16/11/2011

CHORUS

77th ACAD

Bangladesh Public Administration Training Centre

Savar, Dhaka-1343, Bangladesh

স্বাধীনতা সংগ্রামের লক্ষ লক্ষ শহীদের
পুণ্য-স্মৃতি স্মরণে, প্রথম বিজয় দিবসে
জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান
এই স্মৃতি-সৌধের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন করিলেন।
১লা পৌষ, ১৩৭৯
১৬ ই ডিসেম্বর, ১৯৭২
শ্রদ্ধাঞ্জলি
৭৭তম এসিএডি

CHORUS
77th ACAD
Bangladesh Public Administration Training Centre
Savar, Dhaka-1343, Bangladesh

CHORUS 77th ACAD

To Commemorate
77th ACAD
15 June 2011

Souvenir & Publication Committee:
Harun-Ur-Rashid Khan
Sarker Abul Kalam Azad
Md. Mofazzal Hosain
Anwarul Wahed Choudhury
Sima Saha
Bishwanath Banik

Mess Committee:
Sajjadul Hassan
Md. Amjad Hossain Khan
SM Abul Kalam Azad
Zobair Ahhmed Siddiquee
Fahmifa acter

Sport cultural :
Bikash Chandra Sikder
Md. Mostafa Kamal
Md. Mabub-ul-Islam
Shisir Kumar Roy
ATM Shahin Parvez
Dil Mohammad
Dr. syed Abu Asad
Fahmida Akhter

Environment committee:
Parveen Akter
Nitai Pada Das
Kazi Obaidur Rahman
Mir Ali Reza
Shafee Ullah Bulbul
Md. Humayun Kabir

Publication Date:
15 June 2011

Special thanks:
Advertisment Providers

Design & Concept:
Safiul Hasan SAFI
01726682299, 01924744121
designersafi@gmail.com

Printed by: Onutrade, 158/D, Arambagh, Dhaka-1000.

A.Z.M. Shafiqul Alam
Rector
BPATC

message

I ma delighted to learn that the participants of 77the Advanced Course on Administration and Development (ACAD) are bringing out a souvenir that would help to develop a mail bond and reciprocity amongst the participants.

The training programme provides a unique opportunity to gain knowledge from across a multidimensional area of studies including public administration and management through recent technological innovation. Thus, the training generates confidence amongst them to meet the challenges towards increasing all round development activities for the country.

I hope, this souvenir will foster better working relationship among them and will enable perform better in their domains to cater goods and responsible Governmece as the midlevel civil officials of the government.

I appreciate their efforts for publishing the souvenir and wish all success.

S M Mafidul Islam
Course Advisor 77th ACAD
BPATC

message

A handy souvenir at the ent of a toilsome training course is a good piece of living joy. I feel very happy to become a part of it.

I congratulate the jovial participants of the 77th ACAD for their glowing success and also for this beautiful souvenir. It may be a useful tool for the renwal of their frienship in future. I hope, they will not forget us and will not hesitate to communicate with us as and when they like to.

Every exodus like this and every sleep are but reminders of the final departure from this beguiling earth. I would like to implore the particepants to keep it in mind so that the preparation for it may be taken well in advance.

With the best set of blessings!

Md. Abul Kalam Azad
Course Director
77th ACAD
BPATC

message

Souvenir reminds occasions and memories back. Event like that of being trained at BPATC sheds such tasted and flavours which no public servant can forget. This place indeed is a melting points for the public servants.

I am delighted to know that a souvenir is going to be published by the participants of the 77th Course on administration and Development (ACAD). I highly appreciate their efforts to this end despite tight schedule of the course. It is my heartfelt opinion that this souvenir will be a great source of rejoice to them while recaliing the pleasant time that are left behind obver here.

I do wish every career development and well-being of all participants so that they can contribute more and more to the nation's prosperity.

CHORUS
77th ACAD

Harun-ur-Rashid Khan
President
Souvenir Committee
77th ACAD

message

Once again we are in the BPATC campus. Surely, this is an opportunity of seeing old faces again, interacting and revitalizing the friendship with new spirit. Despite the mounting stress of rigorous training schedule, the cheerfulness of the participants never waned. The forty-five days stay in this campus, full of diverse activities, will surely transcend time. We value everything we experienced here. 'CHORUS' is an attempt to capture these sweet and colorful memories. The souvenir will keep the vibrant zesty days alive in our lives and will be a never-ending source of "bliss of solitude" refreshing our bonds in years to come.

I would like to express my gratitude to respected Rector, Course Adviser, Course Director and Course Co-coordinators for their valuable advice and support that inspired us to bring out this publication. My cordial thanks to the members of the Souvenir Committee for their active participation, and also special thanks to those participants, who, though not in this committee, acted generously by extending helping hands in making this publication a success. Bishwanath Banik, Sajjadul Hassan and Sarker Azad deserve admiration for their extensive efforts. We are indebted to those who have contributed through their advertisements.

Due to tight schedule of the course and time constraints, some inadvertent mistakes may have occurred in this publication. In any such case, on behalf of the committee, I beg sincere apology in advance.

Best wishes for all.

course management

A.Z.M. Shafiqul Alam
Rector
BPATC

S M Mafidul Islam
Course Advisor
77th ACAD

Md. Abul Kalam Azad
Course Director
77th ACAD

Mohammad Moshiur Rahman
Course Coordinator
77th ACAD

Md. Siddiqur Rahman
Course Coordinator
77th ACAD

CHORUS 77th ACAD

Duration:	03 May – 16 June 2011
Number of Participants:	29 Officers
Course Management	
Course Advisor:	S M Mafidul Islam
Course Director:	Md. Abul Kalam Azad
Course Coordinator:	Mohammad Moshiur Rahman
Course Coordinator:	Md. Siddiqur Rahman
Inauguration Ceremony:	03 May 2011
Study Tour:	28 May–02 June 2011 Chittagong, Bandarban & Cox's Bazar
Closing Ceremony:	16 June 2011

CHORUS *77th ACAD*

the profile

Md. Mostafa Kamal (3487)
Deputy Secretary, Ministry of Commerce.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Flat No- C10-01 Ashiana Apartment Complex 4 Holy Lane, Shaymoli, Dhaka-1207.
Permanent Address	:	Village-Harbhanga, P.O-Kundagram Upazila-Adamdighi, District-Bogra.
Date of Birth	:	16-06-1959
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	21-01-1986
Academic discipline	:	M.Sc (Applied Mathematics).
Spouse	:	Nilufa Begum, House wife.
Children (name and age)	:	a) Marzana Binte Kamal-20 years b) Mohasinina Binte Kamal-19 years
Vision of life	:	To do something for the poor
Favorite personality	:	Bangabandhu Sheikh Mujibur Rahman.
Hobby	:	To memorize ID numbers of colleagues. Favorite quotation:Know thyself.
Feeling about the 77th ACAD	:	I am enjoying it nicely.
Contact	:	7164209 (Off), 8159322 (Res) 01552324475. mostafa.kamal3487@gmail.com

Example is'nt the best way to teach, it's the only way.

Bikash Chandra Sikder (3561)
Deputy Secretary, Ministry of Chittagong Hill Tracts Affairs.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	House No-01, Road No-12 Sector-03, Uttara Model Town, Dhaka-1230.
Permanent Address	:	Village-Fulbaria, P.O-Fulbaria Hat Upazila-Saltha, District-Faridpur.
Date of Birth	:	01-03-1961
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	21-01-1986
Academic discipline	:	BSS (Hon's), MSS (Economics), Dhaka University.
Spouse	:	Rita Saha, House wife.
Children (name and age)	:	a) Bidhan Sikder Shaon-18 years b) Sudipta Sikder Lita-13 years
Vision of life	:	To sacrifice for the welfare of the state.
Favorite personality	:	My Mother.
Hobby	:	Volleyball.
Favorite quotation	:	All the flower of all the tomorrows are in the seeds of today.
Feeling about the 77th ACAD	:	It has enhanced my knowledge. I enjoyed it very much.
Contact	:	7169747 (Off), 8959556 (Res) 01711307254. sikderbikash@yahoo.com

Dr. Syed Abu Asad (4696)

Deputy Secretary, Ministry of Chittagong Hill Tracts.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	101 (A-1), Aghamasi Lane Ramna, Dhaka.
Permanent Address	:	1/24, Block-C, Tajmahal Road Mohammedpur, Dhaka.
Date of Birth	:	01-01-1960
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Sc (Hon's), M.Sc (Statistics) Ph.D (Statistics)
Spouse	:	Mrs. Mahmuda Rahman, Teaching.
Children (name and age)	:	Syeda Lamima Farhath-15 years
Vision of life	:	To serve the poor as far as possible.
Favorite personality	:	My late father Syed Abu Arshad.
Hobby	:	Playing chess, reading books.
Favorite quotation	:	Nothing is impossible.
Feeling about the 77th ACAD	:	The management is quite cooperative and helpful.
Centact	:	7162080 (Off), 01715455616 (Res) 01711001256.

Shafee Ullah Bulbul

Major, Logistics Area Head Quarter, Dhaka.

Cadre	:	Bangladesh Army.
Present Address	:	Major, Logistics Area Head Quarter Dhaka.
Permanent Address	:	1064/3, East Sheorapara, Mirpur, Dhaka.
Date of Birth	:	01-01-1969
Blood Group	:	O-ve
Date of joining in the service	:	24-12-1988
Academic discipline	:	MBA
Spouse	:	Yasmin Aman, House wife.
Children (name and age)	:	a) Shahreen Bintey Shafee b) Shafreen Bintey Shafee
Vision of life	:	To be a good man
Favorite personality	:	Khalid Bin Walid
Hobby	:	Travelling and Hiking.
Favorite quotation	:	"If you are not part of a solution then you are a problem".
Feeling about the 77th ACAD	:	Best training in my life.
Contact	:	01914228612 (Res), 01914403539.

Md. Amjad Hossain Khan (4724)

Director (Administration), DTCB, Ministry of Communication.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Nagar Bhaban, Gulistan, Dhaka.
Permanent Address	:	Bilashpur Road, Gazipur.
Date of Birth	:	01-05-1961
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	BA (Hon's), MA (English).
Spouse	:	Housewife
Children (name and age)	:	a) KM Asif Hassan-21 years b) Romana Prveen Adrita-15 years
Vision of life	:	Serve the country.
Favorite personality	:	Prophet Hazrat Mohammed (SM).
Hobby	:	Reading Books, Travelling.
Favorite quotation	:	Love for all.
Feeling about the 77th ACAD	:	Splendid.
Contact	:	9568643 (Off), 7912334 (Res) 01911543431 ahkhanbd@gmail.com

Shishir Kumar Roy (4936)

Deputy Secretary, Deputy Director (Project)
Establishment of Barisal University Project, Dhaka

Cadre : BCS (Administration).
Present Address : 4/A Lack Circus, Kalabagan, Dhaka.
Permanent Address : Village & P.O-Jagannathpur
District-Sunamganj.
Date of Birth : 31-12-1960
Blood Group : O+ve
Date of joining in the service : 15-02-1988
Academic discipline : B.Sc (Hon's), M.Sc (Botany).
Spouse : Swagata Roy, House wife.
Children (name and age) : a) Sourov Roy-18 years
b) Souvik Roy-11 years
Vision of life : To rearing of my children's with dignity.
Favorite personality : My Father.
Hobby : Reading.
Favorite quotation : "Less talk, work more".
Feeling about the 77th ACAD : All participant are co-ordial,
friendly and dignified.
Contact : 029144920 (Off), 01712258359 (Cell).
royshishir21@yahoo.com

Md. Humayun Kabir (7401)

Deputy Secretary, Deputy Director (Finance & Accounts), NHA.

Cadre	:	BCS (Postal).
Present Address	:	22/23, Block-C, Tajmahal Road Mohammadpur, Dhaka.
Permanent Address	:	Village-Badhal, P.O-Amragachia Upazila-Sarankhola, District-Bagerhat.
Date of Birth	:	12-03-1959
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	M.S.S (Political Science).
Spouse	:	Mrs. Maheenoor Khanom, House wife.
Children (name and age)	:	a) Iftekhar-Ul-Kabir (Sifat)-20 years b) Ehtesham-Ul-Kabir (Setu)-13 years
Vision of life	:	Peaceful co-existence.
Favorite personality	:	My Father.
Hobby	:	Collect commemorative stamps.
Favorite quotation	:	Know thyself.
Feeling about the 77th ACAD	:	It is very nice course. I enjoy it very much instead of official work.
Contact	:	7171841 (Off), 9139871 (Res) 01912940882.

Mir Ali Reza (4784)

Deputy Secretary, Ministry of Defence.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	"Mirbari" House-44/B Dhaka Real Estate, Westkatasur, Mohammadpur, Dhaka-1207.
Permanent Address	:	Do
Date of Birth	:	06-03-1959
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Sc (Hon's), M.Sc (Zoology).
Spouse	:	Mrs. Dilruba Bulbul Reza
Children (name and age)	:	a) Raihan Reza-21 years b) Salman Reza-16 years c) Shahan Reza-16 years
Vision of life	:	A change for the betterment.
Favorite personality	:	Elder brother Mir Ali Rowshan.
Hobby	:	Gardening, Travelling.
Favorite quotation	:	"Know thyself".
Feeling about the 77th ACAD	:	Excellent.
Contact	:	9113075 (Off), 8158145 (Res) 01711808779. mirbaridhaka@gmail.com

Md. Enamul Haque (7541)

Deputy Secretary, Ministry of Shipping, Bangladesh
Secretariat, Dhaka.

Cadre	:	BCS (Information).
Present Address	:	B-11/E-3, Govt. Quarter Motijheel Dhaka-1000.
Permanent Address	:	Char Jot Protap (Gulbag) P.O & District-Chapai, Nawabganj.
Date of Birth	:	31-12-1957
Blood Group	:	B+ve
Date of joining in the service	:	21-01-1986
Academic discipline	:	B.A (Hon's), M.A
Spouse	:	Most. Jahanar Khatun Executive Officer, Janata Bank Motijheel Corporate Branch, Dhaka.
Children (name and age)	:	a) Dr. Syeda Sadia Afrin-27 years b) Syed Arefirul Haque-22 years
Vision of life	:	To see the betterment of the society and be a part of it.
Favorite personality	:	Rabindranath Tagore.
Hobby	:	Book Reading.
Favorite quotation	:	The lesson of history is that nobody learns from history
Feeling about the 77th ACAD	:	My feelings are very much positive. My health is better I shared my ideas and experiences. 77th ACAD enriched me and updated.
Contact	:	7192647 (Res), 01711274302 (Cell).

Kh. Rafiqul Islam (5035)

Deputy Secretary, Ministry of Industries.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Khandakar Monjil, 6/23 Borobagh Mirpur-2, Dhaka-1216.
Permanent Address	:	Village & P.O-Jashihati, Upazila-Basail District-Tangail.
Date of Birth	:	31-01-1956
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	a) M.Sc in Economics, Dhaka University. b) M.S.S in Government & Politics Asian University of Bangladesh.
Spouse	:	Mrs. Zinnat Rehena, House wife.
Children (name and age)	:	a) Kh. Shams Al Muzaddid (Tanvir) b) Kh. Mahbob-E Hasif Shahriar (Sabbir) c) Mh. Sharmin Shahriar Akter (Purna)
Vision of life	:	Strengthening the BCS (Admin) cadre & make our service more effective, better & reach the services to the door steps of the much people.
Favorite personality	:	i) My beloved Prophet Hazrat Mohammad (SM) ii) My parents and kids
Hobby	:	Travelling and Visiting the Beautiful & Historical places of Bangladesh, as well as, Foreign Countries.
Favorite quotation	:	There is no alternative other than obtaining knowledge
Feeling about the 77th ACAD	:	The course is very effective and well organized. I have earned a lot of knowledge which were unknown to me so long.
Contact	:	02-9552558 (Off), 8032462 (Res) 01552116010 (Cell) rafiqul_islam_dhk@yahoo.com

Parveen Akter (4978)

Deputy Secretary, Ministry of Land.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Flat No-7/B-5, Concord Twin Tower Shantinagar, Dhaka.
Permanent Address	:	Isdair, Narayangonj.
Date of Birth	:	27-01-1962
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	MS in Public Administration.
Spouse	:	Md. Zahurul Islam Khan Government Service.
Children (name and age)	:	a) Tasnuva Mahin Hridi-21 years b) Fahim Rahman Zamee-19 years c) Raufur Rahman Rumi-16 years d) Sadia Mumtahina Tuba-11 years
Vision of life	:	Simple living with dignity
Favorite personality	:	Hazrat Mohammad (SM)
Hobby	:	Enjoying music and movie
Favorite quotation	:	Man is born free but every where he is in chain. - Jean jack Russeu
Feeling about the 77th ACAD	:	Enhancing friendship among the colleagues.
Contact	:	9562730 (Off), 9360730 (Res) 01712034786 (Cell). parveenakter85@gmail.com

If you would thoroughly know anything, teach it to others.

Md. Abdul Quayum (7476)

Director (Deputy Secretary), Board of Investment.

Cadre	:	BCS (Public Works).
Present Address	:	41/1, Baistaki Section-13 Mirpur, Dhaka.
Permanent Address	:	Village & P.O-Ludhua Upazila-Matlab (North), Dist.-Chandpur.
Date of Birth	:	21-01-1957
Blood Group	:	AB+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Sc Engineering (Electrical & Electronics).
Spouse	:	Mahmuda Yesmin Housewife and working a firm.
Children (name and age)	:	Salma Yesmin-25 years
Vision of life	:	For better life
Favorite personality	:	Elder brother Rtd. Lt. Col. Md. Abdul Gafur.
Hobby	:	Travelling.
Favorite quotation	:	Know thyself.
Feeling about the 77th ACAD	:	A mixed feeling of great sorrow and little happiness.
Contact	:	8050042 (Res), 01715032097.

ATM Shahin Parvez

Lieutenant Commander, Bangladesh Navy.

Cadre	Bangladesh Navy.
Present Address	BNS Anushandhan New Mooring, Chittagong.
Permanent Address	Village-Phuldighi, P.O-Bogra District-Bogra.
Date of Birth	21-12-1978
Blood Group	O+ve
Date of joining in the service	01-01-1996
Academic discipline	MBA in HRM.
Spouse	Momtaz Hossain Eaty, Private Service.
Children (name and age)	No Children.
Vision of life	To be a gentle man.
Favorite personality	Prophet Mohammad (SM).
Hobby	Travelling and listening music.
Favorite quotation	When you came to this world, you only cried, everyone smiled, such a life has to be developed, you will only smile and others will cry when why you will die.
Feeling about the 77th ACAD	This course is interesting, informative and interactive.
Contasct	01741335442. shahinpervez@gmail.com

Sima Saha (4982)

Deputy Secretary, President's Office
Bangabhaban, Dhaka.

Cadre :	BCS (Administration).
Present Address :	Concord Prantik, 268, Elephant Road Dhanmondi, Dhaka, Bangladesh.
Permanent Address :	Hilachia, Bajitpur, Kishorgonj.
Date of Birth :	05-07-1961
Blood Group :	B+ve
Date of joining in the service :	15-02-1988
Academic discipline :	Masters' in Economics MBA (Marketing).
Spouse :	Tapan Saha, Business
Children (name and age) :	Jayantika Saha-18 years
Vision of life :	To be kind for all human being
Favorite personality :	Rabindranath Tagore, My Father
Hobby :	Travelling, Enjoying Music.
Favorite quotation :	Know thyself. 'মনেরে আজ কহ যে, ভালোমন্দ যাহাই আসুক সত্যরে লহ সহজে'
Feeling about the 77th ACAD :	Developed a good comradeships, intimacy and bondage for being together for a quite long time. It is also very much enjoyable and educating.
Contact :	9567092 (Off), 9615878 (Res) 01711409843. rehenuma961@yahoo.com

Anwarul Wahed Choudhury (4926)

Deputy Secretary, Ministry of Chittagong Hill Tract Affairs.

Cadre	:	BCS (Administration)
Present Address	:	41/23/4, Green Road.
Permanent Address	:	Nobigonj
Date of Birth	:	08-05-1960
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.S.S (Hon's), M.S.S (Sociology) Dhaka University.
Spouse	:	Sadia Choudhury
Children (name and age)	:	N/A
Vision of life	:	To help the people.
Favorite personality	:	Prophet Hazrat Mohammed (SM).
Hobby	:	Writing
Favorite quotation	:	with my 1 heart, 2 eyes, 5 litre blood, 206 bones, 1.2 million red cells, 60 trillion d.n.a.s. ...., I wish you all the very best of luck.
Feeling about the 77th ACAD	:	Fabulous.
Contact	:	7165702 (Off) 01671088180 (Cell). obarito_adnan@yahoo.com

Soar high and keep your feet on the ground.

S. M. Abul Kalam Azad (4620)

Deputy Secetary, Ministry of Defence.

Cadre	BCS (Administration)
Present Address	B-1/E-3, Agargaon Government Officer's Staff Quarter, Sher-e-Bangla Nagar, Dhaka-1207.
Permanent Address	Sobhan Baag, 17/3, Noornagar, Muhshipara, Boyra, Khulna.
Date of Birth	18-06-1960
Blood Group	B-ve
Date of joining in the service	15-02-1988
Academic discipline	B.Sc Agri (Hon's), MBA (Marketing), MBA (HRM), Ph.D (In progress) Jahangirnagar Univeristy
Spouse	Rina Azad
Children (name and age)	a) Jennifer Azad Priyanka-17 years b) S.M. Tanvir Azad Saath-11 years
Vision of life	In the light we shall see light.
Favorite personality	My Father.
Hobby	Reading, Watching Television.
Favorite quotation	A cream-white rose bud With a flush on petal tips The love that is sweetest pure Has also a kiss of lust on the lips
Feeling about the 77th ACAD	A pleasant environment to work with friends and faculties.
Contact	9112232 (Off), 8159309 (Res), 01711303068. azad1806@yahoo.com

Sajjadul Hassan (4713)
Director, Prime Minister Office.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Eskaton Garden Govt. Quarter Chameli-4, Dhaka.
Permanent Address	:	Chayanir, Mohanganj Pourashova, Upazila-Mohanganj, District-Netrokona.
Date of Birth	:	11-01-1961
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	M.Sc in Economics, BAU, Mymenshingh. M.Sc (Hon's) University of Western Sydney (UWS) Australia
Spouse	:	Laila Arjuman
Children (name and age)	:	a) Ahmed Shadab Hassan b) Ahmed Shabab Hassan
Vision of life	:	Serve the people.
Favorite personality	:	My Father
Hobby	:	Enjoying song, Travelling.
Favorite quotation	:	Know thyself.
Feeling about the 77th ACAD	:	Its an opportunity for self development.
Contact	:	02-8151291 (Off) 01733741087. hassan_sajjad@yahoo.com

Shankar Prasad Dev

Member-Finance (Deputy Secretary), Rangamati.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Ctg .Hill Tracts Development Board Rangamati
Permanent Address	:	Village-West Kalauzan P.O-East Kalauzan, Upazila-Lohagara District-Chittagong.
Date of Birth	:	12-12-1958
Blood Group	:	AB+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Com (Hon's), M.Com (Accounting)
Spouse	:	Shipra Majumder, House wife.
Children (name and age)	:	a) Shuvrendu Prasad Dev b) Mohasweta Dev
Vision of life	:	Self-realization.
Favorite personality	:	Rabindranath Tagore.
Hobby	:	Reading.
Favorite quotation	:	'Every soul is potentially divine'. - Swami Vivekananda
Feeling about the 77th ACAD	:	An opportunity for self-development, enrichment of knowledge and sharing views on current affairs relating to administration and development.
Contact	:	035162160 (Off), 035162166 (Res) 01712977530.

Kazi Obaidur Rahman (4565)

Deputy Secretary, Ministry of Textiles & Jute
Bangladesh Secretariat, Dhaka.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	JA-106, Mohakhali wireless Gate Gulshan, Dhaka-1212.
Permanent Address	:	Jhawtala First Lane Upzila-Sadar, Barisal.
Date of Birth	:	01-01-1959
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Sc (Hon's), M.Sc in Geography Dhaka University.
Spouse	:	Rabeya Rahman, Private service holder.
Children (name and age)	:	a) Kazi Tanjib Rizwan-20 years b) Kazi Tanvir Ahsan-11 years
Vision of life	:	To be enlightened executive
Favorite personality	:	My Father
Hobby	:	Games, Music, Reading & Travelling.
Favorite quotation	:	The Woods lovely, dark & deep But I have promises to keep And miles to go before I sleep, An miles to go before I sleep.
Feeling about the 77th ACAD	:	Necessitate for career planning and fabulous course design.
Contact	:	9571219 (Off), 9882032 (Res) 01714022178. tanjibrizwan@live.com

Nitai Pada Das (4538)

Deputy Secretary.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Deputy Director Bangladesh Stationary Office Tejgaon, Dhaka.
Permanent Address	:	Narayaupur, Pangsa, District-Rajbari.
Date of Birth	:	06-11-1959
Blood Group	:	B+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	M.Sc (Veterinary Science)
Spouse	:	Shanta Das, Singer.
Children (name and age)	:	a) Baivab Das (Prithi)-15 years b) Sowrav Das (Souma)-10 years
Vision of life	:	To be a good man.
Favorite personality	:	My Father.
Hobby	:	Gardening.
Favorite quotation	:	Manush Manusher Janno.
Feeling about the 77th ACAD	:	Very effective
Contact	:	8891718 (Off), 8151719 (Res) 01731826482.

Fahmida Akhter (7497)

Deputy Secretary , Ministry of Cultural Affairs.

Cadre	:	BCS (Agriculture).
Present Address	:	88, Tejkunipara, Tejgaon, Dhaka-1215.
Permanent Address	:	Village-Surja Narayanpur Upazila-Sadar, District-Chapai Nawabgonj.
Date of Birth	:	04-08-1957
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	21-01-1986
Academic discipline	:	B.S.S (Hon's), M.S.S (Economics).
Spouse	:	Quazi Sultan Ahmed DGM, Grameen Fund.
Children (name and age)	:	a) Quazi Ahmed Faheem-23 years b) Quazi Samia Sultana-21 years
Vision of life	:	Leading a good life.
Favorite personality	:	Quazi Nazrul Islam.
Hobby	:	Listening of song, Travelling.
Favorite quotation	:	some rise by sin and some by virtue fall. - Willium Shakespear
Feeling about the 77th ACAD	:	Feeling well and enjoying much.
Contact	:	9553187 (Off), 9138757 (Res) 01552334608. fahmida1957@gmail.com

A man without a purpose is like a ship without a rudder.

Zobair Ahmmed Siddiquee (BA-5003)

Major, 2 East Bengal Regiment.

Cadre	:	Bangladesh Army.
Present Address	:	2nd East Bengal Regiment Rajendrapur Cantonment, Gazipur.
Permanent Address	:	Village-Chatto Rauta, P.O-Boragari Upazila-Domar, District-Nilphamari.
Date of Birth	:	13-10-1974
Blood Group	:	B+ve
Date of joining in the service	:	05-01-1993, 19-12-1994 (Commission).
Academic discipline	:	MBA (Major in HRM).
Spouse	:	Mrs. Shaila Pervin, House wife.
Children (name and age)	:	a) Raisa Siddiquee-9 years b) Farhan Siddique-2 years 04 months
Vision of life	:	Living a life with honour pride and simplicity.
Favorite personality	:	Father.
Hobby	:	Angling, Sports.
Favorite quotation	:	যদি তোর ডাক শুনে কেউ না আসে তবে একলা চলো রে।
Feeling about the 77th ACAD	:	একটি ব্যতিক্রম ধর্মী কোর্স। অনেক কিছু শিখতে এবং জানতে পারলাম। সবচেয়ে বড় পাওয়া এখানে এসে তা হচ্ছে প্রশাসন এর অনেকগুলি ভাল মানুষের সাথে আন্তরিক সম্পর্ক তৈরী হলো- যা চিরদিন মনে রাখবার মতন। আলাহ সবার মঙ্গল করুন।
Contact	:	8124018 (Res), 01712161812 (Cell).

Dil Mohammad (7530)

Additional Director

Department of Narcotics Control, Dhaka.

Cadre	:	Education: General.
Present Address	:	70/2, Paikprara 'D' Type Govt. Colony Mirpur-1, Dhaka-1216.
Permanent Address	:	Village-Chakal Gram, P.O-Nayarhat Savar, Dhaka.
Date of Birth	:	24-09-1959
Blood Group	:	AB-ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	Economics
Spouse	:	Housewife
Children (name and age)	:	a) Madhurima Deyali-21 years b) Dilshan Mahmood Adib-10 years
Vision of life	:	To contribute for the sake of human being.
Favorite personality	:	বিদ্যাসাগর, বুদ্ধদেব বসু, জীবনান্দদাস।
Hobby	:	Reading, Travelling.
Favorite quotation	:	দরবেশ সিরাজ সাঁই কয় শুনরে লালন-হইসনে কারো এন্তেজারী নিঃশঙ্ক চিত্তের চেয়ে মানুষের বড় সম্পদ আর কিছু নাই।
Feeling about the 77th ACAD	:	Very good. ACAD has created opportunity to know each other among civil servant.
Contact	:	8311287 (Off), 9013235 (Res) 01716914907.

Harun-Ur-Rashid Khan (3607)

Deputy Secretary, Power Division.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Eskaton Garden Govt. Quarters, Choitali-1, Ramna, Dhaka.
Permanent Address	:	Village, P.O & Upazila Wazirpur District-Barisal.
Date of Birth	:	01-01-1959
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	21-01-1986
Academic discipline	:	MA (English).
Spouse	:	Parvin Sultana, Teacher.
Children (name and age)	:	a) Shams Rashid (Rhivu)-18 years b) Minhaj Rashid (Rafi)-14 years
Vision of life	:	Man for man's sake.
Favorite personality	:	More than one
Hobby	:	Reading, Watching TV.
Favorite quotation	:	The woods are lovely, dark and deep But I have promises to keep, Miles to go before I sleep And miles to go before I sleep.
Feeling about the 77th ACAD	:	Rejuvenating.
Contact	:	7164346 (Off), 9336090 (Res) 01924312124. harun_ds2007@yahoo.com

Md. Khalilur Rahman (4981)

Deputy Secretary, Ministry of Labour and Employment.

Cadre	: BCS (Administration).
Present Address	: 257/C, Free School Street Kathal Bagan, Dhaka-1205
Permanent Address	: Village-Baiddyath Tala P.O-Allardarga, District-Kushtia.
Date of Birth	: 30-09-1959
Blood Group	: AB+ve
Date of joining in the service	: 15-02-1988
Academic discipline	: B.A (Hon's), M.A (English).
Spouse	: Arjumanara, House wife.
Children (name and age)	: a) Asif Rehman Sristy-18 years b) Tousif Rehman Dristy-17 years
Vision of life	: Passing the service life with dignity.
Favorite personality	: Hazra Mohammad (SM).
Hobby	: Fishing.
Favorite quotation	: All are equal.
Feeling about the 77th ACAD	: Meditation can improve health.
Contact	: 7171574 (Off), 9613651 (Res) 01670647105. mkrahman09@gmail.com

Md. Khalilur Rahman (4981)

Deputy Secretary, Ministry of Labour and Employment.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	257/C, Free School Street Kathal Bagan, Dhaka-1205
Permanent Address	:	Village-Baiddyath Tala P.O-Allardarga, District-Kushtia.
Date of Birth	:	30-09-1959
Blood Group	:	AB+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.A (Hon's), M.A (English).
Spouse	:	Arjumanara, House wife.
Children (name and age)	:	a) Asif Rehman Sristy-18 years b) Tousif Rehman Dristy-17 years
Vision of life	:	Passing the service life with dignity.
Favorite personality	:	Hazra Mohammad (SM).
Hobby	:	Fishing.
Favorite quotation	:	All are equal.
Feeling about the 77th ACAD	:	Meditation can improve health.
Contact	:	7171574 (Off), 9613651 (Res) 01670647105. mkrahman09@gmail.com

Md. Mahbub-ul-Islam (4709)

General Manager (Deputy Secretary), BFIDC.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	3/F (Madhabi) Sobhanbag "E" Type Officers Quarter
Permanent Address	:	Md. Mahbul-ul-Islam S/o Lt. Md. Moksed Ali, Village-Chutchutiagonj P.O-Tirnai Hat, Post-Tetulia District-Panchagarh.
Date of Birth	:	30-06-1960
Blood Group	:	B+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.S.S (Hon's), M.S.S (Public Administration).
Spouse	:	Mossammat Jobeda Khatun, House wife.
Children (name and age)	:	a) Fahmida Tasim Auni b) Abrar Jamil Issam
Vision of life	:	Helping poor.
Favorite personality	:	Prophet Mohammad (SM).
Hobby	:	Soccer, Cricket live.
Favorite quotation	:	Never find your delight in another's misfortune.
Feeling about the 77th ACAD	:	Very fine.
Contact	:	9562252 (Off), 9135343 (Res) 01711193962.

Bishwanath Banik (4763)

Deputy Secretary, Ministry of Public Administration.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	House No-48, Road No-05 PC Culture Housing Society, Sekertek Mohammadpur, Dhaka.
Permanent Address	:	Banik Barhi, West Brahmandi Narsingdi Sadar, Narsingdi.
Date of Birth	:	01-01-1961
Blood Group	:	O+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	B.Com (Hon's), M.Com (Accounting).
Spouse	:	Mrs. Alaka Banik, House Management.
Children (name and age)	:	a) Rakesh Banik-20 years b) Anuradha Banik-12 years
Vision of life	:	Serve the creations of the creator, not only man.
Favorite personality	:	Rabindranath Tagore and My Father.
Hobby	:	Playing Games, Listening songs, Gardening & Watching-TV.
Favorite quotation	:	Life is a precious Gift, so value it to the Fullest.
Feeling about the 77th ACAD	:	BPATC is place of Beatific, Placid, Amity, Tidy and Candela. পুরানো সেই দিনের কথা বলবি কিরে আর; চোখের দেখা, প্রাণের কথা সেঁকি ভুলা যায় !
Contact	:	7165471 (Off), 8114039 (Res) 01715406574. bnb_1961@yahoo.com

Sarkar Abul Kalam Azad (4683)

Project Director, Basic ICT Skill Transfer up to Upazila Level Project
Bangladesh Computer Council.

Cadre	:	BCS (Administration).
Present Address	:	Hashnahena-F-1 Allanbari Govt. Officers Quarter Tejgaon, Dhaka.
Permanent Address	:	Vilalge-Middle Tarkey, P.O-Induria Upazila-North Matlab, Dist-Chandpur
Date of Birth	:	26-10-1960
Blood Group	:	B+ve
Date of joining in the service	:	15-02-1988
Academic discipline	:	M.S.S; L.L.B; P.GD (Computer Science).
Spouse	:	Arin Taj Azad, House wife.
Children (name and age)	:	a) Nazah Azad-18 years b) Amran Azad-11 years
Vision of life	:	Decentralize ICT knowledge.
Favorite personality	:	My Mother.
Hobby	:	Reading.
Favorite quotation	:	Think positively.
Feeling about the 77th ACAD	:	Friendly
Contact	:	8144787 (Off), 8113132 (Res) 01712192464. sak.azad@yahoo.com

Md. Mofazzal Hossain

Wing Commanding, Officer Commanding BAF C & M Unit
Shamsher Nagar, Moulvibazar.

Cadre	:	Bangladesh Air Force.
Present Address	:	BAF C & M Unit Shamsher Nagar, Moulvibazar.
Permanent Address	:	Village-Rayer Char, P.O-Baruamari Upazila & District-Jamalpur.
Date of Birth	:	02-10-1966
Blood Group	:	A+ve
Date of joining in the service	:	29-12-1991
Academic discipline	:	Masters in Political Science.
Spouse	:	Zahida Sultana, House wife.
Children (name and age)	:	a) Mahmudul Hasan b) Sayeem Hasan
Vision of life	:	To serve the nation as a true patriot.
Favorite personality	:	Prophet Muhammad (SM).
Hobby	:	Games and Sports.
Favorite quotation	:	Honesty is the best policy.
Feeling about the 77th ACAD	:	The course is very interesting, informative and use for the participants.
Contact	:	9112051/4990 (Off) 01711245560.

CHORUS *77th ACAD*

remembrances

Akash-Megher mitali Nilgirite

Nibishta Manojug Classe boshe

A misty morning does not signify a cloudy day.

One Day Short trainning- Kotona Moja...

Shamne Exam mon diye paro

Really-Attention!

Kato Chintai Mogno!

In great attempts, it is glorious even to fail.

Trainingta Jomche Besh.

Sports & Cultural Committee

Cultural Programme "Shangskritir Mel Bandhon"

A homage to the Martyrs in the National Mausoleum

Wining isn't everything-it's the only thing.

Homage to the martyrs: National Mausoleum.

Environment Committee.

Group-B: Field visit to Bandarban Hill District council.

Group-C: Harmony on field visit to Cox's Bazar.

Group-C: Aai megh jepe..

Group-C: Members- Eai bandhan thakuk atut

Great minds have purposes, others have wishes.

Inception of the 77th ACAD Course: Rector BPATC as the Chief Guest.

A section of Participants.

Inception of the 77th ACAD Course: Rector BPATC and the faculty members

Delighted participants inception.

Everyone should be quick to listen and slow to speak.

The Mess Committee.

Ore Nil Doriya.... on the Nilgiri-Meghdut.

The memories forever!

The men-for a long long time?

The positive mind has extra parоblem solving power.

Eto sokale-Kato hata jai? Tai boshe porechhi.

Souvenir Committee: Boro kothin kaj!

The Guest Speacker on health Re-production.

The Guest Speaker-Hon'ble Vice Chancellor of BSMMU on noise and Pollution/Tobacco.

CHORUS 77th ACAD

articles

ডোভার সৈকত

মূলঃ ম্যাথু আর্নল্ড
অনুবাদঃ শংকর প্রসাদ দেব

এ রাত্রে সমুদ্র শান্ত, জোয়ারের নীরে ভরপুর
উপসাগারের পরে বিরাজিত শশাংক সুন্দর
ফ্রান্সের উপকূলে চন্দ্র-দীপ্তি ক্ষীণতর হয় ধীওে ধীরে
দীপ্যমান শৈলমালা ইংল্যান্ডের শান্ত উপসাগরের শিরে।

এসো প্রিয়ে বাতায়ন পাশে; নৈশবায়ু কতনা মধুর
সুদীর্ঘ সৈকত বীথি বাত্যা-সৃষ্ট অজস্র শীকড়
যেখানে মিলেছে সিন্ধু চন্দ্র-দীপ্ত সবুধার সাথ
কান পেতে শোন শুধু; শুনিছো না নুড়ির সুতীব্র আর্তনাদ!

অজস্র তরঙ্গমালা নুড়িগুলো টেনে নেয় সাগরের কোলে
সৈকতে নিক্ষিপ্ত হয়, পুনরায় সাগর কল্লোলে
শুরু হয়; থেমে যায়, তারপর পুনরায় শুরু
সঙ্গীতের ছন্দে তালে উঠে নামে কাঁপে দূরু দূরু
এরা আনে মর্মমাঝে চিরন্তন বিষাদেও সুর!

সুদূর অতীতে 'সফোক্লিস' শুনেছিলো এই সুর 'এজিয়ান' তীরে
মানুষের ক্লিষ্টতার ঘোলাটে জোয়ার ভাটা এনেছিলো তার অন্তপুরে
সমুদ্র নিস্বনে আমাদের হৃদয়েও সেই ভাব জাগে
অতিদুর উত্তরের সমুদ্রের এই প্রান্তভাগে।

বিশ্বাসের সমুদ্রও একদিন পূর্ণ ছিলো চারিদিকে পৃথিবীর তটে
যেমন বেষ্টিত থাকে উজ্জ্বল কিঙ্কিনি মণি তন্বীর নীবিতে
কিন্তু আজ শুন তরঙ্গের নির্গমনে বিষাদের করুন রাগিণী
পৃথিবীর অনাবৃত নুড়ি আর নৈশ সমিরণে শুনা যায় হতাশার ধ্বনি।

ওগো প্রিয়ে, চলো আরো সত্য হই, কাছাকাছি আসি
কারন, যে পৃথিবী দেখে মনে হয় প্রতি খন্ডে স্বপ্ন রাশি রাশি
অনেকান্ত, এতো রূপ এতোই নতুন
আসলে সেখানে আনন্দ নেই, নেই আলো, প্রেমের প্রসূন
নেই শান্তি, নিশ্চয়তা, সহায়তা নেই অপর ব্যথায়
সূচী ভেদ্র অন্ধকার রাজ্যে যেন আমরা হেথায়
যুদ্ধ আর কলহের ভয়াবহ বিভ্রান্তিতে আছন্ন যোদ্ধারা
সংঘর্ষে জড়িয়ে পরে রাত্রির আঁধারে, জানে নাকো শত্রু মিত্র কারা।

নিঃশব্দ আততায়ী

এনামুল হক

নিঃশব্দে ধীর-ভীরু পায়ে
হঠাৎ করে তুমি যেন এলে।

পানির গ্লাসে স্কচ হুইস্কির মত
প্রানোচ্ছল তরুণের কাছে,
হিরোইনের নেশা হয়ে
টগবগে যুবকের বুকে
হৃদরোগ হয়ে তুমি এলে।

কট্টর বস্তুবাদীর কাছে
দ্বান্দিক বস্তুবাদের
তাত্ত্বিক নিগড় ঠেলে
ভাবাবেগ হয়ে
তুমি এলে।

শান্ত মরুভূমির বুকে
মরুঝড় হয়ে,
শীতের সমুদ্রে সাইক্লোন হয়ে
জীবনের নির্দিষ্ট সমান্তরাল গতিকে
উল্টে পাল্টে দিতে
তুমি এলে!

সেন্ট হেলেনায় নির্বাসিত
মহাবীরের প্রাণ-বিনাশী
আর্সেনিকের মত
নিঃশব্দ আততায়ী হয়ে
তুমি কেন এলে।

বন্ধু তুমি শূণ্য তুমি

আনোয়রুল ওয়াহেদ চৌধুরী

শূণ্যতে শুরু তোমার,
শূণ্যতেই তুমি শেষ।

এই যে বসে আছো
মানাচ্ছে তো বেশ।

ভাবছো তুমি সারা জীবন বেঁচে থাকবে,
অঝোর ধারায় ক্লান্তি নিয়ে বাস করবে।

কিন্তু তোমার দিন যে এখন হয়েছে মলিন,
একটুও কি ভাবো তুমি দিনভর, নিশিদিন।

তুমি তো শুধু জানো এমন
ভোগ আর শুধু ভোগ
বুঝবে যখন থাকবে নাকো
আকাশ ভরা সুখ।

সীমানার সন্ধানে

বিশ্বনাথ বণিক

তোমার কি মনে পড়ে
আমি এসেছিলাম?
তোমার কি মনে পড়ে
আমি ভালোবেসেছিলাম!
আকাশে তখন ছিল শরতের নীলিমা,
বাতাসে ছিল তখন পারিজাতের গন্ধ।
ছিল পূর্ণিমার মায়াবী জ্যোৎস্নার আলপনা
ছিল অমবস্যার নিকষ আঁধারে জোনাকীরা-
বুকের ভেতর সাগর-সঙ্গমের শব্দ ছিল;
হৃদয় মাঝে সফেদ-সফেন উর্মি ছিল-
চোখের নদে দু'কূলভরা স্বপ্ন ছিল!

জননীর জন্ম-জন্মান্তরের আশিষ আবহে-
মাথার 'পর পিতার উষ্ণ হাতের ছোঁয়া
বায়ুর কাছে শেখা কর্মী হবার মন্ত্র
-এবং সুশীল সেবক হবার প্রত্যয়ী-সেনা!
কিন্তু হায়! মুষ্ঠিবদ্ধ প্রতিজ্ঞার মিছিলে-
স্বার্থের কেনা-বেচা চলে;
অতি সংগোপনে, কিংবা সদর্পে
দাপটের, কৌশলের হাইব্রীড চাষাবাদ
সুজলা-সুফলা স্রোতস্বিণীর দু'কূল ভেঙে
সভ্যতার অভিনব পুরস্কার - VENOM!

থমকে দাড়াই! পায়ে পায়ে নিঃশব্দে চলে গেছে
একুশ বছর এগারো মাস।
সাকুল্যে সাত হাজার ছয়শত ছাব্বিশ দিন!
দিন যায়, কথারা মালা গাঁথে
ছায়াবীথি বনানীর পেলব আঁচলে-
বার বার, প্রতিক্ষণ; নিঃশব্দে উচ্চারণ
ভালবাসি, ভালবাসি তোমায় - BPATC.

Success doesn't come to you... you go to it.

মেডিটেশন

মোঃ খলিলুর রহমান

ইথিক্স। কম্পিউটারে চাপদিলাম।
চোখ বন্ধ। ঘুম। গভীরঘুম।
মহাকাশে ভাসছি। মঙ্গলগ্রহে পৌঁছে গেছি।

এ কি! ২৫ ফুট লম্বামানুষ। কথা বলছে অঙ্কের ভাষায়। ত্রিভুজ মানে ভাত ও পানি খাব। ত্রিকোণমিতি মানেরাজার সাথে ব্যাবহারিক ভাষা।

আমাকে রাজার সামনে হাজিরকরা হল। আমি রাজাকে বললাম – আমি মানুষ। আমি মিথ্যা কথা বলি না। রাজা বললেন –মিথ্যা আবার কি ? এরকম কথা আমাদের ভাষায় নেই।

রাজা আমাকে আপ্যায়নকরলেন মধু দিয়ে। সঙ্গে মাশরুম।

বললাম – হুজুর আমরা ভাতরুটি খেয়ে বাঁচি , আমি শুধু মধু ও মাশরুম খেয়ে কেমন করে বাঁচব ? আমরা দুনিয়াতে ভাতরুটি মজুদ করি। দাম বাড়ায়। দাম কমায় ইচ্ছামত। রাজা বললেন – আমাদের দেশে এসব কেউকরে না। মাশরুম ও মধু উপাদেয় খাবার। তামাম বিশ্বে পশু পাখি কেউ খাবার মজুদ করে না।তারা বেঁচে আছে, আমরা কেন বাঁচতে পারব না?

আমি বললাম – হুজুর আমরাখাবারে অনেক রকম ভেজাল মিশাই। মানুষ অসুস্থ হয়। মারা যায়। এতে আমাদের কন অনুভুতিনেই। মানুষ অসুস্থ হলে হাসপাতালে যায়। ঔষধ খায়। ঔষধেও ভেজাল।

রাজা মশাইকে একটুচিন্তিত মনে হল। তিনি বললেন – আমরা কোন ঔষধ খাই না। ব্যায়াম করি বিশুদ্ধ খাবারখাই। সামান্য অসুখ-বিসুখ হলে একটামাত্র সি.আর.পি. আছে সেখানে চিকিৎসা নিই।

আমি বললাম – হুজুর আমরাটাকা পয়সার জন্য ঘুষ খাই। চাঁদাবাজি করি। তেলবাজি করি।

রাজা মশাই ঈষৎ রাগন্বিতহয়ে বললেন – তুমি মানুষ কেমন বুঝতে পারছি না। এগুলো কেমন কথা! এসব কথা আমাদেরভাষাতে নেই। আমাদের ভাষাতে এগুলো প্রচলন করা যাবে না। তাহলে তামাকের মত এগুলোআমাদের গ্রহে চলবে আর তোমরা এগুলো হতে মুক্ত হয়ে যাবে।

আমি বললাম – হুজুর ধনীহবার আরো সহজ উপায় আছে আপনাকে বাতলে দিতে পারি। যেমন ধরুন আপনি একটি সুন্দর মোবাইলসেট নিয়ে পড়াতে এসেছেন। চট করে তা চুরি করে কেউ পকেটে ভরে ফেলতে পারে। রাজা এবারবেশ একটু রেগে গিয়ে বললেন – চুরি জিনিসটা কি তা আমাদের সংস্কৃতিতে নেই। মানুষ চুরিকরে কেন? এধরনের কথা তুমি আমাদের শেখাবে না।

এছারা নারী ধর্ষণ, শিশুধর্ষণ, গৃহপরিচারিকা হত্যা, নর হত্যা...

রাজা মশাই অত্যন্ত রেগেগিয়ে বললেন – তোমার মুখ থেকে কি ভাল কথা বের হয় না? তুমি এমন সব কথাবার্তা বলযেগুলো আমাদের ভাষায় নেই। তুমি অত্যন্ত দুষ্ট লোক। তোমরা মানবজাতি, সব সময় খারাপচিন্তা কর। তোমাদের ধর্ম...

আমি রাজার মুখের কথাকেড়ে নিয়ে বললাম – আপনি যখন ধর্মের কথা বললেন তখন আপনাকে বলি, আমাদের গ্রহে ওসামাবিন লাদেন ও বাংলা ভাই নামের দুই জন ব্যক্তি আছেন, যারা ধর্ম রক্ষার্থে আমেরিকারবিশ্ব বাণিজ্য কেন্দ্রে উড়োজাহাজ ঢুকিয়ে গুঁড়িয়ে দিয়েছে। তার প্রতিশোধ নেবার জন্যআমেরিকার প্রেসিডেন্ট বন্দুক, কামান, ড্রোন, হেলিকপ্টার, যুদ্ধ বিমান দিয়ে...

আমার কথা শেষ হবারপূর্বেই রাজা বেজাই ক্ষেপে গেলেন এবং চিৎকার করে তার পাইক পেয়াদা ডাকা শুরু করলেন। তিনি জোরে চিৎকার দিয়ে বললেন – এ লোক পৃথিবী থেকে এসে মঙ্গল গ্রহের সকল কিছুরঅমঙ্গল করে ফেলবে। এক্ষুণি তাকে দুনিয়াতে নিক্ষেপ করে ফেল।

রাজার চিৎকারে আমার ঘুমভেঙ্গে গেল। দ্রুত চোখ মিলিয়ে দেখলাম আমি বি.পি.এ.টি.সি. এর ব্যায়ামাগারে Exercise Mat এ শুয়ে মেডিটেশন করছি।

The man who makes no mistakes does not usually make anything.

One day trip to the World
Sima Saha

স্বামীর কর্মস্থল হংকং যাবার বাসনা হলো স্থল পথে। আমি চিরকালই একটু ব্যতিক্রম। সকলে যা করেন তার চেয়ে একটু কষ্টকর কিছু করে আলাদা করে নেই নিজেকে। সুখের চেয়ে দুঃখই বেশী উপভোগ্য যেন। নিরবে কাঁদা ভীষণ ভাল লাগার বিষয়। নিজেকে বেশ ফুরফুরে মনে হয়।

হংকং স্থল পথে যাবার জন্য আকাশ পথে পৌঁছে গেলাম South China'র Guangdong Province এর সমুদ্র শহর Shenzhen এ। Lhohu Port Building এ যাবার মত মানসিক অবস্থা নেই। হংকং এর Smphony উপভোগ করার জন্য মানসিক প্রস্তুতি চাই। তাই মা আর মেয়ে বেড়িয়ে পড়লাম **একনজরে পৃথিবী** দেখার জন্য। সমগ্র পৃথিবী ভ্রমণ করতে পারবো না জানি, কমপক্ষে বেশির ভাগ পাবো Chinese Overseas Town Shenzhen এ; জীবনের অনেক স্মৃতি মধুর দিনের একটি শ্রেষ্ঠ দিন Window of the World এ।

ভোরের কুয়াশাচ্ছন্ন কনকনে শীতের মধ্যে, তাম্মী আর আমাকেসহ এক দুর্বোধ্য ভাষার ফুটফুটে সুন্দর কিছু মুখনিয়ে দুরন্ড় বাহন ছুটে চলেছে ভয়ঙ্কর সুন্দর অবকাঠামো ঘেরা নিকষ কালো পথ ধরে। দূর্বোধ্য ভাষার কারণে প্রথমেই মিস হলো পূর্বদিনে কেনা অতি পছন্দের খাবারের collection । নূতন বাহনের কোনটিতে আমাদের অবস্থান হবেণ্ড জিজ্ঞাসা করার ভাষা অজানা। দুরু দুরু বুকে জনশ্রুত ডিঙ্গিয়ে চর্তুদিকের শতচক্ষুর কৌতুহলী দৃষ্টিকে পেছনে ফেলে অবশেষে দেখা মিললো Mrs. Saha & Miss Saha'র। দাঁড়িয়ে পড়লাম বোর্ড ধরে। আর তখনই পেছনে থেকে মোলায়েম স্পর্শ অতি সুন্দরী Yanil deng নামে এক তন্বীর। হাতের ইশারায় বুঝিয়ে দিল Follow সব। ৩ মিনিট চলার পর আবার চড়তে হলো very comfortable এক বাহন যার সীট সংখ্যা ৪৬। সর্বমোট ৫ মিনিট পর এগিয়ে চললো নীল পতাকাবাহী নিলাভ হলদে গলার নিখুঁত নির্দেশনায়। পাঁথুরে রাস্তা, underground আর ভম্বুবড়াবৎ পাড়ি দিতে দিতে ৪৫ মিনিট পর বাহনটি দাড়িয়ে পড়লো refreshment এর জন্য। প্রয়োজনীয় কার্যাদি শেষে কিছু নূতন ধরণের শুকনো খাবার এবং এক অদ্ভুত ধরণের এক কেজি কলা নিয়ে পুনরায় ফিরে এলাম গন্তব্যের উদ্দেশ্যে অপেক্ষমান বাহনে। পরবর্তী একঘন্টা পর পৌঁছে গেলাম Window of the World এর premises এ; বহিরাবরণে অপরূপা আকাশ পানির ছল ছল শব্দ আর কৃত্রিম জলকেলি এবং উর্দ্ধমূখী জনসমুদ্রের সুন্দর সমন্বয়ে। Entry Pass সংগ্রহ করার পর লাগসই পদচারনায় এগিয়ে চলেছি সিড়ি ভেঙ্গে ভেঙ্গে। এক সময়ে পৌঁছে গেলাম প্রকান্ড প্রচন্ড সুন্দর এক সিংহদ্বারে; Actualy এটি বেজিং ডোর। উকিঁ মেরে দেখি একি ! এতো infront of Globe theater of London. কিছু ভালো করে বোঝার পূর্বেই শুরু হয়ে গেল অপূর্ব গতি আর নৃত্যের সাথে অনিন্দ্য সুন্দর কারুকলা। গাইডের তাড়া খেয়ে বামদিকে এগুতেই গ্রেটওয়াল অব জার্মান। সেটি হাত দিয়ে ছুঁয়ে ছুঁয়ে সামনে এগুতেই পেয়ে গেলাম চায়না গেট। পার হতেই Asia Region; বাম হাতে The Temple of the Emarald Buddha, Thailand, Gyeongbok Palace, South Korea, Itsukushima Shrine, Mount Fuji, Japan, Shirasagi Castle in Himeji, Japan, চলে এলাম আগ্রায়। সফেদ সাদা মর্মর পাথরে অনিন্দসুন্দর জেম খচিত সত্যমশিবমসুন্দরম এর নিদর্শন তাজমহল । অঙ্গনে পা দেবার সাথে সাথেই বুকের মধ্যে গভীর নীল নিরব নিশ্বাষে নিকষিত বাতায়নে আলো উদ্ভাসিত হলো। চিরপ্রেমের স্থাপত্য মনে করিয়ে দিল প্রথম ভালোলাগার অসম্পূর্ণতা। এরপর একে একে ভারতের প্রত্নতাত্ত্বিক সকল নিদর্শন ও একাধিক মন্দির পেরিয়ে চলে এলাম Modhera Sacred Well এ। তারপরই মায়ানমারের Shwedagon Pagoda, Combodia'i The Angkor Wat এবং ইন্দোনেশিয়ার Borobudur। ক্রমে ক্রমে The Tower of Kuwait, Merlion, Singapore, Kek Lok Si,

Malasia ভ্রমণ শেষ করে চলে এলাম Oceania Region এ। ঢুকে গেলাম নিউজিল্যান্ডের Moari inhabitants এর Dwelling House-এ। ছোটখাটো কিছু কেনাকাটা শেষ করে বিরাট একখানা চাইনিজ ডাব হাতে পৌঁছে গেলাম অস্ট্রেলিয়ার Sydney Opera House এ। অপেরা দেখা না হলেও নীল সমুদ্রের মোহনীয়তা এবং একশো মিটার উচু ঝর্ণা ও Uluro Rock এ চড়ে মন সিক্ত করে নিলাম।

এবার পৃথিবীর অপর প্রান্ত Africa Region এ পৌঁছে Dwelling Houses of African Inhabitants ঘুরে পৌঁছে গেলাম Egypt এ। মাঝখানে দেখে এলাম কেনিয়ার Ivory Gate I Safari Park; মিশরে দেখলাম আলেকাজান্দ্রিয়ার লাইট হাউজ, গ্রেট টেম্বল অব আবু সিম্বেল আর বিশ্ববিখ্যাত Pyramids and Sphinx of Giza। একের পর এক ক্যামেরার ফ্ল্যাশে আলোকিত পিরামিড।

সূর্য তখন মধ্য গগনে। আমরা চলেছি এবার America Region এ। ক্রমে ক্রমে Disneyland, Mount Rushmore National Memorial, The White House, The Statue of Liberty, The Capitol Building, Jefferson Memorial, Lincon Memorial Hall ঘুরে চলে এলাম নিউইয়র্কের Skyscrapers খ্যাত Manhattan. এরপর ম্যাক্সিকোর Globose, The Statues of Warriors, ব্রাজিলের পার্লামেন্ট হাউজ, Mount Corcovado আর চিলির Statues of Star Island, পেরুর Naska'র Linear Drawings দেখে এলাম Europe Region এ। মধ্যাহ্ন ভোজ তাড়াতাড়ি শেষ করে চলে এলাম ইংল্যান্ডে। লন্ডনের টাওয়ার ব্রীজ, ওয়েস্ট মিনিস্টার প্যালেস, Stonehenge দেখে সোজা বাকিংহাম প্যালেস। এরপর গেলাম ফ্রান্সে। আইফেল টাওয়ার ভ্রমণ শেষে জার্মানীর Cologne Cathedral, গ্রীসের Acropolis ইটালীর The Leaning Tower সুইজারল্যান্ডের Matterhorn mountain ঘুরে বার্সিলোনার পার্কগুলে চলে এলাম। স্প্যানের আল হামব্রা কমপ্যাক্সের লায়ন কোর্ট দেখার সময়ই ন্যাদারল্যান্ডস এর Windmills আর টিউলিপ সমৃদ্ধ হল্যান্ডের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য আমাদেরকে আকর্ষন করছিলো। যেভাবে সিক্ত আর আন্দোলিত হয়েছি নায়েগ্রার মনোরম জলপ্রপাতে। আর রোমের বিখ্যাত চার্চে ধর্মীয় অনুভুতিতে নিরবচ্ছিন্ন হওয়ার পরেই চোখের সম্মুখে মস্কোর ঘন্টা। হল্যান্ডের বনভূমিতে ঘুরে সমুদ্রের সৌন্দর্য শেষ হতে না হতেই পুনরায় উইন্ডসমিল ঘার নেড়ে ডাকলো আমাকে । হারিয়ে গেলাম আবারো বাতাস কলের দুরন্ত হাওয়ায় ।

ডাইনোসোরদের আবাস ভূমি শেষ হতে না হতেই Asis-style Street, Islamic Street, Europe Style street, Austria Music Square, Garden of World Sculpture ঘুরিয়ে আনলো ম্যাজিক গাড়ী।

স্কেটিং, স্কেটিং আর স্কেটিং। কোথায় এলাম- সফেদ নিটোল বরফের পাহাড় গালের পার্শ্ব ছুঁয়ে ঠান্ডা বাতাসের দুরন্ত আসা যাওয়া। এতো আলপাইন। ইনডোর আলপাইন স্কী রানে আমার মেয়ে তাম্মী ঝাঁপিয়ে পরলো। ক্লান্ত হয়ে বেরিয়ে খেতে বসে পড়লো ব্যাবিলনের ঝুলন্ত বাগানে। আহ! কি মিষ্টি পরিবেশ। আমার মেয়ে গেয়ে উঠলো আহা আজি এ বসন্তে, এরকমই অবস্থায় দেখা হলো অস্ট্রেলিয়ার কাঙ্গরুসহ নানা প্রজাতির পৃথিবী বিখ্যাত সব বনচর আর পানিচরদের সাথে। সূর্য প্রায় হেলে পড়েছে। দূর থেকে আইফেল টাওয়ারের চূড়া উঁকি মেরে জানিয়ে দিচ্ছে এই আমি এখানেই । আবারো তার পাদদেশ ঘুরে আমরা চলে এলাম Star Bucks Coffee হাউজে। গরম কফির গাসে চুমুক দেয়ার সাথে সাথে দেখতে পেলাম দুরন্ত বেগে সব দর্শনার্থী ছুটে চলেছে গোব টাওয়ারের থিয়েটার মঞ্চে। আমরাও পায়ে পায়ে এগিয়ে গেলাম কফির গাস হাতে নিয়ে। সূর্য পশ্চিম গগনে ঢলে পড়েছে। শরীরও ক্লান্তিতে অবসন্ন। একসময় কখন যে রাতে খাবার নিতে KFC-তে পৌঁছে গেছি এ আজো অজানা। পৃথিবী ভ্রমণের আয়েশ কাটিয়ে উঠার আগেই Shenzhen এর সমগ্র আকাশে চড়িয়ে পড়লো হাইরাইজ বিল্ডিং থেকে সাত রঙ্গের Symphony.

Honesty in our age has become conspicuous by its absence.

খরচ মাত্র দু'শ বিশ

মীর আলী রেজা

এক.

আগষ্ট/সেপ্টেম্বর-১৯৮৮। দেশ মারাত্নক বন্যা কবলিত। জেলা প্রশাসনের উদ্যোগে ত্রাণ/খাদ্য সামগ্রী বিতরণের জন্য কয়েকটি টীম গঠণ করা হলো। পাবনা জেলার অধিকাংশ এলাকা বিশেষ করে জেলার 'চলন বিল' নামে খ্যাত চাটমোহর, ভাঙ্গুরা এলাকার অবস্থা সবচেয়ে ভয়াবহ। জেলা প্রশাসক মহোদয় নির্দেশ দিলেন ঐ এলাকায় খাদ্য সামগ্রী বিতরণের জন্য। চলন বিল এলাকায় কয়েক হাজার লোক পানিবন্দি অবস্থায় দুর্বিষহ জীবন কাটাচ্ছে। খাদ্য সামগ্রী হিসাবে চিড়া, গুড়, হাতে বানানো রুটি ইত্যাদি নিয়ে প্রথমে জীপ, পরে ইঞ্জিন নৌকা জোগাড় করে ঐ অঞ্চলে পৌছাতে একটু দেরী হয়ে গেল। চারিদিকে অথৈই পানির মধ্যে মাইলের পর মাইল লোকজন পানিবন্দি অবস্থায় গাছের ডালে, বাঁশের মাচায়, উঁচু খড়ের গাঁদায়, টিনের চালে আশ্রয় নিয়েছে। এলাকায় খাদ্য বিতরণের সময় কয়েকজন জানালো চাটমোহর উপজেলার সবচেয়ে দুর্গম অঞ্চল হান্ডিয়ান বিলের মাঝে অনেকলোক পানিবন্দি হয়ে মানবেতর জীবন যাপন করছে। সে অঞ্চলে কোন ত্রাণ সামগ্রী অদ্যাবধি যায়নি। সাথে থাকা সহকারী নাজির জানালেন "স্যার আমরা অনেক দূরে চলে এসেছি, ঐ অঞ্চলে গেলে জেলা সদরে ফিরতে অনেক রাত হয়ে যাবে"। আমার চোখের সামনে কিছু অসহায় লোক, শিশুদের ছবি ভেসে আসলো। 'মানুষ মানুষের জন্য'। আমার কেমন যেন নেশায় পেয়ে বসলো। আমি বললাম, না আমরা আজ ঐ এলাকায় যাব'। রিলিফ বিতরণ করতে করতে সন্ধ্যা প্রায় সমাগত সহকারী নাজির বার বার তাগাদা দিচ্ছেন " স্যার, ফিরে চলেন, আমরা অনেক দূরে চলে এসেছি, খাদ্য খাবার, রুটি প্রায় শেষ। জেলা সদরে ফিরতে অনেক রাত হয়ে যাবে। যে কটিরুটি আছে আমাদেরই ফেরার পথে খেতে লাগবে, গভীর রাতে ফিরে মেসে খাবার পাওয়া যাবে না। দিন শেষে যখন ইঞ্জিন নৌকাতে ফিরছি, হঠাৎ দেখি বিলের মধ্যে একটি টিনের চালে আশ্রয় নেওয়া নারী, শিশুসহ বেশ কিছু লোকজন আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য চিৎকার করছে। নৌকা নিয়ে সেখানে যেতেই ক্ষুধার্ত লোকজন আমাদের ঘিরে ধরলো। রুটি বিতরণের শেষ পর্যায়ে যখন একটি শিশুর হাতে দু'টি রুটি তুলে দিয়েছি, হঠাৎ পাশের টিনের চালে আশ্রয় নেয়া একটি ক্ষুধার্ত কুকুর ঘেউ করে ছেলের হাতে থাকা রুটিটাতে কামড়ে নিয়ে নিল। ছেলেটি আর্তনাদ করে উঠলো, সে কি দৃশ্য। আমি সাথে থাকা ফেরার পথে নিজেদের খাওয়ার জন্য শেষ রুটিগুলো সব সেখানে বিতরণ করলাম। জেলা সদরে ডাক বাংলাতে যখন ফিরলাম, তখন রাত অনেক গভীর। দেহ ক্লান্ত, কিন্তু মনতৃপ্ত। কেন যেন ঐ রাতে আমার আর ক্ষুধা পাইনি।

দুই.

মে, ২০০২, গ্রীষ্মের তপ্ত দুপুর। খাবার খাওয়ার জন্য বাসায় যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছি। এমন সময় অফিস পিওন জানালো ধলা অনাথ আশ্রম কেন্দ্র, ত্রিশাল এর একজন শিক্ষক ৮/১০ জন ছাত্রসহ আমার সাথে সাক্ষাৎ করতে চান। অনুমতি পেয়ে তারা এসে আমার কক্ষে সবাই বসলো। উপস্থিত শিক্ষক জানালেন, ছেলেগুলো অনাথ আশ্রমে থাকে, তারা বাইরে বের হওয়ার তেমন সুযোগ পায়না। তিনি তাদের নিয়ে এসেছেন উপজেলা পর্যায়ে কোন কোন অফিসার থাকেন, কোথায় বসেন, কি কাজ করেন, তা ছাত্রদের জানানো ও শিক্ষা দানের জন্য। তারা সকালেই বেরিয়ে ছিলেন কিন্তু কিছু পথ হেঁটে এবং যাত্রীবাহী বাসে এসে উপজেলার অন্য সব অফিস ঘুরে সর্বশেষ ইউ, এনও অফিসে আসতে একটু দেরি হয়ে গেছে। আমি তাদের সাথে অনেক খোলামেলা আলাপ করলাম। খোঁজ নিয়ে জানলাম তাদের দুপুরে খাবারের কোন ব্যবস্থা নেই। আমি পিয়নকে ডেকে এদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করতে বললাম। পিয়ন তাদের জন্য পরাটা, ডাল ও মিষ্টি নিয়ে এলো। খরচ হলো "দুইশত বিশ টাকা"। সামান্য ডাল রুটি অথচ মায়াময় চেহারার ছেলেগুলো তৃপ্তি সহকারে খাচ্ছিল তা দেখে আমার মনে যেন কেন এক অপার আনন্দে ভরে গিয়েছিল। অথচ খরচ মাত্র দু'শ বিশ । আমি নিজে অনেক দামি রেষ্টুরেণ্টে খেয়েছি কিন্তু এমনটি ভাবে মন ভরেনি।

From my experience in Japan

Md. Siddiqur Rahman

I would like to take the opportunity to share some of my experiences in Japan. I went to Japan to study one year masters program on Public Policy in National Graduate Institute for Policy Studies (GRIPS), Tokyo. Personally I tried to acquire a few good qualities of Japanese people. For example, Japanese people are very much punctual, law abiding, disciplined hard working and so on. They are very timely in their work places even in a rainy day or in any other adverse weather. Many Japanese people are seen running at the rail way station to reach the train although train comes and leaves the station at every 5 minutes in most cases. On escalators, one group remains standing in queue while another group walks. I must divide Japanese train passengers into three groups: 1) One group sleeps; 2) one group browses through mobile phone or iPod and (3) the other group reads books, papers, and magazines and something like that. In fact, they make best use of their time which is one of the indicators of their development. Of course at weekends i.e. Saturday and Sunday normally they enjoy with friends, family members in clubs, gardens, parks and many visiting places.

Japanese people are hard working irrespective of their age and sex. I visited my Professor Hirono's house. The professor and his wife (also a professor) are aged (81 and 75 respectively) people. But they don't have any domestic help. They are good at teaching at universities and house making at homes. This is the common scenery in Japan. Hardworking is another important indicator of their development.

I observed that Japanese people are highly disciplined and law abiding. We, Bangladeshi students living in TIEC (Tokyo International Exchange Center) set up a food stall on the occasion of TIEC festival, 2010. We saw with great pleasure that many people were standing in the queue to buy Bangladeshi food from us. Long queues are seen in shops, restaurants, elevators and many other places in Japan. But it is hardly seen in Bangladesh except at some bus stops and elevators.

The platform of Japanese rail way stations and streets of Tokyo are more neat and clean than the floor of our bed rooms in some cases. Everywhere littered by garbage and dirty environment what we see all around in our big cities and towns are out of imagination in Japan.

My intention is to import the qualities of punctuality, hardworking, cleanliness and such other behavioral products which are free of cost and introduce among ourselves in our country. Many of us go to Japan and other developed countries and come back. If we learn lessons and implement in our country only then it might help to develop our country. Here my view is that we should practice good deeds and good behaviors starting from ourselves first and gradually others will follow.

Health Problems and Remedies

Dr. Zawad
BPATC, Savar, Dhaka

It is said that "Health is wealth". Now a days many Health associations all over the world have given weightage to health, i.e., "Health is above all". So health has given an important place by all culture and society. In fact all communities have their concepts of health as a part of their culture. Among definitions still used probably the oldest one is that health is the "absence of disease".

Health is one of those terms which most people find to difficult to define, although they are confident of its meaning. Therefore many definitions of health have been offered from time to time. The widely accepted definition of health has been given by world health organization (WHO) as "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not mearly an absence of disease an absence of disease or infirmity". So health has three dimensions. In the recent year one more dimension also included that is spirituality i.e., spiritual health.

All over the world major health problems are three 1) Cardio vascular disease 2) Obesity 3) cancer. There are several types of cardio vascular disease. They are as follows:

1)Coronary heart disease (because of atherosclerosis) 2) Heart attack 3) Stroke. Statistics shows that 50% death occurs because of cardio vascular diseases. But very interesting which is preventable. 70% death occurs because of cardio vascular disease and cancer

Benefits of physical activity or exercise are as follows:

- Makes stronger
- Gives glow
- Boosts immune system
- Combats period pain
- Relives stress, anxiety and depression
- Reduces risk of cancer
- Accelerates recovery after injuries
- Improves back pain
- Burns calories faster
- Induce happiness
- Delays ageing
- Makes heart healthier
- Makes lungs more efficient
- Enhance memory

- Mortality rates lower
- Life expectancy increases
- Regular moderate to vigorous physical activity produces physiological improvements regardless to age
- Moderate aerobic exercise promote good health and add years to life
- Regular physical exercise countered the life shortening effects of smoking and drug
- Even genetic tendencies towards early death were countered by regular exercise
- Vigorous physical activity increase the longevity
- Moderate to vigorous exercise substantially reduce the risk of dying from heart disease, cancer, and other causes
- Exercise lower a 60% of heart attack risk
- Exercise controlled blood pressure, body weight
- Moderate to vigorous exercise reduces blood levels of cholesterol
- Regular exercise plays a significant role in reducing cancer

Exercise prescription

Every body should know the type of exercise, intensity, duration or amount of exercise, frequency, and goal and for which age group and what purpose are they doing exercise.

Type of exercise: Emphasis on large dynamic exercise, some heavy resistive and flexibility exercise.

Intensity: Moderate intensity should be heart rate more that 155 beat per minutes.

Duration: more than 40 minutes

Frequency: At least every other day.

Goal: Lower level activity (walking) every day.

Age group: 25- 65

Purpose: ◈Prevention and treatment of coronary heart disease. ◈Prevention and treatment of type ii diabetes ◈Maintenance of optimal body composition ◈Enhance psychological status ◈Retain musculoskeletal integrity

It is really very important to notice that every individual start exercise with worm up end with worm down and meditation. There is dire need to go for medical cheek up before starting exercise programme.

Building Health Awareness

Kh. Rafiqul Islam

We all know that Health is Wealth. A good Health is root of all happiness. In order to keep our body safe and sound, we should be more and more careful and cautious about maintaining the good health. But unfortunately the people of Bangladesh are not so much aware of health.

If we are more careful about our health we can remain safe from many diseases. We should be careful about maintaining good health from boyhood. Sound body helps to keep sound mind. In order to maintain sound body and mind, we have to follow some rules and regulations, such as : (1) Eating good and nutritious food (2) Take healthy and balanced diet (3) Taking exercise regularly (4) Visit Physician for health check-up on regular basis (5) Have Prayer (Namaz) everyday timely and regularly. (6) Keep tension free life and mind (7) Not to do excessive exertion exercise and hard work.

We are the citizen of Bangladesh it will be a matter of great success if we can maintain good health and sound mind of our citizen. Simultaneously it is necessary to train up people how to maintain good health and motivate them to keep good health and sound mind. For this purpose Health Department can play vital role by conducting arrangements of workshop, seminar and campaign which will make the people more health conscious. But there are some problems too, our people are mostly poor and illiterate. Health education department can take extensive health education programme for awarness building.

Majority of people don't have sufficient means and knowledge to maintain good health and take proper treatment. But in the developed countries, people enjoy free treatment and medicine at a subsidized rate. Our Bangladesh Government also can take such measure like developed countries. Although Bangladesh has arranged free treatment in Government Hospitals, but in those Hospitals treatment facilities are not up to the mark and machineries are very old and insufficient.

It is true that health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absence of diseases or infirmity (WHO). So in order to maintain good health and sound mind, we should not indulge in unlawful and uncontrolled life. If we can maintain good health we can be free from heart diseases, diabetics, high pressure and other dangerous diseases.

Apolitical Civil Service

Md. Mahbub-ul Islam

Harold Wilson was the Prime Minister of U. K. When his Labour Party come to power he was anxious about how he would fulfil his commitments to the people through the permanent civil service of the then Britain which was conservative and capitalist oriented by nature. At the time of his formal introduction as British Prime Minister to the senior officers, Permanent Secretary of the cabinet presented him a huge volume of about one thousand pages on how the commitments of the Labour Party to the people could be met.

Harold Wilson read it and became astonished to see that the voluminous documents incorporated many ideas to do his job better which he did never thought of. The documents was so gigantic and articulate that it could not have been prepared with in a week of the declaration of the election results.

Harold Wilson was wondering whether the bureaucrats had been secretly working in favour of his party and preparing for his victory. While trying to find it out he learned from his Permanent Secretary that two documents were prepared simultaneously, one for the Labour Party Leader and another for the Conservative Party Leader from the date of the declaration of the election schedule.

The civil servants morally felt it their duty to help whichever party won the election and prepared two such separate documents. Harold Wilson was overwhelmed with surprise and satisfaction with the apolitical attitude of the Civil Servants of Britain.

Our Civil Service is the legacy of British-India. But with the passage of time, it has lost its charecter of neutrality and efficiency to a cerrtain extent. It is now a mixture of such things which is not desirable. Efficiency and honesty does not work here. Other things work in it. Esprit de corps is considered no more a virtue in ours' one.

However, it should not continue further.

We must love our motherland. So we have to shun all of our demerits soon. Otherwise we have to pay much which shall not be viable for anybody.

LESSON TO LEARN FROM JAPAN

Harun -ur-Rashid Khan

THIS letter, written by Vietnamese immigrant Ha Minh Thanh working in Fukushima as a policeman to a friend in Vietnam, was posted on New America Media on March 19. It is a testimonial to thestrength of the Japanese spirit, and an interesting slice of life near the epicenter of Japan 's crisis at the Fukushima nuclearpower plant. It was translated by NAM editor Andrew Lam, author of "East Eats West: Writing in Two Hemispheres." Shanghai Daily condensed it.

Brother,

How are you and your family? These last few days, everything was in chaos. When I close my eyes, I see dead bodies. When I open my eyes, I also see dead bodies. Each one of us must work 20 hours a day, yet I wish there were 48 hours in the day, so that we could continue helping and rescuing folks.

We are without water and electricity, and food rations are near zero. We barely manage to move refugees before there are new orders to move them elsewhere.

I am currently in Fukushima , about 25 kilometers away from the nuclear power plant. I have so much to tell you that if I could write it all down, it would surely turn into a novel about human relationships and behaviors during times of crisis.

People here remain calm - their sense of dignity and proper behavior are very good-so things aren't as bad as they could be. But given another week, I can't guarantee that things won't get to a point where we can no longer provide proper protection and order.

They are humans after all, and when hunger and thirst override dignity, well, they will do whatever they have to do. The government is trying to provide supplies by air, bringing in food and medicine, but it's like dropping a little salt into the ocean.

Brother, there was a really moving incident. It involves a little Japanese boy who taught an adult like me a lesson on how to behave like a human being.

Last night, I was sent to a little grammar school to help a charity organization distribute food to the refugees. It was a long line that snaked this way and that and I saw a little boy around 9 years old. He was wearing a T-shirt and a pair of shorts.

It was getting very cold and the boy was at the very end of the line. I was worried that by the time his turn came there wouldn't be any food left. So I spoke to him. He said he was at school when the earthquake happened. His father worked nearby and was driving to the school. The boy was on the third floor balcony when he saw the tsunami sweep his father's car away.

I asked him about his mother. He said his house is right by the beach and that his mother and little sister probably didn't make it. He turned his head and wiped his tears when I asked about his relatives.

The boy was shivering so I took off my police jacket and put it on him. That's when my bag of food ration fell out. I picked it up and gave it to him. "When it comes to your

turn, they might run out of food. So here's my portion. I already ate. Why don't you eat it?"

The boy took my food and bowed. I thought he would eat it right away, but he didn't. He took the bag of food, went up to where the line ended and put it where all the food was waiting to be distributed.

I was shocked. I asked him why he didn't eat it and instead added it to the food pile. He answered: "Because I see a lot more people hungrier than I am. If I put it there, then they will distribute the food equally."

When I heard that I turned away so that people wouldn't see me cry.

A society that can produce a 9-year-old who understands the concept of sacrifice for the greater good must be a great society, a great people.

Well, a few lines to send you and your family my warm wishes. The hours of my shift have begun again.

Ha Minh Thanh

LESSON TO LEARN FROM JAPAN

10 things to learn from Japan.

1. THE CALM
Not a single visual of chest-beating or wild grief. Sorrow itself has been elevated.

2. THE DIGNITY
Disciplined queues for water and groceries. Not a rough word or a crude gesture.

3. THE ABILITY
The incredible architects, for instance. Buildings swayed but didn't fall.

4. THE GRACE
People bought only what they needed for the present, so everybody could get something.

5. THE ORDER
No looting in shops. No honking and no overtaking on the roads. Just understanding.

6. THE SACRIFICE
Fifty workers stayed back to pump sea water in the N-reactors. How will they ever be repaid?

7. THE TENDERNESS
Restaurants cut prices. An unguarded ATM is left alone. The strong cared for the weak.

8. THE TRAINING
The old and the children, everyone knew exactly what to do. And they did just that.

9. THE MEDIA
They showed magnificent restraint in the bulletins. No silly reporters. Only calm reportage.

10. THE CONSCIENCE
When the power went off in a store, people put things back on the shelves and left quietly!

[Source: Internet]

CHORUS 77th ACAD

advertisments

Our Product

VESSELS NEWLY CONSTRUCTED AND DELIVERED

BY

KARNAPHULI SHIPYARD (PVT.) LTD.

SEA-TRUCK FOR BIWTC

04 NO. SEA TRUCK FOR BIWTC

M.T BANGLAR SHOURABH RE-CONSTRUCTED FOR BSC

SEA-GOING HARBOUR TUG BOAT KANDARI-1

SEA-GOING HARBOUR TUG BOAT KANDARI-7

SEA-GOING HARBOUR TUG BOAT KANDARI-8

DAMAGED VESSEL M.T. BANGLAR SHOURABH BEING PUSHED FOR BERTHING BY TUG BOAT KANDARI-1,7 & 8

OCEAN GOING VESSEL BEING TOWED BY THE TUG BOAT KANDARI-1

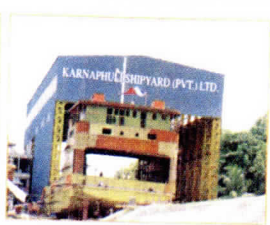
SEA-GOING WATER TANKER M.V. TRISHNA

DEEP SEA FISHING TRAWLER F.V. DHAKA

DEEP SEA FISHING TRAWLER F.V. COMILLA

MV. MONIRUL HOQUE RE-CONSTRUCTION FOR BIWTC

2 NOS. DEEP SEA FISHING TRAWLERS FOR PRIVATE COMPANY



"K-TYPE FERRY" FOR BIWTC

03 NOS. CUTTER SUCTION DREDGER 450 MM FOR BIWTA

KARNAPHULI SHIPYARD (PVT.) LTD.

Design & Printing by QGS Anderkilla, Ctg. Tel : 031-2857932, 01711-306526

50 MW Rental Power Plant at Katakhali Power House, Katakhali, Rajshahi.

NORTHERN POWER

Enlighting Bangladesh

ENA GROUP

NORTHERN POWER SOLUTION LIMITED

57/4, Lake Circus, Kalabagan, Dhaka, Bangladesh.
Tel: 9102659, 9102660, 9117636, Fax : + 88028128784
E-mail: npslbd@gmail.com,ena@dhaka.net
web : www.enagroup-bd.com

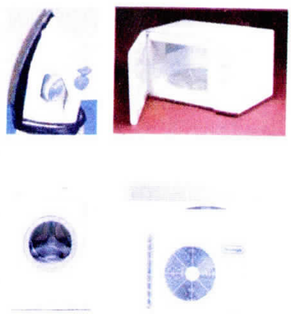
DESCO
POWER IS YOURS

ঢাকা ইলেকট্রিক সাপ্লাই কোম্পানী লিমিটেড (ডেসকো)

বাড়ী - ৩, রোড - ২৪, ব্লক - কে, বনানী মডেল টাউন, ঢাকা - ১২১৩।

A Kwh saved is better than a Kwh generated.

নিয়মিত বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করুন।



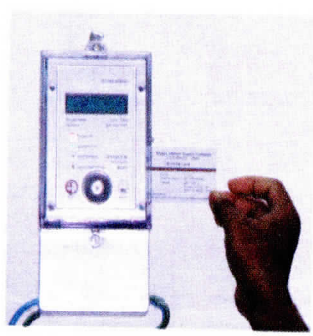
পিক আওয়ারে ওয়াশিং মেশিন, শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র, মাইক্রোওয়েভ ওভেন, ইস্ত্রি ইত্যাদি যন্ত্রপাতির ব্যবহার বন্ধ রাখা উচিত।

আধুনিক ইলেকট্রনিক ব্যালাস্ট ব্যবহারে বিদ্যুৎ সাশ্রয় হবে।

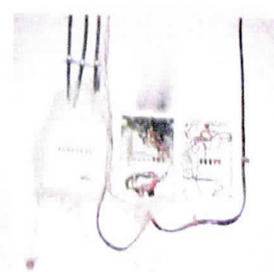
শপিং মল বা দোকানে অপ্রয়োজনীয় বাতি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

দিনের বেলায় অফিসে, শপিংমলে বা বাসায় সূর্যের আলোর সর্ব্বোচ্চ ব্যবহারের মাধ্যমে বিদ্যুৎ সাশ্রয় করা যেতে পারে।

Compact Fluorescent Lamp (CFL) ব্যবহারে তুলনামূলক ভাবে বিদ্যুৎ বিল কম আসে।



প্রি-পেইড এনার্জি মিটার আপনার বিদ্যুতের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।



অবৈধ বিদ্যুৎ ব্যবহারকারীদের বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলুন।

বিদ্যুৎ একটি অতি প্রয়োজনীয় ও মূল্যবান জাতীয় সম্পদ। দেশের বৃহত্তর স্বার্থে সীমিত এই সম্পদের সুষ্ঠু ও পরিমিত ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য সকলকে আহ্বান করা যাচ্ছে।

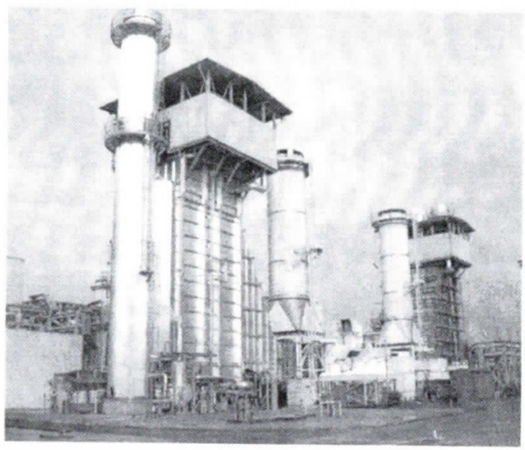
৭৭তম উচ্চতর প্রশাসন ও উন্নয়ন কোর্স (এসিএডি)'র
স্যুভেনির প্রকাশনার সাফল্য কামনা করে
কক্সবাজার জেলা পরিষদের পক্ষ থেকে

আন্তরিক অভিনন্দন

গ্রাম বাংলার যোগাযোগ ব্যবস্থা, অবকাঠামো উন্নয়ন,
দারিদ্র বিমোচন ও নারী উন্নয়ন, বৃক্ষরোপণ, শিক্ষা, ক্রিড়া, সংস্কৃতি,
জাতীয় কর্মসূচী ধর্মীয়
এবং
বিভিন্ন সামাজিক উন্নয়নমূলক কর্মকান্ডে
কক্সবাজার জেলা পরিষদ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা
জেলা পরিষদ, কক্সবাজার।

With Best Compliments From



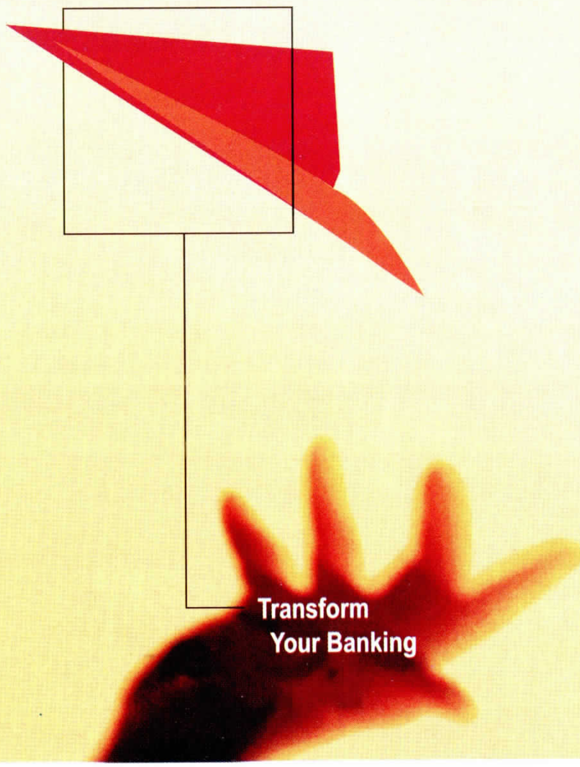
RURAL POWER COMPANY LIMITED

- A Power Generation Company in Private Sector.
- 100% Local Ownership and Management.
- Committed to Reliable Power Generation for Rural Development.

House # 19, Road #1B, Sector # 9
Uttara Model Town
Dhaka-1230, Bangladesh.

FLORA BANK

Online Core Banking Solutions



A clear picture of the Banking Information System

Flora Bank, the universal online banking solution, empowers banks to transform their business by leveraging technology. Flora Bank is a proven customer-focused, integrated, robust solution to meet not only today's business needs but tomorrow's strategic objectives. The solution addresses core banking, internet banking, treasury, foreign exchange, asset management, CRM, Central Bank reports and supports verities of delivery channels like ATM, POS, SWIFT, Tele Banking and more. Flora Bank has been architected and developed out of years of experience with commercial banks and offers several powerful and differentiating features making it one of the most flexible, scalable, comprehensive and affordable solutions in its class.

FLORA BANK

Online Core Banking Solutions

ISO 9001 CERTIFIED

CORE BANKING | ONLINE BANKING | INTERNET BANKING | SMS BANKING | ATM/POS | SWIFT | TELE BANKING
TRADE FINANCE | LOANS | DEPOSITS | CRM

Flora Telecom Limited: Zahed Plaza, (8th Floor), 30, Gulshan Avenue (North), Gulshan Circle-2, Dhaka Tel: 8881238-40 www.floratelbd.com

FLORA TELECOM Made in Bangladesh

দেশী খাবার, স্বাদে ও গুনগতমানে অতুলনীয়

রসনা বিলাস

৭৭তম এসিএডি কোর্সের সফল সমাপ্তি কামনায়

House# 26, Road# 11, Block# D, Banani
Dhaka-1213, Bangladesh
Tel: 989-4729 Mobile: 01711-168833
01711-522638, 01711-607227, 01911-311765

House# 3, Lake Drive
Sector-7, Uttara
Dhaka, Bangladesh
Mobile: 01916-857503, 01971522638

সান্ধ্য পিক আওয়ারে বিদ্যুৎ ব্যবহারে সাশ্রয়ী হোন

- অনুগ্রহ করে অপ্রয়োজনে বিদ্যুৎ ব্যবহার করে অন্যের বিদ্যুৎ প্রাপ্তির সুযোগকে ব্যাহত করবেন না। আসুন আমরা সকলে মিলে বিদ্যুতের সাশ্রয়ী ব্যবহার করি।
- বিদ্যুৎ একটি অতি প্রয়োজনীয় মূল্যবান জাতীয় সম্পদ। দেশের বৃহত্তম স্বার্থে এই সম্পদের সুষ্ঠু ও পরিমিত ব্যবহার একান্ত বাঞ্ছনীয়।
- বিদ্যুৎ ব্যবহারে মিতব্যয়ী হোন। আপনার বাসগৃহ অথবা কার্যালয়ে যত কম পরিমাণ বিদ্যুৎ ব্যবহার করলে চলে ঠিক ততটুকু ব্যবহার করুন।
- লোড-শেডিংমুক্ত থাকার জন্য পিক-ইওয়ার (বিকেল ৫.০০টা রাত ১১.০০টা পর্যন্ত) পরিহার করে অন্য শিফটে আপনার শিল্প প্রতিষ্ঠান পরিচালনা করুন।
- আধুনিক প্রযুক্তির 'এনার্জি এফিশিয়েন্ট লাইট ও ইন্টেলিজেন্ট মোটর কন্ট্রোলার' ব্যবহারে বিদ্যুতের খরচ কম হয়। সুতরাং আজ থেকেই 'এনার্জি এফিশিয়েন্ট লাইট ও ইন্টেলিজেন্ট' মোটর কন্ট্রোলার ব্যবহার করুন।
- আপনার বাসগৃহ ও কার্যালয়ে অনুমোদিত লোড অনুযায়ী বিদ্যুৎ ব্যবহার করুন। অনুমোদিত লোডের অতিরিক্ত বিদ্যুৎ ব্যবহার করলে বিতরণ ব্যবস্থায় কারিগরী সমস্যার সৃষ্টি হয়ে বিদ্যুৎ সরবরাহ ব্যাহত হয়।
- অবৈধ বিদ্যুৎ সংযোগ ব্যবহারকারীদের কারণে বিদ্যুতের ঘাটতি দেখা দেয়। তাই আসুন সকলে ঐক্যবদ্ধভাবে অবৈধ বিদ্যুৎ সংযোগ গ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলি।

বাংলাদেশ বিদ্যুৎ উন্নয় বোর্ড

বিউবো (জন)-২৮৮/ডিসপ্লে/২০১১, তারিখঃ ২৫/০৫/২০১১ইং

Dependable Power - Delighted Customer

ঢাকা পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানী লিঃ (ডিপিডিসি)

বিদ্যুৎ ভবন, ১ আব্দুল গনি রোড, ঢাকা-১০০০

সময়মত বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করুন

- বিদ্যুৎ একটি অতি প্রয়োজনীয় ও মূল্যবান জাতীয় সম্পদ। দেশের বৃহত্তর স্বার্থে সীমিত এই সম্পদের সুষ্ঠু ও পরিমিত ব্যবহার একান্ত বাঞ্ছনীয়।
- বিদ্যুৎ ব্যবহারে মিতব্যয়ী হউন। আপনার বাসগৃহ অথবা কার্যালয়ে যত কম পরিমাণ বিদ্যুৎ ব্যবহার করলে চলে ঠিক ততটুকু ব্যবহার করুন।
- আপনার শিল্প প্রতিষ্ঠান দু'শিফটে পরিচালিত হলে লোড-শেডিং পরিহারের জন্য পিক-আওয়ার (সন্ধ্যা ৫.০০ টা হতে রাত ১১.০০ টা পর্যন্ত) এর আগে বা পরে কাজের সময় নির্ধারণ করুন।
- আধুনিক প্রযুক্তির 'এনার্জি এফিশিয়েন্ট লাইট ও মোটর' কম বিদ্যৃৎ দিয়ে চলে। এ ধরনের লাইট ও মোটরে বিদ্যুৎ খরচ অনেক কম হয় বলে বিদ্যুৎ সাশ্রয় হয় এবং বিদ্যুৎ বিল কম হয়, সুতরাং আজ থেকেই 'এনার্জি এফিশিয়েন্ট লাই ও মোটর' ব্যবহার করুন।
- আপনার বাসগৃহ ও কার্যালয়ে অনুমোদিত লোড অনুযায়ী বিদ্যুৎ ব্যবহার করুন।
- অবৈধ বিদ্যুৎ সংযোগ গ্রহণকারীরা অনিয়ন্ত্রিতভাবে বিদ্যুৎ ব্যবহার করে। সকলে ঐক্যবদ্ধভাবে অবৈধ সংযোগ ব্যবহারকারীদের বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তলি।
- ডিপিডিসি এলাকায় অবৈধ বিদ্যুৎ সংযো বা অন্য যে কোন বিষয়ে আপনার কোন অভিযোগ থাকলে ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, কমপ্লেইন সেল, কোম্পানী সচিবালয়, ডিপিপিসি বরাবরে অবহিত করুন। প্রয়োজনে আপনার পরিচয় গোপন রাখা হবে।
- ডিপিডিসি সর্বদা গ্রহক সেবায় নিয়োজিত।

With the Best Compliments
of

Crystal Group
c l e a r i t y   m a t t e r s

Corporate Head Office :
261, Mazirghat Road, Chittagong, Bangladesh
Tel # +88-031-615618, +88-031-615619, +88-031-611069, +88-031-623634
Fax # +88-031-610780, E-mail : crystalgroup11@yahoo.com