SMC 50

পঞ্চাশের উচ্ছ্বাসে
একসাথে আগামীতে

আলাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

ডিসেম্বর ২০২৫, সংখ্যা ৩২

"দৃষ্টি হোক উজ্জ্বল, জীবন হোক সচ্ছল"

SMC
এসএমসি
উন্নত জীবন

উপদেষ্টা

তছলিম উদ্দিন খান
ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও সিইও
এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ
এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার
প্রোগ্রাম মার্কেটিং ও বিসিসি
এসএমসি

সহ-সম্পাদক

রাশেদ রেজা চৌধুরী
সিনিয়র ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম
এসএমসি

মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন
এসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার
প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং
এসএমসি

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন
ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন
প্রোগ্রাম মার্কেটিং ও বিসিসি ডিপার্টমেন্ট
এসএমসি

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

সম্পাদকীয়

এসএমসি মানুষের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকল্পে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি, পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিরবচ্ছিন্নভাবে কাজ করে যাচ্ছে। গণযোগাযোগ ও সামাজিক বিপণন কর্মসূচি বিশেষ করে আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ, মাস মিডিয়া ক্যাম্পেইন, মাঠ পর্যায়ের শক্তিশালী স্টার নেটওয়ার্ক এবং স্বাস্থ্যশিক্ষামূলক উপকরণের মাধ্যমে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলেও এসএমসি স্বাস্থ্য বার্তা এবং পণ্য সামগ্রী পৌঁছে দিচ্ছে। এসএমসি মানুষের জীবনের প্রতিটি ধাপ (Life Cycle) ধরে পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সে অনুযায়ী কর্মসূচি পরিচালনা করছে। সেই ধারাবাহিকতায় এসএমসি বয়োজ্যেষ্ঠদের স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধানে বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়নের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে, যেমন: বয়সজনিত নিকট দৃষ্টিশক্তি সমস্যা এবং বয়স্কদের পুষ্টি সমস্যার সমাধান।

মানুষের জীবনচক্রে বয়স একটি অনিবার্য বাস্তবতা, আর এর সঙ্গে দেখা দেয় নানা শারীরিক সমস্যা। তেমনই একটি সাধারণ কিন্তু ব্যাপকভাবে অবহেলিত সমস্যা হলো বয়সজনিত নিকট দৃষ্টিশক্তি সমস্যা বা প্রেসবাইওপিয়া। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, ৪০ বছর বয়সের পর মানুষের কাছের জিনিস স্পষ্ট দেখা কঠিন হয়ে পড়ে। বই বা সংবাদপত্র পড়া, মোবাইলে ক্ষুদে বার্তা ও ওষুধের নির্দেশনা পড়া, সুইয়ে সুতা পরানো এসব দৈনন্দিন কাজেও এই জনগোষ্ঠীকে ব্যাপক সমস্যা পোহাতে হয়।

> বয়সজনিত নিকট দৃষ্টিশক্তি সমস্যা অন্ধত্ব সৃষ্টি না করলেও মানুষের উৎপাদনশীলতা, জীবনমান ও কর্মক্ষমতাকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। তবে, এটি প্রতিরোধযোগ্য এবং এর সমাধান অত্যন্ত সহজ।

নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে নিকট দৃষ্টিশক্তি সমস্যার প্রকোপ সবচেয়ে বেশি। বাংলাদেশও এর ব্যতিক্রম নয়। অনেক ক্ষেত্রেই মানুষ এটিকে একটি ‘স্বাভাবিক বার্ধক্যজনিত সমস্যা’ ভেবে অবহেলা করে। বয়সজনিত নিকট দৃষ্টিশক্তি সমস্যা অন্ধত্ব সৃষ্টি না করলেও মানুষের উৎপাদনশীলতা, জীবনমান ও কর্মক্ষমতাকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। তবে, এটি প্রতিরোধযোগ্য এবং এর সমাধান অত্যন্ত সহজ। একটি উপযুক্ত মানের রিডিং গ্লাস ব্যবহার করলেই অধিকাংশ মানুষ আবার স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। নিয়মিত দৃষ্টি পরীক্ষা, স্বল্পমূল্যে মানসম্মত চশমা সরবরাহ, গণমাধ্যম ও কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি নিশ্চিত করা গেলে বাংলাদেশে এই সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব।

এ লক্ষ্যে এসএমসি ভিশন স্প্রিং-এর আর্থিক ও কারিগরি সহযোগিতায় দুইবছর মেয়াদী ‘ভিশন স্ক্রিনিং পাইলট প্রকল্প’ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। এই প্রকল্পের মাধ্যমে এসএমসি বাংলাদেশের নির্বাচিত জেলার গ্রামীণ ও সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর বিনামূল্যে চক্ষু পরীক্ষা এবং সুলভ মূল্যে রিডিং গ্লাস সরবরাহ করে তাদের অর্থনৈতিক ও জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে কাজ করছে। এজন্য এসএমসি নেটওয়ার্কের অধীন সেবা প্রদানকারীদের প্রশিক্ষণ প্রদান, জনসচেতনতা বৃদ্ধি, চশমা ও অন্যান্য প্রচার সামগ্রী সরবরাহ করছে।

উন্নত চিকিৎসা ও গড় আয়ু বৃদ্ধির ফলে বাংলাদেশে বয়োজ্যেষ্ঠ জনগোষ্ঠীর সংখ্যা দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। কিন্তু, দীর্ঘজীবন তখনই অর্থবহ হয়, যখন তা হয় সুস্থ ও কর্মক্ষম জীবন। বার্ধক্যে সুস্থতার অন্যতম প্রধান ভিত্তি হলো বয়স্কদের জন্য উপযোগী সঠিক ও পরিমিত পুষ্টি। তবে, বাস্তবতা হলো- এই বিশাল জনগোষ্ঠীর একটি বড় অংশ এখনো অপুষ্টি, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হাড়ক্ষয় ইত্যাদি সমস্যায় ভুগছেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বার্ধক্যে শরীরের বিপাকক্রিয়া কমে যায়, হজমশক্তি দুর্বল হয়, পেশি ও হাড়ের ক্ষয় বাড়ে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। শহরে ও গ্রামাঞ্চলে নিম্নআয়ের পরিবারের বয়স্কদের মধ্যে ভিটামিন ও মিনারেল এর ঘাটতি প্রকটভাবে দেখা যায়। পুষ্টির এই ঘাটতি বয়স্কদের দ্রুত দুর্বল করে তোলে, চলাফেরা ও দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা সৃষ্টি করে এবং পরনির্ভরতা বাড়িয়ে তোলে। সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করা গেলে বয়স্কদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে, স্মৃতিভ্রমের ঝুঁকি কমে, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে, হাড় ও পেশি শক্ত থাকে এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত হয়।

বয়স কোনো বোঝা নয়, বরং এটি জীবনের অভিজ্ঞতার ফল। কিন্তু, এই অভিজ্ঞতাকে অর্থবহ করতে হলে দরকার সুস্থ শরীর ও কর্মক্ষম জীবন। আর, সেই সুস্থতার ভিত্তি গড়ে ওঠে সঠিক যত্ন ও পুষ্টির ওপর। সরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি সকল অংশীজন একযোগে কাজ করলে বাংলাদেশের বয়স্ক জনগোষ্ঠী আরও সুস্থ, সম্মানজনক ও স্বনির্ভর জীবনযাপন করতে পারবে।

ফুলকেয়ার গ্রহণের উপকারিতা:

- সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর
- কম ওজন, অপরিণত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়

১টি ফুলকেয়ার® ট্যাবলেট প্রতিদিন

SMC এসএমসি উন্নত জীবন

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

২টি ফরবোন ট্যাবলেট প্রতিদিন

স্পষ্ট দৃষ্টি, আত্মবিশ্বাসী জীবন

ডাঃ সালাহ উদ্দিন আহমেদ

চোখ আমাদের শরীরের অন্যতম মূল্যবান অঙ্গ, যা দিয়ে আমরা বিশ্বকে দেখি, জানি ও অনুভব করি। চোখের দৃষ্টিশক্তি দৈনন্দিন জীবন ও কর্মক্ষমতার সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। বিশ্বব্যাপী দৃষ্টিশক্তি হ্রাসের অন্যতম কারণ হলো প্রতিসরণ ত্রুটি (Refractive Errors)। দৃষ্টি সমস্যার কারণে বাংলাদেশেও বিপুল জনগোষ্ঠী জীবনের স্বাভাবিক প্রবাহ থেকে পিছিয়ে পড়ছে। এই দৃষ্টি সমস্যার একটি বড় অংশই হলো প্রতিসরণ ত্রুটি যা সময়মতো শনাক্ত ও চিকিৎসা না করালে অন্ধত্বের ঝুঁকি বাড়ে এবং উৎপাদনশীলতা হ্রাস পায়।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বিশ্বব্যাপী কমপক্ষে ২.২ বিলিয়ন মানুষের কাছাকাছি বা দূরবর্তী দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। কমপক্ষে ১ বিলিয়ন বা প্রায় অর্ধেকের ক্ষেত্রে দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা প্রতিরোধ করা বা সমাধান করা সম্ভব। এই ১ বিলিয়ন মানুষের মধ্যে দূরবর্তী দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা বা অন্ধত্বের প্রধান কারণগুলো হলো, চোখে ছানি বা ক্যাটার‍্যাক্ট (৯৪ মিলিয়ন), প্রতিসরণ ত্রুটি (৮৮.৪ মিলিয়ন), বয়সজনিত ম্যাকুলার অবক্ষয় (৮০ মিলিয়ন), গ্লুকোমা (৭.৭ মিলিয়ন), ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি (৩.৯ মিলিয়ন)। তবে সবচেয়ে বেশি হচ্ছে নিকট দৃষ্টির সমস্যা যার প্রধান কারণ হলো প্রেসবায়োপিয়া (৮২৬ মিলিয়ন)।

চোখের প্রধান রিফ্র্যাকটিভ ত্রুটিগুলো হলো-

- **মায়োপিয়া (Myopia):** দূরবর্তী বস্তু থেকে আগত সমান্তরাল আলোক রশ্মি রেটিনার সামনে একটি বিন্দুতে মিলিত হওয়ার কারণে দূরের বস্তু ঝাপসা দেখা যায়। এই প্রতিসরণ ত্রুটিকে মায়োপিয়া বলে।
- **হাইপারমেট্রোপিয়া (Hypermetropia):** কোন বস্তু থেকে আগত সমান্তরাল আলোক রশ্মি রেটিনার পেছনে একটি বিন্দুতে মিলিত হওয়ার কারণে কাছের বস্তু অস্পষ্ট দেখা যায় কিন্তু দূরের বস্তু তুলনামূলকভাবে স্পষ্ট দেখা যায়, এই প্রতিসরণ ত্রুটিকে হাইপারমেট্রোপিয়া বলে।
- **অ্যাস্টিগমাটিজম (Astigmatism):** কর্নিয়া বা লেন্সের অনিয়মিত আকৃতির কারণে রেটিনার উপর, সামনে বা পিছনে আলোক রশ্মি একাধিক বিন্দুতে মিলিত হয় যার ফলে সব দূরত্বে একই বস্তুকে একাধিক ও ঝাপসা দেখা যায়।
- **প্রেসবায়োপিয়া (Presbyopia):** বয়সজনিত কারণে লেন্সের আকার পরিবর্তন করার ক্ষমতা কমে যায়। যার ফলে, কাছের বস্তু স্পষ্ট দেখার ক্ষমতা হ্রাস পায়, এটি কোন রোগ নয়। সাধারণত ৩৫ থেকে ৬৫ বছর বয়সীদের প্রেসবায়োপিয়া হয়।

সিরাজগঞ্জ জেলায় Rapid Assessment of Refractive Error (RARE) নামে একটি স্টাডিতে ৩৫ বছর বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে ৬২%-এর প্রেসবায়োপিয়া পাওয়া গেছে। এই স্টাডিতে দেখা গেছে, প্রেসবায়োপিয়া থাকা সত্ত্বেও মাত্র ৩.২% মানুষ প্রয়োজনমতো চশমা বা রিডিং গ্লাস ব্যবহার করছেন এবং বাকী ৯৬.৮% মানুষ প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও চশমা ব্যবহার করছে না। ভিশন স্প্রিং, ব্র্যাক এবং কুইন্স ইউনিভার্সিটি কর্তৃক পরিচালিত বাংলাদেশে নিম্ন-আয়ের মানুষের উপর করা এক যৌথ গবেষণায় দেখা গেছে, রিডিং গ্লাস ব্যবহার করলে তাদের আয় এক-তৃতীয়াংশ (৩৩%) পর্যন্ত বেড়ে যায় এবং জীবনযাত্রার মান ১৬% বৃদ্ধি পায়।

এ থেকে আমরা বলতে পারি যে, প্রেসবায়োপিয়া বা বয়সজনিত নিকট দৃষ্টিশক্তি হ্রাস অন্যতম জনস্বাস্থ্য সমস্যা যা শুধুমাত্র একটি সঠিক পাওয়ারের রিডিং গ্লাস দিয়ে সমাধান করা সম্ভব। এই সমস্যা ব্যক্তিদের দৈনন্দিন জীবন এবং উৎপাদনশীলতাকে প্রভাবিত করে, বিশেষ করে গ্রামীণ এবং সুবিধাবঞ্চিত সসম্প্রদায়ের ক্ষেত্রে। সাশ্রয়ী মূল্যে সহজলভ্য দৃষ্টি পরিসেবার অভাব অনেককে সংশোধনযোগ্য দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার সাথে জীবনযাপন করতে বাধ্য করে, যা তাদের জীবনযাত্রার মান এবং অর্থনৈতিক উন্নয়ন ব্যাহত করে।

বাংলাদেশে বয়সজনিত দৃষ্টি সমস্যা একটি অবহেলিত জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত। এ প্রেক্ষাপটে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি) ভিশন স্প্রিং-এর আর্থিক ও কারিগরি সহযোগিতায় অংশীদারিত্বে দুই বছর মেয়াদী **ভিশন স্ক্রিনিং পাইলট প্রকল্প** কার্যক্রম শুরু করেছে। এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য হচ্ছে, দেশের গ্রামীণ ও সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর বিনামূল্যে চক্ষু পরীক্ষা করা এবং সুলভ মূল্যে রিডিং গ্লাস সরবরাহ করে তাদের অর্থনৈতিক ও জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করা। এই প্রকল্পের কার্যক্রমগুলো হলো-

- **প্রশিক্ষণ:** ৬টি এরিয়া অফিসের ১২টি জেলাতে স্থানীয়ভাবে পরিচিত ও জনগণের আস্থাভাজন ৯০০ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারীকে নিকট দৃষ্টির সমস্যার স্ক্রিনিং পদ্ধতি সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে, যাতে তারা দক্ষভাবে দৃষ্টি পরীক্ষা করে সঠিক পাওয়ারের প্রয়োজনীয় রিডিং গ্লাস প্রদান এবং প্রয়োজনে রেফারেল সেবা দিতে পারে।
- **জনসচেতনতা বৃদ্ধি:** প্রশিক্ষিত ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের মাধ্যমে কাউন্সেলিং ও প্রচার উপকরণ ব্যবহার করে জনগণের মধ্যে চোখের যত্ন, নিয়মিত নিকট দৃষ্টি পরীক্ষা করা এবং সঠিক পাওয়ারের চশমা ব্যবহারের গুরুত্ব সম্পর্কে জনসচেতনতা তৈরী করা।
- **চশমা ও অন্যান্য প্রচার সামগ্রী সরবরাহ:** ভিশন স্প্রিংয়ের সাথে সমন্বয় সাধন করে ছয়জন প্রোগ্রাম অফিসারের মাধ্যমে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের কাছে চশমা সরবরাহ এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করা।
- **সেবার মান উন্নয়নে পর্যবেক্ষণ ও তত্ত্বাবধান:** ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের দ্বারা মানসম্মত সেবাদান নিশ্চিত করতে কারিগরি সহায়তা প্রদান, নিয়মিত পর্যবেক্ষণ ও তত্ত্বাবধান নিশ্চিত করা।

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার, স্টার নেটওয়ার্কস

প্রবীণ জনগোষ্ঠীর পুষ্টি ও জীবনমান উন্নয়নঃ আমাদের করণীয়

ডা. এ এইচ মোশতাক আহমদ

গড় আয়ু বৃদ্ধির কারণে বাংলাদেশে বয়স্ক মানুষের সংখ্যা ক্রমেই বাড়ছে। বর্তমানে মোট জনসংখ্যার প্রায় ১০ শতাংশ মানুষ ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সী, যাদের অধিকাংশই গ্রামে বসবাস করেন। এই জনগোষ্ঠীর অনেকেই দারিদ্র্য, একঘেয়ে খাবার, অপুষ্টি, দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা ও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবার অভাবে দিনাতিপাত করছেন। ফলে সুস্থ ও মর্যাদাপূর্ণ জীবনযাপন অনেক সময় তাদের জন্য কঠিন হয়ে পড়ে।

বাংলাদেশ বর্তমানে জনসংখ্যা, রোগতত্ত্ব ও পুষ্টিগত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। সাম্প্রতিক একটি জাতীয় সমীক্ষা অনুযায়ী, দেশের অধিকাংশ প্রবীণ মানুষ অপর্যাপ্ত বৈচিত্রপূর্ণ খাবার গ্রহণ করেন। সার্বিকভাবে ৮৯% বয়স্ক মানুষ অপুষ্টিতে (২০%) বা অপুষ্টির ঝুঁকিতে (৬৯%) রয়েছেন। স্থূলতার হার নগরে তুলনামূলক বেশি (১৬%)। * এসব তথ্য থেকে বোঝা যায় যে, প্রবীণ জনগোষ্ঠী নানাধরণের পুষ্টিগত ঘাটতি ও দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছে যা তাদের জীবনমানকে গভীরভাবে প্রভাবিত করছে।

প্রবীণ জনগোষ্ঠীর পুষ্টিগত সমস্যার কারণ

প্রথমত, একঘেয়ে খাদ্যাভ্যাস- ভাত, আলু আর সামান্য সবজির মধ্যে সীমাবদ্ধ। মাছ, ডিম, দুধ, ফলমূলসহ প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবারের অভাব। এছাড়াও, আয়ের অভাব বা আর্থিক কষ্ট, পরিবারের অমনোযোগ বা অবহেলা, ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভোগাও পুষ্টিগত সমস্যার কারণ।

স্বাস্থ্যসেবার সঙ্গে পুষ্টি কাউন্সেলিং যুক্ত করা

নিয়মিত ওজন, রক্তচাপ ও রক্তের শর্করা পরীক্ষা করা। বিশেষ পুষ্টি পরামর্শ দেয়া। প্রয়োজনে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে রেফার করা।

পুষ্টির মান উন্নয়নের সহজ উপায়

ক. পুষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি

সেবাদানকারীগণ (ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার) বয়স্ক মানুষ ও তাদের পরিবারের সাথে ভাতের পাশাপাশি ডাল, ছোট মাছ, ডিম, দুধ, সবজি ও ফল খাওয়ার উপকারিতা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নভাবে খাবার রান্না ও সংরক্ষণের অভ্যাস করা এবং পর্যাপ্ত পানি পান করতে উৎসাহ দিবেন।

খ. ঘরে পুষ্টিকর খাবার উৎপাদন

বাড়ির পাশে ছোট সবজি বাগান করলে সহজে তাজা শাকসবজি পাওয়া যায়। হাঁস-মুরগি পালন করে ডিম ও মাংসের যোগান বাড়ানো যায়, যা প্রোটিনের ভালো উৎস। এসব কার্যক্রম প্রবীণদের শারীরিক ও মানসিকভাবেও সক্রিয় রাখে।

গ. পুষ্টিসম্পূরক (মাল্টিভিটামিন ও মিনারেল) ব্যবহার

অনেক বয়স্ক মানুষ খাবার থেকে সব পুষ্টি পান না। তাই প্রয়োজনে পুষ্টি সম্পূরক খাওয়া সহায়ক হতে পারে।

১. **মাল্টিভিটামিন ও মিনারেল সম্পূরক:** ভিটামিন ডি, বি-কমপেক্স, ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিংক ইত্যাদি উপাদান শরীরকে দৃঢ় রাখে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও ক্লান্তি কমায়।

২. **ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়াম:** হাড় শক্ত রাখে, ভাঙনের ঝুঁকি কমায়; বিশেষত যারা ঘরে বেশি থাকেন তাদের জন্য জরুরি।

৩. **আয়রন ও ফলিক এসিড:** রক্তস্বল্পতা কমায় এবং দুর্বলতা দূর করে।

৪. **প্রোটিন সম্পূরক:** যারা খুব দুর্বল বা ওজন কম, তারা প্রোটিন ড্রিংক বা ফর্টিফাইড (ভিটামিন-মিনারেল সমৃদ্ধ) বিস্কুট খেতে পারেন।

৫. **ফর্টিফাইড খাবার:** আয়োডিনযুক্ত লবণ, ভিটামিনসমৃদ্ধ তেল বা আয়রন-ফর্টিফাইড চাল ও ময়দা ব্যবহার শরীরের পুষ্টি ঘাটতি পূরণে সহায়তা করে।

বয়স্ক জনগোষ্ঠীর পুষ্টিমান উন্নয়নে এসএমসি'র উদ্যোগ

- প্রতিদিন আমাদের একটি সুষম খাদ্য খাওয়া দরকার যা আমাদের সমস্ত পুষ্টির চাহিদা পূরণ করবে। কিন্তু, আমরা প্রতিদিন যে খাবার খাই তা থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ও মিনারেল না-ও পেতে পারি। তাই, ভিটামিন এবং মিনারেল পরিপূরক হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে। এসএমসি সামাজিক বিপণনের মাধ্যমে সাশ্রয়ী দামে মানসম্পন্ন পুষ্টি সম্পূরক (মাল্টিভিটামিন ও মিনারেল) পণ্য সরবরাহ করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।
- স্টার নেটওয়ার্কের সেবাদানকারীগণকে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করা হয়েছে যাতে তারা পুষ্টি পরামর্শ প্রদান করে থাকেন।
- উঠান বৈঠক ও স্বাস্থ্য মেলার মাধ্যমে বয়স্কদের পুষ্টি কাউন্সেলিং ও সচেতনতা বৃদ্ধি করা হয়।

প্রবীণ জনগোষ্ঠী প্রায়ই দারিদ্র্য, অসুস্থতা ও পুষ্টিহীনতার মধ্যে জীবনযাপন করেন। পুষ্টির ঘাটতি শুধু শারীরিক দুর্বলতা নয়, মানসিক ও সামাজিক সমস্যাও তৈরি করে। তাই পুষ্টিকর খাবার, সচেতনতা, মাল্টিভিটামিন ও মিনারেল সম্পূরক, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং পারিবারিক ও সামাজিক সহায়তা - সবই প্রয়োজন।

স্টার নেটওয়ার্কের স্বাস্থ্যসেবাদানকারীগণ মাঠপর্যায়ে এই উদ্যোগগুলো বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন। আমাদের প্রত্যাশা, সবাই মিলে কাজ করলে আমাদের প্রবীণ জনগোষ্ঠী আরও সুস্থ, সুন্দর ও মর্যাদাপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারবেন।

সিনিয়র ম্যানেজার, বিজনেস ডেভেলপমেন্ট ও কমিউনিকেশন

১ সাফল্যগাথা

মোঃ শাহজাহান আলি ঝিনাইদহ জেলার মহেশপুর উপজেলার ঘুঘরী পান্তাপাড়া গ্রামের বাসিন্দা। ১৯৯৯ সাল থেকে তিনি একজন গ্রামীণ চিকিৎসক হিসেবে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছেন। দীর্ঘ ২৫ বছর ধরে মানুষের আস্থা অর্জন করে মহেশপুর উপজেলার বাহিরেও আশেপাশের অন্যান্য উপজেলাতেও তিনি সুপরিচিত নাম হয়ে উঠেছেন।

মোঃ শাহজাহান আলি
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী
সাহেদ ফার্মেসি
ঘুঘরী পান্তাপাড়া, মহেশপুর, ঝিনাইদহ

তিনি প্রথমে ছোট পরিসরে চিকিৎসা কার্যক্রম শুরু করলেও ২০১৩ সালে এসএমসি'র সাথে যুক্ত হয়ে এসএমসি'র ব্লু-স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। সততা ও দক্ষতার সাথে তিনি মা ও শিশু স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা, পুষ্টি ও অন্যান্য সেবা মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে নিরলস কাজ করছেন। তার এই অবদানে এলাকায় স্বাস্থ্যসচেতনতা বৃদ্ধি পায় এবং মানুষ নিয়মিতভাবে চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহী হয়। তিনি বলেন, "আমি এসএমসি থেকে গর্ভবতী মায়েদের প্রস্রাবে সুগার ও এ্যালবুমিন টেস্ট এবং ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করার প্রশিক্ষণ পেয়েছি। এছাড়াও, এসএমসি আমাদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপের স্কেল, শিশুদের ওজন পরিমাপের বিশেষ স্কেল এবং প্রস্রাবের সুগার ও এ্যালবুমিন টেস্ট করার জন্য প্রয়োজনীয় ইন্সট্রুমেন্ট সরবরাহ করে এলাকার অন্যান্য পল্লী চিকিৎসকদের থেকে আমাকে আলাদা হিসেবে গড়ে উঠতে সহযোগিতা করেছে। এইজন্য, স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে আমার এলাকার মানুষদের আমার প্রতি আস্থা আরও বেড়েছে। এর ফলে, আমার অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতাও অনেক বেড়েছে।" তিনি নিয়মিত স্থানীয় স্কুল, বিভিন্ন সামাজিক সংগঠন ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানের সাথে সমন্বয় করে স্বাস্থ্যসচেতনতা বিষয়ক সভা ও প্রচারণা চালান। তার এই অবদান ও নিষ্ঠার জন্য এসএমসি তাকে ২০২১-২২ অর্থবছরে Best Performance Award প্রদান করেন। তিনি প্রতি মাসে ৬০ থেকে ৭০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেক্ট ইনজেক্টেবল দিয়ে আসছেন। এছাড়াও, তিনি শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করেন এবং শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিরূপণ করে শিশুর মা'কে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। তিনি প্রতি মাসে প্রায় ৩০-৩৫ জন শিশুকে মনিমিক্স এবং ২০ জন শিশুকে মনিমিক্স-প্লাস প্রদান করেন । বর্তমানে তিনি গড়ে প্রতিদিন প্রায় তিনজন শিশুকে মনিবিস্কুট প্রদান করছেন। প্রতি মাসে গড়ে ১০ জন গর্ভবতী মা'কে গর্ভকালীন সেবা প্রদান করেন এবং তাদের ফুলকেয়ার ট্যাবলেট প্রদান করেন।

তিনি বলেন, **"এসএমসি থেকে প্রাপ্ত নিয়মিত প্রশিক্ষণ পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবায় আমার দক্ষতা বৃদ্ধি করেছে। ফলে, মানব সেবায় অবদান রাখার জন্য আমাকে সুযোগ করে দিয়েছে।"**

২ সাফল্যগাথা

সফলতা আসে তখনই, যখন পেশা নয়, সেবা হয়ে ওঠে জীবনের লক্ষ্য। এরই উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হলেন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী মিলন চন্দ্র দে। তিনি একজন নিবেদিত প্রাণ স্বাস্থ্যসেবাদানকারী, যিনি দীর্ঘ ২৫ বছর ধরে মানুষের সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করেছেন। ১৯৮৩ সালে তিনি সেনাবাহিনীতে ল্যান্স নায়েক হিসেবে যোগ দেন এবং দীর্ঘ বছর এই পেশায় কাজ করার পরও তার বাল্যকালের স্বপ্ন - মানুষের সেবা করার ইচ্ছা - তাকে তাড়না দিতে থাকে। এই মানবিক ইচ্ছাই তাঁকে সরকারি চাকরির নিশ্চয়তা ছেড়ে দিয়ে জনগণের পাশে দাঁড়ানোর সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।

মিলন চন্দ্র দে
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী
সাথী ফার্মেসী
সাতাল বাজার, পাক্কার মাথা, কিশোরগঞ্জ

২০০২ সালে তিনি এল.এম.এফ. কোর্স সম্পন্ন করে চিকিৎসা পেশায় আত্মনিয়োগ করেন। এরপর, এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত তিনদিনের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। এসএমসি থেকে প্রশিক্ষণ ও কারিগরি সহায়তা পেয়ে তার সেবার মান আরও সমৃদ্ধ হয়েছে। তাঁর পেশার প্রতি ভালোবাসা, আন্তরিকতা ও মানবসেবার চেতনা তাকে দ্রুতই এলাকায় একজন বিশ্বস্ত পল্লি চিকিৎসক হিসেবে পরিচিত করে তোলে।

পরিবার-পরিকল্পনা পরামর্শ ও কাউন্সেলিং এর পাশাপাশি তিনি গড়ে প্রতিমাসে প্রায় ২০ জন নারীকে সোমা-জেক্ট ইনজেকশন প্রদান করে থাকেন। শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে পুষ্টির অবস্থা নির্ণয় করে উপযুক্ত পরামর্শ এবং প্রয়োজনে রেফারেল সেবা দিচ্ছেন এবং গড়ে প্রতিমাসে প্রায় ২০ বক্স 'মনিমিক্স' ও 'মনিমিক্স প্লাস' প্রদান করছেন। বর্তমানে তিনি গড়ে প্রতিমাসে প্রায় ১৫ জন গর্ভবতী নারীকে গর্ভকালীন সেবা দিচ্ছেন এবং এর সাথে ফুলকেয়ার ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ফরবোন গ্রহণের পরামর্শ প্রদান করেন।

সম্প্রতি, এসএমসি ও ভিশন স্প্রিং-এর অংশীদারিত্বে পরিচালিত "ভিশন স্ক্রিনিং পাইলট প্রকল্পে'র" আওতায় তিনি ট্রেনিংয়ে অংশগ্রহণ করেছেন। বয়সজনিত নিকটদৃষ্টির সমস্যা (প্রেসবায়োপিয়া) পরীক্ষা করে উপযুক্ত পাওয়ারের চশমা দিয়ে সমাজের প্রান্তিক মানুষের অর্থনৈতিক ও জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। সততা, নিষ্ঠা, কঠোর পরিশ্রম, প্রবল মনোবল ও ইচ্ছা শক্তি আর এসএমসি'র বিভিন্ন প্রশিক্ষণ আর কারিগরি সহায়তায় আজ তিনি একজন সফল ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে সমাজে সুপ্রষ্ঠিত।

জনাব মিলন চন্দ্র দে বলেন, **"আমি যখন দেখি আমার দেয়া সেবায় কোনো মায়ের মুখে হাসি ফোটে বা কোনো শিশু সঠিক পুষ্টি পেয়ে বেড়ে উঠে, তখন মনে হয় আমি সফল। এজন্য, এসএমসি'র কাছে আমি চির কৃতজ্ঞ।"**

গ্রীন স্টারদের সাফল্যগাথা

১ সাফল্যগাথা

জনাব কিশোর কুমার পাল খুলনা জেলার বাটিয়াঘাটা উপজেলায় পল্লী চিকিৎসক হিসেবে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত আছেন। এলাকার মানুষের প্রয়োজনে যেন তিনি প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা দিতে পারেন এমন ভাবনা থেকেই ২০০০ সালে মুক্তা ফার্মেসী নামে একটি ফার্মেসি প্রতিষ্ঠা করেন। ঔষধ বিপনণের পাশাপাশি ধীরে ধীরে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা শুরু করেন।

কিশোর কুমার পাল
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী
মুক্তা ফার্মেসী
বাটিয়াঘাটা, খুলনা

জনাব কিশোর কুমার পাল বলেন, এসএমসির সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার পূর্বে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ে আমার খুব ভালো ধারণা ছিলো না। ২০২১ সালে এসএমসি কর্তৃক স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা, শিশু পুষ্টি বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমি গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হয়ে সফলতার সাথে সেবা প্রদান করার সুযোগ পেয়েছি এবং আমার সামাজিক স্বীকৃতি অনেকাংশে বেড়ে গেছে।

তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা প্রদানের পাশাপাশি মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করে যেসব শিশুরা আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তাদেরকে এসএমসি'র মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর পরামর্শ দেন। গর্ভকালীন মায়েদের পুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য এসএমসি'র ফুলকেয়ার ও ফরবোন প্রদান করে থাকেন। পাশাপাশি মায়েদের পরিমিত বিশ্রাম ও সঠিক খাদ্যাভাসের জন্য পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

শুধুমাত্র প্রশিক্ষণ নয়, পাশাপাশি রিফ্রেশার্স প্রশিক্ষণের সুযোগও হয়েছে তার। প্রশিক্ষণে দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং, মায়ের স্বাস্থ্য পরিচর্যা সঠিকভাবে করছেন তিনি। এছাড়া, মোবাইল ফোনের মাধ্যমে গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম-এ নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করেন। জনাব কিশোর কুমার পাল বলেন, **"এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ তৈরি করে দেয়ায় এসএমসি'কে অসংখ্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা।"**

২ সাফল্যগাথা

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নীলফামারি জেলা সদরের আওতায় কাচারি ফার্মেসিতে সেবাপ্রদান করে আসছেন আবুল বাশার। এলাকার প্রতিটি মা ও শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের পাশাপাশি নিয়মিত কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রদান করেন।

আবুল বাশার
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী
কাচারি ফার্মেসি
নীলফামারি জেলা সদর

জনাব আবুল বাশারের আজকের এই অবস্থানে আসার পথটা সহজ ছিল না। এইচএসসি পাশের পর ঢাকার একটি ফার্মেসিতে কাজ নেন। কয়েকবছর কাজ করার পর ২০১৫ সালে মাত্র ১১,০০০ টাকা পুঁজি নিয়ে নিজ এলাকায় ছোট একটা ফার্মেসি শুরু করেন। এরপর পরিশ্রম, নিষ্ঠা আর আন্তরিকতার সাথে সেবা দিয়ে নিজের ব্যবসাকে বড় করেন। বর্তমানে তার ফার্মেসিতে ২০-২৫ লাখ টাকার ঔষধ রয়েছে। ২০১৮ সালে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি কর্তৃক আয়োজিত দুইদিনব্যাপী গ্রীন স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন বিষয়ে তার জ্ঞান ও দক্ষতাকে আরও সমৃদ্ধ করেছেন। পরিবার পরিকল্পনায় কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি বিশেষ করে ইনজেকশন, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং যক্ষা রেফারেল, গর্ভবতী মায়ের সেবা, কৃমি সংক্রমণ ইত্যাদি বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করেন। শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিশ্চিতকরণের জন্য মায়েদেরকে মনিমিক্স এর উপকারিতা সম্পর্কে কাউন্সেলিং করেন যেন মায়েরা শিশুকে মনিমিক্স খাওয়ার অভ্যাস করান।

তার মতে, এসএমসি মনিমিক্সের পাশাপাশি বাজারে মনিবিস্কুট এনেছে যার মাধ্যমে শিশুদের প্রতিদিনের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করা সহজ হবে, মায়েরাও স্বস্তিতে থাকবে। তিনি গর্ভকালীন সেবা গ্রহণে আগত গর্ভবতী মায়েদেরকে এসএমসি'র ফুলকেয়ার সম্পর্কিত সকল প্রকার তথ্য প্রদান করেন। পাশাপাশি ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণে ফরবোন গ্রহণের পরামর্শ দেন। জনাব আবুল বাশার বলেন, **"এসএমসি সবসময় ভালোর সঙ্গে থাকে, তাই আমিও এসএমসি'র সঙ্গে থাকতে চাই আজীবন। প্রতিটি মানুষ সুস্থ জীবনযাপন করুক এটাই আমার লক্ষ্য।"**

শীঘ্রই আসছে
১৫টি ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ
এসএমসি'র আরো একটি সেরা মজাদার
চকলেট চিপস কুকিজ মনিবিস্কুট প্লাস

কুইজ

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১। বাংলাদেশে শতকরা কতজন মানুষ ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সী?
ক) ১০ জন   খ) ১৫ জন   গ) ৫ জন   ঘ) ১২ জন

২। প্রবীণ জনগোষ্ঠীর পুষ্টির ঘাটতি
ক) শারীরিক দুর্বলতা তৈরি করে   খ) মানসিক সমস্যা তৈরি করে   গ) সামাজিক সমস্যা তৈরি করে   ঘ) উপরের সবগুলো

৩। বিশ্বব্যাপী দৃষ্টিশক্তি হ্রাসের অন্যতম কারণ হলো-
ক) উচ্চ রক্তচাপ   খ) স্থুলতা বা ওজনাধিক্য   গ) প্রতিসরণ ত্রুটি   ঘ) উপরের একটিও না

৪। বাংলাদেশে শতকরা কত জন মানুষ প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও চশমা ব্যবহার করছেন না?
ক) ৫০ জন   খ) ৮০ জন   গ) ২০ জন   ঘ) ৯৭ জন

৫। ভিশন স্ক্রিনিং পাইলট প্রকল্পের উদ্দেশ্য হচ্ছে, দেশের গ্রামীণ ও সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীকে
ক) বিনামূল্যে চক্ষু পরীক্ষা করা   খ) সুলভ মূল্যে রিডিং গ্লাস সরবরাহ করা   গ) ক ও খ উভয়েই   ঘ) একটিও না

গত সংখ্যার কুইজের উত্তর

কুইজ-
১) সবগুলোই, ২) ৯-১৪ বছর, ৩) ক ও খ, ৪) ২০ সপ্তাহ, ৫) সবগুলোই

কুইজ-২
ক) স্তন ক্যান্সার ভালো করা সম্ভব হয়; খ) পরবর্তী মাসেও আবার পরীক্ষা করার পরামর্শ দিবেন; গ) মারাত্মক রূপ নেয়ার আগেই প্রতিরোধ করা যেতে পারে; ঘ) অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের অন্যতম উপায়; ঙ) জরায়ু-মুখ ক্যান্সার নির্ণয় করা সম্ভব হয়

কুইজ বিজয়ী কুইজ বিজয়ী কুইজ বিজয়ী কুইজ বিজয়ী

গত পর্বের কুইজ বিজয়ী

গত পর্বের কুইজ বিজয়ীদের জন্য রইলো অভিনন্দন! কুইজ বিজয়ীদের নাম ও ঠিকানা:

পুরস্কার আপনাদের ঠিকানায় পৌঁছে দেয়া হবে।

মোঃ অলিউল্যাহ
ব্লু-স্টার
তারা মেডিকেল হল
পশ্চিম বাজার, বোরহানউদ্দিন সদর, ভোলা

রেহেনা খাতুন
গ্রীন স্টার
রাফিউ ফার্মেসি
আলমপুর বাজার, কাজিপুর, সিরাজগঞ্জ

মোঃ আব্দুল হালিম
ব্লু-স্টার
মুক্তি ফার্মেসি
ঝামা বাজার, মহম্মদপুর, মাগুরা

আপনার পরিবার
রাখুন কৃমিমুক্ত
ভারমিসিড
[আলবেনডাজল ইউএসপি ৪০০ মি. গ্রা.]
SMC
এসএমসি
উন্নত জীবন
৬ মাস পর পর কৃমিনাশক ট্যাবলেট
পরিবারের সবাই সেবন করুন এবং কৃমিমুক্ত থাকুন

SMC
এসএমসি
উন্নত জীবন

মনিবিস্কুট™

চকোলেট কুকিজ

১টি মনিবিস্কুট প্রতিদিন
আপনার শিশুর যত্ন নিন

৫টি
ভিটামিন
এবং মিনারেল
সমৃদ্ধ

আপনার সন্তান বুদ্ধিতে বাড়ুক
শক্তিতে বাড়ুক