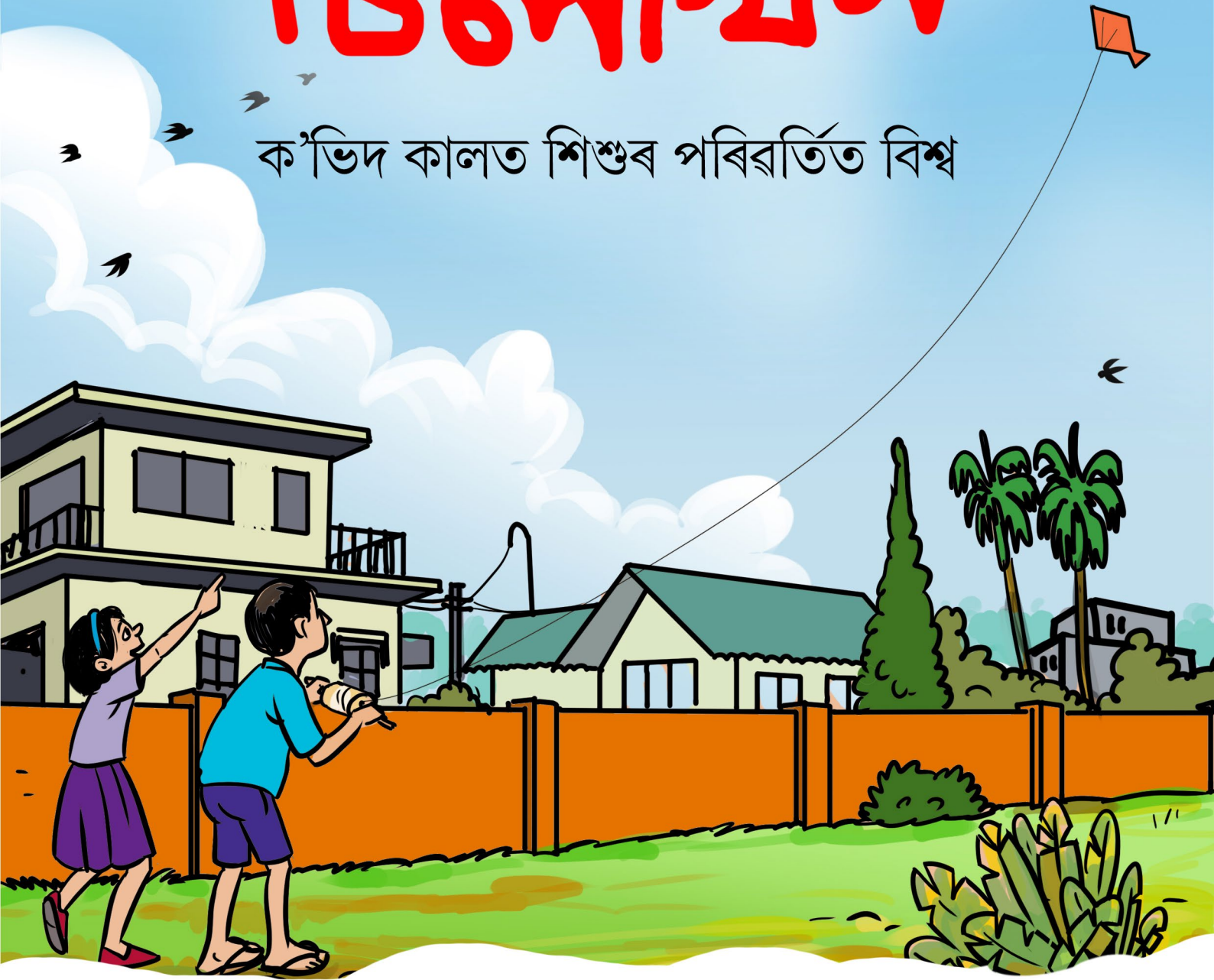


হেঁপাত্বৰ চিনোখন

ক'ভিদ কালত শিশুৰ পৰিৱৰ্তিত বিশ্ব



Armt
Dr Anamika Ray
Memorial Trust
Profession | Compassion | Service



unicef 
for every child

হেঁপাত্বৰ চিনোখন

ক'ভিদ কালত শিশুৰ পৰিৱৰ্তিত বিশ্ব

ড° অনামিকা ৰায় সোঁৱৰণী ন্যাস, সমগ্ৰ শিক্ষা অভিযান
আৰু ইউনিচেফ-অসমৰ এটি যৌথ প্ৰয়াস



www.armt.in

Armt
Dr Anamika Ray
Memorial Trust

Profession | Compassion | Service



unicef 
for every child

মৰমৰ অকণিহঁত,

ক'ভিদ অতিমাৰীৰ সময়ত ঘৰত থাকি তোমালোকৰ নিশ্চয় খুউব আমনি লাগিছে। এই সময়ছোৱা কেৱল তোমালোকৰ বাবেই নহয়, আমাৰ সকলোৰে বাবেই বৰ দুৰ্যোগৰ সময়। এতিয়া লাহে লাহে তোমালোকৰ স্কুল খুলিছে বা খুলিব। কিন্তু এই অতিমাৰীৰ পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে উদ্ধাৰ 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 ৰায় সোঁৱৰণী ন্যাস'-য়ে ক'ভিদ কথা, ব্ৰেক দ্য ফেক টুনচ, মাৰ্টিভেচ্যন আদি কেইখনমান পুথি প্ৰস্তুত কৰাৰ লগতে তোমালোকৰ কাৰণে এনে এখন পুথি প্ৰস্তুত কৰাৰ কথা কল্পনা কৰিছিল। সেয়ে ইউনিচেফ অসমৰ সহযোগত কাহিনীৰ আকাৰেৰে মনোগ্ৰাহীকৈ তোমালোকক কিছু কথা জনাই থোৱাৰ চেষ্টা কৰা হৈছে। আমি আশা কৰোঁ নতুন নিয়মাৱলী পালনৰ জৰিয়তে তোমালোকেও ক'ভিদ অতিমাৰীক জয় কৰি কুশলে থাকিব পাৰিবা। আহাচোন এতিয়া শুনো বলিন আৰু ৰশ্মিহঁতৰ এটি কাহিনী...

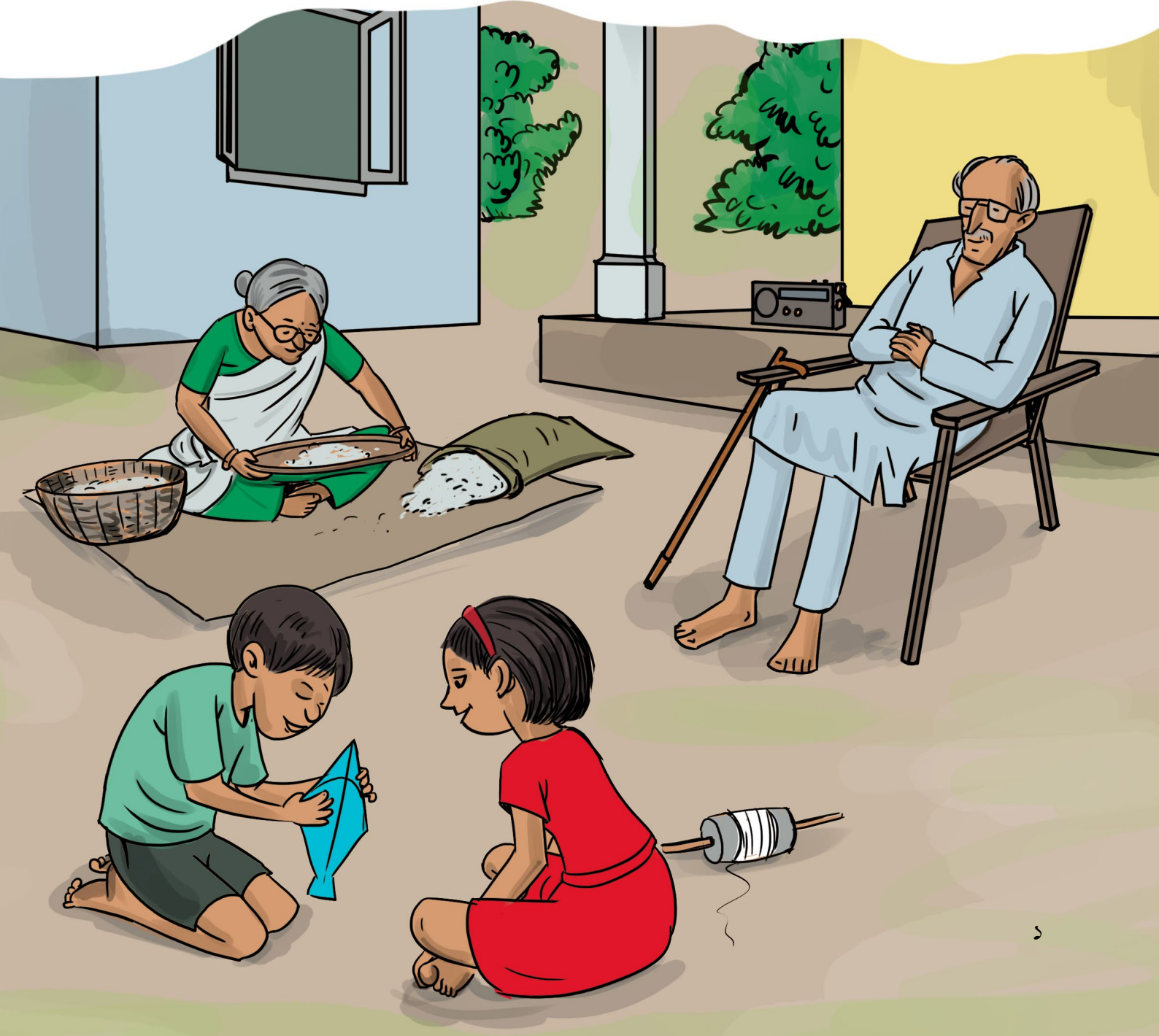


বলিনহঁতৰ গাঁওখন বৰ ধুনীয়া। ফলে-ফুলে নদন-বদন। ক'ভিদ অতিমাৰীৰ সময়ত সকলো বন্ধ হৈ থাকোঁতেও বলিনহঁতে যে কিমান আনন্দ কৰিছে! তাতে আকৌ বলিনৰ বৰদেউতাকৰ ছোৱালী ৰশ্মি আহিছে। মুকলি পথাৰত দৌৰা, লুকা-ভাকু, চিলা উৰুওৱা কিমান যে খেল-ধেমালি! বলিনহঁতৰ ককাকে আৰামী চকীখনত বহি ৰেডিঅ' শুনিছে আৰু আইতাকে চাউল জাৰিছে। অহ!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

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

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

ৰশ্মি : বাঃ বাঃ কিমান ভাল লাগিব! আকৌ স্কুললৈ যাম। ৰুমী মিছহঁতো আহিব। আৰু লগৰ সব...



ককাকে বলিন আৰু ৰশ্মিক ওচৰলৈ মাতি স্কুল খুলিলে সিহঁতৰ লগৰীয়াহঁতক 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 কেনেকুৱা ক্লাচ?

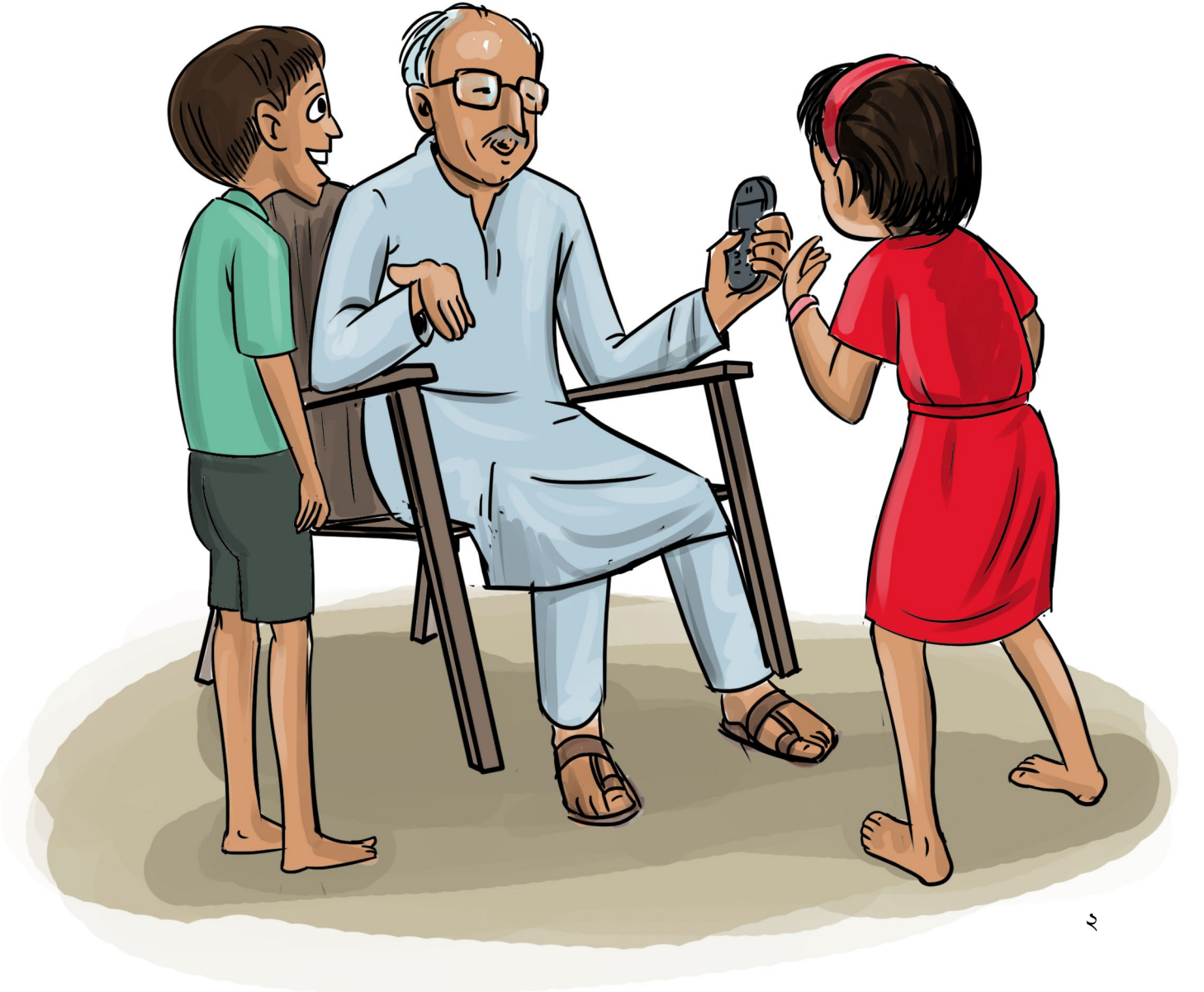
ৰশ্মি : আমি ফোনতে মিছ-ছাৰহঁতক দেখি থাকোঁ আৰু তেওঁলোকে আমাক সকলো বিষয় পঢ়ায়।

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

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

ৰশ্মি : সেইবোৰক স্মাৰ্টফোন বুলি কয়।

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





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

আইতা : তহঁতৰ 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।

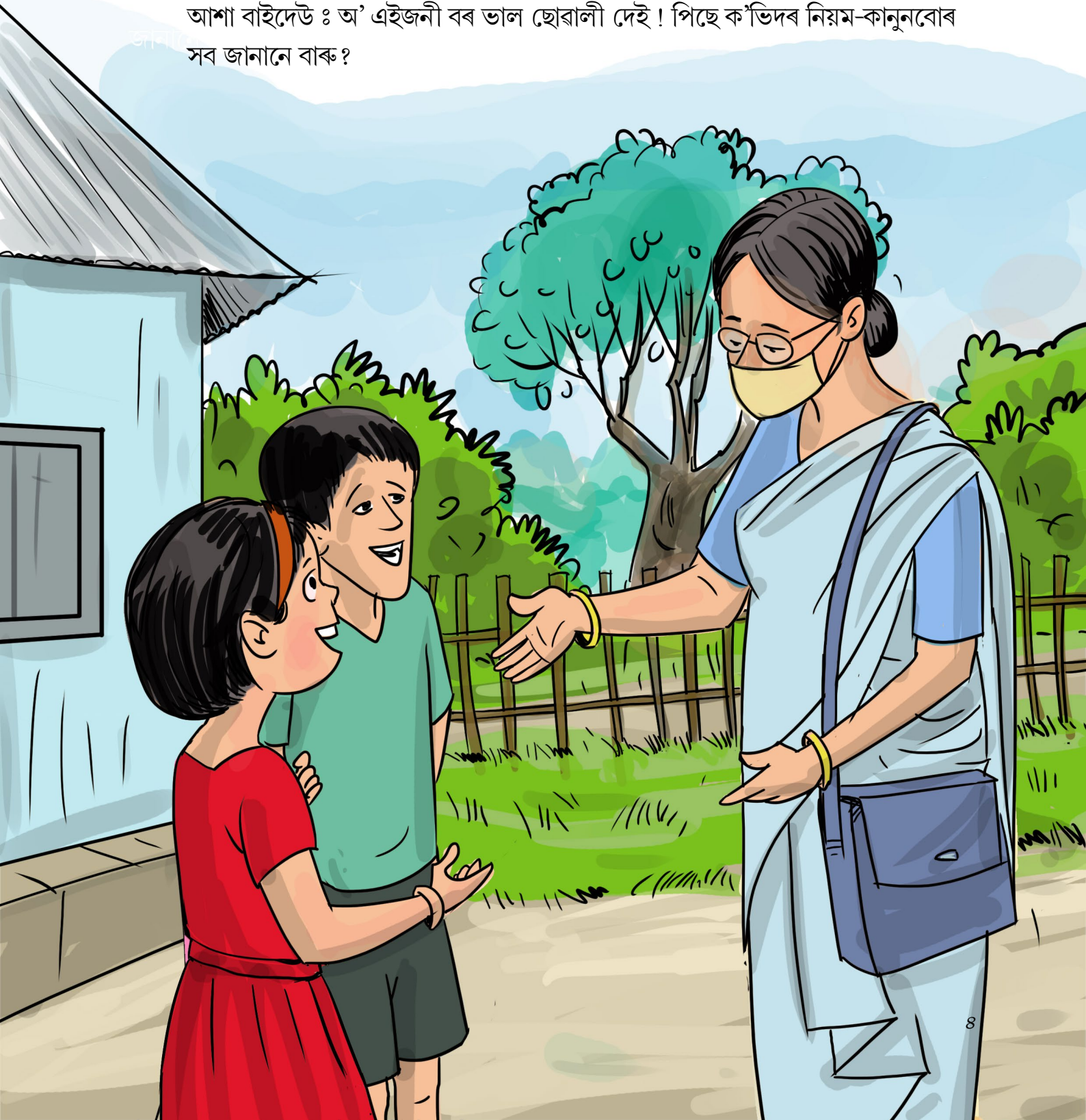
তেনেতে গাঁৱৰ আশা বাইদেউ মেনকাই পদূলিমূৰৰ নঙলাডাল খুলি ভিতৰলৈ সোমাই আহিছে। তেওঁ বোধ হয় বশ্মিহঁত চহৰৰ পৰা অহা খবৰটো পাইছে।

আইতা : সেইজনী মেনকা নহয় নে?

আশা বাইদেউ : হয়, খুবীদেউ। চহৰৰ পৰা নাতিনীহঁত অহা বুলি খবৰ পালোঁ।
পিছে সিহঁতে ক'ভিদ টেষ্ট কৰি আহিছেনে

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

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





ৰশ্মি আৰু বলিন সৰু ল'ৰা-ছোৱালী যদিও ক'ভিদ সম্পৰ্কীয় বহু কথাই কিন্তু জানে আৰু
কৌতূহলো বেছি। সিহঁতৰ মুখত আঁখে ফুটাৰ নিয়ম-কানুনবোৰ শুনি আশা বাইদেৱে তবধ
মানিলে।

ৰশ্মি : মাস্ক পিন্ধিবাই।

বলিন : চাবোনেৰে হাত ধুবা।

ৰশ্মি : য'তে ত'তে নুথুৱাবা।

বলিন : কাহোতে-হাচিয়াওতে সাৱধান 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 আগহেৰে আইতাকে আশা বাইদেউলৈ চাই সুধিলে—

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

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

ৰশ্মি : আইতা, চিতা মানেনো কি?

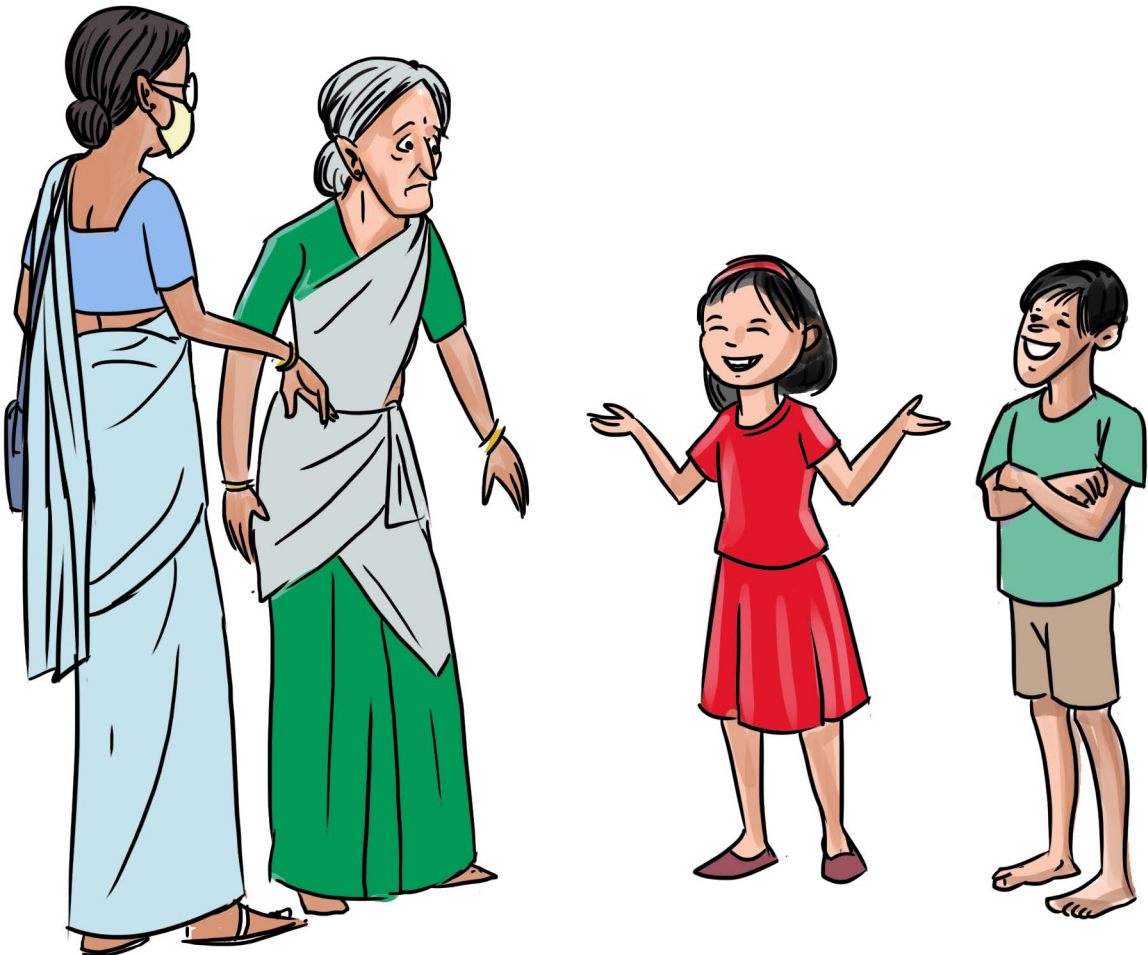
আশা বাইদেউ : ভেকচিনৰ নাম শুনিছা? তাকে চিতা বুলি কয়।

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 কণ্ড—বেমাৰীৰ যত্নহে ল'ব লাগে, এলাগী কৰিব নালাগে।

আইতা : তামোল এখন খাই যা, মেনকা।

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



ৰশ্মিহঁত যাবলৈ ওলাল। আইতাকৰ দুচকু লোতকেৰে ভৰি পৰিল।

ৰশ্মি : আইতা বেজাৰ নকৰিবা, বিহুত আহিম নহয় ! আকৌ গৰমৰ বন্ধত 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 পিন্ধা নাই যে?

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

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



ৰশ্মিহঁতৰ গাড়ীখন সিহঁত থকা ফ্লেটৰ গেটৰ মুখত ৰ'লগৈ। চিকিউৰিটী গাৰ্ডজনে হাতত কিবা-কিবি লৈ ওলাই আহিল।

বলিন : এহ, ৰ'ব ৰ'ব ! এইটো কি কৰে আকৌ ? পিষ্টল টোঁৱাইছে যে ?

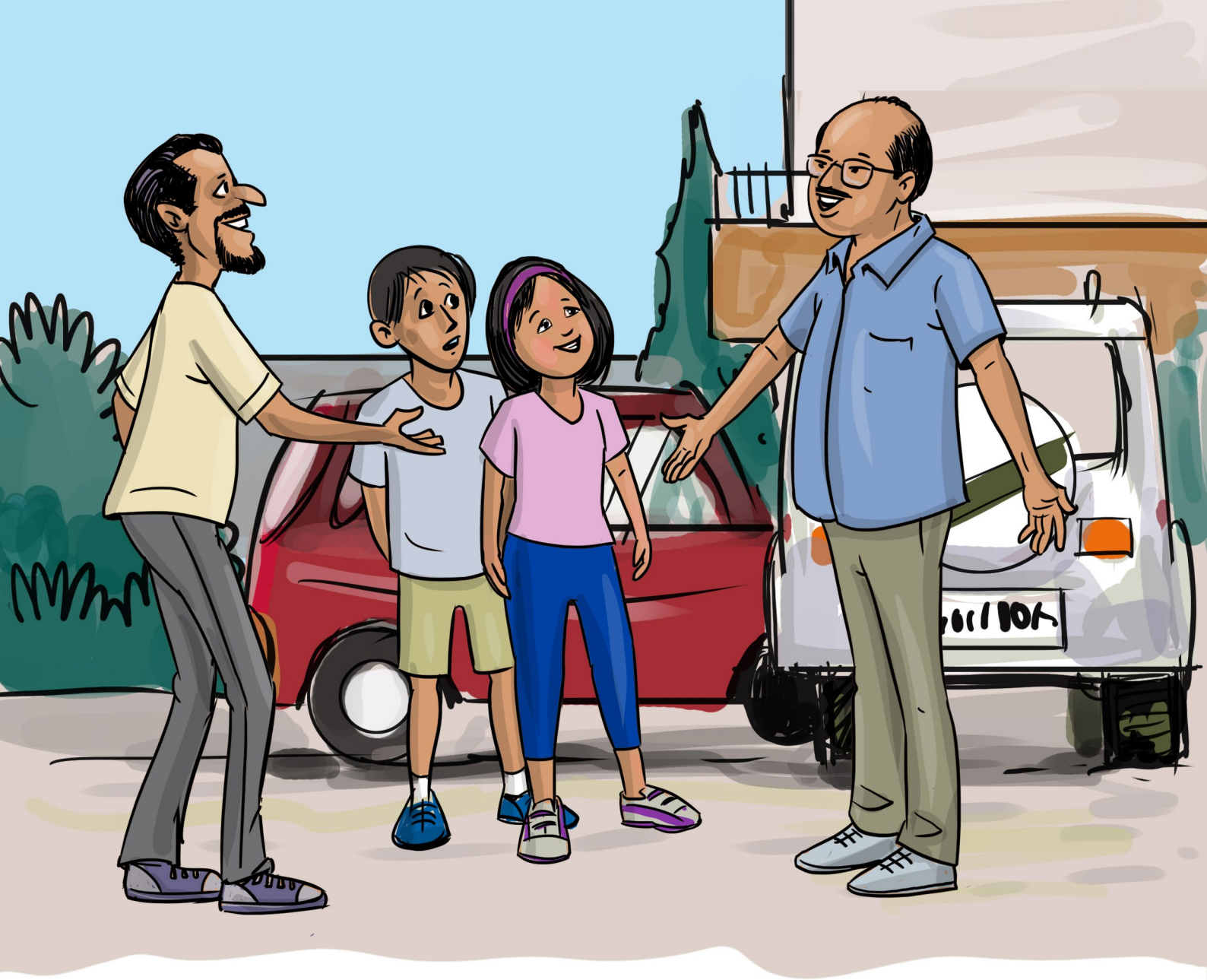
ৰশ্মিৰ দেউতাক : নহয় অ' বলিন, এইটো থাৰ্মেল স্কেনাৰ। ইয়াৰে গাত জ্বৰ আছে নেকিহে চায়। জ্বৰ পালে ক'ভিদ টেষ্ট কৰিবই লাগিব।

ৰশ্মি : বাছিলোঁ দেই, জ্বৰ নাই ! এতিয়া কিন্তু আমি লিফ্টত উঠাৰ আগত হাতখন চেনিটাইজ কৰিব লাগিব।

বলিন : চাবোন দি ধুব লাগিব ?

ৰশ্মি : চাবোন দি ধুলেও হ'ল, নহ'লে চেনিটাইজাৰ সানিলেও হ'ব। পিছে বলিন, এটা কথা মই তোক কৈ থও, লিফ্টত উঠোতে শ্বুইচবোৰ 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 ডাক্তৰ আহমেদেও মৰ্গিং ৱাক কৰি সেইখিনিতেই ৰৈছেহি।

ৰশ্মি : ডাক্তৰ খুৰা, গুড মৰ্গিং! এয়া মোৰ খুৰাৰ ল'ৰা বলিন।

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

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

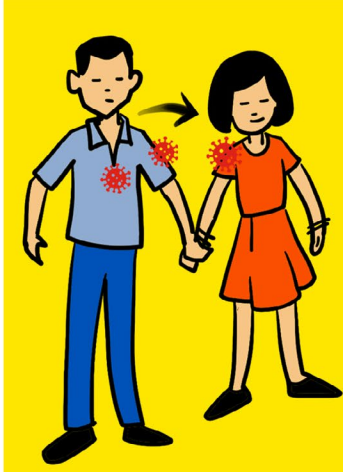
ডাঃ আহমেদ : আপোনালোকে আমাৰ কষ্ট বুজি পায়, তাৰ বাবে আমি উৎসাহ পাওঁ।

অন্য বহু ঠাইত মানুহে আমাক বেমাৰ কঢ়িয়াই অনা বুলিহে সন্দেহ কৰে!

বলিন : ক'ভিদনো আচলতে কি? জ্বৰ উঠা বা গোস্ক নোপোৱাটোৱেই ক'ভিদ নেকি?

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

বলিন আৰু বশ্মিৰ কৌতুহল দেখি ডাঃ আহমেদে খুউব সহজকৈ ক'ভিদ সম্পৰ্কীয় লাগতিয়াল কেইটামান কথা বুজাই দিলে।



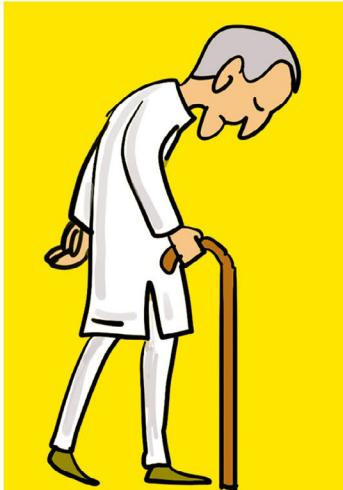
ক'ভিদ-১৯ এক অতিশয় সোঁচৰা বেমাৰ, যিয়ে ঘাইকৈ হাওঁফাওঁৰ ক্ষতি কৰে।



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



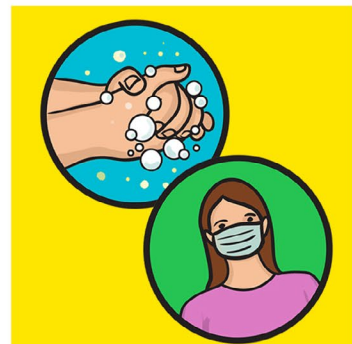
ইয়াৰ কেইটামান লক্ষণ হৈছে শুকান কাহ, জ্বৰ, উশাহ-নিশাহত কষ্ট, গাৰ বিষ, ভাগৰ লগা, গোস্ক নোপোৱা ইত্যাদি।



হৃৎপিণ্ড, হাওঁফাওঁ, বৃক্ক ইত্যাদিৰ বেমাৰ থাকিলে বা মধুমেহ, কৰ্কট ৰোগ হোৱা বয়সস্থ মানুহৰ বিপদ বেছি।



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



আমি সাৰধান হৈ থাকিলে ক'ভিদৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰোঁ।

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

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

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

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

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



স্কুলৰ গে'টত নিচেই কম ছাত্ৰ-ছাত্ৰী। ঠেলা-হেঁচা কৰা মানা। চিকিউৰিটি গাৰ্ডে এজন ছাত্ৰৰ গাত জ্বৰ পাই ঘৰলৈ উভতি যাবলৈ ক'লে। সি প্ৰতিবাদ কৰি উঠাত এগৰাকী শিক্ষয়িত্ৰীয়ে বুজালে যে সি তৎক্ষণাৎ টেষ্ট কৰি ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ ল'ব লাগে।

ছাত্ৰ : মোৰ ক্লাছবোৰ যে মিছ হ'ব এতিয়া !

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

স্কুলৰ কৰিডৰেৰে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে নিজৰ মাজত ব্যৱধান ৰাখি আগবাঢ়িল। চাবোনেৰে হাত ধুবলৈ কৰিডৰৰ দুইমূৰে বেচিন লগোৱা হৈছিল। শ্ৰেণীকোঠাৰ দুৱাৰমুখতো ৰখা আছিল চেনিটাইজাৰ। দুই-এটামান ক্লাছ বাহিৰৰ খোলা ঠাইতো হৈছে। স্কুল চৌহদত পুৰাৰ প্ৰাৰ্থনা সভা বাদ দিয়া হৈছে, তাৰ পৰিৱৰ্তে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে ডেস্কতে প্ৰাৰ্থনা কৰিছে।





ক্লাছৰুমৰ ভিতৰত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল ফাঁক-ফাঁককৈ বহিছে। আটাইৰে মুখত মাস্ক। তেওঁলোকৰ শ্ৰেণীৰ আধা ছাত্ৰ-ছাত্ৰী আহিব পুৱা, আধা দুপৰীয়া, তাকো সপ্তাহত তিনিদিনকৈহে। দিনে হ'ব তিনিটাকৈ ক্লাছ।

ছাত্ৰী : ইমান কমকৈ ক্লাছ হ'লে ক'ৰ্ম শেষ হ'ব জানো?

শিক্ষয়িত্ৰী : আন দিনবোৰত অনলাইন ক্লাছ হ'ব নহয়! স্কুলত কনচেপ্ট বুজিবলৈ, ভুল শুধৰাবলৈ, পাঠ সম্পৰ্কে থকা সন্দেহ গুচাবলৈহে গুৰুত্ব দিবা। তথ্য গোটেৱা, অনুশীলন কৰা আদি কামবোৰ ঘৰত কৰিবা।

ছাত্ৰ : আমাকচোন টিফিন খাবলৈ, খেলিবলৈ কোনো ব্ৰেকই দিয়া নাই ৰুটিনত!

শিক্ষয়িত্ৰী : ক্লাছৰ পিছত খেলাৰো সময়-সুবিধা থাকিব, নিয়মবোৰ তোমালোকক পি. টি. ছাৰে বুজাই দিব।

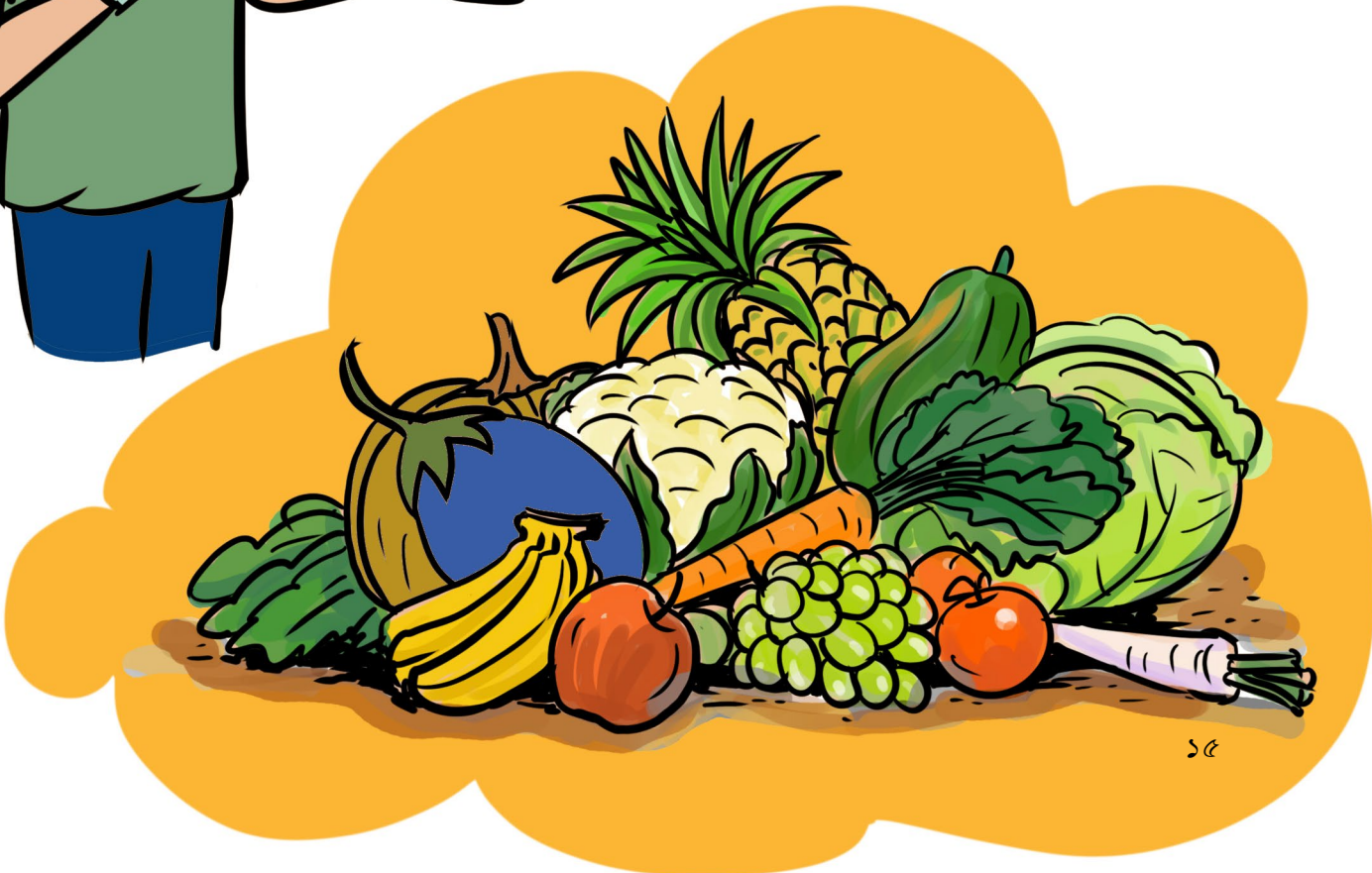
প্লে'গ্ৰাউণ্ডত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে অপেক্ষা কৰি আছিল পি. টি. ছাৰ। খেলাৰ নতুন নিয়মবোৰ বুজাই দিলে এফালৰ পৰা—

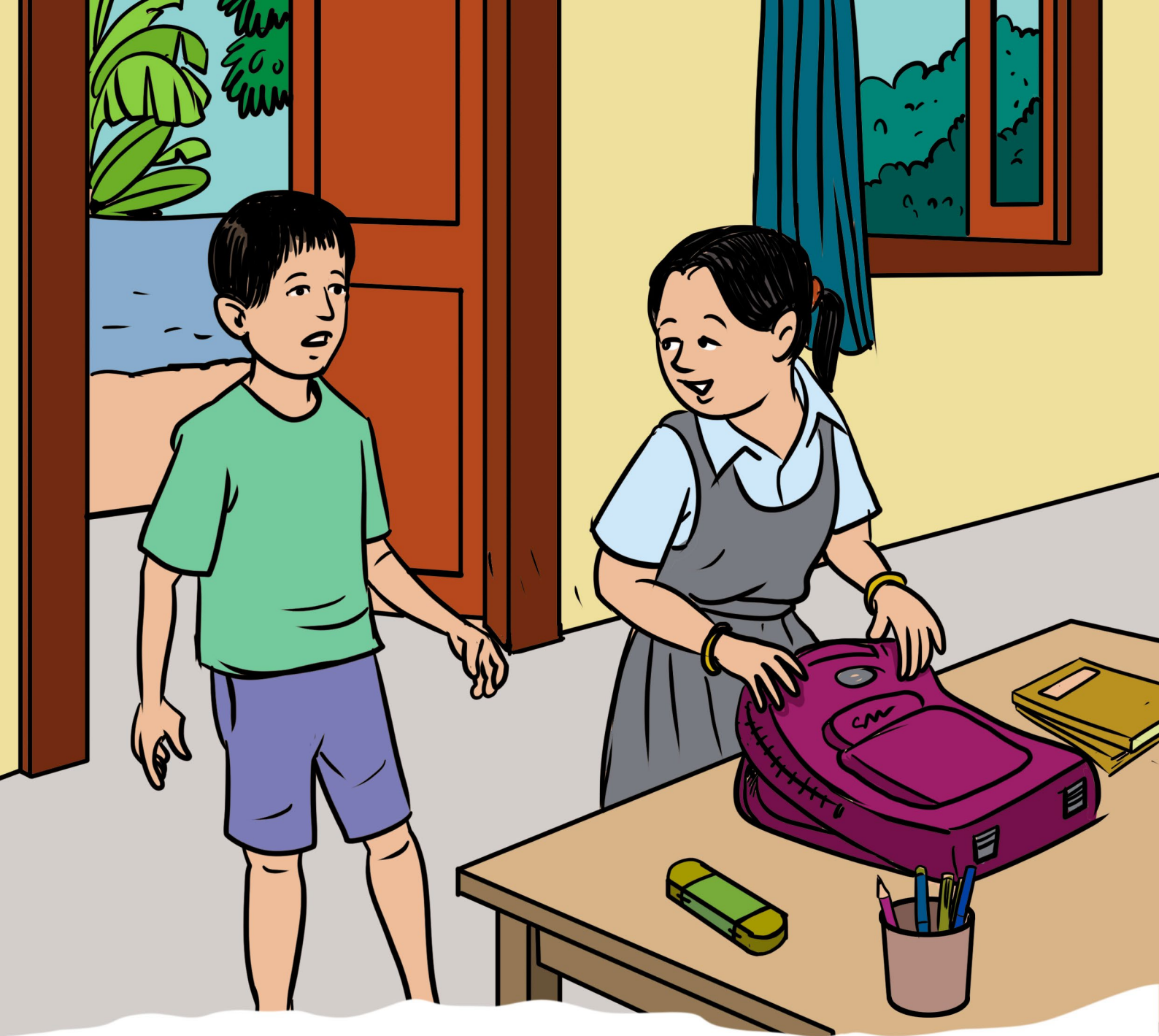
- ▶ খেলোঁতেও দূৰত্ব বজাই ৰাখিবা।
- ▶ গৰা মৰা, হেণ্ডশ্বেক, হাইফাইভ এৰাই চলিবা।
- ▶ খেলাৰ সামগ্ৰী, টাৰেল, পানীৰ বটল আনৰ লগত শ্বেয়াৰ নকৰিবা।
- ▶ বলত থু বা ঘাম নলগাৰা।
- ▶ সৰু সৰু গোটত প্ৰশিক্ষণ ল'বা।
- ▶ নিজৰ মুখ নুচুৰা।
- ▶ সঘনাই হাত ধুই চেনিটাইজ কৰি থাকিবা।
- ▶ গা বেয়া লাগিলেই ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ যাবা।



সুষম পুষ্টিৰ আহাৰৰ কথাও ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক সোঁৱৰাই 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 ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে উৎসাহেৰে কৈ গ'ল—

- ▶ প্ৰ'টিন থাকে কণী-মাংসত
- ▶ ভিটামিন লাগিবই
- ▶ শাক-পাচলি উপকাৰী
- ▶ আইৰন, কেল্‌চিয়াম
- ▶ জাংক ফুড নাখাবা
- ▶ চৰ্বিজাত খাদ্য বেয়া





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

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

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 সাৱধান 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...

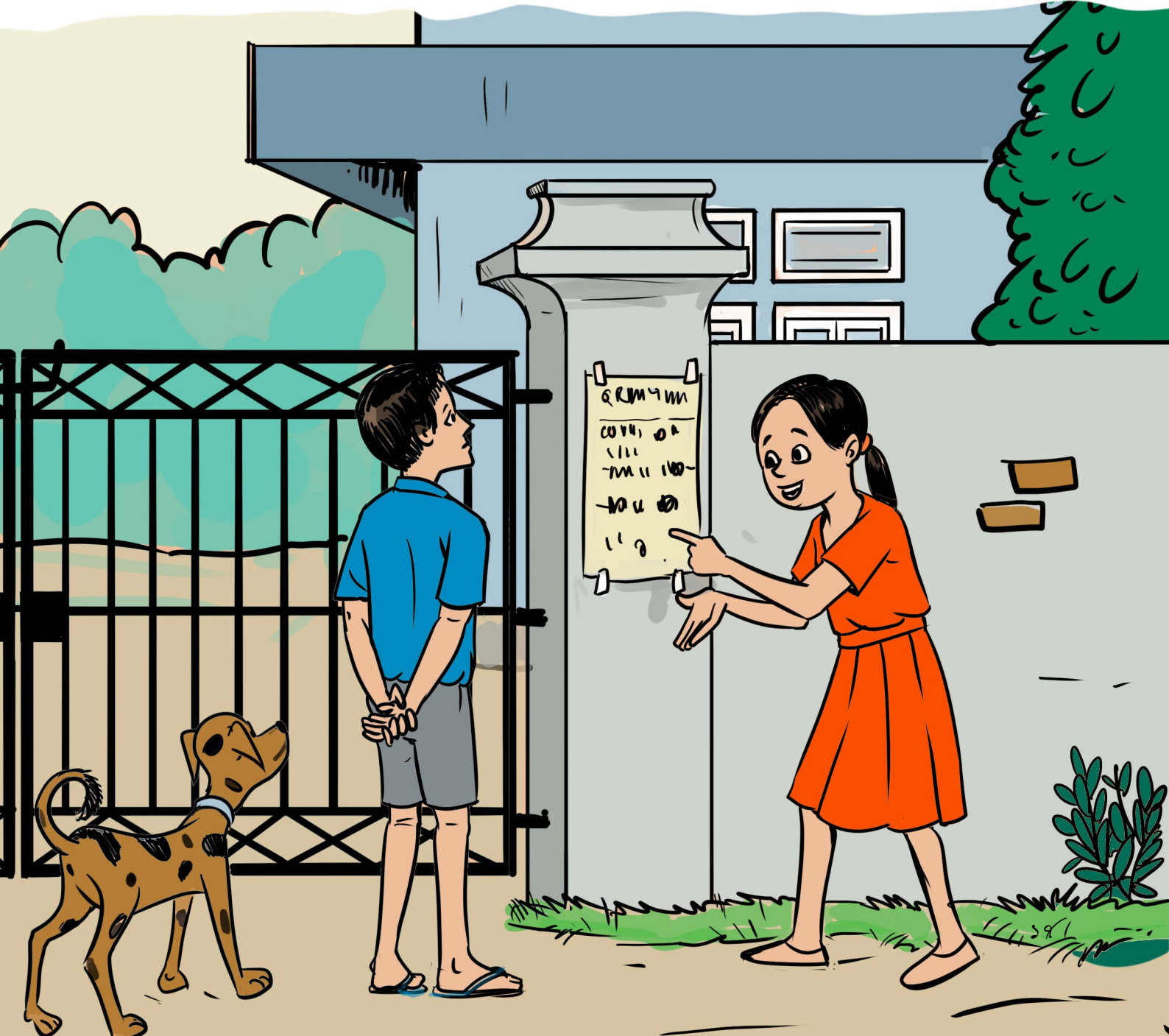
খেলাৰ লগ বিচাৰি বশ্মিয়ে বলিনক লৈ মেৰীৰ ফ্লেটৰ পিনে গ'ল। পিছে এয়া কি? দুৱাৰৰ বাহিৰতচোন কোৱাৰেণ্টাইন ন'টিচ! খিৰিকীৰ পৰা মেৰীয়ে বেজাৰ মনেৰে মাত লগালে—

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

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

বশ্মি : একেদৰে কোনো ডাঙৰ অঞ্চল বা দেশজুৰি বহুতো মানুহলৈ বেমাৰটো সোঁচৰিলে লক্‌ডাউন দি দিয়ে।

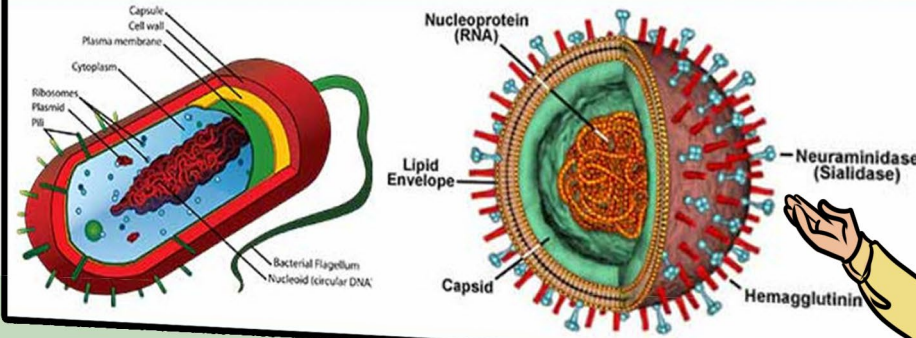
মেৰী : দুসপ্তাহমানৰ পিছত আমাৰ আকৌ টেষ্ট কৰিব নহয়, তেতিয়া নিগেটিভ আহিলে আমি সবেই মিলি খেলিম দেই!



স্কুলৰ দ্বিতীয় দিনা বশ্মিহঁতৰ মনত অনেক প্ৰশ্নৰ উক্ৰমুকনি। সিহঁতৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিবলৈ বিজ্ঞানৰ বৰুৱা ছাৰে এটা স্পেচিয়েল ক্লাছ ল'লে—

- মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটায় বেঞ্চেৰিয়া বা ভাইৰাছে।
- পেল'গ, কলেৰা আদি মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটাইছিল বেঞ্চেৰিয়াই।
- স্পেনিছ ফ্লু, স্মল্পক্স আৰু ক'ভিড- ১৯ মহামাৰী/অতিমাৰী ঘটালে ভাইৰাছে।
- বেঞ্চেৰিয়া এককোষী অনুজীৱ, ইয়াক এণ্টিবায়'টিকেৰে ধ্বংস কৰে।
- জখে-মখে এণ্টিবায়'টিক ব্যৱহাৰ কৰিলে উপকাৰী বেঞ্চেৰিয়াও নাশ হয়।
- ভাইৰাছ বেঞ্চেৰিয়াতকৈ বহুগুণে সৰু; ভাইৰাছে আনকি ইয়াকো আক্ৰমণ কৰে।
- ভাইৰাছৰ বাহিৰফালে থাকে প্ৰ'টিনৰ চামনি, ভিতৰত থাকে ডি.এন.এ. বা আৰ.এন.এ জেনেটিক পদাৰ্থ।
- জীৱদেহৰ কোষৰ ভিতৰতহে ভাইৰাছ সক্ৰিয় হৈ বংশবৃদ্ধিৰ ক্ষমতা লাভ কৰে।
- এণ্টিভাইৰেল ঔষধে ভাইৰাছৰ বংশবৃদ্ধি বা গাঁথনিত বিজুতি ঘটাই ইয়াক নষ্ট কৰে।

Bacteria Vs Virus





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

বশ্মি : আণ্টী, বৃন্দা আজি স্কুললৈ নগ'ল যে?

মিঠু আণ্টী : গৈছিল বশ্মি, তাই দুপৰিয়াৰ গ্ৰুপটোত আছে।

বশ্মিৰ মাক : বশ্মি, ভালকৈ গা ধুই পৰিষ্কাৰ হৈ লোৱা। বাহিৰৰ কাপোৰবোৰ টিয়াই থৈ আহা।

মিঠু আণ্টী : 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!

বশ্মিৰ মাক : ঘৰুৱা কাম-কাজতো সহায় কৰি ইহঁতৰ যেন আত্মবিশ্বাস বাঢ়িল!

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

বশ্মি : হ'ব দে বলিন! ঘৰলৈ যাবি বাৰু। পিছে তাৰ আগতে আমি ইয়াত হেঁপাহ পলোৱাই চিলা উৰুৱাও ব'ল।



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

ৰুমী মিছ : মানুহৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি প্ৰচণ্ড ভাবুকি সৃষ্টি কৰা স্মল্পক্স, পলিঅ', বাৰ্ড-ফ্লু, ছাৰ্ছ, নিপা, কলেৰা, ডেংগু আদিক আমাৰ দেশে সফলতাৰে মোকাবিলা কৰিছে। ক'ভিড-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'ভিড-১৯ৰ বিৰুদ্ধে যুদ্ধই এতিয়া নিৰ্ণায়ক মোৰ ল'বলৈ ধৰিছে। বলিন, বশ্মিহঁতৰ আশা-উদ্যম কঢ়িয়াই আকাশত উৰিছে হেঁপাহৰ চিলাখন। অতিমাৰীয়েই হওক বা পৃথিৱীৰ আন নানা অপায়-অশুয়া— সকলো দুশ্চিন্তাক যেন কাটি গৈছে দুৰন্ত চিলাখনে। উঠি অহা প্ৰতিটো প্ৰজন্মই যে উলিয়াই লয় সন্মুখৰ প্ৰত্যাহ্বানক আৰোহন কৰাৰ বাট!

সমন্বয় আৰু পৰীক্ষণ :

সুৰেশ পাৰমাৰ, ছায়া কাঁৱাৰ, ড° গীতালি কাকতি

গৱেষণা, পৰিকল্পনা আৰু কাহিনী :

ড° ৰামন বৰা, ড° অংকুৰণ দত্ত, ড° অনুপা লহকৰ গোস্বামী, ৰাজা দাস

ছবি :

নব প্ৰতিম দাস

অলংকৰণ আৰু পৃষ্ঠা সজ্জা :

ড° সঞ্জীৱ বৰা, অনুপম বড়া, ড° অংকুৰণ দত্ত

ব্যৱস্থাপনা :

পল্লৱ ভৰালী, হিমাশ্ৰী ডেকা

© ২০২১ সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত

যোগাযোগ :

ড° অনামিকা ৰায় সোঁৱৰণী ন্যাস

ব্লক-চি, শংকৰদেৱ লক্ষ্মী নিৱাস, জালুকবাৰী

গুৱাহাটী- ৭৮১০১৪, অসম

দূৰভাষ : ৯৮৬৪১-৫৬৫৫০, ৮৮৭৬৫-০৯৯৬৬

ৱেব - www.armt.in

