



সফলতার গল্প ৪ সুলতানার স্বপ্ন

সুলতানা আক্তার স্বামী রাশেদ উদ্দিন ১৬ বছর ধরে চানন্দি ইউনিয়নের চর নজুলিয়াতে বসবাস করছেন। নদী ভাঙ্গনের স্বীকার হয়ে নানা ঘাত প্রতিঘাত পেরিয়ে তারা তাদের আদী নিবাস হাতিয়া উপজেলার নলচিরা ইউনিয়ন থেকে চর নজুলিয়াতে স্থানান্তরিত হন। একের পর এক প্রাকৃতিক দুর্যোগের শিকার সুলতানার পরিবার একসময় ছিলেন নিঃস্ব। নবম শ্রেণী পর্যন্ত পড়ার পর তার বিয়ে হয় ২২ বছরের যুবক রাশেদ উদ্দিনের সাথে। শুরু হয় এক নতুন জীবন সংগ্রাম। দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা থেকে ঋণ ও প্রশিক্ষণ নিয়ে সর্জন পদ্ধতিতে ধান ও সবজি চাষ, গবাদি পশু পালন প্রভৃতি অর্থনৈতিক কার্যক্রমের মাধ্যমে তিনি আজ স্বাবলম্বী। তাঁর জীবনের সংগ্রাম ও আজকের সফলতার গল্প তার মুখেই শুনি।

আমাদের বাড়ি ছিলো হাতিয়া উপজেলার নলচির ইউনিয়নে। ২০০২ সালে আমাদের ভিটা মাটি সব মেঘনায় বিলীন হয়ে যায়। এর পর মাথা গোজার ঠাই না পেয়ে নানা জায়গায় অস্থায়ীভাবে বাস করার চেষ্টা করি। জানতে পারি চর নজুলিয়ায় নতুন জেগে ওঠা চরে মানুষ জন বসতি করছে। আমরাও চর নজুলিয়ায় আসি। প্রথম যখন নজুলিয়া চরে আমরা ঘর বানাই তখন জল দস্যুদের ও বন দস্যুদের খুব উপদ্রপ ছিল। বাশার বাহিনীর অত্যাচার ছিল সীমাহীন। তাদের উপদ্রপে দিনে বাড়ি তে থাকতাম আর রাতে জঙ্গলে লুকিয়ে থাকতাম। কোন আইন ছিলনা সেখানে। ছিলনা জীবিকার কোন ব্যবস্থা। পেটে ভাত ছিল না, পরার কাপড় ছিল না। অভাব আর অভাব দিনে এক বেলা কোনভাবে খেতে পারলেও অভুক্ত থাকতে হয় দুই বেলা। তার উপর দস্যু বাহিনীর মাসওয়ারা চাঁদা, না দিতে পারলে জমি এবং ইজ্জত হারানোর ভয়। প্রতি মাসে অন্তত ১০০০ টাকা করে দিতে হত। এছাড়া ও বেহিসেবে ৫০০/১০০০ টাকা করে চাঁদা দিতে হত। আমি ও আমার স্বামী মিলে মোট ১২৪ শতাংশ খাস জমি বরাদ্দ পাই। মাথা গোজার ঠাই পেয়ে আমরা নতুনভাবে বাঁচার আশা দেখতে পাই। নতুন পাওয়া জমিতে চাষের জন্য দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা থেকে ২০,০০০ টাকা নতুন ঋণ নিই। একইসাথে দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা থেকে সর্জন পদ্ধতি তে ধান ও সবজি চাষের প্রশিক্ষণ পাই।

তাদের পরামর্শ মত চাষের জমি ও ভিটার চার পাশ উঁচু করি যেন বানের পানি ঢুকতে না পারে। তাদের পরামর্শ মোতাবেক আমরা সেবার ধান ও সবজি বিক্রী করে অনেক লাভ করি। ঋণের টাকা ততদিনে পরিশোধ হয়ে গেছে। আবারো ৩০,০০০ টাকা ঋণ নিই। বাড়ির ১৬ শতক ও পুকুরের ৪২ শতক বাদে বাকি জমিতে সর্জন পদ্ধতিতে সবজি চাষ করছি। এবছর শীম, করলা উৎপাদন করে প্রায় দেড় লক্ষ টাকা আয় করেছি।

পর্যায়ক্রমে ঋণ ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে মাছ চাষ শুরু করি, এবং ৮৯,০০০ টাকা ঋণ নিই। এবার মাছ চাষ করে প্রায় ৪০,০০০ টাকা আয় হয়েছে। কলা চাষ করে এই সিজনে ৫০,০০০ থেকে ৬০,০০০ টাকা আয়

হয়েছে। মাছ ও সবজির খামার গড়ে তুলেছি। আমার ৪২ শতক পুকুরে মনোসেক্স তেলাপিয়া, রুই, কাতলা, কালি বাউশ, কার্ফু মাছ আছে। এখন নানান ধরনের প্রায় ৮০০ গাছ আছে, কলা গাছ আছে প্রায় ৭০০। এবছর আমার বাৎসরিক আয় এখন প্রায় ২,৫০,০০০ টাকা। আমার ৪২ শতক পুকুরে মনোসেক্স তেলাপিয়া, রুই, কাতলা, কালি বাউশ, কার্ফু মাছ আছে। এখন নানান ধরনের প্রায় ৮০০ গাছ আছে, কলা গাছ আছে প্রায় ৭০০। এবছর আমার বাৎসরিক আয় এখন প্রায় ২,৫০,০০০ টাকা। তিন সন্তানের মাঝে বড় মেয়ের বয়স ৯ বছর, সে মাদ্রাসায় হাফেজি পড়ে। এক ছেলে, তার বয়স ৭ বছর, সে নুরানী মাদ্রাসায় তৃতীয় শ্রেণীতে পড়ে। ছোট মেয়ের বয়স দেড় বছর। তাকেও বড় হলে স্কুলে পড়াবো। আল্লাহর রহমতে এখন আমরা অনেক ভালো আছি। আমার তিন সন্তান কে মানুষের মত মানুষ করে গড়ে তুলবো এই ই আমার স্বপ্ন



সুলতানা ও তার স্বামী রাশেদ উদ্দিন

বদলে যাওয়ার গল্প - “সমৃদ্ধি বাড়ি”র ধারণায় বদলে যাওয়া একটি গ্রামের গল্প

২

সমৃদ্ধি বাড়ি। নাম শুনেই মানস পটে ভেসে ওঠে একটি বাড়ির ছবি, যে বাড়িতে বাস করে একটি সুখী পরিবার। একাধিক আয়ের উৎস যে বাড়িতে এনে দিয়েছে আর্থিক স্বচ্ছলতা। যে বাড়িতে সুপরিষ্কৃত ভাবে গড়ে উঠেছে আধুনিক, জলবায়ু বান্ধব ও বিজ্ঞান সম্মত উপায়ে গরু-ছাগল, হাঁস-মুরগী পালন, ধান ও সজি চাষের ছোট ছোট উদ্যোগ। যে বাড়ির সকল সদস্য পুষ্টি, স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা, শিক্ষা ও নিজেদের নাগরিক অধিকার ও দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন। যে বাড়ির শিশুরা আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত হয়ে দক্ষ মানব সম্পদে পরিণত হবার স্বপ্ন দেখে।

একটি ধারণা যে গোটা গ্রামকে আমূল বদলে দিতে পারে তার জলন্ত দৃষ্টান্ত হাতিয়া উপজেলার চানন্দী ইউনিয়নের চর নঙ্গুলিয়া গ্রামটি। পল্লী কর্ম সহায়ক ফাউন্ডেশনের সহায়তায় দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা যখন সমৃদ্ধি কর্মসূচী বাস্তবায়নের কাজ শুরু করে তখনএর লক্ষ্য ছিল সুনির্দিষ্ট সংখ্যক বাড়িকে সমৃদ্ধি



বাড়িতে পরিণত করা যাতে করে এই পরিবার গুলোর জীবনযাত্রার মানের উন্নয়ন ঘটে। শুরুতে ধারণাটির বাস্তবায়ন সহজসাধ্য না হলেও ধীরেধীরে কাক্ষিত পরিবর্তন সুস্পষ্ট হতে থাকে। এক পর্যায়ে নির্বাচিত এই বাড়িগুলির পাশাপাশি সমৃদ্ধি বাড়ির ধারণা ছুঁয়ে যায় আশপাশের মানুষগুলিকেও। যার ফলশ্রুতিতে উত্থান ঘটে এক সমৃদ্ধি গ্রামের।

নদী ভাঙ্গনের শিকার অভিবাসীদের নিয়ে গড়ে ওঠা চর নঙ্গুলিয়া একসময় ছিল রক্ষ-বিরান প্রান্তর। মানুষ গুলির ছিলনা কোন সহায় সম্বল। এখন এই গ্রামের প্রায় সব বাড়িতেই দেখা যায় সর্জন পদ্ধতিতে মৌসুম ভিত্তিক সবজি চাষ, পুকুরে মাছের মিশ্র চাষ, পুকুরপাড় আর বাড়ির উঠোনে ফলজ, ঔষধি আর বনজ বৃক্ষের সমাহার। ফসলের ক্ষেতে এখন চাষ হয় লবণাক্ততা সহিষ্ণু জাতের ধান; সাথে মুগডাল, সয়াবিন প্রভৃতি মধ্যবর্তী কালীন ফসল। মাচায় ছাগলপালন, গরু মোটা তাজা করণ, হাঁস-মুরগী পালন প্রভৃতি কার্যক্রম এই গ্রামের সব বাড়ির

প্রায় নিয়মিতচিত্র। স্বাস্থ্য ও শিক্ষা ক্ষেত্রেও এসেছে অভূতপূর্ব পরিবর্তন।

কর্মসূচীর আওতায় চারজন চিকিৎসক ও ৩৬ জন সেবিকা স্বাস্থ্য সেবা পৌঁছে দিচ্ছেন গ্রামজুড়ে। পাশাপাশি, সমৃদ্ধি স্যাটেলাইট ক্লিনিক আর স্বাস্থ্য ক্যাম্পে বিনা খরচে নিয়মিত মিলছে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের সেবা। প্রত্যন্ত প্রান্তে স্বল্প মূল্যে ঔষধ পৌঁছে দিতে রয়েছে মোবাইল ফার্মেসী। পাশাপাশি, প্রায় দেড় হাজারশিশু যুক্ত রয়েছে সমৃদ্ধি শিক্ষাকার্যক্রমের সাথে। বাংলাদেশ গ্রামীণজনপদের দেশ। গ্রাম গুলি উন্নত হলেই উন্নতি ঘটবে দেশের। “সমৃদ্ধি গ্রাম” ধারণার সফল বাস্তবায়ন তাই স্বপ্নের সোনার বাংলা গড়ে তোলারই অন্যতম পূর্বশর্ত।



স্বাস্থ্য কখন-রমজানে সুস্থ থাকুন

আর কয়দিন পর পবিত্র রমজান মাস শুরু হচ্ছে। সকল ধর্ম প্রান মুসলিম ই রোজা করবেন। এই এক মাসে সারা বছরের খাদ্যাভাস বদলে যাবে। প্রথম কয়টা দিন কিছুটা অসুবিধা হলেও কিছু নিয়ম মেনে চললে ডায়বেটিক, কিডনি জনিত সমস্যা গ্যাস্ট্রিক বা অ্যাসিডিটির সমস্যার সাথে মানিয়ে নেওয়া যাবে। যেমনঃ

✦ সেহরি খাওয়া বাদ দেয়া যাবে না। সেহরিতে যথেষ্ট পরিমাণে খেতে হবে। দুপুরে যেমন আমরা বেশি খাই তেমনি সেহরিতেও সে পরিমাণ খেতে হবে।

✦ ইফতারে সেহরির তুলনায় কম খেতে হবে, কিন্তু রাতের খাবারের থেকে বেশি পরিমাণে খাবার ইফতারে খেতে হবে।

✦ ইফতারে অবশ্যই যে কোন ধরনের শরবত বা ফলের রস রাখতে হবে। এখন ফলের সময় তাই ইফতারে মৌসুমী ফলের রস অথবা ডাবের পানি ইত্যাদি রাখা যেতে পারে। যারা ডায়বেটিস এ ভুগছেন তারা চিনি ছাড়া শরবত পান করবেন।

✦ যাদের ডায়বেটিস জনিত সমস্যা নেই তারা মিষ্টি জাতীয় খাবার ইফতার এর সময় খেতে পারেন। সঙ্গে চিড়া, মুড়ি, খই বা খিচুড়ি বা যে

খাবার এ শর্করা আছে তা খেতে হবে।

✦ সারাদিন না খেয়ে থাকায় শরিরে প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে এমন খাদ্য ইফতারের তালিকায় রাখতে পারেন। যেমন ছোলা, ডাল জাতীয় দ্রব্য দিয়ে তৈরী খাবার, ডিমের তৈরি খাবার ইত্যাদি। তৈরী

✦ যাদের কিডনি রোগ রয়েছে তারা ছোলা এবং বেসন দিয়ে তৈরি, ডাল জাতীয় খাবার বাদ দিবেন। বেসন ছাড়া আলু বা শাক-সবজি দিয়ে তৈরি চপ, পাকড়া খেতে পারেন তবে খুব বেশি তেল দিয়ে তৈরী ভাজা পোড়া যতটা সম্ভব এড়িয়ে যাওয়া ভালো।

বাইরে তৈরি ভাজা পোড়া, অতিরিক্ত তেল দিয়ে তৈরী খাবার না খেয়ে ঘরে বানানো কম তেল দেয়া খাবার খেতে হবে। বাইরে তৈরী বেশি তেল, ঝাল, মিষ্টি দেয়া খাবার গ্যাস্ট্রিক এর সমস্যা তৈরি করে তাই এধরনের খাবার না খরয়া ই ভালো।

সবশেষে বলি সেহরি, ইফতার ও রাতের খাবার খেতে হবে পরিমাণ মত। কোনটা বাদ দেয়া যাবে না। আর অবশ্যই যথেষ্ট পরিমাণ পানি পান করতে হবে।

খুব সহজ কিছু নিয়ম মেনে চললে রমজানে সুস্থ থাকা যাবে এবং রোজা রাখতেও অসুবিধা হবে না।

স্বাস্থ্য কখন-যে সব কারণে গর্ভধারন ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারেঃ

৩

- মা হওয়ার জন্য বয়সটা খুব জরুরি।
- ১৮ বছর বয়স না হতেই গর্ভধারণ,
- ৩০ বছরের পর প্রথম সন্তান নেয়
- ৪০ বছরের পর সন্তান ধারণ,
- চতুর্থ সন্তানের পর আবারও সন্তান ধারণ,
- আগের গর্ভের সময় জটিলতা হওয়া,
- অস্ত্রোপচারের পর নির্দিষ্ট সময় পার না হতেই আবার গর্ভধারণ করা,
- মেয়েদের উচ্চতা, তুলনামূলক বেঁটে বা খাটো মেয়েদের গর্ভধারণ,
- রক্তস্বল্পতা ও যমজ সন্তান ধারণ।



কৃষি বার্তা -জ্যৈষ্ঠ মাসের কৃষি

বোরো ধান : জমির ধান শতকরা ৮০ ভাগ পেকে গেলে জমির ধান সংগ্রহ করে কেটে মাড়াই, ঝাড়াই করে ভালোভাবে শুকিয়ে নিতে হবে, শুকনো বীজ ছায়ায় ঠাণ্ডা করে প্রাসটিকের ড্রাম, বিস্কুটের টিন, মাটির কলসি এসবে সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

আউশ ধান: এখনো আউশের বীজ বোনা না হয়ে থাকলে এখনই বীজ বপন করতে হবে; চারার বয়স ১২ থেকে ১৫ দিন হলে ইউরিয়া সারের প্রথম কিস্তি হিসেবে একরপ্তি ১৮ কেজি ইউরিয়া সার উপরি প্রয়োগ করতে হবে। এর ১৫ দিন পর একই মাত্রায় দ্বিতীয় কিস্তি উপরি প্রয়োগ করতে হবে; ইউরিয়া সারের কার্যকারিতা বাড়াতে জমিতে সার প্রয়োগের সময় ছিপছিপে পানি রাখাসহ জমি আগাছামুক্ত রাখতে হবে

আমন ধান: নিচু এলাকায় বোরো ধান কাটার ৭-১০ দিন আগে আমনের বীজ ছিটিয়ে দিলে বা বোরো ধান কাটার সাথে সাথে আমনের চারা রোপণ করলে বন্যা বা বর্ষার পানি আসার আগেই চারা সতেজ হয়ে ওঠে এবং পানি বাড়ার সাথে সাথে সমান তাপে বাড়ে; চারা রোপণের ১০-১৫ দিন পর সামান্য পরিমাণ ইউরিয়া ছিটিয়ে দিলে চারা তাড়াতাড়ি বাড়ে, ফলন ভালো হয়; রোপা আমনের জন্য বীজতলা তৈরি করতে হবে। বীজতলা তৈরির জন্য রেড্রড্ডেল উঁচু জমিতে চাষ, মই, পানি দিয়ে ভালোভাবে থকথকে কাঁদাময় করে নিতে হবে। জমি উর্বর হলে সাধারণত কোন রাসায়নিক সারের প্রয়োজন হয় না, তবে অনুর্বর হলে প্রতি বর্গমিটার বীজতলার জন্য ২ কেজি জৈবসার মাটির সাথে মিশিয়ে দিলে ভালো ফল পাওয়া যায়; প্রতি বর্গমিটার জমির জন্য ৮০গ্রাম বীজের প্রয়োজন হয়। বীজ বোনার আগে অংকুরিত করে নিলে তাড়াতাড়ি চারা গজায়, এতে পাখি বা অন্য কারণে ক্ষতি কম হয়। বীজ বোনার আগে বীজতলায় একস্তর ছাই ছিটিয়ে দিলে চারা তোলার সময় উপকার পাওয়া যায়; ভালো চারা পাওয়ার জন্য বীজতলায় নিয়মিত সেচ দেয়া, অতিরিক্ত পানি নিকাশের ব্যবস্থা করা, আগাছা দমন, সবুজ পাতা ফড়িং ও থ্রিপস এর আক্রমণ প্রতিহত করাসহ অন্যান্য কাজগুলো সতর্কতার সাথে করতে হবে; চারা হলুদ হলে প্রতি বর্গমিটারে ৭ গ্রাম করে ইউরিয়া সার প্রয়োগ করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।



শাক সবজি: মাঠে বা বসতবাড়ির আঙ্গিনায় গ্রীষ্ম কালীন শাকসবজির পরিচর্যা সতর্কতার সাথে করতে হবে। সারের উপরি প্রয়োগ, আগাছা পরিষ্কার, গোড়ায় বা কেলিতে মাটি তুলে দেয়া, লতাজাতীয় সবজির জন্য বাউনি বা মাচার ব্যবস্থা করা খুব জরুরি; লতানো সবজির বাড়বাড়তি যত বেশি হবে তার ফুল ফল ধারণ ক্ষমতা তত কমে যায়। সে জন্য লতার/পাছের ১৫-২০ শতাংশের পাতা লতা কেটে দিলে তাড়াতাড়ি ফুল ও ফল ধরবে; কুমড়া জাতীয় সব সবজিতে হাত পরাগায়ন বা কৃত্রিম পরাগায়ন অধিক ফলনে দারুণভাবে সহায়তা করবে; পাছে ফুল ধরা শুরু হলে প্রতিদিন সকালে হাতপরাগায়ন নিশ্চিত করলে ফলন অনেক বেড়ে যাবে; কুমড়া জাতীয় ফসলে মাছি পোকা দারুণভাবে ক্ষতি করে থাকে। জমিতে খুঁটি বসিয়ে খুঁটির মাথায় বিষটোপ ফাঁদ দিলে বেশ উপকার হয়। এছাড়া সেন্স ফেরোমন ব্যবহার করেও এ পোকার আক্রমণ রোধ করা যায়; সবজিতে ফল ছিদ্রকারী পোকা, জাব পোকা, বিভিন্ন বিটল পোকা সবুজ পাতা খেয়ে ফেলে। হাত বাছাই, পোকা ধরার ফাঁদ, ছাই ব্যবহার করে এসব পোকা দমন করা যায়। তাছাড়া আক্রান্ত অংশ কেটে ফেলে এবং সর্বশেষ ব্যবস্থা হিসেবে বালাইনাশক ব্যবহার করতে হবে; মাটির জো অবস্থা বুঝে সেচ এবং পানি নিকাশের ব্যবস্থা সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এরপরও যদি চারা হলুদ থাকে তবে প্রতি বর্গমিটারে ১০ গ্রাম করে জিপসাম সার প্রয়োগ করতে হবে; জ্যৈষ্ঠ মাসে আউশ ও বোনা আমনের জমিতে পামরী পোকার আক্রমণ দেখা দেয়। পামরী পোকা ও এর কীড়া পাতার সবুজ অংশ খেয়ে পাছের অনেক ক্ষতি করে। আক্রমণের প্রাথমিক পর্যায়ে হাতজাল দিয়ে পামরী পোকা ধরে মেরে ফেলে আক্রমণ কমানো যায়। তাছাড়া আক্রান্ত পাছের গোড়া থেকে ৫ সেন্টিমিটার (২ইঞ্চি) রেখে বাকি অংশ কেটে পোকা ধ্বংস করা যায়। আক্রমণ যদি বেশি হলে অনুমোদিত কীটনাশক সঠিক মাত্রায় প্রয়োগ করতে হবে।

সৌজন্যঃ কৃষি অধিদপ্তর

রেডিও সাগর দ্বীপ

দ্বীপ হাতিয়া এর মানুষের জ্য এক অনন্য সংযোজন রেডিও সাগর দ্বীপ। দুর্ভোগ প্রবন হাতিয়া দ্বীপের মানুষকে প্রতিনিয়ত দুর্ভোগ সম্পর্কে সতর্ক করতে অগ্রণী ভূমিকা রাখছে রেডিও সাগর দ্বীপ। এছাড়া ও কৃষি, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য, নারী উন্নয়ন, বাণ্য বিবাহ, রেডিওর মাধ্যমে ইংরেজি শিক্ষা সহ নানা সামাজিক ও শিক্ষনীয় অনুষ্ঠান প্রচারের মাধ্যমে সমাজে সচেতনতা সৃষ্টি করার ক্ষেত্রে অনবদ্য অবদান রাখছে এই



আসন্ন কার্যক্রম

চানন্দী

যুব প্রশিক্ষণ ১৩ মে -১৪ মে ২০১৮
স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের স্বাস্থ্য সেবা ও পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ১২ মে -১৬ মে ১৮

স্যাটেলাইট ক্লিনিক - সপ্তাহের প্রতি শনি ও বুধ বার।
স্ট্যাটিক ক্লিনিক - প্রতিদিন দুপুর ৩.০০ টা- বিকাল ৫.০০ টা

ধানসিঁড়ি

শিক্ষিকাদের মৌলিক প্রশিক্ষণ -১২মে-১৬মে ২০১৮
স্যাটেলাইট ক্লিনিক - সপ্তাহের প্রতি সোম বার ও মঙ্গল বার
স্ট্যাটিক ক্লিনিক - প্রতিদিন দুপুর ২.০০ টা- বিকাল ৫.০০ টা
নিবুম দ্বীপ

যুব প্রশিক্ষণ ১৩ মে -১৪ মে ২০১৮
স্যাটেলাইট প্রতিদিন ক্লিনিক - সপ্তাহের প্রতি বৃহঃ, শুক্র, শনি।
স্ট্যাটিক ক্লিনিক - দুপুর ২.০০ টা- বিকাল ৫.০০ টা
ভেড়া পালন প্রশিক্ষণ ১২/০৫/১৮- ১৩/০৫/১৮

উজ্জীবিত কর্মসূচী

দেশিয় মুরগী পালন প্রশিক্ষণ- ১৫মে-১৬মে ২০১৮

আবহাওয়া সংবাদ

মে মাসে সম্ভাব্য বৃষ্টি পাতের পরিমাণ

হাতিয়া- ৩০০.১ মি মি
মাইজদী-৩৪০.৫ মি ম
ঢাকা- ৩৩৯.২ মি ম
সূত্রঃ বিএমডি

কুইজ

১. সমৃদ্ধি বাড়ির বৈশিষ্ট্যগুলো কী ?
২. গর্ভধারণ ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে কী কারণে ?
৩. জ্যেষ্ঠ মাসের সবজি গুলো কী কী?

চিত্রগল্প



ঝরে পড়া শিশুদের আবার বিদ্যালয়ে নিয়মিত করতে সংস্থা ১৩৪ টি সমৃদ্ধি শিক্ষা কেন্দ্র পরিচালনা করে।



উজ্জীবিত স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্যক্রমের আওতায় বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক নিয়মিত সেশনে উপস্থিত ছিলেন পিকেএসএফ এর সহকারী প্রকল্প সমন্বয়কারী



দুর্ভোগ প্রবন হাতিয়া ইউনিয়নে মাঠ মহড়ার মাধ্যমে প্রতিনিয়ত ই জনগণ কে সতর্ক ও সচেতন করে দিচ্ছে দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা ও রেডিও সাগর দ্বীপ এর কর্মী ও স্বেচ্ছা সেবক গণ .



প্রবীন জনগোষ্ঠী এখনো আমাদের সমাজে অবহেলিত। কিন্তু তাদের দীর্ঘ অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নিয়ে নবীনরা গড়তে পারে এক সুন্দর সমাজ।

রচনা ও সম্পাদনাঃ
নূসরাত হায়দার। রাশেদুল হাসান।

Dwip Ummayan Songstha (DUS).Bangladesh

phone : +88 02 9122145

E-mail: dus.eddus@gmail.com

www.dusbangladesh.org