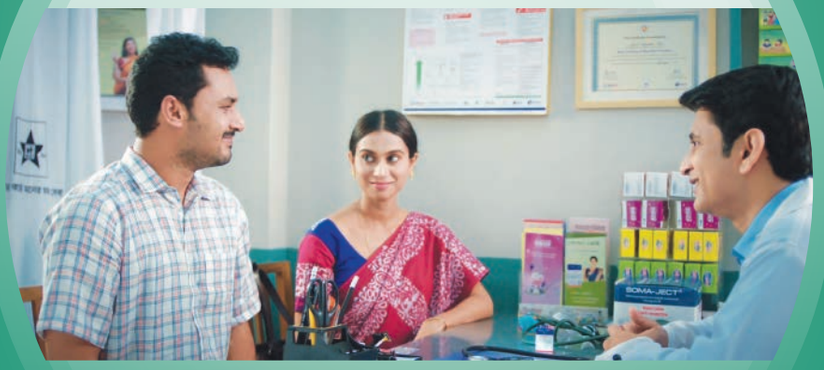
আলাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২৬, জুন ২০২২

কোভিডকালীন পরিবার পরিকল্পনা সেবা



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Live better

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

রাশেদ রেজা চৌধুরী
ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

মোঃ রাসেল উদ্দিন
সিনিয়র প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
জেনেরিক ক্যাম্পেইন
এসএমসি

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন
ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন
কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট
এসএমসি

সোস্যাল মার্কেটিং কোম্পানী
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।

সম্পাদকীয়

দেশের জনসংখ্যার ভারসাম্য রক্ষায় পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাংলাদেশে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে বিভিন্ন কর্মসূচি বাস্তবায়িত হচ্ছে। বিগত তিন দশকে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচিতে ব্যাপক সফলতা সত্ত্বেও দেশে জনসংখ্যা বাড়ছে এবং এক দশক ধরে মোট প্রজনন হার একই জায়গায় স্থির হয়ে আছে। ফলে গত কয়েক বছরে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে তেমন সাফল্য মিলছে না। বর্তমানে প্রায় ১২ শতাংশ সক্ষম দম্পতির পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহ থাকলেও তারা সেবা পাচ্ছে না এবং প্রজননক্ষম দম্পতির প্রায় অর্ধেকের কাছাকাছি এখনও আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করেন না, যা জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে একটি বড় বাধা। এছাড়া চাহিদা ও সরবরাহের মধ্যে ঘাটতি, দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের নিম্ন হার, জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারে অনিয়মিত হয়ে পড়া, বাল্যবিবাহের উচ্চ হার এবং আর্থ-সামাজিক নানা সূচকের প্রভাব এ খাতের জন্য বড় চ্যালেঞ্জ। বিদ্যমান নানাবিধ সমস্যা ছাড়াও কোভিড-১৯ মহামারি স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবাকে এক অভূতপূর্ব সংকটের মুখোমুখি দাঁড় করিয়েছে। অপ্রত্যাশিত এই মহামারির কারণে মাতৃস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাধাগ্রস্থ হচ্ছে। অপ্রতুল তথ্যসেবা ও অপর্যাপ্ত পরিবার পরিকল্পনা সেবার কারণে গর্ভধারণের হার বৃদ্ধি পেয়েছে এবং মাতৃমৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ছে।

বাংলাদেশে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে সরকারের পাশাপাশি বিভিন্ন বেসরকারি প্রতিষ্ঠানও নানা কর্মসূচি বাস্তবায়ন করছে। আর্থ-সামাজিক উন্নয়ন, নারী শিক্ষা ও মাথাপিছু আয় বৃদ্ধি মানুষের মধ্যে মানসম্পন্ন সেবার চাহিদা বাড়িয়ে দিয়েছে কয়েক গুণ। ফলে পরিবার পরিকল্পনা সেবার জন্য সেবাগ্রহীতাগণ সরকারের পাশাপাশি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের ওপর অধিক হারে নির্ভর করছে। পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাস্তবায়নে বেসরকারি প্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র (এসএমসি) ভূমিকা অন্যতম। বর্তমানে আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী ব্যবহারকারীদের প্রায় ৩৮ শতাংশ এসএমসি'র জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী ব্যবহার করে। করোনা মহামারির এই ঝুঁকিপূর্ণ সময়েও এসএমসি'র পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর নিরবচ্ছিন্ন সরবরাহ অব্যাহত ছিল।

পরিবার পরিকল্পনা হচ্ছে একটি সমন্বিত জরুরি সেবা। এর সাথে মানুষের স্বাস্থ্য, কল্যাণ ও উন্নয়ন অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। এক সময়ে পরিবার পরিকল্পনা বলতে মানুষ শুধুমাত্র খাওয়ার বড়ি, কনডম, ইনজেকশন ইত্যাদিকে বুঝতো। কিন্তু বর্তমানে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের পরিধি ব্যাপকভাবে বিস্তৃত। মাতৃ ও শিশুস্বাস্থ্য, প্রজনন স্বাস্থ্য, বয়ঃসন্ধিকালীন প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার মতো বিষয়সমূহকে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির সাথে সমন্বিতভাবে দেখা হচ্ছে। তাই পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে আরও কার্যকরী ও গতিশীল করতে হলে এই বিষয়গুলোকে প্রধান্য দেয়া জরুরি। এছাড়া সেবাগ্রহীতার চাহিদা ও পছন্দ অনুযায়ী সেবা প্রদান, পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর সরবরাহ বাড়ানো, দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহারের সুযোগ বৃদ্ধি, আঞ্চলিক বৈষম্য হ্রাস, বাল্যবিয়ে ও অল্প বয়সে গর্ভধারণ রোধ এবং পরিবার পরিকল্পনা সেবায় পুরুষদের অংশগ্রহণ বৃদ্ধির প্রতিও সমান গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।

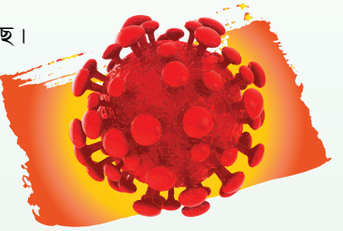
অধিক সংখ্যায় গর্ভধারণ মা ও শিশু স্বাস্থ্যের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। সাধারণত যেকোনো দুর্যোগ বা মহামারিতে গর্ভধারণের সংখ্যা, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ ও অনিরাপদ গর্ভপাতের সংখ্যা তুলনামূলকভাবে বৃদ্ধি পায়। সুতরাং মহামারির এই সময়ে পরিবার পরিকল্পনা ও মাতৃ ও শিশুস্বাস্থ্যের বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে। মানসম্মত সেবা প্রদানের মাধ্যমে পরিকল্পিত গর্ভধারণ নিশ্চিত করা হলেই স্বাস্থ্য ঝুঁকিসহ মাতৃ ও শিশু মৃত্যুহার হ্রাস করা সম্ভব। এক্ষেত্রে ব্লু-স্টার এবং গ্রীন স্টার সেবাপ্রদানকারীদের ভূমিকা প্রশংসার দাবি রাখে।

কোভিড-১৯ ও পরিবার পরিকল্পনা

গেল প্রায় ২ বছরের বেশি সময় ধরে বিশ্বব্যাপী কোভিড-১৯ মহামারিতে বিশ্বের প্রায় প্রতিটি দেশেই স্বাস্থ্যসেবা ও অর্থনৈতিক কর্মকান্ড চরমভাবে বাধাগ্রস্থ হয়েছে। এসময়ে বাংলাদেশে চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যসেবা কর্মীগণ কোভিড-১৯ মহামারি মোকাবেলায় একযোগে কাজ করছেন। এর মধ্যে লকডাউন, মাস্ক পরা, হাত ধোয়া, নিরাপদ দূরত্ব ইত্যাদি উপেক্ষা করে মধ্যম ও নিম্ন আয়ের মানুষগুলো তাদের জীবিকা অর্জনের জন্য ব্যতিব্যস্ত ছিলো ফলে প্রয়োজনীয় স্বাস্থসেবা হয়েছে উপেক্ষিত। এ অবস্থায় প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা বিশেষ করে মাতৃস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সবচেয়ে বেশি বাধাপ্রাপ্ত হয়েছে। মাঠ পর্যায়ে অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সেবা পাওয়া যায় নাই এবং পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর সরবরাহেও অপ্রতুলতা লক্ষ্য করা গেছে। জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণের মতে, এরকম সময়ে অনাকাংখিত গর্ভধারণ ও অনিরাপদ গর্ভপাতের সংখ্যা তুলনামূলক বৃদ্ধি পায় এবং বাস্তবে হয়েছেও তাই।

তাই সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র (এসএমসি) নীতিনির্ধারকগণ প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার বিষয়টিকে করোনাকালীন সময়ে আলাদাভাবে প্রাধান্য দেয়ার প্রয়োজন অনুভব করেন এবং নীচের বিষয় নিবিড়ভাবে বিবেচনা করেন -

- কোভিড-১৯ মহামারির ফলে সার্বিকভাবে দেশে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার হ্রাস পেয়েছে।
- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ এবং বাড়ীতে প্রসবের হার পূর্বের তুলনায় অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে।
- এসময়ে যারা গর্ভবতী হয়েছেন তারা নিয়মিতভাবে গর্ভকালীন সেবা ও চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারছেন না। ফলে মাতৃস্বাস্থ্য ঝুঁকিতে পড়ে।
- জীবিকার তাগিদে মাতৃস্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজনীয়তাকে প্রাধান্য দেয়া হচ্ছে না।



অবস্থার উন্নয়নের জন্য এসএমসি তড়িৎ কিছু সিদ্ধান্ত নেয় -

- সকল ফার্মেসি এবং মাঠ পর্যায়ে সেবাপ্রদানকরীদের নিকট সকল ধরনের পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর নিরবিচ্ছিন্ন সরবরাহ নিশ্চিত করা
- এসএমসি'র সকল স্টার নেটওয়ার্ক সেবাকেন্দ্র থেকে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান অব্যাহত রাখা
- সামাজিক মিডিয়ায় পদ্ধতি ব্যবহার সংক্রান্ত প্রচারণা বৃদ্ধি করা
- করোনাকালীন সময়ে সন্তান নেয়ার সিদ্ধান্ত পিছিয়ে দেয়ার জন্য উৎসাহিত করা
- নিরবিচ্ছিন্নভাবে জন্মবিরতি নিশ্চিত করতে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি ব্যবহারের প্রতি গুরুত্ব দেয়া
- সম্ভাব্য গ্রহীতার মাঝে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণের পরামর্শ প্রদান

সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের লক্ষ্যে এসএমসি স্টার প্রোভাইডারদের সেবা প্রদান অব্যাহত রাখতে নিয়মিতভাবে মোবাইল মেসেজিং এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় পিপিই ও মাস্ক সরবরাহ করে। ফেসবুক পেইজ এবং টেলিজিজ্ঞাসা'র মাধ্যমে নিয়মিত মেসেজ পোষ্ট করা হয়েছে যেন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে বেশি প্রাধান্য দেয়া হয়। ব্লু-স্টার ও গ্রীণ স্টার প্রোভাইডারদের বেসিক ও রিফ্রেশার প্রশিক্ষণে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে বিশেষ আলোচনা অর্ন্তভুক্ত করা হয় যাতে সেবাপ্রদানকারীগণ কার্যকরভাবে কাউন্সেলিং করতে পারেন। এছাড়াও ওজিএসবি'র (OGSB) নেতৃত্বে সোশ্যাল মিডিয়ায় ভিডিও বার্তা প্রেরণ করে সম্ভাব্য গ্রহীতার মাঝে নিরবিচ্ছিন্নভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের জন্য প্রচারণা চালানো হয়।

যার ফলশ্রুতিতে করোনাকালীন সময়ে এসএমসি'র পরিবার পরিকল্পনা পণ্য সামগ্রীর ওপর জনগণের নির্ভরযোগ্যতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এসএমসি'র ই-সেলস্ রিপোর্ট অনুযায়ী, করোনা পূর্ব এবং করোনা কালীন ২ বছরে এসএমসি'র পিল ২১%, কনডম ২৫% এবং ইনজেক্টেবল জন্মবিরতীকরণ পদ্ধতির ব্যবহার প্রায় ৭০% বৃদ্ধি পেয়েছে। **এসএমসি বিশ্বাস করে এই সাফল্যের সিংহভাগ কৃতিত্বের অধিকারী ব্লু-স্টার ও গ্রীণ স্টার সেবাপ্রদানকারীগণ যারা সম্মুখ যোদ্ধা হিসাবে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবায় অবদান রেখেছেন।**

বর্তমানে বাংলাদেশে করোনার প্রকোপ কম থাকলেও বিশ্বে অনেক দেশে এখনো লকডাউন চলছে, ভবিষ্যতে আবারো করোনা মহামারি ব্যাপক সংক্রমণের আশংকা রয়েছে। আমরা আশা করি সেই পরিস্থিতিতেও ব্লু-স্টার ও গ্রীণ স্টার সেবাপ্রদানকরীগণ একইভাবে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবায় নিজেদের নিয়োজিত রাখবেন।

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

প্রেক্ষিত: করোনাকালীন পরিবার পরিকল্পনা ও মাতৃস্বাস্থ্য

"মমনে আপা, আবারও!"

"আর কয়েন না আফা, চারিদিকে অশান্তি, ঘরের মধ্যে সারাদিন ছোট কয়ডার ঘ্যান ঘ্যানানি, লক ডাউনে বাইরে যাওয়ার জো নেই, কাম-কাজ একেবারে নেই বললেই চলে, দুই বেলা ঠিক মতন খাওনই জোটে না, তার মধ্যে আবার ঘরের মধ্যে হের ঝামেলা, কেমনে কি হইল বুঝবার পারি নাই।" "স্থায়ী পদ্ধতির পরামর্শটা শুনলে আজ এই অবস্থা হত?" কথোপোকথনের এই ঘটনা ঢাকার বাশবাড়ী মাতৃসেবা ক্লিনিকের প্যারামেডিক আপার রুমে। লিকলিকে শরীরে যেন কোন জোরই নেই, চোখ দুটো একেবারে কোটরে ঢুকে গেছে। কথা গুলো বলতে যেন দম বেরিয়ে যাবার যোগাড়। ২৩ বছর ছুঁই ছুঁই তিন সন্তানের মা মমেনাকে দেখলে মনে হয় ৪০ পেরোনো কোনো নারী।

করোনা (COVID-১৯) মহামারি বাংলাদেশসহ বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা, পুষ্টিসেবা এবং প্রাপ্তিকে সীমিত করেছে। পর্যাপ্ত তথ্য উপাত্তের অভাব থাকলেও এদেশের হাজারও মমেনাদের চিত্র বলে দেয় করোনাকালীন পরিস্থিতি আমাদের দেশের ওপর কতটা নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে।

> "করোনাকালীন সময়ে অন্যান্য উৎসে পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর ব্যবহার যেখানে হ্রাস পেয়েছে, সেবা হয়েছে ব্যাহত, সেখানে এসএমসি'র পণ্যের চাহিদা হ্রাস পায়নি বরং বেড়েছে।"

করোনা মহামারির সময়ে পরিচালিত এক গবেষণায় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত আর্থ-সামাজিক এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কারণগুলো বিশ্লেষণে দেখা যায়, বিশ্বের অন্যান্য দেশের মত বাংলাদেশেও স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সীমাবদ্ধতার চিত্র উঠে এসেছে। বিশেষ করে পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত তথ্য ও পরিসেবার প্রাপ্যতা যেমন ব্যাহত হয়েছে, তেমনি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার নানা সীমাবদ্ধতা উঠে এসেছে। স্বাধীনতার পর মোট প্রজনন হার ৬ দশমিক ৩ থেকে ২ দশমিক ৩-এ নামিয়ে আনা সম্ভব হয়েছে। কিন্তু এরপর গত এক যুগ ধরে এই সূচক একই জায়গায় স্থির রয়েছে।

কোভিড-১৯ মহামারি চলাকালীন সময়েও পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও পণ্যের চাহিদা অপরিবর্তিত থাকলেও এই সময়ে করোনা রোগীর জরুরি সেবা অব্যাহত রাখতে যেয়ে মাতৃস্বাস্থ্য পরিচর্যা কার্যক্রমও ব্যাহত হয়েছে। এমনকি এই সময়ে পরিবার পরিকল্পনার প্রয়োজনীয় সেবা ও পণ্য এবং নারীদের গর্ভকালীন জরুরি সেবাসমূহ উপেক্ষিত হয়েছে। ফলে করোনাকালে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার কমেছে, শিশু জন্মের হার বেড়েছে এবং বাল্যবিয়েও বেড়েছে। গত কয়েক বছরের তথ্য উপাত্ত বিশ্লেষণে দেখা যায়, পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে একটা স্থবিরতা বিরাজ করছে। করোনা মহামারি সেই স্থবিরতাকে আরো বাড়িয়ে দিয়েছে, যা আমাদের মত পিছিয়ে পড়া দেশের জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণকে বোঝার উপর শাকের আঁটির মত ভার সৃষ্টি করেছে। করোনাকালে জন্মনিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম ব্যাহত হওয়ায় গত বছর প্রায় ২ লাখ ৩৫ হাজার অতিরিক্ত শিশু জন্ম হয়েছে। জাতিসংঘ শিশু তহবিলও (ইউনিসেফ) দেশে জন্মহার বৃদ্ধির ইঙ্গিত দিয়েছে। 'কোভিড-১৯ বাংলাদেশ: র‍্যাপিড জেন্ডার অ্যানালাইসিস' শিরোনামে আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউএন উইমেনের পরিচালিত এক গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, ৫১ দশমিক ৭ শতাংশ নারী তাদের স্বাস্থ্য পরিচর্যা সামগ্রীর অপ্রতুলতার কথা বলেছেন। বিশেষ করে নারীপ্রধান পরিবারে এ সমস্যা প্রকট। যেখানে করোনাকালীন এই সময়ে নারীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যার নাজুক অবস্থার চিত্রও ফুটে উঠেছে।

এসএমসি'র ডেপুটি ম্যানেজিং ডিরেক্টর জনাব তসলিম উদ্দিন খান বলেন, "বিভিন্ন তথ্য উপাত্তের ভিত্তিতে দেখা যায় যে, করোনাকালীন সময়ে অন্যান্য উৎসে পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর ব্যবহার যেখানে হ্রাস পেয়েছে, সেবা হয়েছে ব্যাহত, সেখানে এসএমসি'র পণ্যের চাহিদা হ্রাস পায়নি বরং বেড়েছে। এ সময়ে এসএমসি'র সোমাজেক্টের (তিন মাস মেয়াদি জন্মবিরতীকরণ ইনজেকশন) বিক্রি বৃদ্ধির পাশাপাশি কনডমসহ অন্যান্য পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর ব্যবহারের হারও বৃদ্ধি পেয়েছে।" কারণ হিসেবে তিনি উল্লেখ করেন "এ সময়ে এসএমসি'র প্রতিটি কর্মী জীবনের ঝুঁকি নিয়ে নিরলসভাবে কাজ করে পণ্যের সরবরাহ নিশ্চিত করায় এই সফলতা এসেছে। স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও পুষ্টি কার্যক্রমকে এগিয়ে নিতে আমরা সরকারের অন্যতম অংশীদার।"

এসএমসি'র এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার, প্রোগ্রাম অপারেশনস্ জনাব মোঃ মশিউর রহমান বলেন "আমাদের প্রায় চৌদ্দ হাজার ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার সেবাপ্রদানকারী এবং তিন হাজার গোল্ড স্টার কর্মীরা (ক্ষুদ্র নারী উদ্যোক্তা) করোনাকালীন অতিমারির সময়েও নিজ নিজ কর্ম এলাকায় নিরবিচ্ছিন্নভাবে তাদের কার্যক্রম পরিচালনা করছে। এই নেটওয়ার্কের সদস্যরা তথ্য প্রদানের পাশাপশি স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও পুষ্টির প্রয়োজনীয় পণ্য সরবরাহের মাধ্যমে কমিউনিটি পর্যায়ে তাদের আচরণ পরিবর্তনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে, যা সরকারের স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও পুষ্টি কার্যক্রমের লক্ষ্য অর্জনে অবদান রাখছে। যেমন, অতিমারির সময়েও তাদের প্রচেষ্টা অব্যাহত থাকায় এসএমসি'র পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর সরবরাহ অন্যান্য সময়ের তুলনায় করোনাকালীন সময়ে অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে। আমরা সরকারের স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও পুষ্টি কার্যক্রমকে আরও বেগবান করার জন্য বদ্ধ পরিকর।"

জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের অভিমত, পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচিতে এক দশকেরও অধিক সময় ধরে স্থবিরতা বিরাজ করছে। অপর দিকে এই খাতে বাজেট বরাদ্দও তুলনামুলকভাবে কম। এই বরাদ্দকৃত বাজেট পরিকল্পনা মাফিক ব্যয় করা ও মনিটরিং ব্যবস্থাকে আরো কার্যকর এবং যুগোপযোগী করে তোলা খুবই জরুরি। এখনই সঠিক পরিকল্পনা

প্রণয়ন ও তা বাস্তবায়ন, পণ্য ও সেবার মান বৃদ্ধি এবং চাহিদা মাফিক জনগণের হাতের নাগালে সাশ্রয়ী মূল্যে পণ্য সরবরাহের মাধ্যমে জন্মহারের এই উর্দ্ধগতি নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে বাড়তি এই জনসংখ্যা আমাদের দেশের ওপর বোঝা হয়ে উঠবে। যা কর্মসংস্থান, ভূমি, কৃষি, আবাসন, স্বাস্থ্য ও পরিবেশের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলবে। ফলে বাংলাদেশের উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জন বাধাগ্রস্ত হবে। পরিস্থিতি মোকাবেলায় এবং জনসংখ্যা বৃদ্ধির লাগাম টেনে ধরার জন্য বিশেষজ্ঞগণ মাঠ পর্যায় থেকে কার্মসূচি আরও জোরদার করার পরামর্শ দিয়েছেন। তাদের মতে, কামিউনিটিতে প্রতিটি বাড়ির দোরগোড়ায় জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী ও নারী স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পৌঁছাতে হবে।

পরিবার পরিকল্পনা হচ্ছে একটি সমন্বিত জরুরি সেবা, যার সঙ্গে জড়িয়ে আছে স্বাস্থ্য, উন্নয়ন ও কল্যাণ। এ কর্মসূচি অন্যান্য উন্নয়ন কর্মসূচির সঙ্গে গভীরভাবে সম্পৃক্ত। মহামারির কারণে মানুষ আর্থিক ক্ষতির মুখে পড়েছে। এখন পরিবার পরিকল্পনার পাশাপাশি তাদের আয় বাড়ানোরও বিভিন্ন বিকল্প পথ বের করতে হবে। গোটা পরিস্থিতি বিবেচনায় রেখে আমাদের পরিকল্পনা করতে হবে এবং তার সঠিক বাস্তবায়নের জন্য লোকবল ও সেবাকে যুগোপযোগী করে তোলাও অত্যন্ত জরুরি। এজন্য প্রয়োজন হবে সরকার, ব্যবসায়ী ও উন্নয়ন সংস্থা এবং বিভিন্ন বিভাগের সমন্বিত কার্যক্রম। তবেই স্থবির অবস্থা কাটিয়ে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে গতি আনা সম্ভব।

ফজলে খোদা
ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবিলাইজেশন, এসএমসি।

করোনাকালীন পরিবার পরিকল্পনা সেবায় এসএমসি'র বিশেষ উদ্যোগ

বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী ব্যবহারকারীদের প্রায় ৩৮ শতাংশ এখন সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র (এসএমসি) জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রীর ওপর নির্ভর করে (বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ সার্ভে, ২০১৭-২০১৮)। সুদীর্ঘ ৪৭ বছরের পথ চলায়, সরকারি প্রচেষ্টার পাশাপাশি বেসরকারি পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাস্তবায়নে এসএমসি অন্যতম ভুমিকা রাখছে। করোনা মহামরির সময়েও এসএমসি'র হেড অফিস ও মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের নিরলস প্রচেষ্টায় কর্মসূচির অগ্রগতির ধারা অব্যাহত রয়েছে। নিরবিচ্ছিন্ন সেবা ও পণ্য জনগণের হাতের নাগালে পৌঁছে দেওয়ার যে চ্যালেঞ্জ এসএমসি'র কর্মীবাহিনী এবং এর বিভিন্ন স্টার নেটওয়ারর্কের সদস্যরা গ্রহণ করেছেন তার ফলশ্রুতিতেই আজকের এই অগ্রগতি।

কোভিড পূর্ব (মার্চ ২০১৮-মার্চ ২০২০) ও কোভিডকালীন সময়ে (এপ্রিল ২০২০-এপ্রিল ২০২১) পরিবার পরিকল্পনা পণ্য সামগ্রী ব্যবহারের তুলনামুলক চিত্র বিশ্লেষণে দেখা যায়, এসএমসি'র পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রীর ব্যবহার উর্ধ্বমুখী, যার মধ্যে ইনজেক্টেবল (৭০%), কনডম (২৫%), এবং পিল (২১%) এর ব্যবহার উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পেয়েছে। (তথ্যসূত্র: এসএমসি ই-সেল্‌স)। এটা সম্ভব হয়েছে মহামারিকালীন জীবনের হুমকিকে উপেক্ষা করে সারাদেশে এসএমসি'র শক্তিশালী সাপ্লাই চেইন এবং প্রতিশ্রুতিবদ্ধ কর্মীবাহিনীর অবদানের কারণে। কোভিড-১৯ এর সময় অন্যান্য খাতের সেবাদানকারীরা সীমিত আকারে সেবা প্রদান করার কারণে সেবাগ্রহীতারা এসএমসি'র স্টার নেটওয়ার্ক-এর সেবাদানকারীর ওপর নির্ভরশীল ছিল।

> সুদীর্ঘ ৪৭ বছরের পথ চলায়, সরকারি প্রচেষ্টার পাশাপাশি বেসরকারি পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাস্তবায়নে এসএমসি অন্যতম ভুমিকা রাখছে।

বিদ্যমান কোভিড-১৯ পরিস্থিতি বিবেচনা করে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচিকে আরো জোরদার করার লক্ষ্যে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী বেশ কিছু কার্যক্রম বাস্তবায়ন করেছে এবং বর্তমানেও এই কার্যক্রম অব্যাহত রেখেছে। এ সকল কার্যক্রমের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো:

- কোভিডকালীন সময়ে সক্ষম দম্পতিদের মধ্যে গর্ভধারণ পরিকল্পনার (Birth planning) জন্য বিশেষ সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করা।
- দেশব্যাপী সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র কার্যক্রম এবং এর নেটওয়ার্কের আওতায় সেবাকেন্দ্রগুলো (ব্লু-স্টার, গ্রীন-স্টার ও পিঙ্ক-স্টার) থেকে পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদান কার্যক্রম নিশ্চিত করার পাশাপাশি অধিক সংখ্যক ফার্মেসিতে পিল ও কনডম সরবরাহ স্বাভাবিক রাখার প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখা।
- কোভিডকালীন সময়ে এসএমসি'র কমিউনিটি মোবিলাইজেশন কার্যক্রমের মধ্যেমে গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার পরামর্শ ও উদ্বুদ্ধকরণ কর্মসূচি জোরদার করা হয়েছে। গর্ভবতী মায়েরা যাতে নিজ বাড়ীতে সন্তান প্রসব না করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব করেন সেজন্য উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়েছে।
- সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী বিভিন্ন মিডিয়ায় যেসব বিজ্ঞাপন প্রচার করে সেসব বিজ্ঞাপনে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, মাস্ক পরা, টিকা নেয়া এবং কোভিডকালীন সময়ে অপরিকল্পিত গর্ভধারণরোধে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির জন্য নিকটস্থ ফার্মেসি ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করা সম্পর্কিত তথ্যসমূহ সন্নিবেশিত করে তা প্রচার করার ব্যবস্থা করা হয়েছে।
- করোনাকালীন সময়ে দম্পতিদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার এবং কোনো মা গর্ভবতী হলে কী করণীয় সেই সম্পর্কে অবস্টেট্রিক্যাল এন্ড গাইনোকোলজিক্যাল সোসাইটির নেতৃবৃন্দদের বার্তা ধারণ করে তা বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচার করা হয়েছে।
- সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র কার্যক্রমের আওতায় বেসরকারি পর্যায়ে যে সকল সেবাপ্রদানকারী রয়েছেন তারা যেন দক্ষতার সাথে কোভিডকালীন সময়ে সক্ষম দম্পতিদের পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদানকে আরও ফলপ্রসু করতে পারে তার জন্য প্রশিক্ষণ প্রদান অব্যাহত রাখা হয়েছে।
- এসএমসি'র টেলিফোন কাউন্সেলিং সার্ভিস 'টেলিজিজ্ঞাসার' মাধ্যমে ক্ষুদে বার্তার সাহায্যে এসএমসি'র নেটওয়ার্কস প্রোভইডারদের কোভিডকালীন সময়ে পারিবার পরিকল্পনা সেবা জোরদার করার জন্য উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে।
- কমিউনিটি মোবিলাইজেশন কর্মসূচি এবং এসএমসি'র নেটওয়ার্কস প্রোভইডারদের মাধ্যমে জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি (ECP) ব্যবহার সর্ম্পকে কমিউনিটির জনসাধারণের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা হয়েছে।
- সোশ্যাল মিডিয়া ও বিভিন্ন ডিজিটাল প্লাটফর্ম ব্যবহার করে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার সম্পর্কে ভিডিও বার্তার মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধি করা হয়েছে।

কোভিড ও কোভিড পরবর্তী সময়ে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী তার এসকল পণ্য বিতরণ ও সেবা কার্যক্রমের মাধ্যমে সরকারের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে অব্যাহতভাবে সহায়তা করছে এবং এর মাধ্যমে দেশের সার্বিক জন্মনিয়ন্ত্রণ সূচকে বিশেষ অবদান রেখে চলেছে। এসএমসি'র এই কার্যক্রম আমাদের উন্নয়ন লক্ষমাত্রাকে আরও বেগবান করবে বলে আমরা বিশ্বাস করি।

লায়লা তাবাসসুম
ম্যানেজার- মনিটরিং, ইভালুয়েশন এ্যান্ড প্রোগ্রাম রিসার্চ, এসএমসি

পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির সফলতা ও চ্যালেঞ্জ

পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাংলাদেশের অন্যতম সফল কর্মসূচি হিসেবে বিশ্বে প্রশংসিত হয়েছে, ফলে দেশে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে গত তিন দশকে বেশ সাফল্য লাভ করেছে এবং কমেছে জন্মহার, বেড়েছে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার (৬২ শতাংশ), হ্রাস পেয়েছে বাংলাদেশে মোট প্রজনন হার (২ দশমিক ৩) যা ১৯৭৪ সালে ৬ দশমিক ৩ ছিল। এছাড়াও দেশে কমেছে মাতৃমৃত্যু এবং শিশুমৃত্যুর হার, বেড়ছে মানুষের গড় আয়ু, যা অবশ্যই ইতিবাচক। জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের সফলতার জন্য সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের পাশাপাশি বেসরকারি নানা প্রতিষ্ঠানও ভূমিকা রেখে চলেছে। এর মধ্যে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি) উল্লেখযোগ্য অবদান রাখছে।

বাংলাদেশে জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার ১ দশমিক ৩৭ (সূত্র: বিবিএস ২০১৯)। বর্তমান হারে জনসংখ্যা বৃদ্ধি অব্যাহত থাকলে আগামী ৫০ বছরে দেশের জনসংখ্যা দ্বিগুন হবে। এই পটভুমিতে টেকশই উন্নয়নের লক্ষ্যসমূহ (SDGs), জনসংখ্যা ও উন্নয়ন বিষয়ক আর্ন্তজাতিক সম্মেলন (ICPD) এ কর্ম পরিকল্পনা বাস্তবায়ন ও দারিদ্র বিমোচন কর্ম কৌশল (PRSP) এর মধ্যে একটি যোগসূত্র নির্ধারণ করে দারিদ্র দূরীকরণ, দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি রোধ এবং উন্নয়ন প্রক্রিয়াকে তরান্বিত করার জন্য বাংলাদেশ সরকার টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের নিমিত্তে চতুর্থ স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি কর্মসূচিতে (২০১৭-২০২২) পরিবার পরিকল্পনাকে অগ্রাধিকার দিয়েছে।

এছাড়াও ২০১২ সালে বাংলাদেশ সরকার বৈশ্বিক পরিবার পরিকল্পনা বা FP2020 উদ্যোগে শামিল হওয়ার অঙ্গীকার করে এবং নিম্নোক্ত লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করে:

- মোট প্রজনন হার ২.৩ থেকে ২.০ নামিয়ে আনা
- গর্ভনিরোধক ব্যবহারকারীর হার (সিপিআর) ৬২ শতাংশ থেকে ৭৫ শতাংশে উন্নীতকরণ
- দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণের হার ৮.১ শতাংশ থেকে বাড়িয়ে ২০ শতাংশে উন্নীতকরণ
- পরিবার পরিকল্পনার অপূর্ণ চাহিদা ১২ শতাংশ থেকে ১০ শতাংশে নামিয়ে আনা
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণকারীদের ঝরে পড়ার হার ৩০ শতাংশ থেকে ২০ শতাংশে নামিয়ে আনা

বিডিএইচএস ২০১৭-১৮ তথ্য অনুযায়ী দেখা যায় বাংলাদেশে, বর্তমানে ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী দম্পতিদের ৫১ শতাংশ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করেনা। যেসব নারী সম্প্রতি সন্তানের জন্ম দিয়েছেন, তাঁদের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা সেবা না পৌঁছানোর হার বেশি। এ সময়ে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। বাংলাদেশ সরকার প্রসবোত্তর পরিবার পরিকল্পনার জন্য জাতীয় কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের ওপর অগ্রাধিকার দিয়েছে। সন্তান প্রসবের পর থেকে ১ বৎসর পর্যন্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা (PPFP)।

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সমূহ:

- স্থায়ী পদ্ধতি (পুরুষ ও মহিলাদের জন্য)
- স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি (কনডম, বড়ি, ইনজেকশন)
- দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি (ইমপ্ল্যান্ট ও আইইউডি)
- বুকের দুধ খাওয়ানো পদ্ধতি (ল্যাম)

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার সুফল সমূহ:

- অপরিকল্পিত গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকেনা
- মা তার শিশুর সঠিক যত্ন নিতে পারে
- মায়ের স্বাস্থ্য ভালো থাকে
- পরিবার ছোট থাকে বলে সংসারে স্বচ্ছলতা আসে

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি) ব্র্যান্ডের ব্যবহার:
এসএমসি বাংলাদেশে সামাজিক বিপণন কর্মসূচির মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনার খাবার বড়ি, কনডম, ইনজেকশন, আইইউডি এবং ইমপ্লান্টের পাশাপাশি অন্যান্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সামগ্রী বিতরণ করে যাচ্ছে। বিডিএইচএস (২০১৭-১৮) এর তথ্য মতে-

- পিল ব্যবহারকারীদের ৪৭% সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানির ব্র্যান্ড ব্যবহার করে
- ইনজেকশন ব্যবহারকারীদের ৩৩% সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানির ব্র্যান্ড ব্যবহার করে
- কনডম ব্যবহারকারীদের ৬২% সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানির ব্র্যান্ড ব্যবহার করে
- আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারকারীদের ৩৮% সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানির ব্র্যান্ড ব্যবহার করে

জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে চ্যালেঞ্জ:
বাল্যবিবাহের উচ্চ হার: সারা বিশ্বে বাল্যবিবাহের হার কমলেও বাংলাদেশে বেড়েছে। বিডিএইচএস (২০১৭-১৮) তথ্যানুযায়ী বাংলাদেশে বাল্যবিবাহের হার ৫৯ শতাংশ। বাল্যবিবাহের ফলে একজন নারী কম বয়সে বৈবাহিক জীবন শুরু করায় সে বেশি সন্তান জন্মদানে সুযোগ পাচ্ছে। বাল্যবিবাহ বিপজ্জনক গর্ভধারণ এবং উচ্চ জন্মহারের দিকে পরিচালিত করে। জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে এটি একটি বড় বাধা।

উল্লেখ্য, জাতিসংঘের উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অনুসারে বিশ্বনেতারা ২০৩০ সালের মধ্যে বাল্যবিবাহের অবসান ঘটানোর প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে সরকার বাল্যবিয়ে প্রতিরোধ আইন (২০১৭) সংশোধন করেছে। সচেতনতা বাড়াতে নানামুখী প্রচারণাও চালাচ্ছে। আশা করা যেতে পারে বাল্যবিবাহ ক্রমান্বয়ে কমে আসবে।

দেশে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের হার এখনো আশাব্যঞ্জক নয়: বর্তমানে ১৫-৪৯ বছর বয়সী বিবাহিত মহিলাদের মধ্যে ৬২% পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করেন, এর মধ্যে ৫২% মহিলারা আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহার করেন। গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি এখন পর্যন্ত সবচেয়ে ব্যাপক ব্যবহৃত পদ্ধতি (২৫%), তারপরে ইনজেক্টেবল (১১%)। এক্ষেত্রে পুরষদের অংশগ্রহণ খুবই কম এবং স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণের ক্ষেত্রে পুরষদের হার একেবারেই নগণ্য। অর্থাৎ কনডম ও ভ্যাসেকটমি ছাড়া বাকি সবই নারীদের জন্য (কনডমের ব্যবহার ৭ শতাংশ আর ভ্যাসেকটমির হার মোট ১ শতাংশ)।
(তথ্যসূত্র: বিডিএইচএস- ২০১৭-১৮)।

জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে অস্থায়ী পদ্ধতির ওপর নির্ভরতা: গর্ভনিরোধে অস্থায়ী পদ্ধতির ওপর নির্ভরতা পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির চ্যালেঞ্জ। অস্থায়ী পদ্ধতিতে আগ্রহ থাকলেও স্থায়ী পদ্ধতির ব্যবহার আশানুরূপ নয়।

গর্ভনিরোধক ব্যবহার বন্ধ করা (Dropout): স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতিগুলোর ওপর অতিমাত্রায় নির্ভরতার কারণে ঝরে পড়ার হার বেশি (৩৭%) যা জন্মনিয়ন্ত্রণকে বাধাগ্রস্ত করে ফলে লক্ষ্যমাত্রা অনুযায়ী মোট প্রজনন হার ২ দশমিক শূন্যে নামিয়ে আনা একটি বড় বাধা হিসেবে দাঁড়িয়েছে।

পরিবার পরিকল্পনার অপূর্ণ চাহিদা (Unmet Need): চাহিদা থাকার পরও সক্ষম দম্পতিদের একটি বিশাল অংশ সেবা পাচ্ছেন না। পরিবার পরিকল্পনার তথ্য ও সেবার অপূর্ণ চাহিদার হার ১২ শতাংশ এর মধ্যে ৫% দম্পতি গর্ভধারণে বিরতি দিতে চায় এবং ৭% দম্পতি আর গর্ভধারণ করতে চায় না । করোনাকালে এই সংখ্যাটা আরো বেড়েছে বলে ধারণা করছেন সংশ্লিষ্টরা।

মোট প্রজনন হার এর ক্ষেত্রে আঞ্চলিক তারতম্য (Regional Variation): মোট প্রজনন হার-এর ক্ষেত্রে ভৌগোলিক অসমতা রয়েছে- মোট প্রজনন হার খুলনায় সবচেয়ে কম (নারী প্রতি সন্তান সংখ্যা ১.৯), এরপর রংপুর এবং রাজশাহী (নারী প্রতি সন্তান সংখ্যা ২.১)। সর্বোচ্চ হার সিলেটে (নারী প্রতি সন্তান সংখ্যা ২.৬), যেখানে সরকারের লক্ষ্যমাত্রা হচ্ছে মোট প্রজনন হার ২ এ নামিয়ে আনা।
(তথ্যসূত্র: বিডিএইচএস- ২০১৭)।

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে আরো বেগবান করতে যেসব উদ্যোগ নেওয়া জরুরি:

- নারীর শিক্ষা, ক্ষমতায়ন ও কর্মসংস্থান নিশ্চিত করা
- চাকরির ক্ষেত্রে নারীকে অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে সুযোগ দেয়া
- প্রত্যন্ত অঞ্চলে জন্মনিয়ন্ত্রণের সামগ্রী পৌঁছানো সহজতর করা
- বাংলাদেশ প্রসবোত্তর পরিবার পরিকল্পনার (PPFP) জন্য জাতীয় কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়ন
- জন্মনিয়ন্ত্রণের দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতিগুলোর ব্যবহার বাড়ানো
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ জনবল নিয়োগ দেয়া
- শহরাঞ্চলে বিশেষত বস্তি এলাকাগুলোয় সমন্বিত পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাস্তবায়ন ও মানসম্মত সেবা নিশ্চিত করা
- জাতীয় পর্যায়ে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যাপক প্রচারণার উদ্যোগ নেয়া
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বিশেষ করে স্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে পুরুষদের অংশগ্রহণ বাড়ানো
- জন্মনিরোধক ব্যবহারের ক্ষেত্রে ভৌগোলিক অসমতা দূর করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেয়া

(তথ্যসূত্র: বিডিএইচএস- ২০১৭-১৮, জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর)

রাশেদ রেজা চৌধুরী
ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম

করোনা মহামারি পরিস্থিতিতে পরিবার পরিকল্পনা ও কিশোরী মায়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকি

বাংলাদেশে করোনাকালীন সময়ে শিশু জন্মের হার বৃদ্ধি পেয়েছে, পাশাপাশি অল্প বয়সে মেয়েদের বিয়ে দেয়ার প্রবণতাও বেড়েছে। সঠিক সময়ে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে পরামর্শ না নেয়ায় জন্ম নিয়ন্ত্রণের হার ক্রমাগত বৃদ্ধি পেয়েছে। এমতাবস্থায় দেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের পাশাপাশি নারী ও মাতৃস্বাস্থ্য কার্যক্রম পরিচালনা ব্যাহত হচ্ছে। গণমাধ্যমে প্রকাশিত বিভিন্ন প্রতিবেদনে দেখা গিয়েছে বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম অনেকটাই ঢিলেঢালাভাবে চলছে, করোনা এসে এই কার্যক্রমকে আরো স্থবির করে দিয়েছে। এ অবস্থা চলতে থাকলে ২০৫১ সালে দেশের জনসংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২১ কোটি ৮৪ লাখ (দৈনিক ইত্তেফাক: ৩১ মে ২০২১ প্রকাশিত সংবাদ)।

বিডিএইচএস (২১৭-২০১৮) বলছে, দেশের মোট প্রজনন হার এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার প্রায় একই জায়গায় দাঁড়িয়ে আছে। এ অবস্থা চলতে থাকলে বাংলাদেশ উন্নয়ন লক্ষমাত্রা অর্জন বাধাগ্রস্থ হবে বলে বিশেষজ্ঞদের অভিমত। করোনাকালীন সময়ে বাল্যবিয়ের হার বেড়েছে, ফলে অল্প বয়সে মেয়েরা মা হচ্ছে এবং বেড়েছে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ঝুঁকি। করোনা মহামারির মধ্যে গত দেড় বছরে দেশের ৯ জেলায় সাড়ে সাত হাজারের বেশি বাল্যবিবাহ হয়েছে। এসব জেলার মধ্যে সবচেয়ে বেশি বাল্যবিবাহের ঘটনা ঘটেছে খুলনায়। এই জেলায় তিন হাজারের বেশি ছাত্রী বাল্যবিবাহের শিকার হয়েছে (প্রথম আলো ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২১)। বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভের (বিডিএইচএস) ২০১৭-১৮ প্রতিবেদন অনুযায়ী বাল্যবিয়ের হার ছিল ৫৯ শতাংশ, কিশোরী মায়ের গর্ভধারণের হার ছিল ২৮%, যা ২০১৪ সালে ছিল ৩১ শতাংশ। বাল্যবিয়ের কারণে অপরিকল্পিত গর্ভধারণ এবং বাড়িতে সন্তান প্রসব করতে গিয়ে শিশু ও মাতৃমৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ছে।

১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোরীদের গর্ভাবস্থা বা সন্তান প্রসবের সময় মৃত্যু ঝুঁকি ২০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের চেয়ে দ্বিগুণ।

আমাদের দেশে কিশোরী বয়সে সঠিকভাবে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিচর্যার অভাবে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হচ্ছে। এ সময় প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সুষম খাবার থাকতে হয়। কিন্তু আমাদের দেশে কৈশোরকালীন সময়ে বেশিরভাগ মেয়েদের পরিপূর্ণ যত্ন হয় না। বাংলাদেশ অ্যাডোলোসেন্ট হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং সার্ভে ২০১৯-২০ এর তথ্যানুযায়ী- প্রতি ৩ জন কিশোরীর মধ্যে ১ জন খর্বকায় (বয়সের তুলনায় উচ্চতা কম)।

কিশোরী বয়সে শারীরিক পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে মানসিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। এই সময়ে একজন কিশোরী শারীরিক ও মানসিকভাবে মা হওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকে না, অপরিকল্পিত গর্ভধারণের ফলে কিশোরী মায়ের গর্ভকালীন জটিলতার সম্ভাবনা থাকে অনেক বেশি। বৈশ্বিক পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোরীদের গর্ভাবস্থা বা সন্তান প্রসবের সময় মৃত্যু ঝুঁকি ২০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের চেয়ে দ্বিগুণ। আর ১৫ বছরের কম বয়সী মেয়েদের গর্ভাবস্থা বা সন্তান জন্মদানের সময় মৃত্যু ঝুঁকি পাঁচগুণ বেশি। বাংলাদেশে কিশোরী মেয়েদের শরীরে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানেরও ঘাটতি থাকে, গড়ে অর্ধেক নারী রক্তস্বল্পতায় ভোগে। তাই গর্ভকালীন সময়ে স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি নিশ্চিত করতে যে বিষয়গুলোর প্রতি নজর দিতে হবে, তা হলো-

- প্রতিটি গর্ভবতী মায়ের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, কাউন্সেলিং ও প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণের মাধ্যমে গর্ভকালীন যত্ন নিশ্চিত করার জন্য কমপক্ষে ৪ বার নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।
- নিয়মিত পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি বাড়তি খাবার খেতে হবে।
- রাতে আটঘন্টা ঘুম এবং দিনে দুই ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে। বিশেষ করে এসময় ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী জটিলতাগুলো সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে। যেকোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।
- মা ও শিশুর মৃত্যুঝুঁকি কমাতে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিশ্চিত করতে অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে।

প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের শরীরের ঘাটতি পূরণ ও শিশুর প্রয়োজন মতো বুকের দুধ উৎপাদনের জন্য অধিক পুষ্টিকর খাবারের দরকার হয়। আর মা যদি কিশোরী হয় তাহলে তার যত্ন নিতে হয় আরো বেশি। এসব যত্নের পাশাপাশি প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিশ্চিত করতে হবে, যাতে মা ও শিশুর সঠিক যত্ন নিশ্চিত হয়। বিডিএইচএস'র (২০১৭-১৮) প্রতিবেদন অনুযায়ী, দেশের ৫২ শতাংশ নারী পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহার করেন যেটি ছিল ২০১৪ সালে ৫৪ শতাংশ। প্রতি ১০ জন নারীর মধ্যে ৪ জন নারী প্রথম বছর পদ্ধতি ব্যবহার ছেড়ে দেন। ২০১৪ সালে এ সংখ্যা ছিল ৩০ শতাংশ, পরে তা বেড়ে দাঁড়ায় ৩৭ শতাংশ। চিকিৎসা ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ক সাময়িকী ল্যানসেট-এ প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, করোনাভাইরাসের কারণে নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশে আগামী দিনগুলোতে শিশু ও মাতৃমৃত্যু বাড়ার আশঙ্কা রয়েছে। কারণ এই দেশগুলোতে পরিবার পরিকল্পনা সেবার প্রায় ১০ শতাংশ কমে যাওয়ার সম্ভবনা রয়েছে।

আজকের কিশোরী আগামী দিনের মা। তাই কিশোরী বয়সে বিয়ে দিলে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়ে। বাংলাদেশ সরকারের ঘোষণা অনুযায়ী ২০৪১ সালের মধ্যে বাল্যবিয়ে নির্মূল করার অঙ্গীকার রয়েছে। বাল্যবিয়ে নিরোধে নেওয়া জাতীয় কর্মপরিকল্পনায় সরকার ২০২১ সালের মধ্যে ১৫ বছরের কম বয়সী মেয়েদের বিয়ে শূন্যের কোঠায় নামানোর লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করেছিল। কিন্তু করোনার ছোবলে এই লক্ষ্যমাত্রা অর্জন তো দূরের কথা আমরা আরো একধাপ পিছিয়ে গিয়েছি।

সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের সমন্বয়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিশ্চিত করার পাশাপাশি বাল্যবিয়ে প্রতিরোধে জোরালো কার্যক্রম পরিচালনা করতে হবে। তা না হলে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার ৬২ শতাংশ থেকে ২০২২ সালে ৭৫ শতাংশ উন্নীত করা, পরিবার পরিকল্পনার অপূর্ণ চাহিদা ১২ শতাংশ থেকে নামিয়ে আনা এবং বাল্যবিয়ের হার হ্রাসের পরিকল্পনা বাধাগ্রস্থ হবে।

তাজমুন নাহার
প্রোগ্রাম অফিসার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

কোভিড- ১৯ মহামারি ও আমাদের এগিয়ে চলার গল্প

গল্পকথন ১

এইচএসসি পরীক্ষা দেওয়ার পর সাভারে তার চাচার বাসায় বেড়াতে আসেন খন্দকার হাসিবুর রহমান লিমন। সেই সময়ে হঠাৎ তার চাচা অসুস্থ হয়ে পড়ায় তাকে সাহায্য করার জন্য তিনি তার চাচার ফার্মেসিতে (হক ফার্মেসি, সাভার) বসতে শুরু করেন। ফার্মেসিতে দায়িত্বরত অবস্থায় উপলব্ধি করেন, এই পেশায় আন্তরিক সেবা প্রদানের মাধ্যমে সম্মানের সহিত অর্থ উপার্জন করা সম্ভব। তাছাড়া এই পেশায় জনগণের সেবা করারও সুযোগ থাকে, সেই থেকে এটাকে পেশা হিসাবে গ্রহণ এবং পল্লীচিকিৎসক হিসেবে তার পথচলা শুরু করেন। তবে শুরুতে এই পথচলা খুব একটা মসৃণ ছিল না। কারণ মানসম্মত চিকিৎসাসেবা সম্পর্কে তার ধারণা ছিলো খুবই কম, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞানের অভাব, তাছাড়া শিক্ষিত মহলে হাতুড়ি ডাক্তার হিসেবে অবহেলা তো ছিলই। এছাড়াও ইনজেকশন পুশিং এর ক্ষেত্রে যদি ইনফেকশন হয় এই ভয়ও তো ছিল। ফলে নিজেকে একজন দক্ষ সেবাদানকারী হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য তিনি বিভিন্ন প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে নিজেকে পরিপক্ক করে গড়ে তোলার প্রয়াস শুরু করেন।

পরবর্তীতে ২০১৪ সালে তিনি পরিচিত হন এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে এবং নিজ পেশাকে আরও সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে সে বছরই ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। উন্মুক্ত হয় তার মানব সেবার এক নতুন দিক। প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অতি অল্প সময়ে তিনি তার এলাকায় জনপ্রিয় হয়ে ওঠেন। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, পুষ্টি সেবা এবং কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে তিনি রোগীর সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তোলেন। পাশাপাশি ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নিয়োজিত হওয়ার পরে রোগীদের সাথে তার সম্পর্কের সেতু বন্ধন আরও সুদৃঢ় হয়। এটা তিনি খুব সহজভাবে জয় করে নিতে পেরেছেন কারণ ব্লু-স্টারের মৌলিক প্রশিক্ষণ তার জড়তা দূর করে কঠিন কাজকে সহজ করে দিয়েছে।

> "গ্রামীণ মানুষের যে ভালোবাসা পেয়েছি সেটা ভাবলে নিরবে চোখে পানি আসে। এই পেশায় এসে অনুভব করি মানুষ মানুষের জন্য, জীবন জীবনের জন্য। ধন্যবাদ দিতে চাই এসএমসি'কে"
>
> **খন্দকার হাসিবুর রহমান লিমন**
> ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, ঢাকা

তিনি শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছেন। কোনো রোগী যদি তার চেম্বারে আসে এবং সাথে যদি তার সন্তান থাকে, তিনি সেই সন্তানের মাঝে এদেশের উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ খোঁজার চেষ্টা করেন। তিনি তার চেম্বারে আসা মায়েদেরকে বলেন- নিয়ম মেনে মনিমিক্স খেলে সন্তানের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে, মেধাবী হবে, এবং সহজে রোগাক্রান্ত হবে না ইত্যাদি। ফলে মায়েরা মনিমিক্স গ্রহণে উৎসাহিত হন। তিনি মা সমাবেশ সেশনের মাধ্যমে শিশু পুষ্টি সচেতনতায় বিশেষ ভূমিকা রাখছেন। ভালো কাউন্সেলিং-এর কারণে তার সেবাগ্রহীতার সংখ্যা বহুগুণে বেড়েছে। এখন তিনি সারাদিন ব্যস্ত থাকেন সেবা নিয়ে যেটা তাকে মানসিকভাবে প্রশান্তি দেয়। তাছাড়া এই স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে তার জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পেয়েছে, বেড়েছে তার সামাজিক ও পারিবারিক গ্রহণযোগ্যতা। তিনি বলেন- "গ্রামীণ মানুষের যে ভালোবাসা পেয়েছি সেটা ভাবলে নিরবে চোখে পানি আসে। এই পেশায় এসে অনুভব করি মানুষ মানুষের জন্য, জীবন জীবনের জন্য। ধন্যবাদ দিতে চাই এসএমসি'কে"।

গল্পকথন ২

কিশোরগঞ্জ জেলার তাড়াইল উপজেলায় পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সেবা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য এবং পরামর্শ প্রদানের তালিকায় আকবর হোসেন হলেন অন্যতম। তিনি তাড়াইল উপজেলার জয় বাংলা বাজারে "মা মেডিকেল হল" এর মাধ্যমে এলাকায় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে জনসাধারণের আস্থা অর্জন করেছেন। তবে তার সফলতার গল্প এতোটা সহজ ছিল না। তিনি সমাজের পিছিয়ে পড়া এবং সুবিধা বঞ্চিত মানুষের জন্য ভালো কিছু করার স্বপ্ন অনেকদিন ধরে দেখে আসছিলেন। চিকিৎসা সেবায় নিজেকে সফল করে তোলার পেছনে তার রয়েছে নিরবচ্ছিন্ন চেষ্টা ও ঐকান্তিক একাগ্রতা যা তাকে আজ এই অবস্থানে পৌঁছাতে সহায়তা করেছে। তিনি মেডিকেল ডিপ্লোমা প্রশিক্ষণ শেষ করে ২০১৪ সাল থেকে চিকিৎসা সেবা কার্যক্রম শুরু করেন। সঠিক কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনা বিষয় এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যথেষ্ট পরিমাণ জ্ঞান না থাকার কারণে তিনি প্রথমাবস্থায় এই পেশায় সফল হতে পারেননি। তিনি ২০১৮ সালে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত পরিবার পরিকল্পনার কাউন্সেলিং ও পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি বিশেষ করে ইনজেকশন, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং যক্ষ্মা রেফারেল এর উপর ২ দিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে নিজেকে পরিবর্তনের মাধ্যমে সমাজে একজন সফল গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসাবে চিকিৎসা সেবায় আত্মনিয়োগ করেন। এরপর প্রতিবছর একদিনের রিফ্রেশার্স প্রশিক্ষণ, যক্ষা ও মাতৃস্বাস্থ্য-এর উপর বিশেষ প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের মাধ্যমে নিজের দক্ষতাকে আরও বৃদ্ধি করার সুযোগ গ্রহণ করেন। যার ফলে উপরোক্ত বিষয়ে বিশেষ জ্ঞান অর্জন করেন যা ইতোপূর্বে যথেষ্ট ছিল না। এরপর খুব অল্প সময়ে তার রোগীর সংখ্যা বাড়তে থাকে। বর্তমানে তিনি মাসে ২০-২২ জন মহিলাকে সোমা-জেক্ট ইনজেকশন প্রদান করেন। এছাড়া শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে প্রতিমাসে গড়ে অন্তত ১৮-২০ জন মা, যাদের ৬ মাস থেকে ৫ বছর এবং ৫ থেকে ১২ বয়সী সন্তান রয়েছে তাদের অপুষ্টি ও রক্তস্বল্পতা বিষয়ে তথ্য দেন এবং মনিমিক্স ও মনিমিক্স প্লাস এর উপকারিতা সম্পর্কে কাউন্সেলিং করে ১০-১২ বক্স মনিমিক্স ও মনিমিক্স প্লাস প্রদান করেন।

"সমাজের সুবিধা বঞ্চিত মানুষের জন্য ভালো কিছু করার ইচ্ছে সবসময় পোষণ করে আসছিলাম। আমার এই কাজকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে এসএমসি'র গ্রীন স্টার ট্রেনিং অনেক সহযোগিতা করেছে। এজন্য আমি এসএমসি'র কাছে কৃতজ্ঞ "।

আকবর হোসেন
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী,
কিশোরগঞ্জ

এছাড়াও তিনি তার সেবাকেন্দ্রে আগত সেবাগ্রহীতাদের মাঝে কৃমিনাশক ট্যাবলেট ভার্মিসিড ও গর্ভবতী মায়েদেরকে 'ফুলকেয়ার' ট্যাবলেট প্রদান করেন। তিনি এখন তার এলাকার সকল শ্রেণির সেবাগ্রহীতার কাছে একজন অত্যন্ত জনপ্রিয় চিকিৎসক। করোনাকালীন সময়েও তিনি এসএমসি'র পরামর্শ অনুযায়ী যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে ও নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে তার সেবাকেন্দ্রে আগত সেবাগ্রহীতাদেরকে স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করছেন। এছাড়াও তিনি এলাকার জনসাধারণকে করোনা সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য, এর বিস্তার, ভয়াবহতা ও সম্ভাব্য প্রতিকার সম্পর্কে অবহিত করছেন। তাকে একজন ভালো সেবাদানকারী হিসেবে তৈরি করতে এসএমসি সহায়ক ভূমিকা রেখেছে। তার এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় তিনি এসএমসিকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন। তিনি বলেন "আমি সমাজের সুবিধা বঞ্চিত মানুষের জন্য ভালো কিছু করার ইচ্ছে সবসময় পোষণ করে আসছিলাম। চিকিৎসা সেবায় নিজেকে সফল করে তোলার পেছনে রয়েছে আমার নিরলস প্রচেষ্টা ও সাধনা। আমার এই কাজকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে এসএমসি'র গ্রীন স্টার ট্রেনিং অনেক সহযোগিতা করেছে"।

গল্পকথন ৩

মোঃ আব্দুর রশিদ, রাজশাহী জেলার রাজপাড়া থানার বসুয়া পশ্চিমপাড়া গ্রামের একজন বাসিন্দা। মানব সেবার জন্য চিকিৎসা সেবাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করার জন্য তিনি ১৯৮৭ সালে "স্টেট মেডিকেল ফ্যাকাল্টি" কোর্স সম্পন্ন করেন এবং ১৯৯৬ সালে রাজপাড়া থানার তেরখাদিয়া বাজারে একটি ছোটো চেম্বারে তার কার্যক্রম শুরু করেন। পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য পরবর্তিতে তিনি আরও বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা কোর্স (আরএমপি/ফার্মাসিস্ট) সম্পন্ন করেন। যদিও তিনি ১৯৯৩ সালে ডায়রিয়া প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের মাধ্যমে এসএমসি'র সাথে পরিচিত হন এবং পরবর্তীতে তিনি নিজ পেশাকে আরও সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে ২০০৬ সালে ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন এবং এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে আনুষ্ঠানিকভাবে যুক্ত হন। ফলে উন্মুক্ত হয় তার মানব সেবার আরও একটি দ্বার। ব্লু-স্টার কর্মসূচিতে সংযুক্তির পূর্বে যথাযথভাবে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান করা ছিল তার জন্য অত্যন্ত কঠিন একটি কাজ কিন্তু এসএমসি পরিচালিত প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অতি অল্প সময়ে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে তার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তোলেন। এছাড়াও কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে সার্বিক স্বাস্থ্যসেবাদান কার্যক্রমে তিনি অত্যন্ত সফল একজন চিকিৎসক। সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা, দক্ষতা এবং আন্তরিকতার সমন্বয়ে তিনি হয়ে ওঠেন ঐ এলাকার একজন সুপরিচিত এবং আস্থাভাজন চিকিৎসক। তার সুনাম এলাকায় ছড়িয়ে পড়েছে।

বর্তমানে তিনি প্রতি মাসে গড়ে ৩৫-৪০ জন মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেল্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করেন। তিনি তার নিজ এলাকায় শিশুপুষ্টি সহায়তা, পুষ্টিশিক্ষা এবং কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে ব্যাপক ভূমিকা পালন করছেন। তিনি প্রতি মাসে গড়ে ৪০-৪৫ টি শিশুকে পুষ্টিসেবা হিসাবে মনিমিক্স প্রদান করেন। আজ তিনি একজন আদর্শ, সফল এবং জনপ্রিয় ব্লু-স্টার সেবাদানকারী। আর এজন্য তিনি সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী-এর প্রতি সর্বদা কৃতজ্ঞ। এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের আওতায় সকল ধরনের সেবা মানুষের নিকট গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য তিনি সদা সচেষ্ট। তিনি বলেন- "দেশের একজন নাগরিক হিসাবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র হয়ে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব"।

"দেশের একজন নাগরিক হিসাবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র হয়ে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব"।

মোঃ আব্দুর রশিদ
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, রাজশাহী

গল্পকথন ৪

কীর্তনখোলা নদীর পাশেই বরিশাল শহর, নদীর মতোই এই শহরের মানুষেরা জীবন-জীবিকার সন্ধানে ছুটে চলেছে সবসময়। নদী যেমন শান্ত থাকে তেমনি আবার অশান্ত হয়ে ওঠে কখনো কখনো। ঠিক তেমনি ছুটে চলা মানুষগুলোও কখনো কখনো আর চলতে পারে না, নানারকম রোগ-বালাই এসে হানা দেয়। এসব দেখে কখনোই ভালো লাগেনি বরিশাল সদরের গ্রীন স্টার প্রোভাইডার মিজানুর রহমানের। তিনি বরাবরই চেয়েছেন তার এলাকার মানুষগুলো যেন সুস্থভাবে জীবন ধারণ করতে পারে।

অন্য অনেকের মতোই মিজানুর রহমান চেয়েছিলেন ভালো একটা চাকরি করে সুন্দর একটা জীবন নির্বাহ করতে। কিন্তু তার সে চাওয়া পূর্ণ হয়নি, অনেক চেষ্টা করেও যখন মনমতো একটা চাকরি হলো না

তখন তিনি ভাবলেন অন্য কিছু করার। সেই ভাবনা থেকেই ২০১০ সালে বরিশাল শেরেবাংলা মেডিকেল কলেজের আওতায় এক বছর মেয়াদি প্যারামেডিক কোর্স সম্পন্ন করেন। তারপর ভাবলেন চাকরি আর খুঁজবেন না, মানুষের সেবা করবেন। সেই ভাবনা থেকেই নিজের টিউশনের জমানো টাকায় ২০১৩ সালে বরিশাল শহরে মিজান ফার্মেসি নামে একটি ফার্মেসি শুরু করেন।

"শুধুমাত্র ব্যবসায়িকভাবে লাভবান হওয়া নয়, এলাকার মানুষের দুঃসময়ে তাদের পাশে দাঁড়ানোর জন্য যে একটি প্লাটফর্ম তৈরি করতে পেরেছি এজন্য এসএমসি'কে আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি"।

মিজানুর রহমান
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, বরিশাল

একটু ভিন্ন ধরনের কাজে নিজেকে যুক্ত করতে সবসময় তিনি পছন্দ করতেন। এলাকায় খোঁজখবর নিয়ে তিনি জানতে পারেন যে, এসএমসি মানুষের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য বিভিন্ন বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে। এরপর ২০১৬ সালে এসএমসি কর্তৃক প্রদানকৃত দুই দিনের গ্রীন স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, ডায়রিয়া এবং কৃমিসংক্রমণ ও প্রতিকারসহ আরো অন্যান্য বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করেন এবং এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তিনি নথিপত্র সংরক্ষণ পদ্ধতি, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্প বক্স ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কেও জানতে পেরেছেন। স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তার বেশ সুনাম রয়েছে। মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে যে সকল তথ্য তিনি এসএমসি'র প্রশিক্ষণ থেকে জানতে পেরেছেন তা তার সেবা কার্যক্রমকে আরো একধাপ এগিয়ে নিতে সহায়তা করেছে। সেজন্য তিনি মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যসেবা বিষয়টিকে আলাদা গুরুত্ব দিয়ে তার সেবা কার্যক্রম পরিচালনা করতে থাকেন।

'প্রতিটি সুস্থ শিশু দেশের ভবিষ্যত' এই শ্লোগানকে সামনে রেখে তিনি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের মনিমিক্স প্রদান করে আসছেন। তিনি বলেন "শুরুতে যেসব মায়েরা তাদের শিশুদের মনিমিক্স খাওয়াতে চাইতো না এখন অবস্থার পরিবর্তন হয়ে এমন হয়েছে যে, সেসব মায়েরা এখন নিজে থেকে এসেই আমার কাছে মনিমিক্স কিনে নেয়"। এখন শিশুদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখে মায়েদের পাশাপাশি তিনিও খুব খুশি হন। সবার মতো শুধু ওষুধ বিক্রি না করে ভিন্নভাবেও যে মানব সেবার কাজ করে নিজে পরিতৃপ্ত হওয়া যায়- মিজানুর রহমান তার একটি বড় দৃষ্টান্ত। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী হিসেবে কাজ করে তিনি নিজেকে এলাকায় প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছেন এটাই তার কাছে বড় প্রাপ্তি। তবে তিনি মনে করেন, এসএমসি'র বৃহৎ পরিসরের পরিচিতি এলাকায় তার সেবা গ্রহণকারীর সংখ্যাও বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে এবং এসএমসি'র সঙ্গে কাজ করার ফলে অল্প সময়ে তার কাজের পরিসর দিন দিন বেড়ে যাচ্ছে। এভাবেই এসএমসি'র সঙ্গে থেকে মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যসেবায় তিনি কাজ করে যেতে চান সবসময়।

এই করোনা মহামারির সময়েও তিনি যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে ও নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে স্বাস্থ্যসেবা এবং সেবাগ্রহীতাদেরকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে উৎসাহ প্রদান করছেন। তিনি বলেন, "শুধুমাত্র ব্যবসায়িকভাবে লাভবান হওয়া নয়, এলাকার মানুষের দুঃসময়ে তাদের পাশে দাঁড়ানোর জন্য যে একটি প্লাটফর্ম তৈরি করতে পেরেছি এজন্য এসএমসি'কে আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি"।

গল্পকথন ৫

ছাত্রজীবন থেকেই এলাকার দরিদ্র এবং অসহায় জনগোষ্ঠীকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করার মাধ্যমে মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করা কামাল উদ্দিন-এর স্বপ্ন ছিল। তার এই মহৎ কাজের ইচ্ছা পূরণের জন্য তিনি পল্লীচিকিৎসক হিসেবে তার কর্মজীবন শুরু করেন। তিনি ২০১২ সালে বি.এ (সম্মান) সম্পন্ন করে এলএমএফ ও ফার্মাসিস্ট কোর্স করেন এবং নোয়াখালীর কবিরহাট উপজেলায় আবদুল্লাহ মিয়ার হাট বাজারে তার ফার্মেসি স্থাপন করেন। কিন্তু সঠিক পেশাগত দক্ষতার অভাবে যথাযথভাবে সেবা প্রদান করা তার কাছে অত্যন্ত কঠিন কাজ বলে মনে হচ্ছিল। এভাবে প্রায় ৩ বছর পার হওয়ার পর যখন তিনি হতাশাগ্রস্থ হয়ে পড়েন, ঠিক তখনই ২০১৬ সালে এসএমসি'র প্রতিনিধির কাছ থেকে ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম ও এর কার্যক্রম সম্পর্কে ধারণা পান। তার শিক্ষাগত যোগ্যতা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন চেম্বার এবং মানুষকে সেবা দেয়ার জন্য তার আগ্রহ দেখে এসএমসি'র প্রতিনিধি তাকে ব্লু-স্টার প্রোগ্রামের প্রশিক্ষণ গ্রহণের প্রস্তাব দেন। এই প্রস্তাবে রাজি হয়ে ২০১৬ সালের এপ্রিল মাসে তিনি মাইজদীতে ৩ দিন ব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। এ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তিনি পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি, শিশু পুষ্টির জন্য গ্রোথ মনিটরিং অ্যান্ড প্রমোশন (জিএমপি) সেবা, যক্ষ্মা ও নিউমোনিয়া, গর্ভবতী মায়ের সেবাসহ এমন অনেক কিছু শিখেছেন যা ইতিপূর্বে তার শেখার সুযোগ হয়ে ওঠেনি। এ প্রশিক্ষণ তার সামনে নতুন এক দ্বার উন্মোচিত করে দেয়। প্রশিক্ষণলব্ধ শিক্ষা কাজে লাগিয়ে তিনি নতুন উদ্যমে মানুষকে সেবা দিতে থাকেন। এলাকায় তার প্রচারণার জন্য এসএমসি মাঝে মাঝে

"আল্লাহর অশেষ রহমতে আজ আমি অনেক স্বচ্ছল। আমার এ স্বচ্ছলতায় বাতিঘর হিসেবে কাজ করেছে এসএমসি। চির কৃতজ্ঞতা এসএমসি'র প্রতি"।

কামাল উদ্দিন
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, নোয়াখালী

তার জন্য মাইকিং-এর ব্যবস্থা করে যা তাকে বিশেষ পরিচিতি এনে দিয়েছে। এছাড়াও ব্লু-স্টার সাইনবোর্ড, প্রচারণামূলক পোস্টার ও অন্যান্য বিসিসি উপকরণ সামগ্রী দিয়ে এসএমসি তার ফার্মেসিকে ব্র্যান্ডিং করেছে ফলে ক্রমেই তার সেবাগ্রহীতার সংখ্যা বাড়তে থাকে। প্রতিদিন দূর দূরান্ত থেকে রোগী আসতে থাকে। একদিকে যেমন তার আয়-রোজগার বৃদ্ধি পাচ্ছিল অন্যদিকে এলাকার মানুষেকে সেবা দেয়ার স্বপ্ন বাস্তবায়ন হওয়াতে তিনি মানসিক প্রশান্তি অনুভব করছিলেন।

বছরে একবার রিফ্রেসার ট্রেনিং-এর মাধ্যমে নিজেকে ঝালিয়ে নেয়ার পাশাপাশি প্রতিনিয়ত এসএমসি'র প্রোগ্রাম প্রতিনিধিগণদের কাছ থেকে সেবা সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্যগুলো পেয়ে উপকৃত হন। সক্ষম দম্পতিদের পরিবার-পরিকল্পনা সেবা, শিশুদের জিএমপি সেবা, গর্ভবতী মাকে এসএমসি কর্তৃক সরবরাহকৃত ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ ট্যাবলেট 'ফুলকেয়ার' দিতে পেরে তিনি গর্বিত।

বর্তমানে তিনি প্রতি মাসে গড়ে ৫০ জন মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোম-জেক্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করছেন। এছাড়াও তিনি শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছেন। তিনি প্রতি মাসে গড়ে ৩০টি শিশুকে পুষ্টিসেবা হিসাবে মনিমিক্স, শিশুদের ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট ও কৃমি সংক্রমণ রোধে ভারমিসিড ট্যাবলেট প্রদান করছেন। এ কার্যক্রম পরিচালনার জন্য এসএমসি তাকে শিশুদের ওজন এবং উচ্চতা পরিমাপের জন্য হাইট স্কেল এবং বেবি ওয়েট মেশিন সরবরাহ করেছে। সঠিক রোগ নির্ণয়, কাউন্সেলিং,স্বাস্থ্যসেবায় দক্ষতা এবং আন্তরিকতার জন্য সামাজিকভাবে ও কর্মময় জীবনে তার ব্যাপক খ্যাতি ও গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে। কামাল উদ্দিন বলেন- "আল্লাহর অশেষ রহমতে আজ আমি অনেক স্বচ্ছল। আমার এ স্বচ্ছলতায় বাতিঘর হিসেবে কাজ করেছে এসএমসি। চির কৃতজ্ঞতা এসএমসি'র প্রতি"।

গল্পকথন ৬

রথিন্দ্র চন্দ্র সূত্রধর-এর গ্রামের বাড়ি প্রখ্যাত বাউল শিল্পী শাহ আব্দুল করিম যেখানে জন্মেছিলেন সেই সুনামগঞ্জ জেলার ধিরাই উপজেলায়। তিনি এই এলাকার একজন স্বনামধন্য পল্লী চিকিৎসক। গত ২৫ বৎসর ধরে সর্বসাধারণের চিকিৎসা সেবায় তিনি নিজেকে নিয়োজিত রেখেছেন।

২০১৬ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের জন্য তাকে একজন সেবাপ্রদানকারী হিসেবে নির্বাচিত করা হয়। নির্দিষ্ট কিছু বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে নন-গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্র্যাকটিশনারকে 'পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শদান ও ইনজেকশন পদ্ধতি'-এর উপর দুই দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। যাতে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যোগদান করে তারা তাদের কাছে আগত স্বাস্থ্যসেবা গ্রহীতাকে অন্যান্য সেবার পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শদান, উপযুক্ত এবং আগ্রহী গ্রহীতাকে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেক্ট প্রদান করতে পারেন।

'প্রয়োজনে আপনার পাশে' এ লক্ষ্যে মৌলিক প্রশিক্ষণ শেষে তিনি এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্ক-এ যোগদান করেন। এরপর থেকে এসএমসি'র প্রত্যেকটি ট্রেনিং ও মিটিং-এ উপস্থিত থেকে ধীরে ধীরে তিনি নিজের জ্ঞানের পরিধিকে আরো সমৃদ্ধ করে আসছেন। তিনি সবসময় চিন্তা করেন কিভাবে জনগণের মাঝে আরো বেশি বেশি করে প্রয়োজনীয় এবং গুণগত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়া যায় এবং এই কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করতে তিনি এসএমসি'র প্রশিক্ষণের পাশাপাশি অন্যান্য ওষুধ প্রতিষ্ঠান থেকেও প্রশিক্ষণ নিয়েছেন। ব্যক্তিগতভাবে তার সেবার মানের উন্নতি ঘটার সাথে সাথে তার রোগীর সংখ্যা এবং চিকিৎসা সেবার পরিধি বৃদ্ধি পেয়েছে। কমিউনিটিতে এসএমসি'র সেবা ও পণ্য সামগ্রী বিতরণে বিশেষ অবদানের কারণে ২০২১ সালে তিনি সমগ্র সিলেট এরিয়ার গ্রীন স্টার বেস্ট প্রোভাইডার এওয়ার্ডও অর্জন করেছেন। তিনি প্রতিমাসে সোমা-জেক্ট এর ডিউ ডোজের একটি তালিকা তৈরি করেন এবং সুবিধা অনুযায়ী তাদেরকে ফলোআপ করেন। শিশুদের (৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৫ বছর এবং ৫ বছর থেকে ১২ বছর বয়স পর্যন্ত) এ্যানিমিয়ার হাত থেকে রক্ষা করা তদুপরি শিশুর বুদ্ধি ও শক্তি বৃদ্ধিতে মনিমিক্স এবং মনিমিক্স প্লাস সেবা দিচ্ছেন। জিএসইআরএস (GSERS) প্রক্রিয়ায় নিয়মিতভাবে মোবাইলের মাধ্যমে মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করছেন।

"আমি আমার আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসির নিকট কৃতজ্ঞ"।

রথিন্দ্র চন্দ্র সূত্রধর
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, সুনামগঞ্জ

তিনি সবসময় ভাবেন কিভাবে আরো বেশি সংখ্যক জনগণের কাছে মনের মত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছানো যায়। উন্নতমানের সেবাদানে নিজেকে আরও দক্ষ করে গড়ে তোলার জন্য প্রতিবছর রিফ্রেশার প্রশিক্ষণসহ মা ও শিশু স্বাস্থ্যের উপর আরো আধুনিক প্রশিক্ষণ প্রদান করার জন্য তিনি এসএমসির কাছে আশা রাখেন। সব মিলিয়ে তিনি বলেন- "আমি আমার আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসির নিকট কৃতজ্ঞ"।

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

কুইজ

ঘরের কাছেই মনের মত সেবা

GreenStar
প্রয়োজনে আপনার পাশে

কুইজ ১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. বাংলাদেশের কত শতাংশ নারী পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহার করেন?
ক) ৫৩ শতাংশ খ) ৫২ শতাংশ গ) ৫৭ শতাংশ ঘ) ৫৫ শতাংশ

২. করোনা মহামারির মধ্যে গত দেড় বছরে বাংলাদেশের কোন জেলায় সবচেয়ে বেশি বাল্যবিবাহের ঘটনা ঘটেছে?
ক) বরিশাল খ) সিলেট গ) খুলনা ঘ) ফরিদপুর

৩. গর্ভকালীন যত্ন নিশ্চিত করার জন্য কমপক্ষে কত বার নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে?
ক) ৪ বার খ) ৫ বার গ) ৭ বার ঘ) ৩ বার

৪. কোভিড-১৯ মহামারির ফলে সার্বিকভাবে দেশে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার বৃদ্ধি পেয়েছে।
ক. সত্য খ. মিথ্যা

৫. বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী ব্যবহারকারীদের প্রায় ৩৮ শতাংশ এখন এসএমসি'র জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রীর ওপর নির্ভর করে।
ক. সত্য খ. মিথ্যা

কুইজ ২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) পরিবার পরিকল্পনা হচ্ছে একটি সমন্বিত জরুরি সেবা	ক) ২০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের চেয়ে দ্বিগুণ
খ) বাল্যবিয়ের কারণে অপরিকল্পিত গর্ভধারণ এবং বাড়িতে সন্তান প্রসব করতে গিয়ে	খ) অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে
গ) ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোরীদের সন্তান প্রসবের সময় মৃত্যু ঝুঁকি	গ) যার সঙ্গে জড়িয়ে আছে স্বাস্থ্য, উন্নয়ন ও কল্যাণ
ঘ) স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা ও পুষ্টি কার্যক্রমকে এগিয়ে নিতে এসএমসি	ঘ) শিশু ও মাতৃমৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ছে
ঙ) মা ও শিশুর মৃত্যুঝুঁকি কমাতে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিশ্চিত করতে	ঙ) সরকারের অন্যতম অংশীদার

মোঃ রাসেল উদ্দিন
সিনিয়র প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, জেনেরিক ক্যাম্পেইন, এসএমসি

কোভিড-১৯ মহামারির এই সময়ে মানসম্মত পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশুস্বাস্থ্য এবং পুষ্টিসেবা কমিউনিটির দোরগোড়ায় পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে আপনারা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত **ব্লু-স্টার** এবং **গ্রীন স্টার** সেবাদানকারীগণ নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন জেনে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। এজন্য আপনাদেরকে ধন্যবাদ, আশা করি ভবিষ্যতেও আপনারা এই সেবা কার্যক্রম অব্যাহত রাখবেন।

কোভিড-১৯ থেকে নিজেদের সুরক্ষার জন্য আপনারা স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, টিকা নিন, মাস্ক পরুন এবং অন্যদেরকেও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে উৎসাহিত করুন।

গাইনি বিশেষজ্ঞ **ডাঃ ফারহানা দেওয়ান**

সোমা-জেক্ট®

জন্মবিরতিকরণ
ইনজেকশন

একটি সোমা-জেক্ট® পুরো

“৩ মাসের নিশ্চয়তা”

- সোমা-জেক্ট® অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্যও উপযোগী
- সোমা-জেক্ট® ব্যবহার বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়

বিস্তারিত তথ্যের জন্য:

ভিজিট: www.smc-bd.org

নিকটস্থ ব্লু-স্টার এবং প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নিকট হতে
সোমা-জেক্ট® ইনজেকশন সেবা গ্রহণ করুন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Live better