

JAWAHARJYOTI :: 2017-18 :: 40th ISSUE

জবাহরজ্যোতি

জবাহরলাল নেহরু মহাবিদ্যালয় আলোচনী
৪০ তম সংখ্যা : ২০১৭-১৮ বর্ষ



জবাহরলাল নেহরু মহাবিদ্যালয়
বকো : কামরূপ

তদ্বাবধায়িকা : কমিতা ফুকন

সম্পাদক : মুনাল নাগ (ভাবপ্রাপ্ত)

‘জৱাহৰজ্যোতি’ৰ বেঙণিত

অসমীয়া বিভাগ

প্ৰবন্ধৰ শৰাই - (২-২৪)

মুক্তিযোদ্ধা কাতিৰাম বাভাৰ কৰ্মৰাজীৰ কিছু আভাস * ধ্ৰুৱাস্মিতা বিয়োগী, কামৰূপ বড়-ৰাষ্ট্ৰভাষা গৌৰৱ খগেন বায়ন দেৱলৈ শ্ৰদ্ধাঞ্জলি*সম্পাদনা সমিতি, জৱাহৰজ্যোতি, NATIONAL LEVEL STANDARD JUDGING CAMP ৰ কিছু অভিজ্ঞতা * শ্ৰী জেউতি কলিতা, আফগান মনালিছা * ড॰ কমলেশ্বৰ ঠাকুৰীয়া, সমাজত নাৰীৰ সুৰক্ষা কিমান * বুলবুল দাস, বীমা দাস, এক বিবল প্ৰতিভা * প্ৰবোধ চন্দ্ৰ দাস, অসমীয়া সংস্কৃতিত আৰ্য সংস্কৃতিৰ প্ৰভাৱ * শ্ৰী ছন্দামিতা দেৱী, ভয়, বিশ্বাস, সন্দেহ, কু সংস্কাৰ, অন্ধবিশ্বাসজনীত ডাইনী হত্যা * ড॰ মহানন্দ দাস, Free Being Me * বিজয়া ডেকা, Do not Go Gentle into that Good Night - Dylan Thomas * অনুবাদ : পুলক তালুকদাৰ, মানসিক চাপ * নন্দা দেৱী, ‘মনালিচা’ চিত্ৰকাৰ : লিঅ’নাৰ্দ-দা-ভিঞ্চি * শ্ৰী চুমি ভবালী, সম্ভাসবাদ ইয়াৰ প্ৰভাৱ আৰু নিৰ্মূলকৰণৰ প্ৰদক্ষেপ * শ্ৰী মহিবুল আলী।

গল্প গুচ্ছ - (২৬-৩৬)

এন্ধাৰৰ বাট নাশি * শ্ৰীছন্দামিতা দেৱী, এন্ধাৰ নাশিব জোনাকে * শ্ৰীভাগৱত দাস, মৰহি যোৱা এপাহ ফুল * ভাস্কৰজ্যোতি বড়ো, এন্ধাৰ কোথালী * শ্ৰীচুমি ভবালী, মাতৃৰ মমতা * শ্ৰী অৰ্জুন কলিতা, পিতৃত্ব * ধৃতিস্মিতা ঠাকুৰীয়া, শ্ৰীহৰি * শ্ৰীপ্ৰিয়ংকা বাভা, ভগ্নাংশ : জীৱনৰ * হিমাক্ষী কলিতা।

কবিতাৰ কৰণি - (৩৮-৪৬)

গোপ’ দোঙাৰ বগা বসনধাৰী ছোৱালীজনীয়ে খিলখিলাই হাঁহিছিল * ড॰ ক্ষীৰোদ কুমাৰ ঠাকুৰীয়া, স্মৃতি * দেৱপ্ৰিয়া সৰকাৰ, ক্ষুধাৰ্ত জীৱন * অদীতি কলিতা, হেৰুৱাৰ বেদনা * লাকী আখতাৰ, জীৱন * সৌৰভ কলিতা, তোমাৰ বাবে * আৰ্জিনা খাতুন, জন্মভূমি * মমতা বেগম, দুখ * হেমপ্ৰভা বাভা, কথা যেতিয়া পাতো নিসঙ্গতাৰ সতে * শ্ৰী হিমৰাজ বাভা, তুমি আকৌ আহিবানে * বাসন্তী দাস, দেশৰ প্ৰতি * শ্ৰী প্ৰণৱ কুমাৰ বড়ো, এনাজৰী * শ্ৰী সুনন্দনা দাস, নীলা * অনুপম কলিতা, সপোন * বাছল কলিতা, আই তুমি * শ্ৰীগিৰিধৰ দাস, আহান * বিক্ৰম কলিতা, শৰতৰ শেৱালি * শ্ৰীহিতেশ বড়ো, জয় জৱাহৰজ্যোতি * অনন্যা দাস, এটি ক’লা দিনৰ আৰ্তনাদ * শ্ৰী তবালী দাস

ইংৰাজী শিতান - (৪৮-৬৩)

From 'Golap Rabha' to 'Mr. Universe Golap Rabha' * Bhaswati Boro, Rupjyoti Choudhuri, Mary Kom * Mridusmita Rabha, Bronte Sisters * Angshuman Das, Globalisation and the Provocative Realities in Aravind Adiga's The White Tiger * Alimpa Bhuyan Boruah, Arundhati Roy * Karabi Kalita, Present Status of Jawaharlal Nehru College Central Library * Dr. Anamika Baishya, Sridevi : A Great Actress of Indian Cinema * Bantisikha Boro, Dyscalculia: A learning disability in Mathematics * Dr. Dipankar Sarma, Dhing Express : Hima Das * Parbin Sultana, In the Wrapped Tricolour * Rupjyoti Choudhury, Beggar * Karabi Kalita

বড়ো শিতান - (৬৫-৭৪)

সিমাঁনি ৰজ * Rashmi Boro, বিনৈনি মুগা * Sunila Khakhalary, গলাপ বিবাহৰি যণী * Mridula Basumatary, আঁনি অনসুলি আয় * Sanjila Hazowary, বাৰসে গোজা গলাপ বিবাহ * Ratna Boro, আহ * Anjali Boro, সিখিৰি * Hiramoni Basumatary, ৰ' হাৰিনি সিনাযথি * Sikhamoni Boro, ফু ৰ'জ * Samaisri

FREE BEING ME

বিজয়া ডেকা

সহযোগী অধ্যাপিকা, শিক্ষা বিভাগ

সময়ৰ অগ্রগতিৰ লগে লগে মানৱ সমাজলৈ বহু পৰিৱৰ্তন আহিল। পৰিৱৰ্তন আহিল বিভিন্ন দিশত, বিভিন্ন বেষত। পৰিৱৰ্তনৰ লগত সমযোজন কৰিবলৈ লওঁতে খোৱা-লোৱা, থকা, চলন-ফুৰণ, দিয়া-লোৱা, জীৱন যাপন শৈলী সকলোতে পৰিৱৰ্তন আহিল। অৰ্থাৎ মানুহৰ ৰুচিৰ পৰিৱৰ্তন আহিল। বিশেষকৈ প্ৰযুক্তি বিদ্যাৰ প্ৰসাৰ, প্ৰচাৰ আৰু ব্যৱহাৰৰ ফলত মানৱ সমাজত নানান পৰিৱৰ্তন ঘটিছে। এই প্ৰযুক্তি বিদ্যাৰ ব্যৱহাৰৰ ফলত মানুহে বহুতো অসাধ্য সাধন কৰিবলৈ লৈছে। এটা সময় আছিল মানুহে কিছুমান কাম কৰিবলৈ অলপ চিন্তা কৰিছিল বা থমকি ৰৈছিল। কিন্তু বৰ্তমান সময়ত মানুহে ইতিবাচক মনোভাৱেৰে দুঃসাহসিক কাম কৰিবলৈ হেলা নকৰা হ’ল। আনকি শাৰীৰিকভাৱে অক্ষম সকলো আজি পিছ পৰি থকা নাই।

মানৱ জীৱনৰ বিৱৰ্তনৰ দীঘলীয়া পৰিক্ৰমা তথা পৰিশীলিত সমাজ ব্যৱস্থাত মানুহে নানা দিশত নন বিষয়ত চিন্তা চৰ্চা কৰিবলৈ লৈছে। সাংস্কৃতিক মনৰ অধিকাৰী মানুহে সাহিত্য, সংগীত, চিত্ৰকলা, ভাস্কৰ্যকে আদি কৰি কিমান বিষয়ত যে চৰ্চা কৰিবলৈ লৈছে তাৰ লেখ জোখ নাই। ৰূপ চৰ্চা বা সৌন্দৰ্য চৰ্চাও তেনে এক বিষয় যিয়ে মানুহৰ মনৰ নান্দনিক দিশ প্ৰতিফলন কৰে।

এই কথা ঠিক যে বহু বছৰৰ আগৰ পৰাই মানুহে সৌন্দৰ্য চৰ্চা কৰি আহিছে। আগতে মানুহে বিশেষকৈ প্ৰকৃতিৰ বুকুত পোৱা নানান গছ-লতিকা, মাটি বা ফলমূল আদিৰ সহায়ত সৌন্দৰ্য সাধনা কৰিছিল। প্ৰকৃতিৰ বুকুত পোৱা এনেবোৰ সমলে হয়তো গাৰ ছাল, চুলি আদিৰ কোনো ধৰণৰ স্পৰ্শ কৰা নাছিল। তেনে সময়ত ‘সু- তিৰি ফেদেলী’, ‘ৰূপেনো কি কৰে, গুণেহে সংসাৰ তৰে’ আদি কথাই গুৰুত্ব লাভ কৰিছিল। আজিৰ দিনত এনেবোৰ কথা খাপ নোখোৱা বিধৰ হ’ল। জীয়েকী-বোৱাৰী, ডেকা-বুঢ়া সকলো শ্ৰেণীৰ মানুহে প্ৰসাধন কৰিবলৈ তৰহে তৰহে বজাৰত সামগ্ৰী ওলাল। এনে সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰি সকলোৱে সৌন্দৰ্যৰ অধিকাৰী

হ’বলৈ সুবিধা হ’ল। টকা-পইচা উভয়নদী থকা আৰু মনেৰে বিচৰাসকলে আনকি নাক-কাণ, আঙুলি আদি প্লাষ্টিক চাৰ্জাৰী কৰি নিজে বিচৰাধৰণে গঢ় দি ল’ব পৰা হ’ল। সমাজতো একোজন ব্যক্তিৰ নত্ন আচাৰ-ব্যৱহাৰ, দয়া, ক্ষমা, সহযোগিতা, স্বদেশ প্ৰেম, আত্মমৰ্যদা আদি মানবীয় গুণৰ অৰ্থাৎ আভ্যন্তৰীণ গুণৰ সলনি বাহ্যিক গুণকহে বেছি গুৰুত্ব দিয়ে। যাৰ ফলত কোনো কোনো লোকে মানসিক অশান্তিত ভুগিবলৈ ধৰে। বিশেষকৈ কৃত্ৰিম ভাবে ৰূপ চৰ্চা কৰিবলৈ আৰ্থিকভাৱে দুৰ্বল সকল হতাশাত ভোগে। ফলত তেওঁলোকৰ মনত কাম-বন কৰাৰ স্পৃহা নোহোৱা হৈ পৰে।

মন কৰিবলগীয়া যে পৃথিৱীৰ প্ৰান্তে প্ৰান্তে সমাজ ভেদে সৌন্দৰ্যৰ ধাৰণা পৃথক। সেই ধাৰণা অনুসৰি মানুহে বিভিন্ন ধৰণে সৌন্দৰ্য চৰ্চা কৰি আহিছে। আজি কালি বজাৰত সৌন্দৰ্য চৰ্চাৰ নানা দ্ৰব্য উপলব্ধ হৈছে। য’তে ত’তে ‘বিউটি পাৰ্লাৰ’ আছে। সেইবোৰলৈ গৈ পুৰুষ-মহিলা, ডেকা-গাভৰু সকলে ধুনীয়া বা সুন্দৰী হ’বলৈ অহৰহ চেষ্টা কৰে। ইয়াৰ মূল কাৰণ হ’ল সৌন্দৰ্যৰ প্ৰতি সকলোৰে আকৰ্ষণ আছে। আনৰ চকুত ধুনীয়া দেখিবলৈ সকলোৰে এটা মন থাকে। ঘৰৰ বেৰত ধুনীয়া ৰং দি দেখিবলৈ ভাল লগা কৰা, সন্মুখত দুই এজোপা ফুল ৰুই সৌন্দৰ্য অনুভৱ কৰা, ঘৰৰ বেৰত ধুনীয়া ফটো আঁৰি থোৱা অথবা ‘ডিজাইন’ দি ঘৰ বনোৱা আদি ইয়াৰেই উদাহৰণ।

স্বাভাৱিকতে মানুহে নিজৰ শৰীৰটো সুন্দৰ কৰি ৰাখিবলৈ নানা ধৰণে চেষ্টা চলায়। ভগৱান প্ৰদত্ত শৰীৰটো অধিক সুন্দৰ দেখাবলৈ নানা সাজ-সজ্জাৰে সজাই তোলে।

বহু সময়ত আনৰ লগত তুলনা কৰে। কেতিয়াবা এনেও হয় যে তেওঁলোকে উচ্চাঙ্কিকা বা নীচাঙ্কিকাভাৱত ভোগী নিজৰ কৰ্তব্যৰ পৰা আঁতৰি থাকে। বহুসময়ত কৃত্ৰিমভাৱে ধুনীয়াজনী হ’বলৈ গৈ সময় আৰু অৰ্থ অপচয় কৰে। দুৰদৰ্শন বা বাতৰি কাকতত দিয়া বিজ্ঞাপন সমূহেও বহু প্ৰলোভনৰ সৃষ্টি কৰে। দুৰদৰ্শনত দেখা মডেল বা বোলছবিত দেখা নায়ক-নায়িকাৰ

Air brusing ৰূপত ভোল গৈ তেওঁলোকক বহুতে অনুৰূপ কৰিবলৈ ধৰে। বহু সময়ত তেওঁলোক সফল হয়। কেতিয়াবা বিফল হয়। এনে ক্ষেত্ৰত সৰুতে পঢ়া ‘ধুনতি কাউৰী’ সাধুটিলে মনত পৰে। অৰ্থাৎ নিজৰ শৰীৰৰ ৰূপৰ ওপৰত তেওঁলোকৰ বিশ্বাস হেৰুৱাই পেলায়।

এই কথা সত্য যে ভগৱানে সকলোকে এক নিৰ্দিষ্ট ৰূপত গঢ় দিছে আৰু সকলোকে কিবা নহয় কিবা দক্ষতা দিছে। উপযুক্ত পৰিবেশৰ অভাৱত বহুতে গুণসমূহ সুপ্ত অৱস্থাত থাকে। অথবা সমাজত চলি থকা ধাৰণাবোৰৰ বাবে নিজৰ সৌন্দৰ্য বা নিজৰ ভিতৰত থকা ‘ব্যক্তিত্ব’ উপলব্ধি কৰাত ব্যৰ্থ হয়। আজিৰ ল’ৰা-ছোৱালীয়া কাইলৈ দেশৰ নেতা হ’ব। যদি তেওঁলোকৰ ‘Body Confidence’ হেৰায় তেওঁলোকে নেতৃত্বৰ দায়িত্ব বহন কৰিবলৈ মনত সংশয় আহিব। ফলত নিজৰ লগতে সমাজৰ বহু ক্ষতি হ’ব। এনে পৰিপ্ৰেক্ষিততে স্কাউটিং খেলত এক নতুন প্ৰকল্প হাতত লৈছে। এই প্ৰকল্প সম্পাদন কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায়ৰ হাত আগবঢ়াইছে মহিলা-শিশুৰ প্ৰতি সততে যত্ন লোৱা অগ্ৰণী অনুষ্ঠান ‘Dove’ Society য়ে। এই নতুন প্ৰকল্পৰ নাম হ’ল ‘Free Being Me’ এক কথাত কবলৈ হ’লে- Free Being Me is a non formal educational programme from the World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS) and the Dove self Esteem Fund. WAGGGS and Dove have been working together since 2014 towards this incredible vision. It is a programme through fun and interactive activities for children and young people specially empowering girls through improving body confidence. চমুকৈ এই Free Being Me প্ৰকল্পৰ মূল উদ্দেশ্য হ’ল নৱ প্ৰজন্মৰ আত্ম সচেতনতা বৃদ্ধি কৰা, শাৰীৰিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা, বন্ধু-বান্ধৱীৰ মাজত ইতিবাচক দিশ বৃদ্ধি কৰা, নেতৃত্বৰ গুণ বিকশিত কৰা আদি।

স্কাউটিং গাইডিঙৰ উদ্দেশ্যই হ’ল নৱ প্ৰজন্মক সং চৰিত্ৰবান, দেশপ্ৰেম আৰু সমাজ সচেতনতা জ্ঞানেৰে উদ্বুদ্ধ একোগৰাকী দায়িত্বশীল সুনাগৰিক, বিশ্ব ভাতৃত্ববোধ আৰু ঈশ্বৰ বিশ্বাসী ব্যক্তি হোৱাত সহায় কৰা। Free Being Me ৰ বিভিন্ন কাৰ্যসূচীৰ জৰিয়তে তেওঁলোকক বুজাবলৈ চেষ্টা কৰা হয় যে ভগৱানে আমাক ভালদৰে সৃষ্টি কৰিছে। তেনেকৈয়ে আমি সুখী হ’ব লাগে। Free Being Me ৰ বিভিন্ন কাৰ্যাৱলীৰ ভিতৰত Pot of Gold, Beauty around the world, Real Role

models, Once upon a time, Airbrusing sopt the difference, Defining the Image myth, Out side Inside cost of Image myth, You are my Star, Breaking news on body confidence, Friendship mission, Mirror Mirror Personal challenge, No body talk আদি উল্লেখযোগ্য।

এই কাম সমূহত অংশ গ্ৰহণ কৰা যুৱক-যুৱতী বা শিশু সকলে হাঁহি আৰু আনন্দৰ মাজেৰে আত্মমৰ্যদা, শাৰীৰিক সক্ষমতা বা সুৰক্ষা সম্বন্ধে উপলব্ধি কৰিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে ক’ব পাৰি Pot of Gold ত নিজৰ দক্ষতা বা গুণখিনি সোণালী পাত্ৰত ভৰাই থব লাগে। Beauty Arround the World ত বিভিন্ন দেশত সৌন্দৰ্য সম্বন্ধে যিবোৰ ধাৰণা দিয়া আছে সেইবোৰ সমৰ্থন কৰে নে নকৰে ক’ব লাগে। ধাৰণাবোৰ এনেধৰণৰ— আফ্ৰিকাৰ মৌৰিটামিয়াত শকত আৱত মহিলাসকলক সুন্দৰী বুলি গণ্য কৰা হয়। সেয়েহে মহিলা সকলে বেছিকৈ খোৱাত গুৰুত্ব দিয়ে। থাইলেণ্ড আৰু ম্যানমাৰত আকৌ দীঘল ডিঙিৰ মহিলাসকল হ’ল সৌন্দৰ্যৰ গৰাকী। এওঁলোকৰ কিছু সংখ্যকে ডিঙি দীঘল কৰিবলৈ ধাতুৰ ৰিং পিন্ধে।

১৬ শ শতিকাত ইংলেণ্ডৰ সমাজত বহল কপাল থকা সকলক সৌন্দৰ্যৰ গৰাকী বুলি অভিহিত কৰিছিল। মহিলাসকলে চুলি উঠাই কপাল বহল দেখা কৰিছিল। অষ্ট্ৰেলিয়া আৰু আন কেইখনমান দেশত ভাৱে যে তামবৰণীয়া শৰীৰৰ ছালেই হ’ল সৌন্দৰ্যৰ আকৰ। সেয়েহে তেওঁলোকে ব’দত বহি গাৰ বৰণ তামবৰণীয়া কৰিবলৈ বিচাৰে। আনহাতে উজ্জ্বল ছালৰ গৰাকীয়ে সৌন্দৰ্যময়ী। তেনে ধাৰণাৰ বাবে ভাৰত, চীন, পাকিস্তান আদিৰ বহু নাৰী পুৰুষে লোচন সানি ছাল উজ্জ্বল কৰে। কিছুমান ঠাইত চাপৰ লোকতকৈ ওখজনক দেখিবলৈ ধুনীয়া বুলি ধাৰণা কৰা হয়। এনে ধাৰণাৰ বাবে নিজৰ ভৰি যুগল চাৰ্জাৰী কৰি দীঘল কৰা লোকে আছে। সেইদৰে ব্ৰাজিলৰ লোকসকলে ভাৱে যে টো খেলোৱা শৰীৰৰ গৰাকীয়ে হ’ল মোহময়ী সুন্দৰী। গতিকে তেওঁলোকে পাতল বা খীন শৰীৰ পচণ্ড কৰে। কুৰি শতিকালৈ চীনা সমাজত এনে ধাৰণা আছিল যে সৰু ভৰিতহে সৌন্দৰ্য ফুটি উঠে। গতিকে তেওঁলোকে ভৰিৰ স্বাভাৱিক বিকাশত বাধা দিবলৈ উপায় অৱলম্বন কৰে। আকৌ তাজাকিস্তানৰ মহিলা সকলে বিশ্বাস কৰে যে দুই চকুৰ ঞ্ৰ লগ-লাগি থাকিলে দেখিবলৈ শুৱনি হয়। শৰীৰৰ তলৰ অংশ লোদোৰ-পোদোৰ জনেই হ’ল সুন্দৰী। এনে ধাৰণা হ’ল জামাইকাৰ সমাজৰ। বহু ঠাইৰ লোকে নাচনী সকলে সুন্দৰী বুলি ভাৱে। কিন্তু অহা গুৱাত

ক’লা বঙৰ দাঁততহে সৌন্দৰ্য নিহিত থাকে।

উক্ত কামৰ দ্বাৰা ইয়াকে ক’বলৈ বিচৰা হৈছে যে সৌন্দৰ্যৰ ধাৰণা ঠাই ভেদে পৃথক হয়। সেই বাবে মানুহে নিজৰ শৰীৰৰ কথা ভাবি চিন্তা কৰি দুখ কৰিব নালাগে। ‘Airbrusing’ কাৰ্যত এজন ব্যক্তিয়ে প্ৰসাধন কৰাৰ আগৰ আৰু পাছৰ পাৰ্থক্য বিচাৰি প্ৰকৃত সৌন্দৰ্য উলিয়াব দিয়া হয়। সেইদৰে ‘You are my Star’ ত এজন লোকৰ পাঁচটা গুণ বিচাৰি উলিয়াব দিয়া হয় যিবোৰৰ কাৰণে তেওঁক আদৰ্শ ব্যক্তি বুলি অভিহিত কৰা হয়। Friendship Mission ত নীচাত্মিকা ভাৰত ভোগা বন্ধুক ইতিবাচক মনোভাৱ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হয়। লগতে কোনো মানুহক উপলুঙা কৰা বা একো নজনাকৈ আনৰ বিষয়ে বিৰূপ মন্তব্য দিয়াৰ পৰা বিৰত ৰখা আদি কথাৰ উপলব্ধি কৰাৰ সুযোগ প্ৰদান কৰা হয়। ‘Out side-Inside cost of Image Myth’ কাৰ্যাৱলীত এইটো দেখুওৱা হয় যে প্ৰতিজন মানুহৰে এখন নিজাকৈ মনৰ পৃথিৱী আছেবা নিজৰ দক্ষতা অনুসৰি এখন কৰ্মক্ষেত্ৰ থাকে। কিন্তু বাহিৰৰ জগতখনৰ বা আন মানুহৰ হেঁচাত পৰি মানুহে কেতিয়াবা আত্মমৰ্যদা হেৰুৱাই পেলায়। সেইটো আমি ৰোধ কৰি সমযোজন হ’বলৈ শিকিব লাগে। অন্যথা অবদমন মুক্ত নহ’ব যিয়ে আমাক ইতিবাচক মনোভাৱ গঢ়াত বাধাদান কৰিব পাৰে। ‘Once upon a time’ ত গিলি আৰু মিলিৰ মাজেৰে বুজাব বিচৰা হৈছে যে কাল্পনিক জগতত উটি ভাঁহি সময় নষ্ট কৰাতকৈ আমি বাস্তৱিক হ’ব লাগে, সময়ৰ প্ৰতি সচেতন হোৱা ভাল। সেইদৰে ‘Mirror Mirror’ কাৰ্যত অংশ গ্ৰহণ কাৰীক আইনাৰ সন্মুখত থিয় হৈ নিজৰ শৰীৰৰ বেয়া লগা অংগটো বিচাৰি উলিয়াই ছবি আঁকিব দিয়া হয়। দেখা যায় যে সকলোৱে নিজৰ সকলো অংগ ভাল পায়। কাৰণ চকুৰ আকাৰ যিয়েই নহওক পৃথিৱীখনৰ ৰং-ৰূপ উপলব্ধি কৰা তথা নিজৰ কাম কৰাত ই

সহায় কৰিয়ে আছে। শকত-খীন, চুটি-দীঘল যিয়ে নহওক ভৰি দুখনে অলৈ তলৈ যোৱা কাম কৰিয়ে আছে। নাকৰ আকৃতি জোঙা বা ভোটা যিয়ে নহওক উশাহ-নিশাহ লৈয়ে আছে। ক’লা-বগা যি বঙৰে নহওক ছালে শৰীৰক সুৰক্ষা দিছে। অথবা হাতৰ আঙুলি পৰালী হওক নহওক লিখা-মেলা, খোৱা-লোৱা আদি নানান কাম সমাধান কৰিয়ে আছে। এতেকে ‘I love my whole body’% ‘Beauty Bubble’ ত বন্ধুৰ লগত নিজৰ গুণৰ বিষয়ে ক’ব বা আঁকিব দিয়ে। তেনেদৰে অংশ গ্ৰহণ কাৰীক ‘Magazine cover’ তৈয়াৰ কৰিব দিয়া হয় য’ত তেওঁ ‘Free Being Me’ ৰ বিষয়ে আনক বুজাবলৈ বাৰ্তা দিব পাৰে।

মুঠতে ‘Free Being Me’ কাৰ্যাৱলীৰে নৱ প্ৰজন্মক এই বাৰ্তা দিব বিচৰা হয় যে তেওঁ সকলো দিশতে সুন্দৰ। ‘No Body Talk’ অৰ্থাৎ শৰীৰৰ কলেবৰে একো নকয়। কাৰণ—

- * I am unique/ you are unique
- * You are good just the way you are
- * I am beautiful no matter what they say
- * Real Beauty is inner beauty
- * Beauty lies in simplicity
- * Be strong
- * Be yourself
- * Keep smiling, Be happy

সামৰণিত এই কথা ক’ব পাৰি যে ভগবানে আমাক সকলোকে সুন্দৰকৈ সৃষ্টি কৰিছে। আমাৰ থকা খিনি লৈ, যিমান পাৰি ইতিবাচক দৃষ্টি ভংগীৰে কামত আগবাঢ়িব লাগে। মনক সকলো দুৰ্ভাৱনা, সংশয়, দুশ্চিন্তাৰ পৰা মুক্ত কৰি নিজৰ দেহ-মনক লৈ সন্তুষ্ট হৈ কৰ্মত অগ্ৰসৰ হোৱাই হ’ব সফলতাৰ চাবিকাঠি। বাহ্যিকতাত নহয়, দেহ-মানসিক উৎকৰ্ষ সাধন তথা মানবীয় গুণসমূহতহে প্ৰকৃত সৌন্দৰ্য নিহিত থাকে।**

সহায়ক পুথি :— Free Being Me : Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts.

ৰাতি যিমানে ৰাতি হ’ব প্ৰভাত সিমানেই উজ্জ্বল হ’ব। চাৰিওফালৰ
পৰা আন্ধাৰে আৱৰি ৰাখিলেও ভয় নকৰিবা, প্ৰভাত হ’বই।

— জ্যোতিপ্ৰসাদ