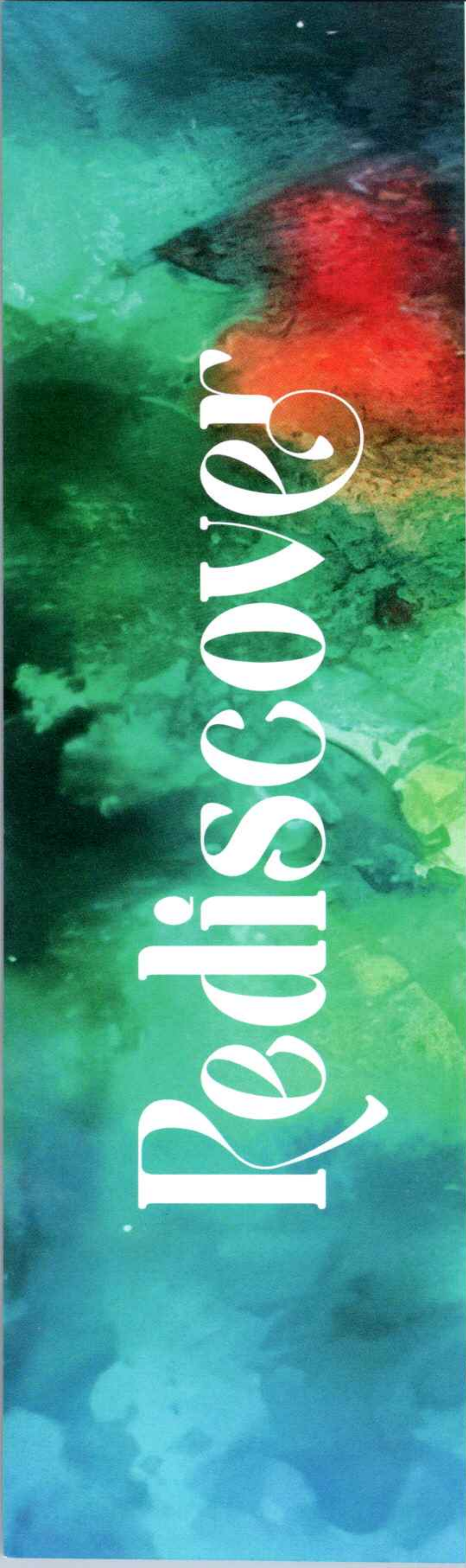
BPATC

বাংলাদেশ লোক-প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র

122nd SENIOR STAFF course

Rediscover



Editorial

122nd Senior Staff Course
31 March - 14 May 2026

Published By
Souvenir & ICT Committee
122nd Senior Staff Course
Bangladesh Public Administration Training Centre

President
Muhammad Razaie Rafin Sarker

Member Secretary
Md. Doulutuzzaman Khan, ndc

Member
Sona Mani Chakma
Daloar Hossin Matubbr
Ashraful Alam
Ayesha Haq
Mohammad Nazrul Islam

Special thanks to
Course Management Team

Published On
May 2026

Design & Printing by:
nextstep communications
37/2, Fayenaz Tower, 3rd Floor, Purana Paltan
Call: +880 1855225442, 01850219343
Email: nextstepc20@gmail.com

Message

It gives me immense pleasure to convey my heartfelt greetings and best wishes to all the participants of the 122nd Senior Staff Course of the Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC) of their efforts to create this souvenir – the "Rediscover."

The title "Rediscover" is more than a word–it is a philosophy. It invites us to look inward, revisit our values, reassess our approaches, and reimagine the possibilities ahead in our journey of public service. In a rapidly changing world, the ability to rediscover one's purpose, potential, and professional identity is perhaps the most essential competency of a senior civil servant.

The Senior Staff Course is one of the most prestigious milestones in the career of a public servant in Bangladesh. It serves as a crucible where experience meets knowledge, seniority is balanced by humility, and the wisdom of the past is refined by the demands of the future. Each participant brings a wealth of lived experience, and it is through the collegial exchange of ideas, perspectives, and aspirations that true learning flourishes.

As you traverse this course, I encourage you to look beyond the curriculum – rediscover the curiosity of a learner, the courage of a reformer, and the compassion of a true public servant. May this souvenir stand as a lasting testament to the bonds you have built, the lessons you have gained, and the renewed commitment forged during your time at BPATC.

I commend the Course Director, faculty members, and the organizing committee for their tireless dedication in making this course a meaningful and enriching experience. I also extend my sincere appreciation to all participants for your active engagement and the spirit of camaraderie you have shown throughout.

May this souvenir, "Rediscover," serve as a cherished reminder of a transformative chapter in your distinguished careers.

I sincerely appreciate this humble effort and wish everyone continued success in their lives.

Sayeed Mahbub Khan

Sayeed Mahbub Khan

Rector
(Secretary to the Government)
&
Course Advisor
Bangladesh Public Administration Training Centre

Dr. Md. Mohoshin Ali

Member Directing Staff (MDS)
&
Course Director
Bangladesh Public Administration Training Centre

Message

It is a profound pleasure to learn that the dynamic participants of the 122nd Senior Staff Course are publishing a souvenir to mark the completion of the programme. Beyond their academic achievements, this initiative will serve as a meaningful impetus to strengthen professional bonds among them.

The title of souvenir 'Rediscover 'resonates deeply with the very essence of the Senior Staff Course. As senior officials entrusted with steering the machinery of the state, we are often immersed in the relentless demands of administration. This course has offered a rare opportunity to pause—to step back from routine, reflect on our experiences, and reconnect with the values, vision, and vigour that first drew us to public service.

As Course Director, my constant endeavour has been to ensure that this course goes beyond the confines of conventional training and becomes a truly transformative experience—one that challenges assumptions, broadens horizons, and rekindles a renewed sense of purpose. I sincerely hope that each of you carries forward not only the knowledge and skills gained here, but also the friendships formed and a shared commitment to building a more efficient, accountable, and people-centred public administration.

I express my deepest gratitude to the Honourable Rector of BPATC for his visionary leadership and unwavering support throughout this course. I also extend my heartfelt appreciation to the distinguished faculty members, resource persons, and dedicated administrative staff, whose collective efforts made every session meaningful and every moment memorable.

To the participants of the 122nd Senior Staff Course, you are the backbone of our civil service. As you return to your respective responsibilities, I urge you to carry the spirit of "Rediscover" with you—to continuously reinvent your leadership, reimagine your service, and rededicate yourselves to the greater good of the people of Bangladesh.

May this souvenir serve as a treasured keepsake of a course that, I hope, has left an indelible mark on each of your professional and personal lives.

I congratulate the souvenir committee for their laudable efforts and Wish their luminous future.

Dr. Md. Mohoshin Ali

Message

It is with immense pride and heartfelt delight that we present "Rediscover," the souvenir of the 122nd Senior Staff Course of the Bangladesh Public Administration Training Centre (BPATC). More than a collection of pages, it stands as a living testament to our shared journey—of ideas ignited, bonds linked and perspectives transformed.

The title "Rediscover" reflects the essence of this course. As senior civil servants of the People's Republic of Bangladesh, we arrived with experience and responsibility, yet within this esteemed institution, we were inspired to rediscover ourselves as leaders—grounded in accountability, compassion, and collegial unity across ministries and divisions.

This course has been a journey of learning, reflection, and renewal. Through engaging sessions, workshops, study tours, and discussions, we have been challenged to think deeper and act wiser, equipping us with modern tools of public administration and a renewed commitment to serve the nation.

This souvenir captures the collective voice, thoughts, and aspirations of our participants. We remain deeply grateful to our Course Advisor, Rector Sayeed Mahbub Khan, for his visionary leadership and inspiring mentorship. His guidance has reminded us that great governance begins with great character.

We extend our sincere gratitude to our Course Director, Dr. Md. Mohoshin Ali, for his intellectual depth and dedicated leadership. We also thank Course Coordinators Sabbir Ahmed and Shamim Ahmed for their tireless efforts in ensuring the smooth conduct of the course. Our appreciation goes to the entire faculty, staff, and administration of BPATC for their unwavering support and commitment to excellence.

To our fellow participants—this journey has been truly memorable. The shared moments, discussions, and camaraderie will remain with us as we return to our respective responsibilities. Let us carry forward the spirit of "Rediscover"—to continually renew our purpose and strengthen our service to the people of Bangladesh.

We hope this souvenir will remain a cherished keepsake and inspire future civil servants seeking growth and transformation. We humbly acknowledge any shortcomings and welcome all feedback. Our sincere thanks to all contributors and well-wishers who made this possible.

Muhammad Razaie Rafin Sarker

Muhammad Razaie Rafin Sarker

President
Souvenir Committee
Bangladesh Public Administration Training Centre

Rediscover

Course Management Team (CMT)

Course Advisor
Sayeed Mahbub Khan
Rector (Secretary to the Government)

Course Director
Dr. Md. Mohoshin Ali
Member Directing Staff (MDS)

Course Coordinator
Shabbir Ahmmad
Director

Course Coordinator
Shamim Hosen
Deputy Director

Table of content

08
Course at a Glance

09
Editorial Board

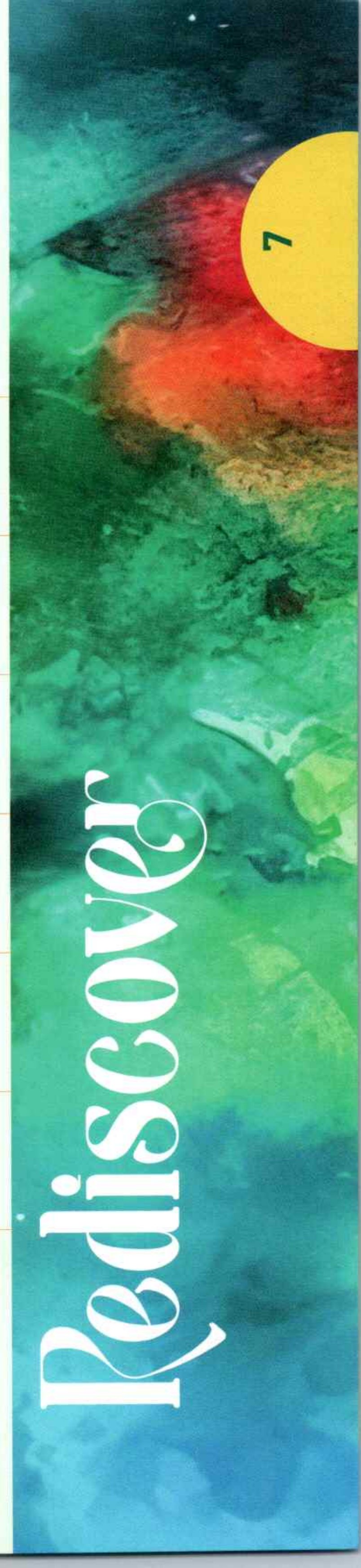
10-14
Committee

15-46
Participant Profile

47-49
Academic Groups

50-60
Participant Writeup

61-71
Participant Photo Gallery



Rediscover

Course at a glance

Course Name : 122^{nd} Senior Staff Course

Objectives :

- To develop leadership capability focusing on enhanced team-building skill and innovativeness;
- To enhance decision-making and strategic-thinking skills for evolving socio-economic environment;
- To optimize communication and negotiation skills for inclusive development.

Duration : 31 March - 14 May 2026 + Overseas Training 10 days

Participants : 31 Joint Secretaries from Different Ministries/Division

Course Module : Module 1: Public Sector Ethos
Module 2: Strategic Management in Public Sector
Module 3: Public Policy Analysis
Module 4: Public Sector Reform / Innovation Initiative
Module 5: Partnership and Negotiations
Module 6: Digital Transformation of the Government
Module 7: Economic Policy and Development Strategy
Module 8: Project & Procurement Management
Module 9: Cross-cutting Issues
Module 10: Learning Good Practices

Field Visited : 1. APEX Footwear Ltd., Kaliakoir, Gazipur
2. Office of the Refugee Relief and Repatriation Commissioner, Cox's Bazar
3. Submarine Cable Landing Station, Cox's Bazar
4. Matarbari Ultra Super Critical Coal-Fired Power Plant, Matarbari, Moheshkhali, Cox's Bazar

Editorial Board

President
Muhammad Razaie Rafin Sarker

Member Secretary
Md. Doulutuzzaman Khan, ndc

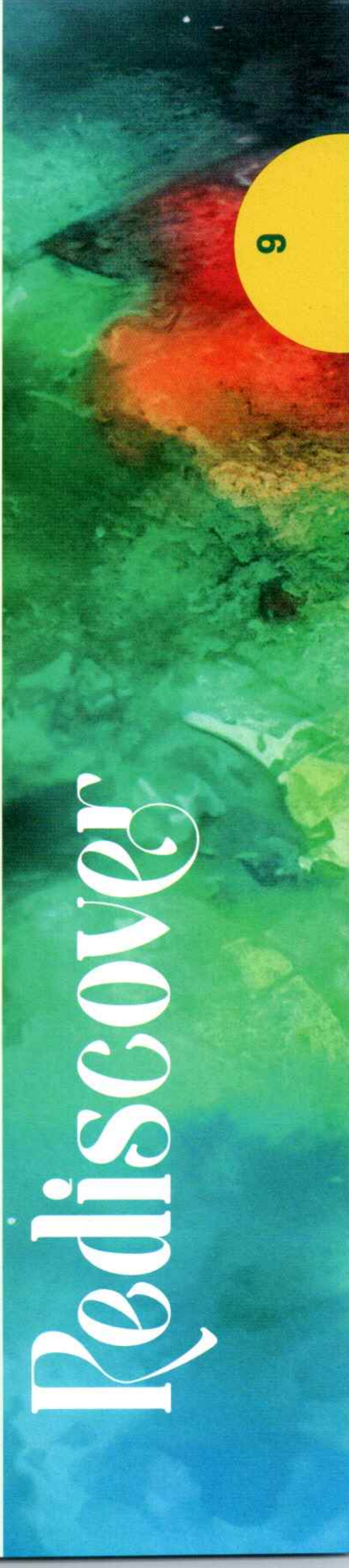
Member
Sona Mani Chakma

Member
Daloar Hossin Matubbr

Member
Ashraful Alam

Member
Ayesha Haq

Member
Mohammad Nazrul Islam



Rediscover

Mess Committee

Md. Monjurul Hafiz	President
Nasrin Sultana	Member
Md. Nurul Haque	Member
Arun Kumar Mondal	Member
Habibur Rahman	Member
Muhammad Kamrul Hasan	Member Secretary

Souvenir and ICT Committee

Muhammad Razaie Rafin Sarker	President
Sona Mani Chakma	Member
Daloar Hossin Matubbr	Member
Ashraful Alam	Member
Ayesha Haq	Member
Mohammad Nazrul Islam	Member
Md. Doulutuzzaman Khan, ndc	Member Secretary

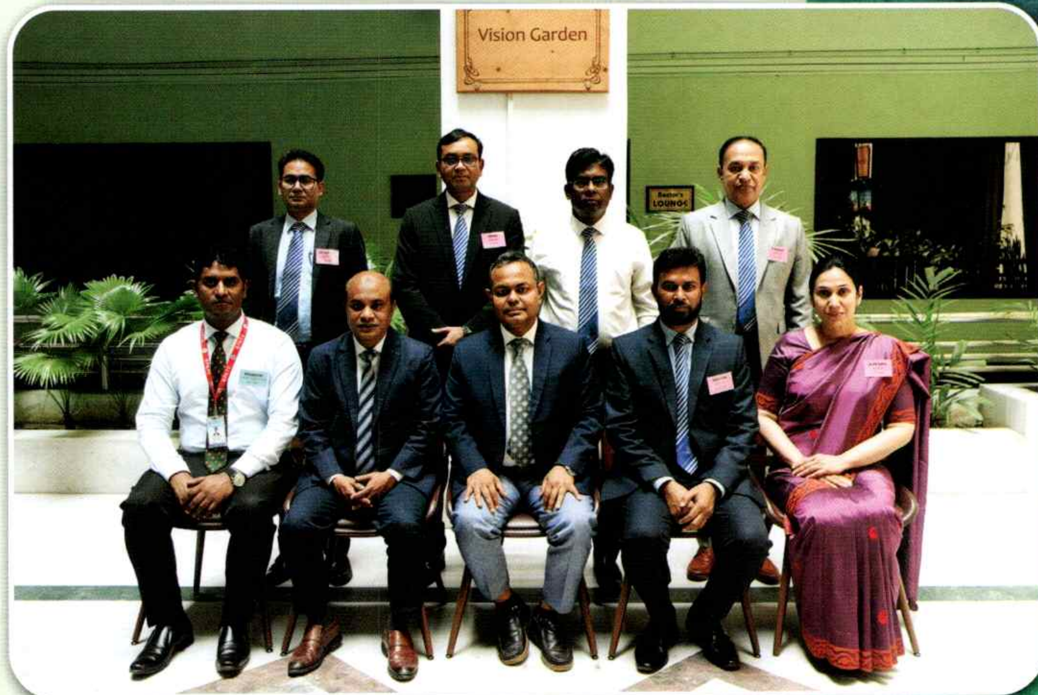
Rediscover

Rediscover

Committee

Sports Committee

Md. Asif Ahasan	President
Mohammad Faruque Hossen	Member
Md. Abu Zafor	Member
Mohammed Tanvir Azam Siddiquee	Member
Md. Ashraful Islam	Member
Kongkan Chakma	Member
Md. Feroz Shah	Member
Muhammad Kamrul Hasan	Member Secretary



Cultural Committee

Md. Mahbub Hasan Shahin	President
Md. Shawkat Ali	Member
Abdul Latif Khan	Member
Ayesha Haq	Member
Eradul Haque	Member
Muhammad Kamrul Hasan	Member Secretary

Rediscover

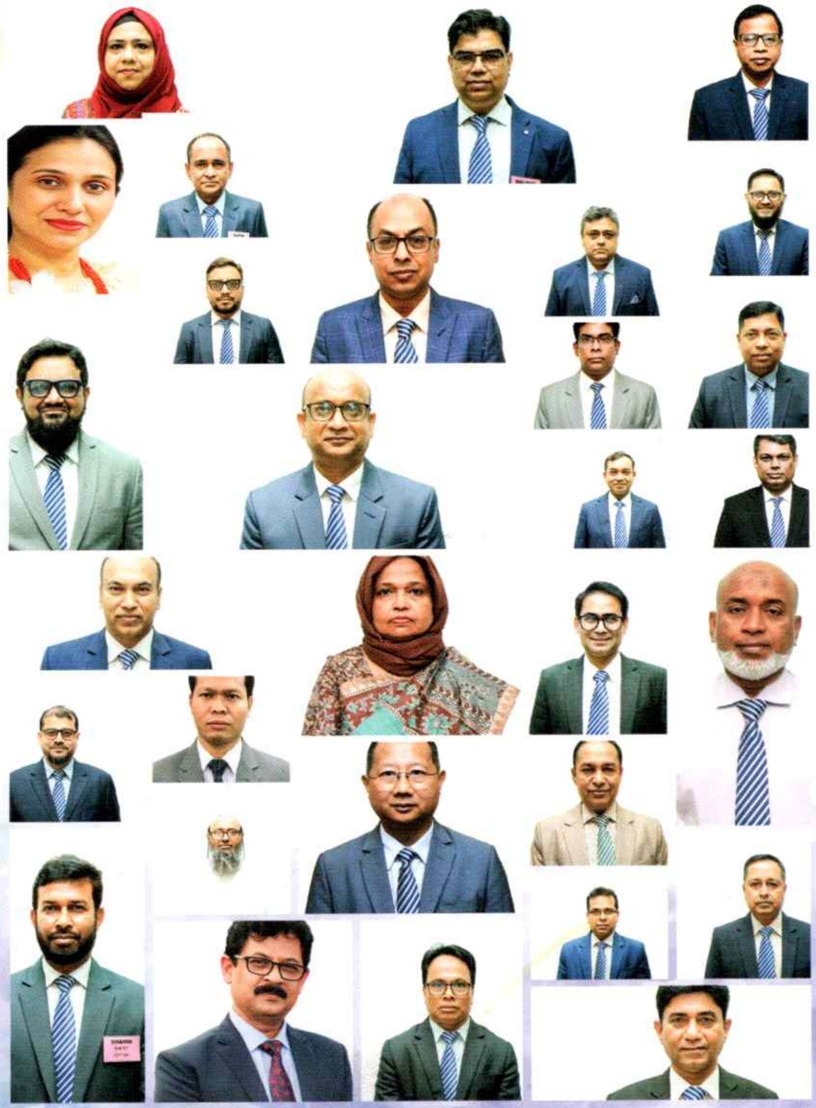
Rediscover

Committee

Study Tour Committee

Atul Sarker	President
Quazi Mohammad Hasan	Member
Md. Ashfaqul Amin Mukut	Member
Nur Jahan	Member
Muhammad Habibur Rahman	Member
Dr. Mohammad Arifur Rahman Sheikh	Member
Md. Jahangir Hossain	Member Secretary

Participant
Profile



Mobile Number
01712139532

Email Address
nasrinsultana21st@gmail.com

NASRIN SULTANA
Joint Secretary
Medical Education & Family Welfare Division

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15083
Roll Number	:	101
Academic Attainment	:	B.Sc Honours, M.Sc in Botany
Date of Birth	:	17th February
Blood Group	:	O+
Home District	:	Dhaka
Hobby	:	Reading Novel

Mobile Number
01712261005

Email Address
daloar71@gmail.com

DALOAR HOSSIN MATUBBR
Joint Secretary
Ministry of Land

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15030
Roll Number	:	102
Academic Attainment	:	BSS (Honors), MSS (Economics)
Date of Birth	:	12 November
Blood Group	:	A+
Home District	:	Bagerhat
Hobby	:	Reading Book

Mobile Number
01712096238

Email Address
tanvirazam21@gmail.com

MOHAMMED TANVIR AZAM SIDDIQUEE

Director (Joint Secretary)
Department of Government Transport

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15120
Roll Number	:	103
Academic Attainment	:	L.L.M (International Business and Arbitration Law), UK
Date of Birth	:	21 February
Blood Group	:	A+
Home District	:	Cumilla
Hobby	:	Traveling

Mobile Number
01716685646

Email Address
f.hossen77@gamil.com

MOHAMMAD FARUQUE HOSSEN

Joint Secretary
Ministry of Liberation War Affairs

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15194
Roll Number	:	104
Academic Attainment	:	M.Sc (Biochemistry)
Date of Birth	:	16 January
Blood Group	:	B+
Home District	:	Feni
Hobby	:	Traveling

Mobile Number
01777258180

Email Address
razaierafinsarker@gmail.com

MUHAMMAD RAZAIE RAFIN SARKER

Chief Executive Officer (Joint Secretary)
Sylhet City Corporation

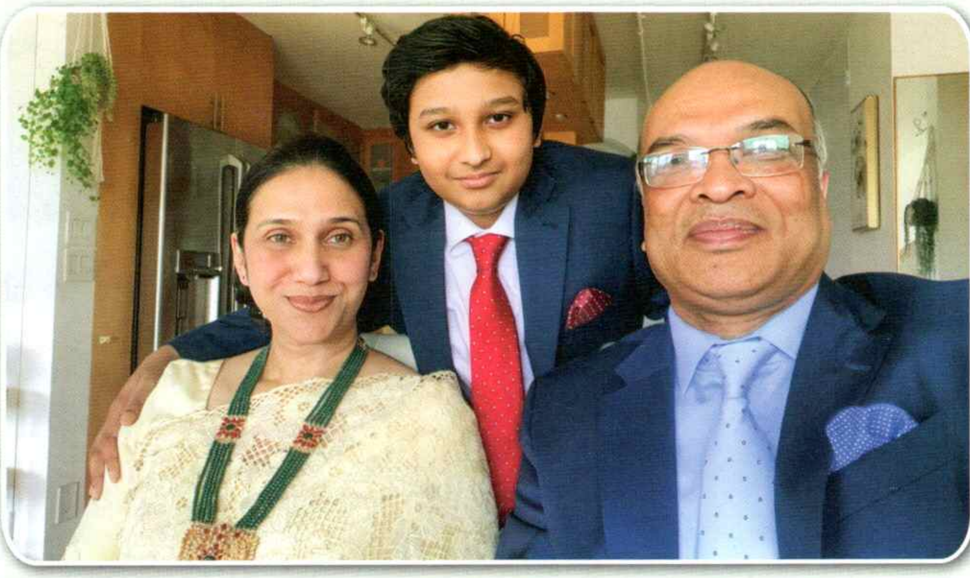
BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15178
Roll Number	:	105
Academic Attainment	:	M.A. (English Literature), M.Sc. (Chemistry)
Date of Birth	:	08 October
Blood Group	:	O+
Home District	:	Netrokona
Hobby	:	Photography

Mobile Number
01776740992

Email Address
ayeshahaq602@gmail.com

AYESHA HAQ
Joint Secretary
Ministry of Expatriates' Welfare and Overseas Employment

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15143
Roll Number	:	106
Academic Attainment	:	M.Com. (Management), B. Com. (Hons)
Date of Birth	:	18th June
Blood Group	:	B+
Home District	:	Chapai Nawabganj
Hobby	:	Travelling



Mobile Number
01817572190

Email Address
habibapdu1976@gmail.com

HABIBUR RAHMAN

Member (Joint Secretary)
Sustainable & Renewable Energy Development Authority (SREDA)

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15215
Roll Number	:	107
Academic Attainment	:	M.Sc Applied Physics & Electronics
Date of Birth	:	1 January
Blood Group	:	O+
Home District	:	Dhaka
Hobby	:	Travelling, Enjoying Football match

Mobile Number
01731650229

Email Address
nazrulislamadmin@gmail.com

MOHAMMAD NAZRUL ISLAM
Commission Secretary (Joint Secretary)
Bangladesh Securities & Exchange Commission

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15200
Roll Number	:	108
Academic Attainment	:	M.Sc (Statistics)
Date of Birth	:	1 January
Blood Group	:	O+
Home District	:	Feni
Hobby	:	Tour & Learning

Mobile Number
01971952289

Email Address
tomukut007@gmail.com

MD. ASHFAQUL AMIN MUKUT

Joint Secretary
Economic Relations Division (ERD)

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15073
Roll Number	:	109
Academic Attainment	:	MBA & MSS
Date of Birth	:	26 April
Blood Group	:	B+
Home District	:	Brahmanbaria
Hobby	:	Playing Cricket, Travelling & Driving

Mobile Number
01711030911

Email Address
ashraful851@gmail.com

DR. ASHRAFUL ALAM

Member (Joint Secretary)
Sustainable and Renewable Energy Development Authority (SREDA)

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15204
Roll Number	:	110
Academic Attainment	:	Ph.D. in Chemical Engineering, Iwate University, Japan
Date of Birth	:	10 January
Blood Group	:	B+
Home District	:	Kishoreganj
Hobby	:	Lawn Tennis

Mobile Number
01778020000

Email Address
qmhasan1@gmail.com

QUAZI MOHAMMAD HASAN

Director General (Joint Secretary)
Bangladesh Investment Development Authority

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15190
Roll Number	:	111
Academic Attainment	:	MBA (HRM)
Date of Birth	:	10 August
Blood Group	:	AB+
Home District	:	Chattogram
Hobby	:	Sports, Travelling

Mobile Number
01711124777

Email Address
latifkhan15343@gmail.com

ABDUL LATIF KHAN

Additional Executive Director (Joint Secretary)
Dhaka Transport Coordination Authority

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15343
Roll Number	:	112
Academic Attainment	:	MSS
Date of Birth	:	1 August
Blood Group	:	O+
Home District	:	Jhalokathi
Hobby	:	Reading

Mobile Number
01716047850

Email Address
habib15270@yahoo.com

MUHAMMAD HABIBUR RAHMAN

Additional Divisional Commissioner (Joint Secretary)
Divisional Commissioner Office, Rajshahi

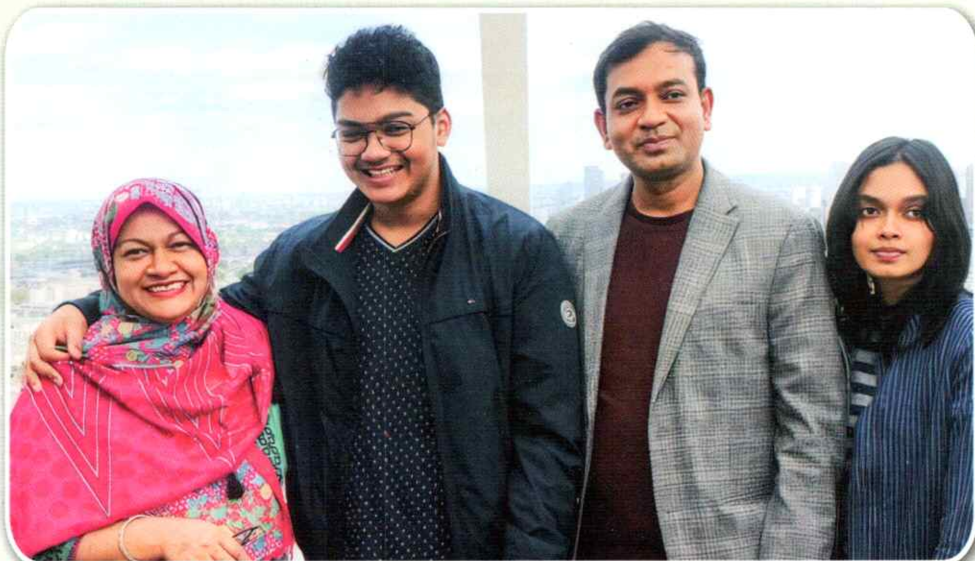
BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15270
Roll Number	:	113
Academic Attainment	:	B.Sc. Honours. M.Sc. in Chemistry
Date of Birth	:	10 June
Blood Group	:	A+
Home District	:	Shariatpur
Hobby	:	Sports, Travelling

Mobile Number
01712061895

Email Address
eradul15265@gmail.com

ERADUL HAQUE
Member (Joint Secretary)
RAJUK, Motijheel, Dhaka

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15265
Roll Number	:	114
Academic Attainment	:	M.Sc in Botany, University of Dhaka
Date of Birth	:	30th September
Blood Group	:	B+
Home District	:	Bagerhat
Hobby	:	Travelling



Mobile Number
01715651971

Email Address
feroz15322@gmail.com

MD. FEROZ SHAH
Joint Secretary
Ministry of Women & Child Affairs

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15322
Roll Number	:	115
Academic Attainment	:	M.Sc in Forestry
Date of Birth	:	20 April
Blood Group	:	A+
Home District	:	Khulna
Hobby	:	Watching Sports

Mobile Number
01731488347

Email Address
nuvjahan94@gmail.com

NUR JAHAN
Joint Secretary
Ministry of Defense

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15138
Roll Number	:	116
Academic Attainment	:	M.Sc, University of Dhaka
Date of Birth	:	4 December
Blood Group	:	B+
Home District	:	Dhaka
Hobby	:	Gardening, Cooking, Travelling

Mobile Number
01712036269

Email Address
a.ahasan75@gmail.com

MD. ASIF AHASAN

Joint Secretary
Medical Education & Family Welfare Division

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15184
Roll Number	:	117
Academic Attainment	:	M.Sc (International Development) University of Birmingham
Date of Birth	:	15 June
Blood Group	:	A+
Home District	:	Jashore
Hobby	:	Sports, Reading Novel

Mobile Number
01712550134

Email Address
zafar15158@gmail.com

MD. ABU ZAFOR
Director, Local Government (Joint Secretary)
Divisional Commissioner's Office, Rangpur

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15158
Roll Number	:	118
Academic Attainment	:	MA
Date of Birth	:	5 January
Blood Group	:	O+
Home District	:	Barguna
Hobby	:	Cooking, Watching TV, Sports

Mobile Number
01737668770

Email Address
shawkatmopa@gmail.com

MD. SHAWKAT ALI

Executive Director (Joint Secretary)
BOESL

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15026
Roll Number	:	119
Academic Attainment	:	MA (Eng.), M.Sc in Global Development & Social Research, MA (Economics)
Date of Birth	:	5 October
Blood Group	:	B+
Home District	:	Natore
Hobby	:	Reading books, Sports and Singing song

Mobile Number
01714083500

Email Address
doulutuzzamankhan@gmail.com

MD. DOULUTUZZAMAN KHAN, ndc

Executive Director (Joint Secretary)
National Sports Council (NSC)

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15197
Roll Number	:	120
Academic Attainment	:	MSS (Social Welfare)
Date of Birth	:	30 September
Blood Group	:	O+
Home District	:	Chuadanga
Hobby	:	Watching movies

Mobile Number
01768382775

Email Address
arged2004@ yahoo.com

DR. MOHAMMAD ARIFUR RAHMAN SHEIKH

Director (Joint Secretary)
National Institute of Local Government

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	20404
Roll Number	:	121
Academic Attainment	:	Phd
Date of Birth	:	07 September
Blood Group	:	B+
Home District	:	Manikgonj
Hobby	:	Gardening

Mobile Number
01712626285

Email Address
kongkanbd@yahoo.com

KONGKAN CHAKMA
Joint Secretary
Ministry of Chittagong Hill Tracts Affairs

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15191
Roll Number	:	122
Academic Attainment	:	MSS
Date of Birth	:	16 September
Blood Group	:	A+
Home District	:	Khagrachhari
Hobby	:	

Mobile Number
01712534099

Email Address
mihircosta@gmail.com

SONA MANI CHAKMA

Director (Admin & Finance) (Joint Secretary)
Jatiya Protibondhi Unnayan Foundation

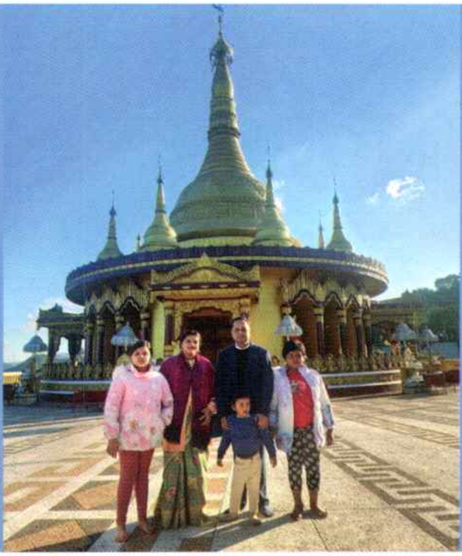
BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15198
Roll Number	:	123
Academic Attainment	:	MSS (Political Science) MPPM (Masters of Public Policy and Management)
Date of Birth	:	1st January
Blood Group	:	B+
Home District	:	Khagra Chari
Hobby	:	Reading books, Listening to music

Mobile Number
01715142287

Email Address
atulsarker2010@gmail.com

ATUL SARKER
Joint Secretary
Ministry of Chittagong Hill Tracts Affairs

BCS Batch	:	21st Batch
Service ID	:	15173
Roll Number	:	124
Academic Attainment	:	MDP
Date of Birth	:	5 December
Blood Group	:	O+
Home District	:	Tangail
Hobby	:	Reading, Travelling, Playing



Mobile Number
01715167085

Email Address
bcs15334kamrul@gmail.com

MUHAMMAD KAMRUL HASAN
Joint Secretary
Road Transport and Highways Division

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15334
Roll Number	:	125
Academic Attainment	:	B.Sc (Hons) M.Sc, MBA
Date of Birth	:	1 June
Blood Group	:	A+
Home District	:	Lakshmipur
Hobby	:	Travelling, Political Analysis

Mobile Number
01717136861, 01550153539

Email Address
nhaque15273@gmail.com

DR MD NURUL HAQUE

Joint Secretary
Posts & Telecommunications Division

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15273
Roll Number	:	126
Academic Attainment	:	Bachelor of Medicine & Surgery (DMC) Master of Public Policy & Management (NUB)
Date of Birth	:	18th April
Blood Group	:	
Home District	:	Netrokona
Hobby	:	Reading Tafsirul Quran

Mobile Number
01718814106

Email Address
mahbub.shahin@gmail.com

MD. MAHBUB HASAN SHAHIN

Member (Joint Secretary)
Non-Government Teachers' Registration & Certification Authority

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15237
Roll Number	:	127
Academic Attainment	:	MS in Computer Science
Date of Birth	:	19th February
Blood Group	:	O+
Home District	:	Netrokona
Hobby	:	Cycling

Mobile Number
01710864747

Email Address
mmhraju@gmail.com

MD. MONJURUL HAFIZ

Director (Joint Secretary)
Bangladesh Steel & Engineering Corporation

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15275
Roll Number	:	128
Academic Attainment	:	Masters (MBA)
Date of Birth	:	6 October
Blood Group	:	B+
Home District	:	Jhenaidah
Hobby	:	Angling

Mobile Number
01718784860

Email Address
mjh15364@gmail.com

MD JAHANGIR HOSSAIN

Project Director (Joint Secretary)
Housing construction project for the insolvent freedom fighters

BCS Batch	:	22nd Batch (Administration)
Service ID	:	15364
Roll Number	:	129
Academic Attainment	:	M.Sc (Soil Science)
Date of Birth	:	1 October
Blood Group	:	B+
Home District	:	Barishal
Hobby	:	Reading Newspaper

Mobile Number
01765434449

Email Address
arun22bcs@gmail.com

ARUN KUMAR MONDAL

Member (Joint Secretary)
Mailing Operator and Courier Service Licensing Authority, Dhaka

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15293
Roll Number	:	130
Academic Attainment	:	B.Sc (Hons) M.Sc.
Date of Birth	:	5 September
Blood Group	:	A+
Home District	:	Jhenaidha
Hobby	:	Travelling

Mobile Number
01873772826

Email Address
ashraful15321@gmail.com

MD. ASHRAFUL ISLAM
Joint Secretary
Local Government Division

BCS Batch	:	22nd Batch
Service ID	:	15321
Roll Number	:	131
Academic Attainment	:	BSS (Economics, Hons.), MSS (Economics)
Date of Birth	:	15 November
Blood Group	:	A+
Home District	:	Kushtia
Hobby	:	Gardening, Travelling

Academic
Groups

Productive Group

Inventive Group

Creative Group

Effective Group

Energetic Group

Innovative Group

Participant
Writeup

বিশেষায়িত জ্ঞান (অনুবাদ)

মোঃ শওকত আলী
রোল নং: ১১৯

জ্ঞান দুই প্রকার। একটি সাধারণ জ্ঞান। অন্যটি বিশেষায়িত জ্ঞান। সাধারণ জ্ঞান যত ব্যাপক বা যত বিচিত্রই হোক না কেন, অর্থ উপার্জনের ক্ষেত্রে তার ভূমিকা অতি নগণ্য। বিখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়সমূহের অনুষদগুলো সামগ্রিকভাবে সভ্য দুনিয়ার নিকট জ্ঞাত সব ধরনের সাধারণ জ্ঞান সংরক্ষণ করে রাখে। অধিকাংশ প্রফেসরের কাছে খুব কম পরিমাণ অর্থ সম্পদ থাকে বা কোনো টাকা পয়সাই থাকে না। জ্ঞান শিক্ষা দেওয়ার ক্ষেত্রে তারা বিশেষজ্ঞ। কিন্তু কোনো সংস্থা সম্পর্কে বা জ্ঞানকে কাজে লাগানোর বিষয়ে তারা বিশেষজ্ঞ নন।

অর্থ সঞ্চয়ের উদ্দেশে নির্দিষ্ট উপায় ও বাস্তব পরিকল্পনার মাধ্যমে যে পর্যন্ত জ্ঞানকে সংগঠিত ও বিচক্ষণতার সাথে তা ব্যবহার করা না হয়, সে পর্যন্ত জ্ঞান অর্থ সম্পদকে আকর্ষণ করতে পারে না। এই বাস্তবতা না বুঝার কারণে লক্ষ লক্ষ মানুষ দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে থাকে। তারা ভ্রান্ত বিশ্বাস করে যে, "জ্ঞানই শক্তি।" আসলে এ বিষয়টি তেমন নয়। জ্ঞান একটি সম্ভাব্য শক্তিমাত্র। এটি কেবল তখনই শক্তিতে পরিণত হয়, যখন কাজের নির্দিষ্ট পরিকল্পনা অনুযায়ী জ্ঞানকে সংগঠিত করে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পরিচালিত করা হয়।

সভ্য দুনিয়ার নিকট পরিচিত শিক্ষা ব্যবস্থার ত্রুটি-বিচ্যুতির জন্য দায়ী হলো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ব্যর্থতা। জ্ঞান অর্জনের পর ছাত্ররা কিভাবে সেই জ্ঞানকে সংগঠিত ও ব্যবহার করবে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলো শিক্ষার্থীদের এ বিষয়ে শিক্ষা দিতে ব্যর্থ হয়েছে।

অনেকেই ভুল ধারণা পোষণ করেন যে, যেহেতু হেনরি ফোর্ডের "প্রাতিষ্ঠানিক লেখাপড়া" খুব কম ছিল, তাই তিনি কোন "শিক্ষিত" ব্যক্তি ছিলেন না। যারা এই ভুলটি করতেন, তারা যেমন হেনরি ফোর্ডকে চিনতেন না, তেমনি "এডুকেট" শব্দের অর্থও তারা বুঝতেন না। ল্যাটিন শব্দ "এডুকো" থেকে এ শব্দটি এসেছে। এর অর্থ হলো উৎপাদন করা, বের করে আনা, নিজে নিজে বিকশিত হওয়া।

এমন কোন বাধ্য-বাধকতা নেই যে, একজন শিক্ষিত ব্যক্তির প্রচুর পরিমাণে সাধারণ বা বিশেষায়িত জ্ঞান থাকতে হবে। যার মানসিক শক্তি এতো উন্নত যে, অন্যের অধিকার লঙ্ঘন না করে তিনি যা চান তা অথবা অনুরূপ অন্য জিনিস অর্জন করতে পারেন, তিনিই হলেন একজন প্রকৃত শিক্ষিত ব্যক্তি। হেনরি ফোর্ড এ অর্থে একজন শিক্ষিত ব্যক্তি ছিলেন।

বিশ্বযুদ্ধ চলাকালীন সময়ে শিকাগোর একটি পত্রিকা কয়েকটি সম্পাদকীয় নিবন্ধ প্রকাশ করে, যাতে অন্যান্য মতামতের সাথে হেনরি ফোর্ডকে একজন শান্তিবাদি অজ্ঞ ব্যক্তি হিসেবে অভিহিত করা হয়। মি. ফোর্ড এই মন্তব্যের প্রতিবাদ করেন এবং পত্রিকার বিরুদ্ধে মানহানির অভিযোগ এনে মামলা দায়ের

করেন। আদালতে মামলার বিচার চলাকালে পত্রিকার পক্ষের আইনজীবীরা ন্যায় বিচারের প্রার্থনা করে মি. ফোর্ডকে সাক্ষীর কাঠগড়ায় দাঁড় করান। মি. ফোর্ড জুরিদের সামনে নিজেই নিজেকে অজ্ঞ হিসেবে প্রমাণ করুক এই ছিল তাদের উদ্দেশ্য। আইনজীবীরা তাকে নানা প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেন। মোটর গাড়ি নিমার্ণের বিষয়ে যদিও ফোর্ডের পর্যাপ্ত বিশেষায়িত জ্ঞান ছিল, তা সত্ত্বেও তাদের সকলের উদ্দেশ্য এই ছিল যে, ফোর্ডের নিজের সাক্ষ্যের মাধ্যমেই তাঁকে অজ্ঞ প্রমাণ করা। তাঁকে একের পর এক নিচের প্রশ্নবাণে জর্জিত করা হলো:

"বেনেডিক্ট আর্নল্ড কে ছিলেন?" এবং "১৭৭৬ সালের বিদ্রোহ দমনের জন্য ব্রিটিশরা কতজন সৈন্য আমেরিকায় পাঠিয়ে ছিল?" শেষ প্রশ্নের উত্তরে মি. ফোর্ড বললেন, "ব্রিটিশরা কতজন সৈন্য পাঠিয়েছিল তার সঠিক সংখ্যা আমি জানি না, তবে আমি শুনেছি যে, যত সৈন্য ফিরে গিয়েছিল তার চেয়ে অনেক বেশি সৈন্য আমেরিকায় এসেছিল।"

অবশেষে, প্রশ্নের বহরে মিঃ ফোর্ড ক্লান্ত হয়ে পড়েন এবং একটি অশালীন প্রশ্নের জবাব দেওয়ার সময় তিনি ঝুঁকে পড়েন। যে আইনজীবী তাকে প্রশ্নটি করেছিলেন তার দিকে আঙ্গুল নির্দেশ করে তিনি বললেন, "আপনি আমাকে যে হাস্যকর প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেছেন বা অন্য যে প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করে যাচ্ছেন, আমি যদি সত্যি সেগুলোর উত্তর দিতে চাইতাম, তাহলে আমার ডেস্কে এক সারি বৈদ্যুতিক বোতামের মধ্য থেকে সঠিক বোতাম চেপে আমি আমার সহায়তাকারী ব্যক্তিদের ডাকতাম, যারা যে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে সক্ষম। আমার অধিকাংশ প্রচেষ্টা আমি ব্যবসায় নিয়োজিত করে থাকি এবং ব্যবসা সংশ্লিষ্ট যা কিছু আমি জানতে চাই, আমার সহায়তাকারী ব্যক্তিরা তার সঠিক উত্তর দিতে পারেন। এখন আপনারাই দয়া করে বলুন, আমার যে জ্ঞানেরই প্রয়োজন হোক না কেন, তা সরবরাহ করার জন্য আমার চারপাশে যেহেতু প্রচুর লোকজন আছে, তাহলে প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার যোগ্যতা অর্জনের জন্য কেন আমি আমার মস্তিষ্ককে সাধারণ জ্ঞান দিয়ে এলামেলোভাবে পূর্ণ করে রাখবো?"

সেই উত্তরের মধ্যে নিশ্চয়ই ভাল কোনো যুক্তি ছিল।

সে উত্তরে আইনজীবীগণ ধরাশায়ী হয়ে পড়লেন। আদালত কক্ষের সবাই উপলব্ধি করলেন যে, এটি কোন অজ্ঞ লোকের কথা হতে পারে না, বরং তা একজন শিক্ষিত ব্যক্তির উত্তর। প্রয়োজনের সময় কোথা থেকে জ্ঞানকে সংগ্রহ করতে হবে এবং সুনির্দিষ্ট কর্ম-পরিকল্পনার মাধ্যমে কিভাবে জ্ঞানকে সংগঠিত করতে হবে তা যেকোন শিক্ষিত ব্যক্তি মাত্রই জানেন। একটি "মাস্টার মাইন্ড" দলের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় সব ধরনের বিশেষায়িত জ্ঞানের উপর হেনরি ফোর্ডের দখল ছিল, যে জ্ঞান তাঁকে আমেরিকার সবচেয়ে ধনাঢ্য ব্যক্তিতে পরিণত করে। এই জ্ঞান যে তার মধ্যেই থাকতে হবে, এমন কোনো বাধ্যবাধকতা ছিল না। এই ধরনের বই পড়ার জন্য পর্যাপ্ত আগ্রহ ও বুদ্ধিমত্তা না থাকলে কোনো ব্যক্তি এই বিস্তারিত বর্ণনার গুরুত্ব সম্পর্কে উপলব্ধি করতে পারবেন না।

আকাঙ্ক্ষাকে সমতুল আর্থিক বস্তুতে পরিণত করার যোগ্যতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার পূর্বেই আপনাকে সেই সেবা, পণ্য বা পেশায় বিশেষায়িত জ্ঞান অর্জন করতে হবে, যে সেবা, পণ্য বা পেশার মাধ্যমে আপনি অর্থ-সম্পদ অর্জন করতে আগ্রহী। যে পরিমাণ বিশেষায়িত জ্ঞান অর্জনের সামর্থ্য বা ইচ্ছা আপনার আছে, তারচেয়ে

বেশি জ্ঞান হয়তো আপনার প্রয়োজন হতে পারে। এমনটি যদি ঘটে, তবে সেক্ষেত্রে আপনি আপনার "মাস্টার মাইন্ড" দলের মাধ্যমে আপনার দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পারেন।

এন্ড্রু কার্নেগী বলেছেন যে, ইস্পাত ব্যবসায়ের কৌশলগত দিক সম্পর্কে তিনি ব্যক্তিগতভাবে কিছুই জানতেন না। তাছাড়া, এ বিষয়ে কিছু জানার জন্য তিনি কোনো পরোয়াও করেননি (আগ্রহও দেখাননি)। ইস্পাত উৎপাদন ও বাজার জাত করার জন্য তাঁর যে বিশেষায়িত জ্ঞানের দরকার হতো, সে জ্ঞান তিনি তার "মাস্টার মাইন্ড" দলের এর প্রত্যেক ব্যক্তির কাছ থেকে গ্রহণ করতেন।

প্রচুর টাকা-পয়সা সঞ্চয়ের জন্য ক্ষমতার প্রয়োজন। অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও বিচক্ষণতার সাথে পরিচালিত বিশেষায়িত জ্ঞানের মাধ্যমে ক্ষমতা অর্জিত হয়। তবে যে ব্যক্তি ধন সম্পদ অর্জন করতে চান, সে জ্ঞান যে তার মধ্যে থাকতেই হবে, তেমন কোন বাধ্যবাধকতা নেই।

যে ব্যক্তি অঢেল সম্পদ অর্জন করতে আগ্রহী অথচ সে জন্য তার যে বিশেষায়িত জ্ঞান প্রয়োজন তা সে অর্জন করে নি, সেই ব্যক্তির মনে পূর্বের অনুচ্ছেদটি আশা ও

সাহস যোগাতে পারে। শিক্ষা না থাকার কারণে কখনও কখনও মানুষ সারা জীবন হীনমন্যতায় ভুগে থাকে। যে ব্যক্তি এমন একটি "মাস্টার মাইন্ড" দলকে সংগঠিত ও পরিচালিত করতে পারে, যে দলের সদস্যদের টাকা-পয়সা উপার্জনের জন্য পর্যাপ্ত জ্ঞান রয়েছে, সেই ব্যক্তি ঐ "মাস্টার মাইন্ড" দলের প্রত্যেক সদস্যের সমান শিক্ষিত। স্বল্প লেখাপড়া করার কারণে আপনি যদি হীনমন্যতায় ভোগেন, তাহলে এ কথাটি স্মরণ করবেন।

টমাস এ. এডিসন জীবনে মাত্র তিন মাসের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণ করেছিলেন। তাঁর যেমন শিক্ষার কোন ঘাটতি ছিল না, তেমনি তিনি দরিদ্রও ছিলেন না।

হেনরি ফোর্ডের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা ছিল ষষ্ঠ শ্রেণীরও কম। কিন্তু অত্যন্ত সুন্দরভাবে তিনি আর্থিক ব্যবস্থাপনা সম্পাদন করেছেন। কম খরচে বেশি সেবা প্রদানের যত মাধ্যম আছে, তার মধ্যে শ্রেষ্ঠ হলো বিশেষায়িত জ্ঞান।

(নেপোলিয়ন হিল এর "থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ" হতে অনূদিত)

এক জীবনে অনেক জীবন

সোনা মনি চাকমা
রোল নং: ১২৩

মানুষ একবারই জন্মায়, একবারই মরে — এ সত্য অখণ্ডনীয়। কিন্তু এই একটিমাত্র জীবনের ভেতরে যে কতটি জীবন লুকিয়ে থাকে, তা হয়তো আমরা সবসময় অনুভব করি না। শৈশবের নিষ্পাপ জগৎ থেকে বার্ধক্যের প্রশান্ত অবসন্নতা পর্যন্ত — এ দীর্ঘ পথ কোনো একটানা সরলরেখা নয়, বরং এ হলো বারবার মরে বারবার বেঁচে ওঠার এক অলৌকিক যাত্রা। এক জীবনে মানুষ বহুবার জন্মায়, বহুবার মরে, বহুবার নতুন হয়ে ওঠে।

শৈশব — প্রথম জীবনের ভোর

প্রতিটি মানুষের প্রথম জীবন শুরু হয় শৈশবে। সে জীবন নিষ্পাপ, অবোধ, অকারণ আনন্দময়। একটি ফড়িং-এর পেছনে দৌড়ানোতেই সেখানে সমস্ত সার্থকতা। বৃষ্টিতে ভেজা, কাদায় গড়াগড়ি, মায়ের কোলে ঘুমিয়ে পড়া — এই ছিল সেই জীবনের পূর্ণতা। শৈশবের সেই মানুষটি কিন্তু পরবর্তীকালের আমাদের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা একটি সত্তা। সে জানে না ব্যর্থতা কী, ভয় কী, ঈর্ষা কী। তার পৃথিবী ছোট, কিন্তু সেই ছোট পৃথিবী তার কাছে অসীম।

কিন্তু একদিন সেই শৈশব শেষ হয়ে যায়। শুধু শেষ হয় না, মরেও যায় — চিরতরে। সেই মৃত্যু কোনো শোকসভা পায় না, কেউ তার জন্য কাঁদে না। অথচ প্রতিটি মানুষের ভেতর থেকে একটি শিশু একদিন নীরবে বিদায় নেয়। আর সেই বিদায়ের সঙ্গে জন্ম নেয় নতুন এক সত্তা — কিশোর।

কৈশোর হলো সেই অদ্ভুত সন্ধিক্ষণ যেখানে শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কের মাঝামাঝি এক অস্থির সত্তা বিচরণ করে। এই জীবনে আছে অপরিসীম স্বপ্ন এবং সমান পরিমাণ যন্ত্রণা। প্রথম প্রেম, প্রথম প্রত্যাখ্যান, বন্ধুত্বের উষ্ণতা, বিশ্বাসঘাতকতার হিম — সব একসঙ্গে। কিশোরের জীবন যেন এক টলমলে নৌকো যা কূল খোঁজে কিন্তু কোনো কূলে ভিড়তে পারে না।

তারপর আসে যৌবন। এ যেন এক নতুন জন্ম। হঠাৎ মনে হয় পুরো পৃথিবীটাই বদলে গেছে। এই জীবনে আছে দুর্দমনীয় শক্তি, অদম্য সাহস, অসম্ভবকে সম্ভব করার দুরন্ত

ইচ্ছা। এই জীবনের মানুষটি বিশ্বাস করে সে পারবে — সব পারবে। পর্বতকে মনে হয় ডিঙানো যাবে, নদীকে মনে হয় সাঁতরে পার হওয়া যাবে। যৌবনের এই বিশ্বাসটুকুই হয়তো মানুষের সবচেয়ে বড় সম্পদ।

মধ্যজীবন–ভার বহনের জীবন

মধ্যজীবনে এসে মানুষ আবার পাল্টে যায়। এই পরিবর্তনটি হঠাৎ নয়, ধীরে ধীরে ঘটে — যেভাবে রাত ভোর হয়। একদিন মানুষ আয়নার দিকে তাকিয়ে দেখতে পায় সে আর সেই উচ্ছল যুবক নয়। চুলে পাক ধরেছে, চোখের কোণে রেখা পড়েছে। কিন্তু শুধু বাইরে নয়, ভেতরেও পরিবর্তন এসেছে। এখন সে আরও গভীর, আরও বিচক্ষণ, আরও সংযত।

মধ্যজীবনের মানুষটি একসঙ্গে অনেক কিছু বহন করে — সন্তানের স্বপ্ন, বৃদ্ধ পিতামাতার দায়, সমাজের প্রতি কর্তব্য, নিজের অসম্পূর্ণ আকাঙ্ক্ষা। এই জীবনে আনন্দ কম, কিন্তু অর্থ বেশি। এখানে প্রতিটি সিদ্ধান্তের ওজন আছে, প্রতিটি মুহূর্তের মূল্য আছে। এই জীবনের ভেতর দিয়ে যাওয়া মানুষটিকে দেখলে মনে হয় সে শুধু বাঁচছে না, বহন ও করছে।

সংকট ও পুনর্জন্ম – ভাঙনের ভেতর জাগরণ

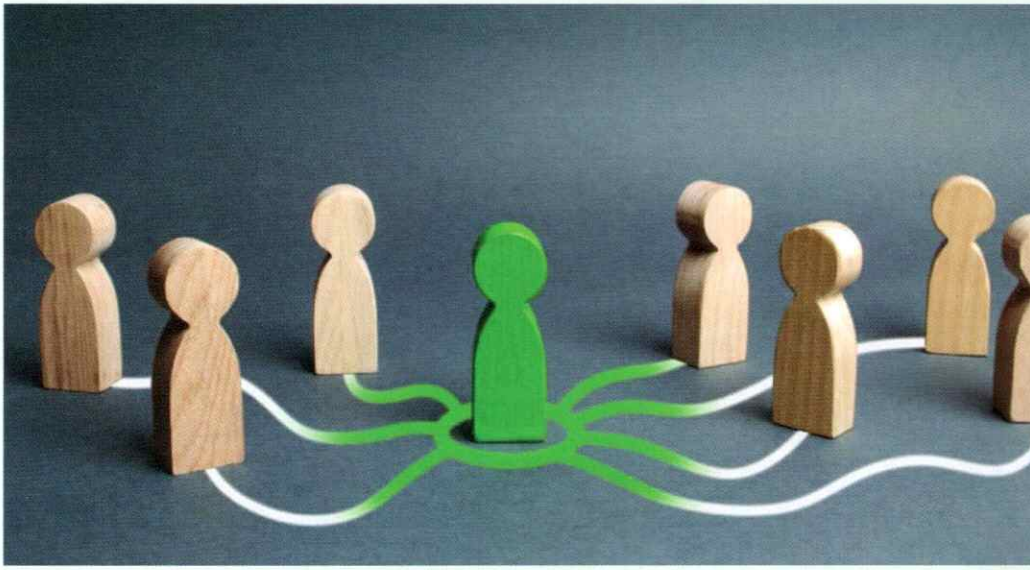
শুধু বয়সের সাঙ্গে সাঙ্গে নয়, জীবনের নানা সংকটের মধ্য দিয়েও মানুষ নতুনভাবে জন্ম নেয়। প্রিয়জনের মৃত্যু, দীর্ঘ অসুস্থতা, ব্যর্থতার মুখোমুখি হওয়া, ভালোবাসার মানুষের বিশ্বাসঘাতকতা — এই আঘাতগুলো মানুষকে ভেঙে দেয়। কিন্তু অদ্ভুত বিষয় হলো, এই ভাঙনের ভেতর থেকেই নতুন মানুষ জেগে ওঠে।

যে মানুষ একবার মৃত্যুর মুখোমুখি হয়েছে, সে জীবনকে অন্যভাবে দেখতে শেখে। যে মানুষ গভীর একাকীত্ব অনুভব করেছে, সে সম্পর্কের মূল্য অন্যভাবে বোঝে। যে মানুষ সবকিছু হারিয়েছে এবং তবুও টিকে আছে, তার ভেতরে এক নিঃশব্দ শক্তি তৈরি হয় যা আগে ছিল না। এই পুনর্জন্মগুলো কোনো উৎসব পায় না, কিন্তু এগুলোই জীবনের সবচেয়ে গভীর মুহূর্ত।

সম্পর্কের ভেতরে– বহু জীবন

আমরা শুধু নিজের ভেতরে নয়, অন্যের সাঙ্গে সম্পর্কের ভেতরেও ভিন্ন ভিন্ন জীবন যাপন করি। একজন মানুষ যখন সন্তানের পিতামাতা, সে আলাদা জীবন যাপন করে। যখন সে বন্ধু, সে অন্য জীবন যাপন করে। যখন সে প্রেমিক বা প্রেমিকা, যখন সে শিক্ষার্থী, যখন সে শিক্ষক — প্রতিটি ক্ষেত্রে ভিন্ন এক সত্তা জেগে ওঠে। একই মানুষ তার সন্তানের কাছে দেবতাতুল্য, তার বন্ধুর কাছে কৌতুকপ্রিয়, তার শত্রুর কাছে প্রতিপক্ষ — এই বহুমুখিতাই জীবনের সমৃদ্ধি।

রবীন্দ্রনাথ লিখেছিলেন, "আমার সোনার বাংলা" — সেই লেখার মানুষটি আর "গীতাঞ্জলি"-র মানুষটি একই লেখক, কিন্তু তাদের ভেতরের জগৎ এক নয়। একজন শিল্পী, একজন কবি, একজন বিজ্ঞানী — তারা প্রত্যেকে তাদের সৃষ্টির মধ্যে একাধিক জীবন যাপন করেন। যে মানুষ লেখে, সে তার লেখনীর চরিত্রদের জীবনের ভেতর বাঁচে।



যে মানুষ পড়ে, সে বইয়ের পাতায় অন্য জীবন খুঁজে পায়।

বার্ধক্য — শেষ জীবনের আলো

বার্ধক্য আসে নিঃশব্দে, কিন্তু তার সাঙ্গে আসে এক অপূর্ব গভীরতা। এই জীবনে শরীর দুর্বল হয়, কিন্তু আত্মা কোথাও যেন পরিণত হয়। বার্ধক্যের মানুষটি দেখেছে বহু উত্থান–পতন, হারিয়েছে অনেককে, পেয়েছে অনেক কিছু। এই অভিজ্ঞতার ভার তাকে করে তোলে প্রজ্ঞাময়। সে এখন আর সব পেতে চায় না; বরং যা আছে তাতেই কৃতজ্ঞ।

বৃদ্ধের চোখে একটি বিশেষ আলো থাকে — সেই আলো দুঃখকেও দেখে প্রশান্তিতে, আনন্দকেও দেখে নির্মোহে। এই দৃষ্টিভঙ্গিটুকুই বোধহয় এক জীবনে সবচেয়ে বড় সম্পদ। শৈশবের শিশু, কৈশোরের কিশোর, যৌবনের তরুণ, মধ্যবয়সের দায়িত্বশীল মানুষ — এই সবক'টি সত্তাকে বুকে নিয়েই বার্ধক্যের মানুষটি দাঁড়িয়ে থাকে। সে একটি জীবন নয়, সে একটি ইতিহাস।

উপলব্ধির তাৎপর্য — বহুজীবনের বোধ

তাহলে "এক জীবনে অনেক জীবন" কথাটির মানে কী? এর মানে হলো — আমরা প্রতিটি মুহূর্তে যে সত্তা, সেই সত্তাটিকে পূর্ণভাবে বেঁচে নেওয়া। শৈশবে যখন শিশু, তখন পূর্ণ শিশু হওয়া। যৌবনে যখন স্বপ্নবান, তখন পূর্ণভাবে স্বপ্ন দেখা। সংকটে যখন ভেঙে পড়েছি, তখন সেই ভাঙনটুকুকেও সম্পূর্ণরূপে অনুভব করা — কারণ সেই ভাঙন থেকেই নতুন গড়া শুরু হবে।

অনেকেই একটি জীবনে আটকে থাকেন — একটি অতীতে, একটি স্বপ্নে, একটি ব্যর্থতায়। তারা সেই একটি জীবনকেই বারবার বাঁচতে থাকেন, পরবর্তী জীবনগুলোর দরজা খোলেন না। কিন্তু প্রকৃত জীবনবোধ বলে — প্রতিটি রূপান্তরকে স্বাগত জানাও। গতকালের যে তুমি মরে গেছে, তার জন্য শোক করো না; বরং আজকের নতুন তুমিকে লালন করো।

জীবনের এই বহুমাত্রিকতাই তার সৌন্দর্য। যদি মানুষ সবসময় একই রকম থাকত — একই ভাবনা, একই আবেগ, একই দৃষ্টিভঙ্গি — তাহলে জীবন হয়তো নিরাপদ হতো, কিন্তু গভীর হতো না। পরিবর্তন বেদনাদায়ক, কিন্তু পরিবর্তনই জীবনকে করে তোলে বহুমাত্রিক, বহুস্বরিক, বহুবর্ণময়।

তাই যখনই মনে হয় জীবন থেমে গেছে, মনে রাখতে হবে — এটি আসলে একটি জীবনের সমাপ্তি এবং নতুন একটি জীবনের শুরু। পুরনো আমিটি ঝরে পড়ছে যেভাবে শীতের পাতা ঝরে পড়ে — তার মৃত্যুই নতুন পাতার জন্ম নিশ্চিত করে। এক জীবনে অনেক জীবনের এই রহস্যময় চক্রই হলো মানবজীবনের সবচেয়ে বড় আশ্চর্য, সবচেয়ে বড় সৌন্দর্য।

Health Awareness in Your 50s: A New Chapter of Well-being

Dr. Md. Nurul Haque
Roll Number: 126

Reaching your 50s is not a sign of slowing down—it is a powerful opportunity to refocus on your health and well-being. This stage of life brings experience, stability, and wisdom, but it also requires greater attention to physical and mental health. With the right awareness and habits, your 50s can be one of the healthiest and most fulfilling decades of your life.

One of the most important aspects of staying healthy in your 50s is regular medical check-ups. Many health conditions, such as high blood pressure, diabetes and certain types of cancer, may not show obvious symptoms in the early stages. Routine screenings, including blood pressure monitoring, cholesterol tests and age-appropriate cancer screenings, can help detect problems early and improve treatment outcomes. Preventive care is no longer optional—it is essential.

Nutrition also plays a crucial role during this phase of life. As metabolism naturally slows down, the body requires fewer calories but more nutrients. A balanced diet rich in fruits, vegetables, whole grains and lean proteins helps maintain energy levels and supports overall health. Reducing the intake of salt, sugar and unhealthy fats can significantly lower the risk of heart disease and other chronic conditions. Additionally, adequate intake of calcium and vitamin D becomes vital for maintaining strong bones.

Physical activity remains a cornerstone of healthy aging. Regular exercise not only helps control weight but also strengthens the heart, muscles and bones. Activities such as brisk walking, cycling or swimming for at least 30 minutes a day can make a noticeable difference. Incorporating strength training and flexibility exercises, like yoga or stretching, can improve balance and reduce the risk of falls—an important concern as we age.

Equally important is mental and emotional well-being. Life in your 50s may come with various changes, including career transitions, family responsibilities or retirement planning. Staying socially connected, engaging in hobbies and keeping the mind active through reading or learning new skills can promote cognitive health. Managing stress through relaxation techniques, regular prayer, meditation or simply taking time for oneself is essential. Seeking professional support when needed should be seen as a sign of strength, not weakness.

The risk of chronic diseases increases with age, making proper management crucial. Conditions such as diabetes, hypertension and heart disease require consistent monitoring and adherence to medical advice. Taking prescribed medications correctly and avoiding self-medication can prevent complications and ensure better health outcomes.

Lifestyle choices also have a profound impact. Quitting smoking, refraining from alcohol consumption, maintaining a healthy weight and ensuring adequate sleep are fundamental steps toward a healthier life. Sleep, often overlooked, plays a vital role in physical recovery and mental clarity, with most adults needing seven to eight hours per night.

Finally, preventive measures such as vaccinations and home safety improvements should not be ignored. Vaccines for flu, pneumonia, and other illnesses can provide essential protection, while simple changes at home—like better lighting and minimizing fall hazards—can greatly reduce risks.

In conclusion, health awareness in your 50s is about making informed choices and taking proactive steps. It is a time to invest in yourself—physically, mentally and emotionally. By embracing a healthy lifestyle and staying vigilant about preventive care, you can look forward to a vibrant, active and rewarding life in the years ahead.

Participant Writeup

অহর্নিশ

মোঃ মাহবুব হাসান শাহীন
রোল নং: ১২৭

শুধু কল চলে যায়
শুধু মন চলে যায়
মানে না বারন মানে শাসন
এমনি করে হৃদয় ছুঁয়ে যায়।
পুস্পিত সন্ধ্যা কখন এলো
বুঝিনি আগে।
গোধুলি বেলায়
মাহাকাব্য রচিত হয়।
ঝরনারা ছুটে চলে অবলীলায়
ঝিঝি পোকার ডাক শুনেও
নিশি বুঝিনি
মনে হয় বার বার
আনমনে চুপি চুপি
কেটেছে রাত
দেখেছ সোনালী ভোর?
যার জন্যে অপেক্ষায় ছিলাম
যেমন আমি, ছিলে তুমিও
অহর্নিশ।।।

MUHAMMAD RAZAIE RAFIN SARKER
Joint Secretary
Chief Executive Officer, Sylhet City Corporation

Survival Above the Scraps: A Black Kite at Lalmatia Landfill, Sylhet City

High above the landfill, a black kite drifts through the heavy air—not in freedom, but in quiet desperation. Once a symbol of grace and wilderness, it now circles over a landscape of decay, forced to search for survival among plastic, poison, and human neglect. This bird does not belong here, yet it has no choice. In its silent flight, there is no triumph—only endurance, and a quiet reflection of how far we have let things fall.

Participant

Photo Gallery

Visit National Martyrs' Monument

Welcome Reception

Rectors Tea

Rectors Tea

Class Session

Class Session

Class Session

Class Session

Visit APEX

Sports

Bangladesh Public Administra
Training Centre
বাংলাদেশ লোক-প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র

Public Administration Training Centre

জেলা পরিষদ

পঞ্চগড়

www.zppanchagarh.gov.bd

১১২তম সিনিয়র ষ্টাফ কোর্সের (এসএসসি) স্যুভেনির এর উদ্দ্যোগে প্রকাশিত স্মরণিকা

সিনিয়র ষ্টাফ কোর্সের সকল সদস্যগণকে প্রাণঢালা অভিনন্দন

- খাদ্য নিরাপত্তা, গ্রামীণ কর্মসংস্থান এবং স্থানীয় অর্থনীতির পুনর্জাগরণে খাল খনন কর্মসূচীতে সকল শ্রেণি পেশার মানুষের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করুন।
- জেলা পরিষদের সম্পদ রক্ষা করুন এবং অবৈধ স্থাপনা নির্মাণ হতে বিরত থাকুন।
- গাছ লাগান, পরিবেশ বাঁচান।
- মাদককে না বলুন।
- বাল্যবিয়ে থেকে বিরত থাকুন।

(অঞ্জন কুমার সরকার)
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা (ভা:)
জেলা পরিষদ, পঞ্চগড়।
ফোন ঃ ০২৫৮৭৭১৮১৩৭ (অফিস)
ই-মেইল ঃ zppanchagar@lgd.gov.bd

(মোহাম্মদ তৌহিদুল ইসলাম)
প্রশাসক
জেলা পরিষদ, পঞ্চগড়।
ফোন ঃ ০২৫৮৭৭১৮১৩৬ (অফিস)
ই-মেইল ঃ zppanchagar@lgd.gov.bd

রংপুর শহরের প্রাণকেন্দ্রে প্রস্তাবিত ১৮তলা বিশিষ্ট
জেলা পরিষদ সিটি সেন্টার
স্বপ্ন আপনার বাস্তবায়নে জেলা পরিষদ
দোকান/বাণিজ্যিক
স্পেস বরাদ্দ চলছে
যোগাযোগের ঠিকানাঃ
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা
জেলা পরিষদ, রংপুর। ফোনঃ ০৫২১-৬১৩৭৮

আয়তনে দেশের দ্বিতীয় বৃহত্তম ১৮তলা বিশিষ্ট শপিং সেন্টার
জেলা পরিষদ সিটি সেন্টার
স্বপ্ন আপনার বাস্তবায়নে জেলা পরিষদ
দোকান/বাণিজ্যিক
স্পেস বরাদ্দ চলছে
যোগাযোগের ঠিকানাঃ
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা
জেলা পরিষদ, রংপুর। ফোনঃ ০৫২১-৬১৩৭৮

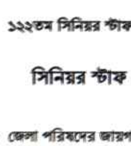
জেলা পরিষদ, দিনাজপুর সর্বদায় মানবতার সেবায় নিয়োজিত

জেলা পরিষদ
গাইবান্ধা
www.zpgaibandha.gov.bd

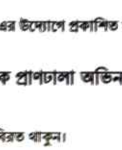
১২২তম সিনিয়র স্টাফ কোর্সের (এসএসসি) স্যান্ডেনির এর উদ্যোগে প্রকাশিত স্মরণিকা

সিনিয়র স্টাফ কোর্সের সকল সদস্যগণকে প্রাণঢালা অভিনন্দন

- জেলা পরিষদের জায়গায় অবৈধ স্থাপনা নির্মাণ থেকে বিরত থাকুন।
- আসুন সবাই মিলে জেলা পরিষদের সম্পদ রক্ষা করি।
- গাছ লাগান, পরিবেশ বাঁচান।
- মাদককে না বলুন।
- বাল্যবিয়ে থেকে বিরত থাকুন।



(বিপুল চন্দ্র দাস)
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা(ভা:)
জেলা পরিষদ, গাইবান্ধা
ই-মেইল: zpgaibandha@gmail.com



(অধ্যাপক ডা: মইনুল হাসান সাদিক)
প্রশাসক
জেলা পরিষদ, গাইবান্ধা
ই-মেইল: zpgaibandha@gmail.com

জেলা পরিষদ সুপার মার্কেট(৪ তলা), কুড়িগ্রাম সদর

কুড়িগ্রাম জেলা পরিষদ

সর্বদায় মানব সেবায় নিয়োজিত

মো: সেলিম রেজা পিএএ
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা
জেলা পরিষদ ঝিনাইদহ

সুভেনির ও আইসিটি কমিটি, ১২২ তম সিনিয়র স্টাফ কোর্স (এসএসসি) কর্তৃক স্মরনিকা প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করায় ঝিনাইদহ জেলা পরিষদের পক্ষ থেকে আমরা জানাই শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

মো: আব্দুল মজিদ
প্রশাসক
জেলা পরিষদ ঝিনাইদহ

- ঝিনাইদহ জেলা পরিষদ জেলায় প্রত্যন্ত অঞ্চলের যোগাযোগ ব্যবস্থা উন্নয়ন, গ্রামীণ অবকাঠামো উন্নয়ন, শিক্ষা, সমাজকল্যাণ ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানের উন্নয়ন, গরীব মেধাবী শিক্ষার্থীদের বৃত্তি প্রদান, আত্মকর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, অসহায় দুঃস্থ মানুষের জন্য অনুদান প্রদান, বৃক্ষরোপণসহ নানাবিধ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

জেলা পরিষদ, ঝিনাইদহ

জেলাবাসীর কল্যাণে নিবেদিত

"BOESL for Ethical, Safe and Skilled Migration"

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল)
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়
৭১-৭২, ইস্কাটন গার্ডেন, রমনা, ঢাকা-১০০০

বিদেশে চাকরি সংক্রান্ত গণবিজ্ঞপ্তি

দক্ষিণ কোরিয়ায় এমপ্লয়মেন্ট পারমিট সিস্টেম (ইপিএস) কর্মসূচির আওতায় কর্মী নিয়োগ

জর্ডানে মহিলা গার্মেন্টস অপারেটর নিয়োগ

www.facebook.com/boesl.gov.bd

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
পার্বত্য চট্টগ্রাম বিষয়ক মন্ত্রণালয়

বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদ

১২২তম সিনিয়র স্টাফ কোর্স-এ অংশগ্রহণকারীদের পক্ষ হতে একটি স্যুভেনির প্রকাশের উদ্যোগকে স্বাগত জানাই। বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদের পক্ষ হতে উক্ত প্রকাশনার সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে জানাই-

আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন

একটি সুখী, সমৃদ্ধ, ক্ষুধা ও দারিদ্রমুক্ত স্বপ্নীল ও ডিজিটাল বাংলাদেশ গড়ার অঙ্গীকার এবং সন্ত্রাসমুক্ত পরিবেশ প্রতিষ্ঠার প্রত্যয় নিয়ে বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদ নিজস্ব উন্নয়ন কর্মসূচি এবং ২৮টি ন্যস্ত বিভাগের বিভাগীয় কার্যক্রমের সমন্বয় সাধনসহ নিম্নবর্ণিত কার্যাদি গ্রহণ ও বাস্তবায়ন করছে :

১)শিক্ষা
২) স্বাস্থ্য সেবা
৩) কৃষি
৪) মৎস্য ও প্রাণি সম্পদ
৫) ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প
৬) যোগাযোগ
৭) পানীয় জল ও স্যানিটেশন
৮) সমবায় ও সমাজ সেবা কার্যক্রম
৯) ক্রীড়া ও সংস্কৃতি কর্মকান্ড
১০) স্থানীয় পর্যটন
১১) আইসিটি সেক্টর উন্নয়ন এবং
১২) মানব সম্পদ উন্নয়ন ইত্যাদি।

একটি উন্নত, সমৃদ্ধ, আধুনিক ও সম্প্রীতির মডেল জেলা হিসেবে বান্দরবানকে গড়ে তোলাই হলো আমাদের দৃঢ় অঙ্গীকার-

(অধ্যাপক থানজামা লুসাই)
চেয়ারম্যান
বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদ

Rediscover

UCB Investment Limited (UCBIL), awarded "Best Merchant Bank" by the Bangladesh Securities and Exchange Commission (BSEC) in its debut year, has built on that honor to drive innovation and leadership in Bangladesh's financial landscape. Recognized by Euromoney and FinanceAsia as Bangladesh's Best Investment Bank for the last three consecutive years through 2025, UCBIL continues to shape the country's investment banking arena. Guided by its signature TriCore philosophy of Service, Strategy and Standard, UCBIL sets benchmarks in every dimension of investment banking.

Driven by a vision beyond traditional finance, UCBIL champions initiatives like "IIS" (Investing in Society) and "DIB" (Decode Investment Banking), reflecting its commitment to social impact, financial literacy and inclusive growth. Its comprehensive suite of services spans Fixed Income Securities Advisory, Syndication, Issue Management, Portfolio Management, Mergers & Acquisitions and Corporate Advisory, empowering clients through innovation and trust.

Under the visionary leadership of Mr. Tanzim Alamgir, Founding Managing Director and CEO, UCBIL has risen to prominence domestically and internationally within just five years. True to its mission, UCBIL advances sustainable economic growth and broadens financial opportunities for stakeholders, positioning itself as a catalyst for Bangladesh's development.

EQUITY ARRANGEMENT

Issue Management
IPO, RPO, Rights Issue
IQIO, Direct & ATB Listing
Underwriting
Private Equity

DEBT ADVISORY & STRUCTURED FINANCE

Loan Syndication
Bond & Sukuk Arrangement
Preference Share Arrangement
Securitization (Asset/ Mortgage Backed)
Other Finance & Corporate Advisory
Trustee & Agency

MERGER & ACQUISITION

Buy Side Advisory
Sell Side Advisory
Valuation Report
Demerger & Reverse Merger
Substantial Acquisition of Share

PORTFOLIO MANAGEMENT

Discretionary
Non-Discretionary
Margin
Non-Margin

www.ucb-investment.com

NADIA
Furniture Limited
Symbol of Status ...
আস্থা ও আভিজাত্যের
৩৫
বছর
হট লাইনঃ ০৯ ৬১৭ ৮৮৮ ৭৭৭
nadiafurniture.com
আরও জানতে স্ক্যান করুন

সিলেট সিটি কর্পোরেশন
নগর ভবন, সিলেট
www.scc.gov.bd

সিলেট আমাদের প্রিয় নগর
এই নগরকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা আমাদের সকলের দায়িত্ব

- একটি সবুজ সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতের জন্য বেশি বেশি করে গাছ লাগান।
- এ নগর আমাদের সকলের। আসুন সবাই মিলে নিজ নিজ আঙ্গিনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রেখে দূষণমুক্ত সুন্দর নগর গড়ি।
- আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সময়মতো টিকা দিন।
- জন্মের ৪৫ দিনের মধ্যে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করুন।
- ডেঙ্গু প্রতিরোধে চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। বাসা-বাড়ির আঙ্গিনা, ছাদ বা ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের আশপাশে পানি জমতে দিবেন না।
- যথাসময়ে সিটি কর্পোরেশনের হোল্ডিং ট্যাক্স, পানির বিল ও বর্জ্য ফি পরিশোধ করে নাগরিক সেবার সুযোগ দিন।
- ট্রেড লাইসেন্স করে ব্যবসা পরিচালনা করুন। ট্রেড লাইসেন্স যথাসময়ে নবায়ন করুন।
- ফুটপাত ও সড়ক দখল করে ব্যবসা পরিচালনা করবেন না।
- সিটি কর্পোরেশনের নির্ধারিত স্থানে পশু জবাই করুন।
- সিটি কর্পোরেশনের অনুমতি নিয়ে বিল্ডিং কোড মেনে নতুন দালানকোঠা নির্মাণ করুন।
- গভীর নলকূপ স্থাপনে সিটি কর্পোরেশনের অনুমতি নিন।
- খাল, ছড়া এবং ড্রেনে ময়লা আবর্জনা ফেলবেন না। প্রতিদিন ঘরবাড়ির সকল আবর্জনা একত্র করে রেখে সিটি কর্পোরেশনের ভ্যান/ট্রাকে তুলে দিন।
- হোটেল রেস্টুরেন্টের আবর্জনা/উচ্ছিষ্ট খাবার নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।
- যে কোনো প্রয়োজনে সিটি কর্পোরেশনের কন্ট্রোল রুম নম্বরে (০১৯৫৮-২৮৪৮০০) যোগাযোগ করুন।

মোহাম্মদ রেজাই রাফিন সরকার
প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা (যুগ্মসচিব)
সিলেট সিটি কর্পোরেশন

আব্দুল কাইয়ুম চৌধুরী
প্রশাসক
সিলেট সিটি কর্পোরেশন