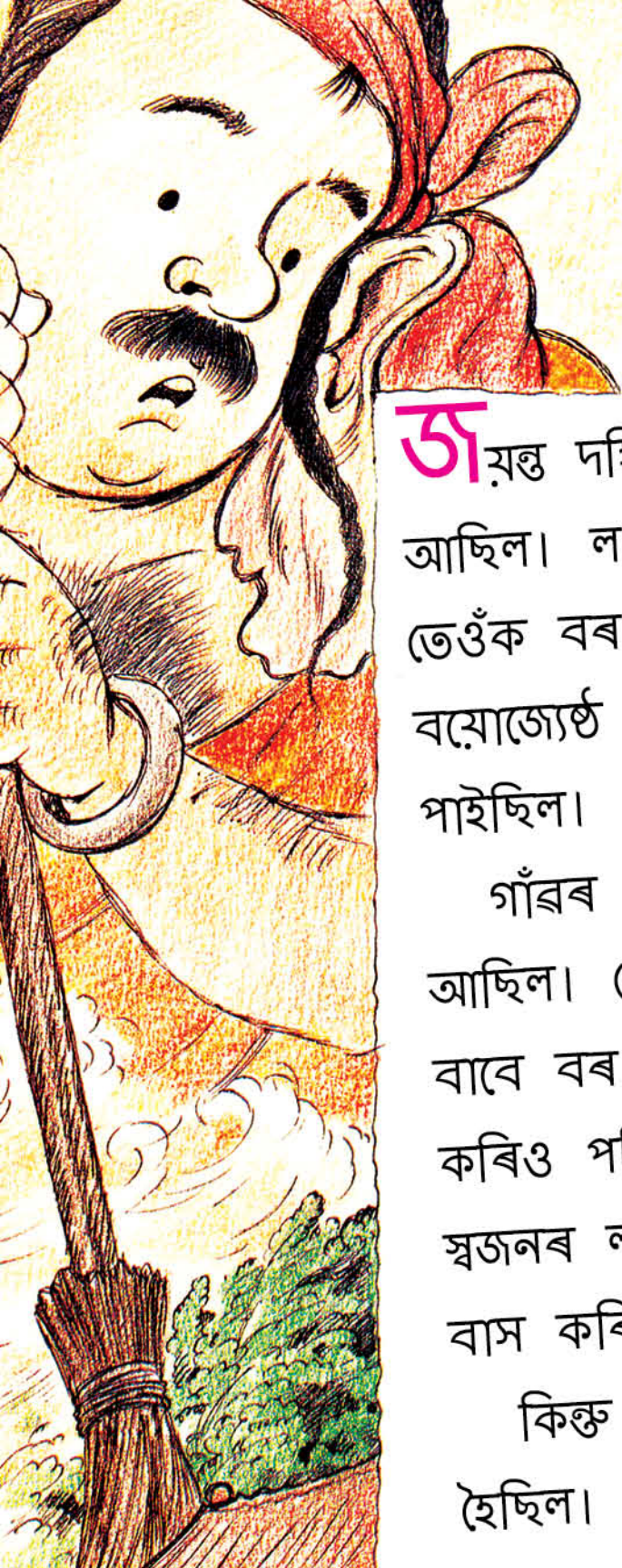


ক

মূল - গীতা ধর্মরাজন  
চিত্র - শুদ্ধসম্ব বসু আৰু  
চাৰ্বাক দিগ্গা

# হেৰোৰা চাবোনৰ কাহিনী





**জ**য়ন্ত দক্ষিণপুৰৰ দয়ালু গাঁওবুঢ়া আছিল। ল'ৰা - ছোৱালীবোৰে তেওঁক বৰ ভাল পাইছিল। গাঁৱৰ বয়োজ্যেষ্ঠ মানুহেও তেওঁক ভাল পাইছিল।

গাঁৱৰ মানুহবোৰ বৰ সুখী আছিল। তেওঁলোকে জীৱন ধাৰণৰ বাবে বৰ কষ্ট কৰিছিল। কষ্ট কৰিও পৰিয়াল আৰু আত্মীয় স্বজনৰ লগত তেওঁলোকে সুখেৰে বাস কৰিছিল।

কিন্তু এদিন সকলোবোৰ সলনি হৈছিল।

**ব**হুত দুৰৰ অকলশৰীয়া এখন পাহাৰৰ এজাক ধূলিময়, দুষিত বতাহ ব'বলৈ আৰম্ভ কৰিছিল। জোনবাইটো দুৰ্বল আৰু নিশকটীয়া হৈ পৰিছিল। তেনেকুৱাতে তবাকাচি নামৰ এটা অসুৰ গাঁৱৰ ফালে আগুৱাই আহিল।

অসুৰটোৱে নিজৰ হাত দুখন পিছফালে কৰি লৈছিল। অসুৰটো দেখাত বৰ ভয়ানক আছিল।





তাৰ মগজুত দুশ্চিন্তাই বাহ লৈছিল। মনে মনে সি ভাবিছিল - "মই ভাৰতবৰ্ষৰ ৰজা হ'ব খোজোঁ।"

"জাৰ্মা অসুৰ, মোক এটা বুদ্ধি দিয়া, এতিয়াই। নহ'লে তুমি এতিয়াই মৰি যাবা।"

জাৰ্মা অসুৰ ভয়তে কঁপিবলৈ ধৰিলে। কিন্তু অলপ পাছতে সি সুষ্ঠিৰ হৈ তবাকাচিৰ সমুখত থিয় হ'ল।

"মহাৰাজ"

সি সৰু সৰুকৈ ক'লে।

"মোৰ হাতত এটা বুদ্ধি আছে।"

"কোৱা কোৱা।" তবাকাচিয়ে অধৈৰ্য হৈ ক'লে। ঠিক সেই সময়তে কৰোনা ভাইৰাছ সৈন্য আহি তবাকাচিৰ সমুখত আহি উপস্থিত হ'ল। সেই সৈন্যবিলাক একেবাৰে চকুৰে মনিব নোৱাৰাকৈ সৰু সৰু আছিল।

জাৰ্মা অসুৰে ক'লে - "মহাৰাজ, আপুনি জানে যে আমি ভাইৰাছবোৰ বৰ সৰু আৰু মানুহে আমাক দেখা নাপায়।



মানুহৰ  
শৰীৰত  
প্ৰৱেশ

নকৰালৈকে আমি  
নিশ্চুপ হৈ থাকোঁ।”  
“পিছে?”

তবাকচিয়ে নিজৰ ভয়লগা  
কৰ্ণেৰে সুধিলে।

“আপুনি জানে যে আমাৰ পৰম  
মিত্ৰ ‘কৰোনা ভাইৰাছে’ এতিয়া ভাৰতবৰ্ষত  
কাম কৰি আছে।”

“পিছে ?” তবাকচিয়ে গৰগৰাই উঠিল ।

“মহাৰাজ ...” জাৰ্মা অসূৰে ফুচফুচকৈ ক’লে।

“বেছিভাগ ভাৰতীয় মানুহে ভালকৈ হাত নোধোৱে।”

“তাতে কি হ’ল?” তবাকচিৰ খং বাঢ়ি গ’ল।

জাৰ্মা অসূৰ এইবাৰ আচল কথালৈ আহিল।

“মহাৰাজ, যেতিয়া মানুহে নিজৰ হাত দুখন ভালকৈ  
চাবোন আৰু পানীৰে নোধোৱে, তেতিয়াই আমাৰ ভাইৰাছবোৰে  
ভালকৈ কাম কৰিব পাৰে । মানুহে হাত নোধোৱাকৈ নিজৰ  
মুখ, নাক বা চকুত চুব । কোনো ধৰণৰ চাবোন নাথাকিব,  
পানী নাথাকিব ।”

“আহা .....” তবাকচিয়ে ক’লে । তাৰ চকু দুটা  
আনন্দত উজ্বলি উঠিল ।





হঠাতে গাঁৱৰ সকলো মানুহে কাহিবলৈ আৰু হাঁচিয়াবলৈ ধৰিলে। সকলোৰে জ্বৰ, পানীলগা আৰু কাহ হোৱা সত্বেও সেইবোৰ পাহৰি সকলোৱে চাবোন বিচৰাত লাগিল। তবাকটিৰ বৰ আনন্দ লাগিল।

“এই মূৰ্খ মানুহবোৰে নিজৰ মাজতে বেমাৰ বিয়পাই আছে। সিহঁতে এজনে আনজনৰ মুখে কাহি আৰু হাঁচিয়াই আছে।”

# আঁ আঁ চু ড ড

“তেনেহ’লে আমি যদি চাবোনবোৰ নোহোৱা কৰি দিওঁ, আমাৰ ভাইৰাছ সৈন্যই সকলো মানুহক আগুৰি ধৰি মাৰি পেলাব আৰু মই ভাৰতৰ ৰজা হৈ যাম।”

অৱশেষত সেইটোৱেই হ’ল। ভাইৰাছ সেনাই দক্ষিণপূৰ্ব গাঁৱত আক্ৰমণ কৰিলে।

জয়ন্ত আৰু শিশুবোৰে খেলি উঠি হাত ধুব নোৱাৰিলে। কাৰণ তেওঁলোকৰ গাঁৱৰ চাবোনবোৰ হেৰাই গ’ল। গোটেই গাঁৱৰ মানুহে বিচাৰি বিচাৰিও চাবোনবোৰ নাপালে।



সোনকালেই গাঁৱৰ শিশুবোৰ গৈ জয়ন্তৰ ঘৰৰ সমুখত উপস্থিত হ’লগৈ।





তদতুয়জ ঙ্জিত হতে  
দু বটতক তনেত্ৰে  
দু দ্ৰু! হটত'তত  
যাহহ ডতব্য

“আমাৰ মা - দেউতাইঁত অসুস্থ হৈ পৰিছে। প্ৰায় সকলো মানুহেই অসুস্থ হৈ পৰিছে। অনুগ্ৰহ কৰি আমাক সহায় কৰক।”

তমাশা নামৰ হাতীজনী গাঁৱৰ সকলোৰে বন্ধু আছিল। তাই তবাকাচি আৰু তাৰ দুষ্ট ভাইৰাছ সঙ্গীবোৰক দেখিছিল। তাই সোনকালেই সেই দুষ্ট শক্তিৰ পৰা মুক্ত হ'বৰ বাবে উপায় চিন্তা কৰিবলৈ ধৰিলে।

“চাবোনৰ অবিহনে সকলো মানুহ অসুস্থ হৈ পৰিব।” তমাশাই ভাবিলে। তাই লক্ষ্মী আৰু আন ল'ৰা - ছোৱালীবোৰক ক'লে - “তোমালোকে জয়ন্তক বুদ্ধি দিয়া। এই মুহূৰ্তত আমি কি কৰা উচিত?”





লক্ষ্মী দক্ষিণপূৰ্ণৰ আটাইতকৈ নিৰ্ভীক আৰু বুদ্ধিমতী ছোৱালী আছিল। গাঁৱৰ সকলো মানুহেই তাইক ভাল পাইছিল।

“আমি চাবোন বনাব পাৰোঁ।” লক্ষ্মীয়ে ক’লে।

“চাবোন বনোৱাটো সহজ কাম।” আন এজনী ছোৱালীয়ে ক’লে।

“মনত পেলোৱা, এই বিষয়ে আমি কিতাপত পঢ়িছিলোঁ।”

“সেইকাৰণেই তোমালোকক ‘ৰিডাৰ - লিডাৰ’ বুলি কয়।” তমাশাই ক’লে।

সোনকালেই লক্ষ্মী আৰু তাইৰ সমনীয়াবোৰে কেনেকৈ যুদ্ধত জয়ী হ’ব পাৰি সেইকথা সকলোকে দেখুৱাই দিলে।

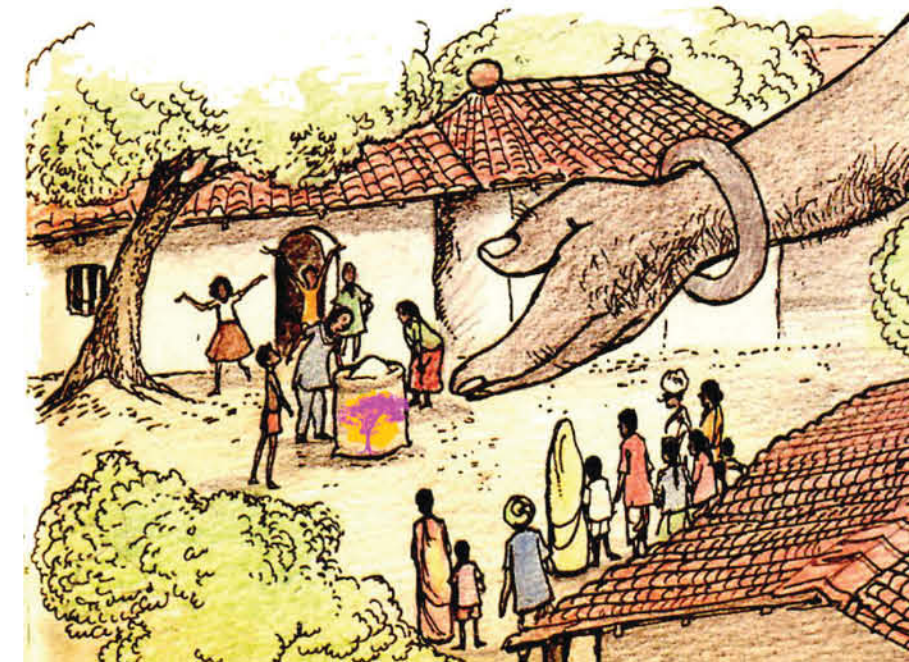


গাঁৱৰ মানুহবোৰ সুখী আৰু উৎফুল্লিত হ’ল। তেওঁলোকে মোনাই মোনাই চাবোন বনালে আৰু নিজৰ হাত ধূলে।

যেতিয়া ভাইৰাছ সৈন্যই তেওঁলোকক আক্ৰমণ কৰিবলৈ আহিল, সিহঁত আচৰিত হ’ল। সিহঁতে দুখ মনেৰে পৰিষ্কাৰ হাতবোৰলৈ চালে। ভয়তে তবাকাচি আৰু তাৰ ভাইৰাছ সেনাবোৰ বহুত দূৰলৈ পলাই গ’ল।

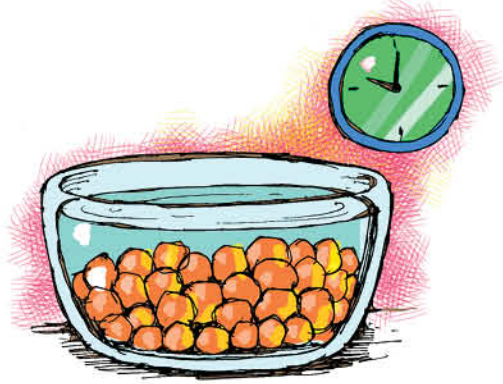
জয়ন্ত অত্যন্ত সুখী হ’ল। তেওঁ লক্ষ্মী আৰু আন ল’ৰা - ছোৱালী বোৰক প্ৰশংসা কৰিবলৈ ধৰিলে।

“চাবাছ লক্ষ্মী, চাবাছ দক্ষিণপূৰ্ণ।” তেওঁ ক’লে।



# চাৰোন কেনেকৈ বনাৰ পাৰি -

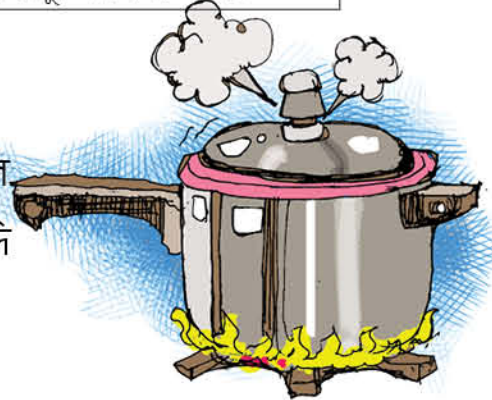
১. বিশটা মণিছালৰ গুটি ল'বা  
আৰু তাৰ গুটিবোৰ এৰুৱাই  
ল'বা।



২. ছালখিনি এক লিটাৰ  
পানীত কেইঘণ্টামান তিয়াই  
থ'বা।

নহ'লে প্ৰেছাৰ কুকাৰত তিনিটা হুইছেল  
দি সিজাবা। সিজাওঁতে অলপ কমলা  
টেঙা বা নেমুৰ ৰস দিব পাৰা।

৩. যেতিয়া মণিছালখিনি কোমল হৈ পৰিব,  
তাক আধা ঘণ্টা উতলা পানীত সিজিবলৈ  
দিবা। প্ৰেছাৰ কুকাৰত তিনিটা হুইছেল দি  
সিজালেও হয়। সিজাওঁতে অলপ কমলা  
বা নেমুৰ ৰস দিব পাৰা।



৪. ঠাণ্ডা হোৱাৰ পাছত মিশ্ৰণটো  
মিক্সিত ভালকৈ গুৰি কৰিবা।  
মিক্সি নাথাকিলে হাতেৰে ভালকৈ  
মোহাৰি সানি ল'লেও হয়।



৫. তাৰপাছত মিশ্ৰণখিনি  
ভালকৈ ছেকি ল'বা।  
অলপ পানী মিহলাব  
পাৰা। যেতিয়ালৈকে ফেন  
নোলায়, তেতিয়ালৈকে  
মিশ্ৰণখিনি ফেনেকি  
থাকিবা।







৬. তৈয়াৰ হোৱা জুলীয়া  
চাবোনখিনি বটলত  
ভৰাই থ'বা।

এই চাবোন এসপ্তাহ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। এসপ্তাহৰ  
পাছত চাবোনৰ পৰা অলপ বেয়া গোল্ক ওলাবলৈ  
ধৰিলেও এই চাবোনেৰে কাপোৰ আৰু বাচন ধুব পাৰি।  
অলপ বেছিদিন ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ এক লিটাৰ চাবোনত  
এক কাপ ভিনেগাৰ মিহলি কৰিব পাৰা।

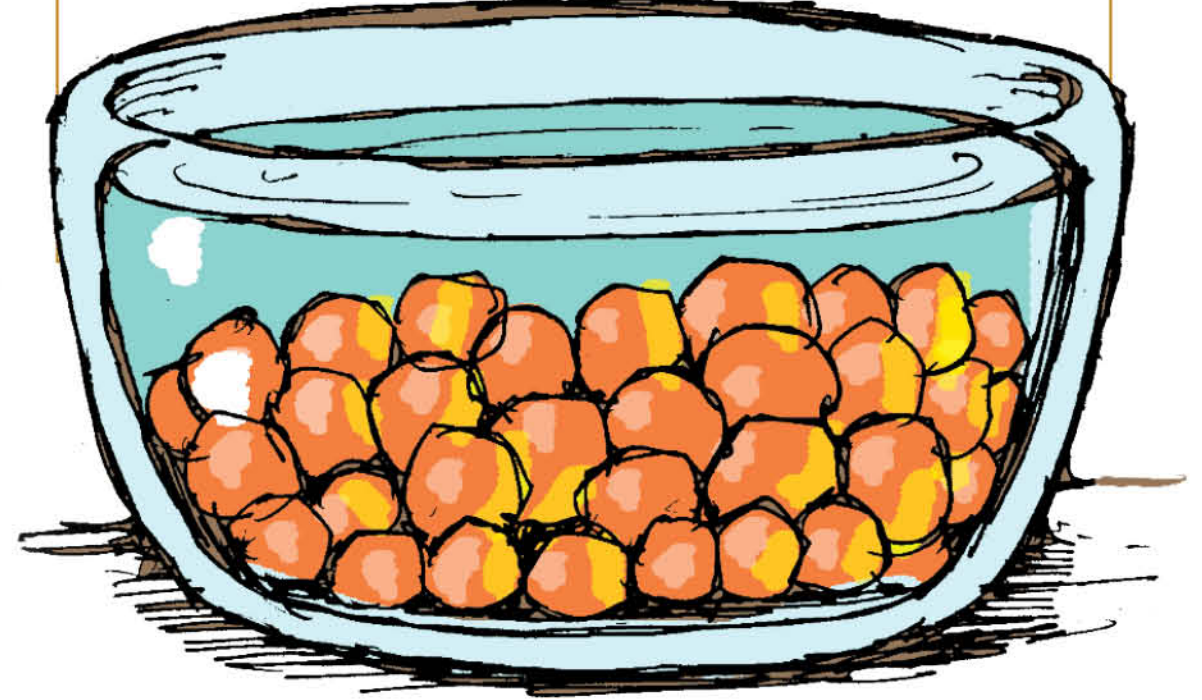
এক বাল্টি কাপোৰ ধুবলৈ এই  
চাবোনৰ আধা লিটাৰ প্ৰয়োজন  
হয়।

পানীৰ লগত মিহলাই  
ইয়াক হাত আৰু মুখ ধুবলৈ  
ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।



## মণিছালৰ গুটিৰ বিভিন্ন ভাষাৰ নাম

English name- soap nut, Soapnut, Soap Nut, Soapberry, Soap Berry, Washnut, and Wash  
Nut, South Indian Soapnut, three-leaf soapberry  
Hindi name- Ritha, Reetha, Aritha, फेनिल phenil (as it produces froth), रिश्ट risht, रिश्टक rishtak  
Kannada name - Antuvala kayi ಅಂಟುವಾಳ ಕಾಯಿ, ನೊರೆಕಾಯಿ norekaayi, ತೊಗಟೆ ಮರ togate mara  
Telugu name- Kunkum Chettu, కంకుడుచెట్టు kunkuduchettu, ఫేనలము phenilamu  
Tamil name- Pannankottai, పంకల పునలై, పుంతి punthi, పువంతి puvanti  
Manipuri name - কেৰু Kekru  
Malayalam name - ചവക്കായ് cavakkaay, പശക്കൊട്ടമരം pasakkottamaram, ഉറുവഞ്ചി  
uruvanchi  
Bengali name - বীঠা Ritha  
Oriya, Konkani name - ରିଥା Ritha  
Urdu name - Phenil, ريثا, Reetha  
Gujarati name - અરીઠી arithi, અરીઠો aritho, અરીઠું arithu



## কৰোনা ভাইৰাছ-

সকলো ভাইৰাছেই হ'ল একপ্ৰকাৰৰ বীজাণু। কৰোনা ভাইৰাছো এক বীজাণু। কৰোনা ভাইৰাছ ইমান সৰু যে ইয়াক আমি খালী চকুৰে দেখা নাপাওঁ।

শক্তিশালী মাইক্ৰ'স্ক'পৰ জড়িয়তে হে ইয়াক চাব পাৰি। এই ভাইৰাছ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰি মানুহক অসুস্থ কৰি তোলে।

কৰোনা ভাইৰাছৰ ফলত মানুহৰ জ্বৰ, কাহ, পানীলগা, উশাহ - নিশাহত কষ্ট, ডায়েৰীয়া, বমি আদি বেমাৰ হয়।

## কৰোনা ভাইৰাছ শৰীৰত কেনেকৈ প্ৰৱেশ কৰে -

- ✎ এটা ভাইৰাছ নিজে আনৰ দেহলৈ যাব নোৱাৰে।
- ✎ সাধাৰণতে আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ শৰীৰৰ জুলীয়া পদাৰ্থৰ দ্বাৰা ই আন ব্যক্তিৰ শৰীৰলৈ যায়। মুখৰ ওচৰত কোনোবাই কাহিলে বা হাঁচিয়ালে নাইবা আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ খুঁ, থেকাৰ আদি গছকিলে এই ভাইৰাছ মানুহৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰে।
- ✎ মানুহৰ কাহৰ পৰা ওলোৱা জুলীয়া পদাৰ্থ বিশৰ পৰা পঁচিশ ফুট দূৰলৈ যাব পাৰে। তেনেদৰে হাঁচিৰ পৰা ওলোৱা জুলীয়া পদাৰ্থ ত্ৰিশৰ পৰা পঁয়ত্ৰিশ ফুট দূৰলৈকে যাব পাৰে।
- ✎ এই জুলীয়া পদাৰ্থ বতাহত দহ মিনিট সময়লৈকে থাকে।
- ✎ কৰোনা ভাইৰাছ চকী, টেবুল, দুৱাৰৰ হেন্ডেল আদিত এদিনতকৈও বেছি সময় জীৱিত থাকে।
- ✎ যদি কোনোবাই এই বীজাণু থকা বস্তু স্পৰ্শ কৰি সেই হাতেৰে নিজৰ

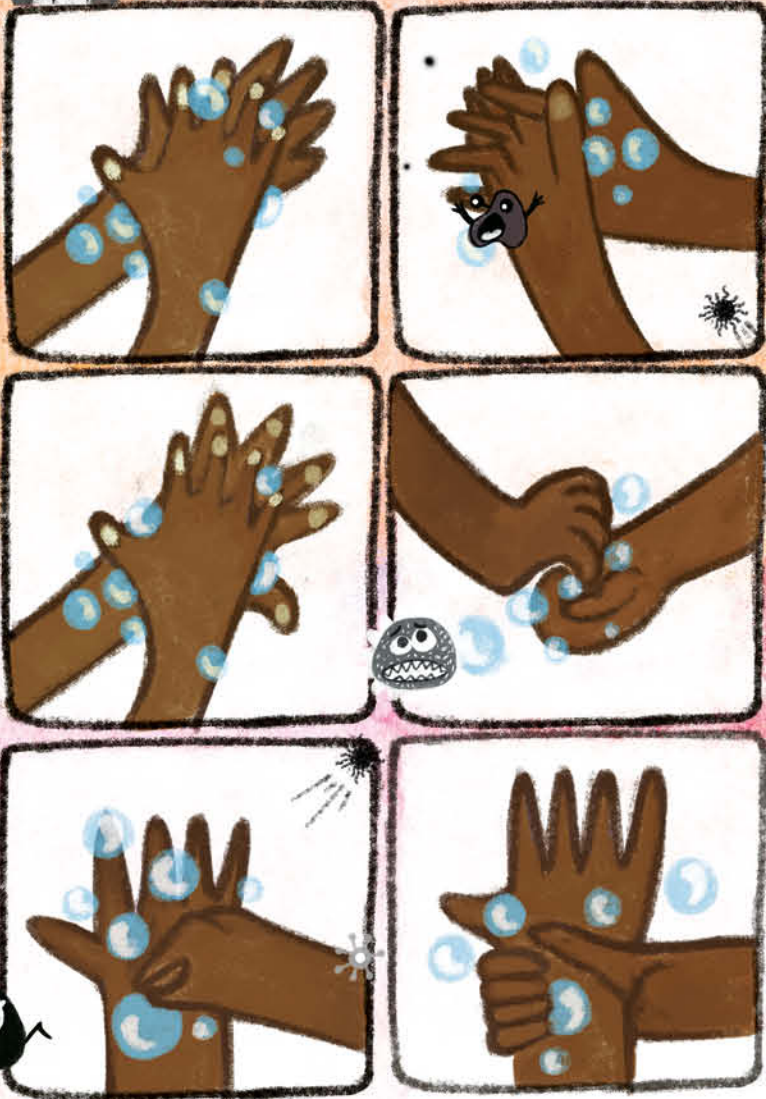
নাক, চকু বা মুখ স্পৰ্শ কৰে তেন্তে সেই ব্যক্তিৰ শৰীৰত এই ভাইৰাছ সোমাই যায় আৰু মানুহজনক ভীষণ অসুস্থ কৰি তোলে।

## কৰোনা ভাইৰাছক প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আমি কি কৰা উচিত -



- ✎ জনসমাগমৰ পৰা আঁতৰি থকা উচিত।
- ✎ ফোন থকা চাবোনেৰে সঘনাই হাত ধোৱা উচিত।
- ✎ হাতেৰে নাক, মুখ আৰু চকু চুই থাকিব নালাগে।
- ✎ কাহোতে বা হাঁচিয়াওঁতে বুমাল বা টিচুপেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।
- ✎ অসুস্থ অনুভৱ কৰিলে নিজৰ ঘৰতে থকা উচিত। সাধাৰণ জ্বৰ - কাহ হ'লেও আন মানুহৰ পৰা দূৰত্ব বজাই ৰখা উচিত।
- ✎ জ্বৰ, কাহ বা উশাহ - নিশাহৰ সমস্যাত ভূগিলে লগে লগে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।
- ✎ নিজকে সুস্থ ৰাখিবলৈ আন অসুস্থ মানুহৰ পৰা আঁতৰি থকা উচিত।

# পৰাপক্ষত গৰম পানীৰে হাত ধুবা।



পৰাপক্ষত হাত দুখন  
গৰম পানীৰে ধুবা।

চাবোনেৰে ভালকৈ  
ঘঁহিবা।

হাত দুখন ২০ চেকেণ্ড ধুবা।  
ABC বৰ্ণমালাখন Z লৈকে কৈ  
শেষ কৰা সময়লৈকে।

নাইবা Happy birthday গানটো  
দুবাৰ গাই শেষ কৰালৈকে।

পৰাপক্ষত হাত দুখন চলন্ত টেপত  
নাইবা গৰম পানীৰে ধুবা।

পৰিষ্কাৰ টাৱেল বা গামোচাৰে  
হাত দুখন মচিবা।

গীতা ধৰ্মৰাজন শিশু সাহিত্যৰ অনুৰাগী। এখেতক সাহিত্য আৰু শিক্ষাক্ষেত্ৰত আগবঢ়োৱা বৰঙনিৰ বাবে ২০১২ চনত পদ্মশ্ৰী সন্মানেৰে বিভূষিত কৰা হয়। সামাজিক উদ্যম আৰু কাৰ্য্যৰ বাবে এখেতক ২০১৮ চনত 'বিজনেছ ষ্টেণ্ডাৰ্ড এৱাৰ্ডে'ৰেও সন্মানিত কৰা হয়।

টী. আৰ. বিবেক বাংগালোৰৰ এজন পত্ৰকাৰ। তেখেতে বৰ্তমান কাৰেবী নদীৰ সমকালীন জীৱনী লিখি আছে, যিখন ৱেষ্টলেণ্ড প্ৰকাশনে প্ৰকাশ কৰিব।

শুদ্ধসহ বসু এজন প্ৰসিদ্ধ চিত্ৰকাৰ আৰু এনিমেচন চিনেমা নিৰ্মাতা।

চাৰ্বাক দিপ্তা অক্সফ'ৰ্ড বিশ্ববিদ্যালয়ৰ প্ৰাক্তন ছাত্ৰ আৰু এজন পুৰস্কৃত ইলাষ্ট্ৰেটৰ। এখেতে দেশ বিদেশ ভ্ৰমণ কৰি আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ভোজনৰ সোৱাদ লৈ ভাল পায়।

এই কিতাপখনি সাৰদা লেডিজ ইউনিয়ন, চেলাইব চিষ্টাৰ সুকুলক্ষ্মী আৰু গৌৰী চিন্মাস্বামীৰ প্ৰতি সপ্ৰেম সমৰ্পিত কৰা হ'ল।

শিক্ষাক্ষেত্ৰত অগ্ৰণী চিষ্টাৰ সুকুলক্ষ্মীয়ে ১৯০০ শতিকাত মহিলা সশক্তিকৰণ আৰু নাৰী সমাজৰ উদ্ধাৰৰ বাবে নিৰন্তৰ প্ৰয়াস কৰে। এখেতে ১৯১২ চনত সাৰদা লেডিজ ইউনিয়ন স্থাপন কৰি সাধাৰণ মহিলাৰ অধিকাৰৰ বিষয়ে সকলোকে জাগ্ৰত কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। গৌৰী চিন্মাস্বামী এই মহিলা সকলৰ মাজেৰে এগৰাকী



প্ৰথম অসমীয়া সংস্কৰণ ২০২০

কপিৰাইট - 'কথা', ২০২০

সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত। প্ৰকাশকৰ অনুমতি  
অন্যথা এই কিতাপ ছপা কৰা বা ব্যৱহাৰ  
কৰা নহিবে।

ISBN 978-93-82454-47-2

'কথা' এক পঞ্জীকৃত সংস্থা। ১৯৮৮ চনত ইয়াক স্থাপন কৰা হয়।  
কথাই শিক্ষা আৰু সাহিত্যৰ ক্ষেত্ৰত কাম কৰি আহিছে। কথাৰ মুখ্য  
উদ্দেশ্য হৈছে শিশু আৰু জ্যেষ্ঠসকলৰ মাজত পঢ়াৰ প্ৰতি ধাৰিত্তি  
বঢ়োৱা। কথাই ১,০০,০০০ তকৈও বেছি শিশুৰ লগত কাম কৰি  
আছে।

এ-৩ সৰ্বোদয় এনক্লেভ, শ্ৰী অৰবিন্দ মাৰ্গ, নতুন দিল্লী - 110017

দূৰভাৰ - 4141 6600, 4141 6624, 4182 9998,

ইমেইল - [marketing@katha.org](mailto:marketing@katha.org),

ৱেবচাইট - [www.books.katha.org](http://www.books.katha.org)

অনুবাদ - গীতাৰ্থী গোস্বামী

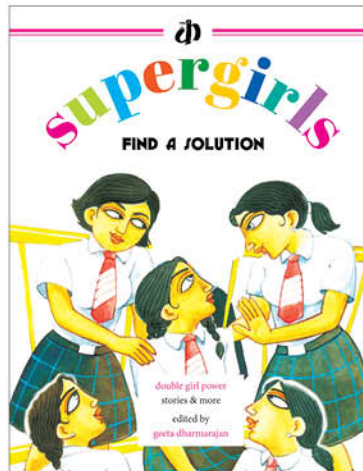
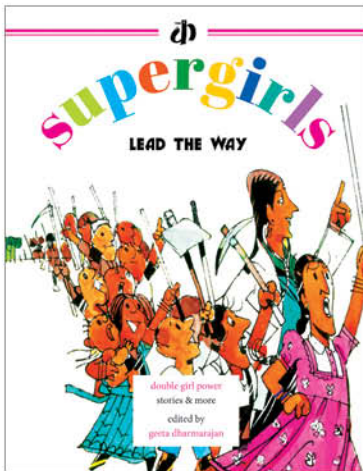
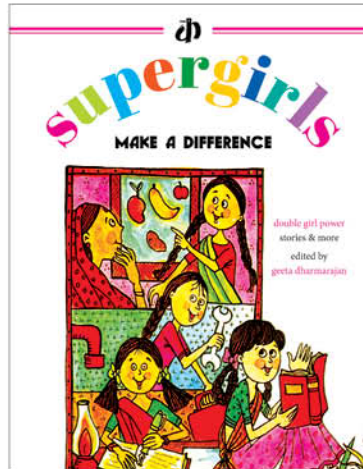
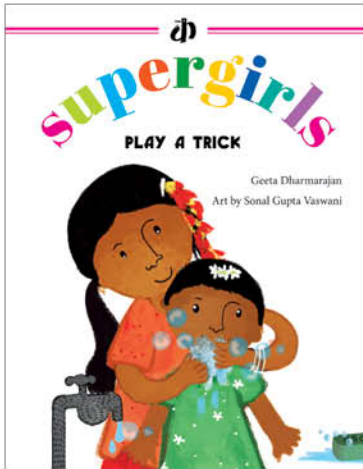
এই কিতাপৰ সকলো কাহিনী গীতা ধৰ্মৰাজনৰ দ্বাৰা ৰচিত।

কথাই নিয়মিতভাৱে বৃক্ষৰোপণ কৰে, যাতে এই সংস্থাই কিতাপ প্ৰকাশৰ বাবে কাগজ পায়।

এই কিতাপৰ বিক্ৰীৰ ১০ শতাংশ মূল্য শিশু শিক্ষাৰ বাবে কথা স্কুললৈ প্ৰেৰণ কৰা হ'ব

# হেৰোৱা চাৰেবানৰ কাহিনী

# read other katha books.



## **SUPERGIRLS SERIES:**

### **STORIES & POEMS**

**Edited By**

**GEETA DHARMARAJAN**

---

#### **The Supergirls Play a Trick**

Ready, set, grow... with this amazing book that introduces young readers to the whys and the hows of taking care of their bodies.

#### **The Supergirls Make a Difference**

Dive right into this book of playful stories and poems to learn the basics of personal hygiene, ways to stay healthy, and much much more!

#### **The Supergirls Lead the Way**

Is the water you drink clean? How do you find out if it is? What do you do to make water fit for drinking? Read about all the ways that Supergirls ensure their water is safe, and how you can too!

#### **The Supergirls Find a Solution**

Say YES to good health and NO to Germasura, the deadliest monster of them all, with this simple book that encourages you to think about hygiene.