



পরিবর্তনের গল্প

Stories of Impact





পরিবর্তনের গল্প

Stories of Impact



নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্প Nutrition at the Center Project

Publication

Nutrition at the Center Project, CARE Bangladesh

Contribution

Al Amin, Hasanuzzaman, Gauranga Chandra Shaha,
Dewan Isteakh Alam, Anisur Rahman, Abdus Sukur,
Anisur Rahman, Nazmul Hasan, Doly Sultana, Asit Das,
Jannatul Ferdous, Golam Hossain, SM Murad,
Mofizur Rahman & Anowara Begum

Advisor: Dr: Jahangir Hossain-Director-Program, Health,
CARE Bangladesh

Editors: Nazneen Rahman & M Hafijul Islam

Reviewed by: Jenkins Dlorah & Shabnam Khan

Design: Md Omar Faruk

Printed:

Photo: Ashafuzzaman

Gratitude

Beneficiaries who are using
information-data Helped

Published: May-June, 2018

প্রকাশনা

নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ

যারা অবদান রেখেছেন:

আল আমিন, হাসানুজ্জামান, গোরাজ্জ চন্দ্র সাহা,
দেওয়ান ইশতিয়াক আলম, আনিসুর রহমান সাগর, আব্দুস শুকুর,
আনিসুর রহমান, নাজমুল হাসান, ডলি সুলতানা, অসিত দাস,
জান্নাতুল ফেরদৌস, গোলাম হোসেন, এসএম মুরাদ,
মফিজুর রহমান এবং আনোয়ারা বেগম।

উপদেষ্টা: ডা: জাহাঙ্গীর হোসেন-পরিচালক-কর্মসূচি, স্বাস্থ্য,
কেয়ার বাংলাদেশ।

সম্পাদনা পরিষদ: নাজনীন রহমান, এম হাফিজুল ইসলাম।

পর্যালোচনা: জেনকিস ডিলোরা এবং শবনম খান

নকশা: মো: ওমর ফারুক

প্রিন্ট:

ছবি: আশাফুজ্জামান

কৃতজ্ঞতা

উপকারভোগী যারা তথ্য-উপাত্ত দিয়ে
সহায়তা করেছেন

প্রকাশকাল: মে-জুন, ২০১৮



CONTENT

Stories of Impact

	INTRODUCTION	1
	Awareness on Complementary Food Made Rabia’s Daughter Healthy	4
	Nutrition and Prosperity Bound with Harmony	5
	Vermicompost: An Eco-Friendly Key to Fortune	6
	A Pragmatic Community Support Group (CSG) Member Devoted to Social Service	7
	Rahela Begum: Living through Service to her Community	8
	Yard Farming: An Easy Source of Family Food and Earnings	10
	Dhonpur: Community Support Group (CSG) is Transforming the Community	11
	A Community Health Care Provider (CHCP) and her Clinic	12
	Chatolpara: The Story of Hundred Percent Sanitation	14
	Community Led Vegetable Garden: An Example of Collective Effort	16
	An Alternative Approach: Vegetable Farming in Sacks	17
	A Dream that Came True	18
	Sorufa: Changing Destiny through Duck Rearing	19
	Homestead Farming: A Path to Prosperity	20
	Iron and Folic Acid (IFA) Consumption Ensures a Healthy Future for Adolescent Girls	21





সবজি বাগান প্রদর্শনী

দলের নাম: নারী কৃষক পুষ্টি দল, বিশ্বম্ভরপুর
(বসন্ত ভিটায় সবজি ও ফলের বাগান উন্নয়ন কর্মসূচী)

সহযোগিতায় : নিউট্রিশন এট দি সেন্টার-হোমগ্রোপ প্রকল্প

 Margaret A. Cargill
 জাশা
 care

INTRODUCTION

Geographically, Sunamganj is a remote district. A large part of the district remains surrounded by water most of the time. Around 3 million people live here. The region is poverty stricken and the condition of the women are far more worse. The region is also lagging behind on various indicators alongside education, health and nutrition indicators. But the condition is gradually changing. Joint government and private effort is moving forward the situation on the path of steady progress. The recent development of the communication system is eye catching. It has an important influence over the overall surroundings. It was not long ago, the people of the locality were dependent only upon the production of winter vegetables and “Boro” based crop. Though there is unlimited supply of fishes, the poor people’s access to that is restricted.

Nutrition at the Center project alongside the initiative of Homegrown, tried to bring good news for the development of maternal and child nutrition of the Derai and Bishwambarpur Sub-district. To improve position on nutrition indicator, the project undertook various new innovative activities to increase community awareness and capacity alongside the government and non-government service providers. The project worked to promote the practice of personal

hygiene, variation of foods and innovative cultivations such as vegetable farming in sack, orange sweet potato, duck rearing, vermicompost, vegetables and seed preservation. Also, the project encouraged care and nutrition practice tendencies during pregnancy, labor and after delivery. One of the priority of this project was to increase the positive practice of the first 1000 days care and nutrition of newborn child especially providing colostrum, exclusive breastfeeding for first 6 months, introduction of complementary food on time and providing the child with foods of various density and amount according to the age. As a result of increasing social awareness, the project had worked with government and non-governmental enterprises to meet the increasing demand for services. Many people have shown great success in that process. Some of their stories are mentioned here.

“**Stories of Impact**” through this effort, we want to highlight some of the successes before our readers. If we can really touch someone’s mind, we shall consider that our efforts have been successful.

We are also very grateful to those who contributed throughout the process.







পরিবর্তনের গল্প
Stories of Impact

Awareness on Complementary Food Made Rabia's Daughter Healthy

Rabia Khatun lives with her son, daughter, and husband in the Masimpur village of the Bishwambarpur sub-district of the Sunamganj district. When her daughter was 8 months old, Rabia suddenly noticed that the child's health was deteriorating. She was getting more lean and thin. Rabia had the same experience with her eldest son. The sudden change made Rabia very worried and forced her to seek advice from other villagers. Luckily, through a neighbor, Rabia learned of the Masimpur Surma Community Support Group (CSG). At that time, the CSG played an active role in improving maternal and child nutrition status within the community. To achieve their goal, the CSG acted as an information hub, providing advice regarding nutrition and service acquisition. With no further delay, Rabia rushed to the CSG members and sought remedies for the poor health of her daughter.

Through conversation with Rabia, support group members discovered that though Rabia's daughter was 8 months old, she was only receiving breast milk. This was identified as the main reason behind the child's poor health and nutrition condition. The group members

counseled her regarding the importance of providing complementary food after the age of 6 months. Additionally, Rabia received hands-on training on child food preparation. Later, the CSG introduced Rabia to the Community Health Care Provider (CHCP), Mrs. Sabikun Nahar. According to the CHCP's advice, Rabia brought her daughter to the Community Clinic to measure her weight, height, mid-upper arm circumference, and to register other information. This visit has completely changed Rabia's perception and practice.

Within just a few days of starting the complementary food, Rabia's daughter's health flourished. Now, Rabia regularly takes her daughter to the Community Clinic for checkups and she provides four types of nutritious meals consisting of fruits and vegetables to her child as complementary food. Now, Rabia's daughter is one year old and is being fed properly. Rabia was asked to share her experience and she responded by saying,

"CSG members have opened my eyes. Previously, I was unaware of the fact that complementary food should be given alongside breast milk after the age of six months. Now I know why and what types of foods I have to give my child. My daughter's health has improved a lot compared to before."



Nutrition and Prosperity Bound with Harmony

Renu Ara was a poverty stricken woman in the Bagber village of the Bishwambarpur Sub district of the Sunamganj district. Renu was a young mother of two daughters, and had gotten married at the young age of 17 years. Her family of four was living hand to mouth as her husband was from a poor family with no land property, apart from a small house. It was a challenging job to keep the family running and Renu was unable to provide nutritious food for her children. As a result, her children were severely malnourished and their growth was stunted. Though Renu accepted her rueful life as an act of fate, she never abandoned the hope for a blissful one.

In 2016, Renu finally got her lucky break when CARE Bangladesh launched the Nutrition at the Center Homegrown (N@CH) project in her area and she enrolled as a member of the Sunflower Farmers Nutrition Group (A group of women united for improving nutrition through homestead production and consumption) . The project offered multidimensional discussions and training programs on agriculture (duck rearing, climate issues and preparedness analysis, food processing, seed

preservation, fish powder and fish chatni making); maternal and child nutrition; and hygiene, among other topics. Renu, an assiduous and attentive member, absorbed all the teachings from the discussions and tried to implement them at home.

After the completion of the training, Renu received vegetable seeds, ducks, and agricultural instruments from the project to aid her in her home farming. Now, Renu is cultivating vegetables near her home and she doesn't have to buy vegetables from the market anymore. She also owns 16 ducks – 5 of which are laying eggs. During the monsoon season, Renu cultivates vegetables in sacks to meet her family's food and nutritional needs. She is also practicing food preservation by drying hyacinth bean, tomato, and cabbage in preparation for the monsoon season. As an add-on to her good fortune, Renu is now more empowered in the decision-making processes of her family. Recognizing Renu's important contributions to the prosperity of the family, her husband now helps her in household chores. She says,

"My family and I have become prosperous by utilizing the knowledge I gained from the Nutrition at the Center: Homegrown project. By cultivating vegetables in the fallow land beside my home and rearing ducks, I can now meet my family's food demand easily. Also, by selling the excess eggs and vegetables, I am earning money for my family."



Vermicompost: An Eco-Friendly Key to Fortune

Moni Rani Das is a young woman, wife, and mother of two children living in the village of Kollani in the Derai sub-district of Sunamganj district. Despite having a small family of four members, Moni and her husband, Ranu, were not solvent enough to pay for nutritious foods for their children. As a consequence, both of Moni's children were malnourished and suffering from chronic illness.

Her life began to change when she became involved in the Nutrition at the Center Homegrown (N@CH) project, implemented by the Jaiyantia Chinnomul Shangstha (partner organization) with technical assistance from CARE Bangladesh. As a member of the **"Shotojoba Farmers Nutrition Group,"** Moni received training on topics such as yard farming; duck rearing; and climate change preparedness, analysis, and planning. She also gained insight into maternal and child health, nutrition, hygiene, and sack farming. As an enthusiastic and enterprising woman, Moni started to implement what she learned practically on a small scale.

Her first step was to start vegetable farming in her courtyard. Instead of chemical fertilizers, Moni used vermicompost fertilizer in her vegetable garden. The new approach proved to be very effective and Moni had a bountiful harvest. And as a bonus, she was providing her family with chemical-free vegetables at a reduced

production cost. Observing her interest in bio-fertilizer, the implementing organization has built her a bio-fertilizer plant. Initially, she had produced around 32 kilograms of vermicompost fertilizer worth 960 taka; now, Moni is producing vermicompost fertilizer commercially and she has already supplied 40 kilograms of fertilizer to her group members.

Due to her ambition and efforts, Moni has been elected the chairperson of the Shotojoba Farmers Nutrition Group. She has overcome the hurdles of a poverty stricken life and is looking beyond the horizon to explore the possibilities of a blissful future. Moni stated on her rapid transformation,

"Every family can evolve into an ideal family if they execute the knowledge gained from the project practically. By implementing the knowledge now I am growing healthy, safe, chemical-free vegetables in the yard of my home. Also, I am earning money by selling the excess vegetables."



A Pragmatic Community Support Group (CSG) Member Devoted to Social Service

A respected philanthropist in her community, Mahima Begum was selected to be a member of the Union Council's Environment Development, Environment Preservation, and Tree Plantation standing committee. But her journey to reach where she is now was difficult. Mahima came from a poor family in the Umednagar village of the Sunamganj district. Poverty destroyed her dream of education - she didn't have the opportunity to study beyond grade 8. As a victim of child marriage, she had to marry at just 15 years of age. Though Mahima had always dreamed of a happy family, her dreams were shattered when she was sent back to her parents with the excuse that she couldn't take care of household chores. Mahima was devastated.

Mahima's life began to transform with the arrival of the "**Nutrition at the Center project**" of CARE Bangladesh in her community. She became a member of the local Community Support Group (CSG) and received training during which she learned about the traits of leadership. This prompted Mahima to become engaged in community

service and by working with several development partners, Mahima devoted herself to the betterment of her community and society.

Mahima began to play a vital role in the development of maternal and child health and nutrition in her community by participating in critical meetings, and orientations during which she conveyed the state of nutrition and health in her community. Due to their unparalleled contributions to maternal and child nutrition development, Mahima's CSG is now considered as the role model of voluntary assistance. A once-neglected divorcee, Mahima has now become a beacon of hope in her community. Her outstretched helping hand and tenacious attitude to address maternal and child health problems have earned her the position of a respected person.

As a visible impact of Mahima's intensive activities, a hundred percent of pregnant women of the Umednagar village area are now taking Iron and Folic Acid (IFA) tablets. She says,



"I don't consider myself a helpless woman anymore. I have experienced a lot of transformations after joining the Nutrition at the Center project. Previously, I was no body and a burden to my family. Now, I am working with many important committees on various important issues. I help people whenever I can. In addition, I am adamant to make a change in the maternal and child health and nutrition status of my locality."

Rahela Begum: Living through Service to her Community

Rahela Begum was a perfect portrait of a neglected woman in Bangladesh. She was a victim of child marriage. And to make things worse, her husband married for the second time when she had just given birth to a daughter. Rahela was then forced to return to her father's home in the Shormongol village of the Derai sub-district.

In 2015, when the **"Nutrition at the Center (N@C) project"** of CARE Bangladesh started working in her area, Rahela became a member of the Community Support Group (CSG) and received training on various topics. The training broadened Rahela's perspective on life and her own potential. She decided to work for the people of her community and became involved in multiple social activities to stand for the most helpless. In addition, Rahela collaborated with several development partners and the Union Council (grass root level elected body). She put forward a special interest in the improvement of maternal and child nutrition in her community. She consistently worked to arrange and participate in

meetings and orientations, to make a change. Due to Rahela's efforts, her CSG recommended that she be included as a member of the standing committee on finance and establishment of the Union Council. Additionally, as a recognition of her devotion, she was entitled to membership from the Violence against Women (VAW) forum, Village Development Organization (VDO), Community Health Worker's Organization, School Management Committee (SMC), Union Development Coordination Committee (UDCC), and Union Disaster Management Committee (UDMC). She is now considered an exemplary personality in the field of maternal and child nutrition development in her area. Rahela's sincere efforts have enhanced N@C's project activities, and as a result, the project has brought major improvements to the health and nutrition related behaviors of community members. When asked to comment on her amazing transformation from a helpless woman to a community role model, Rahela responded,

"Women can be leaders as well as they can devote themselves to the service of humanity. They just need to be honest, confident and positive. My confidence has flourished in part due to the various trainings I have received. As a social worker, I want to remain alive among people through various dynamic social services."





Yard Farming: An Easy Source of Family Food and Earnings

Nazma has a family of four including her husband and two children. She lives in the Badertek village of the Bishwambarpur sub-district. The financial and nutrition status of her family was not well as Nazma and her husband constantly struggled to provide their children with nutritious food.

Though poverty forced Nazma to live under hardship, she was always optimistic and sought for a chance to improve her existing condition. For example, Nazma attempted to grow vegetables in her yard. However, the yield was not satisfactory, despite receiving her utmost care. In 2016, when the Nutrition at the Center (N@C) project started working in her locality, Nazma became a member of the **"Baishakhi Farmers Nutrition Group"** (A group of women united for improving nutrition through homestead production and consumption) and actively participated in several capacity-building trainings. Through the trainings, Nazma learned about growing vegetables in her courtyard; innovative farming; health and nutrition; and available service providers. On completion of the

trainings, she received 16 types of vegetable seeds, ducks, farming equipment, fruit saplings, a bucket, and other farming aids.

Most importantly, after completing the trainings, Nazma regained hope and started farming with a new spirit. Whenever she faced a problem, she sought help from the Community Agriculture Volunteer (CAV) and Union Sub Assistant Agriculture Officer (SAAO). In the monsoon season, she cultivated vegetables in sacks with impressive results. Soon, she was growing more and more vegetables. Nazma sold the vegetables that remained after meeting the needs of her family, thus transforming her vegetable farm into a major source of income for her family. With the vegetable trade income, Nazma has installed a tube well along with 10 other families; built a sanitary latrine; and reinforced her house as a precaution for natural calamity. Inspired by the success of Nazma, other women in her community have started to emulate her work. When Nazma was asked to comment on the changes she brought in her life, she said,

"Other people have received the same training but I was eager enough to implement the learnings in practice. Now, I can eat my fresh homegrown vegetables as well as earn money by selling them in the market. I utilize that money for the prosperity of my family. It is a matter of relief to me that my children are consuming safe vegetables and getting proper nutrition, which is making them more immune to illness."



Dhonpur: Community Support Group (CSG) is Transforming the Community

Community Clinics were established by the government of Bangladesh in an effort to deliver healthcare services at the village level and have since gained substantial popularity, especially among villagers. But the success of these Community Clinics largely depends on the Community Support Groups (CSGs). The CSG acts as an information hub, serving as a bridge between the service provider and receiver by ensuring effective communication. Previously, the CSGs were inactive and ineffective. However, after the Nutrition at the Center (N@C) project was launched, initiatives were undertaken to revitalize CSGs and make those groups more effective.

The Dhonpur CSG of the Shormongol union was established to work alongside the local Community Clinic. However, it was not active and lacked proper training, enthusiasm, and direction. When N@C was launched, initiatives were taken to make the group dynamic and responsive. Within a few days, the group transformed into an active one and started working with sincerity, taking remarkable steps to ensure proper healthcare for the community. One such step was their appeal for an

adequate supply of Iron and Folic Acid (IFA) tablets. In a bi-monthly meeting of the group, the convenor of the support group advised that the supply of IFA tablets from the Health and Family Planning division was inadequate and that to maintain an uninterrupted supply, the Union Council would need to supply the tablets. Later, the issue was presented in the Union Development Coordination Committee (UDCC) meeting. In continuation to that, a request was made to the sub-district via the Union Council chairman. In response to the request, the Upazila Parishad initiated a project to send 50,000 IFA tablets. In August 2017, the Upazila Parishad transferred the tablets to the Upazila Health and Family Planning Officer in the presence of the CSG members. Because of this initiative, at least 75 pregnant women and 200 lactating mothers and many adolescents have received IFA supplements.

Due to the sincere efforts of the Upazila Nutrition Coordination Committee and the CSG members, the overall nutrition status and service quality in the community has drastically improved. One CSG member said,



"We had a Community Support Group for so long, but it was inactive. Actually, we had no idea about the roles or responsibilities of this group. Nutrition at the Center project, through various meetings and training, has taught us our duties. Now we are playing a crucial role in the local health and nutrition service."

A Community Health Care Provider (CHCP) and her Clinic

In October 2011, Nasima Khatun joined the Majhertek Community Clinic in the Salukabad union of the Bishwambarpur sub-district as a Community Health Care Provider (CHCP). However, Nasima was unable to reach many people with her services as many were unaware of the facilities available in a Community Clinic (CC). Additionally, the local people were not interested in visiting the CC as it was closed most of the time.

Four years later, when the Nutrition at the Center (N@C) project started working in the area, project staff arranged several discussions with the CHCP, Community Support Group (CSG), and other community-based committee members. In those discussions, the issue of the Community Clinic surfaced. As a part of the project, trainings for the CHCP and CSG were arranged and N@C project staff worked with the CHCP to clarify her duties and responsibilities.

Upon completion of the training, Nasima had a detailed plan regarding her duties and responsibilities. As a first step, she made a yearly work plan with the help of CSG members. Then, she, along with the N@C staff, arranged a two-day training to inform CSG

members about their duties and responsibilities and prepare them to be effective in their roles. Five members from each of the groups received two days of training on **"leadership, team management, and nutrition."** The CSG members' first task was to update the list of pregnant women, children under 2 years of age, and adolescent girls in their community so they could refer them for services at the Community Clinic.

Now, Nasima regularly inquires if pregnant women in the community are receiving antenatal services and Iron and Folic Acid (IFA) tablets. She also works to ensure health care through satellite clinics or from Private Community Skilled Birth Attendant (P-CSBA) through the CARE GSK Community Health Worker's Initiative (CHWI) for those mothers who are unable to come to the clinic. Due to her untiring efforts, currently, no mother in Nasima's community is beyond the reach of the CC. Nasima regularly measures the weight, height, and mid-upper arm circumference (MUAC) of children under 2 years old at the CC and also refers critically malnourished children to the Sub-district hospital. With the help of the CSG members, she has build a model vegetable garden in front of the CC to create awareness among mothers about the need for additional nutritious food during pregnancy. Her future plan is to bring all the adolescent girls in her working area under the coverage of the CC. Regarding her transformation, Nasima said,

"At the beginning, I was unaware of the crucial role of a CC. The CSG was also inactive. Through the elaborate training provided by the Nutrition at the Center project, I have realized that a little effort and sincerity can make great changes."





AN INSTITUTION OF
THE GOVERNMENT OF
INDIA
SCIENCE CITY KATRA
Punjab - 145 007
A Government Institution
of Health and Family Welfare



Chatolpara: The Story of Hundred Percent Sanitation

Chatolpara is a village of the Fatehpur Union of the Bishwambarpur sub-district, surrounded by haor (low land). Most of the people in this village work as day laborers and the poverty level is such that only a few families could afford a sanitary latrine. Due to lack of sanitary latrine in that area, the prevalence of water-borne diseases such as diarrhea, jaundice and typhoid, was very high among children and adults.

The Nutrition at the Center (N@C) project undertook initiatives to make the Community Support Group (CSG) of that area effective. The members of the support group were trained on **"leadership, team management, and nutrition"** as well as duties and responsibilities of CSG members. They were periodically monitored by N@C to ensure that they were taking steps towards becoming a more effective group. As a first step, the Chatolpara CSG members devised a work plan. They selected installation of sanitary latrines as their first priority. With the assistance of local N@C staff, the CSG arranged an open meeting in the village. In that meeting, a seven-member

sanitation management committee was formed and a decision was made to collect 100 taka weekly deposit from each family. After collecting the money for a few weeks, the CSG arranged a larger meeting in the presence of the local Union Council chairman, respected people, representatives of NGOs, UP members, and others. It was presented at the meeting that only 14,000 taka had been collected by the management committee and 70,000 taka was required to achieve hundred percent sanitation.

In response, the local Union Council chairman took initiatives and asked local elites to help. As a result, a total of 65,000 taka was collected in the form of donations. With the money collected from the community combined with the donations, gradually, sanitary latrines were built for every family of Chatolpara and the village has the honor of being a hundred percent sanitation covered village. When a member of the sanitation management committee was asked about the secret recipe for accomplishing the impossible, he said,



"The training we have received from the project taught us that everything can be accomplished with combined effort. The honor of hundred percent sanitation coverage is the result of everyone's sincere effort. The most important step was that at first, we started our own fund collection. If we had asked for help with empty hands, no one would have helped us."





উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির উদ্যোগে

চাতলপাড় গ্রামকে শতভাগ স্যানিটেশন ঘোষণা

প্রধান অতিথি : জনাব মোহাম্মদ হারুনুর রশিদ
সহকারী উপজেলা পরিচালক, বিষ্ণুভদ্রপুর ও ভারতীয় উপজেলার পুষ্টি কর্মসূচী, বিষ্ণুভদ্রপুর

নির্বাহী অতিথি : জনাব সানিয়া মুলতানী
উপজেলা পরিচালকী অফিসার, বিষ্ণুভদ্রপুর ও স্বাস্থ্য সচিবালয়, উপজেলা পুষ্টি কর্মসূচী, বিষ্ণুভদ্রপুর

সভাপতি : জনাব রনজিত চৌধুরী রাজন
সহকারী উপজেলা পরিচালক, বিষ্ণুভদ্রপুর

স্থান : ফতেপুর ইউনিয়ন পরিষদ

আয়োজনে : ফতেপুর ইউনিয়ন পরিষদ, বিষ্ণুভদ্রপুর, সুনামগঞ্জ।



চেয়ার-৩২


উপঃ পরিঃ চেয়ার-৩২

Community Led Vegetable Garden: An Example of Collective Effort

The Gopalpur village is situated in the remote area of the Bishwambarpur sub-district of the Sunamganj district. Similar to other Community Support Groups (CSGs) who had received training from the Nutrition at the Center (N@C) project, the Gopalpur CSG took initiatives to ensure better nutrition and healthcare facilities for the poor people of their community. Prior to the training, Gopalpur CSG members were inactive, reluctant, and demoralized. Upon completion of the training, they learned about collective effort and devised a work plan to work for the development of the villagers. As the village was surrounded by haor (water logged), the villagers were not interested in vegetable farming. Recognizing the situation, the CSG members worked to inspire the villagers to take on vegetable farming. Later on, through several meetings with the villagers, they understood that the main obstacle to vegetable farming was the lack of land - most of the villagers had no land of their own. Their houses were the only land they owned. Only a few solvent families of the village had land suitable for vegetable farming under their possession, but this land was left unused.

Through several discussions with the CSG, the villagers, especially those who had no land for vegetable farming, realized that their land problem could be solved if they started farming together. One member of the CSG was generous enough to provide land for that purpose. Thus a new era began in the Gopalpur village with the formation of the first community vegetable garden. With the help of CSG and local Union Council members, three CSG members and 17 other villagers created a unique vegetable garden on formerly unused land.

Within a few days, the initiative of the Gopalpur CSG became a matter of discussion in the community. Local public representatives and people from all walks of life applauded the work of the CSG and the villagers. In addition to forming the community vegetable garden, the CSG members inspired the villagers to start vegetable farming in their own courtyards. As a result, many large and small vegetable gardens have been formed in the Gopalpur village. One female member expressed her opinion regarding the vegetable garden. She said,



"The CSG members of this village told us that we could grow vegetable in spite of not having any land. At first, I didn't believe that. But later when I saw that I was also getting vegetables from the garden, I was very happy. Now I feed my children safe vegetables from the garden and fulfill the nutrition requirement. The CSG members of the village have taken a groundbreaking initiative."

An Alternative Approach: Vegetable Farming in Sacks

Anjali Das lives in the Chanpur village of the Derai sub-district of the Sunamganj district. Her family of four was dependent on the small income of her husband who is a fisherman.

In 2016, the Nutrition at the Center Homegrown (N@CH) project started working in Chanpur and the project formed several Farmers Nutrition Groups consisting of female members. Anjali was selected as a member of the "**Kathal Farmers Nutrition group**" (A group of women united for improving nutrition through homestead production and consumption) and received training on topics such as duck rearing; climate change preparedness and analysis; essential maternal and child nutrition. On completion of the training, with other members of the group, Anjali also received vegetable seeds, ducks, farming instruments, fruit saplings, a bucket, and other farming aids.

Anjali then started vegetable farming in her courtyard. Soon after, she started vegetable farming in sacks by

utilizing the knowledge gained from her training. Within a few months, Anjali began seeing a good yield and now she is growing more and more vegetables in the sacks. After using what she needs to meet the nutritional needs of her family, Anjali shares the vegetables she has leftover with her relatives and sells vegetables in the market. In addition to growing vegetables, she is also rearing ducks and has recently started to grow sweet potatoes in her courtyard. Furthermore, Anjali is now considering family planning as she doesn't want to expand her family anymore. Anjali's success is an example of hard work and enthusiasm and her dedication is reflected in the improved health and nutrition of her family.

Anjali was given an opportunity to share her experience regarding sack farming. She said,



"During the rainy season, our village gets flooded. Then it becomes quite impossible to grow vegetables. That's why growing vegetables in sacks is a very suitable method for us. Although it was a difficult task at first, the training from the Nutrition at the Center: Homegrown project has made it easier. Now I don't have to buy vegetables. Instead, I can sell the excess vegetables and earn money."

A Dream that Came True

Sanoara, a young mother of two children, was a beneficiary of the Nutrition at the Center project. She is a resident of the Shrinarayanpur village of the Sunamganj district. Sanoara's family lived in abject poverty which was prevalent in the village. However, Sanoara's involvement with CARE's Nutrition at the Center Homegrown (N@CH) project offered her and her family an opportunity for change.

Through N@CH, Sanoara received training on topics such as duck rearing, climate change and preparedness, essential maternal and child nutrition, and innovative agricultural techniques (food processing, seed preservation, and vermicompost fertilizer production). After the training, she showed special interest in vermicompost production. In response to her enthusiasm, N@CH offered assistance to Sanoara to help her produce vermicompost. She is now producing vermicompost fertilizer regularly and has already produced 90 kilograms.

Of this, Sanoara has used 30 kg on her own land and she sold the excess 60 kg at a price of 1200 taka. Day by day her vermicompost fertilizer is becoming more popular in her community as people come to realize the merits of this fertilizer. Sanoara is also inspiring others to produce and use vermicompost fertilizer. Apart from producing vermicompost and using it for safe vegetable farming, Sanoara is also rearing the ducks that she received from the project. After using the ducks and eggs needed to fulfill her family's needs and nutritional requirements, Sanoara has sold 4000 taka worth of eggs and 3000 taka worth of ducks.

Previously, Sanoara and her husband fought frequently, but now the situation has changed drastically. Sanoara finds that her husband values her decisions more as she has brought prosperity to the family. Sanoara was asked to share her thoughts. She said,

"After I joined the Nutrition at the Center project, my situation started to change. The project has taught me to dream of a blissful future. Now I am earning money by producing vermicompost fertilizer as well as by selling eggs and ducks. My days of misery have passed. I have conquered poverty by utilizing the training I have received."





Sorufa: Changing Destiny through Duck Rearing

Sorufa's family of eight includes her husband and children – three daughters and three sons. They live in the Mahendranagar village of the Bishwambarpur sub-district, where her husband is a day laborer. The financial and nutritional condition of her family was not well as Sorufa and her husband constantly struggled to provide their children with nutritious food.

Sorufa and her family began to see a drastic improvement in their condition once she became involved with the Nutrition at the Center Homegrown (N@CH) project. As a member of the **"Surma Farmers Nutrition Group"** (A group of women united for improving nutrition through homestead production and consumption) , Sorufa received training on topics such as duck rearing, climate change and preparedness, maternal and child nutrition, food processing, seed preservation, and fish powder and chatni making. Upon completion of the training, she received vegetable seeds, ducks, agricultural instruments, fruit saplings, a bucket, and other farming aids.

Sorufa began rearing ducks in November 2016 and within two months, six of her ducks started to lay eggs. That encouraged her to produce more ducks by hatching eggs. Observing Sorufa's effort, her husband also started to help her and within three months, they were able to build a small farm consisting of 300 ducks of which 200 would lay eggs.

After her initial success, Sorufa decided to expand the farm. She will make a permanent brick built farm with the help of her husband and son. Her family members are very proud of her and everyone in the family values and respects her decisions. In addition, Sorufa is now respected in her community as a successful entrepreneur.

Regarding her duck rearing venture Sorufa said,

"Previously, our condition was unwell. We couldn't even afford adequate food. But, now we eat the eggs produced in the farm and fulfill other family needs by selling ducks. Now I have 200 ducks on my farm which will start to lay eggs within a short period of time."

Khadija Begum lives in the Bagber village of the Bishwamvapur sub-district of the Sunamganj district. She along with her children and husband were living an impoverished life. It was hard for her to obtain nutritious food for her children and as a consequence, all of her children were malnourished. Khadija was always anxious regarding her financial condition. In an effort to explain the intensity of the situation back then, Khadija said,



“
We often couldn't afford a full meal three times a day. Sometimes, we even had to starve. Our financial condition was so bad that we couldn't even feed our children properly.”

Homestead Farming: A Path to Prosperity

Khadija joined the CARE Nutrition at the Center project in August 2016. She became a member of the **"Sunflower Farmers Nutrition Group"** (A group of women united for improving nutrition through homestead production and consumption) and received training on topics such as agriculture, food processing, and child health and maternal nutrition. After completion of the project, she received eight ducks along with 20 kilograms of duck food.

Khadija, who was an intelligent woman, decided that alongside duck rearing she would utilize every inch of land available in her backyard for farming. She sowed seeds of different vegetables such as bottle gourd, red amaranth, and stem amaranth and her yield was beyond expectations. It was a wonder that she managed to grow so many vegetables on such a small piece of land. Khadija started to sell her homegrown vegetables in the market. Regarding her yard farming, Khadija said,



“
"Till now I have earned 5000 taka by selling my yard grown vegetables in the market. My husband is helping me in this venture. I have decided to take a lease of a piece of land where I shall grow vegetables on a much larger scale by implementing the knowledge I have gained from the training."

Khadija now advises other women to utilize the available unused land beside their house for growing vegetables. Khadija's success has inspired many of her neighbors as more and more of them are now showing interest in yard farming.

Iron and Folic Acid (IFA) Consumption Ensures a Healthy Future for Adolescent Girls

The benefits of iron and folic acid (IFA) were not well known among the adolescent girls of Rajniganj High School. The vast majority lacked basic knowledge regarding IFA and held the common misconception that IFA is only of benefit to pregnant women. As a result, most of the girls students were suffering from illness, which greatly diminished their focus and performance in school and other activities.

In 2016, the Nutrition at the Center (N@C) project of CARE Bangladesh took on the challenge of reducing anemia among adolescent school girls in Derai, the sub-district wherein Rajniganj High School is located. In addition to Rajniganj, N@C worked with girls in 10 other schools in Derai as well.

The project's primary objectives were to: (1) increase knowledge on the benefits of IFA and (2) increase access to IFA tablets among adolescent girl students. Through the School Nutrition Management Committee (the committee has responsible for improving girls nutrition),

formed under Nutrition at the Center facilitation, girls were provided with information on IFA, as well as how to acquire the tablets. Girls were given a diary that further explained the importance of IFA, and encouraged the girls to track their daily IFA intake. Furthermore, health and nutrition related information sessions held in schools and Community Clinics and home visits made by Community Support Group (CSG) members all played a critical role in expanding the girls' understanding of the important benefits of IFA.

As a result of N@C's work, previously held misconceptions around IFA among adolescent girls have changed radically. Now, girls are well aware of the benefits of IFA and regularly visit their Community Clinics to collect IFA tablets. When asked about the changes they experienced after taking IFA supplements, many girls responded that they no longer feel weak and lethargic as they did before and they reported a dramatic improvement in their ability to focus in school. As one student stated,



"I didn't realize the importance of taking the iron tablet. Now we all know that if we take iron tablets regularly, we shall not suffer from anemia. We shall remain healthy and our skills will develop more."

Additionally, each girl now serves as a source of information for her friends and relatives, which is helping to further expand IFA consumption among girls not directly targeted by the school-based activities. Due to the vast impact of the project, a once neglected

topic has now become a priority, and communities in the Derai sub-district are urging their government to take steps to provide IFA tablets free-of-cost throughout the year to improve the health of all adolescent girls.



সূচিপত্র

পরিবর্তনের গল্প

ভূমিকা	২৪
বাড়তি খাবারে সচেতনতা রাবেয়াকে এনে দিল তার শিশুর সুস্বাস্থ্যের নিশ্চয়তা	২৫
পুষ্টির চাহিদা পূরন ও আর্থিক উন্নতি চলছে পাশাপাশি	২৬
কেঁচো সার: উন্নতির একটি পরিবেশবান্ধব উপায়	২৭
সমাজ সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করলেন কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য মহিমা	২৮
রাহেলা বেগম: সেবার মাধ্যমে মানুষের মাঝে বেঁচে থাকতে চাই	২৯
সঠিক নিয়মে বাড়ির উঠানে করবো সবজি চাষ, নিজেরা খাবো নিরাপদ খাদ্য, বেঁচবো বারো মাস	৩০
ধনপুর: বদলে গেল এলাকার স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার চিত্র	৩১
একজন সিএইচসিপি এবং কমিউনিটি ক্লিনিকের সাফল্য	৩২
চাতলপাড়া : শতভাগ স্যানিটেশন এবং কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সাফল্যের কথা	৩৩
সমাজভিত্তিক বাগান: কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের একটি অনন্য প্রচেষ্টা	৩৪
একটি বিকল্প পদ্ধতি: বস্তায় সবজি চাষে সাফল্য	৩৫
ছানোয়ারা: স্বপ্ন যখন বাস্তব	৩৬
সরুফা: হাঁস চাষে ভাগ্য বদল	৩৭
বসতবাড়ীতে বাগান: উন্নতির সোপান	৩৮
কিশোরী বয়সে খাবো আয়রন বড়ি সুস্থ দেহে সুন্দর ভবিষ্যত গড়ি	৩৯

ভূমিকা

সুনামগঞ্জ ভৌগোলিকভাবে প্রান্তিক একটি জেলা। এ জেলার বড় একটি অংশ বছরের বেশিরভাগ সময় পানিবেষ্টিত থাকে। প্রায় ৩ মিলিয়ন জনগোষ্ঠীর বাস। দরিদ্র প্রধান, নারীদের অবস্থা আরও খারাপ। শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টিসহ অনেক সূচকে এখনও পিছিয়ে আছে। তবে বাস্তবতা বদলাচ্ছে, সরকারি-বেসরকারি ও সমন্বিত প্রচেষ্টা পরিস্থিতিকে ধারাবাহিক অগ্রগতির পথে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে। যোগাযোগ ব্যবস্থার ক্ষেত্রে বড় ধরনের উন্নতি চোখে পড়ার মত। যা সার্বিক পারিপার্শ্বিকতার উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলেছে। সেদিন পর্যন্ত একমাত্র বোরো নির্ভর শস্য উৎপাদন এবং শীতকালীন শাক-সবজির উপর এলাকার মানুষের নির্ভরতা ছিল। মাছের অপ্রতুল সরবরাহ থাকলেও তার উপর দরিদ্র মানুষের অধিকার অনেক কম।

নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্প এবং পাশাপাশি হোমগ্রোপ এর উদ্যোগসমূহ দিরাই এবং বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার মা ও শিশুদের পুষ্টির উন্নয়নে সুবর্তা বয়ে আনতে প্রচেষ্টা চালিয়েছে। পুষ্টির সূচক উন্নয়নে প্রকল্প সরকারি-বেসরকারি সেবাকর্মীদের পাশাপাশি কমিউনিটির সচেতনতা ও সক্ষমতা বাড়াতে নতুন নতুন উদ্ভাবনী কার্যক্রম চালিয়েছে। ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবারের সহজপ্রাপ্যতা, উদ্ভাবনী চাষাবাদ যেমন- বস্তায় সবজি চাষ, কমলা রঙের মিষ্টি আলু, হাঁস প্রতিপালন, ভার্মি কম্পোস্ট, সবজি ও বীজ সংরক্ষণ পদ্ধতির প্রচলন ও চর্চা বাড়াতে কাজ করেছে। অন্যদিকে গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী যত্ন, পুষ্টি অভ্যাস চর্চার প্রবনতাকে উৎসাহিত করেছে। শিশুদের প্রথম ১০০০ দিবস এর যত্ন ও পুষ্টি বিশেষ করে জন্মের এক ঘন্টার মধ্যে শাল দুধ প্রদান, ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো, সময়মত বাড়তি খাবারের সাথে শিশুকে পরিচিত করানো এবং বয়সভেদে শিশুকে পরিমাণ, ঘনত্ব, বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবার প্রদান এই সকল ইতিবাচক চর্চা বাড়ানো ছিল এই প্রকল্পের অন্যতম অগ্রাধিকার। সামাজিক সচেতনতা বাড়ানোর ফলে

অব্যাহত গতিতে বেড়ে চলা সেবার চাহিদা পূরণে প্রকল্প সরকারি এবং বেসরকারি সকল উদ্যোগের সাথে কাজ করেছে। এই প্রক্রিয়ায় অনেকেই দারুণ সফলতা দেখিয়েছেন। তাদেরই কয়েকজনের কথা এখানে তুলে ধরা হলো।

“পরিবর্তনের গল্প” এই প্রচেষ্টার মাধ্যমে আমরা কিছু সাফল্যকে পাঠকদের মধ্যে তুলে ধরতে চাই। যা সত্যিকারভাবেই কারো মনে দাগ কাটলে আমাদের প্রচেষ্টা সার্থক হয়েছে বলে আমরা মনে করব।

পুরো প্রক্রিয়ায় যারা অবদান রেখেছেন তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি।

বাড়তি খাবারে সচেতনতা রাবেয়াকে এনে দিল তার শিশুর সুস্বাস্থ্যের নিশ্চয়তা

রাবেয়া খাতুন স্বামী, এক ছেলে ও এক মেয়েসহ সুনামগঞ্জ জেলার বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার মাছিমপুর গ্রামে বসবাস করেন। মেয়ের বয়স যখন ৮ মাস তখন রাবেয়া খেয়াল করেন তার ছোট শিশুটির ওজন কম এবং খুব পাতলা লিকলিকে শরীর। রাবেয়া তার মেয়ের স্বাস্থ্যের জন্য চিন্তিত ছিল এবং সে এ বিষয়ে গ্রামের অনেকের সাথে কথা বলে পরামর্শ চাইতো। এক প্রতিবেশীর মাধ্যমে রাবেয়া মাছিমপুর সুরমা কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের (সিএসজি) কথা জানতে পারে। যারা মা ও শিশুর পুষ্টি নিয়ে গ্রামের মানুষকে পরামর্শ দেয়, বিভিন্ন সেবা এবং কোথায় কোন সেবা পাওয়া যায় তা এলাকাবাসীকে জানিয়ে দেয়। রাবেয়া সুরমা কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করে এবং তার মেয়ের দুর্বল স্বাস্থ্যের কথা জানায়।

রাবেয়ার সাথে কথা বলে সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা বুঝতে পারে যদিও তার কন্যার বয়স ৮মাস, সে তার কন্যাকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ প্রদান করে। যা তার সন্তানের দুর্বল স্বাস্থ্য ও পুষ্টি অবস্থার জন্য প্রধানতঃ দায়ী। কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা রাবেয়াকে জানায় শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারও দিতে হয়। কারণ এ সময়ে শিশুর শরীরের চাহিদা শুধু বুকের দুধের মাধ্যমে পূর্ণ হয়না।

সিএসজি সদস্যরা সন্তানের জন্য কিভাবে খাবার তৈরি করতে হবে এবং কিভাবে পরিবেশন করতে হবে হাতে-কলমে তা করে দেখান। সদস্যরা আরো বিস্তারিত জানার জন্য রাবেয়াকে সঙ্গে করে স্থানীয় কমিউনিটি ক্লিনিকে নিয়ে যায় এবং কমিউনিটি হেলথ কেয়ার প্রোভাইডার (সিএইচসিপি) ছাবিকুন নাহারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়। কমিউনিটি ক্লিনিকে রাবেয়ার মেয়ের ওজন ও উচ্চতা মাপাসহ ও অন্যান্য তথ্য নেওয়া হয়। এর ফলে রাবেয়া তার শিশুকে বাড়তি খাবার দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে পারে এবং পরামর্শ অনুযায়ী শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি সে ঘরের তৈরি বাড়তি খাবার, ৪ প্রকারের পুষ্টিকর নাস্তা, হলুদ রংয়ের ফলমূল, সবুজ রংয়ের শাক-সবজি প্রদান করে।

শিশুকে বাড়তি খাবার প্রদান শুরু করার অল্প কিছুদিনের মধ্যে রাবেয়ার মেয়ের স্বাস্থ্য দ্রুত পরিবর্তন হতে থাকে।

এখন তার মেয়ের বয়স ১ বছর এবং তাকে সঠিকভাবে খাওয়ানো হয়। তার শিশুর স্বাস্থ্য অবস্থা জানতে চাইলে রাবেয়া জানায়,

“কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা আমার চোখ খুলে দিয়েছে। আমি আগে জানতাম না যে, বাচ্চাকে ৬ মাসের পর থেকেই বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার খাওয়াতে হবে। এখন আমি জানি যে, কেন আর কি ধরনের খাবার আমার শিশুকে দিতে হবে। আমার মেয়ের স্বাস্থ্য এখন আগের থেকে অনেক ভালো আছে।”



পুষ্টির চাহিদা পূরণ ও আর্থিক উন্নতি চলছে পাশাপাশি

রেণু আরা এক দরিদ্র নারী, সুনামগঞ্জ জেলার বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার বাগবেড় গ্রামে স্বামী সন্তানসহ বসবাস করেন। তরুণী রেনুর দুটি কন্যা সন্তান, রেনুর বয়স যখন ১৭ বছর তখন তার বিয়ে হয়। তার স্বামীর আর্থিক অবস্থা খুব একটা ভালো ছিল না, একটুকরা বসতভিটা ছাড়া তাদের আর কোন জমিও ছিল না। চার জনের পরিবার চালাতে তাই রেনু-সোলায়মান দম্পতির কষ্ট হত। রেনু বুঝতে পারে তার মেয়েদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার সে দিতে পারছেন না। ফলে বয়স অনুযায়ী তাদের যতটা বেড়ে ওঠার কথা ততটা বেড়ে উঠছেন না। আর্থিক সামর্থ্য না থাকায় এটাকেই নিয়তি হিসাবে মেনে নিয়েছিল রেনু আরা। কিন্তু নিজে কিছু করা ও মেয়েদের পুষ্টিকর খাবার দেওয়ার ইচ্ছা তার সবসময়ই ছিল।

২০১৬ইং সালে কেয়ার বাংলাদেশ নিউট্রিশন এট দি সেন্টারঃ হোমথ্রোন প্রকল্পটির কার্যক্রম চালু হলে রেনুর জীবনে বড় পরিবর্তন ঘটে এবং সে প্রসূতি ও ২ মাস বয়সী শিশুর মা হিসেবে সূর্যমুখী কৃষক পুষ্টি দলের (এ দলের কাজ হচ্ছে নারীদের সংঘটিত করা এবং বসতবাড়ীতে চাষাবাদ ও তা খাওয়ার মাধ্যমে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতি করা) সদস্য নির্বাচিত হয়। দলে বহুমাত্রিক আলোচনা যেমন কৃষি, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা হয়, রেনু আরা

সেগুলো মনোযোগ সহকারে শোনে এবং তা কাজে লাগানোর চেষ্টা করে। তাছাড়া রেনু প্রকল্প থেকে যেমন- হাঁস প্রতিপালন, জলবায়ু বিপদাপন্নতা ও সক্ষমতা বিশ্লেষণ, মা ও শিশুর অত্যাবশ্যিকীয় পুষ্টির কার্যক্রম, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বীজ সংরক্ষণ এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনি তৈরি বিষয়ক প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।

প্রশিক্ষণ শেষে প্রকল্প হতে সবজি বীজ, হাঁস ও কৃষি উপকরণ ইত্যাদি সহায়তা পেয়েছেন। রেনু এখন নিজের বাড়ীর আশেপাশে সবজি চাষ করেন। বর্তমানে তার ১৬টি হাঁস আছে যার মধ্যে ৫টি হাঁস ডিম দিচ্ছে। এখন পরিবারের চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় সবজি বাজার থেকে কিনতে হয় না। বর্ষা মৌসুমে সবজির চাহিদা পূরণের জন্য ঘরের পাশে বস্তুয় সবজি চাষ করেন, যে প্রযুক্তি তিনি প্রকল্প থেকে শিখেছেন। বাড়ীর একপাশে গর্ত করে জৈবসার তৈরি করে এবং তা সবজি চাষে ব্যবহার করে ভালো ফলন পেয়েছেন। শিম, পাতাকপি, টমেটো শুকিয়ে বর্ষা মৌসুমের জন্য রেখে দিয়েছেন। একজন সদস্য হিসেবে পরিবারে তার গুরুত্ব ও মতামত দেওয়ার অধিকার আগের থেকে অনেকটা বেড়েছে। পরিবারের উন্নতিতে রেনুর অবদান বুঝতে পেরে স্বামী তাকে বাড়ীর কাজে সাহায্য করে। রেনু আরা বলেন,

“নিউট্রিশন এট দি সেন্টারঃ হোমথ্রোন প্রকল্প থেকে যা জানতে পেরেছি, তা আমি সংসার জীবনে কাজে লাগিয়ে আমার পরিবারের অনেক উন্নতি করতে পেরেছি। বসতভিটায় পতিত জমিতে সবজি ও হাঁসপালন করে আমি পরিবারের সবাইরে এখন পুষ্টিকর খাবার দিতে পারি বাড়তি ডিম ও সবজি বাজারে বিক্রি করে সংসারে কিছু টাকাও উপার্জন করতে পারি।”



কেঁচো সার: উন্নতির একটি পরিবেশবান্ধব উপায়

মনি রাণী দাস সুনামগঞ্জ জেলার দিরাই উপজেলার সরমঙ্গল ইউনিয়নের কল্যাণী গ্রামে স্বামী, এক ছেলে ও এক মেয়ে নিয়ে বসবাস করেন। ছোট সংসার হলেও ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী স্বামীর সামান্য উপার্জনে চারজন মানুষের ভরন-পোষন আর বাচ্চাদের পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করা তাদের সাধের বাইরে ছিল। ফলে মনি রাণীর দুই সন্তানই সবসময় অপুষ্টিজনিত রোগ ব্যাধিতে আক্রান্ত থাকতো।

মনির জীবনে পরিবর্তন শুরু হয় যখন সে ২০১৬ সালের মে মাসে জৈন্তিয়া ছিন্নমূল সংস্থা (প্রকল্পের সহযোগী সংস্থা) কর্তৃক বাস্তবায়িত এবং কেয়ার বাংলাদেশের কারিগরি সহায়তায় পরিচালিত “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার: হোমগ্রোন” প্রকল্পে দুই বছরের ছোট শিশুর মা হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়। তার দলের নাম “শতজবা কৃষক পুষ্টি দল” (এ দলের কাজ হচ্ছে নারীদের সংঘটিত করা এবং বসতবাড়ীতে চাষাবাদ ও তা খাওয়ার মাধ্যমে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতি করা)। প্রকল্পে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার পর বসতবাড়ীতে সবজি চাষ, হাসঁ পালন এবং জলবায়ু বিপদাপন্নতা ও সক্ষমতা বিশ্লেষণ এবং পরিকল্পনার উপর প্রশিক্ষণে মনি অংশগ্রহণ করেন এবং পাশাপাশি নারী কৃষক দলের মাসিক সভা হতে পুষ্টি, মাতৃ-স্বাস্থ্য, শিশু-স্বাস্থ্য, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, বস্তায় সবজি চাষসহ বিভিন্ন বিষয়ে জানতে পারেন। একজন আত্মহী ও উদ্যোক্তা নারী হিসেবে মনি ছোট আকারে তার শেখা জ্ঞান বাস্তবায়ন শুরু করেন।

প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে মনি বাড়ির আঙ্গিনায় সবজি চাষ এবং সংস্থা হতে প্রাপ্ত হাসঁপালন শুরু করেন। মনি তার বাড়িতে সবজি বাগানে রাসায়নিক সারের পরিবর্তে নিজের তৈরি ভার্মি কম্পোস্ট বা কেঁচো সার ব্যবহার শুরু করেন। নতুন এই ব্যবস্থায় মনি দাস ভালো সবজি উৎপাদন করতে সক্ষম হন। কেঁচো সার দিয়ে সবজি চাষের মাধ্যমে একদিকে যেমন তার পরিবার বিষমুক্ত সবজি খেতে পারছে, অন্যদিকে সবজি উৎপাদনের খরচও কম হচ্ছে। জৈব সারের ব্যবহার ও এর প্রতি আত্মহী দেখে সংস্থা হতে তাকে একটি কেঁচো সার উৎপাদনের প্রকল্প স্থাপন এ সহায়তা দেয়া হয়। সেটা হতে মনি দাস প্রথমবারের মত ৩২ কেজি কেঁচো সার উৎপাদন করেন, যার বাজার মূল্য প্রায় ৯৬০ টাকা। বর্তমানে মনি তার প্রয়োজনের পাশাপাশি বানিজ্যিক উদ্দেশ্যেও কেঁচো সার উৎপাদন করছেন এবং দলীয় সদস্যের কাছে ৪০ কেজি কেঁচো সার বিক্রি করেছেন। কেঁচো সার তৈরি করে নিরাপদ খাদ্য তৈরি করা যায় এবং এই সার বিক্রি করে যে বাড়তি উপার্জন করা যায় সে ব্যাপারে মনির কোন ধারণাই ছিল না।

তার লক্ষ্য ও ভূমিকার জন্য মনি শতজবা কৃষক পুষ্টি দলের সভাপতি নির্বাচিত হন। মনির সদিচ্ছা ও প্রচেষ্টার মাধ্যমে তিনি পরিবারের দারিদ্র্য অবস্থার পরিবর্তন করতে পারছেন এবং সুন্দর ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন। তার সাম্প্রতিক পরিবর্তন সম্পর্কে মনি বলেন,

“প্রকল্প হতে যে সকল প্রশিক্ষণ কৃষক পুষ্টি দলের মাধ্যমে আমরা পেয়েছি তা যদি প্রত্যেক সদস্য মেনে চলি তাহলে প্রতিটি পরিবারই আদর্শ পরিবার হয়ে উঠবে। প্রাপ্ত জ্ঞান বাস্তবায়ন দ্বারা আমি নিরাপদ ও কীটনাশকমুক্ত সবজি বাগানে উৎপাদন করছি। বাড়তি সবজি আর সার বিক্রি করে আমি বাড়তি আয়ও করতে পারছি।”



সমাজ সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করলেন কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য মহিমা

মহিমা সমাজ সেবামূলক কাজের স্বীকৃতিস্বরূপ ইউনিয়ন পরিষদের পরিবেশ উন্নয়ন, পরিবেশ সংরক্ষণ ও বৃক্ষরোপন স্থায়ী কমিটির সদস্য হিসেবে নির্বাচিত হন। কিন্তু তার আজকের অবস্থায় আসা সহজ ছিল না। মহিমা সুনামগঞ্জ জেলার দিরাই উপজেলার উমেদনগর গ্রামের এক হতদরিদ্র পরিবারের সদস্য। দারিদ্র্যের কারণে মাত্র অষ্টম শ্রেণি পর্যন্ত পড়ালেখা করেন। মাত্র ১৫ বছর বয়সে বিয়ে হয়ে যায় মহিমার। কিন্তু সংসার বেশিদিন স্থায়ী হয়নি। মাত্র দুই মাসের মাথায় তাকে শ্বশুরবাড়ী থেকে ফেরত পাঠানো হয় এই বলে যে, সে সংসারের কোন কাজ পারে না। কিছু বুঝে ওঠার আগে বিয়ে ভেঙে যাওয়ায় মহিমা খুব অসহায় হয়ে পড়েন।

২০১৬ সালে কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প শুরু হলে মহিমার জীবনে পরিবর্তন এর সূচনা হয়। সে স্থানীয় কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য নির্বাচিত হন। প্রকল্প হতে আয়োজিত একাধিক প্রশিক্ষণে মহিমা অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণ থেকে তিনি নেতৃত্বের গুণাবলি সম্পর্কে ধারণা পান এবং নিজেকে মানুষের উপকারে নিয়োজিত করার জন্য মনস্থির করেন। মহিমা বিভিন্ন উন্নয়ন সহযোগী সংস্থার সাথে সম্পৃক্ত হয়ে সমাজের মানুষের সেবায় আত্মনিয়োগ করেন।

প্রশিক্ষণ পাওয়ার পর থেকে মহিমা এলাকার মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখে আসছেন। তিনি বিভিন্ন সভায় অংশগ্রহণ করেন এবং এলাকার মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির অবস্থা তুলে ধরেন। বর্তমানে উমেদনগর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের কর্ম এলাকার মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নের স্বেচ্ছায় সহযোগিতাকারী হিসেবে মহিমা রোল মডেলে পরিণত হয়েছেন। সমাজসেবামূলক কাজের কারণে পরিবার ও সমাজে তার মর্যাদা অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে। আগে প্রতিবেশী ও গ্রামের লোকেরা তাকে স্বামী পরিত্যক্তা হিসাবে কথা শোনাতো। আর বর্তমানে মানুষের যে কোন বিপদে বিশেষ করে মা ও শিশু স্বাস্থ্যের বিষয়ে বাড়ি বাড়ি যেয়ে সচেতনতা তৈরি ও সেবা প্রাপ্তির ঠিকানা ও প্রয়োজনে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে সমাজে তিনি সম্মানিত ব্যক্তি হিসাবে পরিচিতি পেয়েছেন।

মহিমার নিবিড় প্রচেষ্টায় বর্তমানে উমেদনগর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ এলাকার প্রায় শতভাগ গর্ভবতী ও প্রসূতি মা আয়রন বড়ি খাচ্ছেন। প্রকল্পের সহায়তায় “নেতৃত্ব, দল ব্যবস্থাপনা ও পুষ্টি” বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান এর ফলে অত্র এলাকায় মা-শিশু স্বাস্থ্য, পুষ্টির অবস্থার উন্নয়ন ত্বরান্বিত হয়েছে। মহিমা বলেন,

“আমি এখন আর নিজেকে অসহায় মনে করিনা। নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্পের কার্যক্রমে অংশ নিয়ে আমার অনেক পরিবর্তন হয়েছে। আগে আমি পরিবারের জন্য বোঝা ছিলাম, মানুষ আমাকে গণ্য করত না, কিন্তু এখন আমি অনেকগুলো কমিটির সদস্য। মানুষের উপকার করি। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিয়ে কাজ করি। মানুষ দরকারে আমাকে ডাকে। এভাবে বাকি জীবন এলাকার মানুষের উপকার করে যেতে চাই।”



রাহেলা বেগম: সেবার মাধ্যমে মানুষের মাঝে বেঁচে থাকতে চাই

রাহেলা বেগম হচ্ছেন বাংলাদেশের অবহেলিত নারীর যথাযোগ্য প্রতিনিধি। পড়ালেখা করার সুযোগ তেমন পাননি, অল্প বয়সে বিয়ে হয়ে যায় রাহেলার। কন্যা সন্তান জন্ম দেওয়ায় পরপরই রাহেলার স্বামী দ্বিতীয় বিয়ে করেন। স্বামীর দ্বিতীয় বিয়ের পর দিরাই উপজেলার সরমঙ্গল ইউনিয়নের সরমঙ্গল গ্রামে বাবার বাড়িতে কন্যা সন্তানসহ বসবাস শুরু করেন রাহেলা।

২০১৫ সালে কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প কাজ শুরু করলে রাহেলা স্থানীয় কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য হিসেবে নির্বাচিত হন এবং একাধিক প্রশিক্ষণ লাভ করেন। প্রশিক্ষণ থেকে রাহেলা বুঝতে পারেন, তার জীবনে এখনো অনেক কিছু করার আছে। তিনি এলাকার মানুষের জন্য কাজ করার সিদ্ধান্ত নেন। প্রশিক্ষণ থেকে রাহেলা বুঝতে পারেন মেয়েরাও সমাজে অবদান রাখতে পারে আর জীবনের তাগিদে সংগ্রামও করতে পারে। প্রশিক্ষণ পাওয়ার পর থেকেই রাহেলা বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত হয়ে অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়াতে থাকেন। এরই ধারাবাহিকতায় বিভিন্ন উন্নয়ন সহযোগী

সংস্থা ও ইউনিয়ন পরিষদের সাথে জড়িত হন এবং মানুষের সেবায় আত্মনিয়োগ করেন। বিশেষ করে এলাকার মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নে নিজেকে সর্বদা নিয়োজিত রাখেন। রাহেলা বিভিন্ন সভায়, অংশগ্রহণ করে এলাকার মা, শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টির অবস্থা তুলে ধরতে থাকেন। তার ভূমিকার কথা বিবেচনা করে সিএসজি হতে তাকে ইউনিয়ন পরিষদের অর্থ ও সংস্থাপন বিষয়ক স্থায়ী কমিটির সদস্য হিসেবে অর্ন্তভুক্ত করার সুপারিশ করা হয়। পরবর্তীতে তিনি নারী নির্যাতন প্রতিরোধ ফোরাম, ভিলেজ ডেভেলপমেন্ট অর্গানাইজেশন, কমিউনিটি হেলথ ওয়ার্কার, এসএমসি, ইউনিয়ন উন্নয়ন সমন্বয় কমিটি ও ইউনিয়ন দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি এর সদস্যপদ লাভ করেন। সমাজ সেবামূলক কাজে রাহেলার আন্তরিকতায় তিনি সরমঙ্গল কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের কর্ম এলাকার মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নে অনুকরণীয় ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়েছেন।

কিভাবে আজকের অবস্থায় এসেছেন জানতে চাইলে রাহেলা বলেন,

“মেয়েরাও নেতৃত্ব দিতে পারে, মানুষের সেবায় নিজেকে উৎসর্গ করতে পারে। শুধু প্রয়োজন সৎ ও আত্মবিশ্বাসী হওয়া। বিভিন্ন প্রশিক্ষণে অংশ নিয়ে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। আমি একজন সমাজকর্মী হিসেবে সমাজের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের মাধ্যমে মানুষের মাঝে বেঁচে থাকতে চাই।”



সঠিক নিয়মে বাড়ির উঠানে করবো সবজি চাষ, নিজেরা খাবো নিরাপদ খাদ্য, বেঁচবো বারো মাস

স্বামী সন্তানসহ মোট ৪ জনের সংসার নাজমার। বিশ্বস্তরপুর উপজেলার সলুকাবাদ ইউনিয়নের বাদেরটেক গ্রামে নাজমা বসবাস করেন। ছোট বাচ্চার বয়স ২১ মাস। দিনমজুর স্বামী যা উপার্জন করতো তা দিয়ে সংসার খুব একটা ভালো চলতো না। বাচ্চাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার দিতে নাজমা আর তার স্বামীর হিমশিম খেতে হত।

অবস্থার উন্নতির জন্য আশাবাদী নাজমা বাড়ির উঠানে সবজি চাষ শুরু করে। সাধ্যমত যত্ন নেওয়া সত্ত্বেও সবজির ফলন ভালো না হওয়ায় নাজমা চিন্তায় পড়ে যায়। ২০১৬ সালে এলাকায় কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার: হোমগ্রোথ” প্রকল্পটি শুরু হলে নাজমা “বৈখাখী কৃষক পুষ্টি দলের” একজন সদস্য নির্বাচিত হন এবং প্রকল্প হতে পুষ্টি দলের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন প্রশিক্ষণ আয়োজন করলে তিনি তাতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণে নাজমা বাড়ির উঠানে কিভাবে সবজি চাষ করতে হয় সে বিষয়ে সঠিক জ্ঞান লাভ করে। সে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে উদ্ভাবনী চাষাবাদ, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি ও সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে জানতে পারেন। প্রশিক্ষণ শেষে ১৬ ধরনের সবজি বীজ,

হাঁস, কৃষি উপকরণ, ফল গাছের চারা, হাতখোঁয়ার বালতি এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনির জন্য পট ইত্যাদি সহায়তা পান।

প্রকল্প থেকে বীজ পাওয়ার পর নাজমা নতুন উদ্যোগে শুরু করেন সবজি চাষ। যখনই কোন সমস্যা দেখা দিয়েছে তখনই কমিউনিটি কৃষি ভলান্টিয়ার এর কাছে গিয়েছেন এবং ইউনিয়ন কৃষি উপসহকারীর সহায়তা নিয়েছেন। বর্ষা মৌসুমে বস্তায় সবজি চাষ করে নাজমা ভাল ফল পান। চাষকৃত সবজি নিজেরা খেয়েছেন এবং বিক্রি করে সংসারে টাকা দিয়েছেন। প্রশিক্ষণে নিরাপদ পানি পান ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের কথা জেনে নাজমা ১০টি পরিবারকে একত্রিত করেন এবং সবাই মিলে টাকা তুলে একটি নলকূপ ক্রয় ও স্থাপন করেন। সবজি বিক্রির টাকা দিয়ে বাড়ীতে পায়খানা স্থাপন করেছেন। দুর্যোগকালীন পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য নিজের ঘর শক্ত করে তৈরি করেছেন। নাজমা যেভাবে প্রশিক্ষণের জ্ঞানকে বাস্তবে কাজে লাগিয়েছেন তা দেখে প্রতিবেশী অনেক নারী তাকে অনুসরণ করা শুরু করেছেন।

কিভাবে এই পরিবর্তন আনলেন জানতে চাইলে নাজমা বলেন,

“আমার সাথে অনেকেই প্রশিক্ষণ পাইছে, কিন্তু আমি প্রশিক্ষণে যা শিখছি তা বাড়ি ফিরে করার চেষ্টা করছি। এখন আমরা নিজের চাষ করা সবজি খাই আর বাজারে বিক্রি করে টাকা আয় করি। সবজি বেচার টাকা সংসারের উন্নতিতে কাজে লাগাই। আমার ছেলে-মেয়েরা এখন নিরাপদ সবজি খায়, ফলে বেশি পুষ্টি পায় আর কম অসুস্থ হয়।”



ধনপুর: বদলে গেল এলাকার স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার চিত্র

বাংলাদেশ সরকার কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সেবা হাতের নাগালে পৌঁছে দেওয়ার চেষ্টা করছে, যা দেশের সাধারণ জনগণ বিশেষ করে গ্রাম পর্যায়ে মানুষের কাছে বেশ জনপ্রিয় হয়েছে। তবে কমিউনিটি ক্লিনিকের সফলতা অনেকাংশে নির্ভর করে সক্রিয় কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের উপর, যারা মূলত সাধারণ মানুষকে কমিউনিটি ক্লিনিকে কি ধরনের সেবা পাওয়া যায় এবং সেবা প্রাপ্তির জন্য কার সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবে সে বিষয়ে অবহিত করে থাকে। কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ (সিএসজি) কার্যকরী যোগাযোগের মাধ্যমে সেবাপ্রদানকারী ও সেবাগ্রহীতার মাঝে একধরনের সেতুবন্ধন তৈরি করে থাকে। কেয়ার বাংলাদেশ “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প কাজ শুরু করার পূর্বে এলাকার কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপগুলো তেমন সক্রিয় ছিল না। প্রকল্প কার্যক্রম শুরু হওয়ার পর এই গ্রুপগুলো কার্যকর করার জন্য উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়।

প্রকল্প অন্যান্য সিএসজির মত সরমঞ্জল ইউনিয়নের ধনপুর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপকে সক্রিয় ও কার্যকর করার উদ্যোগ নেয়। প্রকল্পের সাথে যুক্ত হওয়ার পর থেকে কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে আন্তরিকতার সাথে কাজ শুরু করে। গ্রুপের দ্বি-মাসিক সভার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সাপোর্ট গ্রুপের আহবায়ক জানান যে, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা

বিভাগে চাহিদার তুলনায় আয়রন বড়ির সরবরাহ অপ্রতুল অথচ গর্ভবতী ও কিশোরীদের জন্য আয়রন বড়ি সরবরাহ বিতরণ করা একান্ত প্রয়োজন। পরবর্তীতে বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্ব সহকারে ইউডিসিসির সভায় উপস্থাপন করা হয়। এরই ধারাবাহিকতায় ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান এর মাধ্যমে উপজেলা পরিষদের কাছে সহায়তার আবেদন করলে উপজেলা পরিষদ চেয়ারম্যান দ্রুত পরবর্তী পদক্ষেপ গ্রহণ করেন এবং ৫০,০০০ হাজার আয়রন বড়ি উপজেলা পরিষদের পক্ষ থেকে সরবরাহ করার প্রকল্প হাতে নেন। সিদ্ধান্ত অনুযায়ী আগষ্ট, ২০১৭ তারিখে উপজেলা পরিষদ প্রস্তাবিত আয়রন বড়ি ধনপুর কমিউনিটি ক্লিনিক সাপোর্ট গ্রুপের উপস্থিতিতে উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তার নিকট হস্তান্তর করেন। কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের এমন তৎপরতার ফলে কমপক্ষে ৭৫ জন গর্ভবতী মা ও ২০০ জন দুধদানকারী মা সরাসরি আয়রন ট্যাবলেটের আওতায় আসে। এছাড়া এই বরাদ্দের কারণে উপজেলার সকল গর্ভবতী মা প্রসূতি ও বিপুল সংখ্যক কিশোরীকে আয়রন ট্যাবলেটের আওতায় আনা সম্ভব হয়েছে।

উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি ও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যদের আন্তরিক প্রচেষ্টায় অত্র এলাকায় পুষ্টিসেবা ও চর্চার ক্ষেত্রে সার্বিক উন্নয়ন লক্ষ্য করা যাচ্ছে। কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের একজন সদস্য জানান,



“আগেও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ ছিল কিন্তু তেমন কোন কার্যক্রম ছিল না। আসলে এই গ্রুপের কাজ কি, কিভাবে কাজ করা যায় সে বিষয়ে কোন ধারণা আমাদের ছিল না। “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প আমাদের সাথে বিভিন্ন মিটিং করে, প্রশিক্ষণ দিয়ে বোঝায় যে আমাদের অনেক দায়িত্ব আছে। চেষ্টা করলে আমরা এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার উন্নতিতে ভূমিকা রাখতে পারি।”

একজন সিএইচসিপি এবং কমিউনিটি ক্লিনিকের সাফল্য

নাছিমা খাতুন, ২০১১ সালের অক্টোবর মাসে বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার সলুকাবাদ ইউনিয়নের মাঝেরটেক কমিউনিটি ক্লিনিকে কমিউনিটি হেলথ কেয়ার প্রোভাইডার (সিএইচসিপি) হিসাবে যোগদান করেন। শুরু দিকে মানুষ সেবা নিতে ক্লিনিকে কম আসত। ফলে কিভাবে কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য সেবায় ভূমিকা রাখতে পারেন তা নাছিমা বুঝতে পারছিলেন না। অন্যদিকে, এলাকার মানুষ প্রয়োজনের সময় কমিউনিটি ক্লিনিক বন্ধ থাকায় ক্লিনিক থেকে সেবা গ্রহণের আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে থাকেন।

এভাবে ৪ বছর পার হয়ে যায়। কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প অত্র এলাকায় কাজ শুরু করলে প্রকল্প কর্মীরা সিএইচসিপি, কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ ও কমিউনিটি ভিত্তিক অন্যান্য কমিটির সদস্যদের সাথে একাধিক আলোচনা সভার আয়োজন করে। আলোচনায় কমিউনিটি ক্লিনিকের নিয়মিত খোলা না থাকা ও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবা না পাওয়ার বিষয়টি উঠে আসে। প্রকল্প সিএইচসিপি ও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যদের জন্য বিভিন্ন প্রশিক্ষণের আয়োজন করে। এবং প্রশিক্ষণে সিএইচসিপি ও সিএসজি সদস্যদের দায়িত্ব-কর্তব্য সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা হয়। তারপর থেকে নাছিমা সার্পোট গ্রুপকে নিয়ে কাজ শুরু করেন, তাদের দ্বি-মাসিক সভায় সার্পোট গ্রুপের দায়িত্ব-কর্তব্য নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে সার্পোট গ্রুপের বার্ষিক কর্ম-পরিকল্পনা তৈরি হয়। অন্যদিকে “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প থেকে প্রতিটি সার্পোট গ্রুপের ৫জন সদস্যকে ২দিনের “নেতৃত্ব, দল ব্যবস্থাপনা



ও পুষ্টি” বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। সার্পোট গ্রুপের সদস্যরা তাদের এলাকার গর্ভবতী নারী, ২ বছরের নিচে শিশু ও কিশোরীদের তালিকা করেন এবং তাদেরকে কমিউনিটি ক্লিনিকে সেবা নেওয়ার জন্য রেফার করেন। রেফারকৃতরা ঠিকমত সেবা পাচ্ছে কিনা তা তারা প্রতিনিয়ত খোঁজখবর নিতে থাকেন। বিশেষ করে মারাত্মক অপুষ্টি শিশু ও ঝুঁকিপূর্ণ মায়েদের সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত খোঁজখবর রাখতে থাকেন। নাছিমা সকল গর্ভবতী নিয়মিত গর্ভকালিন সেবা গ্রহণ করছে কিনা ও আয়রন ট্যাবলেট নিয়মিত খায় কিনা তা তালিকা দেখে খোঁজখবর নেন। যে সকল মা কমিউনিটি ক্লিনিকে আসতে পারছে না, সেসব মায়েদের স্যাটেলাইট ক্লিনিক অথবা প্রাইভেট কমিউনিটি স্ক্রলড বার্থ এটেনডেন্ট (পিসিএসবি) এর মাধ্যমে সেবা নিশ্চিত করেন এবং ঝুঁকিপূর্ণ মায়েদের বিশেষ নজরদারিতে রাখেন। নাছিমা কমিউনিটি ক্লিনিকে ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের নিয়মিত ওজন, উচ্চতা ও মুয়াক পরিমাপ করেন এবং মারাত্মক অপুষ্টি শিশুদের উপজেলা হাসপাতালে রেফার করেন। এছাড়া সিজি সদস্যদের সহযোগিতায় কমিউনিটি ক্লিনিকের সামনে প্রদর্শনী সবজি বাগান করেছেন। এই সবজি বাগানের মাধ্যমে মায়েদের গর্ভকালিন বাড়তি খাবার এবং শিশুদের বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবারের উপকারিতার উপর কাউন্সেলিং করতে সুবিধা হয়। নাছিমা সকল কিশোরীদের সেবার আওতায় আনার পরিকল্পনা করেছেন। কিভাবে মাঝেরটেক কমিউনিটি ক্লিনিক সেবা বান্ধব হল জানতে চাইলে নাছিমা বলেন,

“আগে বুঝতে পারিনি যে কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য সেবায় এত ভূমিকা রাখা যায়। তাছাড়া কমিটি গুলো সক্রিয় ছিল না। নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্প থেকে প্রশিক্ষণ পেয়ে আমি বুঝতে পারি, একটু আন্তরিক হলে গ্রামের মানুষের বিশেষ করে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নতিতে কমিউনিটি ক্লিনিক অনেক বড় ভূমিকা রাখতে পারে।”

চাতলপাড়া: শতভাগ স্যানিটেশন এবং কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সাফল্যের কথা

চাতলপাড়া সুনামগঞ্জ জেলার বিশম্ভরপুর উপজেলার ফতেহপুর ইউনিয়নের হাওড় বেষ্টিত একটি গ্রাম। এই গ্রামের বেশিরভাগ মানুষ দিনমজুর। দরিদ্র পীড়িত এই গ্রামটিতে হাতেগোনা অল্প কয়েকজন মানুষ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতো। স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার না করায় নানারকম পানিবাহিত রোগব্যাদি যেমন- ডায়রিয়া, টাইফয়েড, জন্ডিস ইত্যাদি রোগে গ্রামের শিশুসহ বয়স্করা আক্রান্ত থাকতো।

“নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প কাজ শুরু করলে কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ গুলোকে কার্যকর করার উদ্যোগ গ্রহণ করে। প্রকল্প থেকে সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যদের “নেতৃত্ব, দল ব্যবস্থাপনা ও পুষ্টি” এবং “সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যদের দায়িত্ব ও কর্তব্য” বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান ও কার্যকর সাপোর্ট গ্রুপে পরিণত করার জন্য প্রতিনিয়ত ফলোআপ করা হয়। প্রকল্প এলাকার অন্যান্য সাপোর্ট গ্রুপের মত “চাতলপাড়া কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের” সদস্যরাও প্রশিক্ষণ গ্রহণ শেষে একটি বার্ষিক কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন করেন। যেহেতু এই গ্রামের মানুষের জন্য সবচেয়ে জরুরী প্রয়োজন ছিল স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সুতরাং সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা তাদের কর্মপরিকল্পনায় গ্রামের সবার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা নিশ্চিত করতে কাজ শুরু করে। প্রকল্প কর্মীদের সহায়তায় সাপোর্ট গ্রুপ গ্রামে একটি সাধারণ সভার আয়োজন করে। সভায় সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যদের মধ্য থেকে ৭ সদস্য বিশিষ্ট “স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবস্থাপনা কমিটি” গঠন করা হয় এবং সিদ্ধান্ত হয় যে,

প্রতি পরিবার সপ্তাহে ১০০ টাকা করে চাঁদা দিবে। এভাবে কয়েক সপ্তাহ টাকা সংগ্রহ করার পর সাপোর্ট গ্রুপ, স্থানীয় ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান, গন্যমান্য ব্যক্তি, এনজিও এর প্রতিনিধিবৃন্দ, ইউপি সদস্যবৃন্দসহ সকলের উপস্থিতিতে বড় পরিসরে একটি সাধারণ সভার আয়োজন করে। উক্ত সভায় হিসাব করে দেখা যায় গ্রামের সব বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবস্থা করতে হলে প্রায় ৭০,০০০ টাকা প্রয়োজন। আর এর বিপরীতে স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার ব্যবস্থাপনা কমিটির কাছে চাঁদা বাবদ জমা হয়েছে মাত্র ১০,০০০ টাকা।

এমন অবস্থায় সাপোর্ট গ্রুপের অনুরোধে ইউপি চেয়ারম্যানের উদ্যোগে স্থানীয় গন্যমান্য ব্যক্তিদের কাছে সহযোগিতা চাওয়া হয়। পরবর্তীতে গন্যমান্য ব্যক্তিদের সহায়তায় সর্বমোট ৬৫,০০০ টাকা যোগাড় করা সম্ভব হয় এবং কমিটির পক্ষ থেকে স্যানিটারি প্যান ক্রয়ের জন্য ১০,০০০ টাকা অগ্রিম প্রদান করা হয়। এভাবে ধীরে ধীরে চাতলপাড়ার প্রতিটি পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবস্থা হয়। চাতলপাড়া লাভ করে শতভাগ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সুবিধা সম্পন্ন গ্রামের মর্যাদা। একটি সাপোর্ট গ্রুপ কিভাবে এমন একটি সাফল্য অর্জন করল জানতে চাইলে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবস্থাপনা কমিটির একজন সদস্য জানান,

“প্রকল্প থেকে প্রশিক্ষণ পেয়ে আমরা বুঝতে পারি সবাই মিলে চেষ্টা করলে যে কোন অসম্ভব কাজই সম্ভব করা যায়। শতভাগ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সুবিধা সম্পন্ন গ্রামের মর্যাদা এটা সবার আন্তরিকতা ও প্রচেষ্টার ফল। আমরা প্রথমে যে চাঁদার ব্যবস্থা করেছিলাম, সেটা ছিল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আমরা খালি হাতে সহযোগিতা চাইলে কেউই আগায় আসতো না।”



সমাজভিত্তিক বাগান: কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের একটি অনন্য প্রচেষ্টা

গোপালপুর গ্রাম সুনামগঞ্জ জেলার বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার ফতেপুর ইউনিয়নের প্রত্যন্ত অঞ্চলে অবস্থিত। “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্প থেকে “নেতৃত্ব, দল ব্যবস্থাপনা ও পুষ্টি বিষয়ক” প্রশিক্ষণ পাওয়ার পর অন্যান্য কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের মত গোপালপুর সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা দরিদ্র মানুষের পুষ্টি ও উন্নত স্বাস্থ্য সেবার জন্য নানা ধরনের উদ্যোগ শুরু করে। প্রশিক্ষণ পাওয়ার পূর্বে সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা নিষ্ক্রিয় ছিল। প্রশিক্ষণ থেকে তারা সমষ্টিগত উদ্যোগ সম্পর্কে জানতে পারে ও কিভাবে গ্রামবাসীদের সাথে নিয়ে এলাকার উন্নয়ন করা যায় সে সম্পর্কে কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করে। হাওড় বেষ্টিত হওয়ায় এই গ্রামে সবজি চাষে গ্রামবাসীদের অনাগ্রহ ছিল। গোপালপুর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা তাদের কর্মপরিকল্পনায় কিভাবে সবজি চাষে গ্রামবাসীকে উদ্বুদ্ধ করা যায় সে বিষয়ে উদ্যোগ নেওয়ার কথা উল্লেখ করে। পরবর্তিতে গ্রামবাসীদের সাথে একাধিক সভা করে তারা যেটা বুঝতে পারে, তাদের গ্রামে সবজি চাষে প্রধান অন্তরায় হলো জমি। বেশিরভাগ গ্রামবাসীর নিজস্ব জমি নেই। জমি বলতে বসতভিটাটুকুই তাদের সম্বল। অন্যদিকে গ্রামের দুই একজন অবস্থাপন্ন পরিবারের মালিকানায় সবজি চাষের উপযুক্ত জমি আছে, যেটা তারা অনাবাদি অবস্থায় ফেলে রেখেছিল। উল্লেখ্য যে, সবজি চাষের জন্য তুলনামূলক একটু উঁচু জমি প্রয়োজন আর হাওড় এলাকায় উঁচু জমি বলতে বসতভিটা। এখানে চাষাবাদের জন্য উঁচু জমি পাওয়া খুবই দুষ্কর। একাধিক আলোচনার পর সাপোর্ট গ্রুপ, গ্রামের মানুষ বিশেষ করে



যাদের সবজি চাষের জন্য বসতভিটাতেও জমি নেই এমন পরিবারের সদস্যদের বোঝাতে সক্ষম হয় যে, সবাই মিলে সম্মিলিতভাবে চাষাবাদ করতে পারলে তাদের জমির সমস্যার সমাধান হবে। অন্যদিকে সম্মিলিতভাবে যত্ন নিলে ফলনও ভালো হবে। একজন সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য এই উদ্যোগের জন্য জমি দিতে রাজী হয়, আর এভাবে গোপালপুর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের উদ্যোগে তৈরি হয় সমাজভিত্তিক সবজি বাগান। সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য এবং স্থানীয় ইউপি সদস্যদের সহায়তায় ৩জন সাপোর্ট গ্রুপের সদস্য এবং ১৭ জন সাধারণ গ্রামবাসী (যারা মূলতঃ দুই বছরের কম বয়সী বাচ্চার মা) মিলে পতিত জমিতে কমিউনিটিভিত্তিক সবজি বাগান তৈরি করে। গোপালপুর কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের এমন অসাধারণ উদ্যোগ কিছুদিনের মধ্যে এলাকায় আলোচনার বিষয়ে পরিণত হয়। স্থানীয় জনপ্রতিনিধিবৃন্দ এবং এলাকার সর্বস্তরের জনগণ কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপের এমন উদ্যোগকে সাধুবাদ জানায়। গোপালপুর সাপোর্ট গ্রুপ তাদের কর্ম এলাকায় সমাজভিত্তিক বাগান প্রতিষ্ঠার পাশাপাশি যাদের বসতভিটায় সবজি চাষের জন্য একটু খালি জায়গা ছিল তাদেরকে সবজি চাষে উদ্বুদ্ধ করে। ফলে পুরো গ্রাম জুড়ে গড়ে ওঠে ছোট বড় সবজি বাগান। প্রশিক্ষণ থেকে শেখা উন্নত পদ্ধতিতে সবজি চাষের জ্ঞান কাজে লাগানোয় গ্রামবাসী ভালো সবজির ফলনও পেয়েছে। কিভাবে এমন সমাজভিত্তিক সবজি বাগান করা সম্ভব হলো জানতে চাইলে একজন নারী সদস্য জানান,

“এই গ্রামের সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা আমাদের বুঝাইছে যে, আমরা জমি না থাকলেও সবজি চাষ করতে পারবো। প্রথমে বিশ্বাসই করিনি। পরে যখন দেখলাম, বাগান থেকে আমিও সবজি পাচ্ছি তখন খুব ভালো লাগছে। আমার বাচ্চাদের এখন এই বাগানের নিরাপদ সবজি খাওয়াই। এই গ্রামের সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা খুব ভালো উদ্যোগ নিচ্ছে।”

একটি বিকল্প পদ্ধতি: বস্তায় সবজি চাষে সাফল্য

অঞ্জলী দাস সুনামগঞ্জ জেলার দিরাই উপজেলার করিমপুর ইউনিয়নের চানপুর গ্রামে বাস করেন। স্বামী আর তাদের দুই মেয়েসহ চার জনের সংসার, স্বামী মাছ ধরে সংসার চালায়।

২০১৬ সালে “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার: হোমগ্রোথ” প্রকল্প কার্যক্রম শুরু করলে সেখানে নারী সদস্যদের সমন্বয়ে “কাঁঠাল কৃষক পুষ্টি দল” গঠন করা হয়, আর অঞ্জলী সেই কৃষক পুষ্টি দলের একজন সদস্য নির্বাচিত হন। যা অঞ্জলীর জীবনের জন্য ছিল সন্ধিক্ষণ। প্রকল্প থেকে অঞ্জলী দাস হাঁসপালনের উপর প্রশিক্ষণ, জলবায়ু বিপদাপন্নতা ও সক্ষমতা বিশ্লেষণ, মা ও শিশুর অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টির কার্যক্রম বিষয়ক প্রশিক্ষণ, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বীজ সংরক্ষণ প্রশিক্ষণ এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনি বিষয়ক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে। প্রশিক্ষণ শেষে অঞ্জলী অন্য সদস্যদের ন্যায় বিভিন্ন সময়ে সবজি বীজ, হাঁস, কৃষি উপকরণ, ফল গাছের চারা, হাতধোঁয়ার বালতি এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনির জন্য পট তৈরির উপকরণসহ অন্যান্য সহায়তা পায়।

অঞ্জলী সবজি চাষের উপর প্রশিক্ষণ পাওয়ার পর বাড়ীর আঙ্গিনায় সবজি চাষ শুরু করে। বিশেষ করে বস্তায় সবজি চাষের বিষয়ে তার আগ্রহ তৈরি হয় এবং প্রশিক্ষণ থেকে পাওয়া জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অঞ্জলী বস্তায় সবজি চাষ এর পরিকল্পনা করেন। অল্প কিছুদিনের মধ্যে অঞ্জলী ভালো ফলন পেতে শুরু করে। অঞ্জলী এখন বস্তায় চাষ করা সবজি নিজে খেয়ে প্রতিবেশীদেরও দিতে পারেন। বাড়তি সবজি বিক্রি করে কিছু টাকা উপার্জনও করতে পারছেন। অঞ্জলি সবজি চাষের পাশাপাশি হাঁসপালন করছেন। বাড়ীর আশেপাশে নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখছেন। বাচ্চাদের স্বাস্থ্য ও নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন সম্পর্কে প্রকল্প পরিচালিত উঠান বৈঠক থেকে শিখছেন এবং তা পালন করছেন। অঞ্জলী সম্প্রতি বাড়ির উঠানে মিষ্টি আলুর চাষ শুরু করেছেন। বর্ষা মৌসুমে যেহেতু সবজির সংকট হয়, তাই সবজি শুকিয়ে সংরক্ষণ করেছেন। পাশাপাশি অঞ্জলী পরিবারের ভবিষ্যতের কথাও ভাবছেন, পরিবারকে আর বড় করতে চান না। এখন সবার কাছে অঞ্জলীর সাফল্য দৃষ্টান্তস্বরূপ। বস্তায় সবজি চাষ সম্পর্কে জানতে চাইলে অঞ্জলী জানায়,



“আমাদের এলাকা বর্ষায় অনেক জায়গা ডুবে থাকে। সবজি চাষের জন্য যথেষ্ট জায়গা থাকে না। তাই বস্তায় সবজি চাষ আমাদের জন্য খুব উপযোগী। প্রশিক্ষণ থেকে বস্তায় সবজি চাষ সম্পর্কে আমি জানতে পারি, আমার কষ্ট হলেও বস্তায় সবজি চাষের উদ্যোগ নেই। এখন আমার পরিবারের আর বাজার থেকে সবজি কিনতে হয় না, উল্টো বাড়তি সবজি বিক্রি করতে পারি।”

ছানোয়ারা: স্বপ্ন যখন বাস্তব

ছানোয়ারা কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার” প্রকল্পের একজন উপকারভোগী, তিনি সুনামগঞ্জ জেলার দিরাই উপজেলার করিমপুর ইউনিয়নের শ্রীনারায়নপুর গ্রামে বাস করেন। দিনমজুর স্বামী, এক ছেলে ও এক মেয়ে নিয়ে চার জনের সংসার। অন্যান্য দরিদ্র পরিবারের মত ছানোয়ারার সংসারে অভাব অনটন লেগেই ছিল। কিন্তু প্রকল্প কার্যক্রমে অংশগ্রহণ, প্রশিক্ষণ ও অন্যান্য সুবিধা পেয়ে ছানোয়ারা জীবন নিয়ে নতুন করে স্বপ্ন দেখতে শুরু করেন।

ছানোয়ারা প্রকল্প থেকে হাঁসপালনের উপর প্রশিক্ষণ, জলবায়ু বিপদাপন্নতা ও সক্ষমতা বিশ্লেষণ, মা ও শিশুর অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম বিষয়ক প্রশিক্ষণ, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বীজ সংরক্ষণের উপর প্রশিক্ষণ এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনি তৈরি বিষয়ক প্রশিক্ষণ লাভ করেন। প্রশিক্ষণ শেষে ছানোয়ারা বিভিন্ন ধরনের সবজি বীজ, হাঁস, কৃষি উপকরণ, ফল গাছের চারা, হাতধোয়ার বালতি এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনির জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সহ অন্যান্য সহায়তা পান। এছাড়াও সে কেঁচো সার (ভার্মি কম্পোস্ট) তৈরির প্রশিক্ষণে অংশ নেন এবং সার উৎপাদনের জন্য সকল ধরনের সহায়তা প্রকল্প থেকে পান। প্রকল্প কর্মীদের আন্তরিক সহায়তায় ছানোয়ারা ভালভাবে কেঁচো সার তৈরি করতে সক্ষম হয়। কেঁচো সার ব্যবহার করে ছানোয়ারা

এখন সবজি চাষ করেন। ছানোয়ারা এ পর্যন্ত ৯০কেজি কেঁচো সার উৎপাদন করেছেন, যার মধ্যে প্রায় ৩০ কেজি নিজের জমিতে ব্যবহার, আর বাকী ৬০কেজি ১২০০ টাকায় বিক্রি করেছেন। ছানোয়ারা বাড়ীর আঙ্গিনায় বস্তায় সবজি চাষ শুরু করেন এবং সেখানে কেঁচো সার ব্যবহার করে ভাল ফলন পান। তার এই কেঁচো সার উৎপাদন আশ্চর্যে আশ্চর্যে এলাকায় জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। এ সার দিলে যে সবজির ফলন ভাল হয়, তা এখন এলাকার মানুষ বুঝতে পারছে। অনেকেই তার কাছে এসে জানতে চান যে, সে কিভাবে এই সার তৈরি করে। ছানোয়ারা অন্যদেরও কেঁচো সার তৈরিতে সহায়তা ও ব্যবহারে উৎসাহ দিয়ে যাচ্ছেন। পাশাপাশি ছানোয়ারা প্রকল্প থেকে প্রাপ্ত হাঁস যত্নের সাথে পালন করছেন। হাঁস এখন নিয়মিত ডিম দেয়, যা দিয়ে পরিবারের চাহিদা মিটিয়ে বাজারে বিক্রি করে কিছু বাড়তি টাকা উপার্জন করতে পারছেন। ছানোয়ারা এ পর্যন্ত ৪,০০০ টাকার ডিম বিক্রি করেছেন এবং ৩,০০০ হাজার টাকার হাঁসের বাচ্চা বিক্রি করেছেন।

আগে পরিবারে অভাবের কারণে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া লেগেই থাকত। এখন আর সেই পরিস্থিতি নেই। সংসারে উন্নতি হওয়ায় স্বামীও তার কথার মূল্যায়ন করেন। কিভাবে সংসারের এই পরিবর্তন আসলো জানতে চাইলে ছানোয়ারা বলেন,



“কেঁচো সার (ভার্মি কম্পোস্ট) উৎপাদন করার মধ্য দিয়ে আমার অবস্থার পরিবর্তন শুরু হয়। ভার্মি কম্পোস্ট দিয়ে একদিকে সবজি চাষ করেছি এবং পরিবারের চাহিদা মিটিয়ে বাড়তি সার বাজারে বিক্রি করে টাকা পাই। হাঁসের ডিম ও বাচ্চা বিক্রি করেও টাকা পাই। এখন আর আমাদের অভাবে থাকতে হয় না। প্রশিক্ষণের জ্ঞান কাজে লাগানোয় আমার সংসারের অভাব দূর হয়েছে।”

সরুফা: হাঁস চাষে ভাগ্য বদল

স্বামী, তিন কন্যা ও তিন ছেলে সহ সরুফা সুনামগঞ্জ জেলার বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার মহেন্দ্রনগর গ্রামে বাস করেন। তার স্বামী একজন দিনমজুর। তাদের পরিবারের আর্থিক ও পুষ্টি পরিস্থিতি ভাল ছিল না এবং তারা প্রতিনিয়ত দারিদ্রের সাথে সংগ্রাম করে আসছেন এবং সন্তানদের পুষ্টিকর খাবার প্রদান করতে তাদের বেগ পেতে হতো।

সরুফা অন্যান্যদের সাথে কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রকল্প: হোমথ্রোণ” এর একজন উপকারভোগী হিসাবে নির্বাচিত হলে তার জীবনে আশার সঞ্চার ঘটে। “সুরমা কৃষক পুষ্টি” দলের সদস্য হিসেবে সরুফা “মা ও শিশুর অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম” বিষয়ক প্রশিক্ষণ, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বীজ সংরক্ষণের উপর প্রশিক্ষণ এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনি তৈরি বিষয়ক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণ শেষে সরুফা প্রকল্প থেকে হাঁস এবং হাঁসের খাবার, বীজ, কৃষি উপকরণ, বালতি ইত্যাদি সহায়তা হিসাবে পান।

২০১৬ সালের নভেম্বর মাস হতে সরুফা হাঁসপালন শুরু করেন এবং তারপর থেকে সরুফার ভাগ্য দ্রুত বদলাতে থাকে। হাঁসপালন শুরু করার মাত্র দুই মাসের মধ্যে ৮টি হাঁসের মধ্যে ৬টি

হাঁস ডিম দেওয়া শুরু করে। সরুফা শুরুর দিকে ডিম নিজেরা খান ও বাজারে বিক্রি করে কিছু টাকা উপার্জন করতে থাকেন। সরুফা একদিন চিন্তা করেন হাঁসের ডিম দিয়ে বাচ্চা ফোটাতে পারলে হাঁসের সংখ্যা অনেক বাড়ানো যাবে, আবার হাঁসের বাচ্চা বিক্রি করে কিছু টাকাও উপার্জন করা যাবে। সরুফা হাঁসের ডিম দিয়ে বাচ্চা ফোটানোর চেষ্টা শুরু করেন এবং অল্প কিছুদিনের মধ্যে সরুফার হাঁসের সংখ্যা বাড়তে থাকে। সরুফার চেষ্টা দেখে তার স্বামীও তাকে সহযোগিতা করেন। এবং মাত্র তিন মাসের মধ্যে প্রায় ৩০০টি হাঁস সমৃদ্ধ ছোট খাটো একটি খামার তৈরি করে ফেলেন। যার মধ্যে ২০০টি হাঁস ডিম পাড়ার উপযোগি হয়ে যায়।

হাঁস পালনে সফলতা পাওয়ায় সরুফা খামারকে আরো বড় করার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। সরুফা তার স্বামী ও বড় ছেলেকে নিয়ে ইটের তৈরি পাকা ঘরে একটি স্থায়ী খামার তৈরি করার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। পরিবারের উন্নতিতে সরুফা যেভাবে সক্রিয় ভূমিকা রাখছে তাতে তার স্বামী ও সন্তানরা তার উপরে খুবই খুশি। পরিবারের সবাই তার সিদ্ধান্ত মানে। প্রতিবেশীদের মধ্যেও সরুফা একজন উদ্যোক্তা হিসাবে আগের থেকে বাড়তি মূল্যায়ন পান। হাঁসপালনে সংসারের কিভাবে উন্নতি হয়েছে জানতে চাইলে সরুফা জানান,

“আগে নিজেরা তিন বেলা খাইতে পারতাম না। এখন খামারে উৎপাদিত ডিম নিজেরা খাই, আর হাঁসের বাচ্চা বিক্রি করে পরিবারের অন্যান্য চাহিদা মেটাই। আমার খামারে এখন প্রায় ২০০টা হাঁস রয়েছে যেগুলো অল্প কয়েক দিনের মধ্যে ডিম দেওয়া শুরু করবে।”

বসতবাড়ীতে বাগান: উন্নতির সোপান

খাদিজা বেগম সুনামগঞ্জ জেলার বিশম্ভরপুর উপজেলার সলুকাবাদ ইউনিয়নের প্রত্যন্ত গ্রাম বাগবেড়ে দরিদ্র দিনমজুর স্বামী, দুই ছেলে ও দুই মেয়ে নিয়ে বসবাস করেন। ৬ জনের সংসারে একজন উপার্জনক্ষম ব্যক্তি হওয়ায় তাদের সংসারে অভাব অনটন লেগেই থাকতো। অপুষ্টিতে ভুগে আর ঠিকমত খেতে না পেয়ে খাদিজার ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের রোগ ব্যাধিতে আক্রান্ত থাকতো। এই পরিস্থিতি থেকে নিজেকে আর পরিবারের বাকি সবাইকে কিভাবে রক্ষা করা যায় সেই চিন্তায় খাদিজা অস্থির থাকতো। সেই সময়ের অবস্থা বলতে যেয়ে খাদিজা জানায়,



“পুষ্টিকর খাবার তো দূরের কথা, তিন বেলা দুমুঠো ভাত জোটানো আমাদের পক্ষে কঠিন ছিল। বাচ্চাদের মুখে খাবার তুলে দেওয়ার মত আর্থিক অবস্থাও আমাদের ছিল না।”

আগস্ট ২০১৬ সালে খাদিজা “নিউট্রিশন এট দি সেন্টার: হোমগ্রোন” প্রকল্পের একজন অংশগ্রহণকারী হিসাবে নির্বাচিত হন। খাদিজা “সূর্যমুখী কৃষক পুষ্টি দলের” সদস্য হয়ে এবং বাকি সদস্যদের মত “মা ও শিশুর অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম” বিষয়ক প্রশিক্ষণ, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বীজ সংরক্ষণের উপর প্রশিক্ষণ এবং ফিশ পাউডার ও মাছের চাটনি তৈরি বিষয়ক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণ শেষে খাদিজা প্রকল্প থেকে হাঁসসহ হাঁসের খাবার, নানা ধরনের সবজির বীজ সহায়তা হিসাবে পান।

এবারে বুদ্ধিমতি খাদিজা কিভাবে শুরু করবে তা চিন্তা করতে থাকে। খাদিজা তার স্বামীর সাথে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নেয় হাঁসপালন করার পাশাপাশি উঠানের প্রতিটা ইঞ্চি জমি তারা ব্যবহার করবে। সিদ্ধান্ত অনুযায়ী তারা উঠানে করলা, লাউ, পালং শাক সহ অন্যান্য সবজির বীজ লাগান এবং আশাতীত ফলন পান। উঠানে সামান্য জায়গায় যে এত ভাল সবজির ফলন হতে পারে তা অনেকে বিশ্বাসই করেনি। খাদিজা তার উঠানে ফলানো সবজি নিজেরা খাওয়ার পাশাপাশি বাজারে বিক্রি শুরু করেন। বসতবাড়ীতে বাগান এর সাফল্য সম্পর্কে জানতে চাইলে খাদিজা জানান,

“আগে নিজেরা তিন বেলা খেতে পারতাম না আর এখন সবজি নিজেরা খাই, বাজারেও বিক্রি করি। এ পর্যন্ত আমার উঠানের সবজি বিক্রি করে প্রায় ৫,০০০ টাকা আয় করতে পেরেছি। আমার স্বামী উঠানে সবজি চাষে সবচেয়ে বেশি সহযোগিতা দিচ্ছে। সবজি বিক্রির ৫ হাজার টাকা দিয়ে আমরা একটা জমি বর্গা নেব, যেখানে প্রশিক্ষণ থেকে পাওয়া সবজি চাষের জ্ঞান কাজে লাগাবো।”

খাদিজা এখন প্রতিবেশিসহ অন্যান্য দুস্থ মহিলাদের একই পরামর্শ দেয়, আর তা হলো বাড়ি আশেপাশে যতটুকু জায়গা ফাঁকা থাকবে সেখানে সবজি চাষ করতে হবে। কিছুকিছু সবজি

গাছ খুবই অল্প জায়গা নেয়। খাদিজার বসতবাড়ীতে সবজি চাষের সফলতা দেখে প্রতিবেশিদের অনেকেই এখন বসতবাড়ীতে সবজি চাষ শুরু করেছে।

কিশোরী বয়সে খাবো আয়রন বড়ি, সুস্থ দেহে সুন্দর ভবিষ্যত গড়ি

সুনামগঞ্জ জেলার দিরাই উপজেলার করিমপুর ইউনিয়নে রজনীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের বেশিরভাগ ছাত্রী আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে তেমন ধারণা ছিলনা। অনেকেই মনে করতো, আয়রন বড়ি শুধুমাত্র গর্ভবতী মায়েরদের জন্য, ফলে কেউ তাদের আয়রন বড়ি খাওয়ার কথা বললে তারা লজ্জা পেত এবং বিষয়টি এড়িয়ে যেত। বেশিরভাগ কিশোরী দুর্বল ছিল, যা তাদের পড়াশোনা সহ অন্যান্য কাজে মন: সংযোগে ব্যাঘাত ঘটাতো।

কেয়ার বাংলাদেশের “নিউট্রিশন এট সি সেন্টার” প্রকল্প দিরাই এবং বিশ্বম্ভরপুর উপজেলায় ২০১৬ সাল থেকে কাজ শুরু করলে বিদ্যালয়ের কিশোরী মেয়েদের রক্তস্বল্পতা কমাতে উদ্যোগ নেয়। এরই ধারাবাহিকতায় প্রকল্পটি রজনীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়সহ দিরাই উপজেলার দশটি বিদ্যালয়ে বিদ্যালয় পড়ুয়া (৮-১০ম) কিশোরী মেয়েদের নিয়ে কাজ শুরু করে।

প্রকল্পের কার্যক্রমের অংশ হিসেবে বিদ্যালয়ের কিশোরী মেয়েদের ১. আয়রন বড়ি খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হয় এবং ২. কিশোরী মেয়েদের জন্য আয়রন বড়ির সরবরাহ বাড়ানোর উদ্যোগ নেয়। স্বাস্থ্য



প্রতিটি ছাত্রী এখন আয়রন বড়ির উপকারিতার এজেন্ট হিসেবে কাজ করছে। তাদের পরিবার, প্রতিবেশী এবং বন্ধুদের মধ্যে। যা বিদ্যালয়ের বাইরে যেসকল কিশোরী রয়েছে তাদের মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে ভূমিকা রাখছে। প্রকল্পের অসামান্য ভূমিকার কারণে একটি অবহেলিত বিষয় এখন গুরুত্বপূর্ণ এজেন্ডায় পরিণত হয়েছে। ফলে

ও পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের সহায়তায় ও বিদ্যালয় পুষ্টি ব্যবস্থাপনা কমিটি গঠনের মাধ্যমে আয়রন বড়ির পরিচিতি, বিতরণ ও সেবা প্রাপ্তির স্থান সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়। আয়রন বড়ি ও অন্যান্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য শিক্ষার্থীদের মধ্যে তথ্য বিতরণ এবং কিশোরীদের মধ্যে “আমার ডায়েরী” ও আয়রন বড়ির উপকারিতার তথ্য সম্বলিত ক্লাস রুটিন বিতরণ করা হয়। এছাড়াও বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি শিক্ষা সেশনে, কমিউনিটি ক্লিনিক ও সিএসজি সদস্যদের বাড়ী পরিদর্শনের সময় কিশোরীদের আয়রন বড়ি খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা হয়।

উপরোক্ত কার্যক্রমের ফলে বিদ্যালয়ের কিশোরী ছাত্রীরা রক্তস্বল্পতা কমাতে আয়রন বড়ির গুরুত্ব বুঝতে ধীরে ধীরে সক্ষম হয়। তারা এখন নিজ উদ্যোগে কমিউনিটি ক্লিনিক থেকে আয়রন বড়ি সংগ্রহ করে এবং খায়। অনেকেই তাদের বান্ধবীদেরও আয়রন বড়ি খাওয়ার পরামর্শ দেয়। আয়রন বড়ি নিয়মিত খাওয়ায় ফলে কোন পরিবর্তন বুঝতে পারছে কি না জানতে চাইলে রজনীগঞ্জ বিদ্যালয়ের অনেক কিশোরী ছাত্রী বলে যে, তারা আগের মত দুর্বল অনুভব করেনা এবং ক্লাসের পড়ালেখায় আগের থেকে বেশি মনোযোগ দিতে পারছে। বিদ্যালয়ের একজন ছাত্রী বলে,

“আগে আয়রন বড়ি খাওয়ার উপকার বুঝতে পারি নাই। এখন আমরা সবাই জানি আয়রন বড়ি নিয়মিত খাইলে আমরা আর রক্তস্বল্পতার সমস্যায় ভুগবো না। আমরা সুস্থ থাকবো আর আমাদের মেধার বিকাশও ঠিকমত হবে।”

কিশোরী মেয়েদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতি উন্নতির জন্য দিরাই এর নেতৃবৃন্দ এবং এলাকাবাসী সরকারের কাছে বিনামূল্যে কিশোরীদের জন্য আয়রন ট্যাবলেট প্রদানের ব্যবস্থা করার জন্য পদক্ষেপ নিতে অনুরোধ করেছেন।



কেয়ার বাংলাদেশ
নিউট্রিশন এট দি সেন্টার প্রজেক্ট
রাওয়্যা কমপ্লেক্স, লেভেল- ৭-৮, ভি আই পি রোড, মহাখালী
ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ
ফোন : +৮৮০-২-৯৮৮৯০০৯, +৮৮০১৭১৬৭২৮৯০১
ফ্যাক্স : +৮৮০-২-৯৮৮৯০৪৯
ওয়েবসাইট : www.carebangladesh.org, www.nutritionatthecenter.com

