আলাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২২, জুন ২০২০

স্বাস্থ্য পুষ্টি দুয়ে মিলে
বাড়বে শিশু বুদ্ধি বলে

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Live better

উপদেষ্টামণ্ডলী

মোঃ আলী রেজা খান
ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যান্ড সিইও, এসএমসি

তছলিম উদ্দিন খান
চিফ অফ প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ
হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

সহ-সম্পাদক

রাশেদ রেজা চৌধুরী
ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

ফজলে খোদা
ডেপুটি ম্যানেজার
কমিউনিটি মোবিলাইজেশন
এসএমসি

মোঃ রাসেল উদ্দিন
প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
জেনেরিক ক্যাম্পেইন
এসএমসি

জেসমিন আক্তার
প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং
এসএমসি

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী
৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে
প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের
জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

সম্পাদকীয়

স্বাস্থ্য ও পুষ্টি একে অপরের পরিপূরক। সুস্বাস্থ্যে, শারীরিক ও মানসিকভাবে বেড়ে উঠার জন্য প্রয়োজন সঠিক পুষ্টি ও সচেতনতা। শিশুর শারীরিক গঠন এবং বিকাশ সঠিক পুষ্টি ও পরিচর্যার ওপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। পুষ্টি ও অণুপুষ্টির ঘাটতির কারণে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়ার সাথে সাথে তার স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ ব্যাহত হয়। ফলে দীর্ঘমেয়াদে তার নানা স্বাস্থ্যগত সমস্যার সাথে সাথে সুযোগসন্ধানী রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। বিভিন্ন গবেষণা থেকে এটা প্রতীয়মান যে, শিশুর জন্ম থেকে ২ বছরের মধ্যে তার মস্তিষ্ক কোষের প্রায় ৯৫ শতাংশ গঠন সম্পন্ন হয়। এ সময় তার শরীরে রক্তস্বল্পতা ও পুষ্টির অভাব থাকলে তার বিকাশ বাধাগ্রস্থ হয় যা বাকি জীবনে পূরণ করা সম্ভব নাও হতে পারে।

বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে (বিডিএইচএস) ২০১৭ এর প্রাথমিক প্রতিবেদন অনুযায়ী বাংলাদেশ গত চার বছর আগের তুলনায় ৫ বছরের কম বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টিতে বেশ উন্নয়ন করেছে। যেখানে খর্বকায় শিশুর (বয়সের তুলনায় কম উচ্চতা) সংখ্যা ৫ শতাংশ এবং কম ওজনের (বয়সের তুলনায় কম ওজন) শিশুর সংখ্যা ১১ শতাংশ কমেছে অর্থাৎ অপুষ্ট শিশুর সংখ্যা আগের তুলনায় কমে এসেছে, যা আমাদের আশার আলো দেখায়। তবে বিডিএইচএস ২০১৭ এর তথ্য মতে, নবজাতকের (০-২৮ দিন) মৃত্যু হার ২০১৪ এর জরিপের তুলনায় ২ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে (অর্থাৎ বর্তমানে ৩০ জন শিশুর মৃত্যু হয় প্রতি ১০০০ জীবিত জন্মে যেটি পূর্বে ছিল ২৮), অপরদিকে এক বছরের নিচের শিশু মৃত্যু হার একই স্থানে (৩৮ জন শিশুর মৃত্যু হয় প্রতি ১০০০ জীবিত জন্মে) রয়ে গেছে।

গত কয়েক দশকের চিত্র এবং অন্যান্য অবস্থা বিশ্লেষণে শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নয়ন আমাদের উৎসাহিত করলেও নবজাতকের এই মৃত্যু হার বৃদ্ধির ধারা আমাদেরকে প্রতিনিয়ত ভাবিয়ে তুলছে। এ বিষয়ে সচেতনতা ও সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। বিশেষ করে গর্ভ-পূর্ব এবং গর্ভ-উত্তর মাতৃস্বাস্থ্য (ANC ও PNC) বিষয়ে সচেতনতা ও সেবা গ্রহণের হার বৃদ্ধি করার পাশাপাশি প্রাতিষ্ঠানিক (হাসপাতাল বা ক্লিনিকে) ডেলিভারি বৃদ্ধির মাধ্যমে এ অবস্থার উন্নয়ন এবং শিশু মৃত্যু হ্রাস করা সম্ভব।

শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশের জন্য প্রয়োজন সচেতনতা এবং সঠিক সময়ে সুষম এবং পুষ্টি ও অণুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের ব্যবস্থা করা যাতে করে শিশু সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে পারে। ফলে শিশুর মেধা বিকাশের পাশাপাশি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি পাবে। প্রয়োজনে শিশুর খাবারের সাথে অণুপুষ্টি পাউডার (MNP) মিশিয়ে তার খাবারের অণুপুষ্টির ঘাটতি পূরণ করার উদ্যোগ নেওয়া যেতে পারে। এজন্য শিশুর মা-বাবা ও কেয়ারগিভারকে সচেতন করা প্রয়োজন।

> এসএমসি'র স্বাস্থ্য নেটওয়ার্কের আওতায় ব্লু-স্টার ও গ্রীন-স্টার সদস্যগণ অণুপুষ্টি তথা মনিমিক্স এর পরামর্শের পাশাপাশি দেশজ ফলমূল, শাকসবজি, ছোটমাছসহ পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ অন্যান্য খাবার গ্রহণের পরামর্শ প্রদান করে অপুষ্টি রোধে গ্রামীণ জনপদে অনবদ্য ভূমিকা রেখে চলেছেন।

নবজাতকের স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে সমন্বিত উদ্যোগ নিতে হবে। এদেশের প্রতিটি শিশু সুস্বাস্থ্যে এবং মেধা ও মননে সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য প্রয়োজন সকলের সামগ্রিক উদ্যোগ ও হাতে হাত মিলিয়ে কাজ করা। আমরা জানি, যে কোনো দুর্যোগ ও দুর্যোগ পরবর্তী সময়ে পরিবারের গর্ভবতী মহিলা, শিশু ও কিশোর-কিশোরী এবং বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যগণ মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি তথা অপুষ্টির শিকার হয়। কোভিড-১৯ মহামারীও এর ব্যতিক্রম নয়। তাই এই সময় গর্ভবতী মা, শিশু ও কিশোর-কিশোরী এবং বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যদের পুষ্টির প্রতি বিশেষ নজর দেয়া প্রয়োজন। এসএমসি'র স্বাস্থ্য নেটওয়ার্কের আওতায় ব্লু-স্টার ও গ্রীন-স্টার সদস্যগণ অণুপুষ্টি তথা মনিমিক্স এর পরামর্শের পাশাপাশি দেশজ ফলমূল, শাকসবজি, ছোটমাছসহ পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ অন্যান্য খাবার গ্রহণের পরামর্শ প্রদান করে অপুষ্টি রোধে গ্রামীণ জনপদে অনবদ্য ভূমিকা রেখে চলেছেন।

আজকের কোভিড-১৯ মহামারী পরিস্থিতিতে খাদ্যে পুষ্টি সমৃদ্ধকরণের (Food Fortification) মাধ্যমে পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে সরকার, উন্নয়ন সহযোগী সংস্থা এবং ব্যবসায়ী সম্প্রদায় যথাযথ উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারে। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় বিনিয়োগকে বলা হয় 'স্মার্ট বিনিয়োগ' যেটি টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অর্জন তথা দেশের সামগ্রিক উন্নয়নকে তরান্বিত করতে পারে। স্বাস্থ্য ও পুষ্টিক্ষেত্রে আরও বেশি বিনিয়োগ একটি দক্ষ মানব সম্পদ উন্নয়ন এবং দেশের সার্বিক উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে আমাদের বিশ্বাস।

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

কৃমি সংক্রমণ ও প্রতিরোধ

প্রভাব, পরিণতি ও করণীয়

কৃমি কি?

কৃমি একধরনের পরজীবি যা মানুষ এবং অন্যান্য প্রাণীর শরীরে অবস্থান করে পুষ্টি শোষণ করে এবং নানাবিধ শারিরীক সমস্যা সৃষ্টি করার পাশাপাশি শিশুদের মাঝে মারাত্মক অপুষ্টি তৈরি করে। সংক্রমিত মাটির (STH - Soil Transmitted Helminths) মাধ্যমে কৃমি মানব শরীরে প্রবেশ করে, এগুলো সাধারণত অন্ত্রের কৃমি হিসাবে পরিচিত (intestinal helminths), যেমন - সূচ কৃমি, সুতা কৃমি, চাবুক কৃমি, কেচোঁ কৃমি, বক্র কৃমি, ফিতা কৃমি ইত্যাদি।

কৃমি সংক্রমণ বলতে কি বুঝায়?

সংক্রমিত মাটির মাধ্যমে একক বা মিশ্র পরজীবি দ্বারা সাধারণত অন্ত্র সংক্রমিত হওয়াকে কৃমি সংক্রমণ (Helminthiasis) বলে।

কৃমি সংক্রমণ কিভাবে ঘটে?

- সংক্রমিত মাটি এবং পানির মাধ্যমে
- সংক্রমিত মলের সংস্পর্শে আসলে
- মাছ/মাংস আধা সিদ্ধ অবস্থায় খেলে
- শাক-সবজি/ফল ভালোমতো না ধুয়ে খেলে
- খালি পায়ে চলাফেরা করলে
- অস্বাস্থ্যকর পয়ঃনিষ্কাশন ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ঘাটতি থাকলে (আক্রান্ত প্রাণীর মল দ্বারা মাটি পুনঃসংক্রমিত হয়)

- Contaminated food
- Contaminated water
- Through piercing the skin (Hookworms)
- Habits like eating mud in children ("Pica")

কৃমি সংক্রমণের লক্ষণ

- ক্ষুধামন্দা
- দুর্বলতা
- পেটে ব্যথা, পেট ফাঁপা
- বমি বা বমি বমি ভাব

কৃমি যেভাবে পুষ্টিহীনতা ঘটায়

- কৃমি মানুষের শরীরে পরজীবি হিসেবে বাস করে
- খাবার হজম ও পুষ্টিকণা শোষণে বাধা দেয়
- এছাড়াও কৃমি মানুষের অন্ত্র থেকে রক্ত শোষণ করে ও রক্তক্ষরণ ঘটায়
- অন্যান্য জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

বমি এবং ডায়রিয়ার কারণে পুষ্টির অপচয় ঘটায় যার ফলে শিশুরা

- আয়রনের ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা, ডায়রিয়া, অপুষ্টিতে আক্রান্ত হয়
- শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়
- পড়ালেখা, স্কুলে যাওয়া ও খেলাধুলার আগ্রহ কমে যায়

শুধু শিশুরাই নয়, প্রাপ্তবয়স্কদেরও কর্মক্ষমতা কমে যায় এবং গর্ভাবস্থায় অপুষ্টির কারণে কম ওজনের শিশু জন্মসহ মা ও শিশুর রোগগ্রস্থতা বা morbidity বেড়ে যায়।

বাংলাদেশ পরিস্থিতি

বাংলাদেশে কৃমির সংক্রমণ একটি মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা। স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী বর্তমানে দেশের শতকরা ১২ ভাগ শিশু মাটির মাধ্যমে কৃমি দ্বারা আক্রান্ত (ডিজিএইচএস, বুলেটিন ২০১৮)। বিডিএইচএস ২০১৭ এর তথ্য মতে বাংলাদেশে প্রতি ১০০ জন শিশুর মধ্যে ৩১ জন শিশু খর্বকায় এবং ২২ জন শিশুর বয়স অনুপাতে ওজন কম। দারিদ্র্য, মাতৃত্বকালীন অপুষ্টি, শিশুপুষ্টি বিষয়ে মায়েদের অজ্ঞতা, বার বার জীবাণুর সংক্রমণ ইত্যাদির পাশাপাশি কৃমি সংক্রমণও বহুলাংশে দায়ী।

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে মনে রাখা প্রয়োজন

- শিশুদের মতো প্রাপ্তবয়স্কদেরও কৃমির সংক্রমণ হওয়ার একই রকম ঝুঁকি রয়েছে।
- যেহেতু প্রাপ্তবয়স্কদের এই লক্ষণ খুব স্পষ্টভাবে প্রকাশ পায় না, তাই পরিবারের সদস্যদের মাঝে এই সংক্রমণ নীরবে ছড়াতে থাকে।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে শিশুদের পাশাপাশি পরিবারের সকল সদস্যদের নিয়মিতভাবে কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ানো নিশ্চিত করা বিশেষভাবে প্রয়োজন। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা Albendazole-কে কার্যকরী কৃমিনাশক ঔষধ হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। জনস্বাস্থ্য বিবেচনায় ও পরিবারের সকল সদস্যের (Family Deworming) কৃমি সংক্রমণের চিকিৎসা এবং প্রতিরোধে কৃমিনাশক ঔষধ সহজলভ্য করার লক্ষ্যে এসএমসি Albendazole ঔষধ উৎপাদন এবং বিপণন করছে।

এসএমসি'র কৃমিনাশক ঔষধ Vermicid Tablet (Albendazole)

- Vermicid এর প্রতিটি ট্যাবলেট এ রয়েছে ৪০০ মিলিগ্রাম Albendazole
- এটি সাদা রঙের ট্যাবলেট এবং এটি সুন্দরভাবে অর্ধেক করার জন্য এর মাঝ বরাবর দাগ (Groove) দেয়া আছে
- এটি কমলা ও আমের মিশ্রিত ফ্লেভার দিয়ে তৈরি যা চুষে খাওয়ার জন্য বেশ উপযোগী
- প্রতিটি বক্সে 10 X 10 ব্লিস্টার স্ট্রিপ রয়েছে (মোট ১০০টি ট্যাবলেট)
- Vermicid ট্যাবলেট এর খুচরা মূল্য (MRP) প্রতিটি পাতা (১০টি ট্যাবলেট) ৪৫.০০ টাকা

Vermicid ট্যাবলেট এর ডোজ

- ১২ থেকে ২৪ মাস পর্যন্ত বয়সী শিশু - অর্ধেক Vermicid ট্যাবলেট (২০০ মিলিগ্রাম)
- ২ বছরের শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক - ১টি Vermicid ট্যাবলেট (৪০০ মিলিগ্রাম)

খাওয়ানোর নিয়ম

শিশু এবং বড় উভয়কেই Vermicid ট্যাবলেট ভরাপেটে চুষে খেতে হবে। তবে, ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ট্যাবলেটটি গুড়া (crush) করে খাওয়ালে ভালো।

সতর্কতা

- এক বছরের কম বয়সী শিশুদের দেয়া যাবে না
- গর্ভাবস্থায় বা গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে এমন মায়েদের Vermicid খাওয়ানো যাবে না
- এছাড়াও শিশু অসুস্থ (জ্বর, শ্বাসকষ্ট, বমি, ডায়রিয়া) থাকলে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে

পরিবারের সকল সদস্যদের পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে শিশুসহ পরিবারের সকল সদস্যকে ৬ মাস অন্তর এক ডোজ (বছরে ২ বার) এসএমসি'র কৃমিনাশক ট্যাবলেট Vermicid খাওয়ানো নিশ্চিত করুন।

ব্লু-স্টার ও গ্রীনস্টার প্রোভাইডারের করণীয়

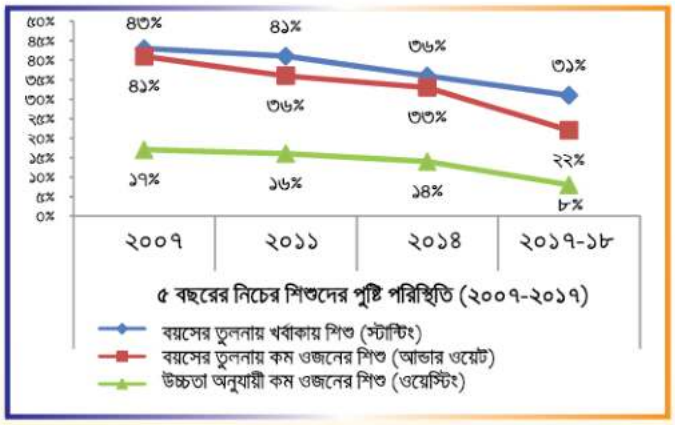
- এলাকায় সুপরিচিত ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসাবে কৃমি সংক্রমণ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখা
- শিশুসহ পরিবারের সকল সদস্যকে ৬ মাস অন্তর এক ডোজ কৃমিনাশক ট্যাবলেট (Vermicid) খাওয়ানো নিশ্চিত করা
- কৃমি সংক্রমণ কিভাবে শিশুর পুষ্টিহীনতা এবং দীর্ঘমেয়াদি সমস্যা তৈরি করতে পারে তা মায়েদের বোঝানো
- জনগণকে কৃমির সংক্রমণ কিভাবে ছড়ায় ও এর পরিণতি সম্পর্কে শিক্ষিত করে তোলা
- স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃনিষ্কাশন ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে জনগণকে সচেতন করা

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

স্বাস্থ্য ও মেধা বিকাশে মনিমিক্স

বাংলাদেশের বেশ কিছু উল্লেখযোগ্য অর্জনের মধ্যে শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সূচকে উন্নয়ন অন্যতম। গত কয়েক দশকে শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতির ইতিবাচক এ পরিবর্তন আমাদের অর্থনৈতিক উন্নয়নে উল্লেখযোগ্য অবদান রাখছে। শিশুর স্বাস্থ্য এবং মেধা ও মননের উন্নয়নের সাথে সাথে গত কয়েক দশকের এই ধারাকে অব্যাহত রাখতে প্রয়োজন সম্মিলিত ও সমন্বিত প্রয়াস।

বিডিএইচএস ২০১৭-১৮ এর জরিপে দেখা যায় গত চার বছরে খর্বকায় শিশুর সংখ্যা ৩৬ শতাংশ থেকে ৩১ শতাংশে হ্রাস পেয়েছে অর্থাৎ আমাদের বার্ষিক গড় খর্বতা হ্রাস পাওয়ার হার ৩ দশমিক ২ শতাংশ। এই হার প্রতিবছর গড়ে এভাবে কমতে থাকলে খুব শিগগিরই খর্বতার হার কমে যাবে। শিশুপুষ্টির আরেকটি সূচকে দেখা যাচ্ছে, কম ওজনের অপুষ্ট শিশুর সংখ্যাও আগের তুলনায় কমে এসেছে। জরিপে আরো দেখা যায়, পাঁচ বছরের কম বয়সী



সূত্র: বিডিএইচএস, ২০০৭-২০১৮

শিশুর ওজন তাদের বয়স অনুপাতে যতটা থাকা উচিত, বাংলাদেশে বেশির ভাগ (৭৮ শতাংশ) শিশুর ওজন ততটাই রয়েছে, ওজনের এই সূচক খুবই গুরুত্বপূর্ণ। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) অর্জনের জন্য আন্তর্জাতিকভাবে নির্ধারিত সূচকগুলোর মধ্যে বয়সের তুলনায় কম ওজন একটি। ১৯৯০ সালে এমডিজির সূচনায় এক্ষেত্রে বাংলাদেশ নির্ধারিত সময়ের পূর্বেই এসডিজির প্রাথমিক লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে সক্ষম অর্থাৎ ২০২৫ সালের মধ্যে খর্বতার হার ২৫ শতাংশে কমিয়ে আনার জন্য কৌশল নির্ধারণ এবং কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়ন করছে।

শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য প্রাণিজ আমিষ, ভিটামিন ও মিনারেল খুবই প্রয়োজন। পর্যাপ্ত প্রাণিজ আমিষ, ভিটামিন ও মিনারেল না পেলে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়। দেশের সার্বিক আর্থসামাজিক পরিস্থিতি বিবেচনা করে আমরা বলতে পারি সকলের পক্ষে শিশুদের জন্য অতিপ্রয়োজনীয় এ সকল প্রাণিজ আমিষ নিশ্চিত করা সম্ভব হয় না। ফলে অনেক ক্ষেত্রে শিশু বেড়ে উঠে অপুষ্টি নিয়ে।

বঙ্গবন্ধু মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগি অধ্যাপক ও শিশুস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ জনাব ডাঃ সুশংকর কুমার মন্ডল এর মতে, "বেশির ভাগ মায়েদের অভিযোগ তাদের শিশুরা ঠিকমতো খেতে চায় না। অর্ধেক খাবার খায় তো বাকিটা ফেলে দিতে হয়। খাবার না খাওয়া বা অর্ধেক খাবার খাওয়ার পাশাপাশি নানা প্রকার মুখোরোচক ও জাঙ্কফুড খাওয়ার ফলে শিশুদের মধ্যে পুষ্টি ঘাটতি তৈরি হয়। অন্যদিকে আমাদের বেশির ভাগ মায়েদের মধ্যে পুষ্টি সমৃদ্ধ এবং সুষম খাবার সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতার অভাব রয়েছে। ফলে শিশুরা সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণ পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হচ্ছে। পুষ্টির এ ঘাটতির কারণে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা যেমন কম থাকে তেমনি তার নানা প্রকার জটিলতা যেমন, রক্তস্বল্পতাসহ ঘন ঘন বিভিন্ন ধরনের অসুখে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। আর এই ঘাটতির প্রভাব তার বাকি জীবনে স্বাস্থ্যের ওপরেই থেকে যায়।

শিশুর সুস্বাস্থ্য, মেধা ও মানসিক বিকাশে শালদুধসহ শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই খাওয়াতে হবে এবং পুষ্টির ঘটতি পূরণে শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকেই দুই বছর পর্যন্ত বুকের দুধের পাশাপাশি তাকে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খওয়ানো নিশ্চিত করতে হবে। কারণ এ সময় শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ও বিকাশ সব থেকে বেশি হয়। প্রয়োজনে পুষ্টির ঘাটতি পুরণে তার খাবারের সাথে পরিপূরক অণুপুষ্টি মিশিয়ে খাবারকে পুষ্টি সমৃদ্ধ করে এই ঘাটতি পূরণ করা যেতে পারে"।

অণুপুষ্টি পাউডার বা মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার (এমএনপি) এর কার্যকারিতা ও নির্ভরযোগ্যতার ওপর পরিচালিত জরিপের ফলাফল থেকে দেখা যায় বিভিন্ন দেশে এর ব্যবহার ইতিবাচক ফল বয়ে এনেছে। কম্বোডিয়া, ভারত, পাকিস্তান, ঘানা, কেনিয়া, কিরগিজিস্তান ও হাইতি-তে রক্তস্বল্পতা জনিত রোগে আক্রান্ত শিশু ও স্বাভাবিক শিশুদের মধ্যে পরিচালিত কমিউনিটি ভিত্তিক গবেষণায় দেখা যায়, রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে এমএনপি যথেষ্ট সাফল্য লাভ করেছে। ফলে শিশুদের মধ্যে গড়ে ৩১% রক্তস্বল্পতা এবং ৫১% লৌহ ঘাটতি কমেছে। শিশুদের জন্য অণুপুষ্টি যথেষ্ট সহনীয় বলে প্রমাণিত হয়েছে এবং সেবাদানকারীদের কাছেও এটি গ্রহণীয় প্রতীয়মান হয়েছে।

হামদর্দ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক, ডাঃ আবুল তৈমুর চৌধুরী শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতি সম্পর্কে বলেন, "পরিকল্পিত পরিবার ও সুস্বাস্থ্যের জন্য যেমন তথ্য, সচেতনতা ও পরিকল্পনা প্রয়োজন, তেমনি শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং তার মেধা বিকাশের জন্য

প্রয়োজন সঠিক পুষ্টি ব্যবস্থাপনা। কারণ সঠিক সময়ে পরিমিত খাদ্যের সাথে পুষ্টি এবং অণুপুষ্টি নিশ্চিত করা না হলে শিশুর বিকাশ বাধাগ্রস্থ হয়। এ পরিস্থিতির উন্নয়ন তথা একটি মেধা সম্পন্ন জাতি গঠনে প্রয়োজন মা-বাবা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং প্রতিটি পরিবারে খাদ্যাভাসের পরিবর্তন"।

শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টির ক্ষেত্রে সরকারি, উন্নয়ন সহযোগী ও বেসরকারি খাতের সমন্বিত উদ্যোগের ফলে অবিশ্বাস্য সফলতা এসেছে, কিন্তু এই সফলতার চিত্র দেশের সকল স্থানে সমান নয়। দেশের কিছু অঞ্চলে খর্বতা হ্রাসের হার অনেক কম, যার মধ্যে সিলেট অঞ্চলে এই হার বেশি দেখা যায়। আবার দেশের অনেক প্রত্যন্ত ও গ্রামাঞ্চলে শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতি তেমন আশাব্যঞ্জক নয়। সে কারণে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নয়নে আমাদেরকে এই সকল অঞ্চলের দিকে বিশেষভাবে গুরুত্ব দিতে হবে।

আয়রনের ঘাটতি জনিত রক্তস্বল্পতা পৃথিবীর অন্যতম পুষ্টি সমস্যার একটি, বাংলাদেশও এর বাহিরে নয়। গত কয়েক দশকে এই আয়রনের ঘাটতি জনিত রক্তস্বল্পতার হার নিম্নমুখি হলেও এদেশে এখনও পাঁচ বছরের কম বয়সী প্রায় ৪০% শিশুর মধ্যে আয়রনের ঘাটতি রয়েছে (WHO)। ফলে শিশুর পুষ্টি ঘাটতি থেকে তার বৃদ্ধি ও বিকাশ বাধাগ্রস্ত হওয়ার পাশাপাশি নানা প্রকার স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি হচ্ছে। এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের জন্য আমাদের সচেতনতা দরকার। প্রয়োজন সঠিক সময়ে নিয়ম মেনে শিশুকে পরিমিত পুষ্টিকর খাবার দেওয়া। শিশুর আয়রনের ঘাটতিসহ অণুপুষ্টির অভাব পূরনে খাবারের সাথে পরিপূরক হিসেবে অণুপুষ্টি পাউডার মনিমিক্স মিশিয়ে খাবারকে পুষ্টিসমৃদ্ধ করতে হবে। যাতে করে একটি শিশু পুষ্টিতে সমৃদ্ধ হয়ে মেধা ও মননে বেড়ে উঠে। তার এই বেড়ে উঠায় সহযোগিতা করলেই এই শিশু ভবিষ্যতে শক্ত হাতে দেশের হাল ধরতে পারবে। তাই মেধা সম্পন্ন, বুদ্ধিদীপ্ত এবং একটি শক্তিশালী জাতি গঠনে আমাদের সকলের মধ্যে সচেতনতার পাশাপাশি কার্যকর সমন্বিত প্রয়াস দরকার।

বাংলাদেশে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি ক্ষেত্রে গত দুই দশকে প্রভূত উন্নতি সাধিত হয়েছে। এই ফলাফলে তুষ্ট হয়ে বসে না থেকে অপুষ্টি ও অণুপুষ্টির ঘাটতি কমানোর লক্ষ্যে আমাদেরকে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি কর্ম পরিকল্পনা হাতে নিয়ে কাজ করতে হবে। শিশুর অণুপুষ্টির ঘাটতি পূরনে খাবারের সাথে অণুপুষ্টি পাউডার মনিমিক্স মিশিয়ে খাবারকে পুষ্টিসম্পন্ন করতে হবে। এ লক্ষ্যে সরকারের পাশাপাশি বেসরকারি খাতসহ উন্নয়ন সহযোগি সংস্থাগুলোকে কার্যকর কৌশল ও কর্মপরিকল্পনা নিয়ে এগিয়ে আসতে হবে। তবেই আমাদের দেশ পাবে শক্তিতে ও বুদ্ধিতে বেড়ে উঠা মেধা সম্পন্ন একটি জাতি।

এসএমসি'র হেলথ নেটওয়ার্কস

ব্লু-স্টার
ঘরের কাছেই মনের মত সেবা

Pink Star
আধুনিক নারীর নিশ্চিন্ত সেবা

Green Star
প্রয়োজনে আপনার পাশে

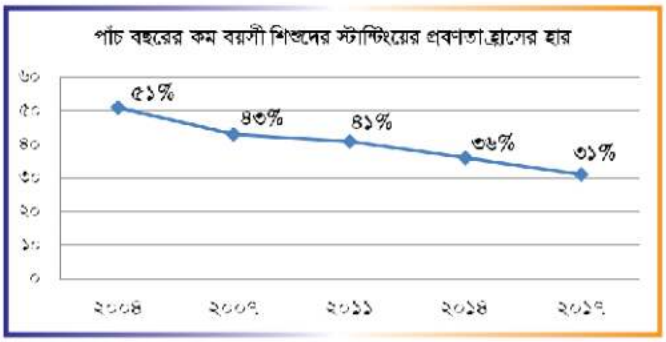
SMC Gold Star
স্বাস্থ্যসেবার অঙ্গীকার

ফজলে খোদা, ডেপুটি ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবিলাইজেশন, এসএমসি

শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নে ব্লু-স্টারদের ভূমিকা

কমিউনিটি পর্যায়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে এসএমসি'র ব্লু-স্টার কর্মসূচি নন-গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্রাকটিশনারদের একটি শক্তিশালী নেটওয়ার্ক। বর্তমানে এ কর্মসূচির আওতায় প্রায় ৮,০০০ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী তাদের স্ব স্ব এলাকায় পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশুস্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক সেবা ও পরামর্শ প্রদান করছেন। এসএমসি এসকল সেবাদানকারীদের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তাদের দক্ষতা বৃদ্ধির পাশাপাশি মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য বিভিন্ন তথ্য, শিক্ষা ও যোগাযোগ বিষয়ক উপকরণসহ নিয়মিত কারিগরি সহায়তা প্রদান করছে।

শিশুদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় অণুপুষ্টি বিষয়ক পণ্য মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স এবং এসএমসি-জিংক সাশ্রয়ী মূল্যে সাধারণ মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছে দেয়ার জন্য এসএমসি'র প্রশিক্ষিত ও অভিজ্ঞ ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীরা সারাদেশে বিস্তৃত নেটওয়ার্কের মাধ্যমে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। এই অভিজ্ঞ সেবাপ্রদানকারীরা পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টিসেবার পাশাপাশি তাদের অভিভাবকদের শিশুর আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করছেন। দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের ১৫০০ জন ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারী এসএমসি'র নির্ধারিত Growth Monitoring and Promotion (GMP) সেবা প্রদান করছেন। শিশুদের অণুপুষ্টির ঘাটতিসহ আরয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা (এনিমিয়া) প্রতিরোধে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীরা গত এক বছরে ১২ কোটি ২২ লক্ষেরও অধিক মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স বিতরণ করেছেন এরই পাশাপাশি গত এক বছরে পাঁচ বছরের নিচের ২২ হাজারেরও অধিক শিশুকে জিএমপি সেবা প্রদান করেছেন।



সূত্র: বিডিএইচএস, ২০০৪-২০১৭

অপুষ্টি বাংলাদেশের সবচেয়ে বড় জনস্বাস্থ্য সমস্যা। ১৯৬১-২০১৭ সাল পর্যন্ত পরিচালিত জরিপসমূহ থেকে দেখা যায় যে, আমাদের শিশুদের (০-৬০ মাস) বড় একটি অংশ পুষ্টিহীনতায় ভুগছে। এসব শিশুদের বয়সের অনুপাতে ওজন বৃদ্ধি এবং উচ্চতা বৃদ্ধি এবং উচ্চতার অনুপাতে ওজন বৃদ্ধি তুলনামূলকভাবে কম হয়। নিয়মিত শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং করে যথাযথভাবে প্রমোশন কর্মসূচি বাস্তবায়নের মাধ্যমে তাদের অপুষ্টি প্রতিরোধ, হ্রাস ও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। সহস্রাব্দের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের লক্ষ্যে বাংলাদেশ উল্লেখযোগ্য অবদান রাখার ফলে পাঁচ বছরের নীচে শিশু মৃত্যু হার হ্রাসে ইতোমধ্যে এই লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করেছে এবং এ সফলতা সারা বিশ্বে প্রশংসিত হয়েছে। বাংলাদেশে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে প্রায় ৭০ লক্ষ শিশু অপুষ্টির শিকার (সূত্র: কমিউনিটি গ্রুপ ও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের জন্য পুষ্টি সহায়িকা, জাতীয় পুষ্টিসেবা ২০১৫)। বিডিএইচএস ২০১৭ এর তথ্য অনুযায়ী বাংলাদেশে অনুর্ধ্ব ৫ বছর বয়সী শিশুদের শতকরা ৩১ ভাগ খর্বকায়, শতকরা ৮ ভাগ কৃশকায়, এছাড়াও এই বয়সের প্রায় সাড়ে চার লক্ষ শিশু মারাত্মক তীব্র অপুষ্টির শিকার, অনুর্ধ্ব ৫ বছর বয়সী শিশুর প্রায় অর্ধেক আয়রনের অভাব জনিত রক্তস্বল্পতায় ভোগে। বাংলাদেশে আয়রনসহ কিছু অণুপুষ্টির ঘাটতির কারণে নারীদের উল্লেখযোগ্য অংশ রক্তস্বল্পতায় ভোগে ফলে নারীদের স্বাস্থ্যঝুঁকি বৃদ্ধির কারণে তাদের গর্ভস্থ শিশুরাও রক্তস্বল্পতায় ভোগে। গত কয়েক বছরে বাংলাদেশে শিশু পুষ্টির অবস্থার ধারাবাহিকভাবে উন্নতি হয়েছে। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদরে মধ্যে খর্বাকৃতি (স্টান্টিং) এর মাত্রা ২০১৭ সালে ৩১ শতাংশে এসে দাড়িয়েছে যা ২০০৪ সালে ৫১ শতাংশ ছিল। ১২ বছরে শিশুদরে খর্বাকৃতির হার ২১ শতাংশ কমেছে।

এসএমসি'র ব্লু-স্টার এক্ষেত্রে অগ্রণী ভূমিকা পালন করছে। প্রাথমিক পর্যায়ে অনেক শিশু অপুষ্টিতে ভুগলেও তাদের কোনো লক্ষণ (ক্লিনিক্যাল চিহ্ন) দেখা নাও যেতে পারে, যে কারণে মারাত্মক পর্যায়ে পৌছানোর পূর্বেই সময়মত অপুষ্টি শনাক্ত করে তাদের চিকিৎসার জন্য রেফার করা প্রয়োজন। ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীরা তাদের চেম্বারে আগত শিশুদের তালিকাভুক্তি ও জিএমপি কার্ডে নিয়মিত তথ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে শিশুর পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করেন এবং সে অনুযায়ী সেবা ও পরামর্শ প্রদান করে থাকেন। জিএমপি কার্ডের তথ্যের উপর ভিত্তি করে মাঝারী ও মারাত্মক অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশু শনাক্ত করে নির্ধারিত রেফারাল কেন্দ্রে প্রেরণের মাধ্যমে শিশুর উন্নত সেবা নিশ্চিতকরণেও ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীরা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে চলেছেন।

বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে অবস্থানরত দেড় হাজারেরও অধিক প্রশিক্ষিত ব্লু-ষ্টার সেবাপ্রদানকারী শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে সহায়ক

ভূমিকা পালন করছে। ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীরা এক বছর বা তারও কম বয়সী শিশুদের ওজন পরিমাপের জন্য আধুনিক যন্ত্র (Digital Baby Scale) ব্যবহার করে ওজন পরিমাপের মাধ্যমে শিশুর পুষ্টি অবস্থা নির্ধারণ করে এবং পুষ্টি অবস্থার ভিত্তিতে পরামর্শ প্রদান করে থাকে। পাশাপাশি ভবিষ্যতে পুনরায় ব্যবহারের জন্য শিশুর তথ্যগুলোকে নির্ধারিত রেজিস্টারে লিপিবদ্ধ করেন এবং সে অনুযায়ী পরবর্তীতে শিশুটিকে ফলোআপ করেন। এছাড়াও এসএমসি'র ব্লু-স্টার কর্মসূচির আওতায় ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীর মাধ্যমে ইউএসএআইডি-এর আর্থিক এবং এফএইচআই ৩৬০-এর কারিগরি সহযোগিতায় মাল্টিসেক্টোরাল নিউট্রিশন প্রজেক্ট বাংলাদেশের দক্ষিণ ও পশ্চিমাঞ্চলের তিনটি জেলার নয়টি উপজেলায় বাস্তবায়িত হচ্ছে। এর মাধ্যমে ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকরীরা মারাত্মক ও মাঝারী অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুদের নির্ণয় করে তাদের নির্ধারিত সেবাকেন্দ্রে/হাসপাতালে রেফার করছেন যা এসডিজি অর্জনে বিশেষ ভূমিকা রাখছে।

এসএমসি প্রকল্প এলাকার সকল ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদেরকে এফএইচআই ৩৬০-এর সহযোগিতায় পুষ্টিসেবা প্রদানে দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণের আয়োজন করছে। এই সকল সেবা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণের ফলে স্থানীয় জনগোষ্ঠীর নিকট ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের আস্থা ও গ্রহণযোগ্যতা অনেকাংশে বৃদ্ধি পেয়েছে। এদেশের সার্বিক পুষ্টি সূচকে আরও উন্নয়নে সরকারের পাশাপাশি এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীরা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে।

রাশেদ রেজা চৌধুরী, ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

এসএমসি

-মোঃ মিরাজুল ইসলাম সবুজ, ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, নড়াইল

মহাবিশ্বের মহাবিস্ময়
মহাজ্ঞানীদের কল্পনা,
গড়ে উঠেছে পৃথিবীব্যাপী
পরিবার পরিকল্পনা।
অভাব জীর্ণ দুঃখে
ধুকে ধুকে মায়ের বুকে,
মরেছে কত না শোকে
এনিমিয়া আর ডায়রিয়া,
কলেরা অপুষ্ট রোগে।
কেঁদেছে জাতি দেশ
এর কি হবে না শেষ?
স্বর্ণ শিশুরা মরে মরে
আজ জাতি যে নিঃশেষ।
এমন সময় এসে
মানুষের সাথে মিশে,
এসএমসি দিয়েছে মাতৃসুধা
স্যালাইনের সাথে মিশে।
করেছে ধরণী জয়
এসএমসি'র কারণে ফুটেছে হাসি,
পরিবার ও দেশময়।
রাখতে পরিবার ছোটো
এসএমসি দিয়েছে
কনডম, পিল পদ্ধতি আরো শত,
তাইতো মর্মে বাজে
সামাজিক কত কাজে,
এসএমসি ছুটে আসে
দিকে দিকে তাই শুনি,
এসএমসি'র জয়ধ্বনি।

সফলদের স্বপ্নগাথা

তথ্য সংগ্রহ: ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি

স্বপ্নগাথা-১

মানবসেবাকে ব্রত করে সেই ১৯৯৮ সাল থেকে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী হিসেবে আমার যাত্রা শুরু। হাঁটি হাঁটি পা পা করে গত ২২ বছরে নানা চড়াই উৎরাই পেরিয়ে আজ আমি এলাকাবাসীর কাছে এক আস্থার নাম। মানুষের কল্যাণে কাজ করতে পারায় একজন সফল মানুষ হিসেবে নিজে যেমন তৃপ্তি পাই তেমনি এলাকার মানুষের ভলোবাসা আর সম্মান আমার মনোবলকে এই যাত্রায় আরও মজবুত করেছে। আমার এই স্বপ্ন যাত্রার অনেকখানি সুযোগ আর সেতুবন্ধন তৈরি করে দিয়েছে এসএমসি'র ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক। সফলদের এই গল্পগাথায় আমি আর এসএমসি'র ব্লু-স্টার যেন একই সুতোয় গাথা।

মোঃ এনামুল হক হিরা
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, দিনাজপুর

পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য আমি ২০০৩ সালে এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করি এবং নিজ পেশাকে আরও সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে সেবছরেই এই কার্যক্রমের সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত করি। এর ফলে উন্মুক্ত হয় আমার মানবসেবার আরও একটি দ্বার। একটা সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান করা ছিল আমার জন্য কঠিন একটি কাজ কিন্তু এসএমসি'র ব্লু-স্টার এর প্রশিক্ষণ লব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অতি অল্প সময়ে আমি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে আমার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তুলতে সফল হয়েছি।

বর্তমানে আমার পরিবার পরিকল্পনা সেবার আওতায় প্রায় ২ হাজারেরও বেশি সেবাগ্রহীতা অন্তর্ভুক্ত এবং প্রতি মাসে গড়ে ১২০-১৩০ জন সেবাগ্রহীতাকে আমি পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেক্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করি। এছাড়াও শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় আমি অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছি। আমি প্রতিদিন ১০-১৫ জন শিশুকে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করি এবং প্রতি মাসে গড়ে ৫০-৬০ জন শিশুকে পুষ্টি সেবা হিসাবে মনিমিক্স প্রদান করে যাচ্ছি।

সঠিক রোগনির্ণয়, কাউন্সেলিং, স্বাস্থ্যসেবা, দক্ষতা এবং আন্তরিকতার সম্বয়ে আমি এখন এলাকার একজন সুপরিচিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী। এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রম আমাকে এই আস্থা আর সফলতা অর্জনের সুযোগ করে দিয়েছে। এজন্য আমি সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী এর প্রতি কৃতজ্ঞ। এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের অন্তর্গত সকল ধরনের সেবা মানুষের নিকট গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য আমি সদা সচেষ্ট কারণ এর মধ্য থেকেই আমার বেড়ে উঠা ও সফলতার গল্প তৈরি হয়েছে। দেশের একজন সচেতন নাগরিক হিসাবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র হয়ে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব, এটা এসএমসি ও এলাকাবাসীর কাছে আমার অঙ্গীকার।

স্বপ্নগাথা-২

আমি ২০১২ সালে নার্সিং এর উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে ঢাকার মোহাম্মদপুরের নবোদয় হাউজিং-এ স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছি। নার্সিং পেশায় থাকাকালীন আমি পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশুস্বাস্থ্য নিয়ে আলাদাভাবে কাজ করতে চেয়েছি। তবে পর্যাপ্ত সুযোগের অভাবে তা করা সম্ভব হয়নি। ২০১৮ সালে

শম্পা আকতার
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, ঢাকা

এসএমসি গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার পর জন্মনিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন পদ্ধতি ও শিশুপুষ্টি সম্পর্কে দক্ষতা অর্জন করার মধ্য দিয়ে আমার ইচ্ছাপূরণে একধাপ এগিয়ে যেতে সক্ষম হয়েছি এবং এসএমসি কর্তৃক গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম পরিচালনার ফলে এলাকায় আমার গ্রহণযোগ্যতাও অনেক বেড়েছে।

বর্তমানে আমি নারীদের প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করি। শুধুমাত্র খাবার বড়িই প্রদান করি না এর পাশাপাশি তিন মাস মেয়াদি এসএমসি সোমা-জেক্ট ইনজেকশন প্রদান করছি এবং দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতির জন্য রেফার করি। এখন আমি প্রতিমাসে ২০-২৫ জন মহিলাকে সোমা-জেক্ট ইনজেকশন প্রদান করি। এছাড়া শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে প্রতিমাসে অন্তত ১৮-২০ জন মা, যাদের ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী সন্তান রয়েছে তাদের অপুষ্টি ও রক্তস্বল্পতা বিষয়ে এবং মনিমিক্স এর উপকারিতা সম্পর্কে কাউন্সেলিং করি। প্রতিমাসে ১০-১২ বক্স মনিমিক্স শিশুদের দিয়ে থাকি। আমার এ কার্যক্রম তাদের সন্তানের অপুষ্টি রোধ করার পাশাপাশি শিশুর বুদ্ধি বিকাশে সহায়ক ভূমিকা রাখছে। এতে আমার এলাকায় সেবাগ্রহীতাদের কাছে নিজেকে আলাদাভাবে উপস্থাপন করতে পারায় আমি গর্বিত।

সর্বোপরি এসএমসির গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হতে পেরে আমি পারিবারিক, আর্থিক ও পেশাগত ক্ষেত্রে অনেক সফলতা অর্জন করেছি।

স্বপ্নগাথা-৩

'আর্শিবাদ ফার্মেসি' যেন আমার জীবনে আজ এক আশির্বাদ হয়ে আছে। নওগাঁ জেলার পত্নিতলা উপজেলার মধুইল বাজারের আমার এই ফার্মেসি, যা একটি সফল ব্লু-স্টার কেন্দ্রের নাম। এই চেম্বার থেকেই আমি গত ১৫ বছর ধরে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছি। প্রথম দিকে এই ব্লু-স্টার নেটওর্য়াকের সাথে যুক্ত না থাকলেও ২০১২ সালে যখন ব্লু-স্টারের বেসিক ট্রেনিং এর মাধ্যমে এই নেটওয়ার্কের সাথে যুক্ত হই তারপর থেকেই এলাকায় আমার প্রসার বাড়তে থাকে। আমি গর্ববোধ করি এজন্য যে, পেশাগত জীবনে ব্লু-স্টার পরিবারেই আমার বেড়ে ওঠা এবং সেখান থেকেই এই পেশায় সফলতার সূত্রপাত।

২০০৫ সাল থেকে আমি অত্র এলাকার জনগণের মাঝে সুনামের সাথে পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছি। ২০১২ সালে আমি এসএমসি'র মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে ব্লু-স্টার প্রোগ্রামে অন্তর্ভুক্ত হয়ে আরও অধিক উৎসাহের সাথে সেবা প্রদান করা শুরু করি। আমি আমার সেবাকেন্দ্রের বাহ্যিক এবং ভেতরের সরঞ্জমাদি সবসময় পরিষ্কার রাখি ফলে আমার কেন্দ্রের সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থাও অত্যন্ত চমৎকার। সাধারণ মানুষের আচরণ পরিবর্তনের জন্য এসএমসি কর্তৃক প্রদত্ত যোগাযোগ উপকরণসমূহের যথার্থ ব্যবহারেও আমি সবসময় সচেষ্ট। প্রথম প্রথম জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেক্ট কম বিক্রি হতো। এরপর আমি প্রতি মাসে সোমা-জেক্ট এর ডিউ ডোজের তালিকা করি এবং ফলোআপ করা শুরু করি। এভাবেই আমার সফলতা আসে এরই সাথে আমার প্রতি গ্রহীতাদের আস্থা আসে এজন্য যে আমি তাদের খোঁজ নেই এবং সেবা নিশ্চিত করি। আমার এই প্রচেষ্টার ফলে এখন প্রতি মাসে প্রায় ১০০ জন প্রজনন সক্ষম মহিলাকে সোমা-জেক্ট এবং প্রায় ২০ জনকে সায়ানাপ্রেস ইনজেকশন প্রদানের মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনা সেবার আওতায় এনেছি।

মোহাম্মদ মহসিন
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, নওগাঁ

এছাড়াও প্রতিদিন আমার চেম্বারে আগত মা-বাবার সঙ্গে এনিমিয়া বা রক্তস্বল্পতা নিয়ে আমি আলোচনা করি। মনিমিক্স খাওয়ানোর গুরুত্ব ও উপকারিতা বুঝিয়ে বলি। এরপর খাওয়ানোর নিয়ম ও ডোজ মা-বাবাকে বুঝিয়ে বলি। ফলে দিন দিন আমার চেম্বার থেকে মনিমিক্স বিক্রির হার বাড়ছে। মা-বাবারাও তাদের সন্তানকে মনিমিক্স খাওয়ানোর সুফল উপলব্ধি করতে পারছেন। অন্য অভিভাবকরাও শিশুদের এই পরিবর্তন দেখে মনিমিক্স এর প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠছেন। ফলে দিন দিন মনিমিক্স বিক্রি বাড়ছে। এখন প্রতি মাসে ৫০ জন বাচ্চাকে মনিমিক্স দিতে পারছি এবং এই সংখ্যাকে আমি ৮০ তে উন্নীত করতে চাই।

সমাজ ও মানুষের উপকার করতে আমার খুবই ভাল লাগে কারণ মানুষ উপকার পাওয়ার পর আমার জন্য দোয়া করে। সমাজ ও মানুষ উপকৃত হচ্ছে বলে দিন দিন আমার রোগীর সংখ্যাও বাড়ছে। উপকার পাওয়ার ফলে অত্র এলাকার লোকজন পার্শ্ববর্তী জেলা জয়পুরহাট থেকেও আমার কাছে রোগী পাঠায় যার ফলে আমার আয়ও বাড়ছে। আমার ইচ্ছা আমৃত্যু এই সেবার সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত রাখা। আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসি'র নিকট আমি কৃতজ্ঞ। ধন্যবাদ এসএমসি।

স্বপ্নগাথা-৪

চাঁদপুর জেলার শাহরাস্তি উপজেলায় ২০০৪ সাল থেকে পল্লী চিকিৎসক হিসেবে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত আছি। এসএমসির সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার পূর্বে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ে আমার খুব ভালো ধারণা ছিলো না। ২০১৫ সালে এসএমসি কর্তৃক স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা, শিশুপুষ্টি বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমি গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হয়ে সফলতার সাথে সেবা প্রদান করে যাচ্ছি। এই নেটওয়ার্কের মাধ্যমে কাজ করার ফলে আমার সামাজিক স্বীকৃতি অনেকাংশে বেড়েছে।

মোহাম্মদ মহসিন
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, চাঁদপুর

পরিবার পরিকল্পনার সেবা প্রদানের পাশাপাশি আমার চেম্বারে আসা মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করে যেসব শিশুরা আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তাদেরকে স্যোশাল মার্কেটিং কোম্পানীর মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর পরামর্শ দেই। এতে করে মায়েরা তাদের শিশুদের মনিমিক্স খাওয়ানোর বিষয়ে আগ্রহ প্রকাশ করে এবং আমার কাছ থেকে মনিমিক্স নিতে শুরু করে। নিয়ম মেনে মনিমিক্স খাওয়ানোর ফলে শিশুদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হচ্ছে বলে তাদের মায়েরা মনে করে। আমি প্রতিমাসে গড়ে ৩০-৩৫ জন মহিলাকে সোমা-জেক্ট এবং শিশুদের ১৫-২০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করি। এছাড়া আমি মোবাইল ফোনের মাধ্যমে গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম-এ নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করি।

প্রশিক্ষণে দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্প বক্স ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে জানতে পেরেছি। প্রতিমাসে সোমা-জেক্ট রেজিস্টারে গ্রহীতার তথ্য আপডেট করি এবং গ্রহীতাকে ক্লায়েন্ট কার্ড প্রদান করে থাকি। এসএমসি আমাকে একজন ভালো সেবাদানকারী হিসেবে তৈরি করতে সহায়ক ভূমিকা রেখেছে। আমার এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজে সুযোগ পাওয়ায় এসএমসি'কে অসংখ্য ধন্যবাদ।

স্বপ্নগাথা-৫

এসএমসি'র ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক আমার স্বপ্ন সাফল্যের সেতুবন্ধন। একটা সময় ছিল যখন আমি কোনো কিছুতেই আমার সেবার পরিধি ও ব্যবসার পসার ঘটাতে পারছিলাম না। একপ্রকার হতাশ হয়ে এই সেবা ও ব্যবসা যখন প্রায় ছেড়ে দেওয়ার উপক্রম করছি ঠিক সেই সময় আমার পাশে এস হাত ধরে এসএমসির ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক। এ গল্পের শুরু সেই ২০১৪ সালের জানুয়ারি মাসে, সেই যে এই নেটওয়ার্কের হাতে হাত রেখে পথ চলা, আমাকে আর পিছনে ফিরে তাকাতে হয়নি। ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক আমাকে প্রশিক্ষণ, দক্ষতা ও অভিজ্ঞতার সাথে সাথে নিয়মিত তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে জনগণের কাছে এক আস্থার কেন্দ্রে পরিণত করেছে।

আব্দুল হামিদ রায়হান
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, নোয়াখালি

পারিবারিক অস্বচ্ছলতা দূর করার সাথে সাথে নিজের মানবসেবা তথা এলাকাবাসির সেবায় কাজ করার স্বপ্ন বাস্তবায়নে উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করেই ২০১০ সালে নিজ গ্রামে পল্লী চিকিৎসার পেশা শুরু করি। অভিজ্ঞতা অর্জনের সাথে সাথে সফলভাবে গুনগত সেবা প্রদানের জন্য এলএমএফ, ডিপ্লোমাসহ বেশ কিছু কোর্স সম্পন্ন করেও এলাকার মাঝে তেমন কোনো সফলতা বা এলাকাবাসীর আস্থা অর্জন করতে পারছিলাম না। এমনকি মানসম্পন্ন সেবা দিতে না পারায় দিন দিন আমার ব্যবসা গুটিয়ে যেতে থাকে মানুষ আমার কাছে না এসে পাশের ফার্মেসি থেকে সেবা নিতে শুরু করে। পারিবারিক স্বচ্ছলতার যে লক্ষ্য নিয়ে কাজ শুরু করেছিলাম তা রয়ে গেল অনেক দূরে, ফলে আমি দিনে দিনে হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। আমার এই হতাশার গল্প সফলতার দিকে ঘুরে যায় ২০১৪ সালের এপ্রিল মাসে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের মৌলিক প্রশিক্ষণের মধ্যে দিয়ে। তিন দিনের এই মৌলিক প্রশিক্ষণের পরে আমি এলাকাবাসীর কাছে ডাক্তার রায়হান হিসেবে পরিচিত হতে থাকি, ধীরে ধীরে হয়ে উঠি তাদের ভরসার স্থান। এই দিনটিরই যেন অপেক্ষায় ছিলাম আমি। আজ আমার কাছে আছে অভিজ্ঞতা, দক্ষতা আর জ্ঞান। সেই সাথে আছে আমার

নিজের আস্থার ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক, যে আমার সবচেয়ে বড় বন্ধু আর অভিভাবক।

ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের ৩ দিনের মৌলিক এই প্রশিক্ষণ আমার চোখ খুলে দেয়। আমার বিগত দিনের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের ভুলগুলো আমি বুঝতে পারি, এছাড়াও পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, নিউমোনিয়ার লক্ষণ দেখা দিলে রেফারেল তথা মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে এমন অনেক কিছু শিখেছি যা এই প্রশিক্ষণে না এলে কখনই আমার জানা হতো না। প্রশিক্ষণের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে আমি নতুন উদ্যমে মানুষকে সেবা দিতে থাকি। এসএমসি কর্তপক্ষ ব্লু-স্টার হিসেবে পরিচিতি বাড়াতে আমার সেবাকেন্দ্রে ব্লু-স্টার চিহ্নিত সাইনবোর্ড, প্রয়োজনীয় পোস্টার, লিফলেট ইত্যাদি সরবরাহ ও এলাকায় মাইকিং এর ব্যবস্থা করেন।

অল্প কিছুদিনের মধ্যেই শুধু নিজ গ্রামই নয়, আশেপাশের এলাকা থেকেও মানুষ সেবা নেয়ার জন্য আমার কাছে আসতে শুরু করে। ফলে একদিকে যেমন আয় বৃদ্ধি পাচ্ছিলো অন্যদিকে সঠিক সেবা ও পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে সামাজিক দায়িত্ব পালন করতে পেরে আলাদা এক অনুভূতি আমার কাজকে আরও গতিশীল করে। বছরে একবার রিফ্রেশার্স ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করে নিজের জ্ঞানকে ঝালাই করার সুযোগ পেয়েছি। ২০১৮ সালে আমি বাচ্চাদের গ্রোথ মনিটরিং এর ওপর প্রশিক্ষণ ও পরবর্তীতে যন্ত্রপাতি পাই। বাচ্চাদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে গ্রোথ মনিটরিং কার্ডে লিপিবদ্ধ করার মাধ্যমে পুষ্টিসেবা প্রদানের এই পদ্ধতি আমার সেবাগ্রহীতাদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া ফেলেছে। আমার খুবই ভালো লাগে যখন বাচ্চাদের স্বাস্থ্যকর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করার জন্য সঠিক পুষ্টি পরামর্শ দিতে পারি।

আমার মতো হাজারো রায়হানের সফলতার গল্পগাথায় তৈরি হয়েছে আমাদের আজকের ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক। ইউএসএআইডির কারিগরি ও আর্থিক সহায়তায় এসএমসির ফ্লাগশিপ প্রোগাম এই ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক আজ সারা দেশের মানুষের কাছে স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও শিশু পুষ্টি সেবার এক আস্থার প্রতীক।

স্বপ্নগাথা-৬

সমুদ্রঘেষা কক্সবাজার জেলার রামু উপজেলায় আলো মেডিকো নামে একটি গ্রীন স্টার কেন্দ্র আছে। আমি এই গ্রীন স্টার কেন্দ্রটি পরিচালনা করে থাকি। ৬ মাসের আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করে ২০০৩ সাল থেকে আমি এলাকার জনগণের মাঝে স্বাস্থ্যসেবাসহ ঔষধ ব্যবসা পরিচালনা করে আসছি।

২০১৮ সালে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে পরামর্শদান ও ইনজেকশন পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, ডায়রিয়াসহ আরো অন্যান্য বিষয়ের উপর দুই দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদান করে এএসএমসি আমাকে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত করে।

শুরু থেকেই আমার কাছে মহিলা ও শিশু রোগীর সংখ্যা ছিল বেশি। মহিলারা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিতে চাইলে খাবার বড়ি ছাড়া অন্য কোনো পদ্ধতি বা পরামর্শ দিতে পারতাম না। পরবর্তীতে মৌলিক প্রশিক্ষণ থেকে প্রাপ্ত জ্ঞান কাজে লাগিয়ে আমি সঠিকভাবে স্বাস্থ্যসেবা দিতে থাকি। কিছুদিনের মধ্যে আমার পরিবার পরিকল্পনা সেবার মান সম্পর্কে আশেপাশের জনগণ জানতে পারে এবং আমার কাছে এই সেবা নিতে আসতে শুরু করে।

বাসুদেব সাহা
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, কক্সবাজার

পরিবার পরিকল্পনা সেবার পাশাপাশি শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে মনিমিক্স, ডায়রিয়া প্রতিরোধে ওরস্যালাইনের পাশাপাশি জিংকের ব্যবহার কীভাবে করতে হবে সে সম্পর্কে মায়েদেরকে পরামর্শ দিয়ে থাকি। মনিমিক্স ও জিংক সহজে কীভাবে শিশুকে খাওয়ানো যাবে সে বিষয়ে মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করি। এছাড়া আমার ফার্মেসিতে যেন কোনো রকমের সংক্রমণ না হতে পারে সেজন্য সকল সরঞ্জামাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার চেষ্টা করি। ইনজেকশন দেওয়ার পরে সঠিকভাবে বর্জ্য অপসারণ করে থাকি। মোট কথা এসএমসির গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হয়ে সেবার পাশাপাশি আরো অনেক বিষয়ে আমার দক্ষতা বাড়াতে পেরেছি বলে আমি বিশ্বাস করি। এসএমসির সার্বিক সহযোগিতায় আমার এলাকায় ক্ষুদ্র পরিসরে হলেও মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে পারছি যেটি সামাজিকভাবে আমার গুরুত্ব বাড়াতে সহায়ক ভূমিকা রাখছে। উন্নতমানের সেবাদানে আমাকে আরও দক্ষ করে গড়ে তোলার জন্য প্রতিবছর রিফ্রেশার প্রশিক্ষণসহ মা ও শিশুস্বাস্থ্যের উপর আরো উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদান করার জন্য এসএমসি'র কাছে আমার অনুরোধ রইলো।

কুইজ

ব্লু-স্টার
ঘরের কাছেই মনের মত সেবা

প্রয়োজনে আপনার পাশে

কুইজ-১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. কৃমি কিভাবে পুষ্টিহীনতা ঘটায়?
ক) পুষ্টিকণা শোষণে বাধা দেয় খ) অন্ত্রে রক্তক্ষরণ ঘটায় গ) জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায় ঘ) সবগুলো

২. গ্রোথ মনিটরিং এবং প্রমোশন এর মাধ্যমে শিশুদের কোন ধরনের পরিমাপ করা হয়?
ক) ওজন খ) উচ্চতা গ) ওজন এবং উচ্চতা ঘ) কোনটিই নয়

৩. Vermicid ট্যাবলেট কাদেরকে খাওয়ানো যাবে?
ক) এক বছরের কম বয়সী শিশু খ) গর্ভবতী বা যার গর্ভধারণের সম্ভাবনা আছে গ) অসুস্থ শিশু ঘ) পরিবারের সবাইকে

৪. ২০২৫ সালের মধ্যে খর্বতার হার ২৫ শতাংশে কমিয়ে আনার জন্য কৌশল নির্ধারণ করা হয়েছে।
ক) সত্য খ) মিথ্যা

৫. শিশুদের মতো প্রাপ্তবয়স্কদেরও কৃমির সংক্রমণ হওয়ার একই রকম ঝুঁকি রয়েছে।
ক) সত্য খ) মিথ্যা

কুইজ-২

ডান দিকের বাক্যের সাথে বাম দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) শিশুর অনুপুষ্টির ঘাটতিসহ আরয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে প্রয়োজন	ক) ৬ মাস অন্তর
খ) শিশুর পুষ্টি অবস্থা নির্ধারণ করার পদ্ধতির নাম	খ) ৪০০ মিলিগ্রাম Albendazole
গ) পরিবারের সকল সদস্য Vermicid ট্যাবলেটের এক ডোজ খাবে	গ) রক্তস্বল্পতা
ঘ) শিশুদের পুষ্টি সমস্যার মধ্যে অন্যতম	ঘ) মনিমিক্স
ঙ) Vermicid এর প্রতিটি ট্যাবলেটে রয়েছে	ঙ) গ্রোথ মনিটরিং এন্ড প্রমোশন

জেসমিন আক্তার, প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

পারফোরেশন করা অংশটি ছিঁড়ে নিন

কুইজের উত্তরপত্র

প্রশ্নগুলো কুইজের পাতা থেকে জেনে নিচে উত্তর লিখুন

সদ্য তোলা ছবি
(যদি থাকে)

কুইজ-১ এর উত্তর

প্রশ্ন নম্বর	উত্তর
১)	
২)	
৩)	
৪)	
৫)	

কুইজ-২ এর উত্তর

বাম দিক	ডান দিক
ক)	
খ)	
গ)	
ঘ)	
ঙ)	

আলাপ-এর পরবর্তী সংখ্যাকে আরও আকর্ষণীয় করতে আপনার মতামত জানান

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

প্রাপ্তি স্বীকার

আপনি যে আলাপ-এর এই সংখ্যাটি পেয়েছেন তা আমাদেরকে জানাতে এবং পরবর্তী সংখ্যা প্রাপ্তির জন্য ফর্মটি পূরণ করুন, দুই ভাঁজ করে স্ট্যাপল করুন এবং সরাসরি আমাদের কাছে পোস্ট করুন।

নাম:.....

.....বয়স:.....

বর্তমান ঠিকানা:.....

.....

.....

.....

.....

বি: দ্র: ফর্মটি পূরণ করে ৩০ অক্টোবর, ২০২০-এর মধ্যে আমাদের কাছে পাঠিয়ে দিন।

বুকপোস্ট

প্রাপক

এখানে
স্ট্যাম্প লাগান

সম্পাদক

আলাপ

SMC
Live better

এসএমসি টাওয়ার, ৩৩ বনানী বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১২১৩

এসএমসি ফার্মা'র উল্লেখযোগ্য ঔষধ সমূহ

Prazomax

Omeprazole BP 20 mg & 40 mg capsule

A perfect PPI for all

কেন ব্যবহার করবেন:

- উন্নতমানের কাচাঁমাল দিয়ে তৈরি যা অত্যন্ত কার্যকরী
- অত্যন্ত কঠোর মাননিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে GMP guideline অনুযায়ী তৈরি
- BNF এর তথ্য অনুযায়ী ওমিপ্রাজল গর্ভবতী মহিলাদের দেয়া যায়
- প্রাজোম্যাক্স ২০ প্রতি ক্যাপসুলের দাম মাত্র ৪ টাকা এবং প্রাজোম্যাক্স ৪০ প্রতি ক্যাপসুলের দাম মাত্র ৬ টাকা, যেখানে বাজারে অধিকাংশ কোম্পানীর প্রতিটি ওমিপ্রাজল ২০ মি. গ্রা. দাম ৫ টাকা বা তারও বেশী এবং ওমিপ্রাজল ৪০ মি. গ্রা. দাম ৭ টাকা বা তারও বেশী

Esomium

Esomeprazole USP 20 mg & 40 mg capsule

We care for stomach

কেন ব্যবহার করবেন:

- GERD সমস্যায় দ্রুত চিকিৎসা পাওয়া যায় ও ২৪ ঘন্টা acidity থেকে মুক্ত থাকা যায়
- বেশি bioavailability হওয়ায় বেশি কার্যকরীতা দেখায়
- অন্যান্য Proton Pump Inhibitors এর তুলনায় Erosive Esophagitis এর ক্ষেত্রে বেশি কার্যকরী
- যেখানে বাজারে অধিকাংশ কোম্পানীর ইসোমিপ্রাজল ২০ মি. গ্রা. এর দাম ৭ টাকা বা তার চেয়েও বেশি, সেখানে Esomium এর প্রতিটি ক্যাপসুলের দাম মাত্র ৬ টাকা

Ezevent

Montelukast USP 10 mg tablet

The most affordable option for asthma and allergic rhinitis

কেন ব্যবহার করবেন:

- Ezevent হচ্ছে Asthma & allergic rhinitis দুই ধরনের রোগীদের জন্যই নিরাপদ, সহনীয় এবং কার্যকরী চিকিৎসা
- Asthma রোগীদের ক্ষেত্রে Montelukast এর মাধ্যমে চিকিৎসার ফলে Day time symptoms-এ 86.5%, Night time symptoms-এ 88.5%, Quality of life- এ 85.2% এবং Patients tolerance এর ক্ষেত্রে 92.3% উন্নতি দেখা যায়
- বেশিরভাগ Company এর Montelukast 10 mg এর price যেখানে 15 tk/ tablet, সেখানে আমাদের Ezevent 10 mg এর price only 10tk/ tablet প্রতি বক্সে 150 tk এবং প্রত্যেক tablet- এ 5 tk save হচ্ছে

Aziday

Azithromycin USP 500 mg tablet and 20 ml & 35 ml PFS (200 mg/5 ml)

Knock out infections with perfections...

কেন ব্যবহার করবেন:

- এজিডে গ্রাম পজিটিভ ও গ্রাম নেগেটিভ উভয় ধরনের ব্যাকটেরিয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত সংবেদনশীল
- বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশন যেমন RTI, UTI, SSTI ইত্যাদির চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর
- শিশুদের জন্য রয়েছে মিষ্টি ও কলার স্বাদ যুক্ত ২০ ও ৩৫ মি. লি. সাসপেনশন তৈরীর পাউডার
- বাজারে অধিকাংশ কোম্পানির Azithromycin ৫০০ মি. গ্রা. এর দাম ৩৫ টাকা বা তার চেয়েও বেশি, সেখানে Aziday এর প্রতিটি ট্যাবলেটের দাম মাত্র ২৫ টাকা

Cefimax

Cefixime USP 200 mg capsule & 50 ml PFS (100 mg/ 5 ml)

Maximum efficacy & safety against multiple infections

কেন ব্যবহার করবেন:

- সেফিম্যাক্স গ্রাম পজিটিভ ও গ্রাম নেগেটিভ উভয় ধরনের ব্যাকটেরিয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত সংবেদনশীল
- বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশনের ক্ষেত্রে ১০০% ট্রিটমেন্ট সাকসেস নিশ্চিত করে
- প্রেগন্যান্সী ক্যাটাগরী "বি" যা ব্যবহার নিরাপদ
- ৬ মাস বয়স থেকে এটি বাচ্চাদের দেওয়া যায়
- শিশুদের জন্য তৈরিকৃত সাসপেনশন স্ট্রবেরী ফ্লেভার যুক্ত এবং তিতামুক্ত
- দামে সাশ্রয়ী, প্রতি ক্যাপসুলের দাম ৩০ টাকা এবং ৫০ মি. লি. সাসপেনশনের দাম মাত্র ১৭৫ টাকা

Nurowel

Vitamin B_1, B_6 & B_{12} tablet

Patient friendly B vitamins

কেন ব্যবহার করবেন:

- Vanilla flavour যুক্ত হওয়ায় কোন ধরনের bad smell আসে না
- Alu-Alu blister pack হওয়ায় moisture and light থেকে extra protection নিশ্চিত করে
- যেখানে অধিকাংশ কোম্পানীর ভিটামিন (বি১, বি৬ এবং বি১২) এর দাম ৮ টাকা বা তার চেয়েও বেশি, সেখানে Nurowel এর প্রতিটি ট্যাবলেটের দাম ২ টাকা কমে মাত্র ৬ টাকা

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।

SMC'র মনিমিক্স MoniMix
আপনার সন্তান বুদ্ধিতে বাড়ুক শক্তিতে বাড়ুক

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।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য
এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা ১৬৩৮৭
ফোন দিন পরামর্শ নিন

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।

/MoniMixSMC
ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

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

আপনার পরিবার রাখুন কৃমিমুক্ত

৬ মাস পর পর
SMC'র Vermicid ট্যাবলেটে
পরিবারের সবাই সেবন করুন এবং
কৃমিমুক্ত থাকুন

কৃমির দিন শেষ সুস্বাস্থ্যের বাংলাদেশ

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

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

• শুধুমাত্র রেজিস্টার্ড চিকিৎসক-এর ব্যবস্থাপত্র মোতাবেক এন্টিবায়োটিক বিক্রয়, সেবন বা গ্রহণ করতে হবে। • ঔষধ ক্রয়ের সময় মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ দেখে নিন। মেয়াদোত্তীর্ণ ঔষধ ক্রয়-বিক্রয় থেকে বিরত থাকুন।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC Live better