তুমি আমার আদর্শ

বাচ্চারা কীভাবে কোভিড – ১৯ এর সাথে লড়াই করতে পারে!

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, ঢাকা

IASC

Inter-Agency Standing Committee

“তুমি আমার আদর্শ” – এটি কীভাবে তৈরি করা হয়েছে

জরুরি অবস্থায় সাহায্যের জন্য Inter-Agency Standing Committee কর্তৃক এই বইটি প্রকল্পভুক্ত করা হয়েছিল (IASC MHPSS RG)। বিশ্ব, অঞ্চল এবং দেশের বিশেষজ্ঞ যারা IASC MHPSS RG – এর সদস্য, এমনকি ১০৪ টি দেশের বাবা-মা, লালনপালনকারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বাচ্চাদের ও এই প্রকল্পে সমর্থন রয়েছে। কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়ার সময় শিশুদের মানসিক এবং মনোসামাজিক চাহিদার পরিমাপ করার জন্য একটি বিশ্বব্যাপী জরিপ আরবি, ইংরেজি, ইতালি, ফরাসি এবং স্পেনিয় ভাষায় আয়োজন করা হয়েছিল। এই জরিপের উপর ভিত্তি করেই উদ্দিষ্ট বিষয়ের কাঠামো গল্প আকারে প্রকাশ করা হয়েছিল। কোভিড-১৯ আক্রান্ত বিভিন্ন দেশের বাচ্চাদের কাছে এই বইটি গল্প আকারে পড়ে শোনানো হয়েছিল। শিশু, বাবা-মা এবং পালনকারীদের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া পাওয়ার পরে গল্পটি পর্যালোচনা এবং সময়োপযোগী করা হয়েছিল।

সারা বিশ্বের ১৭০০ র বেশি শিশু, বাবা-মা, লালনপালনকারী এবং শিক্ষক-শিক্ষিকারা তাদের মূল্যবান সময় বের করে জানিয়েছেন কিভাবে তারা কোভিড-১৯ এর সাথে লড়াই করছেন। আমাদের জরিপ সম্পূর্ণ করতে এবং গল্পটি কে আরও সুন্দর করতে সাহায্য করার জন্য সেই সমস্ত শিশু, তাদের বাবা-মা, লালনপালনকারী এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের অনেক ধন্যবাদ জানাই। সারা বিশ্বের শিশুদের জন্য এই গল্পটি শিশুরাই তৈরি করেছে।

IASC MHPSS RG হেলেন পাটুককে এই গল্প লেখার এবং অলঙ্করণের জন্য কৃতজ্ঞতা জানায়।
©IASC, 2020. This publication was published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). Under the terms of this licence, you may reproduce, translate and adapt this Work for non-commercial purposes, provided the Work is appropriately cited.

ভূমিকা

"তুমি আমার আদর্শ" এই বইটি বিশ্ব জুড়ে কোভিড-১৯ –এ আক্রান্ত শিশুদের জন্য লেখা হয়েছে।

"তুমি আমার আদর্শ" এই বইটি একজন শিশু বা শিশুদের সঙ্গে নিয়ে বাবা-মা, লালনপালনকারী বা শিক্ষক-শিক্ষিকাদের পড়া উচিৎ। বাবা-মা, লালনপালনকারী বা শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাড়া শিশুদের এই বইটি একা পড়া উচিৎ নয়। আরও একটি সহায়ক বই "Actions for Heroes" (পরে প্রকাশিত হবে) যা কোভিড-১৯ সম্পর্কে তথ্য জানতে সাহায্য করবে, শিশুদের আবেগ এবং অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে, এমনকি বই নির্ভর আরও অনেক সহায়ক কাজ করতেও উৎসাহিত করবে।

অনুবাদ

উল্লেখ্য আরবি, চিনা, ফরাসি, রাশিয়া এবং স্পেনিয় ভাষাভাষীরা নিজেরাই অনুবাদ করতে পারবে। অন্যান্য ভাষায় অনুবাদ করার জন্য IASC –এর (MHPSS) সহায়ক দলের সাথে যোগাযোগ করুন (mhpss.refgroup@gmail.com)। সমস্ত অনুবাদ সম্পূর্ণ হলে তা IASC Reference group website-এ ছাপা হবে। যদি আপনি কোনো ভাষায় অনুবাদ করেন বা এই কাজটির রূপান্তর করেন, অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখবেনঃ

এই কাজে আপনি আপনার নিজস্ব কোনো লোগো (বা কোনো সহায়তাকারী সংস্থা) ব্যবহার করতে পারবেন না। রূপান্তরের ক্ষেত্রে (লেখায় বা ছবিতে কোনো পরিবর্তন) IASC –এর লোগো ব্যবহার করা যাবে না। এই ধরণের কাজের ক্ষেত্রে IASC কোনো সংস্থা, পণ্য বা সেবার উপস্থাপনা করে এই কথা যেন কেউ না বলে।
আপনি আপনার অনুবাদ বা রূপান্তরিত কাজটি অনুরূপ কোন কর্তৃপক্ষের কাছে নিবন্ধন করতে পারেন।
CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible
licenses: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদের বা রূপান্তরের সময় আপনি সবসময় এই দাবি-পরিত্যাগী ঘোষণাটি উল্লেখ করবেনঃ
""This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation/adaptation. The original English edition "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition."

বাংলাদেশে, সরকার তিন ফুট দূরত্বকে সামাজিক দূরত্ব হিসাবে ব্যবহার করছে যা এক মিটার দূরত্বের সমান ।

সারার কাছে তার মা একজন আদর্শ, কারণ তিনি এই পৃথিবীর সেরা মা এবং একজন সেরা বিজ্ঞানী। কিন্তু, সারার মা'ও করোনাভাইরাস থেকে সেরে ওঠার কোনো উপায় বার করতে পারছেন না।
"কোভিড-১৯ কে কেমন দেখতে?" সারা তার মা কে জিজ্ঞাসা করল।

"কোভিড-১৯ বা করোনাভাইরাস, খুব ছোট তাই আমরা খালি চোখে দেখতে পাই না," তার মা বলল। "কিন্তু অসুস্থ লোকেদের হাঁচি আর কাশির মাধ্যমে এটি ছড়ায়, এবং যখন তারা চারপাশের কোনো লোক বা বস্তুকে ছোঁয় তখন ও এটি ছড়ায়। যারা অসুস্থ হয়ে পড়ে তাদের জ্বর এবং কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যাও হতে পারে।"

"তাই আমরা তার সাথে লড়াই করতে পারি না কারণ আমরা তাকে দেখতে পাই না?" সারা জিজ্ঞাসা করল।
"আমরা লড়াই করতে পারি," সারার মা বলল।
"এইজন্য আমি চাই তুমি নিরাপদে থাকো, সারা। এই ভাইরাস অনেক ধরণের লোকেদের আক্রমণ করতে পারে, এবং প্রত্যেকেই এর সাথে লড়াই করার জন্য সাহায্য করতে পারি। বাচ্চারা হল বিশেষ এবং তারাও সাহায্য করতে পারে। আমাদের প্রত্যেকের জন্য তোমায় নিরাপদে ¬থাকতে হবে। আমি চাই তুমি আমার আদর্শ হও।

সেই রাতে সারা বিছানায় শুয়েছিল এবং নিজেকে একজন বীর হিসাবে কিছুতেই ভাবতে পারল না। তার খুব মন খারাপ হল। সে স্কুলে যেতে চাইছিল কিন্তু স্কুল বন্ধ ছিল। সে বন্ধুদের সাথে দেখা করতে চাইছিল কিন্তু সেটা করা নিরাপদ ছিল না। সারা চাইছিল করোনাভাইরাস যেন পৃথিবীকে ভয় দেখানো বন্ধ করে।

“বীরদের মহান শক্তি থাকে” সে নিজেকে বলল, ঘুমানোর জন্য সে নিজের চোখ বন্ধ করল। “আমার কি আছে?” অন্ধকারে হঠাৎ একটি মৃদু কণ্ঠস্বর ফিসফিস করে তার নাম ডাকল।

“কে ওখানে?” সারাও ফিসফিস করে বলল।

“বীর হওয়ার জন্য তোমার কি প্রয়োজন, সারা?” কণ্ঠস্বর তাকে জিজ্ঞাসা করল। ।

“এই পৃথিবীর বাচ্চারা কিভাবে নিজেদের বাঁচাবে যেন তারা অন্যদেরকেও বাঁচাতে পারে এই কথাটি বলার একটা উপায় আমার প্রয়োজন...” সারা বলল।

“তাহলে তুমি আমাকে কি হতে বলছ?” কণ্ঠস্বর জিজ্ঞাসা করল।

“আমার প্রয়োজন এমন একটা জিনিস যা উড়তে পারে...যার গলার আওয়াজ খুব জোরে...এবং এমন একটা জিনিস যা সাহায্য করতে পারে!”

চোখের পলকে, চাঁদের আলোয় আশ্চর্য
একটা জিনিস দেখা গেল...

"তুমি কি?" সারা অবাক হয়ে জিজ্ঞাসা করল।

"আমি আরিও," সে বলল।

"আমি আগে কখনও আরিও দেখিনি," সারা বলল।
"দেখ, আমি সবসময় এখানেই ছিলাম," আরিও বলল। "আমি তোমার হৃদয় হতে এসেছি।"

"তুমি যদি আমার হও...তাহলে আমি এই পৃথিবীর সব বাচ্চাদের করোনাভাইরাস সম্বন্ধে বলতে পারব!" সারা বলল। "আমি তাহলে একজন বীর হতে পারব! কিন্তু দাঁড়াও, আরিও, করোনাভাইরাসের মধ্যে বাইরে বেরোনো কি নিরাপদ?"

"কেবলমাত্র আমার সঙ্গে, সারা," আরিও বলল। "আমরা যতক্ষণ একসঙ্গে আছি কেউ আমাদের ক্ষতি করতে পারবে না।"

তাই সারা লাফিয়ে আরিও-এর পিঠে উঠল এবং তারা একসাথে শোওয়ার ঘরের জানালা দিয়ে রাতের আকাশে অনেক উঁচুতে উড়ে গেল। তারা উড়ে তারাদের দিকে গেল এবং চাঁদকে হ্যালো বলল।

সূর্য যখন উঠল, পিরামিডের ধারে সুন্দর একটা মরুভূমিতে তারা নামল, যেখানে একটা ছোট দলে বাচ্চারা খেলা করছিল। বাচ্চারা আনন্দে চিৎকার করে উঠল এবং সারা ও তার আরিও কে দেখে হাত নাড়ল।

“স্বাগতম, আমি সালেম!” একজন ছেলে চিৎকার করে বলল। “তোমরা এখানে কি করছ? দুঃখিত, আমরা কাছে যেতে পারব না, আমাদের কমপক্ষে এক মিটার দূরে থাকতে হবে!”

“এইজন্যই আমরা এখানে এসেছি!” সারা ও চিৎকার করে বলল। “আমি সারা এবং এ হল আরিও। তুমি কি জানো যে বাচ্চারাও তাদের প্রতিবেশী, বন্ধু, বাবা-মা এবং দাদা-দাদিদের করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে? আমাদের প্রত্যেকের প্রয়োজন...”

“সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া!” সালেম হেসে বলল। “আমরা জানি, সারা। আমরা অসুস্থ হলে কনুই-এর ভাঁজে কাশি দেই এবং আমরা লোক দেখলে হাত মেলানোর বদলে হাত নাড়ি। আমরা বাড়িতে থাকার চেষ্টা করি, কিন্তু আমরা খুব জনবহুল শহরে বাস করি...প্রত্যেকে কিন্তু ঘরে থাকছে না।“

“হুম, আমি হয়তো এ ব্যপারে সাহায্য করতে পারি,” আরিও বলল। “তারা করোনাভাইরাসকে দেখতে পাচ্ছে না, কিন্তু...তারা আমায় দেখতে পাচ্ছে! চলে এসো লাফিয়ে, কিন্তু দয়া করে আমার ডানার দুই প্রান্তে তোমরা বসবে – তারা কমপক্ষে এক মিটার দূরে আছে!”

আরিও সালেম এবং সারাকে তার দুই ডানায় বসিয়ে আকাশের দিকে উড়ে চলল। সে শহরের মধ্যে দিয়ে উড়ে চলল এবং গান ও গর্জন করতে শুরু করল! রাস্তার মধ্যে বাচ্চাদের দেখে সালেম চিৎকার করে বললঃ

“যাও, তোমাদের পরিবারকে বল, আমরা বাড়ির ভিতরে নিরাপদে! আমরা বাড়ির ভিতরে থেকেই একে অপরের সব থেকে ভালো যত্ন নিতে পারব!”

লোকজন যা দেখছিল তাতে তারা অবাক হয়ে গেল। তারা হাত নাড়ল এবং বাড়ির ভিতর যাওয়ার জন্য রাজি হয়ে গেল।

আরিও আকাশের আরও উঁচুতে উড়ে গেল। সালেম আনন্দে চিৎকার করে উঠল। উপরে আকাশে একটা উড়োজাহাজ উড়ে যাচ্ছিল, এবং সেই জাহাজের যাত্রীরা তাদের দিকে আশ্চর্য ভাবে দেখছিল।

“লোকেদের খুব তাড়াতাড়ি বাইরে বেরোনো বন্ধ করতে হবে, অন্তত এই সময়ের জন্য,” সালেম বলল। “পৃথিবীর সব জায়গার সীমানা বন্ধ করে দেওয়া হচ্ছে, এবং আমরা যে যেখানে আছি সেখানেই থাকা দরকার এবং যাদের ভালোবাসি তাদের সঙ্গে থাকি।“

“অনেক কিছু পরিবর্তন হয়ে গেছে মনে হচ্ছে,” সারা বলল। “আমি মাঝে মাঝে এই কথা ভেবে ভয় পেয়ে যাই।“

“চারপাশে পরিবর্তন হলে আমরা মাঝে মাঝে ভয় পাই এবং বিভ্রান্ত হয়ে পড়ি, সারা,” আরিও বলল। “যখন আমি ভয় পেয়ে যাই, আমি খুব আস্তে নিশ্বাস নিই – এবং আগুনের হলকা ছাড়ি!”

আরিও একটা বিশাল আগুনের গোলা ছাড়ল!

“যখন তোমরা ভয় পাও তখন কিভাবে নিজেদের শান্ত কর?” আরিও তাদের জিজ্ঞাসা করল।

“যার কাছে আমি নিরাপদে থাকি আমি তার কথা চিন্তা করি,” সারা বলল।

“আমিও, আমি তাদের কথা চিন্তা করি যারা আমায় নিরাপদে থাকতে সাহায্য করে, যেমন আমার দাদা -দাদি সালেম বলল। “আমি তাদের অভাব অনুভব করছি। আমি তাদের জড়িয়ে ধরতে পারব না কারণ এমন করলে আমি তাদের করোনাভাইরাসে আক্রান্ত করতে পারি। আমরা প্রত্যেক সপ্তাহের শেষে তাদের সাথে দেখা করি, কিন্তু এখন তা পারছি না কারণ তাদের কে নিরাপদে রাখা আমাদের দায়িত্ব।“

“তুমি কি তাদের ফোন করো?” সারা তার বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করল। “হ্যাঁ অবশ্যই! সালেম বলল। “তারা প্রত্যেকদিন আমায় ফোন করে এবং আমরা বাড়িতে যা কাজ করি আমি সব তাদের কে জানাই। এতে করে আমি আনন্দ পাই, এবং তারাও খুব আনন্দিত হয়।“

“যাদের আমরা ভালোবাসি এখন যাদের দেখতে পাচ্ছি না তাদের অভাব অনুভব করাটা স্বাভাবিক,” আরিও বলল। “এতে বোঝা যায় আমরা তাদের কত যত্ন করি। অন্য বীরেদের সাথে যদি দেখা করি তাহলে কি তোমাদের ভালো লাগবে?”

“হ্যাঁ অবশ্যই!” সারা এবং সালেম আনন্দে উত্তর দিল।

“দারুণ, আমার বন্ধু সাসার বিশেষ একটা ক্ষমতা আছে,” আরিও বলল। “চল!”

তারা নিচের দিকে নামতে লাগল এবং একটি ছোট গ্রামে এসে তারা নামল। একটি মেয়ে তার বাড়ির বাইরে ফুল তুলছিল। যখন সে আরিও ও তার ডানায় বসা বাচ্চাদের দেখল, সে হেসে উঠল।

“আরিও!” সে চিৎকার করে বলল। “আমাদের কমপক্ষে এক মিটার দূরে থাকতে হবে, তাই তোমায় আমার ভালোবাসা ছুঁড়ে দিলাম! তোমরা সবাই এখানে কি করছ? “যখন তুমি বললে তখনই তোমার ভালোবাসা আমি অনুভব করলাম, সাসা,” আরিও বলল। “আমরা কিভাবে কথা এবং কাজের দ্বারা একে অন্যের যত্ন নিতে পারি এটা দেখে আমার খুব ভালো লাগে। আমি চাই আমার বন্ধুরা তোমার মহাশক্তির সম্বন্ধে জানুক।“

“ আমার মহাশক্তি কি?” সাসা বলল।

“যেহেতু তোমার বাড়িতে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়েছিল, তাই তুমি বাড়িতেই থাকছ যাতে অন্যকে তুমি করোনাভাইরাসের মাধ্যমে সংক্রমিত না করো,” আরিও বলল।

“হ্যাঁ, আমার বাবা সংক্রমিত । তিনি নিজের শোওয়ার ঘরেই থাকছেন যতক্ষণ না সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠছেন,” সাসা বলল।

“কিন্তু এটা অতটাও খারাপ নয়! আমরা একসঙ্গে খেলা করি, রান্না করি, বাগানে সময় কাটাই এবং একসঙ্গে খাবার খাই। আমার ভাই-এরা এবং আমি আমাদের পা-এর আঙ্গুল ধরি এবং নাচ করি। আমরা বই পড়ি এবং আমি সবসময় নতুন কিছু শিখতে থাকি কারণ মাঝে মাঝে আমি স্কুলের অভাব অনুভব করি। প্রথম প্রথম বাড়িতে থাকতে অদ্ভুত লাগত, কিন্তু এখন স্বাভাবিক হয়ে গেছে।“

“এটা সবসময় সহজ হয় না,সাসা,” আরিও বলল। “তুমি মজা করার উপায় খুঁজে বার করছ এবং পরিবারের সাথে আনন্দে সময় কাটাচ্ছ। এই কারণেই তুমি আমার আদর্শ!”

“পরিবারের সাথে তোমার কক্ষনও ঝগড়া হয়?” সালেম জিজ্ঞাসা করল।

“মাঝে মাঝে আমরা ঝগড়া করি,” সাসা বলল। “আমাদের আরও ধৈর্য্য ধরতে হবে, এবং একে অপরকে ভালভাবে বুঝতে হবে, এবং প্রয়োজনে আগেভাগে বলতে হবে ’আমি দুঃখিত’ । এটা হল আসল শক্তি, কারণ এর ফলে আমরা সবাই ভালো অনুভব করব। আমি কক্ষনও একা সময় কাটাই। আমি গাইতে এবং নাচতে ভালোবাসি! মাঝে মাঝে বন্ধুদের সাথে ফোনে কথা বলি...”

“কিন্তু, আরিও, তাদের কি অবস্থা যারা বাড়ি থেকে অনেক দূরে বা যাদের কোনো বাড়ি নেই?” সারা জিজ্ঞাসা করল।

“এটা একটা দারুণ প্রশ্ন, সারা,” আরিও বলল। “চল যাই এবং খুঁজে দেখি।“

তারা সাসাকে বিদায় জানালো এবং আর একবার উড়ে চলল। বাতাস আস্তে আস্তে গরম হতে লাগল যখন তারা সমুদ্র বেষ্টিত একটি দ্বীপে নামল।

সেখানে তারা শিবির ভর্তি লোক দেখতে পেল। একটি মেয়ে তাদের দেখে দূর থেকে হাত নাড়ল।

“হাই আরিও, তোমায় আবার দেখতে পেয়ে খুব ভালো লাগল!” সে বলল। “আমরা কমপক্ষে এক মিটার দূরে থাকার চেষ্টা করছি, তাই আমি এখান থেকেই তোমার সাথে কথা বলব। কিন্তু আমি তোমার বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাই! আমার নাম লায়লা।“

“হাই লায়লা! আমি সারা, এবং এ হল সালেম,” সারা জবাব দিল। “আমার মনে হচ্ছে তুমি নিজেকে করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখতে চাইছ। তুমি আর কী কী করছ?

“আমরা আমাদের হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুচ্ছি!” লায়লা প্রতি উত্তর করল।

“তোমরা কি কনুইয়ের ভাঁজে কাশো?” সালেম জিজ্ঞাসা করল।

“কিভাবে এটা করে, তুমি কি আমাদের এটা দেখাবে?” লায়লা বলল। তাই সালেম তাদের সেই পদ্ধতিটা দেখালো।

“আমরা প্রত্যেকেই সাহসী হতে চাইছি, কিন্তু একটা জিনিসের জন্য আমি চিন্তিত,” লায়লা বলল। “আমি কি তোমাদের সাথে এই ব্যাপারে কথা বলতে পারি? আমি শুনেছি কেউ অসুস্থ হয়েছিল এবং মারা গেছিল এবং এই কথা শুনে আমি খুব ভয় পেয়ে গেছিলাম। এটা কি সত্যি করোনাভাইরাসে মানুষ মারা যাচ্ছে?”

আরিও একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলল এবং সে তার বিশাল পেছন নিয়ে বসে পড়ল।

“হ্যাঁ, ক্ষুদে বীরেরা, এটাই সত্যি,” আরিও বলল। “কেউ একদমই অসুস্থ হয়না, কিন্তু কেউ কেউ আবার বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং কেউ মারাও যেতে পারে। এই জন্য আমাদের বিশেষ করে বৃদ্ধ লোকদের প্রতি যত্নশীল থাকতে হবে, এবং যাদের অন্য অসুখ আছে, কারণ তারা আরও অসুস্থ হয়ে যেতে পারে। মাঝে মাঝে যখন আমরা খুব ভয় পাই, বা অসুরক্ষিত মনে করি, এই সময় যদি আমরা কোনো সুরক্ষিত জায়গার চিন্তা করি তাহলে আরাম পাব। তোমরা কি আমার সাথে এই ব্যাপারটা চেষ্টা করবে?”

তারা সবাই হ্যাঁ বলল, এবং তখন আরিও বাচ্চাদের কে চোখ বন্ধ করে কোনো সুরক্ষিত জায়গা চিন্তা করতে বলল। “এমন একটা সময় বা স্মৃতির বিষয় মনে কর যখন তুমি নিজেকে নিরাপদ মনে করছিলে,” আরিও বলল।

সে তাদের জিজ্ঞাসা করল তারা কি দেখতে পাচ্ছে, তারা কি অনুভব করছে, এবং সেই সুরক্ষিত জায়গায় তারা কিসের গন্ধ পাচ্ছে। সে জিজ্ঞাসা করল অন্য কাউকে তারা এই বিশেষ জায়গায় ডাকতে চায় কি না এবং তারা কি এব্যপারে কথা বলতে চায়।

“যে কোনো সময় তোমরা ভয় বা দুঃখ পাও তোমরা এই সুরক্ষিত জায়গায় আসতে পারো,” আরিও বলল। “এটাই তোমাদের মহা শক্তি, এবং এই শক্তি তোমরা বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথেও ভাগ করে নিতে পারো। মনে রেখো আমি তোমাদের জন্য চিন্তা করি এবং আরও অনেকে করে। এটা তোমাদের সাহায্য করবে।“

লায়লা বলল, “আমরা প্রত্যেকেই প্রত্যেকের যত্ন নিতে পারি।“

“এটা একদম ঠিক লায়লা,” আরিও বলল। “আমরা যেখানেই থাকি না, কেন আমরা প্রত্যেকের যত্ন নিতে পারি। তুমি কি আমাদের এই শেষ ভ্রমণে সাথে আসবে?”

লায়লা আরিও এবং তার নতুন বন্ধুদের সাথে যাবে বলে ঠিক করল। সারা আনন্দিত হল যখন লায়লা তাদের সাথে এল কারণ সারা জানত মাঝে মাঝে একে অন্যকে সমর্থন করা দরকার। তারা চুপচাপ উড়ছিল, কেউ কোনো কথা বলছিল না, কিন্তু লায়লা জানত তার নতুন বন্ধুরা তার জন্য চিন্তা করে।

বরফে ঢাকা পাহাড় ধীরে ধীরে দেখতে পাওয়া গেল, এবং আরিও ছোট একটা শহরে এসে নামল। একটা ঝর্ণার ধারে কিছু বাচ্চারা খেলা করছিল।

“আরিও!” তাকে হাত নাড়তে নাড়তে একজন ডেকে বলল।

“হ্যালো, কিম,” আরিও বলল। “প্রত্যেকে, আমি চাই তোমরা আমার এই বন্ধুদের সাথে সাক্ষাৎ কর যাদের করোনাভাইরাস হয়েছিল, এবং তারা সুস্থ হয়ে উঠেছে।“

“সেই সময় টা কেমন ছিল?” সালেম জিজ্ঞাসা করল। “আমার কাশি হচ্ছিল এবং মাঝে মাঝে খুব গরম লাগছিল। আমি খুব ক্লান্ত হয়ে পড়ছিলাম এবং কিছুদিনের জন্য খেলতে একদম ইচ্ছা করছিল না,” কিম বলল। “কিন্তু আমি প্রচুর ঘুমিয়েছি এবং আমার পরিবার আমার যত্ন নিয়েছিল। আমাদের কারও কারও বাবা-মা এবং দাদা -দাদি’দের হাসপাতালেও যেতে হয়েছিল। নার্স এবং ডাক্তাররা তাদের প্রতি অনেক সহানুভূতিশীল ছিল, এবং আমাদের সমাজের লোকেরা আমাদের বাড়িতে সাহায্য করেছিল। কিছু সপ্তাহ পর, সব কিছু আবার ঠিক হয়ে গেছিল।“

“আমি কিমের বন্ধু,” বাচ্চাদের মধ্যে আর একজন বলে উঠল। “কিমের করোনাভাইরাস ছিল বলে, আমাদের বন্ধুত্ব শেষ হয়ে যায়নি- যদিও আমি তাকে দেখতে পাইনি। আমি কখনোই তার জন্য চিন্তা করা বন্ধ করিনি এবং আমরা খুশী আবার একসাথে খেলা করতে পারছি!”

“বন্ধু হিসাবে মাঝে মাঝে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল আমরা যেন একে অপরকে নিরাপদে রাখি,” আরিও বলল। “যদি তার জন্য আমাদের কিছুদিন দূরে থাকতে হয় তাও ভালো।“

“আমরা একে অন্যের জন্য এই কাজগুলো করতে পারি,” লায়লা বলল।

“এরপর একদিন, আমরা আবার আগের মতো খেলতে পারব এবং স্কুলে যেতে পারব,” সালেম বলল।

বাড়ি যাওয়ার সময় হয়ে গেছিল, এবং সারার ও তার নতুন বন্ধুদের বিদায় জানানোর সময় হয়ে গিয়েছিল । তারা একে অপরের কাছে প্রতিজ্ঞা করল যে তাদের এই একসাথে ভ্রমণের অভিজ্ঞতা তার কখনও ভুলবে না।

সারার দুঃখ হচ্ছিল যে একে অপরকে তারা অনেক দিন দেখতে পাবে না। কিন্তু সে আনন্দ পেল যখন তার মনে পড়ল কিমের বন্ধুরা কি বলেছিল। যদিও আমরা লোকেদের দেখতে পাইনা, তার মানে এই নয় যে আমরা তাদের ভালোবাসি না।

আরিও প্রত্যেককে তাদের বাড়ি ছেড়ে দিল, এবং সারার ঘুমানো পর্যন্ত সে অপেক্ষা করল এবং তারপর সে চলে গেল।

“আমরা কালকেও কি এই কাজ করতে পারি?” সারা তাকে জিজ্ঞাসা করল।

“না সারা, এখন তোমার পরিবারের সাথে থাকার সময়,”আরিও বলল। “আমাদের গল্পটা মনে রেখো। তুমি যদি বাড়িতে থাকো এবং ভালো করে হাত ধোও তাহলে তুমি যাদের ভালোবাসো তাদের নিরাপদে রাখতে পারবে। আমি কখনোই তোমার থেকে দূরে নেই। তুমি যখনই তোমার সুরক্ষিত জায়গায় যাবে তখনই আমার সাথে থাকতে পারবে।“

“তুমি আমার আদর্শ,” সে ফিসফিস করে বলল।

“তুমিও আমার আদর্শ, সারা। যারা তোমায় ভালোবাসে তাদের সবার কাছে তুমি আদর্শ,”সে বলল।

সারা ঘুমিয়ে পড়ল এবং পরের দিন যখন ঘুম থেকে উঠল, আরিও সেখানে ছিল না। তাই সে তার নিরাপদ স্থানে গেল তার সাথে কথা বলতে, তারপর তাদের ভ্রমণে সে যা দেখেছে এবং শিখেছে সবকিছু এঁকে নিল। সে তার মায়ের কাছে বলবে বলে তার আঁকা নিয়ে ছুটে গেল।

“আমরা লোকেদের নিরাপদে রাখতে সাহায্য করতে পারি, মা,” সে বলল। “ আমি আমার অভিযানে অনেক বীরেদের সাথে দেখা করেছি!”

“হ্যাঁ সারা, তুমি ঠিক!” তার মা বলল। “এরকম অনেক বীর আছে যারা মানুষকে করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদে রাখছে, যেমন ভালো ডাক্তার এবং নার্সরা। কিন্তু তুমি আমায় মনে করালে আমরা সবাই আদর্শ হতে পারি, প্রত্যেকদিন, এবং আমার সবচেয়ে বড় আদর্শ হলে তুমি।“