দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের লক্ষ্যে

উৎসব - ২০২৩

সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

স্টুডেন্টস হেলথ হোম

১৪২/২, আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র বোস রোড, কলকাতা - ৭০০ ০১৪

Website : www.studentshealthhome.org

E-mail : healthhome1952@gmail.com

ফোন ঃ ২২৪৯-২৮৬৬ / ২২৬৫-৮৭৩৮

সাধারণ সম্পাদকের কলমে - ২০২৩

স্টুডেন্টস হেলথ হোম তার ফেলে আসা গৌরবজনক কক্ষ পথে পুনস্থাপিত হবার আপ্রাণ চেষ্টা করে চলেছে। আর এ প্রচেষ্টায় আমাদের সংগঠকেরা কতটা দায়বদ্ধতা নিয়ে কাজ করছেন তার জাজ্জ্বল্য প্রমাণ পদযাত্রা ২০২৩। দীর্ঘ ২১ বছর পরের এই কর্মসূচীর সাফল্য আমাদের প্রত্যাশাকে ছাপিয়ে গেছে।

এর মধ্যে আমাদের হাসপাতালও নিরবচ্ছিন্ন ভাবে চলছে। প্রায় নিয়মিত অপারেশন হচ্ছে। ক্যান্সার সহ নিত্য নতুন পরিষেবা আমরা যুক্ত করছি। আপৎকালীন পরিস্থিতিতেও আমরা ছাত্রছাত্রী, এমনকি শিক্ষক ও সাধারণ মানুষকে পরিষেবা দিতে পারছি। ছাত্রছাত্রীদের দিনের যে কোনও সময়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে আমরা এখন সক্ষম।

পুনরুজ্জীবনের উজ্জ্বল প্রতিফলন ঘটেছে বিগত উৎসবেও। গঙ্গারামপুর রাজ্য উৎসবের আয়োজকদের জন্য কোনো প্রশংসাই যথেষ্ট নয়, পাশাপাশি এই প্রথম ৩০টি সক্রিয় আঞ্চলিক কেন্দ্রের মধ্যে ২৯টি আঞ্চলিক কেন্দ্রই উৎসবে অংশগ্রহণ করেছে। খো খো ফিরিয়ে আনায় প্রান্তিক ছাত্রীদের অংশগ্রহণ বেড়েছে। তাই এবার ছেলেদের কবাডিও যুক্ত হচ্ছে। আঞ্চলিক স্তরে যুক্ত হচ্ছে উর্দু ও নেপালি ভাষায় প্রতিযোগিতা।

এই প্রেক্ষাপটে হাবড়ায় অনুষ্ঠিতব্য রাজ্য উৎসবকে কেন্দ্র করে সর্বত্র বিপুল উন্মাদনা তৈরী হোক। ছাত্রছাত্রীদের শারীরিক মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার শপথ নিতে হোক আরও একটি সফল উৎসব – উৎসব ২০২৩।

তারিখ ঃ ০৭ই জুলাই, ২০২৩

ধন্যবাদসহ –
ডাঃ পবিত্র গোস্বামী
সাধারণ সম্পাদক

সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী

১) নৃত্য প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীকে গানের সিডি অথবা পেন ড্রাইভ সঙ্গে আনতে হবে। ঘুঙুর ব্যবহার করা যাবে না। সময়সীমা ৩ মিনিট।

২) সঙ্গীত প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে তবলা ও হারমোনিয়াম উৎসব কমিটি সরবরাহ করবে। প্রতিযোগীদের নিজস্ব হারমোনিয়াম, তবলা ও তবলা বাদক ব্যবহারের সুযোগ থাকবে। উৎসব কমিটির পক্ষ থেকে এ বাবদ কোন খরচ দেওয়া হবে না।

৩) বসে আঁকো এবং পোস্টার ডিজাইন - সাধারণ আর্ট পেপারের ১৪"/১১" কাগজে ছবি আঁকতে হবে এবং সময় সীমা ১ ঘন্টা।

৪) স্টুডেন্টস হেলথ হোমের দেওয়া লিফলেটে উল্লিখিত গান, কবিতা ইত্যাদি কঠোরভাবে মান্য।

৫) রবীন্দ্রসঙ্গীতের ক্ষেত্রে বিশ্বভারতীর স্বরলিপি কঠোরভাবে মান্য। অন্য গানের ক্ষেত্রে প্রচলিত সুর প্রযোজ্য, তবে এই পুস্তিকায় উল্লিখিত বাণী কঠোরভাবে প্রযোজ্য।

৬) প্রতিযোগিতায় বিচারকমন্ডলীর সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে।

৭) আঞ্চলিক স্তরের প্রতিযোগিতা ১৫ সেপ্টেম্বর ২০২৩ এর মধ্যে শেষ করতে হবে।

৮) আঞ্চলিক কেন্দ্রের উৎসবের ফলাফল ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২৩ এর মধ্যে জমা দিতে হবে।

৯) রাজ্য উৎসব ডিসেম্বর ২০২৩ এর মধ্যে হবে।

১০) আঞ্চলিকস্তরের প্রত্যেক প্রতিযোগিতার প্রথম স্থানাধিকারী (অংকণ এবং প্রবন্ধ সহ) রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে।

১১) হিন্দী, উর্দু এবং নেপালি প্রতিযোগিতা কেবলমাত্র আঞ্চলিকস্তরে হবে।

ক্রীড়া প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী

১) যোগাসন প্রতিযোগিতার ২টি বিভাগ — ক এবং খ। 'ক' বিভাগের ক্ষেত্রে যে সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীর বয়স ২০২৩ সালের ১লা জানুয়ারী ১০ থেকে ১৩ বছর এর মধ্যে থাকবে শুধুমাত্র তারাই অংশগ্রহণ করবে। 'খ' বিভাগের ক্ষেত্রে যে সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীর বয়স ২০২৩ সালের ১লা জানুয়ারী ১৩ বছর ১ দিন থেকে ১৬ বছর এর মধ্যে থাকবে শুধুমাত্র তারাই অংশগ্রহণ করবে। ছাত্র এবং ছাত্রীদের বিভাগ পৃথক হবে।

২) সকল প্রতিযোগীকে জন্মতারিখের শংসাপত্র সঙ্গে রাখতে হবে এবং প্রবেশপত্রের সঙ্গে তার ফটোকপি জমা দিতে হবে।

৩) যোগাসন 'ক' ও 'খ' বিভাগের প্রতিটির জন্য নিম্নলিখিত আটটি আসনের মধ্যে লটারীর মাধ্যমে পাঁচটি আসন করতে হবে। নম্বর এক হলে টাই আসনটি করতে হবে।

বিভাগ - ক	বিভাগ - খ
1. Gomukhasana	1. Virvadrasana
2. Ardha Matsyendrasana	2. Sarbangasana
3. Dhanurasana	3. Purna Chakrasana
4. Parivrata Trikonasana	4. Halasana
5. Vriksasana	5. Ardha Chandrasana
6. Uthita Padmasana	6. Purno Bhujangasana
7. Chakrasana (T)	7. Akarna Dhanurasana
8. Sasangasana	8. Parivratta Janu Sirsasana (T)

৪) খো-খো প্রতিযোগিতা কেবলমাত্র ছাত্রীদের জন্যে এবং কবাডি প্রতিযোগিতা কেবলমাত্র ছাত্রদের জন্যে প্রযোজ্য।

৫) খো-খো এবং কবাডি প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে যেসব ছাত্র-ছাত্রীর বয়স ১লা জানুয়ারী ২০২৩-র মধ্যে ১৬ বছরের মধ্যে হবে, তারাই অংশগ্রহণ করতে পারবে।

সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা - ২০২৩

বিভাগ – ক (প্রথম থেকে চতুর্থ শ্রেণি) ঃ

১) রবীন্দ্রনৃত্য ঃ- হৃদয় আমার নাচে রে

২) আবৃত্তি ঃ- নিঃস্বার্থ — সুকুমার রায়

৩) বসে আঁকো ঃ- বিষয় — তোমার স্কুল

বিভাগ – খ (পঞ্চম ও ষষ্ঠ শ্রেণি) ঃ

১) নৃত্য ঃ- প্রজাপতি প্রজাপতি

২) গল্পবলা ঃ- ঈশপের যে কোন একটি গল্প। সময়সীমা ৩ মিনিট।

৩) বসে আঁকো ঃ- তোমার প্রিয় খেলা।

বিভাগ – গ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি) ঃ

১) আবৃত্তি ঃ- হরিনামের পরিণাম — ভবানীপ্রসাদ মজুমদার

২) রবীন্দ্র সঙ্গীত ঃ- 'আকাশ' মূল বিষয় হিসেবে থাকবে এমন কোনও রবীন্দ্রসঙ্গীত

৩) পাঠ ঃ- পথের পাঁচালীর 'আম আঁটির ভেঁপু'র নির্বাচিত অংশ

বিভাগ –ঘ (নবম ও দশম শ্রেণি) ঃ

১) আবৃত্তি ঃ- কৃপণ — রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

২) নজরুলগীতি ঃ- এই রাঙা মাটির পথে লো

৩) মূকাভিনয় ঃ যে কোনও পেশা

বিভাগ – ঙ (একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণি) ঃ

১) আধুনিক গান ঃ- দে দোল দোল দোল তোল পাল তোল

২) তাৎক্ষণিক বক্তৃতা ঃ বেশ কিছু বিষয় দেওয়া থাকবে। সেখান থেকে লটারীর মাধ্যমে একটি বিষয় বেছে নিয়ে বলতে হবে। আঞ্চলিক কেন্দ্র বিষয় ঠিক করবে (রাজনৈতিক বিদ্বেষ বা দলাদলি, ধর্মীয় উন্মাদনা বা সাম্প্রদায়িকতা এবং কুসংস্কারকে প্রশ্রয় দেয় এমন কোনও বিষয় রাখা যাবে না)।

৩) পোস্টার ডিজাইন ঃ- জল সংরক্ষণ, রক্তদান শিবির, মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার খুঁটিনাটি, চাপমুক্ত কৈশোর। — যে কোন একটি বিষয়ে পোস্টার বানাতে হবে।

বিভাগ - চ (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়)

১) বিতর্ক ঃ- ই-বুকই মুদ্রিত বইয়ের বিকল্প

২) লোকগীতি ঃ- ভালো কইরা বাজাও গো দোতারা

৩) প্রবন্ধ ঃ- বাংলা সাহিত্যের কমিক্স চরিত্র। (সময় সীমা ১ ঘন্টা)

প্রশ্নোত্তর প্রতিযোগিতা - নবম থেকে দ্বাদশ শ্রেণি

বিষয় ঃ

ধর্ম ও রাজনৈতিক বিষয় ছাড়া সমস্ত বিষয়ে প্রশ্ন থকতে পারে।

বিভাগ ঃ ক (প্রথম থেকে চতুর্থ শ্রেণি)

— ঃ আবৃত্তি ঃ—

কবিতা — নিঃস্বার্থ

কবি — সুকুমার রায়

গোপ্‌লাটা কি হিংসুটে মা! খাবার দিলেম ভাগ করে,
বললে নাকো মুখেও কিছু, ফেললে ছুঁড়ে রাগ করে।
জ্যাঠাইমা যে মেঠাই দিলেন, ''দুই ভায়েতে খাও'' ব'লে -
দশটি ছিল, একটি তাহার চাখতে নিলেম ফাও বলে।
আর যে ন'টি, ভাগ করে তায়, তিনটে দিলেম গোপ্‌লাকে-
তবুও কেবল হ্যাংলা ছেলে আমার ভাগেই চোখ রাখে।
বুঝিয়ে বলি, ''কাঁদিস কেন? তুই যে নেহাত কনিষ্ঠ -
বয়স বুঝে সামলে খাবি, তা নইলে হয় অনিষ্ট।
তিনটি বছর তফাৎ মোদের, জ্যায়দা হিসাব গুনতি তাই,
মোদ্দা আমার ছয়খানি হয়, তিন বছরে তিনটি পাই।''
তাও মানে না, কেবল কাঁদে — স্বার্থপরের শয়তানী -
শেষটা আমায় মেঠাইগুলো খেতেই হল সবখানি।

বিভাগ — ক (প্রথম থেকে চতুর্থ শ্রেণি)

— রবীন্দ্র নৃত্য —

হৃদয় আমার নাচে রে আজিকে ময়ূরের মতো নাচে রে।
শত বরনের ভাব উচ্ছ্বাস কলাপের মতো করেছে বিকাশ
আকুল পরান আকাশে চাহিয়া উল্লাসে কারে যাচে রে।।
ওগো, নির্জনে বকুলশাখায় দোলায় কে আজি দুলিছে, দোদুল দুলিছে।।
ঝরকে ঝরকে ঝরিছে বকুল, আঁচল আকাশে হতেছে আকুল,
উড়িয়া অলক ঢাকিছে পলক — কবরী খসিয়া খুলিছে।
ঝরে ঘনধারা নবপল্লবে, কাঁপিছে কানন ঝিল্লির রবে —
তীর ছাপি নদী কলকল্লোলে এল পল্লির কাছে রে।।

বিভাগ — খ
(পঞ্চম থেকে ষষ্ঠ শ্রেণি)
— নৃত্য —

প্রজাপতি! প্রজাপতি!
কোথায় পেলে ভাই এমন রঙীন পাখা
টুকটুকে লালনীল ঝিলিমিলি আঁকাবাঁকা।।
তুমি টুলটুলে বনফুলে মধু খাও
মোর বন্ধু হয়ে সেই মধু দাও,
পাখা দাও, সোনালী রূপালী পরাগ-মাখা।
মোর মন যেতে চায় না পাঠশালাতে,
প্রজাপতি! তুমি নিয়ে যাও সাথী করে
তোমার সাথে।
তুমি হাওয়ায় নেচে নেচে যাও,
আর তোমার সাথে মোরে আনন্দ দাও।
এই জামা ভালো লাগে না,
দাও জামা ওই ছবি আঁকা।।

বিভাগ - গ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি)
— আবৃত্তি —

কবিতা — হরিনামের পরিণাম
কবি — ভবানীপ্রসাদ মজুমদার

আমার পাখি, আজব পাখি, করবে হরিনাম
দেখে যান গো বাবুমশাই, একশো টাকা দাম।
এই ছেলেরা, চুপ করে থাক, করিস নে শোরগোল
বল তো পাখি, বল একবার বলো হরিবোল।
সত্যি পাখি 'বোল হরিবোল' বলেই দিল জোরে
বংশীবাবু একশো টাকায় নিলেন খাঁচা ধরে।
বাড়ি ফিরেই সব্বাইকে জড়ো করলেন ডেকে
জনা পঞ্চাশ লোকের মাঝে বললেন জোরে হেঁকে
এই যে পাখি দেখছ সবাই,
মথুরা এর নাম এই পাখিটাই দেখবে কেমন করবে হরিনাম!
এই ছেলেরা, চুপ করে থাক, করিস নে শোরগোল
বল তো পাখি, বল একবার 'বলো হরিবোল'।
পাখি কিছুই বলে না তো, চুপটি করেই থাকে
বংশীবাবু রেগেমেগেই বলেন তখন তাকে
এত করে সাধছি তোকে, বাড়ল কি তোর দর?
দোহাই পাখি, বল হরিবোল, নইলে খাবি চড়
বললে পাখি, 'চুপ করে থাক, এখন আমি শুই
''বোল হরিবোল'' বলব পরে, মরবি যখন তুই।

বিভাগ - গ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি)

— পাঠ —

আম আঁটির ভেঁপু'র নির্বাচিত অংশ

বাড়ী আসিয়া দুর্গা নোনাফলগুলি রান্নাঘরের দাওয়ায় নামাইয়া রাখিল। সর্বজয়া রাঁধিতেছিল — দেখিয়া খুব খুশি হইয়া বলিল — কোথায় পেলি রে?

দুর্গা বলিল — ঐ লিচু-জঙ্গলে — অনেক আছে, কাল গিয়ে তুমি পাড়বে মা? এমন পাকা - একবারে সিঁদুরের মত রাঙা —

সে আড়াল ছাড়িয়া দাঁড়াইয়া বলিল - দ্যাখো মা-

অপু নোলক পরিয়া দিদির পিছনে দাঁড়াইয়া আছে। সর্বজয়া হাসিয়া বলিল — ও মা! ও আবার কে রে? — কে চিনতে তো পারচি নে? —

অপু লজ্জায় তাড়াতাড়ি নাকের ডগা হইতে ফুলের কুড়ি খুলিয়া ফেলিল। বলিল — ঐ দিদি পরিয়ে দিয়েছে —

দুর্গা হঠাৎ বলিয়া উঠিল -- চল্ রে অপু, ঐ কোথায় ডুগডুগী বাজচে, চল্, বাঁদর খেলাতে এসেচে ঠিক, শীগগির আয় — আগে আগে দুর্গা ও তাহার পিছনে অপু ছুটিয়া বাটীর বাহির হইয়া গেল। সম্মুখের পথ বাহিয়া, বাঁদর নয়, ও-পাড়ার চিনিবাস ময়রা মাথায় করিয়া খাবার ফেরি করিতে বাহির হইয়াছে। চিনিবাস হরিহর রায়ের দুয়ার দিয়া গেলেও এ বাড়ী ঢুকিল না। কারণ সে জানে এ বাড়ীর লোক কখনো কিছু কেনে না। তবুও দুর্গা-অপুকে দরজায় দাঁড়াইয়া থাকিতে দেখিয়া জিজ্ঞাসা করিল — চাই নাকি?

অপু দিদির মুখের দিকে চাহিল। দুর্গা চিনিবাসের দিকে ঘাড় নাড়িয়া বলিল - নাঃ -

চিনিবাস ভুবন মুখুজ্যের বাড়ী গিয়া মাথার চাঙারী নামাইতেই বাড়ীর ছেলেমেয়েরা কলরব করিতে করিতে তাহাকে ঘিরিয়া দাঁড়াইল। ভুবন মুখুজ্যে অবস্থাপন্ন লোক, বাড়ীতে পাঁচ-ছয়টা গোলা আছে।

ভুবন মুখুজ্যের স্ত্রী বহুদিন মারা গিয়াছেন। বর্তমানে তাঁহার সেজ ভাইয়ের বিধবা স্ত্রী এ সংসারের কর্ত্রী। বয়স চল্লিশের উপর হইবে, অত্যন্ত কড়া মেজাজের মানুষ বলিয়া তাঁহার খ্যাতি আছে।

সেজ-বৌ একখানা মাজা পিতলের সরায় করিয়া চিনিবাসের নিকট হইতে মুড়কী, সন্দেশ, বাতাসা, দশহরা পূজার জন্য লইলেন। ভুবন মুখুজ্যের ছেলেমেয়ে ও তাঁহার নিজের ছেলে সুনীল সেইখানেই দাঁড়াইয়া ছিল, তাহাদের জন্যও খাবার কিনিলেন। পরে অপুকে সঙ্গে লইয়া দুর্গা চিনিবাসের পিছন পিছন ঢুকিয়া উঠানে আসিয়া দাঁড়াইয়া আছে দেখিয়া সেজ-বৌ নিজের ছেলে সুনীলের কাঁধে হাত দিয়া একটু ঠেলিয়া দিয়া বলিলেন — যাও না, রোয়াকে উঠে গিয়ে খাও না। এখানে ঠাকুরের জিনিস, মুখ থেকে ফেলে এঁটো করে বসবে।

চিনিবাস চাঙারী মাথায় তুলিয়া পুনরায় অন্য বাড়ী চলিল। দুর্গা বলিল — আয় অপু, চল্ দেখিগে টুনুদের বাড়ী —

ইহারা সদর দরজা পার হইতেই সেজ-বৌ মুখ ঘুরাইয়া বলিয়া উঠিলেন -- দেখতে পারিনে বাপু। ছুঁড়িটার যে কী হ্যাংলা স্বভাব — নিজের বাড়ী আছে, গিয়ে বসে কিনে খেগে যা না? তা না, লোকের দোর দোর, যেমন মা তেমনি ছা।

বিভাগ - ঘ (নবম ও দশম শ্রেণি)
— আবৃত্তি —

কবিতা — কৃপণ
কবি — রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

আমি ভিক্ষা করে ফিরতেছিলেম গ্রামের পথে পথে,
তুমি তখন চলেছিলে তোমার স্বর্ণরথে।
অপূর্ব এক স্বপ্নসম লাগতেছিল চক্ষে মম —
কী বিচিত্র শোভা তোমার, কী বিচিত্র সাজ।
আমি মনে ভাবতেছিলেম এ কোন্ মহারাজ।।

আজি শুভক্ষণে রাত পোহালো, ভেবেছিলেম তবে
আজ আমারে দ্বারে দ্বারে ফিরতে নাহি হবে।
বাহির হতে নাহি হতে কাহার দেখা পেলেম পথে,
চলিতে রথ ধনধান্য ছড়াবে দুই ধারে -
মুঠা মুঠা কুড়িয়ে নেব, নেব ভারে ভারে।।

দেখি সহসা রথ থেমে গেল আমার কাছে এসে,
আমার মুখ পানে চেয়ে নামলে তুমি হেসে।
দেখে মুখের প্রসন্নতা জুড়িয়ে গেল সকল ব্যথা,
হেনকালে কিসের লাগি তুমি অকস্মাৎ
'আমায় কিছু দাও গো' বলে বাড়িয়ে দিলে হাত।।

মরি, এ কী কথা, রাজাধিরাজ, 'আমায় দাও গো কিছু'-
শুনে ক্ষণকালের তরে রইনু মাথা - নিচু।
তোমার কিবা অভাব আছে ভিখারি ভিক্ষুকের কাছে!
এ কেবল কৌতুকের বশে আমায় প্রবঞ্চণা।
ঝুলি হতে দিলেম তুলে একটি ছোটো কণা।।

যবে পাত্রখানি ঘরে এনে উজাড় করি — একি,
ভিক্ষা-মাঝে একটি ছোটো সোনার কণা দেখি।
দিলেম যা রাজ-ভিখারিরে স্বর্ণ হয়ে এল ফিরে —
তখন কাঁদি চোখের জলে দুটি নয়ন ভ'রে,
তোমায় কেন দিই নি আমার সকল শূন্য করে?

বিভাগ - ঘ (নবম ও দশম শ্রেণি)
— নজরুল গীতি —

রাঙা মাটীর পথে লো, মাদল বাজে,
বাজে বাঁশের বাঁশী।
বাঁশী বাজে বুকের মাঝে লো,
মন লাগে না কাজে লো
রইতে নারি ঘরে ওলো প্রাণ হলে উদাসী (লো)
মাদলিয়ার তালে তালে অঙ্গ ওঠে দুলে (লো)
দোল্ লাগে শাল্-পিয়াল্ বনে
নোটন্ খোঁপার ফুলে (লো)
মহুয়া বনে লুটিয়ে পড়ে মাতাল চাঁদের হাসি (লো)।
চোখে ভালে লাগে যাকে —
তারে দেখব পথের বাঁকে,
তা'র চাঁচর কেশে বেঁধে দেব ঝুমকো জবার ফুল,
তা'র গলার মালার কুসুম কেড়ে ক'রব কানের দুল।
তা'র নাচের তালের ইশারাতে বলব,
ভালোবাসি (লো)।।

বিভাগ - ঙ (একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণি)

আধুনিক

কথা ও সুর সলিল চৌধুরী

হেঁইয়ো রে মার জোর হে আল্লা হে রামা

দে দোল দোল দোল, তোল পাল তোল
চল ভাসি সবকিছু তাইগ্যা,
মোর পানিতে ঘর,
বন্দরে আসি তোর লাইগ্যা...।

হায় কুমারী অবলা শুধু মুই নারী
আমি কি কব গো দংশায় সর্পেরও সারি,
তুমি দূরেতে যাও,
অজানা ঢেউয়েতে ভাসো।
আমি ঘরেতে রই,
জোয়ারে যদি গো আসো,
আনো রঙ্গিন চুড়ি বেলোয়ারি
কামরাঙ্গানো রঙ্গের শাড়ী,
হব তোমার আমি ঘরনী...
নদী হবো আমি
আমাতে যাইয়োগো ভাইস্যা।

তুমি জলে থাকো জলে থাকো
দ্বীপ যেন জলেতে তুমি,
কেন জানোনা কি
স্বপ্নেরও সুন্দর তুমি যে আমারো তুমি।

কেন পিছু ডাকো পিছু ডাকো
বারে বারে আমারে তুমি?
কাঁদো কন্যা তুমি
চক্ষের জলে কি ভাসাবে সাধের জমি?

হায় যাবনা যাবনা ফিরে আর ঘরে
পোড়া মন মানে না, সংসার কারই বা তরে,
দেহ কাটিয়া মুই বানাবো নৌকা তোমারই
দুটি কাটিয়া হাত বানাবো নৌকারই দাঁড়ি,
আর বসন কাটিয়া দেবো
পাল তুফানে আমি উড়াবো,
হবো ময়ূরপঙ্খি তোমারই...
তোরে বুকে নিয়া সুদূরে যাবো গো ভাইস্যা।

আর কাইন্দনা কাইন্দনা তুমি সজনী
হবে আরও আঁন্ধার
আমার এ জীবন রজনী,
তুমি হাসো যদি, আকাশে চাঁদিনী হাসে
পথ চেয়ে থাকো, তাই ভরসা বুকেতে আসে,
খর ধারায় এ জীবন নদী
পাল ছেঁড়ে ভাঙ্গে হাল যদি,
শুধু প্রেমেরই পাল তুলিয়া..
পারে চলে যাবো
দুজনে কুজনে হাইস্যা।

বিভাগ - চ (কলেজ - বিশ্ববিদ্যালয়)
—ঃ লোকগীতি ঃ—

ভালো কইরা বাজাও গো দোতারা
সুন্দরী কমলা নাচে।
সুন্দরী কমলা চরণে নূপুর
রিনিঝিনি কইরা বাজে রে।।

সুন্দরী কমলা পরণে শাড়িয়া
রৌদে ঝলমল করে।
সুন্দরী কমলা নাকে নোলক
টলমল কইরা দোলে রে।।

এ বাড়ি হইতে ও বাড়ি যাই রে
ঘাটাপানি ঝিলমিল পানি রে
আমারি ভিজিল জামা জোড়া
কন্যার ভিজিল শাড়ি রে।

নির্ধারিত যোগাসন

'ক' বিভাগ (১০ বছর ১ দিন -১৩ বছর)

Gomukhasana

Ardha Matsyendrasana

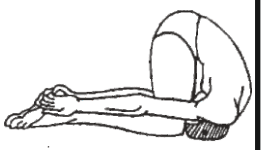
Dhanurasana

Parivrata Trikonasana

Vriksasana

Uthita Padmasana

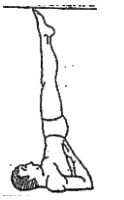
Chakrasana (T)



Sasangasana

'খ' বিভাগ (১৩ বছর ১ দিন -১৬ বছর)

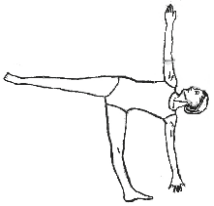
Virvadrasana 3



Sarbangasana

Purna Chakrasana

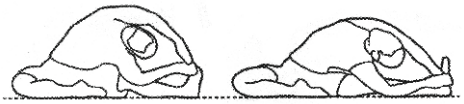
Halasana



Ardha Chandrasana

Purno Bhujangasana

Akarna Dhanurasana



Parivratta Janu Sirsasana

Printed by : MOODRAN GRAPHICA # 9831851897