প্রথম আলো
রোববার, ২৯ জুলাই ২০১২

তাহমিদ আহমেদ
পরিচালক
পুষ্টি ও খাদ্যনিরাপত্তা কেন্দ্র
আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণাকেন্দ্র বাংলাদেশ
(আইসিডিডিআরবি)

# সমস্যা উত্তরণে খাদ্যনিরাপত্তা জরুরি

ছবি : প্রথম আলো

অপুষ্টির কথা চিন্তা করলেই আফ্রিকা ও সুদানের মতো দেশের কথা মনে হয়। কিন্তু এসব দেশের চেয়েও খারাপ অবস্থা বাংলাদেশের। একইভাবে বলা যায়, আফ্রিকা নয়, অপুষ্টির কেন্দ্রবিন্দুতে আছে দক্ষিণ এশিয়া, বিশেষ করে ভারত, বাংলাদেশ, পাকিস্তান, নেপাল, আফগানিস্তানের মতো দেশগুলো।

২০০৮ সালে বিখ্যাত চিকিৎসা সাময়িকী *ল্যানসেট* নিউট্রিশন সিরিজে গোটা পৃথিবীর ৪৮টি পুষ্টি কর্মসূচি পর্যালোচনা করা হয়। তাতে দেখা যায়, মাত্র ৩৬টি দেশ ৯০ শতাংশ অপুষ্টির বোঝা বহন করছে। তার মধ্যে বাংলাদেশও আছে।

এ কথাগুলো বলেন আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র বাংলাদেশের (আইসিডিডিআরবি) পুষ্টি ও খাদ্যনিরাপত্তা কেন্দ্রের পরিচালক তাহমিদ আহমেদ। *প্রথম আলোর* সঙ্গে দীর্ঘ সময় ধরে আলাপচারিতায় তিনি দেশের পুষ্টি-পরিস্থিতি নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করার পাশাপাশি সমস্যা থেকে উত্তরণে বিভিন্ন সুপারিশও দেন।

তাহমিদ আহমেদ বলেন, বাংলাদেশে স্বাধীনতার পর ৭০ শতাংশের বেশি মানুষের বয়সের তুলনায় ওজন কম ছিল। ২০০০ সালের পর ২০০৭ সাল পর্যন্ত দেশের পুষ্টি-পরিস্থিতি বলতে গেলে একই জায়গায় ঘুরপাক খেয়েছে। তবে বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভের (বিডিএইচএস) তথ্য অনুযায়ী, ২০১১ সালে দেশের পুষ্টি-পরিস্থিতির কিছুটা উন্নতি ঘটেছে। স্বল্প ওজনের শিশুর সংখ্যা ৩৬ শতাংশে নেমেছে। অর্থাৎ এখনো তিনজনের মধ্যে একজন শিশু এ পরিস্থিতির শিকার। দেশের ৪১ শতাংশ শিশুরই বয়স অনুযায়ী উচ্চতা কম বা খর্বকায়। ২০০৭ সালে ৪৩ শতাংশ শিশু ছিল খর্বকায়। অথচ কোনো কার্যক্রম পরিচালনা না করলেও দশমিক ৫ শতাংশ করে প্রতিবছর এ হার কমার কথা।

২০০৭ সালের ১৭ শতাংশ থেকে ২০১১ সালে শিশুর উচ্চতা অনুযায়ী ওজন কম বা কৃশকায় শিশুর হার হয়েছে ১৬ শতাংশ। দুই থেকে আড়াই বছর পরও যদি কোনো শিশু খর্বকায় থাকে, তবে তার সমস্যাটি দীর্ঘস্থায়ী হয়ে পড়ে। তিন বছর বয়সের মধ্যে শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটে। খর্বকায় শিশুদের মস্তিষ্ক ঠিক সময়ে বিকাশে বাধাগ্রস্ত হয়। তাদের বুদ্ধি কম হয়। পড়ালেখায় মনোযোগ দিতে পারে না। স্কুল থেকে ঝরে পড়ে। বুদ্ধি কম বলে ভবিষ্যতেও ভালো কিছু করতে পারে না। এই শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে। যেসব শিশু খর্বকায় নয়, তাদের চেয়ে এই শিশুদের মৃত্যুঝুঁকি থাকে তিন থেকে চার গুণ বেশি। কৃশকায় শিশুদের ক্ষেত্রে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আরও কম থাকে। কৃশকায় এর মাত্রা মাঝারি ও তার নিচে নামলে তখন শিশুরা তীব্র অপুষ্টির শিকার হয়, যাদের মৃত্যুঝুঁকি বাড়ে ১০ গুণ। দেশে এ ধরনের শিশুই আছে প্রায় ছয় লাখ।

শিশুর পুষ্টিহীনতা নিরসনে করণীয় সম্পর্কে তাহমিদ আহমেদ বলেন, প্রথমত, খাদ্যনিরাপত্তা দিতে হবে। সমস্যা উত্তরণে এটা জরুরি।

বাংলাদেশের ৪০ শতাংশ মানুষ খাদ্যনিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে। এই নিরাপত্তা দিতে দুই ধরনের পদক্ষেপ নিতে হবে। একটি হচ্ছে প্রত্যক্ষ, আরেকটি হচ্ছে পরোক্ষ পদক্ষেপ। প্রত্যক্ষ পদক্ষেপ হচ্ছে যেসব শিশু পুষ্টিহীনতায় ভুগছে, তাদের কাছে পুষ্টিকর খাবার পৌঁছে দেওয়া। সরকারি ও বেসরকারি উদ্যোগে এটা হতে পারে। পরোক্ষ পদক্ষেপ হচ্ছে, যেসব পরিবারের শিশুরা পুষ্টিহীনতায় ভুগছে, সেসব পরিবারের সদস্যদের জীবিকার ব্যবস্থা করতে হবে, যাতে তারা শিশুর জন্য পুষ্টিকর খাবার কিনতে পারে। এ ছাড়া নারীর ক্ষমতায়ন করতে হবে এবং তাদের শিক্ষিত করার উদ্যোগ নিতে হবে। নারী শিক্ষিত হলেই সেই পরিবারের শিশুদের অপুষ্টি হ্রাস পাবে।

অণুপুষ্টির ঘাটতিজনিত অপুষ্টি বিষয়ে তাহমিদ আহমেদ বলেন, অণুপুষ্টি মানুষের শরীরে খুবই অল্প পরিমাণে দরকার হয়। কিন্তু এই অণুপুষ্টির ঘাটতি হলে শরীর চলবে না। অণুপুষ্টি হচ্ছে ভিটামিন 'এ', জিঙ্ক, লৌহ বা আয়রন ও আয়োডিন। বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশের শিশুদের শরীরে ভিটামিন 'এ', জিঙ্ক, লৌহ ও আয়োডিনের ঘাটতি থাকে অনেক বেশি। এই অপুষ্টিকে দেখা যায় না বলে একে বলে 'হিডেন হাঙ্গার।'

তাহমিদ জানান, হলুদ রং আছে এমন সবজি ফলমূলে ভিটামিন 'এ' আছে। লৌহ ও জিঙ্ক পেতে হলে দুধ, ডিম, গরুর মাংস, মুরগির মাংস, কলিজা, ছোট মাছসহ বিভিন্ন খাবার খেতে হবে। কিন্তু দেশের ৩০ থেকে ৪০ শতাংশ মানুষই খাদ্যনিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে।

দ্রব্যমূল্যের ঊর্ধ্বগতিসহ বিভিন্ন কারণে ৪০ শতাংশ মানুষকে এই খাবার কিনে খেতে পারবে না।

অন্যদিকে বাজারে প্যাকেটজাত লবণে আয়োডিন থাকলেও দাম বেশি হওয়ার কারণে গ্রামীণ জনগণ আয়োডিন ছাড়া খোলা লবণ খাচ্ছে। তাই আয়োডিনযুক্ত লবণের দাম কমাতে হবে।

জাতীয় পুষ্টি কার্যক্রম বা এনএনপির কথা উল্লেখ করে তাহমিদ আহমেদ বলেন, বিশ্বব্যাংকের বিশাল আর্থিক সহায়তায় এ কার্যক্রমটি মাত্র এক-চতুর্থাংশের কাছে পৌঁছাতে সক্ষম হয়। বর্তমানে জাতীয় পুষ্টিসেবা বা এনএনএস সারা দেশে পৌঁছানোর চেষ্টা চালানো হচ্ছে। তবে নতুন কার্যক্রমে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর এবং কমিউনিটি ক্লিনিকের স্বাস্থ্যকর্মীদের দিয়ে কাজ চালালে হবে না, কমিউনিটি ক্লিনিকগুলোতে শুধু পুষ্টিবিষয়ক আলাদা কর্মী নিয়োগ করলে সুফল আসবে। এই কর্মীদের যেতে হবে প্রতিটি ঘরে ঘরে।

তীব্র মাত্রার অপুষ্ট শিশুদের জন্য রেডি টু ইউস থেরাপিউটিক ফুড (আরইউটিএফ) বা প্যাকেটজাত তৈরি খাবারকে তাহমিদ আহমেদ শিশুর জন্য একটি ওষুধ হিসেবে উল্লেখ করেন। বর্তমানে আরইউটিএফ নিয়ে বিভিন্ন মহলে চলা বিতর্ক প্রসঙ্গে তাঁর বক্তব্য হলো : 'যারা কিছু বোঝে না তারাই এ নিয়ে বিতর্ক করছে।' কেননা, দেশে ছয় লাখ শিশু তীব্র অপুষ্টির শিকার। ৪০ শতাংশ মানুষই খাদ্যনিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে। এই শিশু ও পরিবারগুলোর কাছে পুষ্টি প্যাকেটের মতো দেশীয় আলাদা কিছু দিতে হবে। অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে, আরইউটিএফটি যেন দেশে এবং দেশীয় উপাদান দিয়ে তৈরি করা হয়। তবে এনএনপিতে ব্যবহার করা পুষ্টি প্যাকেটের মতো শুধু যেন ডাল-চাল দিয়ে বানানো না হয়। তাতে যেন অণুপুষ্টিও থাকে।

আলাপচারিতার শেষ পর্যায়ে তাহমিদ আহমেদ জোর দিলেন দেশে চলমান পুষ্টি কার্যক্রমের সমন্বয়ের ওপর। পুষ্টি কার্যক্রম শতকরা ৭০ শতাংশের দোরগোড়ায় পৌঁছতে না পারলে সুফল পাওয়া যাবে না বলেও তিনি সতর্ক করেন।

সাক্ষাৎকার নিয়েছেন : **রোকেয়া রহমান** ও **মানসুরা হোসাইন**

সহযোগিতায় unicef