মাসিক আইসিএম বার্তা
সংখ্যা ০২ ॥ ফেব্রুয়ারী-২০১৮ইং

কৈশোরবান্ধব কেন্দ্রে স্বাস্থ্যসেবা পাচ্ছে কিশোরীরা

স্বাস্থ্যসেবা জনগণের দোর গোড়ায় পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্য নিয়ে ভোলা সদর হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র চালু করা হয়েছে কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র। এর মাধ্যমে অত্র অঞ্চলের কিশোর-কিশোরীরা এই কর্নারে এসে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সেবা, পুষ্টি, আয়রন ট্যাবলেট খাবার নিয়ম, মাসিককালীন পরিচর্যা ও যত্ন, ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, বাল্যবিবাহের কুফলসহ নানা বিষয় সেবা পেয়ে থাকে। ইতিমধ্যে এর সুফল পেতে শুরু করেছে ভোলা সদর, লালমোহন ও চরফ্যাশন ৩টি উপজেলার তৃণমূলের কিশোর-কিশোরীরা। পর্যায়ক্রমে যা অন্যান্য উপজেলায় চালু করা হবে। এখানে সেবা নিতে আশা অধিকাংশ কিশোর-কিশোরী ক্লাবের সদস্য বলে জানা যায়। এই কর্ণার পরিচালনায় সার্বিক সহযোগিতা করছে ইউনিসেফ বাংলাদেশ।

সরেজমিন ঘুরে জানা যায় যে, ভোলা সদর উপজেলার শিবপুর ইউনিয়নের রতনপুর গ্রামের ১নং ওয়ার্ডের ফারজানা বেগম (১৪)। এবছর অষ্টম শ্রেণী থেকে নবম শ্রেণীতে উঠেছে। প্রতিদিনই তার সহপাঠীদের সাথে নিয়মিত স্কুলে যেত। কিন্তু হঠাৎ করেই সে মাসিককালীন যত্নের বিষয়ে কিছু না জানাতে বিব্রতকর পরিস্থিতিতে পড়ে যায়। ফলে তার সাময়িক স্কুলে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়। এমনকি কিশোরী ক্লাবে যেই মেয়ে নিয়মিত অংশ নিয়ে কিশোরীদের মাতিয়ে রাখতো সেই মেয়ের ক্লাবে যাওয়াও বন্ধ করে দেয়।

খবর পেয়ে কোস্ট ট্রাস্ট আইইসিএম প্রকল্পের মাঠকর্মী ইয়াছমিন আক্তার সহায়তায় তাকে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র নিয়ে যায়। সেখানে তাকে মাসিককালীন পরিচর্যা-যত্ন ও আয়রন ট্যাবলেট দেয়া হয়।

ফরজানা জানায়, "আমি আসলে মাসিককালীন সময়ে কি করা উচিত তা জানতাম না। ফলে যখন মাসিক হতো তখন নিজেকে গুটিয়ে রাখতাম। এমনকি ভয়ে বাবা-মাকেও জানায়নি। এর ফলে দিনে দিনে অসুস্থ হয়ে যেতাম। মনে হতো বড় কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছি। কিন্তু কিশোরী কর্ণারে গিয়ে যখন মাসিককালীন করণীয় ও বিভিন্ন সেবা সম্পর্কে পরামর্শ পাই তখন সব ভয় এবং অসুস্থতা কেটি যায়। এখন মাসিককালীন পরিস্কার -পরিচ্ছনতা সম্পর্কে জানি এবং মেনে চলি। নিয়মিত স্যানেটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করি। আমার মতো যতো কিশোরী যারা মাসিককালীন পরিচর্যা ও যত্ন জানে না তাদেরকে আমি এই কিশোরী কর্নারে নিয়ে আসি পরামর্শের জন্য। এখন কিশোরী কর্ণারে সেবা ও পরামর্শ নিয়ে আমি যেমন সুস্থ রয়েছে। তেমনি আমার ক্লাবে কিশোরী এবং সহপাঠীরাও সুস্থ রয়েছে।"

শুধু ফরাজনা নয় এই কিশোরী সেবা কেন্দ্রে সেবা নিতে আসা রতনপুর বালিকা বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী লিমা, সালমা, ফাতেমা, লিপি, লিজাসহ আরো অনেকেই জানায়, আমরা আগে এই ইউনিয়ন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রের পাশ দিয়ে যাতায়ত করতাম। কিন্তু এখানে যে কিশোরীদের স্বাস্থ্য সেবা দেয়ার জন্য যে একটি কর্ণার রয়েছে তা আমরা জানতাম না। এখন জানার পর নিয়মিত এখানে এসে স্বাস্থ্যসেবা নেই।বর্তমানে রক্তস্বল্পতা দুর করতে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ অনুযায়ী সপ্তাহে ২টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট এবং আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাচ্ছি। স্বাস্থ্য সেবা জনগনের দোড় গোড়ায় পৌছে দেয়ার লক্ষ্য নিয়ে ভোলা সদর হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেকসে, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র চালু করা হয়েছে কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র। এর মাধ্যমে সর্বস্তরের কিশোর-কিশোরীরা এই কর্নারে এসে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সেবা, পুষ্টি, আয়রন ট্যাবলেট খাবার নিয়ম, মাসিককালীন পরিচর্যা, ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, বাল্যবিবাহর কুফলসহ নানা বিষয় সেবা পেয়ে থাকে। ইতিমধ্যে এর সুফল পেতে শুরু করেছে ভোলা সদর, লালমোহন ও চরফ্যাশন ৩টি উপজেলার তৃণমূলের কিশোর-কিশোরীরা। পর্যায়ক্রমে যা অন্যান্য উপজেলায় চালু করা হবে। এখানে সেবা নিতে আশা অধিকাংশ কিশোর-কিশোরী ক্লাবের সদস্য বলে জানা

যায়। এই কর্ণার পরিচালনায় সার্বিক সহযোগিতা করছেন ইউনিসেফ বাংলাদেশ।

সরোজমিন ঘুরে জানা যায় যে, ভোলা সদর উপজেলার শিবপুর ইউনিয়নের রতনপুর গ্রামের ১নং ওয়ার্ডের ফারজানা বেগম (১৪)। এবছর অষ্টম শ্রেণী থেকে নবম শ্রেণীতে উঠছে। প্রতিদিনই তার সহপাঠীদের সাথে নিয়মিত স্কুলে যেত। কিন্তু হঠাৎ করেই সে মাসিককালীন নানা সমস্যা পরে যায়। ফলে তার সাময়িক স্কুলে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়। এমনকি কিশোরী ক্লাবে যেই মেয়ে নিয়মিত অংশ নিয়ে কিশোরীদের মাতিয়ে রাখতো সেই মেয়ের ক্লাবে যাওয়াও বন্ধ হয়ে গেছে। খবর পেয়ে কোস্ট ট্রাস্ট আইইসিএম প্রকল্পের মাঠকর্মী ইয়াছমিন আক্তার সহায়তায় তাকে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র নিয়ে যাওয়া হয়। সেখানে তাকে মাসিককালীন পরিচর্যা ও আয়রন ট্যাবলেট দেয়া হয়। ফরজানা জানায়, আমি আসলে মাসিককালীন সময়ে কি করা উচিত তা আমি জানতাম না। ফলে যখন মাসিক হতো তখন নিজেকে গুটিয়ে রাখতাম। এমনকি ভয়ে বাবা-মাকে জানায়নি। এর ফলে দিনে দিনে অসুস্থ হয়ে যেতে লাগলাম। মনে হতো বড় কোন রোগে আক্রান্ত হইছি। কিন্তু কিশোরী কর্ণারে গিয়ে যখন মাসিককালীন করনীয় ও বিভিন্ন সেবা সম্পর্কে পরামর্শ পেয়েছি এখন আগের থেকে অনেক সুস্থ বোধ করছি। এখন মাসিক এর সময় পরিস্কার পরিচ্ছন থাকি। নিয়মিত স্যানেটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করে থাকি। বর্তমানে আমি আমার মতো যতো কিশোরী রয়েছে তাদেরকে আমি এই কিশোরী কর্নারে নিয়ে আশি সেবা নেয়ার জন্য। এখন কিশোরী কর্ণারে সেবা ও পরামর্শ নিয়ে আমি যেমন সুস্থ রয়েছে। তেমনি আমার ক্লাব ও সহপাঠীরাও সুস্থ রয়েছে।

চরফ্যাশনে দারিদ্রতার কারনে বাল্য বিয়ে দেয়া চেষ্টা ॥ অবশেষে বন্ধ

দারিদ্রতার কারনে ৪ বছর আগে ৬ ষ্ঠ শ্রেনীতে থাকা অবস্থায় বন্ধ যায় সুফিয়ার পড়ালেখা। এরপর বাড়ীতেই থাকে সে। পরিবারের অভাবের কারনেই মেয়ে পড়ালেখা করার ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও তা আর করানো সম্ভব হয়নি। তাই মেয়েকে বাল্য বিয়ে দিয়ে কিছুটা দায় গ্রস্ত হতে চেয়েছিলাম পিতা মো: আলী।

পুলিশ প্রশাসন ও সম্মনিত্ব শিশু বিবাহ রোধ কর্মসূচী (আইইসিএম) প্রকল্পের কর্মীদের সহায়তায় অবশেষে বন্ধ হয় সুফিয়ার বিয়ে। আহম্মপুর ইউনিয়নের চরজাহাজ মারী গ্রামের হোন্ডার ড্রাইভার কামাল এর সাথে বিয়ে হওয়ার কথা ছিলো।

স্থানীয় সূত্রে জানা যায় যে, ভোলা জেলার চরফ্যাশন উপজেলার নীলকমল ইউনিয়নের ৪ নং ওয়ার্ডের আলী একাব্বর লাইঠালবাড়ীর শ্রমিক মো: অলী ও গৃহিনী মিনারা বেগম ৪ মেয়ে ১ ছেলের মধ্যে ২য় সুফিয়া। পরিবারের অভাব অনটনের কারনে বিয়ে দিতে চেয়েছিলো মেয়েকে সুফিয়াকে (১৭)। ইতিমধ্যে ছেলের পরিবারে সাথে বিয়ে নিয়েও কথাবর্তাও চলছিলে।

এরই মধ্যে গোপন সংবাদের ভিত্তিতে চরফ্যাশন থানার এএসআই গিয়াস উদ্দিন ও কোস্ট ট্রাস্ট এর সম্মনিত্ব শিশু বিবাহ রোধ কর্মসূচী (আইইসিএম) প্রকল্পের কর্মীরা গিয়ে বাল্য বিয়ের কুফল ও ১৮ বছর আগে বিয়ে দিলে এর শাস্তি সম্পর্কে পরিবারকে বুঝালে তারা এই বিয়ে বন্ধ করতে সম্মতি হন।

নীল কমল ইউনিয়নের ৪ নং ওয়ার্ডের নব নির্বাচিত ইউপি সদস্য কালাম ডাক্তার এই বিয়ে বন্ধর ঘটনা নিশ্চিত করেন।

পরে এএসআই মো: গিয়াস উদ্দিন,বাল্যবিবাহের কুফল সম্পর্কে বুঝিয়ে বিয়েটি বন্ধ করেন এবং প্রাপ্তবয়স্ক না হওয়া পর্যন্ত মেয়েকে বিয়ে দেবেন না মর্মে মেয়ের বাবা মো: অলীর কাছ থেকে মুচলেকা নেন পুলিশ। একই সঙ্গে মেয়েটিকে পড়ালেখা চালিয়ে নেওয়ার জন্য পরিবারকে বলেন।

ভোলায় বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে ফুটবল প্রতিযোগিতা

বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ভোলায় কিশোর ক্লাবের সদস্যদের নিয়ে ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়।

ভোলা সদর উপজেলার নিজাম উদ্দিন মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের মাঠে এই ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। ইউনিসেফ এর সহায়তা কোস্ট ট্রাস্ট আইইসিএম প্রকল্পের আয়োজনে কিশোর ক্লাবের সদস্যরা জবা ও শাপলা নামে দুটি দলে বিভক্ত হয়ে এই প্রতি ফুটবল প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়।

খেলার নির্ধারিত সময়ে কোন দল গোল করতে না পাড়ায় ট্রাইবেকারে গড়ায়। এতে জবা ক্লাব ৩-১ গোলের ব্যবধানে শাপলা ক্লাবকে পরাজিত করে। এসময় খেলায় উপভোগ করেন ইউনিসেফ এর নেপাল এর (কনসালটেন্ট) সাবরিনা রাগমি, ইউনিসেফের চাইল্ড প্রটেকশন অফিসার মমিনুনেছা শিখা, কোস্ট ট্রাস্ট আইইসিএম প্রকল্পের প্রজেক্ট সম্মনয়কারী মো: মিজানুর রহমান, এসময় উপস্থিত ছিলেন কোস্ট ট্রাস্ট আইসিএম সহকারী প্রকল্প সম্মনয়কারী দেবাশীষ মজুমদার,আইসিএম প্রকল্পের এডভোকেসি এন্ড মিডিয়া অফিসার আদিল হোসেন তপু, গেইম ফেসিলেটর সুমন. ইউনিয়ন সম্মনয়কারী খাদিজা আক্তার প্রমুখ।

এসময় কিশোর ক্লাবের সদস্য সুমন,মহিন, হাসনাইন,সাইদ,জাবেদ সহ আরো অনেকে জানায়, খেলাধুলা প্রতিটি কিশোরকে সুস্থ সবল রাখে। এর মাধ্যমে মাদক,ইভটিজিং সহ সকল খারাপ কাজ থেকে কিশোরদের দূরে রাখে। তাই কোস্ট ট্রাস্ট এর সম্বনিত শিশু বিবাহ প্রতিরোধ কর্মসূচী (আইইসিএম)প্রকল্পের এই ধরনের বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে খেলাধুলার আয়োজন সত্যিই প্রসংশনীয়। আমরা এর মাধ্যমে কিশোর সদস্যরা নিজেরা বাল্য বিবাহ সম্পার্কে সচেতন হবো। সবাইকে সচেতন করবো। আমাদের এলাকায় কোন মেয়ের ১৮ বছর আগে ও ছেলেদের ২১ বছর আগে বিয়ে হতে দিবেনা বলে কিশোর সদস্যরা শপথ নেয়।

ভোলায় বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে কুইজ প্রতিযোগিতা

ভোলায় বাল্যবিবাহ রোধে সচেতনতা বৃদ্ধিতে সমন্বিত শিশুবিবাহ রোধ কর্মসূচীর অংশ হিসেবে স্কুল ভিত্তিক কুইজ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। মনেজা খাতুন বালিকা মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে এই কুইজ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। ইউনিসেফের সহায়তায় কোস্ট ট্রাস্ট (আইইসিএম)এর প্রকল্পের আয়োজনে ঐ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রায় শতাধিক শিক্ষাথী এই প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। কুইজ প্রতিযোগিতায় শিশু বিবাহ, শিশু শ্রমও শিশু শাস্তি বিষয়ের উপর ২০টি প্রশ্নর মাধ্যমে শিক্ষাথীরা প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিক্ষাথীরা বাল্য বিবাহ এর কুফল, জন্ম-নিবন্ধনের প্রয়োজনীয়তা,হাত ধোয়া,শারীরিক শাস্তির ক্ষতিকর প্রভাবসহ নানা বিষয় সম্পার্কে জানতে পারে। প্রতিযোগিতা শেষে বিজয়ীদের মাঝে পুরষ্কার বিতরন করা হয়। এ সময় পুরষ্কার বিতরন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন- মনেজা খাতুন বালিকা মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক নাহা নূর বেগম, কোস্ট ট্রাস্ট এর (আইইসিএম) প্রকল্পের মিডিয়া অফিসার আদিল হোসেন,সহকারী প্রধান শিক্ষক মো: মনছুর হোসেন, সহকারী শিক্ষক গৌতম কুমার মজুমদার, হারুনুর রশিদ,আবিদ হোসেন, মো: রাসেল, জীবননেছা বেগম, শিশু সাংবাদিক গোপাল চন্দ্র দে, পৌরসভার সমন্বয়কারী মো: ইব্রাহিম, আকাশ সুতার, মনোয়ার হোসেন হৃদয়, জয় ও সুমি। কুইজে বিজয়ীরা হলেন- হাফছা নূর মীম, রুনু বেগম, ফাতেমা বেগম, বিবি ফাতেমা ইতি, সমাপ্তি মজুমদার, ময়না, ফারজানা আক্তার সোনিয়া, তামান্না, সাথী, ইসরাত জাহান সাদিয়া, সুমাইয়া। এ সময় প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়া শিক্ষাথী- শিক্ষাথীরা জানায়, এ ধরনের কুইজ প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পেরে আমাদের কাছে খুব ভালো লাগছে। এর মাধ্যমে বাল্যবিবাহ এর কুফলসহ নানাবিষয় সম্পর্কে জানতে পারি। এই বিষয় গুলো আমাদের ভবিষ্যৎ জীবনে কাজে লাগবে।

ভোলায় কিশোরী ক্লাবের হাত ধোয়া ক্যাম্পেইন

“পরিচ্ছন্ন ভাবে হাত ধোন, সুস্থ থাকুন- সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়ে তুলুন”এই স্লোগানকে সামনে রেখে ভোলা পৌরসভার ৬নং ওয়ার্ডের কিশোরী ক্লাব ও তাদের অভিবাবকদের সচেতন করতে অনুষ্ঠিত হয়েছে হাত ধোয়ার উপর বিশেষ ক্যাম্পেইন। ইউনিসেফ এর সহায়তায় কোস্ট ট্রাস্ট (আইইসিএম) প্রকল্পের আয়োজনে ভোলা পৌর ৬ নং ওয়ার্ডের রারি বাড়ীতে হাছনাহেনা কিশোরী ক্লাবের মেয়েরাও তাদের অভিবাবকরা এই ক্যাম্পেইনে অংশ নেয়। এসময় উপস্থিত ছিলেন- আইইসিএম প্রকল্পের এডভোকেসি এন্ড মিডিয়া অফিসার মো: আদিল হোসেন তপু, মহিলা নেতৃ নাজনিন আক্তার রুমা, আলআমিন এম তাওহীদ প্রমুখ।ক্লাবে সঠিক ভাকে হাত ধোয়ার কৌশল শিখান হাছনাহেনা ক্লাবের পিআর লিডার সীমা হোসেনেয়ারা বেগম। এসময় কিশোরীদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন হোসেনেয়ারা, ছালেহা, আলো, সিমু, হাফিজা।

এসময় বক্তারা বলেন,সঠিক ভাবে হাত না ধোলে নানা রোগের বিস্তার ঘটে। শিশুদের ছোট বেলা থেকে সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার কৌশল শিখাতে হবে। বিশেষ করে টয়লেট থেকে ফিরে, খাবারের আগে, হাঁচিকাশির পর, অসুস্থ রোগীর সেবা করলে,শিশুর রান্না করার আগে, শিশুকে খাওয়ানোর আগে,খাবার পরিবেশন করার আগে সঠিক ভাবে হাত ধৌত করতে হবে।

অনেকে শুধু হাতে পানি লাগান। এতে কিন্তু হাত ধোয়া হয় না। এতে কিছুটা ময়লা পরিষ্কার হয় হয়তো কিন্তু জীবাণু কিন্তু থেকে যায়। তাই অবশ্য সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। সাবান না থাকলে ছাই দিয়ে ধুতে পারেন। যেখানেই থাকুন, হাত জীবাণু মুক্ত রাখুন। নিয়মিত হাত ধোন, সুস্থ থাকুন। পরিষ্কার পরিচ্ছন অংশ হিসাবে হাত ধোয়া ও নিজেকে পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত গুরুত্ব পূর্ন কাজ। সঠিক সময় হাতধৌত করি সুস্থ সমাজ গড়ে তুলি।

ইলিশা ইউনিয়নে ১৮টি কিশোর কিশোরী কাবের মাঝে খেলার সামগ্রী বিতরন

ভোলা ইলিশা ইউনিয়ন পরিষদের পক্ষ থেকে ২নং পূর্ব ইলিশা ইউনিয়নের ১৮টি কিশোর কিশোরী কাবের মাঝে খেলার সামগ্রী বিতরন করা হয়েছে।

২নং পূর্ব ইলিশা ইউনিয়ন পরিষদ কার্যালয়ে ইউপি চেয়ারম্যান হাসনাইন আহাম্মেদ হাসান মিয়া ২নং পূর্ব ইলিশার ১৮টি কিশোর কিশোরী কাবের পিয়ার লিডারদের হাতে এই খেলার সামগ্রী প্রদান করেন।

এসময় উপস্থিত ছিলেন ইউনিসেফের চাইল্ড প্রটেকশন অফিসার মমিনুন নেছা শিখা, কোস্ট ট্রাস্টের প্রকল্প সমন্বয়কারী মিজানুর রহমান, সহকারী প্রকল্প কর্মকর্তা দেবাশীষ বিশ্বাস, আইপিটি শো ফ্যাসালিটর মনিরুজ্জামান, ইলিশা ইউনিয়নের ৮নং ওয়াডের্র মেম্বার আবদুর রহমান, সহ-সভাপতি সায়েদ আলী প্রমুখ।

ইলিশা ইউনিয়নের ৯টি ওয়ার্ডে ১টি কিশোর ও ১টি কিশোরী কাবের মাঝে খেলার সামগ্রী বিতরন কালে ২নং পূর্ব ইলিশা ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান হাসনাইন আহাম্মেদ হাসান মিয়া বলেন, কিশোর কিশোরীরা দেশের ভবিষ্যৎ তারা লেখাপড়ার পাশাপাশি খেলাধুলা করবে। খেলাধুলা করলে শরীর স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

কবিতাঃ

যুমনা ক্লাব

-- ফারজানা

যমুনা ক্লাব শিবপুর,ভোলা।

তুমি মোদের জীবন রঙ্গীনের একটি
কিশোরী ক্লাব।
তুমি মোদের সংগ্রামের পথে জীবনের
জয় লাভ।
তুমি হাজারো কিশোরীর মনের
ঝিলে ফুটন্ত শাপলা ফুল।
তুমি মোদের হৃদয় নদীর
স্বপ্ন পূরনের দুকূল।
তুমি জ্ঞানের কারনে ছড়িয়ে পড়া
হাসনাহেনার গন্ধ
হাজারো কিশোরীর খুশিতে
চোখের জল মোছার আনন্দ।
তুমি ছিলে, আছ, থাকবে,
এই সবুজ ছায়ায় ঘেরা
শিবপুর যমুনা ক্লাব
সত্যি তুমি সবার সেরা।

ফলের পুষ্টি

-- ফারজানা

যমুনা ক্লাব শিবপুর,ভোলা।

আম খেলে ঘুম হয়
জাম খেলে রক্ত
আখ খেলে হয় জানি দাঁত খুব শক্ত।
অসুখেতে আনারস পেট সাফে বেল,
পাঁকা কলা,লিচু,তালে দেহে বাড়ে তেল।
পেয়ারাতে চেয়ারাটা করে ঝিকমিক।
বিধি মেনে ফল খেলে দেহখানা ঠিক।

আঁকা ছবিঃ

--লিমা আক্তার
যমুনা ক্লাব শিবপুর।

--লিজা আক্তার
যমুনা ক্লাব শিবপুর।

--হাবিবা আক্তার
যমুনা ক্লাব শিবপুর।

--লিমা আক্তার
যমুনা ক্লাব শিবপুর।

এই প্রকাশনাটি প্রস্তুতকরনে প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করেছেন আই-ইসিএম প্রকল্পের সকল সহকর্মী ।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য
কোস্ট ট্রাস্ট- আই-ইসিএম প্রকল্প
প্রকল্প কার্যালয়-
সার্কিট হাউজ রোড,চরনোয়াবাদ, ভোলা থেকে প্রকাশিত ও সংরক্ষিত।
ফোন- ০১৭১৩৩২৮৮০৪
mizanur.coast@gmail.com
www.coastbd.net