

সম্পাদকীয়

উপদেষ্টা

তছলিম উদ্দিন খান

ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও সিইও
এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার
পিএম এন্ড বিসিসি
এসএমসি

সহ-সম্পাদক

রাসেদ রেজা চৌধুরী

ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম
এসএমসি

মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন

এসিস্টেন্ট ম্যানেজার
প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং
এসএমসি

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন

ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন
কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট
এসএমসি

সোশ্যাল 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।

জা তিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার (SDG) অনেক স্বাস্থ্য সূচকে বাংলাদেশ উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি করেছে। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২০৩০ এর অন্যতম একটি লক্ষ্য হচ্ছে, 'দারিদ্র নির্মূল, খাদ্য নিরাপত্তা অর্জন ও উন্নত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং টেকসই কৃষি এগিয়ে নেয়া'। উন্নত পুষ্টির লক্ষ্য অর্জনের জন্য ২০২৫ সাল নাগাদ ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের খর্বতা ও কৃশকায়তার মতো অপুষ্টি দূরীকরণ এবং কিশোরী, গর্ভবতী ও স্তন্যদায়ী মায়ের পুষ্টি চাহিদা পূরণের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে। বাংলাদেশের দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা অনুসারে ২০২৫ সালের মধ্যে অপুষ্টি হ্রাস করার অষ্ট লক্ষ্যমাত্রা থেকে আমরা এখনও অনেক পিছিয়ে আছি।

গর্ভধারণের পূর্বে এবং গর্ভাবস্থায় অপুষ্টির কারণে মায়ের শরীরে প্রধান খাদ্য উপাদানসমূহের - আয়োডিন, আয়রন, ভিটামিন, ক্যালসিয়াম এবং জিংক - অভাব দেখা দেয়। ফলে, গর্ভবতী মায়ের রক্তস্রাবতা, একলাম্পশিয়া বা খিঁচুনি, রক্তক্ষরণ এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এছাড়া, মৃত অথবা কম ওজনসম্পন্ন শিশু প্রসব, শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হওয়া এবং জন্মগত ত্রুটি দেখা দেয়। স্তন্যদানকালেও মা সঠিক পুষ্টি না পেলে শরীরে বাড়তি খাদ্যের চাহিদা ও পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করা মায়ের জন্য অত্যন্ত কঠিন হয়ে যায়। বাংলাদেশ জনমিতি এবং স্বাস্থ্য জরীপ ২০২২-এর তথ্য মতে, বাংলাদেশে এখনও বাল্যবিবাহের হার অনেক বেশি (৫০%)। বাল্যবিবাহের উচ্চমাত্রার ফলে পরিণত বয়সের আগে গর্ভধারণের সম্ভাবনা যেমন বৃদ্ধি পায়, তেমনই কম ওজনের শিশুর জন্মদানের আশঙ্কা থাকে।

বাংলাদেশে প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ বিবাহিত ও অবিবাহিত কিশোরী খর্বকায়। গর্ভবতী নয় এমন প্রজননক্ষম নারী এবং কিশোরীদের মধ্যে রক্তস্রাবতা ও অনুপুষ্টির ঘাটতি রয়েছে। বিবাহিত ও অবিবাহিত কিশোরীরা আয়রন-ফলিক এসিড সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করে না বললেই চলে। অনুপুষ্টির ঘাটতি ছোট শিশু এবং গর্ভবতী মায়ের ক্ষেত্রে একটি জনস্বাস্থ্য সমস্যা। মা এবং তাদের শিশুদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য মায়ের রক্তস্রাবতা প্রতিরোধ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের পুষ্টির খাবার গ্রহণ খুবই জরুরি। কারণ, এসময় মায়ের পুষ্টির চাহিদা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। ফলিক অ্যাসিড, আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের মতো প্রয়োজনীয় পুষ্টি পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করণের বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায় সঠিক পুষ্টি ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম পেলে মা ও শিশু উভয়েই সুস্থ থাকে। গর্ভাবস্থায় শিশু যেহেতু মায়ের থেকে পুষ্টি পেয়ে থাকে, তাই এসময় মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে অনেক বেশি বৃদ্ধি পায়। গর্ভাবস্থায় মায়ের অতিরিক্ত পুষ্টি চাহিদা পূরণ এবং গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য বাড়তি পুষ্টির প্রয়োজন হয় এবং তা পূরণ করার জন্য মা'কে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণে পুষ্টির খাবার খেতে হয়। কিন্তু অনেকসময় গর্ভবতী মায়ের পক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে এসব খাবার গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ফলে, গর্ভবতী মায়ের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেলের ঘাটতি দেখা দেয়। যার কারণে মায়ের স্বাস্থ্য, গর্ভস্থ শিশু ও এবং পরবর্তীতে নবজাতকের স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে।

মা ও শিশুর সঠিক পুষ্টির অভাবে আমাদের দেশে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের একটি বড় অংশই খর্বকায় বা stunted (বয়স অনুযায়ী উচ্চতা কম), বয়সের তুলনায় ওজন কম এবং কৃশকায় বা wasted (উচ্চতা অনুযায়ী ওজন কম)। এর ফলে, যেসব শিশু অপুষ্টিতে ভোগে তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং তাদের অন্যান্য রোগের সংক্রমণের ঝুঁকিও বেশি থাকে। দরিদ্রতা ও পরিবারের অজ্ঞতার কারণে কম ওজন নিয়ে জন্মনো শিশু এবং নবজাতক ও ছোট শিশুদের পুষ্টির খাদ্যের অভাবে শিশুদের খর্বকায় এবং কৃশকায় হয়ে বেড়ে ওঠার হার কমছে না।

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি) সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকে এই সমস্যা সমাধানে বেশকিছু উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। এসএমসি, শিশুদের পুষ্টি অবস্থার উন্নয়ন ও অনুপুষ্টির ঘাটতি পূরণের লক্ষ্যে ৬-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের জন্য মনিমিস্ক এবং ৬-১২ বছর বয়সী শিশুদের জন্য মনিমিস্ক-প্লাস নামে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার বাজারজাত করেছে। এছাড়া, কিশোরী, গর্ভবতী ও প্রসব পরবর্তী মায়ের আয়রন ও ক্যালসিয়াম সহ অন্যান্য অতিপ্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা পূরণের জন্য গর্ভকালীন সেবা প্রদান এবং ফুলকেয়ার ও ফরবোন ট্যাবলেট বাজারজাত করেছে। এর ফলে, কিশোরী ও মায়ের প্রয়োজনীয় অনুপুষ্টির চাহিদা পূরণের পাশাপাশি গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের একলাম্পশিয়া বা খিঁচুনি ও প্রসবপরবর্তী রক্তক্ষরণ অনেকাংশে হ্রাস পাবে এবং গর্ভস্থ শিশুর মজবুত হাড় ও মাংসপেশি গঠিত হবে। আসুন, মা এবং শিশুর পুষ্টি ও যত্ন নিশ্চিত করি, একটি সুন্দর, সুস্বাস্থ্যের আগামী গড়ি।

অ্যাপ

সংখ্যা ২৯, জুলাই ২০২৪

শিশুর শারীরিক ও মানসিক ক্রম বিকাশ এবং করণীয়

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

একজন নবজাতক স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার কথা, যদি শিশুটি পর্যাপ্ত সুস্থ খাদ্য পায়, প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা ও টিকা পায় এবং যত্নময় পরিবেশ পায়। কিন্তু, বাংলাদেশে সকল শিশু এই সুযোগ সুবিধা সমানভাবে পায় না। এছাড়া, দারিদ্র আর অশিক্ষার কারণে আমাদের দেশে অপুষ্টি সমস্যা প্রকট যার ফলে শিশুরা বার বার বিভিন্ন রোগে সংক্রমিত হয় এবং তাদের স্বাস্থ্য, শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। অপুষ্টির কারণে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, ফলে দেহ দ্রুত রোগাক্রান্ত হয়। এছাড়াও, অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুদের ভবিষ্যতে কর্মক্ষমতা কমে যায়, অপুষ্টি দীর্ঘমেয়াদী হলে মারাত্মক অসুস্থতা বা মৃত্যু হতে পারে।

শিশুরাই দেশের ভবিষ্যত। সমাজ এবং রাষ্ট্রকে উন্নতির শিখরে পৌঁছাতে প্রয়োজন দক্ষ জনগোষ্ঠী। সেক্ষেত্রে, এই গুরুত্বপূর্ণ সময়টিতে শিশু স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন। শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ একসঙ্গে সঠিকভাবে হতে থাকলে শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশ নিশ্চিত হবে। এখনো বাংলাদেশে ২৪% শিশু খর্বাকায় অর্থাৎ তাদের বয়স অনুযায়ী উচ্চতা কম, ১১% শিশু কৃশকায় অর্থাৎ তাদের উচ্চতা অনুযায়ী ওজন কম এবং ২২% শিশুর ওজন বয়স অনুযায়ী কম (বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ সার্ভে ২০২২)।

শারীরিক বৃদ্ধি হলো ক্রমান্বয়ে ওজন ও উচ্চতা বৃদ্ধি পাওয়া এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের আকারের পরিবর্তন ও পরিবর্ধন হওয়া। আর, মানসিক বিকাশ হলো শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ব্যবহার করতে পারা, চিন্তা-চেতনা, বুদ্ধি, মেধা, বোধশক্তি, অনুভূতি ও ভাবের আদান-প্রদানের ক্ষেত্রে ক্রমশ অধিকতর সক্ষমতা অর্জন করা এবং দক্ষ হয়ে ওঠা। এসকল ঘটনা মাতৃগর্ভ থেকে শুরু করে জীবনের প্রথম ৬-৭ বছরের মধ্যেই ঘটে থাকে। এই সময়ে সে যেভাবে যা শেখে, সেভাবেই গড়ে ওঠে তার বুদ্ধিমত্তা ও ব্যক্তিত্ব, আবেগ, নৈতিকতা এবং আচরণ।

৫ বৎসর পর্যন্ত শিশুর ক্রমবিকাশের কিছু মাইলফলক দেয়া হলো-

- একটি শিশু সাধারণত ৩-৩.৫ কেজি ওজন নিয়ে জন্মায় এবং উচ্চতা থাকে প্রায় ৫০ সেন্টিমিটার।
- সদ্যোজাত শিশুরা কান্নার মাধ্যমে তাদের চাহিদা প্রকাশ করে। হাত উপরে নীচে এবং পাশাপাশি নড়াচড়া করতে পারে, নড়াচড়া করছে এমন বস্তুর দিকে মনোযোগ দেয়া বা শব্দে চমকে ওঠা এসময়ের স্বাভাবিক বেড়ে ওঠার লক্ষণ। সাধারণত তিন মাসের মধ্যেই এগুলো ঘটে।
- ৩ থেকে ৬ মাস পরে শিশু পরিচিত মানুষের চেহারা চিনতে পারে। মা-বাবার কণ্ঠস্বরে সাড়া দেয়।
- যদি সঠিক নিয়মে এবং পর্যাপ্ত মায়ের দুধ দেয়া হয় তবে পাঁচ মাস বয়সে ওজন দ্বিগুণ হয়। ৬ মাস বয়স পূর্ণ হওয়ার পর থেকে

সম্পূর্ণক পুষ্টিখর খাবার দেয়া হলে এক বছরে ওজন হয় তিনগুণ। অর্থাৎ, ৫ মাস পূর্ণ হলে শিশুর ওজন প্রায় ৭ কেজি এবং এক বছরে ১০ কেজি হওয়া উচিত।

- ৯ মাস বয়সের মধ্যে শিশু কোনো সাপোর্ট ছাড়া বসতে পারে, ডাকলে সাড়া দিতে পারে। এক বছর পরে শিশু নতুন নতুন জিনিস শিখে যায় এবং এসময়ে তাদের ঘাড়ও শক্ত হয়।
- ৩ বছর বয়সের মধ্যে শিশু হামাগুড়ি দেয়া থেকে একা একা দাঁড়াতে পারে এবং সাহায্য ছাড়া হাঁটতে পারে। এই সময়ে শিশুর ব্যক্তিত্ব প্রকাশ পেতে থাকে।
- ৩-৫ বছর বয়সের সময় শিশুরা সক্রিয় হয়ে ওঠে ও তাদের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। এসময় শিশুরা নিজের কাজ নিজেরা করতে শেখে (যেমন-জামা, জুতা পড়া)। বাক্য তৈরী করে নিজের ভাব প্রকাশ করতে পারে। কোনো কোনো শিশু সাধারণ প্রশ্নের বুদ্ধিদীপ্ত উত্তরও দিতে পারে।

অপুষ্টির কারণে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, ফলে দেহ দ্রুত রোগাক্রান্ত হয়। এছাড়াও, অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুদের ভবিষ্যতে কর্মক্ষমতা কমে যায়, অপুষ্টি দীর্ঘমেয়াদী হলে মারাত্মক অসুস্থতা বা মৃত্যু হতে পারে।

শিশুর সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার প্রতিবন্ধকতাসমূহ

- দারিদ্র, সুস্থ খাদ্যের অপর্യാপ্ততা, প্রাণীজ আমিষের অভাব
- ক্রটিপূর্ণ অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, শিশুর বিকাশ প্রক্রিয়া সম্পর্কে পিতা-মাতার অজ্ঞতা
- অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ, কৃষি সংক্রমণ, নিরাপদ পানির অভাব
- বারবার জীবাণু সংক্রমণ, চিকিৎসা গ্রহণের সীমিত সুযোগ
- খেলাধুলার সুযোগ না থাকা

করণীয়

শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের ধারাবাহিক প্রক্রিয়াটি সূচনা হয় মাতৃগর্ভে। মা'কে গর্ভকালীন যত্ন দিতে হবে এবং নিয়মিতভাবে সেবাকেন্দ্রে গিয়ে গর্ভকালীন সেবা নিতে হবে। শিশুর প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধই তার জন্য একমাত্র পুষ্টিখর খাবার। সাত মাস বয়স থেকে শিশুকে ফলের রস, সবজি, প্রোটিন ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার, ডিমের কুসুম এবং ভাত, ডাল ও তেল দিতে হবে। শিশুর বয়স দুই বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে। জন্মের পর পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বিসিজি টিকা এবং ইপিআই-এর আওতায় টিকার সময়সূচী অনুযায়ী শিশুকে সকল রোগ প্রতিরোধক টিকা দিতে হবে।

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির সবচেয়ে সঠিক মাপ হিসাবে ওজনকে স্বীকৃতি দেয়া হয়েছে। গ্রোথ মনিটরিং এন্ড প্রোমোশন (WHO ও বাংলাদেশ সরকার অনুমোদিত) কার্যক্রমের আওতায় এগচ চার্টে বয়স অনুযায়ী ওজন এবং উচ্চতা প্লট করে খুব সহজেই শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা যায়। ০ থেকে ২৪ মাস পর্যন্ত প্রতিমাসে শিশুর ওজন ও ৩ মাস অন্তর উচ্চতা এবং ২ থেকে ৫ বছর পর্যন্ত ৩ মাস অন্তর ওজন ও উচ্চতা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

বাংলাদেশে শিশু পুষ্টি উন্নয়নে ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীগণ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন

(ক) মা'য়ের জন্য

১. গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে সেবা নেয়ার বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে হবে
২. গর্ভবতী মা এবং তার পরিবারের সদস্যদের বিপদজনক লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত করতে হবে
৩. গর্ভবতী নারীদের পুষ্টি, প্রসব পরিকল্পনা এবং শিশুর যত্ন সম্পর্কে সচেতন করতে হবে
৪. কম ওজনের শিশু জন্মের আশঙ্কা কমাতে গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ অণুপুষ্টি (মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট বা ফুলকেয়ার) গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে
৫. ৬ মাস থেকে ৫ বছরের সকল শিশুদের মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর গুরুত্ব মায়েদেরকে বুঝিয়ে শিশুদের মনিমিক্স খাওয়ানোয় উৎসাহিত করা
৬. প্রসব পরবর্তী জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি গ্রহণের পরামর্শ দিতে হবে।

(খ) শিশুর জন্য

১. সেবাপ্রার্থীদের পরিবারের ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের খোঁজ নেয়া এবং শিশু পুষ্টি সম্পর্কে অবহিত করা
২. নিয়মিতভাবে শিশুর শারিরিক বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করার জন্য (GMP সেবা) অভিভাবকগণকে উৎসাহিত করা
৩. বয়স অনুযায়ী শিশুর সঠিক খাদ্য তালিকা সম্পর্কে মা'কে পরামর্শ দেয়া
৪. একই পরিবারের ছেলে ও মেয়ে যেন সমপরিমাণে বৈচিত্র্যময় এবং পুষ্টিকর খাবার খেতে পারে সেজন্য পরিবারের সদস্যদের কাউন্সেলিং করা।

প্রিয় ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারী, সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী ইতোমধ্যেই আপনার গর্ভবতী মা'য়ের সেবা/পরামর্শ ও শিশুর গ্রোথ মনিটরিং ও পরামর্শ বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে। এসএমসি বিশ্বাস করে যে, গর্ভবতী মা'য়ের পুষ্টি এবং শিশুর শারিরিক ও মানসিক বিকাশের এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আপনি অভিভাবকদের অবহিত করবেন এবং প্রয়োজনীয় গর্ভকালীন সেবা ও গ্রোথ মনিটরিং সেবা প্রদানের মাধ্যমে প্রতিটি শিশুকে আগামীদিনের দায়িত্বশীল নাগরিকরূপে গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবেন।

সিনিয়র ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

ভারমিসিড

[আলবেনডাজল ইউএসপি ৪০০ মি. গ্রা.]



আপনার পরিবার রাখুন কৃমিমুক্ত



৬ মাস পর পর কৃমিনাশক ট্যাবলেট পরিবারের সবাই সেবন করুন এবং কৃমিমুক্ত থাকুন

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

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

বাংলাদেশে শিশু পুষ্টি পরিস্থিতি ফিরে দেখা

রাশেদ রেজা চৌধুরী

বাংলাদেশে গত কয়েক দশকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতির দৃশ্যমান উন্নতি হয়েছে। বিশেষ করে, বাংলাদেশে খর্বকায় শিশুর হার কমছে। আগের তিনটি জরিপের তথ্যের সঙ্গে তুলনা করে দেখা যায়, দেশে খর্বকায় শিশুর হার ক্রমাগত কমছে। ৪ বছর আগে এ হার ছিল ৩১ শতাংশ। বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২-এর প্রাথমিক ফলাফলে শিশুপুষ্টির এ চিত্র পাওয়া গেছে। এ জরিপ অনুযায়ী, ২০১১ সালে পাঁচ বছরের কম বয়সী খর্বকায় শিশু ছিল ৪১ শতাংশ, ২০১৪ সালে ৩৬ শতাংশ এবং ২০১৮ সালে ৩১ শতাংশ। সর্বশেষ ২০২২ সালে এটি ২৪ শতাংশে দাঁড়িয়েছে। অর্থাৎ, দেশে প্রতি চারটি শিশুর মধ্যে একটি শিশুর উচ্চতা স্বাভাবিকের চেয়ে কম।

জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার (এসডিজি) ২ নম্বর অর্ডিনেটে উল্লিখিত শিশুসম্পর্কিত সূচকগুলোতে আমাদের সফলতা যেমন রয়েছে, তেমনি বেশ কিছু জায়গায় আমরা এখনো পিছিয়ে আছি। খর্বকায় শিশুর হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে আমরা সফলতা দেখালেও কৃশকায় শিশুর হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে আমরা গত কয়েক বছরে পিছিয়ে পড়েছি। ২০১১ সালে কৃশকায় শিশুর হার ছিল ১৬ শতাংশ। ২০১৭ সালে আমরা তা কমিয়ে ৮ শতাংশে নিয়ে এলেও ২০২২ সালে আবারও তা বেড়ে ১১ শতাংশ হয়েছে।

শিশু পুষ্টির ক্ষেত্রে দেখা গেছে, দেশে কম ওজনের শিশুর হার কমছে না। বাংলাদেশে অপরিণত বয়সে জন্ম নেয়া শিশুর বেশিরভাগই কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এই শিশুরা পরে অপুষ্টিতে ভোগে। ইউনিসেফ ও অন্যান্য সংস্থার মতে, অপুষ্টির প্রধান ও প্রত্যক্ষ দু'টি কারণ হচ্ছে রোগব্যাদি ও প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্যের অভাব। এছাড়াও, গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েরদের অপুষ্টির কারণেও শিশুর জন্মের সময় ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম হওয়া এটি একটি বড় কারণ। এর ফলে তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং এটা অপুষ্টির সবচেয়ে প্রত্যক্ষ ও প্রাণঘাতী ধরণ। তবে, এর প্রধান কারণ নিয়মিত খাদ্য তালিকায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অনুপস্থিতি। বর্তমানে পাঁচ বছরের কম বয়সী কম ওজনের শিশু ২২ শতাংশ। ২০১৭-১৮ সালেও এ হার ছিল ২২। এটি পুষ্টি পরিস্থিতির অবনতির লক্ষণ। এরজন্য, যেদিন থেকে গর্ভধারণ শুরু হবে, সেদিন থেকেই গর্ভবতী মায়েরদের পুষ্টির দিকে নজর দিতে হবে। পরবর্তী সময়ে শিশুর জন্মের পর থেকে নবজাতক ও শিশুর খাদ্যের

পাশাপাশি মায়ের খাদ্যের দিকেও নজর দিতে হবে। জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে শালদুধ খাওয়াতে হবে। ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। ছয় মাসের পর থেকে দুই বছর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার খাওয়াতে হবে। এই তিনটি বিষয় সঠিকভাবে পালন করতে পারলেই টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জন সম্ভব।

স্বাস্থ্য বিভাগের পাশাপাশি সোস্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি) পুষ্টি সহায়ক কার্যক্রমগুলো বাস্তবায়ন করে আসছে। শিশুর অপুষ্টি হ্রাসকল্পে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ, গর্ভকালীন সেবা এবং পরামর্শ, গর্ভাবস্থায় পুষ্টি নিশ্চিতকরণে সম্পূর্ণক অণুপুষ্টি ট্যাবলেট 'ফুলকেয়ার', শিশুদের বৃদ্ধি পরিবীক্ষণ ও উন্নয়ন (GMP), মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট সরবরাহ এবং প্রচার, শিশুদের জন্য মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার নিশ্চিত করার মাধ্যমে বাংলাদেশে পুষ্টির অবস্থার উন্নতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে, বিশেষ করে কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সচেতনতামূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করার মাধ্যমে বাংলাদেশে পুষ্টির অবস্থার উন্নতিতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে আসছে।

পাঁচ বছরের কম বয়সী খর্বকায় শিশুর হার

২০১১	৪১ শতাংশ
২০১৪	৩৬ শতাংশ
২০১৮	৩১ শতাংশ
২০২২	২৪ শতাংশ

(বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২)

পুষ্টির একটা দৃষ্টচক্র আছে। বাংলাদেশে ১৮ বছরের আগে মেয়েদের বিয়ে আইনত দণ্ডনীয়, তবুও অনেকে বিভিন্নভাবে কৌশলে তার অনেক আগেই মেয়েদের বিয়ে দেয়। ১৪-১৫ বছর বয়সের একটা মেয়ের যখন বিয়ে হয় তখন সে একটি অপুষ্টি শিশুর জন্ম দেয়। পরে দেখা যায়, ওই বাচ্চাটারও কম বয়সে বিয়ে হয় আর একই বয়সে শিশুটি পরবর্তীতে আরেকটি অপুষ্টি শিশুর জন্ম দেয়। এভাবেই সে অপুষ্টি চক্রের মধ্যে পড়ে যায়। এভাবে পুষ্টির একটা দৃষ্টচক্র চলছে। বাংলাদেশে বাল্যবিবাহ ৫৯% থেকে কমে ৫০%-এ নেমে এসেছে অর্থাৎ এখনো ১৮ বছর বয়সের আগে ৫০% মেয়ের বিয়ে হয় যার মধ্যে এক চতুর্থাংশ (২৫%) নারী ১৬ বছর বয়সের আগে বিয়ে করে। পরিস্থিতির উন্নতি পরিলক্ষিত হলেও এখনও এটি একটি বড় উদ্বেগের বিষয় (বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২)। এ অবস্থা থেকে উত্তরণে আইনের যথাযথ প্রয়োগ ও জনসচেতনতা বৃদ্ধির ওপর জোর দিতে হবে।



১ টি ট্যাবলেট প্রতিদিন

পুষ্টির একটা দৃষ্টচক্র আছে। বাংলাদেশে ১৮ বছরের আগে মেয়েদের বিয়ে আইনত দণ্ডনীয়, তবুও অনেকে বিভিন্নভাবে কৌশলে তার অনেক আগেই মেয়েদের বিয়ে দেয়। ১৪-১৫ বছর বয়সের একটা মেয়ের যখন বিয়ে হয় তখন সে একটি অপুষ্টি শিশুর জন্ম দেয়। পরে দেখা যায়, ওই বাচ্চাটারও কম বয়সে বিয়ে হয় আর একই বয়সে শিশুটি পরবর্তীতে আরেকটি অপুষ্টি শিশুর জন্ম দেয়। এভাবেই সে অপুষ্টি চক্রের মধ্যে পড়ে যায়। এভাবে পুষ্টির একটা দৃষ্টচক্র চলছে। বাংলাদেশে বাল্যবিবাহ ৫৯% থেকে কমে ৫০%-এ নেমে এসেছে অর্থাৎ এখনো ১৮ বছর বয়সের আগে ৫০% মেয়ের বিয়ে হয় যার মধ্যে এক চতুর্থাংশ (২৫%) নারী ১৬ বছর বয়সের আগে বিয়ে করে। পরিস্থিতির উন্নতি পরিলক্ষিত হলেও এখনও এটি একটি বড় উদ্বেগের বিষয় (বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২)। এ অবস্থা থেকে উত্তরণে আইনের যথাযথ প্রয়োগ ও জনসচেতনতা বৃদ্ধির ওপর জোর দিতে হবে।

ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম

দুষ্ট চক্রে মা ও শিশু পুষ্টি

ফজলে খোদা

“ডাক্তার আপা, আমার তমালের পুষ্টিটা একটু মাইপা দেন, সকলে বলতাকে ওর নাকি পুষ্টি কম। সারা সময় ঘ্যান ঘ্যান করে, খাইতে চায় না, ওসুখ লাইগ্যাই থাকে, দেখেন না গায়ে কোন গোস্ত নাই। দিন দিন হাড়িসার হইয়া যাইতাকে”, এক নিশ্বাসে কথাগুলো বলছিলেন দেড় বছরের শিশু সন্তানকে কোলে নিয়ে সেবা নিতে আসা এক ১৭ বছরের কিশোরী মা আকলিমা খাতুন। এক নাগাড়ে কথাগুলো বলার পর নিশ্বাস নিতেও যেন হাঁপিয়ে যাচ্ছে, চোখ দুটো প্রায় কোটরে ঢুকে আছে, গলার হাড় উঁকি দিচ্ছে শীর্ণদেহের এই কিশোরী মায়ের। আকলিমার দিকে তাকিয়ে থেকে ডাক্তার রাইহানা বেগম কথাগুলো শুনতে শুনতে ভাবছেন আগে কার চিকিৎসা শুরু করবেন- শিশু তমালের নাকি তার মা কিশোরী আকলিমার। দু’জনের পুষ্টি অবস্থা বোঝার জন্য তাকে আর পুষ্টি মাপতে হবে না। আকলিমা ও তার শিশু সন্তান- দু’জনকে দেখে এটি সহজেই অনুমেয় যে বাল্যবিয়ে এবং কৈশোরে সন্তান গ্রহণই তাদের এ অবস্থার মূল কারণ।

বাংলাদেশ বাল্যবিবাহে বিশ্বে অষ্টম অবস্থানে রয়েছে এবং দক্ষিণ এশিয়ায় শীর্ষে। দেশের ৫০ শতাংশ নারীদের ১৮ বছর হওয়ার আগেই বিয়ে হয়ে যায়। এছাড়া, পুষ্টিহীন মায়ের সংখ্যাও বেশ বৃদ্ধি পেয়েছে। দেশে ১২% মায়ের বয়সের তুলনার ওজন কম। প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ কিশোরী খর্বকায় (খাটো) যার মধ্যে বিবাহিত কিশোরী ৩৬% এবং অবিবাহিত কিশোরী ৩২%। এই অপুষ্টি কিশোরীদের সময়ের আগে বিয়ে ও সন্তান গ্রহণের ফলে আমাদের দেশের লাখ লাখ কিশোরী এবং শিশু মা আকলিমা ও শিশু তমালের মতোই প্রতিনিয়ত অপুষ্টির শিকার হচ্ছে, যা তাদেরকে জীবনের সামগ্রিক ক্ষেত্রে ভয়াবহ পরিণতির দিকে ঠেলে দিচ্ছে।

অপুষ্টির প্রভাব

পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাবে কিশোরী ও নারীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, এতে তাদের মেধা বিকাশের দুর্বলতা এবং গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন জটিলতাসহ নানান ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। এই অপূর্ণ পুষ্টি তাদের শিশুদেরও সুস্থভাবে বেঁচে থাকা, স্বাভাবিক বৃদ্ধি, লেখাপড়া ও ভবিষ্যতে কর্ম ও উপার্জন ক্ষমতার ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলে। এতে করে তারা পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের বোঝা হয়ে দাঁড়ায়।

বাংলাদেশে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ২৪ শতাংশ খর্বকায় (খাটো) এবং ১১ শতাংশ কৃশকায় (শুকনো)। যেসব শিশু অপুষ্টিতে ভোগে

তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম এবং তাদের অন্যান্য রোগের সংক্রমণের ঝুঁকিও বেশি। এসব শিশু পড়াশোনা সহ কোনো কিছুতেই বেশি মনোযোগ দিতে পারে না। একারণে তাদের শিক্ষা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

পুষ্টির প্রথম ১,০০০ দিন

মা ও শিশু পুষ্টির জন্য প্রথম ১,০০০ দিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়ে গর্ভবতীর পুষ্টি অবস্থার উন্নয়ন এবং গর্ভস্থ শিশুর গঠন প্রক্রিয়া শুরু হয়। মায়ের শরীরের পুষ্টি এবং শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য এ সময়ে গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি নিশ্চিত করতে পারলে গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নতি থেকে শুরু করে তার কৈশোরকাল, যৌবন পেরিয়ে কর্মকালেও ইতিবাচক প্রভাব রাখে। গর্ভকালে এবং শিশুর ১,০০০ দিনের মধ্যে সঠিকভাবে পুষ্টি নিশ্চিত করতে পারলে তা জাতীয় জিডিপিতে সুফল আনয়নের পাশাপাশি বার্ষিক্যেও স্বাস্থ্য ব্যয় হ্রাসে ভূমিকা রাখে।



সূত্রঃ ভিটামিন এঞ্জেলস

হাতে নিতে হবে। কিশোরী ও নারীদের জন্য পুষ্টিকর, নিরাপদ ও সাশ্রয়ী মূল্যের খাবার এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টের সহজলভ্যতা ও প্রাপ্তিকে অগ্রাধিকার প্রদান করতে হবে।

পিছিয়ে পড়া এবং উন্নয়নশীল দেশগুলোর কিশোরী ও নারীদের গর্ভাবস্থায় মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সম্পূরক প্রদানসহ শিশুকে প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করা, পুষ্টি সেবা প্রাপ্তির সুযোগ নিশ্চিত করার সাথে সাথে ১৮ বছরের আগে বিয়ে ও ২০ বছরের আগে গর্ভধারণে নিরুৎসাহিত করা এবং বাল্যবিয়ে প্রতিরোধ আইনের যথাযথ প্রয়োগের ব্যবস্থা করতে হবে। এ অবস্থার উন্নয়ন ও সমন্বিত ব্যবস্থাপনার মাধ্যমেই কেবল শিশু তমাল ও কিশোরী মা আকলিমার অবস্থার পরিবর্তন সম্ভব।

ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবাইলাইজেশন, এসএমসি।

যারা নতুন মা হতে চান তাদের খাবারে যা থাকা প্রয়োজন

তাজমুন নাহার

সন্তান প্রসবের পর বেশিরভাগ সময়ই মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা শিশুকে নিয়েই বেশি ব্যস্ত থাকেন। সন্তান গর্ভে থাকাকালীন মায়ের যেরকম যত্ন নেয়া হয় সন্তান প্রসবের পরেও মায়ের আরো বেশি যত্ন নিতে হয়। কিন্তু এ সময় মা নিজেও নিজের যত্ন নিতে ভুলে যান। অথচ, এ সময়টা নতুন মায়ের পুষ্টির খাবার ও যত্নের প্রয়োজন। সন্তান প্রসবের পর মায়েরা স্বাভাবিকভাবেই ক্লান্ত ও ব্যস্ত থাকেন। সদ্যোজাত শিশুর যত্ন নিতে গিয়ে মায়েরা সময়মতো বা পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার খেতে ভুলে যান। আবার যখন খাবার খান, অনেক দ্রুত খান। ফলে, অনেক পুষ্টি উপাদান খাবার থেকে বাদ পড়ে যায়। ফলে, মায়েরা কিছু পুষ্টি উপাদানের ঘাটতিতে ভুগতে থাকেন।

জন্মের পর ছয় মাস পর্যন্ত শিশুর পুরোপুরি পুষ্টি মায়ের দুধের ওপর নির্ভরশীল। মায়ের দুধ থেকে সব পুষ্টি উপাদান না পেলে জীবনের শুরুতেই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগবে। আর, শিশুর এই পুষ্টি নিশ্চিত করতে মায়ের নিজের খাবার ঠিকঠাক হতে হবে। এই সময় পরিবারের কর্তব্য মায়ের পুষ্টির দিকে খেয়াল রাখা। গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকভাবেই মায়ের ওজন বাড়ে। সন্তান জন্মের পর বেশি পরিমাণে খাওয়া-দাওয়া করলে ওজন আরও বাড়বে কিনা তা নিয়ে অনেক মা চিন্তায় থাকেন। সন্তানকে দুধ খাওয়াতে গিয়ে যে পরিমাণ ক্যালরি খরচ হয়, তাতেই মায়ের ওজন কমতে থাকে। একজন স্তন্যদায়ী মায়ের খাবারের তালিকা, সন্তানের পুষ্টি এবং মায়ের সুস্থতা, এই দু'টি দিক বিবেচনায় রেখে তৈরি করা প্রয়োজন।

প্রথম আলোর ১০ অক্টোবর ২০২৩ সংখ্যায় প্রকাশিত পুষ্টিবিদ লিনা আকতার (রায়হান হেলথ কেয়ার হসপিটাল অ্যান্ড রিসার্চ সেন্টার, দিনাজপুর) নতুন মায়েরদের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক যে পরামর্শ দিয়েছেন তা নিচে দেয়া হলো:

ক্যালরি

এসময় দৈনিক প্রয়োজনীয় ক্যালরি ছাড়াও অতিরিক্ত ২০০ থেকে ৪০০ ক্যালরি প্রয়োজন হয়। একজন মা'কে প্রতিদিন প্রায় আধা কেজি বা ৫০০ গ্রাম দুধ তৈরি করতে হয়, যার জন্য প্রায় ৬২৫ কিলোক্যালরি শক্তির প্রয়োজন হয়।

প্রোটিন

দুধের প্রোটিন তৈরির জন্য এসময় দুধ, ডিম, মাছ, মাংস প্রভৃতি খাদ্যের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে হবে। এর সঙ্গে মসুর ডাল অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

পানি বা তরল খাবার: প্রচুর পরিমাণে পানি বা তরল খাবার খাওয়া উচিত, নাহলে শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দেয়। এজন্য, প্রচুর পানির পাশাপাশি গাজর, পালংশাক ও বিভিন্ন শাকসবজি দিয়ে তৈরি স্যুপ, চিকেন স্যুপ ইত্যাদি খেতে পারেন।

ক্যালসিয়াম ও আয়রন

প্রসবের সময় একজন মায়ের প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়। তাই, তাদের আয়রনের পরিমাণ বাড়াতে হয়। এছাড়া, শিশুর সুষ্ট হাড় ও দাঁতের জন্য ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। এজন্য মা'কে দৈনিক ১ দশমিক ৫ গ্রাম ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস খেতে হবে। আয়রনের উৎস হিসেবে মাছ, মাংস, ডিম নিয়মিত খেতে হবে। নিরামিষ হিসেবে সবুজ, কালো ও শুকনা মটরশুঁ-টি, গুড়, লালশাক, কলমিশাক ইত্যাদি খেতে পারেন। ক্যালসিয়ামের উৎস হিসেবে ছোট মাছ, দুধ, দই, তিল, সরিষা শাক, সামুদ্রিক মাছ খেতে পারেন।

বিভিন্ন ধরণের ভিটামিনের জন্য রঙিন শাকসবজি, ফলমূল খেতে হবে নিয়মিত। বাজারে পাওয়া যায় এমন দেশি ফল খেতে হবে। একটি বিষয় মনে রাখতে হবে, মায়ের দুধের প্রবাহ নিশ্চিত রাখতে মা'কে প্রচুর পরিমাণে পানি এবং তরল খাবার খেতে হবে। আর, শিশুকে প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ ছাড়া কোনোভাবেই অন্য খাবার দেয়া যাবে না।

নতুন মায়েরদের সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিবিদরা যে ধরণের খাদ্য তালিকা মেনে চলতে বলেন বেশিরভাগ সময়ই মায়েরদের পক্ষে নিয়ম করে এসব খাবার খাওয়া সম্ভব হয় না। পারিবারিক অসচেতনতা, অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতা, নিয়মমতো খাবার না খাওয়ার প্রবণতা ইত্যাদি নানাবিধ কারণে মায়েরদের শরীরে খাদ্য ও পুষ্টির ঘাটতি থেকে যায়। এই ঘাটতি পূরণের জন্য এসএমসি প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ 'ফুলকেয়ার' ট্যাবলেট বাজারজাত করেছে। গর্ভাবস্থায় সেবনের জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুযায়ী ফুলকেয়ার তৈরি করা হয়েছে। প্রতিটি ফুলকেয়ার ট্যাবলেটে আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডসহ মোট ১৫টি পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণে খুবই কার্যকর। তাই, গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট এবং প্রসবের পরে একই নিয়মে ৬ মাসে আরও ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করলে গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে। মনে রাখবেন, গর্ভকালেই শুধু নয়, শিশু জন্ম নেয়ার পরেও মা ও শিশুর যত্ন নিতে হয়।

প্রোগ্রাম অফিসার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

ব্লু-স্টারদের সাফল্যগাথা

১

সাফল্যগাথা

মোঃ আইয়ুব আলী, নোয়াখালী জেলার নয়নাভিরাম সুবর্ণচর উপজেলার সোলায়মান বাজারে তার ব্লু-স্টার সেবাদান কেন্দ্র। পারিবারিক



মোঃ আইয়ুব আলী
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী
রহমান ফার্মেসী
সোলায়মান বাজার, সুবর্ণচর,
নোয়াখালী

অস্বচ্ছলতা দূর করতে উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করেই ২০০৮ সালে নিজ গ্রামে একটি ফার্মেসী দিয়ে পল্লী চিকিৎসা পেশায় প্রবেশ করেন। অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য এলএমএফ, ডিপ্লোমা সহ বেশকিছু কোর্সও সম্পন্ন করেন। মাস ঘুরিয়ে বছর যায় কিন্তু আশানুরূপ সাফল্য ধরা দিচ্ছিলো না, কারণ পল্লী চিকিৎসক হিসাবে এলাকায় তার তেমন কোন পরিচিতি ছিল না এবং মানসম্মত চিকিৎসা সেবা সম্পর্কেও ভালো

ধারণা ছিলো না। পারিবারিক স্বচ্ছলতার যেই লক্ষ্য নিয়ে কাজ শুরু করেছিলেন তা পাচ্ছিলেন না বলে ক্রমশ হতাশ হয়ে পড়েন।

২০১৪ সালের জানুয়ারি মাসে এসএমসি'র একজন প্রোগ্রাম অফিসার ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম ও এর কার্যক্রম সম্পর্কে ধারণা দেন। নিজ পেশার মাধ্যমে জনগণের সেবা করার প্রবল আগ্রহ দেখে এসএমসি প্রতিনিধি ব্লু-স্টার প্রশিক্ষণের জন্য তাকে মনোনীত করেন। এর কিছুদিন পর, সেই বছরের এপ্রিল মাসে তার ডাক আসে ৩দিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার জন্য। এই তিনদিনের প্রশিক্ষণ তার চোখ খুলে দেয়। তার বিগতদিনের প্র্যাকটিসের ভুলগুলো তিনি বুঝতে পারেন যা এই প্রশিক্ষণে না এলে কখনো তার জানা হতো না। প্রশিক্ষণের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে তিনি নতুন উদ্যমে মানুষকে সেবা দিতে থাকেন। প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অল্পসময়ে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে তার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তোলেন। এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তার পরিচিতি বাড়াতে তার সেবাকেন্দ্রে ব্লু-স্টার চিহ্নিত সাইনবোর্ড ও এলাকায় মাইকিং করে এসএমসি। এরপর তাকে আর পেছন ফিরে তাকাতে হয়নি। একদিকে আয় রোজগার বৃদ্ধি পাচ্ছিলো, অন্যদিকে সঠিক সেবা ও পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে সামাজিক দায়িত্ব পালন করে আলাদা শান্তি পাচ্ছিলেন। এসএমসি প্রতিনিধিগণ নিয়মিত পরিদর্শনের মাধ্যমে বিভিন্ন তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে তাকে সহায়তা করে।

রিফ্রেশার ট্রেইনিংয়ে অংশগ্রহণ করে পুরাতন শিক্ষাগুলোকে বালাই করার পাশাপাশি নতুন নতুন তথ্য শেখার সুযোগ পেয়েছেন। ২০১৮ সালে এসএমসি'র কাছ থেকে শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং প্রোগ্রামের প্রশিক্ষণ ও পরবর্তীতে এই কার্যক্রমের জন্য প্রয়োজনীয় লজিস্টিকস

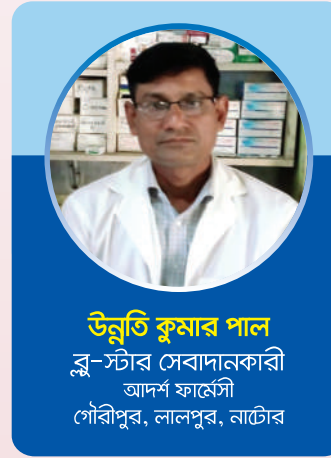
(ডিজিটাল ওজন মেশিন, উচ্চতা মাপার স্কেল, মোয়াক টেপ, জিএমপি কার্ড, রেজিস্টার) পান। বাচ্চাদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে জিএমপি কার্ড প্লটিং-এর মাধ্যমে পুষ্টির এই সেবা প্রদান পদ্ধতি তার ক্লায়েন্টদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া ফেলে। বর্তমানে তিনি প্রতি মাসে ৭০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেস্ট ইনজেকশন প্রদান করে আসছেন। এছাড়া, শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছেন। বর্তমানে তিনি প্রতি মাসে গড়ে ৫০টি শিশুকে পুষ্টি সেবা হিসাবে মনিমিক্স প্রদান করছেন।

জনাব মোঃ আইয়ুব আলী বলেন, আমি সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী'র ব্লু-স্টার পরিবারের একজন গর্বিত সদস্য। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আজ আমি অনেক স্বচ্ছল। এসএমসি'র প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান ও কাউন্সেলিং দক্ষতা কাজে লাগিয়ে অল্পসময়ে আমি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সোমা-জেস্ট ইনজেকশন এবং শিশুদের জন্য পুষ্টি পাউডার মনিমিক্স আমার এলাকায় জনপ্রিয় করে তুলতে সক্ষম হই। তাই আমার আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসি'র কাছে আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে শেষ করা যাবে না। তাই আবার বলি, ধন্যবাদ, বন্ধু আমার এসএমসি।

২

সাফল্যগাথা

১৯৯৬ সাল থেকে গ্রামে তথা এলাকার সাধারণ দরিদ্র অসহায় নিপীড়িত মানুষের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছেন উন্নতি কুমার পাল। চিকিৎসা



উন্নতি কুমার পাল
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী
আদর্শ ফার্মেসী
গৌরীপুর, লালপুর, নাটোর

সেবা প্রদানকালে ২০১৩ সালে তৎকালীন এসএমসি'র পাবনা জেলার প্রতিনিধির সঙ্গে পরিচয় হয় এবং তার সঙ্গে এসএমসি'র ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়। চিকিৎসাসেবাকে আরও বেগবান করতে এবং এলাকার দরিদ্র মানুষের কল্যাণে কাজ করার উদ্দেশ্যে ২০১৪ সালের এসএমসি ব্লু-স্টার প্রোগ্রামের তিনদিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের সাথে যুক্ত হন।

ব্লু-স্টার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এলাকার মা ও শিশুস্বাস্থ্য, জন্মনিয়ন্ত্রণ, শিশুপুষ্টি ও অন্যান্য সেবা প্রদান করে আসছেন। তিনি শিশুদের শারীরিক-মানসিক বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশের জন্য মনিমিক্স ও মনিমিক্স প্লাস বিতরণের মাধ্যমে এলাকার শিশুদের অপুষ্টি রোধে কাজ করে আসছেন। প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অল্পসময়ে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে তার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তোলেন।

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসাবে পরিচিতি বৃদ্ধির জন্য এসএমসি'র সহায়তায় তার সেবাকেন্দ্রে ব্লু-স্টার চিহ্নিত সাইনবোর্ড স্থাপন করেন। এছাড়াও, এসএমসি'র সহযোগিতায় প্রয়োজনীয় পোস্টার, লিফলেট সরবরাহ এবং এলাকায় মাইকিং তার সেবাকেন্দ্রের প্রচারে সহায়ক হিসেবে কাজ করে। কিছুদিনের মধ্যেই শুধু নিজ গ্রাম না, আশপাশের এলাকা থেকেও সেবা নেয়ার জন্য ক্লায়েন্ট আসতে থাকে। যার কারণে তার রোগীর সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এরপর আর পেছন ফিরে তাকাতে হয়নি। এসএমসি কর্তৃক শিশুর ওজন ও উচ্চতা মাপার যন্ত্র, মোয়াক টেপ, জিএমপি কার্ড এবং গর্ভবতী মায়ের ওজন মাপার যন্ত্র প্রদান করায় সঠিক রোগ নির্ণয় করে যথাযথ চিকিৎসাসেবা প্রদান করতে সহজ হয়েছে বলে তিনি মনে করেন। প্রতিদিন গড়ে ৫জন মায়ের সাথে এসএমসি'র মনিমিক্স-এর প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতা বর্ণনার মাধ্যমে প্রতিমাসে গড়ে ৩০ বক্স মনিমিক্স বিতরণ করে থাকেন। সেইসাথে তিনি ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনায় শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ প্রদান করে আসছেন এবং জিঙ্কের সুফল সম্পর্কেও বিস্তারিত আলোচনার মাধ্যমে এসএমসি জিঙ্ক বিতরণ করে থাকেন। প্রতিমাসে প্রায় ৫০জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা, জন্মনিয়ন্ত্রণ সেবা ও পরামর্শসহ এসএমসি'র সোমা-জেস্ট ইনজেক্টেবল প্রদান করে থাকেন। তিনি, এলাকার মা ও শিশুস্বাস্থ্যের উন্নয়নে অবদান রাখার স্বীকৃতিস্বরূপ ২০২১ সালে সেরা সেবাদানকারী হিসাবে এসএমসি কর্তৃক পুরস্কৃত হন।

বিভিন্ন সময়ে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত রিফ্রেশার ট্রেনিংয়ে অংশগ্রহণ এবং এসএমসি'র প্রতিনিধিগণের কাছ থেকে নিয়মিত নতুন নতুন তথ্য গ্রহণ করে নিজেকে আরও সমৃদ্ধ করছেন এবং সঠিক ও মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছেন।

জনাব উন্নতি কুমার পাল বলেন, ২০২৪ সালের মধ্যে আমার এলাকার প্রতিটি শিশুকে মনিমিক্স ও মনিমিক্স প্লাস-এর আওতায় নিয়ে আসবো, এটা আমার ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা।



সাফল্যগাথা

ওয়াহিদুল ইসলাম, ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, দীর্ঘদিন ধরে এলাকার সাধারণ মানুষকে নিরলসভাবে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। বাবাও ছিলেন পেশায় একজন ডাক্তার। তারই নিজহাতে গড়া এই রবিউল মেডিকেল হল। বলতে গেলে এটা তার পারিবারিক ব্যবসা প্রতিষ্ঠান। কিশোর বয়স থেকেই বাবার পাশে থেকে কাজে সাহায্য করতেন তিনি। হাতেখ-ড়িটা বাবার হাতে, সেখান থেকেই মনে স্বপ্ন জাগে গরীব ও সাধারণ মানুষের পাশে থাকার। আর তখন থেকেই জনগণের সেবা করার কাজ শুরু। এসএমসি পাশ করে অন্য কোন দিকে না তাকিয়ে বাবার পরামর্শে ভর্তি হয়ে যান ফার্মাসিস্ট কোর্সে এবং ১৯৯০ সালে সফলতার সাথে কোর্স শেষ করে বাবার পাশে থেকে কর্মজীবন শুরু করেন।

পেশাগত জীবনে কোথায় যেন একটু ঘাটতি রয়ে গেছে বলে মনে হত তার। নিজেকে পেশাগতভাবে আরও সমৃদ্ধ করার চিন্তা সবসময় কাজ করতো। এসময়ে এসএমসি'র ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম সম্পর্কে টুকটাক জানতে পারেন, তখন থেকেই তিনি খোঁজখবর নেয়া শুরু করেন। এরই



ওয়াহিদুল ইসলাম
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী
রবিউল মেডিকেল হল
দোগাছি বাজার, পাবনা সদর,
পাবনা

মধ্যে পরিচয় হয় সেই এলাকার এসএমসি'র প্রতিনিধির সাথে। তার কাছ থেকে এসএমসি ও ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারেন। মা, শিশুস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সেবা প্রদানের মাধ্যমে পেশাগত জীবনে আরও সফল হওয়ার প্রত্যয় তার মাথায় ছিল। ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার আগ্রহ প্রকাশ করেন জনাব ওয়াহিদুল ইসলাম। ২০০৩ সালে ব্লু-স্টার

প্রোগ্রামের তিনদিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে চিকিৎসা পেশায় নিজেকে আরও সমৃদ্ধ করে তোলেন। শুরু হয় পেশাগত জীবনে এক নতুন যাত্রা। ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তিনি মা, শিশুস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পুরোদমে সেবা প্রদান করার কার্যক্রম শুরু করেন। দিন দিন বাড়তে থাকে তার সেবাগ্রহীতার সংখ্যা, সেই সাথে বাড়তে থাকে তার সুনাম, যশ ও খ্যাতি। চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ে তার নাম। এলাকার নারীদেরকে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে তিনি এসএমসি'র জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেস্ট প্রদান করে দেশের জন্মনিয়ন্ত্রণ কার্যক্রমে বিশেষ অবদান রেখে চলেছেন। প্রতিমাসে তিনি গড়ে ৪৫-৫০টি সোমা-জেস্ট ইনজেকশন প্রদান করেন।

পরবর্তীতে ২০১৮ সালে এসএমসি'র পক্ষ থেকে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশনের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে নিয়মিত শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিরূপণের মাধ্যমে পুষ্টিসেবা প্রদান করে আসছেন। শিশুদের মেধা বিকাশ, শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি এবং দেহের সঠিক গঠনের লক্ষ্যে পুষ্টি পরামর্শ এবং আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা দূরীকরণে মাইক্রোনি-উট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট হিসাবে এসএমসি'র পুষ্টি পাউডার মনিমিক্স বিতরণ করছেন। প্রতিমাসে তিনি গড়ে ৩৫-৪০ বক্স মনিমিক্স বিতরণ করেন। একইসাথে, তিনি উল্লেখযোগ্য সংখ্যক 'এসএমসি জিংক', কুমিনাশক বডি 'ভারমিসিড', মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট 'ফুলকেয়ার' সহ অন্যান্য পণ্য বিতরণ করে থাকেন। প্রতিমাসে তিনি প্রায় ৩০-৩৫ বক্স মনিমিক্স, ১০ বক্স ফুলকেয়ার সহ আরো অন্যান্য এসএমসি সামগ্রী উল্লেখযোগ্য হারে বিতরণ করে আসছেন।

তিনি এসএমসি থেকে বিভিন্ন সময় রিফ্রেশার ট্রেনিং গ্রহণ করেছেন। এছাড়াও, গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও প্রাথমিক যত্ন বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন। উক্ত প্রশিক্ষণের ফলে গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি ও প্রাথমিক সেবা প্রদানের বিশেষ সুযোগ তৈরি হয়।

তিনি গর্ভবতী মায়াদের গর্ভকালীন যত্ন ও পরিচর্যা, পুষ্টি ও নিরাপদ প্রসব বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শ প্রদানের পাশাপাশি গর্ভবতী মায়াদের ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা পূরণে এসএমসি'র 'ফুলকেয়ার' ট্যাবলেট গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে আসছেন।

'এসএমসি ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে' যুক্ত হওয়ার পর থেকে তিনি অধিকতর জনগোষ্ঠীকে তাদের কাজিত সেবা প্রদানে সক্ষম হন। অসাধারণ কাউন্সেলিং দক্ষতায় তিনি জনগণের মন জয় করে নিয়েছেন। ফলে, এলাকায় তার সুনাম ও পরিচিতি বৃদ্ধি পেয়েছে। আজ তিনি এলাকার

বিভিন্ন সামাজিক কার্যক্রম ও সংগঠনের সাথে নিজেকে ওতপ্রোতভাবে জড়িত করতে সক্ষম হয়েছেন। একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসাবে তিনি আজ পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে লাভবান বলে মনে করেন।

জনাব ওয়াহিদুল ইসলাম বলেন, এসএমসি'র সাথে সম্পৃক্ত হয়ে আজ আমি নিজেকে ধন্য বলে মনে করি। আমি নিজেকে এসএমসি'র একজন ঘরের সদস্য বলেও মনে করি।

গ্রীন স্টারদের সাফল্যগাথা

১

সাফল্যগাথা

সমুদ্র কন্যা কল্পবাজার সদরে চন্দ্রিমা মাঠ কলাতলী বাজারে অর্ক মেডিকেল হল ফার্মেসির প্রতিষ্ঠাতা জনাব বাবুল দাস। চারপাশে বেশ



বাবুল দাস

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী
অর্ক মেডিকেল হল
চন্দ্রিমা মাঠ কলাতলী বাজার,
কল্পবাজার

বাবুল দাস এমএ পাস করে চাকরির চেষ্টা খুব একটা করেননি, চেয়েছেন নিজের একটা ব্যবসা যেখানে তাকে কারো কথা শুনতে হবে না। কী ধরনের ব্যবসা করবেন মনস্থির করতে পারছিলেন না। ঠিক সেসময়ে তার বোন জামাইয়ের ফার্মেসি তাকে স্বপ্ন দেখায়। বোন জামাইয়ের পরামর্শ ও সহযোগিতায় নিজের এলাকায় ২০১৪ সালে একটি ফার্মেসি দিয়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান শুরু করলেন। তার বোন জামাই প্রথমে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের সঙ্গে যুক্ত হয় এবং সফল স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসাবে তার সুনাম বাড়তে থাকে। এসব দেখে বাবুল ২০২২ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এসএমসি'র সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়ে তার কাউন্সেলিং

সম্পর্কিত জ্ঞান ও দক্ষতা আরো বৃদ্ধি পেয়েছে যা এলাকায় বেশ সাড়া জাগিয়েছে। প্রশিক্ষণ থেকে প্রাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে তার সেবার মান আরো উন্নত করতে পেরেছেন। আগের তুলনায় তার সেবাপ্রার্থীদের সংখ্যাও বাড়তে থাকে। তার ফার্মেসিতে আসা সেবাপ্রার্থীদেরকে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সেবা সম্পর্কিত তথ্য ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক তথ্য বোঝাতে শুরু করেন।

নববিবাহিত দম্পতিদের তিনি পরিবার পরিকল্পনার জন্য সঠিক পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যারা দীর্ঘদিন ধরে পরিবার পরিকল্পনার অস্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করে আসছে তাদেরকে দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ সহকারে এসএমসি'র প্রশিক্ষিত গাইনী ডাক্তারদের কাছে রেফার করেন। শিশুদের পুষ্টি বিষয়ে মায়াদেরকে সচেতন করেন যার পরিপ্রেক্ষিতে মায়েরা শিশুদের মনিমিক্স খাওয়াতে আগ্রহ প্রকাশ করেন। পাশাপাশি প্রতিনিয়ত এসএমসি'র প্রোগ্রাম প্রতিনিধিগণের কাছ থেকে সেবা সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্যগুলো পেয়ে কাজে লাগানোর চেষ্টা করেন। বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে ৩৫-৪০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে সোমা-জেস্ট দিয়ে থাকেন। অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ নিরুৎসাহিত করার জন্য সক্ষম দম্পতিদের নিয়ে কাজ করে যাচ্ছেন। গর্ভবতী মায়াদের নিয়মিত পরামর্শ প্রদান এবং সন্তান জটিলতা এড়ানোর জন্য তিনি তাদেরকে স্থানীয় গাইনী ডাক্তারের কাছে রেফার করে থাকেন।

এসএমসি'র সঙ্গে যুক্ত হবার পর থেকে বাবুল দাসকে আর কখনো পিছন ফিরে তাকাতে হয়নি। অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতার পাশাপাশি নিজ এলাকায় তার সম্মান বাড়ছে, এজন্য এসএমসি'র কাছে তিনি কৃতজ্ঞ।

২

সাফল্যগাথা

“গর্ভবতী মা এলে পরে, ফুলকেয়ারের কথা ভাবি,
গর্ভকালীন ৬ মাসে প্রতিদিন ১টি করে ট্যাবলেট খাবে,
এটাই আমার দাবী”



কিশোর কুমার

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী

আরোগ্য নিকেতন

তেতুলতলা, গলাচিপা, পটুয়াখালী

গর্ভকালীন মায়ের যত্নে নিয়মিত এসএমসি'র ফুলকেয়ার ট্যাবলেটের সুফল সম্পর্কে এভাবেই নিজের মতামত ব্যক্ত করেন গ্রীন স্টার সেবাদানকারী জনাব কিশোর কুমার। গর্ভকালীন সুস্বাদু খাবারের পাশাপাশি মা ও শিশুর জন্য ভিটামিন ও মিনারেল প্রয়োজন হয়। এসকল উপাদান সবসময় খাবার গ্রহণের মাধ্যমে পূরণ করা সম্ভব হয় না বলেই

সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন হয়। কিশোর কুমারের স্বপ্ন তার এলাকার প্রতিটি মা ও শিশু যেন নিরাপদে থাকে।

পটুয়াখালীর গলাচিপা উপজেলার তেতুলতলায় ‘আরোগ্য নিকেতন’ নামে ফার্মেসির মাধ্যমে ২০০৫ সালে তার সেবা কার্যক্রম চালু করেন। শুরুতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করাটা বেশ কষ্টসাধ্য ছিল। যাতায়াত ব্যবস্থার অপ্রতুলতা, এলাকার মানুষের সচেতনতার অভাবসহ আরো নানা কারণে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মাধ্যমে নিজেকে পরিচিত করতে বেশ বেগ পেতে হয়েছে। হাসিমুখে গ্রহীতাদের সেবা প্রদানের ফলে বেশ কয়েকটি ফার্মেসি থাকা সত্ত্বেও তার কাছে স্বাস্থ্যসেবা নিতে আসা গ্রহীতার সংখ্যা একটু বেশি। স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি মান উন্নয়নের চেষ্টাও তিনি অব্যাহত রেখেছেন।

স্কুলের গণ্ডি পেরিয়ে কলেজে লেখাপড়া চলাকালীন কিশোর কুমার মনস্তির করেন স্বাস্থ্যসেবায় আত্মনিয়োগ করবেন। তাই চাকরির চেষ্টা না করে এইচএসসি পাশ করার পরেই প্যারামেডিকস্ কোর্স সম্পন্ন করেন এবং স্বাস্থ্যসেবায় মনোনিবেশ করেন। শুরুর দিকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা বেশ চ্যালেঞ্জিং হলেও ধীরে ধীরে কিশোর কুমার এলাকায় পরিচিতি অর্জন করেন। ২০১৮ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্ক কর্তৃক আয়োজিত দুই দিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণের জন্য কিশোর কুমারকে মনোনীত করা হয়। তিনি প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ইনজেকশন প্রয়োগের উপর হাতে-কলমে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন, মা ও শিশুর পুষ্টি, ডায়রিয়া প্রতিরোধ, যক্ষ্মা ও অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করেন। তিনি সেবাপ্রার্থীদের সাথে জন্মাবিরতিকরণ ইনজেকশন সেবা সম্পর্কিত তথ্য, শিশুর পুষ্টি বিষয়ক তথ্য এবং গর্ভকালীন মায়ের সেবা বিষয়ে আলোচনা করে থাকেন।

এসএমসি'র সহায়তায় মাইকিং-এর মাধ্যমে প্রচারণার ফলে আগের তুলনায় তার সেবাপ্রার্থীর সংখ্যা বাড়ছে।

নববিবাহিত দম্পতিদের তিনি পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি ছাড়াও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যারা দীর্ঘদিন ধরে পরিবার পরিকল্পনার অস্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করে আসছেন তাদেরকে দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ সহকারে এসএমসি'র প্রশিক্ষিত গাইনী বিষয়ক ডাক্তারদের কাছে রেফার করেন। শিশুদের পুষ্টি বিষয়ে মায়েরদেরকে সচেতন করেন, ফলে মায়েরা শিশুদের মনিমিক্স খাওয়াতে আগ্রহ প্রকাশ করে। বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে ৩৫-৪০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে সোমাজেট দিয়ে থাকেন। অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ নিরুৎসাহিত করার জন্য সক্ষম দম্পতিদের নিয়ে কাজ করে যাচ্ছেন। গর্ভবতী মায়েরদের নিয়মিত পরামর্শ প্রদানের পাশাপাশি তাদের পুষ্টি ঘাটতি পূরণের জন্য ফুলকেয়ার প্রদান করেন। একজন গর্ভবতী মা'কে প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে এটিও নিশ্চিত করেন। এসএমসি'র সঙ্গে যুক্ত হবার পর থেকে অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতাসহ নিজ এলাকায় সম্মান বৃদ্ধির পাশাপাশি সেবাপ্রার্থীদের সংখ্যা বেড়েছে। ভালো কাজের স্বীকৃতি হিসেবে ২০২১ সালে কিশোর কুমারকে ‘সেরা গ্রীন স্টার প্রোভাইডার’ পুরস্কার দেয়া হয়েছে। জনাব কিশোর কুমার বলেন, “বন্ধনের এই বন্ধনেতে সবাই ভালো থাকি, সৎভাবে কাজ করে এসএমসি'র মান রাখি।”

৩

সাফল্যগাথা

‘প্রতিদিন এক প্যাকেট মনিমিক্স, প্রতিটি শিশুর শারীরিক ও মানসিক সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে’ - এই শ্লোগানকে সামনে রেখে স্বাস্থ্যসেবার কাজ



মোহন লাল বিশ্বাস

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী

নিভা ফার্মেসি

ভোলা সদর, ভোলা

কাউন্সেলিং করে তার সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করেন।

ভোলা সদরের ‘নিভা ফার্মেসি’তে সেবাপ্রদান করে আসছেন গ্রীন স্টার সেবাদানকারী জনাব মোহন লাল বিশ্বাস। পল্লী চিকিৎসক হিসাবে বেশ

কয়েকবছর যাবৎ অত্যন্ত নিষ্ঠা ও আন্তরিকতার সাথে এলাকার সর্বসাধারণের মাঝে চিকিৎসা সেবা দিয়ে আসছেন। গুণগত চিকিৎসা ও কাউন্সেলিং সেবা প্রদান করে তিনি এলাকায় বেশ সুনাম অর্জন করেছেন। নিয়মিত রোগী দেখার পাশাপাশি তিনি পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশুপুষ্টি সেবা প্রদানের লক্ষ্যে সেবাপ্রার্থীদের মাঝে পরামর্শ প্রদান করেন।

২০১৭ সালে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত দুইদিনব্যাপী গ্রীন স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন বিষয়ে তার জ্ঞান ও দক্ষতাকে আরও সমৃদ্ধ করেছেন। প্রশিক্ষণের পর থেকে তিনি উজ্জীবিত হয়ে নতুন উদ্যমে তার সেবার মান আরো উন্নত করতে পেরেছেন। তিনি আগে সক্ষম দম্পতিদের মাঝে শুধুমাত্র খাওয়ার বড়ি সেবনের পরামর্শ দিয়ে আসতেন, কিন্তু এসএমসি'র প্রশিক্ষণের পর অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে সক্ষম দম্পতিদের বড়ির পাশাপাশি জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন এবং সন্তান গ্রহণে আগ্রহী নন এমন নারীদের দীর্ঘমেয়াদী বা স্থায়ী পদ্ধতির জন্য এসএমসি'র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পিস্ট স্টার (গাইনি বিষয়ে অভিজ্ঞ) ডাক্তারদের নিকট রেফার করছেন। মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণের পাশাপাশি তিনি এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত রিফ্রেশার প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। নিয়মিত

প্রশিক্ষণের মাধ্যমে জনাব মোহন লাল তার জানা-অজানা তথ্যগুলো চর্চা করে নেন।

শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিশ্চিতকরণের জন্য মায়েদেরকে মনিমিক্সের উপকারিতা সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে বলেন যাতে মায়েরা ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে মনিমিক্স খাওয়ার অভ্যাস করেন। মনিমিক্সের উপকারিতা সম্পর্কে মায়েদেরকে সুন্দরভাবে বোঝাতে সক্ষম বলে প্রতিমাসে জনাব মোহন লাল প্রায় ৪০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করেন। পাশাপাশি, শিশুর বয়স ৫ বছর পূর্ণ হবার পর থেকে ১২ বছর বয়স পর্যন্ত মনিমিক্স প্লাস খাওয়ানোর পরামর্শ দেন। এছাড়াও, তাঁর কাছে গর্ভকালীন সেবা গ্রহণে আগত গর্ভবতী মায়েদেরকে এসএমসি'র ফুলকেয়ার সম্পর্কিত সকল প্রকার তথ্য দিয়ে ফুলকেয়ার নিয়মিত গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করছেন।

জনাব মোহন লাল বিশ্বাস বলেন, “এসএমসি'র মতো একটি ভালো প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে কাজ করতে পেরে নিজেসঙ্গে সৌভাগ্যবান মনে করছি। এসএমসি সবসময় ভালোর সঙ্গে থাকে, তাই আমিও এসএমসি'র সঙ্গে থাকতে চাই আজীবন। এলাকার প্রতিটি মা ও শিশু সুস্থ থাকুক- এটাই আমার লক্ষ্য।”

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

সোমা-জেক্ট®

জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

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

একটি সোমা-জেক্ট® পুরো

“৩ মাসের নিশ্চয়তা”



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



ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



কুইজ

১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১) একজন নবজাতক স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠে যদি শিশুটি

ক) পর্যাপ্ত সুখম খাদ্য পায় খ) প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা ও টিকা পায় গ) যত্নময় পরিবেশ পায় ঘ) উপরের সবগুলো

২) সাধারণভাবে জন্মের সময় একটি শিশুর ওজন থাকে

ক) ২-২.৫ কেজি খ) ২.৫-৩ কেজি গ) ৩-৩.৫ ঘ) একটিও না

৩) বর্তমানে দেশে কতটি শিশুর উচ্চতা স্বাভাবিকের চেয়ে কম?

ক) প্রতি ২টি শিশুর মধ্যে ১টি খ) প্রতি ৩টি শিশুর মধ্যে ১টি গ) প্রতি ৪টি শিশুর মধ্যে ২টি ঘ) প্রতি ৪টি শিশুর মধ্যে ১টি

৪) বাল্যবিবাহে বিশ্বে বাংলাদেশের অবস্থান

ক) ৪র্থ খ) ৬ষ্ঠ গ) ৮ম ঘ) ৭ম

৫) অপুষ্টির প্রধান ও প্রত্যক্ষ দু'টি কারণ হচ্ছে

ক) দরিদ্রতা ও প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব খ) রোগব্যাদি ও দরিদ্রতা গ) অপুষ্টি ও দরিদ্রতা ঘ) রোগব্যাদি ও প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্যের অভাব

কুইজ

২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে

ক) বিপদজনক লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত করতে হবে

খ) গর্ভবতী মা এবং তার পরিবারের সদস্যদের

খ) গর্ভবতী মায়ের পুষ্টির দিকে নজর দিতে হবে

গ) মায়ের দুধের প্রবাহ নিশ্চিত রাখতে

গ) কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে সেবা নিতে হবে

ঘ) গর্ভধারণের শুরু থেকেই

ঘ) শিশু জন্ম নেয়ার পরেও মায়ের যত্ন নিতে হয়

ঙ) শুধু গর্ভকালেই না

ঙ) মা'কে প্রচুর পরিমাণে পানি এবং তরল খাবার খেতে হবে

গত সংখ্যার কুইজের উত্তর

কুইজ-১

১) ক ও খ উভয়েই, ২) সঠিক নয়, ৩) ৫ মাস, ৪) সবগুলো ৫) ২০২১ সালে

কুইজ-২

ক) স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে। খ) স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি খেতে দিতে হবে। গ) গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। ঘ) মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক অবস্থা হতে অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়। ঙ) রক্তক্ষরণ ও একলাম্পশিয়া।

মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন

এসিস্টেন্ট ম্যানেজার, প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

গর্ভ ও প্রসবকালীন ৫টি বিপদচিহ্নের যে কোনো একটি দেখা দিলে সাথে সাথে গর্ভবতীকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে

আলাপ

সংখ্যা ২৯, জুলাই ২০২৪

১১

কুইজ বিজয়ী

গত পর্বের কুইজ বিজয়ীদের জন্য রইলো অভিনন্দন!

কুইজ বিজয়ীদের নাম ও ঠিকানা:



শাহানারা ইসলাম
ব্লু-স্টার

রিধী ফার্মেসী এন্ড ডেন্টাল কেয়ার
ফিজিওথেরাপি সেন্টার
(ডায়াবেটিক হাসপাতালের পশ্চিম পার্শ্বে)
কাশিনাথপুর, সাথিয়া, পাবনা



মোঃ শাহিন আলম
ব্লু-স্টার

হাবিবুল্লা মেডিকেল হল
ঘটখালী, আমতলী,
বরগুনা



মোসলেম আলী
গ্রীন স্টার

মা ফার্মেসী
কাথন্দা, সাতক্ষীরা সদর
সাতক্ষীরা



সিরাজুল হক
গ্রীন স্টার

উষা মেডিকেল হল
বওলা বাজার, বওলা
ফুলপুর, ময়মনসিংহ

পুরস্কার আপনাদের ঠিকানায় পৌঁছে দেয়া হবে।

SMC
এসএমসি
উন্নত জীবন

MoniMix Plus
আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক সুস্থে ও পুষ্টিতে

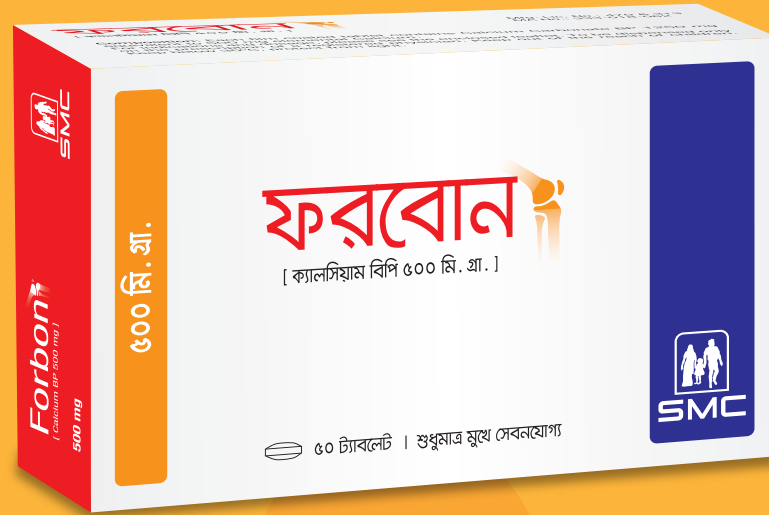
মনিমিক্স
MoniMix
আপনার সন্তান বৃদ্ধিতে বাড়ুক শক্তিতে বাড়ুক

রক্তস্বল্পতা ও অপুষ্টি প্রতিরোধে ৬-৫৯ মাস বয়সীদের মনিমিক্স
এবং ৫-১২ বছর বয়সীদের মনিমিক্স প্লাস খাওয়ান

ফরবোন

(ক্যালসিয়াম বিপি ৫০০ এমজি)

২ টি ফরবোন ট্যাবলেট প্রতিদিন



গর্ভকালীন খিঁচুনি প্রতিরোধ এবং
গর্ভস্থ শিশুর হাড় ও মাংসপেশী গঠনে
ফরবোন অধিক কার্যকরী

SMC



এসএমসি

উন্নত জীবন

মা ও শিশুর জীবন রক্ষায় বিনিয়োগ করি, সমৃদ্ধ জীবন গড়ি

আলাপ
সংখ্যা ২৯, জুলাই ২০২৪



ফুলকেয়ার®

১টি ট্যাবলেট প্রতিদিন

গর্ভবতী মায়েদের জন্য
প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল

ফুলকেয়ার গ্রহণের উপকারিতা:

- গর্ভবতী মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডসহ মোট ১৫টি পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর
- কম ওজন, অপরিণত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়

ফুলকেয়ার ট্যাবলেট গ্রহণের নিয়ম:

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য:



এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট: www.smc-bd.org