

# প্রজন্ম কথা

Voice of the Generation

## PROJONMO KOTHA

MARCH 2026

# FROM LANGUAGE MOVEMENT TO INDEPENDENCE AND THE SPIRIT OF 5 AUGUST



### Type 2 Diabetes:

Causes, Prevention, and Modern Management

Editor  
**Dr. Noor Mohammad**  
Consultant  
**Saiful Huda**

Publication Coordinator  
**Shuhash Mahmud**

Graphic Designer  
**Zahida Huq Chaiti**

Photographer  
**Hossain Anwar**

**PROJANMO**  
**KOTHA**  
Voice of the Generation  
**প্রজন্ম**  
**কথা**

**MARCH**  
**2026**

## EDITORIAL

Bangladesh's development story is often limited to discussions on economic progress, infrastructural development, or demographic potential. But a fundamental question is often overlooked - to what extent is this development based on a healthy and safe population? The reality is that the actual foundation of sustainable development is not economics, but rather human health, rights, and social security.

One of the greatest public health challenges in today's world is the spread of non-communicable diseases, especially type 2 diabetes. Once largely confined to the elderly, it is now rapidly spreading to the younger population. Unhealthy eating habits, physical inactivity and stress are compounding this crisis. As a result, diabetes is no longer just a personal health problem; it has become a major public health issue.

Another important issue is deeply linked to this reality - sexual and reproductive health and rights. This issue has now become an important part of human rights and development discussions at the global level. Ensuring women's health, family planning, maternal health and youth healthcare is not just a matter of health policy; it is also a question of social justice.

In this context, we believe that leadership and policy initiatives at the national and international levels are very important. Recently, Maria Antonieta Alcalde Castro joined as the new Director General of the International Planned Parenthood Federation (IPPF). We firmly believe that this new leadership will also further advance the organization's core ideals.

In addition, on February 17, 2026, a new government took office in Bangladesh. We firmly believe that this democratically elected government of the people will pay serious attention to issues such as the backward people of the society, particularly children and the reproductive health of women. Sexual and reproductive health and rights: are deeply related to both health care and human rights. This question is even more important in a developing country like Bangladesh because a large portion of the population here still faces limitations in health care, awareness, and social protection. Therefore, a coordinated effort between the government, non-governmental organizations, and international partners is very important.

Bangladesh has already achieved many successes in disaster management and social development. But in the changing reality, it is necessary to further strengthen the health system and public health policies. In particular, more emphasis should be placed on preventive healthcare, awareness-raising and ensuring healthcare for marginalized populations. In addition, the role of non-governmental development organizations in improving public health in the country is very important. Since Bangladesh is a disaster-prone country, private cooperation is essential alongside the government to ensure healthcare. Healthcare, especially women's reproductive healthcare, is often at the highest risk during disasters. Therefore, we hope that the current government will strengthen integrated policies and activities to advance this sector, so that non-governmental organizations can play a stronger role in the development of the people.

Finally, one thing is clear - health, rights and development are inextricably linked to each other. To build a healthy society, it is not enough to just increase hospitals or medical facilities; we need aware citizens, effective policies and a sense of social responsibility.

## Contents

PAGE 2

From Language Movement  
to Independence and  
the Spirit of 5 August

PAGE 5

Type 2 Diabetes: Causes, Prevention  
and Modern Management

PAGE 8

PSTC Executive Director Meets  
Hon'ble Minister for Disaster  
Management and Relief

PAGE 9

Maria Antonieta Succeeds  
Alvaro Bermejo at IPPF

PAGE 10

The Vanishing Shield  
Bangladesh's Family Planning Crisis  
and the Silent Rise of TFR

**'Projanmo' Founding Editor : Abdur Rouf**

Edited and published by  
**Dr. Noor Mohammad**

Population Services and Training Center (PSTC).  
PSTC Bhaban, House # 5, Main Road, Block-B,  
Aftabnagar, Badda, Dhaka 1212, Bangladesh  
Telephone Numbers: +880 2226602372-75  
E-mail: projanmo@pstc-bgd.org

*This publication could be made possible with the  
assistance from the International Planned Parenthood  
Federation (IPPF) through its  
supported project FOCUS.*

Editor



By the courtesy of : freepik website

## From Language Movement to Independence and the Spirit of 5 August

Dr. Noor Mohammad

Bangladesh's national history has been shaped not only by formal political events but by powerful people's movements driven by questions of identity, dignity, rights, and representation. From the Language Movement of 1952 to the Liberation War beginning 26 March 1971, and continuing through later civic uprisings - including the movement remembered around 5 August 2024 - a continuous thread of public mobilization can be traced across decades.

These movements differ in context and demand, yet they share a common democratic impulse: when people feel their rights, voice, or identity constrained, collective action emerges. Understanding this chronological continuity helps readers - especially younger generations - see history not as isolated episodes but as an evolving civic tradition.

### Language and Identity: The First Great Mobilization

After the 1947 partition of British India, Pakistan was formed with two geographically separated wings. Although the majority of the population lived in East Pakistan and spoke Bangla, state leadership declared Urdu as the only state language. This decision created immediate concern and resistance in the eastern wing.

Language for Bengalis was not merely functional - it was civilizational. It carried literary heritage, cultural expression, and social identity. Denial of Bangla's status was widely perceived as cultural marginalization.

Student groups, academics, and civil society began organizing protests. What began as a policy disagreement quickly grew into a moral and

political cause.

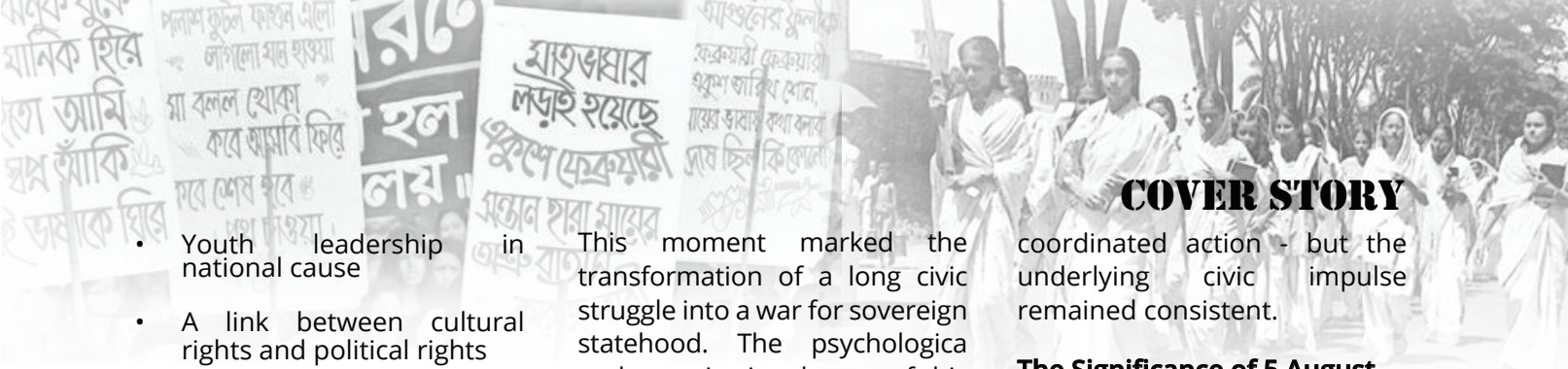
### 21 February 1952: Language Movement Turns Historic

Between 1948 and 1952, organized protests intensified. Dhaka University became the center of mobilization. When public assembly was restricted, students decided to demonstrate anyway. On 21 February 1952, police opened fire during protests, killing several students.

These deaths transformed the movement. The language movement became a symbol of dignity and sacrifice. Public support expanded rapidly, and eventually Bangla gained recognition as a state language.

The long-term impact was even greater than the immediate victory. The Language Movement created:

- A Culture of organized protest



## COVER STORY

- Youth leadership in national cause
- A link between cultural rights and political rights

Today, 21 February is observed as Language Martyrs' Day and International Mother Language Day - a global recognition of linguistic rights.

### From Cultural Protest to Political Demand

The Language Movement awakened political consciousness in East Pakistan. Citizens increasingly recognized structural inequalities in governance, economy, and representation. Protest methods - rallies, strikes, coordinated student action - became normal tools of civic engagement.

Through the 1960s, movements expanded beyond language into autonomy and democratic rights. Mass participation grew. Students, workers, and professionals joined together. The earlier language-based unity made broader political mobilization possible.

This period demonstrated how cultural resistance can mature into structured political demand.

### 26 March 1971: From Protest to Statehood

After the 1970 election, political tensions escalated over the transfer of power. Negotiations failed, unrest spread, and conflict intensified. On 26 March 1971, independence was declared and the Liberation War began.

This moment marked the transformation of a long civic struggle into a war for sovereign statehood. The psychological and organizational roots of this struggle can be traced back to 1952. The Language Movement had already established:

- Moral legitimacy of protest
- Student - led mobilization
- Collective sacrifice for rights

Thus, independence did not arise in isolation - it emerged from two decades of civic awakening.

### Later Civic Movements and Democratic Assertion

After independence, Bangladesh continued to experience mass civic mobilizations at different moments - often centered on governance, democracy, justice, or institutional reform. These movements varied in scale and outcome, but they reflected a continuing pattern: citizens organizing to express collective demands.

Each generation adapted protest methods to its time - from street mobilization to media-driven and digitally

coordinated action - but the underlying civic impulse remained consistent.

### The Significance of 5 August 2024 in Contemporary Civic Memory

Events remembered around 5 August 2024 in recent civic discourse are often discussed as part of this longer trajectory of public mobilization. Observers note several recurring features consistent with earlier historical movements:

- Strong youth and student participation
- Broad-based civic engagement
- Public expression around governance and rights
- Use of both street presence and communication networks

In historical review, such moments are best understood not only by their immediate triggers but by their place within Bangladesh's long tradition of people-centered movements. Just as 1952 was about language but also dignity, and 1971 was





## COVER STORY

about independence but also representation, later movements often carry layered meanings beyond their immediate causes.

### 21 February, 26 March, and 5 August - A Chronological Civic Arc

Seen together, these markers illustrate stages of civic evolution:

#### 21 February - Cultural Rights

- Defense of language
- Birth of organized student protest
- Identity-based resistance

#### 26 March - Political Sovereignty

- Declaration of independence
- Transformation of protest into statehood struggle
- National self-determination

#### 5 August - Contemporary Civic Assertion

- Modern mass participation
- Youth-led engagement
- Continuing democratic expression

They differ in historical context, but they share a common civic DNA: organized public voice.

#### Why This Chronology Matters

For readers of Projanmo Kotha, especially younger generations, this historical continuity offers perspective. It shows that:

- Public movements are not anomalies - they are part of national development.
- Youth participation has repeatedly shaped national direction.
- Cultural, political, and civic rights are historically interconnected.

- Democratic culture grows through participation, not silence.

#### Conclusion: A Living Tradition of Civic Voice

Bangladesh's journey from the Language Movement to Independence - and onward to later civic mobilizations remembered around dates such as 5 August - reflects a living tradition of people's participation in shaping national destiny. Each movement arose from its own context, yet each drew strength from earlier struggles.

Language gave the nation its voice. Independence gave it its state. Continuing civic engagement gives it democratic vitality.

For today's generation, this is not only history - it is inheritance and responsibility.

■ Dr. Noor Mohammad is the Editor of Projanmo Kotha and can be reached at noor.m@pstc-bgd.org



# What is Diabetes?



## Type 2 Diabetes: Causes, Prevention, and Modern Management

Forhana Rahman Noor

By the courtesy of : shutterstock website

Type 2 diabetes has emerged as one of the most widespread non-communicable diseases of our time. Once considered a condition mainly affecting older adults, it is now increasingly seen in younger populations as well. The condition develops gradually and often silently, yet its long-term consequences can be serious if not detected and managed properly. The encouraging truth, however, is that Type 2 diabetes is largely preventable and, when diagnosed, can be effectively controlled through informed lifestyle choices and appropriate medical care.

At the center of Type 2 diabetes lies a problem with how the body handles glucose, the main source of energy for our cells. Normally, after we eat, glucose enters the

bloodstream and the pancreas releases insulin. Insulin acts like a key, allowing glucose to enter cells where it is used for energy. In Type 2 diabetes, the body's cells become less responsive to insulin - a state known as insulin resistance. To compensate, the pancreas produces more insulin. Over time, this overwork leads to

reduced insulin production, and blood glucose levels begin to rise above normal. This gradual metabolic imbalance may develop over many years before symptoms appear.

Several interacting factors contribute to the development of Type 2 diabetes. Genetics plays an important role; individuals with a

### Type 2 Diabetes : Risk Factors

<p>A family history of diabetes</p>	<p>Being 45 or older</p>	<p>Ethnicity*</p>	<p>Physical inactivity</p>
<p>Being overweight or obese</p>	<p>High blood pressure</p>	<p>High cholesterol</p>	<p>Smoking</p>

By the courtesy of : International Diabetes Federation

## FEATURE

family history of diabetes carry a higher risk. Yet genes alone rarely determine outcomes. Lifestyle factors are equally - and often more - influential. Excess body weight, particularly fat accumulated around the abdomen, strongly contributes to insulin resistance. Physical inactivity reduces the muscles' ability to use glucose efficiently. Diets dominated by refined carbohydrates, sugary beverages, and highly processed foods further strain glucose regulation. Smoking, chronic stress, and inadequate sleep also disrupt metabolic balance and increase vulnerability.

One of the challenges with Type 2 diabetes is that early stages may produce few noticeable symptoms. When symptoms do occur, they may include increased thirst, frequent urination, unusual fatigue, blurred vision, and slow healing of minor wounds. Because

these signs are often overlooked, regular screening is essential, especially for people who are overweight, physically inactive, or have a family history of diabetes. Simple blood tests - such as fasting glucose and HbA1c - can detect the condition early, allowing timely intervention.

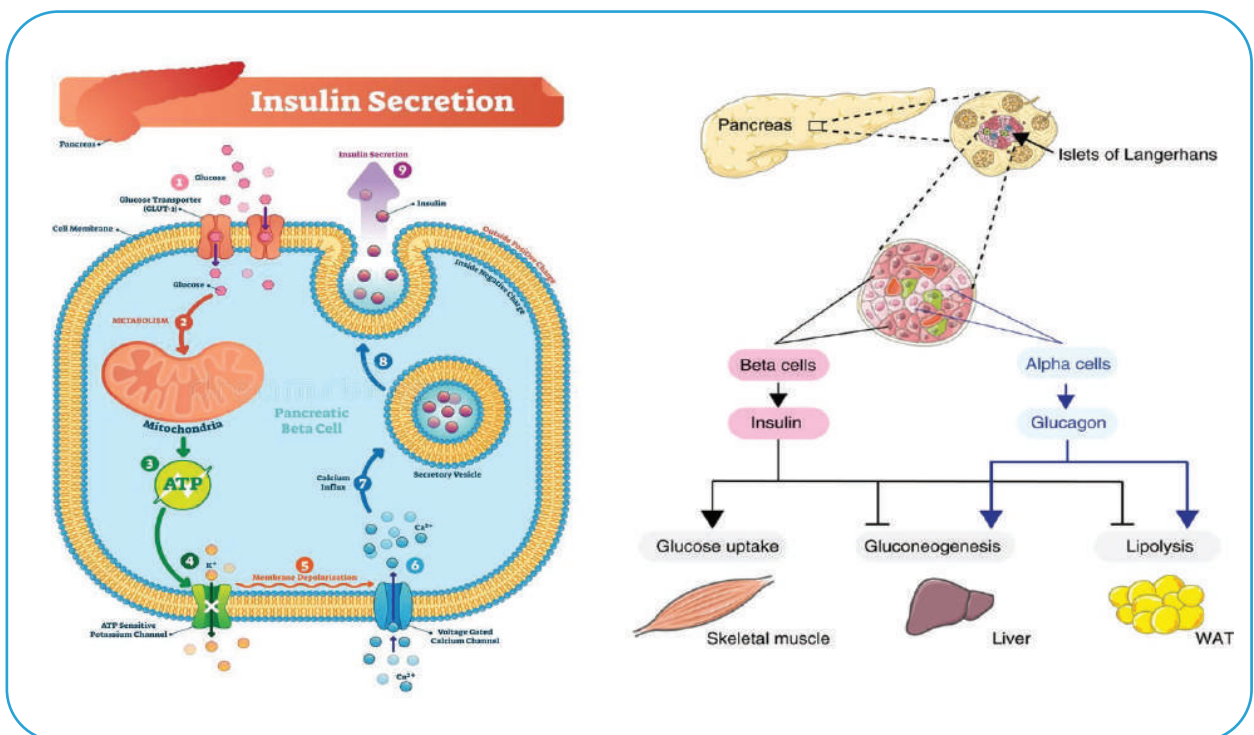
If blood glucose remains uncontrolled over long periods, damage occurs in both small and large blood vessels. This can affect vision, kidney function, nerve health, and cardiovascular status. Eye involvement may lead to diabetic retinopathy, kidney strain may progress toward chronic kidney disease, and nerve damage can reduce sensation in the feet.

At the same time, the risk of heart disease and stroke rises significantly. These complications develop slowly,

which is why consistent control and follow-up care are so important.

Prevention research from multiple countries has shown that Type 2 diabetes can often be delayed or avoided through practical lifestyle measures. Maintaining a healthy body weight is one of the most powerful protective steps. Even modest weight reduction produces measurable improvement in insulin sensitivity.

A balanced dietary pattern - rich in vegetables, whole grains, legumes, fruits, and lean protein - helps stabilize blood sugar levels. Foods high in fiber slow glucose absorption and improve metabolic control. At the same time, reducing sugary drinks, deep-fried foods, and ultra-processed snacks lowers metabolic stress.



By the courtesy of : [www.cardiosmart.org](http://www.cardiosmart.org)

Regular physical activity acts almost like a natural medicine for glucose control. When muscles are active, they absorb glucose more efficiently, reducing insulin resistance. Moderate exercise such as brisk walking, cycling, or swimming for about thirty minutes on most days provides substantial benefit.

Strength-building activities add further metabolic advantage by increasing muscle mass. Adequate sleep and stress management also support hormonal balance and healthier glucose regulation.

When Type 2 diabetes is diagnosed, treatment usually begins with lifestyle measures but often includes medication as well. The most widely used first-line medicine is metformin, which improves insulin sensitivity and reduces excess glucose production by

the liver. It has been extensively studied and is generally well tolerated. If additional control is needed, other medication classes may be introduced.

Some help the body release more insulin, some improve insulin action, and others help remove excess glucose through the kidneys. In recent years, newer injectable medicines have been developed that not only lower blood sugar but may also support weight reduction. Insulin therapy is sometimes required when other treatments are insufficient. Medication selection is individualized and should always be guided by a qualified physician.

Long-term success in diabetes management depends not only on prescriptions but on partnership — between the individual and the healthcare team. Regular monitoring of

HbA1c, periodic checks of kidney and eye health, blood pressure control, and foot care are all part of comprehensive management. Education and family support significantly improve adherence and outcomes.

Type 2 diabetes should therefore be understood not simply as a disease, but as a metabolic condition closely tied to daily living patterns. With awareness, early screening, healthier food choices, and regular physical activity, many cases can be prevented. Where it does occur, modern treatment and disciplined self-care allow people to live active, productive lives.

For readers of Projanmo Kotha, the key message is clear: informed habits today are the strongest protection for tomorrow's health.

■ The writer is the CEO of Society for Betterment through Research (SOBER). She could be reached via [forhana.rn@gmail.com](mailto:forhana.rn@gmail.com)

## DIABETES TREATMENT AND PREVENTION



MEDICATIONS



VISIT A DOCTOR



DIAGNOSTIC



EXERCISE



HEALTHY DIET



NO SMOKING



INSULIN INJECTIONS



AVOID ALCOHOL



FOOD CONTROL



KEEP NORMAL WEIGHT

■ By the courtesy of : [www.cardiosmart.org](http://www.cardiosmart.org)



## PSTC Executive Director Meets Hon'ble Minister for Disaster Management and Relief

Dhaka, 25 Feb — The Executive Director of Population Services and Training Center (PSTC), Dr. Noor Mohammad, paid a courtesy call on the Hon'ble Minister for Disaster Management and Relief, Asadul Habib Dulu, and congratulated him on assuming the responsibilities of the Ministry.

Secretary of the Ministry, Mr. Saidur Rahman Khan, and the Director General of the Directorate of Disaster Management (DDM), Mr. Rezowan Ahmed were present on the occasion. PSTC team at the meeting also included Senior Program Lead Anita Sharif Chowdhury, Vice Principal Shiropa Kulsum and Program Manager Abu Sadat Md. Shayem.

During the brief interaction, Dr. Noor Mohammad provided an overview of PSTC's 47-year journey, highlighting its sustained contributions to public health, particularly in the areas of sexual and reproductive health and rights (SRHR), population education, and humanitarian response. He

reaffirmed PSTC's longstanding collaboration with the Ministry and the Directorate of Disaster Management, noting that PSTC has been working closely with government authorities in disaster preparedness and emergency response initiatives.

The Executive Director informed the Hon'ble Minister that, following Eid, PSTC will organize a national seminar showcasing its SPRINT experiences in delivering SRHR services in humanitarian and emergency settings. He respectfully invited the Minister to grace the occasion as the Chief Guest.

Dr. Noor Mohammad also recalled PSTC's active engagement in providing SRHR services to Rohingya refugee communities since the Rohingya influx, emphasizing the organization's role in supporting vulnerable populations during crises. He mentioned that although PSTC experienced funding constraints in recent periods, the organization now plans to

re-establish a dedicated SRHR mini-clinic to serve affected communities and sought the Hon'ble Minister's guidance, support, and necessary approvals in this regard.

In response, the Hon'ble Minister expressed his commitment to working collaboratively with organizations that have demonstrated integrity and impact. Emphasizing the principle of "Bangladesh First," he welcomed cooperation from non-governmental organizations like PSTC that contribute meaningfully to national resilience, disaster response, and humanitarian service delivery.

The meeting concluded with mutual commitments to strengthen collaboration between the Ministry and PSTC to advance disaster-responsive health services and safeguard the well-being of vulnerable populations across Bangladesh.

■ PK News Desk



Maria Antonieta Alcalde Castro has joined The International Planned Parenthood Federation (IPPF) as its new Director General, succeeding Alvaro Bermejo. She officially took office on 1 March 2026 for an initial four-year term, ushering in a new era for one of the world's most influential sexual and reproductive health and rights (SRHR) movements.

Since 2018, Alvaro Bermejo has led IPPF through a period of profound transformation. Under his guidance, the Federation strengthened governance, expanded global partnerships, and became bolder in advancing sexual and reproductive health, rights, and justice worldwide. His tenure is recognized for making IPPF more resilient, cohesive, and strategically positioned in a rapidly changing global landscape.

Maria Antonieta brings over 30 years of SRHR leadership and movement-building experience. Beginning her journey as a youth activist, she has championed feminist, rights-based approaches at local, regional, and global levels.

Her leadership is marked by:

- Deep roots in Latin America

## Maria Antonieta Succeeds Alvaro Bermejo at IPPF

- and the Caribbean, fostering inclusive and community-led SRHR initiatives
- Extensive experience in intergovernmental processes and United Nations negotiations
- A strong record in policy advocacy, partnership-building, and cross-regional movement strengthening
- A commitment to connecting grassroots activism with global policy influence
- Expand alliances and partnerships for sustainable impact
- Enhance IPPF's policy influence in global health and development
- Drive innovative solutions for SRHR programming and financing

Population Services & Training Center (PSTC) and Projanmo Kotha (PK) warmly welcome Maria Antonieta Alcalde Castro in her new assignment and look forward to working more closely with her and IPPF as one of the Member Associations in South Asia, particularly Bangladesh.

As Maria Antonieta takes the helm on 01 March 2026, IPPF reaffirms its commitment to advancing sexual and reproductive health, rights, and justice for all - particularly women, girls, young people, and marginalized communities.

Her appointment followed a rigorous, inclusive, and independent global search supported by the executive search firm Perrett Laver. From a highly competitive pool of exceptional leaders across the SRHR sector, the Board of Trustees selected Maria Antonieta unanimously.

Maria Antonieta assumes leadership at a critical time for global SRHR. With challenges including funding volatility, shrinking civic spaces, and increasing ideological resistance, IPPF's role as a federation of locally rooted, globally connected Member Associations is more vital than ever.

### Her leadership is expected to:

- Strengthen South-led and feminist leadership across regions





## The Vanishing Shield

### Bangladesh's Family Planning Crisis and the Silent Rise of TFR

By the courtesy of: UNFPA

An acute shortage of contraceptives has hit the country as more than one-third of the 487 upazilas have run out of all types of government-supplied contraceptives, raising fears of a spike in unwanted or unplanned pregnancies.

The supply crunch, which has persisted since 2020, has turned severe, with condoms -- the most widely used contraceptive -- going out of stock in 397 upazilas, according to data from the Directorate General of Family Planning (DGFP).

The DGFP provides five types of contraceptives -- condoms, oral pills, intrauterine devices (IUDs), injectables, and implants -- free of cost through its field-level workers across the country.

At least 220 upazilas have exhausted their supplies of oral pills, while implants are out of stock in all upazilas, IUDs in 353 upazilas and injectables in 169 upazilas, show DGFP data as of February 22.

Over the past year, the supply of contraceptives has declined steadily. For instance, condom supply fell to 7.49 lakh in January this year from 53.31 lakh in January last year -- a drop of more than 85 percent.

Health and family planning experts warn that the crisis may have serious implications for fertility control, particularly at a time when the country has seen a rise in the total fertility rate (TFR) for the first time in five decades.

Mohammad Mainul Islam, a

professor at the Population Science Department of Dhaka University, said the fall in the contraceptive prevalence rate and the rise in the TFR indicate that the family planning program is not functioning properly at the grassroots level.

"The disruption in contraceptive supply will directly affect people from the lower quintile, who cannot afford to buy contraceptives from the market. This could drive up unplanned and unwanted pregnancies," as he reacted.

A prolonged supply crunch will lead to a rise in TFR and ultimately create obstacles to achieving the demographic dividend, he added.

DGFP officials said a major project to purchase all types

## SPECIAL REPORT

of contraceptives, approved in November last year, is still at the initial stage, and it will take at least four months to complete the procurement process.

To ease the crisis, DGFP has moved to make a small procurement of condoms and oral pills on an emergency basis, but it is unlikely to restore the supply to normal levels, they said.

The grim picture emerges around three months after the Multiple Indicator Cluster Survey 2025, published in November last year, found that TFR rose to 2.4 from 2.3 in 2019.

It also revealed that the use of contraceptives and access to modern contraception have declined, indicating a direct link between the rise in TFR and the shortage of contraceptives. As a large number of rural people rely on these government-supplied contraceptives, the fall in supply is likely to affect birth control efforts.

The use of contraceptives by married women aged 15 to 49 dropped to 58.2 percent from 62.7 percent in 2019 -- the highest in the country. Access to modern contraception also declined, meeting the needs of 73.5 percent of women compared to 77.4 percent in 2019, said the survey carried out by Bangladesh Bureau of Statistics in collaboration

with UNICEF.

In January 2019, the supply of condoms was 99.24 lakh, oral pills 72.35 lakh, injectables 9.5 lakh, IUDs 0.14 lakh, and implants 0.35 lakh.

The stock gradually declined and reached its lowest level in January this year, when condom supply dropped to 7.54 lakh. Stocks of oral pills stood at 21.96 lakh, injectables at 4.82 lakh, IUDs at 3,286 and implants at 2,325.

### SEVERE CRISIS

According to DGFP data, 397 upazilas have run out of condoms, while 50 upazilas face a potential stock-out, with supplies expected to last up to 18 days. Another nine upazilas are understocked, with supplies that may last up to 48 days.

Seven upazilas have satisfactory stocks, with supplies sufficient to last between 51 and 90 days. At least 24 upazilas are overstocked, meaning they

have supplies that may last more than three months.

The data show that 221 upazilas have run out of oral pills, while 125 upazilas face a potential stock-out and 63 are understocked. Only 41 upazilas have satisfactory stocks, and 37 are overstocked.

This correspondent spoke to three deputy directors at the district level, and all of them said the crisis had gone from bad to worse.

"The supply crunch has continued for over a year. We received very limited quantities of contraceptives during the period, and the situation has worsened further," said a deputy director from a district in Rajshahi division, seeking anonymity.

"We now have less than a month's stock of injectables. Our field-level workers are coming under pressure from service seekers," the official said, adding that the adverse impact of the supply



## SPECIAL REPORT

disruption will be visible in two to three years.

Abdur Razzaque, director of the Logistics and Supply Unit, said the government approved a Tk 1,664 crore project in November last year to procure contraceptives, but the project director was appointed only last week.

“The official will now initiate the procurement process, but it will take at least four months to complete,” he told this correspondent on February 22.

For the time being, DGFP has started the process of purchasing 12 million condoms and three million oral pills, using available funds, Razzaque said.

“We hope to receive the condoms after Eid-ul-Fitr, but it will take some more

time to get the oral pills. However, the quantity is too small to mitigate the crisis.”

### ORIGIN OF THE CRISIS

DGFP officials said the unmet demand for contraceptives rose sharply during the Covid pandemic that hit the country in 2020. However, the then government deprioritized family planning instead of increasing contraceptive supply.

The crisis deepened in June 2024 following the expiry of the Fourth Health, Population and Nutrition Sector Programme (HPNSP) under which most contraceptives were bought in the past.

When contacted, DGFP Director General Ashrafi Ahmad said, “We have not been able to procure

contraceptives since 2023, except for an insignificant quantity last year.”

“The crisis has had a cumulative effect. We cannot deny it... To be frank, family planning did not receive priority at that time,” she told this correspondent on February 22.

When asked about the rising trend in TFR, she said, “This crisis will not disappear overnight. It will have long-term effects.”

Replying to another query, she said a new administration has taken charge and the issue will be brought to its attention with the aim of mitigating the crisis.

■ By the courtesy of The Daily Star



■ By the courtesy of : shutterstock

প্রজন্ম  
কথা

Voice of the Generation

PROJONMO  
KOTHA

২০২২  
মার্চ

# ভাষা আন্দোলন থেকে স্বাধীনতা এবং আগস্টের চেতনা



টাইপ-২ ডায়াবেটিস:

কারণ, প্রতিরোধ ও আধুনিক ব্যবস্থাপনা

সম্পাদক  
ড.নূর মোহাম্মদ

কনসালট্যান্ট  
সায়ফুল হুদা

পাবলিকেশন কো-অর্ডিনেটর  
সুহাস মাহমুদ

গ্রাফিক ডিজাইনার  
জাহিদা হক চৈতি

আলোকচিত্র  
হোসেন আনোয়ার

প্রজন্ম  
কথা  
প্রজন্মের কণ্ঠস্বর  
PROJANMO  
KOTHA

১৯৭০

## সম্পাদকীয়

বাংলাদেশের উন্নয়নের গল্প সাধারণত অর্থনৈতিক অগ্রগতি, অবকাঠামোগত উন্নয়ন কিংবা জনমিতিক সম্ভাবনার আলোচনার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে। কিন্তু একটি মৌলিক প্রশ্ন প্রায়ই আড়ালে থেকে যায় - এই উন্নয়নের মাত্রা কতটা সুস্থ ও সুরক্ষিত জনগোষ্ঠীর ওপর দাঁড়িয়ে আছে? বাস্তবতা হলো, টেকসই উন্নয়নের প্রকৃত ভিত্তি অর্থনীতি নয়; বরং মানুষের স্বাস্থ্য, অধিকার এবং সামাজিক নিরাপত্তা।

আজকের বিশ্বে জনস্বাস্থ্যের অন্যতম বড় চ্যালেঞ্জ হলো অসংক্রামক রোগের বিস্তার, বিশেষ করে টাইপ-২ ডায়াবেটিস। একসময় যা মূলত বয়স্কদের মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল, এখন তা দ্রুত তরুণ জনগোষ্ঠীর মধ্যেও ছড়িয়ে পড়ছে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা এবং মানসিক চাপ এই সংকটকে আরও জটিল করে তুলছে। ফলে ডায়াবেটিস এখন আর কেবল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সমস্যা নয়; এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য সংকটে পরিণত হয়েছে।

এই বাস্তবতার সঙ্গে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গভীরভাবে যুক্ত - যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার। বৈশ্বিক পর্যায়ে এই বিষয়টি এখন মানবাধিকার এবং উন্নয়ন আলোচনার গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে উঠেছে। নারীর স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা, মাতৃস্বাস্থ্য এবং তরুণদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা কেবল স্বাস্থ্যনীতির বিষয় নয়; এটি সামাজিক ন্যায়বিচারের প্রশ্নও।

এই প্রেক্ষাপটে আমরা মনে করি, দেশীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে নেতৃত্ব এবং নীতি উদ্যোগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সম্প্রতি ইন্টারন্যাশনাল গ্ল্যানড প্যারেন্টহুড ফেডারেশন (আইপিপিএফ)-এর নতুন মহাপরিচালক হিসেবে সংস্থাটিতে যোগ দিয়েছেন মারিয়া অ্যান্টোনিয়োটা আলকালডে কাস্ত্রো। আমরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, নতুন এই নেতৃত্বও সংস্থার মূল আদর্শকে আরো এগিয়ে নিয়ে যাবে।

এছাড়া গত ১৭ ফেব্রুয়ারি, ২০২৬ তারিখে বাংলাদেশেও নতুন সরকার দায়িত্ব নিয়েছে। আমরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, গণতান্ত্রিকভাবে নির্বাচিত জনগণের এই সরকার সমাজের পিছিয়ে পড়া জনগণ এবং শিশু ও নারী প্রজনন সাস্থের মতো বিষয়গুলোর দিকে গুরুত্বের সাথে নজর দিবে। স্বাস্থ্যসেবা এবং মানবাধিকার এই দুটো বিষয়ের সাথেই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার: গভীরভাবে সম্পর্কিত। বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশে এই প্রশ্নটি আরও গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এখানে জনসংখ্যার একটি বড় অংশ এখনও স্বাস্থ্যসেবা, সচেতনতা এবং সামাজিক সুরক্ষার সীমাবদ্ধতার মুখোমুখি। এ কারণে সরকার, বেসরকারি সংস্থা এবং আন্তর্জাতিক অংশীদারদের মধ্যে সমন্বিত উদ্যোগ অত্যন্ত জরুরি।

বাংলাদেশ ইতিমধ্যেই দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা এবং সামাজিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে অনেক সাফল্য অর্জন করেছে। কিন্তু পরিবর্তিত বাস্তবতায় স্বাস্থ্যব্যবস্থা এবং জনস্বাস্থ্য নীতিকে আরও শক্তিশালী করা জরুরি। বিশেষ করে প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা, সচেতনতা বৃদ্ধি এবং প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার দিকে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে। এছাড়া দেশে জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে বেসরকারি উন্নয়ন সংস্থাগুলোর ভূমিকা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু বাংলাদেশ একটি দুর্যোগপ্রবণ দেশ সেজন্য স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে সরকারের পাশাপাশি বেসরকারি সহযোগিতা অপরিহার্য। দুর্যোগের সময় স্বাস্থ্যসেবা, বিশেষত: নারী প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা, প্রায়ই সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। তাই আমরা আশা করছি বর্তমান সরকার এই খাতকে এগিয়ে নিতে সমন্বিত নীতি ও কার্যক্রম শক্তিশালী করবে, যাতে করে বেসরকারি সংস্থাগুলো জনগণের উন্নয়নে আরো জোরালো ভূমিকা রাখতে পারে।

সবশেষে একটি বিষয় স্পষ্ট - স্বাস্থ্য, অধিকার এবং উন্নয়ন একে অপরের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত। একটি সুস্থ সমাজ গড়তে হলে কেবল হাসপাতাল বা চিকিৎসা ব্যবস্থা বাড়ালেই হবে না; দরকার সচেতন নাগরিক, কার্যকর নীতি এবং সামাজিক দায়িত্ববোধ।

## সূচিপত্র

পৃষ্ঠা ০২

ভাষা আন্দোলন থেকে স্বাধীনতা  
এবং ৫ আগস্টের চেতনা

পৃষ্ঠা ০৫

টাইপ-২ ডায়াবেটিস: কারণ,  
প্রতিরোধ ও আধুনিক ব্যবস্থাপনা

পৃষ্ঠা ০৮

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রীর সাথে পিএসটিসি'র  
নির্বাহী পরিচালকের সৌজন্য সাক্ষাৎ

পৃষ্ঠা ০৯

আইপিপিএফ-এর নতুন মহাপরিচালক  
মারিয়া অ্যান্টোনিয়োটা আলকালডে কাস্ত্রো

পৃষ্ঠা ১০

অদৃশ্য হয়ে যাওয়া সুরক্ষা  
বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা সংকট  
এবং টিএফআর-এর নীরব উত্থান

প্রজন্ম প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক: আবদুর রউফ

প্রকাশক ও সম্পাদক  
ড. নূর মোহাম্মদ

পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি)  
পিএসটিসি ভবন, বাড়ি # ৫, মেইন রোড, ব্লক-বি  
আফতাব নগর, বাড্ডা, ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ  
টেলিফোন: +৮৮ ০২ ২২২৬৬০২৩৭২-৭৫  
ই-মেইল: projanmo@pstc-bgd.org

এ প্রকাশনা সম্ভব হয়েছে ফোকাস প্রকল্পের মাধ্যমে  
ইন্টারন্যাশনাল গ্ল্যানড প্যারেন্টহুড ফেডারেশন (আইপিপিএফ)  
-এর সহায়তায়



## ভাষা আন্দোলন থেকে স্বাধীনতা এবং ৫ আগস্টের চেতনা

ড. নূর মোহাম্মদ

সাজিতা : ষ্ট্রিক্টিক ওয়েবসাইট

বাংলাদেশের জাতীয় ইতিহাস কেবল রাজনৈতিক ঘোষণাপত্র বা প্রশাসনিক পরিবর্তনের মাধ্যমে নির্মিত হয়নি। বরং এটি গড়ে উঠেছে মানুষের অধিকার, পরিচয়, মর্যাদা এবং প্রতিনিধিত্বের প্রশ্নে দীর্ঘদিন ধরে চলা গণআন্দোলনের ভেতর দিয়ে।

১৯৫২ সালের ভাষা আন্দোলন, ১৯৭১ এর ২৬ মার্চ থেকে সংঘটিত হওয়া স্বাধীনতার সংগ্রাম, এবং পরবর্তী সময়ের বিভিন্ন গণজাগরণমুখী আন্দোলন বিশেষ করে বহুল আলোচিত ৫ আগস্ট ২০২৪ এর আন্দোলন একটি দীর্ঘ নাগরিক ঐতিহ্যের ধারাবাহিক অধ্যায় হিসেবে দেখা যেতে পারে।

যদিও প্রেক্ষাপট ভিন্ন তারপরও এই আন্দোলনগুলোর অন্তর্নিহিত শক্তি এক - মানুষের সম্মিলিত কণ্ঠ। তাই ইতিহাসকে যদি বিচ্ছিন্ন কিছু ঘটনার সমষ্টি হিসেবে না দেখে একটি চলমান জনসাধারণের সমাবেশ হিসেবে বোঝা

যায়, তাহলে তা নতুন প্রজন্মের জন্য আরও অর্থবহ হয়ে উঠতে পারে।

### ভাষা ও পরিচয়: প্রথম বৃহৎ গণজাগরণ

১৯৪৭ সালে ব্রিটিশ শাসনের অবসানের পর পাকিস্তান রাষ্ট্র গঠিত হয় দুই ভৌগোলিক অংশ নিয়ে। পূর্ব পাকিস্তানের অধিকাংশ মানুষ বাংলাভাষী হলেও রাষ্ট্রভাষা হিসেবে শুধু উর্দুকে প্রতিষ্ঠার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। এতে পূর্বাঞ্চলের জনগণের মধ্যে সৃষ্টি হয় তীব্র অসন্তোষের।

সেসময়ের প্রেক্ষাপট ঘাটলে দেখা যায়, বাংলা ভাষা কেবল যোগাযোগের মাধ্যম ছিল না-এটি ছিল সাহিত্য, সংস্কৃতি এবং আত্মপরিচয়ের ভিত্তি। সে হিসেবে ভাষার স্বীকৃতি অস্বীকার করা মানে সাংস্কৃতিক অস্তিত্বকেই অস্বীকার করা, এমন উপলব্ধি দ্রুত মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।

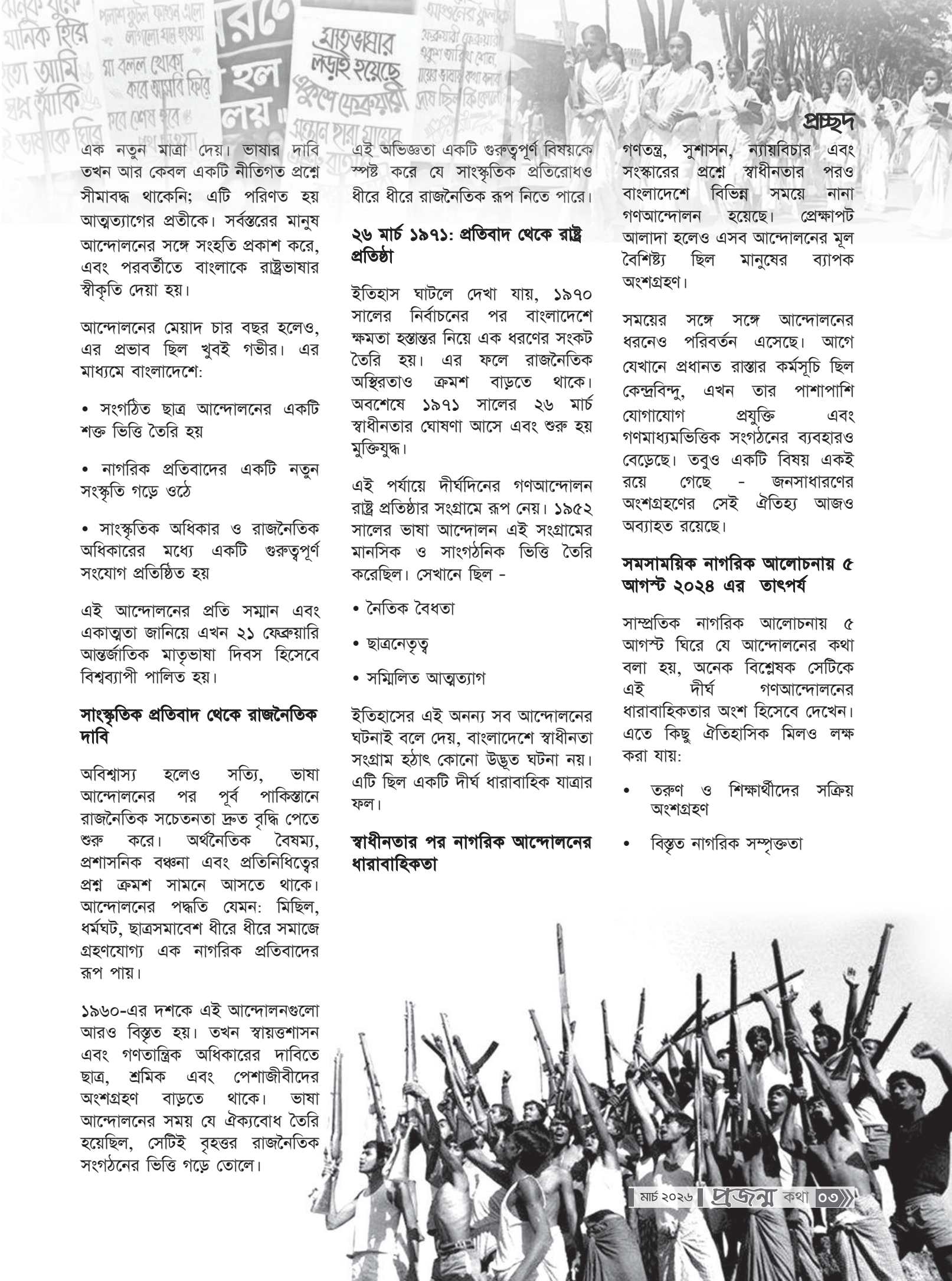
যার ফলশ্রুতিতে শিক্ষার্থী, শিক্ষক, বুদ্ধিজীবী এবং নাগরিক সমাজের বিভিন্ন

অংশ সংগঠিত হতে শুরু করে। একটি ভাষাকে অস্বীকার করার বিরোধিতা ধীরে ধীরে রূপ নিতে থাকে অধিকারভিত্তিক এক বৃহত্তর আন্দোলনে।

### ২১ ফেব্রুয়ারি ১৯৫২: ভাষা আন্দোলনের ঐতিহাসিক বাঁক

১৯৪৮ থেকে ১৯৫২, এই সময়ে ভাষা আন্দোলন ধীরে ধীরে আরও তীব্র হয়ে ওঠে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় এলাকাকে কেন্দ্র করে ছাত্রসমাজ এই আন্দোলনের নেতৃত্ব দেয়। জনসমাবেশ বিধিনিষেধ থাকা সত্ত্বেও শিক্ষার্থীরা প্রতিবাদ কর্মসূচি চালিয়ে যায় এবং ভাষার দাবিকে সামনে নিয়ে সংগঠিত হতে থাকে।

১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি আন্দোলনকারীদের ওপর গুলি চালানো হয়, যাতে কয়েকজন ছাত্র নিহত হন। এই ঘটনাই আন্দোলনকে



## প্রচ্ছদ

গণতন্ত্র, সুশাসন, ন্যায়বিচার এবং সংস্কারের প্রক্ষেপে স্বাধীনতার পরও বাংলাদেশে বিভিন্ন সময়ে নানা গণআন্দোলন হয়েছে। প্রেক্ষাপট আলাদা হলেও এসব আন্দোলনের মূল বৈশিষ্ট্য ছিল মানুষের ব্যাপক অংশগ্রহণ।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আন্দোলনের ধরনেও পরিবর্তন এসেছে। আগে যেখানে প্রধানত রাস্তার কর্মসূচি ছিল কেন্দ্রবিন্দু, এখন তার পাশাপাশি যোগাযোগ প্রযুক্তি এবং গণমাধ্যমভিত্তিক সংগঠনের ব্যবহারও বেড়েছে। তবুও একটি বিষয় একই রয়ে গেছে - জনসাধারণের অংশগ্রহণের সেই ঐতিহ্য আজও অব্যাহত রয়েছে।

## সমসাময়িক নাগরিক আলোচনায় ৫ আগস্ট ২০২৪ এর তাৎপর্য

সাম্প্রতিক নাগরিক আলোচনায় ৫ আগস্ট ঘিরে যে আন্দোলনের কথা বলা হয়, অনেক বিশ্লেষক সেটিকে এই দীর্ঘ গণআন্দোলনের ধারাবাহিকতার অংশ হিসেবে দেখেন। এতে কিছু ঐতিহাসিক মিলও লক্ষ করা যায়:

- তরুণ ও শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ
- বিস্তৃত নাগরিক সম্পৃক্ততা

এই অভিজ্ঞতা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়কে স্পষ্ট করে যে সাংস্কৃতিক প্রতিরোধও ধীরে ধীরে রাজনৈতিক রূপ নিতে পারে।

## ২৬ মার্চ ১৯৭১: প্রতিবাদ থেকে রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠা

ইতিহাস ঘটলে দেখা যায়, ১৯৭০ সালের নির্বাচনের পর বাংলাদেশে ক্ষমতা হস্তান্তর নিয়ে এক ধরনের সংকট তৈরি হয়। এর ফলে রাজনৈতিক অস্থিরতাও ক্রমশ বাড়তে থাকে। অবশেষে ১৯৭১ সালের ২৬ মার্চ স্বাধীনতার ঘোষণা আসে এবং শুরু হয় মুক্তিযুদ্ধ।

এই পর্যায়ে দীর্ঘদিনের গণআন্দোলন রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠার সংগ্রামে রূপ নেয়। ১৯৫২ সালের ভাষা আন্দোলন এই সংগ্রামের মানসিক ও সাংগঠনিক ভিত্তি তৈরি করেছিল। সেখানে ছিল -

- নৈতিক বৈধতা
- ছাত্রনেতৃত্ব
- সম্মিলিত আত্মত্যাগ

ইতিহাসের এই অনন্য সব আন্দোলনের ঘটনাই বলে দেয়, বাংলাদেশে স্বাধীনতা সংগ্রাম হঠাৎ কোনো উদ্ভূত ঘটনা নয়। এটি ছিল একটি দীর্ঘ ধারাবাহিক যাত্রার ফল।

## স্বাধীনতার পর নাগরিক আন্দোলনের ধারাবাহিকতা

এক নতুন মাত্রা দেয়। ভাষার দাবি তখন আর কেবল একটি নীতিগত প্রক্ষেপে সীমাবদ্ধ থাকেনি; এটি পরিণত হয় আত্মত্যাগের প্রতীকে। সর্বস্তরের মানুষ আন্দোলনের সঙ্গে সংহতি প্রকাশ করে, এবং পরবর্তীতে বাংলাকে রাষ্ট্রভাষার স্বীকৃতি দেয়া হয়।

আন্দোলনের মেয়াদ চার বছর হলেও, এর প্রভাব ছিল খুবই গভীর। এর মাধ্যমে বাংলাদেশে:

- সংগঠিত ছাত্র আন্দোলনের একটি শক্তি ভিত্তি তৈরি হয়
- নাগরিক প্রতিবাদের একটি নতুন সংস্কৃতি গড়ে ওঠে
- সাংস্কৃতিক অধিকার ও রাজনৈতিক অধিকারের মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ সংযোগ প্রতিষ্ঠিত হয়

এই আন্দোলনের প্রতি সম্মান এবং একাত্মতা জানিয়ে এখন ২১ ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে বিশ্বব্যাপী পালিত হয়।

## সাংস্কৃতিক প্রতিবাদ থেকে রাজনৈতিক দাবি

অবিশ্বাস্য হলেও সত্যি, ভাষা আন্দোলনের পর পূর্ব পাকিস্তানে রাজনৈতিক সচেতনতা দ্রুত বৃদ্ধি পেতে শুরু করে। অর্থনৈতিক বৈষম্য, প্রশাসনিক বঞ্চনা এবং প্রতিনিধিত্বের প্রশ্ন ক্রমশ সামনে আসতে থাকে। আন্দোলনের পদ্ধতি যেমন: মিছিল, ধর্মঘট, ছাত্রসমাবেশ ধীরে ধীরে সমাজে গ্রহণযোগ্য এক নাগরিক প্রতিবাদের রূপ পায়।

১৯৬০-এর দশকে এই আন্দোলনগুলো আরও বিস্তৃত হয়। তখন স্বায়ত্তশাসন এবং গণতান্ত্রিক অধিকারের দাবিতে ছাত্র, শ্রমিক এবং পেশাজীবীদের অংশগ্রহণ বাড়তে থাকে। ভাষা আন্দোলনের সময় যে ঐক্যবোধ তৈরি হয়েছিল, সেটিই বৃহত্তর রাজনৈতিক সংগঠনের ভিত্তি গড়ে তোলে।



## ডায়াবেটিস কি?



## টাইপ-২ ডায়াবেটিস, কারণ, প্রতিরোধ ও আধুনিক ব্যবস্থাপনা

ফরহানা রহমান নূর

বর্তমানে বিশ্বজুড়ে সবচেয়ে বেশি দেখা যায় এমন দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগগুলোর মধ্যে টাইপ-২ ডায়াবেটিস অন্যতম। আগে এই রোগটি মূলত বয়স্কদের মধ্যে সীমিত বলে মনে করা হতো।

তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, জীবনযাত্রার পরিবর্তন, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার কারণে এখন তুলনামূলক কম বয়সীদের মধ্যেও টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ছে।

চিকিৎসকদের মতে, রোগটি সাধারণত ধীরে ধীরে গড়ে ওঠে এবং প্রাথমিক পর্যায়ে অনেক সময় কোনো স্পষ্ট লক্ষণ দেখা যায় না। তবে সচেতনতা, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং সময়মতো চিকিৎসার মাধ্যমে টাইপ-২ ডায়াবেটিস অনেকাংশে প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

বিশেষজ্ঞরা জানান, টাইপ-২ ডায়াবেটিস বোঝার জন্য গ্লুকোজ এবং ইনসুলিনের ভূমিকা বোঝা জরুরি। আমরা যখন খাবার গ্রহণ করি, তখন সেই খাবার থেকে উৎপন্ন গ্লুকোজ রক্তে প্রবেশ করে। অগ্ন্যাশয় থেকে নিঃসৃত ইনসুলিন হরমোন গ্লুকোজকে শরীরের কোষের ভেতরে প্রবেশ করতে সহায়তা করে, যাতে তা শক্তি হিসেবে

ব্যবহার করা যায়।

তবে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে শরীরের কোষগুলো ইনসুলিনের প্রতি কম সাড়া দেয় - যাকে বলা হয় ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স। এই পরিস্থিতিতে অগ্ন্যাশয় অতিরিক্ত ইনসুলিন উৎপাদনের মাধ্যমে ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করে।

## টাইপ ২ ডায়াবেটিস: ঝুঁকির কারণ সমূহ



## ফিচার

কিন্তু দীর্ঘদিন ধরে এমন অবস্থা চলতে থাকলে অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন তৈরির ক্ষমতা কমে যায়, ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্থায়ীভাবে বেড়ে যেতে পারে।

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের পেছনে একাধিক কারণ কাজ করে বলে জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা। এর মধ্যে বংশগত ঝুঁকি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। পরিবারে ডায়াবেটিসের ইতিহাস থাকলে রোগটির ঝুঁকি বেড়ে যায়। তবে বিশেষজ্ঞদের মতে, কেবল জিনগত কারণই নয় - জীবনযাপনের ধরনও এখানে বড় ভূমিকা রাখে।

গবেষণা ও চিকিৎসকদের পর্যবেক্ষণে দেখা গেছে, অতিরিক্ত ওজন - বিশেষ করে পেটের চর্বি - ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বাড়াতে পারে। একই সঙ্গে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব শরীরের কোষকে গ্লুকোজ ব্যবহারে কম কার্যকর করে তোলে।

খাদ্যাভ্যাসও একটি বড় কারণ। অতিরিক্ত চিনি, সাদা আটা, প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং ভাজাপোড়া বেশি খাওয়ার অভ্যাস রক্তে শর্করার ভারসাম্য নষ্ট করতে পারে। এর পাশাপাশি ধূমপান, দীর্ঘমেয়াদি মানসিক চাপ এবং পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবও টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ায়।

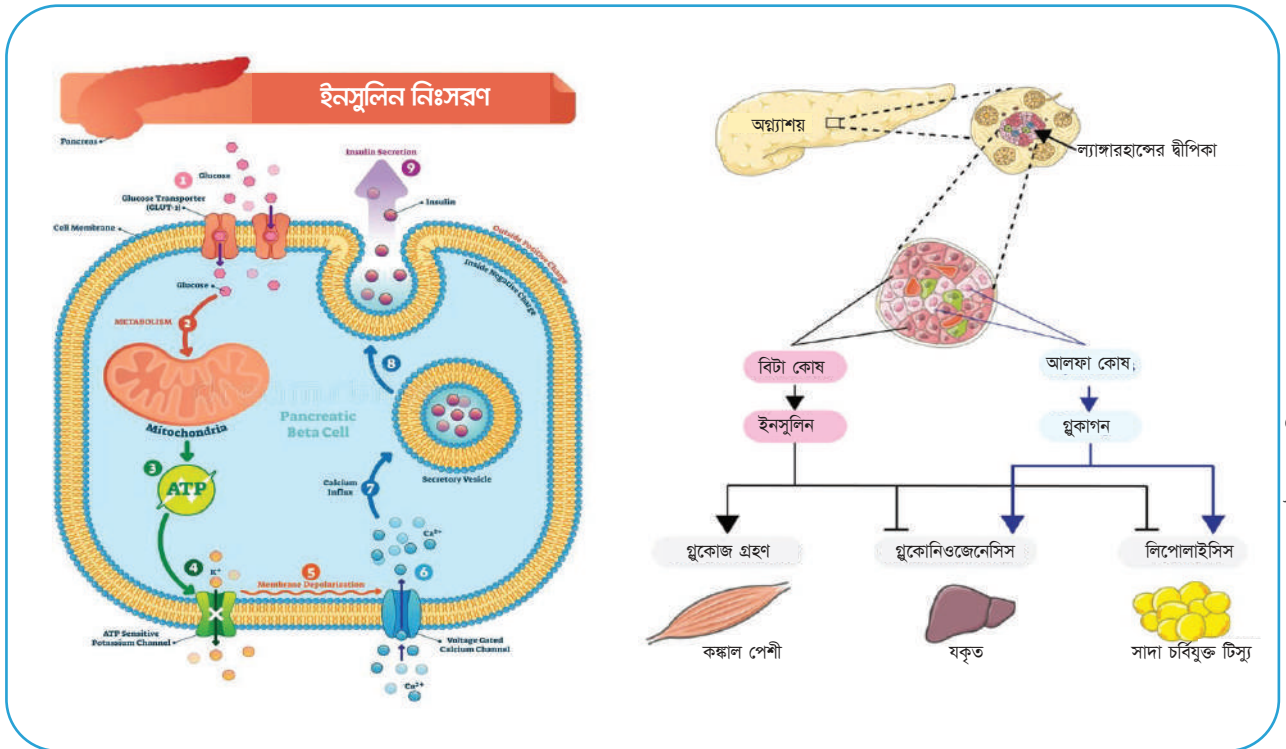
রোগটির আরেকটি বড় চ্যালেঞ্জ হলো - প্রাথমিক পর্যায়ে অনেকের ক্ষেত্রে কোনো স্পষ্ট লক্ষণ দেখা যায় না। তবে কিছু ক্ষেত্রে অতিরিক্ত পিপাসা, ঘন ঘন প্রস্রাব, অস্বাভাবিক ক্লান্তি, ঝাপসা দেখা বা ক্ষত শুকাতো দেরি হওয়ার মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

যেহেতু উপসর্গ ছাড়াই রোগটি দীর্ঘদিন থাকতে পারে, তাই ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়। বিশেষ করে

ফাস্টিং ব্লাড গ্লুকোজ এবং এইচবিএ1সি (HbA1c) পরীক্ষা রোগ নির্ণয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করে বলেন, দীর্ঘদিন রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে না থাকলে শরীরের ছোট ও বড় রক্তনালিতে ক্ষতি হতে পারে। এর ফলে চোখ, কিডনি, স্নায়ু এবং হৃদ রোগের ঝুঁকি বাড়ে। চোখের রেটিনায় ক্ষতি হয়ে দৃষ্টিশক্তি কমে যেতে পারে, কিডনির কার্যক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে, এমনকি স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে পায়ে অনুভূতি কমে যেতে পারে। একই সঙ্গে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকিও উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায়।

বিশেষজ্ঞদের মতে, টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধে জীবনযাত্রার পরিবর্তনই সবচেয়ে কার্যকর উপায়। শরীরের ওজন স্বাভাবিক সীমায় রাখা এখানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এমনকি অল্প পরিমাণ ওজন



কমালেও ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়তে পারে। পুষ্টিবিদরা খাদ্যতালিকায় শাকসবজি, আঁশযুক্ত খাবার, ডাল, সম্পূর্ণ শস্য, ফল এবং পরিমিত প্রোটিন রাখার পরামর্শ দেন।

একই সঙ্গে অতিরিক্ত মিষ্টি পানীয়, প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং তেল-চর্বিযুক্ত খাবার কমিয়ে আনা জরুরি। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম - যেমন দ্রুত হাঁটা, সাইকেল চালানো বা সাঁতার - রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বিশেষজ্ঞরা প্রতিদিন অন্তত আধা ঘণ্টা সক্রিয় থাকার পরামর্শ দেন। পাশাপাশি পর্যাপ্ত ঘুম এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণও বিপাকীয় স্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক।

যাদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস ইতোমধ্যে ধরা পড়েছে, তাদের ক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রথম ধাপ হিসেবে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ওজন ব্যবস্থাপনার ওপর জোর

দেওয়া হয়। অনেক ক্ষেত্রে ওষুধের প্রয়োজন হয়। সাধারণত প্রথম যে ওষুধটি দেওয়া হয় তা হলো মেটফরমিন, যা লিভারে অতিরিক্ত গ্লুকোজ তৈরি কমায় এবং ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। প্রয়োজনে অন্যান্য শ্রেণির ওষুধও যুক্ত করা হয়।

কিছু ওষুধ ইনসুলিন নিঃসরণ বাড়ায়, কিছু ইনসুলিনের কার্যকারিতা উন্নত করে, আবার কিছু কিডনির মাধ্যমে অতিরিক্ত গ্লুকোজ বের করে দিতে সহায়তা করে।

সাম্প্রতিক সময়ে কিছু ইনজেকশনযোগ্য ওষুধও ব্যবহৃত হচ্ছে, যা রক্তে শর্করা কমানোর পাশাপাশি ওজন কমাতেও সহায়ক। কিছু ক্ষেত্রে ইনসুলিন দেওয়ারও প্রয়োজন হতে পারে। কোন চিকিৎসা পদ্ধতি উপযুক্ত হবে, তা রোগীর শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী চিকিৎসক নির্ধারণ করেন।

চিকিৎসকদের মতে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ একটি চলমান প্রক্রিয়া। নিয়মিত এইচবিএ1সি (HbA1c) পরীক্ষা, চোখ ও কিডনির পরীক্ষা, রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ, এবং পায়ের যত্ন - সবই সমন্বিত ব্যবস্থাপনার অংশ। রোগী ও পরিবারের সচেতনতা এবং স্বাস্থ্যশিক্ষাও এখানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

সব মিলিয়ে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, টাইপ-২ ডায়াবেটিস কেবল একটি রোগ নয়; এটি জীবনযাত্রার সঙ্গে গভীরভাবে সম্পর্কিত একটি অবস্থা।

সচেতন খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম, সময়মতো পরীক্ষা এবং সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে এ রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ - দুটোই সম্ভব। আজকের সঠিক সিদ্ধান্তই ভবিষ্যতের সুস্থতার ভিত্তি।

লেখক, সোসাইটি ফর বোটরমেট গ্রু রিসার্চ (সোবার) এর প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা এবং তাঁর সঙ্গে প্রয়োজনে forhana.rn@gmail.com এই ই-মেইলে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

## ডায়াবেটিসের চিকিৎসা ও প্রতিরোধ



ওষুধ



ডাক্তারের পরামর্শ নিন



পরীক্ষা নিরীক্ষা (ডায়াগনস্টিক)



ব্যায়াম



স্বাস্থ্যকর খাদ্য অভ্যাস



ধূমপান নয়



ইনসুলিন ইন্জেকশন



এলকোহল এড়িয়ে চলুন



খাবার নিয়ন্ত্রন



স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখুন



## দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রীর সাথে পিএসটিসির নির্বাহী পরিচালকের সৌজন্য সাক্ষাৎ

ঢাকা, ২৫ ফেব্রুয়ারি ২০২৬ — গত ২৫ ফেব্রুয়ারি ২০২৬ দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী আসাদুল হাবিব দুলুর সঙ্গে সৌজন্য সাক্ষাৎ করেছেন পপুলেশন সার্ভিসেস অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি)-এর নির্বাহী পরিচালক ড. নূর মোহাম্মাদ। এ সময় মন্ত্রণালয়ের দায়িত্ব গ্রহণ উপলক্ষে মন্ত্রীকে ফুল দিয়ে শুভেচ্ছা ও আন্তরিক অভিনন্দন জানানো হয়।

এসময় মন্ত্রণালয়ের সচিব জনাব সাইদুর রহমান খান এবং দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক জনাব রেজওয়ান আহমেদ উপস্থিত ছিলেন।

এছাড়া পিএসটিসি-এর পক্ষ থেকে উপস্থিত ছিলেন সিনিয়র প্রোগ্রাম লিড অনিতা শরীফ চৌধুরী, ভাইস প্রিন্সিপাল শিরোপা কুলসুম এবং প্রোগ্রাম ম্যানেজার আবু সাদাত মোঃ সায়েম।

বৈঠকে ড. নূর মোহাম্মাদ পিএসটিসি'র

৪৭ বছরের দীর্ঘ কার্যক্রম তুলে ধরেন। বিশেষ করে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার (এসআরএইচআর), জনসংখ্যা শিক্ষা এবং মানবিক জরুরি পরিস্থিতিতে সেবাদানের অভিজ্ঞতার কথা তিনি উল্লেখ করেন।

ড. নূর মোহাম্মাদ বলেন, পিএসটিসি দীর্ঘদিন ধরে মন্ত্রণালয় ও অধিদপ্তরের সঙ্গে সমন্বয় রেখে বাংলাদেশে দুর্যোগকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও প্রস্তুতি কার্যক্রমে কাজ করে আসছে।

তিনি আরও জানান, আসন্ন ঈদের পর পিএসটিসি জরুরি পরিস্থিতিতে এসআরএইচআর সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে তাদের 'স্প্রিন্ট' কর্মসূচির অভিজ্ঞতা নিয়ে একটি জাতীয় সেমিনারের আয়োজন করতে যাচ্ছে। এ উপলক্ষে মাননীয় মন্ত্রীকে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়।

এছাড়াও রোহিঙ্গা সংকটের শুরু থেকে

পিএসটিসি'র কার্যক্রমের বিষয়টি উল্লেখ করে ড. নূর মোহাম্মাদ বলেন, তহবিল সংকটের কারণে কিছু সময় কার্যক্রম সীমিত থাকলেও বর্তমানে পুনরায় একটি এসআরএইচআর মিনি-ক্লিনিক স্থাপনের উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। এ বিষয়ে মাননীয় মন্ত্রীর দিকনির্দেশনা, সহযোগিতা এবং প্রয়োজনীয় অনুমোদন কামনা করা হয়।

এসময় মন্ত্রী বলেন, “বাংলাদেশ ফাস্ট নীতিকে সামনে রেখে যারা আন্তরিকতা ও দক্ষতার সঙ্গে কাজ করছে, তাঁদের সঙ্গে সরকার সমন্বিতভাবে কাজ করতে আগ্রহী। তিনি পিএসটিসি'র মতো বেসরকারি সংস্থার সঙ্গে গঠনমূলক সহযোগিতা অব্যাহত রাখার প্রত্যাশা ব্যক্ত করেন।

পারস্পরিক সহযোগিতা জোরদার এবং দুর্যোগকালীন স্বাস্থ্যসেবা আরও শক্তিশালী করার অঙ্গীকারের মধ্য দিয়ে বৈঠকটি শেষ হয়।

■ প্রজন্ম নিউজ ডেস্ক



## আইপিপিএফ-এর নতুন মহাপরিচালক মারিয়া অ্যাটোনিয়োটা আলকালডে কাস্ত্রো

মারিয়া অ্যাটোনিয়োটা আলকালডে কাস্ত্রো ইন্টারন্যাশনাল প্ল্যানড প্যারেন্টহুড ফেডারেশন (আইপিপিএফ)-এর নতুন মহাপরিচালক হিসেবে যোগ দিয়েছেন। তিনি অ্যালভারো বার্মেজোর স্থলাভিষিক্ত হলেন।

২০২৬ সালের ১ মার্চ থেকে চার বছরের জন্য তার এই দায়িত্ব কার্যকর হবে। বিশ্বব্যাপী যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার (এসআরএইচআর) আন্দোলনের জন্য এই নিয়োগকে একটি নতুন অধ্যায়ের সূচনা হিসেবে দেখা হচ্ছে।

২০১৮ সাল থেকে অ্যালভারো বার্মেজো আইপিপিএফ-কে একটি গুরুত্বপূর্ণ রূপান্তরের মধ্য দিয়ে নেতৃত্ব দিয়েছেন। তার নির্দেশনায় ফেডারেশন তার শাসন কাঠামোকে আরও শক্তিশালী করেছে, বৈশ্বিক অংশীদারিত্ব সম্প্রসারণ করেছে এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, অধিকার ও ন্যায়বিচারের প্রশ্নে আরও দৃঢ় অবস্থান নিয়েছে। তার নেতৃত্বে আইপিপিএফ আরও স্থিতিশীল, সংহত এবং কৌশলগতভাবে সুসংগঠিত একটি বৈশ্বিক সংগঠনে পরিণত হয়েছে।

মারিয়া অ্যাটোনিয়োটা গত তিন দশকেরও বেশি সময় ধরে এসআরএইচআর আন্দোলনের সঙ্গে যুক্ত। একজন যুব কর্মী হিসেবে তার যাত্রা শুরু হয়েছিল, এবং পরবর্তীতে স্থানীয়, আঞ্চলিক ও বৈশ্বিক পর্যায়ে নারী ও মানবাধিকারভিত্তিক নীতিমালা ও কর্মসূচি উন্নয়নে তিনি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছেন।

তার নেতৃত্বের কিছু উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো -

- লাতিন আমেরিকা ও ক্যারিবিয়ান অঞ্চলে ন্যায়বিচার ও অন্তর্ভুক্তিমূলক উদ্যোগে গভীর প্রভাব

- আন্তঃসরকারি প্রক্রিয়া এবং জাতিসংঘের আলোচনায় বিস্তৃত অভিজ্ঞতা

- নীতি প্রভাব, অংশীদারিত্ব গঠন এবং আঞ্চলিক আন্দোলন শক্তিশালী করার শক্তিশালী রেকর্ড

- স্থানীয় কার্যক্রমকে বৈশ্বিক নীতি প্রভাবের সঙ্গে সংযুক্ত করার দৃঢ় অঙ্গীকার

মারিয়ার নিয়োগ একটি কঠোর, অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং স্বাধীন আন্তর্জাতিক অনুসন্ধান প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সম্পন্ন হয়েছে। এই প্রক্রিয়াটি পোর্রেট লেভার (Perrett Laver) সংস্থার সহায়তায় পরিচালিত হয়। বিশ্বব্যাপী প্রতিযোগিতামূলক প্রার্থীদের মধ্য থেকে আইপিপিএফ বোর্ডের সদস্যরা সর্বসম্মতিক্রমে তাকে নির্বাচিত করেন।

মারিয়া এমন এক সময়ে আইপিপিএফ-এর নেতৃত্ব গ্রহণ করছেন, যখন বৈশ্বিক পর্যায়ে অর্থায়নের অনিশ্চয়তা, নাগরিক পরিসর সংকুচিত হওয়া এবং মতাদর্শগত প্রতিবন্ধকতা বাড়ছে।

এই প্রেক্ষাপটে স্থানীয়ভাবে প্রভাবশালী এবং বৈশ্বিকভাবে সংযুক্ত সদস্য সংস্থাগুলোর ভূমিকা আগের চেয়ে আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে।

তার নেতৃত্বে যেসব লক্ষ্যকে অগ্রাধিকার দেওয়ার কথা বলা হচ্ছে, তার মধ্যে রয়েছে -

- আঞ্চলিকভাবে দক্ষিণ-নেতৃত্ব ও ন্যায়বিচারভিত্তিক ফেমিনিস্ট নেতৃত্বকে শক্তিশালী করা

- অংশীদারিত্ব ও জোট সম্প্রসারণ

- বিশ্ব স্বাস্থ্য ও উন্নয়ন সংক্রান্ত আলোচনায় আইপিপিএফ-এর নীতি প্রভাব বৃদ্ধি

- এসআরএইচআর কর্মসূচি ও অর্থায়নে উদ্ভাবনী সমাধানকে এগিয়ে নেওয়া

অ্যাটোনিয়োটা আলকালডে কাস্ত্রোর নতুন দায়িত্ব গ্রহণ উপলক্ষে পপুলেশন সার্ভিসেস অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি) এবং প্রজন্ম কথা (প্শক) আন্তরিক অভিনন্দন জানিয়েছে। একই সঙ্গে দক্ষিণ এশিয়ায়, বিশেষ করে বাংলাদেশে, আইপিপিএফ-এর সদস্য সংস্থাগুলোর সঙ্গে আরও ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করার আশাবাদও ব্যক্ত করা হয়েছে।

মারিয়া অ্যাটোনিয়োটা ১ মার্চ ২০২৬ থেকে দায়িত্ব গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে আইপিপিএফ আবারও যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, অধিকার ও ন্যায়বিচার নিশ্চিত করতে সবার জন্য কাজ করার বিষয়ে তাদের অঙ্গীকারের কথা তুলে ধরছে।

বিশেষ করে নারী, কন্যা, তরণ-তরণী এবং প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর জন্য এই প্রচেষ্টা আরও জোরদার করার কথা তারা উল্লেখ করেছে।





## অদৃশ্য হয়ে যাওয়া সুরক্ষা

### বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনার সংকট এবং টি এফ আর-এর নীরব উত্থান

সংগঠিত : UNFPA

বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা ব্যবস্থায় এক নীরব কিন্তু গভীর সংকট তৈরি হয়েছে। সরকারি সরবরাহকৃত গর্ভনিরোধকের তীব্র ঘাটতি এখন দেশজুড়ে উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

দেশের ৪৮৭টি উপজেলার এক-তৃতীয়াংশেরও বেশি উপজেলায় সব ধরনের সরকারি সরবরাহকৃত গর্ভনিরোধক সম্পূর্ণভাবে ফুরিয়ে গেছে। এর ফলে অনাকাঙ্ক্ষিত ও অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ বৃদ্ধির আশঙ্কা তৈরি হয়েছে - যা জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে দীর্ঘদিনের অগ্রগতিকে ঝুঁকির মুখে ফেলতে পারে।

এই সংকট হঠাৎ তৈরি হয়নি। ২০২০ সাল থেকে শুরু হওয়া সরবরাহ সমস্যাটি ধীরে ধীরে বাড়তে বাড়তে এখন চরম পর্যায়ে পৌঁছেছে। সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত গর্ভনিরোধক কনডমের ক্ষেত্রেই পরিস্থিতি সবচেয়ে গুরুতর। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের তথ্য

অনুযায়ী, ৩৯৭টি উপজেলায় কনডমের মজুদ শেষ।

সরকারের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচির আওতায় মাঠপর্যায়ের কর্মীরা সাধারণত পাঁচ ধরনের গর্ভনিরোধক বিনামূল্যে সরবরাহ করে থাকেন - কনডম, খাওয়ার বড়ি, আইইউডি, ইনজেকটেবল এবং ইমপ্লান্ট। কিন্তু ২২ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী, ২২০টি উপজেলায় খাওয়ার বড়ির মজুদ শেষ হয়ে গেছে।

দেশের কোনো উপজেলাতেই ইমপ্লান্ট নেই। এছাড়া ৩৫৩টি উপজেলায় আইইউডি নেই এবং ১৬৯টি উপজেলায় ইনজেকটেবলও শেষ।

সংকটের গভীরতা বোঝা যায় সরবরাহের পরিসংখ্যান দেখলেই। গত বছরের জানুয়ারিতে কনডমের সরবরাহ ছিল ৫৩.৩১ লাখ। কিন্তু এ বছরের

জানুয়ারিতে তা নেমে এসেছে মাত্র ৭.৪৯ লাখে। অর্থাৎ এক বছরের মধ্যে সরবরাহ কমেছে ৮৫ শতাংশেরও বেশি।

স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এই সংকট শুধু স্বাস্থ্যসেবার সমস্যা নয় - এটি বাংলাদেশের জনমিতিক ভবিষ্যতের জন্যও উদ্বেগজনক। বিশেষ করে এমন সময়ে, যখন পাঁচ দশকের মধ্যে প্রথমবারের মতো দেশে মোট প্রজনন হার বেড়েছে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের জনসংখ্যা বিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক মোহাম্মদ মাইনুল ইসলাম বলেন, গর্ভনিরোধক ব্যবহারের হার কমে যাওয়া এবং মোট প্রজনন হার বৃদ্ধি স্পষ্টভাবে ইঙ্গিত দেয় যে তৃণমূল পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি দুর্বল হয়ে পড়ছে।

## বিশেষ প্রতিবেদন

তিনি বলেন, “সরবরাহে বিঘ্ন ঘটলে নিম্ন আয়ের মানুষ সরাসরি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন, কারণ তারা বাজার থেকে গর্ভনিরোধক কেনার সামর্থ্য রাখেন না।

এতে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ বাড়বে।” তার মতে, দীর্ঘমেয়াদি এই সংকট দেশের জনমিতিক সুফল - ডেমোগ্রাফিক ডিভিডেন্ড - অর্জনের পথেও বাধা তৈরি করতে পারে।

সরকারি কর্মকর্তারাও সংকটের বিষয়টি স্বীকার করেছেন। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কর্মকর্তারা জানান, গত নভেম্বর মাসে সব ধরনের গর্ভনিরোধক কেনার জন্য ১,৬৬৪ কোটি টাকার একটি প্রকল্প অনুমোদিত হয়েছে।

তবে প্রকল্পটি এখনও প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে এবং পুরো ক্রয়প্রক্রিয়া সম্পন্ন হতে কমপক্ষে চার মাস সময় লাগবে।

অন্তর্বর্তী সমাধান হিসেবে জরুরি ভিত্তিতে ১ কোটি ২০ লাখ কনডম এবং

৩০ লাখ খাওয়ার বড়ি কেনার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। তবে কর্মকর্তাদের মতে, এই সীমিত উদ্যোগে স্বাভাবিক সরবরাহ পরিস্থিতি ফিরিয়ে আনা সম্ভব হবে না।

এদিকে মাল্টিপল ইন্ডিকেটর ক্লাস্টার সার্ভে ২০২৫ (নভেম্বরে প্রকাশিত) নতুন উদ্বেগের তথ্য তুলে ধরেছে। ২০১৯ সালে বাংলাদেশের মোট প্রজনন হার ছিল ২.৩। ২০২৫ সালে তা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ২.৪। একই সঙ্গে গর্ভনিরোধক ব্যবহারের হারও কমেছে।

২০১৯ সালে বিবাহিত ১৫-৪৯ বছর বয়সী নারীদের গর্ভনিরোধক ব্যবহার ছিল ৬২.৭ শতাংশ, যা বর্তমানে কমে দাঁড়িয়েছে ৫৮.২ শতাংশে।

আধুনিক গর্ভনিরোধকে প্রয়োজন মেটানোর হার ৭৭.৪ শতাংশ থেকে কমে ৭৩.৫ শতাংশে নেমেছে - বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো ও

ইউনিসেফের যৌথ জরিপে এসব তথ্য উঠে এসেছে।

২০১৯ সালের জানুয়ারিতে কনডমের সরবরাহ ছিল ৯৯.২৪ লাখ, খাওয়ার বড়ি ৭২.৩৫ লাখ, ইনজেকটেবল ৯.৫ লাখ, আইইউডি ০.১৪ লাখ এবং ইমপ্লান্ট ০.৩৫ লাখ।

এ বছরের জানুয়ারিতে কনডম নেমে আসে ৭.৫৪ লাখে; খাওয়ার বড়ি ২১.৯৬ লাখ, ইনজেকটেবল ৪.৮২ লাখ, আইইউডি ৩,২৮৬টি এবং ইমপ্লান্ট ২,৩২৫টিতে সীমিত থাকে।

### তীব্র সংকটের বাস্তব চিত্র

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী, ৩৯৭টি উপজেলায় কনডম সম্পূর্ণ শেষ হয়ে গেছে। আরও ৫০টি উপজেলায় সর্বোচ্চ ১৮ দিনের মজুত রয়েছে এবং ৯টি উপজেলায় ৪৮ দিন পর্যন্ত চলতে পারে এমন সীমিত মজুত আছে। মাত্র ৭টি উপজেলায় ৫১-৯০



সাঁজগো : দ্যা ডেইলি স্টার ওয়েবসাইট

## বিশেষ প্রতিবেদন

দিনের সন্তোষজনক মজুদ রয়েছে এবং ২৪টি উপজেলায় তিন মাসের বেশি মজুদ আছে।

খাওয়ার বড়ির ক্ষেত্রেও একই চিত্র। ২২১টি উপজেলায় সম্পূর্ণ স্টকআউট। ১২৫টি উপজেলায় সম্ভাব্য মজুদ শেষ আর ৬৩টি উপজেলায় স্বল্প মজুদ রয়েছে। মাত্র ৪১টি উপজেলায় সন্তোষজনক এবং ৩৭টি উপজেলায় অতিরিক্ত মজুদ আছে।

রাজশাহী বিভাগের এক জেলা পর্যায়ের উপপরিচালক নাম প্রকাশ না করার শর্তে বলেন, “এক বছরের বেশি সময় ধরে সংকট চলছে।

অল্প পরিমাণ সরবরাহ পেয়েছি, কিন্তু পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়েছে। এখন আমাদের কাছে এক মাসেরও কম ইনজেকটেবলের মজুত আছে। মাঠকর্মীরা সেবাগ্রহীতাদের চাপের মুখে আছেন।”

লজিস্টিকস অ্যান্ড সাপ্লাই ইউনিটের পরিচালক আব্দুর রাজ্জাক জানান, প্রকল্প পরিচালক নিয়োগে বিলম্ব হওয়ায় ক্রয়প্রক্রিয়া শুরু হয়নি।

তিনি বলেন, “পুরো প্রক্রিয়া শেষ হতে অন্তত চার মাস লাগবে। আপাতত যে পরিমাণ কেনা হচ্ছে, তা সংকট লাঘবের জন্য যথেষ্ট নয়।”

### সংকটের উৎস কোথায়

এই সংকটের শিকড় খুঁজতে গেলে ফিরে যেতে হয় ২০২০ সালে, যখন কোভিড মহামারির সময় গর্ভনিরোধকের অপূরণীয় চাহিদা বেড়ে যায়। তবে সেই সময় পরিবার পরিকল্পনা খাতকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়নি।

পরিস্থিতি আরও জটিল হয়ে ওঠে ২০২৪ সালের জুনে, যখন চতুর্থ স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি সেক্টর কর্মসূচি শেষ হয়ে যায়।

অতীতে অধিকাংশ গর্ভনিরোধক এই কর্মসূচির আওতায় কেনা হতো।

পরিকল্পনা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক আশরাফী আহমদ বলেন, “২০২৩ সাল থেকে আমরা কার্যত গর্ভনিরোধক সংগ্রহ করতে পারিনি। গত বছর খুবই সামান্য পরিমাণ সংগ্রহ হয়েছিল।

সংকটের প্রভাব জমতে জমতে বড় আকার নিয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা তখন যথাযথ অগ্রাধিকার পায়নি।”

তার মতে, পরিস্থিতি দ্রুত স্বাভাবিক হওয়ার সম্ভাবনা কম। “এই সংকট রাতারাতি দূর হবে না।

এর দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব থাকবে।” তিনি জানান, নতুন প্রশাসন দায়িত্ব নিয়েছে এবং বিষয়টি তাদের নজরে আনা হবে।

■ সৌজন্যে : দ্যা ডেইলি স্টার

