

বাংলাদেশে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতি সম্পর্কে প্রাথমিক উপস্থাপনা

জাতীয় পর্যায়ে ধর্মীয় নেতৃবৃন্দের সাথে পুষ্টি সংলাপ

ওয়ার্ল্ড ভিশন বাংলাদেশ।

মো: মিজানুর রহমান,

সিনিয়ম ম্যানেজার, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কর্মসূচি, ওয়ার্ল্ড ভিশন বাংলাদেশ।

তারিখ: ৪ঠা আগস্ট, ২০২৫

## সারসংক্ষেপ

এই গবেষণা প্রতিবেদনে বাংলাদেশের মা ও শিশুদের বর্তমান স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতি তুলে ধরা হয়েছে। বিগত দশকগুলোতে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সত্ত্বেও, মা ও শিশু মৃত্যুহার হ্রাস, পুষ্টিহীনতা মোকাবেলা এবং মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবার সার্বজনীন প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে বাংলাদেশ এখনও বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন। এই প্রতিবেদনে সাম্প্রতিক পরিসংখ্যানগত তথ্য বিশ্লেষণের মাধ্যমে বর্তমান অবস্থা মূল্যায়ন করা হয়েছে এবং সরকারি উদ্যোগগুলো পর্যালোচনা করা হয়েছে। পরিশেষে, বিদ্যমান চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলা করার জন্য সরকার এবং আন্তর্জাতিক বেসরকারি সংস্থাগুলোর (INGO) জন্য কিছু সুনির্দিষ্ট প্রস্তাবনা করা হয়েছে।

## ১. ভূমিকা

একটি দেশের ভবিষ্যৎ তার নাগরিকদের স্বাস্থ্যের উপর নির্ভরশীল, যার ভিত্তি স্থাপিত হয় মাতৃগর্ভ থেকে শৈশব পর্যন্ত। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি একটি জাতির মানব সম্পদ উন্নয়নের মূল সূচক। বাংলাদেশ সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (MDG) অর্জনে বিশেষ করে শিশু মৃত্যুহার হ্রাসে প্রশংসনীয় সাফল্য দেখিয়েছে। তবে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অর্জনের পথে মা ও শিশুর অপুষ্টি, আঞ্চলিক স্বাস্থ্যসেবার বৈষম্য এবং মানসম্মত সেবার অভাব এখনও বড় প্রতিবন্ধকতা। এই প্রতিবেদনটি বর্তমান পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে একটি সামগ্রিক চিত্র তুলে ধরার প্রচেষ্টা।

## ২. বর্তমান পরিস্থিতি ও সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান

বিগত কয়েক বছরে বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক জরিপ থেকে প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী বাংলাদেশের মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির একটি চিত্র নিচে দেওয়া হলো:

- **মাতৃমৃত্যু হার (Maternal Mortality Ratio - MMR):** বাংলাদেশ স্যাম্পল ভাইটাল রেজিস্ট্রেশন সিস্টেম (SVRS) ২০২৩ অনুযায়ী, প্রতি ১,০০,০০০ জীবিত জন্মে মাতৃমৃত্যুর হার কমে ১৩৬ জনে দাঁড়িয়েছে, যা পূর্বে (২০২০ সালে) ১৬৩ জন ছিল। এটি একটি ইতিবাচক পরিবর্তন, তবে নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রা (SDG লক্ষ্য: ৭০) থেকে এখনও অনেক দূরে।

### শিশু মৃত্যুহার (Child Mortality Rate):

- **নবজাতকের মৃত্যুহার (Neonatal Mortality Rate - NMR):** প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ১৬ জন (BDHS 2022)।
- **এক বছরের কম বয়সী শিশুর মৃত্যুহার (Infant Mortality Rate - IMR):** প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ২৫ জন (BDHS 2022)।
- **পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুর মৃত্যুহার (Under-5 Mortality Rate - U5MR):** প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ৩১ জন (BDHS 2022)। এই হার হ্রাসে সাফল্য থাকলেও এখনও উদ্বেগজনক।

### শিশুদের পুষ্টি পরিস্থিতি (BDHS 2022 অনুযায়ী):

- **খর্বকায় (Stunting):** ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে ২৪% শিশু বয়সের তুলনায় খাটো, যা দীর্ঘমেয়াদী অপুষ্টির নির্দেশক।
- **কৃশকায় (Wasting):** ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে ৮% শিশু উচ্চতার তুলনায় শীর্ণ, যা তীব্র অপুষ্টির লক্ষণ।
- **কম ওজন (Underweight):** ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে ২২% শিশু বয়সের তুলনায় কম ওজনের।
- **রক্তশ্বল্পতা (Anemia):** ৬-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের মধ্যে প্রায় ৪৩% রক্তশ্বল্পতায় ভোগে।

### মায়াদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি:

- গর্ভকালীন সময়ে কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Antenatal Care - ANC) করানোর হার প্রায় ৫৬% (BDHS 2022)।
- প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সহায়তায় প্রসবের হার (Skilled Birth Attendant - SBA) বেড়ে ৬৯% হয়েছে।
- হাসপাতাল বা ক্লিনিকে প্রসবের হার (Institutional Delivery) বেড়ে ৬৭% হয়েছে।
- প্রজননক্ষম নারীদের (১৫-৪৯ বছর) প্রায় ৪০% রক্তশ্বল্পতায় ভোগেন।
- **টিকাদান কর্মসূচি (EPI):** শিশুদের মৌলিক টিকাদানের হার প্রায় ৮৫% এর উপরে, যা একটি বড় সাফল্য।

### ৩. বাংলাদেশ সরকারের গৃহীত উদ্যোগসমূহ

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নে বাংলাদেশ সরকার বিভিন্ন কর্মসূচি ও নীতি গ্রহণ করেছে। উল্লেখযোগ্য কিছু উদ্যোগ হলো:

- **স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি খাত কর্মসূচি (HPNSP):** এটি সরকারের একটি ফ্ল্যাগশিপ কর্মসূচি, যার অধীনে মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেওয়া হয়। বর্তমানে ৫ম HPNSP (২০২২-২০২৭) চলমান রয়েছে।
- **কমিউনিটি ক্লিনিক:** গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর দোরগোড়ায় প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেওয়ার জন্য দেশব্যাপী ১৪,০০০-এর বেশি কমিউনিটি ক্লিনিক স্থাপন করা হয়েছে, যেখান থেকে মা ও শিশুদের জন্য ৩০ ধরনের ওষুধ বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।
- **জাতীয় পুষ্টি সেবা (National Nutrition Services - NNS):** স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অধীনে এই প্রতিষ্ঠানটি দেশব্যাপী পুষ্টি কার্যক্রম সমন্বয় ও পরিচালনা করে।
- **মা ও শিশু সহায়তা কর্মসূচি:** সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীনে গর্ভবতী মায়েদের জন্য "মাতৃত্বকালীন ভাতা" এবং দুগ্ধদানকারী মায়েদের জন্য "ল্যাকটেটিং মাদার ভাতা" প্রদান করা হয়।
- **ইলেকট্রনিক পেশেন্ট রেকর্ড সিস্টেম:** আধুনিক প্রযুক্তির মাধ্যমে স্বাস্থ্য তথ্য সংরক্ষণ ও ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে।
- **স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম:** শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়।

## ৪. বিদ্যমান চ্যালেঞ্জসমূহ

অনেক সাফল্য সত্ত্বেও বেশ কিছু চ্যালেঞ্জ এখনও বিদ্যমান:

- **অসচেতনতা ও কুসংস্কার:** প্রত্যন্ত অঞ্চলে বাল্যবিবাহ, গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা না করানো, এবং পুষ্টি বিষয়ে সঠিক জ্ঞানের অভাব একটি বড় সমস্যা।
- **ভৌগোলিক প্রতিবন্ধকতা:** হাওর, চরাঞ্চল এবং পার্বত্য চট্টগ্রামের মতো দুর্গম এলাকায় মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেওয়া এখনও কঠিন।
- **স্বাস্থ্যকেন্দ্রে জনবল সংকট:** বিশেষ করে প্রশিক্ষিত ধাত্রী (midwife), পুষ্টিবিদ এবং শিশু বিশেষজ্ঞের অভাব রয়েছে।
- **শহর ও গ্রামের বৈষম্য:** শহরের তুলনায় গ্রামীণ এলাকায় স্বাস্থ্যসেবার মান ও প্রাপ্যতা অনেক কম।
- **জলবায়ু পরিবর্তন ও প্রাকৃতিক দুর্যোগ:** বন্যা, ঘূর্ণিঝড় ইত্যাদি কারণে স্বাস্থ্য অবকাঠামো ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং পুষ্টি নিরাপত্তাহীনতা বাড়ে।
- **অর্থনৈতিক চাপ:** দারিদ্র্য এবং নিত্যপ্রয়োজনীয় পণ্যের মূল্যবৃদ্ধি পরিবারগুলোর পুষ্টিকর খাদ্য কেনার সক্ষমতা কমিয়ে দিচ্ছে।
- **সেবার মানের অভাব:** অনেক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সরঞ্জাম ও ওষুধের অভাব এবং কর্মীদের আন্তরিকতার ঘাটতি দেখা যায়।

## ৫. প্রস্তাবনাসমূহ

উপরোক্ত চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলায় সরকার এবং আন্তর্জাতিক বেসরকারি সংস্থাগুলোর (INGO) নিম্নোক্ত প্রস্তাবনাগুলো বিবেচনা করতে পারে:

### ১. ক. সরকারের কাছে প্রস্তাবনা:

2. **বাজেট বৃদ্ধি:** জাতীয় বাজেটে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি খাতে বরাদ্দ বৃদ্ধি করে জিডিপির কমপক্ষে ৩%-এ উন্নীত করা প্রয়োজন।
3. **জনবল নিয়োগ ও প্রশিক্ষণ:** শূন্য পদে দ্রুত চিকিৎসক, নার্স, মিডওয়াইফ ও পুষ্টিবিদ নিয়োগ দেওয়া এবং তাদের জন্য উন্নত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা।
4. **কমিউনিটি ক্লিনিক শক্তিশালীকরণ:** কমিউনিটি ক্লিনিকগুলোর অবকাঠামো উন্নয়ন, লজিস্টিকস সরবরাহ নিশ্চিতকরণ এবং সেবার মান পর্যবেক্ষণের জন্য একটি শক্তিশালী মনিটরিং ব্যবস্থা গড়ে তোলা।
5. **লক্ষ্যভিত্তিক কর্মসূচি:** ভৌগোলিকভাবে দুর্গম এবং সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর (যেমন: চা শ্রমিক, আদিবাসী) জন্য বিশেষ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কর্মসূচি গ্রহণ করা।
6. **সচেতনতামূলক কার্যক্রম:** বাল্যবিবাহ রোধ, পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ে সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলতে গণমাধ্যম ও স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠানকে কাজে লাগানো।
7. **তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার:** মোবাইল স্বাস্থ্য (mHealth) এবং টেলিমেডিসিন সেবা সম্প্রসারণ করে প্রত্যন্ত অঞ্চলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ পৌঁছে দেওয়া।

#### খ. আন্তর্জাতিক বেসরকারি সংস্থা (INGO)-দের জন্য প্রস্তাবনা:

1. **কারিগরি সহায়তা:** সরকারের স্বাস্থ্য কর্মসূচি বাস্তবায়নে কারিগরি দক্ষতা ও আধুনিক জ্ঞান দিয়ে সহায়তা করা। বিশেষ করে ডেটা ম্যানেজমেন্ট, মনিটরিং ও ইভ্যালুয়েশন সিস্টেমে সহায়তা প্রদান করা।
2. **উদ্ভাবনী মডেল তৈরি:** নির্দিষ্ট সুবিধাবঞ্চিত এলাকায় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য স্বল্প খরচের উদ্ভাবনী মডেল (যেমন: ভাসমান হাসপাতাল, স্যাটেলাইট ক্লিনিক) তৈরি ও বাস্তবায়ন করা।
3. **গবেষণা ও অ্যাডভোকেসি:** মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক প্রায়োগিক গবেষণা পরিচালনা করা এবং তার ফলাফলের ভিত্তিতে সরকারের নীতি নির্ধারণে অ্যাডভোকেসি করা।
4. **সমন্বয় সাধন:** বিভিন্ন উন্নয়ন অংশীদারদের মধ্যে সমন্বয় সাধন করে দ্বৈততা পরিহার করা এবং সরকারের কর্মসূচির পরিপূরক হিসেবে কাজ করা।
5. **দক্ষতা বৃদ্ধি:** স্থানীয় পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মী ও স্বেচ্ছাসেবকদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য প্রশিক্ষণ কর্মশালার আয়োজন করা।

#### ৬. উপসংহার

বাংলাদেশে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি খাতে অগ্রগতি অনস্বীকার্য। মাতৃ ও শিশু মৃত্যুহার হ্রাস পেলেও অপুষ্টির হার এখনও উদ্বেগজনক এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তিতে বৈষম্য প্রকট। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য সরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি বেসরকারি ও আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলোর সমন্বিত প্রচেষ্টা অপরিহার্য। একটি সুস্থ ও মেধাবী ভবিষ্যৎ প্রজন্ম নিশ্চিত করতে হলে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টিতে সর্বোচ্চ জাতীয় অগ্রাধিকার হিসেবে বিবেচনা করে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা এখন সময়ের দাবি।

# বাংলাদেশে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে বাইবেলীয় দৃষ্টিকোণ

রেভারেণ্ড মার্থা দাস।

সাধারণ সম্পাদক, ন্যাশনাল ক্রিস্টিয়ান ফেলোশিপ অব বাংলাদেশ

তারিখ: ৪টা আগস্ট, ২০২৫

## ভূমিকা

মানব জীবন ঈশ্বরের এক অমূল্য দান। বাইবেল অনুসারে, ঈশ্বর মানুষকে তাঁর নিজ প্রতিমূর্তিতে সৃষ্টি করেছেন (আদিপুস্তক ১:২৭) এবং জীবনের পবিত্রতাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিয়েছেন। এই পবিত্রতার সূচনা হয় মাতৃগর্ভ থেকে। তাই মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা কেবল একটি সামাজিক দায়িত্ব নয়, বরং এটি একটি গভীর আত্মিক ও নৈতিক কর্তব্য। বাংলাদেশ মা ও শিশু স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি করলেও এখনও অনেক চ্যালেঞ্জ বিদ্যমান। এই গবেষণা প্রতিবেদনে বাংলাদেশের বর্তমান পরিস্থিতি পরিসংখ্যানসহ বিশ্লেষণ করে বাইবেলীয় দৃষ্টিকোণ থেকে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে বিশ্বাসী নেতা ও মণ্ডলীর ভূমিকা তুলে ধরা হয়েছে।

## ১. প্রেক্ষাপট বিশ্লেষণ

বাইবেল আমাদের শিক্ষা দেয় যে, সমাজের দুর্বল ও অসহায়দের যত্ন নেওয়া ঈশ্বরের প্রতি প্রকৃত ভক্তির পরিচায়ক (যাকোব ১:২৭)। মা ও শিশুরা প্রায়শই সমাজের সবচেয়ে ভঙ্গুর অংশের অন্তর্ভুক্ত। তাই তাদের পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করা অত্যন্ত জরুরি।

ক) সমস্যাসমূহ:

১. অপুষ্টি: বাংলাদেশে অপুষ্টির চিত্র এখনও উদ্বেগজনক। সর্বশেষ বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ (BDHS) ২০২২ অনুযায়ী, দেশের প্রায় ২২% শিশু খর্বাকৃতি (stunting) বা বয়সের তুলনায় কম উচ্চতার শিকার। এছাড়া ১১% শিশু কৃশকায় (wasting) এবং ২২% শিশু কম ওজনের (underweight) সমস্যায় ভুগছে। এটি শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে মারাত্মকভাবে বাধাগ্রস্ত করে।

২. মাতৃ ও শিশুমৃত্যু: সরকারি তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে মাতৃমৃত্যুর হার (Maternal Mortality Ratio) প্রতি ১,০০,০০০ জীবিত জন্মে ১৩৬ জনে দাঁড়িয়েছে। যদিও এটি পূর্বের তুলনায় উন্নতি,

তবে ২০৩০ সালের মধ্যে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অনুযায়ী এই হার ৭০-এর নিচে নামিয়ে আনা একটি বড় চ্যালেঞ্জ। অন্যদিকে, পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুমৃত্যুর হার (Under-5 Mortality Rate) প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে ৩১ জন। এর মধ্যে নবজাতকের মৃত্যুর হারই সবচেয়ে বেশি, যা প্রতিরোধযোগ্য কারণে ঘটছে।

**৩. অসচেতনতা ও অপরিহার্য যত্ন:** যদিও উন্নতি সাধিত হয়েছে, এখনও গর্ভবতী মায়ের মধ্যে মাত্র ৫৪% অন্তত চারটি প্রয়োজনীয় গর্ভকালীন সেবা (ANC) গ্রহণ করেন। এছাড়া, মাত্র ৬৫% শিশু জীবনের প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করার সুযোগ পায়, যার অর্থ ৩৫% শিশু এই অপরিহার্য পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হয়। এই ঘটতিগুলো মা ও শিশু উভয়ের জন্যই ঝুঁকিপূর্ণ।

**৪. বাল্যবিবাহ:** বাংলাদেশ বাল্যবিবাহের হারে বিশ্বের অন্যতম শীর্ষ দেশ। ইউনিসেফের মাল্টিপল ইন্ডিকেটর ক্লাস্টার সার্ভে (MICS) ২০১৯ অনুসারে, ৫১% মেয়ের বিয়ে ১৮ বছর বয়স হওয়ার আগেই হয়ে যায় এবং এর মধ্যে ২৯% মেয়ের বিয়ে ১৫ বছরের নিচে হয়। অল্প বয়সে গর্ভধারণ মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ঝুঁকি বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় এবং অপুষ্টির একটি প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত।

**৫. রক্তস্বল্পতা:** গর্ভবতী নারীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতা একটি বড় জনস্বাস্থ্য সমস্যা। বাংলাদেশে প্রায় ৪৯.৬% নারী (১৫-৪৯ বছর বয়সী) রক্তস্বল্পতায় ভোগেন এবং গর্ভবতী নারীদের মধ্যে এই হার আরও বেশি। এটি গর্ভস্থ শিশুর বিকাশে বাধা দেয় এবং প্রসবকালীন জটিলতার ঝুঁকি বাড়ায়।

বাইবেলীয় দৃষ্টিকোণে, এই সমস্যাগুলো শুধু শারীরিক নয়, বরং আত্মিকও। এগুলো ঈশ্বরের সৃষ্টির প্রতি অযত্ন এবং প্রতিবেশীর প্রতি ভালোবাসার অভাবকে নির্দেশ করে। মীখা ৬:৮ পদে বলা হয়েছে, "মনুষ্য, যাহা উত্তম, তাহা তোমাকে বলিয়া দেওয়া হইয়াছে; আর সদাপ্রভু তোমা হইতে আর কিসের অন্বেষণ করেন? কেবল ন্যায় আচরণ করিতে, দয়ায় প্রীত হইতে, ও নম্রভাবে তোমার ঈশ্বরের সহিত গমনাগমন করিতে।"

খ) অগ্রগতি:

বিগত দশকগুলোতে বাংলাদেশ সরকার এবং বিভিন্ন বেসরকারি সংস্থার প্রচেষ্টায় মা ও শিশু স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে প্রশংসনীয় অগ্রগতি সাধিত হয়েছে।

- টিকাদান কর্মসূচির সাফল্য বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত এবং এর আওতা ৯০% এর উপরে।
- মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেয়েছে।
- কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা জনগণের দোরগোড়ায় পৌঁছে দেওয়ার প্রচেষ্টা চলমান।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বৃদ্ধি এবং এ বিষয়ক সচেতনতা তৈরিতে অগ্রগতি হয়েছে।

এই অগ্রগতি ঈশ্বরের সাধারণ অনুগ্রহের (Common Grace) একটি চিহ্ন। ঈশ্বর বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তির মাধ্যমে তাঁর মঙ্গলজনক কাজ সম্পন্ন করেন। এই সফলতার জন্য আমাদের ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেওয়া উচিত (১ থিমলনীকীয় ৫:১৮)।

গ) চ্যালেঞ্জসমূহ:

১. বৈষম্য: শহর ও গ্রামের মধ্যে এবং ধনী ও দরিদ্রের মধ্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তির ক্ষেত্রে ব্যাপক বৈষম্য বিদ্যমান। দরিদ্র পরিবারের শিশুদের খর্বাকৃতির হার ধনী পরিবারের শিশুদের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ।

২. জলবায়ু পরিবর্তন: বন্যা, ঘূর্ণিঝড় ও লবণাক্ততা বৃদ্ধির কারণে কৃষি উৎপাদন ব্যাহত হচ্ছে, যা খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টির ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে।

৩. সামাজিক কুসংস্কার: স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে অনেক ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার প্রচলিত আছে যা সঠিক চর্চাকে বাধাগ্রস্ত করে।

৪. মানসম্মত সেবার অভাব: অনেক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, ঔষধপত্র এবং মানসম্মত সেবার অভাব রয়েছে।

এই চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলায় ঈশ্বরের লোকদের এগিয়ে আসতে হবে, কারণ বাইবেল আমাদের শিক্ষা দেয় দুর্বলদের পক্ষে দাঁড়াতে এবং ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠা করতে (হিতোপদেশ ৩১:৮-৯)।

ঘ) সম্ভাবনা:

১. বিস্তৃত ধর্মীয় নেটওয়ার্ক: সারা দেশে মণ্ডলী (চার্চ) এবং বিশ্বাসী সংগঠনগুলোর একটি শক্তিশালী নেটওয়ার্ক রয়েছে, যা তৃণমূল পর্যায়ে সচেতনতা তৈরিতে বিশাল ভূমিকা রাখতে পারে।

২. বিশ্বাসীয় নেতাদের প্রভাব: পালক, পুরোহিত এবং মণ্ডলীর বয়োজ্যেষ্ঠ নেতাদের কথা সাধারণ মানুষ শ্রদ্ধার সাথে গ্রহণ করে।

৩. সরকারি-বেসরকারি অংশীদারিত্ব: সরকার বিভিন্ন বেসরকারি ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে কাজ করতে আগ্রহী।

৪. প্রযুক্তির ব্যবহার: মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেটের মাধ্যমে স্বাস্থ্য বার্তা দ্রুত মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া সম্ভব।

যীশু যেমন বলেছিলেন, "শস্য প্রচুর, কিন্তু কার্যকারী লোক অল্প" (মথি ৯:৩৭), তেমনি বাংলাদেশে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য উন্নয়নে কাজ করার বিশাল ক্ষেত্র রয়েছে এবং মণ্ডলী এই ক্ষেত্রে একজন গুরুত্বপূর্ণ কর্মী হতে পারে।

## ২. বিশ্বাসীয় নেতা ও মণ্ডলীর ভূমিকা

মণ্ডলী কেবল উপাসনার স্থান নয়, এটি সমাজ পরিবর্তনের এক শক্তিশালী কেন্দ্র। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে মণ্ডলী ও তার নেতারা নিম্নলিখিত ভূমিকা পালন করতে পারে:

## ক) বাইবেলীয় শিক্ষার প্রচার:

- **দেহ ঈশ্বরের মন্দির:** ১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০ পদে বলা হয়েছে, "তোমরা কি জান না যে, তোমাদের দেহ পবিত্র আত্মার মন্দির...?" এই শিক্ষা প্রচারের মাধ্যমে বিশ্বাসীদের নিজেদের ও তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হতে উৎসাহিত করা যায়। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন যে একটি আত্মিক দায়িত্ব, তা তুলে ধরতে হবে।
- **জীবনের পবিত্রতা:** গীতসংহিতা ১৩৯:১৩-১৬ পদে মাতৃগর্ভে শিশুর বেড়ে ওঠার যে অপূর্ব বর্ণনা দেওয়া হয়েছে, তা জীবনের পবিত্রতা ও ঈশ্বরের সার্বভৌমত্বের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। এই বার্তা গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে এবং গর্ভপাত থেকে বিরত থাকতে অনুপ্রেরণা যোগায়।
- **প্রেম ও সেবার আদর্শ:** যীশু খ্রীষ্ট রোগীদের সুস্থ করেছেন এবং ক্ষুধার্তদের খাইয়েছেন। তাঁর এই দৃষ্টান্ত অনুসরণ করে মণ্ডলী অসুস্থ ও অপুষ্টিতে ভোগা মা ও শিশুদের জন্য সেবামূলক কাজ করতে পারে। "তোমার প্রতিবেশীকে আপনার মত প্রেম করিও" (মার্ক ১২:৩১) - এই আজ্ঞা পালনের এটি একটি বাস্তব রূপ।

## খ) সচেতনতামূলক কার্যক্রম:

- **বিশেষ সভা ও সেমিনার:** মণ্ডলীর সাপ্তাহিক উপাসনা বা বিশেষ সভায় মা ও শিশুর স্বাস্থ্য, পুষ্টি, গর্ভকালীন যত্ন, টিকাদান এবং পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে অভিজ্ঞ ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্বারা সেমিনারের আয়োজন করা যেতে পারে।
- **মা ও শিশু সেল গঠন:** প্রতিটি মণ্ডলী একটি "মা ও শিশু যত্ন সেল" গঠন করতে পারে, যা এলাকার গর্ভবতী মা ও শিশুদের তালিকা তৈরি করবে, তাদের খোঁজখবর নেবে এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেবে।
- **শিক্ষা উপকরণ বিতরণ:** স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক সহজবোধ্য লিফলেট, পোস্টার তৈরি করে বিতরণ করা যেতে পারে, যেখানে বাইবেলের প্রাসঙ্গিক পদ উল্লেখ থাকবে।

## গ) বাস্তবসম্মত পদক্ষেপ:

- **পুষ্টি সহায়তা:** মণ্ডলীর সামর্থ্য অনুযায়ী, দরিদ্র গর্ভবতী মা ও অপুষ্টিতে ভোগা শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য (যেমন - ডাল, ডিম, ফল) বিতরণের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।
  - **স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে উৎসাহ প্রদান:** অসুস্থ হলে বা নিয়মিত চেকআপের জন্য সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে যেতে এঁদের উৎসাহিত করা। প্রয়োজনে যাতায়াতের ব্যবস্থায় সাহায্য করা।
  - **বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে অবস্থান:** বাইবেলীয় শিক্ষার আলোকে বিবাহের পবিত্রতা এবং সঠিক বয়সে বিয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে প্রচার করে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে সামাজিক আন্দোলন গড়ে তোলা।
  - **পরিচ্ছন্নতা অভিযান:** "পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অঙ্গ" - এই ধারণাকে কাজে লাগিয়ে মণ্ডলী প্রাঙ্গণ ও আশেপাশের এলাকা পরিচ্ছন্ন রাখার অভিযান পরিচালনা করা, যা রোগ প্রতিরোধে সহায়ক।
-

## ৩. সুপারিশমালা

১. **প্রশিক্ষণ মডিউল তৈরি:** পালক ও মণ্ডলীর নেতাদের জন্য মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে একটি বাইবেলভিত্তিক প্রশিক্ষণ মডিউল তৈরি করা। ২. **অংশীদারিত্ব স্থাপন:** সরকারি স্বাস্থ্যকর্মী, স্থানীয় এনজিও এবং অন্যান্য মণ্ডলীর সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করার জন্য একটি অংশীদারিত্বমূলক নেটওয়ার্ক গড়ে তোলা। ৩. **বিশেষ তহবিল গঠন:** প্রতিটি মণ্ডলী তার বাজেটের একটি অংশ "মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবা" খাতে বরাদ্দ রাখতে পারে। ৪. **সাফল্যের স্বীকৃতি:** যে সকল মণ্ডলী বা ব্যক্তি এই সেবামূলক কাজে ভালো অবদান রাখবে, তাদের উৎসাহিত করার জন্য স্বীকৃতি ও পুরস্কারের ব্যবস্থা করা।

## ৪. উপসংহার

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা একটি দেশের সুস্থ ভবিষ্যতের ভিত্তি স্থাপন করে। বাইবেলীয় দৃষ্টিকোণ থেকে, এটি ঈশ্বরের প্রতি ভালোবাসা এবং তাঁর সৃষ্টির প্রতি যত্নের এক বাস্তব প্রতিফলন। বাংলাদেশের মণ্ডলী এবং বিশ্বাসী সমাজ শুধুমাত্র আত্মিক চাহিদা পূরণে নয়, বরং মানুষের শারীরিক ও সামাজিক কল্যাণেও এক বিশাল ভূমিকা পালন করার সম্ভাবনা রাখে। মণ্ডলী যখন তার প্রচার ও সেবাকার্যের মাধ্যমে সমাজের সবচেয়ে অসহায় মা ও শিশুদের পাশে দাঁড়াবে, তখন তা কেবল ঈশ্বরের রাজ্যেরই বিস্তার ঘটাবে না, বরং একটি সুস্থ ও সবল জাতি গঠনেও সাহায্য করবে। এভাবেই মণ্ডলী সমাজের "লবণ ও জ্যোতি" (মথি ৫:১৩-১৬) হয়ে উঠতে পারে।

## তথ্যসূত্র ও টীকা

<sup>1</sup> National Institute of Population Research and Training (NIPORT), and ICF. 2023. *Bangladesh Demographic and Health Survey 2022: Key Indicators Report*. Dhaka, Bangladesh, and Rockville, Maryland, USA: NIPORT and ICF. (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ পপুলেশন রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং (নিপোর্ট), এবং আইসিএফ। ২০২৩। *বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২: মূল সূচক প্রতিবেদন* ঢাকা, বাংলাদেশ, এবং রকভিল, মেরিল্যান্ড, ইউএসএ: নিপোর্ট এবং আইসিএফ।)

<sup>2</sup> Bangladesh Bureau of Statistics (BBS). 2024. *Report on Bangladesh Sample Vital Registration System (SVRS) 2023*. Dhaka: BBS. (বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো (বিবিএস)। ২০২৪। *বাংলাদেশ স্যাম্পল ভাইটাল রেজিস্ট্রেশন সিস্টেম (এসভিআরএস) ২০২৩ প্রতিবেদন* ঢাকা: বিবিএস।)

<sup>3</sup> UNICEF Bangladesh and Bangladesh Bureau of Statistics (BBS). 2019. *Progotir Pothey: Bangladesh Multiple Indicator Cluster Survey 2019, Survey Findings Report*. Dhaka, Bangladesh: UNICEF and BBS. (ইউনিসেফ বাংলাদেশ এবং বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো (বিবিএস)। ২০১৯। *প্রগতির পথে: বাংলাদেশ মাল্টিপল ইন্ডিকেটর ক্লাস্টার সার্ভে ২০১৯, জরিপ ফলাফল প্রতিবেদন* ঢাকা, বাংলাদেশ: ইউনিসেফ এবং বিবিএস।)

<sup>4</sup> National Institute of Population Research and Training (NIPORT), and ICF. 2020. *Bangladesh Demographic and Health Survey 2017-18*. Dhaka, Bangladesh, and Rockville, Maryland, USA: NIPORT and ICF. (এই জরিপে ১৫-৪৯ বছর বয়সী নারীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতার সার্বিক চিত্র পাওয়া যায়, যা গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে প্রায়শই আরও বেশি হয়ে থাকে।)

পরিসমাপ্তি।

**বাংলাদেশে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি: ইসলামের দৃষ্টিকোণ থেকে ইতিবাচক বিশ্বাস, মূল্যবোধ ও অনুশীলন প্রচারের গুরুত্ব**

**উসমান গণি, সহকারী সাধারণ সম্পাদক**

**বাংলাদেশ জাতীয় ইমাম সমিতি**

ভূমিকা

একটি জাতির ভবিষ্যৎ নির্ভর করে তার শিশুদের সুস্থতার উপর, আর শিশুর সুস্থতা অনেকাংশে নির্ভর করে মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উপর। বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য খাতে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধিত হলেও এখনো নানাবিধ চ্যালেঞ্জ বিদ্যমান। কুসংস্কার, ভ্রান্ত বিশ্বাস এবং সঠিক জ্ঞানের অভাব এই অগ্রগতির পথে অন্যতম বাধা। এই বাধা দূর করতে হলে আমাদের দেশে ইসলামের শিক্ষা ও নীতি প্রয়োগ গুরুত্বপূর্ণ। ইসলাম ধর্মে মানব জীবনকে আল্লাহর পক্ষ থেকে এক বিশেষ আমানত হিসেবে গণ্য করা হয়। পবিত্র কুরআনে আল্লাহ্ তায়ালা বলেন, "আর আমি বনী আদমকে সম্মানিত করেছি" (সূরা বনী ইসরাঈল, আয়াত: ৭০)। এই সম্মান ও মর্যাদা মাতৃগর্ভে থাকাকালীন সময় থেকেই শুরু হয়। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা তাই শুধুমাত্র একটি সামাজিক কর্তব্য নয়, বরং এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দ্বীনি দায়িত্ব। এই প্রতিবেদনে বাংলাদেশের বর্তমান

প্রেক্ষাপটে সমস্যা, অগ্রগতি ও সম্ভাবনা বিশ্লেষণ করে ইসলামিক দৃষ্টিকোণ থেকে ইতিবাচক স্বাস্থ্য অনুশীলন প্রচারে ইমাম, আলেম ও ইসলামি সংস্থাগুলোর ভূমিকা তুলে ধরা হয়েছে।

## ১. প্রেক্ষাপট বিশ্লেষণ: সমস্যা, ভুল অনুশীলন, অগ্রগতি ও সম্ভাবনা

ইসলাম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যের প্রতি অত্যন্ত গুরুত্ব আরোপ করলেও সমাজের বিভিন্ন স্তরে মা ও শিশু স্বাস্থ্য নিয়ে নানা ধরনের ভুল ধারণা ও কুসংস্কার প্রচলিত আছে।

**ক) সমস্যা:** বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি খাতে প্রধান সমস্যাগুলোর মধ্যে রয়েছে অপুষ্টি, মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর উচ্চ হার, এবং স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ক্ষেত্রে অসচেতনতা ও ভুল ধারণা।

**অপুষ্টি:** বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০২২ অনুযায়ী, পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে ২৪ শতাংশ শিশু খর্বাকৃতির এবং ৯.৮ শতাংশ শিশু কৃশকায় বা উচ্চতার তুলনায় ওজন কম। অন্যদিকে, প্রজননক্ষম বয়সের ৩৬.৭ শতাংশ নারী রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন। গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টির কারণে কম ওজনের শিশু জন্মগ্রহণ করে, যা শিশুর ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

**মাতৃ ও শিশুমৃত্যু:** যদিও বিগত দশকগুলোতে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেয়েছে, এখনো এই হার উদ্বেগজনক। ইউএনএফপিএ-এর তথ্যমতে, এখনো দেশের অর্ধেক মাতৃমৃত্যু ঘটে প্রতিরোধযোগ্য কারণে, যেমন রক্তক্ষরণ। প্রতি বছর এক লক্ষেরও বেশি শিশু তাদের পঞ্চম জন্মদিনের আগেই মারা যায়, যার প্রায় দুই-তৃতীয়াংশই ঘটে জীবনের প্রথম ২৮ দিনের মধ্যে।

### খ) গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ভুল ধারণা ও অনুশীলন:

**গোপনীয়তা ও কুসংস্কার:** অনেক পরিবার "কুনজর" থেকে বাঁচানোর জন্য গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস বিষয়টি গোপন রাখে। গর্ভকালীন জটিলতা, যেমন—খিঁচুনি, ফ্যাকাশে ভাব, মুখ বা পায়ে পানি আসা এবং রক্তস্বল্পতাজনিত দুর্বলতাকে তারা "কুনজরের" প্রভাব বলে মনে করে এবং সুচিকিৎসার পরিবর্তে অবৈজ্ঞানিক পদ্ধতির আশ্রয় নেয়। এর ফলে গর্ভকালীন নিবন্ধনে দেরি হয় এবং স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ পেতেও বিলম্ব ঘটে।

**খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত ভ্রান্ত বিশ্বাস:** কিছু সমাজে বিশ্বাস করা হয় যে, গর্ভবতী নারীকে বেশি খেতে দিলে গর্ভের শিশু "বেশি বড়" হয়ে যাবে এবং এতে প্রসব কঠিন হবে। এ কারণে অনেক পুষ্টিকর খাবার, যেমন—পেঁপে, বাদাম ও কিছু আমিষ জাতীয় খাবার গর্ভবতীকে দেওয়া হয় না। এমনকি প্রসবের পর পানি পানের পরিমাণও সীমিত করে দেওয়া হয়। অনেকে আবার মনে করেন, আয়রন-ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খেলে শিশুর গায়ের রঙ কালো হয়ে যায় বা শিশু বেশি বড় হয়ে যায়, তাই এটি গ্রহণে অবহেলা করা হয়।

**প্রসব ও প্রসব পরবর্তী ভ্রান্ত প্রথা:** পুরুষ ডাক্তারের কাছে পরীক্ষা বা চিকিৎসার ভয়ে অনেক পরিবার এখনও হাসপাতালে বা ক্লিনিকে প্রসব করাতে চায় না। প্রসবের পর মা ও শিশুকে অনেক সময় একটি নোংরা ও অন্ধকার ঘরে রাখা হয় এবং অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা হয়। শিশুর

জন্মের পর প্রথম দুধ বা শালদুধকে (কলোস্ট্রাম) অপবিত্র বা শিশুর জন্য ক্ষতিকর মনে করার ভুল বিশ্বাসও সমাজে প্রচলিত আছে।

### গ) শিশুর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ভুল ধারণা ও অনুশীলন:

**টিকাদান নিয়ে বিভ্রান্তি:** অনেকে মনে করেন, টিকা শিশুর জন্য ভালো নয়, এটি নিজেই রোগের কারণ হতে পারে এবং এর দীর্ঘমেয়াদী খারাপ প্রভাব রয়েছে। কিছু ভ্রান্ত ধারণা অনুযায়ী, পোলিও টিকার মতো কিছু টিকা বন্ধ্যাত্ব সৃষ্টি করতে পারে।

**শিশুর অসুস্থতা ও যত্ন:** ডায়রিয়ার সময় শিশুকে বেশি তরল বা স্যালাইন দিলে মলের পরিমাণ বেড়ে যাবে—এমন ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। শিশুর দাঁত ওঠার সময় মাড়িতে মধু ঘষা হয়, যা শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। শিশুর কান্নাকে মায়ের দুধের অপরিষ্কৃততা ভেবে কৌটার দুধ বা গরুর দুধ খাওয়ানো হয়।

**কুসংস্কার ও সামাজিক প্রথা:** "দুষ্ট আত্মা" তাড়ানোর জন্য শিশুর কান ফোঁড়ানো, নাভির চারপাশে সিঁদুর লাগানো বা গরম কাপড়ে দিয়ে ছেঁকা দেওয়ার মতো বিপজ্জনক প্রথা কিছু সমাজে এখনও চালু আছে। শিশুর চোখে কাজল লাগানো একটি বহুল প্রচলিত অভ্যাস, যা চোখে সংক্রমণের কারণ হতে পারে।

**পিতার ভূমিকা নিয়ে উদাসীনতা:** বাবাদের শিশুর যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন নেই বা তারা এটা পারে না, এই দায়িত্ব শুধু মা বা পরিবারের অন্য নারীদের—এমন চিন্তাভাবনাও লক্ষ্য করা যায়।

### ঘ) অগ্রগতি:

নানা চ্যালেঞ্জ সত্ত্বেও বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য খাতে প্রশংসনীয় অগ্রগতি সাধিত হয়েছে।

- গত তিন দশকে পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশু মৃত্যুর হার প্রতি ১০০০ জীবিত জন্মে ১৩৩ থেকে ৬৫-তে নেমে এসেছে।
- টিকা প্রদানের হার বৃদ্ধি পেয়েছে এবং পোলিওমুক্ত দেশ হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছে।
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের হার বেড়েছে এবং মোট প্রজনন হার হ্রাস পেয়েছে।
- সরকার এবং বিভিন্ন বেসরকারি সংস্থা মা ও কিশোরীদের পুষ্টি নিশ্চিত করতে নানা কর্মসূচি গ্রহণ করেছে।

### ঙ) চ্যালেঞ্জ:

অগ্রগতির পাশাপাশি কিছু গুরুতর চ্যালেঞ্জ এখনো বিদ্যমান।

- স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর অভাব, বিশেষ করে ধাত্রীবিদ্যার ক্ষেত্রে।
- বাড়িতে প্রসবের উচ্চ হার (৩০%) এবং প্রসব পরবর্তী অপরিষ্কৃত সেবা।
- অঞ্চলভেদে স্বাস্থ্যসেবার সুযোগ ও মানের তারতম্য।

- স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে জনগোষ্ঠীর মধ্যে সচেতনতার অভাব এবং ক্ষতিকর প্রথা ও বিশ্বাসের প্রচলন।

## চ) সুযোগ:

এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় যথেষ্ট সুযোগও রয়েছে।

- কমিউনিটি হেলথ ওয়ার্কার এবং স্বেচ্ছাসেবকদের মাধ্যমে তৃণমূল পর্যায়ে পুষ্টিসেবা পৌঁছে দেওয়া।
- ধর্মীয় নেতাদের সম্পৃক্ত করে স্বাস্থ্যবার্তা জনগণের কাছে সহজে পৌঁছে দেওয়া।
- মোবাইল স্বাস্থ্যসেবা এবং ডিজিটাল প্রযুক্তির ব্যবহার করে স্বাস্থ্য তথ্যের প্রচার এবং সেবা প্রদান।
- সরকারি ও বেসরকারি সমন্বিত উদ্যোগের মাধ্যমে স্বাস্থ্য অবকাঠামোর উন্নয়ন ও সেবার মান বৃদ্ধি করা।

## ২. ইসলামি দৃষ্টিকোণ ও সঠিক অনুশীলন

ইসলাম জ্ঞানার্জন, পরিচ্ছন্নতা এবং জীবনের সুরক্ষাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেয়। সমাজে বিদ্যমান ভুল ধারণা ও অনুশীলনগুলো ইসলামের মৌলিক শিক্ষার পরিপন্থী।

### ক) গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন সঠিক যত্ন:

ইসলামি শরিয়ত অনুযায়ী, নিজের এবং সন্তানের জীবন রক্ষা করা ফরজ। ইসলামে মাকে সর্বোচ্চ সম্মান দেওয়া হয়েছে। পবিত্র কুরআনে বলা হয়েছে: "আমি মানুষকে তার পিতা-মাতার সাথে সদ্যবহারের নির্দেশ দিয়েছি। তার মা তাকে কষ্টের সাথে গর্ভে ধারণ করেছে এবং কষ্টের সাথে প্রসব করেছে।" (সূরা আল-আহকাফ, ৪৬:১৫)

এই আয়াত থেকে বোঝা যায়, গর্ভাবস্থায় ও প্রসবকালে মায়ের কষ্টের কথা ইসলাম স্বীকার করে এবং তার প্রতি বিশেষ যত্ন নেওয়ার নির্দেশ দেয়।

**পুষ্টিকর খাবার:** ইসলামে হালাল ও উত্তম খাবার গ্রহণের উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। কুরআনে বর্ণিত আছে:

"হে মানবজাতি, পৃথিবীতে যা কিছু হালাল ও পবিত্র বস্তু আছে, তা থেকে তোমরা আহার কর।" (সূরা আল-বাকারাহ, ২:১৬৮)

গর্ভবতী মায়ের জন্য পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ অত্যাবশ্যিক। ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হয়ে মাকে কম খেতে দেওয়া বা নির্দিষ্ট কোনো পুষ্টিকর খাবার থেকে বিরত রাখা ইসলামের শিক্ষার পরিপন্থী। বরং মায়ের

সুস্বাস্থ্য ও গর্ভের শিশুর সঠিক বিকাশের জন্য তাকে অতিরিক্ত পুষ্টিকর খাবার প্রদান করা পরিবারের দায়িত্ব।

**দ্রুত নিবন্ধন ও নিয়মিত চেক-আপ:** গর্ভধারণের লক্ষণ প্রকাশের সাথে সাথেই গর্ভকালীন নিবন্ধন করা এবং সময়সূচী অনুযায়ী কমপক্ষে চারটি প্রসবপূর্ব চেক-আপ সম্পন্ন করা অপরিহার্য। এটি মা ও শিশুর সুরক্ষা কার্ড পেতে সাহায্য করে, যা বিপদচিহ্ন সম্পর্কে তথ্য দেয়।

**স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও চিকিৎসা:** অসুস্থ হলে চিকিৎসা গ্রহণ করা ইসলামের নির্দেশ। মহানবী (সাঃ) বলেছেন, "আল্লাহ এমন কোনো রোগ সৃষ্টি করেননি যার নিরাময়ের ব্যবস্থা করেননি।" (বুখারী) তাই, গর্ভাবস্থায় যেকোনো শারীরিক জটিলতায় বিলম্ব না করে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা অপরিহার্য। পুরুষ ডাক্তারের কাছে যেতে লজ্জা বা ভয় পেয়ে চিকিৎসা থেকে বিরত থাকা উচিত নয়, কারণ ইসলামে জীবন রক্ষা করাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

**বিশ্রাম:** রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, "শক্তিশালী মুমিন দুর্বল মুমিনের চেয়ে উত্তম।" গর্ভবতী মায়ের জন্য পুষ্টিকর খাবার ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম (রাতে ৮ ঘণ্টা ও দিনে ২ ঘণ্টা) নিশ্চিত করা ইসলামের দৃষ্টিতে একটি ইবাদত। ভারি কাজ এড়িয়ে চলতে হবে এবং তামাক বা যেকোনো মাদকদ্রব্য থেকে বিরত থাকতে হবে।

**দক্ষ সহায়তাকারীর তত্ত্বাবধানে প্রসব:** মা ও শিশুর জীবন রক্ষায় দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর (ডাক্তার বা নার্স) তত্ত্বাবধানে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সন্তান প্রসব করানো আবশ্যিক। এর জন্য পূর্বপ্রস্তুতি, যেমন— কাছাকাছি স্বাস্থ্যকেন্দ্র নির্বাচন করা এবং যাতায়াতের ব্যবস্থা রাখা জরুরি।

**শালদুধ খাওয়ানো:** শালদুধ বা কলোস্ট্রাম শিশুর জন্য আল্লাহর পক্ষ থেকে প্রথম টিকা। এটি শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের ত্বকের সংস্পর্শে রাখা এবং শালদুধ খাওয়ানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

**খ) শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি:**

**বুকের দুধ:** ইসলামে শিশুকে পূর্ণ দুই বছর বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য উৎসাহিত করা হয়েছে। পবিত্র কুরআনে বলা হয়েছে:

"মায়েরা তাদের সন্তানদের পূর্ণ দু'বছর দুধ পান করাবে, যদি কেউ দুধ পানের সময়কাল পূর্ণ করতে চায়।" (সূরা আল-বাকারাহ, ২:২৩৩)

শালদুধ শিশুর জন্য প্রথম টিকা স্বরূপ এবং এতে রোগ প্রতিরোধকারী সকল উপাদান বিদ্যমান। শালদুধকে "অপবিত্র" মনে করার ধারণাটি সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন ও ইসলামের শিক্ষার পরিপন্থী।

**টিকা:** টিকা বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে শিশুকে রক্ষা করে। টিকা নিয়ে সমাজে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা, যেমন—এটি বন্ধ্যাত্ম সৃষ্টি করে বা শিশুর জন্য ক্ষতিকর, তা সম্পূর্ণ ভুল এবং এর কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। জীবন রক্ষাকারী উপায় হিসেবে টিকা গ্রহণ ইসলামের মূলনীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

**পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা:** ইসলামে পরিচ্ছন্নতাকে ঈমানের অঙ্গ বলা হয়েছে। শিশুর নাভি পরিষ্কার ও শুকনো রাখা, শিশুকে অপরিষ্কার কাপড়ে না জড়ানো, এবং স্বচ্ছ পরিবেশে রাখা শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য জরুরি।

**লিঙ্গ সমতা:** ইসলামে ছেলে ও মেয়ে উভয় সন্তানকে সমান দৃষ্টিতে দেখার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। তাদের মধ্যে কোনো প্রকার বৈষম্য করা গুনাহের কাজ।

**পিতার ভূমিকা:** ইসলামে সন্তান লালন-পালনে পিতা ও মাতা উভয়েরই ভূমিকা রয়েছে। বাবারা শিশুর যত্ন নিলে, তাদের সাথে কথা বললে ও খেলাধুলা করলে শিশুর মানসিক ও সামাজিক বিকাশ ত্বরান্বিত হয়। ছেলে ও মেয়ে শিশুকে সমানভাবে ভালোবাসা ও যত্ন করা ইসলামের নির্দেশ।

### ৩. ইসলামি ব্যক্তিত্ব ও প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা

মসজিদের ইমাম, মাদ্রাসার শিক্ষক, পীর-মাশায়েখ এবং ইসলামি সংগঠনগুলো সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে শক্তিশালী ভূমিকা পালন করতে পারে।

- **সচেতনতা সৃষ্টি:** জুমার খুতবা, ওয়াজ মাহফিল এবং বিভিন্ন ধর্মীয় সমাবেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কুসংস্কারের বিরুদ্ধে এবং সঠিক ইসলামি অনুশীলনের পক্ষে আলোচনা করা যেতে পারে।
- **সঠিক তথ্য প্রচার:** স্বাস্থ্যকর্মী ও ডাক্তারদের সহায়তায় মসজিদ বা মাদ্রাসাভিত্তিক উঠান বৈঠকের আয়োজন করে গর্ভবতী মা ও পরিবারের সদস্যদের সঠিক তথ্য প্রদান করা। যেকোনো বিভ্রান্তি দূর করতে স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করা।
- **সামাজিক আন্দোলন:** বাল্যবিবাহ, যৌতুক এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ক্ষতিকর প্রথার বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলতে আলেমরা নেতৃত্ব দিতে পারেন।
- **সেবামূলক কাজ:** ইসলামি সংস্থাগুলো দরিদ্র মা ও শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য বিতরণ, বিনামূল্যে স্বাস্থ্য ক্যাম্প এবং জরুরি চিকিৎসা সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারে।

### ৪. উপসংহার

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি নিশ্চিত করা একটি উন্নত জাতি গঠনের পূর্বশর্ত। বাংলাদেশে প্রচলিত বিভিন্ন ভুল ধারণা ও কুসংস্কার দূর করে ইতিবাচক স্বাস্থ্য অনুশীলন গড়ে তুলতে ইসলামিক শিক্ষা ও মূল্যবোধ এক শক্তিশালী হাতিয়ার হতে পারে। যখন মসজিদের মিস্বর থেকে সঠিক স্বাস্থ্যবার্তা প্রচারিত হবে এবং ইসলামি ব্যক্তিত্বরা নিজেরা এর উদাহরণ তৈরি করবেন, তখন তৃণমূল পর্যায়ে একটি নীরব স্বাস্থ্য বিপ্লব ঘটানো সম্ভব। এর মাধ্যমে আল্লাহর দেওয়া আমানত অর্থাৎ মানব জীবনের সুরক্ষা নিশ্চিত হবে এবং একটি সুস্থ ও সবল ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ে উঠবে।

# কিশোর কিশোরী বয়সে বা বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্য পরিচর্যা পুষ্টির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা

জনাব জুবায়ের আহমেদ আল-আজহারী

ইসলামিক ফাউন্ডেশনের ইমাম প্রশিক্ষণ একাডেমী

ধর্ম মন্ত্রনালয়, গনপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার।

## ভূমিকা

৯ বছর থেকে ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত অর্থাৎ বাল্যকাল থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার মধ্যবর্তী জীবনের পর্যায়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলা হয়। এই বয়সের ছেলেমেয়েদের আমরা কিশোর কিশোরী বলি। এটি মানব সন্তানের মনোদৈহিক বিকাশের একটি অনন্য পর্যায় এবং সুস্বাস্থ্যের ভিত্তি স্থাপনের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। এই বয়সে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক, মনস্তাত্ত্বিক ও জ্ঞানের দ্রুত বিকাশ ঘটে। এটি তাদের অনুভূতি, চিন্তাভাবনা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং তাদের চারপাশের বিশ্বের সাথে যোগাযোগ ও সম্পর্কে প্রভাবিত করে। এই বয়সে অনেক কিশোর কিশোরী মৃত্যু, অসুস্থতা এবং স্বাস্থ্য হানির সম্মুখীন হয়ে থাকে। কিন্তু সেগুলির বেশিরভাগই প্রতিরোধযোগ্য বা নিরাময়যোগ্য।

এই বয়সে কিশোর-কিশোরীদের কিছু আচরণ পরিবর্তন হয়, যেমন: খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ইত্যাদি। এসময় সঠিক দিকনির্দেশনা না পাওয়া ও অসৎসঙ্গের কারণে অনেক শিশু মাদকজাতীয় পদার্থের ব্যবহার এবং অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন ক্রিয়াকলাপেও জড়িয়ে পড়ে। ইতিবাচক আচরণগুলি তাদের স্বাস্থ্য এবং তাদের চারপাশের অন্যদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সহায়তা করে আর নেতিবাচক আচরণগুলি তাদের স্বাস্থ্যকে বর্তমানে এবং ভবিষ্যতে ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

সুস্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য ও শারীরিক মানসিক বিকাশের জন্য কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজন বয়স-উপযোগী প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও তথ্য; জীবন দক্ষতা বিকাশের সুযোগ; গ্রহণযোগ্য, ন্যায্যসঙ্গত, উপযুক্ত এবং কার্যকর স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ। কিশোর কিশোরীদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং বাস্তবায়নে তাদের অর্থপূর্ণ অংশগ্রহণের সুযোগও প্রয়োজন। কিশোর-কিশোরীদের নির্দিষ্ট চাহিদা ও অধিকার প্রতিষ্ঠায় এই ধরনের সুযোগ ও পরিষেবাগুলি প্রসারিত করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

**কুরআনে প্রাসঙ্গিক আয়াত ও পর্যালোচনা:**

ইসলামে কিশোর কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন শিক্ষা ও দিক নির্দেশনা রয়েছে যা তাদের দেহ, মন ও আত্মাকে সুস্থ, সবল, রোগমুক্ত রেখে আনন্দময় ও উজ্জ্বল জীবন গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। ইসলামে মানুষকে দেখা হয় আত্মিক, মানসিক ও শারীরিক বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত জীব হিসেবে। এর কোনো একটিকে বাদ দিয়ে আমরা মানুষের জীবন কল্পনা করতে পারি না। তাই আল্লাহ তাআলা যখন কোনো নির্দেশনা প্রদান করেন, সেটি আমাদের আত্মিক, মানসিক ও শারীরিক কল্যাণের জন্যই দেওয়া হয়। ইসলামে কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতীদের জীবন উন্নয়ন ও তাদের সুদক্ষ নাগরিক হয়ে গড়ে উঠার সম্ভাবনাকে স্বীকৃতি দিয়ে তাদেরকে একটি সমৃদ্ধ ভবিষ্যত গঠনের আহ্বান জানানো হয়েছে। বিশ্বনবী হজরত মুহাম্মাদ (স.) তাঁর শিক্ষায় যুবকদেরকে তাদের যৌবন, স্বাস্থ্য, সম্পদ, অবসর সময় এবং জীবনকে সর্বাধিক স্বার্থক করে তোলার পরামর্শ দিয়েছেন।

হজরত আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) বর্ণনা করেছেন, রসুলুল্লাহ (স.) বলেছেন, "পাঁচটি বিষয়ের আগে এই পাঁচটি বিষয়ের সদ্যবহার করো: তোমার বার্বক্যের আগে তোমার যৌবনের, তোমার অসুস্থতার আগে তোমার স্বাস্থ্যের, তোমার দারিদ্র্যের আগে তোমার ঐশ্বর্যের, তোমার ব্যস্ততার আগে তোমার অবসর সময়ের এবং তোমার মৃত্যুর আগে তোমার জীবনের।" (মুস্তাদরাকে হাকিম: ৭৮৪৬, শুআবুল ইমান, বাইহাকী: ১০২৪৮)। এই নির্দেশনা আধুনিক বৈজ্ঞানিক বোধের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ, যা কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতীদেরকে তাদের তরুণ মনের প্রাণশক্তি এবং উদ্ভাবনী ক্ষমতাকে কাজে লাগাতে অনুপ্রেরণা দেয়।

সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে ইসলামে কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতী নির্বিশেষে সকলকে সঠিক ও ভালো খাবার গ্রহণে নির্দেশনা রয়েছে (সূরা-২ বাকারা, আয়াত: ১৬৮)। যে খাবার বিশুদ্ধ, পরিষ্কার, স্বাস্থ্যকর, পুষ্টিকর এবং স্বাদে আনন্দদায়ক সেই খাবার এবং পানীয় খেতে বলা হয়েছে। সাধারণভাবে, যা বিশেষভাবে নিষিদ্ধ করা হয়েছে তা ছাড়া সবকিছুই অনুমোদিত (হালাল)। কিশোর-কিশোরীদের জানতে হবে তাদের বেড়ে উঠার জন্য কোন্ কোন্ খাবারগুলি গুরুত্বপূর্ণ।

কুরআন মাজীদে কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতীদেরকে একজন বিশ্বাসী হিসেবে সঠিক মূল্যবোধ গড়ে তোলার জন্য আহ্বান জানানো হয়েছে। যেমন বর্ণনা রয়েছে, "আমরা তোমাকে তাদের কাহিনী সত্যে বর্ণনা করছি: তারা ছিলো যুবক-যুবতী যারা তাদের পালনকর্তার প্রতি ইমান এনেছিলো এবং আমরা তাদের সৎপথে পরিচালনা করেছিলাম।" (সূরা-১৬ নাহাল, আয়াত: ১৩)। কিশোর-কিশোরীদের সত্য ও সুন্দর পথে পরিচালনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সত্য ও সুন্দরের সঠিক পথে তাদের পরিচালনা করা না হলে তাদের জীবন ধ্বংশের দিকে এগিয়ে যাবে।

১১-১৭ বছরের ছেলে-মেয়েরা সহজেই তাদের বয়সী ছেলেমেয়ে ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। পিতা-মাতাদের সচেতন হতে হবে যেনো তারা অসৎসঙ্গ দ্বারা প্রভাবিত না হয় এবং মাদকের প্রতি আসক্ত না হয়। সেক্ষেত্রে পিতা-মাতাদেরকে পরিবারে সুন্দর আদর্শ স্থাপন করতে হবে এবং পরিবারেও ভালো পরিবেশ গড়ে তুলতে হবে। হাদীসে রয়েছে, "একজন পিতা তার ছেলেকে উত্তম আচরণের চেয়ে বেশি মূল্যবান আর কোনো উপহার দান করতে পারেন না।" (তিরমিযী: ১৯৫২)। যদি আমরা আমাদের কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতীদেরকে একজন সৎ, শিক্ষিত, ভদ্র, দায়িত্ববান, সুস্থ দেহ ও সুন্দর মনের অধিকারী একজন নাগরিক হিসাবে ভবিষ্যতে দেখতে চাই, তাহলে পিতামাতাকেই সেই আদর্শ পরিবারে দৃষ্টান্ত তুলে ধরতে হবে। তাহলেই আমাদের কিশোর-কিশোরী ও যুবক-যুবতীরা তাদের দেখে অনুসরণ করবে এবং সেভাবে জীবন যাপন করবে। এটি শুধু নৈতিক ও ধর্মীয় জীবন যাপনের ক্ষেত্রে নয়, পারিবারিক

জীবনে সুস্বাস্থ্যের জন্য যে ইতিবাচক আচরণ যেমন- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, খাদ্যাভ্যাস ও পারিবারিক শান্তি ও শৃঙ্খলা ইত্যাদির ক্ষেত্রেও তা প্রযোজ্য। পিতা-মাতাদেরকেই পরিবারে দেখাতে হবে কিভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হয় এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হয়।

কিশোর কিশোরী বয়সে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতায় হাঁসি ও আনন্দ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই বয়সে বিভিন্ন বিষয়ে দুশ্চিন্তা ও হতাশা দেখা দিতে পারে। সেই সব দুশ্চিন্তা ও হতাশা থেকে নিজেকে মুক্ত রেখে কিশোর কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবন যাপন করা দরকার। পিতা-মাতা, বন্ধু-বান্ধব, ও আত্মীয়-স্বজনদের সাথে সুসম্পর্ক, খেলাধুলা ও শরীর চর্চা, সাংস্কৃতিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করে কিশোর কিশোরীরা তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে সুস্থ রাখতে পারে এবং হাঁসি ও আনন্দে ভরে তুলতে পারে। নিষ্পাপ-বৈধ খেলাধুলা, শরীর চর্চা ও সুস্থ সাংস্কৃতিক চর্চায় ইসলামে কোনো নিষেধ নাই।

কিশোর কিশোরী বয়সে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে তারা জীবনে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন। খারাপ বন্ধুবান্ধব ও খারাপ অভ্যাস যেমন, নিষিদ্ধ শারীরিক মিলন, মাদক দ্রব্য গ্রহণ, পর্নগ্রাফি দেখা, খারাপ বই পড়া ইত্যাদি থেকে তাদের দূরে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আল কুরআনের নির্দেশনা: "হে মুমিনগণ! তোমরা যারা বিশ্বাস স্থাপন করেছো, নিশ্চয়ই মদ-মাদক, জুয়া খেলা, পাথরের বেদীতে বলি দান করা করা এবং তীর নিক্ষেপ (ভাগ্য নির্ধারণ) করা শয়তানের কাজ ও অপবিত্রতা ছাড়া আর কিছুই নয়। অতএব তোমরা তা এড়িয়ে চলো, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পারো।" (সূরা-৫ মায়িদা, আয়াত: ৯০)। আত্মিক ও মানসিক সহ শারীরিক ভাবেও তাদের সুস্থ, সবল ও রোগমুক্ত থাকতে হলে সব প্রকার মাদক জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ এবং যা খারাপ তা কিশোর-কিশোরীদের এড়িয়ে চলতে হবে।

কিশোর কিশোরীদেরকে আবেগীয় না হয়ে বুদ্ধি দিয়ে বা বিচার বিবেচনা সহকারে পথ চলতে হবে। এটি যেমন বন্ধু নিবার্চনের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তেমনি দৈনিক খাদ্য গ্রহণে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় ও স্বাস্থ্য পরিচর্যার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আল কুরআনে বলা হয়েছে, "নিঃসন্দেহ আল্লাহ ভালোবাসেন তাদের, যারা তাঁর দিকে নিরন্তর ফিরে আসে, আর তিনি ভালোবাসেন তাদের, যারা নিজেদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও পবিত্র রাখে।" (সূরা বাকারা, আয়াত: ২২২)।

কিশোর-কিশোরীদেরকে কথাবার্তায়, আচার-ব্যবহারে, দেশপ্রেমে, বিশ্বাসে ও পবিত্রতায় অন্যদের কাছে আদর্শ স্থাপন করতে হবে। কিশোর কিশোরীদের এমন কিছু করা উচিত হবে না যা তাদের আত্মিক ও নৈতিক জীবনকে কলুষিত করবে এবং তাদের দেহ, মন ও আত্মাকে বিনষ্ট করবে। কিশোর কিশোরীদের দরকার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ। আল কুরআনে বলা হয়েছে, শিক্ষা ক্ষেত্রে ধৈর্য ধারণ করতে হবে এবং শিক্ষকের নির্দেশ অনুসরণ করতে হবে (সূরা-১৮ কাহাফ, আয়াত: ৬৭-৬৯)। কিশোর কিশোরীরা কথায়, কাজে ও আচরণে হতে হবে মার্জিত। তেমনি তাদের শরীর ও পোশাক থাকবে পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন। তাদের এমন খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে যা তাদের দেহের পুষ্টি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

কিশোর কিশোরীদেরকেও হতে হবে সব দিক দিয়ে প্রজ্ঞা ও জ্ঞানে পূর্ণ। কোন্ কোন্ খাবারগুলি পুষ্টির জন্য, সুস্থতার জন্য ও সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী সেই বিষয়ে তাদের জ্ঞান থাকা দরকার।

কিভাবে কিশোর কিশোরী বয়সে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হয়; কিভাবে নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হয় সেই বিষয়ে শিক্ষা ও সচেতনতা প্রয়োজন।

### খুতবার মূলবার্তা:

কৈশোরকালে পুষ্টিসমস্যার সাথে শারীরিক, মানসিক ও আর্থ-সামাজিক কারণ জড়িত থাকে। কৈশোরকালে খাবার এমন হতে হবে যেনো সেই খাবার পরিমাণে সঠিক হয় এবং এতে খাদ্যের ৬টি উপাদানই থাকে। একই খাবার বার বার খেতে ভালো লাগবে না তাই মাঝে মাঝে ভিন্ন ভিন্ন ধরণের খাবার দেওয়া ভালো এতে খাবারের রুচি থাকবে। কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা লেখাপড়া ও খেলাধুলা নিয়ে ব্যস্ত থাকে। কিশোর কিশোরী সহ সবার জন্য ঘরে তৈরি খাবারই উত্তম। তাই তাদের ঘরে তৈরি করা পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে।

কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা রাস্তার খোলা খাবার, চানাচুর, আচার, মুড়ালী, চটপটি, চিপস, আইসক্রিম, কেক, কোমল পানীয়, জুস, গ্র্যানার্জী ড্রিংকস ইত্যাদি মুখরোচক খাবার খায়। এগুলোতে চর্বি ও শর্করার মাত্রা বেশী থাকে যা পরবর্তী জীবনে স্থূলতা, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের মতো রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

কৈশোরকালীন অপুষ্টি প্রতিরোধে নিম্নরূপে সুস্বাদু খাবার খেতে হবে:

১. শর্করা জাতীয় খাবার (ভাত, রুটি, মুড়ি, চিনি, গুড়, মধু, আলু, চিড়া ইত্যাদি) খাওয়া।
২. আমিষ জাতীয় খাবার (ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ডাল, বাদাম, বীচি ইত্যাদি) খাওয়া।
৩. আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (মাংস, কলিজা এবং গাঢ় সবুজ শাক-সবজি) খাওয়া।
৪. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার (কলিজা, পাকা পেঁপে, আম, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, ছোটমাছ, ডিম, সবুজ শাক-সবজি এবং লাল ও হলুদ রঙের ফল-মূল) খাওয়া।
৫. প্রতিদিন ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার খাওয়া।
৬. আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার (সামুদ্রিক মাছ এবং সমুদ্র তীরবর্তী এলাকার শাক-সবজি) এবং আয়োডিন যুক্ত লবণ খাওয়া।
৭. প্রতিদিন ১০-১২ গ্লাস পানি খাওয়া। গরম কালে আরো বেশি পানির প্রয়োজন হতে পারে।

কৈশোরকালীন নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা খুবই গুরুত্বপূর্ণ:

১. ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া।
২. প্রত্যেক কিশোর-কিশোরীকে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ছয় মাস অন্তর কৃমিনাশক বডি খাওয়ানো।

৩. খাবার খাওয়ার আগে ও পরে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধোয়া ।

৪. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা এবং জুতা বা স্যান্ডেল পরে পায়খানায় যাওয়া ।

৫. মেয়েদের মাসিক ঋতুস্রাবের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা । এই সময় সব ধরনের খাবার খাওয়া যায় এবং আরো মনে রাখতে হবে যে এ সময় সব ধরনের স্বাভাবিক কাজ কর্মও করা যায় ।

৬. উপযুক্ত সময়ে বিয়ে ও সঠিক সময়ে গর্ভধারণ করা ।

৭. কিশোরীকে টিটেনাস টিকার ৫টি ডোজ সম্পূর্ণ করা ।

প্রতিদিন কিশোর-কিশোরীদের নানান জাতীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে । একজন কিশোর-কিশোরী কি কি খাবার খেলে তার দৈনিক পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে তার তালিকা তৈরি করে মেনে চলা দরকার । কিশোরীদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার থাকা বাঞ্ছনীয় । কিশোরীরা ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী সপ্তাহে ২টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট এবং ছয় মাস অন্তর কৃমিনাশক বডি খাবে।

## কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা

### ভুল ধারণা, ভ্রান্ত বিশ্বাস এবং ভুল অনুশীলন:

একটি পরিবারে, একজন সদ্য বিবাহিতা নারী কখন সন্তান নিবেন, কত ঘন ঘন সন্তান নিবেন ইত্যাদি বিষয়ে তার মতামত বিবেচনা করা হয় না । সিদ্ধান্তটি পরিবারের বড়রা বা শুধুমাত্র স্বামী নিয়ে থাকেন । গর্ভবস্থা প্রতিরোধকে শুধুমাত্র স্ত্রীর দায়িত্ব মনে করা হয় । এই বিষয়ে স্বামীর অংশগ্রহণ খুব কম । আমাদের সমাজে একজন সদ্য বিবাহিত নারীকে তার সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গর্ভবতী হয়ে প্রমাণ করতে হয়, এমনকি যখন সে একজন কিশোরী এবং শারীরিকভাবে বা মানসিকভাবে সন্তান ধারণের জন্য পরিপক্ব নয় তখনও তাকে তা তারাতাড়ি প্রমাণ করতে হয় ।

আমাদের সমাজে মনে করা হয় যত তাড়াতাড়ি এবং ঘন ঘন সন্তান ধারণ করা ভালো । তারপর বন্ধ্যাকরণের মতো একটি স্থায়ী পদ্ধতি বেছে নেওয়া ভালো মনে করা হয় । যদি মেয়ে খুব অল্পবয়সী হয় তাহলে, ৩-৫ বছরের ব্যবধানে সন্তান গ্রহণই ভালো বলে মনে করা হয়।

আমাদের সমাজে প্রচলিত ধারণা রয়েছে যে অবিবাহিত কিশোর-কিশোরীদের যৌনতা, প্রজনন, গর্ভনিরোধ ইত্যাদি বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া উচিত নয় । কারণ এটি তাদের নীতিগ্রস্ত করবে এবং তাদেরকে যৌন সক্রিয় করে তুলবে ।

### সঠিক অনুশীলন যা প্রচার করা উচিত:

✓ কিশোরী বয়সে গর্ভধারণ এড়াতে প্রাকৃতিক উপায় করা উচিত । কিশোরী গর্ভধারণ এড়াতে আরো অন্যান্য উপায় রয়েছে যা খুবই নিরাপদ ।

✓ দম্পতিদের যৌথভাবে তাদের পরিবার পরিকল্পনা করতে ক্ষমতায়ন করুন, যার মধ্যে কতজন সন্তান হবে এবং কখন হবে তা অন্তর্ভুক্ত। এটি তাদের সন্তানদের শিক্ষা, স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যতের গড়তে সাহায্য করবে। নারীদেরকে কখন সন্তান নিতে হবে এবং কতজন সন্তান নিবে সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার দেওয়া উচিত।

✓ সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং উপকেন্দ্রগুলিতে কাউন্সেলিং নিতে উৎসাহিত করা দরকার যেন তারা সঠিক তথ্য পেয়ে তাদের জীবনের জন্য সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

✓ মায়ের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার এবং শিশুর সঠিক যত্ন নিশ্চিত করতে দুটি সন্তান গ্রহণের মধ্যে ন্যূনতম দুই থেকে তিন বছরের ব্যবধান মেনে চলা উচিত।

✓ ১৮ বছরের কম বা ৪০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের গর্ভাবস্থায় জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। নারীর বয়স ২০ বছর না হওয়া পর্যন্ত, অর্থাৎ কৈশোরকালে সন্তান গ্রহণ ঠিক না।

✓ পরিবার পরিকল্পনায় স্বামীর ইতিবাচক অংশগ্রহণ এবং দায়িত্ব গুরুত্বপূর্ণ যাতে স্ত্রী একা কোন কিছুর জন্য দায়ী না হয়।

✓ অনিরাপদ বা অপরাধমূলক গর্ভপাত একজন মহিলার স্বাস্থ্যের মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে এবং এমনকি মৃত্যুও ঘটতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এই কাজ করা ঠিক না।

✓ কিশোর-কিশোরীদের জীবন-দক্ষতা শিক্ষা, প্রজনন এবং যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শিক্ষা সহ থাকা উচিত, যাতে তাদের সঠিক তথ্য লাভ করে এবং ভুল বা বিকৃত তথ্য প্রদানকারী অনির্ভরযোগ্য উৎসের উপর নির্ভর না করে। শিক্ষক, কাউন্সেলর এবং স্বাস্থ্যকর্মী ছাড়াও, বাবা-মায়েরও এই বিষয়গুলিতে কিশোর-কিশোরীদের সাথে আলোচনা করা উচিত। এটি তাদের বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ করতে এবং প্রাথমিক এবং অবাস্তিত্ব গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। কাউন্সেলিং এবং অন্যান্য পরিষেবা অনেক হাসপাতাল ও ক্লিনিকে পাওয়া যায়।

## উপসংহার:

পিতামাতা ও অভিভাবকদের উচিত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, দেহের যত্নে কিশোর কিশোরীদের জন্য ভালো উদাহরণ স্থাপন করা। কিশোর কিশোরীদেরকে স্বাস্থ্যকর খাবার, নিরাপদ পানি এবং তরল খাবার যেমন- ফলমূল, শাকসবজি, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য, চর্বিহীন প্রোটিন এবং চিনিমুক্ত পানীয় ইত্যাদি নিশ্চিত করতে হবে। আমাদের দরকার পরিবারে একসাথে খাবারের জন্য সময় বের করা। কিশোর কিশোরীদের উচিত দিনে দুই ঘণ্টার বেশি টিভি, কম্পিউটার এবং ভিডিও গেম এড়িয়ে চলা। আর কিশোর-কিশোরীকে খাবার পরিকল্পনা ও প্রস্তুত, মুদি কেনাকাটা ও রান্নায় অংশ নিতে উৎসাহিত করা প্রয়োজন। এর সাথে তাদের নিয়মিত স্থানীয় স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র বা হাসপাতালে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো উচিত। আর কোনো রোগ ও অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ ও চিকিৎসা করাতে হবে।

বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি: নীতি, অর্জন ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা

মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক ধর্মীয় নেতৃবৃন্দের সংলাপ

৪ঠা আগস্ট, ২০২৫

শান্তা ওয়েস্টার্ন টাওয়ার, ওয়ার্ল্ড ভিশন বাংলাদেশ।

প্রধান অতিথি

ড. রওশন জাহান আক্তার আলো।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠানের পরিচালক

প্রধান অতিথীর ভাষণ

সভাপতি, মাননীয় অতিথিবৃন্দ, এবং সুধীমণ্ডলী,

আসসালামু আলাইকুম।

আজ আমরা এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে একত্রিত হয়েছি, যা একটি জাতির ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করে দেয়—আর তা হলো মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি। একটি সুস্থ ও সবল জাতি গঠনে সুস্থ মা এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ শিশুর কোনো বিকল্প নেই। বর্তমান সরকার একটি পুষ্টিসমৃদ্ধ ও মেধাবী ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গঠনে অঙ্গীকারবদ্ধ।

আপনারা জানেন যে, একটি শিশুর জীবনের প্রথম ১০০০ দিন তার ভবিষ্যৎ জীবনের ভিত্তি স্থাপন করে। এই সময়ে পর্যাপ্ত পুষ্টি ও যত্ন শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য অপরিহার্য। একইভাবে, একজন গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি সরাসরি তার গর্ভের সন্তানের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। বাংলাদেশে আমরা মা ও শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য সাফল্য অর্জন করেছি, কিন্তু পুষ্টির চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমাদের এখনও অনেক পথ পাড়ি দিতে হবে।

আমাদের লক্ষ্য ২০৪১ সালের মধ্যে একটি উন্নত ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়ে তোলা। এই লক্ষ্য পূরণে আমাদের মানবসম্পদকে শক্তিশালী করতে হবে, যার সূচনা হয় একজন সুস্থ মায়ের গর্ভ থেকে। আজ আমরা আমাদের গৃহীত নীতি, সাফল্য এবং ভবিষ্যৎ কর্মপরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করব, যার মাধ্যমে আমরা এই পবিত্র দায়িত্ব পালন করতে পারি।

## নীতিমালা ও কৌশল

বাংলাদেশ সরকার মা ও শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করতে একটি সমন্বিত ও বহুমাত্রিক নীতি গ্রহণ করেছে। আমাদের প্রধান নীতিগুলো হলো:

১. জাতীয় পুষ্টি নীতি (National Nutrition Policy): এই নীতির আওতায় সরকার পুষ্টিকে একটি বহু-খাতভিত্তিক বিষয় হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। স্বাস্থ্য, কৃষি, শিক্ষা, সমাজকল্যাণ, এবং নারী ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়সহ বিভিন্ন মন্ত্রণালয়কে সঙ্গে নিয়ে পুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য সমন্বিত কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে।

২. মা ও শিশু সহায়তা কর্মসূচি (Mother and Child Benefit Program): পূর্বে চলমান "দরিদ্র মায়ের জন্য মাতৃত্বকাল ভাতা" এবং "কর্মজীবী ল্যাকটেটিং মাদার সহায়তা" কর্মসূচি দুটিকে একীভূত করে এই সমন্বিত কর্মসূচি চালু করা হয়েছে। এর আওতায় দরিদ্র গর্ভবতী মা ও তাদের শিশুদের ৩৬ মাস পর্যন্ত আর্থিক সহায়তা প্রদান করা হয়। এর মূল উদ্দেশ্য হলো, গর্ভকালীন সময়ে ও শিশুর জীবনের প্রথম ১০০০ দিনে পুষ্টিকর খাদ্য নিশ্চিত করা।

৩. স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি খাত কর্মসূচি (HPNSP): বর্তমানে চলমান চতুর্থ স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি খাত কর্মসূচির আওতায় মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং পুষ্টিকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেওয়া হয়েছে। এর মাধ্যমে কমিউনিটি ক্লিনিক থেকে শুরু করে উপজেলা ও জেলা পর্যায়ের হাসপাতালে মা ও শিশুর জন্য মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা হচ্ছে। খুব শীঘ্রই পঞ্চম কর্মসূচি শুরু হতে যাচ্ছে, যেখানে পুষ্টিকে আরও গুরুত্ব দেওয়া হবে।

৪. বুকের দুধ পানের হার বৃদ্ধি: জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো এবং প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বাড়াতে দেশব্যাপী সচেতনতামূলক কার্যক্রম জোরদার করা হয়েছে।

৫. অপুষ্টি প্রতিরোধে সম্পূরক খাদ্য: শিশুদের ছয় মাস বয়সের পর থেকে বুকের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি পুষ্টিকর সম্পূরক খাবার খাওয়ানোর জন্য মায়ের উৎসাহিত করা হচ্ছে। এছাড়া, ভিটামিন 'এ' প্লাস ক্যাম্পেইন এবং কুমিনাশক কর্মসূচি সফলভাবে বাস্তবায়িত হচ্ছে।

## আমাদের অর্জন (Achievements)

বিগত দশকগুলোতে বাংলাদেশ সরকার এবং জনগণের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় মা ও শিশু স্বাস্থ্য খাতে আমরা ঈর্ষণীয় সাফল্য অর্জন করেছি। আমাদের প্রধান অর্জনগুলো হলো:

মাতৃমৃত্যু হার হ্রাস: মাতৃমৃত্যু হার উল্লেখযোগ্যভাবে কমে এসেছে। প্রাতিষ্ঠানিক ডেলিভারির হার বৃদ্ধি, প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সংখ্যা বৃদ্ধি এবং জরুরি প্রসূতিসেবা নিশ্চিত করার ফলেই এই সাফল্য সম্ভব হয়েছে।

শিশু মৃত্যু হার হ্রাস: পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে বাংলাদেশ এমডিজি (সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা) অর্জন করেছে এবং এসডিজি (টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা) অর্জনের পথেও দ্রুত এগিয়ে যাচ্ছে। টিকাদান কর্মসূচির সাফল্য (EPI) এক্ষেত্রে একটি অন্যতম প্রধান কারণ।

খর্বকায় শিশুর হার হ্রাস: ইউনিসেফের তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে খর্বকায় (Stunting) শিশুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে। ২০১২-১৩ সালে যেখানে এই হার ছিল ৪২ শতাংশ, ২০১৯ সালে তা কমে ২৮ শতাংশে নেমে এসেছে।

পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধি: সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে ব্যাপক প্রচারণার ফলে সাধারণ মানুষের মধ্যে পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা বেড়েছে। মানুষ এখন পুষ্টিকর খাবারের গুরুত্ব সম্পর্কে আগের চেয়ে অনেক বেশি অবগত।

কমিউনিটি ক্লিনিকের সাফল্য: দেশব্যাপী ১৪ হাজারের বেশি কমিউনিটি ক্লিনিক গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর দোরগোড়ায় স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিচ্ছে। এখান থেকে মায়েরা গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সেবা এবং শিশুরা প্রয়োজনীয় টিকা ও পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ পাচ্ছে।

## ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও করণীয় (Future Plan)

একটি পুষ্টিসমৃদ্ধ ও মেধাবী জাতি গঠনে আমাদের সাফল্যকে টেকসই করতে এবং নতুন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় বাংলাদেশ সরকারের সুস্পষ্ট ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা রয়েছে:

১. পঞ্চম স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি খাত কর্মসূচি (5th HPNSP): এই কর্মসূচির অধীনে মা ও কিশোরীদের পুষ্টিকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেওয়া হবে। স্বাস্থ্য ব্যবস্থা শক্তিশালী করতে বিনিয়োগ বৃদ্ধি করা হবে এবং শহর ও গ্রামের মধ্যে পুষ্টিসেবার বৈষম্য কমানো হবে।

২. মা ও শিশু সহায়তা কর্মসূচির সম্প্রসারণ: 'মা ও শিশু সহায়তা কর্মসূচি'র আওতা আরও বৃদ্ধি করে দেশের সকল দরিদ্র মা ও শিশুকে এর অন্তর্ভুক্ত করা হবে। ডিজিটাল পদ্ধতিতে (G2P) সরাসরি উপকারভোগীর কাছে অর্থ পৌঁছে দেওয়া নিশ্চিত করা হবে, যাতে কোনো প্রকার দুর্নীতি বা দীর্ঘসূত্রিতা না থাকে।

৩. কিশোরী পুষ্টিতে মনোযোগ: ভবিষ্যৎ মায়েদের সুস্থতা নিশ্চিত করতে কিশোরী মেয়েদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যশিক্ষার ওপর বিশেষ গুরুত্বারোপ করা হবে। স্থূলভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রম এবং আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট বিতরণ কর্মসূচি আরও জোরদার করা হবে।

৪. জলবায়ু পরিবর্তন ও পুষ্টি: জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্ট খাদ্য নিরাপত্তা ঝুঁকি মোকাবিলায় পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি প্রযুক্তি উদ্ভাবন ও সম্প্রসারণে বিনিয়োগ বাড়ানো হবে। লবণাক্ততা ও খরা সহনশীল পুষ্টিকর ফসলের জাত উদ্ভাবনে গবেষণা চলমান থাকবে।

৫. বহু-খাতভিত্তিক সমন্বয় জোরদার: পুষ্টির সঙ্গে জড়িত সকল মন্ত্রণালয় ও বিভাগের মধ্যে সমন্বয় আরও শক্তিশালী করা হবে। বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদের (BNNC) নেতৃত্বে একটি কার্যকর ও জবাবদিহিমূলক ব্যবস্থা গড়ে তোলা হবে।

ধর্মীয় নেতৃবৃন্দের কাছে আহ্বান

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা কেবল একটি স্বাস্থ্যগত বিষয় নয়, এটি আমাদের অর্থনৈতিক উন্নয়ন ও সামাজিক অগ্রগতির মূল ভিত্তি।

এই মহৎ উদ্যোগে আমি বিশেষভাবে আমাদের শ্রদ্ধেয় আলেম-ওলামা, ইমাম এবং সকল ধর্মীয় নেতাদের প্রতি আহ্বান জানাই। আপনাদের কথা সাধারণ মানুষ ভক্তি ও শ্রদ্ধার সাথে গ্রহণ করে। আপনারা জুমার খুতবায়, ওয়াজ মাহফিলে এবং অন্যান্য ধর্মীয় অনুষ্ঠানে মা ও শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব তুলে ধরুন। একটি সুস্থ প্রজন্ম গঠন যে একটি

ধর্মীয় ও নৈতিক দায়িত্ব—এই বার্তাটি সমাজের প্রতিটি স্তরে পৌঁছে দিন। আপনাদের অংশগ্রহণ আমাদের এই যাত্রাকে আরও সফল ও অর্থবহ করে তুলবে।

বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্যের উন্নতি হলেও কিছু গভীর সামাজিক বিশ্বাস ও প্রচলিত প্রথা এখনও বড় বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে। যেমন: বাল্যবিবাহ, যা অপরিণত বয়সে মাতৃত্বের ঝুঁকি বাড়ায়; গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের জন্য মাছ, মাংস বা কিছু ফলকে 'অশুভ' মনে করে পুষ্টিকর খাবার থেকে বিরত রাখা; এবং নবজাতককে শালদুধ না দিয়ে মধু বা চিনির পানি খাওয়ানো। অসুস্থ হলে আধুনিক চিকিৎসার পরিবর্তে ঝাড়ফুঁক বা কবিরাজের ওপর নির্ভর করাও একটি মারাত্মক ক্ষতিকর অভ্যাস। এই ভুল ধারণাগুলো সরাসরি মা ও শিশুর অপুষ্টি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস এবং মৃত্যুহার বৃদ্ধির জন্য দায়ী।

এই পরিস্থিতি পরিবর্তনে আমাদের শ্রদ্ধেয় ইমাম, আলেম-ওলামা এবং সকল ধর্মীয় নেতাদের ভূমিকা অপরিহার্য। সমাজের গভীরে আপনাদের কথার প্রভাব ও গ্রহণযোগ্যতা অপরিসীম। আপনাদের প্রতি আমাদের বিনীত অনুরোধ, আপনারা জুমার খুতবা, ওয়াজ মাহফিল ও অন্যান্য ধর্মীয় সমাবেশে এই ক্ষতিকর প্রথাগুলোর বিরুদ্ধে মানুষকে সচেতন করুন। পবিত্র কোরআন ও হাদিসের আলোকে মা ও শিশুর যত্ন, সঠিক পুষ্টি ও আধুনিক চিকিৎসার গুরুত্ব তুলে ধরে একটি সুস্থ ও সবল জাতি গঠনে আমাদের সহায়তা করুন। আপনাদের দিকনির্দেশনা পারে হাজারো মা ও শিশুর জীবন রক্ষা করতে।

#### উপসংহার

আসুন, আমরা সকলে মিলে—সরকার, বেসরকারি সংস্থা, সুশীল সমাজ, এবং ব্যক্তি পর্যায়ে—আমাদের মা ও শিশুদের জন্য একটি সুস্থ ও সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করি। আমাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টাই পারবে স্বপ্নের 'স্মার্ট বাংলাদেশ' এবং একটি পুষ্টিসমৃদ্ধ জাতি গঠন করতে।

ধন্যবাদ সবাইকে।

বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।