তুমি আমার আদর্শ ২০২১

বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

“তুমি আমার আদর্শ ২০২১: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!” — কীভাবে তৈরি করা হয়েছে

এই বইটি ইন্টার-এজেন্সি স্ট্যান্ডিং কমিটি রেফারেন্স গ্রুপ অন মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড সাইকোসোশ্যাল সাপোর্ট ইন ইমার্জেন্সি সেটিংস (IASC MHPSS RG) কর্তৃক তৈরিকৃত “তুমি আমার আদর্শ” সিরিজের দ্বিতীয় সংস্করণ। এই প্রকল্পটি IASC MHPSS RG-এর সদস্য সংস্থাগুলোর বৈশ্বিক, আঞ্চলিক এবং দেশ-ভিত্তিক বিশেষজ্ঞগণ সহ বিশ্বের নানা প্রান্তের বাবা-মা, লালনপালনকারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং শিশুদের সহযোগিতায় তৈরী করা হয়েছে।

কোভিড-১৯ মহামারি আঘাত হানার পর ১০৪ টি দেশের ১,৭০০ এরও বেশি শিশু কোভিড-১৯ নিয়ে শিশুদের জন্য একটি গল্পের বই তৈরি করতে সাহায্য করেছিল, যা বিশ্বজুড়ে লক্ষ লক্ষ শিশুর কাছে পৌঁছেছে। ১৪০ টিরও বেশি ভাষায় অনুবাদ এবং নানা মাল্টিমিডিয়া আকারে প্রকাশনার সাথে বইটি সারা বিশ্বের শিশুদের কাছে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে সাফল্যের এক কাহিনী হয়ে উঠেছে। মহামারির কারণে অনেক শিশু এখনও স্বাভাবিক দৈনন্দিন জীবনযাপন করতে পারছে না এবং তারা এমন সব সমস্যার মোকাবেলা করছে যা তাদের মানসিক সুস্থতাকে ব্যাহত করছে। মহামারির শুরুতে যে সমস্যাগুলো নিয়ে সকলে চিন্তিত ছিল সেগুলোর রূপও অনেক পাল্টে গেছে।

এই কারণে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অব রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিজ-এর সহযোগিতায়, আইএএসসি এমএইচপিএসএস আরজি (IASC MHPSS RG) “তুমি আমার আদর্শ ২০২১: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!” এর দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশ করেছে।

মহামারীর বর্তমান অবস্থায় শিশুদের আশা ও উদ্বেগগুলো যাতে এই বইয়ে তুলে ধরা যায় তা নিশ্চিত করতে আমরা শিশু ও তাদের বাবা-মা, লালনপালনকারী, এবং শিক্ষকদেরকে তাদের জীবনের পরিবর্তন নিয়ে তাদের চিন্তাভাবনা, আশংকা এবং অভিজ্ঞতা জানাতে অনুরোধ করেছিলাম। দীর্ঘ সময় ধরে চলমান কোভিড-১৯ মহামারিতে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক চাহিদা নিরূপণে আরবি, চাইনিজ, ইংরেজি, ফরাসি, হিন্দি, ইতালিয়ান, রাশিয়ান, পর্তুগীজ এবং স্প্যানিশ ভাষায় জরিপ পরিচালনা করা হয়েছিল। এই জরিপের ফলাফলের ভিত্তিতেই গল্পটির বিষয়বস্তুর কাঠামো তৈরি করা হয়েছিল। বিশ্বের নানা প্রান্তের শিশুরা গল্পটি পড়ে এটির বিভিন্ন সংস্করণ সংশোধন করেছে, এবং তাদের মতামতের ভিত্তিতেই বর্তমানে আপনার কাছে থাকা বইটি হালনাগাদ করা হয়েছে।

বিশ্বজুড়ে প্রায় ৫,০০০ শিশু, বাবা-মা, লালনপালনকারী এবং শিক্ষকরা আমাদেরকে জানিয়েছে, কীভাবে তারা চলমান মহামারীর মোকাবেলা করছে । যে সকল শিশু এবং তাদের বাবা-মা, লালনপালনকারী এবং শিক্ষকরা এই গল্পে অবদান রেখেছেন তাদের আমরা আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। আরিও এবং আমাদের বৈশ্বিক দল তাদের কাছে কৃতজ্ঞ।

“তুমি আমার আদর্শ” সিরিজটি সারা বিশ্বের শিশুদের জন্য শিশুরাই তৈরি করেছে।

IASC MHPSS RG এই গল্প লেখা এবং চিত্রণ-এর জন্য হেলেন পাটুককে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছে। ©IASC, 2021.

এই প্রকাশনাটি Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO এর অধীনে প্রকাশিত হয়েছিল; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). এই লাইসেন্সের শর্তাবলী অনুযায়ী এই কাজটি অ-বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে পুনঃ-প্রকাশিত, অনুবাদ এবং সমন্বয় করা যাবে, তবে সেক্ষেত্রে অবশ্যই এই মূল প্রকাশনাটি উৎস হিসেবে যথাযথভাবে উল্লেখ করতে হবে।

ভূমিকা

“তুমি আমার আদর্শ ২০২১: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!” বইটি কোভিড-১৯-এ ক্ষতিগ্রস্ত বিশ্বের সকল শিশুদের জন্য লেখা হয়েছে; এটা ২০২০ সালে প্রকাশিত “তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সাথে লড়াই করতে পারে!” বইটির দ্বিতীয় প্রকাশন। দুটো বই-ই আলাদা আলাদা গল্প হিসেবে পড়া যাবে। “তুমি আমার আদর্শ ২০২১: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!” বইটি একজন শিশু বা কয়েকজন শিশুদের সঙ্গে নিয়ে বাবা-মা, লালনপালনকারী বা শিক্ষক-শিক্ষিকাদের পড়া উচিৎ। বাবা-মা, লালনপালনকারী বা শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাড়া শিশুদের এই বইটি একা পড়তে অনুৎসাহিত করা হয়েছে।

কোভিড-১৯ সম্পর্কিত বিষয় সমূহ জানতে “Actions for Heroes” একটি সহায়ক বই যা, শিশুদের আবেগ এবং অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে, এমনকি এই বই নির্ভর আরও অনেক সহায়ক কাজ করতেও উৎসাহিত করে।
সহায়ক নির্দেশনাটি এখানে পাবেন: https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

তুমি আমার আদর্শ সিরিজের প্রথম বইটি পড়তে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

অনুবাদ

আইএএসসি রেফারেন্স গ্রুপ অন মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড সাইকোসোশ্যাল সাপোর্ট ইন ইমার্জেন্সি সেটিংস (IASC MHPSS RG)-নিজেরাই আরবি, বাংলা, চাইনিজ, ফরাসি, পর্তুগীজ, রাশিয়ান, স্প্যানিশ এবং সোয়াহিলি ভাষায় অনুবাদের সমন্বয় করবে। অন্যান্য ভাষায় অনুবাদ ও ফরম্যাটে সমন্বয়ের জন্য অনুগ্রহ করে রেফারেন্স গ্রুপ-এর (mhpss.refgroup@gmail.com) সাথে যোগাযোগ করুন। সকল অনুবাদ সম্পন্ন হওয়ার পর IASC MHPSS RG-এর ওয়েবসাইটে পোস্ট করা হবে।

যদি আপনি এই কাজটি কোনো ভাষায় অনুবাদ বা সমন্বয় করেন, অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখবেন:
• আপনি পণ্যটির সাথে আপনার (বা অর্থায়নকারী সংস্থার) লোগো ব্যবহার করতে পারবেন না।
• সমন্বয়ের ক্ষেত্রে (যেমন লেখায় বা ছবিতে কোনও পরিবর্তন) IASC-এর লোগো ব্যবহারের অনুমতি নেই। এই কাজটির যেকোনো ব্যবহারে এমন কোনও ইঙ্গিত দেওয়া যাবে না যাতে মনে হয় যে IASC কোনো বিশেষ সংস্থা, পণ্য বা পরিষেবার পৃষ্ঠপোষকতা করছে।
• আপনার অনুবাদ বা সমন্বয়ের ক্ষেত্রে আপনাকে একই বা সমমানের ক্রিয়েটিভ কমন লাইসেন্স-এর অনুমতিপত্র ব্যবহার করতে হবে; প্রস্তাবিত লাইসেন্স: CC BY-NC-SA 4.0 বা 3.0 এখানে উপযুক্ত লাইসেন্সগুলোর তালিকা দেওয়া আছে: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible- licenses
• অনুবাদে অবশ্যই এই ডিসক্লেইমারটি যোগ করবেন: “এই অনুবাদ/ সমন্বয়টি আন্তঃসংস্থা স্থায়ী কমিটি (ইন্টার-এজেন্সি স্ট্যান্ডিং কমিটি, IASC) কর্তৃক তৈরি করা হয় নি। IASC এই অনুবাদের বিষয়বস্তু বা যথার্থতার জন্য দায়ী নয়। মূল ইংরেজি সংস্করণ ‘Inter-Agency Standing Committee: ‘তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!’ লাইসেন্স: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, যথাযথ ও প্রকৃত সংস্করণ রূপে বিবেচিত হবে।

“তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯ এর সময়ে আশা খুঁজে পেতে পারে!” বইটির সকল সম্পূর্ণ অনুবাদ দেখতে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021

আরিও যেহেতু বাচ্চাদের হৃদয় থেকে আসা একটি জাদুকরী প্রাণী ছিল, তাই যখন বাচ্চারা স্বপ্ন দেখত, খেলা করত, এমনকি যখন তাদের মনে হত যে কেউই তাদের কথা শুনছে না, তখনও সে তাদের মনের কথা শুনতে পেত।

আরিও এবং তার বন্ধুরা বিশ্বব্যাপী ভ্রমণ করার পর এক বছর কেটে গিয়েছিল, যখন তারা বাচ্চাদের কীভাবে কোভিড -১৯ এর থেকে নিজেদের রক্ষা করা যায় তা বলেছিল

বাচ্চারা অনেক কিছু শিখে গেছে এবং খেলাধুলা করার এবং পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে যোগাযোগ রাখার অনেক নতুন উপায় খুঁজে নিয়েছে। তবে তাদের কিছু দুশ্চিন্তা ছিল আরও গভীর, এবং কিছু ভয় ছিল আরও তীব্র। যে ভাইরাসকে তারা ভয় পেয়ে আসছিল, সেটা বারবার রূপ পরিবর্তন করছিল।

পৃথিবীর উপর দিয়ে উড়ে যেতে যেতে আরিও স্যাটেলাইটে সব জায়গা থেকে বাচ্চাদের দুশ্চিন্তা, রাগ এবং দুঃখও শুনতে পাচ্ছিলো।

বাচ্চারা ভুলে গিয়েছিল যে আরিও তাদের হৃদয়ের মধ্যে রয়েছে; তাই আরিও তাদের আকাশে রয়ে গিয়েছিল। আরিও এই অপেক্ষায় ছিল যে কেউ তাকে পৃথিবীতে ডাকবে।

আরিওর তার বন্ধু সারা, সাশা, সালেম, লায়লা এবং কিমের কথা খুব বেশি মনে পড়ছিল। সারার কথা তার বিশেষ ভাবে মনে পড়তো, সে সবসময়ই তার আদর্শ ছিল।

কিন্তু এবার যখন তার ডাক আসলো, সে দেখলো এটা খুব লোমশ ছোট্ট একটা বন্ধু, যার নাম টাইগার।

আরিও এক সন্ধ্যায় তার ডানা ঝাপটাতে ঝাপটাতে টাইগারের জানালার বাইরে এসে হাজির হলো।

“তুমি কি আমায় ডেকেছো?” আরিও তার বিশাল শরীর নিয়ে বসে পড়ে জিজ্ঞেস করল।

“মিয়াও!” টাইগার চমকে উঠল, তার শরীরের লোমগুলো এমনভাবে দাঁড়িয়ে গেল যেন হাজারটা হাত তাকে অভিবাদন জানাচ্ছে। তারপর সে গুটি গুটি পায়ে আরিওর কাছে এসে তাকে শুঁকে দেখল।

“এটা কি আসলেই তুমি?” সে দেওয়ালে টাঙানো একটা বাচ্চার আঁকা খাটো, আদুরে ভুঁড়িআলা কমলা রঙের আরিওর ছবির দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞাসা করল।

“তুমি কি অন্য কেউ আসবে ভেবেছিলে?” আরিও হেসে জিজ্ঞেস করল।

“আমি জানি না...আমি আসলে নতুন কোনো মানুষের সাথে আর দেখা করিনা। আমি লজ্জা পাই,” টাইগার বলল।

“আচ্ছা, তাহলে এসো আমরা নতুন বন্ধু হই,” আরিও বলল। “আমার অন্য বন্ধুদের লজ্জা লাগলে বা মন খারাপ হলে তাদেরকে যা জিজ্ঞেস করি, তোমাকেও তাই জিজ্ঞেস করছি। তুমি এই মুহূর্তে কী চাও?”

“ওহ না,” টাইগার গোল হয়ে গুটিসুটি মেরে বসে পড়ল। “আমার বড় কিছু চাই...”

“বন্ধুত্বের চেয়েও বড়?” আরিও জিজ্ঞেস করল।

টাইগার এক মুহূর্তের জন্য হাসল, কিন্তু আবার তার লেজের মধ্যে মুখ লুকালো।

“তার চেয়েও বড় কিছু,” সে নিচু গলায় বলল।

“আমি তো বড়!” আরিও হেসে বলল। “তোমার কি আমার চেয়েও বড় কিছু দরকার?”

“আমি আশা চাই,” টাইগার তার লেজের আড়াল থেকে বলল। “কোভিড-১৯, এবং এতগুলো দীর্ঘ, নিঃসঙ্গ দিনের পরে আমি ভবিষ্যতের জন্য আশা চাই।”

“আচ্ছা, ওটা তেমন বড় কিছু নয়,” আরিও বলল। “খুব ছোট কিছু থেকে আশার সূত্রপাত হতে পারে। তবে তুমি সেটা ধরে রাখতে পারলে সেটা বাড়তে বাড়তে অনেক বড় হতে পারে। আমাদের চারপাশে আশা আছে। তোমাকে কেবল ছোট্ট কিছু একটা দিয়ে শুরু করতে হবে।”

আরিও তার চশমাটা চোখে লাগিয়ে দেওয়ালে ঝোলানো পরিবার ও প্রাণে ভরপুর ছবিগুলো গভীরভাবে দেখতে লাগলো, এরপর সে বিছানায় ঘুমিয়ে থাকা ছোট ছেলেটির দিকে তাকালো।

“এগুলো কে এঁকেছে?” আরিও জিজ্ঞেস করল।

“বাবা আমার খুদে বন্ধুর সাথে ছবি আঁকে,” টাইগার বলল। তারা দুজন একসাথে অনেক রান্নাবান্না করে আর রাতের বেলা গল্পের বই পড়ে, আগের চেয়ে অনেক বেশি। এমনকি সে স্কুলে যেতে না পারলে বাবা তাকে বাড়িতেই পড়াশুনা করায়।”

“এটা কি তোমাকে আশা দেয়?” আরিও টাইগারকে জিজ্ঞেস করল।

“হ্যাঁ, কখনও কখনও, কারণ সবাইকে কাছাকাছি একসাথে দেখতে ভালো লাগে,” টাইগার বলল। “কিন্তু এখন তো এখানে সবসময়ই কোভিড-১৯ থাকে। কেউ জানে না এটা কখন বিদায় নেবে...”

“শুনছো,” জানালার বাইরে থেকে একটা নরম স্বর ভেসে এল। আরিও ও টাইগার অবাক হয়ে লাফ দিয়ে জানলার দিকে তাকাল, যেখানে একটা ফুলে ভরা গাছ তার ডালগুলো তাদের দিকে নাড়াচ্ছিল।

“আমি তোমাদেরকে কথা বলতে শুনছিলাম, আমাকে কী আশা দেয় তা আমি তোমাদেরকে বলতে চাই,” গাছটা বলল।

আরিও টাইগারকে তার পিঠে তুলে নিল এবং সাবধানে ডাল বেয়ে নেমে গাছটির নিচে বসল। গাছটি খুব খুশি ছিল, তার ফুলের পাপড়িগুলো বাতাসে উড়ছিল।

“প্রতি বছর একবার আমার ফুল হয়, এবং আমি এই রাস্তার সাথে আমার ফুলগুলো ভাগ করে নিই,” সে বলল। “এত বছর আমাকে কেউ লক্ষ্যই করত না, কিন্তু গত কয়েক বছর মানুষ আমাকে দেখতে আসছে। তারা আমার ফুলের গন্ধ উপভোগ করে আর আমার পাখিদেরকে খাবার দেয়! আমার মনে হয় আমাকে সবাই দেখছে, আমাকে ভালবাসছে।”

“তোমাকে সবাই ভালবাসে,” আরিও বলল। “সবকিছুই যখন বদলে যাচ্ছে, তুমি সেখানে একইরকম রয়ে গেছ। তার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ।”

“আমার পাতাগুলো প্রতি বছর বদলায়,” গাছটা বলল। “ঋতু বদলায়, আকাশ বদলায়, আর আমিও আরও বড় হয়ে উঠি। এই পরিবর্তন মাঝেমধ্যে ভীতিকর হলেও, তার হাত ধরেই কিন্তু ফুল ও ফল আসে।”

উপর থেকে কারো জোরে ফোঁস ফোঁস করার শব্দ ভেসে এলো, তারা উপরে তাকিয়ে দেখল একটা চিকন কালো পাখি গাছে বসে হাই তুলছে।

“আমার বন্ধু জুজি প্রতি বছর আমার কাছে বেড়াতে আসে,” গাছটা বলল। “ও একটা স্টারলিং পাখি আর অনেক দূর থেকে এখানে উড়ে এসেছে।”

জুজি একটা গোমড়ামুখো স্টার্লিং, সে ঘুমানোর চেষ্টা করছিল। গাছটা তাকে ধীরে ধীরে দোল দিতে লাগল আর সে তার পালকগুলো ঝাঁকাল।

“বাচ্চারা এখন স্কুলে যায় না, তাই এখন তেমন চেঁচামেচি নেই,” জুজি হাই তুলতে তুলতে বলল। “কিন্তু খেলার মাঠে তাদের হাসাহাসি ভীষণ মনে পড়ে। আমি যতবার পৃথিবীর দক্ষিণ থেকে উত্তরে উড়ে যাই, আমি বিভিন্ন লোকদের ভিন্নভাবে কাজ করতে দেখি। কেউ মাস্ক পরে, কেউ পরে না। কিছু বাচ্চা স্কুলে যায়, কেউ বা যায় না — এখানকার মতো।”

“বাচ্চারা স্কুলে যাচ্ছে!” টাইগার চিৎকার করে উঠল। “সেটা আমাকে আর আমার ছোট্ট বন্ধুকে ভবিষ্যতের জন্য আশা দিতে পারে। আমার বন্ধু স্কুলকে খুব বেশি মিস করে!”

“আমরা কি ভবিষ্যতের জন্য আশা খুঁজতে যাব?” আরিও তাদের জিজ্ঞেস করল। “আমরা উড়ে যেতে পারি!”

“আচ্ছা, আমি এখন জেগে গেছি,” স্টারলিংটি তার ডানা মেলতে মেলতে বলল। “চলো যাই!”

জুজিকে পাশে রেখে আরিও টাইগারকে কোলে তুলে নিল এবং তারা একসাথে আকাশে অনেক উঁচুতে উড়ে চলল। গাছটি তার ডালপালাগুলো নাড়িয়ে তাদের অভিযানের জন্য শুভকামনা জানাল।

“এত ছোট কারো নাম টাইগার হওয়াটা অস্বাভাবিক,” মাটি থেকে উঁচুতে, আরও উঁচুতে উড়ে যেতে যেতে জুজি বলল।

“বাবা গত বছর আমাকে এই নাম দিয়েছে,” টাইগার বলল। “কারণ আমি আমার ছোট্ট বন্ধুকে আদর করে জড়িয়ে ধরি আর তাকে বাঘের মত সাহসী হওয়ার কথা মনে করাই। কিন্তু আমি নিজে খুব একটা সাহসী অনুভব করি না। আমরা অনেকদিন ধরে আমাদের বাসার ভেতরে আছি।”

“একই জায়গায় এতদিন ধরে থাকতে অনেক সাহস লাগে, টাইগার,” আরিও বলল। “বিশেষ করে এটা যখন অন্যদেরকে নিরাপদ রাখে।”

এটা শুনে টাইগার খুশি হল এবং আরিওর উষ্ণ লোমে আরও ঘেঁষে বসল।

কিন্তু, যখন তারা মেঘের কাছে পৌঁছল তখন চারিদিক অন্ধকার আর কুয়াশাচ্ছন্ন হয়ে উঠল, টাইগার খুব ভয় পেতে লাগল। সে বুঝতে পারল যে সে কাঁপতে শুরু করেছে।

“কী হয়েছে, টাইগার?” আরিও তাকে জিজ্ঞেস করল।

“অন্ধকার আমার মন খারাপ করে দেয়,” টাইগার বলল। “এটা আমার দাদু যখন অসুস্থ হয়েছিল সেই সময়ের মতো, আর তারপর আমরা তাকে হারিয়ে ছিলাম। তখন মনে হচ্ছিল সব আলো নিভে গেছে আর আমরা ভেবেছিলাম সেগুলো আর কখনোই আবার জ্বলবে না।”

“তোমার এরকম অনুভূতি হলে কোন জিনিসটা তোমার মন ভালো করে দেয়?” আরিও জিজ্ঞেস করল।

“আমার ছোট্ট বন্ধু যদি আমাকে অনেকক্ষণ জড়িয়ে ধরে রাখে,” টাইগার বলল।

“আমার শুধু ঘুমের দরকার হয়,” জুজি বলল। “আমার মন খারাপ হলে আমি খুব ক্লান্ত অনুভব করি।”

“ঘুম আসলেই খুব জরুরী...ঘুম ছাড়া আশাবাদী অনুভব করা কঠিন।”

“হ্যাঁ, আমরা সবাই একে অন্যের থেকে ভিন্নরকম,” আরিও বলল। “আমাকে যখন কেউ জড়িয়ে ধরার থাকে না আর যখন আমি ঘুমাতেও পারি না, আমি বুক ভরে নিঃশ্বাস নেই। তারপর মাঝেমধ্যে আমি মুখ দিয়ে আগুনের হল্কা ছুঁড়ে দিই।”

আরিও ফুঁ দিয়ে অন্ধকারে ছোট একটা আলোর ঝলকানি বের করল, সবাই ক্ষণিকের জন্য উষ্ণতা অনুভব করল।

“আমি আমার অন্যান্য স্টার্লিং বন্ধুদের কথাও চিন্তা করি,” জুজি বলল। “দেখ!” ওই যে, ওরা ওখানে!”

হঠাৎ করে মেঘের মাঝে এক ঝাঁক স্টার্লিং আবির্ভূত হলো, তারা সবাই একসাথে উড়ছিল এবং বাতাসে নাচছিল।

“আর দেখ!” তারা একে অন্যের থেকে অন্তত এক মিটার দূরে থাকছে!” আরিও বলল। “দেখলে?”

আরিও টাইগারকে তার বাহুতে ঘোরাতে ঘোরাতে পাখিগুলোর নিচ দিয়ে চলে গেল।

“টাইগার, আমি যখন আমার ডানা মেলে ধরি এবং আমার বন্ধুদের সাথে নাচি, আমি তখন অনেক ভালো অনুভব করি,” জুজি বলল।

তারা নিঃশব্দে উড়ছিল, কারণ অনেক সময় কথা বলার চেয়ে একসাথে থাকাটাই বেশি ভালো লাগে। জুজি আর আরিও টাইগারকে ভালবাসে, আর সে সেটা বুঝতে পারছিল।

মনে হচ্ছিল তারা অনেকদিন ধরে উড়ে চলেছে যখন তাদের এক বন্ধুত্বপূর্ণ পাহাড়চূড়ার সাথে দেখা হলো, সে সবচেয়ে তুলতুলে সাদা মেঘগুলোর মাঝে বিশ্রাম নিচ্ছিল।

আরিও, টাইগার ও জুজি কিছু তাজা বরফকুচির জন্য তার নরম বরফের মাঝে নামলো, এবং পাহাড়চূড়া যা শুনছিল তা শুনতে লাগলো।

“আচ্ছা, এখানে, আমি নীরবতাই বেশি শুনি,” সে বলল। “তবে বাতাস জোরে বইতে থাকলে, আমি বাচ্চারা তাদের বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সাথে কীভাবে যোগাযোগ রাখছে, সেই শব্দও শুনতে পাই। আমি তাদের দুশ্চিন্তাগুলোও শুনতে পাই। কোভিড-১৯ আসার পর থেকে দুশ্চিন্তাগুলো খুব জোরে শোনা যাচ্ছে। আমি শুধু শোনার চেষ্টা করি, কারণ, দুশ্চিন্তা প্রকাশ করলে, মানুষ অনেকসময় ভালো অনুভব করা শুরু করে।”

“তুমি কি কোনো কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তায় আছো?” আরিও জিজ্ঞেস করল।

“আমার বরফগুলোর খুব দ্রুত গলে যাচ্ছে সেটা নিয়ে আমার চিন্তা হয়,” পাহাড় দুঃখ ভরা চোখে তার ঢালের দিকে তাকিয়ে বলল।

"তুমি এখানে একদম একা থাকো, তবুও কীভাবে তুমি ভবিষ্যতের জন্য আশাবাদী থাকো?" টাইগার জিজ্ঞেস করল।

“আমি ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তা না করার চেষ্টা করি,” পাহাড় বলল। “এখানে প্রতিদিন আসা প্রত্যেকটা পাখি, বরফকুচি আর বন্ধুর কাছে আমি কৃতজ্ঞ, এবং তারা যখন এখানে থাকে না, আমি বরফে তাদের ছবি আঁকি, এটা বরফের স্মৃতির মতো।”

“আমার ছোট্ট বন্ধুও এটা করে!” টাইগার হেসে উঠল, বরফে খেলতে খেলতে সে বরফে আরিওর ছোট একটা ছবি আঁকছিল।

“দাঁড়াও... এটা কে?” আরিও বরফে আঁকা ছবিগুলোর দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করল। একটা ছোট ছবিতে সুন্দর বেণী করা কালো চুলের একটা মেয়েকে দেখা যাচ্ছিল। “ওটা কি...?”

“সারা?” পাহাড় বলল।

“কিন্তু সে এখানে কীভাবে এসেছিলো?” আরিও জিজ্ঞেস করল। সে অবাক হয়ে গেল, এবং হঠাৎ করে তার বন্ধুর কথা খুব বেশি মনে করতে লাগল।

“সে এবং তার বন্ধু সাশা একটি লামার পিঠে চড়ে ফেস মাস্ক নিয়ে ঢাল বেয়ে উপরে উঠে এসেছিল — ওই যে ওখান থেকে,” পাহাড়টা কাছের খাড়া একটি ঢালুর দিকে তার তুষার দিয়ে দেখিয়ে বলল।

“আমি জানি ঠিক কোথায় আমরা ভবিষ্যতের জন্য আশা খুঁজে পেতে পারি,” আরিও এত দ্রুত লাফ দিয়ে উঠে দাঁড়িয়ে বলল যে তাদের নিচে পাহাড় কেঁপে উঠল!

“বিদায়, প্রিয় পাহাড়!” সে এক বাহুতে টাইগারকে এবং অন্যটাতে জুজিকে তুলে নিয়ে বলল। সে তার পেটে ভর দিয়ে দ্রুত পাহাড় বেয়ে নামতে লাগলো। চারদিকে বরফকণা ছিটকে পড়ছিল, এক সময় বরফ অদৃশ্য হল আর সে উষ্ণ বাতাসে গা ভাসালো।

আরিও জানতো সে ঠিক কোথায় উড়ে যাচ্ছে, আর যখনি সে বাড়িটা দেখতে পেল, সে ধুপ করে মাটিতে নামল আর জুজি ও টাইগারকে আলতো করে মাটিতে নামিয়ে রাখল।

সারা তার মুখে এত বড় হাসি নিয়ে সামনের দরজা দিয়ে বের হয়ে আসলো যত বড় সমুদ্র পেরিয়ে আরিও আর তার বন্ধুরা উড়ে এসেছে।

সে জিজ্ঞেস করল আরিওকে জড়িয়ে ধরতে পারবে কি না, আরিও দুহাত মেলে ধরে তার প্রশ্নের উত্তর দিল।

আরিও খুশিতে হেসে উঠল।

যেহেতু দীর্ঘ সময় পরে দুই বন্ধুর দেখা হয়েছে, তাই তারা অনেকক্ষণ ধরে একে অপরকে জড়িয়ে ধরে রাখল। তারা একে অপরকে অনেক দিন পরে দেখছিল।

“আমি তোমাকে জড়িয়ে ধরা অনেক বেশি মিস করেছি,” সারা ফিসফিস করে বলল।

সারার মা সাশাকে হুইলচেয়ারে করে নিয়ে বাইরে এলো।

“মা!” সারা চিৎকার করে উঠল। “দেখ কে ফিরে এসেছে!”

“তুমি নিশ্চয়ই আরিও,” সারার মা হেসে বললেন।

“আর আপনি নিশ্চয়ই বিশ্বের সবচেয়ে সেরা বিজ্ঞানী,” আরিও বলল। সারার মা হেসে উঠলেন।

“মাঝেমধ্যে,” তিনি বললেন।

“কিন্তু এখন আমি আমার খুদে হিরোর সাথে আরও বেশি সময় কাটাতে পারি।”

“আমার ছোট্ট বন্ধুর বাবার মতো!” টাইগার বলল। “উনি এখন বাসায় আরও বেশি সময় কাটাতে পারেন। তবে মাঝেমধ্যে উনি রেগে যান অথবা তাকে বিমর্ষ দেখায়...”

“এটা আমারও হয়,” সারার মা বললেন। “বিশেষ করে আমার যখন অনেক কাজ থাকে। আমরা সবাই একটা খুব কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। আমাদের উচিৎ নিজেদের যত্ন নেওয়া এবং অন্যের প্রতি আমাদের স্নেহ ও ভালোবাসার কথা একে অপরকে জানানো।”

“এরা আমার বন্ধু, টাইগার এবং জুজি,” আরিও বলল আর সাশাকে গভীরভাবে জড়িয়ে ধরার জন্য তার ডানা মেলে ধরল।

“আমরা ভবিষ্যতের জন্য আশা খোঁজার চেষ্টা করছি,” টাইগার সবাইকে বলল।

“আশা গুরুত্বপূর্ণ,” সারা বলল। “আরিও আর আমার বন্ধুরা গত বছর আমাদের অভিযানের সময় আমাকে আশা দিয়েছিল! আমরা সবাইকে বলেছিলাম যে হাত ধোয়া, অন্তত এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখা, এবং মাস্ক পরার মাধ্যমে আমাদের সকলকে নিরাপদ থাকতে হবে। এবং আমার মা টিকা তৈরি করতে সাহায্য করছেন!”

“সারাও গুরুত্বপূর্ণ কাজ করছে,” সারার মা মেয়েকে একটা চুমু দিয়ে বললেন। “টিকা তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি কেউ যাতে একাকিত্ব অনুভব না করে সেটা নিশ্চিত করাও গুরুত্বপূর্ণ।”

“আপনি কি সত্যিই পৃথিবীর সেরা বিজ্ঞানী?” টাইগার তাকে জিজ্ঞেস করল।

“আসলে কেউই সেরা বিজ্ঞানী নয়,” সারার মা হেসে বললেন। “আমরা একসাথে কাজ করি, এবং সেটাই মানুষকে আবার সুস্থ অনুভব করতে সাহায্য করে। যে মানুষটি টিকা প্যাকেটে ভরে, অথবা গাড়ি চালিয়ে হাসপাতালে টিকা নিয়ে যায়, অথবা কাউকে টিকা দেয় — সবাই সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আমরা সবাই সেই ছোট ছোট পাথরগুলোর মতো যারা একসাথে শক্ত একটি পাহাড় তৈরি করে।”

“আমার জানতে ইচ্ছে করে...” টাইগার হঠাৎ লজ্জা পেতে লাগলো। “বিশ্বের সেরা বিজ্ঞানী হিসেবে আপনি কীভাবে ভবিষ্যৎ নিয়ে আশাবাদী থাকেন?”

“ওটা সহজ,” সারার মা হেসে বললেন: “আমি শুধু সারার দিকে তাকাই।”

সারা আরিওকে দেখছিল।

“তুমি বলেছিলে তুমি আমার হৃদয় থেকে এসেছিলে, আরিও,” সারা বলল। “এবং যখন তুমি চলে গিয়েছিলে, আমার হৃদয় থেকে অন্য কিছু এসেছিল। আমি যখন মানুষদেরকে আমাদের গত বছরের অভিযান সম্পর্কে বলা শুরু করেছিলাম, সবাই আমার সাথে বিভিন্ন ভাষায় এবং বিভিন্ন ভাবে ওটা নিয়ে কথা বলতে চাইছিল।”

“তুমি কী বোঝাতে চাইছ?” আরিও জিজ্ঞেস করল।
“চল, তোমাকে দেখাই!” সারা বলল।

সে আরিওর হাত ধরে তার ঘরের ভিতরে নিয়ে গেল, সেখানে একটি ছোট কম্পিউটার থেকে শব্দ আসছিল। পর্দায় অনেকগুলো বাচ্চার ছবি ছিল, তাদের কাউকে কাউকে আরিও চিনতো।

“আমরা আরিও টিমের অংশ,” সারা গর্বের সাথে বলল। “আমাদের বন্ধুরা আমাদের হৃদয়ে ও অনলাইনে আছে, আমরা চিঠিও লিখি! কীভাবে সুস্থ থাকতে হবে আর সকলের সাথে যোগাযোগও রাখতে হবে, তা নিয়ে আমরা বিশ্বের নানা প্রান্তের মানুষদের সাথে কথা বলি। কিছু মানুষ মনে করে সবাই কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয় না। কিন্তু প্রত্যেকেই এতে আক্রান্ত হতে পারে, তাই না আরিও?”

“হ্যাঁ, এটা সম্ভব,” আরিও দুঃখের সাথে বলল। “তোমার গায়ের রঙ কী বা তুমি কোথায় বাস কর, তাতে কিছু যায় আসে না।”

“তুমি হাঁটতে অথবা চাকার সাহায্যে চলাফেরা করো কিনা,” সাশা হুইলচেয়ারে আসতে আসতে বলল। তার কোলে টাইগার গুটিসুটি মেরে বসে ছিল, সে আহ্লাদে ঘরঘর আওয়াজ করছিল।

“একাকী অনুভব করলে আমি অনলাইনে আমার বন্ধুদের সাথে কথা বলি,” সে বলল। “যেসব জিনিস আমাদের মজা দেয় আর যেসব খেলা খেলতে আমরা পছন্দ করি, আমরা সেসব নিয়ে কথা বলি!”

“আমি নতুন গান তৈরি করতে এবং সেগুলো আমার বন্ধুদেরকে শোনাতে পছন্দ করি!” নতুন কম্পিউটার বন্ধু জুয়ান চেঁচিয়ে বলল।

“কিছু মানুষ এখনো তাদের ঘরের বাইরে গিয়ে কিছু করতে পারছে না, কারণ তাদের জন্য এটা এখনো নিরাপদ নয়,” কম্পিউটার থেকে কিম বলল।

“তারা দায়িত্বশীল থাকছে এবং নিজেদের ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখছে,” কম্পিউটার থেকে লায়লা বলল। “আমরা তাদের সাথে কথা বলি, যেটা আমাদের সাহায্য করে, আমাদের প্রত্যেককে, আমাদের মতো করে”

“কোভিড-১৯ এর মধ্যে জীবনযাপন সবার ক্ষেত্রেই ভিন্ন,” সালেম বলল। “আমি মাঝেমধ্যে লায়লাকে নিয়ে দুশ্চিন্তা করি, কারণ সে একটা ক্যাম্পে থাকে।”

“মাঝে মাঝে এটা খুব কঠিন লাগে,” লায়লা বলল। “তবে গান গাওয়া, নতুন জিনিস শেখা এবং আমার বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করা খানিকটা কাজে দেয় ।”

“এখানে ব্যাপারটা অন্যরকম,” কিম বলল। “আমার মা-কে এখনও বাজারে ফল বিক্রি করতে যেতে হয় আর আমি চিন্তায় থাকি যে তিনি অসুস্থ হয়ে পড়বেন।”

“তুমি কোথায় বসবাস কর, বা কীভাবে বসবাস করো তা গুরুত্বপূর্ণ নয়, ছোট্ট আদর্শ বন্ধুরা,” আরিও বলল। “আমরা প্রত্যেকেই মাঝেমধ্যে ভয় পাই।”

“বাঘেরাও পায়?” টাইগার জিজ্ঞেস করল।

“এমনকি বাঘেরাও!” টাইগারের লোমে হাত বুলাতে বুলাতে সাশা বলল। “আমি যখন আশা হারিয়ে ফেলি, আমি আমার নিরাপদ জায়গায় এটা আবার খুঁজে পাই।”

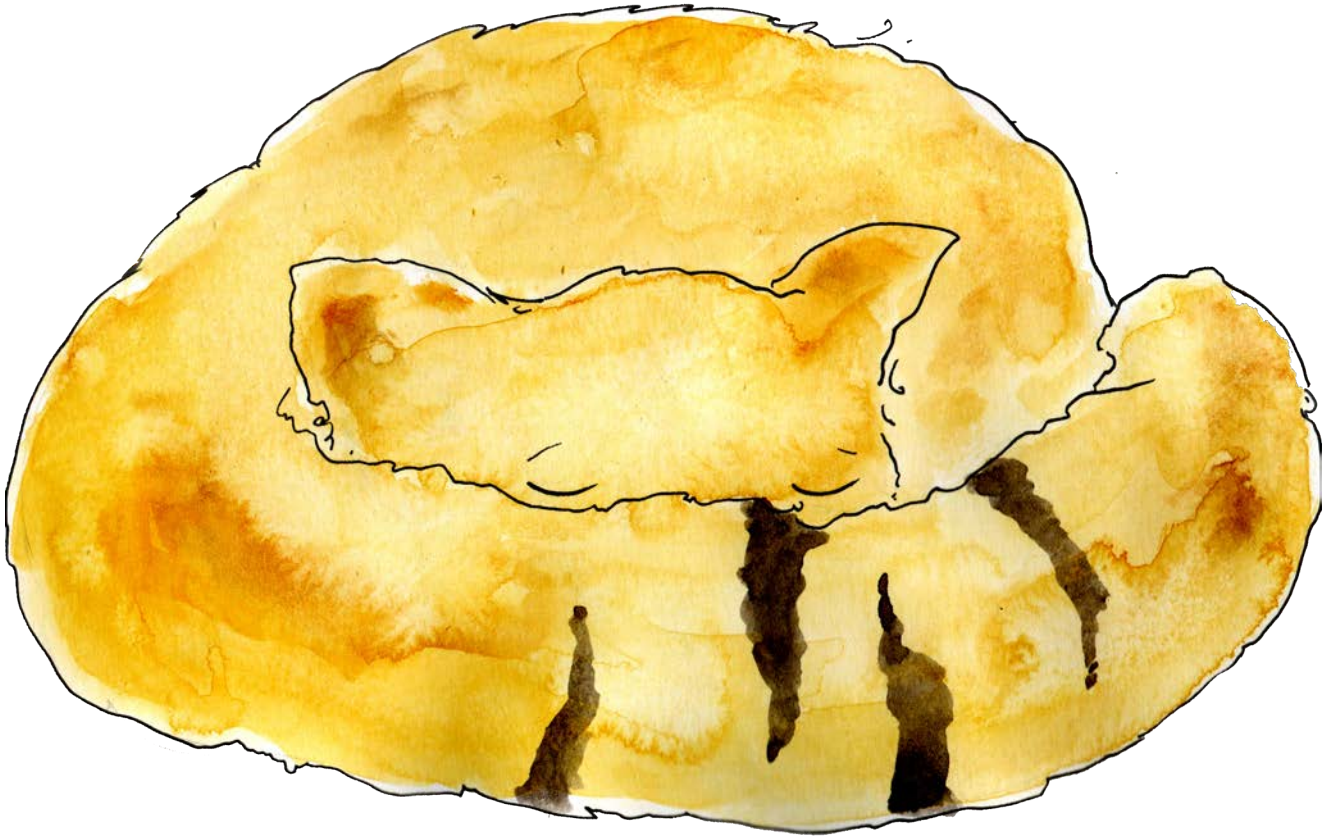
“আমি যখন আমার নিরাপদ জায়গায় যাই, তখন তুমিই সবসময় আমার সাথে থাকো,” আরিওর ডানায় হেলান দিয়ে সারা তাকে বলল।

“নিরাপদ জায়গা কী?” টাইগার জানতে চাইল।

“এটা এমন এক জায়গা যেখানে তুমি তোমার কল্পনায় যেতে পার, একা তুমিই যেতে পার, আর তোমার যাকে ইচ্ছা তাকেই সেখানে আমন্ত্রণ জানাতে পার,” সাশা বলল।

“আমি ভবিষ্যৎ নিয়ে আশা অনুভব না করলে আমি কি সেখানে যেতে পারি?” টাইগার তার মাথার চারপাশে লেজ গুটিয়ে জিজ্ঞেস করল।

“তোমার যখনই দরকার তখনই তুমি সেখানে যেতে পার,” আরিও বলল। “তুমি কি চেষ্টা করে দেখতে চাও?”



এবং আরিও তাদেরকে আরাম করে বসতে বলল, এবং চোখ বন্ধ করে বুক ভরে নিঃশ্বাস নিতে বলল, আর তাদেরকে তাদের নিরাপদ জায়গায় নিয়ে গেল। কম্পিউটারের পর্দায় থাকা অন্য শিশুরাও তাদের সাথে যোগ দিতে পার।

“এমন কোনো স্মৃতি অথবা সময়ের কথা চিন্তা কর, যাতে তুমি নিরাপদ অনুভব কর,” আরিও বলল।

তারপর সে তাদেরকে জিজ্ঞেস করল যে তাদের নিরাপদ জায়গাগুলোতে তারা কী দেখতে পাচ্ছে, কী অনুভব করছে, এবং তারা কিসের গন্ধ পাচ্ছে। আরিও জিজ্ঞেস করল তাদের এমন বিশেষ কেউ আছে কিনা যাকে তারা তাদের নিরাপদ স্থানে আমন্ত্রণ জানাতে চায় এবং তারা সেখানে একে অন্যের সাথে কী নিয়ে কথা বলতে পারে জানতে চাইলো।

“তোমরা যখনই বিষণ্ন বা ভীত অনুভব করবে, তখনই তোমরা তোমাদের নিরাপদ জায়গায় যেতে পার,” আরিও বলল। “এটা তোমাদের মহাশক্তি, এবং তোমরা এটা তোমাদের পরিবার ও বন্ধুদেরকেও শেখাতে পার। আর মনে রাখবে, আমি তোমাদেরকে ভালোবাসি, অন্য অনেক মানুষও বাসে। ওটাও তোমাদের সাহায্য করবে।”

তারা যখন তাদের চোখ খুলল, টাইগার বুঝতে পারল যে তার নিরাপদ জায়গা হলো তার বাসা, তার ছোট্ট বন্ধুর সাথে।

সে আরিওর কোলে উঠে পড়ল আর তারা বাড়ি যেতে পারে কিনা জিজ্ঞেস করল।

“কিন্তু আমরা কি ভবিষ্যৎ নিয়ে আশা খুঁজে পেয়েছি?” আরিও তাকে জিজ্ঞেস করল।

“খানিকটা পেয়েছি বলে মনে হয়,” টাইগার নিচু স্বরে বলল।

“বাড়িতে তোমাকে আমি কী বলেছিলাম মনে রাখবে,” আরিও বলল। “আমাদের চারপাশে আশা আছে। তোমাকে তার মধ্যে থেকে শুধু এর ছোট একটা অংশ ধরে রাখতে হবে এবং এটা বাড়তে থাকবে।”

আরিও মমতার সাথে তার হাতগুলো নিয়ে ধীরে ধীরে তার হৃদয়ের উপরে রাখল এবং একটা লম্বা, গভীর শ্বাস নিল।

একটা হুশ করে শব্দ হল, আর সবকিছু বদলে গেল!

গল্পের সকল বন্ধুরা আকাশে উড়তে থাকা একটি স্যাটেলাইটে পৌঁছে গেল — যেখানে আকাশের তারাগুলো ও চাঁদ তাদের দিকে তাকিয়ে হাসছিল।

“আমার বন্ধুরা!” লায়লা, কিম ও সালেমকে জড়িয়ে ধরে সারা চিৎকার করে উঠল।

“শক্ত করে ধরো, ছোট্ট আদর্শরা!” আরিও আহ্বান জানালো। “আমি চাই তোমরা প্রত্যেকে কী তোমাদেরকে আশা দেয় তা লেখ আর তা বিশ্বকে জানিয়ে দাও। এক টুকরো কাগজ নাও, এবং তোমাদের হৃদয়ে কী আছে তা লেখ।”

তাই বাচ্চারা তাদেরকে কী আশা দেয় তা আঁকতে ও লিখতে শুরু করল আর তাদের নিচে থাকা পৃথিবীটি তার নিজ অক্ষে ঘুরতে থাকলো।

“আমার মায়ের টিকা বানানো,” সারা বলল।

“আমাদের স্কুল খোলা!” জুয়ান চিৎকার করে উঠল।

“আমার বন্ধু গাছের ডালে ফুল ফোটা,” জুজি বলল।

“আমি যে সাহসী তা বুঝতে পারা,” টাইগার বলল।

“গান গাওয়া,” সাশা বলল।

“আমার দাদুর আমাকে গল্প বলা,” সালেম বলল।

“আমার সব নতুন বন্ধুরা!” কিম চিৎকার করে বলল।

“তা ঠিক,” আরিও হেসে বলল। “এখন, তোমাদের কাগজের টুকরো দিয়ে একটা উড়োজাহাজ বানাও, অথবা একটা পাখি বা একটা তারা - তোমাদের যা খুশি! আর আমাদের স্যাটেলাইট থেকে ওটা পাঠিয়ে দাও। আমরা সূর্য, তারা এবং চাঁদকে বলব আমাদেরকে সাহায্য করতে — দেখ, ওরা দেখছে!”

এভাবে বাচ্চারা তাদের বার্তাগুলো পাঠিয়ে দিল, আর সেগুলো বৃষ্টির পানি, বরফকণা, ফুলের পাপড়ি, ঝরে পড়া নারিকেল আর সাগর সৈকতের আকাশে রঙধনুর মতো হয়ে তাদের বাড়ির উপর পড়ছিলো

আরিও তাদেরকে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের বাচ্চাদের স্কুলে ফিরে যাওয়া দেখাতে নিয়ে গেল, এবং টাইগার অবাক হয়ে দেখল।

“তুমি কি দেখতে পাচ্ছ, টাইগার?” আরিও জিজ্ঞেস করল। “কিছু সময় আমাদের বন্ধুদেরকে বলতে হয় আশা খুঁজে পেতে আমাদের সাহায্য করতে— আমার মতো তারাও সবসময় তোমার সাথে আছে।”

আরিও তার পুরনো বন্ধুদের দিকে তাকাল।

“এবার বিদায় নেওয়ার পালা, তবে আমি তোমাদের সবার কথা শুনতে থাকব,” আরিও বলল।

“তুমি আমার কাছে অনেক গুরুত্বপূর্ণ,” সারা বলল।

“এবং তোমরা সবাই আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ,” আরিও বলল। “আমাদের একে অন্যকে এটা সবসময় বলা উচিৎ।”

টাইগার ও জুজিকে তার কোলে তুলে নিয়ে আরিও আকাশে উড়ে গেল।

“আমরা কি এখন বাড়িতে আমার ছোট্ট বন্ধুর কাছে ফিরে যেতে পারি?” টাইগার জিজ্ঞেস করল।

“বেশ, এটা একটা অভিযানের মতো শোনাচ্ছে,” আরিও হেসে বলল, আর একরাশ বন্ধুত্ব এবং আশা নিয়ে তারা একসাথে রওনা দিল।

এই গল্পটা আপনার কেমন লেগেছে এবং আপনি কীভাবে এই বইটি ব্যবহার করছেন আমরা সেটা জানতে আগ্রহী; অনুগ্রহ করে আমাদেরকে ইমেইল করুন: mhpss.refgroup@gmail.com, অথবা সোশ্যাল মিডিয়াতে #myheroisyou (#তুমিআমারআদর্শ) ব্যবহার করে জানান

অন্যান্য সহায়ক লিংক:

"তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সাথে লড়াই করতে পারে!", **১৪৩ টিরও অধিক ভাষায় উপলব্ধ**
https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

বইটির অন্যান্য মাল্টিমিডিয়া আকারে উপস্থাপনা এবং দেশ-ভিত্তিক উদ্যোগ "তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সাথে লড়াই করতে পারে!"
https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you

"আদর্শদের জন্য কাজ: একটি নির্দেশনা যা তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯ এর সাথে লড়াই করতে পারে! বইটি পড়ে শোনানোর সময় বাচ্চাদের সাথে মন খুলে কথোপকথনে সাহায্য করবে" (ইংরেজিতে উপলব্ধ)
https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

"আমি আমার বন্ধুদের সহায়ক: মানসিকভাবে বিপর্যস্ত কোনও বন্ধুকে কীভাবে সাহায্য করবে সেই বিষয়ে শিশু ও কিশোরকিশোরীদের জন্য একটি প্রশিক্ষণ" (ইংরেজিতে উপলব্ধ)
https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends

আরিও সম্পর্কে কারা পড়ছে?

এই মানচিত্রটিতে "তুমি আমার আদর্শ: বাচ্চারা কীভাবে কোভিড-১৯-এর সাথে লড়াই করতে পারে!" বইটি এখন পর্যন্ত যেসব দেশের ভাষায় অনূদিত হয়েছে তা দেখা যাবে...

- দেশের সকল দাপ্তরিক ভাষায় অনূদিত
- দেশের কয়েকটি দাপ্তরিক ভাষায় অনূদিত।
- একটিও না