



# আইডিএফ স্বাস্থ্য বুলেটিন

বর্ষ-০২, সংখ্যা-০২, ইস্যু-০৫, নভেম্বর ২০২৩-ফেব্রুয়ারি ২০২৪

## সূচিপত্র

১	স্বাস্থ্য কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত বিবরণ	১-২
২	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা	২-৩
৩	বুকে ব্যথা (Chest Pain) সম্পর্কে সচেতনতা	৪-৬
৪	মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা	৬-৭
৫	স্বাস্থ্য সংবাদ	৮-৯
৫.১	আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ১ এ ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন	৮
৫.২	আইডিএফ এর কুমিনাশক ঔষধ বিতরণ কার্যক্রম	৮
৫.৩	হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ	৮-৯
৬	ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান	১০-১১
৬.১	টেলিহেলথ ক্যাম্প	১০
৬.২	স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	১০
৬.৩	মিনি হেলথ ক্যাম্প	১০
৬.৪	চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প	১১
৭	মহান বিজয় দিবস উপলক্ষে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম	১১-১২
৮	সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম	১২-১৩
৯	কেস স্টাডি	১৩-১৫
৯.১	ফিজিওথেরাপী	১৩
৯.২	টেলিমেডিসিন	১৪-১৫
১০	এক নজরে স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম	১৬

## সম্পাদনা পরিষদ

উপদেষ্টা : এ. কে. ফজলুল বারি  
 সম্পাদক : জহিরুল আলম  
 সদস্য : ডা. মুক্তা খানম  
 মৌসুমী চাকমা

“দুর্গম পাহাড়ী জনপদে ও  
 সুবিধাবঞ্চিত এলাকায়  
 দারিদ্র্য বিমোচনের সংগ্রামে  
 আমরা অবিচল”

## ১. নভেম্বর ২৩-ফেব্রুয়ারি ২৪ সময়ে স্বাস্থ্য কার্যক্রম

আইডিএফ একটি শোষণ ও দারিদ্র্যমুক্ত পৃথিবীর স্বপ্ন দেখে। তাই দরিদ্র জনগোষ্ঠীর উন্নয়নের লক্ষ্যে ক্ষুদ্রাঞ্চল কর্মসূচির মাধ্যমে ক্ষুদ্র পুঁজি সরবরাহের পাশাপাশি ১৯৯৪-৯৫ ইং সালে স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে প্রশিক্ষণ ও কর্মশালার মাধ্যমে বান্দরবান পার্বত্য জেলায় আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির যাত্রা শুরু হয়। আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবার মান সামনের দিকে এগিয়ে নিতে প্রতিনিয়ত সমরোপযোগী নতুন নতুন উদ্যোগ গ্রহণ করে আসছে আইডিএফ স্বাস্থ্য পরিবার। স্বাস্থ্য কর্মসূচির কলেবর বৃদ্ধি পাওয়ায় মার্চ ২০২৩ এ আইডিএফ স্বাস্থ্য বুলেটিনের যাত্রা শুরু হয়, যেখানে আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কর্মসূচির ইতিহাস, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের পদ্ধতি, বর্তমান কার্যক্রম, ডিজিটাল হেল্থ সফটওয়্যার ব্যবহার করে রোগীদের ইতিহাস সংরক্ষণ, জুলাই-অক্টোবর ২০২২ ইং সময়ে সংঘটিত বিভিন্ন স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্যাম্প, চক্ষু ক্যাম্প, ফিজিওথেরাপী সেবা, কিছু কিছু রোগীদের কেইস স্টাডিসহ বিভিন্ন কার্যক্রমের বিবরণ ছবিসহ প্রকাশ করা হয়। তারই ধারাবাহিকতায় পর্যায়ক্রমে আরও ৩টি স্বাস্থ্য বুলেটিন প্রকাশিত হয়েছে। বর্তমান বুলেটিনটি নভেম্বর, ২৩-ফেব্রুয়ারি, ২৪ ইং সময়ে সংঘটিত নানা কার্যক্রমের সংবাদ নিয়ে সাজানো হয়েছে। যেসকল বিষয় ও সংবাদ এ সংখ্যায় সন্নিবেশিত হয়েছে তার সংক্ষিপ্ত বিবরণ নিম্নে দেয়া হয়েছে।

- বাংলাদেশের বর্তমান পুষ্টি পরিস্থিতি, খাদ্য ও পুষ্টি কি, পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা ও সকলের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য সম্পর্কিত আদর্শ নির্দেশাবলী ও পুষ্টি সম্পর্কে বিশেষ নির্দেশনা সম্বলিত যে পুস্তিকা ছাপানো হয়েছে তার বিবরণ।
- বুকে ব্যথা কি, বুকে ব্যথার কারণগুলো কি কি, বুকে ব্যথার লক্ষণ এবং কোন কোন সমস্যার কারণে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে সে বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা।
- বর্তমান সময়ে মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বিষয়ক একটি লেখা। মন এবং মানসিক স্বাস্থ্য একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। সে প্রেক্ষিতে মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কি, যেসকল বিষয়ের ওপরে মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে, মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব, মানসিক অবসাদের লক্ষণ ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায়গুলো নিয়ে নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে এ লেখায়।
- ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ার নিয়ম ও উপকারিতা এবং শিশুর জন্য ভিটামিন-এ ক্যাপসুল এর গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির পক্ষ থেকে প্রতিনিয়ত স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলোতে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষের স্বাস্থ্যসেবার মান সামনের দিকে এগিয়ে নেবার লক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির পক্ষ থেকে এ পর্যন্ত ১৪৩ জন স্বাস্থ্য সেবিকাকে সুদক্ষ ট্রেনিংয়ের মাধ্যমে ট্রেনিং প্রদান করা হয়েছে। ট্রেনিং শেষ করে তারা এখন প্রত্যন্ত অঞ্চলে নিয়মিত আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির মেডিকেল অফিসারের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করে আসছে। এছাড়াও সদস্য ও সদস্যের বাহিরে সাধারণ জনগণের নিয়মিত রক্তচাপ নির্ণয়, ডায়াবেটিস নির্ণয়, স্পন্দন নির্ণয়ে সেবা প্রদান করে থাকে।

২০২৫ সালের মধ্যে বাংলাদেশে থেকে কৃষি নির্মূলের লক্ষ্যে ২০১৬ সাল থেকে বাংলাদেশ সরকার বছরে দুইবার জাতীয় কৃষি নিয়ন্ত্রণ সপ্তাহ পালন করে আসছে। সেই লক্ষ্যে আইডিএফ'র প্রতিটি শাখায় সকল সহকর্মী ও সহকর্মীর পরিবারের মাঝে প্রতি ছয় মাস অন্তর অন্তর কৃষিনাশক ঔষধ বিতরণ করা হচ্ছে। এ বছর ২৮৬৪ জন সহকর্মী ও সহকর্মীর পরিবারের মাঝে কৃষিনাশক ঔষধ বিতরণ করা হয়েছে। আইডিএফ তার স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় ২০১৯ সালে টেলিহেলথ সেবা চালু করে, যার মাধ্যমে আইডিএফ এর কর্ম এলাকার, এমনকি দূরবর্তী প্রত্যন্ত এলাকার সকল রোগীও বাড়ির কাছাকাছি আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র হতে ভিডিও কনফারেন্স এর মাধ্যমে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছ থেকে অতিদ্রুত চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করে আসছে। আইডিএফ এর সদস্য ও কর্মএলাকার জনসাধারণের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিতকরণের লক্ষ্যে স্পটভিত্তিক বিভিন্ন স্বাস্থ্যক্যাম্প এর আয়োজন করা হয়, এর মধ্যে চক্ষু ক্যাম্প, মেডিসিন ও গাইনী ক্যাম্প, ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প, জেনারেল হেলথ ক্যাম্প, ডায়াবেটিস চেকআপ অন্যতম। এছাড়া ক্যাম্পসমূহে বিনামূল্যে ঔষধও বিতরণ করা হয়। ১৬ ডিসেম্বর মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির পক্ষ থেকে বিভিন্ন কর্মসূচি পরিচালনা করা হয়। এর মধ্যে বিভিন্ন স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করা হয়। এছাড়াও সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে প্রতিনিয়ত চক্ষু ক্যাম্প, মেডিসিন ও গাইনী ক্যাম্প, ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প, জেনারেল হেলথ ক্যাম্প এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে।

## ২. খাদ্য ও পুষ্টি পুস্তিকা প্রকাশিত

### ভূমিকা:

বাংলাদেশসহ উন্নয়নশীল বিশ্বে অপুষ্টিজনিত সমস্যা বিদ্যমান। এ সমস্যার জন্য শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ঠিকমত হয় না। ফলে দেশের জনগণ একদিকে রুগ্ন, দুর্বল ও কর্মক্ষম হয়, অন্যদিকে মেধাহীন হয়ে দেশের দ্বিতীয় শ্রেণীর নাগরিকে পরিণত হয়। যা দেশের সার্বিক আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের উপর প্রভাব বিস্তার করে। খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সীমিত জ্ঞানই মূলতঃ এ অবস্থার জন্য দায়ী। তাই প্রত্যেকের সুস্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত জ্ঞান থাকা আবশ্যিক।

দেশ বর্তমানে পূর্বের তুলনায় খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ এবং মানুষের ক্রয়ক্ষমতা বেড়েছে, কমেছে দারিদ্রতা। তারপরও জনসংখ্যার একটা বিরাট অংশ পুষ্টিহীনতায় ভুগছে। সুস্থ ও কর্মক্ষম জনগোষ্ঠী তৈরিতে পুষ্টিহীনতা মারাত্মক একটি চ্যালেঞ্জ। আমাদের পুষ্টিহীনতার পিছনে জীবনাচরণ অন্যতম বিষয়। এক্ষেত্রে সচেতনতার অভাব রয়েছে। এখনো আমাদের খাদ্য তালিকায় শস্যজাতীয় খাবারের প্রাধান্য রয়েছে। অথচ খাবারে ভিটামিন-এ, জিঙ্ক ও আয়রনের ঘাটতিতে বাড়ছে রক্তস্রাবতা, অন্ধত্ব এবং সংক্রামক রোগ, শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হচ্ছে। বাঁকিতে থাকছে অঙ্কুস্বভা নারী। পুষ্টিহীনতা রোধে বয়স অনুযায়ী সুখম ও সঠিক খাবার যথাযথ পরিমাণে থাকাটা জরুরি বিষয়। আমাদের উচিত দৈনন্দিন খাদ্য গ্রহণে পুষ্টিমান বিবেচনায় রাখা। সঠিক পুষ্টির মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে, সেই সাথে শরীর ও স্বাস্থ্য সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।

বাংলাদেশ গত তিন দশকে শিশু পুষ্টিহীনতা এক-তৃতীয়াংশ হ্রাস করার মাধ্যমে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করেছে। তথাপি এখনো বিশেষত ভিটামিন-এ, ফলিক এসিড, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, আয়োডিন প্রভৃতি মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের অভাবজনিত সমস্যা এবং শিশুর খর্বতা, কৃশতা, কম জন্ম ওজন প্রভৃতির মত গুরুতর ও পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্যা বিদ্যমান। পাশাপাশি পুষ্টি সংশ্লিষ্ট অসংক্রামক ব্যাধিও শিশুর রোগ এবং মৃত্যুহার বৃদ্ধির একটি অন্যতম কারণ। দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগ এবং শারীরিক সমস্যা যেমন অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, লিভারের রোগ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধের পূর্বশর্ত হলো স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ।

বিভিন্ন খাদ্যশ্রেণি থেকে সেই সকল খাবার গ্রহণ করা উচিত যা দেহের বৃদ্ধি, গঠন এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের পুষ্টি সরবরাহ করে। খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে খাদ্যের বৈচিত্র্য ও মান উন্নয়নের উপর গুরুত্বারোপ করা উচিত যাতে মানুষ সহজে বৈচিত্র্যপূর্ণ, নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে বয়স-ভিত্তিক বিভিন্ন দলের খাদ্যশক্তি, ম্যাক্রো এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের চাহিদা পূরণ করে স্বাস্থ্যকর এবং উৎপাদনশীল জীবনযাত্রা নিশ্চিত করতে পারে। আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় বৈচিত্র্যপূর্ণ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য যেমন ফল, শাকসবজি, শস্যদানা, ডাল, বাদাম, তৈলবীজ, দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য, ডিম, চর্বি ছাড়া মাংস এবং মাছ গ্রহণ করতে হবে।

## বাংলাদেশের পুষ্টি পরিস্থিতি:

বিগত কয়েক বছরে জাতীয় পর্যায়ে অপুষ্টিজনিত সমস্যা সমাধানের প্রচেষ্টা উল্লেখযোগ্য গতিতে বৃদ্ধি পেয়েছে। তা সত্ত্বেও, বাংলাদেশে উৎপাদনশীলতার সম্ভাবনা উদ্ঘাটন করে জনগণের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে আরো অনেক কিছু করার সুযোগ রয়েছে। এখানে এখনো এক তৃতীয়াংশের কিছু কম সংখ্যক শিশু খর্বকায়, প্রায় এক তৃতীয়াংশ শিশু ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাদ্য এবং প্রায় ৫৬% নারী অপরিপুষ্ট খাদ্য গ্রহণ করছে। প্রায় ৫০% প্রজনন বয়সী নারী বিভিন্ন রকমের পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত অপুষ্টিতে ভুগছে। বিশেষত, ৫০% গর্ভবতী নারী রক্তস্বল্পতায় ভুগছে, যার প্রভাবে কম ওজন নিয়ে শিশুর জন্ম হচ্ছে। সেইসাথে, এক তৃতীয়াংশেরও বেশি নারী যাদের বিএমআই ২৩-এর অধিক তারাসহ ওজনাধিক্য এবং স্থূলতার হার দিন দিন বেড়েই চলেছে, যা দরিদ্রতর জনগোষ্ঠীর মাঝেও ব্যাপকভাবে লক্ষ্যণীয়। অপুষ্টির এই ত্রিমুখী বোঝা অসংক্রামক নানা রোগ, যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং কিছু ধরণের ক্যান্সারের সাথে দৃঢ়ভাবে সম্পর্কিত। বাংলাদেশের জনগোষ্ঠীর মধ্যে প্রায় ৯.২% মানুষের ডায়াবেটিস মেলিটাস', ১৮% মানুষের উচ্চ রক্তচাপ' এবং ১৭% মানুষের হৃদরোগের প্রাদুর্ভাব রয়েছে।

## খাদ্য ও পুষ্টি কী?

### খাদ্য:

খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ ও বিভিন্নভাবে কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তির যোগান দেয় এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।

### পুষ্টি:

পুষ্টি হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে গ্রহণ করা খাদ্য শোষিত হয়ে শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপন্ন করে, শরীরের বৃদ্ধি সাধন করে এবং শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে।



### পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা:

❖ খর্বকৃতি (Stunting)	❖ অন্ধত্ব/রাতকানা	❖ তীব্র দুর্বলতা
❖ কৃশকায়তা (Wasting)	❖ রক্তস্বল্পতা	❖ স্নায়ুতন্ত্রের দুর্বলতা
❖ কম ওজন (Underweight)	❖ গলগন্ড/ঘ্যাগ/কম বুদ্ধিসম্পন্ন বাচ্চা	❖ ক্যান্সার
❖ ডায়াবেটিস	❖ ত্বক সংক্রমণ	❖ বিষণ্ণতা
❖ হৃদরোগ	❖ বিভিন্ন রোগ জীবাণুর আক্রমণ	❖ কার্যক্ষমতা হ্রাস

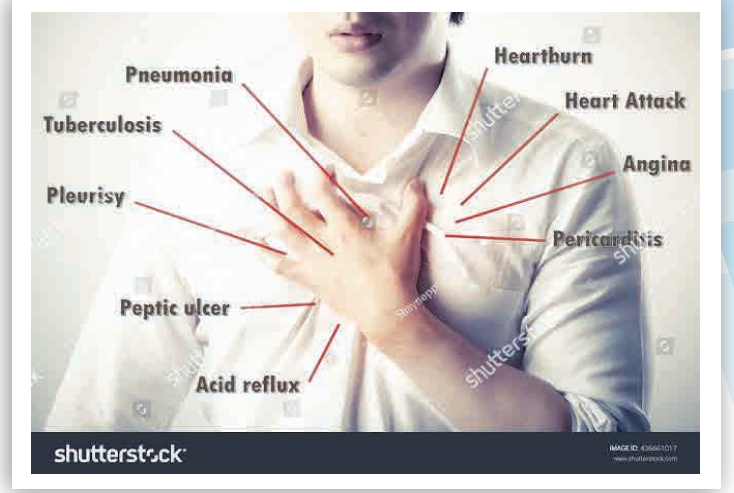
### সকলের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কিত ১০টি আদর্শ নির্দেশাবলী এবং পুষ্টিবার্তা:

❖ প্রতিবেলায় সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।	❖ সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
❖ পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।	❖ সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।
❖ প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।	❖ গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে বাড়তি খাদ্য চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করুন।
❖ মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।	❖ শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন।
❖ প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন।	
❖ নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন।	



## ৩. বুকে ব্যথা (Chest Pain ) সম্পর্কে সচেতনতা

বুকে ব্যথা হল অস্বস্তি বা ব্যথা যা ঘাড় এবং উপরের পেটের মধ্যে শরীরের সামনের অংশ যে কোন জায়গায় হতে পারে। বুকে ব্যথার বিভিন্ন কারণ রয়েছে। যদিও কিছু কারণ হালকা, অন্যগুলো গুরুতর এবং জীবন হুমকি হতে পারে। অতএব, যদি কেউ বুকে ব্যথা অনুভব করে তবে নিকটস্থ হাসপাতালে যাওয়া জরুরি। শরীরের যে কোনো টিস্যু বা অঙ্গ, যেমন হৃদযন্ত্র, খাদ্যনালী, ফুসফুস, স্নায়ু, পেশী, টেন্ডন বা পাঁজরের মতো সমস্যার কারণে বুকে ব্যথা হতে পারে। পেট, পিঠ বা ঘাড়ের অঞ্চল থেকেও ব্যথা বুকে ছড়িয়ে পড়তে পারে।



### ৩.১ বুকে ব্যথার কারণ কী?

বিভিন্ন কারণে বুকে ব্যথা হতে পারে। একজন ব্যক্তি কেবল বুকের এক পাশে ব্যথা অনুভব করতে পারে। ব্যথার তীব্রতা মৃদু থেকে গুরুতর পর্যন্ত পরিবর্তিত হয়। বুকে ব্যথার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

#### ৩.১.১. হার্ট-সংক্রান্ত সমস্যা :

- হার্ট অ্যাটাক / মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন : এই অবস্থায় দেখা যায় যে হার্টে রক্ত প্রবাহের বাধা রয়েছে।
- পেরিকার্ডাইটিস : এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে হৃদয়ের চারপাশে থলির প্রদাহ হয়।
- মায়োকার্ডাইটিস : এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে হৃদযন্ত্রের পেশী প্রদাহ দেখায়।
- এনজাইনা / করোনারি আর্টারি ডিজিজ : হৃদপিণ্ডে রক্তনালীর ব্লকেজ যা বুকে ব্যথার ইঙ্গিত করে যা এনজাইনা/করোনারি আর্টারি ডিজিজ নামে পরিচিত।
- কার্ডিওমায়োপ্যাথি : এটি হৃদরোগের এক ধরনের রোগ।
- মাইট্রাল ভালভ প্রল্যাপস : এমন একটি অবস্থা যেখানে হার্টে উপস্থিত মাইট্রাল ভালভ সঠিকভাবে বন্ধ হয় না তাকে মাইট্রাল ভালভ প্রল্যাপস বলা হয়।

#### ৩.১.২. ফুসফুস-সংক্রান্ত সমস্যা :

- নিউমোনিয়া : ফুসফুসের সংক্রমণে জ্বর, ঠাণ্ডা লাগা এবং কাশির মতো উপসর্গ দেখা দেয়, সাথে বুকে ব্যথা ও নিউমোনিয়া নামে পরিচিত।
- নিউমোথোরাক্স : বুকে আঘাতের কারণে এটি ফুসফুস ক্ষত হওয়ার অবস্থা।
- ব্রঙ্কোম্পাজম : ব্রঙ্কোম্পাজম সাধারণত হাঁপানি এবং অন্যান্য সম্পর্কিত রোগ যেমন ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি) রোগীদের মধ্যে দেখা যায়।
- পালমোনারি এমবোলিজম/রক্ত জমাট বাঁধা : ফুসফুসে রক্ত জমাট বাঁধার ফলে পালমোনারি এমবোলিজম নামে পরিচিত।
- প্লিউরিসি : এটি এমন একটা অবস্থা যেখানে ফুসফুস এবং বুকের চারপাশে আন্তরণের প্রদাহ হয়।

#### ৩.১.৩. গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সমস্যা :

- অম্বল/অ্যাসিডরিফ্লক্স/গ্যাস্ট্রোইনসোফেজিয়াল রিফ্লক্স ডিজিজ (জিইআরডি) : পেটের উপাদান গলায় উঠে এলে বুকে জ্বালাপোড়ার সৃষ্টি হয়।
- পিত্তথলির পাথর : এগুলো হল পিত্তথলিতে হজম তরলের কঠিন জমা যা উপরের পেটের অঞ্চলে তীব্র অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে।
- অগ্ন্যাশয় বা পিত্তথলির প্রদাহ
- গিলতে অসুবিধা : খাদ্যনালীর (ফুডপাইপ) রোগের কারণে এটি ঘটে।
- হায়াটাল হার্নিয়া : এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে পেটের একটি অংশ বুকের জায়গায় ঠেলে দেওয়া হয়, যা অম্বল এবং বমির অনুভূতি সৃষ্টি করে।
- পেপটিক আলসার : খাবারের পাইপ, পেট এবং ছোট অন্ত্রের আন্তরণের মধ্যে যে আলসার হয় তা বুক এবং উপরের পেটে নিশ্চয় ব্যথা, বমি ইত্যাদি সৃষ্টি করে।

### ৩.১.৪. হাড় বা পেশী সংক্রান্ত সমস্যা:

- পাজরভাঙা
- কম্প্রেশন ফ্র্যাকচার : এই ফ্র্যাকচারগুলো একটি স্নায়ুর উপর চাপ সৃষ্টি করে।
- পেশী ব্যথা : পরিশ্রমের কারণে পেশী ব্যথা হয়।

### ৩.১.৫ বৃকের ব্যথার অন্যান্য কারণ :

- শিংগলস (Shingles): এটি একটি ভাইরাস জনিত রোগ যা বেদনাদায়ক ফুসকুড়ি সৃষ্টি করে। এটি একটি চিকেনপক্স ভাইরাস পুনরায় সক্রিয় হওয়ার কারণে ঘটে যা আগে ঘটেছিল।
- প্যানিক এটাক এবং এনজাইটি

### ৩.২ বৃকে ব্যথার লক্ষণ কি?

বৃকের ব্যথার সাথে সম্পর্কিত কিছু লক্ষণ রয়েছে। কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ দেখা যায়।

#### ৩.২.১ হার্টের অবস্থার সাথে সম্পর্কিত লক্ষণ :

❖ বৃকের টান বা বৃকের চাপ	❖ ক্লান্তি	❖ পেটে ব্যথা
❖ ব্রেস্টবোন এলাকার একটি চাপা অনুভূতি	❖ মাথা ঘোরা	❖ বমি বমি ভাব
❖ বৃকের ব্যথা যা বাহু, চোয়াল বা পিঠে ছড়িয়ে পড়ে	❖ নিঃশ্বাসের দুর্বলতা	❖ বৃকে তীব্র ব্যথা বা ছুরি আঘাতের ব্যথা
	❖ পরিশ্রমের সময় ব্যথা	❖ খুব কম হার্ট রেট বা নিম্ন রক্তচাপ

#### ৩.২.২ অন্যান্য উপসর্গ

বৃকে ব্যথার সাথে যুক্ত অন্যান্য লক্ষণ যা হার্টের সাথে যুক্ত নাও হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে:

❖ জ্বর	❖ সর্দি	❖ মুখে অ্যাসিডিক বা টক স্বাদ
❖ ঠাণ্ডা	❖ দুশ্চিন্তা	❖ খাবার গিলতে অসুবিধা
❖ শরীর ব্যথা	❖ পিঠের ব্যথা যা বৃকের সামনের দিকে ছড়িয়ে পড়ে	❖ কাশি বা গভীর শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যথা বৃদ্ধি পায়
❖ কাশি		

উপরের কোনো লক্ষণ/উপসর্গ দেখা দিলে আপনার ডাক্তার বা নিকটস্থ হাসপাতালে যাওয়া জরুরি।

### ৩.৩ বৃকের ব্যথা কিভাবে নির্ণয় করা যায়?

বৃকের ব্যথার কারণে হৃদয় সংক্রান্ত কোনো সমস্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার আপনাকে কয়েকটি পরীক্ষা করতে বলতে পারেন। এই পরীক্ষার কিছু অন্তর্ভুক্ত :

❖ ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি)	❖ রক্ত পরীক্ষা	❖ ইকোকার্ডিওগ্রাম
❖ বৃকের এক্স রে	❖ এমআরআই	❖ এঞ্জিওগ্রাম

### ৩.৪ বৃকে ব্যথার চিকিৎসা কী?

বৃকে ব্যথার চিকিৎসা এটির অবস্থা এবং কারণের উপর নির্ভর করে করা যায়। হৃদরোগ সংক্রান্ত অবস্থার কারণে বৃকে ব্যথার চিকিৎসায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

- রক্ত পাতলা করা ওষুধ
- এঞ্জিওপ্লাস্টিক মাধ্যমে স্টেন্ট ব্যবহার করা
- বাইপাস সার্জারি

বুকে ব্যথা সৃষ্টিকারী অন্যান্য অবস্থার চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে :

- অ্যাসিড রিফ্লাক্সের চিকিৎসায় অ্যান্টাসিডের ব্যবহার
- উদ্বেগ বিরোধী ওষুধ
- নিউমোনিয়ার ক্ষেত্রে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার
- নিউমোথোরাক্স এবং ফুসফুসে পানি জমার ক্ষেত্রে বুকে টিউব স্থাপনের মাধ্যমে চিকিৎসা।
- বুকে ব্যথার ধরণের উপর ভিত্তি করে চিকিৎসক বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

## ৪. মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

মন আর মানসিক স্বাস্থ্য এক অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। মানসিক স্বাস্থ্য হচ্ছে আমাদের মন এর অভ্যন্তরীণ আচরণ এবং আবেগের সমষ্টি। WHO-এর মতে, "Mental health is a state of wellbeing in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life can work productivity and fruitfully and is able to make a contribution to his or her community".



আমাদের প্রত্যেককেই কোনো না কোনো সময়ে বিপর্যয়ের সম্মুখীন হতে হয় তা সে কর্মজীবনে হোক বা ব্যক্তিগত জীবনে। অনেক সময় চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে গিয়ে আমাদের মানসিক অবসাদ, বিষন্নতার শিকার হতে হয়। আমরা যখন দেখি আমাদের স্বাভাবিক কাজগুলো ব্যাহত হচ্ছে তখনি মানসিক অসুস্থতার প্রসঙ্গটি সামনে আসে। দেখা যায় যে, আমরা শারীরিক স্বাস্থ্য নিয়ে যতটা সচেতন, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে ততটা সচেতনতা দেখাই না। কিন্তু মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ থাকলে তা শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর ভীষণভাবে প্রভাব ফেলতে পারে। কারণ শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বাংলাদেশে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট পরিচালিত ২০১৮ সালের একটি জরিপ

অনুযায়ী, ১৮ বছর বা তার বেশি বয়সের মানুষের মধ্যে মানসিক রোগের হার ১৮ দশমিক ৭ শতাংশ। বিশ্বে আত্মহত্যা ১৫ থেকে ২৯ বছর বয়সীদের মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, অর্ধেকের বেশি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ১৪ বছরের আগে শুরু হয়। পৃথিবীর ২০ শতাংশ শিশু ও কিশোর-কিশোরীর মানসিক অসুস্থতা আছে। মানসিক স্বাস্থ্যকে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, যা বিশ্বব্যাপী উন্নয়নের লক্ষ্য অর্জনে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্বের স্বীকৃতি।

মানসিক সমস্যার রূপগুলো নানা প্রকার। যেমন অবসাদ, মানসিক উদ্ভিগ্নতা, এছাড়াও রয়েছে স্কিৎজোফ্রেনিয়া এবং বাইপোলার সমস্যা।

### ৪.১ যে সকল বিষয়ের উপর মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে:

যেসমস্ত বিষয়ের উপর ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে মূলত সেই সমস্ত বিষয়কে আমরা মানসিক স্বাস্থ্যের উপাদান বলে থাকি। মানসিক স্বাস্থ্যের প্রধান প্রধান উপাদানগুলো হচ্ছে:

❖ ব্যক্তির পারিপার্শ্বিক অবস্থা।	❖ মত প্রকাশের স্বাধীনতা।	❖ বন্ধুবান্ধব তথা সহপাঠীদের সাহচর্য।
❖ সামাজিক অবস্থান।	❖ চিন্তা বিনোদনের সুযোগ।	❖ পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম তথা ঘুম।
❖ পারিবারিক অবস্থা।	❖ ব্যক্তির অর্থনৈতিক অবস্থা।	❖ ব্যক্তির দায়িত্ব এবং কর্তব্যের পরিধি।

উপরোক্ত বিষয়সমূহ একজন ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে প্রভাবিত করে।



## ৪.২ মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব:

সুস্থ ও সুন্দর জীবনের জন্য শরীরকে সুস্থ রাখা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি গুরুত্বপূর্ণ হল মনকে সুস্থ রাখা। ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে সে -

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ দৈনন্দিন কাজকর্ম সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারে।</li> <li>❖ বিভিন্ন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে পারে।</li> <li>❖ বিভিন্ন বিষয়ে দ্রুত ও সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ পরিবার ও সমাজের সঙ্গে সঙ্গতি বিধান করে চলতে পারে। স্বাভাবিক ও সুষ্ঠু অভিযোজনে সক্ষম হয়।</li> <li>❖ আরও কর্মক্ষম হয়ে ওঠে এবং নিজের ও সমাজের উন্নয়নে আরও বেশি ভূমিকা রাখতে পারে।</li> </ul>
--	---

## ৪.৩ মানসিক অবসাদের লক্ষণ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ শারীরিকভাবে ক্লান্ত থাকা</li> <li>❖ হতাশ বা নিরাশ বোধ করা</li> <li>❖ চাপ বা উদ্বেগ বোধ করা</li> <li>❖ সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম</li> <li>❖ অসহায়ত্ব অনুভূতি</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ বিশৃঙ্খলা</li> <li>❖ অন্যান্য মানুষের সাথে বিরক্তি</li> <li>❖ প্রিয়জনের সাথে তর্ক বা বিচ্ছেদ</li> <li>❖ বিষন্নতা বা ডিপ্রেসন</li> <li>❖ আত্মঘাতী চিন্তা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ যেকোনো কিছুতেই বিরক্তি প্রকাশ করা</li> <li>❖ মনোনিবেশ করতে না পারা</li> <li>❖ খারাপ সময়ে ধূমপান বা অ্যালকোহলের মতো পদার্থকে বেছে নেওয়া।</li> </ul>
---	--	---

## ৪.৪ মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায়:

আসুন জেনে নিই মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার কয়েকটি উপায়:

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ নিয়মিত পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার খেতে হবে।</li> <li>❖ রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমাতে হবে।</li> <li>❖ শরীরচর্চায় দেহ-মন উৎফুল্ল থাকে। নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে।</li> <li>❖ দিনের কিছুটা সময় (সকাল ১০টা থেকে বেলা ৩টার মধ্যে) সূর্যের আলো গায়ে লাগাবেন।</li> <li>❖ অহেতুক দুশ্চিন্তা করবেন না।</li> <li>❖ পরিবারের মানুষ, প্রিয়জনের সঙ্গে আনন্দময় সময় কাটানোর চেষ্টা করুন।</li> <li>❖ দুশ্চিন্তা কমাতে যেসব কাজ করতে ভালো লাগে, সেগুলো খুঁজে বের করুন। যেমন গান শোনা, শরীরচর্চা করা, সিনেমা দেখা বা গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ইত্যাদি।</li> <li>❖ দিনের কিছুটা সময় সম্পূর্ণ নিজের জন্য রাখুন।</li> <li>❖ মাঝেমাঝে বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডায় মেতে উঠুন।</li> <li>❖ আন্তরিকভাবে ও যতটুকু সম্ভব গুছিয়ে কাজ করার চেষ্টা করুন। এ জন্য রুটিন তৈরি করে নিতে পারেন।</li> <li>❖ যেকোনো কিছু নিয়ে ভুল হলে সাময়িকভাবে মন খারাপ হওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু অপরাধবোধ ও লজ্জাবোধে ভুগবেন না।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ নেশাজাতীয় দ্রব্য থেকে নিজেকে বিরত রাখতে হবে।</li> <li>❖ মাঝেমাঝে ব্যস্ততার মধ্যেও দূরে কোথাও ঘুরে আসুন। কাজের মাঝে বিরতি নিন।</li> <li>❖ মনের কথা নিজের মধ্যে চেপে না রেখে প্রিয়জন এবং বিশ্বস্ত মানুষের সঙ্গে শেয়ার করুন।</li> <li>❖ মাঝেমাঝে ভালো লাগার বিষয়গুলোর কথা ভাবুন বা অতীত কোনো সুখস্মৃতির কথা মনে করুন।</li> <li>❖ অপরকে সাহায্য করুন। অন্যকে খুশি করতে পারলে নিজেরও ভালো লাগা কাজ করে।</li> <li>❖ নতুন কোনো বিষয়ে দক্ষতা বাড়ানোর চেষ্টা করুন।</li> <li>❖ বর্তমান সময়ে মনোযোগ দিন, অতীত কিংবা ভবিষ্যৎ নিয়ে অহেতুক চিন্তা করবেন না।</li> <li>❖ কিছু সময় মুঠোফোন, টিভি, কম্পিউটারসহ বিভিন্ন রকম ডিজিটাল যন্ত্র থেকে নিজেকে দূরে রাখুন।</li> <li>❖ মানসিকভাবে অসুস্থ বোধ করলে এবং যদি তা আপনার দৈনন্দিন কাজকে ব্যাহত করে, তাহলে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হোন।</li> </ul>
--	--

যে উপায়গুলো বলা হলো সেগুলো আমাদের হাতে রয়েছে যা অবলম্বন করে আমরা মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে পারি। কিন্তু গুরুতর মানসিক সমস্যা নিরাময়ের জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। শারীরিক ক্ষতি ভালো হলেও মানসিক ক্ষতি সহজে কাটিয়ে ওঠা সম্ভব হয় না। আমাদের চারপাশে রোজ কিছু নৃশংস ঘটনা ঘটছে, যারা ভুক্তভোগী তাদের মধ্যে সাংঘাতিক মানসিক চাপ, ভয়, বিষন্নতা, হতাশাসহ নানা ধরনের মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। আমাদের উচিত তাদের পাশে থাকা, তাদের হেয় চোখে না দেখে কিভাবে তারা পুরোপুরি সুস্থ জীবন পেতে পারে তার ব্যবস্থা করা।

## ৫. স্বাস্থ্য সংবাদ

### ৫.১ আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ১ এ ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত

গত ১২ই ডিসেম্বর ২০২৩ তারিখে চট্টগ্রামে আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র-০১ এ ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত ক্যাম্পে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের আওতাভুক্ত শাখার সদস্যদের সন্তানদের পাশাপাশি স্থানীয় ছেলেমেয়েদের বিনামূল্যে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়। ক্যাম্পে আগত মোট ৪৩২ জনকে লাল ক্যাপসুল ও ১০৭ জনকে নীল ক্যাপসুলসহ সর্বমোট ৫৩৯ জন বাচ্চাকে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়। উক্ত ক্যাম্প পরিচালনা করেন সংস্থার মেডিকেল টেকনোলজিস্ট রনি নাথ এবং ক্যাম্পেইন তদারকিতে দায়িত্বরত ছিলেন আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র-০১ এর মেডিকেল অফিসার ডাঃ ফয়জুন নেছা হক, এছাড়াও সার্বিক সহযোগিতা করেন ম্যানেজার শামীমা আক্তার, সিনিয়র প্যারামেডিক সুমন চন্দ্র সরকার, অভ্যর্থনা সহকারী জান্নাতুল নাঈম ও ফার্মাসিস্ট রুকসার ফাতেমা।

### ৫.২ আইডিএফ এর কৃমিনাশক ঔষধ বিতরণ কার্যক্রম

কৃমি হল একটি পরজীবী প্রাণী যা বিভিন্ন প্রাণী দেহের অঙ্গে বসবাস করে। শিশু থেকে

বয়স্ক সব বয়সের ব্যক্তি কৃমির সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে। কৃমিতে আক্রান্ত হওয়ার কারণে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়, যেমন: ক্ষুধা মন্দা, পেট ফুলে যাওয়া, বদ হজম, বমিভাব, অপুষ্টি, রক্ত স্বল্পতা, মলদ্বারে চুলকানি, আবার অনেক সময় চামড়ার এলার্জির সমস্যা হয়। কৃমি যদি লিভারে অবস্থান করে তাহলে জন্ডিস হয়। কৃমির সমস্যা আমাদের দেশের জন্য একটা বড় শারীরিক সমস্যা। খালি পায়ে চলাফেরা করা, ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সচেতন না হওয়া, প্রস্রাব-পায়খানার পর ভালো করে হাত না ধোয়া, খাবার খাওয়ার আগে হাত না ধুয়ে খাওয়া, সঠিক নিয়মে রান্না না করা ইত্যাদি বিষয়ে অসাবধানতার কারণে কৃমি সংক্রমণ বেড়ে যায়। উক্ত বিষয়গুলোতে সাবধানতা অবলম্বন করলে কৃমি সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

২০২৫ সালের মধ্যে বাংলাদেশ থেকে কৃমি নির্মূলের লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার ২০১৬ সাল থেকে বছরে দুইবার জাতীয় কৃমি নিয়ন্ত্রণ সপ্তাহ পালন করে আসছে। ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন এর মাননীয় নির্বাহী পরিচালক মহোদয় গত জানুয়ারি, ২০২৩ সালে প্রতিষ্ঠানের সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ ও তাদের পরিবারের সদস্যদের কৃমিজনিত রোগ নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে কৃমির ঔষধ বিতরণের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন এবং ৩রা এপ্রিল, ২০২৩ প্রতিষ্ঠানটির প্রধান কার্যালয়ে আইডিএফ হেলথ প্রোগ্রামের আওতায় কৃমির ঔষধ বিতরণ কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। বাংলাদেশ হতে কৃমি নির্মূলের লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গৃহীত পদক্ষেপের সাথে একাত্মতা প্রকাশ করে বেসরকারি উন্নয়নমূলক, সামাজিক ও অলাভজনক প্রতিষ্ঠান ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (আইডিএফ) এর মাননীয় নির্বাহী পরিচালক মহোদয় এর সরাসরি নির্দেশনায় এবং কো-অর্ডিনেটর (স্বাস্থ্য) এর তত্ত্বাবধানে প্রধান কার্যালয়, আঞ্চলিক

কার্যালয় সহ সংস্থায় কর্মরত সকল কর্মকর্তা ও কর্মচারি এবং তাদের পরিবারের সকল সদস্যদের মাঝে কৃমিনাশক ঔষধ বিতরণ করা হয়। উল্লেখ্য, ১ম ধাপে ২৪০০ জন ও ২য় ধাপে ২৮৬৪ জন, সর্বমোট ৫২৬৪ জন ব্যক্তির মাঝে কৃমিনাশক ঔষধ বিতরণ করা হয়।

### ৫.৩ হেলথ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

#### ৫.৩.১ আইডিএফ বাগতিপাড়া শাখায় হেলথ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবার অংশ হিসেবে বিগত ২৮.১২.২৩ ইং তারিখে আইডিএফ বাগতিপাড়া শাখার সহযোগিতায় হেলথ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের আয়োজন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানটিতে হেলথ এজেন্টদের ট্রেনিং প্রদান করেন প্যারামেডিক মোঃ রুহুল আমিন ও মোঃ রবিউল ইসলাম। তারা বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক আলোচনা এবং উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিক, ডেঙ্গু, টাইফয়েডের লক্ষণ, প্রতিরোধ ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করেন হেলথ এজেন্টদের মাঝে। উক্ত আয়োজনে ভার্চুয়ালভাবে সংযুক্ত ছিলেন আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কো-অর্ডিনেটর ডাঃ মুক্তা খানম ও আইডিএফ রাজশাহী যোনের যোনালা ম্যানেজার জনাব বিজনকুমার সরকার। এছাড়াও উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ নাটোর এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ শফীকুল ইসলাম। তিনি আইডিএফ এর সকল সুযোগ-সুবিধা ও বিভিন্ন দিকনির্দেশনা মূলক পরামর্শ প্রদান করেন সদস্যদের মাঝে। আরো উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ বাগতিপাড়া শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ মাহাতাব আলী, কাফুরিয়া শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ ইলিয়াস কাঞ্চন ও আইডিএফ বাগতিপাড়া শাখার সকল সহকর্মী মোঃ ইদ্রিস রানা, মোঃ আঃ বারিক সুমন ও মোঃ জুয়েল রানা।





### ৫.৩.২ আইডিএফ লালপুর শাখায় হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবার অংশ হিসেবে গত ২০.১২.২৩ ইং তারিখে আইডিএফ লালপুর শাখার সহযোগিতায় হেল্থ এজেন্টদের প্রশিক্ষণ প্রদান ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন আইডিএফ লালপুর শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ আনোয়ার



হোসেন ও প্যারামেডিক মোঃ রুহুল আমিন ও মোঃ রবিউল ইসলাম। উক্ত অনুষ্ঠানে হেল্থ এজেন্টদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। পাশাপাশি বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক আলোচনা ও বিভিন্ন রোগের লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করা হয় হেল্থ এজেন্টদের মাঝে। এছাড়াও উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ নাটোর এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ শফীকুল ইসলাম। তিনি আইডিএফ এর সকল সুযোগ-সুবিধা ও বিভিন্ন দিকনির্দেশনা মূলক পরামর্শ প্রদান করেন সদস্যদের মাঝে। আরোও উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ লালপুর শাখার সহকর্মী মোঃ নাজমুল হক, মোঃ মিজানুর রহমান, নিজাম উদ্দিন ও মোঃ রনি হোসেন।

### ৫.৩.৩ আইডিএফ বদলগাছী শাখায় হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির অংশ হিসেবে বিগত ২২.০১.২৪ ইং তারিখে আইডিএফ বদলগাছী শাখায় মোট ০৬ জন হেল্থ এজেন্টকে প্রশিক্ষণ প্রদান ও তাদের মাঝে স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন বদলগাছী শাখার প্যারামেডিক মোঃ জুয়েল রানা। উক্ত আয়োজনে ভারুয়ালভাবে সংযুক্ত ছিলেন ডাঃ মোঃ শফিকুজ্জামান চৌধুরী, সিনিয়র মেডিকেল অফিসার, কাজী হালিমা সাত্তার স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মোহরা, চট্টগ্রাম। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ নওগাঁ এরিয়ায় এরিয়া ম্যানেজার জনাব সবুজ কুমার সরকার এবং বদলগাছী শাখার শাখা ব্যবস্থাপক জনাব মোঃ রাশিদুল ইসলামসহ অন্যান্য সহকর্মীবৃন্দ।



### ৫.৩.৪ আইডিএফ নওহাটা ও রাজশাহী শাখায় হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির অংশ হিসেবে বিগত ২৩.১২.২০২৩ ইং তারিখে আইডিএফ রাজশাহী যোনাল অফিসে নওহাটা ও রাজশাহী শাখার মোট ১০ জন হেল্থ এজেন্টদের মাঝে প্রশিক্ষণ প্রদান ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন আইডিএফ



নওহাটা ও রাজশাহী শাখার প্যারামেডিক বিলাস রঞ্জন ও সহযোগিতায় ছিলেন মোঃ আজিজুল ইসলাম। উক্ত আয়োজনে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ রাজশাহী যোনের যোনাল ম্যানেজার জনাব বিজন কুমার সরকার, ভারুয়ালি সংযুক্ত ছিলেন স্বাস্থ্য কো-অর্ডিনেটর ডাঃ মুক্তা খানম। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ রাজশাহী এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব নূরে আলম সিদ্দিকী, যোনাল ম্যানেজারের সহকারী জনাব মোঃ আসাদুল হক, আইডিএফ চাঁপাইনবাবগঞ্জ এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ শামীম রেজা ও শারমিন সুলতানা লাবনী। উক্ত অনুষ্ঠানে হেল্থ এজেন্টদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। পাশাপাশি বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক আলোচনা ও বিভিন্ন রোগের লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করা হয়।



## ৬. ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

### ৬.১ টেলিহেলথ ক্যাম্প

আইডিএফ তার স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় ২০১৯ সালে টেলিহেলথ সেবা চালু করে, যার মাধ্যমে আইডিএফ এর সকল সদস্য, এমনকি দূরবর্তী প্রত্যন্ত এলাকার রোগীরাও বাড়ির কাছাকাছি আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র হতে ভিডিও কনফারেন্স এর মাধ্যমে শহরে অবস্থিত বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছ থেকে অতিক্রম চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করে আসছে। এছাড়াও স্পট ভিত্তিক আয়োজিত হেলথ ক্যাম্পে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি সদস্য ও সদস্যের বাহিরে জনসাধারণকে সংস্থার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। এসকল ক্যাম্পের আয়োজন ও পরিচালনা করেন শাখাসমূহে দায়িত্বরত প্যারামেডিকগণ এবং তাদের সার্বিক সহযোগিতা করেন হেলথ এজেন্টগণ। এছাড়াও শাখা ব্যবস্থাপক ও কর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সুষ্ঠুভাবে পরিচালনায় সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা প্রদান করেন। মূলত জটিল রোগীর ক্ষেত্রে প্যারামেডিকগণ টেলিহেলথ এর মাধ্যমে এম.বি.বি.এস. ডাক্তারের চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন। অন্যান্য সময় প্রত্যেক হেলথ এজেন্ট তাদের নিজ নিজ এলাকায় হেলথ চেক ও প্রয়োজনানুসারে টেলিহেলথ সেবার মাধ্যমে প্যারামেডিক বা এমবিবিএস ডাক্তারের চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন। টেলিহেলথ সেবা ও রোগীর প্রয়োজনীয় তথ্য সংরক্ষণ ও অনলাইন প্রেসক্রিপশন সেবা প্রদানের জন্য DOTPLUS Software ব্যবহার করা হয় যা “Outreach for all” USA কর্তৃক তৈরী করা হয়েছে। বিগত কোয়ার্টারে আইডিএফ এর শাখাসমূহে পরিচালিত ক্যাম্পের মাধ্যমে সর্বমোট ৩,৪৮২ জনকে টেলিহেলথ সেবা প্রদান করা হয়।



### ৬.২ স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প

আইডিএফ এর সদস্য ও কর্মএলাকার জনসাধারণের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিতকরণের লক্ষ্যে স্পটভিত্তিক বিভিন্ন স্বাস্থ্যক্যাম্প এর আয়োজন করা হয়। আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় পরিচালিত এসব স্বাস্থ্যক্যাম্পে যেসকল স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয় তন্মধ্যে ব্লাড গ্রুপিং, জেনারেল হেলথ, ডায়াবেটিস চেকআপ অন্যতম। এছাড়া ক্যাম্পসমূহে বিনামূল্যে ঔষধও বিতরণ করা হয়। এ সকল ক্যাম্পসমূহে দায়িত্বরত প্যারামেডিক ও হেলথ এজেন্ট ছাড়াও সংশ্লিষ্ট শাখার ব্রাঞ্চ ম্যানেজার ও অন্যান্য সহকর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সফলভাবে পরিচালনায় সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা করেন। কিছু ক্যাম্পে সংশ্লিষ্ট যোনাল ও এরিয়া ম্যানেজারও উপস্থিত ছিলেন এবং ক্যাম্পে উপস্থিত সকলের মাঝে আইডিএফ এর সুযোগসুবিধাসমূহ নিয়ে গঠনমূলক আলোচনা করেন। আবার কিছু ক্যাম্পে স্থানীয় জনপ্রতিনিধিরাও উপস্থিত থেকে সকলকে উৎসাহিত করেন। বিগত কোয়ার্টারে শাখাসমূহ কর্তৃক আয়োজিত ১৩২টি স্বাস্থ্যক্যাম্পে সর্বমোট ৪,৭৮৮ জনকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। তন্মধ্যে ৬৯৩ জনকে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান, ১০৬৩ জনের ব্লাডগ্রুপ ও ৬১৫ জনের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানো হয়। এছাড়াও ৫৭৯ জনকে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।



### ৬.৩ মিনি হেলথ ক্যাম্প

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবার অংশ হিসেবে গত ১২.১১.২০২৩ ইং তারিখে আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার সহযোগিতায় কাউন্সেলিং সেশন ও স্বাস্থ্য সেবা ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন মোঃ বুলুল আমিন। উক্ত মিনি হেলথ ক্যাম্পে ডেঙ্গু ও টাইফয়েড রোগের লক্ষণ ও প্রতিকার এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করা হয় সদস্য ও সদস্যদের পরিবারের মাঝে। এছাড়াও উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন বাগাতিপাড়া শাখার সিনিয়র সহকর্মী মোঃ ইদ্রিস রানা। তিনি আইডিএফ এর সকল সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে সদস্যদের জানান এবং বিভিন্ন দিকনির্দেশনা মূলক পরামর্শ প্রদান করেন। আইডিএফ এর স্বাস্থ্যসেবার মান এগিয়ে নিয়ে যাবার লক্ষ্যে নভেম্বর ২০২৩ হতে ফেব্রুয়ারি ২০২৪ ইং তারিখ সময়ে আইডিএফ এর বিভিন্ন কর্মএলাকায় প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর জন্য সর্বমোট ৩২টি মিনি হেলথ ক্যাম্প আয়োজনের মাধ্যমে সর্বমোট ৯৮৫ জন রোগীকে সেবা প্রদান করা হয়।





## ৬.৪ চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প

আইডিএফ দুর্গাপুর শাখার আয়োজনে গত ২৩শে ফেব্রুয়ারি ২০২৪ তারিখে বিনামূল্যে চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। দুর্গাপুর শাখার প্যারামেডিক মোঃ মাহফুজুর রহমানের পরিচালনায় চক্ষু ক্যাম্প আয়োজনে সার্বিক সহযোগিতা ও বিভিন্ন দিক নির্দেশনা প্রদান করেন রাজশাহী যোনের যোনালা ম্যানেজার জনাব বিজন কুমার সরকার, রাজশাহী এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ নুরে আলম সিদ্দিক, দুর্গাপুর শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ সিরাজুল ইসলাম। এছাড়াও ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন মোঃ আব্দুর রব, অধ্যক্ষ, দুর্গাপুর মহিলা কলেজ। এছাড়াও ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন লালপুর



শাখার প্যারামেডিক মোঃ রুহুল আমিন ও সকল কর্মীবৃন্দ। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন রাজশাহী লায়স চক্ষু হাসপাতালের ডাঃ মোঃ সাজেদুল মাহমুদ ও মাসুম পারভেজ। ক্যাম্পে ১৪৭ জনকে চক্ষু চিকিৎসা ও ৩৬ জনকে অপারেশন করার পরামর্শ প্রদান করা হয়। আইডিএফ দুর্গাপুর শাখার পক্ষ থেকে অতি দরিদ্র রোগীদেরকে লায়স চক্ষু হাসপাতালের মাধ্যমে বিনামূল্যে অপারেশন করার ব্যবস্থা করা হয়।

## ৭. মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম

বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি নানা কার্যক্রম বাস্তবায়ন করে। ডিসেম্বর মাসব্যাপী সংস্থার বিভিন্ন শাখায় স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের মাধ্যমে সদস্য ও জনসাধারণের মাঝে চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয়। সংস্থা পর্যায়ে ডেঙ্গু সচেতনতামূলক লিফলেট বিতরণ ও কর্মএলাকার জনসাধারণকে সচেতন করে তোলার লক্ষ্যে স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করা হয়। এছাড়াও সদস্যদের মাঝে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়। মাসব্যাপী শাখাসমূহ কর্তৃক পরিচালিত স্বাস্থ্যক্যাম্পসমূহে প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবার বিবরণ নিম্নে ছক আকারে নিম্নে প্রকাশ করা হল:

ক্র: নং:	বিবরণ	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা
০১	কাউন্সেলিং সেশন	৪৮৩ টি	৭২২৪ জন
০২	ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প	১০ টি	৬৭৬ জন
০৩	জেনারেল হেল্থ ক্যাম্প	২ টি	৩২০ জন
০৪	মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্প	৭ টি	২১৪ জন
০৫	স্বাস্থ্য ও ডায়াবেটিস ক্যাম্প	২ টি	১৯ জন
০৬	বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ		৪৫৬ জন

নিম্নে উল্লেখযোগ্য কিছু ক্যাম্পের সংবাদ এখানে প্রকাশ করা হল:

### ৭.১ নওগাঁ শাখায় হেল্থ স্পটভিত্তিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান

আইডিএফ একটি শোষণ ও দারিদ্র্যমুক্ত পৃথিবীর স্বপ্ন দেখে, তারই ধারাবাহিকতায় "আইডিএফ" স্বাস্থ্য পরিবার স্বাস্থ্য সেবার মান সামনের দিকে এগিয়ে নেবার লক্ষ্যে সর্বদাই নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। বিগত ২৬.১২.২৩ইং তারিখে মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ নওগাঁ সদর শাখার ৪৩/ম শালুকা হেল্থ স্পটে, সদস্য ও নন-সদস্য সাধারণ রোগীদের মাঝে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা, ব্লাড গ্রুপিং ও বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়। ক্যাম্পে উপস্থিত সংখ্যা ছিলো ৬২ জন। তন্মধ্যে বিনামূল্যে রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয় ৫০ জনের, প্রাথমিক চিকিৎসা ও ঔষধ প্রদান করা হয় ৪৬ জনকে,



ডায়াবেটিস চেক করা হয় ০২ জনের এবং ২ জনকে টেলিমেডিসিন প্রদান করা হয়। ক্যাম্পে টেলিসেবা প্রদান করেন ডাঃ শফিকুজ্জামান চৌধুরী, সিনিয়র মেডিকেল অফিসার, আইডিএফ কাজী হালিমা সান্তার স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মোহরা, চট্টগ্রাম। প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা ও বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করেন প্যারামেডিক মোঃ জুয়েল রানা, নওগাঁ শাখা ও আবু হাসান, নজিপুর শাখা। সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন হেল্থ এজেন্ট মৌসুমি আক্তার। এছাড়াও উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন মোঃ শফিকুল ইসলাম, শাখা ব্যবস্থাপক, নওগাঁ শাখা ও শাখার সহকর্মী মোঃ মহিবুর রহমান, মোঃ উজ্জ্বল হোসেন ও জাকির হোসেন।



## ৭.২ আইডিএফ নওহাটা শাখায় প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প

১৬ই ডিসেম্বর মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে বিগত ২৫.১২.২৩ ইং তারিখে আইডিএফ নওহাটা শাখার ১১১/ম উজিরপুকুর স্বাস্থ্য স্পটে সদস্য ও সদস্যের বাহিরে সাধারণ জনগোষ্ঠীর মাঝে একটি ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প, প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা ও সংস্থার মেডিকেল অফিসারের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। মোট উপস্থিতি ১৩৫ জন, তন্মধ্যে ব্লাড গ্রুপিং করানো হয় ৭৬ জনকে, ৩২ জনকে সাধারণ চিকিৎসা সেবা ও ০৭ জনকে টেলিসেবা প্রদান করা হয় এবং ১৪ জনের ডায়াবেটিস নির্ণয় করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ নাটোর এরিয়ার সম্মানিত এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ শফিকুল ইসলাম, যোনাল ম্যানেজারের সহকারী জনাব মোঃ আসাদুল হক, শাখা ব্যবস্থাপক জনাব মোঃ সাইফুল ইসলাম। চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন বিলাস রঞ্জন সরকার ও তরুন কুমার (ডিএমএফ)। টেলিসেবা প্রদান করেন ডাঃ সাদিকুল নাহার রুমুর।



## ৭.৩ ভবানীগঞ্জ শাখায় প্রাথমিক স্বাস্থ্যক্যাম্প ও কাউন্সিলিং সেশন পরিচালনা

আইডিএফ ভবানীগঞ্জ শাখায় আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় বিগত ১২.১২.২০২৩ ইং তারিখে মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ রাজশাহী এরিয়ার আইডিএফ ভবানীগঞ্জ শাখার খাঁপুর (রোকেয়ার বাড়ী) হেলথ স্পটে একটি প্রাথমিক স্বাস্থ্যক্যাম্প ও কাউন্সিলিং সেশন পরিচালনা করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে ৫৩ জনকে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা দেওয়া হয় এবং ৬ জনের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে মোট উপস্থিতির সংখ্যা ছিল ৬৯ জন। এছাড়াও উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ ভবানীগঞ্জ শাখার শাখা ব্যবস্থাপক জনাব মোঃ আমিরুল ইসলাম। ক্যাম্পটি পরিচালনা করেন মোঃ আমিনুল ইসলাম (DMF) আইডিএফ ভবানীগঞ্জ



শাখা। উক্ত ক্যাম্পে সার্বিক সহযোগিতা করেন ফিল্ড অর্গানাইজার মোঃ আব্দুল মালেক এবং হেলথ এজেন্ট মোছাঃ ববিতা আক্তার।

## ৭.৪ অসুস্থ সদস্যদের মাঝে চিকিৎসা আপদকালীন অনুদান প্রদান

১৬ই ডিসেম্বর মহান বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে মাসব্যাপী আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবার অংশ হিসেবে গত ০৫.১২.২৩ ইং তারিখে আইডিএফ লালপুর শাখার সহযোগিতায় অসুস্থ অসহায় সদস্যদের মাঝে চিকিৎসা আপদকালীন অনুদান প্রদান অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন আইডিএফ লালপুর শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ আনোয়ার হোসেন ও প্যারামেডিক ডাক্তার মোঃ রুহুল আমিন। তিনি চিকিৎসা আপদকালীন অনুদান প্রদানের পাশাপাশি ও বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করেন সদস্যদের মাঝে। এছাড়াও উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ নাটোর এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ শফীকুল ইসলাম। তিনি আইডিএফ এর সকল সুযোগ-সুবিধা ও বিভিন্ন দিকনির্দেশনা মূলক পরামর্শ প্রদান করেন সদস্যদের মাঝে। আরো উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ লালপুর শাখার সকল সহকর্মীবৃন্দ।



## ৮. সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম

### ৮.১ ফ্রি চক্ষু ক্যাম্প আয়োজন

বিগত ২২.০১.২০২৪ ইং তারিখে চট্টগ্রামের সাতকানিয়া উপজেলায়, সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় ডেপুটিহাট প্রবীণ সামাজিক কেন্দ্রে একটি ফ্রি চক্ষু ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে সর্বমোট ৮০ জন রোগীকে বিনামূল্যে চক্ষু চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয় এবং ৩১ জন রোগীকে ছানী অপারেশনের জন্য বাছাই করা হয়। গত ২৭.০২.২০২৪ ইং তারিখে চট্টগ্রাম লায়ন্স চক্ষু হাসপাতালে ১৮ জন রোগীকে বিনামূল্যে অপারেশন করানো হয়। রোগীদের সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সাতকানিয়া সমৃদ্ধির প্যারামেডিক মুতাসিম বিল্লাহ, রাব্বি আহমেদ ও স্বাস্থ্য পরিদর্শকবৃন্দ।





## ৮.২ সাতকানিয়া উপজেলায় সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের আয়োজন

গত ০৭.১১.২০২৩ ইং তারিখে চট্টগ্রামের সাতকানিয়া উপজেলায়, সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় দক্ষিণ চিব্বাড়ী মহিলা আলিম মাদ্রাসায় একটি সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে ৭৭ জন পুরুষ ও ১৭৪ জন মহিলা, সর্বমোট ২৫১ জন রোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ প্রদান করা হয়। এছাড়াও ৬৮ জনের রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডাঃ রাসেল উদ্দিন, এমবিবিএস ও ডাঃ আইরিন সুলতানা (এমবিবিএস)। ক্যাম্পের সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সাতকানিয়া শাখার সিনিয়র প্যারামেডিক আফজাল হোসেন রাজু এবং সাতকানিয়া সমৃদ্ধির প্যারামেডিক মুতাসিম বিল্লাহ, রাব্বি আহমেদ ও স্বাস্থ্য পরিদর্শকবৃন্দ। এছাড়াও উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন ০৪ নং ওয়ার্ডের মেম্বার মাহাফুজুর রহমান, সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির সমন্বয়ক জনাব-মোছলেহ উদ্দিন, শিক্ষা সুপারভাইজার ও সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা।



## ৮.৩ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবসে সাধারণ স্বাস্থ্য সেবা ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের আয়োজন

আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস উপলক্ষ্যে গত ১৯.০২.২০২৪ ইং তারিখে চট্টগ্রামের সাতকানিয়া উপজেলায়, সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় দুল্লভের পাড়া আইডিএফ স্কুল এ্যান্ড কলেজ এ একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সেবা ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে আইডিএফ স্কুল এ্যান্ড কলেজ, দুল্লভের পাড়া হাজী ছালেহ আহমেদ আনোয়ারা বেগম মহিলা দাখিল মাদ্রাসা ও দুল্লভের পাড়া সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মধ্যে রক্তের গ্রুপ নির্ণয় ও প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। ক্যাম্পটি উদ্বোধন ও শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন আইডিএফ স্কুল এ্যান্ড কলেজের প্রধান শিক্ষক জনাব বদিউর রহমান ও সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির সমন্বয়ক জনাব মোছলেহ উদ্দিন।



ক্যাম্পটি পরিচালনা করেন সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির প্যারামেডিক এইচএম মুতাসিম বিল্লাহ ও রাব্বি আহমেদ। এছাড়াও ক্যাম্পটির সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির স্বাস্থ্য পরিদর্শকবৃন্দ, সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা ও আইডিএফ স্কুল এ্যান্ড কলেজের শিক্ষকবৃন্দ। উক্ত ক্যাম্পে ৭৩ জনের বিনামূল্যে রক্তের গ্রুপ নির্ণয় ও ৪১ জনকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়।

## কেস স্টাডি

### ৯.১ ফিজিওথেরাপী

মোঃ মিজান মিঞা, হেলথ সেন্টার ১

চট্টগ্রাম শহরের চাঁদগাও থানা এলাকার মোঃ মিজান মিঞা আইডিএফ হেলথ সেন্টার ১ এ তার হিমোফিলিয়া এ (ফ্যাক্টর-৮) রোগের জন্য ফিজিওথেরাপী সেবা গ্রহণ করে উপকৃত হন এবং আইডিএফ এর প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন। ১৯ বছর বয়সী মোঃ মিজান মিঞার পরিবারের সদস্য সংখ্যা ৪জন, তারা ২ভাই, বাবা রিকশাচালক এবং মা গৃহিণী। মোঃ মিজান ২০২৩ইং সালের প্রথম দিকে আঘাতপ্রাপ্ত হন, এলাকার ফার্মেসী ও বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন রকম চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করেও অবস্থার উন্নতি না হওয়ায় চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের বর্হিবিভাগে চিকিৎসা নিতে গেলে কর্তব্যরত ডাক্তার তাকে হেমাটোলজি বিভাগে রেফার করে এবং পরবর্তীতে বিভিন্ন পরীক্ষার মাধ্যমে জানতে পারে যে, হিমোফিলিয়া এ (ফ্যাক্টর-৮) রোগে আক্রান্ত। তখন থেকে তার হিমোফিলিয়া চিকিৎসা গ্রহণ শুরু হয় এবং সাথে সাথে হিমোফিলিয়া সোসাইটি চট্টগ্রাম চ্যান্সটারে যোগাযোগ করে সদস্য পদ গ্রহণ করেন। সদস্য পদ গ্রহণের পর এই ধরনের রোগের চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপীর প্রয়োজনীয়তা নিয়ে বলা হলেও রোগীর অভিভাবক তা গ্রহণ করেনি। পরবর্তীতে আরো কয়েকবার রক্তক্ষরণ হলে চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজে চিকিৎসা নেন এবং চিকিৎসার সময় সোসাইটির ভলান্টিয়ারের মাধ্যমে আবার ফিজিওথেরাপী চিকিৎসা নিয়ে বিস্তারিত বলার পর রোগী প্রায় ১ বছর পর আইডিএফ পরিচালিত হিমোফিলিয়া থেরাপী সেন্টারে এসে চিকিৎসা সেবা নেয়া শুরু করেন। ২৮টি ফিজিওথেরাপী সেশনের মাধ্যমে চিকিৎসা নিয়ে রোগী এখন অনেকটাই সুস্থ রয়েছেন এবং তাহার রক্তক্ষরণ প্রবনতাও পূর্বের তুলনায় অনেক কম বলে রোগী মতামত দেন। ফিজিওথেরাপী চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রকৃত জ্ঞান না থাকায় রোগীর চিকিৎসা গ্রহণ ব্যাহত হয় বলে অভিভাবকগণ জানান এবং আইডিএফ সংস্থাকে ধন্যবাদ জানান এমন একটি কর্মসূচি চালু করার জন্য।





## ৯.২ টেলিমেডিসিন

### ৯.২.১ Teniasis

মোসা: সাবিনা বেগম, আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখা।

আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার ২৫/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছাঃ সাবিনা বেগম, বয়স ৩০ বছর। তিনি দীর্ঘদিন ধরে হাতের এর অধিকাংশ জায়গাতে চুলকানি, ছোট ছোট ফুঁসকুড়ি, লালচে বর্ণ, পুঁজবটী ও রস ক্ষরণের সমস্যায় ভুগছিলেন এবং কিছুদিন যাবার পরে এই সমস্যা আরো বৃদ্ধি পায়। যার কারণে ত্বক আরো শুষ্ক হয়ে যায়, পুরু হয়ে ওঠে ও চুলকানি বেড়ে যায়। এই সমস্যা নিয়ে মোছাঃ সাবিনা বেগম আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্যারামেডিক জনাব মোঃ রুহুল আমিনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার বুঝুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায় মোসাঃ রুনা বেগম বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ। রোগী আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।



### ৯.২.২ Dx:pompholyx

জাহানারা বেগম, কদলপুর শাখা।

আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির শাখার সদস্য জাহানারা বেগম, বয়স ৩০ বছর। তিনি ৭ দিন ধরে হাতের সবগুলো আঙুলে অতিরিক্ত চুলকানি, লালচে বর্ণ, সমস্যায় ভুগছিলেন। এমতাবস্থায় জাহানারা বেগম আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধির প্যারামেডিক সুমন কান্তি দে'র সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ ফয়জুন নেছা হকের মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১৫ দিন পর ফলোআপ করলে দেখা যায় জাহানারা বেগম বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ।

### ৯.২.৩ Hyperpigmented Patches

মোঃ হাসান, আনোয়ারা শাখা

আইডিএফ আনোয়ারা শাখার মাইজ পাড়া হেলথ স্পটে বিগত ১১.০১.২০২৪ ইং তারিখে আইডিএফ এর সদস্য হাসিনা বেগম তার ছেলে মোঃ হাসানকে নিয়ে চিকিৎসা করতে আসেন। মোঃ হাসান দীর্ঘদিন ধরে চর্মরোগের সমস্যায় ভুগছিল। তারা প্যারামেডিক জুয়েল রানা দাশের সাথে চিকিৎসার জন্য যোগাযোগ করেন এবং সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার বুঝুরের মাধ্যমে রোগীকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। পরবর্তীতে ০৭.০২.২০২৪ ইং তারিখে ফলোআপ করলে দেখা যায় মোঃ হাসান সম্পূর্ণ ভাবে সুস্থ।



### ৯.২.৪ Chronic Dermatitis

রবিনা বেগম, লংগদু শাখা

আইডিএফ লংগদু শাখার ৮৭/ম কেন্দ্রের সদস্য রবিনা বেগম, বয়স ৩৫ বছর। তিনি ২ মাস ধরে দুই হাতের অধিকাংশ স্থানে অতিরিক্ত চুলকানি, গুঁকনা ও চামড়া সাদা আবরণ হওয়ার সমস্যায় ভুগছিলেন। ক্রমশ তার আক্রান্ত স্থানে চুলকানির মাত্রা বেড়ে যায়। এমতাবস্থায় রবিনা বেগম আইডিএফ লংগদু শাখার প্যারামেডিক বিশ্ব চাকমার সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ ফয়জুন নেছা হকের মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায় রবিনা বেগম বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ।



### ৯.৩.৫ Infected Tinea

কিপটিয়া খানম, রাউজান শাখা

আইডিএফ রাউজান শাখার ১১৯/ম কেন্দ্রের সদস্য শানু আজ্ঞারের মেয়ে কিপটিয়া খানম, বয়স ১৭ বছর। তিনি ২/৩ মাস ধরে পেটের অধিকাংশ স্থানে অতিরিক্ত চুলকানি, লালচে বর্ণ, পুঁজবটা ও আঠালো রস ক্ষরণের সমস্যায় ভুগছিলেন। ক্রমশ তার আক্রান্ত স্থানে চুলকানির মাত্রা বেড়ে যায়। এমতাবস্থায় কিপটিয়া খানম আইডি-এফ রাউজান শাখার প্যারামেডিক দীপু চাকমার সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ ফয়জুন নেছা হকের মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায় কিপটিয়া খানম বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ।



### ৯.৩.৬ Comedonal Acne

নাজমা আজ্ঞার, বজারমুসী শাখা

ফেনী এরিয়ার বজারমুসী শাখার আওতাধীন ৩৮/ম হেলথ স্পট এর হেলথ এজেন্ট নাজমা আজ্ঞার মুখের এলাজর্জনিত সমস্যা নিয়ে বজারমুসী শাখার প্যারামেডিক মোঃ জহির উদ্দিন এর নিকট দেখাতে আসেন। রোগটা গুরুতর ছিল বলে প্যারামেডিক মোঃ জহির উদ্দিন তার তদারকি কর্মকর্তা ডাঃ সাদিকুন বুঝুরের সাথে ভিডিও কলের মাধ্যমে রোগীর সমস্যা বিস্তারিতভাবে উপস্থাপন করেন এবং রোগীকে ডাক্তারের সাথে সরাসরি ভিডিও কলে যুক্ত করে দেন। তিনি রোগটি "কমেডন" বলে নির্ণয় করেন এবং সে মোতাবেক চিকিৎসা দেন। বর্তমানে রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ আছেন।



### ৯.৩.৭ Acute Ulcerative Tonsillitis

মোসাঃ শিল্পী আজ্ঞার, ধামতী শাখা

আইডিএফ ধামতী শাখার গনেশপুর, ৬/ম হেলথ স্পট এর সদস্য মোসাঃ শিল্পী আজ্ঞার গলা ব্যাথা, গ্লাভ ফোলা এবং টনসিলে ঘাঁ-ক্ষত, খাবার খেতে অসুবিধা, ঠাণ্ডা-জ্বর জনিত সমস্যায় ভুগছিলেন। তার বয়স ৩৬ বছর। তিনি আইডিএফ ধামতী শাখার প্যারামেডিক মোঃ আব্দুল্লাহ আল ফয়েজের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার বুঝুরের (এম বি বি এস) মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। বর্তমানে মোসাঃ শিল্পী আজ্ঞার পুরোপুরি সুস্থ।



### ৯.৩.৮ Traumatic facial injury

মোঃ ফয়সাল আহমেদ, ধামতী শাখা

আইডিএফ ধামতী শাখার তাজমন্দের বাড়ি, ৭/ম হেলথ স্পট এর সদস্য মোসাঃ লাইলী আজ্ঞারের ছেলে মোঃ ফয়সাল আহমেদ, বয়স-৮ বছর। সি এন জি দুর্ঘটনাজনিত কারণে আঘাত পেয়ে চোখের নিচে ও মুখে রক্ত জমে এবং ফুলে যায়। আহত শিশুটি ক্ষতস্থানে প্রচণ্ড ব্যাথায় ভোগার কারণে সদস্য মোসাঃ লাইলী আজ্ঞার তার ছেলেকে নিয়ে আইডিএফ ধামতী শাখার প্যারামেডিক মোঃ আব্দুল্লাহ আল ফয়েজের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার বুঝুরের (এম বি বি এস) মাধ্যমে রোগীকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। বর্তমানে মোঃ ফয়সাল আহমেদ পুরোপুরি সুস্থ।

## ১০. একনজরে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম

বিবরণ	নভেম্বর ২০২৩ - ফেব্রুয়ারি ২০২৪		ফেব্রুয়ারি ২০২৪ পর্যন্ত	
	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)
স্ট্যাটিক ক্লিনিক	১১৭ টি	৬ ২৬২ জন	৬১১৬ টি	৭৯২৩০ জন
স্যাটেলাইট ক্লিনিক	৬৩৩৬ টি	২৬৬৫৩ জন	১১৭০১৭ টি	৯৪৮৫৯৭ জন
স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র	০৪ টি	১৭২৮ জন	০৪ টি	৬৪৭৭৮ জন
কাউন্সেলিং সেশন	১৬৪৪ টি	২০৯৬৬ জন	৭৭৬৬৬ টি	৮৭১৪৯৫ জন
বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	১৩৯২ জন	৩২১৯৫৮ টাকা	৫৮৩২৭ জন	১,৩৭০৪০৭১ টাকা
টেলিমেডিসিন	১০০ দিন	৩৪৮২ জন	২৬৯১ দিন	৫১৮৪৮ জন
ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প	৩৪ টি	১০৬৩ জন	৩৬১ টি	১৭৯০৫ জন
গাইনী + মেডিসিন ক্যাম্প	৪ টি	৫৬১ জন	১৩৬ টি	৩৪০৮৫ জন
চক্ষু ক্যাম্প	৫ টি	২৯২ জন	৩৭ টি	১৪০৯৪ জন
মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্প	৩২ টি	৯৮৫ জন	১৫২ টি	৬১২১ জন
ফিজিওথেরাপী সেবা (হিমোফিলিয়া রোগে আক্রান্তদের জন্য)	৩৪৫ টি সেশন	৩৭ জন	২৩১৩ টি	১৮৯ জন

### বিগত কোয়ার্টারে মাসভিত্তিক স্বাস্থ্যসেবার বিবরণ

ক্রমিক নং	মাস	জেনারেল হেলথ পেশেন্ট	বৈকালিক চেক আপ	টেলিমেডিসিন	ফলোআপ	সর্বমোট
১.	নভেম্বর	৫৮১২	১২৯৮	৮৫৫	১০৫৬	৯০২১
২.	ডিসেম্বর	৫৬০৮	১৪৪৩	৭৫৭	১০৪৬	৮৯৫৪
৩.	জানুয়ারি	৮৫৩৬	১৯০৬	১০৭৪	১০৭৭	১২৫৯৩
৪.	ফেব্রুয়ারি	৬৬৯৭	১৬১৫	৭৯৬	১২৫৬	১০৩৬৪
	মোট	২৬৬৫৩	৬২৬২	৩৪৮২	৪৪৩৫	৪০৯৩২

### আইডিএফ হেলথ ক্যাম্প এর তথ্য (নভেম্বর ২০২৩ ইং- ফেব্রুয়ারি ২০২৪ ইং)

ক্রমিক নং	বিবরণ	রোগীর সংখ্যা (জন)	ক্যাম্পের সংখ্যা
১.	ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	১০৬৩	৩৪
২.	প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা	৬৯৩	৩৭
৩.	ডায়াবেটিস পরীক্ষা	৬১৫	১১
৪.	চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প	২৯২	৫
৫.	জেনারেল হেলথ ক্যাম্প	১৫৪৬	৩৬
৬.	বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	৫৭৯	৯
	মোট	৪৭৮৮	১৩২



## ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন

বাড়ি : ২০, এভিনিউ : ০২, ব্লক : ডি, মিরপুর-২, ঢাকা-১২১৬ ।  
ফোন : + ৮৮০২-৫৫০৭৫৩৮০ । ওয়েব : [www.idfbd.org](http://www.idfbd.org)