বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস

১১ জুলাই ২০২৬

তারুণ্যের আশা-আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি,
আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি

Realizing the hopes and aspirations of
young people-today and for the future.

প্রকাশনায়: জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ

ছেলে হোক, মেয়ে হোক
দু'টি সন্তানই যথেষ্ট

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস

World Population Day

11 July 2026

১১ জুলাই ২০২৬

তারুণ্যের আশা-আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি
আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি

Realizing the hopes and aspirations of young people - today and for the future

UNFPA

Sweden Sverige

In partnership with Canada

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

স্মরণীয়

২০০৫-০৬ সালে তৎকালীন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী **বেগম খালেদা জিয়া**-এঁর নিকট থেকে জাতীয় পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারীর পুরষ্কার গ্রহণ করছেন নারায়ণগঞ্জ জেলার বন্দর উপজেলা কলাগাছিয়া ইউনিয়নের হাছিনা আক্তার।

২০০৪-০৫ সালে তৎকালীন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী **বেগম খালেদা জিয়া**-এঁর নিকট থেকে ঢাকা বিভাগের শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারীর পুরষ্কার গ্রহণ করছেন নারায়ণগঞ্জ জেলার বন্দর উপজেলার কলাগাছিয়া ইউনিয়নের হাছিনা আক্তার।

২০০৩-০৪ সালে তৎকালীন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী জনাব **খন্দকার মোশাররফ হোসেন**-এঁর কাছ থেকে জাতীয় পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারীর পুরষ্কার গ্রহণ করছেন নারায়ণগঞ্জ জেলার বন্দর উপজেলার কলাগাছিয়া ইউনিয়নের হাছিনা আক্তার।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী মহোদয়ের নারায়ণগঞ্জ সফর

গত ১৪/০৬/২০২৬ খ্রি. তারিখে নারায়ণগঞ্জ জেনারেল হাসপাতালে (ভিক্টোরিয়া) আইসিইউ উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী জনাব সদরার মোঃ সাখাওয়াত হোসেন, এমপি মহোদয়কে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের পক্ষ থেকে ফুলেল শুভেচ্ছা প্রদান। সেখানে অন্যান্য বিশিষ্টজনের মাঝে উপস্থিত ছিলেন- নারায়ণগঞ্জ জেলার জেলা প্রশাসক জনাব মো: রায়হান কবির, পুলিশ সুপার জনাব মোহাম্মদ মিজানুর রহমান মুন্সী এবং সিভিল সার্জন ডা. আবুল ফজল মুহাম্মদ মুশিউর রহমান।

২০/০৪/২০২৬ খ্রি. তারিখে রূপগঞ্জ উপজেলার দাউদপুর ইউনিয়নে জাতীয় হাম-রুবেলা ক্যাম্পেইন উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী জনাব সদরার মোঃ সাখাওয়াত হোসেন, এমপি মহোদয়কে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের পক্ষ থেকে ফুলেল শুভেচ্ছা প্রদান।

সার্বিক দিক-নির্দেশনায়:

মো: শহীদুল ইসলাম,
উপপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ।

কাজী মমতাজ বেগম
সহকারী পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ।

ডা. ফয়সাল সিদ্দিকী
সহকারি পরিচালক (সিসি) (ভারপ্রাপ্ত), পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ ও মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি), সদর, নারায়ণগঞ্জ

সম্পাদনা:

মো: ইউনুছ আলী
উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা, সদর,
নারায়ণগঞ্জ

প্রচ্ছদ ও গ্রাফিক ডিজাইন:

মো: মোস্তাফিজুর রহমান
ফার্মাসিস্ট, মুছাপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, বন্দর, না:গঞ্জ
সংযুক্ত- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ

মাজহারুল ইসলাম
ফার্মাসিস্ট, পিরোজপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র,
সোনারগাঁও, নারায়ণগঞ্জ

শুভেচ্ছা বার্তা

পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, ঢাকা বিভাগ।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উপলক্ষ্যে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের পক্ষ থেকে স্যুভেনির প্রকাশিত হতে যাচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত। প্রকাশিত এ স্যুভেনিরের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা জানাচ্ছি।

এ বছরের প্রতিপাদ্য-"তারূণ্যের আশা-আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি"-আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, একটি উন্নত ও মানবিক সমাজ গঠনে তরুণদের স্বাস্থ্য, সক্ষমতা ও সম্ভাবনায় বিনিয়োগের বিকল্প নেই। পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির মূল দর্শনও মানুষের জীবনমান উন্নয়ন, সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য একটি সুসংগঠিত পরিবেশ নিশ্চিত করা।

নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের কার্যক্রমে আমি সন্তোষের সঙ্গে লক্ষ্য করছি যে, পরিবার পরিকল্পনাকে একটি সমন্বিত জনস্বাস্থ্য আন্দোলন হিসেবে প্রতিষ্ঠার প্রয়াস নেওয়া হয়েছে। Family Planning-Mother Child Health-Adolescent Reproductive Health-Nutrition (FP-MCH-ARH-N) ধারণা বাস্তবায়নের মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য, কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবাকে একই কাঠামোয় এনে জনগণের প্রয়োজন ভিত্তিক সেবা সম্প্রসারণ করা হয়েছে। প্রযুক্তি ব্যবহার, AI প্রশিক্ষণ, ডিজিটাল তথ্য ব্যবস্থাপনা, কাউন্সেলিং জোরদারকরণ, মাঠ পর্যায়ে উদ্ভাবনী কার্যক্রম, স্কুল স্বাস্থ্য বাস্তবায়ন এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ভিত্তিক জনসচেতনতা বৃদ্ধির উদ্যোগ বর্তমান সময়ের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ ও অনুসরণযোগ্য।

আমি বিশ্বাস করি, এ ধরনের উদ্যোগ দেশের পরিবার পরিকল্পনা ও প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমকে আরও গতিশীল করবে এবং সরকারের জনকল্যাণমূলক প্রিভেন্টিভ ও প্রমোটিভ স্বাস্থ্য কর্মসূচি বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবে। বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ সফল হোক-এ প্রত্যাশা রেখে সকলের সুস্বাস্থ্য ও সাফল্য কামনা করছি।

দেওয়ান মোর্শেদ কামাল

শুভেচ্ছা বার্তা

জেলা প্রশাসক, নারায়ণগঞ্জ

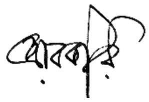
বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উদযাপন উপলক্ষ্যে সুভ্যেনির প্রকাশিত হতে যাচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত। প্রকাশিত এ স্যুভেনিরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানাচ্ছি।

এ বছরের প্রতিপাদ্য-"তারূণ্যের আশা-আকাঙ্খা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি" আমাদেরকে নতুনভাবে ভাবতে শেখায় যে, টেকসই উন্নয়ন ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশের জন্য তরুণ জনগোষ্ঠীর সম্ভাবনাকে বাস্তবে রূপ দেয়া অত্যন্ত জরুরি। পরিকল্পিত পরিবার, সুস্বাস্থ্য, মানসম্মত শিক্ষা এবং প্রযুক্তির যথাযথ ব্যবহার- এসবই তরুণদের বর্তমান ও একটি সম্ভাবনাময় ভবিষ্যৎ নির্মাণের ভিত্তি।

আনন্দের বিষয় যে, নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে- পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য, কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি- সমন্বিত সেবা মডেলে রূপান্তরের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। আধুনিক প্রযুক্তি, তথ্যভিত্তিক পরিকল্পনা, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI), ডিজিটাল ট্র্যাকিং, সামাজিক আচরণ পরিবর্তনে যোগাযোগ এবং মাঠ পর্যায়ের সক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে জনগণের দোরগোড়ায় পরিবার পরিকল্পনা সেবা পৌঁছে দেওয়ার যে প্রয়াস নেয়া হয়েছে তা প্রশংসনীয়। প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা উন্নয়নে যা ব্যাপক ভূমিকা পালন করছে।

বিশেষ করে তরুণ প্রজন্ম, নারী ও পরিবারের জন্য সেবাকে আরও সহজলভ্য, অন্তর্ভুক্তিমূলক ও মানসম্পন্ন করার এই প্রচেষ্টা নারায়ণগঞ্জকে একটি উদ্ভাবনী জেলা হিসেবে প্রতিষ্ঠায় সহায়ক হবে বলে আমি বিশ্বাস করি। এ স্যুভেনির ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা, উদ্ভাবনী কার্যক্রম এবং জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করবে- এ প্রত্যাশা করছি।

প্রতিষ্ঠিত হোক মানবিক, সুস্থ ও পরিকল্পিত বাংলাদেশ।



মোঃ রায়হান কবির

শুভেচ্ছা বার্তা

সিভিল সার্জন, নারায়ণগঞ্জ

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উপলক্ষ্যে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের উদ্যোগে প্রকাশিত এ স্যুভেনিরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানাচ্ছি।

এ বছরের প্রতিপাদ্য-"তারূণ্যের আশা-আকাঙ্খা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি"-আমাদের সামনে একটি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা তুলে ধরে। তরুণদের সুস্বাস্থ্য, সচেতনতা, সক্ষমতা এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাকে গুরুত্ব না দিলে টেকসই উন্নয়ন অর্জন সম্ভব নয়। জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার মূল লক্ষ্যও হলো এমন একটি পরিবেশ তৈরি করা যেখানে প্রতিটি মানুষ, বিশেষ করে নারী, শিশু ও তরুণ জনগোষ্ঠী তাদের পূর্ণ সম্ভাবনা বিকাশের সুযোগ পায়।

নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের কার্যক্রমে পরিবার পরিকল্পনা সেবাকে মাতৃস্বাস্থ্য, কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি কার্যক্রমের সঙ্গে সমন্বয় করে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় কার্যক্রম বাস্তবায়নের যে উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে তা অত্যন্ত সময়োপযোগী ও জনস্বাস্থ্যবান্ধব। আধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহার, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) বিষয়ক সক্ষমতা উন্নয়ন, মাঠ পর্যায়ে তথ্যভিত্তিক সেবা পরিকল্পনা, ডিজিটাল তালিকা ব্যবস্থাপনা, কাউন্সেলিং জোরদারকরণ, স্কুলভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা সম্প্রসারণ- এসব উদ্যোগ স্বাস্থ্যখাতের সামগ্রিক অগ্রগতিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখছে।

পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ এবং স্বাস্থ্য বিভাগের সমন্বিত প্রচেষ্টা জনগণের দোরগোড়ায় মানসম্মত ও সমন্বিত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। আমি বিশ্বাস করি, আন্তঃবিভাগীয় সহযোগিতা, উদ্ভাবনী চিন্তা এবং প্রযুক্তির কার্যকর ব্যবহার ভবিষ্যতে নারায়ণগঞ্জকে জনস্বাস্থ্য উন্নয়নের একটি অনুসরণযোগ্য মডেল হিসেবে আরও এগিয়ে নিয়ে যাবে।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস–২০২৬ উপলক্ষ্যে প্রকাশিত এ স্যুভেনির সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমের অভিজ্ঞতা, অর্জন এবং ভবিষ্যৎ ভাবনাকে তুলে ধরার একটি গুরুত্বপূর্ণ দলিল হিসেবে বিবেচিত হবে- এ প্রত্যাশা করছি। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় একটি সুস্থ, সচেতন, পরিকল্পিত ও সম্ভাবনাময় বাংলাদেশ গড়ে উঠুক- এ কামনা করছি।

ডাঃ আবুল ফজল মুহাম্মদ মুশিউর রহমান

শুভেচ্ছা বার্তা

উপপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উপলক্ষ্যে প্রকাশিত এ স্যুভেনিরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকল কর্মকর্তা-কর্মচারী, অংশীজন এবং সেবাগ্রহীতাদের জানাই আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

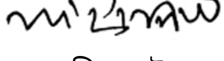
এ বছরের প্রতিপাদ্য-"তারূণ্যের আশা-আকাঙ্খা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি"- আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে, তরুণদের স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা ও সম্ভাবনাকে বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজন স্বাস্থ্যসম্মত, পরিকল্পিত এবং সুযোগসমৃদ্ধ সামাজিক পরিবেশ। পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি সেই লক্ষ্য অর্জনের অন্যতম কার্যকর মাধ্যম, যা পরিবার, সমাজ এবং রাষ্ট্রের টেকসই উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ সেবার পরিধি নির্ধারণ করে পরিবার পরিকল্পনাকে সামগ্রিক পরিবার কল্যাণ হিসেবে বাস্তবায়নের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য, কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পুষ্টিকে সমন্বিত করে FP-MCH-ARH-N কাঠামোর মাধ্যমে জনগণের প্রয়োজন ভিত্তিক ও সময়োপযোগী সেবা নিশ্চিত করার প্রচেষ্টা অব্যাহত রয়েছে। বিশেষভাবে আধুনিক প্রযুক্তি ও কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) ব্যবহারের মাধ্যমে মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তা-কর্মচারীদের দক্ষতা উন্নয়ন, ডিজিটাল তথ্য ব্যবস্থাপনা, সামাজিক আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ (BCC), প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা সম্প্রসারণ, কাউন্সেলিং সেবা শক্তিশালীকরণ এবং জনসম্পৃক্ততা বৃদ্ধির যে উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে তা পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে নতুন মাত্রা যুক্ত করেছে।

আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, সকল স্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারীদের আন্তরিকতা, উদ্ভাবনী চিন্তা এবং সমন্বিত প্রয়াসের মাধ্যমে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ মানুষের দোরগোড়ায় আরও কার্যকর, মানসম্মত ও প্রযুক্তিনির্ভর সেবা পৌঁছে দিতে সক্ষম হবে।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস–২০২৬ উপলক্ষ্যে প্রকাশিত এ স্যুভেনির আমাদের অর্জন, অভিজ্ঞতা ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার একটি মূল্যবান দলিল হিসেবে বিবেচিত হবে- এ প্রত্যাশা করছি।

পরিকল্পিত পরিবার, সুস্থ সমাজ এবং সম্ভাবনাময় আগামী- এই হোক আমাদের অঙ্গীকার।



মো: শহীদুল ইসলাম

শুভেচ্ছা বার্তা

সহকারী পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ

প্রতিবারের মতো এবারও ১১ জুলাই' ২০২৬খ্রিঃ যথাযোগ্য মর্যাদায় পালিত হবে বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস। এবারের প্রতিপাদ্য "তারুণ্যের আশা-আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি।" অসাধারণ একটি প্রেরণাদায়ী উক্তি! তরুণরাই সমাজের মূল শক্তি এবং আজকের সঠিক পদক্ষেপ ও প্রত্যয়ই একটি সুন্দর, সমৃদ্ধ এবং সম্ভাবনাময় আগামী গড়তে পারে। পরিবার পরিকল্পনা একটি সামাজিক আন্দোলন। সমাজের পরিবর্তনে তরুণদের ভূমিকা অপরিসীম। তারাই একটি দেশের সবচেয়ে বড় শক্তি ও সম্ভাবনা। তাদের মেধা, উদ্ভাবনী চিন্তা এবং কর্মশক্তিকে কাজে লাগাতে পারলে একটি সমৃদ্ধ ও উন্নত জাতি গড়ে তোলা সম্ভব। তরুণদের আশা- আকাঙ্ক্ষার বাস্তবায়নই দেশকে উন্নয়নের পথে আরও এগিয়ে নিয়ে যাবে।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসের এই প্রতিপাদ্যকে বাস্তবে রূপ দিতে নারায়ণগঞ্জ জেলার সুযোগ্য উপপরিচালক মহোদয়ের নির্দেশনায় ব্যাপক কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে। আমরা সবাই তরুণদের সম্ভাবনা বিকাশে সহায়ক পরিবেশ গড়ে তুলব এবং একটি সুন্দর, সমৃদ্ধ ও টেকসই আগামী নির্মাণে একযোগে কাজ করার প্রত্যাশা রাখি। আমি ১১ জুলাই ২০২৬ খ্রি. বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসের সাফল্য কামনা করি।

কাজী মমতাজ বেগম

শুভেচ্ছা বার্তা

সহকারি পরিচালক (সিসি) (ভারপ্রাপ্ত), পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ ও
মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি), সদর, নারায়ণগঞ্জ

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস উপলক্ষে সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

এ বছরের বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, একটি সুস্থ, সমৃদ্ধ ও টেকসই সমাজ গঠনে পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃ ও শিশু স্বাস্থ্য সেবা এবং প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্ব অপরিসীম। পরিকল্পিত পরিবার শুধু একটি পরিবারের অর্থনৈতিক ও সামাজিক স্থিতিশীলতাই নিশ্চিত করে না বরং জাতীয় উন্নয়ন ও টেকসই ভবিষ্যৎ নির্মাণেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন কার্যক্রমের মাধ্যমে নিরাপদ, কার্যকর ও মানসম্মত পরিবার পরিকল্পনা সেবা ,নিরাপদ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব সেবা বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা জনগণের দোরগোড়ায় পৌছে দিতে পরিবার পরিকল্পনা নারায়ণগঞ্জ এর সকল কর্মকর্তা-কর্মচারী নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন। জনগণের সচেতনতা বৃদ্ধি, আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি এবং মানসম্পন্ন সেবা নিশ্চিত করতে আমাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টা অব্যহত থাকবে। তরুণ প্রজন্মের সম্পৃক্ততা, প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সহজিকরণ ও সহজলভ্যতা এবং প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সেবা -এর মাধ্যমে আমরা পরিকল্পিত সমাজ গড়া সম্ভব বলে মনি করি।

আসুন, বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসের এই তাৎপর্যপূর্ণ দিনে আমরা সবাই সচেতনতা বৃদ্ধি, দাযিত্বশীল অবিভাবকত্ব এবং সবার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার অঙ্গিকার করি । সম্মিলিত উদ্যোগেই গড়ে উঠবে সুস্থ ,সুখী ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ এর সকল কর্মসুচির সর্বাঙ্গিন সাফল্য কামনা করছি।

ডা. ফয়সাল সিদ্দিকী

সম্পাদকের কথা

উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা, সদর, নারায়ণগঞ্জ

চিন্তা, জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা যখন একত্র হয়ে একটি সৃজনশীল প্রকাশনার রূপ লাভ করে, তখন তা কেবল একটি স্মারকগ্রন্থ নয়- বরং সময়ের একটি মূল্যবান দলিল হয়ে ওঠে। বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস ২০২৬ উপলক্ষে প্রকাশিত এই স্যুভেনির সেই প্রয়াসেরই একটি বিনম্র প্রতিফলন।

এই স্যুভেনিরে স্থান পেয়েছে গবেষণাধর্মী প্রবন্ধ, কবিতা, মাঠপর্যায়ের বাস্তব অভিজ্ঞতা, সেবাদানকারীদের কর্মগাথা, সচেতনতামূলক লেখা এবং বিভিন্ন সৃজনশীল রচনা। প্রতিটি লেখাই পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের বিভিন্ন দিককে নতুনভাবে উপলব্ধি করার সুযোগ করে দেবে বলে আমাদের বিশ্বাস। এসব লেখা পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের বহুমাত্রিক দিক তুলে ধরার পাশাপাশি ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্যও একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যভাণ্ডার হিসেবে কাজ করবে।

এই প্রকাশনা বাস্তবায়নে যাঁরা তাঁদের মূল্যবান লেখা, সময়, শ্রম ও আন্তরিক সহযোগিতা প্রদান করেছেন, প্রচ্ছদ ও ডিজাইন করেছেন, তাঁদের প্রত্যেকের প্রতি আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। বিশেষভাবে সম্মানিত উপপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ মহোদয়ের সার্বিক দিকনির্দেশনা, জেলা প্রশাসনের আন্তরিক সহযোগিতা, প্রিয় সহকর্মীদের লেখনি এবং শুভানুধ্যায়ীদের সহযোগিতা আমাদের এই প্রয়াসকে সফল করেছে।

আমাদের প্রত্যাশা, এই প্রকাশনা পাঠকের চিন্তাকে সমৃদ্ধ করবে। পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা, প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য সেবা ও পুষ্টি বিষয়ক সেবা সংক্রান্ত সচেতনতা বৃদ্ধি করবে এবং একটি সুস্থ, পরিকল্পিত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ বিনির্মাণে সকলকে আরও উৎসাহিত করবে।

সকলের প্রতি শুভেচ্ছা ও আন্তরিক কৃতজ্ঞতা।

মো: ইউনুছ আলী

সূচিপত্র

ক্রম	শিরোনাম	পৃষ্ঠা নং
০১	১১ জুলাই ২০২৬ ‘বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস’-এর নারায়ণগঞ্জ জেলা পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠান	১৩
০২	পরিবার পরিকল্পনা: নারায়ণগঞ্জ মডেল	১৪
০৩	তারুণ্যের বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনার অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ	১৮
০৪	জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র: জনস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবায় এক নির্ভরতার নাম	২৩
০৫	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র: নারায়ণগঞ্জ নগরের মা ও শিশুদের আস্থার প্রতীক	২৫
০৬	সমৃদ্ধ আগামীর রূপগঞ্জ: মা, শিশু ও কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবায় এক নতুন দিগন্ত	২৭
০৭	বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬: সুন্দর আগামীর প্রত্যয়	২৯
০৮	জনমিতিক লভ্যাংশ ও টেকসই ভবিষ্যৎ: বন্দর ইউনিয়নে তরুণদের ভবিষ্যৎ চাহিদা উপলব্ধি ও কৌশলগত কর্মসূচি	৩০
০৯	প্রিভেন্টিভ হেলথ কেয়ারে তারুণ্যের সম্পৃক্ততায় পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের অবদান	৩৪
১০	টেকসই উন্নয়নে সদাসদী ইউনিয়ন (বর্তমান গোপালদী পৌরসভা): মাঠপর্যায়ের পরিবার পরিকল্পনা ও প্রিভেন্টিভ হেলথকেয়ারের একাল-সেকাল	৩৭
১১	সফলতার গল্প: পরিবার পরিকল্পনাই এনে দিল মাতৃত্বের অনাবিল আনন্দ	৪১
১২	পরিবার পরিকল্পনা: সুস্থ সমাজ, সমৃদ্ধ আগামীর ভিত্তি ও টেকসই ভবিষ্যৎ	৪৩
১৩	FP-MCH-ARH-N কার্যক্রম বাস্তবায়নে HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তির ব্যবহার এবং পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শকের কার্যক্রম	৪৪
১৪	উপলব্ধি থেকে: তিনটি ঘটনা ও আমার বদলে যাওয়া অভিজ্ঞতা	৪৭
১৫	রোগ প্রতিকারের এর চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম	৫০
১৬	বিএভিএস : পরিবার পরিকল্পনা ও মা-শিশু স্বাস্থ্যসেবায় অগ্রগামী	৫১
১৭	জনসংখ্যা দিবস উপলক্ষে কবিতা	৫২-৫৫
১৮	সফলতার গল্প	৫৬-৬৫
১৯	ফটো গ্যালারি	৬৬-৭৮

১১ জুলাই ২০২৬ 'বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস'-এর নারায়ণগঞ্জ জেলা পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠান

ক্রম	কর্মী/প্রতিষ্ঠান	জেলায় শ্রেষ্ঠ নির্বাচিত কর্মী/প্রতিষ্ঠানের নাম
০১	ওয়াহিদা ফেরদৌস	উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার, তারাব, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ
০২	খোদেজা আক্তার	পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা, ধামগড়, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
০৩	নাজমুল হোসাইন	পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, তারাব, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ
০৪	ছামসুন্নাহার সাথী	পরিবার কল্যাণ সহকারী, ইউনিট- ১/খ, ওয়ার্ড ০৫, কলাগাছিয়া, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
০৫	ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	ধামগড়, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
০৬	শ্রেষ্ঠ ইউনিয়ন পরিষদ	ধামগড়, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
০৭	শ্রেষ্ঠ উপজেলা পরিষদ	নারায়ণগঞ্জ সদর, নারায়ণগঞ্জ
০৮	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ
০৯	শ্রেষ্ঠ বেসরকারি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা (সিবিড ভিত্তিক)	বামনেহ সূর্যমুখী ক্লিনিক, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
১০	শ্রেষ্ঠ বেসরকারি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা (ক্লিনিক ভিত্তিক)	বিএভিএস, সদর, নারায়ণগঞ্জ

পরিবার পরিকল্পনা: নারায়ণগঞ্জ মডেল

মো: শহীদুল ইসলাম, উপপরিচালক,
পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ

বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি বাস্তবায়নে নারায়ণগঞ্জ এর পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ প্রযুক্তি ব্যবহার করে কার্যক্রম বাস্তবায়নের একটি মডেলে রূপান্তরিত হয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় কার্যক্রমকে সংজ্ঞায়ন করা হয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের কার্যক্রম বাস্তবায়নে পরিবার কল্যাণ সহকারী রেজিস্টার-কে ফোকাস করা হয়েছে। বিভাগীয় কার্যক্রমের একটি মেরুদন্ড ঠিক করা হয়েছে। বিভিন্ন পর্যায়ে মানুষের ধারণা ছিল যে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ শুধু জন্ম নিয়ন্ত্রণের কয়েকটি পদ্ধতি নিয়ে কাজ করছে। এমনকি বিভাগীয় কর্মচারীদেরও অনুরূপ ধারণা তৈরি হয়েছিল। কিন্তু যুগের বিবর্তনে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচিকে মাতৃস্বাস্থ্য সেবা, প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা এবং পুষ্টির সাথে সমন্বিত করে বাস্তবায়নে অধিকতর মনোযোগ প্রদান করা হয়েছে। কার্যক্রমের মেরুদন্ডটি হলো- Family Planning (FP)-Mother Child Health(MCH)-Adolescent Reproductive Health(ARH)-Nutrition(N)- যা সংক্ষেপে FP-MCH-ARH-N হিসেবে উপস্থাপন করে কার্যক্রমকে বহুমুখি করার প্রচেষ্টা গ্রহণ করা হয়েছে। বাংলাদেশের জনসংখ্যা নীতির সাথে যা সামঞ্জস্যপূর্ণ।

আধুনিক প্রযুক্তি (বিশেষ করে AI) ব্যবহার করে সেবা প্রদানকারীদের জ্ঞান সমৃদ্ধ করার মাধ্যমে মানুষের দোরগোড়ায় সেবা পৌঁছে দেয়ার কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা হয়েছে। AI এর উপরে জেলাধীন সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের স্থানীয় ব্যবস্থাপনায় প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে। প্রশিক্ষণের শিরোনাম ছিল- **AI for Field Workers: পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় আধুনিক BCC কৌশল”।** প্রশিক্ষণ শেষে সকল কর্মকর্তা কর্মচারী প্রযুক্তি ব্যবহার করে সক্ষমতা প্রদর্শন করছেন। প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যায় AI ব্যপক অবদান রাখতে পারে। AI প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কর্মকর্তা- কর্মচারীগণ জানান যে, মাঠ পর্যায়ে সেবা প্রদানে AI প্রযুক্তি ব্যবহার তাদেরকে কর্মসূচি বাস্তবায়নে আরো বেশি কনফিডেন্স তৈরি করছে। এ বিষয়ে জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের পক্ষ থেকে google form ব্যবহার করে একটি গবেষণা পরিচালনা করা হয়েছে।

উক্ত গবেষণায় সফলভাবে প্রযুক্তি ব্যবহারের প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা একটি সামাজিক আন্দোলন। সে থিমকে কাজে লাগিয়ে সকল কর্মকর্তা কর্মচারী বিভাগীয় কার্যক্রমকে দৃশ্যমান করা করছেন। সামাজিক যোগাযোগ- ফেসবুক একাউন্ট, ফেসবুক গ্রুপ এবং ফেসবুক পেইজ এর মাধ্যমে বিভাগীয় কার্যক্রমকে মানুষেরি নিকট তুলে ধরছেন। এছাড়া জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ে ফেসবুক গ্রুপে সকল কর্মকর্তা কর্মচারী দৈনন্দিন কার্যক্রম দৃশ্যমান করার প্রতিযোগিতা করছে। এরফলে ভাল কার্যক্রম অতি সহজেই রেপ্লিকেট হচ্ছে। এ ছাড়া বিভাগীয় সুনাম তৈরিতে অবদান রাখছে। জেলায় ৫০টির বেশি ফেসবুক পেইজ রয়েছে। বেশ কয়েকজন সেবা প্রদানকারী রয়েছেন যারা সচেতনভাবে নিজেরাই মেসেজ ডেভেলপমেন্ট করে তা জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রচার করছেন। বন্দর উপজেলায় কয়েকজন কর্মচারী নিজেদের উদ্যোগে VIA-CBE সচেতেনতায় ভিডিও তৈরি করে প্রচার করছেন। যা স্তন ও জরায়ুর মুখে ক্যান্সার স্ক্রিনিং কার্যক্রমে সচেতেনতা তৈরিতে সহায়তা করছে।

সন্বিতভাবে আইসিটি ব্যবহার করে বিভাগীয় কার্যক্রম সম্পাদনের উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। জেলা/উপজেলার ওয়েবপোর্টাল হালনাগাদ করা হয়েছে। জেলার ইউটিউব চ্যানেল থেকে প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত ভিডিও শেয়ার করা হয়। সবচেয়ে বড় সফলতা রয়েছে জেলা ও সকল উপজেলায় সমন্বিতভাবে ডিনথি বাস্তবায়নে। জেলা/উপজেলায় ডিনথি বাস্তবায়ন করে পেপারলেস ইনিসিয়েটিভ গ্রহণ করা হয়েছ্।

সরকারের নির্বাচনী অংগীকার বাস্তবায়নে ১৮০ দিনের কর্মপরিকল্পনা প্রনয়ন করা হয়েছে। এছাড়া প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের উপযোগী করে মাঠ কর্মীদের প্র্শিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে। প্রিভেন্টিভ স্বাস্থ্যকে ফোকাস করে কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক দের স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানের উপযোগী স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে। জেলাব্যাপী মঙ্গলবার স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মসূচি সফলভাবে বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শকগণ এ বিষয়ে নিজেদের সক্ষমতা প্রদর্শন করেছেন। এছাড়া ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় সেবার প্যাটার্ন পরিবর্তনের প্রচেষ্টা গ্রহণ করা হয়েছে। মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র এবং শহুরে এলাকায় অবস্থিত স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে কাউন্সিলিং বুথ তৈরি করা হয়েছে যা বেশ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক এবং পরিবার কল্যাণ

সহকারীদের সমন্বিত প্রচেষ্টায় সফলভাবে কাউন্সিলিং বাস্তবায়ন করা হয়েছে। গার্মেন্টস শিল্পে সেবা সম্প্রসারণে স্যাটেলাইট ক্লিনিক সংগঠন বৃদ্ধি করা হয়েছে। শহুরে এলাকায় পরিবার কল্যাণ পরিদর্শক/ পরিবার কল্যাণ সহকারীদের অগ্রীম ভ্রমনসূচিতে গার্মেন্টস শিল্পে সেবা সম্প্রসারণে কার্যক্রমের প্রতিফলন রয়েছে।

উপজেলা সমূহের প্রেক্ষাপট বিবেচনা করে ইউনিক অগ্রীম ভ্রমনসূচি তৈরি করা হচ্ছে। এরফলে অগ্রীম ভ্রমনসূচি তৈরিতে বিভাগীয় সম্প্রসারিত কার্যক্রম (FP-MCH-ARH-N) ফোকাস হচ্ছে।

গর্ভবতী নারীদের সেবা বৃদ্ধি করার জন্য Google Form এ গর্ভবতীর ডিজিটাল তালিকা তৈরি করে ব্যবহার করা হচ্ছে। এতে গর্ভবতী নারীদের ট্রাকিং করে ANC কার্ড প্রদানপূর্বক সেবা প্রদান করা সহজ হচ্ছে। অনুরূপভাবে শিশুদের একটি ডিজিটাল তালিকা করা হয়েছে। উভয় তালিকা ব্যবহার করে মা ও শিশু সেবা নিশ্চিত করার পাশাপাশি জন্ম নিবন্ধন কাজে ব্যবহৃত হচ্ছে। উক্ত তালিকায় প্রায় ১৫ হাজার গর্ভবতী এবং ১০ হাজার শিশু রয়েছে। তালিকা আপডেট করার কার্যক্রম চলমান রয়েছে। এটা কর্মচারীদের ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহারের সক্ষমতার একটি পরিচয়।

জালকুড়িস্থ জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের ক্যাম্পাসে ২৫০ শতাংশ জমি রয়েছে। ইতোমধ্যে জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের নামে ১৩৪ শতাংশ জমি মিউটেশন করা হয়েছে। মানুষের চাহিদা বিবেচনা করে জালকুড়ি বিশেষ টাইপের মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে ২৪/৭ স্বাভাবিক প্রসব সেবা শুরু করা হয়েছে এবং সেবা সফলভাবে চলমান আছে। কোয়ালিটি সেবা বৃদ্ধি করার জন্য তিনটি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের জন্য স্থানীয় পর্যায়ে পরিচোলনা কমিটি তৈরি করা হয়েছে। ইতোমধ্যে কমিটির সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। ব্যবস্থাপনায় নতুনত্ব, ইনোভেটিভ আইডিয়া এবং প্রযুক্তি ব্যবহারের ফলে প্রায় সকল কেন্দ্রে স্বাভাবিক প্রসব সেবা শুরু করা সম্ভব হয়েছে। সেবা কেন্দ্রের সেবা প্রদানের চ্যালেঞ্জসমূহ মোকাবেলা অব্যাহত থাকলে স্বাভাবিক প্রসব সেবা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাবে।

মাল্টিসেক্টরাল সমন্বয়ের মাধ্যমে জেলা পরিষদ থেকে ১ লাখ আয়রন ও ফলিক এসিড, জেলাধীন সকল সেবা প্রদানকারীদের জন্য বিপি- স্টেথো এবং

গ্লুকোমিটার সংগ্রহ করা হয়েছ্। এছাড়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের জন্য ডায়াথার্মি মেশিন সংগ্রহ করা হয়েছে। ১৫ টি সেবা কেন্দ্রের সেবার মানোন্নয়নে একটি প্রকল্প জেলা পরিষদে বাস্তবায়নাধীন রয়েছে। মাল্টিসেক্টরাল সম্বয়ের মাধ্যমে সেবা কেন্দ্র ও মাঠ পর্যায়ে কোয়ালিটি সেবা বৃদ্ধি পাচ্ছে। এছাড়া কয়েকটি উপজেলায় উপজেলা পরিষদ থেকে অনুরূপ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে। যা প্রাথমিক স্বাস্থ্য তথা প্রিভেন্টিভ স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা উন্নয়নে ব্যাপক ভূমিকা পালন করছে। প্রিভেন্টিভ স্বাস্থ্য সেবা বাস্তবায়নে নিজের ক্যাম্পাস নিজেরাই পরিষ্কার পরিছন্ন করা হচ্ছে। সকল কর্মকর্তা কর্মচারী নিজেদের সেবা কেন্দ্রের ক্যাম্পাস পরিষ্কারে নিজেরাই অংশগ্রহণ করেন। এছাড়া নিজ নিজ ক্যাম্পাসে নিয়মিত গাছের চারা রোপন করা হচ্ছে। জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালযের ক্যাম্পাসে ইতোমধ্যে বাগান সৃজন করা হয়েছে।

বিশেষভাবে বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উদযাপন উপলক্ষে একটি ই-স্যুভেনির তৈরি, নারায়ণগঞ্জের নিজস্ব থিমসং তৈরি এবং নারায়ণগঞ্জের পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় কার্যক্রমের উপর একটি ডকুমেন্টারি তৈরি করা হয়েছে। সার্বিকভাবে জেলাধীন পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় কার্যক্রমে নতুনত্ব তৈরি হয়েছে। প্রযুক্তি, জ্ঞান ও দক্ষতা ব্যবহারের সমন্বয়ে কার্যক্রমের কোয়ালিটি বৃদ্ধি পেয়েছে। সামাজিক যোগাযোগে দৈনন্দিন কার্যক্রম সম্মিলিতভাবে প্রদর্শনের ফলে বিভাগীয় সুনাম বৃদ্ধি পেয়েছে। সময়পোযোগী ইনোভেটিভ কার্যক্রম গ্রহণের ফলে প্রিভেন্টিভ ও প্রমোটিভ স্বাস্থ্য সেবার উন্নয়ন হচ্ছে। তাই, নারায়ণগঞ্জ পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় সেবা বাংলাদেশের অনন্য একটি অবস্থানে রুপান্তর হয়েছে।

রেফারেন্সসমূহ

১| ফেসবুক গ্রুপ- https://www.facebook.com/groups/1073110040922630
২|ইউটিউব চ্যানেল-
https://studio.youtube.com/channel/UCm4BFBpNeWovmZTbSq8xOQw
৩| ক্যান্সার জয়ী মডেল- ttps://www.facebook.com/share/v/1DpawURQMQ/
৪| গুগল ফর্মের লিংক:
https://docs.google.com/forms/d/1mZgXHXlGgQgX_FdSFPu14lZi6VbwtGk9F8GXRNLRlho/edit#responses
https://docs.google.com/forms/d/1cdWWKUQFAh_tUITFi5v-nQ1vcRKM7xdAk8A5B31QWS0/edit#responses
৫| গবেষণা ধর্মী বুকলেট-
https://fpo.narayanganj.gov.bd/pages/innovation-corners?filters=%7B%22innovation_corner_type%22%3A%2269954a03d627ac7e5933a196%22%7D

তারুণ্যের বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনার অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ

[মো: ইউনুছ আলী]
উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা, সদর,
ও (অ.দা. আড়াইহাজার), নারায়ণগঞ্জ

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস ও বাংলাদেশ:

১৯৮৭ সালের ১১ জুলাই বিশ্বের জনসংখ্যা ৫০০ কোটি হয়ে যায়। জনসংখ্যা নিয়ে বিশ্বব্যাপী আলোড়ন শুরু হয় তখনই। ১৯৮৯ সালে জাতিসংঘ উন্নয়ন কর্মসূচি (ইউএনডিপি) এর পরিচালনা পরিষদে বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস পালনের সিদ্ধান্ত হয়। ১৯৯০ সাল থেকে ১১ জুলাই বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস হিসেবে পালিত হয়ে আসছে। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের হাত ধরে বাংলাদেশে এই দিবসটি পালিত হয়। ২০২৬ সালে বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস- এর প্রতিপাদ্য হচ্ছে - Realizing the hopes and aspirations of young people-today and for the future, যা জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (UNFPA) কর্তৃক নির্ধারিত। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক এর বাংলা ভাবান্তর-

'তারুণ্যের আশা আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি, আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি'

ডেমোগ্রফিক ডিভিডেন্ড এর বাংলাদেশ ও জনসংখ্যা দিবসে তারুণ্যের প্রাধান্য:

২০১২ সালে বাংলাদেশের জনসংখ্যার কাঠামো এমন হয় যেখানে নির্ভরশীল জনসংখ্যার (০-১৪ এবং ৬৫+ বছর) তুলনায় কর্মক্ষম জনসংখ্যা (১৫-৬৪ বছর) বেশি । জনসংখ্যার এই অবস্থাকে বলা হয় Demographic Dividend বা জনমিতিক লভ্যাংশ। এটি রাষ্ট্রের উন্নয়নের জন্য একটি সুযোগ। সাধারণত ত্রিশ বছর এই অবস্থা বিরাজমান থাকে। এই হিসেবে বাংলাদেশে ২০৪২ সাল পর্যন্ত এই অবস্থা থাকবে। অর্থাৎ আমাদের জন্য সুযোগ মাত্র কয়েকটি বছর। এরপর আবার বৃহৎ তারুণ্য বার্ধক্যে উপনিত হবে। তখন আমাদের জন্য উন্নয়ন বড় চ্যালেঞ্জ হবে। তাই এখন সবকিছুই তারুণ্যকে প্রাধান্য দিয়ে। বিশ্বজুড়ে তারুণ্যের জয়জয়কারের সাথে বাংলাদেশের পরিস্থিতিও তারুণ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

২০২৫ সালে সরকার জনসংখ্যা নীতি প্রণয়ন করে, যেখানে ছয়টি বিষয়ে প্রাধান্য দেয়া হয়: মানসম্মত স্বাস্থ্য ও পুষ্টিসেবা, বাল্যবিবাহ ও শিশুমৃত্যু কমানো, চতুর্থ শিল্পবিপ্লবের সুবিধা নেয়া, অঞ্চলভিত্তিক পরিকল্পনা, জেন্ডার সমতা ও ঝুকিপূর্ণ জনগোষ্ঠির কল্যাণ। এক কথায় বললে জনসম্পদকে মানবসম্পদে রূপান্তর। এবং এক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে তারুণ্যের অংশগ্রহণ।

বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অবদান:

পরিবার পরিকল্পনার কার্যক্রমের ফলাফল সরাসরি দৃশ্যমান নয় বলে তা আমাদের চোখে সহজে ধরা দেয় না। তবে এর প্রভাব সুদূরপ্রসারী। আজ যে মা এএনসি সেবা নিবে, ভবিষ্যতে তার স্বাভাবিক প্রসবে সুস্থ সন্তান হওয়ার সম্ভাবনা অনেকগুণ বাড়বে। ফলে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যু কমবে, যা বুঝা যাবে কয়েক বছর পর। মোটাদাগে বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অবদান নিম্নরূপ:

❖ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা ও জনসংখ্যার প্রত্যাশিত নিয়ন্ত্রণ:

স্বাধীনতার পর বাংলাদেশের জনসংখ্যা ছিল সাত কোটি। বিশ্বব্যাংকের তথ্য অনুযায়ী ১৯৭১ সালে বাংলাদেশের মোট প্রজনন হার বা TFR (Total Fertility Rate) ছিল ৬.৯%। সহজে বললে ১০ জন বাবা মায়ের সন্তান হতো ৬৯ জন, যা প্রায় ৭ গুণ বেশি। সীমিত আয়তন, কৃষিজমি, সম্পদের তুলনায় এই হার ছিল ভয়ানকভাবে বেশি। তদুপরি এই বিপুল জনসংখ্যাকে জনসম্পদে রূপান্তর করার মতো সামর্থ্য বা প্রস্তুতিও বাংলাদেশের তখন ছিল না। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কল্যাণে এই মোট প্রজনন হার ২০২৫ সালের সমীক্ষা অনুযায়ী ২.১৭% এ নেমে আসে, যা খুবই প্রত্যাশিত এবং সহনীয়। এতে জাতীয় মাথাপিছু আয় বেড়েছে, মাথাপিছু কৃষিজমি বেড়েছে, মাথাপিছু জিডিপি বেড়েছে। বর্তমানে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের চেয়ে নিরাপদ মাতৃত্ব, এসডিজি-৩০ অভীষ্ট অনুযায়ী মাতৃমৃত্যু, নবজাতক মৃত্যু ও শিশু মৃত্যুর হার কমানো, প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যের ওপর মনোযোগ দেয়া হচ্ছে।

❖ প্রান্তিক পর্যায়ে সেবা:

বাংলাদেশে একমাত্র পরিবার পরিকল্পনার কর্মীরা মানুষের বাড়ি বাড়ি গিয়ে সেবা দিচ্ছে। মানুষ সেবাকেন্দ্রে আসা ছাড়াও যে পরামর্শ, পদ্ধতি ও সেবা পেতে পারে, তার প্রকৃষ্ট উদাহরণ এটি।

❖ মা ও শিশু স্বাস্থ্য:

দম্পতি রেজিস্ট্রেশন, গর্ভবতীর তালিকাকরণ, এএনসি সেবা, নরমাল ডেলিভারী সেবা, পিএনসি সেবা, শিশুর প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই অধিদপ্তরের অবদান অপরিসীম।

❖ সচেতনতামূলক কার্যক্রম:

মা সমাবেশ, উঠান বৈঠক, স্কুল স্বাস্থ্যশিক্ষা, দলগত সভা ইত্যাদির মাধ্যমে মানুষের মাঝে প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করছে পরিবার পরিকল্পনার কর্মীরা।

❖ টিকা সম্পর্কে ভুল ধারণা দূরীকরণ:

একসময় গ্রামে টিকা প্রদান সহজ ছিল না। মানুষ টিকাকে মনে করতো ষড়যন্ত্রকারী ওষুধ। পরিবার পরিকল্পনার মাঠকর্মীরা মানুষের সাথে মিশে কথা বলতে বলতে একসময এই ভুল ধারণা দুর হয়।

❖ প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা:

সাধারণ জ্বর সর্দি, কাশি, ও অন্যান্য রোগের জন্য সাধারণ রোগীরা আমাদের ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে আসে। এতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর ওপর চাপ কমে। মানুষ ইউনিয়ন পর্যায়ে সেবা পায়। সময় ও খরচ সাশ্রয় হয়।

❖ প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সেবা:

বর্তমানে পরিবেশগত ও জীবনাচরণের পরিবর্তনের ফলে Acute type of Disease এর তুলনায় Chronic type of disease বেড়েছে। রক্তচাপ, করোনারি হার্ট ডিজিজ, ডায়াবেটিস, প্রভৃতি রোগ এখন ঘরে ঘরে। এদের সংখ্যা এত বেশি যে সকল ডাক্তার, হাসপাতাল, ওষুধ ইত্যাদি সম্মিলিতভাবেও এইসব রোগ থেকে মুক্তি দিতে পারবে না। তাই একমাত্র ব্যবস্থা হচ্ছে যাতে এসব রোগ না হয় সেই ব্যবস্থা করা। এজন্য বলা হয় Prevention is better than cure বা প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। এজন্য প্রয়োজন খাদ্য, পুষ্টি, পরিচ্ছন্নতা, সুস্থ পরিবেশ, নিয়মমাফিক জীবনাচরণ, মাদক ও বাল্যবিবাহ থেকে মুক্তি, নিয়মিত ব্যায়াম ইত্যাদি বিষয়ে জ্ঞান। এসব বিষয়ে কাউনেসলিং করছে আমাদের কর্মীরা, যা Preventive Health Care এর ক্ষেত্রে ব্যাপক ভূমিকা রাখে।

❖ নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্তৃক গৃহীত কর্মসুচি:

কাজের ক্ষেত্রে নারায়ণগঞ্জ জেলার কর্মীরা এগিয়ে থাকবে। উপপরিচালক মহোদয়ের দূরদর্শী নেতৃত্বে নারায়ণগঞ্জে যেসব ইনোভেটিভ পদক্ষেপ নেয়া হয়েছে:

- গুগল ফর্ম এর মাধ্যমে গর্ভবতী মায়েদের তালিকাকরণ চলমান। এই তালিকা ব্যবহার কলে এএনসি ও নরমাল ডেলিভারির জন্য কাউন্সেলিং করা, ট্র্যাকিং করা সহজ।
- ০-৫ বছর বয়সী শিশুদের তালিকা চলমান। এটি জন্ম নিবন্ধন ও টিকাদান কর্মসূচিতে ব্যবহার করা যাচ্ছে।
- সকল কর্মীকে প্রাথমিক স্বাস্থ্য, প্রিভেনটিভ হেলথকেয়ার বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। এখন সবাই কাউন্সেলিং করতে পারে।
- কাউন্সেলিং এর সময় HPN e-tool-kit ব্যবহার করছে সবাই। পাশাপাশি সবাই AI প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হওয়ায় পরামর্শের সময় AI প্রযুক্তি ব্যবহার করছে।
- স্কুল স্বাস্থ্যশিক্ষা কর্মসূচি এখানে সবাই বাস্তবায়ন করে। প্রতি সপ্তাহে মঙ্গলবার SACMO, Pharmacist, FWV, FPI, FWA সবাই নিজ নিজ কর্ম এলাকায় এই কর্মসূচি বাস্তবায়ন করে। ফলে স্বাস্থ্য শিক্ষার আওতা বেড়েছে, যা সচেতনতা বাড়াতে সহায়তা করবে।
- একটি ফেসবুক গ্রুপ DDFP Narayanganj এর মাধ্যমে সকলের কাজের প্রচার, ভাল কাজের প্রতিযোগিতার প্লাটফর্ম তৈরি হয়েছে। একজনের কাজ আরেকজন দেখতে পারে। ফলে কাজের অণুপ্রেরণা বাড়ে। সমন্বয় হয় দক্ষতা ও অভিজ্ঞতার।
- পুরনো স্থাপনা, ও জিসিপত্রগুলো ব্যবহারের আওতায় নিয়ে আসা হচ্ছে। যেখানে যেসব জিনিসপত্রের দরকার নেই সেখান থেকে সরিয়ে যেখানে দরকার সেখানে কাজে লাগানো হচ্ছে।
- এএনসি কার্ডের সংকট থাকায় ফটোকপির মাধ্যমে সরবরাহ এবং স্থানীয় ধনাঢ্যদের সহায়তা নেয়ার পদক্ষেপ নেয়া হয়েছে।
- জালকুরি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে 24/7 নরমাল ডেলিভারি সেবা চালু করা হয়েছে।

- জনবলের সংকটের ক্ষেত্রে প্রায়োরিটির ভিত্তিতে রোস্টার ডিউটি দেয়া হচ্ছে। বিশেষ করে MCWC গুলোতে এই কৌশলে সেবা চালিয়ে নেয়া হচ্ছে।
- ওষুধ ও এমএসআর সংকটের ক্ষেত্রে জেলা প্রশাসন, সিটি করপোরেশন ও জেলা পরিষদের সহায়তা নেয়া হচ্ছে। আয়রন ট্যাবলেট, ২৫০ টি বিপি মেশিন ও ডায়াবেটিস মাপার যন্ত্র সর্বরাহ করেছে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিষদ।
- MCWC এর অনিরাপত্তা ও সরবরাহ ঘাটতি দূর করতে স্থানীয় পর্যায়ে পরিচালনা কমিটি করা হয়েছে এবং মিটিং করা হয়েছে।

যেখানেই সংকট, সেখানেই যেন ইনোভেশনের সুযোগ। এভাবে বহু দুরদর্শী পদক্ষেপ বাস্তবায়ন চলমান রয়েছে নারায়ণগঞ্জ জেলায়।

❖ আমাদের প্রত্যাশা:

পরিবার পরিকল্পনা কেবল জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে সীমাবদ্ধ নয়। সময়ের প্রয়োজনের পরিবার পরিকল্পনার সাথে যুক্ত হয়েছে মাতৃস্বাস্থ্য, শিশুস্বাস্থ্য, এএনসি, পিএনসি, নরমাল ডেলিভারি। বর্তমানেও আমাদের কর্মীরা প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা, কাউন্সেলিং, স্বাস্থ্যশিক্ষা, সচেতনতা বৃদ্ধি ইত্যাদি কাজ করে যাচ্ছে। মাঠপর্যায়ে জনমানুষের সাথে দীর্ঘদিন কাজের অভিজ্ঞতা দিয়ে তারা ভবিষ্যতেও প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যখাতে ব্যাপক ভূমিকা রাখতে পারে।

জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
জনস্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবায় এক নির্ভরতার নাম

[ডা. রিফাত নুসরাত]
মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি)
জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা, পরিবার পরিকল্পনা সেবা সম্প্রসারণ এবং জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আসছে। কেন্দ্রটি পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য, শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার মাধ্যমে এলাকার জনগণকে নিয়মিত সেবা প্রদান করছে।

প্রতিমাসে এ কেন্দ্রে গড়ে ১৬০ থেকে ১৮০ জন গর্ভবতী ও প্রসূতি মা প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সেবা গ্রহণ করেন। এছাড়া ১৫০ থেকে ১৭০ জন শিশু বিভিন্ন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা গ্রহণ করে থাকে। একই সঙ্গে মাসিক গড়ে ৩০০ থেকে ৩৫০ জন সাধারণ রোগী বহির্বিভাগে চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করেন। এ সেবাগুলো এলাকার জনগণের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতকরণে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে।

উপপরিচালক মহোদয়ের উদ্যোগে কেন্দ্রে নিয়মিত পরিবার কল্যাণ সহকারীদের মাধ্যমে কাউন্সেলিং সেবা চালু করা হয়েছে। এর ফলে সেবাগ্রহীতারা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, মাতৃস্বাস্থ্য, শিশুর পুষ্টি, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে প্রয়োজনীয় পরামর্শ পাচ্ছেন, যা স্বাস্থ্যসচেতনতা বৃদ্ধি ও সঠিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণে সহায়ক ভূমিকা পালন করছে।

২০২৬ সালের জানুয়ারি মাস থেকে কেন্দ্রে ২৪ ঘণ্টা প্রসবসেবা (২৪/৭ ডেলিভারি সার্ভিস) চালু করা হয়েছে। এর ফলে জরুরি সময়ে গর্ভবতী মায়েরা দিন বা রাতের যেকোনো সময় নিরাপদ প্রসবসেবা গ্রহণের সুযোগ পাচ্ছেন, যা নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিতকরণে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে।

নারীদের মধ্যে জরায়ুমুখ ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং রোগটি প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করার লক্ষ্যে কেন্দ্রে নিয়মিত ভায়া (VIA) ক্যাম্প পরিচালনা করা হচ্ছে। ভায়া পরীক্ষার মাধ্যমে জরায়ুমুখে ক্যান্সার-পূর্ববর্তী পরিবর্তন সহজেই শনাক্ত করা সম্ভব হয়, ফলে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পরামর্শ দ্রুত প্রদান করা যায়।

মাঠপর্যায়ে ব্যাপক উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রমের মাধ্যমে অধিক সংখ্যক নারীকে স্ক্রিনিংয়ের আওতায় আনা হচ্ছে, যা জরায়ুমুখ ক্যান্সার প্রতিরোধ কর্মসূচিকে আরও কার্যকর করে তুলছে এবং নারীদের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে।

সম্প্রতি কেন্দ্রে একটি আধুনিক লাইটিং ইলেকট্রনিক সাইনবোর্ড স্থাপন করা হয়েছে। ভবনের সামনের অংশ দীর্ঘদিন ব্যবহার অনুপযোগী থাকায় ভেতরে চলমান স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে অনেকেই অবগত ছিলেন না। নতুন সাইনবোর্ড স্থাপনের ফলে কেন্দ্রটি দিন ও রাতের যেকোনো সময় সহজে শনাক্ত করা যাচ্ছে। নতুন সেবাগ্রহীতাদের জন্য কেন্দ্রে পৌঁছানো সহজ হয়েছে এবং জরুরি সময়ে গর্ভবতী মা ও অন্যান্য রোগীদের দ্রুত সেবা গ্রহণে সহায়তা করছে। একই সঙ্গে কেন্দ্রের দৃশ্যমানতা ও জনগণের আস্থা বৃদ্ধি পেয়েছে।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস ২০২৬ উপলক্ষে আমরা প্রত্যাশা করি, পরিকল্পিত পরিবার, নিরাপদ মাতৃত্ব এবং মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার মাধ্যমে জনকল্যাণমূলক কার্যক্রম আরও বেগবান হবে। জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ভবিষ্যতেও জনগণের দোরগোড়ায় সেবার মান উন্নয়নে অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে।

“পরিকল্পিত পরিবার, নিরাপদ মাতৃত্ব ও
সুস্থ শিশুই টেকসই উন্নয়নের ভিত্তি।”

মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ
নারায়ণগঞ্জ নগরীর মা ও শিশুদের আস্থার প্রতীক

[ডা. আফসানা জাহান]
মেডিকেল অফিসার (ক্লিনিক),
মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ

নারায়ণগঞ্জ নগরীর প্রাণকেন্দ্রে অবস্থিত পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অধীন 'মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ' একটি ২০ শয্যা বিশিষ্ট সেবা কেন্দ্র। এখানে মেডিকেল অফিসার (ক্লিনিক)-এর নেতৃত্বে একদল দক্ষ ও নিবেদিতপ্রাণ সেবাদানকারী প্রতিনিয়ত সেবা প্রদান করে চলেছেন। এখানে আরও রয়েছেন- পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা, মেডিকেল টেকনোলজিস্ট (ল্যাব), ফার্মাসিস্ট, দাইনার্স, আয়া ও পিয়ন-কাম-চৌকিদার। এ সেবাকেন্দ্রে সপ্তাহে প্রতিদিন মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবা, গর্ভকালীন জটিলতা সেবা, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কাউন্সেলিং, স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ, পদ্ধতি গ্রহণের পর জটিলতা সংক্রান্ত চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হচ্ছে। এছাড়াও একদল সুদক্ষ পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক ও পরিবার কল্যাণ সহকারী রুটিন মাফিক প্রতিদিনই আউটডোরে সেবা নিতে আসা সেবা গ্রহীতাদেরকে বিভিন্ন বিষয়ে কাউন্সেলিং ও তথ্য সেবা দিয়ে থাকেন। প্রতিষ্ঠানের সেবা কার্যক্রমকে আরও জনবান্ধব ও সহজতর করার লক্ষ্যে সম্প্রতি আমরা কিছু পদক্ষেপ নিয়েছি- যা স্থানীয় সেবাগ্রহীতাদের কাছে বিশেষভাবে প্রশংসিত হয়েছে।

মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জে ২৪/৭ স্বাভাবিক প্রসব সেবা চালু আছে। রয়েছে- উচ্চতর ডিগ্রিপ্রাপ্ত গাইনী সার্জন এবং ই.ও.সি প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এনেস্থেসিওলজিস্ট-এর সমন্বয়ে সিজারিয়ান সেকশন অপারেশনের ব্যবস্থাও। গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন জটিলতায় ভুগতে থাকা মায়েদের জন্য সম্পূর্ণ বিনামূল্যের এ সেবা নিতে পেরে অনেকেই বিশেষ উপকৃত হচ্ছেন। বিগত বছরের দীর্ঘ সময়ে ওষুধ সরবরাহের অপ্রতুলতা থাকলেও নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার সুযোগ্য উপপরিচালক মহোদয়ের বিচক্ষণতায় জেলা পরিষদ থেকে ওষুধ সরবরাহ ও বিপি-মেশিন পাই। ফলে এক দিনের জন্যও আমাদের সেবাদান বাধাগ্রস্ত হয়নি।

স্থানীয় পর্যায়ে পরিচালনা কমিটি গঠন ও সভা:

সম্প্রতি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে স্থানীয় পর্যায়ে পরিচালনা কমিটি গঠন ও কমিটির প্রথম সভা অনুষ্ঠিত হয়। জেলা পরিবার পরিকল্পনার সম্মানিত উপপরিচালক মহোদয়ের সভাপতিত্বে উক্ত সভায় স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ, জেনারেল (ভিক্টোরিয়া) হাসপাতালের আবাসিক মেডিকেল অফিসার মহোদয়, নারায়ণগঞ্জ সিটি করপোরেশনের প্রতিনিধি মেডিকেল অফিসার মহোদয় এবং নারায়ণগঞ্জের স্বনামধন্য সিনিয়র চিকিৎসক, সাংবাদিকগণ উপস্থিত ছিলেন। তারা স্বশরীরে উপস্থিত থেকে অত্র সেবাকেন্দ্রের সমস্যা, চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতাগুলো শুনেন এবং তার সমাধানে বিস্তারিত আলোচনা করেন। সেই সাথে সেবাকেন্দ্রের সেবার মান বৃদ্ধিতে করণীয় প্রসঙ্গে তাঁদের মূল্যবান মতামত প্রদান করেন। আশা করি শীঘ্রই এর সুফল সেবাগ্রহীতাগণ পেয়ে যাবেন।

জরায়ু-মুখ ও স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং:

এ বছরের শুরুর দিকে মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ-এ জরায়ু-মুখ ও স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং পরীক্ষা শুরু হয়। সুদক্ষ ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মেডিকেল অফিসার (ক্লিনিক) মহোদয়ের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকাগণ এ পরীক্ষা করছেন। তৎক্ষণাৎ তাদেরকে দেওয়া হচ্ছে রিপোর্ট কার্ড। যাদেরকে প্রাথমিক স্ক্রিনিং-এ পজিটিভ পাওয়া যাচ্ছে তাদেরকে দ্রুতই উচ্চতর হাসপাতালে প্রেরণ নিশ্চিত করা হচ্ছে। সেই সাথে ইলেক্ট্রনিক ডাটা ট্র্যাকিং-এর সুবিধার্থে সাথে সাথেই সেবা গ্রহীতাদের তথ্য অনলাইন সার্ভারে আপডেট দেওয়া হচ্ছে। এ পর্যন্ত অত্র সেবাকেন্দ্রে প্রায় ৪ শতাধিক ত্রিশোর্ধ নারীর VIA & CBE পরীক্ষা করা হয়েছে।

ল্যাব স্থাপনের প্রাথমিক পদক্ষেপ গ্রহণ:

সম্প্রতি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ল্যাবরেটরি স্থাপনের পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়েছে। এ লক্ষ্যে নিচতলায় একটি উপযুক্ত কক্ষকে সংস্কার করা হয়েছে। শীঘ্রই এখানে ল্যাবরেটরি কার্যক্রম শুরু হবে। ল্যাবরেটরি কার্যক্রম শুরু করা গেলে এখানে আগত সেবা গ্রহীতাদেরকে আর বাইরের কোনো হাসপাতালে ডায়াগনোস্টিক পরীক্ষার জন্য যেতে হবে না বলে আশা করা যাচ্ছে।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসে আমাদের অঙ্গীকার থাকবে- আমরা আমাদের সেবাকে আরও জনবান্ধব, গতিশীল ও সুনিপুণ করবো। ইনাশা'আল্লাহ। আমরা সকলের দোয়া ও সহযোগিতা প্রার্থী।

সমৃদ্ধ আগামীর রূপগঞ্জ: মা, শিশু ও কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবায় এক নতুন দিগন্ত

ডা. শুভাগত সাহা

মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি), উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ।

একটি সুস্থ জাতি গঠনে পরিকল্পিত পরিবার, সুসংহত মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণের কোনো বিকল্প নেই। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখে রূপগঞ্জ উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় স্বাস্থ্যসেবাকে সাধারণ মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। দাপ্তরিক কার্যক্রমে শতভাগ পেশাদারিত্ব এবং আধুনিক প্রযুক্তির মেলবন্ধনে রূপগঞ্জে আজ পরিবার পরিকল্পনা ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবায় এক অভূতপূর্ব গতিশীলতা সঞ্চারিত হয়েছে।

দাপ্তরিক সুশাসন ও ডিজিটাল রিপোর্টিংয়ের রূপান্তর:

যেকোনো সেবামূলক প্রতিষ্ঠানের মূল ভিত্তি হলো তার প্রশাসনিক শৃঙ্খলা। রূপগঞ্জ উপজেলায় যোগদানের পর থেকে প্রথম অগ্রাধিকার ছিল দাপ্তরিক বিধি প্রতিষ্ঠা এবং স্বচ্ছতা নিশ্চিত করা। কার্যক্রমকে আরও গতিশীল ও ত্রুটিমুক্ত করতে নির্ভুল রিপোর্টিং (Accurate Reporting) নিশ্চিতকরণের ওপর বিশেষ জোর দেওয়া হয়েছে। হালনাগাদ তথ্য-উপাত্তের (Updated Data) সঠিক ব্যবহার ও মূল্যায়নের পাশাপাশি তথ্যপ্রযুক্তির সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা হয়েছে। বিশেষ করে, Google Form-এর মাধ্যমে EDD (Expected Date of Delivery) রিপোর্টিং ব্যবস্থা চালু করার ফলে গর্ভবতী মায়েদের প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ নিখুঁতভাবে ট্র্যাকিং করা সম্ভব হচ্ছে। এছাড়া জন্ম-মৃত্যুর সঠিক তথ্য নিয়মিতভাবে স্থানীয় ইউনিয়ন পরিষদের কাছে জমাদান নিশ্চিত করা হয়েছে, যা স্থানীয় সরকার পর্যায়ে ডাটাবেজ আরও শক্তিশালী করতে ভূমিকা রাখছে।

নিরাপদ মাতৃত্ব, প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব ও ANC-PNC সেবা নিশ্চিতকরণ:

মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার শূন্যে নামিয়ে আনতে আমরা রূপগঞ্জে নিরাপদ প্রসব (Safe Delivery) নিশ্চিতকরণকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দিয়েছি। বাড়িতে ঝুঁকিপূর্ণ প্রসবের হার কমিয়ে প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব (Institutional Delivery) বৃদ্ধির লক্ষ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি ও বিশেষ কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে। একই সাথে গর্ভকালীন সেবা বা ANC (Antenatal Care) এবং প্রসব-পরবর্তী সেবা বা PNC (Postnatal Care) শতভাগ নিশ্চিত করতে মাঠপর্যায়ে নিবিড় মনিটরিং ব্যবস্থা জোরদার করা হয়েছে।

FP-MCH-ARH-N কার্যক্রমের সফল বাস্তবায়নঃ

রূপগঞ্জের প্রতিটি ঘরে স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে FP-MCH-ARH-N (পরিবার পরিকল্পনা, মা

ও শিশু স্বাস্থ্য, কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি) বিষয়ক কার্যক্রমকে একটি সমন্বিত ফ্রেমওয়ার্কের আওতায় আনা হয়েছে। বর্তমান উপপরিচালক মহোদয়ের দূরদৃষ্টির ফলে এই ফ্রেমওয়ার্ক বাস্তবায়নের উপযুক্ত ক্ষেত্র তৈরি হয়েছে।

AI-বেইজড ও SBCC কাউন্সেলিং: সেবাপ্রার্থীদের সঠিক সিদ্ধান্ত grandfather গ্রহণে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বা AI-ভিত্তিক আধুনিক কাউন্সেলিংয়ের পাশাপাশি আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ বা SBCC (Social and Behavior Change Communication) কাউন্সেলিং পদ্ধতি অত্যন্ত সফলভাবে প্রয়োগ করা হচ্ছে।

HPN e-Toolkit ও দোরগোড়ায় সেবা: মাঠপর্যায়ের কর্মীরা HPN e-Toolkit ব্যবহার করে প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষের দোরগোড়ায় (Door-to-door) গিয়ে উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম পরিচালনা করছেন।

সেবা-পরবর্তী ফলোআপ (Post-service Follow-up): চিকিৎসকের কক্ষ থেকে সেবা নিয়ে যাওয়ার পরই আমাদের দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। সেবাগ্রহীতারা কেমন আছেন, কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে কি না- সেবা-পরবর্তী এই খোঁজ নেওয়া বা ফলোআপের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা হয়েছে, যা সাধারণ মানুষের মাঝে গভীর আস্থা তৈরি করেছে।

কৈশোরের সুরক্ষা ও স্যানিটারি প্যাড বিতরণ: কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণ আমাদের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য। রূপগঞ্জের সুবিধাবঞ্চিত ও প্রান্তিক কিশোরীদের মাঝে বিনামূল্যে স্যানিটারি প্যাড বিতরণ নিশ্চিত করা হয়েছে। এটি কেবল একটি বিতরণ কর্মসূচি নয়, বরং পিরিয়ডকালীন স্বাস্থ্যবিধি বা মেন্সট্রুয়াল হাইজিন (Menstrual Hygiene) সম্পর্কে কিশোরী ও তাদের অভিভাবকদের সচেতন করার মাধ্যমে একটি সুস্থ প্রজন্ম গড়ে তোলার দীর্ঘমেয়াদি প্রয়াস।

বৈশ্বিক লক্ষ্যমাত্রা (SDG 2030) ও জাতীয় নীতিমালার প্রতিফলন: রূপগঞ্জ উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের প্রতিটি পদক্ষেপ দীর্ঘমেয়াদি জাতীয় ও বৈশ্বিক লক্ষ্যমাত্রার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG 2030) অর্জনের লক্ষ্যে আমরা National Priority Target 5, 6, 7 (মাতৃমৃত্যু হ্রাস, প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতকরণ এবং লৈঙ্গিক সমতা) বাস্তবায়নে আপসহীনভাবে কাজ করে যাচ্ছি। একই সাথে MICS 2025 (Multiple Indicator Cluster Survey)-এর নির্দেশনা এবং জাতীয় জনসংখ্যা নীতির আলোকে মাঠপর্যায়ের কার্যক্রম পরিচালনা চলমান রয়েছে।

সমাপনী: রূপগঞ্জ উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের এই অগ্রযাত্রা একক কোনো প্রচেষ্টা নয়, বরং এটি একটি সমন্বিত টিমের নিরলস পরিশ্রমের ফসল। আধুনিক প্রযুক্তির সর্বোচ্চ ব্যবহার, দাপ্তরিক শৃঙ্খলা এবং সাধারণ মানুষের প্রতি গভীর দায়বদ্ধতা এই ত্রিমাত্রিক শক্তির ওপর ভর করে রূপগঞ্জ এগিয়ে যাচ্ছে এক সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য অভিমুখে। আমাদের বিশ্বাস, স্বাস্থ্য ও পুষ্টির এই ধারা অব্যাহত রেখে আমরা রূপগঞ্জকে দেশের অন্যতম একটি মডেল উপজেলা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম হব।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬: সুন্দর আগামীর প্রত্যয়

ডা. রীতা ফারিয়া, মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি), আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে, জনসংখ্যা শুধু একটি সংখ্যা নয়; এটি একটি দেশের সম্ভাবনা, যদি সেই জনসংখ্যাকে সুস্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে দক্ষ মানবসম্পদে রূপান্তর করা যায়।

উপজেলা পর্যায়ে কাজ করতে গিয়ে আমি প্রতিনিয়ত উপলব্ধি করি যে, ক্লিনিক্যাল কনট্রাসেপশন, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরীর প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা এবং প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব নিশ্চিত করা- এসব কেবল স্বাস্থ্যসেবা নয়, একটি সুস্থ ও টেকসই ভবিষ্যৎ গড়ার ভিত্তি।

তবে বাস্তবতা হলো, উপজেলা পর্যায়ে সীমিত জনবল নিয়ে মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা একটি বড় চ্যালেঞ্জ। প্রতিদিন বিপুল সংখ্যক সেবাগ্রহীতাকে সময়োপযোগী ও গুণগত সেবা প্রদান, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে যথাযথ কাউন্সেলিং, গর্ভকালীন প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সেবা, জরুরি রেফারেল, কিশোর-কিশোরীবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা এবং প্রাতিষ্ঠানিক ডেলিভারি নিশ্চিত করতে পরিবার পরিকল্পনার কর্মীদের নিরলস পরিশ্রম করতে হয়। এর পাশাপাশি সচেতনতার ঘাটতি, সামাজিক কুসংস্কার, ভৌগোলিক প্রতিবন্ধকতা এবং সীমিত অবকাঠামো আমাদের কাজকে আরও কঠিন করে তোলে।

আজকের তরুণ প্রজন্মই আগামীর বাংলাদেশের চালিকাশক্তি। তাই তাদের চাহিদা, মতামত এবং প্রজনন স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সঠিক তথ্য ও সেবার প্রাপ্যতাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিতে হবে। কৈশোর থেকেই স্বাস্থ্যকর জীবনধারা, দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত গ্রহণ, পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সম্মানজনক প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে পারলে ভবিষ্যতে মাতৃমৃত্যু, নবজাতকের মৃত্যু এবং অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো সম্ভব।

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসে আমাদের অঙ্গিকার হোক প্রত্যেক নারী, পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীর জন্য বৈষম্যহীন, সহজলভ্য ও মানসম্মত প্রজননস্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করা। একই সঙ্গে উপজেলা পর্যায়ে প্রয়োজনীয় জনবল, অবকাঠামো ও সম্পদ বৃদ্ধি করে কর্মীদের সক্ষমতা আরও শক্তিশালী করা, যাতে প্রতিটি মানুষ তার প্রাপ্য প্রাথমিক ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা পায়।

পরিকল্পিত পরিবার, নিরাপদ মাতৃত্ব, সুস্থ শিশু এবং সচেতন তরুণ প্রজন্ম—এই চারটি স্তম্ভই একটি সুস্থ, সমৃদ্ধ ও টেকসই বাংলাদেশের ভিত্তি। আসুন, বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসে আমরা সবাই এই লক্ষ্য অর্জনে একসঙ্গে কাজ করার অঙ্গিকার করি।

জনমিতিক লভ্যাংশ ও টেকসই ভবিষ্যৎ

বন্দর ইউনিয়নে তরুণদের ভবিষ্যৎ চাহিদা উপলব্ধি ও কৌশলগত কর্মসূচি

[মোঃ রাকিব আব্দুল্লাহ]
পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, বন্দর ইউনিয়ন, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ

১. *ভূমিকা ও পটভূমি*

২০২৬ সালের বর্তমান বাস্তবতায় বাংলাদেশ তার ইতিহাসের অন্যতম শ্রেষ্ঠ 'জনমিতিক লভ্যাংশ' [১] উপভোগ করছে। বন্দর ইউনিয়নের ৫১,৪৫৩ জন [৩] জনসংখ্যার মধ্যে প্রায় ১৫,৫১৮ জনই ১৮ থেকে ৩৫ বছর বয়সী তরুণ ও যুবগোষ্ঠী [২]। এই বিশাল জনগোষ্ঠীর ভবিষ্যৎ আশা, আকাঙ্ক্ষা ও স্বাস্থ্যগত চাহিদা সঠিকভাবে উপলব্ধি করা এবং তা বাস্তবায়ন করা টেকসই উন্নয়ন কাঠামোর প্রধান শর্ত।

বিশেষ করে পরিকল্পিত পরিবার গঠন, মা ও শিশু স্বাস্থ্য রক্ষা, প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে তরুণদের চাহিদা পূরণ করতে বন্দর ইউনিয়ন পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ সুনির্দিষ্ট ও যুগোপযোগী কর্মসূচি গ্রহণ করেছে।

২. *প্রজনন স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও মা-শিশু কল্যাণে তরুণদের চাহিদার ওপর গুরুত্ব:*

তরুণদের মনস্তাত্ত্বিক ও শারীরিক চাহিদা বিবেচনা করে আমাদের স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের মূল মনোযোগ সুনির্দিষ্ট ৩টি স্তম্ভের ওপর ফোকাস করা হয়েছে:

- *প্রজনন স্বাস্থ্য চাহিদা:* তরুণ দম্পতিদের আধুনিক, বৈজ্ঞানিক ও নিরাপদ প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার ও সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে অবগত করা এবং অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধে সচেতনতা বৃদ্ধি।
- *মা ও শিশু স্বাস্থ্য নিরাপত্তা:* তরুণ মায়েদের গর্ভকালীন পরিচর্যা (ANC), নিরাপদ প্রসব এবং প্রসবোত্তর সেবা (PNC) নিশ্চিতকরণের প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শের মাধ্যমে মাতৃ ও শিশুমৃত্যুর ঝুঁকি দূর করা।
- *পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা:* তরুণী, গর্ভবতী মা ও শিশুর পুষ্টিহীনতা দূরীকরণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান, সঠিক পুষ্টি কার্ডের ব্যবহার এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সঠিক তথ্য দিয়ে সচেতনতা তৈরি করা।

৩. তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার ও আধুনিক কর্মসূচি:

তরুণদের সুন্দর Future-এর মূল ভিত্তি হলো তাদের চাহিদা অনুযায়ী একটি সুস্থ ও পরিকল্পিত পারিবারিক জীবন নিশ্চিত করা। বর্তমান তরুণ সমাজ তথ্য আদান-প্রদান, শিক্ষা, বিনোদন ও সেবার জন্য সম্পূর্ণভাবে ইলেকট্রনিক ডিভাইসের ওপর নির্ভরশীল। তরুণদের এই জীবনযাত্রার চাহিদা উপলব্ধি করে আমাদের গৃহীত কর্মসূচির মূল দর্শন হলো "তরুণ মোবাইলে, আমরাও মোবাইলে"। নিজেকে ডিভাইসে উপস্থাপন করে তরুণের একান্ত আপন স্ক্রিনে পরিকল্পিত পরিবারের ডিজিটাল তথ্য ও সেবা পৌঁছে দেওয়াটাই আমাদের জনস্বাস্থ্য বিপ্লবের প্রধান চালিকাশক্তি।

৪. গৃহীত কৌশলগত বিষয়বস্তু ও মাঠপর্যায়ের কর্মসূচি:

শুধু তারুণ্যই নয়, তারুণ্যের মজবুত ভিত্তি গড়ে দেওয়া কৈশোরেও আমরা তথ্য ও সচেতনতা নিয়ে সগৌরবে দাঁড়িয়ে আছি দেশের মানুষের পাশে। তরুণ ও কিশোর-কিশোরীদের প্রকৃত চাহিদাগুলো দোরগোড়ায় এবং হাতের মুঠোয় পৌঁছে দিতে বন্দর ইউনিয়নে নিম্নোক্ত কর্মসূচিগুলো সফলভাবে বাস্তবায়ন করা হচ্ছে:

- *বাড়ি পরিদর্শন কর্মসূচি:* তরুণ দম্পতিরা যেন কোনো সামাজিক সংকোচ ছাড়াই প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা ও প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে পারেন, সেজন্য আমাদের কর্মীরা সরাসরি বাড়ি বাড়ি গিয়ে ব্যক্তিগত ও গোপনীয় কাউন্সিলিং প্রদান করছেন। আমাদের পরিদর্শনের গভীরতা ও আন্তরিকতার ফলে তরুণ-তরুণীরা এমনভাবে তাদের একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়গুলো আমাদের সাথে শেয়ার করে, যেন আমরা তাদেরই 'এক্সটেন্ডেড ফ্যামিলি মেম্বার' বা পরিবারেরই বর্ধিত সদস্য যা তারা সংকোচে অন্য কারও সাথে শেয়ার করতে পারে না।
- *স্যাটেলাইট ক্লিনিক কর্মসূচি:* প্রান্তিক অঞ্চলের তরুণী ও মায়েদের যাতায়াত কষ্ট দূর করতে আমরাই ক্লিনিকটি নিয়ে হাজির হচ্ছি তরুণের দোরগোড়ায়। প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সামগ্রী, স্বাস্থ্য পরীক্ষার যন্ত্রপাতি ও পরামর্শের ঝুলি নিয়ে মূল ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র থেকে দূরে, তরুণের নিকটস্থ কোনো এলাকায় গিয়ে নিয়মিত এই ওয়ান-স্টপ চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ সেবা প্রদান করা হচ্ছে [৩]।
- *উঠান বৈঠক কর্মসূচি:* নবদম্পতি, শাশুড়ি এবং স্থানীয় তরুণীদের চেনা পরিবেশে সচেতন করার জন্য উঠান বৈঠক করা হয়। নিজেদের আঙিনায় মাত্র কিছুক্ষণ আন্তরিক আলোচনা বদলে দিতে পারে একটি পুরো জীবন, পরিবারকে করতে পারে পরিকল্পিত ও সুরক্ষিত।

- *মাদ্রাসা ও স্কুলভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মসূচি:* তারুণ্যের প্রাথমিক পর্যায়ে (কৈশোরে) সঠিক গাইডলাইনের চাহিদা পূরণে আমরা স্কুল ও মাদ্রাসার শিক্ষার্থীদের মাঝে প্রজননতন্ত্রের সঠিক বৃদ্ধি, ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা, বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ এবং মাদকমুক্ত থাকার সুফল নিয়ে নিয়মিত প্রাতিষ্ঠানিক সেশন পরিচালনা করছি।
- *কিশোর-কিশোরী সমাবেশ ও কাউন্সিলিং:* বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তনজনিত কৌতূহল ও চাহিদা মেটাতে বিশেষায়িত সমাবেশ করা হচ্ছে। এই কর্মসূচির মূল প্রেরণা **'আজকের সুশৃঙ্খল কিশোর, আগামীর দূরদর্শী তরুণ'।** কৈশোরের সঠিক দিকনির্দেশনাই তাদের আগামী দিনের দায়িত্বশীল ও দূরদর্শী নাগরিকে রূপান্তর করে।

৫. ফেসবুক পেইজ ভিত্তিক ডিজিটাল কর্মসূচি: প্রযুক্তিনির্ভর তথ্যের চাহিদা মেটাতে আমরা "বন্দর ইউনিয়ন পরিবার পরিকল্পনা" facebook ID এবং"বন্দর ইউনিয়ন পরিবার পরিকল্পনা সেবা" নামক অফিশিয়াল facebook page সক্রিয়ভাবে পরিচালনা করছি [৪]। এর মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক আইটেম ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যচিত্র সরাসরি তরুণদের মেসেঞ্জার ও হোয়াটসঅ্যাপে ইনবক্স করা হচ্ছে। কাঙ্ক্ষিত তথ্য ও সেবা এখন তাদের মোবাইলেই প্রবিষ্ট হয়েছে।

৬. তারুণ্যের স্মার্ট সেবা ও চলমান উদ্যোগ:

বন্দর ইউনিয়নে তারুণ্যের স্মার্ট সেবায় আধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে নিম্নোক্ত কার্যক্রমসমূহ সফলভাবে পরিচালনা ও সংগঠন করা হয়:

- ONE STOP SERVICE (ওয়ান-স্টপ সার্ভিস)
- ডিজিটাল গর্ভবতী তালিকা ও ডিজিটাল শিশু তালিকা

৭. উপসংহার:

বন্দর ইউনিয়নের ১৫,৫১৮ জন তরুণের আশা-আকাঙ্ক্ষা ও ভবিষ্যৎ চাহিদাকে ধারণ করে প্রথাগত মাঠপর্যায়ের আন্তরিকতা এবং চলমান ডিজিটাল কর্মসূচির যে সমন্বয় করা হয়েছে, তা একটি টেকসই উদাহরণ সৃষ্টি করেছে। কৈশোর থেকে শুরু করে তারুণ্যের শেষ সীমা পর্যন্ত প্রতিটি নাগরিকের মনস্তত্ত্ব ও প্রযুক্তির চাহিদাকে মূল্যায়ন করে বন্দর ইউনিয়ন পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ একটি স্বাস্থ্যবান, সচেতন এবং পরিকল্পিত ভবিষ্যৎ প্রজন্ম বিনির্মাণে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে।

আইসিটি ব্যবহার করি
পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের সেবা মানুষের কাছে তুলে ধরি

জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়,
নারায়ণগঞ্জ

প্রিভেন্টিভ হেলথ কেয়ারে তারুণ্যের সম্পৃক্ততায়
পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের অবদান

[মোঃ রাকিব আব্দুল্লাহ]
পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, বন্দর ইউনিয়ন, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ

বাংলাদেশ অর্থনৈতিক সমীক্ষা- ২০২৫ এর তথ্য অনুযায়ী বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যা ১৭.২২৮ কোটি। এই বিপুল জনগোষ্ঠীর দেশে প্রতিদিন হাসপাতালগুলোতে রোগাক্রান্ত মানুষের উপচে পড়া ভীড় এক চেনা কিন্তু অত্যন্ত উদ্বেগজনক দৃশ্য। দুর্ঘটনাজনিত কারণ বাদ দিলে, এই ভিড়ের সিংহভাগের পেছনে রয়েছে আমাদের অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন। পরিসংখ্যান বলছে, দেশে মোট মৃত্যুর প্রায় ৭১ শতাংশই ঘটে অসংক্রামক রোগ বা নন-কমিউনিকেবল ডিজিজের (NCDs) কারণে।

মাঠপর্যায়ে পরিবার কল্যাণ সহকারীদের (FWA) মৃত্যু রেজিস্টার খাতাগুলো ওল্টালেই এই বাস্তবতার নিষ্ঠুর প্রতিফলন দেখা যায়। সেখানে সারিবদ্ধভাবে লেখা থাকে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, সিওপিডি (COPD) কিংবা কিডনি বিকল হওয়ার মতো দীর্ঘমেয়াদী রোগের নাম। আমরা দীর্ঘদিন ধরে রোগাক্রান্ত হওয়ার পর হাসপাতালে ছুটে যাওয়ার 'কিউরেটিভ মেথড' বা 'নিরাময়মূলক চিকিৎসায়' অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি। এ যেনো মৃত্যুর জন্য অপেক্ষা বা রোগাক্রান্ত হওয়ার জন্য অপেক্ষা! কিন্তু এই ৭১ শতাংশ মৃত্যুরোধে নিরাময়ের চেয়ে 'প্রিভেন্টিভ মেথড' বা 'রোগ প্রতিরোধমূলক পদ্ধতি' যে বহুগুণ বেশি কার্যকর, তা আজ অনস্বীকার্য। রোগের জন্য অপেক্ষা না করে, বরং রোগাক্রান্তই না হওয়ার সংকল্পই হলো প্রিভেন্টিভ হেলথ কেয়ার। আর এই দর্শনকে মাঠে বাস্তবায়ন করতে মূল অবদান রেখে চলেছে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর।

এই প্রতিরোধ ব্যবস্থার কেন্দ্রে রয়েছে মাঠপর্যায়ে কর্মরত আমাদের পরিবার কল্যাণ সহকারীগণ (FWA)। বাংলাদেশের একমাত্র সরকারি প্রতিনিধি হিসেবে তাঁরা প্রতিদিন মানুষের দোরগোড়ায় সশরীরে উপস্থিত হয়ে প্রাথমিকস্বাস্থ্য বার্তা পৌঁছে দিচ্ছেন। তাদের প্রতিদিন বাড়ি বাড়ি যাওয়ার মত এত নিবিড় জনসম্পৃক্ততা অনন্য। ইউনিয়নের প্রতিটি ইউনিটে সাধারণ মানুষের সাথে পরিবার কল্যাণ সহকারীদের যে নিবিড়-আত্মিক সম্পর্ক ও গ্রহণযোগ্যতা তা অন্য কোন বিভাগের কোনো কর্মীর নেই।

মানুষের ভালোবাসাই এই বিভাগের মূল সম্পদ। এই গভীর বিশ্বাসের সুযোগ নিয়ে জনগনের ভালোবাসাকে পুজি করে পরিবার কল্যাণ সহকারীগণ সরাসরি মানুষের মনের গভীরে প্রবেশ করে জীবন যাত্রার অভ্যাস পরিবর্তনের বার্তা দিতে পারছেন। উঠান বৈঠক, মা সমাবেশ, স্বাস্থ্যশিক্ষা সভা কিংবা সাধারণ স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক কর্মসূচিতে 'Prevention is better than cure' বা 'রোগ নিরাময়ের চেয়ে প্রতিরোধই শ্রেয়' এই বার্তাটি এখন নিয়মিত প্রচারিত হচ্ছে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার, প্রযুক্তিনির্ভর ও আন্তঃব্যক্তিক (One-way ও Two-way) উভয় প্রকার যোগাযোগের মাধ্যমে সরাসরি কমিউনিটিতে এই অভ্যাস পরিবর্তনের জোয়ার তৈরি হচ্ছে।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, একসময় টিকা ও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে বাংলাদেশের গ্রামেগুলোতে কথা বলা যেত না। কিন্তু বছরের পর বছর মানুষকে কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে সেই পুরনো বদ্ধমূল ধারণা থেকে বের হয়ে আসতে সহযোগিতা করেছে পরিবার পরিকল্পনার কর্মীরা। এখন মানুষ স্বেচ্ছায় টিকা গ্রহণ করতে আসে।

আজকের এই গতিশীল যুগে প্রিভেন্টিভ হেলথ কেয়ার কোনো বিলাসিতা নয়, বরং তরুণদের একটি বড় সময়ের দাবি ও অন্যতম প্রধান চাহিদা। বর্তমান প্রজন্মের তরুণরা তাদের ক্যারিয়ার, ফিটনেস এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ে আগের চেয়ে অনেক বেশি সচেতন। তারা অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে চিকিৎসার পেছনে সময় ও অর্থ ব্যয় করতে চায় না; বরং তারা চায় সুস্থ ও প্রাণবন্ত জীবন উপভোগ করতে। কিন্তু বর্তমানে ডিজিটাল ডিভাইসের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার, যান্ত্রিক জীবনযাত্রা, মানসিক চাপ, পরিবেশ দূষণ, অস্বাস্থ্যকর ও ভেজাল খাবার, অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন ইত্যাদি তরুণদের অজান্তেই দীর্ঘমেয়াদী রোগের দিকে ঠেলে দিচ্ছে। পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ তরুণদের এই লাইফস্টাইল ও সুস্থ থাকার চাহিদাকে খুব কাছ থেকে অনুধাবন করেছে। পরিবার কল্যাণ সহকারীদের মাধ্যমে তরুণদের ডায়েট, ব্যায়াম ও মানসিক সুস্থতার মতো আধুনিক চাহিদাভিত্তিক প্রিভেন্টিভ গাইডলাইন প্রদান করা হচ্ছে। এসব ক্ষেত্রে তথ্য ও উপাত্তের প্রয়োজনে hpn-etoolkit ব্যবহার করা হচ্ছে। তথ্য ও জ্ঞানের সীমাবদ্ধতা দূর করতে AI প্রযুক্তির সহায়তা নেয়া হচ্ছে।

তরুণদের প্রযুক্তি-প্রবণতাকে আমরা সফলভাবে প্রিভেন্টিভ হেলথ কেয়ার ব্যবস্থা বাস্তবায়নে কাজে লাগাতে কার্যকর ব্যবস্থা নিচ্ছি। মা সমাবেশ ও উঠান বৈঠকগুলোতে তরুণ ও কিশোর-কিশোরীদের এই সক্রিয় অংশগ্রহণ ও আধুনিক চাহিদার প্রতিফলন গ্রামীণ প্রবীণদের দীর্ঘদিনের অভ্যাস পরিবর্তনে সবচেয়ে বড় অনুঘটক হিসেবে কাজ করছে। এসব তথ্য ও অভিজ্ঞতা তরুনরা শুধু নিজের জীবনেই কাজে লাগাচ্ছে না, বরং তারা "ডিজিটাল হেলথ অ্যাম্বাসেডর" হিসেবে পরিবার ও পুরো কমিউনিটিতে এই বার্তা ছড়িয়ে দিচ্ছে।

তবে এই কার্যক্রমে তরুণদের এই আধুনিক চাহিদাকে আরও সুনির্দিষ্টভাবে পূরণ করা সম্ভব যদি মাঠপর্যায়ের কিছু বিদ্যমান প্রতিবন্ধকতা দূর করা যায়। বর্তমানের তরুণ প্রজন্ম ভিজ্যুয়াল ও প্রযুক্তিনির্ভর তথ্য পছন্দ করে। তাই এই বার্তাকে প্রদর্শনযোগ্য ও আকর্ষণীয় করার জন্য পরিবার কল্যাণ সহকারীদের প্রয়োজনীয় আধুনিক প্রযুক্তিগত সহায়তা (যেমন: ট্যাব বা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর) প্রদান করা অত্যন্ত জরুরি। দৃশ্যমান ডিজিটাল কনটেন্টের মাধ্যমে তরুণদের চাহিদামতো আধুনিক স্বাস্থ্যবার্তা দিলে তা ইউনিয়ন পর্যায়ে একটি বৈপ্লবিক পরিবর্তন আনবে। দৃশ্যমান ডিজিটাল কনটেন্টের মাধ্যমে বার্তা দিলে গ্রামীণ ও আধা-শহুরে জনপদ তা অতি দ্রুত গ্রহণ করবে এবং তা অভ্যাসে রূপান্তর করতে প্ররোচিত হবে।

আমাদের লক্ষ্য স্পষ্ট। পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ চায় না মানুষ অকালেই কোনো দীর্ঘমেয়াদী রোগের কাছে অসহায়ভাবে পরাজিত হোক। আমরা চাই একটি সুস্থ, সবল ও রোগমুক্ত সমাজ। শত সীমাবদ্ধতার মাঝেও মানুষের সাথে গড়ে ওঠা আত্মিক সম্পর্কের মূলধন এবং উদীয়মান তরুণদের সুস্থ থাকার অমিত আকাঙ্ক্ষাকে পুঁজি করে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ মাঠপর্যায়ে লড়াই করে যাচ্ছে। রোগের অপেক্ষা নয়, বরং প্রতিরোধ ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে ইউনিয়নের প্রতিটি তরুণ যেন এক একটি উদীয়মান, সুস্থ ও সামর্থ্যবান প্রাণ হিসেবে দেশ গঠনে নেতৃত্ব দিতে পারে- এটাই আমাদের অঙ্গীকার।

তথ্যসূত্র:

১. বাংলাদেশ অর্থনৈতিক সমীক্ষা- ২০২৫।

২. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO): অসংক্রামক রোগ (NCD) ঝুঁকি ও বাংলাদেশ কান্ট্রি প্রোফাইল।

৩. মাঠপর্যায়ের উপাত্ত: পরিবার কল্যাণ সহকারী (FWA) রেজিস্টার।

টেকসই উন্নয়নে সদাসদী ইউনিয়ন (বর্তমান গোপালদী পৌরসভা) মাঠপর্যায়ের পরিবার পরিকল্পনা ও প্রিভেন্টিভ হেলথকেয়ারের একাল-সেকাল

[মোঃ আব্দুল্লাহ মোল্লা]

পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, সদাসদী ইউনিয়ন, আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ

১. ভূমিকা :

১১ জুলাই বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস। প্রতিবছরের ন্যায় এবারও বিশ্বব্যাপী এবং জাতীয় পর্যায়ে দিবসটি উদযাপিত হচ্ছে একটি সময়োপযোগী প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে। এবারের বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস ২০২৬-এর মূল প্রতিপাদ্য বিষয় হলো **"তারুণ্যের আশা-আকাঙ্ক্ষা বাস্তবায়ন করি আজকের প্রত্যয়ে সুন্দর আগামী গড়ি"** । এই প্রতিপাদ্যকে হৃদয়ে ধারণ করে নারায়ণগঞ্জের আড়াইহাজার উপজেলার ঐতিহ্যবাহী সদাসদী ইউনিয়ন বর্তমান গোপালদী পৌরসভা এলাকায় পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা এবং সামগ্রিক সচেতনতা বৃদ্ধিতে নিরলস কাজ করে যাচ্ছে মাঠপর্যায়ের একঝাঁক দক্ষ কর্মী।

আমাদের কর্মএলাকার ভৌগোলিক ও জনসংখ্যার এক নজরে চিত্র এবং মাঠপর্যায়ের সামগ্রিক সাফল্য ও অর্জনসমূহ নিচে তুলে ধরা হলো:

- আয়তন : ১২.৪০ বর্গকিলোমিটার।
- মোট জনসংখ্যা : ৪৮,০৭৫ জন (পুরুষ: ২৪,৬৯৫ জন, মহিলা: ২৩,৩৮০ জন)।
- মোট সক্ষম দম্পতি (Eligible Couple) : ৮,৯৮৭ জন।
- বর্তমান গর্ভবতী মায়ের সংখ্যা : ৩৫৭ জন।
- পদ্ধতিভিত্তিক ব্যবহারকারীর পরিসংখ্যান (পদ্ধতি গ্রহণকারী) : ৬,৯২৮ জন।

গোপালদী পৌরসভা এলাকায় বিভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির বর্তমান ব্যবহারকারী ও গ্রহীতাদের সংখ্যা নিচে দেওয়া হলো, যা আমাদের সফল প্রচারণাকে নির্দেশ করে:

ক্রমিক নং	পদ্ধতির নাম	গ্রহীতার সংখ্যা (জন)
১	খাবারবড়ি (Oral Pill)	৩,৮৪২ জন
২	ইনজেকশন (Injectable)	১,২৩২ জন
৩	স্থায়ীপদ্ধতি (Sterilization)	৮৬০ জন
৪	কনডম (Condom)	৫৬৭ জন
৫	ইমপ্লান্ট (Implant)	২৯৬ জন
৬	আইইউডি (IUD)	১৩৩ জন

আমাদের মুল কার্যক্রম ও মাঠপর্যায়ের সাফল্যসমূহ:

১. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির প্রসার ও ছোট পরিবার গঠন: একটি সুখী ও সমৃদ্ধ সমাজ গঠনে 'ছোট পরিবার' গঠনের কোনো বিকল্প নেই। সদাসদী ইউনিয়নের প্রতিটি সক্ষম দম্পতিকে ছোট পরিবার গঠনে উদ্বুদ্ধ করতে মাঠপর্যায়ে আধুনিক ও দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের প্রসার ঘটানো হচ্ছে। শুধু পদ্ধতি বিতরণই নয়, বরং দম্পতিদের সাথে সরাসরি আলোচনার মাধ্যমে পদ্ধতির সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা এবং যেকোনো ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে নিয়মিত কাউন্সেলিং প্রদান করা হচ্ছে।

২. নিরাপদ মাতৃত্ব: গর্ভবতী মায়ের বিশেষ সেবা ও কাউন্সেলিং: বর্তমানে আমাদের এলাকায় ৩৫৭ জন গর্ভবতী মা রয়েছেন। এই গর্ভকালীন ও প্রসবোত্তর সময়ে মায়েদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা আমাদের অন্যতম প্রধান অগ্রাধিকার। প্রতিটি গর্ভবতী মাকে যথাসময়ে চিহ্নিত করে নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপ (ANC) নিশ্চিত করা হচ্ছে। সদাসদী মডেল ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে (UH&FWC) সার্বক্ষণিক স্বাভাবিক প্রসব (Normal Delivery) সেবার পাশাপাশি প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (PPFP) গ্রহণের জন্য মা ও পরিবারের সদস্যদের গুণগত কাউন্সেলিং প্রদান করা হচ্ছে।

৩. আগামীর ভবিষ্যৎঃ ০-৫ বছরের শিশুর স্বাস্থ্য শিক্ষা: একটি সুস্থ শিশুর মাঝেই লুকিয়ে থাকে আগামীর সমৃদ্ধ বাংলাদেশ। ইউনিয়নের ০ থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের সঠিক পুষ্টি, নিয়মিত টিকাদান, এবং সাধারণ রোগবালাই থেকে সুরক্ষায় মায়েদেরকে নিবিড় স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করা হচ্ছে। শিশুদের সঠিক বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ এবং শারীরিক ও মানসিক বিকাশের বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে আমাদের কর্মীরা নিয়মিত উঠান বৈঠক ও উঠান ক্লিনিক পরিচালনা করছেন।

৪. একটি গৌরবোজ্জ্বল অর্জন: CAR ৭৭.১০% উন্নীতকরণ: যুগোপযোগী কর্মপরিকল্পনা এবং সুসংহত মাঠ পরিদর্শনের সুবাদে সদাসদী ইউনিয়নে বর্তমানে দম্পতি সুরক্ষা হার (Contraceptive Acceptance Rate - CAR) ৭৭.১০%-এ উন্নীত করা সম্ভব হয়েছে। এই অভাবনীয় অর্জন আমাদের মাঠকর্মীদের অক্লান্ত পরিশ্রম এবং ইউনিয়ন ও পৌরবাসীর সচেতনতার এক অনন্য দৃষ্টান্ত। আমাদের লক্ষ্য এই হারকে আরও সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া।

৫. ডিজিটাল প্রযুক্তির ছোঁয়া ও নিবিড় গৃহ পরিদর্শন: সেবা কার্যক্রমকে আরও গতিশীল ও নির্ভুল করতে মাঠপর্যায়ে তথ্যপ্রযুক্তির সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করা হচ্ছে। মাঠকর্মীরা বাড়ি বাড়ি পরিদর্শনের সময় এবং উঠান বৈঠকে HPN-e-Toolkit এবং বিভিন্ন ডিজিটাল মাধ্যম ব্যবহার করছেন, যার ফলে গ্রামীণ নারীরা খুব সহজেই আধুনিক স্বাস্থ্য তথ্যের সাথে পরিচিত হতে পারছেন। এছাড়া নিয়মিত বাড়ি পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রতিটি পরিবারের স্বাস্থ্য তথ্যের সঠিক ডাটাবেজ মেইনটেইন করা হচ্ছে।

৬. সমন্বয় ও জবাবদিহিতাঃ পাক্ষিক ও কমিটি সভা: কাজের গুণগত মান বজায় রাখা এবং মাঠপর্যায়ের যেকোনো সমস্যা দ্রুত সমাধানের লক্ষ্যে প্রতি মাসে নিয়মিতভাবে প্রথম ও দ্বিতীয় পাক্ষিক মূল্যায়ন সভা অনুষ্ঠিত হয়। সভায় পরিবার কল্যাণ রেজিস্টার পর্যালোচনা, MIS-1 ও MIS-2 রিপোর্ট মূল্যায়ন এবং SCMP পোর্টালে ইনভেন্টরি ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা হয়। এর পাশাপাশি স্থানীয় জনপ্রতিনিধি ও গণ্যমান্য ব্যক্তিদের সমন্বয়ে নিয়মিত কমিটি সভা আয়োজনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সার্বিক নিরাপত্তা ও সেবার মান উন্নয়নে যৌথ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হচ্ছে।

৭. উপসংহার:

গোপালদী পৌরসভাকে একটি আদর্শ, সুস্থ এবং পরিকল্পিত মডেল এলাকা হিসেবে গড়ে তোলাই আমাদের মূল লক্ষ্য। ডিজিটাল প্রযুক্তির সঠিক সমন্বয়, নিখুঁত ডাটাবেজ ও আন্তরিক সেবার মাধ্যমে প্রতিটি ঘরে প্রাথমিক স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনার বার্তা পৌঁছে দেওয়া - বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসের এই শুভক্ষণে আমাদের অঙ্গীকার।

বাড়ি পরিদর্শনের মাধ্যমে অপূর্ণ চাহিদা হ্রাস করে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করি

জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ

সফলতার গল্প:
পরিবার পরিকল্পনাই এনে দিল মাতৃত্বের অনাবিল আনন্দ

[মোঃ আব্দুল্লাহ মোল্লা]
পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, সদাসদী ইউনিয়ন, আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ

পটভূমি ও দম্পতির সংকট:
গোপালদী পৌরসভার লক্ষীবরদী গ্রামের এক সক্ষম দম্পতি প্রথম সন্তান জন্মের পর এক বুক আশা নিয়ে দিন গুনছিলেন দ্বিতীয় সন্তানের। কিন্তু দেখতে দেখতে কেটে গেল দীর্ঘ ছয়টি বছর। প্রাথমিক আনন্দের পর এই দীর্ঘ বন্ধ্যাত্ব দম্পতির মনে তৈরি করেছিল চরম হতাশা ও মানসিক উদ্বেগ। সমাজে অনেকেই যখন তাদেরকে অন্য চোখে দেখা শুরু করেছিলেন, তখন তাদের পাশে এসে দাঁড়ায় মাঠপর্যায়ের পরিবার পরিকল্পনা কর্মীদল।

সঠিক পরামর্শ ও বৈজ্ঞানিক সমাধান: নিয়মিত গৃহপরিদর্শনের অংশ হিসেবে পরিবার কল্যাণ সহকারী (FWA) এবং পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক (FPI) ঐ দম্পতির সমস্যাটি গুরুত্বের সাথে শোনেন। তারা দম্পতিটিকে আশ্বস্ত করেন এবং ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে নিয়ে আসেন। সেখানে সম্মিলিত পরিবার কল্যাণ সহকারী, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা, পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক ও স্যাকমো কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মায়ের স্বাস্থ্য ও মাসিক নিয়মিতকরণের জন্য তাকে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত স্বল্প মাত্রার মুখে খাওয়ার বড়ি ‘সুখী’ গ্রহণের বৈজ্ঞানিক পরামর্শ দেওয়া হয়।

অনেকের মনেই ভুল ধারণা থাকে যে, জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করলে হয়তো পরবর্তীতে আর সন্তান হয় না। কিন্তু এই দম্পতি মাঠকর্মীদের ওপর পূর্ণ আস্থা রেখে নিয়মিত ‘সুখী’ বড়ি সেবন করেন। এর ফলে মায়ের হরমোনের ভারসাম্য ফিরে আসে এবং মাসিক নিয়মিত হয়। নির্দিষ্ট সময় পর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পদ্ধতিটি ছেড়ে দেওয়ার কিছুদিনের মধ্যেই ঐ দম্পতি পুনরায় গর্ভধারণে সফল হন এবং একটি সুস্থ সুন্দর সন্তানের জন্ম দেন।

শিক্ষা: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি মানেই কেবল জন্মবিরতিকরণ নয়; বরং এটি অনাকাঙ্ক্ষিত বন্ধ্যাত্ব দূর করে সঠিক সময়ে পরিকল্পিতভাবে সন্তান জন্মদানেও সমভাবে সহায়তা করে।

লক্ষীবরদী গ্রামের এই সফলতার গল্পটি কোনো বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। গোপালদী পৌরসভার প্রতিটি ওয়ার্ডে পরিবার কল্যাণ সহকারী, পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক এবং পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকাদের সমন্বিত ও অক্লান্ত প্রচেষ্টায় আমরা তৃণমূল পর্যায়ে একটি সুস্থ ও সচেতন সমাজ বিনির্মাণে কাজ করে যাচ্ছি।

আমাদের নিয়মিত কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে:

নবদম্পতি ও সক্ষম দম্পতিদের সেবা: নববিবাহিতদের জন্য সঠিক ও উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বেছে নেওয়া এবং সক্ষম দম্পতিদের পদ্ধতি প্রদানের মাধ্যমে পরিকল্পিত পরিবার গঠনে সহায়তা।

মা ও শিশু স্বাস্থ্য রক্ষা: গর্ভকালীন চারবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা (ANC), নিরাপদ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব সেবা এবং প্রসবোত্তর পরিচর্যা (PNC) নিশ্চিতকরণ।

কৈশোরকালীন সচেতনতা: কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন এবং পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ওপর নিয়মিত কাউন্সেলিং।

স্বাস্থ্য শিক্ষা: প্রতি শনিবার UH&FWC তে স্বাস্থ্য শিক্ষা ও প্রতি মঙ্গলবার বিদ্যালয়/মাদ্রাসা স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করা হয়।

ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুরক্ষা: শিশু ও কিশোরীদের যথাসময়ে রোগপ্রতিরোধক টিকা প্রদানের জন্য মায়েদের উদ্বুদ্ধকরণ।

উপসংহার: একটি পরিকল্পিত পরিবারই পারে একটি সুস্থ জাতি উপহার দিতে। গোপালদী পৌরসভার প্রতিটি ঘরে ঘরে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং সঠিক পরিবার পরিকল্পনার বার্তা পৌঁছে দিতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

পরিবার পরিকল্পনা:
সুস্থ সমাজ, সমৃদ্ধ আগামীর ভিত্তি ও টেকসই ভবিষ্যৎ

[সাবিকুন নাহার]
পরিবার কল্যাণ সহকারী, সদাসদী ইউনিয়ন, আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ

বর্তমান বিশ্বের অন্যতম প্রধান চ্যালেঞ্জ হলো ক্রমবর্ধমান জনসংখ্যা ও তার বিপরীতে সীমিত সম্পদের ভারসাম্য রক্ষা করা। বিশ্বের প্রেক্ষাপটে জনসংখ্যা ও উন্নয়ন একে অপরের পরিপূরক। একটি রাষ্ট্রের প্রকৃত সম্পদ তার জনসংখ্যা নয়, বরং জনশক্তি। এই জনশক্তিকে দক্ষ ও সুস্থভাবে গড়ে তোলার প্রধান হাতিয়ার হলো পরিবার পরিকল্পনা। জনসংখ্যা দিবস আমাদের সেই সচেতনতার বার্তা দেয়, যেখানে সীমিত সম্পদকে কাজে লাগিয়ে কীভাবে একটি সুন্দর ও পরিকল্পিত জীবন নিশ্চিত করা যায়। পরিবার পরিকল্পনা এই উন্নয়নের মূল চাবিকাঠি।

পরিবার পরিকল্পনা কেবল জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যম নয়, এটি নারীর ক্ষমতায়ন ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার একটি সামাজিক আন্দোলন। পরিকল্পিত পরিবারে একজন মা পর্যাপ্ত পুষ্টি ও চিকিৎসা সেবা পেয়ে সুস্থ থাকেন, যা শিশুমৃত্যুর হার হ্রাস করতে সরাসরি ভূমিকা রাখে। আমাদের কর্মক্ষেত্রে মাঠ পর্যায়ে কাজ করতে গিয়ে আমরা প্রতিনিয়ত দেখছি, সঠিক পরামর্শ ও সেবা গ্রহণের ফলে কীভাবে একটি পরিবারের চিত্র আমূল বদলে যায়। পরিবার পরিকল্পনা মানেই কেবল সন্তান সংখ্যা সীমিত রাখা নয়, বরং এটি একটি সুস্থ, সুন্দর ও পরিকল্পিত জীবন যাপনের অঙ্গিকার। উন্নত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার মাধ্যমে একজন মা দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ থাকতে পারেন, যা একটি পরিবারের সামগ্রিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখে।

পাশাপাশি, প্রিভেন্টিভ স্বাস্থ্যসেবা এবং ভায়া (VIA) টেস্টের মতো সচেতনতামূলক কার্যক্রম নারীর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পারে। জরায়ুমুখ ক্যান্সার প্রতিরোধে ভায়া টেস্টের গুরুত্ব অপরিসীম, যা প্রতিটি সচেতন নারীরই জানা প্রয়োজন। বিশেষ করে জরায়ুমুখ ক্যান্সার প্রতিরোধে ভায়া (VIA) টেস্ট সম্পর্কে জনসচেতনতা তৈরি করা এখন সময়ের দাবি। সময়মতো পরীক্ষা ও সচেতনতাই পারে একটি প্রাণ বাঁচাতে এবং পরিবারকে বড় ধরনের বিপর্যয় থেকে রক্ষা করতে। পাশাপাশি মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিয়মিত স্বাস্থ্য পরামর্শ গ্রহণ করা একান্ত কাম্য।

উপসংহারে বলা যায়, প্রতিটি নাগরিকের সুস্থতা নিশ্চিত করা রাষ্ট্র ও ব্যক্তিগত পর্যায়ে আমাদের দায়বদ্ধতা। আসুন, আমরা বাল্যবিবাহ রোধ করি, পরিবার পরিকল্পনার উপযুক্ত পদ্ধতিগুলো গ্রহণ করি এবং নিজেদের স্বাস্থ্য সচেতন করি। একটি পরিকল্পিত ছোট পরিবারই হলো সুখী ও সমৃদ্ধ আগামীর মূল ভিত্তি। পরিশেষে, জনসংখ্যাকে জনশক্তিতে রূপান্তর করতে হলে আমাদের শিক্ষা, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবার প্রতি অধিকতর মনোযোগী হতে হবে। আসুন, আমরা সকলে সচেতন হই এবং সুস্থ জাতি গঠনে নিজ নিজ অবস্থান থেকে অবদান রাখি।

FP-MCH-ARH-N কার্যক্রম বাস্তবায়নে HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তির ব্যবহার এবং পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শকের কার্যক্রম

[মো: হাফিজ উদ্দিন]
পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, কুতুবপুর, সদর, নারায়ণগঞ্জ

HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তির ব্যবহার এবং অর্জন:

FP-MCH-ARH-N কার্যক্রম হচ্ছে পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, অ্যাডোলোসেন্ট রিপ্রোডাকটিভ হেলথ, নিউট্রিশন ইত্যাদি কার্যক্রমের সমন্বয়ে প্রাইমারি হেলথকেয়ার ও প্রিভেনটিভ হেলথ বাস্তবায়ন। এ লক্ষ্যে HPN e-Toolkit ও Artificial Intelligence (AI) প্রযুক্তি ব্যবহার করে কেন্দ্র স্বাস্থ্য শিক্ষা, স্কুল-কলেজ-মাদ্রাসা স্বাস্থ্য শিক্ষা, গার্মেন্টস স্বাস্থ্য শিক্ষা, উঠান বৈঠক, দলগত সেবা এবং বিভিন্ন কাউন্সেলিং কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়।

প্রযুক্তিনির্ভর এই কার্যক্রম বাস্তবায়নের ফলে স্বাস্থ্য শিক্ষা কার্যক্রম আরও আধুনিক, তথ্যসমৃদ্ধ, সহজবোধ্য ও কার্যকর হয়েছে। স্কুল-কলেজের শিক্ষক-শিক্ষার্থী, মাদ্রাসার শিক্ষক-শিক্ষার্থী, গার্মেন্টস কর্মী এবং সাধারণ জনগণের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

ফলস্বরূপ পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের কার্যক্রম জনগণের কাছে অধিক পরিচিতি লাভ করেছে এবং কর্মকর্তা-কর্মচারীদের সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা, মর্যাদা ও ভাবমূর্তি আরও সুদৃঢ় হয়েছে। একই সঙ্গে মাঠপর্যায়ে সেবার মান বৃদ্ধি পেয়েছে এবং জনগণের সঙ্গে সেবাদানকারীদের আন্তরিক সম্পর্ক গড়ে উঠেছে।

প্রাথমিক পর্যায়ে HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তি সম্পর্কে কর্মকর্তা-কর্মচারীদের পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা ছিল না। এ অবস্থায় নারায়ণগঞ্জ জেলার সুযোগ্য উপপরিচালক (পরিবার পরিকল্পনা) জনাব মোঃ শহীদুল ইসলাম স্যার নিজ উদ্যোগে জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের কর্মকর্তা-কর্মচারীদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করেন। তাঁর দিকনির্দেশনা, তত্ত্বাবধান ও আন্তরিক প্রচেষ্টায় সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা-কর্মচারীরা আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারে দক্ষতা অর্জন করেন।

বর্তমানে HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তির মাধ্যমে স্বাস্থ্য শিক্ষা, কাউন্সেলিং, তথ্য ব্যবস্থাপনা, প্রতিবেদন প্রণয়ন এবং বিভিন্ন কর্মসূচি বাস্তবায়ন অধিক গতিশীল, সময়োপযোগী ও ফলপ্রসূ হয়েছে। প্রযুক্তির যথাযথ ব্যবহারের ফলে সেবার গুণগত মান বৃদ্ধি পাওয়ার পাশাপাশি জনগণের দোরগোড়ায় মানসম্মত প্রাথমিক স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা পৌঁছে দেওয়া সম্ভব হচ্ছে।

পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং কিশোর-কিশোরী সেবায় পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শকের ভূমিকা:

পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক (FPI) পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য (MCH), প্রজনন স্বাস্থ্য, গর্ভবতী মায়ের সেবা, প্রতিষ্ঠানভিত্তিক স্বাভাবিক প্রসব, স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পরিচ্ছন্নতা, নিরাপদ খাদ্য ও পানীয়, স্যানিটেশন, খাদ্য ও পুষ্টি সেবা এবং শিশু বিকাশ কর্মসূচি বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন।

FP-MCH-ARH-N কার্যক্রম বাস্তবায়নের লক্ষ্যে HPN e-Toolkit ও AI প্রযুক্তি ব্যবহার করে সাপ্তাহিক কর্মপরিকল্পনা অনুযায়ী কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়-

সাপ্তাহিক কার্যক্রম:

- শনিবার : কেন্দ্র স্বাস্থ্য শিক্ষা ও কাউন্সিলিং।
- রবিবার : মাঠ পরিদর্শন ও উপাত্ত যাচাই।
- সোমবার : স্যাটেলাইট ক্লিনিক ও ইপিআই কেন্দ্র পরিদর্শন।
- মঙ্গলবার : স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষা, মাদ্রাসা স্বাস্থ্য শিক্ষা, গার্মেন্টস স্বাস্থ্য শিক্ষা ও কাউন্সেলিং এবং কমিউনিটি ক্লিনিক পরিদর্শন।
- বুধবার : উঠান বৈঠক, দলগত সভা, মাঠ পরিদর্শন ও উপাত্ত যাচাই
- বৃহস্পতিবার : স্যাটেলাইট ক্লিনিক ও ইপিআই কেন্দ্র পরিদর্শন।

মাসিক কার্যক্রম:

- মাসের প্রথম কর্মদিবসে মাসিক প্রতিবেদন প্রস্তুত ও উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা অফিসে প্রেরণ।
- প্রথম পাক্ষিক মূল্যায়ন সভায় অগ্রিম ভ্রমণসূচি প্রণয়ন এবং পরিবার কল্যাণ সহকারীদের রেজিস্টার যাচাই।
- দ্বিতীয় পাক্ষিক মূল্যায়ন সভায় পরিবার কল্যাণ সহকারীদের মাসিক প্রতিবেদন প্রস্তুত ও রেজিস্টার যাচাই।

- অগ্রিম ভ্রমণসূচি ও ওয়ার্ক স্টেটমেন্ট উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা অফিসে প্রেরণ।
- ইউনিয়ন পরিবার পরিকল্পনা কমিটির সভা বাস্তবায়ন।
- উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা অফিস মাসিক সমন্বয় সভায় অংশগ্রহণ।

মাঠ পরিদর্শন ও উপাত্ত যাচাই, কাউন্সেলিং কার্যক্রম:

বাড়ি বাড়ি গিয়ে দম্পতিদের পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে উদ্বুদ্ধকরণ, কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য পরিচর্যা, বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন, বাল্যবিবাহ ও কিশোরী মাতৃত্বের ক্ষতিকর প্রভাব, আয়রন-ফলিক অ্যাসিড সেবন, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত রোগ, পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য, কৈশোরকালীন সহিংসতা প্রতিরোধ, মানসিক স্বাস্থ্য, মাদকাসক্তি প্রতিরোধ এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে পরামর্শ ও কাউন্সেলিং প্রদান করা হয়।

কিশোর-কিশোরীরা আবেগপ্রবণ হয়ে অনেক সময় অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতিতে জড়িয়ে পড়ে অথবা পারিবারিক অসচেতনতার কারণে বাল্যবিবাহের শিকার হয়। তাই ২০ বছর বয়সের আগে সন্তান গ্রহণের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন করা হয় এবং উপযুক্ত বয়স পর্যন্ত গর্ভধারণ প্রতিরোধে ইমপ্ল্যান্ট, খাবার বড়ি ও কনডম ব্যবহারের পরামর্শ প্রদান করা হয়।

উপলব্ধি থেকে

তিনটি ঘটনা ও আমার বদলে যাওয়া অভিজ্ঞতা

[মো: মোস্তাফিজুর রহমান]
ফার্মাসিস্ট, মুছাপুর ইউ. স্বা. ও প. ক. কেন্দ্র, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ
সংযুক্ত: মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ

আসসালামু আলাইকুম ওয়া রহমাতুল্লাহ। মাঠ পযায়ে কাজ করতে গিয়ে আমাদেরকে প্রতিনিয়ত শত শত মানুষের সাথে কথা বলতে হয়, তাদের সমস্যা শুনতে হয়, সেসব সমস্যার প্রেক্ষিতে করণীয় কী- তা তাদেরকে বাতলে দিতে হয়। সেবাকেন্দ্রে আগত সেবাগ্রহীতাদের কাউন্সেলিং বা মোটিভেট করতে গিয়ে মাঝেমধ্যে এমন সব ঘটনার সম্মুখীন হয়ে পড়ি যা চির স্মরণীয় হয়ে যায়। সেই ঘটনাস্থল থেকে ফেরার পরও কিংবা সেই দিনটি চলে যাওয়ার পরও তার রেস রয়ে যায়। মাঠ পযায়ে সেবা দিতে গিয়ে এমনই কয়েকটি অভিজ্ঞতা আজ সকলের সাথে শেয়ার করতে চাই-

ও ডাক্তার, মেট্রো দেন: ২০২৫ সালের জুন মাসের কোনো একদিন। শ্রদ্ধেয় ইউএফপিও স্যারের নির্দেশনা মোতাবেক বন্দর উপজেলাধীন বন্দর (পদুঘর) ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে ডিউটি করছিলাম। এমন সময় এক চল্লিশোর্ধ নারী এলেন। এসেই বলে বসলেন, “ও ডাক্তার, আমার পাতলা পায়খানা, আমারে মেট্রো দেন।” বুঝতে পারলাম- তিনি Metronidazole 400 mg Tablet চাচ্ছেন। আমি তাকে বসতে বল্লাম। জিজ্ঞেস করলাম, “আপনি কি মাঝেমধ্যেই এই ট্যাবলেট খান?” তিনি হ্যাঁ-সূচক উত্তর দিলেন। বললেন, “কয়ডা বড়ি খাইলেই ভালা হইয়া যাই। আমারে দুই মেট্রো বড়ি দেন।” তার কথা শুনলাম, এবার আমার পালা। তাকে বুঝিয়ে বললাম, ‘মেট্রোনিডাজল একটি এন্টি-প্রোটোজোয়াল এবং এন্টিবায়োটিক ওষুধ। সাধারণ পাতলা পায়খানায় এটির প্রয়োজন পড়ে না। তবুও যদি ট্যাবলেট খেতেই হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত নয়।’ সেই সাথে তাকে যথেচ্ছা এন্টিবায়োটিক ওষুধ সেবনের ঝুঁকিগুলোও বুঝিয়ে বললাম। খুব সম্ভবত তিনি বুঝতে পারলেন। অবশেষে তাকে ওরস্যালাইন দিলাম এবং প্রয়োজনীয় কাউন্সেলিং প্রদান করে বিদায় করলাম। সুস্থতা আল্লাহর দান, কিন্তু সঠিক পরামর্শ মানুষকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে। আশা করি- এরপর থেকে উল্লেখিত ব্যক্তি এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্সের মতো ভয়ানক ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাবেন।

স্যার, আমার কিছু কথা ছিল: ২০২৫ সালের অক্টোবর মাসের কোনো এক মঙ্গলবার। পূর্বনির্ধারিত শিডিউল অনুযায়ী আমরা গিয়ে পৌঁছালাম বন্দর উপজেলাধীন মুছাপুর দাখিল মাদ্রাসায়। সম্মানিত শিক্ষকের অনুমতিক্রমে ৯ম শ্রেণির ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষা সেশন সম্পন্ন করলাম। লেকচার শেষে জিজ্ঞেস করলাম- "তোমাদের কারোও কোনো প্রশ্ন আছে?" দুই-একজন এক দুটো প্রশ্ন করলো, যথাসাধ্য তার উত্তর দিয়ে বুঝিয়ে দিলাম। অতঃপর শিক্ষক মহোদয়ের কাছ থেকে বিদায় নিয়ে ক্লাসরুম থেকে বের হয়ে আসলাম। সিঁড়ি দিয়ে নামতে যাব- ঠিক সে সময়ে পেছন থেকে এক ছাত্রীর ডাক "স্যার, আমার কিছু সমস্যা ছিল, বলতে চাই।" আমাদের টিমে আমি এবং এফপিআই দু'জনই পুরুষ, তবে ভাগ্যবশত আমাদের সাথে এফডব্লিউভি সোমা আপা ছিলেন। আমি বললাম- সোমা আপা আপনি ওর কথাগুলো একটু শুনে দেখুন প্লিজ। একজন নারী স্বাস্থ্যকর্মীকে পেয়ে সেই কিশোরী তার সকল সমস্যা খুলে বললো, যা সে ক্লাসের মধ্যে সবার সামনে প্রশ্ন করতে সঙ্কোচ বোধ করছিল। সোমা আপা বিষয়টি আমাকে সংক্ষেপে বললেন। যতদূর বুঝলাম, সেই ছাত্রীটি কিছু হরমোনাল ও মানসিক সমস্যার ভেতর দিয়ে যাচ্ছে। অতঃপর আমরা সেই কিশোরীকে তার বাবা-মা'র সাথে বিষয়গুলো আলাপ করার এবং একটি হাসপাতালে গিয়ে ডাক্তারের স্মরণাপন্ন হওয়ার পরামর্শ দিই। এ সংক্রান্ত আরও কোনো সহযোগিতা প্রয়োজন হলে আমাদের সেবাকেন্দ্রে আসারও আহ্বান জানাই এবং বিদায় নিয়ে চলে আসি। পথে আমরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করছিলাম- সমস্যাগুলো একজন কিশোরী তার বাবা-মায়ের সাথে আলোচনা করার কথা, অথচ সেটা সে পারছে না বা যথাযথ পরিবেশের অভাবে হয়ে উঠছে না। কিন্তু একজন কিশোরী তার সমস্যাগুলো আমাদের সাথে শেয়ার করেছে। এই সামান্য বিশ মিনিটের স্বাস্থ্য সেশনে তাদের কাছে নিশ্চয়ই আমরা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত হতে পেরেছি। এটাই আমাদের পরম পাওয়া, সনির্বদ্ধ অর্জন ও পেশাজীবনের স্বার্থকতা।

এই প্যাকেট নিয়া আমি কী করুম: মাত্র দু'মাস আগের ঘটনা। নারায়ণগঞ্জ জেলাধীন মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র-তে সংযুক্ত হয়ে এসেছি। সেবাগ্রহীতাগণ শ্রদ্ধেয় মেডিকেল অফিসার (ক্লিনিক) ম্যাডামের রুম থেকে মেডিসিন স্লিপ নিয়ে আমার রুমে আসেন ওষুধ নিতে। ওষুধ দিই, প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো বুঝিয়ে দিই, তারা চলে যান। কিন্তু একটি ঘটনা আমার মনে দাগ কেটে গেল। আমাদের সেবাকেন্দ্রে স্যানিটারি প্যাড বিতরণ করা হয়।

তো ফার্মেসির শো-কেসে আমি কিছু স্যানিটারি প্যাড রেখেছিলাম, ওখান থেকেই বিতরণ করি। একজন গর্ভবতী মা এলেন ওষুধ নিতে, তার সাথেই ছিলেন এক কিশোরী। ওই গর্ভবতী মায়ের সাথে তার সম্পর্ক ননদ-ভাবি (বিষয়টি পরে জানতে পারি আমি)। ওষুধ নিয়ে চলে যাওয়ার ঠিক আগ মুহূর্তে গর্ভবতী নারী বললেন, "আমাদেরকে কি প্যাড দেওয়া যায়?" আমি বললাম, "আপনার সাথের উনি (ওই কিশোরীকে ইঙ্গিত করে) নিতে পারবেন।" অমনি ওই কিশোরী বলে উঠলো, "এই প্যাকেট দিয়া আমি কী করুম?" কথাটা শুনে একটু অবাক হলাম। প্রথমে মনে হলো- তিনি হয়তো প্যাকেট দেখে জিনিসটি চিনতে পারেননি। আমি তাকে বিনয়ের সহিত পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকার রুমে নিয়ে গেলাম। ভিজিটর আপাকে বিষয়টি অবগত করে নিজের রুমে ফেরত এলাম। যথারীতি রেজিস্ট্রার পূরণ করে ভিজিটর আপা তাদেরকে স্লিপ সহকারে আমার রুমে আসতে বললেন। আমি ওই কিশোরীকে স্যানিটারি প্যাড দিয়ে বিদায় দিলাম। পরে দুপুরের পর রোগিদের সবাই চলে গেলে আমি ভিজিটর আপার কাছে ওই কিশোরীর ব্যাপারে গিয়ে জিজ্ঞেস করি। তিনি জানালেন, ওই কিশোরীর বয়স ১৮ বছর কিন্তু সে এখন পযন্ত কখনোও স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করেনি, এমনকি সে স্যানিটারি প্যাড চিনেও না। ভিজিটর আপা বললেন, ওই কিশোরী ও তার ভাবিকে এ বিষয়ক কাউন্সেলিং দেওয়া হয়েছে, আশা করা যাচ্ছে তারা যথেষ্ট সচেতন হবেন।

আমি ভাবতে থাকলাম, কত পিছিয়ে আছি আমরা! আমাদের সম্মানিত উপপরিচালক স্যার সব সময় প্রিভেন্টিভ ও প্রোমোটিভ হেলথ-এর উপর জোড় দেন। সেদিন ওই ঘটনার পর বুঝতে পারলাম- বিষয়টি আমাদের কমিউনিটিতে কতটা জরুরি। একটি সিটি করপোরেশন এলাকায় বসবাস করা একজন কিশোরীই যদি স্যানিটারি প্যাড না চিনেন, তাহলে গ্রামাঞ্চলের অবস্থা হয়তো আরও নাজুক! সুতরাং আমাদের করার মতো আরও বহু কাজ আছে। বহু মানুষ আছে- যারা তাদের সমস্যা বলাম মানুষ খুঁজে পায় না। তাদের কথা শুনতে হলে তাদের কাছে যেতে হবে, তাদের সেই আস্থা ও বিশ্বস্ততা অর্জন করতে হবে। পরিবার পরিকল্পনায় কর্মরত কর্মচারীদের হাতে সেই সুযোগ অবারিত। এখন দেখার বিষয়- আমরা সেই সুযোগকে কতটা কাজে লাগাতে পারলাম!

রোগ প্রতিকারের এর চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম

[জাকিয়া সুলতানা]
পরিবার কল্যাণ সহকারী, মুড়াপাড়া, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ

প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা (Preventive Health Care):

সভ্যতার শুরু থেকেই পরিবেশের পরিবর্তন হচ্ছে। এর প্রভাব পড়ছে মানুষ ও জীবজগতের ওপর। বিরূপ প্রভাবে অসুস্থ হচ্ছে মানুষ। এর ফলে চিকিৎসা নেয়ার প্রয়োজন হচ্ছে। এই চিকিৎসা ব্যবস্থাকে আমরা বলি কিউরেটিভ মেথড। অর্থাৎ রোগ হওয়ার পর এই চিকিৎসা নেওয়া হয়। কিন্তু আধুনিক যুগে মানুষের খাদ্যাভ্যাস, দূষণ, জীবনযাত্রা ইত্যাদি কারণে লাইফস্টাইল সংক্রান্ত রোগ বেড়ে যাচ্ছে। এর পরিমাণ এত বেশি যে, রোগ হওয়ার পর ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে এই জাতিকে সম্পূর্ণ সুস্থ রাখা অসম্ভব। তাই রোগ হওয়ার আগেই সচেতনতা বৃদ্ধি, আচরণ পরিবর্তন, জীবনযাত্রা নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণের ধারণা বিকশিত হয়। এর ফলে টিকা গ্রহণ, সুষম খাবার গ্রহণ, পরিচ্ছন্নতা, ব্যায়াম ইত্যাদি জরুরি হয়ে পড়ে। এটাকেই আমরা বলছি প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা। অর্থাৎ রোগ হওয়ার আগেই তা প্রতিরোধ করার জন্য গৃহীত বিভিন্ন কার্যক্রমকে বলা হয় প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা বা Preventive Health Care. সুস্থ জীবনযাপন ও সচেতনতার মাধ্যমে অনেক রোগের ঝুঁকি কমানো সম্ভব। যেমন:

- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা রোগ দ্রুত শনাক্ত করতে সাহায্য করে।
- সময়মতো টিকা গ্রহণ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়।
- পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান ও নিয়মিত ব্যায়াম সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে।
- সঠিক নিয়মে হাত ধোয়া ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, স্যানিটেশন ব্যবস্থা ইত্যাদি রোগজীবাণুর বিস্তার কমায়।
- ধূমপান ও মাদকাসক্তি থেকে দূরে থাকা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- পর্যাপ্ত ঘুম ও মানসিক প্রশান্তি শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করে।
- মা ও শিশুর নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুস্থ রাখে।

সচেতনতা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা রোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপায়। তাই সুস্থ ও সুন্দর জীবন গঠনে প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্ব অপরিসীম।

বিএভিএস : পরিবার পরিকল্পনা ও মা-শিশু স্বাস্থ্যসেবায় অগ্রগামী

বিএভিএস সিদ্ধিরগঞ্জ ক্লিনিক ২০০৭ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়। প্রতিষ্ঠার পর থেকে নারায়ণগঞ্জে পরিবার পরিকল্পনা ও মা-শিশু স্বাস্থ্যসেবায় এক অনন্য ভূমিকা পালন করে চলছে বিএভিএস সিদ্ধিরগঞ্জ শাখা। প্রতিষ্ঠানটি তৃণমূল পর্যায়ে প্রজনন স্বাস্থ্য, নিরাপদ মাতৃত্ব এবং দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে সাধারণ মানুষকে সচেতন ও উদ্বুদ্ধ করে থাকে।

সেবা ও কার্যক্রমের বিস্তৃতি

- **পরিবার পরিকল্পনা সেবা:** পুরুষ ও মহিলা স্থায়ী বন্ধ্যাকরণ, আই.ইউ.ডি, ইমপ্লান্ট এবং ইনজেকশনের মতো দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি প্রদানে বিএভিএস অগ্রণী ভূমিকা পালন করছে।মা ও শিশু স্বাস্থ্য: গর্ভাবস্থায় মায়েদের নিয়মিত চেকআপ, নিরাপদ প্রসবপূর্ব (ANC) ও প্রসবোত্তর (PNC) সেবা এবং নবজাতকের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় বিশেষায়িত মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে।
- **অর্জিত সম্মাননা:** তৃণমূল পর্যায়ে নিরলস প্রচেষ্টা এবং পরিবার পরিকল্পনা বিভাগে উল্লেখযোগ্য অবদান রাখার জন্য প্রতিষ্ঠানটি নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় থেকে একাধিকবার "শ্রেষ্ঠ বেসরকারী প্রতিষ্ঠান" হিসেবে বিশেষ সম্মাননা স্মারক ও প্রশংসাপত্র অর্জন করেছে। ডিস্ট্রিক্ট ম্যানেজার ডাঃ প্রকাশ কুমার সাহা-এর নেতৃত্বে বর্তমানে এর কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে।
- **জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা:** ২০০৭ সাল থেকে শুরু করে দীর্ঘ প্রায় দুই দশক ধরে এই ক্লিনিকের কার্যক্রমের ফলে নারায়ণগঞ্জ ও সিদ্ধিরগঞ্জ এলাকার জনবহুল জনপদে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের হার বৃদ্ধি পেয়েছে এবং মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেয়েছে।
- **উপসংহার:** ২০২৬ সালে এসেও টেকসই জনসংখ্যা বৃদ্ধি ও মা-শিশুর উন্নত স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে বিএভিএস সিদ্ধিরগঞ্জ ক্লিনিক একটি নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র হিসেবে স্বমহিমায় কাজ করে যাচ্ছে। তথ্য ও গবেষণাভিত্তিক প্রচারণার মাধ্যমে বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসের গুরুত্ব তুলে ধরতে জেলা প্রশাসন ও পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় প্রতি বছর যে কার্যক্রম গ্রহণ করে, তার অন্যতম সহযোগী হিসেবে এই ক্লিনিক মাঠপর্যায়ে বাস্তব সেবা পৌঁছে দেয়।

কবিতা : পরিকল্পনায় মানুষই শক্তি

[ডা. ফয়সাল সিদ্দিকী]
মেডিকেল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি), সদর, নারায়ণগঞ্জ
এবং সহকারি পরিচালক (সিসি) (ভারপ্রাপ্ত)
পরিবার পরিকল্পনা, নারায়ণগঞ্জ

বাংলার মানুষ স্বপ্ন বুনে প্রাণে,
জনসংখ্যা শক্তি হয়ে চলুক নতুন গানে।
১১ জুলাই ২০২৬ সনে করায় আহ্বান
দেশের মানুষ সম্পদ সবার দৃঢ় জ্ঞান।

তারুণ্যের শক্তি গড়ে উজ্জল বাংলাদেশ
জ্ঞান, সৃজন, সেবায় সুস্থ পরিবেশ।
সকলের অংশগ্রহণে বদলে যাক সকল ধারা
যুবসমাজের হাত ধরেই উঠুক প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবার তাঁরা।

ভাসমান জীবনে সেবার আলো জ্বালে প্রাণ
পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ আনে সুস্থ আগামীর সম্মান
নারায়ণগঞ্জে চ্যালেঞ্জ পেরিয়ে পৌঁছে সবার দুয়ারে
সচেতনতা থাকুক মানুষের কল্যাণে সবার তরে।

কবিতা : স্বাস্থ্যই সম্পদ

সুস্থতা জীবনের প্রথম দীক্ষা,
প্রতিরোধেই লুকিয়ে থাকে, সুখের শিক্ষা ।
রোগ আসার আগে করি প্রস্তুতি,
স্বাস্থ্য রক্ষায় সামাজিক সচেতনতা গড়ে তুলি।
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখি ঘরদোয়ার,
নিয়মিত হাত ধুই প্রতিবার।
বিশুদ্ধ পানি, পুষ্টিকর খাবার,
সুস্থ জীবনের এটাই ভাবনার ।
সময়মতো নিলে টিকা, স্বাস্থ্য পরীক্ষা,
রোগ প্রতিরোধে রাখে দেহ, মন তরতাজা।
ব্যায়াম করি, রাখি শরীর সচল,
সুস্থ থাকা মানুষ হয়, কর্মে সফল।
মা ও শিশুর যত্ন করি,
নিরাপদ ভবিষ্যৎ গড়ে তুলি।
জনসংখ্যা বেশি, সম্পদ সীমিত,
সচেতন হলে হবে, দেশের উন্নতি নিশ্চিত।
প্রিভেন্টিভ স্বাস্থ্য হোক সবার অঙ্গীকার,
সুস্থ পরিবার, গড়ুক সুখের সংসার।

[নাজমুল হোসাইন]
পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, তারাব পৌরসভা, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ।

কবিতা : সমৃদ্ধির পথে পরিবার পরিকল্পনা

জনসংখ্যা দিবস এলো, নতুন স্বপ্ন নিয়ে,
পরিকল্পিত পরিবার গড়ি, সুখের বার্তা ছড়িয়ে।
ঘরে ঘরে সেবার বার্তা নিয়ে যারা যায়,
পরিবার কল্যাণ সহকারীদের সবাই পাশে পায়।

মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্য দেয় সঠিক পরামর্শ,
সবার পরিবারে আসে সুখের স্পর্শ।
রোদ-বৃষ্টি উপেক্ষা করে চলে সেবার কাজ,
মানবতার সেবায় তাঁরা থাকে সবার মাঝ।

পরিকল্পিত পরিবার, সমৃদ্ধ দেশ এই হোক অঙ্গীকার,
জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ হোক সবার সহযোগিতার।
আসুন সবাই একসাথে করি এই প্রত্যয়,
পরিকল্পিত পরিবারেই দেশের উন্নয়নের জয়।

[জাকিয়া সুলতানা]
পরিবার কল্যাণ সহকারী, মুড়াপাড়া, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ।

কবিতা : শিশুর যত্ন

সচেতন হোন ছোট্র সোনামনির
স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ,
নানারকম শাকসবজি ও ফলমূল
রাখুন তার খাদ্য তালিকায়।
চোখ ভালোরাখতে খাওয়ান
হলুদ বা কমলা রঙ্গের ফল বা সবজি,
আপনার শিশুকে এই সব ফল বা সবজি খাওয়ালে
তবেই পাবে পুষ্টি।
৬ মাস পার হলে আপনার শিশুকে
বাড়তি খাবার খাওয়ান,
এভাবে আপনার শিশুর
ব্রেইন ও বুদ্ধি বাড়ান।
শিশুকে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন
রাখুন সবসময়,
রোগ-ব্যাধির আক্রমণ হতে
থাকবে না কোন ভয়।
আজকের শিশু আগামীর ভবিষ্যত
সুস্থ্য সবল বুদ্ধিদিপ্ত শিশু পেতে
করতে হবে যত্ন
এ বিষয়ে নেই কোন দ্বিমত।
করলে শিশুর যত্ন
মিলবে যে রত্ন।

[মোছা: শরমিন আফরোজ]
উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা সহকারী, বন্দর, নারায়ণগঞ্জ।

সফলতার গল্প: পরিবার পরিকল্পনা, নাঃগঞ্জ

পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের কর্মীগণ প্রতিনিয়ত মানুষের দ্বারে দ্বারে পৌঁছে মানুষকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার সংস্পর্শে নিয়ে আসছেন। এ কাজ করতে গিয়ে প্রতিদিনই আমাদের অভিজ্ঞতার ঝুলি সমৃদ্ধ হচ্ছে। এসব অভিজ্ঞতা আমাদের জন্য সম্পদ, সুখময় স্মৃতি ও চাকরি জীবনের বিশেষ প্রাপ্তি হিসেবে রয়ে গেছে। তারই কিছু অংশ তুলে ধরা হলো এখানে-

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
আড়াইহাজার উপজেলা		
আফরোজা আক্তার	দুপ্তারা	২০২৩ সালে ইউনিয়ন পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারী হওয়ার কৃতিত্ব অর্জণ করি।
উম্মে হানি	খাগকান্দা	যখন কোন দম্পতিকে কোন পদ্ধতির আওতায় আনতে পারি তখন সেটাই আমার সফলতা।
সুমি আক্তার	উচিতপুর	উচিৎপুরা FWC তে অনুষ্ঠিত একটি ক্যাম্পে একদিনে ১৮ টি ইমপ্লান্ট অর্জণে সক্ষম হই।
মরিয়ম আক্তার	হাইজাদি	আমার কর্মক্ষেত্রে গর্ভবতী নারী ও দম্পতিরা মোবাইল যোগাযোগ এর মাধ্যমে আমার সাথে অতি সহজে যোগাযোগ করতে পারেন।
হালিমা আক্তার	উচিতপুর	এক মাসে ৫ টা লাইগেশন অর্জন।
সুমি আক্তার	উচিতপুর	একদিনে ১২ টা ইমপ্লান্ট প্রদান। বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে সহযোগিতা।
জাকির আক্তার	খাগকান্দা	দম্পতিদের মধ্যে ভিজিটিং কার্ড সরবরাহ করেছি যাতে তারা সহজে আমাকে খুঁজে পায়।
রাবেয়া আক্তার	আড়াইহাজার পৌরসভা	হাসপাতালে স্বাভাবিক প্রসবের জন্য মায়েদের নিয়েছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
আড়াইহাজার উপজেলা		
মাহাবুবা আক্তার	আড়াইহাজার পৌরসভা	নরমাল ডেলিভারির জন্য সদর হাসপালের নিয়ে যাওয়া। ব্রেস্ট পরীক্ষা, জরায়ু পরিক্ষার জন্য ভায়া টেস্ট করার জন্য নিয়ে যাওয়া।
শাহানাজ আক্তার	উচিতপুর	একদিনে ২০টি ইমপ্লানন অর্জন।
পিয়াংকা আক্তার	ব্রাহ্মনদি	২০২৪ সালে জুলাই মাসের সেবা সপ্তাহে ইউনিয়ন এর ভিতর সবার থেকে ভালো পারফরম্যান্স করে উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা অফিসার শ্রদ্ধেয় মালিহা সুলতানা স্যার এর থেকে উপহার গ্রহণ।
সাহিদা আক্তার	আড়াইহাজার পৌরসভা	৪ বার শ্রেষ্ঠ কর্মী নির্বাচিত হয়েছি ও সিএসবিএ হয়ে নরমাল ডেলিভারি করেছি।
সুষমা আক্তার	ফতেহপুর	আমি একদিনের একটি ক্যাম্পে দুইটা মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি ও আটটি ইমপ্ল্যান্ট করিয়েছি।
ইভা রহমান মুক্তা	আড়াইহাজার পৌরসভা	গর্ভবতী মহিলাদেরকে সেবা দেয়ার জন্য সরকারি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া।
ঝর্না ইসলাম	আড়াইহাজার পৌরসভা	প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের জন্য হাসপাতালে আসতে পরামর্শ।
জয়নব সরকার	বিশনন্দি	আমার এলাকার মানুষ আমার কাছে তাদের ব্যক্তিগত বিষয়াদিও শেয়ার করে। আমার মনে হয় এটাই আমার চাকরি জীবনের সফলতা।
মাসুদা আক্তার	সাতগ্রাম	২০২৪ এর সেপ্টেম্বরে NSV তে উপজেলা পর্যায়ে প্রথম হয়েছিলাম। ২০১১-২০১৪ সালে FPI এর দায়িত্ব পালন করেছি।
মাজেদা খাতুন	গোপালদি	প্রত্যন্ত এলাকার দম্পতিদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে সম্মত করি।
ভুলু রানী বণিক	ফতেহপুর	বাল্য বিবাহ কমিয়ে আনতে সক্ষম হয়েছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
বন্দর উপজেলা		
জুমানা আক্তার	কলাগাছিয়া	প্রথমদিকে মাঠে কাজ করতে গিয়ে সঙ্কোচ কাজ করতো, এখন আর সেটা করে না। মানুষকে যখন বিভিন্ন পদ্ধতি নিয়ে পরামর্শ দিই তখন তারা সহজেই আমার কথা বুঝতে পারে ও পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহী হয়। দম্পতিদের মধ্যে আমি অনেক বিশ্বস্ত ও আস্থাভাজন হতে পেরেছি।
জান্নাতুল ফেরদৌস	কলাগাছিয়া	একজন ব্যক্তিকে ৩ মাস বুঝিয়ে বুঝিয়ে তাকে এনএসভি পদ্ধতি গ্রহণ করিয়েছি।
ছামসুন্নাহার সাথী	কলাগাছিয়া	একই পরিবারে মা ও মেয়েকে একই দিনে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি ইমপ্লানন সেবা গ্রহণ করাই। একই পরিবারের ৬ জনকে একই দিনে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি ইমপ্লানন সেবা গ্রহণ করিয়েছি।
ফাতেমা খাতুন	কলাগাছিয়া	এক সাথে মা মেয়েকে দীর্ঘ মেয়াদি জন্মনিয়ন্ত্রণ সেবা দিতে পেরেছি।
ডলি আক্তার	মুছাপুর	২০২২ সালে উপজেলার শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারি নির্বাচিত হয়েছি।
শারমিন আক্তার	মুছাপুর	প্রথমদিকে আমি সেবাগ্রহীতাদের ইনজেকশন দিতে ভয় পেতাম। আমার সেই ভয় দূর হয়েছে। মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে নিয়ে একজন গ্রহীতাকে স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করিয়েছি।
পারভীন আক্তার	কলাগাছিয়া	দম্পতিদের ভালোবাসা পেয়েছি।
মাহবুবা আক্তার স্বর্ণা	ধামগড়	মানুষের পাশে দাঁড়িয়ে খুব কাছ থেকে তাদের বিপদে আপদে থাকতে পারি এটাই জীবনের বড় সফলতা।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
	বন্দর উপজেলা	
সেতেরা বেগম	মুছাপুর	আমি একজন রোগীকে তার শাশুড়ি সমেত উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে মহিলা বন্ধ্যাকরণ করতে নিয়ে যাই। কিন্তু স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে যাওয়ার পর অন্যান্য রোগীদের কাছ থেকে অযাচিত মন্তব্য শুনে সেই শাশুড়ি ভয় পেয়ে যায়। এবং তার বউমাকে মহিলা বন্ধ্যাকরণ করাতে অস্বীকৃতি জানায়। কিন্তু তারপর আমি ওই ক্লায়েন্ট এবং তার শাশুড়িকে আবারও মহিলা বন্ধ্যাকরণের উপকারিতা সম্পর্কে অবহিত করি। পরিশেষে তারা আমার কথার উপর আশ্বস্ত হয়ে মহিলা বন্ধ্যাকরণ করতে রাজি হয়। সবচেয়ে আনন্দের বিষয় এই, পরবর্তীতে ওই ক্লায়েন্ট এবং তার শাশুড়ি আরও অনেককে মহিলা বন্ধ্যাকরণ করাতে উৎসাহিত করে। এবং অনেকেই তাদের কথা শুনে এই পদ্ধতি গ্রহণে উদ্‌বুদ্ধ হয়।
ইয়াসমিন আক্তার	বন্দর পৌর	উপজেলা পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারী বিবেচিত হই।
রওশন আরা	মদনপুর	একটি প্রত্যন্ত গ্রামে এক কিশোরী বিয়ের পরপরই সন্তান নিতে যাচ্ছিল। পরিবারে ও সমাজে চাপ ছিল দ্রুত মা হওয়ার জন্য। আমি সেখানে নিয়মিত উঠান বৈঠকে অংশগ্রহণ করি এবং পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা বোঝাই মেয়ে ও তার স্বামীকে বোঝাতে সক্ষম হই যে পড়াশোনা চালিয়ে যাওয়া ও কর্মজীবন গড়ে তোলার পর সন্তান নিলে জীবন অনেক সুন্দর হবে। এখন মেয়েটি কলেজে ভর্তি হয়েছে এবং দুজনেই সচেতনভাবে পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি ব্যবহার করছে।
তাহমিনা ফেরদৌসী	বন্দর	আমার 12 বছরের চাকরি জীবনে আমি বন্দর উপজেলায় চারবার শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারীর পুরস্কার পেয়েছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
বন্দর উপজেলা		
আশরাফিয়া সুলতানা	কলাগাছিয়া	ফিল্ডে কাজ করতে গিয়ে একদিন হাতে রেজিস্টার খাতা ও অ্যাপ্রোন পরে রাস্তা দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলাম, সেই মুহূর্তে জুতা বিক্রি করে এক ভাই আমাকে হঠাৎ থামিয়ে বলল, আমি কি চাকরি করি? তখন তাকে আমার কাজগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলার পরে সে আমাকে জিজ্ঞেস করে, পুরুষদের জন্য আমাদের পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি আছে কিনা? তখন আমি তাকে পুরুষের জন্য পরিবার পরিকল্পনার যে দুইটি পদ্ধতি আছে তার সম্পর্কে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলি। এবং সে স্থায়ী পদ্ধতি এনএসভি গ্রহণ করতে রাজি হয়, এবং তার কিছুদিন পরে তাকে আমাদের উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এ নিয়ে গিযে স্থায়ী পদ্ধতি এনএসভি গ্রহণ করাই।
ফওজিয়া সুলতানা	বন্দর	আমি ৩৪ বছর ধরে এফ.ডব্লিউ.এ হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি। শুরুটা ছিল অনেক চ্যালেঞ্জের। গ্রামে তখন পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতা খুবই কম ছিল। নারীরা স্বাস্থ্যসেবা নিতে লজ্জা ও ভয় পেতো। আমি বাড়ি বাড়ি গিয়ে তাদের সাথে কথা বলতাম, বোঝাতাম। শুরুতে অনেকে আপত্তি করলেও ধীরে ধীরে বিশ্বাস স্থাপন করতে পেরেছি। এখন এই এলাকাগুলোতে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার বেড়েছে এবং মাতৃ ও শিশু মৃত্যুর হার আগের তুলনায় অনেক কমেছে। বর্তমানে এ এলাকায় অনেক পরিবার পরিকল্পিতভাবে সন্তান নিচ্ছেন, ফলে তাদের আর্থসামাজিক অবস্থার উন্নতি হয়েছে।
সালমা বেগম	ধামগড়	এই ডিপার্টমেন্ট থেকে সিএসবিএ ট্রেনিং পেয়ে অনেক নরমাল ডেলিভারি করে নিজেকে সার্থক মনে করছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
বন্দর উপজেলা		
আমেনা বেগম	বন্দর	আমি যখন বাড়ি পরিদর্শন করতে যাই তখন অনেক দম্পতি তাদের সুখ দুঃখের গল্প আমাদেরকে শুনায়।আমাকে অনেক সম্মান করে, আদর আপন করে- এটাই আমার চাকরি জীবনের সবচেয়ে বড় সফলতা।
ফওজিয়া সুলতানা	বন্দর	আমি ৩৪ বছর ধরে এফ.ডব্লিউ.এ হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি। শুরুটা ছিল অনেক চ্যালেঞ্জের। গ্রামে তখন পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতা খুবই কম ছিল। নারীরা স্বাস্থ্যসেবা নিতে লজ্জা ও ভয় পেতো। আমি বাড়ি বাড়ি গিয়ে তাদের সাথে কথা বলতাম, বোঝাতাম। শুরুতে অনেকে আপত্তি করলেও ধীরে ধীরে বিশ্বাস স্থাপন করতে পেরেছি। এখন এই এলাকাগুলোতে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার বেড়েছে এবং মাতৃ ও শিশু মৃত্যুর হার আগের তুলনায় অনেক কমেছে। বর্তমানে এ এলাকায় অনেক পরিবার পরিকল্পিতভাবে সন্তান নিচ্ছেন, ফলে তাদের আর্থসামাজিক অবস্থার উন্নতি হয়েছে।
তানজিলা জামান তনয়	কলাগাছিয়া	চাকরি জীবনে মানুষকে সেবা দেওয়ার পাশাপাশি নিজেও অনেক কিছু শিখেছি। এ জ্ঞান আমি নিজের জীবনে ও সেবাগ্রহীতাদের জন্য কাজে লাগাতে পারছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
নারায়ণগঞ্জ সদর উপজেলা		
লতিফা আক্তার	কাশিপুর	আমার ৬ বছরের চাকরি জীবনে ডেলিভারির জন্য রাত বিরাতে অনেক গর্ভবতী মায়েদের নিজের সাথে করে FWC ও MCWC তে নিয়ে যাই এবং বাড়ি পরিদর্শনের সময় তাদের নিকট অনেক সম্মান পাই
লিপি আক্তার	কাশিপুর	যখন রাস্তা দিয়ে গেলে কেউ দেখে বলে আপা আপনার পরামর্শের জন্য সমস্যা সমাধান হয়েছে। নিজের মনটা আনন্দে ভরে ওঠে।
নিগার সুলতানা বিথী	কাশিপুর	আমার কর্ম এলাকায় যখন আমি বাড়ি পরিদর্শনে যাই তখন সবাই ডাক্তার আপা বলে সম্বোধন করে এবং অনেক সম্মান করে। এলাকার মেম্বার সাহেবগণও যতেষ্ট সম্মান করেন।
হাবিবা আক্তার	কাশিপুর	আমার ইউনিটের মধ্যে এমন কিছু দম্পতি আছে যারা আমাকে ডাক্তার বলে অবহিত করেন তার সাথে আমাকে মাঝে মাঝে বিনামূল্যে অটোরিকশা করে পৌঁছে দেয়। আমি নিজের এই পেশা নিয়ে অনেক গর্ববোধ করি।
শারমিন শেখ শাকিলা	সিদ্ধিরগঞ্জ	আলহামদুলিল্লাহ নিজ FWC তে নিজের ডেলিভারি সম্পন্ন হয় ২০২৩ সালে।
সৈয়দা সীমা শাহনাজ	ফতুল্লা	সি.এস.বি.এ হিসেবে এলাকায় ডেলিভারি করে খুব ভালো সফলতা অর্জন করেছি।
মরিয়ম খন্দকার	ফতুল্লা	প্রথমদিকে অনেক পরিবারই কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণার কারণে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে অনীহা প্রকাশ করত। আমি নিয়মিত উঠান বৈঠক, মা-সমাবেশ ও সরাসরি বাসা ভিজিট করে তাদের সাথে আলোচনা করেছি।ক্রমে মানুষ তাদের ভুল ধারণা দূর করে সঠিক তথ্য জানতে শুরু করে এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহী হয়। ফলস্বরূপ, এলাকায় পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণের হার উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি এবং মাতৃ ও শিশুমৃত্যুর হার হ্রাস পেয়েছে।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
নারায়ণগঞ্জ সদর উপজেলা		
খালেদা বেবী	বক্তাবলী	আমি একজন সিএসবি। একবার আমি একটি ডেলিভারি করাতে গিয়ে খুব কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হই। শিশুটি জন্ম নিতে গিয়ে মাঝপথে আটকে গিয়েছিল।আমার পক্ষে তখন মাকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার কোনো ব্যবস্থা করা সম্ভব ছিল না। তাই আমাকে নিজের দক্ষতা, ধৈর্য আর সাহস ব্যবহার করে সমস্যার সমাধান করতে হয়। অনেক চেষ্টা ও যত্ন নিয়ে আমি অবশেষে শিশুটিকে নিরাপদে জন্ম দিতে সক্ষম হই।এই অভিজ্ঞতা আমার জন্য অনেক বড় একটি সাফল্য।
পারভীন আক্তার	কুতুবপুর	২০২০-২১ সালে জাতীয় পর্যায়ে শ্রেষ্ঠ কর্মী নির্বাচিত এবং ২০১৮ ও ১৯ সালে জেলা পর্যায়ে ২ বার শ্রেষ্ঠ কর্মী নির্বাচিত হয়েছি।
রাজিয়া আক্তার	পাইকপাড়া পৌর	আমার জীবনে আমি জেলার ৬টি শ্রেষ্ঠ পরিবার কল্যাণ সহকারী পুরস্কার পেয়েছি।
আলেয়া বেগম	গোদনাইল	আমি একজন সিএসবিএ। আমার জীবনে অনেক অনেক সফলতার গল্প রয়েছে, তারমধ্যে একটি গল্প তুলে ধরি। একজন মা গভীর রাতে প্রসব ব্যাথায় কাতরাচ্ছিল তখন আমাকে একজন খবর দিল আমি ছুটে গিয়ে যখন এই মুমুর্ষ অবস্থায় মায়ের পাশে দাড়াতে পাড়লাম একজন সুস্থ সন্তান প্রসব করালাম তখন সেই মায়ের হাসিটি ছিল আমার জীবনের একটি সফলতার গল্প।
ফেরদৌসী খুকু	গোদনাইল	আমার কর্মএলাকা সম্পুর্ন গার্মেন্টস এরিয়া। তাদের জন্য আমার বাড়িতে এসে পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেওয়ার সুযোগ রেখেছি। একজন চাকরীজীবি মা যখন ওভারটাইম করে রাত ১১টায় আমার বাড়িতে আসে এবং আমাকে আন্তরিক পায়, তখন তাদের কৃতজ্ঞতার হাসিই আমার চাকরি জীবনের সফলতা।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
রূপগঞ্জ উপজেলা		
শিল্পী আক্তার	তারাব পৌর	বিশ্ব জনসংখ্যা দিবসে পর পর ৩ বার বিজয়ী।
হামিদা আকতার	ভোলাবো	২০১২ সালে উপজেলা পর্যায়ে সেরা পরিবার কল্যাণ সহকারী।
জাকিয়া	কায়েতপাড়া	এক গর্ভবতী মা-কে মোটিভেশন করি, তাকে সব সময় হেলথ চেক-আপে নিয়ে যেতাম। তার নরমাল ডেলিভারি সময় পেরিয়ে গেলেও তিনি আমার ভরসায় অপেক্ষায় করছিলেন। পরে তাকে আমি উপজেলা হেলথ কমপ্লেক্সে নিয়ে যাই এবং সিজারিয়ান অপারেশনের ব্যবস্থা করি। ওই দম্পতি আমার উপর অনেক সন্তুষ্ট হয়।
লাকী আক্তার	গোলাকান্দাইল	২০২০ সালে একটি ইমপ্লান্ট ক্যাম্পে গ্রুপে আমরা তিনজনে ২০ টা ইমপ্লান্ট সেবা দিই। তার মধ্যে আমি সবচেয়ে বেশি ইমপ্লান্ট করাই।
উম্মেহানী আক্তার	গোলাকান্দাইল	একদিনে ১৫ জন গ্রহীতাকে ইনজেকশন সেবা প্রদান করি।
জাকিয়া সুলতানা	মুড়াপাড়া	একজন অষ্টম শ্রেণি পড়ুয়া মেয়েকে বাল্য বিবাহের হাত থেকে রক্ষা করি।
মাহমুদা বেগম	কায়েতপাড়া	পদ্ধতি গ্রহণকারীর উপর উপজেলা লেখেলে তৃতীয় স্থান অধিকার করি।
মুক্তা আক্তার	কাঞ্চন	মৌলিক প্রশিক্ষণে ২৫ জনের মধ্যে ১ম স্থান অধিকার করি।
নারগীস আক্তার	রুপগঞ্জ	২০২৬ সালে উপজেলায় প্রথম স্থান অধিকার করি।
আফসানা ফেরদৌসী	সোনারগাঁও পৌরসভা	উপজেলায় তিনবার পুরস্কৃত হয়েছি।
সালমা আক্তার	কাচপুর	উপজেলায় দুইবার পুরস্কৃত হয়েছি।

পরিবার কল্যাণ সহকারীর নাম	সফলতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ	
সোনারগাঁও উপজেলা		
ফাতেমা আক্তার	কাচপুর	আমার এলাকায় বাল্যবিবাহের কারণে অল্প বয়সের একজন মেয়ে গর্ভবতী হয় এবং সে উচ্চমাত্রার স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে ছিল। তাদের পারিবারিক সচেতনতা কম ছিল। আমি তাকে নিয়মিত ফলোআপে রাখি এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করি এবং প্রাতিষ্ঠানিক ডেলিভারির পরামর্শ প্রদান করি। আলহাদুলিল্লাহ, সে ও তার বাচ্চা এখন সুস্থ।
সাহারা বানু	জামপুর	আমি একজন CSBA কর্মী। একজন গর্ভবতী মায়ের প্রসব সময় বাচ্চা কান্না করে নাই।তারপর বাচ্চাকে কৃত্রিম শ্বাস দান করি। বাচ্চা কান্না করে তার কান্নার শব্দে আমি আমার কাজের সফলতা পেয়েছি।
ফেরদৌসী জাহান শান্তা	সাদিপুর	একজন দম্পতির ১২ বছরের বিবাহিত জীবনে নিঃসন্তান ছিল। ওনাকে আমি নিয়মিত তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় এবং নিয়মিত ফলিক এসিড খাওয়ার পরামর্শ প্রদান করি। আল্লাহর দয়ায় ৩ মাসের মধ্যে সেই দম্পতি কনসিভ করে।
ফারিবা আফরিন ফাদিলা	গোলাকান্দাইল	আমার একজন দম্পতি স্বামী মাদকে আসক্ত ছিল এবং সে তার স্ত্রীর ওপর পাশবিক আচরণ করতো, এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে তার একটি খুব ভুল ধারণা ছিল যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিলে আর কখনোই তার বাচ্চা হবে না, তাকে একদিন আমি খুব ভালোভাবে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে মোটিভেশন করি এবং আমি এক্ষেত্রে সাফল্য অর্জন করি এবং তার স্ত্রীকে তিন বছর মেয়াদে ইমপ্লান সেবায় সক্ষম হই।
উম্মেহানী আক্তার	গোলাকান্দাইল	একদিনে ১৫ জন গ্রহীতাকে ইনজেকশন সেবা প্রদান করি।
নুরুন্নাহার বেগম	সাদিপুর	আগে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক জ্ঞান কম ছিল, এখন অনেক কিছু শিখেছি।

গত ২৪/০৬/২৬ খ্রি. তারিখে জেলা পরিষদ কর্তৃক সংগ্রহকৃত পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় ২৫০ জন এসডিপির অনুকূলে প্রিভেন্টিভ ও প্রমোটিভ স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এমএসআর (রক্তচাপ মাপার মেশিন, স্টেথোস্কোপ এবং গ্লুকোমিটার) বিতরণ করেন জেলা পরিষদের প্রশাসক অধ্যাপক মামুন মাহমুদ মহোদয়।

গত ০৪/০৫/২০২৬ খ্রি. সোনারগাঁ-সিদ্ধিরগঞ্জ আসনের মাননীয় সংসদ সদস্য জনাব আজহারুল ইসলাম (মান্নান) মহোদয় কর্তৃক জালকুড়ি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র পরিদর্শন শেষে জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ে মতবিনিময় সভায় অংশগ্রহণ।

গত ২০/০৪/২০২৬ খ্রি. তারিখে রূপগঞ্জ উপজেলার দাউদপুর ইউনিয়নে জাতীয় হাম-রুবেলা ক্যাম্পেইন উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে রূপগঞ্জ আসনের মাননীয় জাতীয় সংসদ সদস্য জনাব মোস্তাফিজুর রহমান ভূঁইয়া (দিপু) মহোদয়ের সাথে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় কাজের অগ্রগতি নিয়ে আলোচনা।

১৬ ই ডিসেম্বর, ২০২৫ মহান বিজয় দিবসের প্রথম প্রহরে নারায়ণগঞ্জ শহরের প্রাণকেন্দ্রের স্মৃতিস্তম্ভে ফুলেল শ্রদ্ধা নিবেদন করছেন নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উপপরিচালক ও সদর উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা।

শ্রদ্ধা নিবেদন শেষে সকল কর্মীদের সাথে সমবেত ফটোসেশনে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উপপরিচালক ও সদর উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা।

গত ০৭/০১/২০২৬ খ্রি. তারিখে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনা অফিস পরিদর্শনে আসেন ঢাকা বিভাগীয় পরিবার পরিকল্পনার সম্মানিত বিভাগীয় পরিচালক মহোদয়। এ সময় তাঁকে ফুল দিয়ে শুভেচ্ছা জানান নারায়নগঞ্জ জেলার কর্মকর্তাবৃন্দ।

রূপগঞ্জ উপজেলাধীন কায়েতপাড়া পূর্বগ্রাম হাইস্কুলের প্রধান শিক্ষকের হাতে কিশোরী শিক্ষার্থীদের জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিন (প্যাড) তুলে দিচ্ছেন- নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উপপরিচালক মো: শহীদুল ইসলাম, তাঁর সহধর্মীনি মনিরা নাহার ফাহমিদা এবং রূপগঞ্জ উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা রোমানুর নাহার।

এআই প্রযুক্তি ব্যবহারে কলাগাছিয়া মডেল। গত ০৭/০৫/২০২৬ খ্রি. তারিখে বন্দর উপজেলার কলাগাছিয়া ইউনিয়নে প্রযুক্তি (এআই) ব্যবহার করে কমিউনিটি মবিলাইজেশনে দলীয় সফলতার অভিজ্ঞতা বিনিময় ও জেলা মাসিক সমন্বয় সভার চিত্র।

বন্দর উপজেলাধীন কলাগাছিয়া ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে উদ্বুদ্ধকরণ সভায় প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বন্দর উপজেলা নির্বাহী অফিসার জনাব শিবানী সরকার।

সম্প্রতি নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উপপরিচালক মো: শহীদুল ইসলাম এবং তাঁর সহধর্মীনি মনিরা নাহার ফাহমিদা-এঁর নেতৃত্বে জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়ের ক্যাম্পাস পরিষ্কার পরিছন্নতা অভিযান পরিচালনা করা হয়।

প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবায় এআই ব্যবহার বিষয়ক প্রশিক্ষণ আয়োজন।

সেবা কেন্দ্রে স্বাভাবিক প্রসব সেবা প্রদান

জেলা প্রশাসন ও পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের যৌথ উদ্যোগে অনুষ্ঠিত উদ্বুদ্ধকরণ সভা

উঠান বৈঠকের মাধ্যমে কাউন্সেলিং সেবা প্রদান

স্যাটেলাইট ক্লিনিকের মাধ্যমে সেবা প্রদান

বাড়ি পরিদর্শন করে পরিবার পরিকল্পনা বিভাগীয় সেবা প্রদান

বিদ্যালয় ও মাদ্রাসায় স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষা সেশন প্রদান

কমিউনিটি/সেবাকেন্দ্রে কাউন্সেলিং সেবা প্রদান

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উপলক্ষ্যে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উদ্যোগে নির্মিত ডকুমেন্টারি দেখতে নিচের কিউ-আর কোডটি স্ক্যান করুন-

বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-২০২৬ উপলক্ষ্যে নারায়ণগঞ্জ জেলা পরিবার পরিকল্পনার উদ্যোগে নির্মিত নারায়ণগঞ্জের দলীয় সঙ্গীতটি দেখতে নিচের কিউ-আর কোডটি স্ক্যান করুন-

বইটি অনলাইনে ই-বুক ফরম্যাটে পড়তে নিচের কিউ-আর কোডটি স্ক্যান করুন-

সমাপ্ত

প্রকাশনায়:-

জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয়,
নারায়ণগঞ্জ

fpo.narayanganj.gov.bd

youtube.com/@familyplanning9801

facebook.com/groups/1073110040922630