধ

৫ থেকে ১২ বছর বয়সী শিশুদের  
রক্তশর্লতা ও অপুষ্টি রোধ করে

বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএম সি'র টেলি জিজ্ঞাসা

**১৬৩৮৭**

ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)



**USAID**

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



**SMC**

Live better