

158th ADVANCED COURSE ON ADMINISTRATION AND DEVELOPMENT

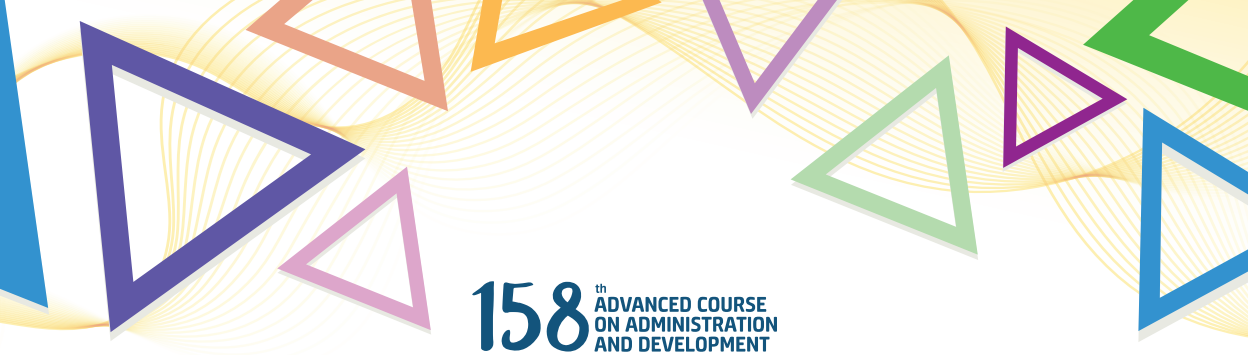


Harmony

SKILL | INNOVATION | SERVICE INTEGRITY



Bangladesh Public Administration Training Centre
Savar, Dhaka



**158th ADVANCED COURSE
ON ADMINISTRATION
AND DEVELOPMENT**

Harmony

Editorial Panel

President

Dr. Syed Enamul Kabir

Member Secretary

Md. Kamrul Islam

Member

Nishat Jahan

Sk Monirul Islam

Mohammad Ullah

Md. Tazim-Ur-Rahman

Graphics Design

SwadhinFetterless

Photography

Photographer of BPATC

All the participants of 158th ACAD

Publication Date: 15 September 2026

Design & Printing by:



37/2, Fayenaz Tower, 3rd Floor, Purana Paltan
Call: +880 1855225442, 01850219343
Email: nextstepc20@gmail.com



Sayeed Mahbub Khan
Rector (Secretary to the Government)
Bangladesh Public Administration Training Centre

Message

It gives me great pleasure to extend warm greetings to the participants of the 158th Advanced Course on Administration and Development (ACAD) at the Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC).

The BPATC is dedicated to nurturing competent, ethical and forward-looking civil officers capable of meeting the challenges of an ever-changing world. The 158th ACAD has brought together experienced officers from diverse areas of public administration. The exchange of ideas, professional experiences and perspectives among participants provides invaluable opportunities to deepen understanding of contemporary governance challenges and to devise practical solutions. I trust that the knowledge and insights gained through academic sessions, policy dialogues, field activities and collaborative learning will further strengthen the participants' professional capacity.

Public servants bear the vital responsibility of translating the aspirations of the Government into meaningful outcomes for citizens. This responsibility calls for professionalism, accountability, empathy and an unwavering commitment to the public interest. I am confident that the participants of the 158th ACAD will carry forward the lessons of this course and apply them creatively and responsibly in their respective organizations.

I wish to express my sincere appreciation to the course management team, faculty members, resource persons and all who have contributed to the successful organization and completion of the course. I also congratulate all participants for their active involvement, intellectual engagement and commendable dedication to professional development. My special thanks go to the members of the Souvenir and ICT Committee for their time, effort and responsible endeavor in bringing out this commendable memento.

I extend my best wishes to the participants of the 158th ACAD for success in their future responsibilities. I hope that their enhanced knowledge, leadership capabilities and shared experiences will contribute to improve governance, effective public service delivery and a development paradigm that places Bangladesh above all.

Sayeed Mahbub Khan



Md. Atikuzzaman

Member Directing Staff (MDS)

Bangladesh Public Administration Training Centre

Course Adviser

158th Advanced Course on Administration and Development

Message

It gives me immense pleasure to extend my warmest appreciation and congratulations to all participants of the 158th Advanced Course on Administration and Development (ACAD) on the publication of this Souvenir.

The ACAD, one of the flagship training programs of the Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC), is designed to strengthen the knowledge, skills, professional competence and leadership capacity of mid-level officers, preparing them to shoulder greater responsibilities and effective leadership in public administration.

The journey of the participants of the 158th ACAD has been a rewarding experience of learning, reflection, exchange and collaboration. I am confident that the knowledge, perspectives and practical insights gained during this training will enhance their capacity to respond to the emerging challenges of public administration and contribute more effectively to a responsive, accountable, innovative and citizen-centered public service.

As emerging leaders of public administration, you have a vital responsibility to transform learning into meaningful action. The true success of this course will be reflected not merely in what you have learned, but in how effectively you apply that learning to improve institutions, strengthen governance, uphold integrity and deliver better services to citizens.

I wish all participants of the 158th ACAD continued success, fulfilment and excellence in their professional and personal endeavors. May all carry forward the spirit of this course and continue to make a positive and lasting contributions to public administration and the people of Bangladesh.

My very best wishes to all.

Md. Atikuzzaman

Md. Atikuzzaman



Md. Abul Basher

Director

Bangladesh Public Administration Training Centre

Course Director

158th Advanced Course on Administration and Development

Message

It gives me great pleasure to learn that the participants of the 158th Advanced Course on Administration and Development (ACAD) are publishing a souvenir to preserve their activities, reflections, and experiences from the two month program. This publication stands as a valuable archive of the participants' learning, camaraderie, and shared professional journey.

The ACAD is designed to enhance service innovation skills, analytical capacity, leadership qualities, strategic foresight, and professional competence of mid level government officers. Alongside formal sessions, the course provided diverse opportunities for experiential and collaborative learning through domestic and international exposure visits, group assignments, presentations, debates, games, and cultural activities.

I warmly commend the dedication and enthusiasm of the participants and gratefully acknowledge the contributions of the esteemed faculty members, distinguished resource persons, fellow members of the Course Management Team, and staff whose efforts made the course a significant learning experience.

I believe this souvenir will preserve cherished memories of the course and reflect the connections and insights developed during this journey. May the skills, attitudes, and perspectives gained inspire the participants to serve with greater patriotism, professionalism, integrity, and commitment.

I extend my sincere appreciation to the Souvenir and ICT Committee, along with all contributors, for their valuable initiative and commendable dedication. I convey my best wishes to all participants for sustained professional success and distinguished careers devoted to the people and the Republic.

Md. Abul Basher



Dr. Syed Enamul Kabir
President

Souvenir and ICT Committee
158th Advanced Course on Administration and Development

Message

It is a matter of deep satisfaction and privilege for us, the members of the Souvenir and ICT Committee, to present this publication, which is an invaluable record commemorating our two-month journey through the 158th Advanced Course on Administration and Development (ACAD).

As participants, we attended this course from diverse professional experiences and perspectives. Over the course duration, we found ourselves learning not only through formal academic sessions, but also through study and exposure visits, group assignments, presentations, debate, games and cultural activities. These experiences have enriched our understanding, encouraged meaningful exchange of ideas, opened avenues for reviewing our conventional way of public service delivery, helped regain our health awareness and, most importantly, strengthened the bonds of friendship and collegiality among us.

This souvenir is an attempt to preserve a significant part of that journey. Its pages bring together our memories, reflections, experiences and creative expressions, offering a glimpse of the people, events and moments that made this course special. We hope it will remain a cherished memento long after the course has concluded.

I express my sincere gratitude to the esteemed Rector Sir for his sagacious oversight, the Course Adviser, the Course Director, members of the Course Management Team, faculty members, resource persons, officials and staff for their useful guidance, valuable support and encouragement throughout the publication process of the Souvenir. I also extend my appreciation to all members of the Souvenir and ICT Committee and all participants and contributors whose enthusiasm and dedication made this publication possible.

As we return to our respective professional responsibilities, may the learning, networks and experiences that we have gained from this course continue to inspire us to serve the people with greater competence, integrity and commitment and put the interest of the country and people above all.

On behalf of the Souvenir and ICT Committee, I wish every fellow participant a successful and fulfilling journey ahead.

Dr. Syed Enamul Kabir

Course Management Team (CMT)



Course Adviser
Md. Atikuzzaman
MDS, BPATC



Course Director
Md. Abul Basher
Director, BPATC



Course Coordinator
Sanjida Shahnaz
Deputy Director, BPATC



Course Coordinator
Tanjur Ahmed Joarder
Assistant System Analyst
BPATC



Souvenir & ICT Committee

President

Dr. Syed Enamul Kabir

Member Secretary

Md. Kamrul Islam

Members

Nishat Jahan

Sk Monirul Islam

Mohammad Ullah

Md. Tazim-Ur-Rahman



Mess Committee

President

Md Shahanur Islam

Member Secretary

Sandwip Kumar Sarkar

Members

Md. Abdullah Al Masod

Shahed Parvez

Ashafur Rahman

Selina Kazi



Sports Committee

President

K. M. Al-Amin

Member Secretary

Ariful Islam

Members

Dr. Mohammad Moyeenul Hoque Khan

Md. Ahsan Habib

Sondip Kumar Singha

Md. Tazim-Ur-Rahman



Cultural Committee

President

Sandwip Kumar Sarkar

Member Secretary

Mohammed Anamul Ahasan

Members

Zebun Nesa Hyder

Md. Mustafizur Rahman

Md Shahenur Islam

Md. Kaisarul Islam



Study Tour Committee

President

Md. Mustafizur Rahman

Member Secretary

Quazi Saleh Mustanzir

Members

A. K. M. Bazlur Rahman

Sk Monirul Islam

K. M. Al-Amin

Selina Kazi



Environment Committee

President

Dr. Mohammad Moyeenul Hoque Khan

Member Secretary

Sohel Ahmed

Members

A. K. M. Bazlur Rahman
 Mohammad Ullah
 Md. Abdullah Al Masod
 Md. Nazrul Islam
 Nishat Jahan



Outfit Committee

President

Md Shahenur Islam

Member Secretary

Sandwip Kumar Sarkar

Members

Dr. Mohammad Moyenu Hoque Khan

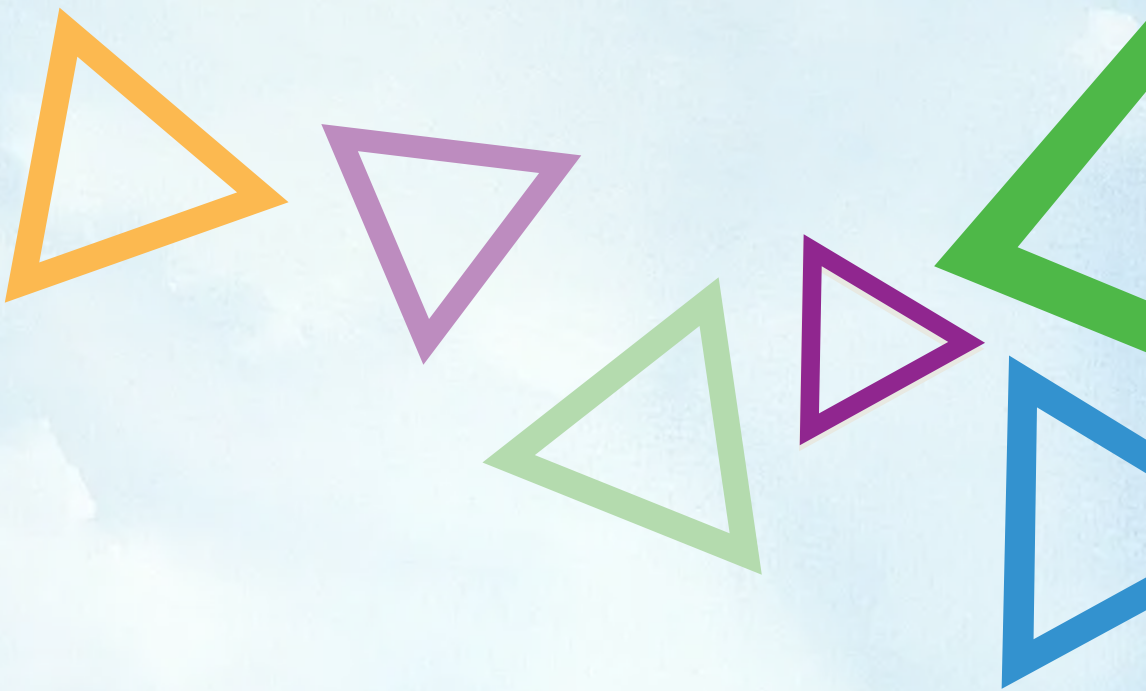
Dr. Syed Enamul Kabir

K. M. Al-Amin

Md. Mustafizur Rahman

Nishat Jahan

Participant Profile



158th ADVANCED COURSE
ON ADMINISTRATION
AND DEVELOPMENT



Md. Nazrul Islam

Deputy Secretary

Roll No. : 101
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16082
Date of Birth : 01.01.1980
Official Address : Economic Relations Division (ERD), Ministry of Finance
Home District : Pabna
Academic Attainment : M.Sc. in International Development
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Reading
Favorite Quote : Know thyself

Mobile Number
01711224340

Email Address
froline09@gmail.com





Selina Kazi
Deputy Secretary

Roll No. : 102
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16259
Date of Birth : 22.05.1980
Official Address : Economic Relations Division, Sher-e-Bangla Nagar, Dhaka
Home District : Barisal
Academic Attainment : M.Sc in Disaster Management & Sustainable Development, UK
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Reading
Favorite Quote : Be Kind, Whenever Possible. It is always possible

Mobile Number
01817020742

Email Address
selinakazi27@gmail.com





Md. Kaisarul Islam

Deputy Secretary

Roll No. : 103
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16080
Date of Birth : 01.01.1977
Official Address : MAPD, Nilkhet, Dhaka
Home District : Sirajganj
Academic Attainment : MSS in Public Policy; MA in English
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Reading
Favorite Quote : A man can be destroyed, but must not be defeated

Mobile Number
01711014840

Email Address
kaisarulislam@gmail.com





Ashafur Rahman

Deputy Secretary

Roll No. : 104
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16079
Date of Birth : 15.11.1979
Official Address : IMED, Planning Ministry, Sher-e-Bangla Nagar
Home District : Khulna
Academic Attainment : M.S.S
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Travelling
Favorite Quote : Face the day as it comes

Mobile Number
01716154020

Email Address
ashafur16079@gmail.com





Md. Kamrul Islam

Director (Deputy Secretary)

Roll No. : 105
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16062
Date of Birth : 09.03.1978
Official Address : RAJUK, Motijhil, Dhaka
Home District : Jashore
Academic Attainment : M.Com (Management)
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Reading books, Playing football & badminton
Favorite Quote : Simple Living & High Thinking

Mobile Number
01716422635

Email Address
mgskamrul@gmail.com





Md. Mustafizur Rahman

Deputy Secretary

Roll No. : 106
Civil Service Batch : 24th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 15641
Date of Birth : 10.08.1974
Official Address : DTCA Building, Love Road, Tejgaon, Dhaka
Home District : Khulna
Academic Attainment : MSS (Public Administration)
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Flying Kite
Favorite Quote : Don't Mixed False with True

Mobile Number
01716025678

Email Address
msp.khu@gmail.com





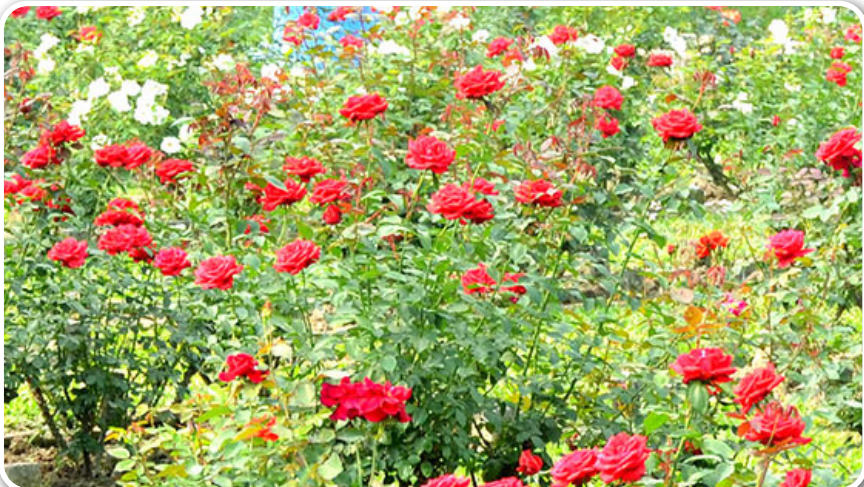
A. K. M. Bazlur Rahman

Deputy Secretary

Roll No. : 107
Civil Service Batch : 21st Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (General Education), 8318
Date of Birth : 18.11.1975
Official Address : Ministry of Textiles and Jute
Home District : Patuakhali
Academic Attainment : MA in English (Lit.), MA in ELT and Applied Linguistics
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Recitation from the Holy Quran
Favorite Quote : Life here is ephemeral, hereafter is eternal.

Mobile Number
01711573137

Email Address
brahman1747@yahoo.com





Sk Monirul Islam

Deputy Secretary

Roll No. : 108
Civil Service Batch : 22nd Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Education), 8320
Date of Birth : 23.11.1975
Official Address : Road Transport and Highways Division
Home District : Chuadanga
Academic Attainment : MSS in Economics
Blood Group : AB (Positive)
Hobbies :
Favorite Quote :

Mobile Number
01711397238

Email Address
smi101203@gmail.com





Sandwip Kumar Sarkar

Deputy Secretary

Roll No. : 109
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16089
Date of Birth : 15.05.1979
Official Address : DS (Budget), Ministry of Commerce, Bangladesh Secretariat
Home District : Gaibandha
Academic Attainment : MA in English
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Listening Music, Reading, Badminton, Bonsai
Favorite Quote : "Life is never fair, neither is God. So, don't even expect so."

Mobile Number
01712150158

Email Address
sandweeping@gmail.com





Soheli Ahmed

Deputy Secretary

Roll No. : 110
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16103
Date of Birth : 02.08.1979
Official Address : Economic Relations Division, Agargaon, Dhaka
Home District : Dhaka
Academic Attainment : MA in Public Policy
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Traveling, Watching Movies, Reading
Favorite Quote : Honesty is the best policy

Mobile Number
01767026070

Email Address
sohelbbc@gmail.com





K. M. Al-Amin

Deputy Secretary

Roll No. : 111
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16094
Date of Birth : 01.12.1976
Official Address : Director, Kabi Nazrul Institute, MoCA
Home District : Bagerhat
Academic Attainment : MA
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Travelling, Reading
Favorite Quote : Be the change that you wish to see in the world

Mobile Number

017224688, 01711224688

Email Address

dsalamin23@gmail.com





Zebun Nesa Hyder

Deputy Secretary

Roll No. : 112
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Audit & Accounts), 8305
Date of Birth : 04.12.1975
Official Address : 91, Motijheel (Ministry of Industries)
Home District : Pabna
Academic Attainment : MSc in Economics and Finance for Development
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Recitation
Favorite Quote : And Miles to go before I sleep

Mobile Number
01711979677

Email Address
zebun502@yahoo.com





Mohammad Ullah

Deputy Secretary

Roll No. : 113
Civil Service Batch : 25th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 15967
Date of Birth : 01.12.1976
Official Address : Jatiya Muktijoddha Council
Home District : Bhola
Academic Attainment : MSc in Environmental Management
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Travelling
Favorite Quote :

Mobile Number
01912250784

Email Address
mohammadullah50@yahoo.com





Md Shahenur Islam

Director (Deputy Secretary)

Roll No. : 114
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16077
Date of Birth : 15.03.1978
Official Address : Jamalpur
Home District : Rangpur
Academic Attainment : Executive MBA (IBA, University of Dhaka)
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Travelling, Enjoying Music
Favorite Quote : Know thyself

Mobile Number
01712930998

Email Address
shahen16077@gmail.com





Ariful Islam

Deputy Secretary

Roll No. : 115
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16096
Date of Birth : 01.12.1979
Official Address : Ministry of Industries
Home District : Satkhira
Academic Attainment : MA (Public Policy), UK
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Sports, Reading book, Travelling
Favorite Quote : Be happy today and always remain so.

Mobile Number
01716618526

Email Address
arif2arif27@gmail.com





Dr. Syed Enamul Kabir

Deputy Secretary

Roll No. : 116
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16098
Date of Birth : 30.05.1977
Official Address : Director, Rural Development Academy (RDA), Jamalpur
Home District : Feni
Academic Attainment : Doctor of Philosophy
Blood Group : B (Negative)
Hobbies : Travelling, Cycling
Favorite Quote : Life is short but art is long.

Mobile Number
01859966372

Email Address
e.kabir@yahoo.com





Md. Tazim-Ur-Rahman

Deputy Secretary

Roll No. : 117
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16056
Date of Birth : 02.12.1977
Official Address : BMET, Kakrail, Dhaka
Home District : Jashore
Academic Attainment : Masters
Blood Group : B (Negative)
Hobbies : Watching movies, Song
Favorite Quote : Alhamdulillah

Mobile Number
01711135901

Email Address
tazim00007@gmail.com





Sondip Kumar Singha

Deputy Secretary

Roll No. : 118
Civil Service Batch : 25th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16042
Date of Birth : 01.01.1976
Official Address : Zilla Parishad, Sylhet
Home District : Moulvibazar
Academic Attainment : MBA
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Angling
Favorite Quote : If you want to shine like a sun, first burn like a sun.
-A.P. J Abul Kalam

Mobile Number
01720232829

Email Address
sondip25bd@gmail.com





Shahed Parvez

Deputy Secretary

Roll No. : 119
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16059
Date of Birth : 01.10.1976
Official Address : Dhaka Transport Coordination Authority, DTCA Building,
Love Road, Tejgaon, Dhaka
Home District : Tangail
Academic Attainment : MA in Public Policy (UK)
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Gardening
Favorite Quote : Attention is the rarest and purest form of generosity.

Mobile Number
01718068987

Email Address
shapa608@gmail.com





Md. Abdullah Al Masod

Deputy Secretary

Roll No. : 120
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16053
Date of Birth : 01.01.1979
Official Address : Forest and Environment Branch, Agriculture, Water Resources' and Rural Institutions Division, Bangladesh Planning Commission
Home District : Brahmanbaria
Academic Attainment : BA (Honors), MA, Dhaka University
Blood Group : A (Negative)
Hobbies : Sports, Social Work, Environmental work
Favorite Quote : An Investment in Knowledge, Pays the best interest

Mobile Number
01715662557

Email Address
al_masod@yahoo.com





Mohammed Anamul Ahasan

Deputy Secretary

Roll No. : 121
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16063
Date of Birth : 20.11.1979
Official Address : DS (HR), Bangladesh National Parliament Secretariate,
Dhaka
Home District : Mymensingh
Academic Attainment : MA in Governance and Development
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Travelling
Favorite Quote : I did my best, and God did the rest.

Mobile Number
01711202847

Email Address
anamul79my@yahoo.com





Md. Ahsan Habib

Deputy Secretary

Roll No. : 122
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Audit and Accounts), 8306
Date of Birth : 31.12.1976
Official Address : Ministry of Labour and Employment, Bangladesh Secretariat, Dhaka
Home District : Kushtia
Academic Attainment : MBA (Accounting & Finance)
Blood Group : A (Positive)
Hobbies : Reading Book & Newspaper
Favorite Quote : 'Everything comes from Heaven'

Mobile Number
01711246393

Email Address
ahsanaudit27@gmail.com





Nishat Jahan

Deputy Secretary

Roll No. : 123
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 20503
Date of Birth : 01.03.1979
Official Address : IMED, Ministry of Planning, Sher-e-Bangla Nagar, Dhaka
Home District : Patuakhali
Academic Attainment : Master of Public Administration (Australia)
Master of Social Welfare, University of Dhaka
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Travelling and Reading books
Favorite Quote : And miles to go before I sleep

Mobile Number
01716121856

Email Address
nishatbd27@gmail.com





Quazi Saleh Mustanzir

Deputy Secretary

Roll No. : 124
Civil Service Batch : 27th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Administration), 16209
Date of Birth : 01.01.1981
Official Address : Ministry of Public Administration, Bangladesh Secretariat, Dhaka
Home District : Munshiganj
Academic Attainment : Master of Public Administration (USA)
Blood Group : B (Positive)
Hobbies : Traveling, Reading and Watching TV
Favorite Quote :

Mobile Number
01823232542

Email Address
mustanzir233@gmail.com





Dr. Mohammad Moyenul Hoque Khan

Deputy Secretary

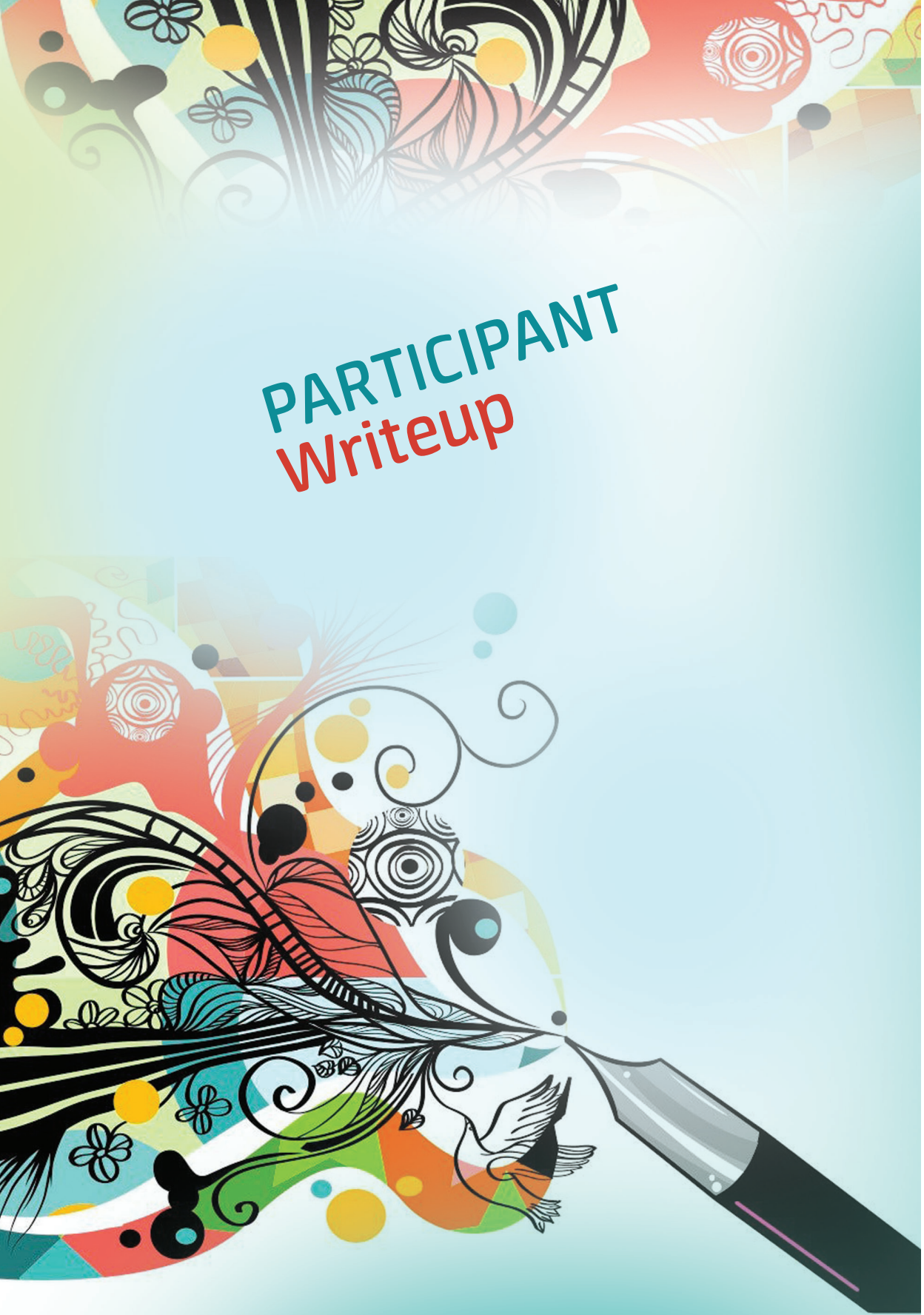
Roll No. : 125
Civil Service Batch : 25th Batch
Cadre/Service & ID No. : BCS (Health), 8266
Date of Birth : 28.02.1978
Official Address : Deputy Secretary, HSD, MoHFW
Home District : Mymensingh
Academic Attainment : MBBS
Blood Group : O (Positive)
Hobbies : Listen music, Watch news & Sports
Favorite Quote : Past is past, future is unknown, be pleased with present.

Mobile Number
01714044010

Email Address
dr.moyenulhkhan@gmail.com



PARTICIPANT Writeup



Stories from the Holy Qur'an:

The Gardener's Story

A.K.M. Bazlur Rahman

In Sana'a, Yemen, there lived an affluent and pious man who owned a large vineyard, its trees heavy with green leaves and ripening fruits. During harvest, this generous man divided his fruits into three shares. One share sustained his family throughout the year. Of the remaining two, he used one to nourish and maintain the garden, and gave the other to the poor, who gathered at the garden every season to receive their portion. This continued for many years.

Allah, exalted is He, was pleased with this man's generosity, and by His grace the garden yielded a rich harvest every season. Indeed, whoever spends in the way of Allah, is rewarded both in this life and in the Hereafter.

This man had several sons, who did not share his piety. When their father passed away, they gathered and agreed that he(f) had not been a wise man, for he had never understood how hard it was to earn a living. They resented his custom of giving away a third of the harvest to the poor, feeling that their labour would go in vain if strangers were given a share of it.

The sons resolved to shut the poor out of the door. One of them asked, "What shall we tell the poor when they come for their share?" They weighed the matter carefully, anxious only about their standing, with no fear of Allah's displeasure. One brother proposed that they would gather the fruit at night and clear the garden before dawn, so that no one could come to claim anything. All of them agreed. In their recklessness, not one of them thought to say 'In sha Allah', if Allah wills.

But Allah is the Omnipotent and Omnipresent. Man proposes, Allah disposes. The brothers went to sleep, intending to rise at daybreak and pluck all the fruits of the garden before anyone knew. That very night, by the will of Allah, a fire swept

through the garden while they slept, reducing it entirely to ashes, as though it were not a garden at all.

At dawn they woke up and called out to one another, "Let us go early to our field, if we mean to gather the fruit." So, they set out, whispering among themselves, "Do not let a single poor man enter our garden today."



As they neared the garden, unaware that Allah had willed otherwise, they found it utterly devastated having no sign of an opulent orchard. At first, they thought they had taken a wrong path. "This cannot be our garden, we must have lost our way," they said. But when they came to senses, their confusion gave way to the reality, and they cried out, "We have indeed lost our way," then, "No, we are utterly deprived!" The most upright among them said, "Did I not tell you to glorify Allah?" He had warned them before that it was Allah alone who increased their fruit and it is due to the fact that they continued to give a share of it in charity.

Overwhelmed with regret, they turned to one another, saying, "Glory be to our Lord! We have truly done wrong." Then, together, they sought Allah's forgiveness: "Woe to us, we have indeed transgressed. We hope our Lord will grant us a garden better than this, for truly, we turn to Him alone."

(Adapted from Surah Al-Qalam, 68:17–33)

বাউল দর্শন ও লালন

মোঃ আহসান হাবীব



বাউল সম্রাট লালন শাহ এ উপমহাদেশের তথা আমাদের লোকসংস্কৃতি ও সাহিত্যের প্রধান ভিত হিসেবে যুগ যুগ ধরে বিবেচিত হয়ে আসছেন। তাঁর চিন্তা-চেতনা ও দর্শন বিশ্লেষণে পণ্ডিতগণ উপলব্ধি করতে পেরেছেন যে, গত কয়েক শতাব্দী ধরে তাঁর এই বাউল দর্শন সাধারণ লোক মানসসহ সকল শ্রেণীর, বর্ণের, লিঙ্গের মানুষের চিন্তার ও বিনোদনের খোরাকস্বরূপ আজও অস্তিত্বমান আছে এবং ভবিষ্যতেও থাকবে। সেই সাথে গবেষণা ও চর্চার মাধ্যমে এর উৎকর্ষ ও ব্যাপ্তি অব্যাহত রয়েছে।

আসলে লালনের এই বাউল দর্শনের প্রতি মানুষের আকৃষ্ট হওয়ার বিষয় বিশ্লেষণ করতে গেলে আমাদেরকে প্রথমেই বাউল দর্শন ও তার ধর্ম বুঝতে হবে ও আলোচনা করতে হবে। এক্ষেত্রে দেখা যায় ‘বাউল’ নামের উৎপত্তি সম্বন্ধে বিদ্বানদের মধ্যে মতভেদ আছে। নামটি বাউলদের স্বপ্রদত্ত নয়। পনের শতকের শেষ দিকে ‘শ্রীকৃষ্ণ বিজয়ের’ ও ষোল শতকের শেষের দিকে ‘চৈতন্য চরিতামতে’ ক্ষ্যাপা ও বাহাজ্ঞানহীন অর্থে বাউল শব্দের আদি প্রয়োগ পাওয়া যায়। ভারতের রাঢ় অঞ্চলে এখনও বাউলকে ক্ষ্যাপা বলে। কেউ কেউ বলেন বাউর থেকে বাউল নামটির উৎপত্তি হয়েছে যার অর্থ এলোমেলো বিশৃঙ্খল বা পাগল। অবশ্য উত্তর ভারতের বাউরার সঙ্গে আমাদের বাউল এর যথেষ্ট সাদৃশ্য রয়েছে। আবার কেউ কেউ বলেন এই মতের উদ্ভবকালে দিন-দুঃখী, উলঝুল ও একতারা বাজিয়েদেরকে লোকে বাতুল বলে উপহাস করত। এ বাতুল শব্দ থেকে বাউল নামের উদ্ভব। ডঃ ব্রজেন্দ্রনাথ শীল বাউল শব্দটি আউল শব্দজ বলে মনে করতেন। ডঃ সৈয়দ আব্দুল হালিম এর মতে, আউল শব্দটি আউল শব্দজ, আউল এর আউল রূপে বহুল প্রয়োগ বাউল গানে দেখা যায়। তবে ব্যাকুল বা বাতুল থেকেই বাউল নামের উদ্ভব বলে অনুমান করা হয়। আমাদের এ অনুমানের পক্ষে একটি যুক্তি যে,

সমাজের উঁচু স্তরে বাউলেরা কোন দিনই শ্রদ্ধা বা মর্যাদার আসন পায়নি। তাই মনে হয় ব্যাকুল (ভাবোন্মত্ত) কিংবা বাতুল (অপদার্থ) অর্থে উপহাসচ্ছলে তাদের এই নামকরণ হয়েছে। আবার বাউল মতের আদি প্রবর্তক বলে খ্যাত ব্যক্তির নামটিও আউল চাঁদ। হয়তো আউলবাদী বলেই তাঁর নাম আউল চাঁদ, কিংবা গোড়ার দিকে আউল চাঁদের অনুসারীরাই আউল বলে পরিচিত।

ইতিহাসগতভাবে বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে, বাউল দর্শনের উৎপত্তি মূলতঃ বৌদ্ধ সহজিয়াদের মধ্য হতে। আসলে তান্ত্রিক বৌদ্ধ সাধনাকে বজায় রেখে যারা বৈষ্ণব ধর্মের আশ্রয় নিয়েছিল তারা ই বৈষ্ণব সহজিয়া তথা রসিক বৈষ্ণব। চৈতন্যোত্তর কালে এ সম্প্রদায়ের প্রকাশ্য প্রসার ঘটে। তারই একটি শাখার প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন আউল চাঁদ নামে একজন বৈষ্ণব সাধক। আর অপর শাখার প্রবর্তক ছিলেন মাধব বিবি নামে একজন নারী সাধক। এ উভয় শাখারই প্রচলিত লোক নাম বাউল সম্প্রদায়। যেসব প্রচ্ছন্ন বৌদ্ধ ইসলাম কবুল করেছিল— আর যেসব প্রচ্ছন্ন বৌদ্ধ হিন্দু সমাজভুক্ত হয়েছিল, তারাই কালে কালে বাউল সম্প্রদায়ভুক্ত হয়েছে। বৌদ্ধ ঐতিহ্যের সাধারণ উত্তরাধিকার ছিল বলেই হিন্দু-মুসলমানের মিলনে ‘বাউল’ মত গড়ে উঠেছিল মর্মে ধারণা করা হয়। আর এ কারণেই বাউল দর্শনে সকল ধর্মের মানুষের মধ্যে ঐক্য দেখানো হয়েছে যা বাউল ধর্ম বলেও বিবেচিত হতে পারে। তাই পরমত সহিষ্ণুতা, অসম্প্রদায়িকতা, গ্রহণশীলতা বোধের বিচিত্রতা, মনের ব্যপকতা ও উদার সদাশয়তা এদের বৈশিষ্ট্য। এক্ষেত্রে একটি প্রচলিত উক্তি বেশ সুপরিচিত—

নানাবরণ গাভীরে ভাই
একই বরণ দুধ
জগৎ ভরমিয়া দেখিলাম
একই মায়ের পুত।

হিন্দু প্রভাবে বাউল গানে রাধা-কৃষ্ণ, শিব-শিবানী, মায়ী-ব্রহ্ম, বিষ্ণু-লক্ষ্মী প্রভৃতি পুরুষ প্রকৃতির প্রতীক রূপে ব্যবহৃত হয়েছে। মুসলিম প্রভাবে তেমনি মোকাম, মঞ্জিল, সিরাজুম মুনীরা, আল্লাহ, কাদের, গনি, রসুল, আদম, হাওয়া প্রভৃতি প্রতীকী রূপক গৃহীত হয়েছে। আবার বৌদ্ধ নাথ এবং নিরঞ্জনও পরিত্যক্ত হয়নি। বৈষ্ণব ও সুফী সাধনার সঙ্গে বাউল মতের মৌলিক পার্থক্য বিদ্যমান। সর্বপ্রকার সম্প্রদায়িক ভেদ বুদ্ধি পরিহার করে যে মিলন ময়দান তারা তৈরি করল, তাকে সার্থক ও স্থায়ী করার জন্য পরমাত্মা বা উপাস্যের নামেরও এক সর্বজনীন পরিভাষা তারা সৃষ্টি করেছে। তাদের ভাষায় ‘পরম তত্ত্ব পরমেশ্বর’ হচ্ছেন, মানুষ, অটল মানুষ, সহজ মানুষ, অধর মানুষ, রসের মানুষ, ভাবের মানুষ, অচিন পাখি প্রভৃতি পরমাত্মা আত্মারই পূর্ণাঙ্গ রূপ। তাই লালন বলে—

খাঁচার ভিতর অচিন পাখি, কমনে আসে যায়
ধরতে পারলে, মনোবেড়ি দিতাম পাখির পায়।

বাউল একটি মরমী দর্শন। নিয়মতান্ত্রিক পথে না গিয়ে, যারা গোপন পথে স্রষ্টাকে পেতে চাইল মূলতঃ তারাই মরমী বা মরমিয়া। এদিক থেকে বাউল সুফী ও বৈষ্ণবের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড়। বৈষ্ণব দর্শন মতে, এক কৃষ্ণ জগৎপতি, আর সব প্রকৃতি। অর্থাৎ কৃষ্ণই একমাত্র পুরুষ, আর সবই নারী বা প্রকৃতি। অতএব, কৃষ্ণ ভজন করতে হলে প্রকৃতি স্বরূপ হতে হবে। অন্যদিকে সুফী মত এর বিপরীত প্রক্রিয়া। সুফী মতে, একজনই নারী বা প্রকৃতি। তাকে সাকী বলা হয়। এই সাকীর হাতে সুরা পেতে পুরুষেরা মত্ত হয়ে তার দিকে যায়। অতএব, এখানে গমন প্রক্রিয়া বিপরীত ধর্মী হলেও লক্ষ্যে মিল আছে; লক্ষ্য পুরুষ ও প্রকৃতির মিলন।

কিন্তু বাউল মত একটু ভিন্ন প্রকৃতির। বাউল দর্শন বলে— আমার মনের মানুষ সাঁই, তারে কোথায় গেলে পাই। এই সাঁই নারী কি পুরুষ— তা বাউল সুস্পষ্টভাবে বলেনি। তদুপর আমরা বাউল দর্শনের গভীরে তাকালে দেখব যে, সেখানে সিদ্ধি অর্জনের জন্য শক্তির প্রয়োজন আছে এবং বাউল দর্শনের গভীরে নারী বা প্রকৃতির সমর্থনও পাওয়া যায়। যেমন, সুধার জোয়ার আসে সেই জোয়ারে গোন ধরে মাছ শিকার করতে হয়। জোয়ার শুধু নারীরই হয়, পুরুষের হয় না। অতএব, বাউল দর্শনের অন্তরালে শক্তির ভূমিকা অস্বীকার করা যায় না। সব মিলে বাউল, সুফী ও বৈষ্ণব; এই তিনটি মতকে মরমী দর্শন বা মরমিয়াবাদ বলতে পারি। কেননা এই তিনটি মতই প্রচলিত ধর্মীয় নিয়মের বাইরে গিয়ে স্রষ্টার আরাধনা বা সাধনা করে।

তত্ত্ব চিন্তা মানুষকে তিনটি মার্গের সন্ধান দিয়েছে: যথা— জ্ঞান, কর্ম ও ভক্তি মার্গ। জ্ঞানবাদ আস্তিক্য, নাস্তিক্য ও সংশয় প্রবণ দর্শনের জন্ম দিয়েছে। কর্মবাদ সমাজ, ধর্ম ও রাষ্ট্রবিধি গড়ে তুলেছে। আর ভক্তিবাদ হয়েছে নির্ণা ও বৈরাগ্যের উৎস এবং ভক্তিবাদের উপজাত কিংবা পরিণতি হচ্ছে প্রেমবাদ। বাংলা ভাষায়ও এই তত্ত্বজিজ্ঞাসা তিন ধারার সাহিত্য সৃষ্টির উৎস হয়েছে; যথা— ধর্ম সাহিত্য, তত্ত্ব সাহিত্য ও মরমিয়া সাহিত্য।

বাউল গান হচ্ছে, তত্ত্বাশ্রয়ী মরমিয়া সাহিত্য। মরমীবাদ মতে, জীবাত্মার মধ্যেই পরমাত্মার স্থিতি। কাজেই আপন আত্মার পরিশুদ্ধিই খোদা প্রাপ্তির উপায়। তাই আত্মার স্বরূপ উপলব্ধির সাধনাই এদের প্রাথমিক ব্রত। এদের আদর্শ হচ্ছে Know thyself অর্থাৎ নিজেকে চেনো। তাই লালন বলে—

বাড়ির কাছে আরশী নগর,
সেখায় এক পড়শী বসত করে,
(আমি) একদিনও না দেখিলাম তারে।

আরশী নগরের পড়শী হচ্ছে নিজের অস্তিত্ব। লালন নিজের অস্তিত্বকে উপলব্ধি করতে চেষ্টা করেছেন। তাই যে নিজেকে চিনেছেন, তিনি আল্লাহ কে চিনেছেন। জীবনের চরম ও পরম সাধনা সে খোদাকে চেনা।

লালন কে বাউল সম্রাট বলা হয়। বাউল সাহিত্যে তথা গানে লালনের একটি সমৃদ্ধ দর্শন খুঁজে পাওয়া যায়। লালন এক অসম্প্রদায়িক ব্যক্তিত্ব। লালন জাত, পাত, বর্ণ, ধর্ম ও সম্প্রদায়ের এক ও অখন্ড মানব সত্ত্বাকে প্রতিষ্ঠিত করেছে। তাঁর গানেই সে কথা ধ্বনিত হয়—

সব লোকে কয় লালন কি জাত সংসারে?
লালন কয় জাতের কি রূপ দেখলাম না নয়নে?

সাম্রাজ্যবাদ ও সাংস্কৃতিক আগ্রাসন মানব সত্ত্বাকে পদে পদে ক্ষুদ্র ও কুণ্ঠিত করেছে। লালন এই সত্যটি উপলব্ধি করতে পেরে তিনি মানুষকে সবকিছুর উর্ধ্বে স্থাপন করেছেন। তাঁর এই অখন্ড মানব সাধনা আজ বিশ্বে দারুণভাবে নন্দিত হয়েছে বলেই তিনি ‘বাউল সম্রাট’ উপাধি লাভ করেছেন।

তবে লালনের জাত ও জন্মস্থান নিয়ে এখনও বিতর্কের অবসান হয়নি। তাঁর জন্মস্থান ভাঁড়রা না হরিশপুর এ নিয়ে যেমন বিতর্ক চলছে তেমনই তাঁর ধর্মীয় পরিচয় নিয়েও বিতর্ক আছে।

লালনের জাত, ধর্ম, বর্ণ ও জন্মস্থান নিয়ে যত মতানৈক্যই থাক তার উদার, অসম্প্রদায়িক ও বিশ্ব দর্শনের গানগুলি আজ ঝেঁড়ে-পুছে চর্চা ও গবেষণার মাধ্যমে উপলব্ধি করার সুযোগ রয়েছে। বিতর্কের কাঁটাঝোঁড় পাড়ি দিয়ে আমরা লালনের বাউল দর্শনের বিশ্ব মিলনের গানগুলি মূল্যায়নপূর্বক লোকসাহিত্যের ক্ষেত্রে বিশ্ব অঙ্গনে উপস্থাপন করতে পারি।

প্রবন্ধটি রচনার ক্ষেত্রে সহায়ক গ্রন্থসমূহ:
বাউলতত্ত্ব, ডঃ আহম্মদ শরীফ।
বাউল শব্দের উৎপত্তি ও ব্যাখ্যা, এস.এম. লুৎফর রহমান।
বৌদ্ধ ধর্ম ও সাহিত্য, প্রবোধ চন্দ্র বাগচী।

বাউল— বাংলার হিন্দু মুসলমানের যুক্ত সাধনা, ক্ষিতিমোহন সেন শাস্ত্রী।

বাংলার বাউল ও বাউল গান, উপেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য।

ডেস্কজীবন থেকে সক্রিয় জীবনে কর্মজীবী মানুষের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সহজ নির্দেশিকা

ডা. মূহাম্মদ মইনুল হক খান

ভূমিকা

চল্লিশের পর জীবনযাত্রায় একটি বড় পরিবর্তন আসে। কর্মজীবনের ব্যস্ততা বাড়ে, কিন্তু শারীরিক পরিশ্রম কমে যায়। দীর্ঘ সময় অফিসের চেয়ারে বসে থাকা, নিয়মিত ব্যায়ামের অভাব, বাইরে খাওয়া, অতিরিক্ত ক্যালোরি গ্রহণ এবং পর্যাপ্ত ঘুমের ঘাটতি—সব মিলিয়ে ধীরে ধীরে শরীরে অতিরিক্ত ওজন ও মেদ জমতে থাকে। অনেকেরই আগের মতো শারীরিক শক্তি, কর্মক্ষমতা ও প্রাণচাঞ্চল্য থাকে না।

বিশেষ করে ডেস্ক জব করা মানুষের ক্ষেত্রে সমস্যা হলো—আমরা প্রতিদিন অনেক কাজ করি, কিন্তু শরীর খুব কম নড়াচড়া করে। ফলে শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় বেশি ক্যালোরি গ্রহণ করলে অতিরিক্ত শক্তি চর্বি হিসেবে জমা হতে থাকে।

সুস্থ থাকার জন্য তাই কঠিন কোনো ডায়েট বা ব্যয়বহুল জিমের প্রয়োজন নেই। প্রয়োজন হলো খাবারে সংযম, নিয়মিত শারীরিক সক্রিয়তা, দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা কমানো এবং ছোট ছোট স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করা।



১. প্রথম পরিবর্তনটি হোক খাবারে

ওজন কমানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো নিজের প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত ক্যালোরি গ্রহণ না করা। তবে এর অর্থ না খেয়ে থাকা নয়; বরং কম ক্যালোরিতে বেশি পুষ্টি পাওয়া।

দৈনন্দিন খাবারে—

- ভাতের পরিমাণ কিছুটা কমিয়ে শাকসবজি বাড়ান।
- সাদা ভাতের পরিবর্তে পরিমিত লাল চাল/ব্রাউন রাইস বা আটার রুটি বেছে নিতে পারেন।

- প্রতিটি প্রধান খাবারে পর্যাপ্ত সবজি রাখুন।
- মাছ, ডিম, ডাল, মুরগি ইত্যাদি থেকে পরিমিত প্রোটিন গ্রহণ করুন।
- ফল খান; তবে ফলের রসের পরিবর্তে আন্ত ফল বেশি ভালো।
- বাদাম ও স্বাস্থ্যকর চর্বি পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- কোমল পানীয়, অতিরিক্ত চিনি, মিষ্টি, ফাস্টফুড ও অতিরিক্ত ভাজাপোড়া যতটা সম্ভব কমান।

সহজ নিয়ম:

প্লেটের অর্ধেক সবজি, এক-চতুর্থাংশ প্রোটিন এবং এক-চতুর্থাংশ শর্করা—এই ধারণাটি দৈনন্দিন খাবার সাজানোর একটি সহজ উপায় হতে পারে।

২. “পেট ভরে” নয়, “প্রয়োজনমতো” খান

চল্লিশের পর বিপাকীয় চাহিদা ও দৈনিক সক্রিয়তা অনেকের ক্ষেত্রে কমে যায়। কিন্তু খাবারের অভ্যাস আগের মতোই থেকে যায়। ফলে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি ক্যালোরি গ্রহণ করা সহজ হয়।

তাই খাবারের সময় নিজেকে প্রশ্ন করুন—

“আমি কি সত্যিই ক্ষুধার কারণে খাচ্ছি, নাকি অভ্যাসবশত?”

ধীরে ধীরে খাবেন এবং অতিরিক্ত পেট ভরে খাওয়ার অভ্যাস পরিহার করুন। বিশেষ করে রাতের খাবার খুব ভারী না করে পরিমিত রাখা ভালো।

৩. অফিসের চেয়ারে বসে থাকাও একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি

ডেস্ক জবের সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো দীর্ঘ সময় একতানা বসে থাকা। অফিসে আট ঘণ্টা কাজ করার অর্থ এই নয় যে আট ঘণ্টাই চেয়ারে বসে থাকতে হবে।

প্রতি ৩০-৬০ মিনিট পরপর কয়েক মিনিট উঠে দাঁড়ান।

অফিসে—

- ফোনে কথা বলার সময় দাঁড়িয়ে থাকুন;
- সম্ভব হলে সহকর্মীর ডেস্কে হেঁটে গিয়ে কথা বলুন;
- লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন;
- দুপুরের খাবারের পর ১০-১৫ মিনিট হাঁটুন;
- প্রতি ঘণ্টায় অল্প সময়ের জন্য ঘাড়, কাঁধ, কোমর ও পায়ের স্ট্রেচিং করুন।

ছোট ছোট এই নড়াচড়াগুলো সারাদিনের মোট শারীরিক সক্রিয়তা উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়াতে পারে।

৪. প্রতিদিনের সবচেয়ে সহজ ব্যায়াম—হাঁটা

শারীরিক সক্ষমতা কমে গেলে প্রথম দিন থেকেই কঠিন ব্যায়াম শুরু করার প্রয়োজন নেই। হাঁটা হতে পারে সবচেয়ে সহজ ও নিরাপদ সূচনা।

প্রথমে প্রতিদিন ২০-৩০ মিনিট হাঁটা দিয়ে শুরু করা যেতে পারে। সক্ষমতা বাড়লে ধীরে ধীরে সময় ও গতি বাড়ানো যায়।

লক্ষ্য হতে পারে—

“প্রতিদিন একটু বেশি হাঁটব, গতকালের চেয়ে একটু বেশি সক্রিয় থাকব।”

WHO প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট মাঝারি মাত্রার শারীরিক কার্যক্রমের পরামর্শ দেয়; আরও উপকারের জন্য তা ধীরে ধীরে ৩০০ মিনিট পর্যন্ত বাড়ানো যায়। পাশাপাশি সপ্তাহে অন্তত দুই দিন পেশিশক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম করা উপকারী।

৫. শুধু হাঁটা নয়—পেশিশক্তিও ফিরিয়ে

আনতে হবে

৪০-৫০ বছর বয়সে শুধু ওজন কমানোই লক্ষ্য হওয়া উচিত নয়। পেশিশক্তি ধরে রাখা বা বাড়ানোও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশিক্ষণ শেষ মানেই সকালের ব্যায়ামের কথা ভুলে যাওয়া যাবে না।

নিজের সক্ষমতা অনুযায়ী আমরা এখানে শেখানো ব্যায়ামগুলো যতদূর সম্ভব করার চেষ্টা করব।

শুরুতে কম সংখ্যক repetition দিয়ে শুরু করে ধীরে ধীরে বাড়ানো ভালো। দীর্ঘদিন ব্যায়াম না করা ব্যক্তি হঠাৎ কঠিন ব্যায়াম শুরু না করে ধীরে এগোনো উচিত।

৬. ক্যালোরি কমাবেন, কিন্তু পুষ্টি নয়

ওজন কমানোর সময় সবচেয়ে বড় ভুল হলো শুধু খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া। এতে শরীর প্রয়োজনীয় প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ থেকে বঞ্চিত হতে পারে।

তাই লক্ষ্য হওয়া উচিত—

কম ক্যালোরি + পর্যাপ্ত পুষ্টি + পর্যাপ্ত প্রোটিন + নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম।



চিনি ও অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত খাবার কমালে অনেক সময় খাবারের পুষ্টিমান না কমিয়েও মোট ক্যালোরি গ্রহণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো সম্ভব।

একটি সহজ উদাহরণ:

বেশি ভাত + ভাজা খাবার + কোমল পানীয়

এর পরিবর্তে

পরিমিত ভাত + মাছ/ডাল + প্রচুর সবজি + পানি

—এই ছোট পরিবর্তনটিই দীর্ঘমেয়াদে বড় পার্থক্য তৈরি করতে পারে।

৭. অফিসের চা-নাশতাও হিসাবের মধ্যে রাখুন

অনেকের প্রধান খাবারের চেয়ে অফিসের চা, বিস্কুট, সিঙ্গারা, সমুচা, পুরি, মিষ্টি বা কোমল পানীয় থেকেই অতিরিক্ত ক্যালোরি চলে আসে।

তাই অফিসে—

চিনি ছাড়া বা কম চিনি দিয়ে চা/কফি,

ফল,

পরিমিত বাদাম,

অথবা হালকা স্বাস্থ্যকর নাশতা

বেছে নেওয়া যেতে পারে।

মনে রাখতে হবে, “অল্প অল্প করে খাওয়া”ও যদি বারবার হয়, তাহলে মোট ক্যালোরি অনেক বেড়ে যেতে পারে।

৮. ঘুম ও মানসিক চাপও ওজন নিয়ন্ত্রণের অংশ

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন শুধু খাবার ও ব্যায়ামের বিষয় নয়। পর্যাপ্ত ঘুম এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণও গুরুত্বপূর্ণ।

সম্ভব হলে প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে ঘুমাতে যান এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। অতিরিক্ত অফিসের কাজ, রাত জাগা ও দীর্ঘ সময় স্ক্রিন ব্যবহারের অভ্যাস কমানো উপকারী।

মানসিক চাপ কমাতে হাঁটা, পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো, বই পড়া, নামাজ/ধ্যান বা নিজের পছন্দের স্বাস্থ্যকর বিনোদনকে দৈনন্দিন জীবনের অংশ করা যেতে পারে।

৯. “ডায়েট” নয়, দরকার দীর্ঘমেয়াদি অভ্যাস

কয়েক সপ্তাহ কর্তে ডায়েট করে আবার আগের জীবনযাত্রায় ফিরে গেলে ওজন পুনরায় বেড়ে যেতে

পারে। তাই লক্ষ্য হওয়া উচিত দ্রুত ওজন কমানো নয়, বরং ধীরে ধীরে একটি টেকসই জীবনধারা তৈরি করা।

একটি সহজ দৈনিক পরিকল্পনা হতে পারে—

সকাল: পরিমিত ও পুষ্টিকর নাশতা + কিছুটা হাঁটা

অফিস: প্রতি ঘণ্টায় উঠে দাঁড়ানো/হাঁটা

দুপুর: পরিমিত ভাত বা রুটি + সবজি + প্রোটিন

বিকেল: স্বাস্থ্যকর নাশতা

সন্ধ্যা: ৩০ মিনিট হাঁটা বা ব্যায়াম

রাত: হালকা ও পরিমিত খাবার ও কিছু সময় হাঁটা

ঘুমের আগে: অপ্রয়োজনীয় খাবার ও অতিরিক্ত স্ক্রিন এড়িয়ে চলা।

১০. আমাদের জন্য ৭টি সহজ স্বাস্থ্য-অঙ্গীকার

১. প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটব।
২. একটানা দীর্ঘ সময় বসে থাকব না।
৩. প্রতিদিনের খাবারে সবজি বাড়াব এবং ভাত/রুটি পরিমিত রাখব।
৪. চিনি, কোমল পানীয় ও অতিরিক্ত ভাজাপোড়া কমাব।
৫. সপ্তাহে অন্তত দুই দিন পেশিশক্তির ব্যায়াম করব।
৬. পর্যাপ্ত ঘুম ও মানসিক বিশ্রাম নিশ্চিত করব।
৭. ওজন, কোমরের পরিধি ও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য পরীক্ষা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করব।

শেষ কথা

আমরা কর্মজীবনে অনেক সময় প্রতিষ্ঠানের লক্ষ্য পূরণে ব্যস্ত থাকি, কিন্তু নিজের শরীরের যত্ন নেওয়ার সময় বের করতে পারি না। অথচ সুস্থ শরীর ছাড়া দীর্ঘ কর্মজীবন, পরিবার ও সমাজের প্রতি দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করাও কঠিন।

সুস্থ থাকার জন্য একদিনে জীবন বদলে ফেলতে হবে না। আজ থেকে শুধু কয়েকটি অভ্যাস পরিবর্তন করলেই শুরু করা যায়—

একটু কম খাব, একটু বেশি হাঁটব, একটানা বসে থাকব না এবং প্রতিদিন নিজের শরীরের জন্য কিছুটা সময় রাখব।

মনে রাখতে হবে—

“ওজন কমানোই একমাত্র লক্ষ্য নয়; লক্ষ্য হলো শক্তিশালী, সক্রিয় ও কর্মক্ষম জীবন ফিরে পাওয়া।”

সুস্থ কর্মী → সক্রিয় কর্মস্থল → সুস্থ পরিবার → শক্তিশালী সমাজ।

LABOUR & ECONOMY

Bangladesh's Migrant Workforce Hits Record High But Old Risks Ride Along

A record \$32 billion in remittances and 1.1 million jobs abroad mask a labour-export model still built on low-skilled work and a single overheated market

Md. Tazim-Ur-Rahman



More than 1.1 million Bangladeshis left the country for jobs abroad in 2025, the highest number in years, and the remittances they sent home crossed \$32 billion – a record that helped keep foreign exchange reserves from sliding further. But behind the headline numbers sits a familiar pattern: most workers went out with no trade certificate, almost none went anywhere but the Gulf, and two out of three landed in a single country, Saudi Arabia. It is a story Bangladesh has told for four decades – rising volume, rising remittances, and a labour force that remains overwhelmingly low-skilled and geographically cornered.



BEHIND THE NUMBERS: HOW BMET TRACKS THE EXODUS

Every worker who leaves passes, on paper, through the Bureau of Manpower, Employment and Training (BMET), under the Ministry of Expatriates' Welfare and Overseas Employment. BMET's figures show Bangladeshi workers went to 141 countries in 2025 – but 90



percent went to just five: Saudi Arabia, Qatar, Singapore, Kuwait and the Maldives. Saudi Arabia alone took in roughly 752,000–754,000 workers, about two-thirds of the year's total, and more than 80 percent of all deployment ran through the Middle East. Emigration clearances swung sharply through the year over 95,000 in January, under 45,000 by March amid regional security concerns, before recovering in the second half. Female migration kept falling, down about 41 percent from its 2022 peak. Cumilla, Brahmanbaria, Dhaka, Tangail and Kishoreganj remained the top sending districts, with Dhaka division out front. Malaysia, Oman, the UAE and Bahrain remain only partly reopened; the ministry says it is chasing new destinations including Russia, Brunei and parts of Eastern Europe.

ONE MILLION JOBS, MOSTLY UNSKILLED

Bangladesh sent an estimated 1.13 million workers abroad in 2025, up from about 1.01 million the year before. More than 8.6 million Bangladeshis went abroad for work between fiscal 2015 and fiscal 2025, three-quarters to the Middle East, with fiscal 2024 setting the all-time record near 1.2 million. The skill mix has not changed: roughly 43 percent of 2025 deployments fell into the least-skilled category, keeping average wages and the remittance value of each worker lower than in competitor countries further up the skill ladder. Researchers point to the same underlying risk: the sector leans on one country, and if Saudi Arabia tightens labour policy or its economy slows, there is no deep bench of alternative markets to absorb the shock.

THE TRAINING GAP NOBODY HAS CLOSED

On paper, the answer is a bigger network of Technical Training Centres BMET is expanding from roughly 37–38 TTCs toward

a target of 104, plus Institutes of Marine Technology, aiming eventually for nine lakh (900,000) trainees a year. The reality falls well short: actual training capacity runs around 50,000 workers a year, with other public TVET providers adding roughly 40,000 more against an overseas market alone estimated to need about 250,000 skilled and semi-skilled workers annually, plus 300,000 more inside



Bangladesh. The Bangladesh Technical Education Board, the National Skills Development Council, the ILO and the EU are working on a new qualification framework tied to Vision 2041, but with more than ten million Bangladeshi migrants currently abroad most still low-skilled the system is playing catch-up.

HOW BANGLADESH COMPARES WITH ITS NEIGHBOURS

The table below lines up approximate 2025 figures, or the latest available fiscal-year data, across the region.

Country / Region	2025 deployment, approx.	Latest remittances, approx.	Migration model
Bangladesh	~1.13M, CY2025 (+11–12% y-o-y)	~\$30–32bn (record)	State-run, Gulf-heavy; ~43% low-skilled
India	No single export figure; large skilled outflow	\$135–138bn (world's largest recipient)	Diaspora/skill-led (IT, health, finance); no mass agency export
Pakistan	~762,500, CY2025 (+4.8% y-o-y)	\$38.3bn (record)	State-run; ~70% to Saudi Arabia; mostly low-skilled
Nepal	~690,000 new + 524,000 renewed (FY25/26)	~25–33% of GDP	Permit-based; GCC & Malaysia; extreme remittance dependence
Bhutan	No large-scale organised export	—	Small population; minimal formal scheme
Indonesia	~297,000–425,000, 2025	—	State-regulated; domestic-worker dominant
Philippines	~2.7M deployed, 2025 (+15.4% y-o-y)	~\$40bn	Most mature, diversified system
Africa (aggregate)	No unified deployment system	~\$95–100bn	Diaspora-driven; led by Egypt, Nigeria

Figures are approximate, drawn from national labour authorities (BMET, BEOE, DMW, DoFE, BP2MI) and World Bank/IOM data; reporting periods differ by calendar or fiscal year.

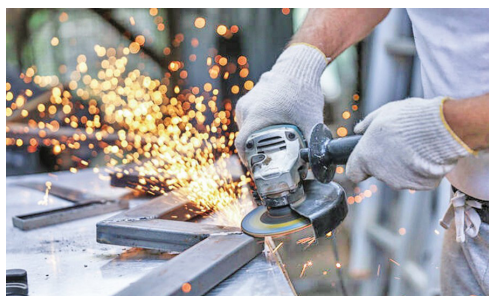
The Philippines remains the region's benchmark, pairing the biggest deployment volume with the most diversified skill and destination mix. Pakistan looks a lot like Bangladesh Saudi-dependent, low-skilled-heavy though it earns more in remittances from a larger, longer-settled Gulf workforce. India is the outlier: it runs nothing like a state-organised export machine, yet receives more remittance money than any country on earth, powered by a smaller, far higher-earning skilled diaspora. Nepal sends a comparably large share of its workforce abroad relative to its population and is among the most remittance-dependent economies in the world; Bhutan has essentially no equivalent sector; and Indonesia and Africa represent



two different alternatives Indonesia building a state placement system of its own, Africa's remittance economy running mostly on long-settled, often professional diaspora.

THE MONEY THAT KEEPS THE LIGHTS ON

Migrant workers worldwide sent home an estimated \$857 billion in 2025, with \$685 billion flowing to low- and middle-income countries more than those countries received in foreign direct investment. For Bangladesh, remittances crossed \$30 billion for the first time in fiscal 2024–25, a jump of about \$6.4 billion, with calendar-year 2025 inflows on pace to hit near \$32 billion and the Middle East accounting for roughly 60 percent of that money. The surge pushed gross foreign exchange reserves to about \$32.8 billion by late 2025 and narrowed the gap between formal banking channels and informal hundi transfers. What the numbers do not show is efficiency: Bangladesh moves more workers than most of its peers but earns less per worker than countries sending a larger share of skilled or professional migrants.



WHAT THIS MIGRATION HAS COST AND DELIVERED

Remittances have become the buffer that keeps the balance of payments and the currency from swinging further out of line, and at the household level fund food, school fees, medical bills and home construction — though the benefits cluster heavily in a handful of high-sending districts. The flip side is a labour-export model built on volume rather than value: because so many migrants remain low- or semi-skilled, the sector generates a large number of jobs but a comparatively small multiplier effect next to more skill-intensive migration economies like

India's or the Philippines'. Women have been squeezed out further still as safety and working-condition concerns keep them home, and the system remains exposed to a single point of failure. Saudi Arabia and the broader Middle East. Officials also admit they lack a reliable count of how many workers return home each year, which complicates reintegration planning.

WHERE THE GOVERNMENT SAYS IT'S HEADED NEXT

Ministry officials describe a multi-track plan: chasing new markets. Russia, Brunei, parts of Eastern Europe while pushing to fully reopen Oman, the UAE, Bahrain and Malaysia; scaling up structured training for nurses, doctors, technicians and other in-demand professionals to shift the deployment mix toward higher-skilled, higher-earning categories; finishing the TTC network toward its 104-centre target; addressing the safety and recruitment issues driving women out of the migration pipeline; pushing more remittance flow through formal banking channels; and closing the data gap on return migration.

THE BOTTOM LINE

Bangladesh heads into 2026 with its overseas employment sector at a record high on every headline measure: deployment, remittances, reserves and its structural weaknesses largely unchanged. It sits alongside Pakistan and Nepal as a high-volume, Gulf-dependent exporter of mostly low-skilled labour, a tier below the Philippines' diversified system and a different animal entirely from India's smaller, far higher-earning skilled diaspora. The real test ahead is not whether Bangladesh can keep sending a million-plus workers abroad each year it almost certainly can. It is whether the country can convert that volume into value: more training capacity, a wider spread of destination markets, safer conditions for migrant workers, and the data systems needed to treat migration as a long-term development strategy rather than an annual scramble for foreign exchange.

GROWING GREEN

Secure Tomorrow

Md. Kamrul Islam, BPAA



*A tree takes years to grow tall, but only minutes to cut down.
What we plant today decides what our children will breathe
tomorrow.*

Look outside your window. Do you see more trees, or more buildings? Every year, this answer is changing — and not in the way our planet needs. This essay is about a simple truth: a green earth is not a luxury. It is the foundation of a safe and secure tomorrow, for every one of us. It is the non-negotiable foundation. Trees and healthy ecosystems perform work that no amount of technology has yet fully replaced. They absorb carbon dioxide, release the oxygen we breathe, stabilize soil, regulate water cycles, and moderate local temperatures.



Every day, large areas of forests are cut down to make way for roads, farms, buildings, and other human activities. When large areas of forest are cleared, this natural balance is seriously disturbed. Fewer trees mean less

carbon dioxide is removed from the atmosphere, which contributes to climate change and makes weather patterns more unstable. Local temperatures may rise, dry seasons can become longer, and storms may become more severe. Soil is washed away, wildlife loses its natural habitat, and many plants and animals face the threat of extinction. Communities that depend on forests for food, medicine, fuel, and clean water also experience serious hardship. Therefore, protecting forests is essential for maintaining environmental balance and ensuring a safe and sustainable future for all. At the same time, rivers are treated like open drains. Factories pour chemicals into them. Homes send dirty water and plastic. Farms add fertilizers and pesticides that wash into the streams. The smell becomes foul. People who drink or bathe in these rivers fall sick. Children are especially at risk. In many places clean water becomes scarce, even when the river still flows past the village or city.

A large, mature and healthy tree can produce approximately 100–200 kilograms or more of oxygen per year, although this is only a general estimate. An average adult human uses roughly 500–550 litres of oxygen per day under normal resting conditions. This means that a person may use approximately 180,000–200,000 litres of

oxygen per year, equivalent to roughly 250–300 kilograms. Therefore, a large mature tree can produce a substantial amount of oxygen. Besides, a large tree is not merely an oxygen-producing machine; it is a natural climate regulator and a life-support system for countless living organisms. Protecting mature trees and planting new ones are essential steps toward a healthier environment and a safer future for humanity.



A green Earth with healthy forests and clean rivers is not a special gift for some people. It is the basic support system for human life. Without it, safety becomes harder to keep. Food becomes less reliable. Health becomes more fragile. Peace becomes more difficult. We stand at a point where the choices of this generation will shape the lives of the next. The forests and rivers we protect today will still serve our children and grandchildren. The trees we plant will give

shade long after we are gone. The pollution we stop will spare others from illness. These are not distant or abstract goals. They are practical steps toward a safer, healthier, and more peaceful world. That is why growing green is so important. Growing green is not only about planting trees. It is about caring for nature, reducing pollution, saving water, and protecting our environment every day. Small actions, when done together, create a big difference.

To secure a better future, governments should introduce strong environmental policies and encourage green investments. Businesses should adopt sustainable practices and reduce pollution. People should save energy, reduce waste, recycle, and make environmentally friendly choices in their daily lives. Time once lost can never be regained so we should teach our students about environmental protection and sustainable development.



Administrative Reflections:

A Journey in Environmental and Biodiversity Stewardship in Field Governance

Md. Abdullah Al Masod

Public service is far more than a mere vocation or a career trajectory; it is an enduring, sacred commitment to the welfare of the people. Over the course of my career, serving in diverse capacities—ranging from Executive Magistrate, Assistant Commissioner (Land), Upazila Nirbahi Officer (UNO) and Additional Deputy Commissioner (ADC) to Deputy Commissioner - I have witnessed firsthand the profound, transformative impact that dedicated field administration can wield on grassroots development. My tenure has consistently been guided by a simple yet unwavering belief: the ultimate strength of a nation lies in the resilience of its communities, the equity of its governance, and the health of its environment.

The administration serves as the direct bridge between the sovereign state and the ordinary citizen. In my roles across various districts, I realized early on that administrative success cannot be achieved from behind a desk alone; it requires deep immersion in the realities faced by the populace. One of the most critical, defining challenges of our contemporary era is the rapid degradation of our natural environment. Recognizing that administrative development is meaningless if the ecological foundation collapses, I made it a core priority across my postings to institutionalize robust environmental and biodiversity governance.

As I spent quite a long time of my service in Kishoreganj, the comprehensive cleaning, partial restoration, and ecological revival of the Narsunda River stand as a monumental

testament to what collective administrative will and community engagement can accomplish. We initiated waste removal drives, dredged accumulated silt, and cleared dense layers of water hyacinth. We preserved riverside green zones and systematically improved public access to the restored sections.

Another administrative environmental initiative was the innovative upgrading of the Pagla Mosque and its complex in Kishoreganj. When I was UNO of Kishoreganj Sadar Upazela, I could improve the mosque as aesthetically pleasing by robust environmental work such as making beautifully landscaped lawns, planting of ornamental palms and shade trees, upgrading river ghats, and enhanced the adjoining riverfront spaces. We ensured that this revered spiritual site also serves as a shining model of urban environmental stewardship and public-space landscaping.

Given that a vast majority of our rural population depends directly on agriculture for sustenance and livelihood, field administration must actively champion agricultural sustainability and rural prosperity. During my assignment in Kishoreganj Sadar, I spearheaded special administrative initiatives to bring cultivable fallow land under active agricultural production. As a result, Office of Divisional Commissioner, Dhaka awarded me as the best UNO on Agriculture and Environment Category in the Division.

Throughout my field assignments, I made public participation the cornerstone of every

cleanliness and anti-pollution drive. we organized massive, community-wide clean-up campaigns involving students, youth groups, local leaders, and civic volunteers. Our teams worked tirelessly to clear choked roadside drains, dredge stagnant canals, remove dense carpets of water hyacinth from water bodies, and clear heaps of accumulated municipal waste. These large-scale sanitation drives served a dual purpose: they drastically mitigated severe local waterlogging issues and eliminated stagnant breeding grounds for mosquitoes and disease vectors, thereby safeguarding



Following administrative efforts to clear the Narasunda River of debris and hyacinths, recent rains have filled its clean waters, where children now swim and play in joyous ecstasy.

public health across urban and rural settlements alike.

However, I have always firmly believed that these accolades do not belong to me as an individual; rather, they are a profound recognition of the collective effort, dedication, and shared vision of my administrative teams, local government representatives, and, above all, the stakeholders citizens who embraced these changes with open arms. As I reflect upon my extensive journey through the various tiers of field administration, I am filled with profound optimism tempered by a clear-eyed understanding of future challenges. Field administration in our country stands at a fascinating crossroads. To meet the rising expectations of a modern, aspirational citizenry, our administrative apparatus must continually evolve.

Environmental governance must no longer be treated as an optional or secondary portfolio

for district administrators. Every development project undertaken at the local level—whether road construction, market expansion, or urban housing—must incorporate strict environmental impact assessments. Protecting our rivers, expanding green belts, and enforcing anti-pollution laws through transparent mobile courts should remain permanent priorities for every field administrator.

At its core, field administration is about people. Bureaucratic efficiency must always be tempered with genuine human empathy. An effective administrator must listen attentively to the marginalized, protect the rights of the vulnerable, and maintain an open-door policy at the Deputy Commissioner's office. True administrative leadership is measured not by the volume of files cleared, but by the tangible improvement in the quality of life of the common citizen. My journey through the



Spearheaded by active administrative supervision, ongoing riverbank cleanup efforts are transforming the area into a cleaner, mosquito-free space, enhancing its local aesthetic and ecological health.

ranks of field administration—from executing magisterial duties on the bustling streets to steering district-wide development -has been an extraordinary privilege. The challenges were frequently daunting, but the opportunities to effect genuine, positive change made every effort worthwhile.

As we look toward the future, the office of the Deputy Commissioner and our broader field administration machinery must continue to stand as unshakeable pillars of justice, innovation, and environmental stewardship. By blending firm regulatory discipline with compassionate, sustainable public service, we can build communities that are not only orderly and lawful, but also inherently resilient, green, and prosperous. Throughout my career across diverse administrative zones. I have strived to instill a culture where environmental consciousness is woven into the very fabric of daily governance. Whether it was planting

thousands of saplings along vulnerable riverbanks or rehabilitating historical water bodies to combat urban heat, every initiative was built on the premise that administration must be a force for human dignity and ecological balance.

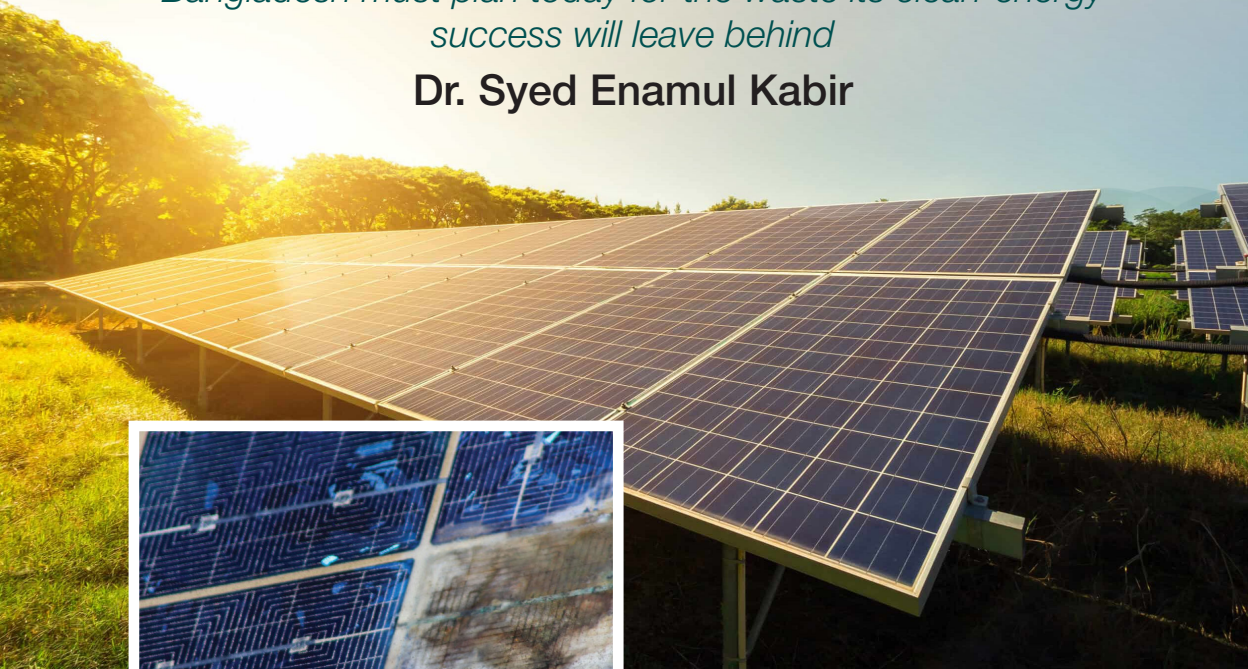
The path of field administration is inherently demanding, requiring long hours, difficult decisions, and an ability to navigate complex socio-political landscapes with absolute impartiality. Yet, the rewards—visible in a cleaner river where children swim safely, a thriving market free from illegal pollutants, or a community empowered through sustainable farming—are immeasurable. It is my sincere hope that this reflection serves as both an account of past achievements and an inspiring blueprint for incoming generations of civil servants who will carry the mantle of field administration into an increasingly complex future.

The End-of-Life of Solar Panels

How Could Bangladesh Better Manage Them?

Bangladesh must plan today for the waste its clean-energy success will leave behind

Dr. Syed Enamul Kabir



Somewhere in a homestead of a remote island, a solar panel that has lit a family's evenings since 2008 is quietly losing its strength. It is not broken; it is simply ageing, as every panel does after 20-30 years. Multiply that panel by the roughly 6.04 million solar home systems (SHSs) Bangladesh has installed since 2003 - making it the world's largest solar-home-system market - plus a total solar fleet, across all technologies, of about 2,453 MWp installed or in the pipeline

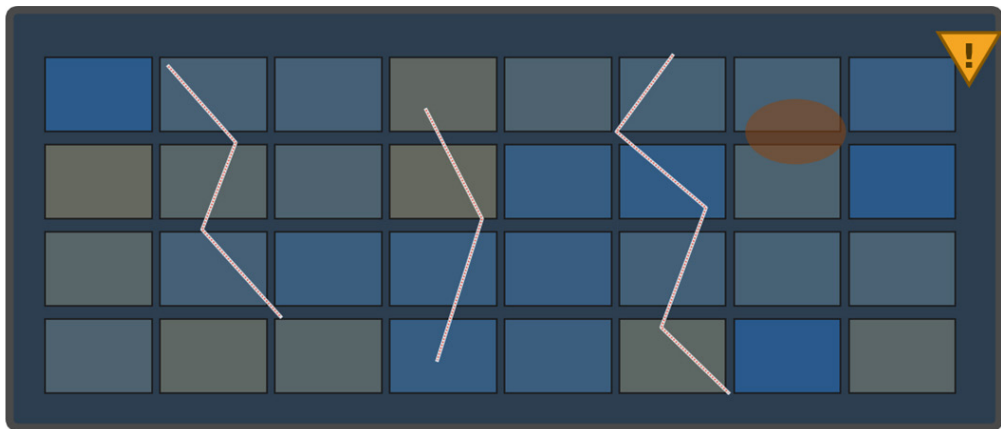
through 2025 (per SREDA-sourced data), and a quiet question emerges: what happens when green energy itself becomes waste?

Solar power has been the undisputed champion of the clean-energy race. Driven by falling costs and generous policy support, global capacity has grown at roughly 46 percent a year since 2000 and is projected to reach 2,840 GW by 2030 and 8,159 GW by 2050 - with China, India and other Asian nations leading deployment. Panels now come in many forms: utility-scale solar parks, floating solar, rooftop systems, solar roofs, and the household solar-home-systems that made Bangladesh a pioneer. In the backdrop of rapid decline in dependency on solar home systems, waste generation from aging solar panels is just waiting to be managed.

A Ticking Clock

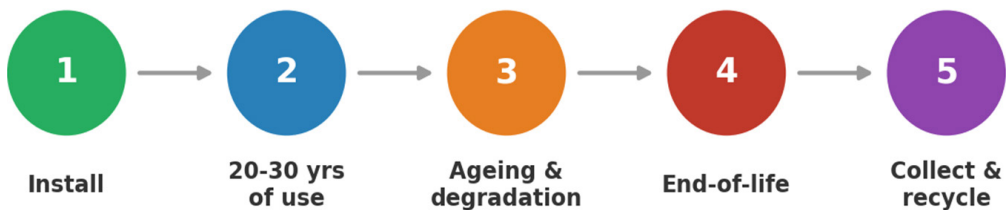
Every panel installed today must come down one day. Globally, end-of-life (EOL) solar waste is projected to reach 1.7 - 8 million tonnes by 2030 and a staggering 60–70 million tonnes by 2050. Bangladesh's earliest panels are already nearing that cliff edge, yet the country has no dedicated regulation for what happens next.

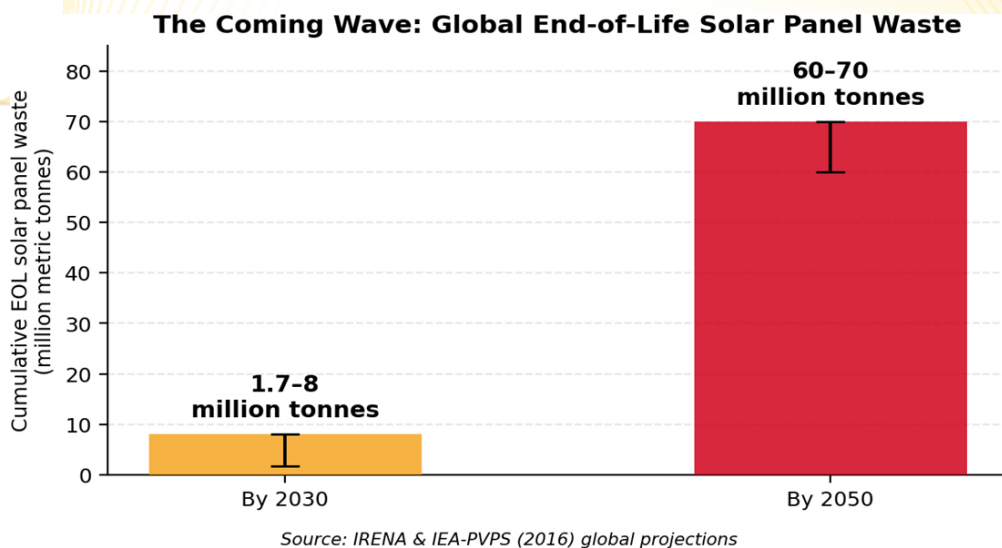
What does a “dying” panel look like? Long before it stops working altogether, a panel shows warning signs: fine glass micro-cracks from years of heat and monsoon stress, yellowing or browning of the encapsulant that seals its cells, “hot spots” where shaded or faulty cells overheat, and delamination where layers begin to peel apart. None of these make a panel unsafe overnight — but they steadily cut its output, and they mark the start of a five-stage journey every panel eventually takes: installation, decades of service, gradual ageing, formal end-of-life, and finally collection and recycling. It is that last stage - the one Bangladesh has not yet built - that decides whether the story ends in a landfill or a factory.



Micro-cracks, discoloration and hot-spots are the visible signs of a panel nearing end-of-life

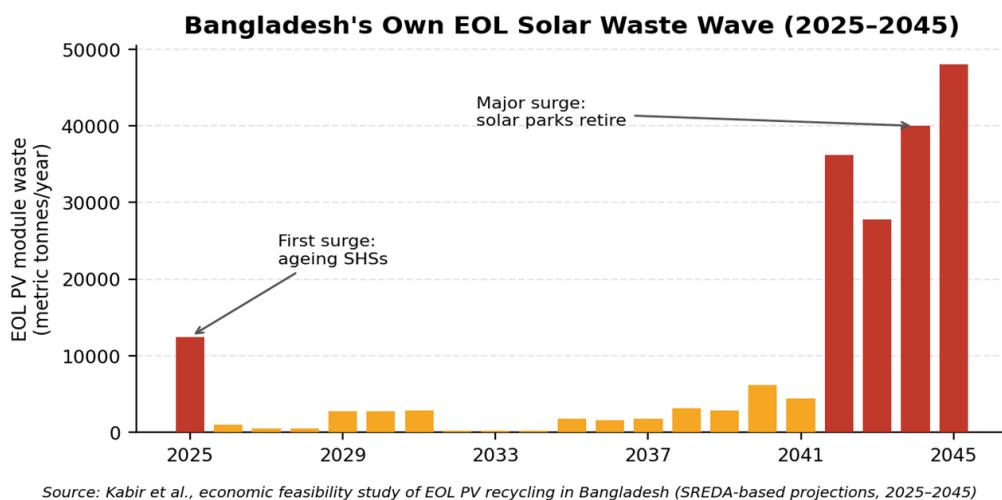
The Life — and Afterlife — of a Solar Panel





Bangladesh's Own Numbers

The global projections are sobering, but Bangladesh now has its own numbers too. Detailed SREDA-sourced modelling estimates that the country will accumulate about 196,250 tonnes of end-of-life PV module waste between 2025 and 2045 - arriving in two distinct surges. The first, around 2025, comes from ageing solar-home-system batches installed between 2003 and 2015. The second and far larger wave, from 2042 to 2045, comes as today's solar parks - which now account for the bulk of the country's roughly 2,453 MWp installed and pipeline capacity - reach the end of their working lives.



The same modelling suggests this waste need not be a pure liability: recovering glass, aluminium, silicon, copper and silver from these panels - plus resale of batteries, inverters and charge controllers from retired solar-home-systems - could generate an estimated USD 289 million in revenue by 2045, potentially making a dedicated domestic recycling plant economically viable, not merely an environmental obligation.

How Others Handle It - and Where Bangladesh Stands

Europe answered this question a decade ago. Under the EU's Waste Electrical and Electronic Equipment Directive, manufacturers bear Extended Producer Responsibility (EPR) - legally bound to take back and recycle panels, with fixed targets of 60, 80 and 85 percent for collection, recycling and recovery respectively. Australia, Japan and others are now following suit.

Bangladesh, by contrast, is not ready. A recent stakeholder survey of the country's solar PV sector -- spanning regulators, developers, recyclers and financiers - found no pre-existing panel collection network (rated the single most critical gap) and weak institutional capacity within regulatory bodies, alongside a large informal e-waste sector already known for hazardous, unsafe dismantling practices.



Bangladesh's Solar Uptake and EOL Scenario	
Solar home systems installed since 2003	~6.04 million (world's largest programme)
Total solar capacity, all technologies, installed + pipeline to 2025	~2,453 MWp (SREDA-sourced)
Typical panel lifespan	20-30 years
Projected cumulative EOL panel waste, 2025-2045	~196,250 tonnes
Estimated recycling revenue potential by 2045	~USD 289 million
Dedicated EOL solar-waste regulation	None at present

A closer, technology-wise look at that pipeline - compiled from SREDA data - shows why the timing of Bangladesh's EOL challenge is so uneven across technologies:

Technology	Capacity (MWp)	Expected end-of-life
Solar Home Systems (2003-2021)	263.66	2025-2031
Solar Parks, installed + pipeline (2017-2025)	2,031.37	2035-2045
Rooftop & net-metered solar	77.81	2035-2041
Irrigation pumps, mini-grid, street light, telecom BTS, other	80.28	2026-2041
Total	2,453.15	-

What Is at Stake

Left unaddressed, this is not a distant abstraction. Discarded panels contain lead, cadmium and other hazardous substances that can leach into soil and water; in a densely populated, land-scarce delta, landfilling millions of tonnes of panel waste is simply not an option. Bangladesh would also lose the chance to recover valuable aluminium, glass, silicon and silver - a metal already forecast to face a global supply crunch by 2030 - that a proper recycling economy could turn into local jobs and industry.

The Way Forward: A Case for EPR

Encouragingly, the same survey found near-unanimous stakeholder support for adopting EPR in Bangladesh, with every enabling factor rated important.

Factor	What stakeholders said	Rated as
Collection network	Pre-existing take-back network needed before EPR can work	Extremely important
Institutional capacity	Regulators currently lack capacity to enforce EPR	Extremely important
Eco-design incentive	EPR should push manufacturers toward recyclable panel design	Highly important
Local recycling market	EPR can seed domestic secondary-material industries	Highly important

The path forward is therefore reasonably clear: a solar-PV-specific regulation rather than folding panels into generic e-waste rules, a phased build-out of collection networks reaching rural areas, deliberate capacity-building within regulatory institutions, and a strategy to formalize - not fight - the informal recycling sector, backed by tax incentives and coordination with third-party recyclers.

The country met the challenge of energy access with the world's largest solar-home-system programme. It now faces a second, quieter test: managing that programme's afterlife responsibly. Bangladesh has roughly a decade before the first major wave of panel waste arrives - enough time to build the right systems, but only if the planning begins now, not when the panels start going dark.

Based on findings from Kabir, S.E. et al. (2023), "Adoption and implementation of extended producer responsibility for sustainable management of end-of-life solar photovoltaic panels," Global Journal of Environmental Science and Management, 9(SI): 251-270; and Kabir, S.E. et al., "Analyzing Economic Feasibility of Recycling End-of-Life Solar Photovoltaic Modules of Bangladesh" (SREDA-sourced capacity and waste-projection data, 2022-2025).

আমার ইয়ার সঞ্জয়

সন্দীপ কুমার সরকার

সঞ্জয়ের সাথে আমার বন্ধুহুটা সময়ের পরিক্রমায়, ঘটনার ঘনঘটায় আর পারিবারিক বন্ধনে এতটা শক্তপোক্ত হয়ে টিকে গিয়েছে যে সেটিকে শুধু বন্ধুত্ব বলে সীমিত করা যায় না। সেজন্যই সে আমার বন্ধুর চাইতেও কিছুটা বেশি। সব ভাষাতেই ভাব প্রকাশে কিছু না কিছু সীমাবদ্ধতা রয়েছে মনে হয়। যেমন ‘ব্ল্যাকমেইল’ এর বাংলা করতে যাওয়া বৃথা। সঞ্জয়ের সাথে বন্ধুত্বের অতিরিক্ত সেই বিষয়টি প্রকাশে যে শব্দটি আমার কাছে সঠিক মনে হয়েছে, তা হলো ‘ইয়ার’- সে আমার ‘ইয়ার’।



টিকে যাওয়ার কথা বললে, মানুষের টিকে থাকার অনুষ্ণং খাদ্যের কথাটি মাথায় আসে। সঞ্জয়ের সাথে আমার প্রথম পরিচয়ের বেলাতেও এই খাদ্যের কথাটিই মনে পড়ে। নরই দশকের দ্বিতীয় কোয়ার্টারে আমরা তখন কেবল এসেছি ঢাকা কলেজ ছাত্র হোস্টেলে। মায়ের হাতের রান্না করা ভালো-মন্দ খাবার আর প্রথমবারের মতো বাড়ি থেকে দূরে এসে হোস্টেলের মোক্সা ভাইয়ের জল সর্বস্ব ভাল-মাছের ঝোলে পেট আর ভরে না। সকালে নাস্তা হিসেবে দ্বিজেন'দা এনে দিত মহন চাঁনের পরোটা-ভাজি বা কলেজ ক্যান্টিনের খিচুড়ি নামক কিছুটা হলদে ভাত আর আলুর চপা। দুই-চার দিনের মধ্যেই এই জিনিসে যখন অরুচি শুরু

হলো, তখনই ত্রাতা হিসেবে উপস্থিত হল আমার ইয়ার।
কলেজ হোস্টেলের
সরকারি লাইনে
অবৈধভাবে
সংযোগ দেওয়া

হিটারে সে বাড়ি থেকে আনা কড়াই-খুন্তি চাপিয়ে দিল। কোথা থেকে যেন আনা পঁয়াজ-লঙ্কা কেটে, নুন-তেজপাতা-তেল কড়াইতে দিয়ে সেই হলুদ খিচুড়ি মেরামত শুরু করে দিল। সাথে ভেজে দিল ডিম অমলেট। দিনের পর দিন কলেজ হোস্টেলের বিশ্বাদ খাবারের ভিড়ে ইয়ারের এই মুখরোচক খাবার ছিল এক অনন্য অভিজ্ঞতা। নিজে ভালো খাবার খাওয়া আর অন্যদের খাওয়ানোর ইয়ারের সেই অভ্যাসের সাথে আমরা সকলে পরিচিত হলাম। পাশাপাশি পরিচিত হলাম ইয়ারের অতি পরিচ্ছন্নতার বাতিকের সাথে। বাহির থেকে ফিরেই সে স্নান করবে- তা দিনে একাধিকবার হতে পারে। আর প্রতিবার স্নানের সময় হাতঘড়ি, চশমা, চি রু নি

- সব নিয়ে স্নানঘরে ঢুকবে। পরিধেয় জামা-কাপড়ের সাথে ওগুলোও সার্ফ এক্সেলে ধুয়ে ফেলবে নিয়মিত। তার ধোয়া-ধুই ছিল এমন পর্যায়ের যে, ডিম ভাজবার আগে সেই ডিম বেসিনে ধুতে ধুতে দু'একবার সে ডিমটাই ভেঙে ফেলেছে।

কলেজের দিনগুলোতেই নানা উপলক্ষে ইয়ারের পরিবারে সাথে আমার পরিবারের এক সূক্ষ্ম বন্ধন তৈরি হয়ে গেল। তবে কলেজ পেরিয়ে আমরা বলা যায় একরকম হারিয়েই গেলাম মোবাইল ফোনহীন সেই সময়ে। এরপর জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি শেষে হল বরাদ্দের সময়ে আবার দেখা ইয়ারের সাথে। আশ্চর্যজনকভাবে দেখা গেল সে আর আমি একই বিভাগ- ইংরেজিতে ভর্তি হয়েছি। যদিও একই হল না হয়ে পাশাপাশি দুই

হলে দু'জনের
সিট হলো- আমি
সালাম-বরকতে,
ইয়ার কামাল
উদ্দিন হলো।



অল্প কিছুদিনের মধ্যেই ইয়ার তার হলে একটি ভালো খাবারের আস্তানা খুঁজে বের করল। নাম তার সেলিমের মেস। যথারীতি সে আমাকে খবর দিল সেখানে ভালো ঘন ডাল ও চমৎকার তরকারি রান্না হয়। অন্য হলের ছাত্র হলেও ইয়ারের সুবাদে নির্বিঘ্নে সেই সেলিমের মেসে ভর্তি হয়ে গেলাম। দিনে দুবেলা—দুপুরে ও রাতে ইয়ারের সাথে তার হলে গিয়ে খেয়ে আসি। এভাবেই চলে গেল অনেক দিন। জাবিতেই পড়তে থাকা ইয়ারের দিদি আমার দিদি হয়ে গেল, তার জামাইবাবু হল আমার জামাইবাবু। গাজীপুরে কাকু—কাকিমার সাথে দেখাও করে এলাম একাধিকবার।

আমাদের অনার্স শেষ হলো। অনার্স শেষে ভার্শিটির নিয়মানুসারে VC's Dinner থাকে। সেখানে ছাত্রদের স্যুট-টাই বা ব্লেকজার-টাই পড়ে আসার রীতি আছে। বাড়িতে চাপ দিয়ে আমরাও একসেট স্যুট, ম্যাটিং জুতো কিনে ফেললাম। তো VC's Dinner এর পরদিন দুপুরেই ইয়ার তার রুমের বারান্দায় গতকাল রাতে মাত্র একবার পরা স্যুট রৌদ্রে দিয়ে রাখল। দুপুরে সেলিম ভাইয়ের ভালো খাবার খেয়ে দিবা নিদ্রা শেষে রুমের বাইরে এসেই দেখে বারান্দা থেকে সেই ব্লেকজার গায়েবা। তখনই চারতলা—একতলা দৌড়াদৌড়ি, হলের মেইন গেটে দারোয়ানকে জিজ্ঞাসা, আশেপাশের রুম—করিডরের অন্যান্যদের জিজ্ঞাসাবাদ করেও সেই ব্লেকজারের আর কোন হৃদিস পাওয়া গেল না। চতুর চোর ইয়ারের ভাতঘুমের কোন এক সুযোগে ব্লেকজারটা নিয়ে চম্পট দিয়েছে।

রাতে খাবারের সময় খবরটি শুনে যারপরনাই ব্যথিত হলাম। পরদিন দুপুরে খাবারের পর ইয়ার প্রস্তাব করলো

তার রুমে যাবার। রুমে গিয়ে ইয়ার যা বললো তা হলো, আমরা আজ একটা অভিযান করব। ব্লেকজার চোর ধরবো। পরিকল্পনামতো চোরের জন্য ইয়ার ব্লেকজারের সাথে কেনা নতুন জুতো জোড়া গত দুপুরের মতোই বারান্দায় শুকোতে দিল। আমাদের আরেক বন্ধু সোয়েলসহ আমরা রুমের ভেতরে বিছানায় বারান্দার দিকে মাথায় বালিশ নিয়ে জানালার ফাঁক দিয়ে জুতোর ওপর নজর রাখা শুরু করলাম। দুপুরের ভালো খাবারের ফলে কিছুক্ষণের মধ্যেই আমরা হয়তো খানিকটা ঘুমিয়ে পড়েছিলাম। হঠাৎ ইয়ারের চিৎকারে ঘুম ভেঙ্গে গেল। দেখা গেল ইয়ারের জুতো জোড়াও চোর নিয়ে চলে গেছে। আবার দৌড়াদৌড়ি — মামাকে বলে হলের মেইন গেট লাগানো, সমস্ত করিডোর তন্ন তন্ন করে খোঁজাখুঁজি। কিন্তু চোর আর জুতোর কোনই হৃদিস পাওয়া গেল না। ভীষণ কষ্টে বার্থ মনোরথে আমরা রুমে ফিরলাম। এদিকে সাপ্তাহিক ছুটিতে ইয়ারের গাজীপুর বাসায় যেতে হবে। নতুন ব্লেকজার নেই, জুতো নেই—কিন্তু তার চেয়েও আতংকে আমাদের পেয়ে বসলো— বাড়িতে কি বলা হবে? সে এক বিচ্ছিরি অবস্থা!

তাৎক্ষণিকভাবে আমরা সাভার বাজারে গিয়ে একই রকম দেখতে কিন্তু কম দামের বাটা জুতো কিনে নিয়ে এলাম। ইয়ার সে জুতা পরে বাড়ি গেল। বাসায় জানানো হলো ব্লেকজার হলেই আছে।

এরপর অনেক দিন দিদি, কাকিমা ব্লেকজারের কথা জিজ্ঞেস করলেও বিভিন্নভাবে ইয়ার তা এড়িয়ে গেছে। ঘটনার অনেক দিন পর একবার দিদি, ‘তোমাদের এই কাণ্ড’ — বলে আমাদের বেশ লজ্জা দিয়েছিল। এমনসব কাণ্ড করে সহজ বিষয় অনেক সময় ইয়ার মাথিয়ে ফেলত।

ভার্শিটির পাট চুকিয়ে আমরা কর্মজীবনে ঢুকে পড়লাম। ইয়ার গাজীপুরে স্থানীয় একটি কলেজে শিক্ষকতা করে। আমি দিনে মিরপুর হারম্যান মেইনার কলেজে শিক্ষকতা আর বিকেলে দি ডেইলি স্টারে সাব-এডিটরের চাকুরি করি, ছুটি রাত দশটায়। কল্যাণপুর, একটি ফ্যামিলি বাসার পঞ্চম তলায় অ্যাটাচড বাথরুমসহ একটি দেড়-রুমে আমি সাব-লেট থাকি। বাড়িয়ালির মাধ্যমে ভাড়া নেয়া এবং তিনি ভীষণ কড়া। তবে রুমটির সুবিধা হল রুমটিতে যাতায়াতের আলাদা দরজা রয়েছে যেটায় তালা দেয়া যায়। ফলে বাড়িয়ালিকে ঢুকতে—বের হতে বিরক্ত করতে হয় না। শুধু রান্নাঘর বুয়া শেয়ার করে আমার ঘরে রৈঁধে রেখে যায়।





যথারীতি ইয়ারকে আমার ডেরায় আমন্ত্রণ জানালাম। পরদিন কলেজ ছুটি-এমন মিল করে একদিন সন্ধ্যায় ইয়ার চলে এলো। অনেক আগ্রহ নিয়ে বাড়িয়ালির কমন-কিচেনে রান্নাবাড়ি করল। দু'জনে আমরা একসাথে খাওয়া দাওয়া করলাম। পরদিন দুপুরে ইয়ারের তত্ত্বাবধানে বুয়া ভালো-মন্দ রান্না করলো। দু'জনে আয়েশ করে খেলাম আর পুরনো দিনের স্মৃতি রোমন্থনে নিজেদের হারালাম। এরপর আমি বিকেল বেলা কারওয়ান বাজারে ডেইলি স্টার অফিসের উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম। ইয়ারের সাথে কথা রইলো, সে বিকেলে রোদ পড়লে ঘুম থেকে উঠে সন্ধ্যার পর বাড়ি যাবে। দরজার নব ডোর লকের চাবি তাকে বুঝিয়ে দিলাম এবং বললাম বেরিয়ে যাবার সময় ভেতর থেকে লক করে চাবিটা যেন মোড়ের দোকানে রফিককে দিয়ে যায়। বাড়ির নিচেই দু'ঘর পরে রফিকের দোকান, সেখান থেকেই যাবতীয় বাজার-সদাই নিই। সে বিশ্বস্ত, তার কাছে চাবি রাখাই আমার নিয়ম, বাড়িয়ালিকে কোন কষ্ট দিই না।

সেইমতো ডেইলি স্টার থেকে রাত্রি দশটায় ফিরে রফিকের দোকানে প্রথমে চাবির খোঁজ করলাম। সে চাবির পরিবর্তে

এক টুকরো কাগজ আমার হাতে ধরিয়ে দিল। অবাক হয়ে কাগজ খুলে দেখি ইয়ারের হাতে লেখা এক লাইনের একটি বাক্য- “ইয়ার, মাথাতে চাইনি তবুও মেখে গেল। চাবি ভেতরে রেখেই দরজা লক করে দিয়েছি। দুঃখিত।”

ঘটনা কি ঘটেছে বুঝতে পারলাম। সেই কানা রাতে বাড়িয়ালিকে ডেকে তুললাম। তাদের ঘরের ভেতর দিয়ে আমার রুমে প্রবেশ করলাম। দেখলাম টেবিলের উপর আমার রুমের চাবিটা যথারীতি রয়েছে।

এরপর কেটে গেছে বেশ কিছুদিন। কলেজ-ডেইলি স্টার ও ঢাকার পাট চুকিয়ে নতুন চাকরিতে এসি ল্যান্ড হিসেবে সিরাজগঞ্জের শাহজাদপুরে পদায়িত হলাম। তখনও সিঙ্গেল কিন্তু তিন কক্ষের বিরাট ফ্ল্যাট ভাড়া নিয়ে থাকি। ঢাকার কাছে হওয়ায় অন্যান্য বন্ধুরাও মাঝে মধ্যে এসে দেখে যায়। অনেক বলবার পর এক ঈদের ছুটিতে ইয়ার আমার আতিথ্য গ্রহণ করল ও শাহজাদপুর এসে হাজির হলো। আমার বাধা পাচক ছিল চন্দন, যার পূর্বপুরুষ কবিগুরু পাচক ছিল শাহজাদপুর কাছারিবাড়িতে। চন্দনের হাতের রান্না খেয়ে ইয়ার তাকে বেশ কিছু টিপসও

দিল। ঈদের ছুটি শেষে চন্দন আর ইউএনও'র অতিরিক্ত দায়িত্বে থাকার সুবাদে প্রাপ্ত সরকারি গাড়িতে ইয়ারকে পাঠিয়ে দিলাম পার্শ্ববর্তী উল্লাপাড়া রেলস্টেশনে। যাত্রীর চাপের কারণে স্টেশন মাস্টারের সাথে কথা বলেও অগ্রিম টিকিটের ব্যবস্থা করতে পারলাম না কিন্তু স্ট্যান্ডিং টিকেট পাওয়া যাবে বলে তিনি আশ্বস্ত করলেন। কর্মস্থল ত্যাগ করা ঠিক হবে না ভেবে আমি আর গেলাম না, তাদেরকে বলা রইল সুন্দরভাবে যেন ইয়ারকে গাজীপুরগামী ট্রেনে তুলে দেয়। দুপুরের দিকে ড্রাইভার ও চন্দন ফিরে এলো চোখে মুখে অবাক বিষ্ময় নিয়ে। তারা যা বলল তার সারমর্ম হল- স্যার, আপনার বন্ধু স্টেশনে ভীড় দেখে আর স্ট্যান্ডিং টিকেট কাটতে চাইল না। অনেকেই ট্রেনের ছাদে যাচ্ছে দেখে সে আমাদেরকে তাকে ছাদে তুলে দিতে বলল। অনেক অনুরোধেও সে ট্রেনের ভেতরে যেতে রাজি হল না। পরে আমরা স্টেশন মাস্টারের সহযোগিতায় একটা মই যোগাড় করে তাকে ছাদেই তুলে দিয়ে এসেছি।

শুনে যারপরনাই অপ্রস্তুত হলাম তবে ইয়ারের এই মাখানো বৈশিষ্ট্যের কারণে খুব অবাক হলাম না। অস্বস্তি ও আতঙ্কে থাকলেও বিকেলবেলা সে নিরাপদে পৌঁছানোর সংবাদ জানালো। সে সংবাদে পুলকিত হলাম। বিনা ভাড়ায় ভ্রমণে টাকা বাঁচানোর গল্পের সাথে সাথে মোবাইলের অপর প্রান্তে ইয়ারের প্রাণবন্ত হাসি আমাকেও সংক্রমিত করলো। মনে-প্রাণে শতভাগ সৎ, নির্মল জলের মত সরল হৃদয়, ভোজন রসিক, বন্ধু বৎসল, আদর্শ পুত্র-পিতা-স্বামী আমার ইয়ারের এমনসব মাখানো কাজকর্ম না হেসে পারা যায় না। ইয়ার চালু রাখুক তার মাখানো কাজকর্ম, অটুট থাকুক তার ওই প্রাণখোলা হাসি আর আমাদের বন্ধুত্ব-পরম করুণাময়ের নিকট এই প্রার্থনা করি।

সমান্তরাল

মোহাম্মদ এনামুল আহসান



বৃষ্টি নামলেই আজও ইমনের বুকের ভেতর কোথাও একটা জানালা খুলে যায়। সেই জানালা দিয়ে ঢুকে পড়ে এক শহরের গন্ধ, এক রাতের স্মৃতি, আর তরুর মুখ।

সতের বছর আগের কথা। সেই রাতেও এমনই বৃষ্টি ছিল। কলেজ ক্যাম্পাসের বারান্দায় ভিজে চুপচাপ দাঁড়িয়েছিল একটা মেয়ে, ছাতা নেই, বই বুকে চেপে। ইমন নিজের ছাতাটা এগিয়ে দিয়েছিল নিঃশব্দে। মেয়েটা তাকিয়েছিল, হেসেছিল— “আপনি রোজ এত রাত করে ফেরেন?”

সেই প্রশ্ন থেকেই শুরু। তারপর জ্যোৎস্না রাতে ছাদে বসে কবিতা পড়া, কখনো অভিমান, কখনো নিঃশব্দ ভালোবাসা। প্রেম আর অপ্রেমের মাঝামাঝি এক দোলাচল—তরু কখনো বলত, “আমরা তো সমান্তরাল রেখা, ইমন। কাছে আসি, কিন্তু মিলি না।” ইমন হাসত, বলত, “রেখা তো বাঁকিয়ে দেয়া যায়।”

কিন্তু জীবন সত্যিই বাঁকায়নি। বাবার বদলির চাকরি, তরুর পরিবারের সিদ্ধান্ত, আর একদিন এক ঝড়ের রাতে তরু চলে গিয়েছিল অন্য শহরে, অন্য জীবনে। শেষ কথা হয়েছিল ফোনে— “ভালো থেকো, ইমন। কোনোদিন যদি আবার দেখা হয়, চিনতে ভুলো না।” তারপর নম্বরটাও বন্ধ হয়ে গিয়েছিল।

সতের বছর পর, আজ আবার সেই একই শহরে, একই বারান্দায় বৃষ্টি নামল। ইমন অফিস থেকে ফেরার পথে ছাতা

ভুলে বেরিয়েছিল। ভিজতে ভিজতে হঠাৎ চোখ গেল রাস্তার ওপারে—একটা মেয়ে, বই বুকে চেপে দাঁড়িয়ে, ঠিক সেই মুখ, সেই চোখ। বুকটা ধক করে উঠল ইমনের। “তরু...?”

মেয়েটা ঘুরে তাকাল। বিভ্রান্ত চোখে। “সরি, আপনি কাকে খুঁজছেন?”

ইমন থমকে গেল। গলার স্বর কাঁপল, “তুমি... তরু না?”

মেয়েটা মৃদু হাসল, অদ্ভুত এক বিষণ্ণতা নিয়ে। “আমার নাম ঋতু। তরু আমার মা ছিলেন।”

“ছিলেন” শব্দটা যেন বজ্রপাতের মতো নেমে এলো ইমনের কানো।

“মা মারা গেছেন পাঁচ বছর আগে। কিন্তু যাওয়ার আগে একটা ডায়েরি রেখে গিয়েছিলেন আমার জন্য। তাতে বারবার একটা নাম লেখা—ইমন। বলেছিলেন, যদি কখনো এই শহরে বৃষ্টির রাতে কারো সাথে দেখা হয় যে আমাকে দেখে চমকে ওঠবে, তাকে যেন এই খামটা দিই।”

কাঁপা হাতে খামটা এগিয়ে দিল ঋতু। ইমন খুলল। ভেতরে ছোট্ট একটা চিরকুট—তরুর হাতের লেখা, সেই চেনা বাঁকা হরফ।

“ইমন, সমান্তরাল রেখারা কখনো মেলে না জানি, কিন্তু ওরা একে অপরকে ছুঁয়ে যায় এক বিন্দুতে, তারপর আবার দূরে সরে যায়—অসীমের দিকে। আমাদের বিন্দুটা ছিল সেই বৃষ্টির রাত। ঋতুকে দেখলে আমাকেই দেখবে।”

ইমনের চোখ বাপসা হয়ে এলো। বৃষ্টির ফোঁটার সাথে মিশে গেল নোনা জল। হাতের চিরকুটটা বুকের কাছে চেপে ধরল সে, যেন এতদিন পর তরুকেই ছুঁতে পারল আবার।

ঋতু জিজ্ঞেস করল, “আপনি ঠিক আছেন তো?”

ইমন মাথা নাড়ল, ভাঙা গলায় বলল, “তোমার মা আমাকে একটা কথা বলেছিলেন একদিন—ভালোবাসা কখনো হারায় না, শুধু ঠিকানা বদলায়। আজ বুঝলাম, কথটা কতটা সত্যি।”

বৃষ্টি তখনও পড়ছিল। ইমন আকাশের দিকে তাকাল, যেখানে মেঘের আড়ালে চাঁদ লুকিয়ে ছিল, ঠিক তরুর মতোই—থেকেও নেই। তবু মনে হলো, কোথাও একটা জ্যোৎস্নার রেখা যেন তাকে ছুঁয়ে গেল—নিঃশব্দে, চিরকালের মতো।

তিনটি কবিতা

মো: কায়ছারুল ইসলাম

১.

অন্ধকারে ছায়া পড়ে না বলে
মানুষ একাকীত্ব ভালোবাসে

রোদ বিষয়ক স্মৃতি ছিল হলে
আমরা মৃত্যু মেনে নেই

২.

হয়ত মেঘের হাঁকডাক
ভারে ঘন হয়ে কুয়াশা জমে,
মধ্যাহ্নে রোদ-শালিক পুকুরে ডুব দেয়

আমরা এভাবে অনেকদিন হেঁটেছি
তারপর আমরা স্মৃতিভ্রষ্ট হই

জন্মান্তরের সূতো-হেঁড়া আলো আসে
ধূলোজমা গ্রামীণ রাস্তার পাশে নীল আলো
আবার কুয়াশা হয়ে জমে থাকে

অন্য এক জীবনের জন্য আমরা প্রস্তুত হতে থাকি, আবার

৩.

দুইপাশে গাছের সারি, মধ্যবর্তী এক রাস্তা
ইট, মাটি ভেঙ্গে গেছে
শুকনো পাতা বাতাসে ভেসে আমাদের গায়ে পড়ছিলো

পাতা সরে যায়
ফেব্রুয়ারি শেষের বাতাসে ধূলো চোখে লাগে
চোখ বন্ধ হয়
স্মৃতির পাতা সরিয়ে অনেকদূর হেঁটে

আমরা ফিরে যাই

অধরা অনুরাগে বিবাগী মন

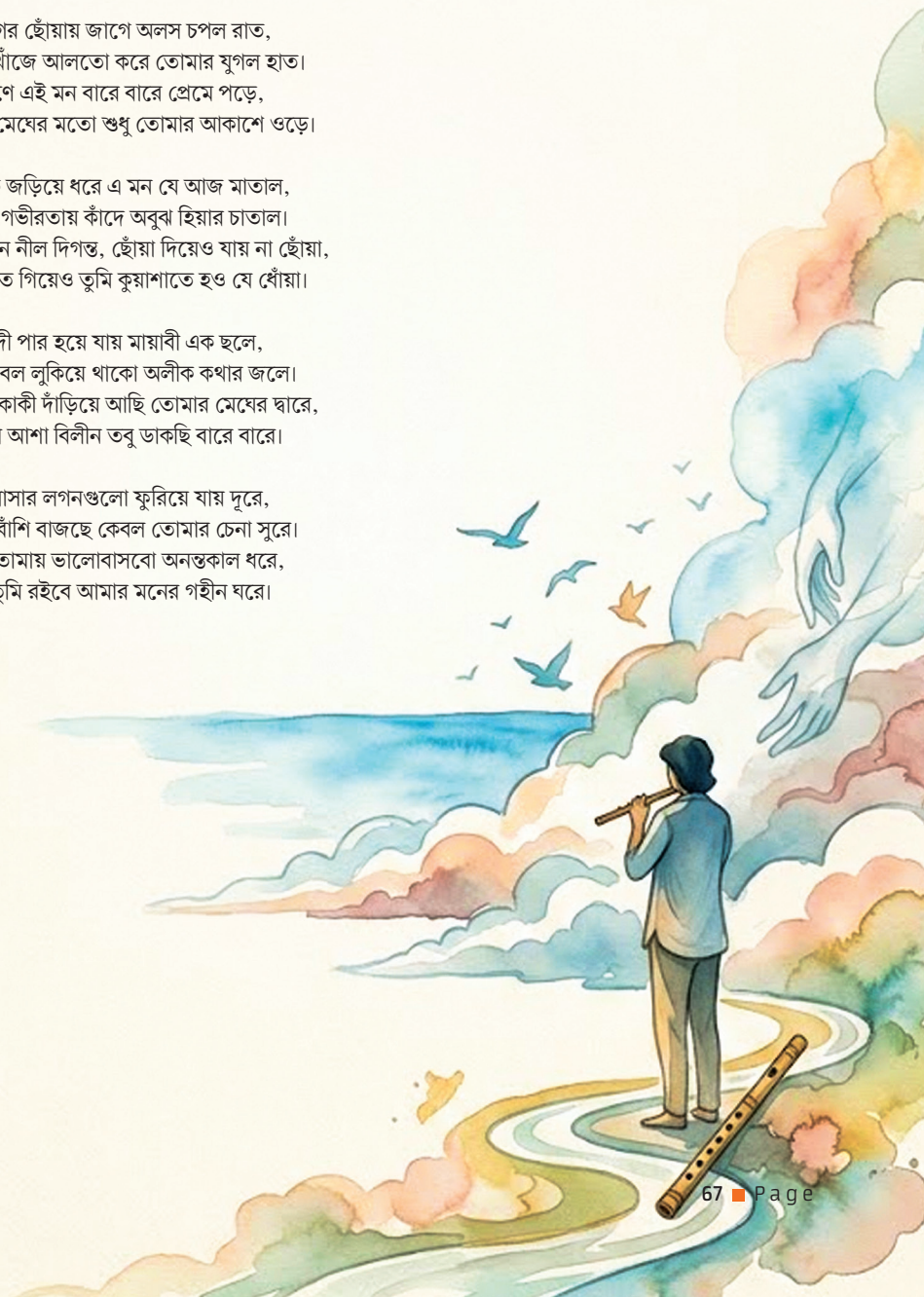
মোঃ শাহীনুর ইসলাম

অনুরাগের ছোঁয়ায় জাগে অলস চপল রাত,
হৃদয় খোঁজে আলতো করে তোমার যুগল হাত।
প্রতিক্ষণে এই মন বারে বারে প্রেমে পড়ে,
বিবাগী মেঘের মতো শুধু তোমার আকাশে ওড়ে।

বিরহকে জড়িয়ে ধরে এ মন যে আজ মাতাল,
প্রেমের গভীরতায় কাঁদে অবুঝ হিয়ার চাতাল।
তুমি যেন নীল দিগন্ত, ছোঁয়া দিয়েও যায় না ছোঁয়া,
ধরা দিতে গিয়েও তুমি কুয়াশাতে হও যে ধোঁয়া।

সময় নদী পার হয়ে যায় মায়াবী এক ছলে,
তুমি কেবল লুকিয়ে থাকো অলীক কথার জলে।
আমি একাকী দাঁড়িয়ে আছি তোমার মেঘের দ্বারে,
পাওয়ার আশা বিলীন তবু ডাকছি বারে বারে।

কাছে আসার লগনগুলো ফুরিয়ে যায় দূরে,
আমার বাঁশি বাজছে কেবল তোমার চেনা সুরে।
তবুও তোমায় ভালোবাসবো অনন্তকাল ধরে,
অধরা তুমি রইবে আমার মনের গহীন ঘরে।





অসময়ে সময় যখন

আরিফুল ইসলাম

প্রতিদিনের ঘড়ির কাঁটা ঘোরে একই বৃত্তে,
 জীবন যেন হারিয়ে গেছে কোন এক মিথ্যে চিন্তে।
 সকাল হলে ছুটে চলা, রাত এলে ক্লান্তি,
 কোথাও নেই খুঁজে পাওয়া মনের সেই শান্তি।
 অস্থিরতা গ্রাস করেছে এই নতুন প্রজন্মকে,
 স্বপ্ন গুলো হারিয়ে যায় অচেনা এক ভ্রমকে।
 হতাশা আজ রুটিন হয়ে বাসা বেঁধেছে ঘরে,
 বিষয়হীন প্রতিটি দিন একই ছাঁচে ঝরে।
 অসততা আর প্রতারণা এগোয় দুর্বীর গতি,
 সত্যের পথ হারিয়ে গেছে, নেই কোনো ভীতি।
 চেতনা আজ বিকৃত হয়ে বদলে গেছে রূপ,
 মানুষ চেনে না মানুষকে, লুকিয়ে রেখেছে মুখ।
 মানবিকতা বিবর্জিত যারা, তাদের নেই কোন মমতা,
 মুখোশ পরা সভ্যতাতে লুকিয়ে থাকে হিংস্রতা।
 মতাদর্শের কবরে গিয়ে খোঁজে তারা স্বস্তি,
 বিশ্বাসগুলো পাথর হয়ে চাপা দেয়া অস্তিত্বই ভিত্তি।
 তবুও কোথাও ক্ষীণ আলো জ্বলে থাকুক আশার,
 ভাঙা স্বপ্নের ভেতর থেকে জন্ম নিক নতুন ভাষার।
 হয়তো একদিন ফিরে আসবে হারানো সেই মানবতা,
 তখনই ঘুচবে এই অন্ধকার, ফিরবে জীবনের সততা।



আমাতে দেশপ্রেম

সেলিনা কাজী

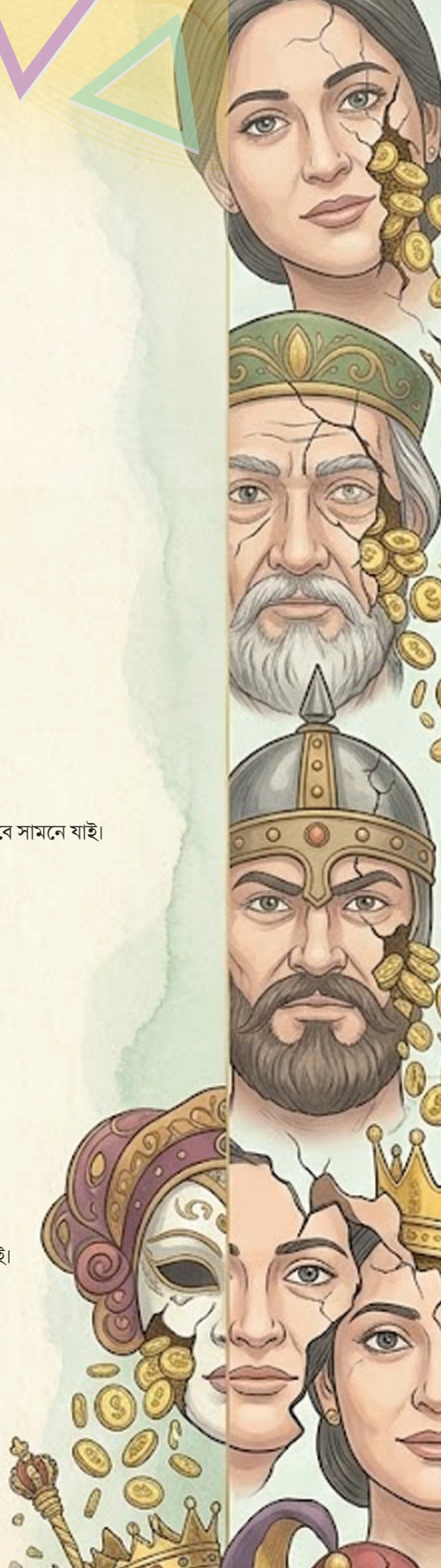
আমি দেশপ্রেমি তাই,
দেশের আনাচে কানাচে বৈষম্য খুঁজে বেড়াই।
দেশ প্রেমি তাই, দেশ গড়ার প্রত্যয়ে
আন্দোলনে সামনে এগিয়ে বৃহৎ উদ্দেশ্যের মাঝে ডুবে যাই।
চিংকারে চিংকারে নিজের কণ্ঠস্বরে সমতাবিধানের লড়াই করে যাই,
গলা শুকিয়ে যায়, তাই যেখানে পাই বিনা পয়সায় ড্রিংকস খাই!!

ঘরে থাকি-গ্লোবাল ওয়ার্মিং, তাই সারাক্ষণ এসি চালাই,
ঘর থেকে বের হই-কিছুক্ষণ পরেই ফিরব, তাই
লাইট-ফ্যান জ্বলতেই থাকে, তাতে ক্ষতি কী ভাই!
অন্যত্র পানি নাই তাতে আমার পানি অপচয়ে বাঁধা কোথা ভাই?
বিদ্যুত- পানির সমস্যা, সে কথা এখন মাথায় রাখার দরকার নাই।
বিল তো দিই আমি, তাই কারো বলারও কিছুই নাই।

বাসায় গৃহসহায়কের বোকামিতে অসহ্য লাগে,
যাচ্ছে তাই ব্যবহার ও মারধর করে বাইরে বেরিয়ে যাই।
পথে রিকশাওয়ালার সঙ্গে ভাড়া নিয়ে কচকচানি-তর্কে, এক চোট লাগিয়ে, তবে সামনে যাই।
আহা! পথের ধারে অ্যাক্সিডেন্ট!!! আহত ব্যক্তির পাশ দিয়ে ছবি তুলে যাই!!!!
দ্রুত ফেসবুকে ছবি পোস্ট করে সাহায্যের আবেদন জানাই!!!
হাত দুটো বন্ধ থাকায় আহত ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পারি নাই।

আমি দেশপ্রেমি তাই
সরকারি ভর্তুকিতে পড়াশোনা করে, বিদেশ পাড়ি জমাই
কখনও কখনও তো দেশপ্রেমে আমি
দায়িত্ব পালনের চেয়ে সুবিধার রাজনীতিতে পরিধি বাড়াই।
দেশপ্রেমি তাই, আমি ছাড়া সকলকে অসৎ বলতে দ্বিধা নাই
চাকুরিতে সং, কিন্তু অফিস-প্রকল্প পরিদর্শনে সম্মানী নিতে কোন সমস্যা নাই।

আমি দেশপ্রেমি,
বিন্দু বিন্দু জলে সিঁদ্ধ হয়
ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রয়াসে দেশ গড়া যায়, তা-ই ভুলে যাই।
ওরে ওরে আমি দেশপ্রেমী ভাই, তাই সকলকে দেশপ্রেমের লেকচার দিয়ে যাই।



তোমাকে খুব মনে পড়ে বাবা

ডা. মুহাম্মদ মইনুল হক খান

অনেকদিন তোমার সাথে কথা হয় না,
তোমার নম্বর থেকেও কোনো কল আর আসে না।
বেজে ওঠে না সেই চেনা রিংটোন,
যেটা শুনলেই মনে হতো—
“বাবা ফোন করেছে...”

আজও কখনো কখনো
মনের ভুলে তোমার নম্বরটা ডায়াল করে ফেলি।
জানি, ওপাশ থেকে
“হ্যালো বাবা...” বলে
কেউ আর সাড়া দেবে না।
তবুও বুকের ভেতর
একফোঁটা আশা জেগে ওঠে—
যদি একবার তোমার কণ্ঠটা শুনতে পেতাম!

ছোটবেলায় সন্ধ্যা নামলেই
অপেক্ষায় থাকতাম—
বাবা কবে বাড়ি ফিরবে।
তুমি এলেই
ঘরের বাতাস বদলে যেত,
সব ভয় হারিয়ে যেত,
মনে হতো—
আমার পৃথিবীটা আবার পূর্ণ হলো।

তোমার হাত ধরে বাজারে যাওয়া,
অকারণে অনেকটা পথ হেঁটে বেড়ানো,
ছোট্ট কোনো উপহারে
অসীম আনন্দ খুঁজে পাওয়া—
এসবই ছিল আমার শৈশবের স্বর্গ।

জীবনের যত সুখবর,
প্রথম তোমাকেই বলতে চাইতাম।
তোমার চোখের কোণে
আনন্দের জল দেখে
নিজেকে পৃথিবীর সবচেয়ে সফল মানুষ মনে হতো।

যখন ভেঙে পড়েছি,
তোমার বুকেই আশ্রয় নিয়েছি।
তোমার দুটি কথায়
আবার বাঁচতে শিখেছি,
আবার স্বপ্ন দেখতে শিখেছি।

তারপর এলো সেই সাদা হাসপাতালের দিন...
তোমার কষ্ট দেখেও
আমি কিছুই করতে পারিনি।
সেদিন বুঝেছিলাম,
সবচেয়ে শক্ত মানুষটিও
একদিন নীরবে বিদায় নেয়।

আজও ফোনের কন্টাক্ট লিস্টে
তোমার নামটি মুছে ফেলতে পারিনি।
মনে হয়,
হয়তো কোনো একদিন
আবার ফোনটা বেজে উঠবে...
স্ক্রিনে ভেসে উঠবে—
“বাবা কলিং...”

যদি কোনো ভুল করে থাকি,
ক্ষমা করে দিও বাবা।
পরপারের অনন্ত শান্তিতে থেকো।

মানুষ বলে,
মৃত্যু মানুষকে দূরে নিয়ে যায়।
আমি বলি,
বাবারা কখনো দূরে যান না—
তারা সন্তানের হৃদস্পন্দন হয়ে
আজীবন বেঁচে থাকেন।





BPATC:

The Forge of Excellence

Nishat Jahan

A beacon of learning, discipline, and light,
BPATC inspires us to reach new heights.
With rules that guide and values that endure,
It shapes devoted leaders, capable and sure.
Each lesson learned, each challenge we embrace,
Builds confidence and wisdom with dignity and grace.
Punctuality becomes a habit, excellence our aim,
Dedication and integrity define our name.
A thoughtful Course Brochure charts our every stride,
Leading us with clarity, confidence, and pride.
The Course Management Team, with tireless devotion,
Transforms every effort into lasting inspiration.
Our outstanding Course management team, steadfast and wise,
Encourage every trainee to dream, achieve, and rise.
The spirit of public service grows stronger every day,
Preparing us to lead our nation in a meaningful way.
As the 158th ACAD Batch writes its cherished story,
We carry BPATC's lessons with honour and glory.
May this noble institution forever light our way,
In service to our people, today and every day.

A collection of colorful, stylized geometric shapes, including triangles and polygons, arranged in a circular pattern at the top of the page. The colors include purple, blue, green, and yellow.

Who you are

A.K.M. Bazlur Rahman

A photograph of a stack of smooth, dark stones balanced on a beach. The sun is setting in the background, creating a warm, golden glow. The stones are stacked in a spiral pattern, with the top stone being the smallest and the bottom stone being the largest. The background shows a calm sea and a clear sky.

Hello dear, who you are, do you know?
You are not at all that you show.
YOU were a nothing,
From a drop of water, you came into being.
The frailest sojourner starting from the cradle,
To the doorless dungeon of the darkest cell.
From the dirt you begin, carrying dirt within,
Your priceless emerald, property of insects be, clear and clean.
The brief candle, like morning's dew, disappear,
Then why exchange substance for shadow, O dear!
"Life is a tale told by an idiot", says Shakespeare,
More important is the endless line, not the dot, O you hear!

The background of the image is an abstract composition of flowing, wavy lines in shades of green, yellow, and orange. The lines are layered and curved, creating a sense of movement and depth. The colors transition from a deep green on the left to a bright yellow in the center, and then to a soft orange on the right. The overall effect is reminiscent of a close-up of a flower or a piece of fabric caught in a breeze.

PARTICIPANT **Photo Gallery**

Placing Floral Wreath at the National Martyrs' Memorial



Inaugural Ceremony



Inaugural Ceremony



Inaugural Ceremony



Inaugural Ceremony



Guest Speakers



Guest Speakers





Guest Speakers





Guest Speakers



Guest Speakers



Guest Speakers



Guest Speakers



Guest Speakers



Guest Speakers



Guest Speakers





Group Study



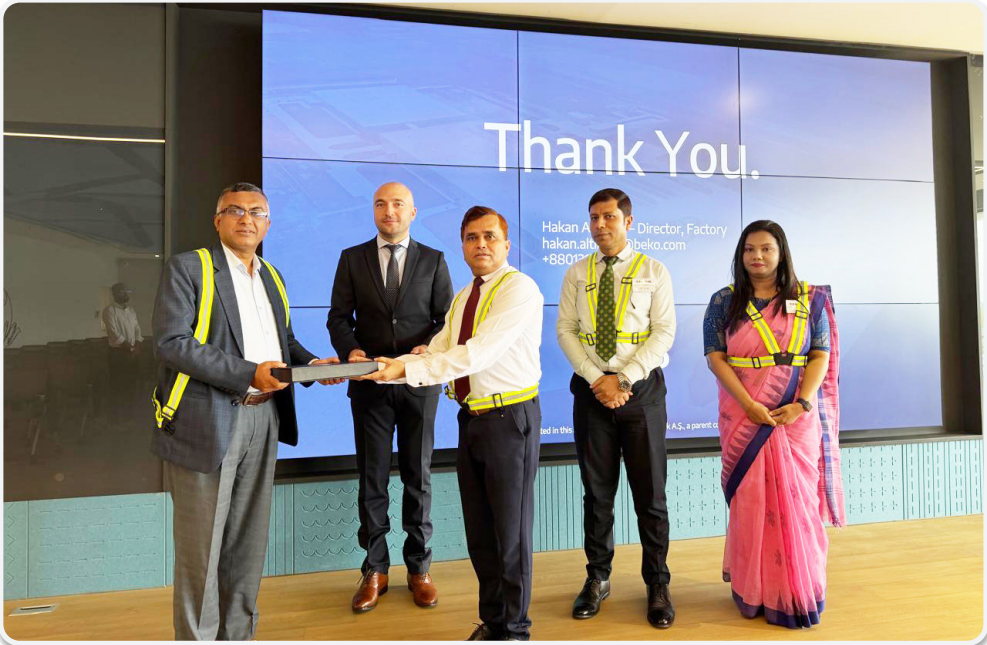


Evaluation





Study Visit





Study Visit





Sports





Sports





Visit: Cox's Bazar





Miscellaneous





Miscellaneous



CA
BANGLADESH



THE INSTITUTE OF
**CHARTERED
ACCOUNTANTS**
OF BANGLADESH

 facebook.com/ca.bangladesh

INTEGRITY BUILDS TRUST. TRUST BUILDS NATION.



www.icab.org.bd



Institute of Chartered Secretaries of Bangladesh

A Statutory Body Under an Act of Parliament

Administrative Ministry: Ministry of Commerce, Government of the People's Republic of Bangladesh

29
Years of
Professional
Excellence

**Be a Proud Governance Professional
to Build a Better Corporate World**

Admission Pathway

Certificate Level

- Business Graduates (With minimum 6.00 points)
- Other recognized Professional Qualified Persons.

Foundation Level

- Business Graduates (less than 6.00 points)
- Graduates from any other discipline
- SSC/Equivalent & HSC/Equivalent combined GPA: 8.00 points
- Edexcel, Cambridge Int. Exams. and Int. Baccalaureate (IB):
- O-Level Minimum 30 in 5 Subjects &
- A-Level Minimum 12 in 2 Subjects

Interested applicants may apply
through www.icsb.org
or Scan the QR code



Admission notice and other information
is available at www.icsb.edu.bd

a permanent
member of



Special Features

- Subject-wise passing system
- Exemption on subjects*
- Affordable fees structure
- Scholarships*
- Flexible In-person & online class*
- 2 Levels enrollment at a time

*(as per ICSB Policy)



**Expand your horizons
and choose a career with
endless opportunities:**

- Company Secretary
- Managing Director
- Chief Compliance Officer
- Chief Regulatory Officer
- Private Secretarial Practitioner
- Secretarial Auditor
- Compliance Auditor
- Recognized Income Tax Practitioner
- VAT Consultant Practitioner
- Key Managerial Roles

ICSB has MoU with:

Dept. of Accounting, DU
Dept. of Management, DU
Dept. of AIS, Jagannath University
BRAC University
East West University
AIUB
CIU
FBS, BAUST
UIU
BICM
DCCI
EMK Center

Call for more Info: +8809609350350 / Ex-101, +8801708030804 (Dhaka) & +8809609350350 / Ex-115, +8801342373847 (Chattogram)

Head Office: ICSB Campus, Padma Life Tower, 115 Kazi Nazrul Islam Avenue, Bangla Motor, Dhaka-1000.
Chattogram Office: ICSB Campus, Golden Plaza, 1692 CDA Avenue, East Nasirabad, Chattogram-4225.



কৃষিবান্ধব বর্তমান সরকার খাদ্য নিরাপত্তা অর্জনের পাশাপাশি উন্নত মানসম্মত নিরাপদ আম উৎপাদন ও রফতানির মাধ্যমে কৃষকের আর্থসামাজিক অবস্থা উন্নয়নে বদ্ধপরিকর।

প্রকল্পের কার্যক্রমঃ

- ১। আম উৎপাদন প্রদর্শনী স্থাপন ২। প্রশিক্ষণ
- ৩। আমের পেস্টারিক এ্যানালাইসিস (পিআরএ) ও উত্তম কৃষি চর্চা তৈরি।
- ৪। জিআইএস প্রযুক্তি ব্যবহার করে প্রদর্শনী এবং কৃষি প্রযুক্তির তথ্য আদান-প্রদান ও সংরক্ষণ।
- ৫। মাংগোস্ট্রেডিং, ক্লিনিং ও কুলিং শেড নির্মাণ।
- ৬। ক্ষুদ্র কৃষি যন্ত্রপাতি সরবরাহ (মাংগো প্রাকার, হাইড্রোলিক মাংগো হারভেস্টার, গার্ডেন টিলার, ফুট পাম্প, এলএলপি, ডি-লোটাক্সিং ট্রে, ফোম নেট, ভার্জিন ফুট বক্স ও ফিতাপাইপ সেট)।
- ৭। সেমিনার (রফতানিকারক, উৎপাদনকারী ও স্টেকহোল্ডার)
- ৮। আম মেলা।
- ৯। উৎসবকরণ প্রদর্শন

রফতানিনিয়োগ্য আম উৎপাদন (১ম সংশোধিত) প্রকল্প

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
খামারবাড়ি, ফার্মগেট, ঢাকা-১২১৫।



নির্মানাশীল মনিরামপুর ডাকবাংলো



জেলা পরিষদ কার্যালয়



সাগরদুড়ি ডাকবাংলো



সাগরদুড়ি মধু উদ্যান, পিকনিক সেড ও শিশু পার্ক

“স্বকৃতি, ঐতিহ্য ও ভ্রমণের আনন্দ
জেলা পরিষদের সঙ্গে ঘুরে দেখুন যশোরা।”

“মধুকবির সাগরদুড়ি থেকে যশোরের
সঙ্গে ভ্রমণে থাকুক নতুন অভিজ্ঞতা।”



জেলা পরিষদ কার্যালয়, যশোর।