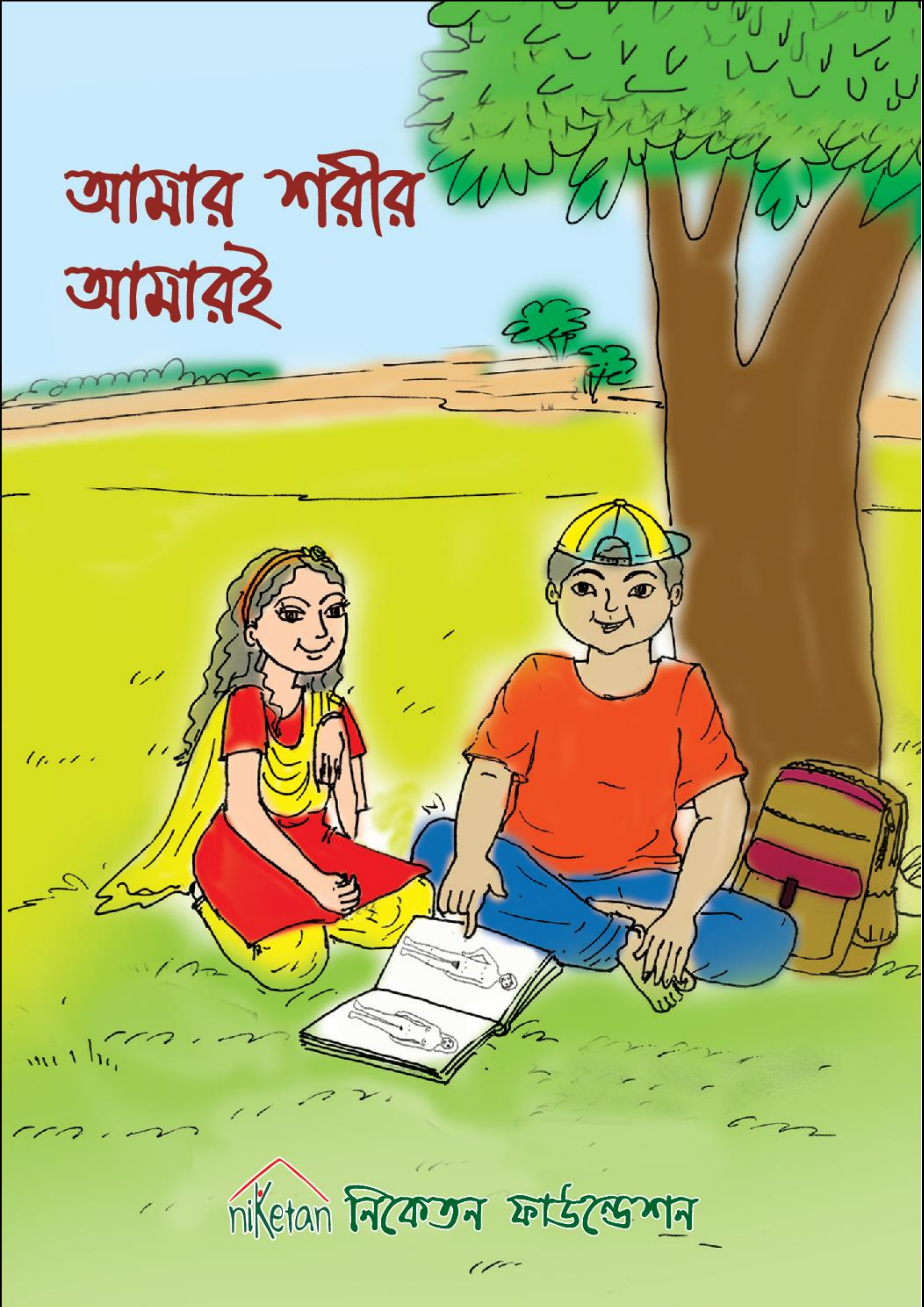
আমার শরীর আমারই



niketan নিকেতন ফাউন্ডেশন

আমার শরীর আমারই

It's my body পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত বুকলেট-৫

প্রথম প্রকাশ

২০১৭

পরিকল্পনা ও রচনা

Antoinette Termoshuizen

আবু রেজা

হাসনাইন সবিহ্ নায়ক

চরিত্র চিত্রণ

উর্মি রহমান

কম্পিউটার গ্রাফিক্স

মো. জাহাঙ্গীর আলম

এ. লতিফ পলাশ

মো. সাখাওয়াত হোসেন জুয়েল

মো. শামীম হোসেন

প্রকাশনায় : niketan Niketan Foundation

Itterbeek 7, 2641TW Pijnacker, The Netherlands

www.niketan.nl/en

মুদ্রণ ও প্রকাশনা সহযোগী

টইটম্বুর

৪০/৩ নয়াপল্টন (২য় তলা), ভিআইপি রোড, ঢাকা-১০০০

ইমেইল : toitomboor@gmail.com

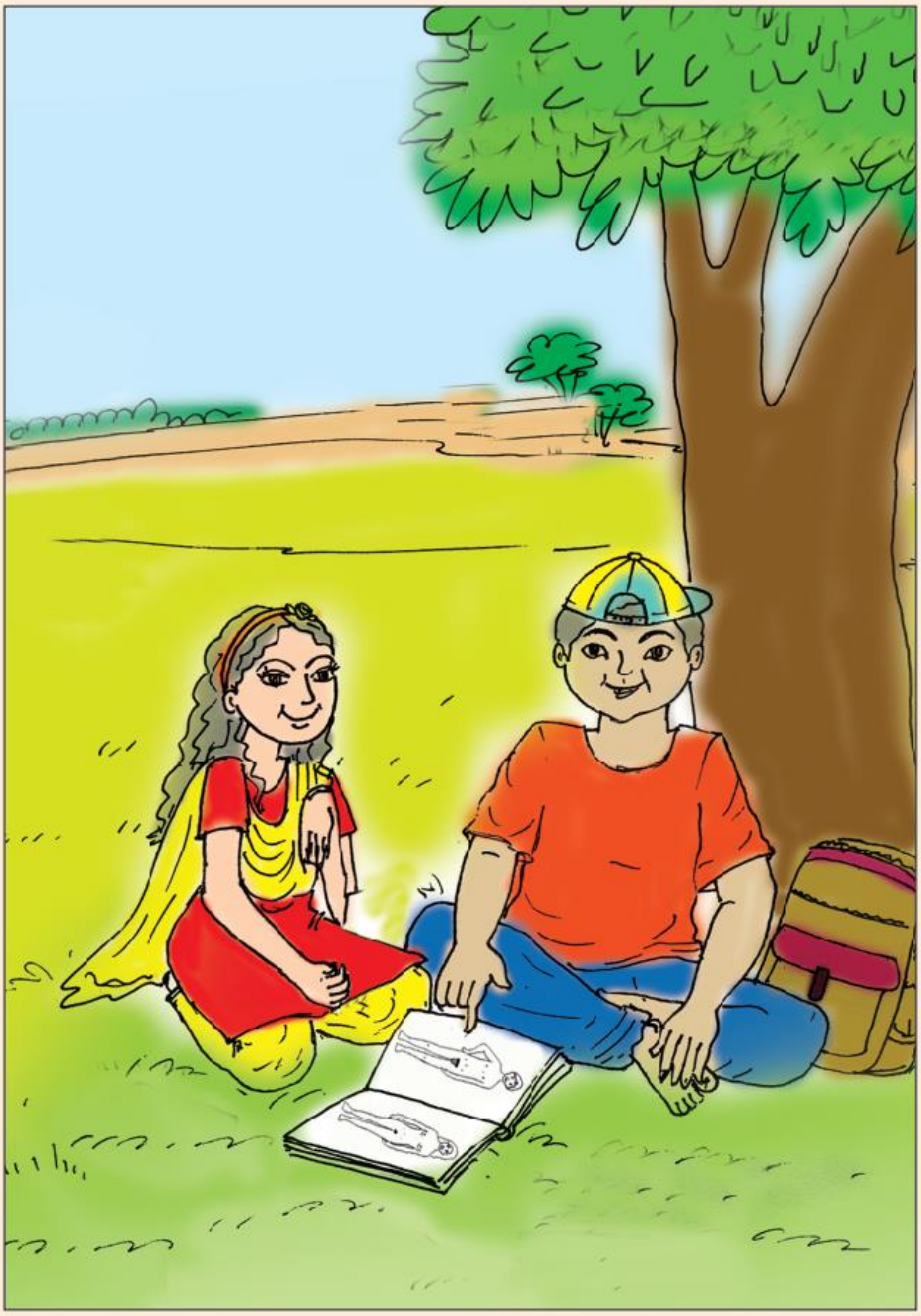
ISBN : 978-984-8869-72-7

মূল্য : প্রতিটি বুকলেট – ১৫০.০০ (একশত পঞ্চাশ টাকা)

বুকলেট সেট ১-৫ – ৫০০.০০ (পাঁচশত টাকা)

বিক্রয়লব্ধ অর্থ প্রতিবন্ধী শিশুদের কল্যাণে ব্যয় করা হবে

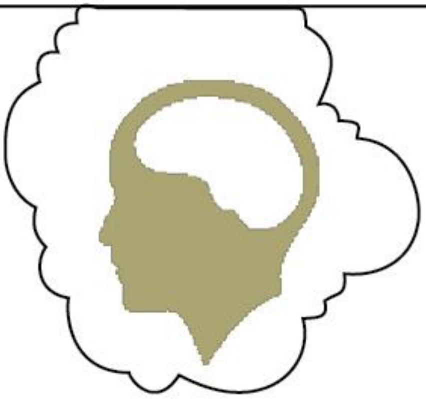
আমার শরীর আমারই



niketan নিকেতন ফাউন্ডেশন

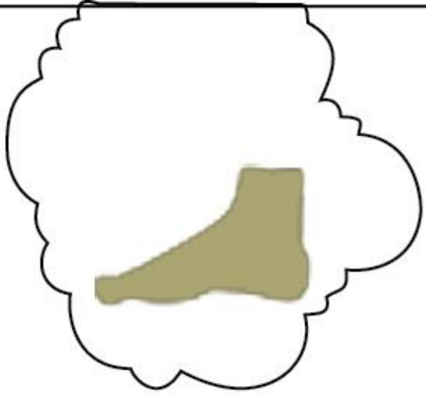
তোমরা সবাই কেমন আছো? আজ আমরা আমাদের শরীরের বিশেষ কিছু অঙ্গ সম্পর্কে জানব।

আচ্ছা, তার আগে তোমরা আমাদের শরীরের কয়েকটি অঙ্গের নাম বলো তো!



মাথা।

কান।



পা।

ঠিক আছে। তবে আমি আজ আমাদের শরীরের বিশেষ কিছু অঙ্গ সম্পর্কে আলোচনা করব। যার শরীর তার সায় বা অনুমতি ছাড়া এসব অঙ্গ স্পর্শ করা ঠিক নয়।

ছেলে-মেয়ে উভয়েরই কি এরকম অঙ্গ আছে?

হাসির কিছু নেই। এটা খুব ভালো প্রশ্ন! এর জবাব হচ্ছে -হাঁ, আছে বৈকি।

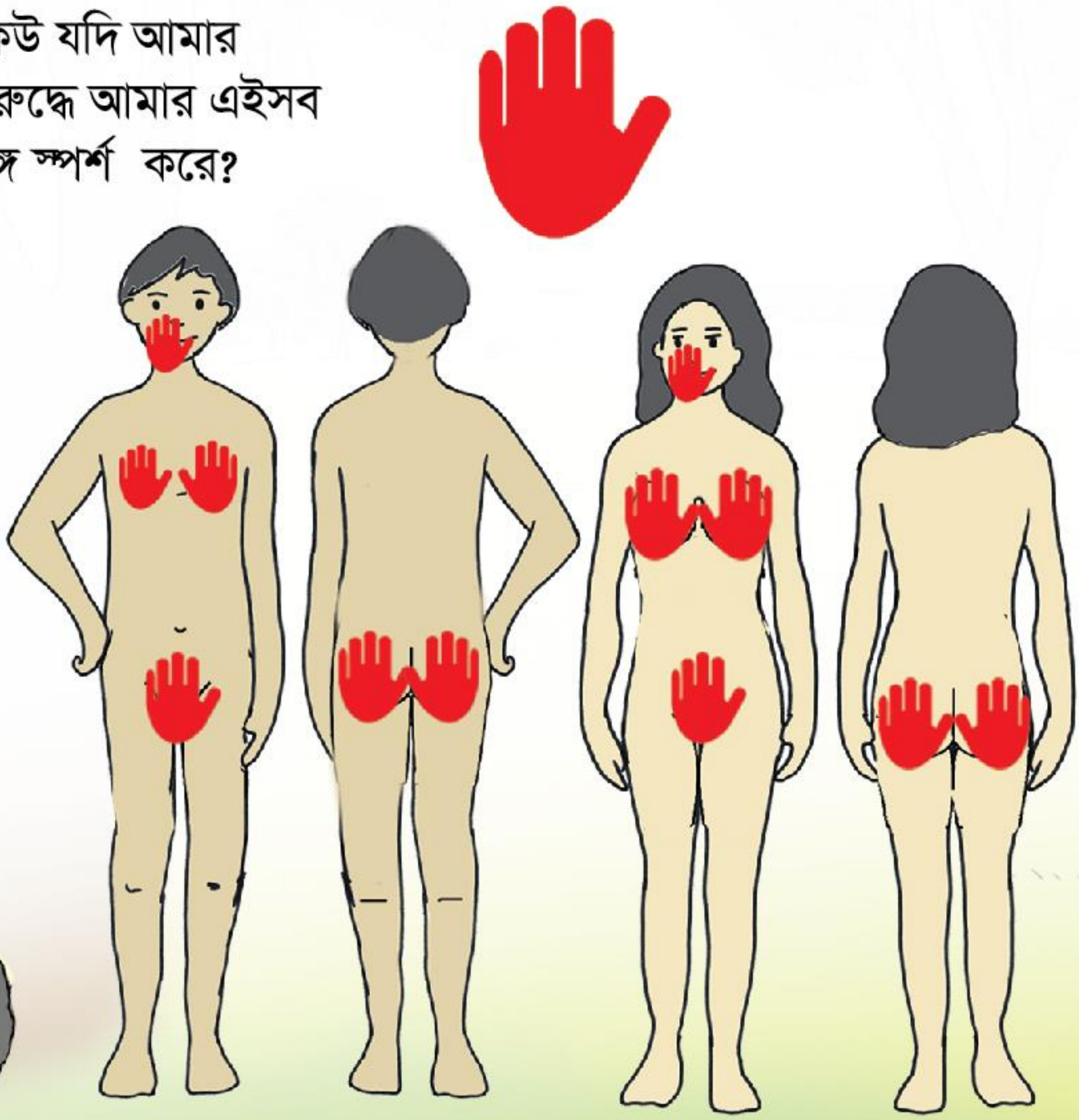
ছেলেদের বেলায় এই বিশেষ অঙ্গ হলো - পুরুষাঙ্গ এবং পাছা। ধুলা-ময়লা, বদনজর, আঘাত এবং অনুমতি ছাড়া স্পর্শ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এই অঙ্গ দু'টি ঢেকে রাখতে হয়।

মেয়েদের বেলায়ওকি একই?

মেয়েদের বেলায়
এমন অঙ্গের সংখ্যা বেশি
বুক, জননাঙ্গ এবং পাছা।
ধূলা-ময়লা, বদনজর, আঘাত এবং অনুমতি ছাড়া
স্পর্শ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এই অঙ্গগুলো ঢেকে রাখতে হয়।

কিছু স্পর্শ আছে যাতে আমরা ভালো বোধ করি। যেমন, দাদু-নানু যখন আদর করে গাল টিপে দেন, তখন। আবার কিছু মন্দ এবং অন্যায় স্পর্শ আমরা পছন্দ করি না। যেমন মেয়েদের চুল টেনে দেওয়া বা বুকে হাত দেওয়া।

আচ্ছা, কেউ যদি আমার
ইচ্ছার বিরুদ্ধে আমার এইসব
বিশেষ অঙ্গ স্পর্শ করে?



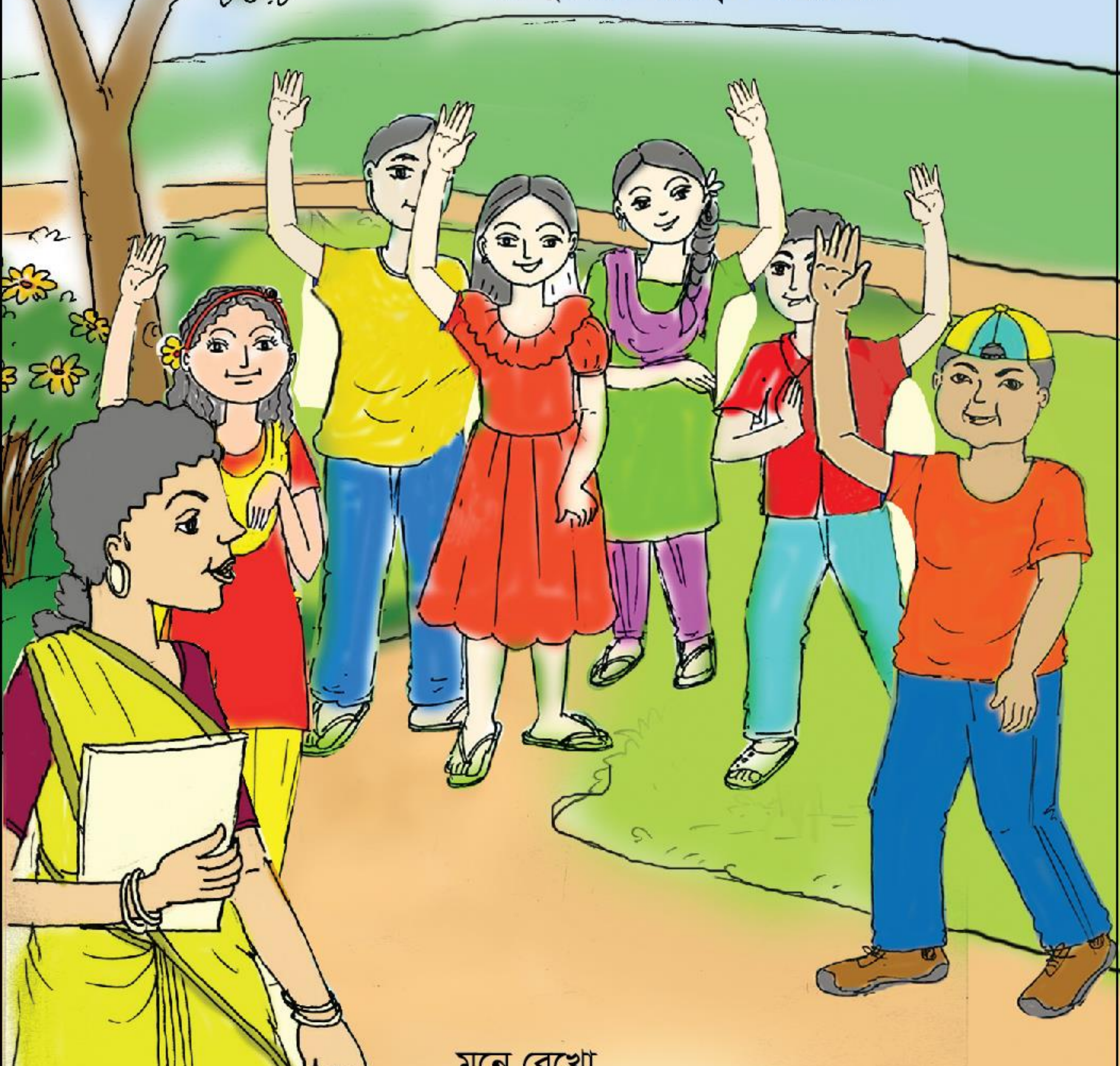
প্রথম কথা হচ্ছে - কেউ একজন
তোমাকে তোমার ইচ্ছার বিরূদ্ধে স্পর্শ
করতে চাইলে তাকে তোমার ‘না’ বলতে হবে।
বাধা দিতে হবে।

শুধুমাত্র অভিভাবকেরা সন্তানের অসুস্থতায়
এসব অঙ্গ স্পর্শ করতে পারেন। তাও যদি
সন্তান চায়। একইভাবে অসুস্থতার কারণে
ডাক্তার আর নার্সও রোগী বা রোগিনীর
এসব অঙ্গ স্পর্শ করতে পারেন।

কিন্তু কেউ যদি মানা করার পরও জোর করে?

তাহলে চিৎকার করে আশেপাশের মানুষের কাছে সাহায্য চাইবে। যেখানে মানুষজন বেশি, সেখানে গিয়ে আশ্রয় নেবে। বড়দের মধ্যে যাকে বিশ্বাস করতে পারো, তাকে ব্যাপারটা জানাও।

হাঁ, আমার শরীর আমারই।
আর এর যত্ন নেওয়া এবং
এর সুরক্ষার দায়িত্বও আমারই।



মনে রেখো,
তোমার শরীর তোমারই।
এর যত্ন নেওয়া এবং
এর সুরক্ষার দায়িত্ব তোমারই।

আব্দুর রহমান বয়াতি
জন্ম: ১৯৩৯, ঢাকা
মৃত্যু: ২০১৩, ঢাকা

মন আমার দেহ ঘড়ি...

মন আমার দেহ ঘড়ি সন্ধান করি
কোন মিস্তরী বানাইয়াছে।
একটা চাবি মাইরা দিসে ছাইড়া
জনম ভইরা চলতে আছে।

থাকের একটা কেস বানাইয়া
মেশিন দিসে তার ভিতর
ওরে রং বেরংয়ের বার্নিশ করা
দেখতে ঘড়ি কি সুন্দর।

ঘড়ির তিন পার্টেতে গড়ন সারা
এই বয়লারের মেশিনের গড়া।
তিনশ ষাটটি ইশকুররম মারা
ষোলজন পাহারা আছে।

ঘড়ি হেয়ার স্প্রিং ফ্যাপসা কেচিং
লিভার হইলো কলিজায়
আর ছয়টি বলে আজব কলে
দিবানিশি প্রেম খেলায়।

ও মন, দেহঘড়ি চৌদ্দতলা,
তার ভিতরে দশটি নালা,
একটা বন্ধ নয়টা খোলা
গোপনে এক তালা আছে।

ঘড়ি দেখতে যদি হয় বাসনা
চলে যান ঘড়ির কাছে,
যার ঘড়ি সে তৈয়ার করে
লুকায় ঘড়ির ভিতরে।

niketan নিকেতন ফাউন্ডেশন

বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষা ও তত্ত্বাবধানে নিয়োজিত

www.niketan.nl/en