আলাপ

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য স্বাস্থ্যবার্তা
চতুর্দশ বর্ষ, সংখ্যা ১৮, ফেব্রুয়ারি ২০১৬

‘সায়ানা প্রেস’ সর্বাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Helping you live better

বাংলাদেশে এই প্রথম

Sayana® PRESS

সর্বাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

- একটি ইনজেকশনে পুরো ৩ মাস নিশ্চিন্ত
- খুব সহজে ইনজেকশন নেয়া যায়
- খুব সহনীয় পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে
এসএমসি'র টেলিজিজ্ঞাসায়
যোগাযোগ করুন

১৬৩৮৭

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Helping you live better

উপদেষ্টামণ্ডলী

আশফাক রহমান
তছলিম উদ্দিন খান

সম্পাদক

ডাঃ এ জেড এম জাহিদুর রহমান

সহ-সম্পাদক

মোঃ রাসেল উদ্দিন

সুপ্রিয়, "আলাপ" এর পাঠকবৃন্দ, আপনাদের জন্য রইলো আন্তরিক শুভেচ্ছা। আপনারা দীর্ঘদিন ধরে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের মাধ্যমে আমাদের সাথে সম্পৃক্ত আছেন এবং বাংলাদেশের জন্মনিয়ন্ত্রণ কর্মসূচীর অংশ হিসাবে মহিলাদের সোমা-জেক্ট ইনজেকশন প্রদান করে আসছেন। আমরা সোমা-জেক্ট এর পাশাপাশি গত ফেব্রুয়ারি, ২০১৫ থেকে সর্বাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন "সায়ানা প্রেস" ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের মাধ্যমে মহিলাদের প্রদান করার প্রক্রিয়া শুরু করেছি। সারাদেশে বর্তমানে ৫৫১৯টি ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্র থেকে সংশ্লিষ্ট ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ "সায়ানা প্রেস" ইনজেকশন পদ্ধতি প্রদান করছেন। আপনারা জেনে খুশি হবেন যে, এসএমসি ডিসেম্বর ২০১৫ পর্যন্ত "সায়ানা প্রেস" এর উপর প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ৫৫১৯টি ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্রে মোট ১৩০,০০০টি "সায়ানা প্রেস" ইনজেকশন সরবরাহ করেছে যা অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক এবং এটি সম্ভব হয়েছে আপনাদের সহযোগিতার ফলে। এ জন্য আপনাদের জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ। যে সমস্ত গ্রহীতা "সায়ানা প্রেস" ব্যবহার করছেন, তাদের অভিজ্ঞতা ও সন্তুষ্টির মাত্রা পরিমাপের জন্য আমরা ৫০৯ জন "সায়ানা প্রেস" ব্যবহারকারীর উপর সম্প্রতি একটি জরিপ চালিয়েছিলাম। এর মধ্যে শতকরা ৮১ জন ব্যবহারকারী সায়ানা প্রেস ব্যবহার করে তারা সন্তুষ্ট অথবা খুবই সন্তুষ্ট বলে মতামত প্রদান করেছেন। প্রতি ১০ জন সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারীর মধ্যে ৮ জন ব্যবহারকারী ভবিষ্যতে এই ইনজেকশনটির ব্যবহার চালিয়ে যাবার ইচ্ছা প্রকাশ করেছেন। আমরা আশা করি, আপনাদের সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় "সায়ানা প্রেস" আরো বেশি জনপ্রিয় হবে এবং মহিলারা আরো বেশি এই পদ্ধতির প্রতি আকৃষ্ট হবেন।

আপনারা জানেন, "মনিমিক্স" এক ধরনের পুষ্টি পাউডার, যাতে আছে শিশুদের জন্য অতি প্রয়োজনীয় আয়রন এবং আরও কিছু ভিটামিন ও মিনারেল। ছোট এক প্যাকেট (১ গ্রাম স্যাশে) "মনিমিক্স" এ আছে- ০.৩ মি.গ্রা. ভিটামিন এ, ৩০ মি.গ্রা. ভিটামিন সি, ০.১৬ মি.গ্রা. ফলিক এসিড, ১২.৫ মি.গ্রা. আয়রন এবং ৫ মি.গ্রা. জিংক। ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত যেকোনো শিশুদের "মনিমিক্স" দেয়া যায়। "মনিমিক্স" এর নিয়মিত ব্যবহার শিশুর বুদ্ধি ও শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। তাই "মনিমিক্স" এর উপযুক্ত ব্যবহার এদেশের জন্য একটি বুদ্ধিমান ও শক্তিশালী ভবিষ্যৎ প্রজন্ম তৈরিতে সহায়তা করবে। এক্ষেত্রে আপনারা কার্যকরী অবদান রাখতে পারেন। কারণ যে সমস্ত সেবা গ্রহণকারী আপনাদের কাছে সেবা গ্রহণ করতে আসে তাদের যদি আপনারা "মনিমিক্স" এর উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তার বিষয়টি বোঝাতে পারেন তাহলে তারা তাদের সন্তানদের "মনিমিক্স" প্রদানে আগ্রহী হবেন এবং এতে করে আমাদের পরবর্তী প্রজন্ম বুদ্ধিতে ও শক্তিতে বেড়ে উঠবে।

ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের সঙ্গে এসএমসি'র পথ চলা প্রায় দীর্ঘ দুই দশকের। এই দীর্ঘ সময়ে এদেশের মানুষের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে আপনাদের আন্তরিক প্রচেষ্টার জন্য আমাদের সশ্রদ্ধ অভিবাদন। আপনাদের সুস্বাস্থ্য ও উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করছি।

ডাঃ এ জেড এম জাহিদুর রহমান
সম্পাদক
"আলাপ"
প্রধান, বি সি সি
সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি, 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।

সায়ানা প্রেস: সর্বাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

মো: মোসারফ হোসেন, ডেপুটি ম্যানেজার, ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক, এসএমসি

ভূমিকা: সায়ানা প্রেস, একটি সর্বাধুনিক প্রযুক্তির স্বল্পমাত্রার জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন। সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি) বাংলাদেশে সর্বপ্রথম নিয়ে এলো এই Subcutaneous DMPA (Depomedroxy Progesterone Acetate) জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন যা বিশ্ববিখ্যাত কোম্পানি Pfizer কর্তৃক উৎপাদিত এবং ইউএসআইডি'র আর্থিক সহায়তায় বাংলাদেশে বাজারজাতকৃত। এসএমসি বর্তমানে সারাদেশে ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্রে প্রশিক্ষিত ব্লু-স্টার সেবাদানকারী এবং নির্দিষ্ট কিছু সংখ্যক গ্রাজুয়েট ডাক্তারদের মাধ্যমে নতুন এই সেবাটি বাজারজাত করছে।

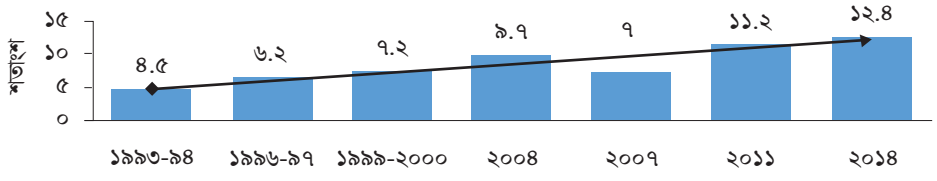
ছবি: জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সায়ানা প্রেস।

এটি একটি বিশেষ **'ইউনিজেক্ট'** ধরনের জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন যা তিন মাস নিশ্চিত সুরক্ষা দেয়। এর প্রয়োগ অত্যন্ত সহজ ও নিরাপদ এবং এতে প্রচলিত জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন-এর অন্যান্য সুবিধাসমূহের পাশাপাশি রয়েছে **অনন্য চারটি বৈশিষ্ট্য:**

১. **তুলনামূলক কম হরমোন:** সায়ানা প্রেসের প্রতিটি ভায়ালে আছে ১০৪ মি.গ্রা. মেড্রোক্সিপ্রজেস্টেরোন এসিটেট যা দেশে প্রচলিত জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশনের তুলনায় ৩০ শতাংশ কম।
২. **প্রি-ফিল্ড ইনজেকশন:** ফলে সিরিঞ্জে ভরার ঝামেলা থাকে না।
৩. ***Subcutaneous DMPA:*** এই জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন চামড়ার নিচে দিতে হয়।
৪. **স্বয়ংক্রিয় অকার্যকারিতা:** একবার ব্যবহার করার পর পুনরায় ব্যবহার করা যায় না ফলে ইনফেকশনের ঝুঁকি থাকে না।

বাংলাদেশে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন ব্যবহারের ধারা এবং সায়ানা প্রেস: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলোর মধ্যে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন অত্যন্ত জনপ্রিয়। এটি অত্যন্ত কার্যকর ও নিরাপদ পদ্ধতি। বিগত দুই দশকে বাংলাদেশে এই পদ্ধতি গ্রহীতার হার ক্রমেই বেড়ে চলেছে যা নিম্নের তথ্যচিত্রে তুলে ধরা হলো-

তথ্যচিত্র: বাংলাদেশে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পদ্ধতি ব্যবহারের ক্রমধারা



বিডিএইচএস সার্ভে অনুযায়ী জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পদ্ধতি গ্রহীতার হার

বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ্ সার্ভে (বিডিএইচএস)-২০১৪ এর তথ্য অনুসারে বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে ইনজেকশন-এর ব্যবহার দিন দিন বাড়ছে। বিডিএইচএস ২০০৭ অনুযায়ী ইনজেকশন পদ্ধতি গ্রহীতার হার ছিল ৭ শতাংশ, যা বিডিএইচএস ২০১১ আনুযায়ী বেড়ে দাঁড়িয়েছিল ১১ শতাংশে এবং সর্বশেষ বিডিএইচএস-২০১৪ আনুযায়ী এ গ্রহীতার হার দাঁড়িয়েছে ১২.৪ শতাংশে।

বাংলাদেশে দীর্ঘদিন ধরে একই পদ্ধতির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন-এর প্রচলন রয়েছে। অত্যাধুনিক এই সায়ানা প্রেস জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের ক্ষেত্রে যোগ করেছে একটি নতুন মাত্রা এবং সম্ভাব্য পদ্ধতি গ্রহীতাদের জন্য আধুনিকতার সাথে তাল মিলিয়ে উন্মোচন করেছে আরো একটি নতুন দিগন্ত।

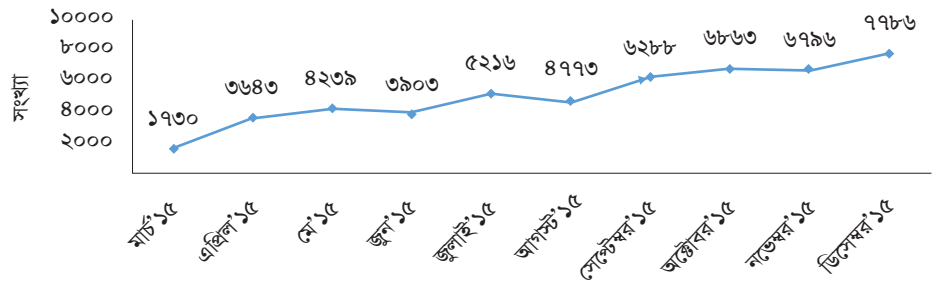
ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের সায়ানা প্রেস বিষয়ক প্রশিক্ষণ: গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে মাঠ পর্যায়ে গতিশীল রাখতে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। এসএমসি ২০১৫ সালে সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদন নিয়ে ফেব্রুয়ারি, ২০১৫ থেকে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের সায়ানা প্রেস ইনজেকশন পদ্ধতির উপর প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নতুন এ সেবা বাজারজাত শুরু করে। সারাদেশে ব্লু-স্টার প্রোভাইডারদের নতুন এই ইনজেকশন পদ্ধতির উপর প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে যুক্ত হয়েছে Obstetricians এবং Gynecologist-গণের একটি জাতীয় ফোরাম The Obstetrical and Gynecological Society of Bangladesh (OGSB) এবং আরো বেশ কিছু অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকগণ। চিকিৎসাবিদ্যায় অভিজ্ঞ এবং সুদক্ষ এই মাস্টার প্রশিক্ষকগণ কর্তৃক সারাদেশে এসএমসি'র ১২টি এরিয়া অফিসের আওতায় সংশ্লিষ্ট সকল ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণের ঐকান্তিক সহযোগিতা, সিনিয়র সেলস্ ম্যানেজার/সেলস্ ম্যানেজারগণের সার্বিক ব্যবস্থাপনা এবং প্রোগ্রাম অফিসার-ট্রেনিং এন্ড সার্ভিস ডেলিভারি-এর নিরলস প্রচেষ্টায় এ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমটি বাস্তবায়িত হচ্ছে। এছাড়াও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম বাস্তবায়নে সংশ্লিষ্ট এরিয়া অফিসের অন্যান্য সকল টিম মেম্বারদের চলমান সহায়তা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। ডিসেম্বর, ২০১৫ পর্যন্ত সায়ানা প্রেস ইনজেকশন পদ্ধতির উপর প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত সর্বমোট ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণের সংখ্যা ৫৫১৯।

ছবি: ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের সায়ানা প্রেস বিষয়ক প্রশিক্ষণের ব্যবহারিক অংশের একটি চিত্র।

সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবার বাজারজাতকরণ: এসএমসি ডিসেম্বর, ২০১৫ পর্যন্ত সায়ানা প্রেস-এর উপর প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ৫৫১৯টি ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্রে মোট ১৩০,০০০টি সায়ানা প্রেস ইনজেকশন পদ্ধতি বাজারজাত করেছে যা অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক। এসএমসি'র এরিয়া অফিস ভিত্তিক সেলস্ টিম নিরবিচ্ছিন্নভাবে নতুন এ সেবা পণ্যের সরবরাহ নিশ্চিত করে যাচ্ছে। কেন্দ্রীয় পর্যায় হতে এ কার্যক্রমটিকে আরো শক্তিশালী করার জন্য নিয়মিতভাবে মনিটরিং করা হচ্ছে।

সায়ানা প্রেস সেবা প্রদানের বর্তমান চিত্র: নতুন পণ্য হিসেবে শুরুর দিকে (ফেব্রুয়ারি-মার্চ, ২০১৫) সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা গ্রহীতার সংখ্যা স্বাভাবিকভাবেই কিছুটা কম থাকলেও ক্রমান্বয়ে সায়ানা প্রেস-এর উপর প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর সংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা গ্রহীতার সংখ্যাও দিন দিন বাড়ছে। যা ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক-এর মাসিক প্রতিবেদন-এর তথ্য থেকে প্রণীত নিম্নোক্ত তথ্যচিত্রে ফুটে উঠেছে।

তথ্যচিত্র: সারাদেশে মাস ভিত্তিক ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা গ্রহীতা (মার্চ-ডিসেম্বর, ২০১৫)

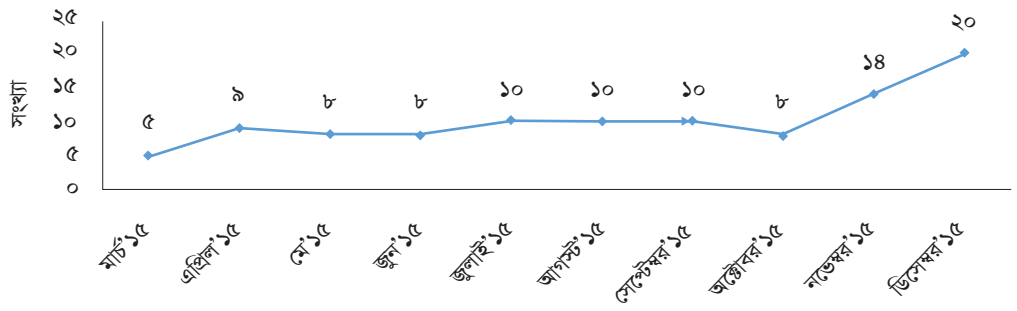


মাস ভিত্তিক সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা গ্রহীতা

সায়ানা প্রেস প্রদানে একজন সফল ব্লু-স্টার প্রোভাইডারের গল্প: জনাব নেছার উদ্দিন আহমেদ (ফার্মেসি: আদর্শ মেডিকেল হল, শাহবাজপুর বাজার, ইউনিয়ন শাহবাজপুর, উপজেলা: সরাইল, জেলা: ব্রাহ্মণবাড়িয়া) প্রায় ১৫ বছর ধরে ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে তার এলাকায় সেবা প্রদান করছেন। ফেব্রুয়ারি, ২০১৫ তে তিনি সায়ানা প্রেস ইনজেকশন পদ্ধতির উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণের পর থেকেই তিনি তার কাছে আগত সম্ভাব্য নতুন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতাদের নিকট প্রচলিত অন্যান্য পদ্ধতির পাশাপাশি নতুন প্রযুক্তির গর্ভ-নিরোধক ইনজেকশন সায়ানা প্রেস-এর বিষয়টিও তুলে ধরেন। তিনি সম্ভাব্য সকল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতাকে সায়ানা প্রেস-এর সুবিধা-অসুবিধাসমূহ তুলে ধরার পাশাপাশি তুলনামূলক স্বাস্থ্য সুবিধাসমূহ তুলে ধরেন। প্রথম দিকে দাম-এর বিষয়টি নিয়ে অনেকে দ্বিধা করলেও তিনি তার অন্যান্য পদ্ধতির পাশাপাশি নতুন প্রযুক্তির গর্ভ-নিরোধক ইনজেকশন সায়ানা প্রেস-এর পরামর্শ চালিয়ে যেতে থাকেন এবং মার্চ মাসেই সফলতা পান।

ছবি: জনাব নেছার উদ্দিন আহমেদ তার ফার্মেসিতে একজন নতুন জন্মবিরতিকরণ গ্রহীতাকে সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা প্রদান করছেন।

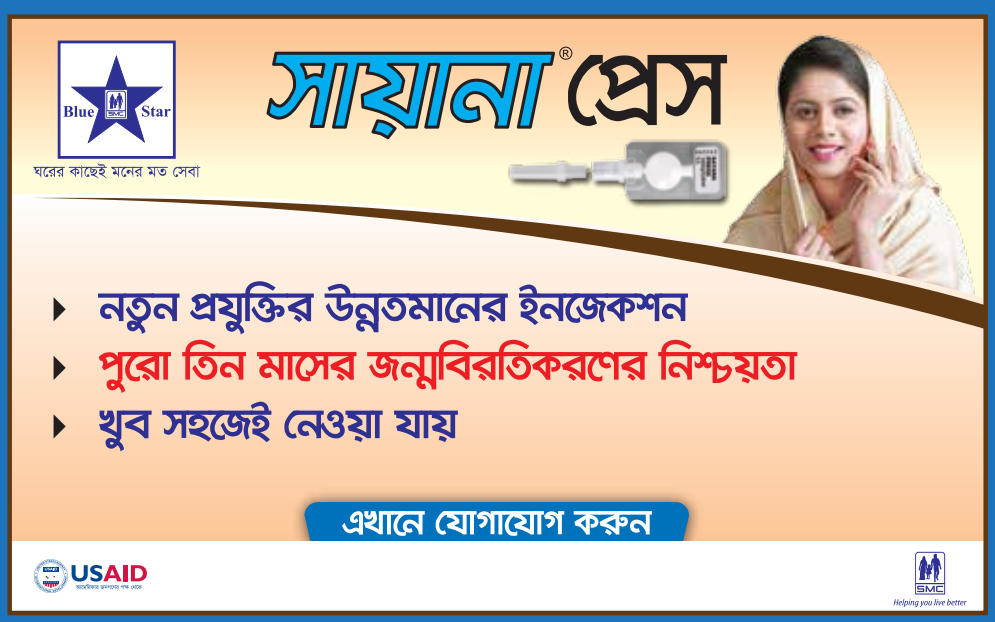
তথ্যচিত্রঃ ব্লু-স্টার সেবাদানকারী জনাব নেছার উদ্দিন আহমেদ কর্তৃক প্রদত্ত
মাস ভিত্তিক সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা (মার্চ-ডিসেম্বর, ২০১৫)



মাস ভিত্তিক প্রদত্ত সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা

মার্চ-২০১৫ মাসেই তিনি ০৫ (পাঁচ) জনকে এই সেবা দিতে সক্ষম হন। এখন তিনি গড়ে প্রতি মাসে ৭টি করে সায়ানা প্রেস জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সেবা প্রদান করে যাচ্ছেন। তার ভাষ্য মতে, যে সকল গ্রহীতা সায়ানা প্রেস নিচ্ছে তারা ঔষধের পরিমাণ তুলনামূলকভাবে কম, সুচের আকৃতি তুলনামূলকভাবে ছোট এবং স্বাস্থ্য সুবিধার কথা ভেবে দাম নিয়ে তেমন একটা দ্বিমত করেনা। তিনি বলেন যে, "আশা করি কিছুদিন গেলে সোমা-জেক্ট-এর পাশাপাশি সায়ানা প্রেসও আমাদের এলাকায় জনপ্রিয় হয়ে উঠবে"।

উপসংহারঃ বাংলাদেশের বাজারে গুণগতমান বজায় রেখে নতুন সেবার দেশব্যাপী বাজারজাতকরণে রয়েছে অনেক রকমের চ্যালেঞ্জ। কিন্তু ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের নিরলস প্রচেষ্টা, আন্তরিকতা এবং স্ব স্ব এলাকায় তাদের গ্রহণযোগ্যতা এ চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় অগ্রণী ও ফলপ্রসূ ভূমিকা রাখছে। এসএমসি আশা করছে যে, ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের চলমান এ প্রচেষ্টাকে সাথে নিয়ে সারাদেশে ইনজেকশন পদ্ধতির এই ক্রমবর্ধমান চাহিদাকে ধরে রেখে ইনজেকশন পদ্ধতির আরো নতুন গ্রহীতা বাড়াতে অত্যাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সায়ানা প্রেস জাতীয় পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতার হারকে আরো বাড়াতে কার্যকরী ও সহায়ক ভূমিকা রাখবে। যা বাংলাদেশ সরকার এর Health Population and Nutrition Sector Development Program (HPNSDP)-এর পরিবার পরিকল্পনার লক্ষ্যমাত্রা অর্জনেও ভূমিকা রাখবে।



মনিমিক্স-এর ব্যবহার বৃদ্ধিতে এসএমসি'র ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের ভূমিকাঃ

ডাঃ এ জেড এম জাহিদুর রহমান, প্রধান, বি সি সি, সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি
মোঃ রাসেল উদ্দিন, সিনিয়র প্রোগ্রাম অফিসার, মার্কেটিং অফ হেলথ সার্ভিসেস

শিশুর রক্তস্বল্পতা ও অন্যান্য অপুষ্টির জন্য মনিমিক্স-এর প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতার বার্তাগুলো জনসাধারণের কাছে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের ভূমিকা বা অবদান কি হতে পারে সে আলোচনার আগে মনিমিক্স সম্পর্কে কিছুটা ধারণা দেয়া প্রয়োজন-

মনিমিক্স কি?

মনিমিক্স এক ধরনের পুষ্টি পাউডার, যাতে আছে শিশুদের জন্য অতি প্রয়োজনীয় আয়রন এবং আরও কিছু ভিটামিন ও মিনারেল। ঘরে বসে অতি সহজেই এই পাউডার শিশুর খাবারে মিশিয়ে তা পুষ্টিসমৃদ্ধ করা যায়। শিশুর ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত সাধারণ খাবারের সাথে ছোট এক প্যাকেট মনিমিক্স মিশিয়ে নিয়মিত খাওয়ালে শিশু তার প্রয়োজনীয় আয়রন ও পুষ্টি পায়।

এক প্যাকেট মনিমিক্স-এ কি কি আছে?

ছোট এক প্যাকেট (১ গ্রাম স্যাশে) মনিমিক্স-এ আছে-

উপাদান		পরিমাণ
ভিটামিন এ (ভিটামিন এ অ্যাসিটেট)	ইউ এস পি	০.৩ মি.গ্রা.
ভিটামিন সি (এসকরবিক এসিড)	ইউ এস পি	৩০ মি.গ্রা.
ফলিক এসিড	ইউ এস পি	০.১৬ মি.গ্রা.
আয়রন (ফেরাস ফিউমারেট)	বি পি	১২.৫ মি.গ্রা.
জিংক (জিংক গ্লুকোনেট)	ইউ এস পি	৫ মি.গ্রা.

মনিমিক্স শিশুকে কেন খাওয়াবেন?

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয়। এ সময় বাড়তি পুষ্টির জন্য শিশুকে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, সবুজ শাক-সবজি ইত্যাদি) প্রয়োজনীয় পরিমাণে দিতে হবে। আয়রনের অভাবে শিশু অ্যানিমিয়ায় আক্রান্ত হয়। অ্যানিমিয়ার ফলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি চরমভাবে ব্যহত হয়। এছাড়াও আয়রনের অভাবে শিশুর ক্ষুধামন্দা, পড়াশুনা ও খেলাধুলায় অমনোযোগী হওয়া, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া ইত্যাদি দেখা যায়। এক প্যাকেট মনিমিক্স শিশুর প্রতিদিনের আয়রন, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ফলিক এসিড এবং জিংক এর প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে। মনিমিক্স নিয়মানুযায়ী শিশুকে খাওয়ালে শিশু অ্যানিমিয়া মুক্ত থাকে এবং শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে স্বাবলম্বী হয়ে ওঠে।

মনিমিক্স কাদের জন্য?

৬ মাস থেকে ২ বছর পর্যন্ত শিশুদের জন্য মনিমিক্স সবচেয়ে উপযোগী। তবে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত যেকোনো শিশুদের মনিমিক্স দেয়া যায়।

মনিমিক্স শিশুকে কখন এবং কিভাবে খাওয়াবেন?

৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধু মায়ের বুকের দুধ দেয়া উচিত। ৬ মাস বয়স হয়ে গেলে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে বাড়তি খাবার দিতে হয়। এই বাড়তি খাবারের সাথেই মনিমিক্স মিশিয়ে খাওয়াতে হবে। দিনে ১ প্যাকেট মনিমিক্স শিশুর যেকোনো একবেলার আধা-শক্ত বা নরম খাবারের সাথে মিশিয়ে খেতে দিন।

মনিমিক্স শিশুকে কতদিন খাওয়াবেন?

৬ মাস বয়স হলে আপনার শিশুকে মনিমিক্স খাওয়ানো শুরু করুন। এক বক্স মনিমিক্সে ৩০টি প্যাকেট রয়েছে। প্রতিদিন এক প্যাকেট মনিমিক্স শিশুর খাবারের সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে। এভাবে এক নাগাড়ে ২ মাস খাওয়ানোর পর ৪ মাস বিরতি দিতে হবে। এই বিরতির পর আবার ২ মাস আগের নিয়মে খাওয়াতে হবে। এরপর আবার ৪ মাসের বিরতি দিতে হবে। এভাবে শিশুর বয়স ৫ বছর পর্যন্ত একই নিয়মে মনিমিক্স খাওয়ান।

মনিমিক্স কিভাবে খাওয়াতে হয়?

- মনিমিক্স-এর প্যাকেটের উপরের দিকটা কাঁচি দিয়ে কাটুন

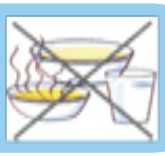
- খাবার রান্না হয়ে যাবার পরে সহনীয় তাপমাত্রায় এলে প্যাকেটের ভেতরের পুরো পাউডারটুকু আধা-শক্ত বা নরম খাবারে মিশিয়ে দিন। খাবারটি ভালোভাবে নাড়ুন, যাতে করে পাউডারটুকু খাবারের সাথে ঠিকভাবে মিশে যায়

- অল্প পরিমাণ খাবারের সাথে মনিমিক্স মিশান এবং মনিমিক্স মিশানো খাবারটি প্রথমেই শিশুকে খাইয়ে দিন। কারণ অনেক সময় শিশুরা একসাথে বেশি খেতে চায় না তাই মনিমিক্স প্রথম কয়েক লোকমা খাবারের সাথে মিশিয়ে খাইয়ে ফেলা ভালো

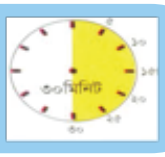
- ১ প্যাকেট মনিমিক্স শুধুমাত্র একটি শিশুর জন্য, তাই মনিমিক্স মিশানো পুরো খাবারটাই একটি শিশুকেই খাওয়াবেন

- দিনে এক প্যাকেটের বেশি খাওয়াবেন না। কারণ, ১ প্যাকেট মনিমিক্স একটি শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় আয়রনের চাহিদা পূরণ করে

- মনিমিক্স বেশি গরম বা তরল খাবারে মেশাবেন না



- খাবারে মনিমিক্স মেশানোর পর পরই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে খেতে দিন। মনিমিক্স মেশানো খাবার ৩০ মিনিটের বেশি সময় রাখলে, মনিমিক্স-এর আয়রনের কারণে মেশানো খাবারের রং কালো হয়ে যেতে পারে



মনিমিক্স এর সুবিধাগুলো কি কি?

- শিশুর খাদ্যের পরিমাণ যাই হোক না কেন এক প্যাকেট মনিমিক্স প্রতিদিনকার প্রয়োজনীয় অনু পুষ্টি যোগান দিতে সক্ষম।
- শিশুর রক্তস্বল্পতা দূর করে এবং ভবিষ্যতে রক্তস্বল্পতা হওয়া থেকে শিশুকে রক্ষা করে।
- মনিমিক্স-এর প্রতিটি আয়রনের কণার ওপর আস্তরণ থাকার কারণে মনিমিক্স মিশ্রিত খাবারের স্বাদের কোন পরিবর্তন হয় না।
- পুষ্টির অভাব প্রতিরোধ ও দূর করতে আয়রনের সাথে ভিটামিন এ, সি, ফলিক এসিড এবং জিঙ্ক এই প্যাকেটে যোগ করা হয়েছে।
- যেকোনো আধা-শক্ত বা নরম খাবারে এটি মেশানো যায়।
- মনিমিক্স খাদ্যের সাথে সম্পর্কিত চিকিৎসা পদ্ধতি, তাই দৈনন্দিন জীবনের সাথে সহজেই মানিয়ে যায়।
- অন্যান্য ঔষধের মত চামচ বা ড্রপার দিয়ে মাপতে হয় না।
- ওভারডোজ হবার কোন সম্ভাবনা নেই।
- প্যাকেট খুবই হালকা তাই সহজে সংরক্ষণ বা বহন করা যায় এবং পরিবেশন করাও অত্যন্ত সহজ।

মনিমিক্স-এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

মনিমিক্স-এর তেমন কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। তবে নিয়মিত আয়রন গ্রহণ করলে পায়খানার রং কালো হতে পারে। কেননা শরীর যতটুকু আয়রন গ্রহণ করে না, তা পায়খানার মধ্যে দিয়ে বের হয়ে যায়, যা খুবই স্বাভাবিক এবং এতে বাচ্চার কোন ক্ষতি হয় না।

মনিমিক্স নিয়মিত গ্রহণের ফলে শিশু কি কি উপকারিতা পায়?

- শিশুর শারীরিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে
- বুদ্ধি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে
- মনোযোগ বৃদ্ধি করে
- শেখার ক্ষমতা ও স্মৃতিশক্তি বাড়ায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
- ক্ষুধা বৃদ্ধি করে
- ইনফেকশনজনিত অসুস্থতা ও মৃত্যুর হার কমায়

মনিমিক্স-এর এই যে প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতা সেটা জনসাধারণকে জানানোর ক্ষেত্রে আমাদের ব্লু-স্টার সেবাদানকারীরা অসামান্য অবদান রাখতে পারেন। সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা ও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের জন্য জনসাধারণের অনেকেই তাদের নিকটস্থ ব্লু-স্টার সেবাদান কেন্দ্রে যায়। এমনকি অনেক দম্পতি তাদের বিয়ের পর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি গ্রহণ থেকে শুরু করে সন্তান জন্মদানের পর পরিবার পরিকল্পনা পর্যন্ত এই পুরো সময়েই বিভিন্ন তথ্য ও পরামর্শের জন্য ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর সেবা নিয়ে থাকেন। এই সেবা আদান-প্রদানের মাধ্যমে সেবাগ্রহণকারীর সাথে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর একটা আস্থার সম্পর্ক তৈরি হয়। ফলে তখন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী যদি কোন সেবা বা পণ্য সম্পর্কে ইতিবাচক বার্তা প্রদান করে তাহলে ঐ সেবাগ্রহণকারীরা খুব সহজেই সেই সেবা বা পণ্য গ্রহণ করে থাকে। সুতরাং আমরা সুস্পষ্টভাবেই বুঝতে পারছি যে, মনিমিক্স-এর প্রচারে এসএমসি'র ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের ভূমিকা অপরিসীম।

চিকনা

(ফকরুন নাহার, সিনিয়র ডকুমেন্টেশন অফিসার)

আমার নাম চিকনা
শরীর স্বাস্থ্য ঠিক না
বুদ্ধি মাথায় ধরেনা
কিছু মনে পড়েনা
খেতে ভালো লাগেনা
শরীর তাই বাড়েনা
শরীরে বল পাইনা
খেলাধূলা তাই করিনা
সবাই ডাকে চিকনা
বুদ্ধি আমার ঠিকনা

শিশুর বুদ্ধি ও শক্তি বাড়াতে নিয়মিত মনিমিক্স খাওয়ান

আপনার সন্তান বুদ্ধিতে বাড়ুক
শক্তিতে বাড়ুক

মনে রাখবেন, নিয়ম মতো মনিমিক্স খাওয়ানোর বিষয়টি শিশুর শক্তি ও বুদ্ধির বিকাশের জন্য খুবই জরুরী। এক নাগাড়ে ২ মাস মনিমিক্স খাওয়ানোর পরে ৪ মাসের বিরতি দিতে হবে। এরপর আবার ২ মাস নিয়ম অনুযায়ী খাওয়াতে হবে। তারপর আবার ৪ মাসের বিরতি। এই ৪ মাসের বিরতি দেয়ার পর মনিমিক্স খাওয়ানোর বিষয়টি ভুলে গেলে চলবে না। এভাবে শিশুকে ৫ বছর পর্যন্ত মনিমিক্স নিয়ম মেনে খাওয়াতে হবে। নিয়ম মেনে মনিমিক্স খাওয়ালে শিশু বুদ্ধিতে ও শক্তিতে সুন্দরভাবে বেড়ে উঠবে। সেবাদানকারী হিসেবে মনিমিক্স খাওয়ানোর নিয়মটি শিশুর অভিভাবককে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

‘সায়ানা প্রেস’ ব্যবহারকারীর অভিজ্ঞতা ও মতামত জরিপঃ

মোঃ মশিউর রহমান, ম্যানেজার, রিসার্চ মনিটরিং এন্ড ইভ্যালুয়েশন
মোঃ বিল্লাল হোসেন, ডেপুটি ম্যানেজার, রিসার্চ এন্ড মনিটরিং
রাশেদ মনসুর, সিনিয়র রিসার্চ অফিসার

এসএমসি একটি নতুন ব্র্যান্ডের জন্মবিরতিকরণের ইনজেকশন বাজারে এনেছে। এই ব্র্যান্ডটি সহজে ব্যবহারযোগ্য এবং প্রযুক্তিগতভাবে উন্নত।

সম্প্রতি এসএমসি সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী ও সায়ানা প্রেস সেবা প্রদানকারীদের মধ্যে একটি জরিপ পরিচালনা করেছে। এই জরিপের মূল উদ্দেশ্য হল যারা বর্তমানে সায়ানা প্রেস ব্যবহার করছেন তাদের অভিজ্ঞতা, তাদের কাছে এই পদ্ধতির গ্রহণযোগ্যতা এবং সন্তুষ্টির মাত্রা সম্পর্কে মতামত জানা। এছাড়াও যে সকল সেবাপ্রদানকারী সায়ানা প্রেস প্রদান করছেন তাদের অভিজ্ঞতা ও মতামত সংগ্রহ করা। এই জরিপের আওতায় ৫০৯ সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী ও ৪৯৬ জন সেবাপ্রদানকারীর মতামত সংগ্রহ করা হয়েছে। জরিপ থেকে প্রাপ্ত কিছু গুরুত্বপূর্ণ ফলাফল নিম্নরুপ:

- শতকরা ৮১ জন ব্যবহারকারী সায়ানা প্রেস ব্যবহার করে তারা সন্তুষ্ট অথবা খুবই সন্তুষ্ট বলে মতামত প্রদান করেছেন।
- শতকরা ৯৪ জন সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীগণের কাছ থেকে সায়ানা প্রেস সম্পর্কে জেনেছেন এবং ব্যবহারের জন্য উদ্বুদ্ধ হয়েছেন।
- বেশিরভাগ সায়ানা প্রেস গ্রহণকারী সায়ানা প্রেস গ্রহণ করে ও এর বর্তমান মূল্যে সন্তুষ্ট। জরিপ থেকে আরও জানা যায় যে শতকরা ৯৬ জন ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারী সায়ানা প্রেস প্রদান করে সন্তুষ্ট।
- একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য হল শতকরা ৩৪ জন ব্যবহারকারী বলেছেন যে তারা কোন না কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সম্মুখীন হয়েছেন যাদের মধ্যে শতকরা ৪৪ জন ব্যবহারকারী মনে করেন কোন ব্যবস্থা গ্রহণ না করলেও এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এমনিতেই ভাল হয়ে যাবে।
- প্রাপ্ত তথ্য থেকে জানা যায় শতকরা ৯২ জন গ্রহণকারী পুরুষ সেবাদানকারীগণের কাছ থেকে সায়ানা প্রেস গ্রহণে কোন অস্বস্তি বোধ করে না। এই জরিপ থেকে আরও জানা যায় যে শতকরা ৮১ জন মহিলা ভবিষ্যতে সায়ানা প্রেস ব্যবহার চালিয়ে যাওয়ার জন্য আগ্রহী এবং দুই তৃতীয়াংশ ব্যবহারকারী বলেছেন যে তারা ইতোমধ্যে দ্বিতীয় ডোজ ইনজেকশন গ্রহণ করেছেন।
- শতকরা ৯০ জন সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী জানিয়েছেন যে, তারা ভবিষ্যতে সায়ানা প্রেস ব্যবহার করার জন্য তাদের পরিচিতজনকে উৎসাহিত করবেন।

ছবি: জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সায়ানা প্রেস

কেস স্টাডি

মোঃ সাইদুল হক, প্রোগ্রাম অফিসার (বিসিসি),
মার্কেটিং ইনোভেশন ফর হেলথ্, সীমান্তিক, সিলেট

হবিগঞ্জ জেলার চুনারুঘাট সদর উপজেলা থেকে প্রায় ১১ কি.মি. দূরে উবাহাটা গ্রামে বসবাস করেন জোৎস্না রাণী পাল, স্বামী: সন্তোষ চৌধুরী। তিন মেয়ে নিয়েই তার সংসার। বড় মেয়ে মাত্র ইন্টারমিডিয়েট পাশ করেছে, মেজ মেয়ে ইন্টারমিডিয়েট ১ম বর্ষে, এবং ছোট মেয়ে অষ্টম শ্রেণীতে লেখাপড়া করছে। মেয়েদেরকে নিয়ে তার অনেক আশা, তারা লেখাপড়া করবে- বড় হয়ে উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত হয়ে তাদের মুখ উজ্জ্বল করবে। কিন্তু আশাটা বড় হলেও তার স্বামীর অক্ষমতা তাকে খুব মানসিকভাবে ভাবিয়ে তোলে।

ভৌগলিক দিক থেকে উবাহাটা শহরের কাছাকাছি হলেও গ্রামে কুসংস্কার সম্পন্ন মানুষের সংখ্যা নেহায়েত কম নয়।

জোৎস্না পেশায় একজন মিডওয়াফারি ছিলেন, এক বছর মেয়াদী কোর্স করে তিনি কর্মরত ছিলেন সিলেটের উপশম ক্লিনিকে সেটা তাও আবার প্রায় ২০ বছর আগের কথা; তার স্বামী পেশায় একজন ঠিকাদার ছিলেন, ভালোই চলছিল দু'জনের সংসার। ২০১০ এর শেষের দিকে হঠাৎ করে ঠিকাদারী ব্যবসায় ধস্ নামতে শুরু করে, এভাবে চলতে চলতে ২০১২ সালে এসে সন্তোষ চৌধুরী তার ঠিকাদারী ব্যবসা গুটিয়ে নেন, শুরু হয় অন্যরকম এক জীবন যুদ্ধ। এ যেন উত্তাল নদীর মাঝপথে হাল ছাড়া নৌকার মতো। ঘরে উঠতি বয়সি তিন-তিনটে মেয়ে, তাদের লেখাপড়া ও দৈনন্দিন খরচ, কি হবে!

জোৎস্না হেরে যাওয়ার মতো মানুষ নন, খুঁজতে থাকে কিভাবে জীবনের পরিবর্তন আনা যায়; 'নতুনদিন' প্রকল্প যেন সত্যিই তার জীবনের এক নতুন দিন। ২০১৩ সালের শেষের দিকে 'নতুনদিন'-এর গ্রুপ মিটিং এর মাধ্যমে পরিচয় হয় জোৎস্নার, ৫৪৪/= টাকা মূলধন দিয়ে তার এই ক্ষুদ্র ব্যবসা শুরু। প্রথম মাসে মাত্র ১০০/= লাভ হয়, সেই লাভের টাকা এবং আরো কিছু টাকা বিনিয়োগ করেন; শুরুর কয়েক মাস খুব খারাপ লাগত মানুষের সাথে জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী নিয়ে কথা বলতে; কিন্তু আস্তে আস্তে যখন তার লাভের অংশ বাড়তে থাকল, তখন আগ্রহটাও খুব বেশি হতে লাগলো। প্রতি মাসেই তিনি একাধিকবার পণ্য গ্রহণ করেন, তার গ্রামের সংখ্যা ও লোকসংখ্যা কত? সক্ষম দম্পতির সংখ্যা কত? জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী ব্যবহারের হার কত? পাঁচ বছরের নীচে বাচ্চা কত? গর্ভবতীর সংখ্যা কত? সবই তিনি জানেন। কার কবে পিল লাগবে সে তালিকা তিনি করে রাখেন, এতে গ্রাহকের সাথে সম্পর্ক ভালো হতে শুরু করে। গ্রামের সব স্কুলে এবং মাদ্রাসাতে তিনি মেয়েদের সাথে সপ্তাহ ঘুরে যোগাযোগ করেন, যার ফলে জয়া ব্যবহারকারীর সংখ্যা বর্তমানে বৃদ্ধি পেয়েছে। গ্রামের মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ের উপর আগ্রহ দেখে তার কাজের আগ্রহ বেড়ে যায়। তিনি যোগাযোগের জন্য তার নাম ও মোবাইল নম্বর লিখে কিছু কাগজ প্রিন্ট করেছেন যা তার নতুন গ্রাহকের তৈরির জন্য ভীষণ কাজে লাগে। প্রতিদিন সকালে সংসারের কাজ শেষ করে বেড়িয়ে যান, কমপক্ষে ১৫-২০টি বাড়িতে চক্র অনুযায়ী বিভিন্ন দম্পতিদের সাথে কথা বলেন। তিনি প্রথমে বিভিন্ন ধরনের ক্লায়েন্ট তৈরি করেছেন (পণ্য অনুযায়ী) যা পর্যায়ক্রমে তাদের চাহিদা অনুযায়ী তিনি দেখা করেন। এতে করে যেমন তার বিক্রি নিশ্চিত হচ্ছে তেমনি এলাকার জনগণ উপকৃত হচ্ছেন। বর্তমানে তার মূলধন ৫৪৪/= থেকে বেড়ে ২৫,০০০/= উপরে হয়েছে। তিনি লাভের টাকা দিয়ে একটি গাভী কিনেছেন, গাভী থেকে তিনি যে দুধ পাচ্ছেন তার পরিবারের চাহিদা মিটিয়ে অতিরিক্ত দুধ বিক্রি করেন। তিনি একটি ডি পি এস ও করেছেন। 'নতুনদিন' থেকে দেয়া সাইনবোর্ড ব্যবহার করে পরিচিতির পরিধি আরো বেড়ে গেছে। স্বাস্থ্য সামগ্রী বিক্রি করে যে লভ্যাংশ পান, সম্প্রতি 'নতুনদিন'-এর ওজন মাপার যন্ত্র ও থার্মোমিটার ব্যবহার করে এ যেন লাভের এক নতুন মাত্রা যোগ হয়েছে। সব কিছু মিলিয়ে তিনি মাসে ছয় হাজার টাকার উপরে আয় করেন।

তিনি 'নতুনদিন' কর্তৃপক্ষের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন, এবং আশা করেন ভবিষ্যতে রক্তচাপ মাপার প্রশিক্ষণ দিবেন যাতে রক্তচাপ মেপে তার আয় বাড়ে। তাছাড়া বিভিন্ন ধরনের সহযোগীতা (ট্রেনিং, দক্ষতা বৃদ্ধি ও অন্যান্য) যাতে চলমান থাকে; আজ নিজে পণ্য নিয়ে আসেন, হয়তো সে দিন বেশি দূরে নয় যে দিন 'নতুনদিন'-এর গাড়ি তার বাড়ি এসে পণ্য দিয়ে যাবে এটা তার স্বপ্ন।

'নতুনদিন' জোৎস্না রাণী পাল-এর মতো এমন স্বপ্ন দেখা মানুষদের পাশে থেকে তাদের জীবনকে পাল্টে দিতে চায়।

একজন কমিউনিটি সেলস্ এজেন্টের সাফল্যের গল্প

শামসুন নাহার লাভলী, প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, ম্যাস মিডিয়া

পরিচিতি: সাজেদা পারভীন- কমিউনিটি সেলস্ এজেন্ট

এমআইএইচ প্রকল্পের সাথে সর্ম্পকের শুরু:

● তারিখ: জুলাই, ২০১৩ ইং

ছবি: কমিউনিটির বিভিন্ন বাড়িতে সক্ষম দম্পতিদের নিকট তথ্য সরবরাহের পাশাপাশি স্বাস্থ্য সামগ্রী বিক্রি করছেন সাজেদা পারভীন।

সাজেদার অর্জন/কৃতিত্ব/কিছু কথা:

আমি সাজেদা পারভীন স্বপ্ন দেখতাম অনেক বেশি পড়াশোনা করে অনেক বড় হব। কিন্তু ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও আমি মাত্র নবম শ্রেণী পর্যন্ত পড়াশোনা করেছি যা আজও আমাকে কষ্ট দেয়। আমি চাইনি আমার তিনটি সন্তান আমার মত কষ্টের স্মৃতি ধারণ করে বেঁচে থাকুক যার কারণে অল্প লেখাপড়া থাকা সত্ত্বেও চাকরি নিলাম পুষ্টি প্রকল্পে, মাস শেষে বেতন পেতাম মাত্র ১০০০/= টাকা, যা কোনভাবেই আমার স্বপ্নকে প্রসারিত করার পক্ষে যথেষ্ট ছিল না। আমার স্বামী সামান্য পোল্ট্রি ব্যবসায়ী যার ব্যবসার আয় দিয়ে কোনমতে সংসারের খরচ চালানো ছিল কষ্টকর। এর মধ্যেই হঠাৎ করে বন্ধ হয়ে গেল পুষ্টি প্রকল্প। আমি দেখতে শুরু করলাম আমার স্বপ্নের করুণ পরিণতি। আমি কী এভাবে হারিয়ে যেতে দেব আমার স্বপ্নকে? আমার ভাবনার দরজায় আঘাত করল আজ যদি আমার একটি অথবা দুটি সন্তান থাকত তাহলে আমি হয়তবা এভাবে পরাজিত হতাম না। আমি আরও ভাবলাম আচ্ছা আমি না হয় পরাজিত হলাম। আমার পাশের বাড়ির বা গ্রামের যে মহিলাটি সবেমাত্র শুরু করেছে তার স্বপ্ন বোনা, তাকেও কি আমি এভাবে হারিয়ে যেতে দিব? আমার মন বলল, না। তাহলে উপায়?

হঠাৎ করে স্বপ্নের দরজায় আঘাত করল 'নতুনদিন'। আমি 'নতুনদিন'-এর মাঝে আবিষ্কার করলাম আমার আগামী দিনের পথচলা। 'নতুনদিন'-এর সহযাত্রী হিসাবে যোগ দিলাম কমিউনিটি সেলস্ এজেন্ট হিসাবে। স্বপ্নের সিঁড়িতে পা রাখলাম জুলাই-২০১৩ সালে মাত্র ১০৩৩/= টাকার স্বাস্থ্যসামগ্রী ক্রয় করার মধ্য দিয়ে যা আজ জুন-২০১৫ সালে এসে দাঁড়িয়েছে ১৪,০০০/= টাকার উপরে। আজকে যদি আমার বেতন হিসাবে লভ্যাংশটিকে দেখি তাহলে আমার বেতন প্রায় ৩০০০/= টাকা, যা আমার সংসারে এনে দিয়েছে স্বচ্ছলতা এবং ধীরে ধীরে আমি এগিয়ে যাচ্ছি আমার কষ্টের স্মৃতিকে চিরতরে মুছে ফেলতে আমার সন্তানদেরকে সু-শিক্ষায় শিক্ষিত করার মধ্য দিয়ে। আমার জীবনে বর্তমানে যা অতীত তা আর কারো জীবনে সহযাত্রী হোক তা আমি চাই না বলে প্রতিদিন আমার জন্য নির্ধারিত এলাকায় গিয়ে প্রতিটি সক্ষম দম্পতিদের বলি সাধ্য থাকলে সন্তান নাও না থাকলে পরিবার পরিকল্পনার যেকোনো পদ্ধতি নাও। আমার নিকট আছে পরিবার পরিকল্পনার স্বল্প মেয়াদী সকল উপকরণ। কিশোরীদেরকে বলি আগামী দিনের মা হিসাবে এখন থেকেই মাসিকের সময় ব্যবহার কর স্যানিটারী ন্যাপকিন জয়া। ০৬ মাস থেকে ০৫ বছর বয়সী সন্তানের মায়েদের বলি, যদি চান আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক বুদ্ধিতে, শক্তিতে তাহলে নিয়ম মতো আপনার সন্তানকে খাওয়ান মনিমিক্স। এভাবেই চলতে থাকে 'নতুনদিন'-এর মাধ্যমে প্রতিনিয়ত আমার স্বপ্নের পথচলা।

সুপারিশ:

আমার মত অনেকেই হয়তোবা এভাবেই এগিয়ে নিচ্ছে তাদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্বপ্ন যা কখনই শেষ হবার নয়। তাই 'নতুনদিন' কর্তৃপক্ষের নিকট বিনীত অনুরোধ চালিয়ে যান আপনাদের কর্মকাণ্ড, আমরা এগিয়ে নেবো আপনাদের স্বপ্ন। যে স্বপ্ন আমরা সবাই দেখি- সচেতন হোক সবাই, পরিবার ছোট রাখুক এবং ক্ষতিকর অভ্যাস পরিহার করে স্বাস্থ্যগত সু-অভ্যাসের অনুশীলন বৃদ্ধি করুক।

উপসংহার:

সাজেদা পারভীনের স্বপ্নের সহযাত্রী হিসাবে আমরাও বলতে চাই চলতে থাকুক না এই পথচলা যা আমাদের সবাইকে মিলিত করবে একই উদ্দেশ্যের বেদীমূলে যেখানে রচিত হয়েছিলো 'নতুনদিন' নামক একটি স্বপ্নের।

সানোয়ার আলী, সিনিয়র প্রোগ্রাম অফিসার, মার্কেটিং অব হেলথ সার্ভিসেস

কুইজ-১

প্রশ্ন ১। মনিমিক্স কি?

প্রশ্ন ২। এক প্যাকেট মনিমিক্স-এ কি কি আছে?

প্রশ্ন ৩। মনিমিক্স কাদের জন্য?

প্রশ্ন ৪। মনিমিক্স শিশুকে কখন এবং কিভাবে খাওয়াবেন?

প্রশ্ন ৫। মনিমিক্স শিশুকে কতদিন খাওয়াবেন?

কুইজ-২

ডান দিকের সাথে বাম দিকের বাক্য মেলান-

১. সায়ানা প্রেস

২. বিডিএইচএস-২০১৪ অনুযায়ী বাংলাদেশে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পদ্ধতি গ্রহীতার হার

৩. এসএমসি পরিচালিত জরিপ অনুযায়ী সায়ানা প্রেস ব্যবহার করে তারা সন্তুষ্ট অথবা খুবই সন্তুষ্ট বলে মতামত প্রদান করেছেন

৪. এসএমসি পরিচালিত জরিপ অনুযায়ী ভবিষ্যতে সায়ানা প্রেস ব্যবহার করার জন্য তাদের পরিচিতজনকে উৎসাহিত করবেন

৫. সারাদেশে জুন ২০১৫ সালে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে সায়ানা প্রেস সেবা গ্রহীতার সংখ্যা

১. ৩৯০৩

২. শতকরা ৮১ জন সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী

৩. একটি সর্বাধুনিক প্রযুক্তির স্বল্পমাত্রার জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

৪. ১২.৪ শতাংশ

৫. শতকরা ৯০ জন সায়ানা প্রেস ব্যবহারকারী

সোমা-জেক্ট®

জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

একটি সোমা-জেক্ট®-পুরো ৩ মাসের নিশ্চয়তা

সোমা-জেক্ট®

সম্পর্কে জানতে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর
সাথে আজই আলাপ করুন

Blue SMC Star

ব্লু-স্টার

ঘরের কাছেই মনের মত সেবা

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SMC
Helping you live better

মনিমিক্স শিশুকে কতদিন খাওয়াবেন?

৬ মাস বয়স হলে আপনার শিশুকে মনিমিক্স খাওয়ানো শুরু করুন। এক বক্স মনিমিক্সে ৩০টি প্যাকেট রয়েছে। প্রতিদিন এক প্যাকেট মনিমিক্স শিশুর খাবারের সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে। এভাবে এক নাগাড়ে ২ মাস খাওয়ানোর পর ৪ মাস বিরতি দিতে হবে। এই বিরতির পর আবার ২ মাস আগের নিয়মে খাওয়াতে হবে। এরপর আবার ৪ মাসের বিরতি দিতে হবে। এভাবে শিশুর বয়স ৫ বছর পর্যন্ত একই নিয়মে মনিমিক্স খাওয়ান।

SMC
Helping you live better

পারফোরেশন করা অংশটি ছিঁড়ে নিন

কুইজ-১ এর উত্তর

প্রশ্নগুলো জেনে নিন কুইজের পাতায়

উত্তর - ১..
....
....

উত্তর - ২..
....
....

উত্তর - ৩..
....
....

উত্তর - ৪..
....
....

উত্তর - ৫..
....
....

কুইজ-২ এর উত্তর

প্রশ্নগুলো জেনে নিন কুইজের পাতায়

বাম দিক	ডান দিক
১	
২	
৩	
৪	
৫	

সদ্য তোলা ছবি (যদি থাকে)

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 ১৫ মার্চ ২০১৬-এর মধ্যে আমাদের কাছে পাঠিয়ে দিন।

এখানে ভাঁজ করুন

বুকপোস্ট

এখানে স্ট্যাম্প লাগান

সম্পাদক

আলাপ

SMC

Helping you live better

এসএমসি টাওয়ার, ৩৩ বনানী বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১২১৩