

ମୋର ଶରୀର ହେଉଛି ମୋର ଶରୀର |

Songs and Programme By Chrissy Sykes

ଆଜି ଆମେ ଆମ ଶରୀର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଯାଉଛୁ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଆପଣଙ୍କ
ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ?



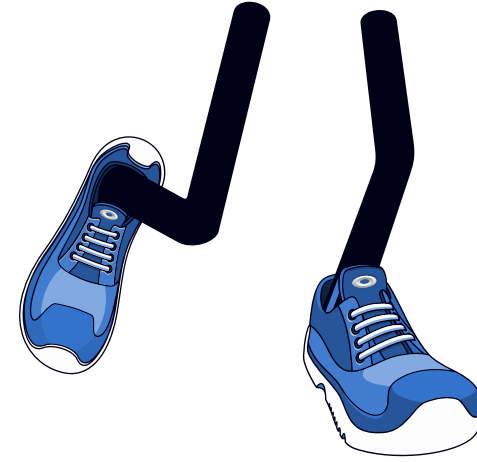
ଏହା ତୁମର ଏକମାତ୍ର ଶରୀର,
ତେଣୁ ତୁମେ ଏହାର ଯତ୍ନ
ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ!



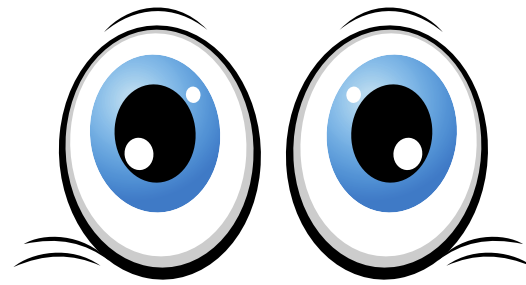
ଆମ ଶରୀରର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଛି ।



ଆମର କେଶ,



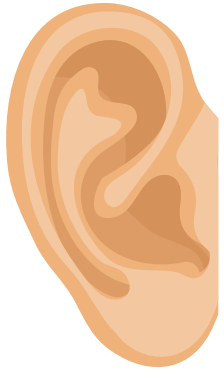
ଗୋଡ଼



ଆଖି



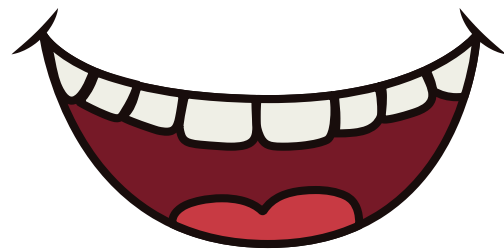
ବାହୁ



କାନ



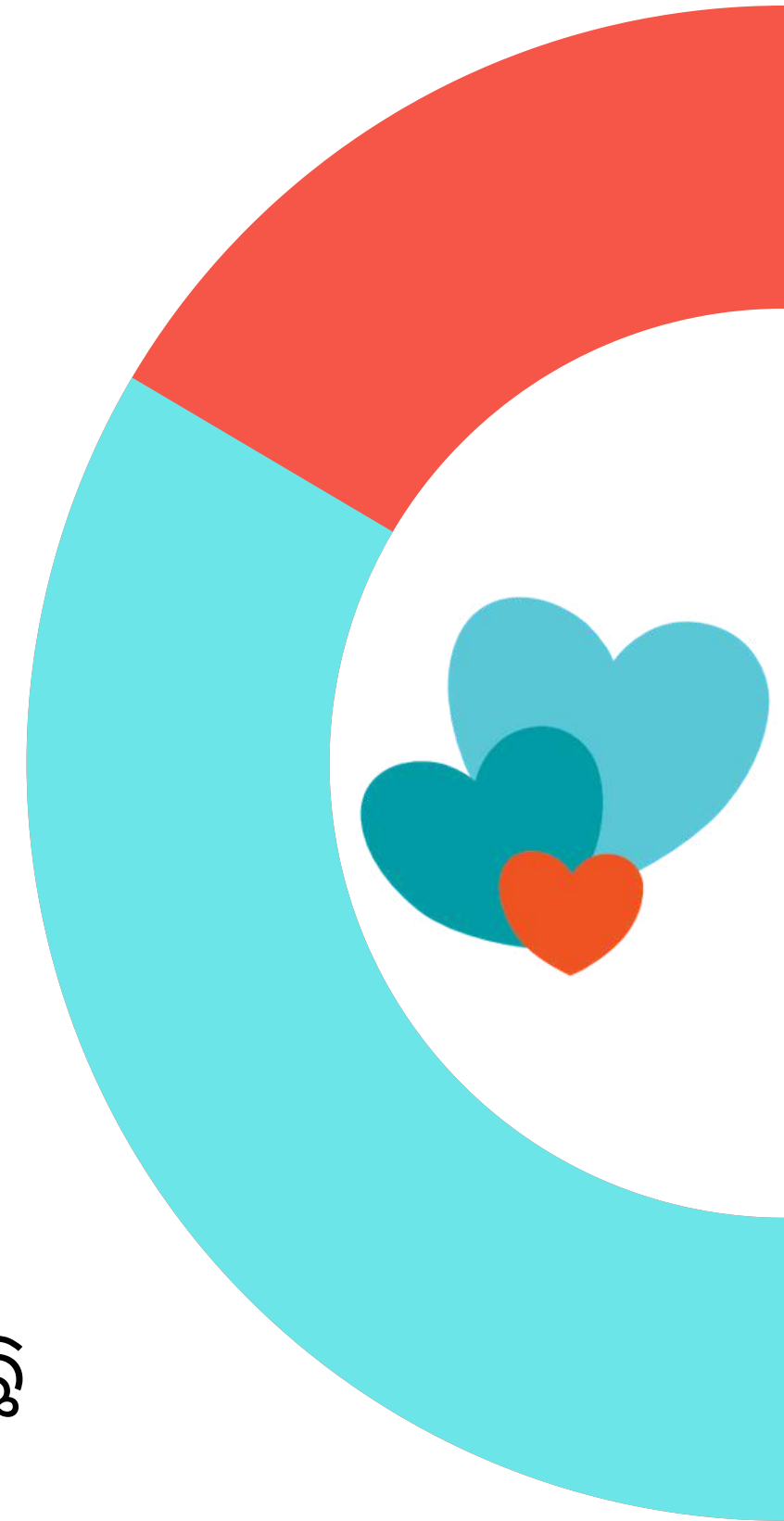
ପାଦ ଏବଂ



ପାଟି



ଆଜୁରି ଅଛି



ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶ କେଉଁଠାରେ ଅଛି ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?

ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁଠାରେ ତୁମର ଅଣ୍ତରଦାୟ କିମ୍ବା ସ୍ୱିମ୍ପୁର୍ କଭର ଥାଏ ।
କେହି କେବେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଅଟେ ।

ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ଏକ ରେଖା ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ

କେଶ

ଆଖି

ନାକ

ପାଟି

ବାହୁ

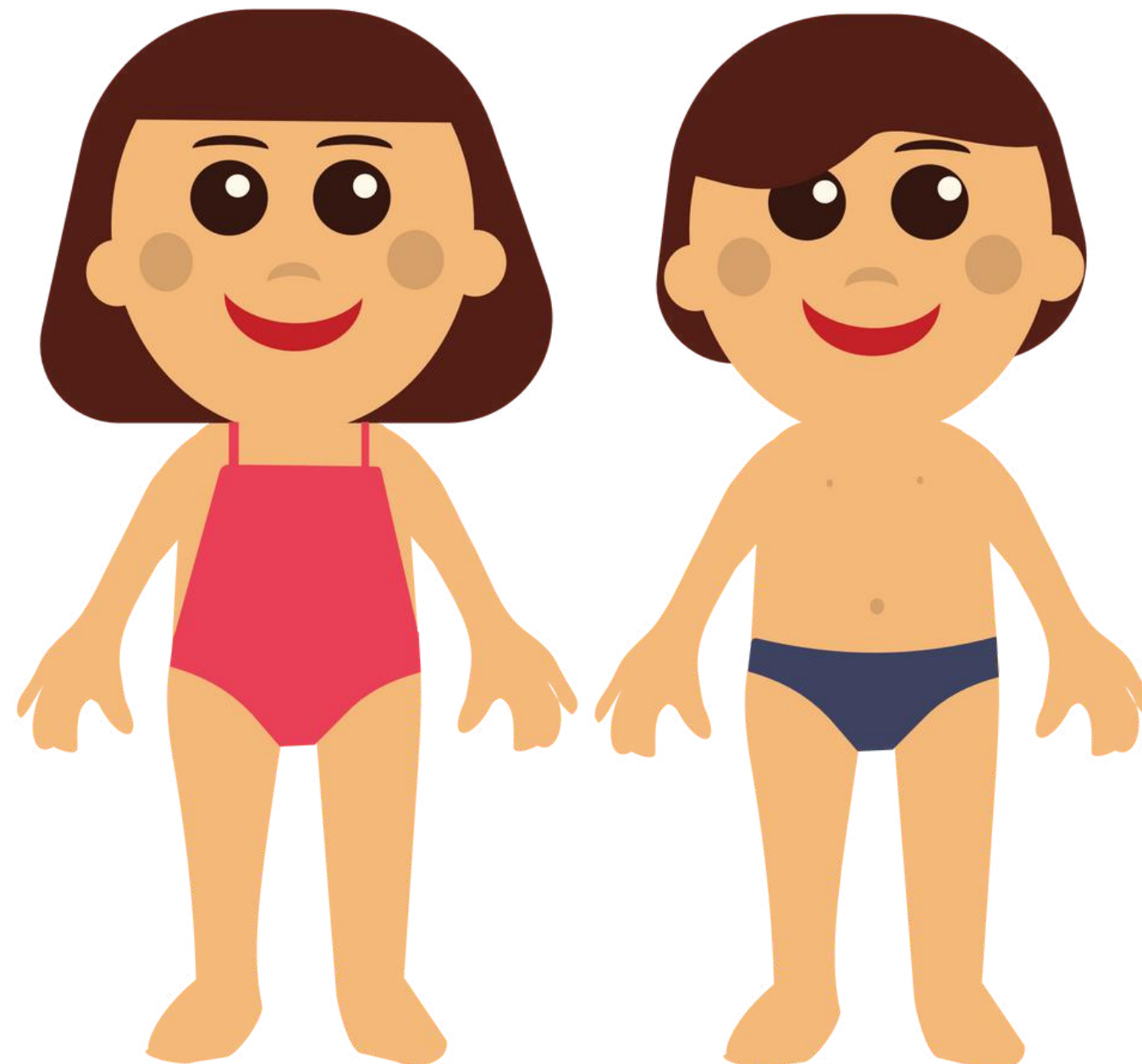
ହାତ

ଆଙ୍ଗୁଠି

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ

ଗୋଡ

ପାଦ



ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ଏକ ରେଖା ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ

କେଶ

ଆଖି

ନାକ

ପାଟି

ବାହୁ

ହାତ

ଆଙ୍ଗୁଠି

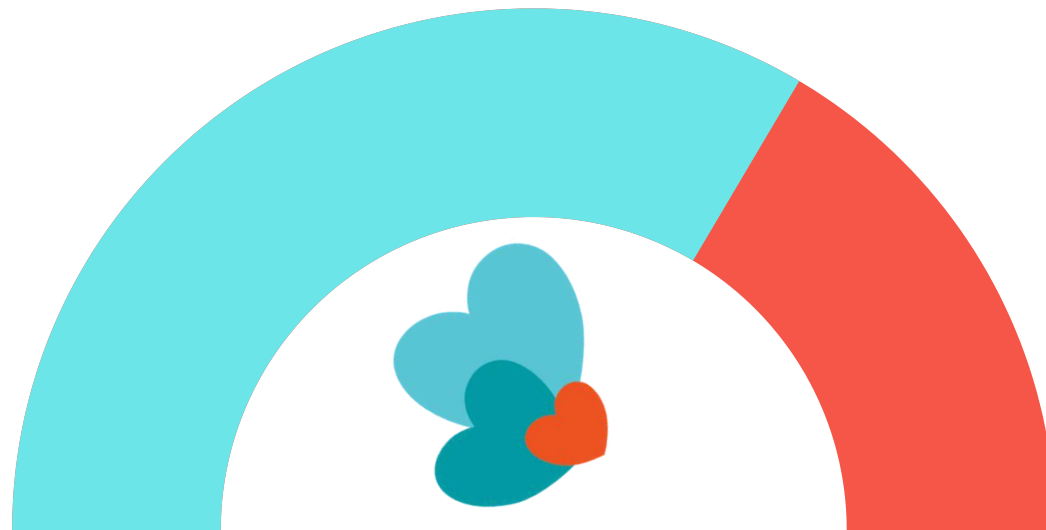
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ

ଗୋଡ

ପାଦ

ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ସମୟ ଯେତେବେଳେ କେହି
ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରିପାରନ୍ତି:

1. ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଛୋଟ, ତୁମର ମାମି, ବାପା, କିମ୍ବା
ଦୁରରୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ
ଅଂଶ ଧୋଇବାକୁ ପଡ଼ିବ (କାରଣ ତୁମେ ଏହା କରିବା ପାଇଁ
ବହୁତ ଛୋଟ ହେବ), କିନ୍ତୁ ତୁମେ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ତୁମେ
ଶିଖିବ | ନିଜ ଶରୀରକୁ କିପରି ଧୋଇବେ |



2. ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ, ମନି କିମ୍ବା ବାପା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାଧାରକଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଔଷଧ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଏଥିରେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ତେବେ ଆପଣ ଔଷଧକୁ ନିଜ ଉପରେ ରଖିବାକୁ କହିପାରିବେ ।

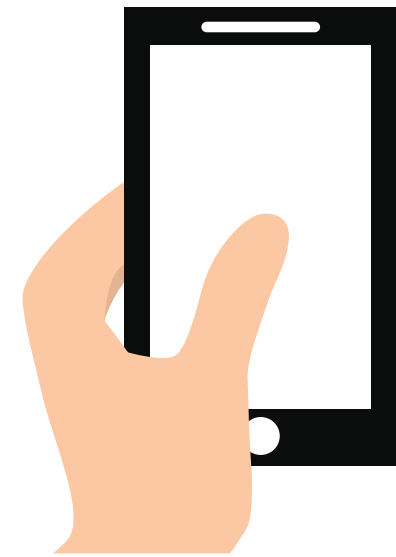
3. ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ରହିବେ ।



ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ଆଉ କେହି ଛୁଇଁବା
ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ!

କାହାକୁ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶର ଫଟୋ
ଉଠାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି କେହି ତୁମର
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ନା କୁହ
ଏବଂ ଯାଅ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କୁହ ।

କାରଣ ତୁମର ଶରୀର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, କେହି ତୁମକୁ
ଆଘାତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ!



କାରଣ ତୁମର ଶରୀର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, କେହି ତୁମକୁ ଆଘାତ କରିବା
ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ!

କେହି ତୁମକୁ ପିଟିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ
କେହି ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଘା 'ଛାଡ଼ିବା
'ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କେହି ତୁମକୁ କାଟିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ
ତୁମକୁ କେହି ଜାଳିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଆଘାତ ଦେବା ପାଇଁ
କିଛି କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଜଣେ ସୁରକ୍ଷିତ
ବୟସ୍କଙ୍କୁ କହିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତୁ ।



ଗୀତ 1:

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଏବଂ ମୋତେ ଆଘାତ କରିବାର କାହାର ଅଧିକାର ନାହିଁ

'ମୋ ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଆଉ ମୋତେ ଛୁଇଁବାର ଅଧିକାର କାହାର ନାହିଁ

'ମୋ ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର

ମୋତେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଦୁଇଟି ହାତ ଅଛି ।

ଏବଂ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଆଖି ।

ଏବଂ ତୁମେ ମୋତେ କ'ଣ କହୁଛ ତାହା ଶୁଣିବାକୁ ଦୁଇଟି କାନ ।

ମୁଁ ଯେଉଁଠାକୁ ଯାଏ ମୋତେ ନେବାକୁ ମୋର ଦୁଇଟି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗୋଡ଼ ଅଛି ।

ଏବଂ ମୁଁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ପାଇଛି ।

ଯାହା ମୁଁ ଦେଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ ।

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଏବଂ ମୋତେ ଆଘାତ କରିବାର କାହାର ଅଧିକାର ନାହିଁ

ମୋ' ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଆଉ ମୋତେ ଛୁଇଁବାର ଅଧିକାର କାହାର ନାହିଁ

ମୋ' ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର



ମୋର ମୁଣ୍ଡରେ କେଶ ଅଛି ।

ମୁଁ ଚାହେଁ ତୁମେ ଦେଖ ।

ଏବଂ ଟିକିଏ ପେଟ ବଚନ୍ ।

ମୋ ମଝିରେ

ମୋର ଏକ ସୁନ୍ଦର ନାକ ଅଛି

ଏବଂ ଦଶଟି ଛୋଟ ଆଙ୍ଗୁଠି ।

ଏବଂ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବାକୁ ପାଟି ପାଇଲି ।

ମୁଁ ଯାହା ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଏବଂ ମୋତେ ଆଘାତ କରିବାର କାହାର ଅଧିକାର ନାହିଁ

'ମୋ ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର

ଏହା ମୋର ଶରୀର ।

ମୋ ଶରୀର

ଆଉ ମୋତେ ଛୁଇଁବାର ଅଧିକାର କାହାର ନାହିଁ

'ମୋ ଦେହ ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର

ହଁ ମୋ ଶରୀର ମୋ ପାଇଁ ମୋ ଶରୀର ।



ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମାନ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ଅଛି?



ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଖୁସି ଥାଉ ।



ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଦୁଃଖିତ ।



ବେଳେବେଳେ ଆମେ ପାଗଳ ହୋଇଥାଉ ।



ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଏକ୍ସଟ୍ରିଆ ଥାଉ ।



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ଅଛି | ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହଁରେ ଏକ ଅନୁଭବ ଥାଏ |
ସେମାନେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ତାହା ଆପଣ କହିପାରିବେ କି?



ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭବ ପାଇଥାଉ ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, କିମ୍ବା ଆମକୁ ଏପରି ଜିନିଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଯାହା ଆମେ ଜାଣୁ ଭୁଲ୍ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କର ଯେ କିଛି ଠିକ୍ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ତୁମକୁ ଅସହଜ ମନେ କରେ ନା କୁହ, ଏବଂ ଏକ **ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ** କୁହ ।

ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ, ତାହା କର ନାହିଁ!



ଆପଣ ସାଥୀ ଚାପ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି?

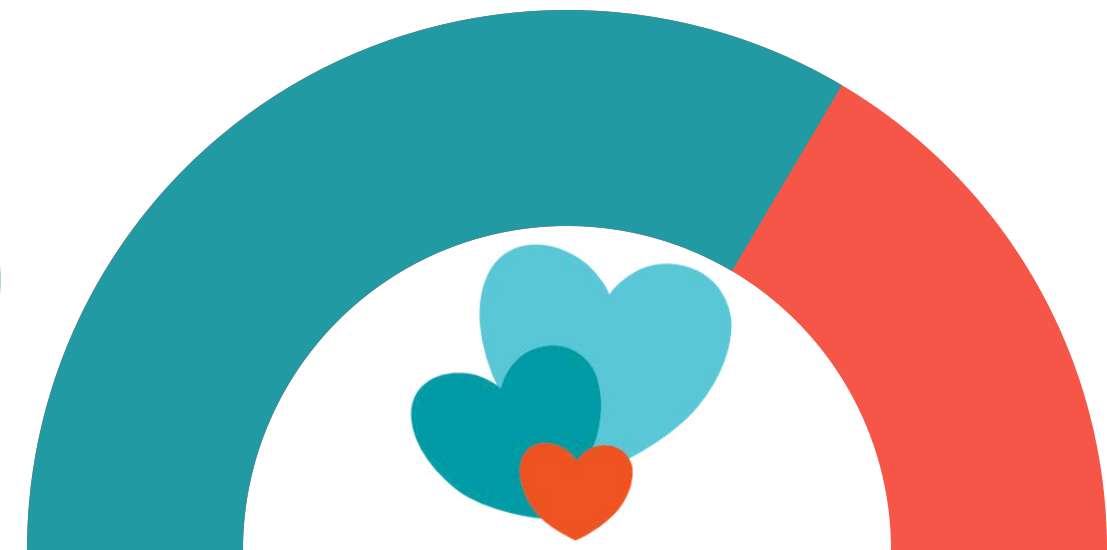
ଏହା ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ତୁମେ ଏପରି କର ଯାହା ସେମାନେ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ଯଦିଓ ଏହା ତୁମେ ଚାହୁଁନାହିଁ ।

କର ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ ସେମାନେ ତୁମକୁ ଏକ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଯାହାକୁ ତୁମେ ଚାହୁଁନାହିଁ ।

ଖେଳ, କିମ୍ବା ସେମାନେ ହୁଏତ ତୁମକୁ ଯେକୌଣସିଠାର ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ କିମ୍ବା କିଛି କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ।

ଜାଣ ଯେ ତୁମେ କରିବା ଅନୁଚିତ । ତୁମର ଭାବନା ଶୁଣ ଏବଂ ନିୟମ ମନେରଖ:

ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ, ତାହା କର ନାହିଁ!



କ'ଣ ବୁଲୁଛି ।

ଗାଳିଗୁଲଜ ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶବ୍ଦ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ କିମ୍ବା ପିଟିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ଗାଳି ଦେବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି:

ଶାନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ - ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ - ଗାଳିଗୁଲଜକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ କରିବାକୁ, ମାରିବାକୁ କିମ୍ବା ଠେଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ତୁମର ସ୍ୱର ବ୍ୟବହାର କର - “ନା! ବନ୍ଦ କର! ସାହାଯ୍ୟ କର!” ସାହାଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କର । ତା'ପରେ ସର୍ବଦା କାହାକୁ କୁହ । ଯଦି ତୁମେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଛନ୍ତି, ଏହାକୁ କେବେବି ନିଜ ପାଖରେ ରଖ ନାହିଁ!



ଶବ୍ଦ ସମୁଦାୟ ଦିଏ ।
ନା, ବନ୍ଦ କର, ସାହାଯ୍ୟ କର ।

ଗୀତ 2:



ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ - ତାହା କର ନାହିଁ - ଗୀତ

ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏହା ଅଣ୍ଟା ବୋଲି କହିପାରିବେ ।
 କିନ୍ତୁ ମନେରଖ ଯେ ତୁମର ଶରୀର ତୁମର ଅଟେ ।
 ତୁମେ ହିଁ ଜାଣିଛ ଯେ ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।
 ଏବଂ ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ନା ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ଏହା କର ନାହିଁ ।



ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ଧରିପାରିବେ ଏବଂ କହିବେ ଯେ ସେମାନେ ଯତ୍ନବାନ ।
 ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ କହୁ ନାହିଁ ଯେ ଅଂଶୀଦାର କରିବା ଭଲ ନୁହେଁ ।
 କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ ନକରେ ତେବେ ଆପଣ ଜାଣିବେ ।
 ଏବଂ ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ନା ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ନା ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ନା ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!

ସେଠାରେ କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ।
 ଏହା ଭାରୁଛି ତୁମେ ଜଣେ ମୂର୍ଖ ।
 ଏବଂ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଔଷଧଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।
 ଏବଂ ତୁମକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଦୂରେଇ ରଖ ।
 ଆପଣଙ୍କୁ ରହସ୍ୟ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
 କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କଣ କରିବେ ।
 ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ନା ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ।
 ତାହା କର ନାହିଁ, ହୁ !!
 ଏହା କର ନାହିଁ ।
 ଏହା କର ନାହିଁ ।



ଚାଲ “କିଛି ଯଦି ଖେଳ” ସହିତ କିଛି ଜିନିଷ ଶିଖିବା ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି କ’ଣ?

ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାକୁ ଆମେ ଜାଣିନାହିଁ!

ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ମହିଳା, କେହି ବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ଯୁବକ,
ଯେକ color ଶସି ରଙ୍ଗର ଏବଂ କେହି ଜଣେ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀର କେହି
ହୋଇପାରେ ।

ସମସ୍ତ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ଲୋକ ନୁହଁନ୍ତି! ଯଦି ତୁମେ ଭଲ ପାଉଥିବା
କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱ trust । ସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ
ତୁ୍ୟସ୍ କରେ, ସେହି ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବନ୍ଧୁ ହୋଇପାରେ ।

କିନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି
ତୁମକୁ ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଏ, ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ
ସହିତ କଦାପି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ନିଜେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ
ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



ଏହି ଖେଳ ଆପଣଙ୍କୁ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଶିଖାଇବ:



ଯଦି ଜଣେ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ?

ତୁମେ-ନାଁ ଚିତ୍କାର କରିବ ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଦଉଡ଼ିବ ।

ଯଦି ତୁମେ ବାହାରେ ଖେଳୁଛ ଏବଂ କେହି କହିଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର କୁକୁର ଛୁଆ ହରାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଖୋଜିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆସିବାକୁ କହିଥିଲେ?

ତୁମେ-ନାଁ ଚିତ୍କାର କରିବ ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଦଉଡ଼ିବ ।



ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କ ଘରର କବାଟ ବାଡେଇଲେ ଏବଂ ଆପଣ ନିଜେ ସେଠାରେ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ?

କ) କଦାପି କବାଟ ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଖ) ଯଦି ସେମାନେ ଯିବେ ନାହିଁ ତେବେ ପଡ଼ୋଶୀ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତୁ ।

ଗ) ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ସହାୟତା ପାଇପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ତୁମେ ଡରିବ ତେବେ ପୋଲିସକୁ ଡାକ ।



ଯଦି ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ସ୍କୁଲରୁ ନେବାକୁ ଆସି କହିଲା “ତୁମ ମମି କିମ୍ବା ବାପା ମୋତେ ତୁମକୁ ନେଇ ଘରକୁ ନେବାକୁ କହିଥିଲେ।” ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ?

ନାଁ ଚିହ୍ନାର କର ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଦରକାର ।

ଯଦି ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମର ମମି ଏବଂ ବାପାଙ୍କ ନାମ, ଏବଂ ତୁମର ମାଉସୀ ଏବଂ ମାମୁଁଙ୍କ ନାମ ଜାଣିଥାନ୍ତେ, ତୁମେ ଭାବିବ କି ସେମାନେ ତୁମ ପରିବାରକୁ ଜାଣିଛନ୍ତି? ସେମାନେ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଏହି ସମସ୍ତ ସୂଚନା ପାଇଥାନ୍ତେ, ଏବଂ ତୁମେ ତଥାପି କରିବା ଉଚିତ:

ନାଁ ଚିହ୍ନାର କର ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଦରକାର ।





ଗୀତ 3:

“ଯଦି କଣ” ଖେଳ – ଗୀତ

ଆମେ ଖେଳିବା | “ଯଦି କଣ” ଖେଳ |
 ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଅଛି |
 ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବିଜେତା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି |
 ଏହା ତୁମେ କରିବାକୁ ହେବ
 କୁହ ନାହିଁ! କେବଳ କୁହ ନାହିଁ!

ଯଦି, ସ୍କୁଲ ପରେ
 ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ ଘରକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ |
 ଏବଂ ସେମାନେ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୂଆ କାରରେ ଗାଡି ଚଳାଉଛନ୍ତି |
 ଏବଂ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି “ହେଲୋ! ଆପଣ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି?”
 ଓହ୍ ନା, ଆପଣ ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି |
 ମୁଁ ତୁମ କାରରେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ଯିବି ନାହିଁ |
 କାରଣ ମୋ ମମି ଏବଂ ବାପା ମୋତେ କହିଥିଲେ |
 ମୁଁ ଜାଣିନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କେବେବି ଯିବା ନାହିଁ |
 ମୁଁ କହିବି ନାହିଁ ନା !!
 କେବଳ ନା କୁହ !!

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଦି, ତୁମେ ଘରେ ଅଛ |
 ଏବଂ ତୁମର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ |
 ଏବଂ ସେମାନେ ତୁମ ପୋଷାକ ତଳେ ତୁମକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି |
 ଆପଣ କ’ଣ କରିବେ?
 ତୁମେ କହିବ ନା, ବାବୁସାଇଟର୍ |
 ମୁଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ ତୁମେ ମୋତେ ସେଠାରେ ଛୁଇଁବ |
 କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶ |
 ଏବଂ ମୋର ଶରୀର ତୁମର ନୁହେଁ |
 ମୁଁ କହିବି ନାହିଁ ନା !!
 କେବଳ ନା କୁହ !!

କେବଳ ନା କୁହ !!



ଆମେ ଖେଳୁଛୁ |
 “ଯଦି କଣ” ଖେଳ |
 ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଅଛି ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବିଜେତା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ
 ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କରିବାକୁ ପଡିବ |
 କୁହ ନାହିଁ!
 କେବଳ କୁହ ନାହିଁ!

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଦି, ସେଠାରେ କେହି ଅଛନ୍ତି |
 ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଏକ ଅଂଶ |
 ଏବଂ ସେମାନେ ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆଘାତ କରନ୍ତି |
 ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ କିମ୍ବା ଅସହଜ ମନେ କରେ ଆପଣ କ’ଣ କରିବେ?
 ଆପଣ କହିବେ ନା!
 ଦୟାକରି ତାହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |
 ତୁମେ ମୋତେ ସେପରି ଛୁଇଁବାକୁ ମୁଁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦିଓ ମୁଁ ତୁମକୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରେ |
 ଦୟାକରି ମୋ ପାଇଁ ତାହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |
 କାରଣ ତୁମେ ଦେଖୁଥିବା ମୁଁ ଅଳ୍ପ ଅଟେ |
 ମୁଁ କହିବି ନାହିଁ!
 କେବଳ କୁହ ନାହିଁ!
 କୁହ ନାହିଁ!



ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?

ଜଣେ ନିରାପଦ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏକି ତୁମର ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ କହିପାରିବ, କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଆପଣ ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
ଏଠାରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ତାଲିକା ଅଛି ଯାହାକି ତୁମର ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ କହିପାରିବ ।



ମମି

ବାପା

ଜେଜେ

ଜେଜେବାପା ।

ବଡ଼ ଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀ ମାଉସୀ ।

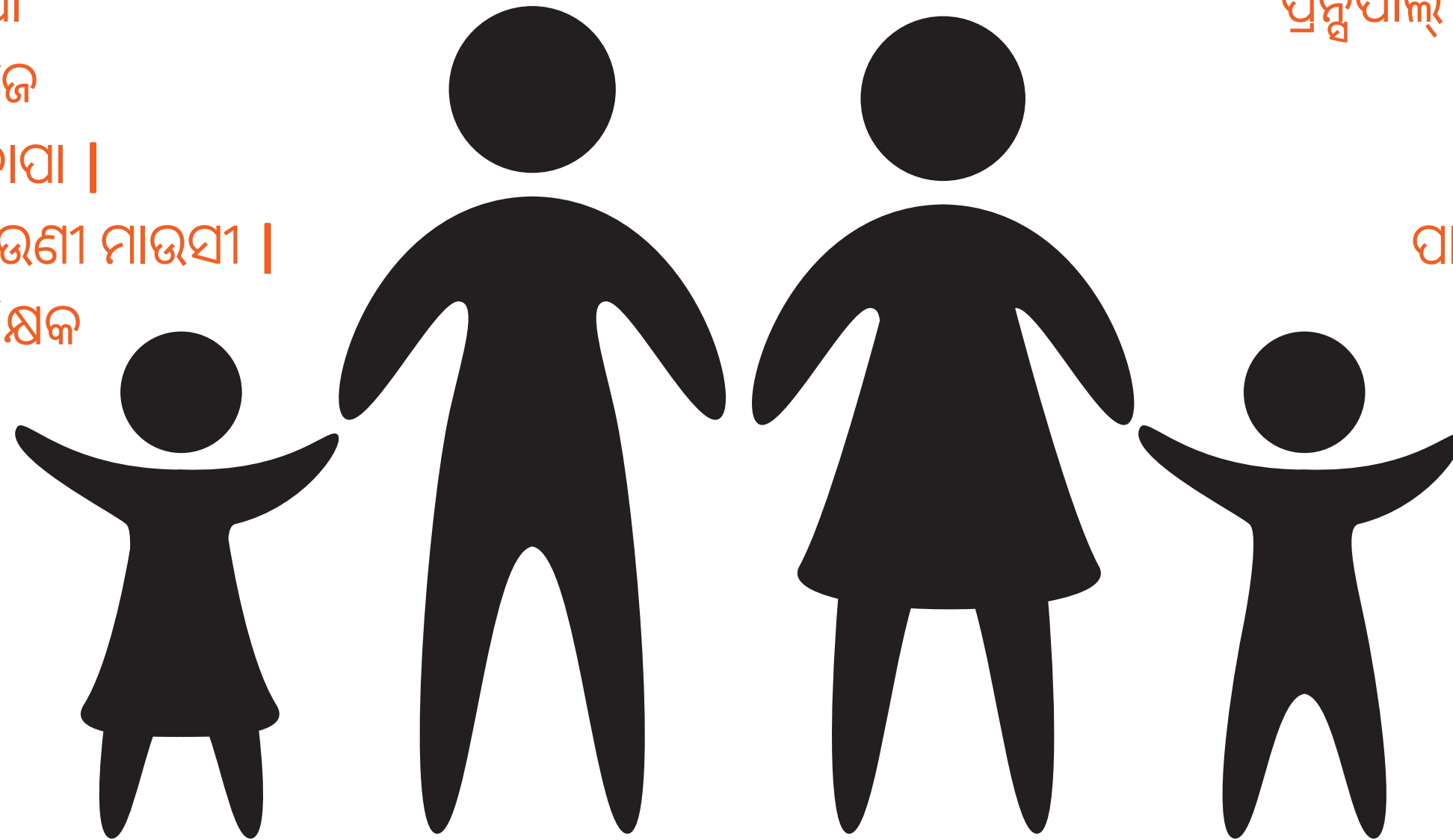
ମାମୁଁ ଶିକ୍ଷକ

ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ୍ କିମ୍ବା ହେଡ୍ ମାଷ୍ଟର ପଡୋଶୀ ।

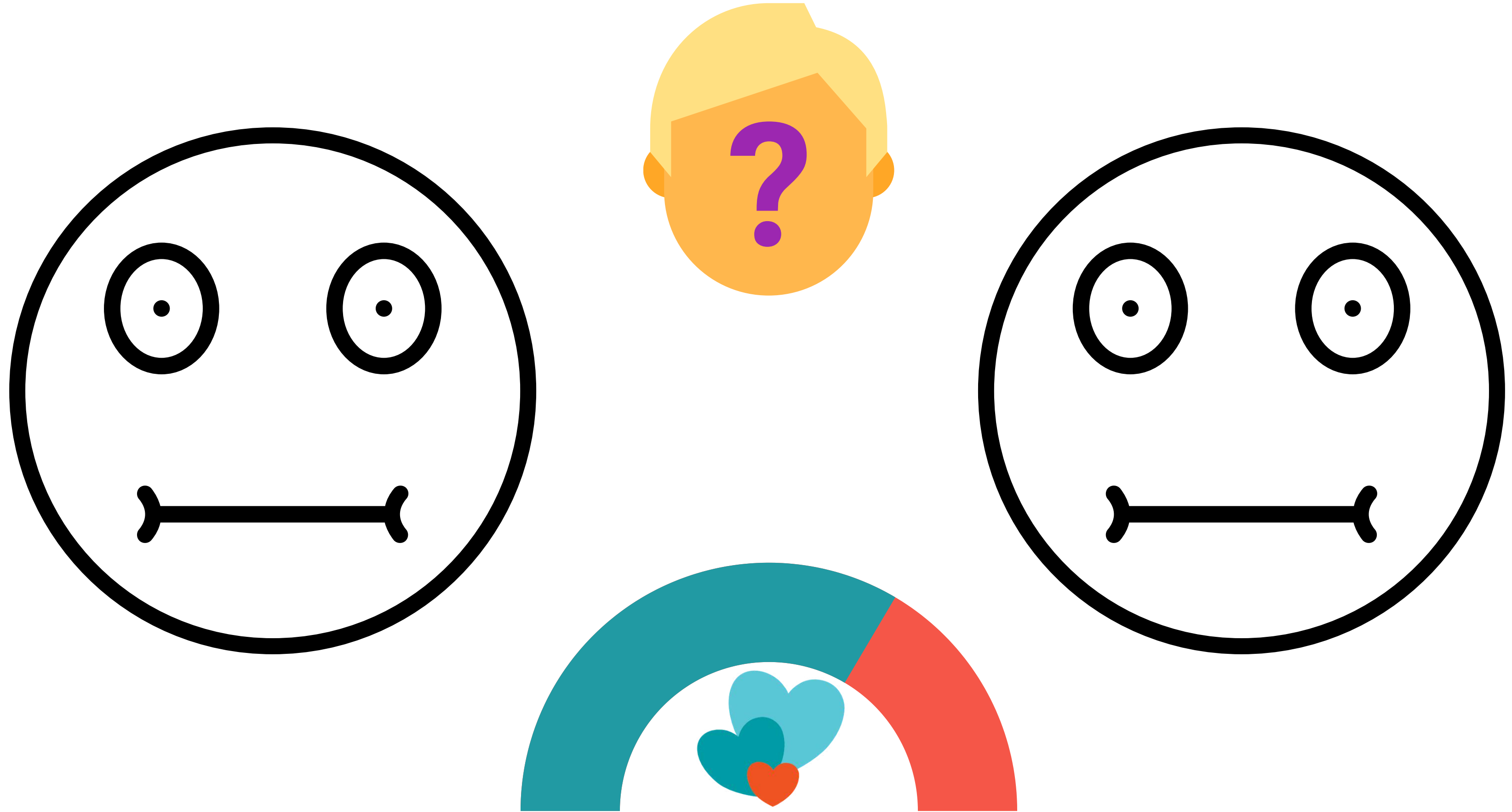
ପୋଲିସ୍

ମେଣ୍ଟର ।

ପାଳକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ନେତା ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଅଛି ତେବେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ କାହା ବିଷୟରେ ଭାବି ପାରିବେ କି?
ଆପଣ କାହାକୁ କହିପାରିବେ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ସେମାନଙ୍କର ଚେହେରା ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ ଲେଖନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି ଏବଂ ଏହା ବିଷୟରେ କାହାକୁ ଜଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି,
ତେବେ ଏହିସବୁ ଭାବନା ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଇପାରେ:

କ) ଆପଣ ଲଜ୍ଜିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି /

କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ ଅଛି - ଲୋଚ୍ଚ ଲୋକମାନେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ
କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଏହିପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଖ) ସଠିକ୍ ଶବ୍ଦ ଖୋଜିବା ଆପଣଙ୍କୁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ /

କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

ଗ) ତୁମର ହୃଦୟ ଦୁତ ଗତିରେ ଆଘାତ କରିପାରେ ଏବଂ ତୁମର ସ୍ୱର ଅରିପାରେ -

କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏକ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର ।

ଘ) କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ଟିକେ କହିବା ଆପଣଙ୍କୁ ସହଜ ହୋଇପାରେ /

ତୁମେ କିପରି କହିବ ସେଥିରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ -

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ କୁହ ।

ଙ) ତୁମର ସମସ୍ୟା ଲେଖିବା ତୁମକୁ ସହଜ ହୋଇପାରେ - ତାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଦିଅ /

ଶେଷ କଥା ମନେରଖିବାକ

ଯଦି ତୁମେ କାହାକୁ କୁହ ଏବଂ ସେମାନେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ

ଶେଷ କଥା ମନେରଖିବାକୁ!

ଯଦି ତୁମେ କାହାକୁ କୁହ ଏବଂ ସେମାନେ ତୁମକୁ
ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ,

କାହାକୁ କୁହନ୍ତୁ!

ଯଦି ସେମାନେ ତୁମକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ,

କାହାକୁ କୁହନ୍ତୁ!



ଯଦି ତୁମର ଏକ ଅସୁବିଧା ଅଛି – ଶୀତ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏକ ସମସ୍ୟା ଅଛି
ଆପଣ କଣ କରିବେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଯାଇ କାହାକୁ କୁହ ।
ସେମାନେ ତୁମ କଥା ଶୁଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

ତୁମେ କାହାକୁ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
ତୁମର ଅସୁବିଧାକୁ କହିବାକୁ ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି
କାହାକୁ ଖୋଜ, ଯିଏ ତୁମ କଥା ଶୁଣିବ ।

ତୁମ ମା କିମ୍ବା ବାପାଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅ ।
ଗ୍ରାନ୍ କିମ୍ବା ଜେଜେବାପା ମଧ୍ୟ ।
ତୁମର ମାଉସୀ କିମ୍ବା ମାମୁଁ ।
କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ।

ଆପଣଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଲାଗିବ ।
ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି କେହି ତୁମ କଥା ଶୁଣନ୍ତି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି
ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଜଣାଇବାକୁ କାହାକୁ ଖୋଜ ।

ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ ଦେଇଛି ।
ଆପଣ କଣ କରିବେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଯାଇ କାହାକୁ କୁହ ।
ସେମାନେ ତୁମ କଥା ଶୁଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

ତୁମେ କାହାକୁ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
ତୁମର ଅସୁବିଧାକୁ କହିବାକୁ ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି
କାହାକୁ ଖୋଜ, ଯିଏ ତୁମ କଥା ଶୁଣିବ ।

ତୁମର ପଡ଼ୋଶୀ ସହିତ କଥା ହୁଅ ।
ତୁମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତୁମର ପରାମର୍ଶଦାତା ।
ଆପଣ ଜାଣିଥିବା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।
ସମସ୍ୟା ବାଣ୍ଟିବା ଏକ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

କେବଳ କୁହନ୍ତୁ ।
ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଆପଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି
ଏହାକୁ ଜଣାଇବାକୁ କାହାକୁ ଖୋଜ ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି
ସେମାନେ ତୁମ କଥା ଶୁଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁହନ୍ତୁ ।



ପ୍ରେମ ଭଦ୍ର ଅଟେ

ପ୍ରେମ ଭଦ୍ର ଏବଂ ଦୟାଳୁ ଅଟେ ।

ଏହା ପରସ୍ପରର ଯତ୍ନ, ଅଂଶୀଦାର ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ବିଷୟରେ ।
ଆମେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ
ଏବଂ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମେ କିଛି କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ:

ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା

ଖେଳ ଖେଳିବା

ବୁଲିବା

ଚିତ୍ରାଙ୍କନ

ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା

ରାନ୍ଧିବା

ଦେଖିବା ଟିଭି କିମ୍ବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର



ଆପଣ ଭଲ ପାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା କିଛି ଜିନିଷ ଲେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆପଣ ଅଧିକ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଚିତ୍ର ଆଙ୍କନ୍ତୁ ।

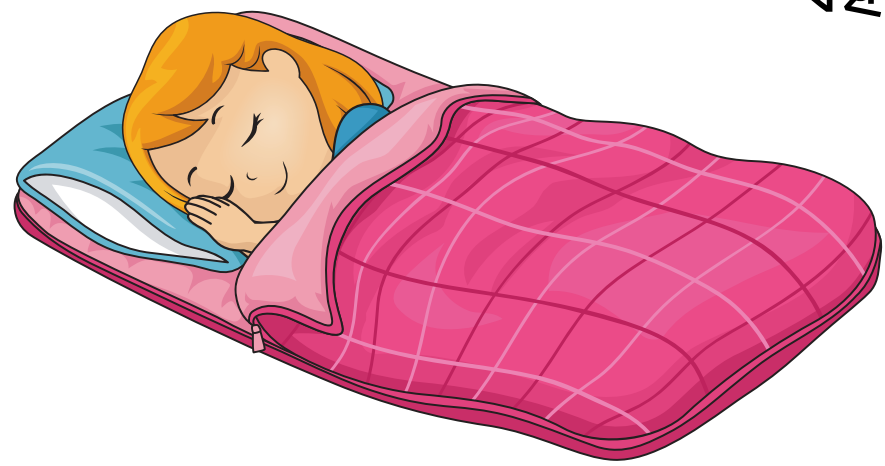
ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ତୁମର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି:



1. ତୁମେ ଭଲ ପାଉଛ ।
2. ଖାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ।
3. ତୁମର ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ଅଛି ।
4. ତୁମେ ଦାନ୍ତ ସଫା କର ।
5. ତୁମେ କେଶ ବ୍ରଶ କର ।
6. ତୁମର ସ୍ନାନ ଅଛି ।
7. ସେମାନେ ତୁମର ସମସ୍ୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।
8. ଯଦି ଆପଣ ଦୁଃଖିତ ତେବେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସେଠାରେ ଅଛନ୍ତି ।



ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ତୁମକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଛି ଯାହାଫଳରେ ଆପଣ ଖୁସି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ



ଗୀତ 5:



ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଭଦ୍ର - ଗୀତ

ପ୍ରେମ ଭଦ୍ର ଅଟେ |
ପ୍ରେମ ଦୟାଳୁ ଅଟେ |
ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କର ଏବଂ ତୁମେ ପାଇବ |
ସେଠାରେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହା ଆମେ କରିପାରିବା |
ଆମର ପ୍ରେମ ଦେଖାଇବାକୁ |

ତୁମେ ମୋତେ ଏକ କାହାଣୀ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ |
କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଯାଇ କିଛି ବଲ୍ ଖେଳିବା |
ତୁମେ ମୋତେ ମୋ ବାଇକ୍ ଚଳାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ |
ତେଣୁ ମୁଁ ପଢ଼ିବି ନାହିଁ |

ବହୁତ ଜିନିଷ ଅଛି |
ଆମେ ଏକାଠି କରିପାରିବା |
ବହୁତ ଉପାୟ ଅଛି |
ଆମେ ଯତ୍ନେନ ଦେଖାଇପାରିବା |
ବହୁତ ଥର ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ କହିପାରିବା ମୁଁ ତୁମକୁ ଭଲ ପାଏ |
ଯଦି ଆପଣ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଛନ୍ତି |
ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ

ପ୍ରେମ ଭଦ୍ର ଅଟେ |
ପ୍ରେମ ଦୟାଳୁ ଅଟେ |
ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କର ଏବଂ ତୁମେ ପାଇବ |
ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଅଟେ |





ରହସ୍ୟକୁ ନା କୁହ

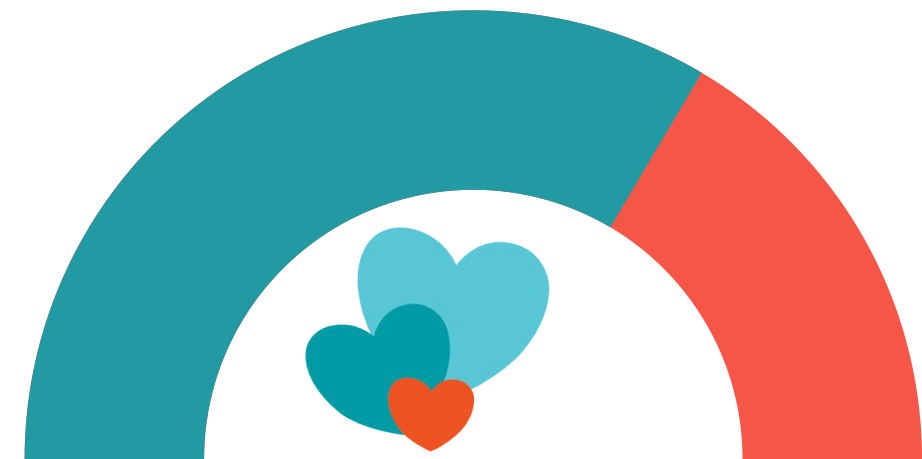


ଚାଲ “ରହସ୍ୟକୁ କୁହ ନାହିଁ” ନିୟମ ଶିଖିବା ।

ବେଳେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖିବାକୁ କହିବେ । ତେଣୁ, ଆମକୁ “ରହସ୍ୟକୁ କୁହ ନାହିଁ” ନିୟମ ଶିଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ଆଘାତ ଦେବା ପାଇଁ କିଛି କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ କ’ଣ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି ଜିନିଷ କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯାହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ:
ସେମାନେ କହିପାରନ୍ତି:

- କ) ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବେ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖ) ଲୋକମାନେ କହିବେ ଏହା ତୁମର ଦୋଷ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କର ନାହିଁ ।
- ଗ) ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ... ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଦ) ଆପଣ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ... ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- େ) ଯଦି ଆପଣ କୁହନ୍ତି ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ... ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଫ) ମୁଁ କରିବି ତୁମର ପରିବାରରେ କାହାକୁ ଆଘାତ କର ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କର ନାହିଁ ।



ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମଜା ବିଷୟରେ! ଗୁପ୍ତ କଥା କୁହ ନାହିଁ ଯଦି ଏହା ଏକ ରହସ୍ୟ ବା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଅଟେ ।



1. ମମିଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ ଆମର ଏକ ବିଶେଷ ଅଂଶ ଅଛି ।

ଗୁପ୍ତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ

2. ମୁଁ ଚାହେଁ ତୁମେ ମୋ ସହିତ ଆସ, ମମି ଏବଂ ବାପାଙ୍କୁ କୁହ ନାହିଁ ।

ଗୁପ୍ତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ

3. ମୁଁ ତୁମ ଭଉଣୀର ପ୍ରିୟ କେକ୍ ବ୍ରେକ୍ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ।

ଗୁପ୍ତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ

4. ଏକ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକାତର ଖେଳ ଖେଳିବା କିନ୍ତୁ ଆମେ କାହାକୁ କହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଗୁପ୍ତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ

ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କୁହନ୍ତି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ ଅନୁଭବ କରେ, ନିଜକୁ ଅସହଜ ମନେ କରେ କିମ୍ବା ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଏକ କ୍ରେଟ୍ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତି, ନା କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।





ଗୀତ 6:

ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କୁହ - ଗୀତ

ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।
ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି ତୁମେ ମୋତେ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
ମୁଁ ତୁମକୁ କହିବି
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆସ ।
ଆମେ କାହାକୁ କହିବୁ
ଯଦି ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ କର ଯାହା ମୁଁ ଜାଣେ ତୁଲ ଅଟେ ।
ମୁଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବି
ମୁଁ କାହାକୁ କହିବି

ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।
ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।

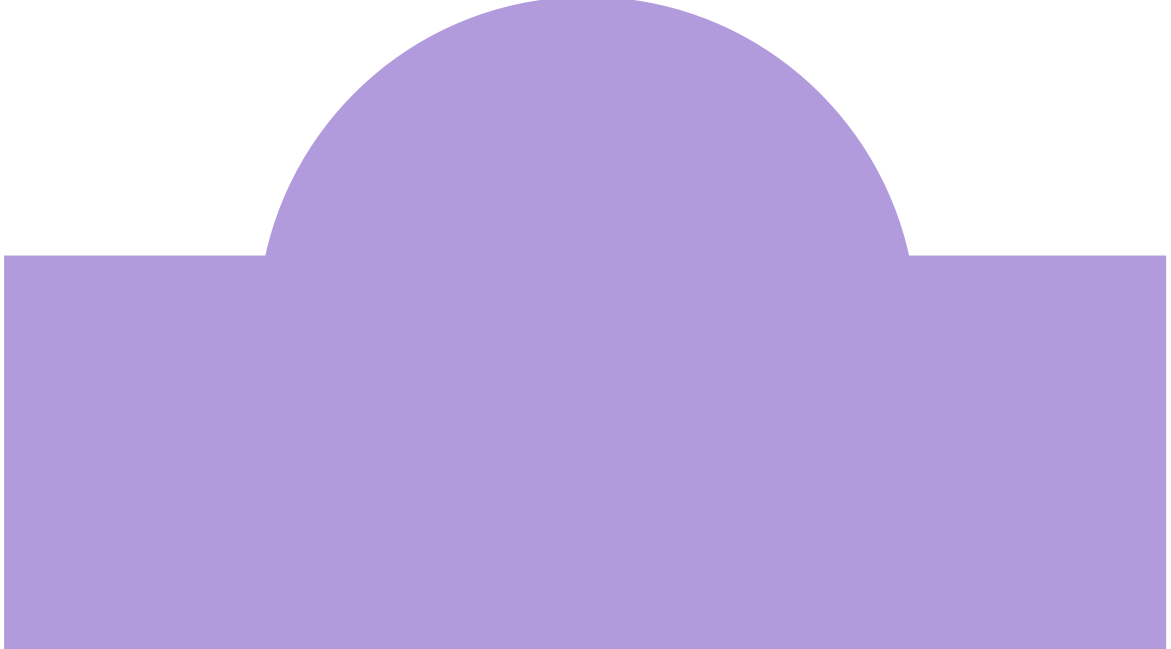
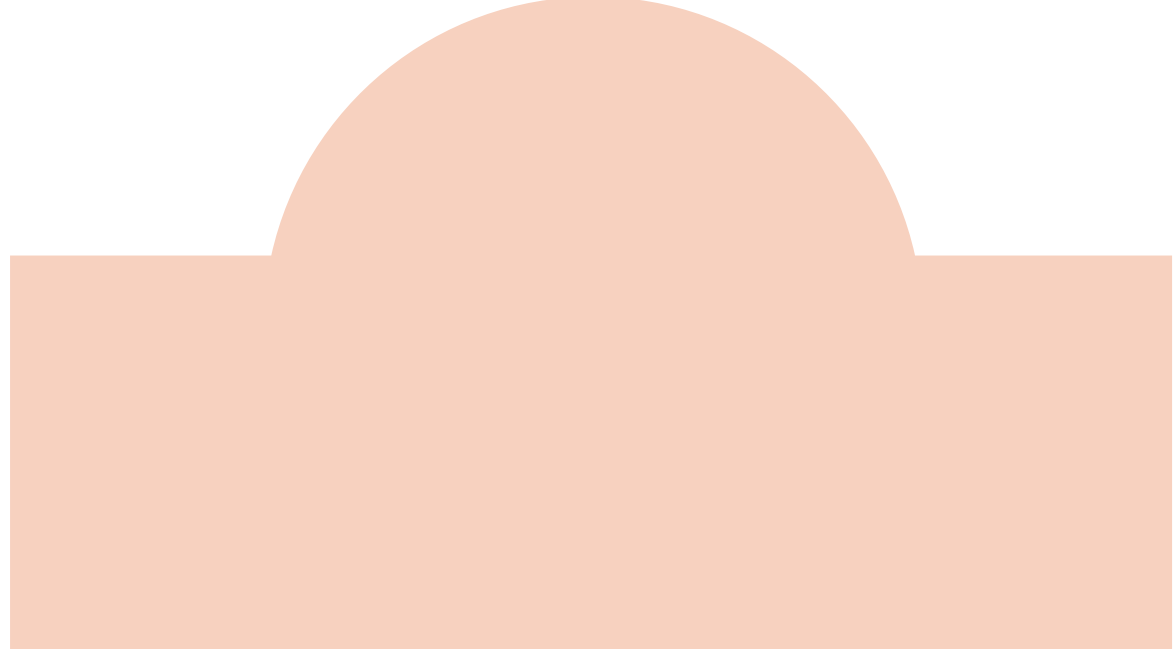
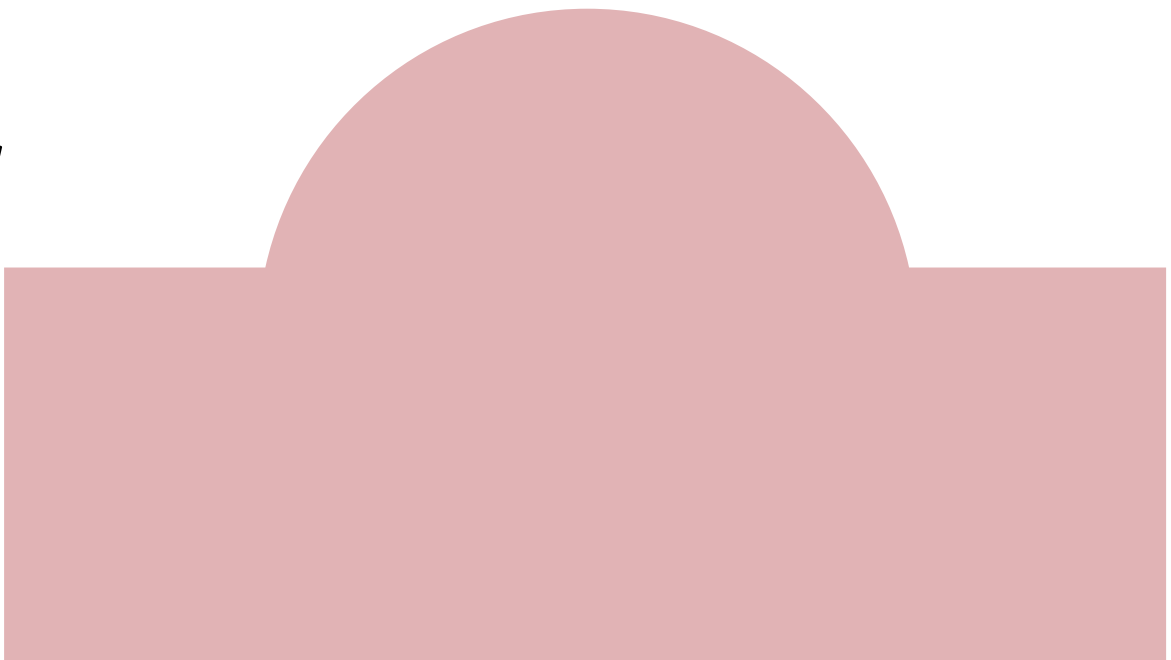


ଯଦି ତୁମେ ମୋତେ ଗାଳି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ମୁଁ ଜାଣେ ତାହା ତୁଲ ଅଟେ ।
ମୁଁ କାହାକୁ କହିବି
ଆମେ କାହାକୁ କହିବୁ
ଆମେ ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କହିଥାଉ, ଆମେ ଗୁପ୍ତକୁ "ନା" କହିଥାଉ,
ଆମେ ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କହିବା, ଆମେ "ନା" "ନା" "ନା" "ନା" "ନା" "ନା" କହିବା ।

ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।
ମୁଁ ତୁମର ରହସ୍ୟ ରଖିବି ନାହିଁ ।
ଆମେ ଆପଣଙ୍କର ରହସ୍ୟ ରଖିବୁ ନାହିଁ ।

ଆମେ ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କହିଥାଉ ।
ଆମେ ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କହିଥାଉ ।
ଆମେ ରହସ୍ୟକୁ "ନା" କହିଥାଉ ।
ଆମେ କହୁ "ନା"

ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ
ଆପଣ ଶିଖୁଥିବା ଛଅଟି ଜିନିଷ ଲେଖନ୍ତୁ!





Keep safe everyone !!

My Body Is My Body

