

ଡାକ୍ତରୀର ଶକ୍ତି ପୃଥିବୀର ମୁକ୍ତି

ଡଃ ଏଭେନ



তারুণ্যের শক্তি পৃথিবীর মুক্তি

চেষ্টা এজেন্ট



কিশোর কিশোরীদের জন্য কমিক্স

চেইঞ্জ এজেন্ট

তারুণ্যের শক্তি, পৃথিবীর মুক্তি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

প্রকাশকাল : জুন ২০২৫

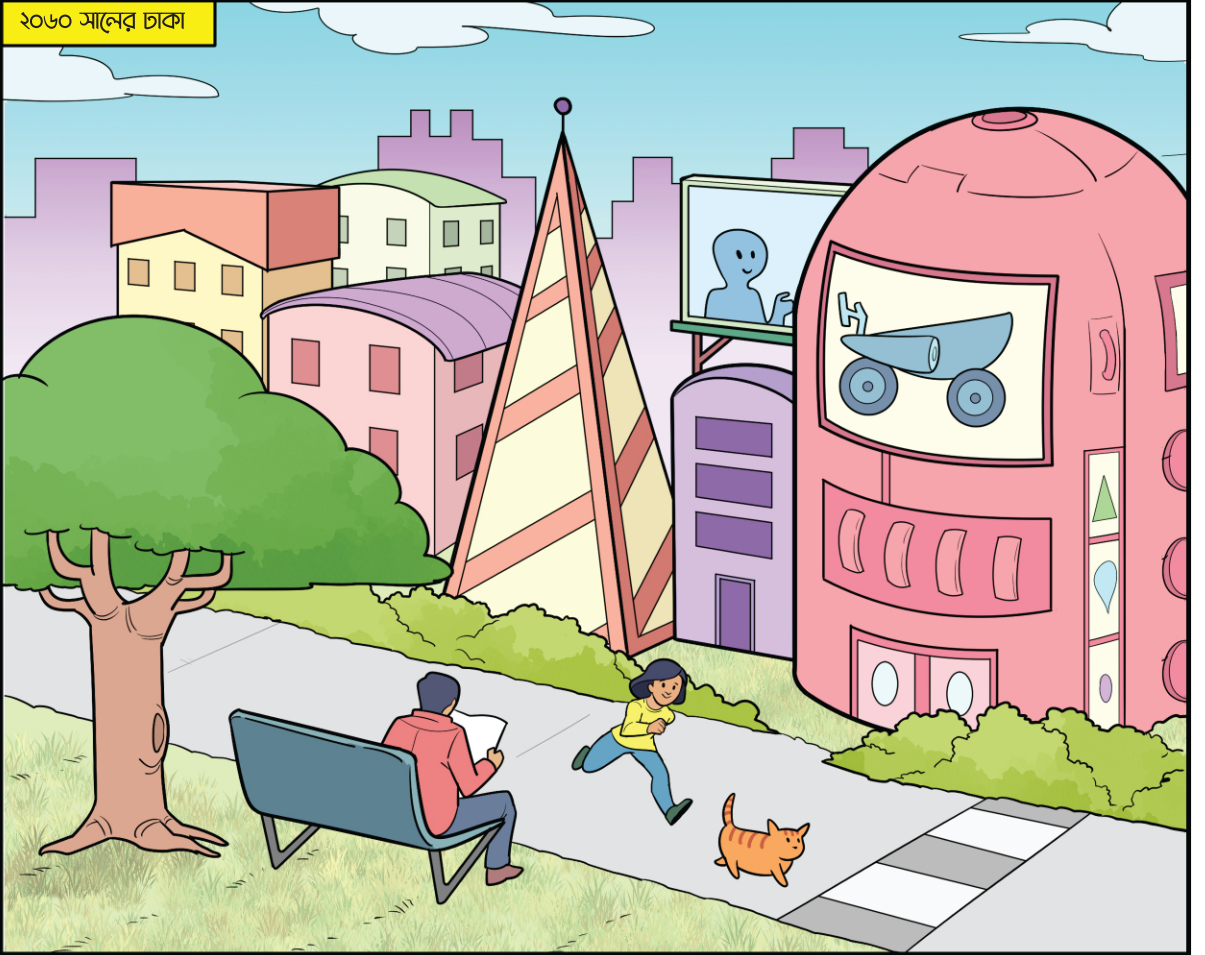
মুদ্রণ

ইন্টারগ্রাফিক লিমিটেড

ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে পরীক্ষামূলকভাবে এই কমিকটি মুদ্রিত হয়েছে যা শুধুমাত্র ২৪টি নির্বাচিত মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য ব্যবহার করা হবে। জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর, এটুআই এবং ইউনিসেফ এর সমন্বিত উদ্যোগ এবং অংশগ্রহণে শিক্ষাক্রমের সংগে সামঞ্জস্য রেখে এই সহায়ক শিক্ষা উপকরণটি শিক্ষার্থীদের সংগে সহ-উন্নয়ন (co-creation) করা হয়েছে যার কার্যকারিতা যাচাই এর উদ্দেশ্যে ৭০০০ কপি মুদ্রিত হয়েছে। বইটি কপি, পুনঃমুদ্রণ বা বিতরণ করা যাবেনা বা অন্য কোন কাজে ব্যবহার করা যাবেনা। এটি বিক্রির জন্য নয়।

পর্ব : মিশন ২০২৫

২০৬০ সালের ঢাকা



কিশোর গোয়েন্দা ব্যুরো, ঢাকা অফিস। খুবই গোপন সব মিশনের জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কিশোর এজেন্টদের নিয়ে গড়ে তোলা হয়েছে আন্তর্জাতিক গোয়েন্দা সংস্থার এই বিশেষ শাখা।





এই সময়ের পৃথিবীর সবচেয়ে মেধাবী মানুষদের মধ্যে একজন ধরা হয় তাকে। আফসোসের বিষয় হলো, এই অসাধারণ মেধাকে তিনি এযাবৎ কোনো ভালো কাজে ব্যবহার করেন নি।

গত কয়েক বছরে বিজ্ঞানী শাওন চৌধুরী বেশ কিছু ভয়ানক গবেষণার কাজ হাতে নিয়েছিলেন, এই তথ্যও নিশ্চয়ই তোমাদের জানা। অনেক কষ্টে এতদিন তার এসব কুকর্ম ঠেকিয়ে রাখা গেছে, কিন্তু এখন পরিস্থিতি ভিন্ন।



এই মুহূর্তে উনি গবেষণা করছেন পরমাণু শক্তি নিয়ে, এখন পর্যন্ত প্রচলিত আইনে তাকে অপরাধী বলার উপায় নেই। কিন্তু আমাদের কাছে নিশ্চিত তথ্য আছে, গোপনে উনি নতুন ধরনের পারমাণবিক অস্ত্রের পরিকল্পনা করেছেন, যার ধ্বংসের ক্ষমতা সাধারণ পারমাণবিক বোমার চেয়ে বহুগুণ বেশি।

এই অস্ত্র পৃথিবীর যুদ্ধবাজ নেতাদের হাতে পড়লে কী হবে বুঝতে পারছ?

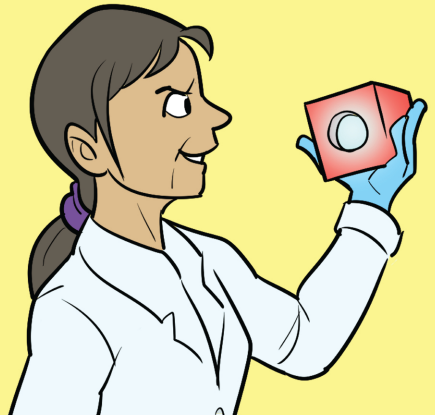
কেন স্যার?
বেআইনি কিছু করলে তাকে এরেস্ট করলেই তো হয়!



সর্বনাশ! কিন্তু একটা মানুষ এরকম ভয়ানক কাজ করতে যাবে কেন? টাকার লোভ?



জানিনা। সত্যি বলতে, শাওন চৌধুরী সম্পর্কে আমাদের কাছে খুব বেশি তথ্যও নেই। বহুদিন হলো তিনি পরিবারছাড়া, স্বার্থপর আর বদরাগী স্বভাবের কারণে অন্য বিজ্ঞানীদের সাথেও সম্পর্ক ভালো না।







সেদিন রাতে

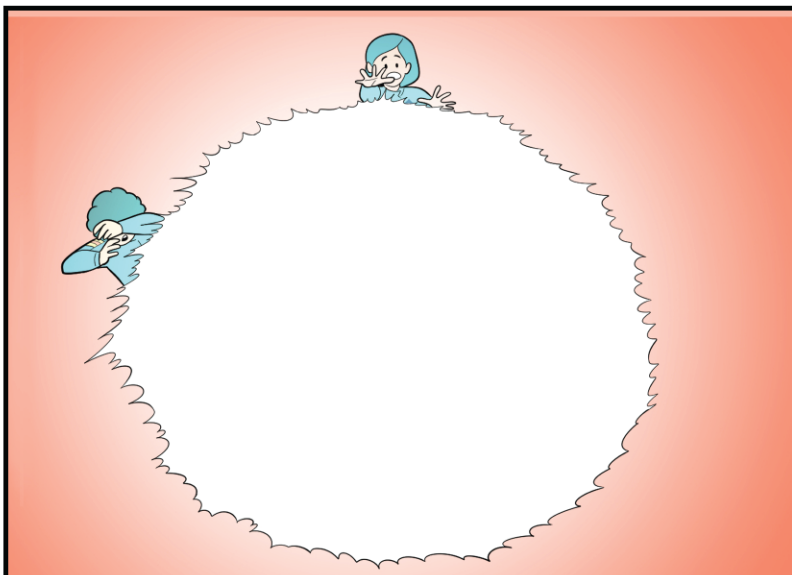
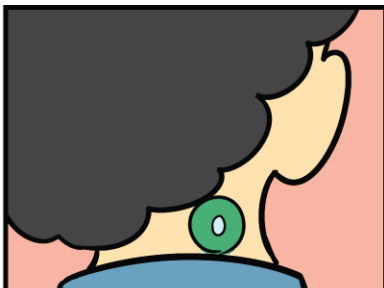
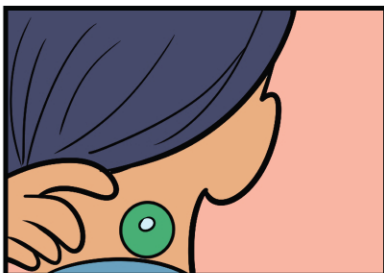
পুরো এলাকা নজরদারির
মধ্যে, সিকিউরিটি সিস্টেম
হ্যাক করে ঢুকতে হবে

হ্যাঁ, কিন্তু সময় মাত্র তিন মিনিট। তিন মিনিটের মধ্যে
পুরো সিকিউরিটি টিম হাজির হয়ে যাবে সিস্টেম ডাউন
দেখলে। তার আগেই টাইম মেশিন স্টার্ট দিয়ে অতীতে
রওনা দিতে হবে আমাদের।

হ্যাঁ, এবার!

বিপ বিপ

ক্রিং
ক্রিং



আমি এজেন্ট লিয়া।

আমি এজেন্ট বনি।

যদিও এই নামগুলো আমাদের কোডনেম। এই সংস্থায় সবার পরিচয় গোপন রাখা বাধ্যতামূলক, তাই এখানে কারো আসল নাম ব্যবহারের নিয়ম নেই। সবাইকেই একটা কোডনেম ব্যবহার করতে হয়।

সেই বিপদ থেকে রক্ষা পেতে আমরা আসছি ভবিষ্যৎ থেকে, তোমাদের সময়ে।

তোমার গোপন কোডনেম হচ্ছে 'এজেন্ট নিও'

দেখতেই পাচ্ছ, পৃথিবীর সামনে বিরাট বিপদ।

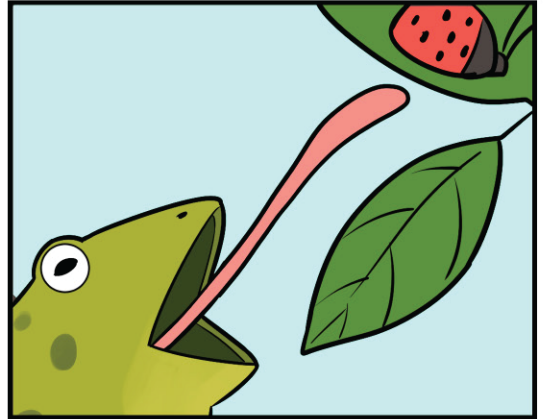
যোগ দিতে চাও আমাদের সঙ্গে এই এডভেঞ্চারে? তাহলে দেরি কেন? আজই চলে এসো!

অভিনন্দন!

আন্তর্জাতিক কিশোর গোয়েন্দা ব্যুরোর নতুন এজেন্ট হিসেবে তোমাকে স্বাগতম! এই মিশনে আমাদের সব এজেন্টদের আইডি নিচে দেয়া আছে, তুমিও তোমার আইডি পূরণ করে ফেলো!



ପର୍ବ : ବନ୍ଧୁତ୍ବ



একটু পর

বিশ্বাসই হচ্ছে না!
২০২৩ সালে চলে
এসেছি আমরা!!

হিসেব অনুযায়ী আমরা বিজ্ঞানী
শাওন চৌধুরীর বাড়ির কয়েক
কিলোমিটারের মধ্যেই আছি। তোমার
জিপিএস ট্র্যাকারটা চালু করো তো,
রাস্তা চিনতে লাগবে।

মিশনের জন্য রেডি!

দুঃখিত, তোমার গলার স্বর
মিলছে না। ট্র্যাকিং ডিভাইস
চালু করা সম্ভব হয় নি। আবার
চেষ্টা করো।

সেকী? গতবছরেও না আমি এই
ডিভাইস নিয়ে মিশনে গেলাম। গলা
মিলবে না কেনো?

কী যন্ত্রণা! এখন কী
করতে হবে?

ডিভাইসটি তুমি এক বছর আগে সর্বশেষ
ব্যবহার করেছো। এর মাঝে তোমার গলার
স্বর পালটে গেছে। বয়সসন্ধিজনিত কারণে এটা
ঘটতে পারে।

তুমি যে আসল এজেন্ট সেটা প্রমাণ করতে
হবে। বয়ঃসন্ধির কারণে তোমার গলার স্বর
পরিবর্তন হয়ে থাকলে এই সময়ে আরো কিছু
শারীরিক পরিবর্তন হবার কথা।

তোমার সাম্প্রতিক সময়ে আর কী
কী শারীরিক পরিবর্তন হয়েছে সেটা
বল। উত্তর সঠিক হলেই ডিভাইস
চালু হবে।

কী ব্যামেলায় পড়লাম!
আচ্ছা চলো দেখি
উত্তরগুলো দিতে পারি
কিনা।

এজেন্ট নিও,
তোমার সাহায্যও
কিন্তু লাগবে!



নিচের কোন কোন পরিবর্তন
বয়োঃসন্ধিকালে ছেলেদের শরীরে ঘটে?
সঠিক উত্তরে ✓ আর ভুল ধারণায় X
চিহ্ন দিয়ে আমাদের সাহায্য করো।

☐ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

☐ হাঁসের ডিম খেলে গলা ফ্যাসফ্যাসে হয়

☐ শরীর দুর্বল হয়ে যায়

☐ গলার স্বর নষ্ট হয়

☐ মাথার চুল পড়তে থাকে

☐ রোগের সৃষ্টি হয় ও ক্ষুধামন্দা দেখা দেয়

☐ গলার স্বর পরিবর্তন হয়

☐ শেইভ না করলে দাড়ি-গোঁফ গজায় না

☐ উচ্চতা কমে যেতে পারে

☐ হাতে, পায়ে, বুকে, বগলে ও যৌনাঙ্গে
লোম গজায়। মুখে দাড়ি-গোঁফ দেখা
দেয় ও ব্রণ উঠতে পারে।

সঠিক উত্তরগুলো একনজরে নিচে দেখে নাও

✓ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

✗ রোগের সৃষ্টি হয় ও
ক্ষুধামন্দা দেখা দেয়

✗ শরীর দুর্বল হয়ে যায়

✗ শেইভ না করলে দাড়ি-
গোঁফ গজায় না

✗ মাথার চুল পড়তে
থাকে

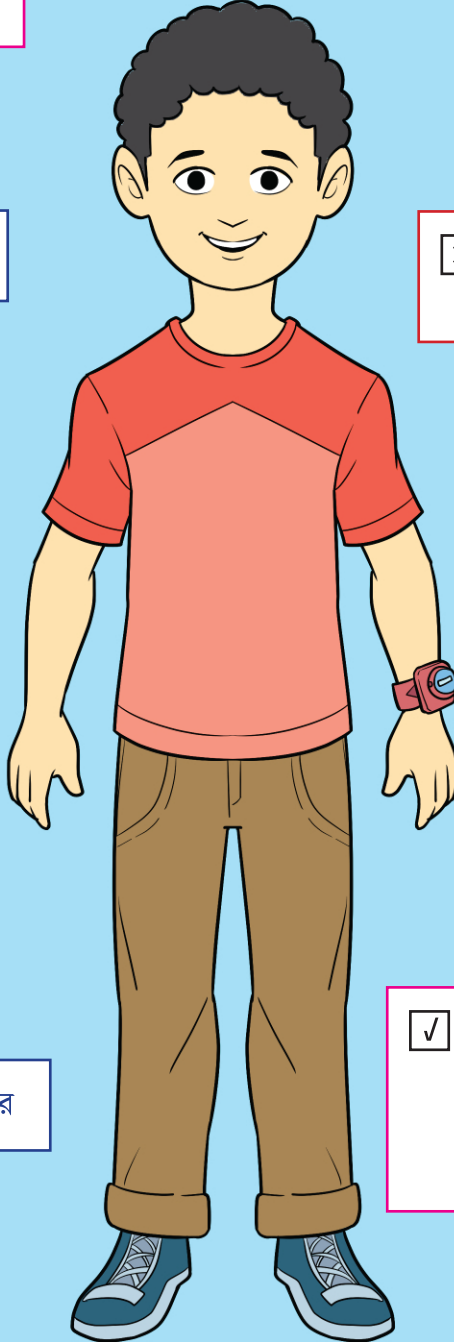
✗ গলার স্বর নষ্ট হয়

✓ গলার স্বর
পরিবর্তন হয়

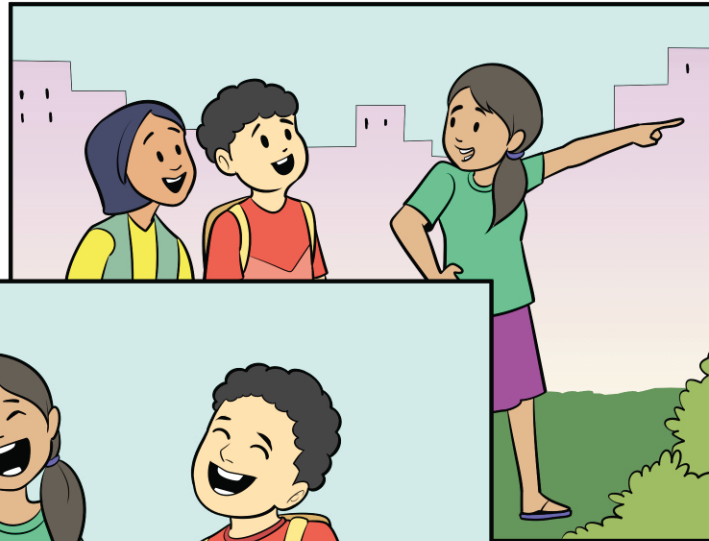
✗ হাঁসের ডিম
খেলে গলা
ফ্যাসফ্যাসে হয়

✗ উচ্চতা কমে যেতে পারে

✓ হাতে, পায়ে, বুক, বগলে
ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়।
মুখে দাড়ি-গোঁফ দেখা দেয়
ও ব্রণ উঠতে পারে।











এটা ঠিকই বলেছে। কিন্তু এগুলি সম্পর্কে আগে আমাদের নিজেদের ভালোভাবে জানা দরকার, তাহলে না ওকে সাহায্য করতে পারব! মেয়েদের এই বয়সে কী পরিবর্তন হয় তা তো তুমি আমার চেয়ে ভালো জানো।

তা হয়ত জানি। তবে চল্লিশ বছর আগের মানুষ এই বিষয়গুলো কীভাবে ম্যানেজ করত, কোনো উলটাপালটা বিষয়ে বিশ্বাস করত কিনা তা তো জানিনা।



অবশ্য আমাদের নতুন এজেন্ট নিও তো এই সময়ের লোক, সে নিশ্চয়ই সাহায্য করবে, কী বলো নিও?

নিও, তুমিই কিন্তু আমাদের একমাত্র ভরসা।

নিচের কোন কোন পরিবর্তন বয়ঃসন্ধিকালে ঘটে? কোনগুলো সঠিক তথ্য আর কোনগুলো ভুল ধারণা বলতে পারো? সঠিক উত্তরে ✓ আর ভুল ধারণায় ✗ চিহ্ন দিয়ে বনি আর লিয়াকে সাহায্য করো।

এহ! এখানে তো কোনটা আসল তথ্য আর কোনটা প্রচলিত ট্যাবু তা বোঝার উপায় নেই। সাহায্য করো নিও!

মনে রেখো, এখানে মেয়েদের পরিবর্তনের কথা বলা হলেও মানসিক পরিবর্তনগুলো কিন্তু ছেলেমেয়ে সবারই ঘটে!



বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন

☐ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে। বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়।

☐ বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের কোমর সরু ও উরু ভারি হয়। স্তন বড় হয়।

☐ এসময়ে মাসিকের কারণে মেয়েদের ওজন কমে যায়

☐ এসময়ে কম খেলে সুন্দর থাকা যায়

☐ উচ্চতা কমে যেতে পারে

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মানসিক পরিবর্তন

☐ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের আবেগ দ্বারা চালিত হবার প্রবণতা বাড়ে

☐ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের আগ্রহ বাড়ে

☐ এসময় নানা ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে

☐ ব্যায়াম করলে, খেলাধুলা করলে মেয়েদের শরীরের গঠন পুরুশালী হয়ে যায়

সঠিক উত্তরগুলো একনজরে নিচে দেখে নাও

✓ বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের কোমর সরু ও উরু ভারি হয়।
স্তন বড় হয়।

✓ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের আগ্রহ বাড়ে

✗ বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের উচ্চতা কমে যেতে পারে

✓ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের আবেগ দ্বারা চালিত হবার প্রবণতা বাড়ে

✗ এসময়ে মাসিকের কারণে মেয়েদের ওজন কমে যায়

✓ এসময়ে মেয়েদের উচ্চতা ও ওজন বাড়ে। বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়।

✗ এসময়ে কম খেলে সুন্দর থাকে যায়

✓ এসময় নানা ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে

✗ ব্যায়াম করলে, খেলাধুলা করলে মেয়েদের শরীরের গঠন পুরুষালী হয়ে যায়



যাক, বাঁচালে ভাই! আমি তো ভাবতাম শুধু আমারই এমন লাগছে, এখন যা বুঝলাম সবাই এই বয়সে এসব পরিবর্তন হয়!

হ্যাঁ আমার নিজেরও তো হয়েছে! এটা একদম স্বাভাবিক।



পর্ব : স্কুল এডভেঞ্চার



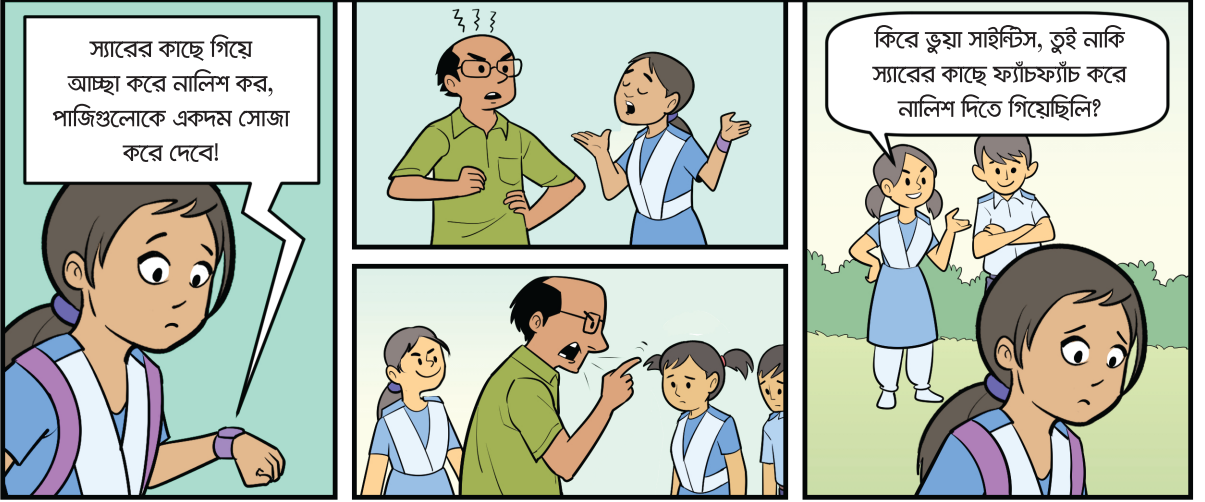
প্রথম উত্তর বেছে নিয়েছিলে? ফল কী হয় নিজেই দ্যাখো!



পরিস্থিতি আরো বাজে হল তো! টাইম মেশিনে সময় পিছিয়ে শাওনকে সঠিক পরামর্শ দেবার চেষ্টা করো।



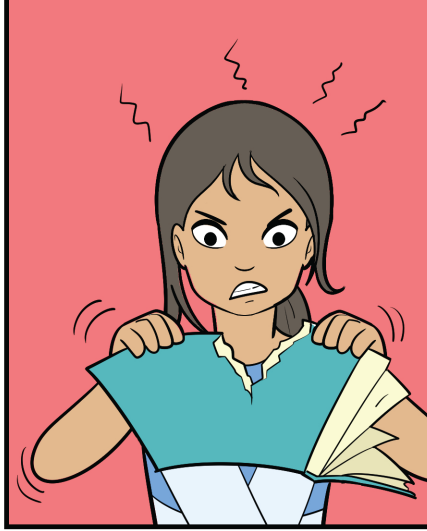
প্রথম উত্তর বেছে নিয়েছিলে? ফল কী হয় নিজেই দ্যাখো!



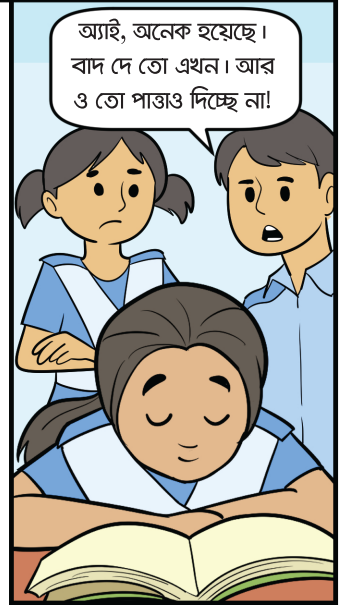
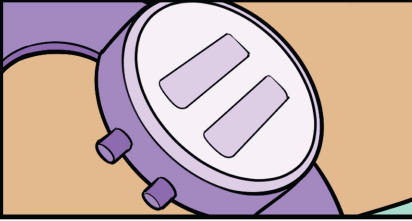
পরিস্থিতি আরো বাজে হল তো! টাইম মেশিনে সময় পিছিয়ে শাওনকে সঠিক পরামর্শ দেবার চেষ্টা করো।



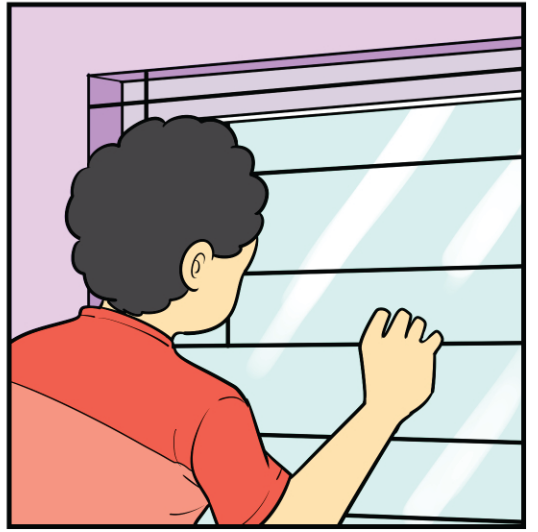
প্রথম উত্তর বেছে নিয়েছিলেন? ফল কী হয় নিজেই দ্যাখো!



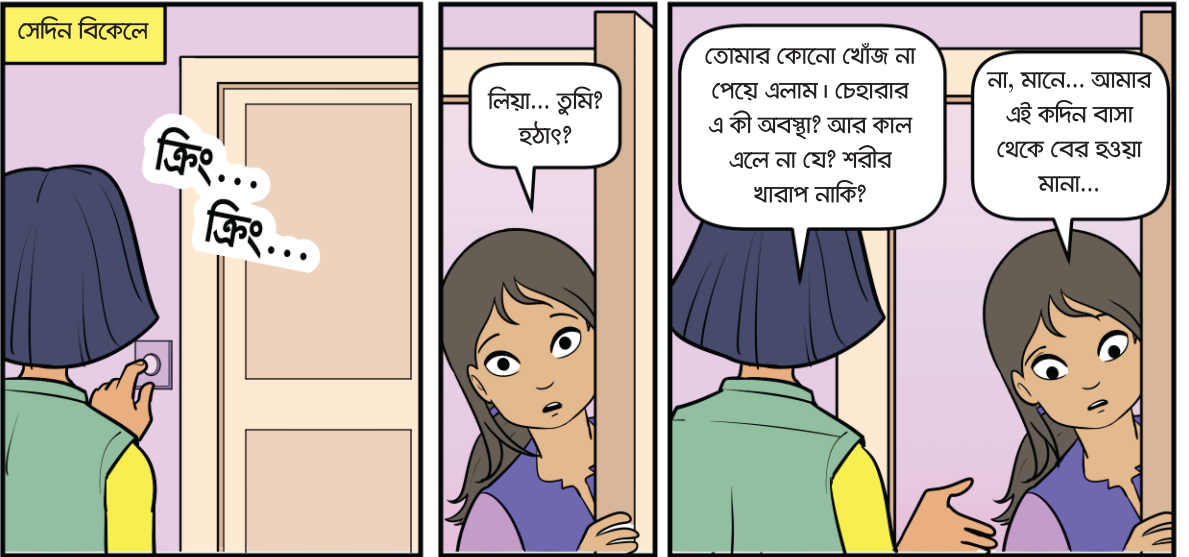
পরিস্থিতি আরো বাজে হল তো! টাইম মেশিনে সময় পিছিয়ে শাওনকে সঠিক পরামর্শ দেবার চেষ্টা করো।

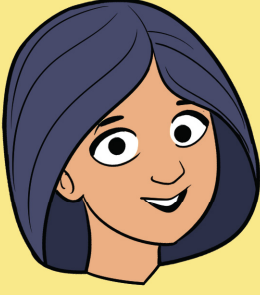






পর্ব : মনের খবর





নিও, শাওনকে সাহায্য করতে হবে। তুমি তো এই সময়ের এজেন্ট। নিচের তালিকাটা দেখে কোন তথ্যগুলো সঠিক আর কোনগুলো এই সময়ে প্রচলিত ট্যাবু বা ভুল ধারণা সেগুলো খুঁজে বের করো। সঠিক উত্তরে ✓ আর ভুল ধারণায় ✗ চিহ্ন দিয়ে আমাদের সাহায্য করো!

☐ হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের মাসিক হয়

☐ মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিধান করতে হবে।

☐ মাসিক একধরনের রোগ

☐ মাসিকের সময় মাছ, মাংস, টক, ঝাল খাওয়া যাবে না। মাছ, মাংস খেলে শরীরে আঁশটে গন্ধ হয়

☐ মাসিকের সময় একটা স্যানিটারি প্যাড একবারই ব্যবহার করা যায়

☐ মাসিকের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পর পর বদলাতে হবে

☐ ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড যেখানে সেখানে ফেললে তা থেকে রোগজীবাণু ছড়ানোর আশঙ্কা থাকে

☐ মাসিকের সময় পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার খেতে হয়

☐ মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিধান করতে হবে।

☐ মাসিকের কারণে ওজন কমে যায়

☐ মাসিক চলাকালীন বাইরে যাওয়া বা খেলাধুলা করা ঠিক না

☐ মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য পরিষ্কার কাপড় বা নতুন স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা উচিত

সঠিক উত্তরগুলো একনজরে নিচে দেখে নাও

✓ হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে
বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের মাসিক হয়

✓ মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
পোশাক পরিধান করতে হবে।

✗ মাসিক একধরনের রোগ

✗ মাসিকের সময় মাছ, মাংস, টক, ঝাল
খাওয়া যাবে না। মাছ, মাংস খেলে
শরীরে আঁশটে গন্ধ হয়

✓ মাসিকের সময় একটা স্যানিটারি
প্যাড একবারই ব্যবহার করা যায়

✓ মাসিকের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি প্যাড
বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬
ঘণ্টা পর পর বদলাতে হবে

✓ ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড
যেখানে সেখানে ফেললে তা থেকে
রোগজীবাণু ছড়ানোর আশঙ্কা থাকে

✓ মাসিকের সময় পুষ্টিকর ও সুস্বাদু
খাবার খেতে হয়

✓ মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
পোশাক পরিধান করতে হবে।

✗ মাসিকের কারণে ওজন কমে যায়

✗ মাসিক চলাকালীন বাইরে যাওয়া বা
খেলাধুলা করা ঠিক না

✓ মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য পরিষ্কার
কাপড় বা নতুন স্যানিটারি প্যাড
ব্যবহার করা উচিত







যাক, আজকে ভালই
পড়ালেখা হলো।
গেলাম আমরা, কাল
দেখা হবে।



এ কী?

এত পায়ের
ছাপ কার??



কাল বৃষ্টি হয়েছে,
তাই জুতোয় কাদা
লেগে ছিল।

অন্যত দুইজন এসেছে
এখানে, জুতোর ছাপের মাপ
দেখো, তাহলেই বুঝবে!



শাওনকে নিয়ে সত্যিই
দুশ্চিন্তা হচ্ছে। বড়
বিপদে না পড়ে যায়।

হ্যাঁ, ওকে একেবারে
একা রাখা ঠিক হচ্ছে
না। এই বিপদে ওর
বাবা-মাও কিছু করতে
পারবে না।



কাল সকাল থেকে
ওর আশেপাশে থেকে
ওর উপর নজর
রাখতে হবে।

আচ্ছা। ঠিক সকাল সাতটায়
বের হব। রাতে শাওনের
ডিভাইস হাই এলার্ট মোডে দিয়ে
রেখো। যাতে কোনো সমস্যা
হলে সাথে সাথে টের পাই।

পরদিন সকালে

বনি! ওঠো নি
এখনো? সাতটা
বাজে তো...

কী ব্যাপার, তুমি না বললে
সাতটায় বেরোবে?

তুমি যাও লিয়া,
আমার শরীরটা
ভালো লাগছে
না। একটু বিশ্রাম
নিই আজকে।

কী বলো? তোমার হেলথ মনিটর
ঠিক আছে তো? কোনো অসুখ
বিস্মুখ হলে তো হেলথ মনিটরে
দেখানোর কথা!

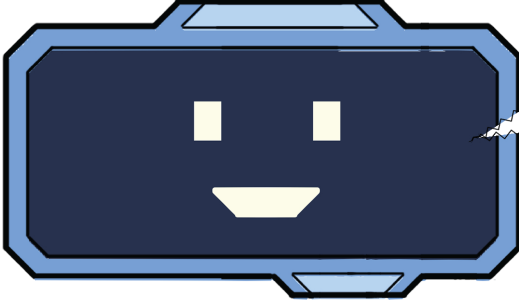
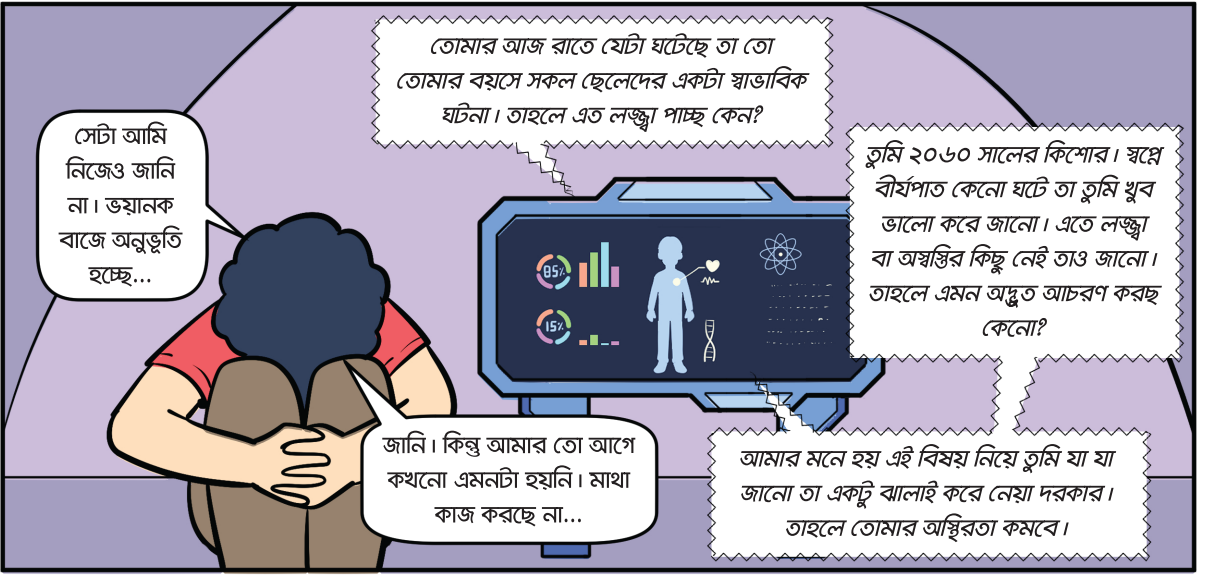
আচ্ছা, ছুটি নাও আজকে।
আমি গেলাম, বাই!

উফ! হেলথ
মনিটর!

তোমার শারীরিক অবস্থা
বিশ্লেষণ করে বিষমতার
লক্ষণ দেখাচ্ছে। তুমি কি
খারাপ বোধ করছ,
এজেন্ট বনি?

বিপ বিপ...
বিপ বিপ

সব তথ্যই তো আছে
তোমার কাছে। কীজন্য
খারাপ লাগছে ভালমতই
জানো, অথথা ভনিতা
কোরো না!



☐ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের যৌনাঙ্গ
বৃদ্ধি পায় ও শুক্রাণু তৈরি হয়

☐ স্বপ্নে বীর্যপাত হলে
স্বাস্থ্য নষ্ট হয়

☐ খারাপ ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাত হয়

☐ স্বপ্নে বীর্যপাত হলে শরীরের
কোন ক্ষতি হয় না বা শরীরকে
দুর্বলও করে না।

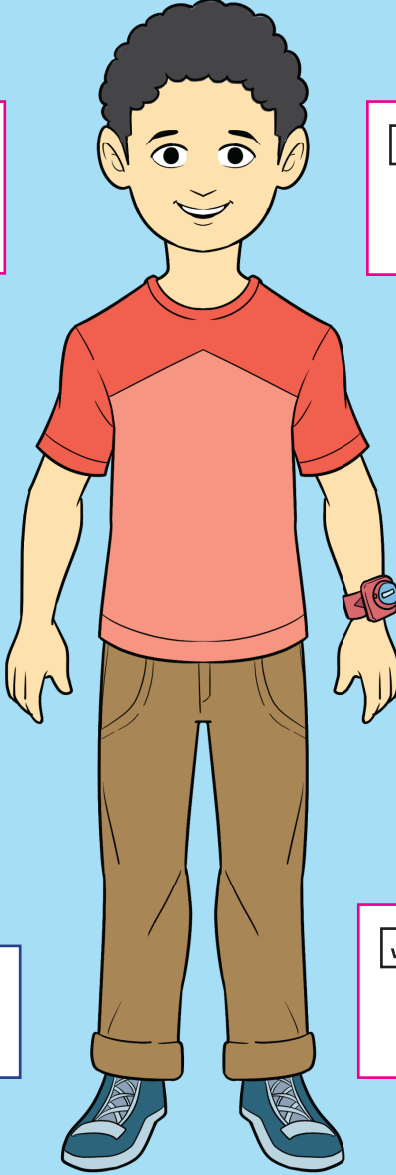
☐ স্বপ্নে বীর্যপাত বয়ঃসন্ধিকালের
একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া

☐ স্বপ্নে বীর্যপাত একটি রোগ

☐ আজীবনে চিন্তার কারণে
স্বপ্নে বীর্যপাত হয়

☐ হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে
স্বপ্নে বা ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়

সঠিক উত্তরগুলো একনজরে নিচে দেখে নাও



✓ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের
যৌনাঙ্গ বৃদ্ধি পায় ও
শুক্রাণু তৈরি হয়

✓ হরমোনজনিত পরিবর্তনের
কারণে স্বপ্নে বা ঘুমের
মধ্যে বীর্যপাত হয়

✗ খারাপ ছেলেদের
স্বপ্নে বীর্যপাত হয়

✗ স্বপ্নে বীর্যপাত হলে
স্বাস্থ্য নষ্ট হয়

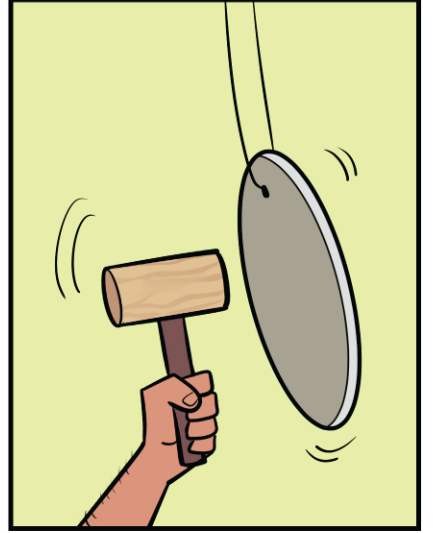
✓ স্বপ্নে বীর্যপাত
বয়ঃসন্ধিকালের একটি
স্বাভাবিক প্রক্রিয়া

✗ স্বপ্নে বীর্যপাত
একটি রোগ

✗ আজীবনে চিন্তার কারণে
স্বপ্নে বীর্যপাত হয়

✓ স্বপ্নে বীর্যপাত হলে শরীরের
কোন ক্ষতি হয় না বা
শরীরকে দুর্বলও করে না

এদিকে স্কুলে...



সেদিন রাতে...

আজকের ঘটনাটা
বনি আর লিয়াকে
বলতেই হবে।

টিং টিং টিং..

হ্যালো শাওন, কোনো
সমস্যা? এত রাতে কল
দিয়েছ যে?

আরে রাত বাজে মাত্র
১২টা, সব তো সন্ধ্যা!
স্কুলে আজকে একটা ঘটনা
ঘটেছে সেটা বলতে ফোন
দিলাম।

এখন তো বোধ হয় বনিও
ঘুমাচ্ছে। তার চেয়ে কাল
সকালে তোমার বাসায়
এসে একসাথে শুনব।

আচ্ছা আচ্ছা!
একসাথেই আড্ডা
হবে তাহলে কাল।

পরদিন

খুবই বুদ্ধিমানের
কাজ করেছে স্কুল না
পালিয়ে। একটা বিপদ
হলে কেমন হত?

হ্যাঁ, আর এরকম কোন
অকাজ করে ধরা পড়লে
আরু আশু আমার গল্পের
বই, ল্যাবের গবেষণা সব বন্ধ
করে দিত।

আর তোমার তো মনে হচ্ছে
নতুন বন্ধুও হয়েছে ক্লাসে?

হ্যাঁ, আমাদের জন্য..
মানে ইয়ে... তোমার
জন্য খুব ভালো খবর!

ভালো কথা, তোমার
এই যে বেশি রাত
জাগার অভ্যেস, এটা
কিন্তু ভালো কিছু না।

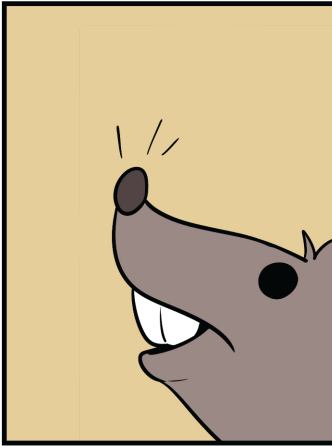
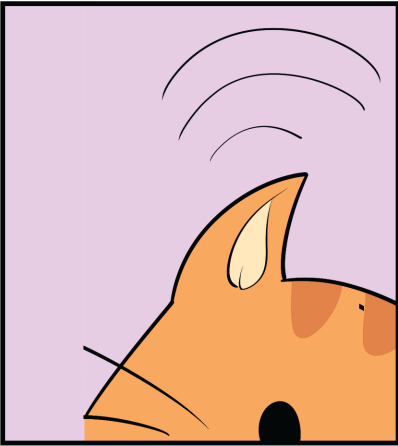
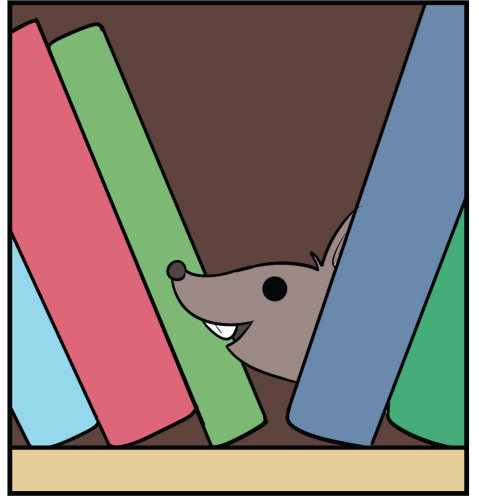
প্রতিদিনের কাজের
একটা রুটিন বানানো
জরুরি।

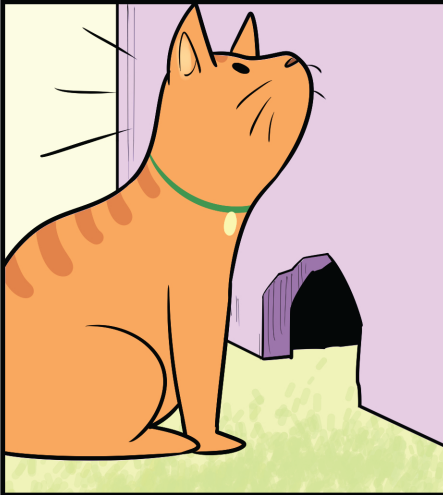
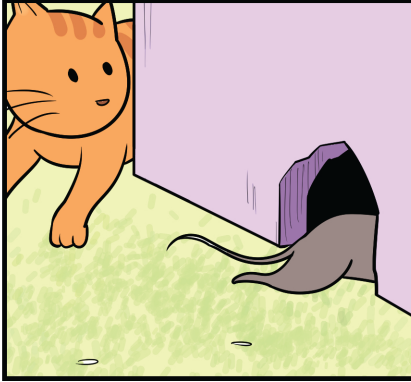
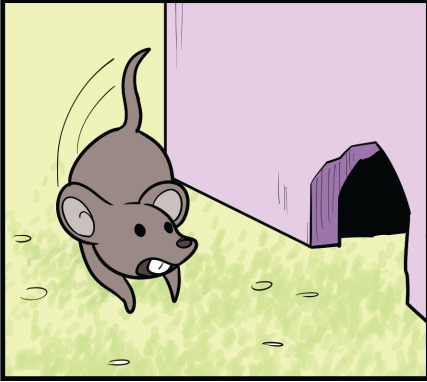
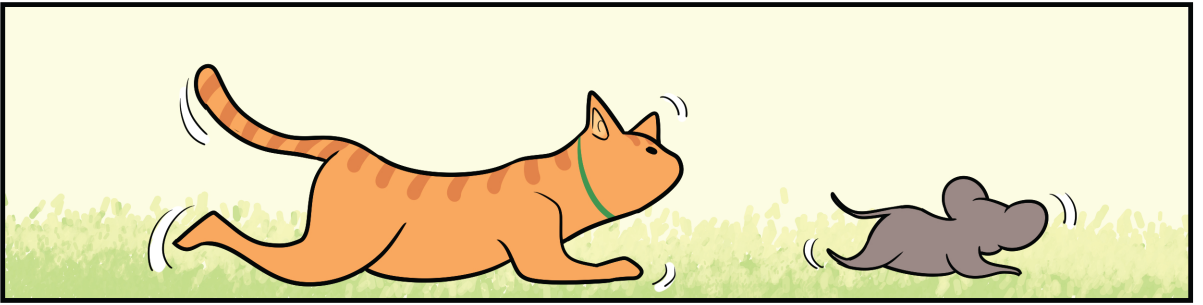


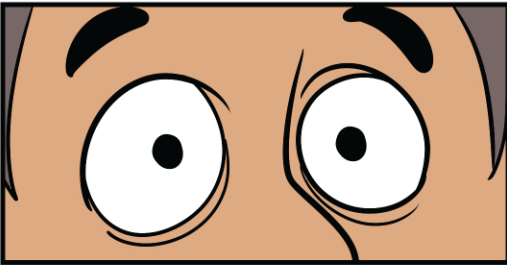
	সময় বণ্টন						
কাজ	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতি বার	শুক্রবার	শনিবার
ঘুম থেকে ওঠা							
সকালের নাস্তা							
স্কুলের সময়							
গোসল							
দুপুরের খাবার							
গল্পের বই পড়া/ ছবি আঁকা/ বাসার সবার সঙ্গে গল্প করা							
শরীরচর্চা/ খেলা							
বিকেলের নাস্তা							
বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা							
পড়ালেখা							
রাতের খাবার							
ঘুমাতে যাওয়া							

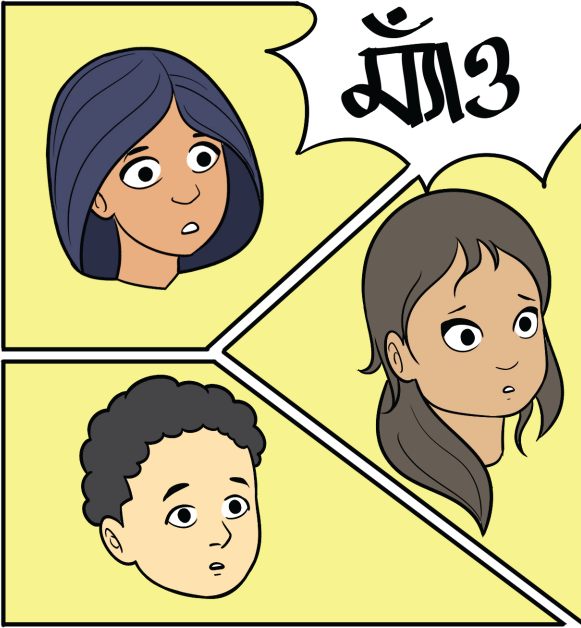
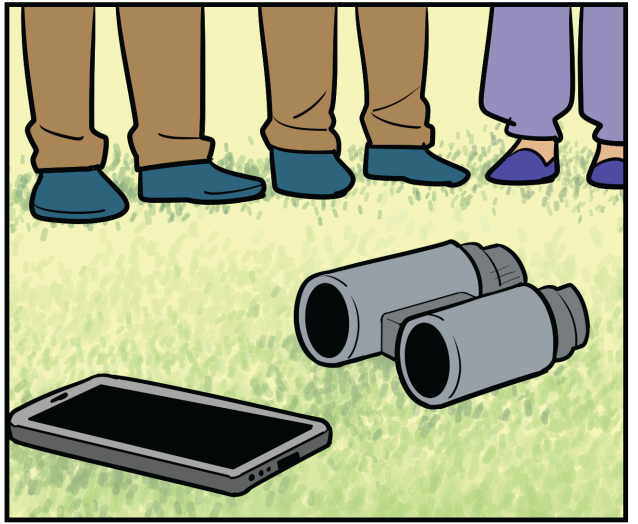
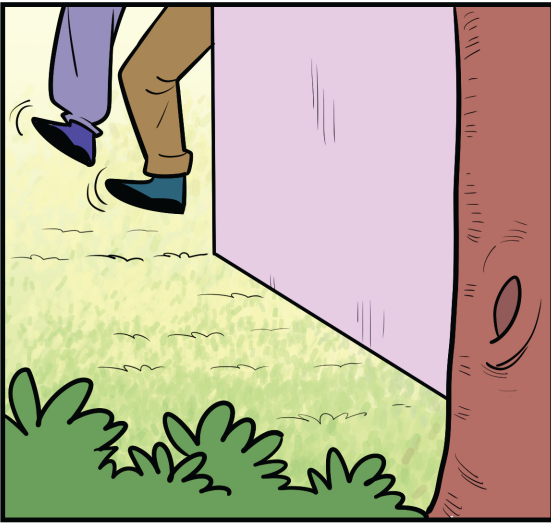
সম্ভাব্য কাজগুলো বসিয়ে একটা সাপ্তাহিক রুটিনের খসড়া দেওয়া হলো। তুমি তোমার সুবিধামতো সময় ও কাজ ঠিক করে নিও। এর বাইরেও তোমার অন্য কাজ রাখতে চাইলে ছকে যুক্ত করে নিতে পারো। সব কাজ প্রতিদিন করতে হবে তারও কোনো বাধ্যবাধকতা নেই। সপ্তাহের কোন দিন, কখন, কোন কাজটা করবে তা তোমার সুবিধামতো বসিয়ে নাও।

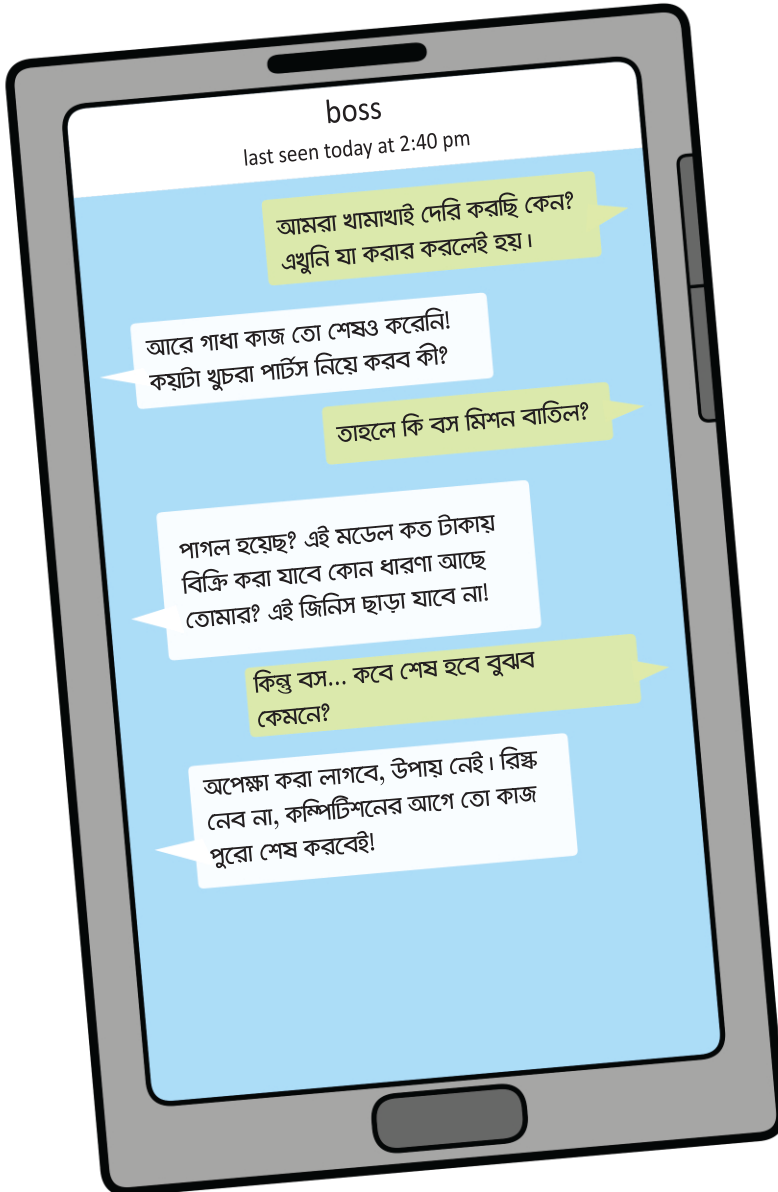
পর্ব : বিপদের গন্ধ















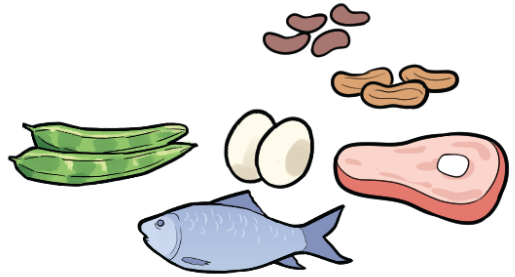
পাশেই দেয়া খাবারের তালিকা দেখো।
কোন খাবারে কোন পুষ্টিগুণ রয়েছে
তা খেয়াল করো। আর প্রতিদিন শরীরে
কোন ধরনের খাবার কতটুকু প্রয়োজন
পরের পৃষ্ঠায় দেয়া খাদ্য পিরামিডের ছবি
দেখে নিশ্চয়ই বুঝতে পারছ?

এখন ভেবে দেখো, প্রতিদিন বিভিন্ন
পুষ্টিগুণসম্পন্ন সুস্বাদু খাবার খেতে
চাইলে এর কোন কোনটি তোমার
খাবারের তালিকায় রাখতে চাও?



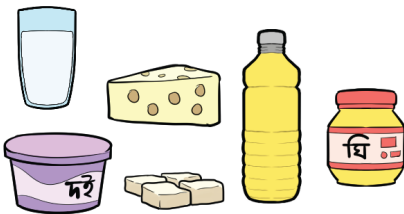
শর্করা জাতীয় খাবার

ভাত, পাউরুটি, চাপটি, রুটি, সুজি, সেমাই আলু, মধু,
কলা (মুড়ি, চিড়া, চিনি, আটা, চাল বা ময়দার রুটি)



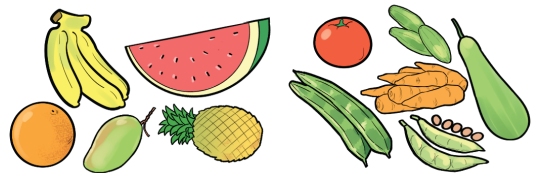
আমিষ জাতীয় খাবার

প্রাণীজ জাতীয় ও উদ্ভিদ জাতীয় আমিষ যেমন-
ডিম, ডাল, দুধ, মাছ, মাংস, সবজি বা ফলের বিচি
(যেমন- সিম, কাঁঠালের বিচি, কুমড়ার বিচি) ছোটমাছ,
কলিজা, বাদাম



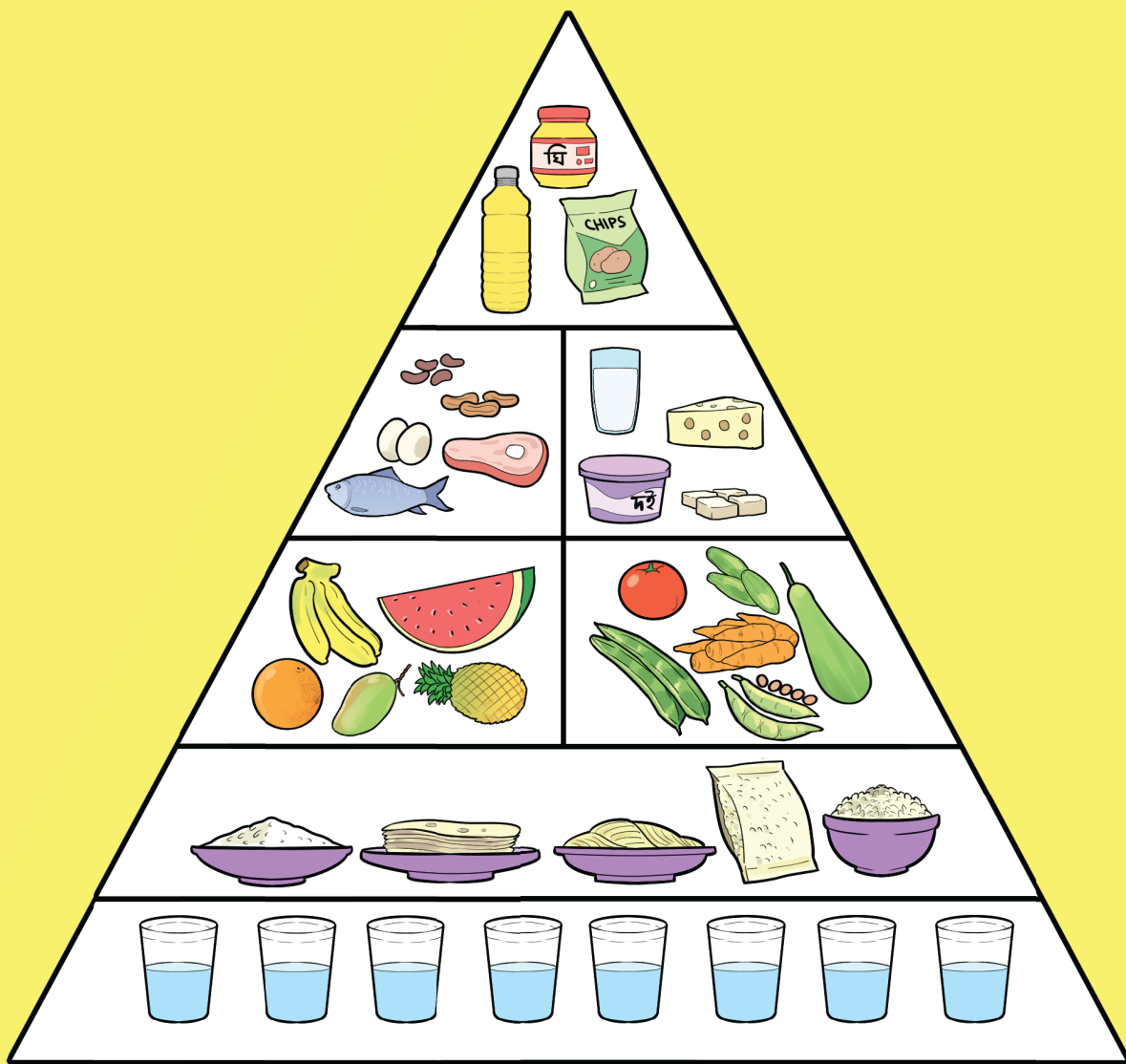
স্নেহ জাতীয় খাবার

তেল, মাখন, ঘি, দুধ, দই, নারিকেল



ভিটামিন ও খনিজ জাতীয় খাবার

শাক (কচুশাক, পুঁইশাক, পালংশাক, লালশাক),
সবজি (গাজর, মিষ্টিকুমড়া, টেঁড়স, শিম,
মটরশুঁটি, টমেটো), ডাবের পানি (ডাব), পাকা
পেঁপে, লেবু, আমড়া, পেয়ারা, জলপাই, বরই,
পাকা আম, আয়োডিনযুক্ত লবণ



খাদ্য পিরামিড

শেষ পর্ব : অপারেশন টাইম



সেদিন রাতে

এখন শুধু অপেক্ষা।
কেউ ঘুমিয়ে যেও না।

তোমরা নিশ্চিত আজকে
রাতেই চোর ধরা পড়বে?

আমাদের তো
তাই ধারণা!

শ-শ-শ
কেউ আসছে!

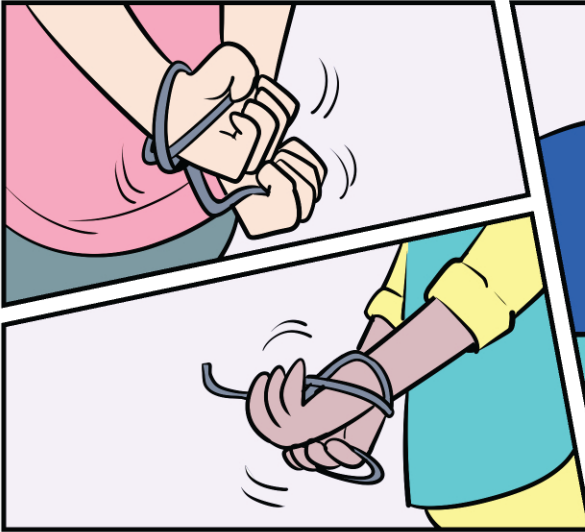


বাবা... (বৈ...)



খবরদার!
একদম নড়াচড়া
করবে না।





পরদিন সকালে



একটু পরে



পরদিন প্রতিযোগিতার আসরে





আমার একেবারেই বিশ্বাস
হচ্ছে না। তোমরা সত্যি
ভবিষ্যৎ থেকে এসেছ?
আমাকে সাহায্য করতে?
কিন্তু কেন?

তা না-ই বা জানলে শাওন। বাকিটুকু জেনে
গেলে এই মিশন ব্যর্থ হয়ে যাবে। অতীতে গিয়ে
ভবিষ্যতের তথ্য দেয়ার নিয়ম নেই।

যেটুকু জানলে সেটিও
যেন অন্য কেউ কখনও না
জানে। সিক্রেট মিশনে এসে
পরিচয় ফাঁস করেছি জানলে
আমাদের দুজনেরই চাকরি
নট হয়ে যাবে!

তাহলে এখন কি
বিদায়?

হ্যাঁ। আমাদের সময় শেষ।
তুমি ভালো থেকো। আর
গবেষণার কাজটা চালিয়ে
যেও। নিজের যত্ন নিও।

সবকিছুর জন্য ধন্যবাদ
বনি ও লিয়া। এবং কিংকি
তোমাতেও।

আমরা এখন টাইম মেশিন চালু করব।
তুমি একটু দূরে গিয়ে দাঁড়াও।



অভিনন্দন!

বুদ্ধিমত্তা ও সাহসিকতার স্বীকৃতি হিসেবে, এবং দলের দায়িত্বশীল সদস্য হিসেবে ভূমিকা পালন করায় এজেন্ট (কোডনেম: এজেন্ট 'নিও') কে

আন্তর্জাতিক কিশোর গোয়েন্দা ব্যুরো থেকে এই প্রশংসাপত্র দেয়া হলো।

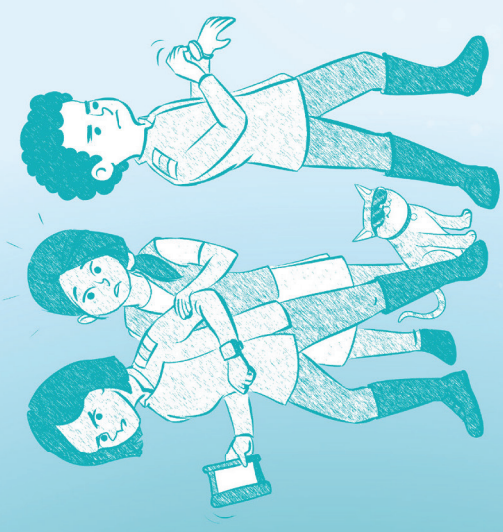
তারিখ:/...../.....

স্বাক্ষর



পরিচালক,

আন্তর্জাতিক কিশোর গোয়েন্দা ব্যুরো





CHANGE AGENT

চেইঞ্জ এজেন্ট গেইম মোবাইল বা কম্পিউটারে
খেলতে কোডটি স্ক্যান কর অথবা ব্রাউজ কর
<https://changeagentbd.com>

