

“আর্ট ফর হোপ”: শিশুদের চোখে সৃজনশীলতা, সহনশীলতা ও আশার গল্প



প্রান্তিক শিশুদের চিত্রকলা প্রদর্শনী “আর্ট ফর হোপ”

একশনএইড বাংলাদেশ-এর উদ্যোগে এবং আলিয়ঁস ফ্রঁসেজ দ্য ঢাকা-এর সহযোগিতায় আয়োজিত প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর শিশুদের আঁকা চিত্রকর্ম নিয়ে দুই দিনব্যাপী শিশুদের চিত্রকলা প্রদর্শনী “আর্ট ফর হোপ” অনুষ্ঠিত হয়েছে। প্রদর্শনীটি ১১-১২ মার্চ ২০২৬ তারিখে, প্রতিদিন বিকাল ৩টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত আলিয়ঁস ফ্রঁসেজ দ্য ঢাকা, ধানমন্ডিতে অনুষ্ঠিত হয়।

১১ মার্চ বিকাল ৩টায় আনুষ্ঠানিক উদ্বোধনের মাধ্যমে এই আয়োজনের সূচনা হয়, যেখানে শিশুদের সৃজনশীলতা ও সহনশীলতাকে উদযাপন করা হয়। প্রদর্শনীটির

উদ্বোধন করেন আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত পুরস্কারপ্রাপ্ত পাঁচ বছর বয়সী শিশু শিল্পী মারিয়াম নাসরিন আফসানা। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে একশনএইড বাংলাদেশ-এর কান্ট্রি ডিরেক্টর ফারাহ কবির, ইউনিভার্সিটি অব লিবারেল আর্টস বাংলাদেশ-এর শিক্ষক খোজাইমা ফাতেহালি জিয়াউদ্দিন, কার্টুনিস্ট ও শিল্পী মোরশেদ মিশু এবং বিশিষ্ট অভিনেতা ও চিত্রশিল্পী আফজাল হোসেনসহ বিশিষ্ট অতিথিরা উপস্থিত ছিলেন। তারা এই উদ্যোগের প্রশংসা করেন এবং শিশুদের সৃজনশীলতা অব্যাহত রাখার জন্য উৎসাহ প্রদান করেন।

শিশু বিকাশ কেন্দ্র ও হ্যাপি হোমের মতো উদ্যোগের মাধ্যমে একশনএইড বাংলাদেশ দীর্ঘদিন ধরে প্রান্তিক শিশুদের শিক্ষা, সুরক্ষা ও ক্ষমতায়নের সুযোগ তৈরি করে আসছে। এসব উদ্যোগ শিশুদের জন্য একটি নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ নিশ্চিত করেছে, যেখানে তারা শিখতে, বেড়ে উঠতে এবং নিজেদের স্বাধীনভাবে প্রকাশ করতে পারে।

১২৩ জন বাবা-মায়ের অংশগ্রহণে চনপাড়ায় পজিটিভ প্যারেন্টিং বিষয়ক সচেতনতামূলক সেশন

প্রতিবেদক: রুমুর (শিশু সাংবাদিক)

চনপাড়া কমিউনিটিতে শিশুদের নিরাপদ, সুরক্ষিত ও ইতিবাচক পরিবেশে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে পজিটিভ প্যারেন্টিং বিষয়ক দুটি সচেতনতামূলক সেশন অনুষ্ঠিত হয়েছে। গত ২৪ মে ও ২ জুন ২০২৬ তারিখে একশনএইড এলআরপি-৫১ এর উদ্যোগে আয়োজিত এই সেশনগুলোতে স্পন্সর শিশুদের পরিবারের মোট ১২৩ জন বাবা-মা অংশগ্রহণ করেন।



পজিটিভ প্যারেন্টিং বিষয়ক

সেশনগুলোতে ইতিবাচক প্যারেন্টিংয়ের চারটি মূল স্তম্ভ জেডার সমতা, ছেলে ও মেয়েশিশুর প্রতি সমান যত্ন ও সুযোগ নিশ্চিতকরণ, ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ সম্পর্কে সচেতনতা এবং শিশুদের নির্যাতন থেকে সুরক্ষার বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়। এছাড়া শিশুর বিকাশে বাবার সক্রিয় ভূমিকা, গৃহস্থালির কাজে অংশগ্রহণ, যৌথ সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং শিশুর মতামতকে গুরুত্ব দেওয়ার প্রয়োজনীয়তার ওপরও গুরুত্বারোপ করা হয়।

আলোচনায় শিশুদের মোবাইল আসক্তি কমানোর উপায়, নৈতিক মূল্যবোধ, সততা ও পারস্পরিক সম্মানবোধ গড়ে তোলার বিষয়গুলোও উঠে আসে। অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মাধ্যমে শিশু লালন-পালনে ইতিবাচক আচরণের গুরুত্ব সম্পর্কে নতুন ধারণা লাভ করেন।

সেশনে অংশ নেওয়া এক মা বলেন, “আজকের এই আলোচনার মাধ্যমে আমি অনেক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় জেনেছি, যা আগে জানা ছিল না। এগুলো আমার সন্তানের সঠিক লালন-পালন ও নিরাপদ ভবিষ্যৎ গঠনে সহায়তা করবে।”

আয়োজকদের মতে, পরিবারভিত্তিক এ ধরনের সচেতনতামূলক কার্যক্রম শিশুদের জন্য নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ তৈরির পাশাপাশি পরিবারে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

“প্রকৃতি থেকে অনুপ্রেরণায়, জলবায়ুর জন্য, আমাদের ভবিষ্যতের জন্য” প্রতিপাদ্যে বিশ্ব পরিবেশ দিবস পালিত

প্রতিবেদক: সামিয়া (শিশু সাংবাদিক)

প্রতি বছর ৫ জুন বিশ্বব্যাপী বিশ্ব পরিবেশ দিবস পালিত হয়। এরই ধারাবাহিকতায় এ বছর “প্রকৃতি থেকে অনুপ্রেরণায়, জলবায়ুর জন্য, আমাদের ভবিষ্যতের জন্য” প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে একশনএইড বাংলাদেশ চনপাড়া এলআরপি-৫১ এর উদ্যোগে আলোচনা সভা, সচেতনতামূলক শোভাযাত্রা, বৃক্ষরোপণ এবং গাছের চারা বিতরণ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়েছে। কর্মসূচিতে মোট ৫৪ জন অংশগ্রহণ করেন। এ উপলক্ষে বিভিন্ন স্কুল, স্থানীয় মাঠ এবং কমিউনিটির মানুষের মাঝে ১০০টি ফলজ, বনজ ও ঔষধি গাছের চারা বিতরণ করা হয় এবং বিভিন্ন স্থানে বৃক্ষরোপণ কার্যক্রম পরিচালিত হয়। আলোচনা সভায় পরিবেশ সংরক্ষণ, জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব মোকাবিলা এবং সবুজায়নের গুরুত্ব তুলে ধরা হয়।

এছাড়া একশনএইড বাংলাদেশ চনপাড়া এলআরপি-৫১ এর ৬টি শিশু বিকাশ কেন্দ্রে বিশ্ব পরিবেশ দিবস উপলক্ষে মোট ১২০ জন শিশুর অংশগ্রহণে জলবায়ু ও পরিবেশ বিষয়ক সচেতনতামূলক সেশন অনুষ্ঠিত হয়।



বিশ্ব পরিবেশ দিবস উপলক্ষে আলোচনা সভা

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ৬৮ জন মেয়ে ও ৫২ জন ছেলে শিশু ছিল। পাশাপাশি ২০ জন শিশুকে নিয়ে পরিবেশ বিষয়ক চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়, যেখানে শিশুরা তাদের কল্পনায় একটি সবুজ ও টেকসই পৃথিবীর চিত্র তুলে ধরে। আয়োজকরা জানান, এ ধরনের কার্যক্রম শিশু ও কমিউনিটির মানুষের মধ্যে পরিবেশ সংরক্ষণে দায়িত্বশীলতা বৃদ্ধি, জলবায়ু পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি এবং বৃক্ষরোপণের মাধ্যমে সবুজ পরিবেশ গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। অংশগ্রহণকারীরাও পরিবেশ রক্ষায় সক্রিয় ভূমিকা পালনের অঙ্গীকার ব্যক্ত করেন। কর্মসূচির মাধ্যমে পরিবেশ বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা, ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে জলবায়ু সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা এবং স্থানীয় পর্যায়ে সবুজায়ন সম্প্রসারণে ইতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি হয়েছে বলে কমিউনিটির লোকজন মনে করেন।



বিশ্ব পরিবেশ দিবস উপলক্ষে বৃক্ষ রোপন কর্মসূচি



বিশ্ব পরিবেশ দিবস উপলক্ষে শোভাযাত্রা

“ঋতুস্রাব বান্ধব বিশ্ব গড়ে তুলি” বুকলেট বিতরণ ও কুইজ প্রতিপাদ্যে আন্তর্জাতিক মাসিক প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিশুশ্রম ব্যবস্থাপনা দিবস পালিত

প্রতিবেদক: আরিফা (শিশু সাংবাদিক)

প্রতি বছর ২৮ মে বিশ্বব্যাপী আন্তর্জাতিক মাসিক ব্যবস্থাপনা দিবস পালিত হয়। এরই ধারাবাহিকতায় এ বছর “ঋতুস্রাব বান্ধব বিশ্ব গড়ে তুলি” প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে একশনএইড বাংলাদেশ চনপাড়া এলআরপি-৫১ এর উদ্যোগে আলোচনা সভা, সচেতনতামূলক শোভাযাত্রা, শিক্ষামূলক নাটক ও স্যানিটারি ন্যাপকিন বিতরণ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়েছে। অনুষ্ঠানে ১৩ জন কিশোরী ও ৪৪ জন নারীসহ মোট ৫৭ জন অংশগ্রহণ করেন। আলোচনা সভায় মাসিক স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপদ স্যানিটেশন, সামাজিক কুসংস্কার দূরীকরণ এবং নারীর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সচেতনতা বৃদ্ধির ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়।



কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারীদের মাঝে স্যানিটারি ন্যাপকিন বিতরণ করা হয়। এ সময় একশনএইড বাংলাদেশ চনপাড়া এলআরপি’র কো-অর্ডিনেটর ও মেডিকেল অফিসার ডা. নুসরাত কামির বলেন, “মাসিক একটি স্বাভাবিক শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি ও সামাজিক সংকোচ দূর করতে এ ধরনের উদ্যোগ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।”

অংশগ্রহণকারীরা জানান, কর্মসূচির মাধ্যমে তারা মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করেছেন, যা পরিবার ও সমাজে ইতিবাচক সচেতনতা সৃষ্টিতে সহায়ক হবে। অনুষ্ঠানটি নারীদের স্বাস্থ্য অধিকার, মর্যাদা ও স্বাস্থ্যসম্মত মাসিক ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে আয়োজকরা আশা প্রকাশ করেন।

কিশোরীদের জীবন দক্ষতা উন্নয়নে তিন দিন ব্যাপী “লাইফ স্কিল বেইজড এডুকেশন” প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত

প্রতিবেদক: রুবিনা (শিশু সাংবাদিক)

কিশোরীদের আত্মবিশ্বাস, নেতৃত্বগুণ ও জীবন দক্ষতা বিকাশের লক্ষ্যে একশনএইড এলআরপি-৫১ এর উদ্যোগে ১৮, ১৯ ও ২০ মে ২০২৬ তারিখে তিনদিনব্যাপী “লাইফ স্কিল বেইজড এডুকেশন” প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়েছে। প্রশিক্ষণে শিশু ফোরামের ২০ জন কিশোরী সদস্য অংশগ্রহণ করেন।

প্রশিক্ষণে আত্মসচেতনতা, সহানুভূতি, স্জনশীল চিন্তা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, কার্যকর যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক, আবেগীয় নিয়ন্ত্রণ এবং মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনাসহ জীবনের গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা বিষয়ক বিভিন্ন সেশন পরিচালনা করা হয়। অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, দলীয় কাজ, উপস্থাপনা ও ব্যবহারিক অনুশীলনের মাধ্যমে বিষয়গুলো তুলে ধরা হয়।

প্রশিক্ষকরা জানান, বর্তমান সময়ে কিশোরীদের ব্যক্তিগত, সামাজিক ও শিক্ষাজীবনের বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় জীবন দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ প্রশিক্ষণ তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি, ইতিবাচক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, নেতৃত্ব বিকাশ এবং সামাজিক অংশগ্রহণে আরও সক্ষম করে তুলবে।

প্রশিক্ষণ শেষে একজন অংশগ্রহণকারী বলেন, “লাইফ স্কিল প্রশিক্ষণ আমার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়েছে। এখন আমি নিজের মতামত স্পষ্টভাবে প্রকাশ করতে পারি, সমস্যা বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্ত নিতে পারি এবং মানসিক চাপ মোকাবিলার কৌশল শিখেছি। এই প্রশিক্ষণ আমার ব্যক্তিগত উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।”



আয়োজকরা আশা প্রকাশ করেন, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কিশোরীরা অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা নিজেদের জীবনে প্রয়োগের পাশাপাশি সহপাঠী ও কমিউনিটির অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের মধ্যেও ছড়িয়ে দেবে। এর ফলে সচেতন, আত্মবিশ্বাসী ও নেতৃত্বগুণসম্পন্ন নতুন প্রজন্ম গড়ে ওঠার পাশাপাশি শিশু ও কিশোরীদের অধিকার, অংশগ্রহণ এবং সামাজিক উন্নয়নে ইতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি হবে।

প্রতিবেদক: আলিফ (শিশু সাংবাদিক)

“শিশুশ্রমকে না বলি, শিশুর সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়ে তুলি”—এই প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে এলআরপি-৫১ এর আয়োজনে এবং একশনএইড বাংলাদেশের সহযোগিতায় গত ২০-২২ জানুয়ারি ২০২৬ তারিখে শিশুশ্রম বিরোধী সচেতনতামূলক কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এতে কমিউনিটির ২৫০ জন শিশু অংশগ্রহণ করে।



আয়োজিত সেশনগুলোতে শিশুদের সঙ্গে শিশুশ্রমের কারণ, প্রভাব এবং প্রতিরোধ বিষয়ে আলোচনা করা হয়। একই সঙ্গে অংশগ্রহণকারী শিশুদের মাঝে শিশুশ্রম বিষয়ক একটি তথ্যসমৃদ্ধ বুকলেট বিতরণ করা হয়। বুকলেটের মাধ্যমে শিশুরা শিশুশ্রমের সংজ্ঞা, এর ক্ষতিকর প্রভাব, শিক্ষার ওপর নেতিবাচক প্রভাব এবং শিশুদের অধিকার সম্পর্কে জানতে পারে।

এছাড়া আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (ILO) কনভেনশন ১৩৮ ও ১৮২, বাংলাদেশে শিশুশ্রমবিরোধী আইন, ন্যূনতম কর্মসংস্থানের বয়স এবং শিশুশ্রমে নিয়োজিতকারীদের জন্য নির্ধারিত শাস্তি সম্পর্কেও শিশুদের ধারণা দেওয়া হয়। বুকলেটে জাতীয় মহিলা ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ কেন্দ্রের হেল্পলাইন ১০৯ এবং শিশু সহায়তা হেল্পলাইন ১০৯৮ সম্পর্কিত তথ্যও অন্তর্ভুক্ত ছিল।

বুকলেট বিতরণের পর শিশুদের অংশগ্রহণে শিশুশ্রম বিষয়ক একটি প্রাণবন্ত কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। প্রতিযোগিতায় শিশুরা উৎসাহ ও উদ্দীপনার সঙ্গে অংশগ্রহণ করে এবং সঠিক উত্তর প্রদানের মাধ্যমে বিজয়ীরা পুরস্কার অর্জন করে।

অংশগ্রহণকারী শিশুদের মতে, এই কার্যক্রমের মাধ্যমে তারা শিশুশ্রমের ক্ষতিকর দিক, শিশুদের অধিকার এবং আইনগত সুরক্ষা সম্পর্কে নতুন তথ্য জানতে পেরেছে। আয়োজকদের আশা, এ ধরনের সচেতনতামূলক উদ্যোগ শিশুদের মধ্যে অধিকার বিষয়ক জ্ঞান বৃদ্ধি এবং শিশুশ্রম প্রতিরোধে ইতিবাচক ভূমিকা রাখবে।

আমাদের বসন্ত বরণ

প্রতিবেদক: কলি (শিশু সাংবাদিক)

ঋতুচক্রের আবর্তনে শীতের রিজতা কাটিয়ে প্রকৃতিতে যখন প্রাণের স্পন্দন ফিরে আসে, তখনই বাঙালির দুয়ারে কড়া নাড়ে পহেলা ফাল্গুন। ফাল্গুন মানেই বসন্তের শুরু, আর বসন্ত মানেই নতুনের আবাহন। আমরা বাঙালি, তাই আমাদের জন্য বসন্তবরণ উৎসব একটি বর্গিল ও উৎসবমুখর দিন। এ সময় প্রকৃতি এক নতুন সাজে সজ্জিত হয়। গাছে গাছে নতুন কুঁড়ি গজায় এবং কোকিলের কুহতান জানান দেয় বসন্তের বার্তা। এই দিনে শিশু, কিশোর, কিশোরী, নারী,পুরুষ সকলে মিলে বাঙালির ঐতিহ্যের ও সংস্কৃতি চর্চার সুযোগ পায়।



এরই ধারাবাহিকতায়, একশনএইড বাংলাদেশ এলআরপি ৫১ এর আয়োজনে যথাযথ উৎসাহ উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে এবার বসন্ত বরণ উৎসব উদযাপন করা হয়। প্রকৃতির নতুন রূপ ও প্রাণের জাগরণকে স্বাগত জানাতে এই আয়োজনটি ছিল রঙিন ও প্রাণবন্ত। অনুষ্ঠানটি শিশু-কিশোরদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ছিল চোখে পড়ার মতো। নাচ, কবিতা, আবৃত্তি ও সংগীত পরিবেশনের মাধ্যমে শিশু, কিশোর-কিশোরী ও যুবরা সবাই মিলে বাঙালির ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির সৌন্দর্য তুলে ধরে। এছাড়াও বাঙালির সংস্কৃতি ঐতিহ্য ও বসন্তের তাৎপর্য নিয়ে একটি আলোচনা পর্ব অনুষ্ঠিত হয় যেখানে সবাই নিজেদের মতামত অনুভূতি প্রকাশ করে। অনুষ্ঠানের মাধ্যমে শিশু-কিশোরদের মধ্যে সাংস্কৃতিক চর্চা বৃদ্ধি, আত্মবিশ্বাস গঠন এবং নিজেদের সংস্কৃতি সম্পর্কে সচেতনতা তৈরির একটি সুন্দর পরিবেশ সৃষ্টি হয়। উপস্থিত সকলের মাঝে আনন্দ ও উৎসবমুখর পরিবেশ বি্রাজ করে, যা দিনটিকে আরও স্মরণীয় করে তোলে।

সব মিলিয়ে, একশনএইড বাংলাদেশ ও এলআরপি-৫১ এর এই বসন্ত বরণ উদযাপন ছিল একটি সফল ও অর্থহীন উদ্যোগ, যা শিশু-কিশোরদের মানসিক ও সাংস্কৃতিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

“ডিজিটাল জ্ঞানই সুরক্ষা : শিশুদের নতুন অগ্রযাত্রা”

প্রতিবেদক: বর্ষা (শিশু সাংবাদিক)

সম্প্রতি একশনএইড বাংলাদেশ, এলআরপি-৫১ কর্তৃক আয়োজিত একটি ডিজিটাল লিটারেসি প্রোগ্রাম সফলভাবে অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রোগ্রামে শিশুফোরাম সদস্য ও শিশুসহ মোট ৩০ জন স্কুল শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করে ডিজিটাল প্রযুক্তি সম্পর্কে

মৌলিক জ্ঞান অর্জন করার সুযোগ পায়।

আমি এলআরপি-৫১ এর শিশুফোরামের একজন সদস্য। আমি ডিজিটাল লিটারেসি প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করেছি। এখানে অংশগ্রহণ করে আমি অনেক কিছু জানতে পেরেছি ও শিখেছি। তাছাড়া প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে আমরা সকলেই কম্পিউটার ও মোবাইল ফোনের ব্যবহার, ইন্টারনেটের সঠিক ব্যবহার এবং অনলাইন নিরাপত্তা বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধারণা পেয়েছি। আমরা সকলেই হাতে-কলমে অনুশীলনের মাধ্যমে বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পন্ন করেছি, যা আমাদের শেখাকে আরও বাস্তবসম্মত ও কার্যকর করে তুলেছে।



প্রশিক্ষণটিতে প্রশিক্ষক সহজ ও বোধগম্য ভাষায় পাঠদান করেন, ফলে আমরা বিষয়গুলো দ্রুত বুঝতে সক্ষম হই। এখানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমাদের সকলেরই ডিজিটাল দক্ষতা বৃদ্ধি পেয়েছে এবং আমরা এখন প্রযুক্তি ব্যবহারে আরও আত্মবিশ্বাসী হয়েছি।

এ ধরনের প্রশিক্ষণ প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহার সম্পর্কে যেমন শিখিয়েছে, ঠিক তেমনি প্রযুক্তির অপব্যবহার এর বিভিন্ন বিষয়ে আমাদের সচেতন করেছে। আমাদের প্রত্যেকেরই ডিজিটাল লিটারেসি জ্ঞান থাকা আবশ্যক। এ ধরনের প্রশিক্ষণ ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে ডিজিটাল যুগে দক্ষ ও সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

আন্তর্জাতিক নারী দিবস উপলক্ষে শোভাযাত্রা ও অভিজ্ঞতা বিনিময় সভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিবেদক:

আন্তর্জাতিক নারী দিবস ২০২৬ উপলক্ষে “আজকের পদক্ষেপ, আগামীর ন্যায় বিচার; সুরক্ষিত হোক নারী ও কন্যার অধিকার” প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে একশনএইড বাংলাদেশ চনপাড়া এলআরপি বিভিন্ন কর্মসূচির আয়োজন করে। কর্মসূচির মধ্যে ছিল শোভাযাত্রা, নারী দিবসের ইতিহাস উপস্থাপন এবং নারী নেতৃবৃন্দের অভিজ্ঞতা বিনিময় সভা।

অনুষ্ঠানের শুরুতে একজন নারী নেত্রীর নেতৃত্বে একটি শোভাযাত্রা অনুষ্ঠিত হয়। শোভাযাত্রাতে অংশগ্রহণকারীরা নারী ও কন্যাশিশুর প্রতি সহিংসতা বন্ধের দাবিতে বিভিন্ন স্লোগান দেন এবং সহিংসতার বিরুদ্ধে তাদের দৃঢ় অবস্থান প্রকাশ করেন।



পরে আন্তর্জাতিক নারী দিবসের তাৎপর্য তুলে ধরা হয় এবং আলোচনা করা হয় কীভাবে শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা, দক্ষতা উন্নয়ন ও আয়বর্ধক কার্যক্রমের মাধ্যমে নারী ও মেয়েরা স্বনির্ভর হয়ে উঠতে পারে। অনুষ্ঠানে জয়িতা পুরস্কারপ্রাপ্ত (২০২৫) তিনজন নারী নেত্রী এবং একজন তরুণ নারী অধিকারকর্মী তাদের সফলতার গল্প ও নেতৃত্বের অভিজ্ঞতা তুলে ধরেন। তাদের বক্তব্য উপস্থিত নারী ও কন্যাশিশুদের অনুপ্রাণিত করে।



একজন তরুণ নারী উদ্যোক্তা গার্মেন্টস উৎপাদন খাতে নিজের সংগ্রাম ও সাফল্যের কথা তুলে ধরেন। তিনি জানান, নারী অধিকারকর্মী হিসেবে চানপাড়া কমিউনিটি ও যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের মধ্যে সংযোগ স্থাপন করে দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ, আয়বর্ধক কার্যক্রম, ঋণ ও অনুদান প্রাপ্তিতে কাজ করছেন।

অনুষ্ঠানের শেষ পর্যায়ে এলআরপি-৫১ এবং Directorate of Child & Women Affairs যৌথভাবে ইউএনও কার্যালয়ে আন্তর্জাতিক নারী দিবস উদযাপন করে। এ সময় নারী ও কন্যাশিশুর প্রতি সহিংসতা, বাল্যবিবাহ এবং লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা

প্রতিরোধে সবাই একযোগে কাজ করার অসীকার ব্যক্ত করেন।

অনুষ্ঠানে উপস্থিত সহকারী কমিশনার (ভূমি) বলেন, “একটি সমতাভিত্তিক বিশ্ব গড়ে তুলতে হলে মেয়েদের শিক্ষিত করতেই হবে। তাদের পিছিয়ে রেখে সমাজ কখনোই এগিয়ে যেতে পারবে না।”

বক্তারা বলেন, নারীর নেতৃত্ব, অংশগ্রহণ ও ক্ষমতায়ন নিশ্চিত হলে একটি সুন্দর, সমতাভিত্তিক ও সহিংসতামুক্ত সমাজ গড়ে তোলা সম্ভব হবে।

নদী দূষণ

মুনতাহীনা মীম

আমাদের পৃথিবীটা অনেক সুন্দর। এর কারণ হলো এখানে রয়েছে গাছপালা,সাগর, নদ নদী, পাহাড়-পর্বত, নানা প্রজাতির বন্যপ্রাণী, জলজ প্রাণী, ও প্রাকৃতিক বহু সম্পদ যা পৃথিবীকে করেছে একটি বাসযোগ্য নিরাপদ স্থান। তবে অপ্রিয় হলেও সত্য যে এ সুন্দর ধরণী আমরা বিভিন্ন কারণে নিজেদের প্রয়োজন বা অপ্রয়োজনে বাসযোগ্যহীন করে তুলছি। এর মধ্যে নদী দূষণ অন্যতম। নদী আমাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। পানি, কৃষি, মৎস্য সম্পদ, পরিবহন এবং জীব বৈচিত্র্য রক্ষায় নদীর গুরুত্ব অপরিসীম। কিন্তু দুঃখজনকভাবে, আমাদের দেশের অধিকাংশ নদী আজ মারাত্মক দূষণের শিকার। প্রতিনিয়ত নদীতে ময়লা-আবর্জনা ফেলা, কলকারখানার বিষাক্ত বর্জ্য নির্গমন, প্লাস্টিক ও পলিথিনের ব্যবহার নদীর স্বাভাবিক প্রবাহ ও পরিবেশকে বিপন্ন করছে।

নদীর পানিতে ময়লা ও আবর্জনা ফেললে পানির স্বচ্ছতা নষ্ট হয় এবং তা ধীরে ধীরে কালো ও দূষিত হয়ে ওঠে। এর ফলে মাছসহ বিভিন্ন জলজ প্রাণী মারা যায় এবং মানুষের জন্য নিরাপদ পানি সংকট তৈরি হয়। এছাড়া কলকারখানার রাসায়নিক বর্জ্য নদীতে ফেললে পানি বিষাক্ত হয়ে পড়ে, যা মানব স্বাস্থ্য ও পরিবেশের জন্য মারাত্মক হুমকি সৃষ্টি করে।

নদী দূষণ প্রতিরোধে আমাদের সকলকে সচেতন হতে হবে। প্রথমত, কোনো অবস্থাতেই নদীতে ময়লা-আবর্জনা ফেলা যাবে না। ঘরের বর্জ্য নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে এবং পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসগুলো আলাদা করতে হবে। দ্বিতীয়ত, কলকারখানাগুলোকে অবশ্যই বর্জ্য শোধনাগার স্থাপন করে বর্জ্য পরিশোধন করে নদীতে ফেলতে হবে। তৃতীয়ত, প্লাস্টিক ও পলিথিনের ব্যবহার কমাতে হবে এবং পরিবেশবান্ধব পণ্যের ব্যবহার বাড়াতে হবে।

এছাড়াও, নদীর তীর দখল ও অবৈধ স্থাপনা নির্মাণ বন্ধ করতে হবে। সরকার ও সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের পাশাপাশি সাধারণ জনগণকেও এগিয়ে আসতে হবে নদী রক্ষার কাজে। বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, সামাজিক সংগঠন এবং গণমাধ্যমের মাধ্যমে নদী সংরক্ষণে সচেতনতা বাড়ানো জরুরি।

পরিশেষে বলা যায়, নদী বাঁচলে দেশ বাঁচবে। তাই আমাদের নিজেদের স্বার্থেই নদীকে ভালো রাখতে হবে। আসুন, আমরা সবাই মিলে প্রতিজ্ঞা করি– নদীতে কোনো ময়লা ফেলবো না, কলকারখানার বর্জ্য নিয়ন্ত্রণে সচেতন থাকবো এবং আমাদের নদীগুলোকে আগের মতো সুন্দর ও জীবন্ত করে তুলবো।

ভূমিকম্পে নয় আতঙ্ক, সচেতনতাই মূল তত্ত্ব

ঝুমা

নদীমাতৃক একটি সুন্দর দেশ আমাদের বাংলাদেশ। আমাদের এই বাংলাদেশ যেমন প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে ভরা ঠিক তেমনি এদেশে প্রতিবছর অনেক ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগ ঘটে থাকে। এই প্রাকৃতিক দুর্যোগ গুলো হলো বন্যা, খরা, জলোচ্ছ্বাস, ঝড়, নদী ভাঙ্গন, ভূমিকম্প ইত্যাদি। এসব প্রাকৃতিক দুর্যোগের মধ্যে ভূমিকম্প অন্যতম একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগ। ভূমিকম্প একটি অত্যন্ত ভয়াবহ ও আকস্মিক ঘটনা। এটির পূর্বাভাস দেওয়া কঠিন হওয়ায় মানুষের জানমাল ও অবকাঠামোর ব্যাপক ক্ষতি হয়।

ভূমিকম্প মূলত পৃথিবীর ভূপৃষ্ঠের নিচে সঞ্চিত শক্তির হঠাৎ মুক্তির ফলে ঘটে। এর ফলে ভবন ধসে পড়া, অগ্নিকাণ্ড, গ্যাস লিকেজসহ নানা বিপর্যয় দেখা দিতে পারে। যদিও ভূমিকম্প প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়, তবে সচেতনতা ও প্রস্তুতির মাধ্যমে ক্ষয়ক্ষতি অনেকাংশে কমানো যায়।

ভূমিকম্পের সময় করণীয় সম্পর্কে সচেতন হওয়া অত্যন্ত জরুরি। ভূমিকম্প অনুভূত হলে আতঙ্কিত না হয়ে দ্রুত নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিতে হবে। ঘরের ভেতরে থাকলে মজবুত টেবিল বা আসবাবের নিচে আশ্রয় নেওয়া এবং জানালা, কাচ ও ভারী বস্তু থেকে দূরে থাকা উচিত। বাইরে থাকলে খোলা স্থানে চলে যেতে হবে এবং ভবন, বৈদ্যুতিক খুঁটি ও গাছ থেকে দূরে থাকতে হবে।

ভূমিকম্পের আগে কিছু প্রস্তুতিও গুরুত্বপূর্ণ। যেমন–বাড়িঘর মজবুতভাবে নির্মাণ করা, জরুরি নির্গমন পথ ঠিক রাখা, প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রী, টর্চলাইট, পানি ও শুকনো খাবার সংরক্ষণ করা। এছাড়া পরিবারের সবাইকে ভূমিকম্পকালীন করণীয় সম্পর্কে জানানো দরকার।

ভূমিকম্পের পরে সতর্কতা অবলম্বন করাও জরুরি। ধসে পড়া ভবনের কাছাকাছি না যাওয়া, গ্যাস ও বিদ্যুৎ সংযোগ পরীক্ষা করা এবং আহতদের দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা উচিত।

তাই আসুন,ভূমিকম্প একটি অনিবার্য প্রাকৃতিক দুর্যোগ হলেও আতঙ্কিত না হয়ে এ বিষয়ে সবাই সচেতন হই ও সচেতন করি। তবেই প্রাকৃতিক দুর্যোগ ভূমিকম্প থেকে আমরা বাঁচতে পারব ও ক্ষতি অনেকাংশে কমাতে পারব।

বই উৎসব (নতুন সম্ভাবনা ও আগামীর পথ)

রাফিয়া তাবাচ্ছুম জুঁই

প্রতিবছরের প্রথম দিন অর্থাৎ ১লা জানুয়ারি আমাদের কাছে এক নতুন উদ্দীপনার নাম। ক্যালেন্ডারের পাতা উল্টানোর সাথে সাথে এই দিনটি যেন আমাদের জীবনে নতুন এক সম্ভাবনার বার্তা নিয়ে আসে। বিশ্বজুড়ে দিনটি ইংরেজি নববর্ষ হিসেবে ধুমধাম করে পালিত হলেও আমাদের দেশের ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে এই দিনটির মাহাত্ম্য একেবারেই আলাদা এবং অনন্য। এর মূল কারণ হলো “বই উৎসব”।

পহেলা জানুয়ারি আমরা স্কুল শিক্ষার্থীরা বই উৎসব পালন করি। বছরের প্রথম দিন বই হাতে পাওয়ায় আমরা সকলেই উৎসাহ ও উদ্দীপনা নিয়ে নতুন কিছু জানা ও শেখার সুযোগ পায় যার ফলে আমাদের আত্মবিশ্বাসও বহুগুণ বেড়ে যায়। এছাড়াও বিনামূল্যে বই বিতরণের এই মহতী উদ্যোগের ফলে আর্থিক সংকটে থাকা পরিবারগুলোও বড় ধরনের দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পায় ও তাদের শিক্ষা জীবনকে ত্বরান্বিত করতে সাহস খুঁজে পায়।

নতুন বই পাওয়া মানে শুধু নতুন কিছু পড়া নয় বরং নতুন করে স্বপ্ন দেখার সহজ সঞ্চয় করা। ১লা জানুয়ারি আমাদের শেখায় যে, অতীত যাই হোক না কেন নতুন বছরে আমাদের সামনে নতুন সুযোগ রয়েছে নিজেকে প্রমাণ করার। সকল কিছু মিলিয়ে এই দিনটি আমাদের শিক্ষা জীবনের মূল ঘুরিয়ে দেওয়ার মতো একটি দিন। বই উৎসব প্রতিটি শিক্ষার্থীর আনন্দের সাথে সাথে সুন্দর ও সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়ার পথে যেমন প্রথম পদক্ষেপ ঠিক তেমনি প্রতিটি শিক্ষার্থীর জীবনকে সমৃজ্জ্বল রাখতে বই উৎসব কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

ধূমপানের ক্ষতি ও শিশু-কিশোরদের উপর এর প্রভাব

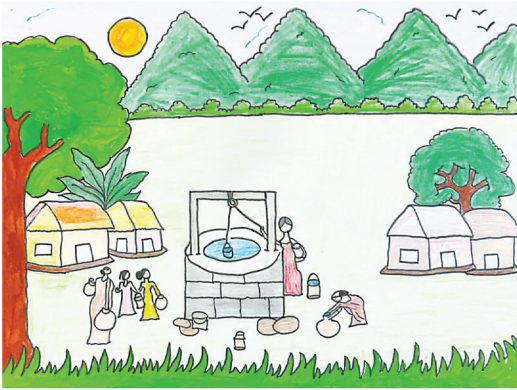
তাসনিয়া ইসরাত আক্তুমান

ধূমপান একটি মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ অভ্যাস, যা শুধু ধূমপায়ীর জন্যই নয়, আশেপাশের মানুষের জন্যও ক্ষতিকর। ধূমপান বর্তমানে আমাদের সমাজে একটি মারাত্মক ব্যাধিতে পরিণত হয়েছে। এটি শুধু একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্যকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না বরং পরিবার সমাজ এবং জাতির উপর গভীর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

চৈত্রিক চাঁদ	চনপাড়ার আলোকবর্তিকা
রাফিয়া তাবাচ্ছুম জুঁইম (শ্রেণী: ৯ম, বয়স: ১৫)	চনপাড়ার সবুজপথে নতুন আশার আলো, একশনএইড পাশে আছে, কাটছে আঁধার কালো। স্কুলে স্কুলে পৌছে গেছে সাহসের এক গান, সুস্থ থাকার অঙ্গীকারে জাগছে নব প্রাণ। গড়ে উঠছে এসআরএইচআর বা স্বাস্থ্য কর্নারখানি, যেখানে লুকানো নেই আর কোন দ্বিধা গ্লানি। মেয়েদের যত মনের কথা, শারীরিক যত টান, নির্ভয়ে আজ বলছে সবাই মিলছে সমাধান। বয়স সন্ধির দ্বিধা যত, ভাঙছে নীরবতা, সবাই শিখছে শরীর নিয়ে সঠিক সব কথা। স্বাস্থ্য সচেতনতায় এখন অটুট আত্মবিশ্বাস, চনপাড়ায় ঘরে ঘরে বইছে খুশির শ্বাস। সুস্থ থাকুক প্রতিটি প্রাণ,প্রতিটি কিশোরী, জ্ঞানের আলোয় গড়বো মোরা আগামীর এক তরী। একশনএইড আর চনপাড়া একই সুতোয় গাঁথা, উন্নয়নের এই মিছিলে কারো নত হবেনা মাথা।

নারীর জ্যোতি

সানজিদা ইসলাম (শ্রেণি: দ্বাদশ, বয়স: ১৭)
নয় শুধু চোখের জল বা নিঃশব্দ সহন, নারী তো জীবনের আশারই ঘোষণ। তিনি মা, বোন, কন্যা, সঙ্গিনী প্রিয়, তাঁর হাসিতেই ভরে ওঠে ধরণীটি নিয়।

চিত্রাংকন					
	তাসনিয়া	বয়স-১৭		আরিন	বয়স-১৫
	সখি	বয়স-১৭			

আমার প্রিয় বাবা

রাফিকা আক্তার দিয়া

আমাদের সকলের জীবনে বাবা-মা হল আশীর্বাদ স্বরূপ । কারণ বাবা-মা না থাকলে আমরা ধরণীর বুকে নিজেদের অস্তিত্ব খুঁজে পেতাম না । আমার প্রিয় বাবার গল্প:

আমার বাবা পেশায় একজন সিএনজি চালক । বাবা প্রতিদিন ভোরবেলা কাজের উদ্দেশ্যে বের হয়ে রাতে বাসায় ফিরে । বাবার শার্টের পকেটে সব সময় একটি ছোট গামছা ও কিছু কাগজ ও খুচরা টাকা থাকতো । বাবা আমাকে খুশি রাখতে বাসায় ফিরে সব সময় খুচরা টাকা গুলো আমাকে দিতো । টাকাগুলো হাতে পেয়ে আমি অনেক খুশি হতাম । বাবার কষ্টের টাকাগুলো আমি একটি মাটির ব্যাংকে জমা করতাম । বাবা আমাকে অনেক ভালোবাসতো আমিও বাবাকে অনেক ভালোবাসি । বাবা দিনরাত কঠোর পরিশ্রম করে আমাদের পড়াশোনা যেমন চালিয়ে যাচ্ছে ঠিক তেমনি পরিবারকে খুশি রাখতে ছোট ছোট চাহিদা পূরণ এই চেষ্টা করে ।

একদিন আমি স্কুল থেকে জ্বর নিয়ে বাড়ি ফেরার পথে একটি সিএনজি আমার সামনে এসে দাঁড়ালো, বলল সিএনজিতে ওঠো । সিএনজিতে উঠে আমি খেয়াল করলাম সে তো আমার বাবা । আমার জ্বরের শরীরে হঠাৎ বাবা আশীর্বাদ হয়ে আসলো । বাবা আমাকে নিয়ে বাসায় ফিরে বরাবরের মতোই টাকা দিল । আমি অনেক খুশি হলাম ও বাবার গাড়ির পিছনের লেখাটা পড়লাম যেখানে লেখা ছিল “মায়ের দোয়া” । তখন আমি বুঝতে পারলাম এই লেখাটা শুধুই মায়ের দোয়াই শুধু নয় বাবার দোয়াও রয়েছে ।

আমাদের প্রত্যেকের জীবনে বাবা-মা ছায়ার মত হয়ে আমাদের পাশে থাকে । তাই বাবা মাকে কষ্ট দেওয়া আমাদের উচিত না । শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা রইলো সকল বাবা ও মায়ের প্রতি ।

“আমি তোমাকে অনেক ভালোবাসি বাবা”

সাফল্যের গল্প: সানিয়ার স্বপ্ন পূরণে সাফল্যের হাতছানি

সানজিদা

সানিয়া, বয়স মাত্র তেরো, অষ্টম শ্রেণির একজন শিক্ষার্থী। ছয় বছর আগে সে যখন অ্যাকশন এইডের স্পন্সর শিশু হিসেবে শিশু বিকাশ কেন্দ্রে যুক্ত হয়, তখন তার জীবন ছিল খুব সাধারণ আর সীমাবদ্ধ। কিন্তু আজকের সানিয়া একেবারেই ভিন্ন– সে আত্মবিশ্বাসী, সচেতন এবং সম্ভাবনাময় এক কিশোরী। শিশু বিকাশ কেন্দ্রে নিয়মিত অংশগ্রহণের মাধ্যমে সানিয়া শিশু অধিকার সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ জ্ঞান অর্জন করেছে। সে এখন ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শের পার্থক্য বুঝতে পারে এবং নিজের নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন। শুধু তাই নয়, সে তার স্কুলের বন্ধুদের মাঝেও এই বিষয়ে সচেতনতা ছড়িয়ে দিচ্ছে, যা তার নেতৃত্বগুণের পরিচয় দেয়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও পরিবেশ সচেতনতা নিয়েও সানিয়ার মধ্যে এসেছে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন। সে নিজের আশপাশ পরিষ্কার রাখে এবং অন্যদেরও এ বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করে। বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক দিবস সম্পর্কে জেনে সে সক্রিয়ভাবে নানা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করছে, যা তাকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলেছে।

শিক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে সানিয়া এখন সম্পূর্ণ সচেতন। সে নিয়মিত পড়াশোনা করে এবং নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে স্বপ্ন দেখতে শিখেছে। ডিজিটাল লিটারেসি প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সে মোবাইল ব্যবহারের সঠিক নিয়ম-কানুন শিখেছে, যা তাকে প্রযুক্তি ব্যবহারে দক্ষ করে তুলেছে।

বিভিন্ন সেশনে অংশগ্রহণ ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে যুক্ত থাকার ফলে সানিয়ার যোগাযোগ দক্ষতা অনেক উন্নত হয়েছে। আগে সে লাজুক ছিল, কিন্তু এখন সে সুন্দরভাবে কথা বলতে পারে এবং নিজের মতামত স্পষ্টভাবে প্রকাশ করতে পারে। নাচ ও গানের প্রশিক্ষণ নিয়ে সে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে পারফর্ম করছে, যা তাকে আরও আত্মবিশ্বাসী ও আনন্দময় করে তুলেছে।

আজ সানিয়া শুধু নিজের জীবনই বদলায়নি, বরং তার আশেপাশের বন্ধুদের মাঝেও ইতিবাচক পরিবর্তন এনেছে।

প্রতিটি শিশু এক একটি উজ্জ্বল সম্ভাবনা–সঠিক যত্ন, ভালোবাসা ও সুযোগ পেলে তারাই গড়ে তুলবে আগামী দিনের সুন্দর পৃথিবী। তাই আসুন, আমরা সবাই মিলে শিশুদের অধিকার, শিক্ষা ও সুরক্ষা নিশ্চিত করি।

গ্রীষ্মকালীন গরমের প্রভাব ও সুস্থ থাকার উপায়

শিখিলা

গ্রীষ্মকাল এলেই আমাদের দেশে তাপমাত্রা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যায়। সাম্প্রতিক সময়ে জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে তাপদাহ আরও তীব্র ও দীর্ঘস্থায়ী হচ্ছে। এই প্রচণ্ড গরম মানুষের স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ব্যাঘাত ঘটানোর পাশাপাশি স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি তৈরি করছে। তাই তাপদাহের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি।

তাপদাহের প্রভাব:

অতিরিক্ত গরমে মানুষের শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দেয়, যা মাথা ঘোরা, দুর্বলতা, বমি বমি ভাব ও অজ্ঞান হওয়ার মতো সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। দীর্ঘ সময় রোদে থাকলে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়, যা জীবননাশের কারণও হতে পারে। শিশু, বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তির সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে। এছাড়া তীব্র গরমে কর্মক্ষমতা কমে যায়, ঘূমের সমস্যা দেখা দেয় এবং বিভিন্ন রোগ যেমন ডায়রিয়া, ত্বকের সমস্যা ইত্যাদি বাড়তে পারে।

সুস্থ থাকার উপায়:

তাপদাহ থেকে বাঁচতে কিছু সহজ কিন্তু কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা জরুরি–

- প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে, তৃষ্ণা না পেলেও পানি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- বাইরে বের হলে ছাতা, টুপি বা সানগ্লাস ব্যবহার করতে হবে এবং হালকা রঙের ঢিলেঢালা পোশাক পরা উচিত।
- দুপুর ১২টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত অপ্রয়োজনীয় বাইরে বের হওয়া এড়িয়ে চলতে হবে।
- বেশি ঘাম হলে ওরস্যালাইন বা লবণ-চিনি মিশ্রিত পানি পান করা উপকারী।

- বাসা বা কর্মস্থলে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- রাস্তার অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলতে হবে এবং তাজা ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করতে হবে।
- শিশু ও বয়স্কদের প্রতি বিশেষ যত্ন নিতে হবে এবং তাদের নিয়মিত পানি পান করাতে হবে।

গ্রীষ্মকালীন তাপদাহ একটি স্বাভাবিক প্রাকৃতিক ঘটনা হলেও এর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে বাঁচতে আমাদের সচেতন হতে হবে। সামান্য সতর্কতা ও সঠিক অভ্যাস গড়ে তুললেই আমরা এই প্রচণ্ড গরমেও সুস্থ ও নিরাপদ থাকতে পারি। এছাড়া জলবায়ু পরিবর্তন ঠেকাতে আমাদের বেশি বেশি গাছ রোপন করা উচিত। তাই নিজের সুরক্ষার পাশাপাশি পরিবার ও সমাজের অন্যদেরও সচেতন করা আমাদের দায়িত্ব।

“অমর একুশে বইমেলা: বই প্রেমীদের মিলনমেলা”

জান্নাত

বই মানুষের সবচেয়ে বড় বন্ধু। বিভিন্ন ধরনের জ্ঞানমূলক বই মানুষের জ্ঞানকে সমৃদ্ধ করে। প্রতিবছর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় প্রাঙ্গণে একুশে বইমেলা অনুষ্ঠিত হয়। একুশে বইমেলা কেবল বই কেনাবেচার স্থান নয়। এটি বাঙালির শিল্প সংস্কৃতি ও চেতনার এক মিলন স্থল। ১৯৫২ সালের ভাষা আন্দোলনের মহান শহীদদের স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানাতেই এই মেলার আয়োজন করা হয়। এই মেলার ইতিহাস বেশ আবেগঘন। ১৯৭২ সালের ৮ই ফেব্রুয়ারি চিত্তরঞ্জন সাহা ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পাশে বর্তমানে হাউসের সামনে চট্টের উপর ৩২ টি বই সাজিয়ে মেলার সূচনা করেন। পরবর্তীতে ১৯৭৮ সালের বাংলা একাডেমি আনুষ্ঠানিক ভাবে এই মেলার দায়িত্ব গ্রহণ করে এবং ১৯৮৪ সালে অমার একুশে গ্রন্থমেলা নামকরণ করা হয়। বইমেলা আমাদের মনন ও সৃজনশীলতাকে শাণিত করে। নতুন লেখক ও প্রকাশকদের জন্য এটি একটি বিশাল মঞ্চ। হাজার হাজার পাঠক, লেখক ও দর্শনার্থীর পদচারণায় মুখরিত হয় এই মেলা প্রাঙ্গণ। ছোট বড় সব বয়সের মানুষের জন্য এটি একটি অসাম্প্রদায়িক উৎসব। মেলার মূল মঞ্চে প্রতিদিন আয়োজিত সভা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিক চর্চাকে সমৃদ্ধ করে। আসুন সবাই আমরা বই পড়ি ও নিজেকে সমৃদ্ধ করি।

শিশু সুরক্ষা আমাদের করণীয়

সাবিয়া আক্তার

শিশু সুরক্ষা একটি মানবিক ও সামাজিক দায়িত্ব। যা একটি দেশের সুস্থ ও নিরাপদ ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুরা সমাজের সবচেয়ে সংবেদনশীল ও দুর্বল অংশ। তাই তাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা অপরিহার্য। একটি পরিবার হল একটি শিশুর প্রথম আশ্রয়স্থল। যেখানে ভালোবাসা, যত্ন ও সঠিক দিক নির্দেশনার মাধ্যমে তাদের বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করা হয়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে অবহেলা, নির্যাতন, শিশুশ্রম, বাল্যবিবাহ, শিশু পাচার ও অনলাইন ঝুঁকি শিশুদের জন্য বড় হুমকি হয়ে দাঁড়ায়। যা আমাদের স্বাভাবিক বিকাশকে ব্যাহত করে। যৌক্তিকভাবে দেখলে একটি শিশু যদি নিরাপদ পরিবেশে বড় না হয় তবে তার মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয় এবং ভবিষ্যতে সে সমাজে ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে ব্যর্থ হতে পারে। এজন্য পরিবারের, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও সমাজের সবার সম্মিলিত উদ্যোগ প্রয়োজন নিরাপদ পরিবেশ, শিক্ষক-শিক্ষার্থীর ইতিবাচক সম্পর্ক এবং সচেতনতামূলক শিক্ষা শিশুদের সুরক্ষার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি সরকারকে কঠোর আইন প্রয়োগ করতে হবে যেন শিশুর প্রতি কোনো ধরনের সহিংসতা বা শোষণ সহ্য করা না হয়। সবশেষে বলা যায় শিশু সুরক্ষায় একটি ধারাবাহিক ও সম্মানিত প্রক্রিয়া,সেখানে পরিবার, সমাজ ও দেশের সকলে একসঙ্গে কাজ করতে হবে। একটি শিশু যখন নিরাপদ, স্নেহময় পরিবেশে বেড়ে ওঠে, তখন সে শিশু ভবিষ্যতে একজন দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠে। তাই শিশু সুরক্ষা নিশ্চিত করা শুধু নৈতিক দায়িত্ব নয়। বরং শিশু একটি বুদ্ধিদীপ্ত ও দূরদর্শী বিনিয়োগ। যা একটি জাতিকে ও একটি শিশুকে উন্নতির শিখরে পৌঁছে দিতে সক্ষম।

মাতৃভাষা দিবস

রুবিনা

আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস এদেশের বাঙালির জাতিসত্তার ইতিহাসে অত্যন্ত স্মরণীয় মর্যাদাপূর্ণ একটি দিন। ১৯৫২ সালের ২১শে ফেব্রুয়ারি এদেশের মানুষ মাতৃভাষার অধিকার প্রতিষ্ঠার জন্য বুকে তাজা রক্ত দিয়ে রাজপথ রঞ্জিত করেছেন। পৃথিবীর ইতিহাসে অন্য কোন জাতি তাদের ভাষার অধিকার প্রতিষ্ঠার জন্য এভাবে রক্তদান করেনি। এদিন ভাষাকে কেন্দ্র করে এদেশের বীর সন্তানরা যে রক্তবীজ বপন করেছিল, তারই ফসল হলো একাত্তরের মহান মুক্তিযুদ্ধের মাধ্যমে অর্জিত স্বাধীন -সার্বভৌম বাংলাদেশ। আর তাই মাতৃভাষা বাংলা আর স্বাধীন সার্বভৌম বাংলাদেশ যেন আমাদের অস্তিত্বের সঙ্গে এক সূত্রে গাথা। আমাদের এই অর্জনে বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে দিতে ১৯৯৯ সালের ১৭ ই নভেম্বর ফ্রান্সের রাজধানী প্যারিসে ইউনেস্কোর সাধারণ পরিষদ একুশে ফেব্রুয়ারিকে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। জাতিগতভাবে আমাদের জন্য এ এক বিরাট গৌরব। একদিকে যেমন সারা বিশ্বের মানুষ জানতে পেরেছে বাংলা ভাষা ও বাংলাদেশ নামে একটি দেশের কথা। তেমনি অন্যদিকে ক্ষুদ্র জাতিসত্তার মাতৃভাষা খুঁজে পেয়েছে মর্যাদা লাভের পথ। আর এভাবে ভাষার আগ্রাসনের বিরুদ্ধে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস এক বিরাট ভূমিকা পালন করবে। ২০০০ সালের ২১শে ফেব্রুয়ারি বাংলাদেশের মানুষের জন্য একটি স্মরণীয় দিন। কারণ এদিন থেকে বিশ্বব্যাপী আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস শ্রদ্ধার সাথে পালিত হয়ে আসছে। আজ আমরা গর্ব করে বলতে পারি, পৃথিবীতে একমাত্র জাতি হিসেবে আমরাই মাতৃভাষার অধিকার প্রতিষ্ঠার জন্য প্রাণ উৎসর্গ করেছি। সেই রক্তদানের গৌরব বৃ্থা যায়নি বিশ্বব্যাপী স্বীকৃতি দিয়েছে আমাদের মাতৃভাষাকে সম্মান জানিয়েছে আমাদের আত্মত্যাগকে। একুশে ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে স্বীকৃতি লাভের পাশাপাশি বাংলাদেশের গুরুত্ব বৃদ্ধি পেয়েছে আন্তর্জাতিক পর্যায়ে। এই দিবসটি পালনের মাধ্যমে বিশ্ববাসী অনুভব করতে সক্ষম হবে মানুষের জীবনে মাতৃভাষার গুরুত্ব কতটা অপরিসীম। তাই যখনই তাদের মাতৃভাষার ওপর কোনো আঘাত আসবে তখনই তারা আত্মপ্রত্যাী হয়ে উঠবে তাদের মাতৃভাষা রক্ষার জন্য। একই সাথে স্মরণীয় হয়ে থাকবে বাংলা ভাষা ও বাংলাদেশের নাম।

তৃণমূল সম্পাদকীয় চর্মা সংখ্যা • জুন ২০২৬ এলআরপি ৫১

সম্পাদকীয় আমি খুবই আনন্দিত এবং গর্বিত যে আমাদের “তৃণমূল বার্তা” সপ্তম বছরে পদার্পণ করেছে এবং অষ্টম সংস্করণ হিসেবে মুদ্রিত হয়েছে। আমি খুবই আনন্দ বোধ করছি এই তৃণমূল বার্তার একজন সহযাত্রী হয়ে। “একশনএইড বাংলাদেশ” বাংলাদেশের প্রান্তিক জনগোষ্ঠীকে নিয়ে কাজ করে যেখানে শিশু, কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী এবং নারী ও পুরষের অধিকার নিয়ে কাজ করে। বিশেষ করে সুবিধা বঞ্চিত শিশু ও নারীর অধিকার প্রতিষ্ঠায় এবং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তরুণদের দক্ষ ও আত্মনির্ভরশীল করে গড়ে তুলতে একশনএইড বদ্ধপরিকর। সেই সাথে টেকসই ভবিষ্যত বিনির্মাণে একশনএইড তার কর্ম এলাকায় (কমিউনিটিতে) শিশুদের শারীরিক এবং মানসিক বিকাশে ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। শিশুদের পড়াশোনার জন্য শিক্ষা সহায়ক উপকরণ বিতরণ এবং এর পাশাপাশি মানসিক বিকাশে শিশুবান্ধব কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে যার মাধ্যমে ভবিষ্যতে শিশুদের মেধাবিকাশ সেই সাথে যোগ্য নেতৃত্ব তৈরি করা হয়। এই নেতৃত্ব তৈরিতে একশনএইড বাংলাদেশ শিশুদের জন্য শিশু বিকাশ কেন্দ্রে পড়াশুনার পাশাপাশি খেলাধুলা, সচেতনতামূলক আলোচনা, প্রশিক্ষণ, শিশুদেরকে প্রযুক্তি সহায়ক জ্ঞান চর্চার জন্য ৩টি ডিজিটাল বা মডেল শিশু বিকাশ কেন্দ্র (এসবিকে) প্রস্তুত করা হয়েছে। সেখানে বিজ্ঞান ও বুদ্ধিভিত্তিক চর্চা করা হয়। পাশাপাশি শিশুদের সৃজনশীল চর্চার জন্য একশনএইড বাংলাদেশ গল্প, কবিতা, ছড়া, ড্রয়িং, খেলাধুলা এবং লেখার মাধ্যমে শিশুদের সাংবাদিকতার চর্চাও করে থাকে। এই শিশু সাংবাদিকতা তাদের মানসিক বা মেধা চর্চার গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে কাজ করে। এই চর্চার মাধ্যমে তারা সমাজের বিবেচনীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ তথ্য তুলে আনতে সহায়তা করে। এই লেখা ও সাংবাদিকতা চর্চা শিশুদের মন ও মননের বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর পাশাপাশি সামাজিক প্রতিরোধ বিষয়ক কর্মসূচির আয়োজনের মাধ্যমে শিশুদের নেতৃত্ব বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। আমরা আমাদের শিশুদের মেধার বিকাশে এবং সুস্থ পরিবেশ তৈরিতে “তৃণমূল বার্তা” কে একটা সুস্থ উপকরণ হিসেবে তৈরি করতে পেরে ভীষণভাবে গর্ববোধ করছি। আমি শিশু ফোরাম, শিশু, তরুণ-তরুণী, যারা লেখা দিয়েছে তাদেরকে আমার ব্যক্তিগত এবং একশনএইড বাংলাদেশ’র পক্ষ থেকে অশেষ ধন্যবাদ এবং কৃতজ্ঞতা জানাই।

নীতিশ বালা
প্রোগ্রাম অফিসার
এলআরপি-৫১
একশনএইড বাংলাদেশ।

একশনএইড’র সম্পাদকীয়

একশনএইড বাংলাদেশ ১৯৮৩ সাল থেকে দারিদ্র্য, বৈষম্য ও অন্যায়ের বিরুদ্ধে কাজ করে আসছে। দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে পরিচালিত ১০টি লোকাল রাইটস প্রোগ্রামের মাধ্যমে সংস্থাটি বিশেষভাবে নারী, শিশু এবং প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর অধিকার প্রতিষ্ঠায় নানা উদ্যোগ বাস্তবায়ন করছে। এই উদ্যোগগুলোর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো শিশুদের অংশগ্রহণ ও নেতৃত্ব বিকাশ। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখে একশনএইড বাংলাদেশ ১০টি লোকাল রাইটস প্রোগ্রামের আওতায় ২৩টি শিশু সাংবাদিক দল গঠন করেছে। এসব দলের সদস্যরা নিয়মিত প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সংবাদ লেখা, ছবি তোলা, আশপাশের সমস্যা চিহ্নিত করা, তথ্য সংগ্রহ এবং লেখনীর মাধ্যমে ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তনের কৌশল শিখছে। তারা শুধু নিজেরাই শিখছে না, বরং সেই জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অন্য শিশুদের মধ্যেও ছড়িয়ে দিচ্ছে।

শিশু সাংবাদিকরা আজ নিজেদের সম্প্রদায়ের পরিবর্তনের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করছে। তারা নারী ও শিশুদের নানা বাস্তব সমস্যা, সম্ভাবনা ও অপ্রকাশিত গল্প তুলে ধরছে সাহসিকতার সঙ্গে। প্রতিবছর তাদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রকাশিত ‘তৃণমূল বার্তা’ স্থানীয় ও জাতীয় পর্যায়ের সরকারি, বেসরকারি এবং উন্নয়ন-সংশ্লিষ্ট অংশীজনদের কাছে পৌঁছে যায়, যা নীতিনির্ধারণ ও সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এখানেই তাদের কাজের পরিসর শেষ নয়। শিশু সাংবাদিকদের লেখা ইতোমধ্যে বিভিন্ন স্থানীয় ও জাতীয় গণমাধ্যমেও প্রকাশিত হচ্ছে, যা তাদের আত্মবিশ্বাস, দক্ষতা এবং সামাজিক দায়িত্ববোধকে আরও সমৃদ্ধ করছে।

আমরা বিশ্বাস করি, আজকের এই শিশু সাংবাদিকরাই আগামী দিনের সচেতন নাগরিক, মানবাধিকারকর্মী, গণমাধ্যমকর্মী এবং পরিবর্তনের নেতৃত্বদানকারী ব্যক্তি হিসেবে গড়ে উঠবে। তাদের কণ্ঠস্বরকে শক্তিশালী করা মানে একটি ন্যায্যভিত্তিক, বৈষম্যহীন ও শিশু-বান্ধব সমাজ গঠনের পথকে আরও সুদৃঢ় করা। এই বিশ্বাস নিয়েই একশনএইড বাংলাদেশ শিশুদের ক্ষমতায়ন ও নেতৃত্ব বিকাশের যাত্রা অব্যাহত রেখেছে।

একশনএইড বাংলাদেশ