

হেমাহৰ চিন্মাত্বন

ক'ভিদ কালত শিশুৰ পৰিৱৰ্তিত বিশ্ব



Armt
Dr Anamika Ray
Memorial Trust
Profession | Compassion | Service



unicef 
for every child

ହେମାହ୍ର ଚିଲୋଧନ

କ'ବିଦ କାଳତ ଶିଶୁର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବିଶ୍ଵ

ড° অনামিকা রায় সৌরূজী ন্যাস, সমগ্র শিক্ষা অভিযান
আৰু ইউনিচেফ-অসমৰ এটি যোথ প্ৰয়াস



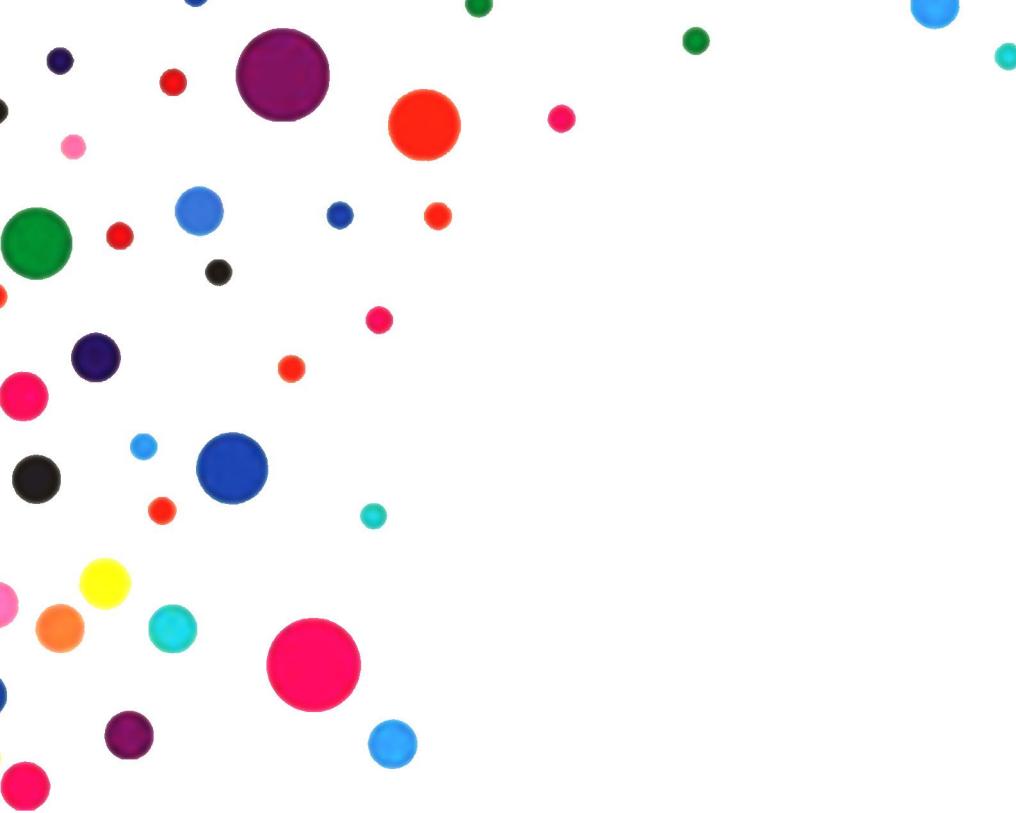
armt
**Dr Anamika Ray
Memorial Trust**
Profession | Compassion | Service



unicef 
for every child

মৰমৰ অকণিহ্ত,

ক'ভিদ অতিমাৰীৰ সময়ত ঘৰত থাকি তোমালোকৰ নিশচয় খুউব
আমনি লাগিছে। এই সময়ছোৱা কেৱল তোমালোকৰ বাবেই নহয়,
আমাৰ সকলোৱে বাবেই বৰ দুর্যোগৰ সময়। এতিয়া লাহে লাহে
তোমালোকৰ স্কুল খুলিছে বা খুলিব। কিন্তু এই অতিমাৰীৰ পৰা
সম্পূৰ্ণৰূপে উদ্বাৰ নোপোৱালৈকে আমি কেতবোৰ নিয়ম মানি চলিব
লাগিব। সেই নিয়মবোৰক আমি ইংৰাজীত ‘নিউ নৰ্মেল’ বুলি কৈছোঁ।
এই নিয়মবোৰ যে কেৱল তোমালোকৰ কাৰণেহে প্ৰযোজ্য তেনে
নহয়, তোমালোকৰ ঘৰৰ ডাঙৰ সকলেও সতৰ্ক হৈ এনে কেতবোৰ
নিয়ম মানি চলিবই লাগিব। ক'ভিদৰ সময়ছোৱাত আমি শাৰীৰিক
আৰু মানসিকভাৱে সবল হৈ থাকিবৰ কাৰণে ‘ড° অনামিকা বায়
সেঁৱৰণী ন্যাস’-য়ে ক'ভিদ কথা, ৰে'ক দ্য ফেক টুনচ, ম'চিভেচন
আদি কেইখনমান পুথি প্ৰস্তুত কৰাৰ লগতে তোমালোকৰ কাৰণে
এনে এখন পুথি প্ৰস্তুত কৰাৰ কথা কঞ্জনা কৰিছিল। সেয়ে ইউনিচেফ
অসমৰ সহযোগত কাহিনীৰ আকাৰেৰে মনোগ্রাহীকৈ তোমালোকক
কিছু কথা জনাই থোৱাৰ চেষ্টা কৰা হৈছে। আমি আশা কৰোঁ নতুন
নিয়মাবলী পালনৰ জৰিয়তে তোমালোকেও ক'ভিদ অতিমাৰীক জয়
কৰি কুশলে থাকিব পাৰিবা। আহাচোন এতিয়া শুনো বলিন আৰু
ৰশ্মিহ্তৰ এটি কাহিনী...

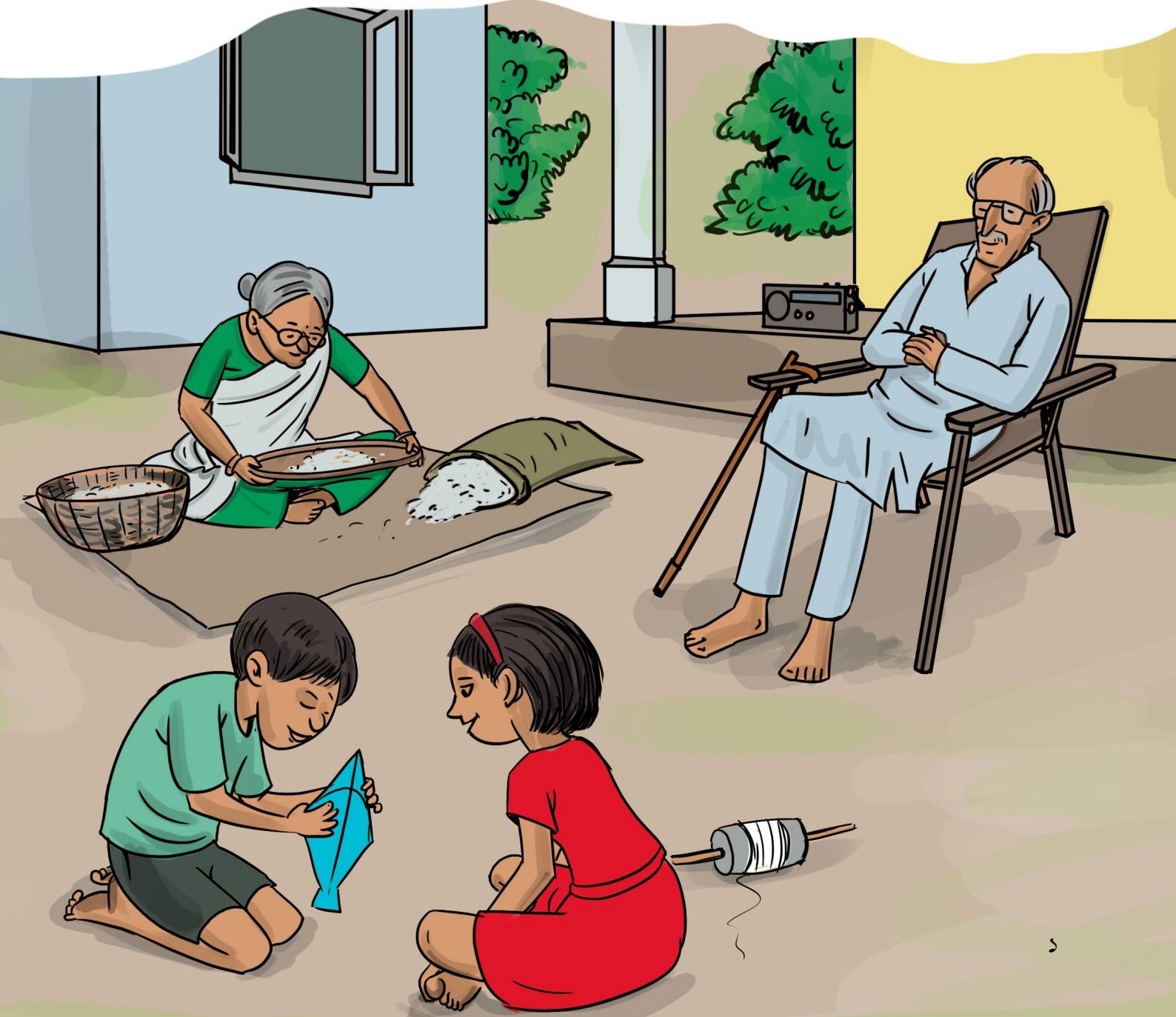


বলিনহাঁতৰ গাঁওখন বৰ ধূনীয়া। ফলে-ফুলে নদন-বদন। ক'ভিদি অতিমাৰীৰ সময়ত সকলো
বন্ধ হৈ থাকোঁতেও বলিনহাঁতে যে কিমান আনন্দ কৰিছে! তাতে আকৌ বলিনৰ বৰদেউতাকৰ
ছোৱালী বশি আহিছে। মুকলি পথাৰত দৌৰা, লুকা-ভাকু, চিলা উৰঙওৱা কিমান যে খেল-
ধেমালি! বলিনহাঁতৰ ককাকে আৰামী চকীখনত বহি 'ৰেডিঅ' শুনিছে আৰু আইতাকে চাউল
জাৰিছে। অহ! এয়া কি?

ককা : শুনিছনে তহাঁতে? চিলাখন মেৰামতি কৰি অতালিনে? স্কুল খুলিব বুলি
ৰেডিঅ'ত কৈছে, শুন!

বলিন : বাঃ স্কুল খুলিব, কিমান যে ভাল হ'ব! নিপু-ৰক্তিমহাঁতক বহু দিনৰ মূৰত
দেখিম।

বশি : বাঃ বাঃ কিমান ভাল লাগিব! আকৌ স্কুললৈ যাম। কৰ্মী মিছহাঁতো আহিব। আৰু
লগৱ সব...



ককাকে বলিন আৰু ৰশ্মিৰ ওচৰলৈ মাতি স্কুল খুলিলে সিহঁতৰ লগৱীয়াহঁতক লগ পোৱাতকৈ
পঢ়া-শুনাত যে কিমান লাভ হ'ব সেই বিষয়ে ক'লে।

ৰশ্মি : ককা, আমাৰ ইমানদিনে অনলাইন ক্লাচ হৈ আছিল নহয়!

ককা : অনলাইন ক্লাচ ? স্কুললৈ নোযোৱাকৈ সেইটোনো কেনেকুৰা ক্লাচ ?

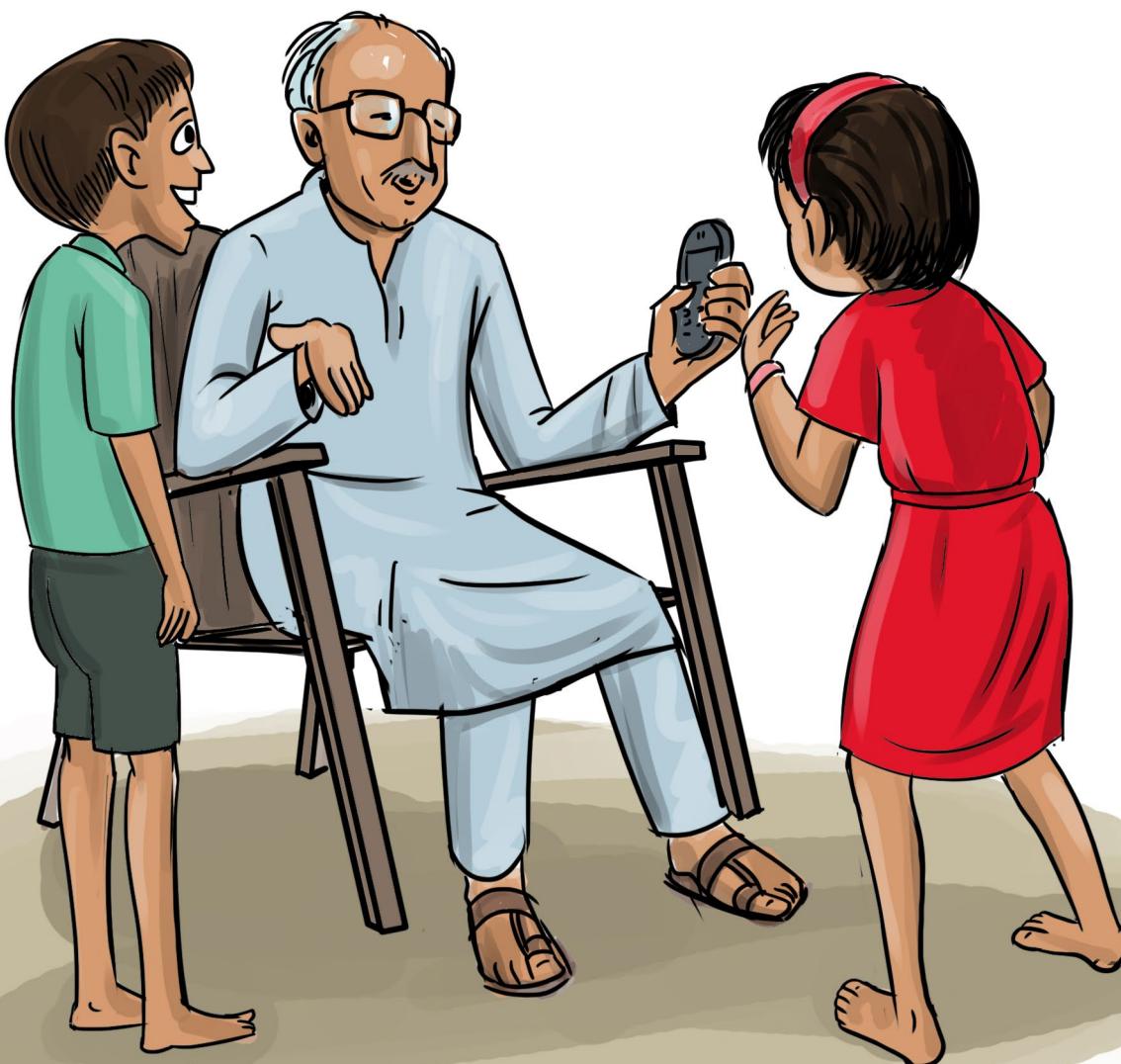
ৰশ্মি : আমি ফোনতে মিছ-ছাবহঁতক দেখি থাকোঁ আৰু তেওঁলোকে আমাক সকলো
বিষয় পঢ়ায়।

ককা : ফোনতনো কেনেকৈ ক্লাচ হয় আকো ? ক'তা মোৰ ফোনতচোন
ছবি-তবি নাহে!

বলিন : ইহ ককা! এইবোৰ ফোনত নহয় নহয়! বৰদেউতাৰ যে ডাঙৰ ফোনটো
দেখিছা, তাতহে পাৰি।

ৰশ্মি : সেইবোৰক স্মার্টফোন বুলি কয়।

বলিন : হয় দে ৰশ্মি। তহঁতি কিমান আগবাঢ়ি গ'লি ! আমাৰ ইয়াত কাৰেণ্টেই
নাথাকে, ফোনৰ নেটৱৰ্কতো দূৰবে কথা।





বলিনহাঁতৰ অনলাইন ক্লাচ নিয়মিতভাৱে হোৱা নাই যদিও বন্দনা বাইদেউহাঁতৰ দৰে কেইজনমান শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ প্ৰচেষ্টাত নামঘৰত, পথাৰত, গাঁওৰ মাজত সেই জৰি গছজোপাৰ তলত পঢ়া-শুনা চেগা-চোৰোকাকৈ চলি আছে। তাতে আকৌ বাইদেউহাঁতৰ কথা মতে শিক্ষামূলক টিভি আৰু 'ৰেডিও' অনুষ্ঠানবোৰো শুনে ল'ৰা-ছোৱালীবোৰে। ককাক বা দেউতাকৰ হাতত মাজে-সময়ে ঘৰত কৰিবলৈ দিয়া পাঠ দুটামানো পঠায়।

আইতা : তহাঁৰ যে সেই ক্লাচবোৰ হয় বুলি কৈছ, পৰীক্ষাও তেনেকৈ হয় নেকি?

ৰশ্মি : নক'বা আৰু আইতা, ইমান যে পৰীক্ষা হয়! ফোনৰ কেমেৰা অন কৰি আমি পৰীক্ষা দিব লাগে।

বলিন : আমাৰেই মজা! পৰীক্ষা-চৰীক্ষা হোৱাই নাই।

ৰশ্মি : দেউতাই পৰীক্ষাৰ ওপৰত জোৰ দিবলৈ নকয়, কনচেপ্টবোৰ ভালকৈ বুজিবলৈহে দিহা দিয়ে।

আইতা : দেউতাৰে ঠিকেই কয় বুজিছ।

তেন্তে গাঁৱৰ আশা বাইদেউ মেনকাই পদুলিমূৰৰ নঙলাড়াল খুলি ভিতৰলৈ সোমাই
আহিছে। তেওঁ বোধ হয় ৰশ্মিহঁত চহৰৰ পৰা অহা খবৰটো পাইছে।

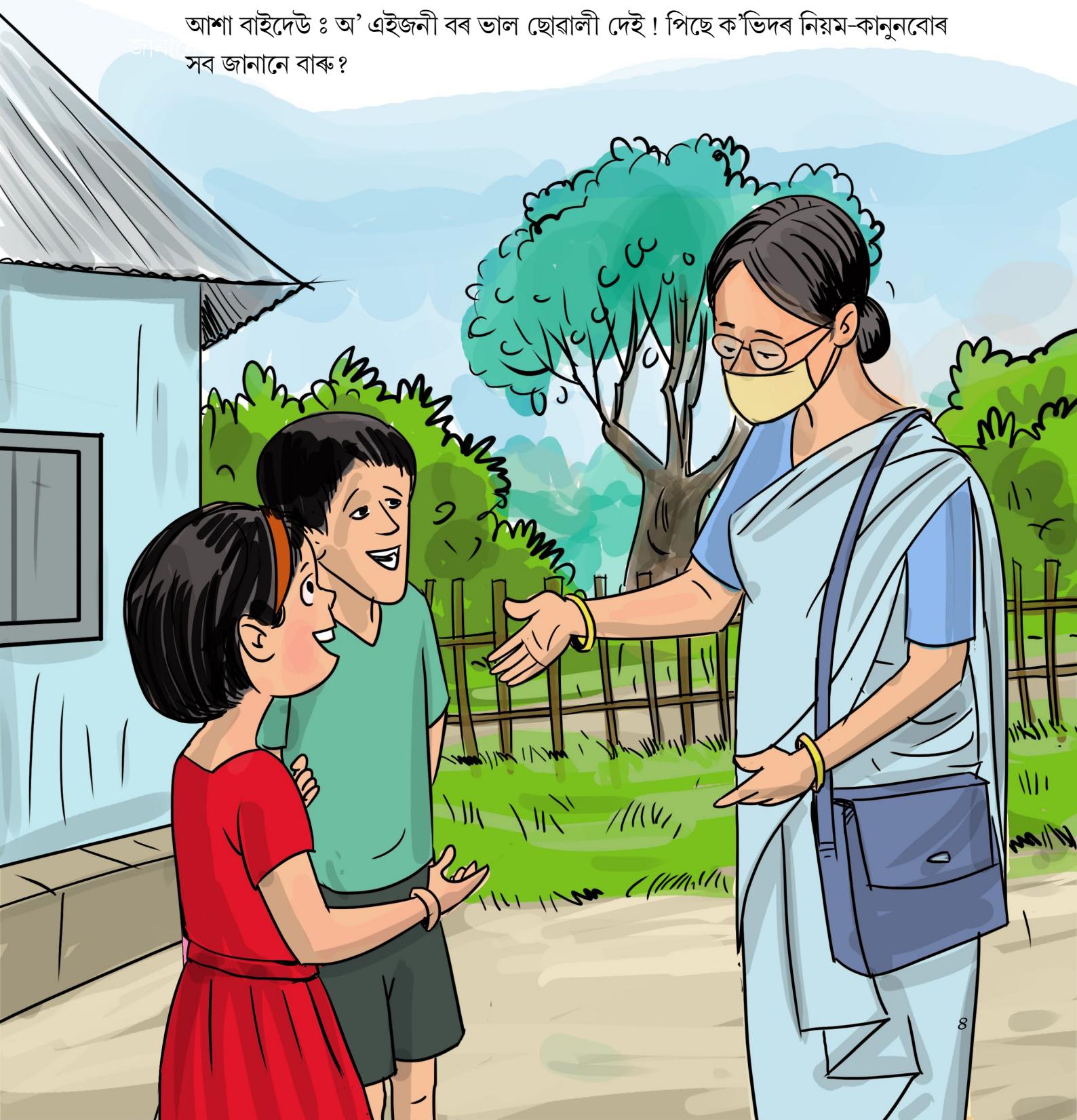
আইতা : সেইজনী মেনকা নহয় নে ?

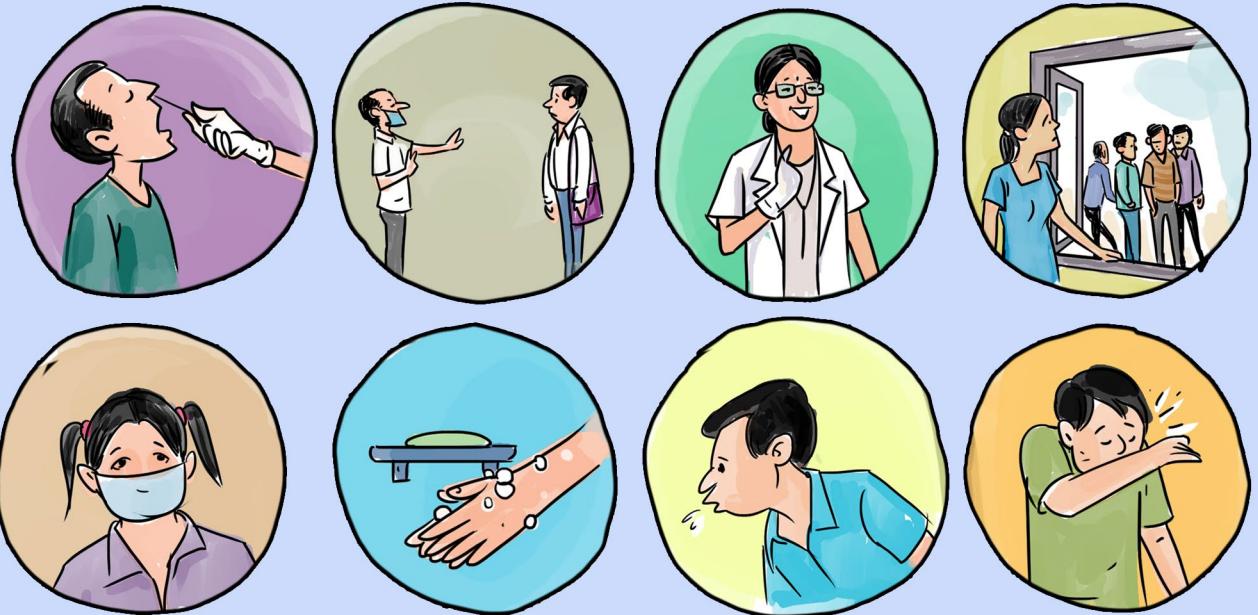
আশা বাইদেউ : হয়, খুৰীদেউ। চহৰৰ পৰা নাতিনীহঁত অহা বুলি খবৰ পালোঁ।

পিছে সিহঁতে ক'ভিদ টেষ্ট কৰি আহিছেনে

ৰশ্মি : আমি চহৰৰ পৰা আহোঁতেই টেষ্ট কৰিছোঁ! এতিয়ালৈকে আমাৰ ফ্লেট
কেইবাবাৰো টেষ্ট কৰা হ'ল।

আশা বাইদেউ : অ' এইজনী বৰ ভাল ছোৱালী দেই ! পিছে ক'ভিদৰ নিয়ম-কানুনবোৰ
সব জানানে বাবু ?





ৰশ্মি আৰু বলিন সৰু ল'বা-ছোৱালী যদিও ক'ভিদ সম্পৰ্কীয় বহু কথাই কিষ্ট জানে আৰু
কৌতৃহলো বেছি। সিহঁতৰ মুখত আইখে ফুটাদি নিয়ম-কানুনবোৰ শুনি আশা বাইদেৱে তবধ
মানিলে।

ৰশ্মি : মাস্ক পিছিবাই।

বলিন : চাৰোনেৰে হাত ধুবা।

ৰশ্মি : য'তে ত'তে নৃথুৱাবা।

বলিন : কাহোতে-হাচিয়াওতে সারধান হ'বা।

ৰশ্মি : আনৰ পৰা দূৰে দূৰে থাকিবা।

বলিন : ভিৰ হোৱা ঠাইবোৰলৈ নাযাবা।

ৰশ্মি : প্ৰয়োজনত ক'ভিদ টেষ্ট কৰিবা।

বলিন : চাফ-চিকুণকৈ থাকিবা।

আইতাকে সিহঁত দুয়োটাৰ মুখলৈ অবাক হৈ চায়। এই পেন্দুকণা বয়সতে কিমান যে কথা জানে! অতিমাৰীয়ে সিহঁতক যেন আৰু বুজন কৰি তুলিলে। বৰ আগ্রহেৰে আইতাকে আশা বাইদেউলৈ চাই সুধিলে—

আইতা : অই মেনকা, এই 'কৰণা'টো চোন গ'ল বুলি শুনিছিলোঁ! চিতা-তিতা ওলোৱা নাই নেকি?

আশা বাইদেউ : দৰোৱা নাই, চিতাও আহি পোৱা নাই, ক'ভিদো যোৱা নাই। গতিকে সতক হোৱাৰ বাহিৰে উপায় নাই।

ৰশ্মি : আইতা, চিতা মানেনো কি?

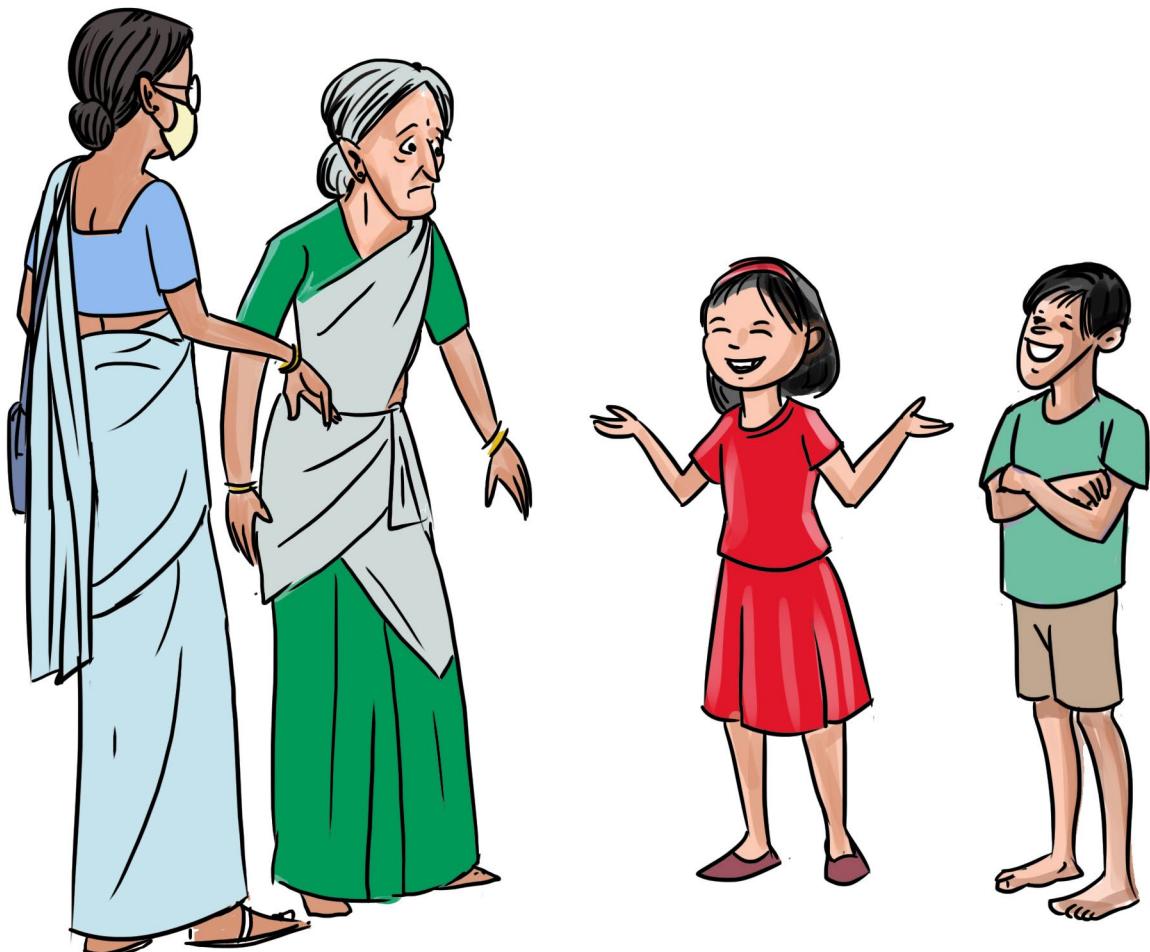
আশা বাইদেউ : ভেকচিনৰ নাম শুনিছা? তাকে চিতা বুলি কয়।

আইতা : আমাৰো যে দিন গৈছিল আৰু! বৰ আই হওঁতে এনে নিয়ম আমিও পালিছিলোঁ। চিতা ওলোৱাৰ পিছতহে হাত সাৰিলোঁ।

আশা বাইদেউ : হয় খুৰীদেউ। কিন্তু সেইবোৰ দিনত বোলে বেমাৰীক বৰ এলাগী কৰি ৰাখিছিল। আমি পিছে আজিকালি সকলোকে কওঁ—বেমাৰীৰ যতনহে ল'ব লাগে, এলাগী কৰিব নালাগে।

আইতা : তামোল এখন খাই যা, মেনকা।

আশা বাইদেউ : নাখাওঁ খুৰীদেউ, তামোল খালে পিকাব লাগে নহয়, সিও বেমাৰ বিয়পায়।



ৰশ্মি হাঁত যাবলৈ ওলাল। আইতাকৰ দুচকু লোতকেৰে ভৰি পৰিল।

ৰশ্মি : আইতা বেজাৰ নকৰিবা, বিহুত আহিম নহয় ! আকো গৰমৰ বন্ধুত
তোমালোকোতো যাবাই আমাৰ তালৈ।

আইতা : হয় অ' মাজনী। বলিন, তয়ো ওলাইছ, পিছে তোৰ স্কুল ?

ককাক : এহ, সিহঁতৰ স্কুল খুলিবলৈ কেইদিনমান লাগিব। ক'ভিদ চেণ্টাৰ আছিল বাবে
বেছিকৈ চাফ-চিকুণ কৰিব লাগিব নহয়!

ৰশ্মিৰ দেউতাক : সোনকাল কৰ দেই, তহঁতে বহুত দেৰি কৰ।

ৰশ্মি : বলিন, তই মাস্ক পিঙ্কা নাই যে ?

বলিন : অ', মাস্ক আছিল ক'বাত, বিচাৰিব লাগিব।

ৰশ্মি : বহু বহু, লকডাউনৰ সময়ত মায়ে-ময়ে বনোৱা কেইটামান মাস্ক আছে, তাৰে
এটা পিঙ্ক। আমি এইবাৰ গৈ ঘৰত মাস্ক বনাম দেই !



ৰশ্মিহঁত গাড়ীখন সিহঁত থকা ফ্লেটৰ গেটৰ মুখত ব'লগৈ। চিকিৎসিটী গার্ডজনে হাতত কিবা-কিবি লৈ ওলাই আহিল।

বলিনঃ এহ, ৰ'ব ৰ'ব ! এইটো কি কৰে আকৌ ? পিষ্টল টোঁৰাইছে যে ?

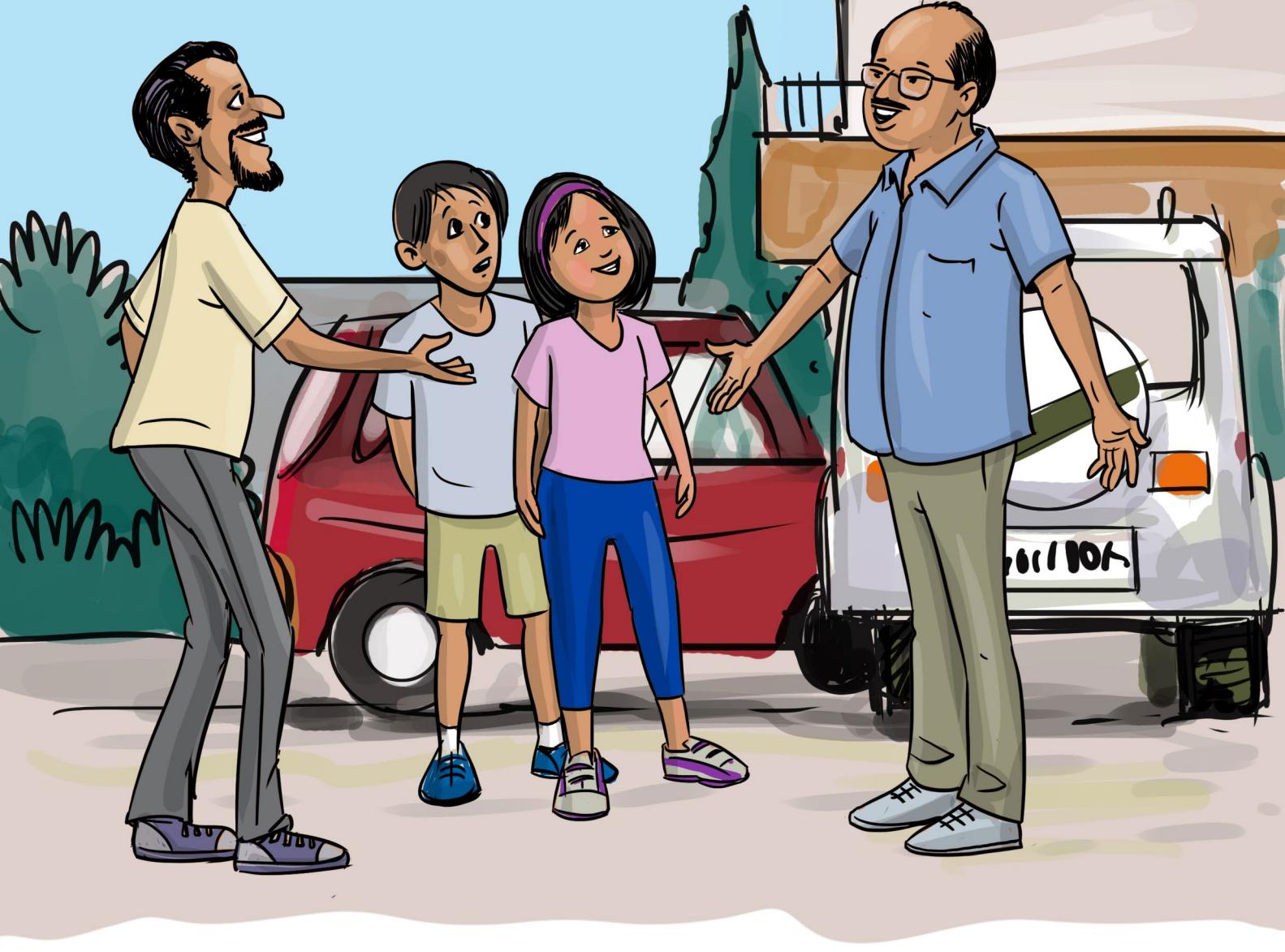
ৰশ্মিৰ দেউতাকঃ নহয় অ' বলিন, এইটো থাৰ্মেল স্কেনাৰ। ইয়াৰে গাত জ্বৰ আছে নেকিহে চায়। জ্বৰ পালে ক'ভিদ টেষ্ট কৰিবই লাগিব।

ৰশ্মিঃ বাছিলোঁ দেহ, জ্বৰ নাই ! এতিয়া কিন্তু আমি লিফ্টত উঠাৰ আগত হাতখন চেনিটাইজ কৰিব লাগিব।

বলিনঃ চাবোন দি ধুব লাগিব ?

ৰশ্মিঃ চাবোন দি ধুলেও হ'ল, নহ'লে চেনিটাইজাৰ সানিলেও হ'ব। পিছে বলিন, এটা কথা মই তোক কৈ থও, লিফ্টত উঠোতে শুইচবোৰ হাতেৰে নিটিপিবি, কিলাকুটিৰে টিপিবি !





ক'ভিদ হোৱাৰে পৰা ৰশ্মিৰ দেউতাকে শাৰীৰিক-মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত বৰ গুৰুত্ব দিছে। ফ্লেটৰ তলৰ 'লন'খনত ৰাতিপুৱা সোনকালে উঠি যোগাসন কৰাটো এক অভ্যাসত পৰিণত হৈছে। আজি তাতে বলিনেও যোগ দিছে। তেনেতে ডাক্ত্ৰ আহমেদেও মণিং রাক কৰি সেইখনিতেই বৈছেহি।

ৰশ্মি : ডাক্ত্ৰ খুৰা, গুড় মণিং! এয়া মোৰ খুৰাৰ ল'ৰা বলিন।

ডাঃ আহমেদ : গুড় মণিং। তোমালোকে যে যোগাভ্যাস কৰিছা, মই বৰ ভাল পাইছোঁ দেই! সুস্থ শৰীৰতহে সুস্থ মন থাকে।

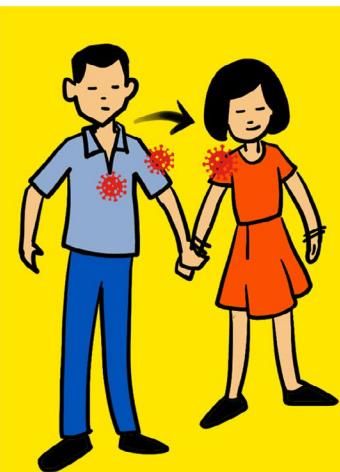
ৰশ্মিৰ দেউতাক : তোমালোকে জানানে, ডাঃ খুৰাই কিমান নিশালৈকে বোগী চাব লাগে? ক'ভিদ হোৱাৰে পৰা তেওঁকতো দেখা পাবলৈকে নাই!

ডাঃ আহমেদ : আপোনালোকে আমাৰ কষ্ট বুজি পায়, তাৰ বাবে আমি উৎসাহ পাওঁ। অন্য বহু ঠাইত মানুহে আমাক বেমাৰ কঢ়িয়াই অনা বুলিহে সন্দেহ কৰে!

বলিন : ক'ভিদনো আচলতে কি? জুৰ উঠা বা গোন্ধ নোপোৱাটোৱেই ক'ভিদ নেকি?

ৰশ্মি : আন বেমাৰ থাকিলে ক'ভিদে বেছিকৈ ধৰে নেকি?

বলিন আৰু ৰশ্মিৰ কৌতুহল দেখি ডাঃ আহমেদে খুড়িব সহজকৈ ক'ভিদ সম্পর্কীয়
লাগতিয়াল কেইটামান কথা বুজাই দিলে।



ক'ভিদ-১৯ এক
অতিশয় সোঁচৰা
বেমাৰ, যিয়ে ঘাটকৈ
হাওঁফাওঁৰ ক্ষতি
কৰে।



এই বেমাৰ ঘটোৱা
ছাৰ্চ-চি.অ'.ভি-২
ভাইৰাছে দেহৰ অন্য
কেতবোৰ অংগৰো
অনিষ্ট কৰে।



ইয়াৰ কেইটামান
লক্ষণ হৈছে শুকান
কাহ, জৰ, উশাহ-
নিশাহত কষ্ট, গাৰ
বিষ, ভাগৰ লগা,
গোৰ্ক নোপোৱা
ইত্যাদি।



হৃৎপিণ্ড, হাওঁফাওঁ,
বৃক ইত্যাদিৰ বেমাৰ
থাকিলে বা মধুমেহ,
কক্ট বোগ হোৱা
বয়সস্থ মানুহৰ বিপদ
বেছি।



ঔষধ আৰু
প্রতিয়েধক বজাৰলৈ
আহিবলৈ সময়
লাগে কিয়নো ইয়াৰ
আগতে বিস্তৰ
পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা চলাব
লাগে।



আমি সাবধান হৈ
থাকিলে ক'ভিদৰ
পৰা হাত সারিব
পাৰোঁ।

দুদিনমান বলিন আৰু ৰশ্মিয়ে সিহতৰ ফ্লেটত বৰ আনন্দ কৰিলে। লকডাউনৰ সময়ছোৱা
ৰশ্মিৰ বাবে অসহ্যকৰ আছিল। এই দুদিনৰ খেল-ধেমালিবে তাই পুনৰ তজবজীয়া হৈ উঠিল।
আজি তাতে আকৌ তাইৰ স্কুল খুলিছে!

ৰশ্মিৰ মাক : দুই-তিনিটা মাস্ক নিবা। ঘৰত আহি সেইবোৰ ভালকৈ ধূব লাগিব। নিজৰ
নিজৰ বেগত মাস্কবোৰ ৰাখিবা।

ৰশ্মিৰ দেউতাক : চেনিটাইজাৰ-স্প্ৰে' নিবলৈ নাপাহৰিবা দেই! ক'বাত বহা বা
কিবা চোৱাৰ আগতে তাত স্প্ৰে' মাৰি ল'বা— যেনে- দুৱাৰৰ হেণ্ডেল, ডেক্স-বেঞ্চ,
কম্পিউটাৰৰ কিবোৰ্ড...

ৰশ্মিৰ মাক : নিজৰ টিফিন বা পানীৰ বটল কাকো চুবলৈ নিৰ্দিবা।

ৰশ্মি স্কুল বাছখনত উঠি যাওঁতে দেউতাক-মাকে মাত লগালে— ‘লগৰবোৰৰ পৰা
আঁতৰি থাকিবা দেই! সোঁচৰা বেমাৰৰ পৰা সারধান হ'ব লাগে’।



স্কুলৰ গেটত নিচেই কম ছাত্র-ছাত্রী। ঠেলা-হেঁচা কৰা মানা। চিকিৎসিটী গার্ডে এজন ছাত্রৰ গাত জ্বৰ পাই ঘৰলৈ উভতি যাবলৈ ক'লে। সি প্রতিবাদ কৰি উঠাত এগৰাকী শিক্ষয়িত্রীয়ে
বুজালে যে সি তৎক্ষণাৎ টেষ্ট কৰি ডাক্তাৰৰ পৰামৰ্শ ল'ব লাগে।

ছাত্র : মোৰ ক্লাছবোৰ যে মিছ হ'ব এতিয়া !

শিক্ষয়িত্রী : চিন্তা নকৰিবা, ক্লাছবোৰ অনলাইনতো কৰিব পাৰিবা নহয়! মিছে
এটেন্ডেন্সো দিব।

স্কুলৰ কৰিডোৰে ছাত্র-ছাত্রীসকলে নিজৰ মাজত ব্যৱধান ৰাখি আগবাঢ়িল। চাবোনেৰে হাত
ধূবলৈ কৰিডোৰ দুইমূৰে বেচিন লগোৱা হৈছিল। শ্ৰেণীকোঠাৰ দুৱাৰমুখতো ৰখা আছিল
চেনিটাইজাৰ। দুই-এটামান ক্লাছ বাহিৰ খোলা ঠাইতো হৈছে। স্কুল চৌহদত পুৱাৰ প্ৰাৰ্থনা
সভা বাদ দিয়া হৈছে, তাৰ পৰিৱৰ্তে ছাত্র-ছাত্রীয়ে ডেঙ্কতে প্ৰাৰ্থনা কৰিছে।





କ୍ଲାଷ୍ରମର ଭିତରତ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମଙ୍କଳ ଫାଁକ-ଫାଁକଟିକେ ବହିଛେ । ଆଟାଇରେ ମୁଖତ ମାନ୍ଦ । ତେଓଂଲୋକର ଶ୍ରେଣୀର ଆଧା ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀ ଆହିବ ପୁରା, ଆଧା ଦୁପରୀଯା, ତାକୋ ସଞ୍ଚାରିତ ତିନିଦିନକେହେ । ଦିନେ ହିଁ ତିନିଟାକେ କ୍ଲାଷ୍ ।

ଛାତ୍ରୀ : ଇମାନ କମକେ କ୍ଲାଷ ହିଁଲେ କର୍ତ୍ତା ଶେଷ ହିଁ ଜାନୋ ?

ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ : ଆନ ଦିନବୋରତ ଅନଲାଇନ କ୍ଲାଷ ହିଁ ନହ୍ୟ ! ସ୍କୁଲତ କନଚେପ୍ଟ ବୁଜିବଲୈ, ଭୁଲ ଶୁଧରାବଲୈ, ପାଠ ସମ୍ପର୍କେ ଥକା ସନ୍ଦେହ ଗ୍ରାମବଲୈହେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିବା । ତଥ୍ୟ ଗୋଟୋରା, ଅନୁଶୀଳନ କରା ଆଦି କାମବୋର ସରତ କରିବା ।

ଛାତ୍ର : ଆମାକଚେନ ଟିଫିନ ଖାବଲୈ, ଖେଳିବଲୈ କୋଣୋ ବେକେଇ ଦିଯା ନାହିଁ ଝଟିନତ !

ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ : କ୍ଲାଷର ପିଛତ ଖେଳାବୋ ସମୟ-ସୁବିଧା ଥାକିବ, ନିୟମବୋର ତୋମାଲୋକକ ପି. ଟି. ଛାବେ ବୁଜାଇ ଦିବ ।

প্রেল'গ্রাউন্ট ছাত্র-ছাত্রীসকলৰ বাবে অপেক্ষা কৰি আছিল পি. টি. ছাৰ। খেলাৰ নতুন
নিয়মবোৰ বুজাই দিলে এফালৰ পৰা—

- ▶ খেলোঁতেও দূৰত্ব বজাই ৰাখিবা।
- ▶ গৰা মৰা, হেণ্ডশেক, হাইফাইভ এৰাই চলিবা।
- ▶ খেলাৰ সামগ্ৰী, টাৱেল, পানীৰ বটল আনৰ লগত শ্ৰেয়াৰ নকৰিবা।
- ▶ বলত থু বা ঘাম নলগাবা।
- ▶ সৰু সৰু গোটত প্ৰশিক্ষণ ল'বা।
- ▶ নিজৰ মুখ নুচুবা।
- ▶ সঘনাই হাত ধুই চেনিটাইজ কৰি থাকিবা।
- ▶ গা বেয়া লাগিলেই ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ যাবা।



সুষম পুষ্টিকর আহারৰ কথাও ছাত্র-ছাত্রীসকলক সেঁৱাৰাই দিলে পি. টি. ছাৰে। বিশেষকৈ মহামাৰী/অতিমাৰীৰ সময়ত এনে খাদ্য খোৱা বৰ দৰকাৰ। কিয়নো তেনে কৰিলে দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বাঢ়ে। পি. টি. ছাৰে সোধাৰ লগে লগে ছাত্র-ছাত্রীসকলে উৎসাহেৰে কৈ গ'ল—

- ▶ প্ৰটিন থাকে কণী-মাংসত
- ▶ ভিটামিন লাগিবই
- ▶ শাক-পাচলি উপকাৰী
- ▶ আইৰন, কেলচিয়াম
- ▶ জাংক ফুড নাখাৰা
- ▶ চৰ্বিজাত খাদ্য বেয়া





স্কুলৰ পৰা ঘূৰি আহি ৰশ্মিৰ মন সেমেকা। কিমান যে সলনি হৈ গ'ল মৰমৰ স্কুলখন! ক্লাছ্
কৰা, খেলা-ধূলাৰ নিয়মবোৰেই বৰ আচছৱা যেন লাগিল। বলিনক তাই ক'লৈ—

ৰশ্মি : স্কুলত আগতে কিমান যে জমিছিল! সব ওলট-পালট কৰি দিলে ক'ভিদে।

বলিন : তইচোন অনলাইন ক্লাছবোৰ কৰিছই। বৰমাই ঘৰৰ পৰাই অফিছ কৰে।

ইণ্টাৰনেটেৰে কি নহয় আজিকালি?

ৰশ্মি : ইণ্টাৰনেটৰ পৰা বহুত সুবিধা হৈছে ঠিকেই। পিছে আমাৰ মিছে কয় ইণ্টাৰনেট
ব্যৱহাৰ কৰোঁতেও খুব সারধান হ'ব লাগে।

বলিন : অঁ... সেইদিনা ৰেডিঅ'ত আলোচনা এটা শুনিছিলোঁ। কিছুমান মানুহে
ইণ্টাৰনেটৰ যোগেদি বহুত বেয়া কাম কৰে— সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক ফুচুলায়, মিচা
বাতৰি বিয়পায়, আমাৰ তথ্য আৰু আনকি পৰিচয়ো চুৰ কৰে বোলে...

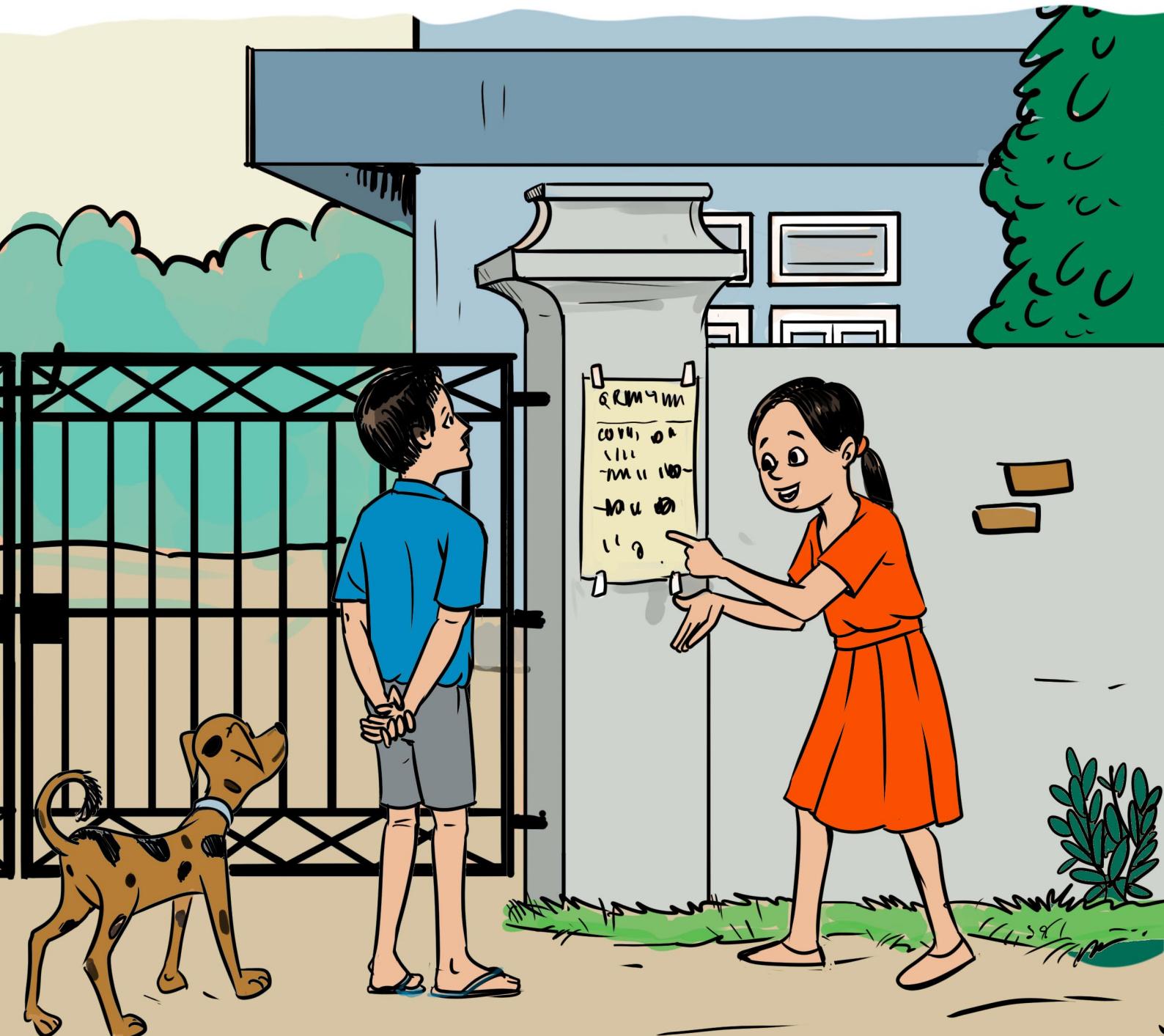
খেলাব লগ বিচাৰি ৰশ্মিয়ে বলিনক লৈ মেৰীৰ ফ্লেটৰ পিনে গ'ল। পিছে এয়া কি? দুৱাৰৰ
বাহিৰতচোন কোৱাৰেণ্টইন ন'চি! খিৰিকীৰ পৰা মেৰীয়ে বেজাৰ মনেৰে মাত লগালে—

মেৰীঃ দাদাই টেষ্ট কৰাওঁতে ক'ভিদ পজিটিভ পালে। তাৰ লগতে আমিও এতিয়া
ঘৰতে বন্ধ হৈ আছোঁ।

বলিনঃ এনেকৈ কেইবাঘৰত ক'ভিদ বেমাৰ ধৰা পৰিলে ঠাইডোখৰকে কণ্টেইনমেণ্ট
জ'ন কৰি দিয়ে বোলে ! কি যে দিগদাৰ হয়, ঘৰৰ পৰাও ওলাব নোৱাৰি, কোনো
মানুহো আহিব নোৱাৰে !

ৰশ্মিঃ একেদৰে কোনো ডাঙৰ অঞ্চল বা দেশজুৰি বহুতো মানুহলৈ বেমাৰটো
সোঁচৰিলে লক্ৰডাউন দি দিয়ে।

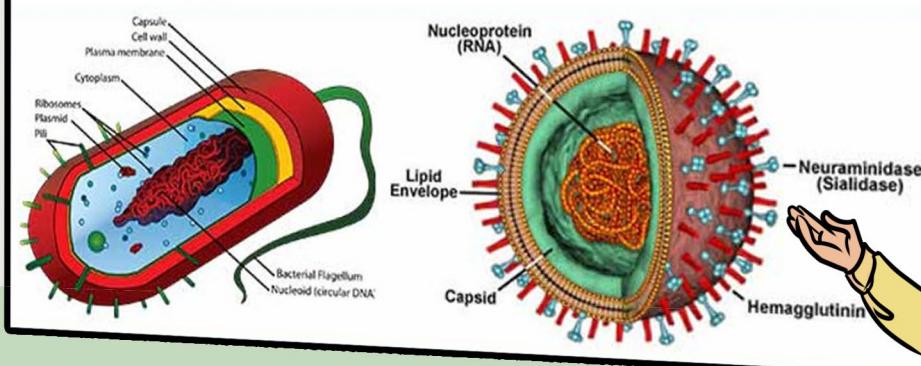
মেৰীঃ দুসপ্তাহমানৰ পিছত আমাৰ আকৌ টেষ্ট কৰিব নহয়, তেতিয়া নিগেটিভ
আহিলে আমি সবেই মিলি খেলিম দেই !



স্কুলৰ দ্বিতীয় দিনা বশিহঁতৰ মনত অনেক প্ৰশ্নৰ উকমুকনি। সিহঁতৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিবলৈ
বিজ্ঞানৰ বৰুৱা ছাৰে এটা স্পেচিয়েল ক্লাষ ল'লৈ—

- মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটায় বেঞ্চেৰিয়া বা ভাইৰাচে।
- পেল'গ, কলেৰা আদি মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটাইছিল বেঞ্চেৰিয়াই।
- স্পেনিছ ফ্লু, স্মল্পক্স আৰু ক'ভিদ- ১৯ মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটালে ভাইৰাচে।
- বেঞ্চেৰিয়া এককোষী অনুজীৱ, ইয়াক এণ্টিবায়টিকেৰে ধৰ্মস কৰে।
- জধে-মধে এণ্টিবায়টিক ব্যৱহাৰ কৰিলে উপকাৰী বেঞ্চেৰিয়াও নাশ হয়।
- ভাইৰাচ বেঞ্চেৰিয়াতকৈ বহুগণে সৰু; ভাইৰাচে আনকি ইয়াকো আক্ৰমণ কৰে।
- ভাইৰাচৰ বাহিৰফালে থাকে প্ৰতিনৰ চামনি, ভিতৰত থাকে ডি.এন.এ. বা
আৰ.এন.এ জেনেটিক পদাৰ্থ।
- জীৱদেহৰ কোষৰ ভিতৰতহে ভাইৰাচ সক্ৰিয় হৈ বংশবৃদ্ধিৰ ক্ষমতা লাভ কৰে।
- এণ্টিভাইৰেল ঔষধে ভাইৰাচৰ বংশবৃদ্ধি বা গাঁথনিত বিজুতি ঘটাই ইয়াক নষ্ট কৰে।

Bacteria Vs Virus





স্কুলৰ পৰা ঘূৰি আহি ৰশিয়ে দেখিলে মাক মিঠু আণ্টীৰ লগত কথা পাতি আছে।

ৰশিঃ আণ্টী, বৰ্ণা আজি স্কুললৈ নগ'ল যে?

মিঠু আণ্টীঃ গৈছিল ৰশি, তাই দুপৰিয়াৰ গ্ৰুপটোত আছে।

ৰশিৰ মাকঃ ৰশি, ভালকৈ গা ধূই পৰিষ্কাৰ হৈ লোৱা। বাহিৰৰ কাপোৰবোৰ ঢিয়াই থৈ আহা।

মিঠু আণ্টীঃ লক্ডাউনে আমাক কিন্তু ‘পজিটিভ পেৰেণ্টিঙ’ৰ শিক্ষা দিলে, নহয়নে? অভিভাৱক আৰু শিক্ষকসকলৰ মাজত যোগাযোগ বাঢ়িল। মই আজিকালি ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত কিবা-কিবি বনাই বৰ ভাল পাওঁ!

ৰশিৰ মাকঃ ঘৰৱা কাম-কাজতো সহায় কৰি ইহঁতৰ যেন আত্মবিশ্বাস বাঢ়িল!

বলিনঃ আমাৰ গাঁৱত কিন্তু আমি সদায় এইবোৰ কাম কৰোঁ। ভাই-ভনীৰ যন্ত্ৰ লোৱা, গৰু বিচাৰি অনা আদি...। পিছে বৰমা, মোৰ এহিবাৰ ঘৰলৈ বৰকৈ মনত পৰিছে, স্কুলো খুলিবৰ হ'ল!

ৰশিঃ হ'ব দে বলিন! ঘৰলৈ যাবি বাবু। পিছে তাৰ আগতে আমি ইয়াত হেঁপাহ পলোৱাই চিলা উৰুৱাও ব'ল।



বীজাগুবোৰ অন্ত নাই। এটাক দমন কৰিলে আনটোৱে মূৰ দাঙি উঠে। ইয়াকে লৈ তৃতীয় দিনা
ৰশ্মিহঁতৰ ক্লাছত আলোচনা। ৰুমী মিছে বুজালে যে প্ৰাচীন কালৰে পৰা মাৰাঞ্জক ভাইৰাছ আৰু
বেঞ্চেৰিয়াই ঘটোৱা মাৰী-মৰক মানৱজাতিয়ে অতিক্ৰম কৰি আহিছে।

ৰুমী মিছঃ মানুহৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি প্ৰচণ্ড তাৰুকি সৃষ্টি কৰা স্মল্পক্ষ, পলিঅ', বাৰ্ড-ফুৱ,
ছাৰ্ছ, নিপা, কলেৰা, ডেংগু আদিক আমাৰ দেশে সফলতাৰে মোকাবিলা কৰিছে। ক'ভিদ-
১৯কো আমি পৰাস্ত কৰিম। মনত ৰাখিবা, অস্তিত্বৰ এই সংগ্ৰামত আমাৰ একমাত্ৰ সাৰথি
হৈছে বৈজ্ঞানিক মানসিকতা।

অতিমাৰীৰ প্ৰকোপত জৰ্জৰিত বিশ্ব, তথাপি থমকি নৰয় জীৱন। দেশে দেশে নতুন পৰিকল্পনা-
চিন্তা-চৰ্চা আৰম্ভ হোৱাত ক'ভিদ-১৯ৰ বিৰুদ্ধে যুদ্ধই এতিয়া নিৰ্ণয়ক মোৰ ল'বলৈ ধৰিছে।
বলিন, ৰশ্মিহঁতৰ আশা-উদ্যম কঢ়িয়াই আকাশত উৰিছে হেঁপাহৰ চিলাখন। অতিমাৰীয়েই হওক
বা পৃথিৰীৰ আন নানা অপায়-অশুয়া— সকলো দুশ্চিন্তাক যেন কাটি গৈছে দুৰস্ত চিলাখনে। উঠি
অহা প্ৰতিটো প্ৰজন্মই যে উলিয়াই লয় সন্মুখৰ প্ৰত্যাহানক আৰোহন কৰাৰ বাট!

সমন্বয় আৰু পৰীক্ষণঃ
সুবেশ পাৰমাব, ছায়া কাঁৰাব, ড° গীতালি কাকতি

গৱেষণা, পৰিকল্পনা আৰু কাহিনীঃ
ড° ৰামন বৰা, ড° অংকুৰণ দত্ত, ড° অনুপা লহকৰ গোস্বামী, ৰাজা দাস

ছবিঃ
নব প্রতিম দাস

অলংকৰণ আৰু পৃষ্ঠা সজ্জাঃ
ড° সঞ্জীৱ বৰা, অনুপম বড়া, ড° অংকুৰণ দত্ত

ব্যৱস্থাপনাঃ
পল্লৰ ভৰালী, হিমাশী ডেকা

© ২০২১ সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত

যোগাযোগঃ
ড° অনামিকা ৰায় সোঁৱণী ন্যাস
ৱলক-চি, শংকৰদেৱ লক্ষ্মী নিৱাস, জালুকবাৰী
গুৱাহাটী- ৭৮১০১৪, অসম
দৃৰভাষঃ ৯৮৬৪১-৫৬৫৫০, ৮৮৭৬৫-০৯৯৬৬
বেব - www.armt.in



9 788194 609353