

GLORIOUS 114th ACAD



& DEVELOPMENT



ADMINISTRATION



ON



COURSE



ADVANCED



BANGLADESH PUBLIC ADMINISTRATION TRAINING CENTRE
SAVAR, DHAKA.

Glorious 114th ACAD

Advanced course on Administration and Development

Souvenir Committee

Convenor

Md. Rafiqul Islam (6752)

Members

Dr. Golam Md. Faruk (7792)
Shiba Pada Mondal (7821)
Dr. Md. Abul Hossain (7791)
Md. Abdus Samad (7794)
Mohd. Nayeb Ali (6726)
Samir Kumar Biswas (7800)

Published by

114th ACAD Souvenir Committee

Cover Design

Syeda Afsana Sultana
Md. Rafiqul Islam

Graphics Design & Print

Taneem Design & Printing
51, Arambagh (1st Floor), Dhaka,
Cell : 01747 406297, 01819 666505

Time of Publication

29 January, 2018

List of Contents

Messeges	2
Editorial	6
Participants Credentials	8
Articles	39
Batch Photo	49
Committees	50
Assignment Groups	52
Events & Field Trip	55
Foreign Exposure Visit	62
Courtesy	65



114th Advanced Course on Administration & Development
(16th April - 14th June, 2017)
Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC)
Savar, Dhaka

Messege from Rector



It is my immense pleasure to know that the participants of the 114th Advance Course on Administration and Development (ACAD) are going to bring out a souvenir of graceful memories to bind their cheerful moments spent here.

I firmly believe that 114th ACAD has created opportunities for the participants to meet dignitaries of different sectors to exchange views on various contemporary issues and to create close friendship. It has opened the doors to widen their social arena. It has provided them some thoughts to reinvent their professional knowledge and opinion and to run around all over the career with leadership spirit.

In the backdrop of changing globalization, advancement of the ICT and affect of the climate change, the participants of the course have been enriched with all those important features in different events through team work, visited issues of development, identifying their challenges, possible way out and innovation.

I also believe that this training has enhanced their capacities to contribute in formulating pragmatic policies and implementing different programs of the government. Despite the daily busy schedule of their programme, their sincerest efforts to publish this souvenir is really appreciable.

I convey my heartist congratulations to all participants of the 114th ACAD for attending the course and all the members of souvenir committee for their efforts to publish such a nice souvenir within a short span of time.

I wish prosperity and success of all participants in their professional and personal life.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. M Aslam Alam', with a long horizontal line extending to the right.

Dr. M Aslam Alam
Senior Secretary



Messege from Course Advisor

I am very much delighted to know that the participants of 114th ACAD is going to bring out a souvenir which would be a keepsake of their sweet memories originated from their two month stay at lush green BPATC. Alumni of various core courses are found to be always nostalgic of reminiscences of their past training days. BPATC has been able to solidify a distinctive public training culture unlike any other public sector training organizations.

Souvenir itself is very much commemorative and generally used as a flashback of lost golden days . It is an attempt to bind the sweet memories of past days in the framework of photo album . Much of the credit goes to the souvenir committee for this memorial publication.

This course is meant for the midlevel civil and military servants. I hope this course will groom them up for the days to come . We have utilized every second to train them incorporating necessary contents and maintaining norms and values of this centre rigorously. Thanks are also due to all the participants for the successful completion of this course. I wish them all the best with all my heart.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Md. Abdul Hakim', written in a cursive style.

Md. Abdul Hakim
Member Directing Staff, BPATC

Messege from Course Director



I am pleased to know that the participants of 114th Advanced Course on Administration and Development (ACAD) are going to publish a souvenir to preserve their memories during their two months stay at BPATC.

Advanced Course on Administration and Development (ACAD) is designed for the Deputy Secretaries to the government and equivalent officers from Defence Services and public sector departments to enhance their leadership skills and knowledge to discharge their duties more effectively. I believe the participants has been enlightened with knowledge of administration and management, and other contemporary issues during their training period at BPATC.

I hope this souvenir will carry the memories of friendship of 114th ACAD at BPATC for far future. I wish their prospect of their personal and professional life

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Zakir Hossain'.

Md. Zakir Hossain
Director (PPR)



Messege from Course Co-ordinators

We are highly delighted to know that the participants of 114th Advanced Course on Administration and Development (ACAD) are going to publish a souvenir. We congratulate all the members of the Souvenir Committee for their brilliant and sincere effort to publish this colourful souvenir. We firmly believe, this souvenir will ensure a good bonding among the participants and it will be a wonderful memoris of BPATC for the exceptional group of participants.

Finally, We wish suceess of the participants officers of 114th ACAD in personal and professional life.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Md. Abul Basher'.

Md. Abul Basher
Deputy Director (P&D-1)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Md. Rejaul Karim'.

Md. Rejaul Karim, Ph.D
Deputy Director (P&D-1)

Editorial



114 is mere a number in our early life but here in BPATC it is our identity; in class room, passage, sports ground, running track, dormitory and in what not. We are 31 from 7th batch-21st of BCS including 2 from armed forces. So variety is the spices of life. We know very little of each other in May 16; now we can receive each with persuading attitude and mind mapping in 14 June, 2017. So come on, we go ahead this ACAD for two months residential training in the apex institution, BPATC.

Admixing of different experiences and services, we increase cohesion and bondage ourselves in a greenery campus. Obviously, time and place are glory for us as mid-carrier officers. As a result, Souvenir Committee has a consensus of the name 'Glorious 114th ACAD'.

We are pleased to appreciate at this mid-carrier level that BPATC has arranged befitting invitation, reception, accommodation, mess-night, farewell for us. The course guidelines and course modules are updated and redesigned keeping pace with the development and global aspects.

The course has made immense opportunities for us to come up with deep feelings, love and mutual respect among the participants. Regular day long class works, physical exercises and sports, seminars, assignments etc. make us busy the residential life here. However, the different committees like Mess Committee, Cultural Committee, ICT Committee and Sports Committee give the spices of training more meaningful ways.

Mess Committee takes the most pain to adjust the tastes of different opinions, especially when they keep pace with the days of Ramadan. Thanks and gratitude to the PMC and his members.

On behalf of the Souvenir Committee, I would like to express my sincere gratitude and heartfelt thanks to the respected rector of BPATC Dr. M Aslam Alam, Course Advisor Mr. Abdul Hakim, Course Director Mr. Zakir Hossain, Course coordinators Mr. Abul Basher and Mr. Md. Rejaul Karim Ph.D for their valuable advice, guidance and supports in bringing out the thoughts and to lead us discipline. I acknowledge all the members of souvenir committee and others who made the publication possible. In this connection, I convey my thanks & gratitudes to all of the facilitators & attendants of all corners. I hope that any short-coming of this publication due to constraints and other inconveniences will kindly be overlooked.

It is my expectation that this souvenir we make bondage among the participants and help us to be connected.

I am certain that the participants will look back on these past sixty days including Field-Visit Program and a ten days' Foreign Exposer Visit for strength to continue with their good works and the innovative ideas for the country.



Md. Rafiqul Islam

Convenor

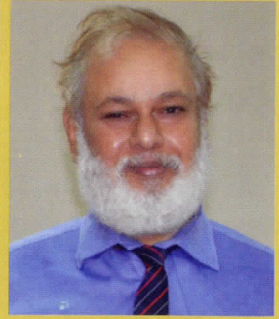
Souvenir Committee



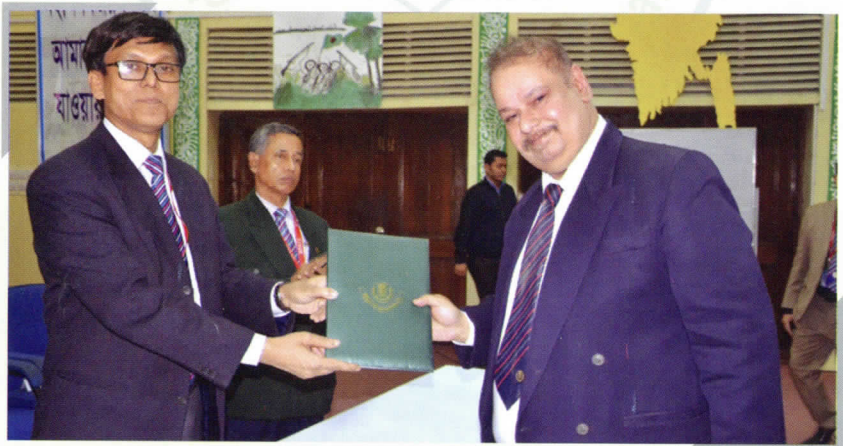
Personal Credentials

Quazi Muhammad Munzur-i-Muqshed

Deputy Secretary
10th Batch, ID 5485



Place of Posting : Bank and Finance Institution Division
Blood Group : O + ve
Present Address :
Permanent Address :
Name of spouse : --
& Occupation :
Name & Date of birth of children : --
Mobile : 01950980175
Email : muqshed@yahoo.com
muqshed@gmail.com
FB ID :
Marriage day : 14 July
Hobby :
Favourite Words/Quote :



Personal Credentials

Dr. Md. Abdul Hakim

Deputy Secretary & Deputy Director (Admin)
15th Batch, ID 6353



Place of Posting	: Information Commission Bangladesh, Dhaka
Blood Group	: A +ve DoB :
Present Address	: 52/1, Green Corner, Green Road, Dhanmondi
Permanent Address	: Vill-Chawla Para, Upazila-Taltoli, Dist-Barguna
Name of spouse	: Mrs. Nipa Hakim
& Occupation	House Wife
Name & Date of birth of children	: Humayra Hakim Maliha 06.08.99 Nafis Al-Hakim Himel 30.01.01
Mobile	: 01731360377
Email	: lagshoi2007@gmail.com
FB ID	: Jamil M.A. Hakim
Marriage Day	: 23 Oct.
Hobby	: Working for IGA
Favourite Words/Quote	: "Every action is judged according to intention"



Personal Credentials

Dr. Nazneen Kawshar Chowdhury
Divisional Deputy Director & Head of Office
15th Batch, ID 6357



Place of Posting : Bangladesh Employees Welfare Board
MOPA; Divisional Office, Chittagong

Blood Group : O +ve DoB : 10 Oct.

Present Address : 5D, Dwell Dilicia Apartment
House # 3; Road # 1; O.R. Nizam Road R/A, Chittagong

Permanent Address : Do

Name of spouse & Occupation : Dr Ziaul Anwar Chowdhury
(BCS Health- 9th Batch); Senior Consultant
(ENT Disease & Head-Neck Surgery)

Name & Date of birth of children : (i) Miss Nahiyen Bushra Chowdhury
(20 Years); Undergraduate Student; University of
Edinburgh; Scotland; UK
(ii) Mr Ariq Nawal Chowdhury (18 Years); Student
of Grade-12; William Carey Academy; Chittagong;
Bangladesh

Mobile : 01755 702 779

Email : nazneenkbd@yahoo.com

FB ID : nazneen.chowdhury

Marriage Day : 29 Oct.

Hobby : Reading, Listing to music & traveling

Favourite Words/Quote : * "I'm only me. That is all I can be. No more, no less, don't second
guess. I love, I live, I laugh, I cry. Some days I'm funny, others I'm
not, sometimes I'm in overdrive and I can't stop. You may not like
me, but that's okay because this is me and how I'll stay".
*"Two roads diverged in a wood and I took the one less traveled
by, and that has made all the difference"



Personal Credentials

Md. Daud Miah

Deputy Secretary
17th Batch, ID 6435



Place of Posting : Bangladesh Economic Zones Authority (BEZA)
Prime Minister's Office

Blood Group : B + ve DoB : 20.11.1968

Present Address : 46 PC Culture Housing Road # 7
Shekertek, Mohammadpur, Dhaka

Permanent Address : Vill - Dhopara PO - Boalmari
Dist-Faridpur

Name of spouse : Laila Rashid Moli
& Occupation : House Wife

Name & Date of birth of children : 1. Rayan Tanjim, DoB: 25 Feb/2003
2. Shanin Tasnim, DoB:13 Dec/2007

Mobile : 01712055618

Email : riziviuno@yahoo.com

FB ID : daudrizivi

Marriage Day : 4 Aug

Hobby : Enjoying Music

Favourite Words/Quote : Read yourself before you read others.



Personal Credentials

Md. Shahidul Islam

DS & Deputy Director
18th Batch, ID 6495



Place of Posting : Wage Earners Welfare Board
Ministry of Expatriate Welfare & Overseas Employment

Blood Group : B +ve, DoB : 23.10.1967

Present Address : 385/Afree School Street, Hatirpul, Pukurpar
Dhanmondi, Dhaka

Permanent Address : Vill-Chenchua, P.O-Jagati, Dist-Kushtia

Name of spouse : Homayra Begum, Govt. Job
& Occupation

Name & Date of birth of children : 1. Md. Samin Yaser, DoB: 26 Nov/2000
2. Md. Tahsin Yaser, DoB: 12 May/2003

Mobile : 01911716359

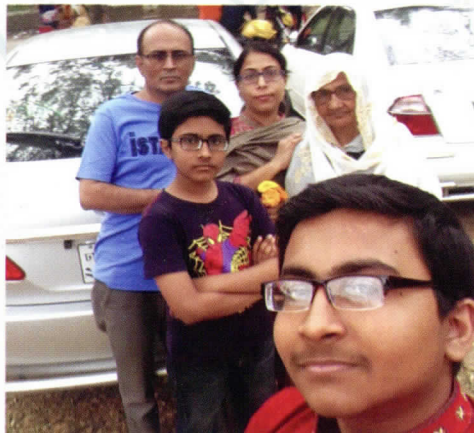
Email : sohidulislambmet@gmail.com

FB ID : Md. Shahidul Islam

Marriage Day : 7 Jan

Hobby : Angling

Favourite Words/Quote : If you salute your works every one will
salute you.....



Personal Credentials

Dr. Abu Nasar Mohammad Abdullah

Deputy Secretary
20th Batch, ID 6677



Place of Posting : Ministry of Environment & Forests
Blood Group : A + ve DoB : 28-12.1975
Present Address : Plot No. 1397, South dhania,
Dhaka-1236
Permanent Address :
Name of spouse : Dr. Nurun Nahar, Physician
& Occupation
Name & Date of : Umme Shababa Tahnun, DoB: 30th January
birth of children
Mobile : 01712-232802
Email : abdullah6677@gmail.com
FB ID : Abu Nasar Abdullah
Marriage Day : 25 Dec.
Hobby : Reading Books
Favourite Words/Quote :



Personal Credentials

Babor Ali Mir

Deputy Secretary
20th Batch, ID 6680



Place of Posting : CEO, Zila Parishad, Netrokona
Blood Group : A +ve DoB : 10.12.1972
Present Address : Netrokona Jila Parishad
Permanent Address : Vill-Sreeghat, P.O.- Saira
Upazila & Zila: Bagerhat
Name of spouse : Fatema Afroz
& Occupation : Teacher
Name & Date of : M Raiyan Mir
birth of children : DoB : 23 Feb. 2002
Mobile : 01731220923
Email : bamir20@gmail.com
FB ID : bamir mir
Marriage Day : 8 Aug.
Hobby : Playing Lawn Tennis, reading books
and travelling new places.

Favourite Words/Quote :

"The history of all either to existing society is the history of class struggle; class struggle between patrician and plebian, Lords and serfs, guildmaster and journey men in a word the oppressor and the oppressed who stood in constant opposition to each other and fought against each other a fight that always ended either in a revolutionary reconstitution of the society at large or in the common ruin of the contending classes."



Personal Credentials

S. A. M. Rafiqunnabi

Deputy Director (Deputy Secretary)
Local Government, Bogra
20th Batch, ID 6683



Place of Posting : Office of the Deputy Commissioner, Bogra
Blood Group : O + ve DoB : 01.06.1971
Present Address : House # 3A (2nd floor), Gole Afroza Tower
Noor Mosque Road, Jakshwari, Bagura
Permanent Address : House No-47/1, Holding No-0039-01
Ward No-19, Road No-10, Burirhat Road
Shagor Para, Dhap, Rangpur-5400
Rangpur Sadar, Rangpur
Name of spouse : Nuzhat Nuhare Tamanna, House wife
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Farhan Wasif, DoB: 03-05-2010
2. Faiyaz Wasif, DoB: 23-03-2012
3. Fardin Wasif, DoB: 28-01-2016
Mobile : 01714-325386
Email : rafiq206683@gmail.com, rafiq206683@gmail.com
FB ID : Abu Nasar Abdullah
Marriage Day : 2 March
Hobby : Playing/Gardening
Favourite Words/Quote : Praise loudly blame softly



Personal Credentials

Dr. Syeda Salma Begum

Deputy Secretary
Road Transport and Highways Division
20th Batch, ID 6719



Place of Posting : Road Transport & Highways Division
Ministry of Road Transport & Bridges
Blood Group : B + ve DoB : 01.10.1970
Present Address : Shamoli Apartment Flat No-C-3/5
Plot-C-3/5, Road No-1, Shamoli, Dhaka
Permanent Address : Vill-Woasakpur, P/O- Woasakpur
Thana- Sonaimuri, District- Noakhali
Name of spouse : Dr. Mohiuddin Ahmed, Govt. Service
& Occupation : Nafis Intiaz
Name : 2005
Birth of children : 01711262713
Mobile : salma.begum50@yahoo.com
Email : Salma Begum
FB ID : 8 July
Marriage Day : Reading Books
Hobby : Every flower is a soul blossoming in nature
Favourite Words/Quote : -Gerard de Nerval



Personal Credentials

Mohd. Nayeb Ali

Deputy Secretary
20th Batch, ID 6726



Place of Posting : Public Security Division, M/O Home Affairs
Blood Group : O + ve DoB : 20.05.1969
Present Address : Mitali-03, Eskatan Garden Officers Quarter
Eskaton, Dhaka.
Permanent Address : Vill- Gangdi, Post Office- Gosain-
Durgapur Kushtia Sadar, Kushtia
Name of spouse : Parvin Akhter
& Occupation : Govt. Service Holder
Name & Date of birth of children : N/A
Mobile : 01921293337
Email : nayeb6726@yahoo.com
FB ID : N/A
Marriage Day : 16 Feb.
Hobby : Reading, Playing Tennis
Favourite Words/Quote : Talk less, leave hypocrisy.



Personal Credentials

Dr. Abu Naim Muhammad Abdus Sabur

Deputy Director
20th Batch, ID 6743



Place of Posting : Office of the Deputy Commissioner
Blood Group : A +ve, DoB : 01.03.1972
Present Address : DDLG, DC office, Faridpur
Permanent Address : Vill + P.O-Jibondash Kathi, Upazila-Rajapur
Dist-Jhalkathi
Name of spouse : Shahida Jesmin
& Occupation : House Manager
Name & Date of birth of children : 1. Sumaiya, DoB: 16.09.2005
2. Rukaiya, DoB: 16.11.2009
Mobile : 01711367848
Email : asabur72@yahoo.com
FB ID : Abdus Sabur
Marriage Day : 28 May
Hobby : Reading
Favourite Words/Quote : Allah



Personal Credentials

Md. Rafiqul Islam

Deputy Secretary
20th Batch, ID 6752



Place of Posting : Bangladesh Parliament Secretariat
Blood Group : O+ve DoB : 19.10.1972
Present Address : B16/2 Al-Helal Zone, Motijheel AGB Colony
Dhaka-1000
Permanent Address : Vill. North Manikpur, Union-Arjuntola,
PS. Senbug, Dist. Noakhali
Name of spouse : Fahmida Sharmeen Linda
& Occupation : Information officer, PID
Name & Date of birth of children : Rizwan Bin Rafiq, DoB: 02 Mar
Saffana Islam Zaara, DoB: 09 Oct
Mobile : 01711737802
Email : rafi_nbd@yahoo.com
FB ID : MdRafiqul Islam
Marriage Day : 12 May
Hobby : Visiting new places, Listening Music
Writing, Playing Chess, TT, Lawn-Tennis
Favourite Words/Quote : 'Help me to help you'; 'Celebrate the
value and virtue of Public Service to
the community'



Personal Credentials

Md. Abdullah

Deputy Secretary
21th Batch, ID 15068



Place of Posting : Technical and Madrasah Education
Division, Ministry of Education
Blood Group : O + ve DoB : 1 March
Present Address : 897, Shahidbag, Dhaka
Permanent Address : Vill-Bhati Barata, P.O. Anlitol
P.S. Sadar, Dist-Mymensingh
Name of spouse : Umme Salna
& Occupation : House Wife
Name & Date of birth of children : Samaun Safa 04.01.2001
Ahsan Ullah 23.10.2002
Sakiatul Jannat 19.11.2005
Mobile : 01556335281
Email : mdabdullah7013@gmail
FB ID : mdabdullah7013
Marriage Day : 4 January
Hobby : Gossip
Favourite Words/Quote : “রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন”



Personal Credentials

Parvez Raihan
Deputy Secretary
21st Batch, ID 15074



Place of Posting : ADC (Edu & ICT), Rajshahi
Blood Group : A+ve DoB : 30.06.1973
Present Address : House No. 92, Road No 06,
Padma Residential Area, Rajshahi
Permanent Address : Vill: Batajore, Post: Batajore,
Thana: Gournadi, Dist: Barisal
Name of spouse : Farhana Afzal, Banker
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Raad Al Hasan, DoB: 19.09.2002
2. Saad Al Hasan, DoB: 20.07.2005
3. Faad Al Hasan, DoB: 25.04.2010
Mobile : 01761863940
Email : parvez_frs@yahoo.com
FB ID : Parvez Raihan
Marriage Day : 20 February
Hobby : Reading/Cricket
Favourite Words/Quote : It is a sad fate for a man to die too well
known to everybody else, still unknown
to himself - Francis Bacon



Personal Credentials

Mohammed Tanvir Azam Siddiquee

Deputy Secretary
21th Batch, ID 15120



Place of Posting : DDLG (Bandarban) (Deputy Secretary)
Blood Group : A + ve DoB : 04.01.1975
Present Address : Comilla

Permanent Address : 358 Munshibari, Station Road,
Bagicha Gaon, Comilla.

Name of spouse : Ferdowsi Rahman
& Occupation : House Wife

Name & Date of birth of children : 1. Shahla Taranna Raidah, DoB: 01.04.2009
2. Nomer Tahsin Ramin, DoB: 15.03.2011
3. Tanjil Majdi Rahat, DoB: 01.04.2015

Mobile : 01712096238
Email : tanvirazam21@gmail.com
FB ID : tanvirazam21@gmail.com
Marriage Day : 29 July
Hobby : Travelling
Favourite Words/Quote : Favourite Words/Quote: Respect Other



Personal Credentials

Md. Abu Zafor

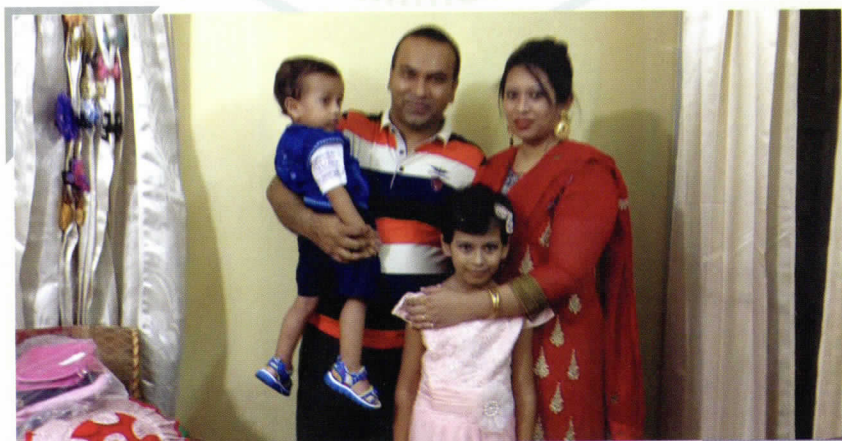
Deputy Director
21st Batch, ID 15158



Place of Posting : Deputy Director, Local Government
Blood Group : O + ve DoB : 05-01-1974
Present Address : Barguna

Permanent Address : Village: Gilatali, Post: Groumichanna,
Thana: Barguna.

Name of spouse : Sabiha Sultana
& Occupation : House Wife
Name & Date of : 1. Suzana, DoB: 25-12-2007
birth of children : 2. Shahir, DoB: 12-12-2013
Mobile : 01712550134
Email : zafor15158@gmail.com
FB ID : Abu Zafor
Marriage Day : 14 Feb
Hobby : Cooking, watching movies
Favourite Words/Quote : Honesty is the best policy



Personal Credentials

Mollah Mizanur Rahman

Deputy Secretary
21st Batch, ID 15188



Place of Posting : Statistics and Informatics Division
Blood Group : B + ve DoB : 01-01-1969
Present Address : Magura
Permanent Address : Village: Nohata, Post: Radhanagor Gram,
Upazila : Sreepur, District: Magura
Name of spouse : Mst. Anarkali, Govt. Service
& Occupation Deputy Secretary
Name & Date of birth of children : 1. Tahmid Araf Mugdha, DoB:10-03-2009
2. Tamjid Araf Suddha, DoB: 01-02-2012
Mobile : 01717622173
Email : mollahmizanurrahman@gmail.com
FB ID : Mollah Mizanur
Marriage Day : 01 Apr
Hobby : Travelling, Reading & Playing
Favourite Words/Quote : Know Thyself



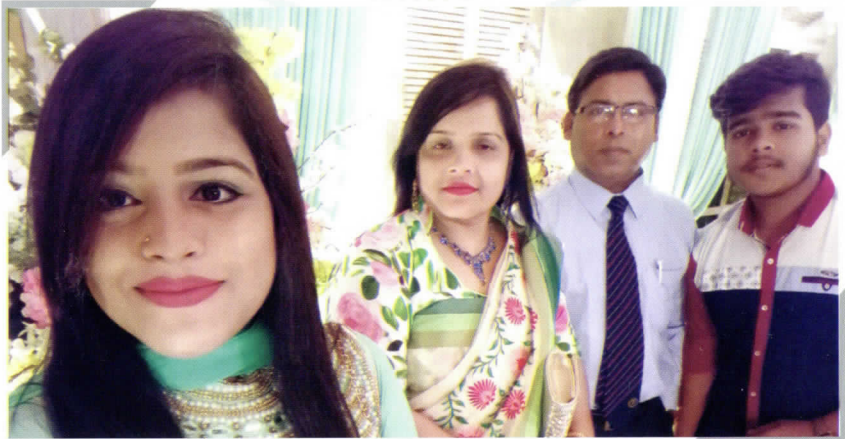
Personal Credentials

Dr. Md. Abul Hossain

Deputy Secretary
13th Batch, ID 7791



Place of Posting : Ministry of Social Welfare
Blood Group : A +ve DoB : 10.06.1966
Present Address : 16/6, Uttara Government Officer's Quarter
Section # 8, Uttara, Dhaka-1230
Permanent Address : Vill-North Baishpur, Upazila-Matlab (South)
Dist-Chandpur
Name of spouse : Ferdoushi Bari, Govt. Service
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Riasat Tanzia Hossain (Sweety), DoB: 30 Sept.
2. Iftekhar Hossain (Showmik), DoB: 21 April
Mobile : 017 55702737
Email : abulhdr66@gmail.com
FB ID : abul_dae@yahoo.com
Marriage Day : 31 May
Hobby : Listening Music
Favourite Words/Quote : Honesty is Power



Personal Credentials

Dr. Golam Md. Faruk

Deputy Secretary
13th Batch, ID 7792



Place of Posting : Local Govt. Division
Bangladesh Secretariat, Dhaka

Blood Group : A +ve

Present Address : Perfect Ranas Dream, House no. 3/18
Block-F, Madrasa Road, Joint Quarters
Mohammadpur, Dhaka-1207

Permanent Address : Kohinoor Cottage, Weather Office Road
Ward # 01, Bhola Municipality
UZ-Bhola Sadar, Dist-Bhola

Name of spouse : Monira Rahman, Govt. Service
& Occupation

Name & Date of birth of children : 1. Mohammad Tanjim Farhat Labib, DoB: 11-04-2001
2. Tanha Tasnim Lohona, DoB: 13-06-2004

Mobile : 017 11196649

Email : drgmfaruk@gmail.com

FB ID : G M Faruk Dawn

Marriage Day : 08 Jan

Hobby : Travelling at home and abroad.

Favourite Words/Quote : "Mothers hold their child's hand for
a moment and their heart for life time"



Personal Credentials

Md. Abdus Samad

Deputy Secretary
13th Batch, ID 7794



Place of Posting : Divisional Deputy Director
Dept. of Agricultural Marketing
Rangpur Division, Rangpur

Blood Group : O +ve DoB : 03.08.1966

Present Address : 2/3, Pioneer Housing, Madrasa Road,
Mohammadpur, Dhaka

Permanent Address : Vill-Sherpur, Dist. Kushtia

Name of spouse : Shanaz Hosnara
& Occupation : House Wife

Name & Date of birth of children : Madurza, DoB: 02.08.2003

Mobile : 01715081105

Email : samad2008@yahoo.com

FB ID : samad2008

Marriage Day : 05 July

Hobby : To visit new places

Favourite Words/Quote :



Personal Credentials

Md. Mohidur Rahman

Deputy Secretary
13th Batch, ID 7795



Place of Posting : Ministry of Labour & Employment
Blood Group : O + ve DoB : 03.03.1965
Present Address : 50/1-A, Sonalibagh, Wireless Road,
Boro Moghbazar, Dhaka
Permanent Address : Vill: Islampur, Post: Gionpur,
Upazilla: Doulatpur, Dist: Manikgonj
Name of spouse : Taslima Sultana, House Wife
& Occupation :
Name & Date of : Nafiz Nazafi, DoB: 03.11.2000
birth of children :
Mobile : 01711583715
Email : mohidur1965@gmail.com
FB ID : Mohidur Rahman
Marriage Day : 08 Apr
Hobby : Reading, Watching TV.
Favourite Words/Quote : সকলের তরে সকলে আমরা প্রত্যেকে আমরা পরের তরে ।



Personal Credentials

Anarul Kabir

Deputy Director (Deputy Secretary)
21th Batch, ID 7796



Place of Posting : Dept. of Agricultural Marketing, Dhaka
Blood Group : O +ve DoB : 01.01.1973
Present Address : Flat-2/A, 6/7, Block-D, Lalmatia, Dhaka.

Permanent Address : Vill:Amla, PO:Amla-Sadarpur
Dist:Kushtia

Name of spouse : Late Farida Khatun Sheuly
& Occupation : House Wife
Name & Date of birth of children : 1. Ifrad Idid Kabir Anindo, DoB: 23.07.2001
2. Nuzhat Tahsin Adrica, DoB: 24.09.2005
Mobile : 01914643758
Email : anarul@gmail.com
FB ID : Anarul Kabir
Marriage Day : 01 Oct.
Hobby : Reading book
Favourite Words/Quote : Wonderful experience



Personal Credentials

Samir Kumar Biswas

Deputy Secretary
9th Batch, ID 7800



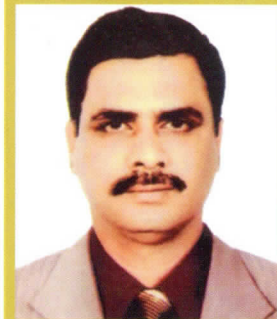
Place of Posting : Secondary & Higher Education Division,
Ministry of Education
Blood Group : O + ve DoB : 27.11.1963
Present Address : 68/8, Indira Road, Farmgate, Dhaka
Permanent Address : Vill-Jaharerandi, P.O-Ramshil, P.S-Kotalipara
Dist-Gopalganj
Name of spouse : Anjona Saha, Govt. Service
& Occupation
Name & Date of : Arko, DoB: 06.10.1998
birth of children
Mobile : 01611238494
Email : samir_biswas63@yahoo.com
FB ID : samir_biswas63@yahoo.com
Marriage Day : 11 December
Hobby : Debating
Favourite Words/Quote : "Our Sweetest Songs are those
That tell of saddest thought"



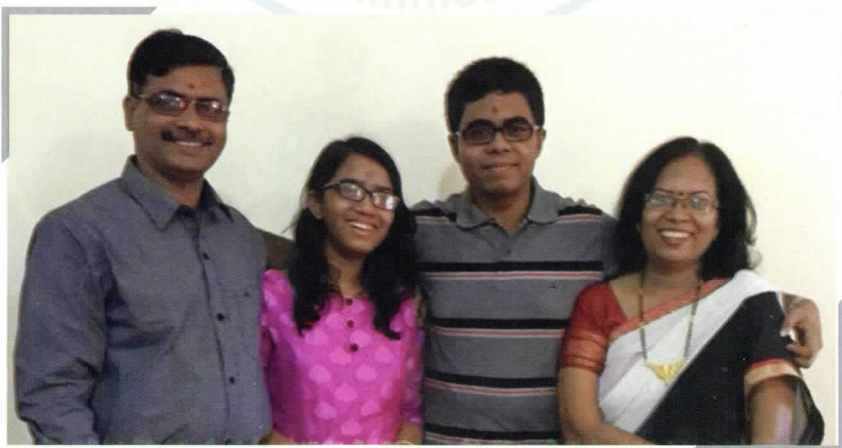
Personal Credentials

Dr. Pijush Dutta

Commercial Manager
13th Batch, ID 7812



Place of Posting : Chittagong WASA, Chittagong
Blood Group : B + ve DoB : 20.11.1966
Present Address : Flat 5 C, Rosevally, 29, Jamal Khan Road
Chittagong
Permanent Address : Vill: Janardonpur, Post: Chaitanyer hat
Mirsarai, Chittagong
Name of spouse : Mitali Palit, Teaching
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Writtik Dutta, DoB: 16.09.1997
2. Debirupa Dutta, DoB: 05.12.2004
Mobile : 01714453920
Email : pijush_dutta66@yahoo.com
FB ID : Pijush Dutta
Marriage Day : 8 Oct.
Hobby : Listening Music
Favourite Words/Quote : What is lotted cannot he blotted



Personal Credentials

Md. Aminul Houqe

Deputy Director (Deputy Secretary)
14th Batch, ID 7813



Place of Posting : Department of Disaster Management
Mohakhali, Dhaka

Blood Group : A +ve DoB : 15.06

Present Address : 56/D-1, Lake Circus, Kalabagan
West Panthapath, Dhaka-1205

Permanent Address : Goindapur, PO - Amisha para, P.S-Sonaimuri
Dist-Noakhali

Name of spouse : Fateema Arju
& Occupation : Teacher

Name & Date of birth of children : 1. Saadman Amin, DoB: 13.11.1996
2. Suhaina Ridi Amin, DoB: 25.09.2002

Mobile : 01760941771

Email : aminulnaem@gmail.com

FB ID : Aminul Hoque

Marriage Day : 22 Oct.

Hobby : Watching TV, Reading the books,
Face Book Chating

Favourite Words/Quote : Truth Never End



Personal Credentials

Dr. Sahadev Chandra Saha

Deputy Secretary
14th Batch, ID 7820



Place of Posting : MOPA
Blood Group : O + ve DoB : 01.04.1965
Present Address : 94/A, Indira Road, Dhaka-1215
Permanent Address : Vill + P.O: Katigram,
P.S. + Dist- Manikganj.
Name of spouse : Sampa Rani Saha, House Management
& Occupation
Name & Date of birth of children : Savyasachi Saha, DoB: 16.07.2006
Mobile : 01717835267
Email : scsaha1965@gmail.com
FB ID : Sahadev Saha
Marriage Day : 11 Mar
Hobby : Reading, Writing and Gardening
Favourite Words/Quote : "Peace Peace so long"



Personal Credentials

Shiba Pada Mondal

Deputy Secretary
13th Batch, ID 7821



Place of Posting : Ministry of Liberation War Affairs
Blood Group : O + ve DoB L 12.12.1962
Present Address : 3/15 Baily Square, Dhaka
Permanent Address : Vill-Churunia, Post- Shibnagor,
Upz- Dumuria, Dist-Khulna.

Name of spouse : Late Hemlata Mondal
& Occupation

Name & Date of birth of children : 1. Aninditta Mondal (Marina), DoB: 20.11.1990
2. Aparafita Mondal (Ivy), DoB: 14.03.1996
3. Ajanta Mondal (Silvy), DoB: 14.03.1996
4. Sarannya Mondal, DoB: 11.09.2009

Mobile : 01712449689
Email : shibapada13@gmail.com
FB ID : Mondal Shiba
Marriage Day : 29 June
Hobby : Reading, Writing & enjoying the nature.
Favourite Words/Quote : Favourite Words/Quote: God's will is the last will



Personal Credentials

Hashinara Begum

Deputy Secretary
7th Batch, ID 7823



Place of Posting : Ministry of Public Administration
Blood Group : A + ve
Present Address : Plot#54, Road# Progati Sarani Main Road,
Block# J, Baridhara, Dhaka-1212
Permanent Address : Do
Name of spouse : Lt. Col. Md Anwarul Islam Khan (Retd), Teaching
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Anamika, DoB: 15th June
2. Anirban, DoB: 09th June
Mobile : 01720096902
Email : hashinara54@gmail.com
FB ID :
Marriage Day : 14 Mar
Hobby : Reading, Writing & enjoying the nature.
Favourite Words/Quote : Favourite Words/Quote: God's will is the last will



Personal Credentials

Shahana Zaman

Deputy Secretary
14th Batch, ID 7826



Place of Posting : Ministry of Cultural Affairs
Blood Group : O-ve
Present Address : D-2/13, Azimpur Postal Officer's Quarter,
Azimpur, Dhaka
Permanent Address :
Name of spouse : Dewan Md. Moniruzzaman, Banker
& Occupation
Name & Date of birth of children : 1. Rifah, DoB: 12 January
2. Tasin, DoB: 01 November
Mobile : 01615489913
Email : szaman.dsmopa@gmail.com
FB ID : Shahana Zaman
Marrige Day : 9 Oct.
Hobby : Travelling
Favourite Words/Quote : All praises belong to the creator



Personal Credentials

Shaikh Mohammad Ali

Squadron Leader
Bangladesh Air Force
BD 8468



Place of Posting : Command & Staff Training Institute
Dhaka Cantonment

Blood Group : A +ve DoB : 02.01.1966

Present Address : 27/Gha (Niloy), BAF Officers Quarters,
Tejgaon, Dhaka.

Permanent Address : 318 Notun School Road, Mohammad para
Gopalganj-8100

Name of spouse : Mrs Rumana Shaheen
& Occupation : House Wife

Name & Date of birth of children : 1. Nujhat Tahsin Ali (Lamisa), DoB: 10.11.1995
2. Nishat Tasfia Ali (Nasiha), DoB: 02.03.2002
3. Ahmad Ashhab Bin Ali (Mahir), DoB: 21.08. 2005

Mobile : 01711971719, 01919971719

Email : smali8468@yahoo.com

FB ID : Shaikh Ali

Marriage Day : 19 Feb

Hobby : Travelling, Angling, Watching TV

Favourite Words/Quote : Let us work more and talk less for our betterment



Personal Credentials

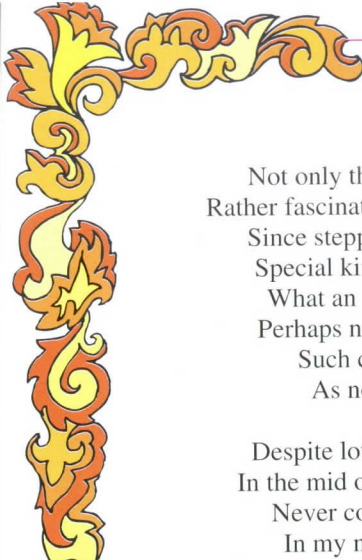
Major Mohammad Shafiul Alam, psc,G, Army

Major, BD Army
BA6517



Place of Posting : Bogra Cantonment
Blood Group : B + ve DoB : 23.11.1982
Present Address : 15/15, Dakkin Diariapur, Savar, Dhaka
Permanent Address : Do
Name of spouse : Sharmin Ara Gias
& Occupation : House Wife
Name & Date of birth of children : Shahzaib Arab DoB: 22/12/11
Mobile : 01750999259
Email : shafiul6517@gmail.com
FB ID/Viber : Shafiul Alam
Marriage Day : 11 Dec.
Hobby : Travelling
Favourite Words/Quote : "Only easy day was yesterday"





REVIVED LOVE

SK. MOHAMMAD ALI

Not only the Wisdom, reputation or excellence,
Rather fascinated by your loveliness and magnificence,
Since stepping into unprecedented adolescence,
Special kind of attrition and addiction for you.
What an innocent love and distinct feelings!
Perhaps never ever been obviously expressed,
Such challenge, boldness or brilliance,
As nothing of those I had influence!

Despite lot many gatherings or demonstrations,
In the mid of gun fires, hall raids and possessions,
Never could I disremember your memories,
In my napping, dreaming and awakening,
Preserving and nurturing your portrait in my heart,
Crossed very strange, arduous and hurting path,
Saluted so many struggles and obstructions,
'You will be in my existence,-only the passions!
A destructive tidal wave all on a sudden,
My tiny life-boat in the unfathomable ocean!
Nothing but howling and screaming around,
What a catastrophic, piteous cry for existence!
After struggling for life with heart and soul,
With tremendous tiredness and exhaustion,
Floating mistakenly on the erroneous lane,
Took shelter in an island having mental pain!

Extremely unbearable, solitary and loneliness,
Passing lengthy twenty five years of motionless!
The then youth of vigorous, sparkling and dauntless,
Reverted today being defeated in the battle of life!
This couldn't whatsoever change my love for you,
Even that profound, extract and virtuous love,
Not yet diminished, declined or downward direction,
Rather build a vast mountain of preserved adoration!

Your warm and comfy touches eliminate,
My grief, weariness, distress and torment,
Your cold and freezing soupcon relieves,
My agitated, sultry and shattered heart!
Your enormous virtues and brilliance impel,
Rhythm, motion and pulse in my lifecycle,
Your closeness and lovingness indeed relief,
'For survival and new life' with hope and belief!

O! My sweet rose

Dr. Golam Md. Faruk

O! My sweet rose

I adore you

From the core of my heart;

You are the queen of flowers

I'm simply your worshiper;

Though I'm a trifling creation

But always run after you

As men follow the hallucination;

O! My sweet rose

You are the icon of devotion

Gravely sacrifice beauty for lovers;

Be not so unkind like the desert

Fill my mind with sweet odour;

O! My sweet rose

Beg again and again

Make me unique, neat and clean

With your divinely and golden touch.

তোমার দেশ তোমার জন্য কি করেছে তা জিজ্ঞেস করো না;

নিজেকে জিজ্ঞেস করো তুমি, তোমার দেশের জন্য কি করতে পারছো।

~~~~~

আত্ম-কেন্দ্রিকতা ও আমারটা আগে -এ দৃষ্টি ভঙ্গি জীবনকে এক কাস্তিকর বেধনায় পরিণত করে।

আর বিনয়, সহাণুভূতি ও উপকার যত ক্ষুদ্রই হোক জীবনকে প্রাণবন্ত ও হাস্যোজ্জ্বল করে তোলে।

~~~~~

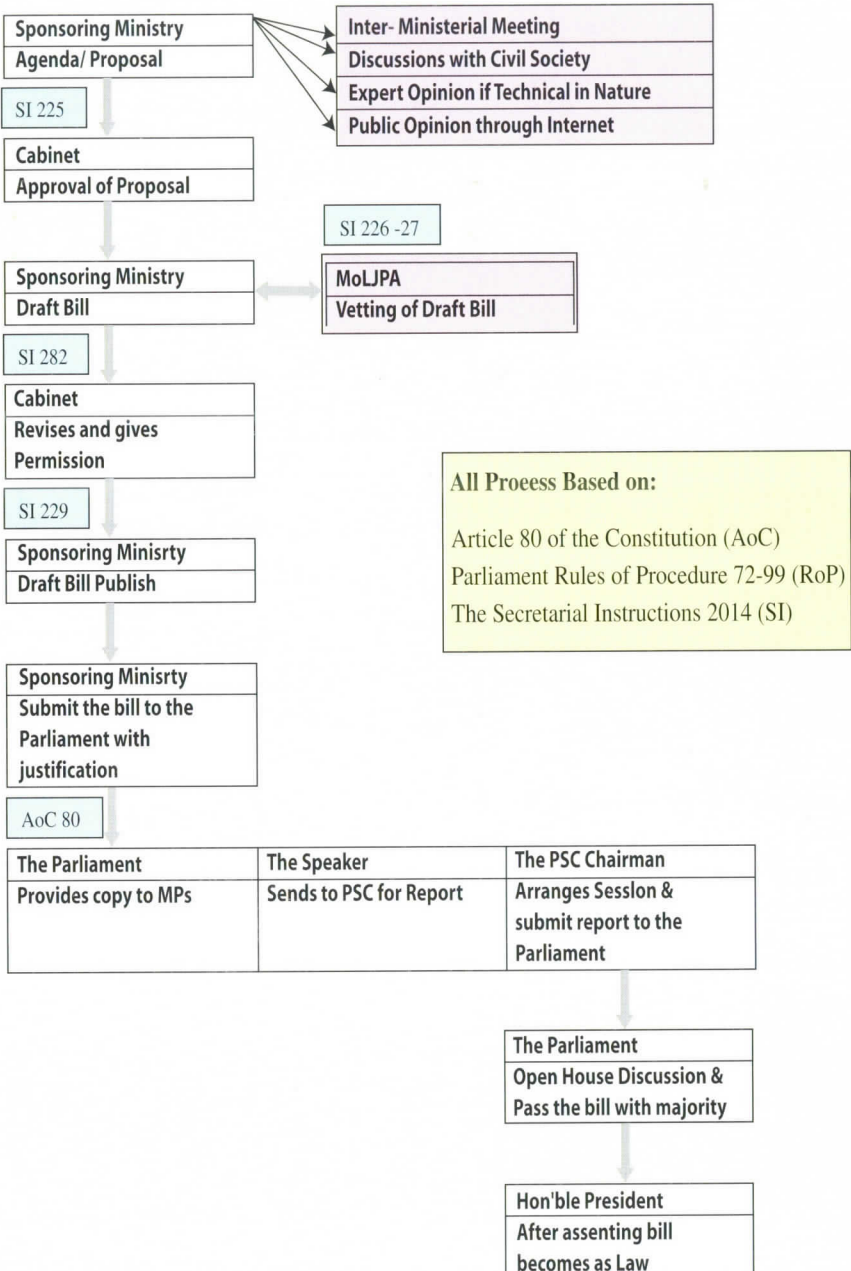
কর্মস্থলে প্রতিযোগীকে শত্ৰু করো;

শক্তিশালী প্রতিযোগী আপনার মেধার বিকাশে অনুঘটক হিসাবে কাজ করবে।

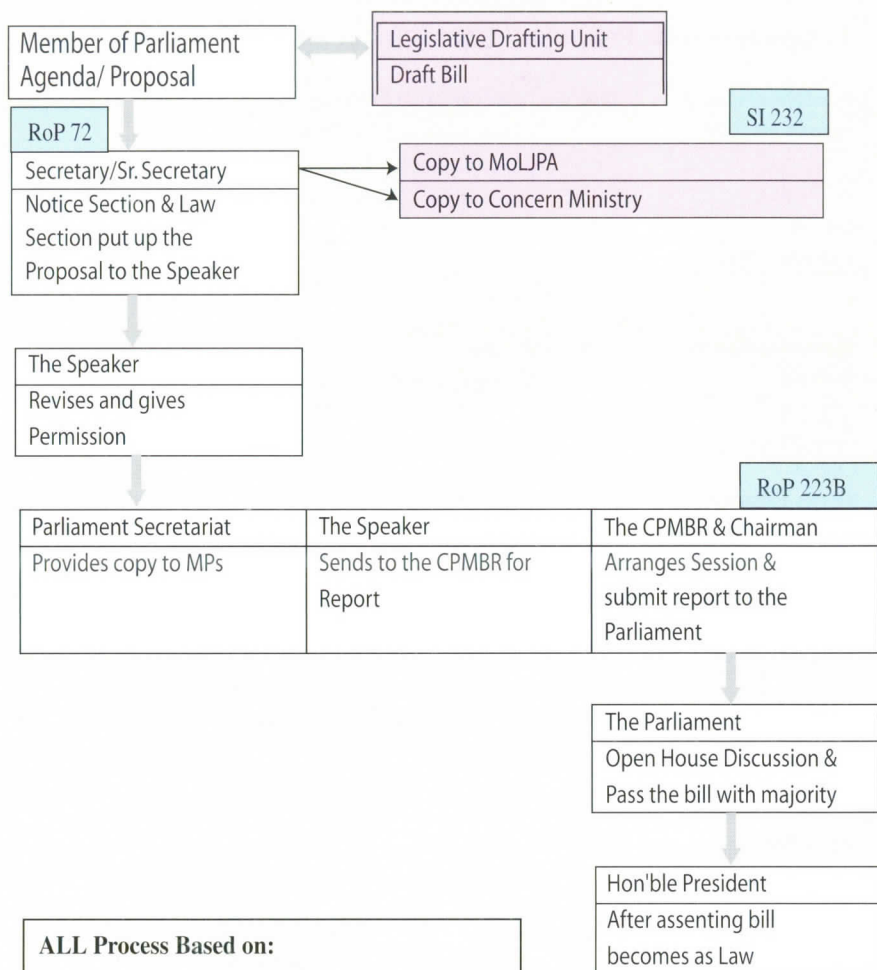
Procedure of Enactment Law

(Process Flow Diagram)

1. Government Proposal/ Bill to Enact a Law



2. Private Member's Proposal/ Bill to Enact a Law



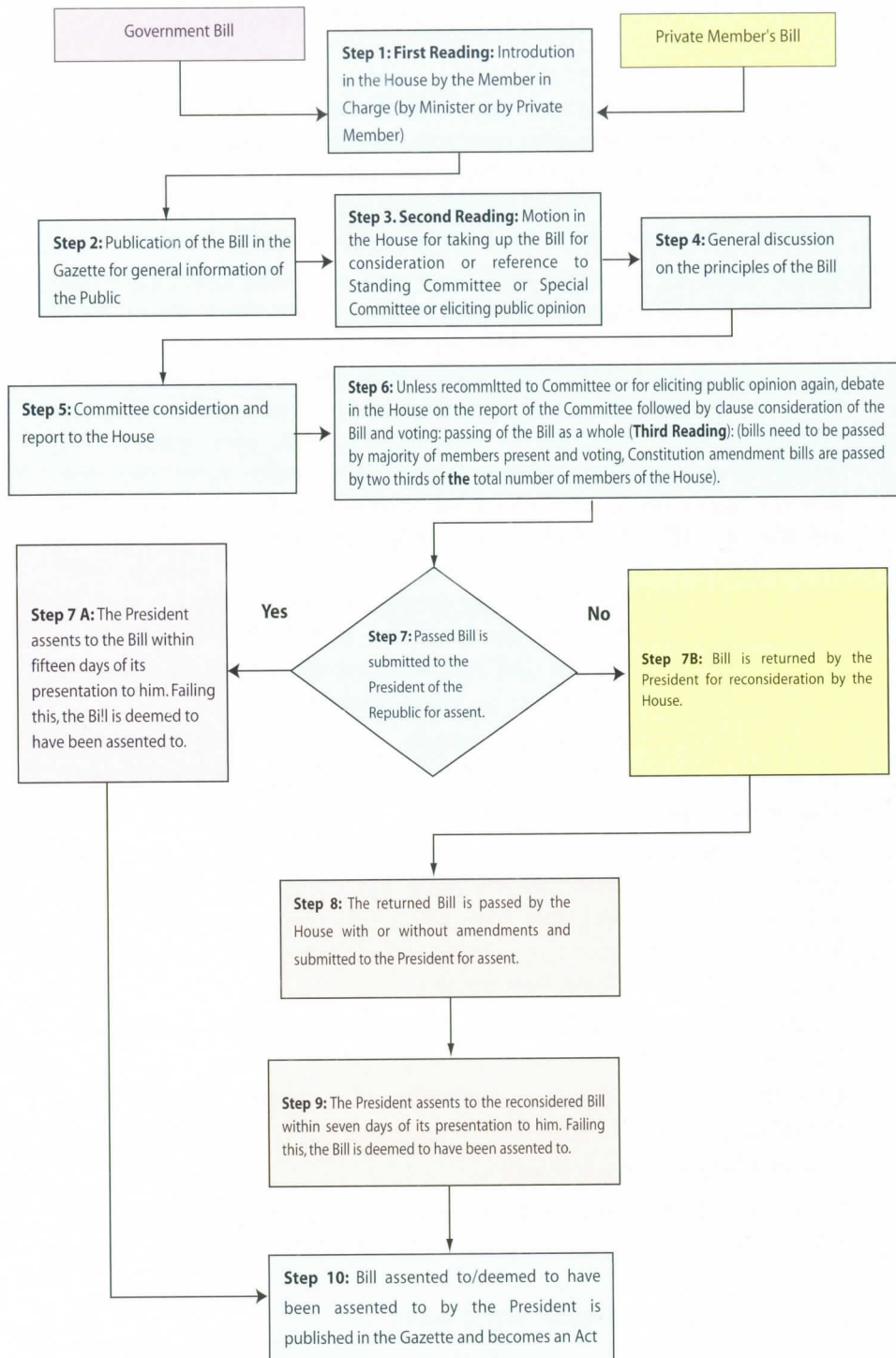
ALL Process Based on:

Article 80 of the Constitution (AoC)
Parliament Rules of Procedure 72-99 (RoP)
The Secretarial Instructions 2014 (SI)

MoLJPA : Ministry of Law, Justice & Parliamentary Affairs
PSC : Parliamentary Standing Committee
CPMBR : Committee on Private Members Bill & Resolution

-An Assaignment of
Md. Rafiqul Islam (6752)

Legislative process in Bangladesh Parliament



Source : Legislative Drafting Unit, Bangladesh Parliament Secretariat.

রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে ফিজিওথেরাপি

ডা: রতন কুমার দাস, ফিজিও, বিপিএটিসি, সাতার।

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ভারসাম্য বজায় রেখে চলা উচিত। এর জন্য প্রয়োজন সুস্থ-সবল শরীর ও প্রফুল্ল মন। এদেশে এক সময় সংক্রামিত রোগে মানুষ মারা যেত। কিন্তু বর্তমান সময়ে অসংক্রামিত রোগে মারা যাচ্ছে। যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ-রক্তচাপ, ব্রেইন স্ট্রোক, হার্ট ডিজিজ, ক্যান্সার ও বার্ষিক জনিত সমস্যা ইত্যাদি। আমরা নিজেরাই এজন্য দায়ী। আমাদের বহুতর জীবনযাত্রা ও আগ্রাসী খাদ্যব্যাস এর প্রধান কারণ। ভাল থাকতে হলে প্রয়োজন সহজ সরল জীবন যাপন।

বর্তমানে মানুষের গড় আয়ু বেড়েছে। সারা বিশ্বেই এখন প্রবীণ ব্যক্তির সংখ্যা বেড়ে চলেছে। অনুমান করা হয় ২০৫০ সালে ৯.৫ বিলিয়ন মানুষের মধ্যে ২ বিলিয়ন মানুষ থাকবে ৬০ বছর বা তার অধিক বয়সের। এছাড়া, ৪০০ মিলিয়ন মানুষ থাকবে যাদের বয়স ৮০ বছর কিংবা তারও অধিক। আর এই বিপুল সংখ্যক প্রবীণ ব্যক্তিদের বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে ডিজেনারেটিভ ডিজিজ বা বয়স বৃদ্ধি জনিত সমস্যা বেশি থাকবে। যেমন হাড়ের ক্ষয়জনিত সারভাইক্যাল স্পন্ডেলাইটিস, লাম্বার-স্পন্ডেলাইটিস ও অস্টিও-আর্থ্রাইটিস, স্ট্রোক জনিত প্যারালাইসিস বা শারীরিক অক্ষমতা, ডিমেনশিয়া, পারকিনসন ডিজিজ, অস্টিও পোরোসিস ইত্যাদি। ঘাড় ব্যাথা, কাঁধে ব্যাথা ইত্যাদি সমস্যার কারণে প্রবীণ ব্যক্তির তাদের স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেনা এবং অধিক ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, কিডনি রোগে ভুগে থাকেন। যার ফলে প্রবীণ ব্যক্তি যদি স্বাভাবিক হাঁটাচলা করতে না পারেন, তবে তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকেনা। অন্যদিকে, দীর্ঘদিন ব্যথানাশক ঔষধ সেবন কিডনি, লিভারের মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ বিকল করে দিতে পারে। তাই এই প্রবীণ জনগোষ্ঠীকে ব্যথামুক্ত ও স্বাভাবিক জীবনযাপনের উপযোগী রাখতে ফিজিওথেরাপি ও পুনর্বাসন চিকিৎসা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এক পরিসংখ্যানে দেখা যায়, গড় আয়ু বাড়ার সঙ্গে প্রতি বছর ৫ মিলিয়ন স্ট্রোক জনিত বিকলাঙ্গতা, ১০ মিলিয়ন ডিমেনশিয়ার রোগী।

ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা-বিজ্ঞানের একটি গুরুত্বপূর্ণ শাখা এবং এর বিভিন্ন বিভাগের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত যেমন: অর্থোপেডিক্স, নিউরোলজি, পেডিয়াট্রিক্স, স্পোর্টস-ইনজুরি ইত্যাদি।

ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা:

বৈশিষ্ট্য ভাগ মানুষই ফিজিওথেরাপি বলতে বুঝে লাল বাতি বা ইলেকট্রিক শেক। অনেকে মনে করে থেরাপি চিকিৎসা নিলে শরীরের মাংসপেশী শুকিয়ে যাবে। এগুলোর কোনটাই সঠিক নয়। ফিজিওথেরাপি হচ্ছে বিজ্ঞানসম্মত রিসার্চ বেজড চিকিৎসা পদ্ধতি। যার কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। ফিজিওথেরাপি শুধু ইলেক্ট্রোথেরাপি নয়। ইলেক্ট্রোথেরাপি চিকিৎসার একটি অংশ মাত্র। নিম্নে ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো উল্লেখ করা হল :

ম্যানুয়াল থেরাপি (Manual Therapy): মোবাইলাইজেশন, মেনিপুলেশন, পিএনএফ, সফট টিস্যু মেনিপুলেশন ইত্যাদি।

ইলেক্ট্রোথেরাপি (Electrotherapy): আন্ট্রাসাউন্ড থেরাপি, ইনফ্রারেড রেডিয়েশন, টেনস, এসডার্লিউডি, ট্রাকশন ইত্যাদি। **হাইড্রোথেরাপি (Hydrotherapy)**

১. কোমর ব্যাথার ধরন (Back Pain):

* ব্যাথা ঘাড় অথবা কোমরে থাকবে * ব্যাথা শুধু কোমর অথবা পায়েও যেতে পারে * বিন, করতে পারে * নড়াচড়ার সাথে ব্যাথা বাড়বে * যে পায়ে ব্যাথা তার অনুভূতি ও মাংস রেশীর শক্তি কমে যেতে পারে।

যে ব্যায়ামগুলো কোমর ব্যাথা কমাতে সহায়তা করবে-

* উপড় হয়ে শুয়ে (মাথা, মুখ নিচ দিতে) দুই কনুই এর উপর ভার দিয়ে পাঁচ মিনিট বিছানায় শুয়ে থাকুন। * বিছানায় উপড় হয়ে দুই হাতের কজিতে ও কনুইয়ের উপর ভার দিয়ে বুক ও মাথাটাকে পেছনে ও উপর দিকে বাঁকাতে হবে। এতে কোমর বিছানা থেকে উঠবে না। * বিছানায় উপড় হয়ে শুয়ে শক্ত কাপড় বা বেল্ট দিয়ে কোমর বেঁধে কনুই সোজা করে পিট বাঁকা করার চেষ্টা করুন। * সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দুই হাত কোমরের পিছনে দুপাশে নিয়ে কোমর পিছনে বাঁকা করার চেষ্টা করুন।

কোমর ব্যথা থেকে ভাল থাকার উপায় (Prevention):

* প্রতি ৩০ মিনিট পর পর বসার অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে। অথ্যাৎ ৩০ মিনিট পর ওঠে ও থেকে ৫ মিনিটের জন্য দাড়ানো বা হাটাহাটি করতে হবে। * লাম্বার রোল বা ব্যাক রেস্ট ব্যবহার করতে হবে। * অফিসে কাজ করার টেবিল মোডিফাই করে নিতে হবে।

২. মেরুদন্ডের যত্ন : কী করা উচিত

* কোমর ভেঙ্গে না বসে পিট সোজা রেখে হাঁটু ভাঁজ করে বসবার অভ্যাস করুন।

* বেশি সময় ধরে দাঁড়াতে হলে মাঝে মাঝে পা টা বদলান বা অবস্থান/ভঙ্গি পাল্টান। দরকার হলে আরাম চোকির (টুল) ওপরে পা রেখে বিশ্রাম নিন। মাথা উঁচু করে ও পিট সোজা করে দাঁড়ান। চিবুক সোজা রেখে মাথা উঁচু করে হাঁটার অভ্যাস করুন। আরামদায়ক ও কম উচ্চতা/হিলবিশিষ্ট জুতা ব্যবহার করুন।

* সোজা হয়ে বসুন। গাড়ীর আসন এমনভাবে সামনে এগিয়ে নেবেন যাতে করে হাঁটু ও শরীরের নিম্নাংশ একই সমান্তরাল থাকে। তোয়ালে মুড়িয়ে তা দিয়ে পিঠের নিচের অংশে ঠেস দিয়ে বসা উচিত।

* আপনার বসার চেয়ারটি উচ্চতা ঠিক এমনটি হওয়া বাঞ্ছনীয় যাতে আপনার উরু ও মেঝে একই সমান্তরাল থাকে।

* শক্ত, মজবুত তোষক দেয়া খাটে ঘুমানো দরকার। পাশ ফিরে/কাত হয়ে শুলে হাঁটু ভাঁজ করে নেবেন যাতে একে অপরের ওপরে তাকে অথবা চিত হয়ে শুলে হাঁটুর নীচে একখানা বালিশ ব্যবহার করুন।

কী করা উচিত নয়

* ভারী ওজন ওঠাবার সময় কোমর ভেঙ্গে বা কাত করে সামনে ঝুঁকা উচিত নয়। ওজন ওঠাবার সময় সেটাকে হাতের উচ্চতায় ওঠাবেন না, ঘাড়ের উচ্চতায় তো মোটেও নয়। এ সমস্ত বিষয় আপনার মেরুদন্ডের ওপরে অত্যধিক চাপ ফেলে।

* ওকই ভাবে বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা ক্ষতিকর। পা না ভেঙ্গে সোজা রেখে নীচে ঝুঁকলেও বিপদ। কুঁকো হয়ে হাঁটার অভ্যাসটা পরিবর্তন করুন। মহিলারা উঁচু হিল পরে বেশিক্ষণ হাঁটাহাটি করবেন না।

* চালকের পায়ে চাইতে পাদানী/প্যাডেল বেশি দূরে থাকলে মেরুদণ্ড ক্ষতিগ্রস্ত হয়। গাড়ীর বসার আসনটি স্টিয়ারিং-এর কাছাকাছি হওয়া বাঞ্ছনীয়।

* কুঁজো হয়ে বসবেন না। কাজের টেবিল থেকে খুব দূরে বা বেশি উঁচু চেয়ারে বসা ঠিক নয়। সামনে ঝুঁকে অথবা পিঠ বেঁকিয়ে বসবেন না।

* যারা উপর হয়ে শোন তারা বদলান। পরবর্তীতে কোমর ব্যথার শিকার হবেন। নরম ও তুলতুল স্পঞ্জের বিছানায় শোয়া মোটেই উচিত নয়।

৩. পা মোচকানো (Ankle Sprain):

হোচট খেয়ে পড়ে গেলে পা মোচকানো খুব স্বাভাবিক, এক্ষেত্রে পায়ের লিগামেন্ট আঘাতপ্রাপ্ত হয়।

প্রাথমিক অবস্থায় করণীয়:

Protection বা বাধা দেয়া। বিশ্রাম ও বরফ দিতে হবে। পা বালিশের উপর উচু করে রাখতে হবে। বরফ কখনো সরাসরি চাড়ায় দেয়া যাবে না। তোয়ালে পেচিয়ে দিতে হবে। কমপক্ষে ১৫ মিনিট। ১৫ মিনিটের বেশি দিলে আইস বার্ণ হয়ে যাবে। যা আগুনে পোড়া থেকে ৩ গুণ বেশি খারাপ। সঠিকভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা করতে পারলে ২ সপ্তাহের মধ্যে সেরে যাবে। আর না হলে পরবর্তী সমস্যার জন্য অবশ্যই ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা নিতে হবে।

৪. হাঁটুর বাত (Osteoarthritis of Knee): এ রোগের ক্ষেত্রে আক্রান্ত ব্যক্তি

দীর্ঘক্ষণ হাটতে অসুবিধাবোধ করেন চেয়ার থেকে দাঁড়াতে কষ্ট হয় সিঁড়ি, রিক্সা বা গাড়িতে উঠা ও নামার সময় ব্যথা অনুভব করেন। বাথরুম থেকে উঠতে কষ্ট হয় বা হাটু গেড়ে নিচে বসতে পারে না। নামাজ পড়তে কষ্ট হয়।

চিকিৎসা: এক্ষেত্রে করণীয়- প্রাথমিক পায়াকে অতিরিক্ত ব্যথা থাকলে বিশ্রামে থাকবেন। অতিরিক্ত হাটা বা দৌড়ানো থেকে বিরত থাকবেন এবং নিয়মিত ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা নিবেন।

হাঁটু গেড়ে নিচে বসবেন না। নামাজ পড়বেন চেয়ারে বসে উঁচু পায়খানা ব্যবহার করবেন।

রান্নার সময় উঁচু মোড়া বা চেয়ার ব্যবহার করবেন। চেয়ারে বসে চাকু দিয়ে সবজি কাটার অভ্যাস করুন। নরম স্যাভেল ব্যবহার করবেন, অতিরিক্ত উঁচু স্যাভেল বা জুতো পরবেন না।

সিঁড়ি, রিক্সা বা গাড়িতে উঠার সময় যে হাঁটুতে ব্যথা কম তা আগে দিন। নামার সময় বেশি ব্যথার হাটু আগে ফেলবেন। শরীরের অতিরিক্ত ওজন কমাতে গরু, খাসী, তৈল, মিষ্টিসহ চর্বি জাতীয় খাবার কম খাবেন।

৫. ফ্রোজেন সোল্ডার (Frozen Shoulder):

মাথা আচড়ানো ও কাপড় পড়ার সময় ব্যথা হবে। জয়েন্ট শক্ত হয়ে যাবে বা জমে যাবে বরফের মতো। রাতে ঘুমানোর সময় ব্যথা বেশি হবে। হাত পিছনে ও উপরের দিকে তোলা যায় না। ভারী কোন জিনিস হাতে নিলে কাধের ব্যথা বাড়বে। অনেকে আছে এই সমস্যার জন্য হাত নাড়াতেই পারেন না।

চিকিৎসা: ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা নিলে ফ্রোজেন সোল্ডার সম্পূর্ণ ভালো হয়ে যায়। নিম্নে কিছু থেরাপিউটিক এক্সারসাইজ দেয়া হল-

* কনুই এ ব্যথা এবং ফোলা থাকলে হাত খুব বেশি ব্যবহার করার history থাকবে * কাপড় মোচড়ানো বা রান্নার সময় হাত নাড়ালে কনুইতে ব্যথা হবে ভারী জিনিস বহন করলে কনুইতে ব্যথা অনুভব হবে * ব্যথার স্থানে দিনে ৩ বার করে বরফ লাগাতে হবে

চিকিৎসা: ফিজিওথেরাপি চিকিৎসার মাধ্যমে উক্ত সমস্যা সমাধান সম্ভব।

* এক্ষেত্রে যে কাজগুলো করলে ব্যথা অনুভব হয় কিছুদিনের জন্য সেই কাজগুলো বন্ধ রাখতে হবে। * হাতের কাজ করার ক্ষেত্রে **elbow band** ব্যবহার করতে হবে এত ব্যথার জায়গায় চাপ কম পড়বে। * একটা কথা মনে রাখতে হবে টেনিস এলবো (Tennis Elbow)-র ক্ষেত্রে কখনও গরম শেঁক ব্যবহার করা যাবে না।

৬. পায়ের গোড়ালি ব্যথা (Calcaneum Spar or Planter Fascitis):

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পা ফেললে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। কিন্তু কিছু দূর হাঁটার পর ব্যথা কমে

যায়। বিশ্রামে থাকার পর প্রথম কয়েকবার পা ফেললে ব্যথা হয়। অনেকক্ষণ পা ঝুলিয়ে বসে থাকলে, দাঁড়ালেই ব্যথা হয়। এক্সরে করলে দেখা যাবে গোড়ালির হাড় বেড়ে কাঁটার আকৃতি ধারণ করেছে।

চিকিৎসা : ফিজিওথেরাপি চিকিৎসায় এ সমস্যার সমাধান সম্ভব। এসব রোগীদের জন্য উপদেশ হচ্ছে- সকালে ঘুম থেকে ওঠে প্রথমে গরম পানিতে পা ১৫ থেকে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এতে করে ব্যথা অনেক কমে যাবে।

* ফ্লোরে কখনো খালি পায়ে হাঁটা যাবে না। * সব সময় সফট এবং ভাল জুতা ব্যবহার করতে হবে। * জুতার ভিতরে heel cushion Aleve insole ব্যবহার করতে হবে।

৭. নিউরোলজী বা স্নায়ুতত্ত্বিক রোগের ফিজিওথেরাপি:

ব্রেইন স্ট্রোক: কোন রকম পূর্ব উপসর্গ ছাড়াই শরীরে এক পাশ অথবা এক হাত ও এক বা অবশ্য হয়ে যাওয়া, মুখ বাঁকা হয়ে যাওয়া, কথা বলতে না পারা, হাটতে না পারা ও স্মৃতি শক্তি হারিয়ে যেতেও পারে আবার নাও পারে, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া অথবা না হওয়া ইত্যাদি।

করণীয়: সাথে সাথে হাসপাতালে ভর্তি করাতে হবে। হাসপাতাল থেকে রিলিজ দিলে পুনর্বাসনের জন্য নিয়মিত ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা নিতে হবে। ফিজিওথেরাপিতে সঠিক নিয়মে কিছু এক্সারসাইজ, বসানো, দাড় করানো, হাঁটানো ও প্রয়োজনে কিছু ডিভাইস ব্যবহার করতে হয়। যেমন- স্ট্যাভিং ফ্রেম, বোবাথ সিলিং ইত্যাদি। প্রায় ২-৩ মাস ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা করাতে হবে। উল্লেখ্য যে, এক্ষেত্রে ফিজিও-থেরাপির চেয়ে ম্যানুয়াল থেরাপির ভূমিকাই বেশি কার্যকর।

ওজন কমানোর জন্য করণীয়:

খাবার থেকে আমরা শক্তি পাই (ATP) সেটা দিয়ে আমরা সারাদিন চলাচল করি। যেমন-গাড়ী চালাতে তেলের (Fuel) প্রয়োজন, কিন্তু গ্যারেজে রাখলে তেলের কোন প্রয়োজন নাই। ঠিক তেমনি সারাদিন কাজও চলাফেরা করার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। কিন্তু শুধু বসে থাকলে তেমন বেশী পরিমাণ খাবারের প্রয়োজন নেই। তাই-

১. সকালে তুলানামূলক বেশী খাবেন

২. দুপুরে কম খাবেন

৩ রাতে আরও কম খাবেন। রাত ৭.৩০ মিনিটের মধ্যে রাতের খাবার খেলে উত্তম। খাবারের আড়াই ঘন্টা পর ঘুমাতে যাওয়া শরীরের জন্য সবচেয়ে ভাল। খাবার পরপর বিছানায় শুয়ে পড়া, মেদভুড়ি বাড়ানো ও ওজন বাড়ানোর অন্যতম কারণ।

৪. হাতে সময় থাকলে রিক্সা বা গাড়ীতে না চড়ে হেঁটে দৈনন্দিন কাজকর্ম করা। লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করা।

৫. হালকা শারীরিক ব্যায়াম করা। যেমন-হাঁটা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি।

৬. দৈনন্দিন দেড় ঘন্টা হাঁটা, সকালে ৪৫ মিনিট এবং বিকালে ৪৫ মিনিট। এভাবে সপ্তাহে ৫ দিন। সময় কম হলে দিনে ১ বার ৪৫ মিনিট সোয়েটিং করা। আর বাকী ২ দিন বিশ্রাম শরীরের ক্ষয়পূরণের জন্য।

The National Integrity Strategy (NIS)

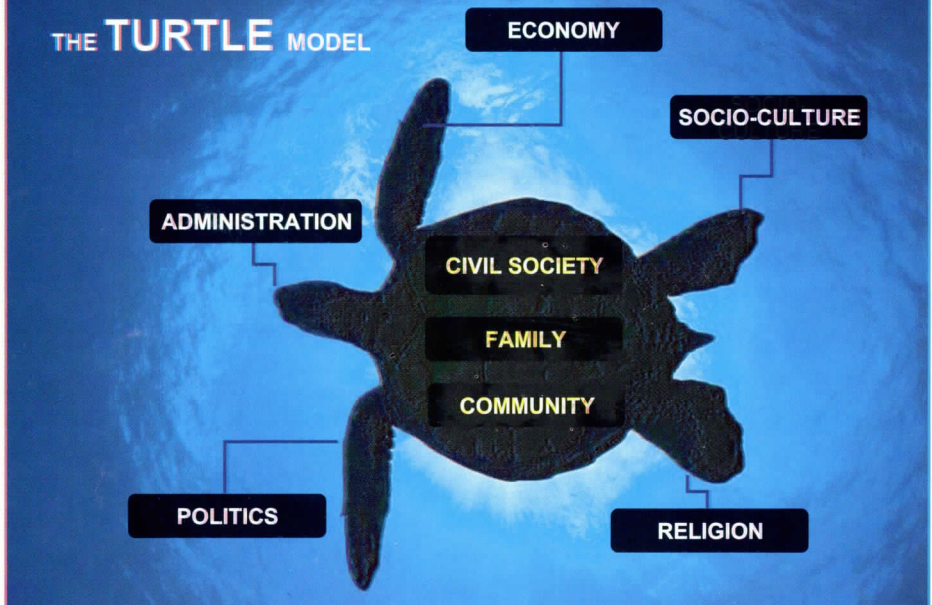
Anti-corruption Edifice



Pillars of NIS

The National Integrity Plan, Malaysia

THE TURTLE MODEL



- An Assignment of the Participants of Meghna Group



Participants of 114th ACAD Batch with H'ble Rector and Course Management

PHOTO GALLERY

Committee



Souvenir Committee : (From Top Left) Md. Rafiqul Islam (Convenor), Shiba Pada Mondal
Dr. Golam Md. Faruk, Dr. Md. Abul Hossain, Md. Abdus Samad,
Mohd. Nayeb Ali, Samir Kumar Biswas



Mess Committee : (From Left) Anarul Kabir, Md. Ali, Pijush Dutta,
Shahana Zaman, Mollah Mizanur Rahman (PMC), Md. Abu Zafar,
Dr. Sahadev Chandra Saha



Sports Committee : (From Bottom Left) Quazi Muhammad Munzur-i-Muqshed, Major Mohammad Shafiul Alam (Convenor), Hashinara Begum, Babor Ali Mir, Md. Aminul Houqe, Dr. Sahadev Chandra Saha,



Cultural Committee : (From Bottom Left) Dr. Md. Abdul Hakim, Dr. Nazneen Kawshar Chowdhury (Convenor), Mohd. Nayeab Ali, Md. Mohidur Rahman, Dr. Abu Naim Mohammad Abdus Sabur, Dr. Syeda Salma Begum, Dr. Abu Nasar Mohammad Abdullah

PHOTO GALLERY

Committee & Assignment Group



ICT Committee : (From Bottom Left) Dr. Md. Abdul Hakim, Dr. Nazneen Kawshar Chowdhury, Dr. Abu Naim Mohammad Abdus Sabur (Convenor), Shiba Pada Mondal, Md. Aminul Hoque, Dr. Abu Nasar Mohammad Abdullah, Md. Rafiqul Islam.



Padma Group : (From Top Left) Mr. Muqshed, Dr. Hakim, Dr. Nazneen, Mr. Daud, Mr. Shahid, Dr. Abdullah



Meghna Group : (From Top Left) Md. Babor, Mr. Rafiqunnabi, Mr. Nayeb, Mr. Sabur, Mr. Rafiq, Mr. Abdullah.



Jamuna Group : (From Top Left) Mr. Parvez, Mr. Tanvir, Mr. Jafor Mr. Mollah Mizan (PMC), Dr. Abdul Hossain, Dr. Faruk



Surma Group : (From Top Left) Mr. Samad, Mr. Mohidur, Mr. Kabir, Mr. Samir, Dr. Pijush, Mr. Aminul.



Karnaphuly Group : (From Top Left) Mr. Sahadev, Mr. Shiba Pada, Miss Hashinara, Mrs. Shahana, Mr. Mohammed Ali, Major Shafiul.



Field Visit Memories : Karnophully Bridge, Chittagong



Field Visit Memories : Sagordari, Jessore



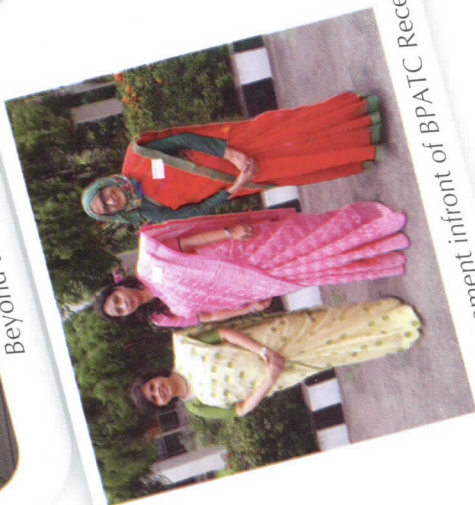
Waiting for Iftar : Sabur's Bouyan



Rector's 2.5 hours stressful Combined class after Lunch



Beyond the cultural show



A blissful moment in front of BPATC Reception



Study visit at Bangladesh Air Force BASE



Int'l Environment Day at BPATC with 64th FTC, 5th June.



Bonding before Vollyball competition : 114 VS BPATC officials



...ding on Bridge : On the eve of departure



Played few, prized all - Shared values



...tion & Runner team : Lawn -Tennis Competition



Study visit at Bangladesh Air Force Base



A moment during group works



An Attentive combined class



Watching Mig-29 and other fighter plane show



Combined class - Guest Lecturer



Banglar Akash Rakhibo Mukto - Amrao Achi Jukto



Moral is high, looking to sky at Air Base



Sitting together to bid farewell



All are Captains inside the workshop Shade



Farewell Speech by the Course Leader



**114th Advanced Course on Administration and Development (ACAD)
of Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC)**

at

**University Community Transformation Centre (UCTC)
Universiti Putra Malaysia
Serdang, Selangor, Malaysia**

9th - 17th August 2017





A tribute to the Malaysian Parliament



Sky is same, Land is developed, Putrajaya : a Momentum

PHOTO GALLERY

Foreign Exposure Visit



Moment in some old relics in Malaysia



Abdullah's Selfie hits all faces prominent



UCTC Class Room - attentive fellows



Recap your time, place & event

বিপিএটিসি আয়োজিত ১১৪তম এসিএডি কোর্সের
প্রশিক্ষণার্থীবৃন্দের সাফল্য কামনায়



চিনিমত্তা চাল



মিনি কেট চাল



এরফান টোস্ট



সরিষার তেল



এরফান ছুড়ি



দেশী ময়ূর ডাল



www.erfansuperfoods.com
erfansuperfoodsltd

ভিয়েতনাম থেকে সংগৃহীত উন্নত ও খাটো (ওপি) জাতের নারিকেল



দেশে নারিকেলের চাষ সম্প্রসারণ ও স্বল্প সময়ে নারিকেল প্রাপ্তির সুবিধার্থে কৃষি মন্ত্রণালয়ের অধীন কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন ‘বছরব্যাপী ফল উৎপাদনের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন প্রকল্প’র সহযোগিতায় ভিয়েতনাম থেকে খাটো ও উন্নত জাতের চারা সংগ্রহ করা হয়েছে।

সংগৃহীত খাটো ও উন্নত জাত দুটি হলো :

- (১) সিয়াম গ্রীন কোকোনাট (Dua Xiem Xanh) ও
- (২) সিয়াম ব্লু কোকোনাট (Dua Xiem Luc)

সিয়াম গ্রীন কোকোনাট (Dua Xiem Xanh)-এর বৈশিষ্ট্য

- ✓ ডাব হিসাবে ব্যবহারের জন্য এ জাতটি অতি জনপ্রিয়।
- ✓ এ জাতের ফলের রং সবুজ, আকার কিছুটা ছোট, প্রতিটির ওজন ১.২-১.৫ কেজি।
- ✓ ডাবে পানির পরিমাণ ২৫০-৩০০ মিলি।
- ✓ গাছ প্রতি বছরে ফল ধরে গড়ে ১৫০টি।

সিয়াম ব্লু কোকোনাট (Dua Xiem Luc)-এর বৈশিষ্ট্য

- ✓ চারা রোপনের আড়াই থেকে তিন বছরের মধ্যেই ফল ধরে। ফলের রং গাঢ় সবুজ, ওজন ১.২-১.৫ কেজি, ডাবের পানির পরিমাণ ২৫০-৩০০ মিলি।
- ✓ ডাবের পানি অতি মিষ্টি এবং শেলফ লাইফ বেশি হওয়ার কারণে এ জাতের ডাব বিদেশে রপ্তানি করা যায়।
- ✓ গাছ প্রতি বছরে ফল ধরে গড়ে ১৫০টি।

নারিকেল চারা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্যের জন্য নিকটস্থ হার্টিকালচার সেন্টারে অথবা নিম্ন ঠিকানায় যোগাযোগের জন্য চাষী ভাইদের অনুরোধ করা হলো।



বছরব্যাপী ফল উৎপাদনের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন প্রকল্প

কক্ষ নং-৭৩৯, মধ্য ভবন (৭ম তলা), কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৬
ফোন: +৮৮ ০২-৯১০১৭৫, ফ্যাক্স: +৮৮ ০২-৯১০৩৮৯, ই-মেইল: pdyrfp@gmail.com



 www.facebook.com/fresh.bd

Fresh[®]

healthy food better life



e-Fresh
store

www.e-freshstore.com



MEGHNA GROUP OF INDUSTRIES

কৃষি পণ্য সঠিক ভাবে সার্টিং, গ্রেডিং, ক্রিনিং, প্যাকেজিং পরিবহন করণ উপযুক্ত মূল্য ঘরে তুলুন

সিলেট অঞ্চলে শস্যের নিবিড়তা
বৃদ্ধিকরণ প্রকল্প (বিপণন অংশ)
কৃষি বিপণন অধিদপ্তর
কৃষি মন্ত্রণালয়।

অফিস কাম প্রসেসিং এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, সিলেট।



প্রকল্প কর্তৃক মেলায় অংশগ্রহণ



প্রকল্পের আওতায় আয়োজিত আঞ্চলিক ওয়ার্কশপ

ফসলের সংগ্রহোত্তর ক্ষতি কমানোর উপায়সমূহঃ

- ❖ নির্দিষ্ট পরিপক্বতায় এবং দিনের তুলনামূলক ঠান্ডা সময়ে সংগ্রহ করা।
- ❖ ফসল যথা সম্ভব ঠান্ডা স্থানে রাখা।
- ❖ ফসল এক সঙ্গে গাদা করে না রাখা।

ফসলের সংগ্রহোত্তর ক্ষতি কমানোর উপায়সমূহঃ

- ❖ রোগ বালাই এর আক্রমণ থেকে রক্ষা করার জন্য সঠিক মোড়কীকরণের ব্যবস্থা করা।
- ❖ নির্দিষ্ট তাপমাত্রা ও আর্দ্রতায় সংরক্ষণ করা সঠিকভাবে পরিবহণ করা।
- ❖ সংরক্ষণের সময় বালাইনাশক হিসেবে ঔষধী গাছ যেমন- নিম, নিমিন্দা, বিষকাঁটালি ইত্যাদি ব্যবহার করণ।



কৃষকের বাড়ীতে নির্মিত জিরো এনার্জি কুল চেম্বার

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করণ

সিলেট অঞ্চলে শস্যের নিবিড়তা বৃদ্ধিকরণ
(বিপণন অংশ)

কৃষি বিপণন অধিদপ্তর

৫ম তলা, মধ্য ভবন, খামারবাড়ি, ফার্মগেট,
ঢাকা-১২১৫। ফোনঃ ৯১৩৭১০৭, ৯১৪০৯৯৫।

এগিয়ে যাচ্ছে বাংলাদেশ...

বাংলাদেশ নিম্ন মধ্যম আয়ের দেশ

দেশে অর্থনৈতিক অগ্রগতি অব্যাহত রয়েছে। বাংলাদেশের মোট দেশজ উৎপাদন প্রবৃদ্ধির হার (জিডিপি) ৭.২৪ শতাংশ। বাংলাদেশ নিম্ন আয় থেকে এক ধাপ এগিয়ে নিম্ন মধ্যম আয়ের দেশের কাতারে উন্নীত হয়েছে। সামনে রয়েছে মধ্যম আয়ের দেশে যাওয়ার হাতছানি, তারপর স্বপ্ন উন্নত দেশের। অর্জিত এই উন্নয়নের প্রভাব পড়েছে মানুষের জীবনে এবং সামাজিক খাতে। ২০১৫ সালের এমএসভিএসবি (MSVSB) প্রকল্পের প্রতিবেদনে উঠে এসেছে এরকম এক চিত্র।

উন্নয়নের কয়েকটি সূচক

জনমিতিক সূচক	২০১৬	২০১১	২০০৬
গড় আয় (বছর):৪	৭১.৬	৬৯.০	৬৬.৫
পুরুষ	৭০.৩	৬৭.৯	৬৪.৪
মহিলা	৭২.৯	৭০.৩	৬৭.৮
জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার (বার্ষিক)	১.৩৬	১.৩৭	১.৪১
নির্ভরশীলতার অনুপাত	৫৪	৫৭	৭৬
স্কুল জন্ম হার (প্রতি হাজার)	১৮.৭	১৯.২	২০.৬
মোট প্রজনন হার (প্রতিজন মহিলা ১৫-৪৯ বছর)	২.১০	২.১১	২.৪১
স্কুল মৃত্যু হার (প্রতি হাজার)	৫.১	৫.৫	৫.৬
১ (এক) বছরের কম শিশু মৃত্যু হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্ম শিশু)	২৮	৩৫	৪৫
৫ (পাঁচ) বছরের কম শিশু মৃত্যু হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্ম শিশু)	৩৫	৪৪	৬২
মাতৃ মৃত্যু হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্ম শিশু)	১.৭৮	২.০৯	৩.৩৭
বয়স্ক শিক্ষার হার (১৫ বছরের উর্দে)	৭২.৩	৫৮.৮	৫৩.৭
বিদ্যুৎ সুবিধার আওতাভুক্ত পরিবারের হার (শতাংশ)	৮১.২	৬৩.৬	৪৪.৩
স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃ ব্যবস্থা গ্রহণের পরিবারের হার (শতাংশ)	৭৫.০	৬৩.৬	৪৫.০

গড় আয় ৭১ বছরের উর্দে

এমএসভিএসবি (MSVSB) প্রকল্পের মূল উদ্দেশ্য হলো তমারী পরবর্তী বছর মানুষের জনসংখ্যা ও জনতত্ত্ব সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করে বার্ষিক ও পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনা প্রণয়নের জন্য জনসংখ্যা বৃদ্ধির উপাদান যথা-জন্ম, মৃত্যু, বিবাহ, আগমন, বহির্গমন, জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি, প্রতিবন্ধী, HIV/AIDS সম্পর্কিত আর্থ-সামাজিক তথ্য সংগ্রহ করে নিয়মিত ভাবে জনমিতিক সূচক-সমূহ উন্নয়ন সহযোগী, গবেষক, পরিকল্পনাবিদ ও নীতি নির্ধারকদের বলবর্তী কাজে ব্যবহারের জন্য এসব তথ্য সরবরাহ করা।



মনিটরিং দ্যা সিচুয়েশন অব ভাইটাল স্ট্যাটিস্টিকস্ অব বাংলাদেশ (এমএসভিএসবি) প্রকল্প
বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো, পরিসংখ্যান ও তথ্য ব্যবস্থাপনা বিভাগ, পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়
e-mail: ahaque_62@yahoo.com, www.bbs.gov.bd

BEHAVIOURAL GOVERNANCE
SEMINAR PAPER
GOVERNMENTAL BUSINESS PROCESS
PUBLIC SERVICE MANAGEMENT
DEVELOPMENT ECONOMICS & GENDER ISSUES
POVERTY REDUCTION: BANGLADESH PERSPECTIVE
PUBLIC PROJECT MANAGEMENT
PROCUREMENT MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL & DISASTER MANAGEMENT
CONFLICT MANAGEMENT & NEGOTIATION
IMPROVING LANGUAGE SKILLS
ICT & E-GOVERNANCE
FIELD ATTACHMENT
CONTEMPORARY ISSUES
FOREIGN EXPOSURE VISIT
PHYSICAL CONDITIONING & GAMES



ঐশ্বর্যের চেয়ে দামী সম্পদ বুদ্ধিমত্তা, আর সবচেয়ে বড় দারিদ্র হচ্ছে মূর্খতা; নিরর্থক ভয় পাওয়া হচ্ছে বড় দুর্বলতা। আর সবচেয়ে অধিক মূল্যবান বিষয় হৃদয়বান হওয়া। যেমন, বোকার সাথে বন্ধুত্ব করা ঠিক নয়। সে তোমার উপকারের চেয়ে ক্ষতি করবে বেশী; কৃপনের সাথেও কখনো বন্ধুত্ব করা ঠিক নয়। কারণ, সে তোমার বিপদের দিনে পাশে না থেকে গুটিয়ে নেবে। সাবধান, কোন পব নিন্দাকারীকেও নিজের বন্ধু বানানো ঠিক নয়। কারণ, সে নিজের প্রয়োজনে তোমাকে ব্যবহার করবে। আর সে সাথে মিথ্যাবাদীর সাথেও কখনো বন্ধুত্ব গড়ে তোলা ঠিক নয়; কারণ, সে তোমাকে মরীচিকার মত দূরের স্বপ্নে বিভোর করে কাছের জিনিসগুলোকে দূরে সরিয়ে নিবে। জেনে রাখ-মানুষের বিবেকই হচ্ছে শ্রেষ্ঠ বিচারক।