



Department of Media Studies and Journalism

Internship Report

Prepared by

Name: Tawsif Ahmed Talukder

ID: 203012017

Term: Summer

Course Code: MSJ4298

Host Organization: Dhaka Tribune

Dhaka Tribune

Date of Submission: 30.08.2025

Table of Contents

Student and Internship Details	3
Acknowledgement	4
Plagiarism Declaration	5
Internship Report Approval Form	6
Introduction	7
Objectives and Expectations	8
Host Organization	9
Organogram	10
Work Environment	11
Tasks as an Intern	12
Project 1	18-24
Project 2	25-29
Project 3	30-34
Project 4	35-40
Project 5	41-44
Project 6	45-50
Project 7	51-54
Project 8	55-58
Project 9	59-64
Internship Outcome	65
Workplace Log	66-67
Duty Roster	68
Self-Assessment Form	69-71
Professional Competencies	72
Appendix	73-74
Few Pictures	75-76

Student Details

Name	Tawsif Ahmed Talukder
ID	203012017
Department	Media Studies and Journalism
Major Concentration	Communication for Development
Minor Concentration	Sustainable development
Career Objective	To build a career in media and communication, specializing in journalism and development communication, where I can create impactful narratives that drive social change. I aim to apply my skills in research, storytelling, and strategy to promote human rights and sustainable development.

Internship Details

Host Organization	Dhaka Tribune
Address	Level- 5, 8/C FR Tower, Panthapath, Dhaka- 1207
Website	https://www.dhakatribune.com/
Host Organization Supervisor	Maruf Khalifa (Senior Sub-Editor)
Intern Area	Central Desk Online, Sub-Editor
Internship Start Date	June 1, 2025
Internship End Date	August 31, 2025
Avarage Working Hour	6
Weekly Working Hour	25
Total Working Hour	8 weeks

Acknowledgement

First and foremost, I would like to express my deepest gratitude to Almighty Allah for His countless blessings, guidance, and strength throughout my academic and professional journey. Without His mercy, none of this would have been possible.

I am sincerely thankful to my beloved family for their constant support, encouragement, and sacrifices. Their love and belief in me have been my greatest motivation in pursuing both my academic and career aspirations.

I am truly grateful to the University of Liberal Arts Bangladesh (ULAB) for providing me with an excellent academic environment and countless opportunities for personal and professional growth.

My heartfelt thanks go to the respected faculty members of the Media Studies and Journalism Department, especially within my major in Communication for Development and minor in Sustainable Development. Their dedication and guidance have been invaluable in shaping my academic journey.

I would like to extend my sincere appreciation to my internship supervisor, A. F. M. Moniruzzaman Shipu Sir, for his continuous support, guidance, and feedback during this internship period. His mentorship has played a crucial role in helping me bridge academic learning with professional practice.

I am also deeply thankful to my host organization, Dhaka Tribune, for offering me the opportunity to work in a professional newsroom environment and gain real-world experience in journalism.

My special thanks go to my organizational supervisor, Maruf Khalifa Bhai, for his patience, mentorship, and constructive feedback, which made this internship a truly enriching learning experience.

Above all, I want to express my heartfelt respect and gratitude to Rezaul Bhai, who has always been like a father figure to me. His humility, wisdom, and gentlemanly nature have left a lasting impression on me, and his encouragement will continue to inspire me throughout my career.

This internship has been a significant milestone in my academic and professional life, and I remain deeply grateful to everyone who has supported and guided me along the way.

PLAGIARISM DECLARATION

1. I know that plagiarism means taking and using the ideas, writings, works or inventions of another as if they were one's own. I know that plagiarism not only includes verbatim copying, but also the extensive use of another person's ideas without proper acknowledgement (which includes the proper use of quotation marks). I know that plagiarism covers this sort of use of material found in textual sources and from the Internet.
2. I acknowledge and understand that plagiarism is wrong.
3. I understand that my research must be accurately referenced.
4. This assignment is my own work, or my group's own unique group assignment. I acknowledge that copying someone else's assignment, or part of it, is wrong, and that submitting identical work to others constitutes a form of plagiarism.
5. I have not allowed, nor will I in the future allow, anyone to copy my work with the intention of passing it off as their own work.

Name:

ULAB ID: 203012017

Signature _____

INTERNSHIP REPORT APPROVAL FORM

Student Name: Tawsif Ahmed Talukder ID No. 203012017
Major: Communication for Development Year: 2025
Local Phone: +8801617590829 Email: Tawsifatalukder166@gmail.com

INTERNSHIP/PROJECT INFORMATION

Internship

Organization/Project: Dhaka Tribune

Internship /Project Report

Topic: Internship

Semester (Tick one): ☐ Spring 202 ☒ Summer 202 ☐ Fall 202

Advisor APPROVAL

(Please place a Tick)

☐ Approved ☐ Not Approved ☐ Partial Re-write ☐ Full Re-write

Remarks (If Not Approved/Pretrial/Full Rewrite):

Signature: _____ Date: _____

Name: A F M Moniruzzaman Shipu Title: Assistant Professor

E-mail: afm.moniruzzaman@ulab.edu.bd Phone: +880-2-966-1255

Introduction

When I first began my academic journey at the University of Liberal Arts Bangladesh (ULAB), my vision was centered on understanding how communication could drive social change and development. As a student majoring in Communication for Development and minoring in Sustainable Development, I was drawn to the idea of using communication as a tool for empowerment and transformation. At that stage, journalism was not the path I had initially envisioned for myself.

However, as my studies advanced, I realized how closely journalism aligns with development communication. Both fields rely on the power of storytelling, accurate information, and critical analysis to influence public discourse and shape society. When the opportunity arose to join Dhaka Tribune as a Sub-editor intern, I embraced it as a chance to step into the world of journalism and test myself in a dynamic and challenging environment.

This internship has been an eye-opening experience that allowed me to engage directly with the newsroom and editorial process. I have come to appreciate the precision and responsibility required in curating news, the weight of deadlines, and the ethical responsibilities that every journalist must carry. The role of a Sub-editor has sharpened my editing, analytical, and decision-making skills, while also deepening my understanding of how news content is structured to inform, educate, and inspire.

Beyond technical skills, this journey has instilled in me a stronger sense of accountability as a communicator. I have grown not only as a media professional but also as an individual who values credibility, responsibility, and the impact of information in shaping public perception. This internship has truly broadened my perspective on the media landscape and solidified my commitment to pursue communication with purpose and integrity.

Objectives and Expectations

The primary objective of my internship at Dhaka Tribune was to step beyond my comfort zone and immerse myself in the fast-paced environment of professional journalism. As a student of Communication for Development with a minor in Sustainable Development, I wanted to experience firsthand how media shapes narratives, influences public opinion, and contributes to social awareness.

This internship provided me with the opportunity to test my abilities in a newsroom setting, where precision, critical thinking, and strong communication skills are vital. I aimed to strengthen my editing and analytical skills while also developing the confidence to work under pressure and meet deadlines without compromising on accuracy or quality.

My expectations went beyond just gaining technical knowledge. I wanted this experience to shape my professional character by teaching me adaptability, teamwork, and the value of constructive feedback. I also hoped to understand the ethical responsibilities of journalism and how editorial decisions can impact both individuals and society at large.

Upon the completion of my internship, I expected to:

- Gain a comprehensive understanding of the editorial workflow and newsroom dynamics.
- Refine my editing, writing, and content curation skills.
- Develop the ability to work efficiently under strict deadlines.
- Strengthen my capacity to collaborate and communicate effectively with a professional team.
- Cultivate the ability to critically evaluate news content from multiple perspectives.
- Build greater confidence in my skills as both a communicator and a media professional.

Host Organization

Dhaka Tribune is one of Bangladesh's leading English-language newspapers, well-regarded for its high-quality journalism, editorial independence, and commitment to truth. Since its launch in 2013, the paper has established itself as a strong voice in the country's media landscape, offering comprehensive coverage of politics, business, sports, culture, technology, lifestyle, and international affairs. Known for its balanced perspectives and in-depth analysis, the Dhaka Tribune has earned a reputation for being bold in its reporting while upholding ethical standards of journalism.

In addition to its print edition, Dhaka Tribune has a strong digital presence, reaching readers across the globe through its online platforms and social media. Recognizing the growing demand for Bangla-language journalism in the digital space, the organization launched Dhaka Tribune Bangla, an online news portal dedicated to delivering fast, accurate, and engaging news content to Bangla-speaking audiences.

Dhaka Tribune Bangla has quickly become a popular and trusted platform, catering to a wide readership with timely coverage of current affairs, politics, economy, culture, entertainment, and global issues. With an emphasis on accessibility and clarity, the portal ensures that news is delivered in a way that resonates with the Bangla-speaking population both in Bangladesh and abroad.

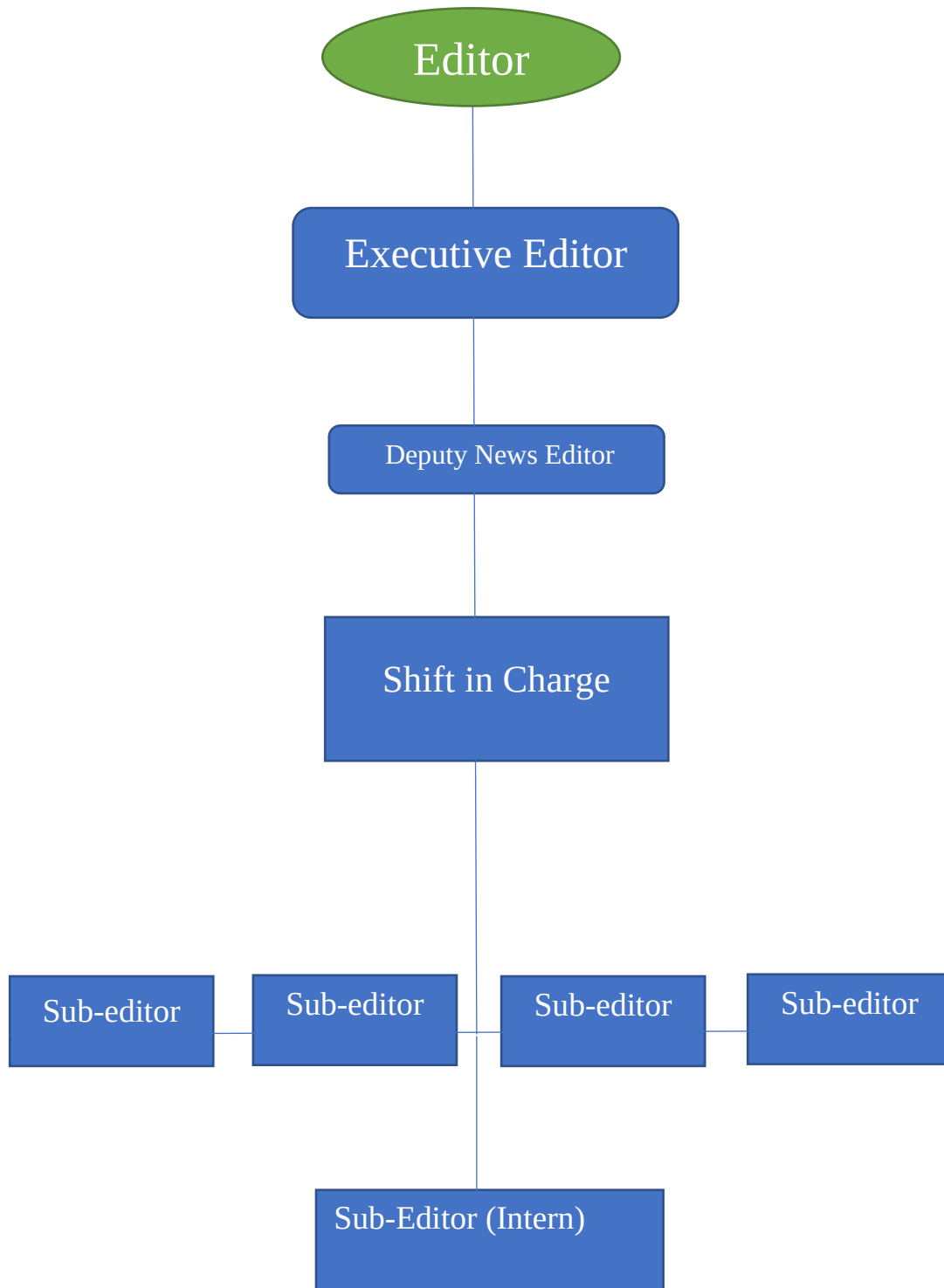
The editorial team at Dhaka Tribune and Dhaka Tribune Bangla comprises skilled reporters, editors, and digital professionals who work collaboratively to maintain the highest standards of quality and credibility. Their mission is not only to inform but also to foster critical dialogue, promote accountability, and reflect diverse voices.

By combining strong editorial values with digital innovation, Dhaka Tribune and its sister platform, Dhaka Tribune Bangla, have become significant players in the evolving media ecosystem of Bangladesh.



Logo of the Organization

Organogram



Work Environment

Working at Dhaka Tribune Bangla has been a wonderful experience, largely because of the supportive and friendly atmosphere. From the very first day, I noticed how approachable everyone was. There is no rigid hierarchy-people address each other as “Bhai” which makes the environment warm and informal.

The culture is highly collaborative. Colleagues are always ready to help, whether it’s editing, fact-checking. This teamwork creates a sense of family and makes even high-pressure tasks easier to handle.

The office itself is clean, organized, and comfortable, striking a balance between professionalism and a homely feel. For me, as a first professional experience, it was the perfect environment to learn, grow, and build confidence.

Tasks as an Intern

During my internship as a Sub-editor at Dhaka Tribune Bangla (Online), my primary responsibility was to refine, translate, and develop content that would meet the editorial standards of the organization. The role required accuracy, speed, and creativity, especially in handling feature-based content and translations. If a story did not improve in terms of clarity, readability, and engagement after my input, I felt that I had not fulfilled my responsibility properly.

Over the course of my internship, I performed a variety of tasks that reflected different aspects of sub-editing:

- **Feature Writing on Health, Lifestyle, and Development Issues**
I regularly worked on feature stories focusing on health, lifestyle, environment, and social issues, areas closely linked to my academic background in Communication for Development. These features allowed me to explore important issues in a more creative and engaging style while highlighting topics relevant to Bangladeshi readers.
- **Translation (English to Bangla)**
A significant portion of my work involved translating content from English into Bangla. This included international news, features, and op-eds. My goal was to ensure that translations were not only linguistically accurate but also culturally appropriate and engaging for a Bangla-speaking audience. Preserving the tone and intent of the original content was a crucial part of this task.
- **Editing and Refining Content**
I edited reports, features, and translated stories for grammar, coherence, and readability. Ensuring that articles followed Dhaka Tribune Bangla's editorial guidelines was an essential responsibility. Often, this meant re-structuring sentences, simplifying complex information, and polishing the flow of the writing.
- **Fact-checking and Verification**
Accuracy is the backbone of credible journalism. Before finalizing translations or features, I cross-checked names, figures, and facts to ensure there were no errors. This process helped me understand the importance of journalistic responsibility and ethical reporting.
- **Collaboration and Communication**
I stayed in close touch with my supervisors, especially Rezaul bhai, Akash, rony bhai who assigned me tasks and guided me with constructive feedback. I also communicated with colleagues to discuss story angles, improve translations, and meet tight deadlines. This collaborative process was essential for maintaining the quality and timeliness of published content.
- **Use of Digital Tools**
I became familiar with the Content Management System (CMS) used by Dhaka Tribune Bangla for publishing content. This involved drafting articles in the backend, filling out

metadata fields, and ensuring that each story was properly tagged and formatted before going live.

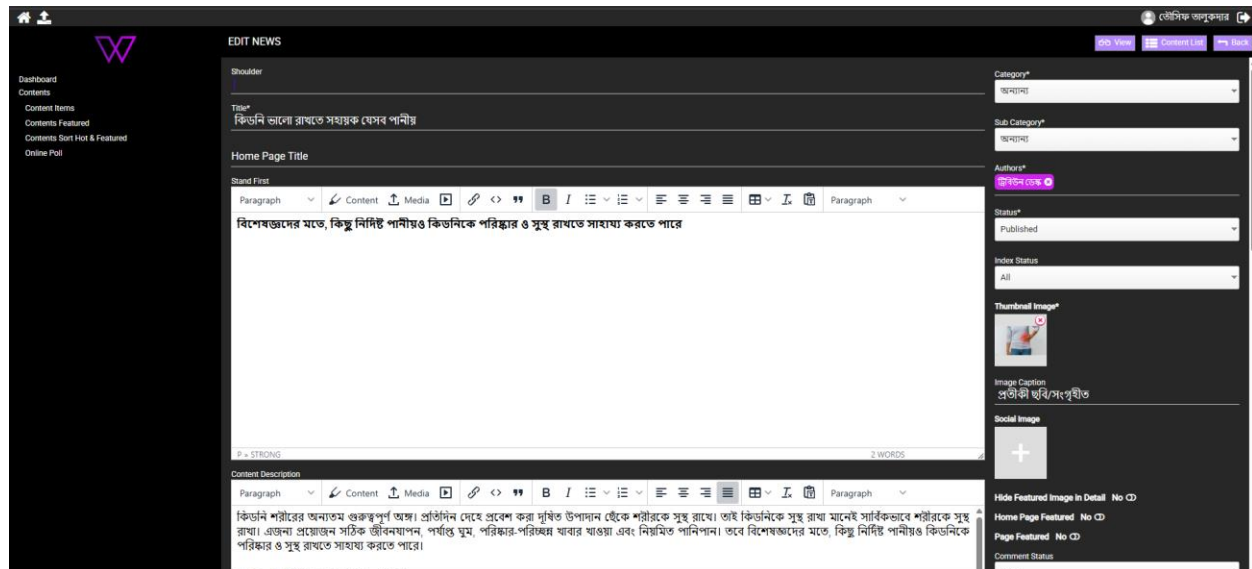


Figure 1.1: Screenshot of the process of drafting a story in Dhaka Tribune's backend system (CMS).

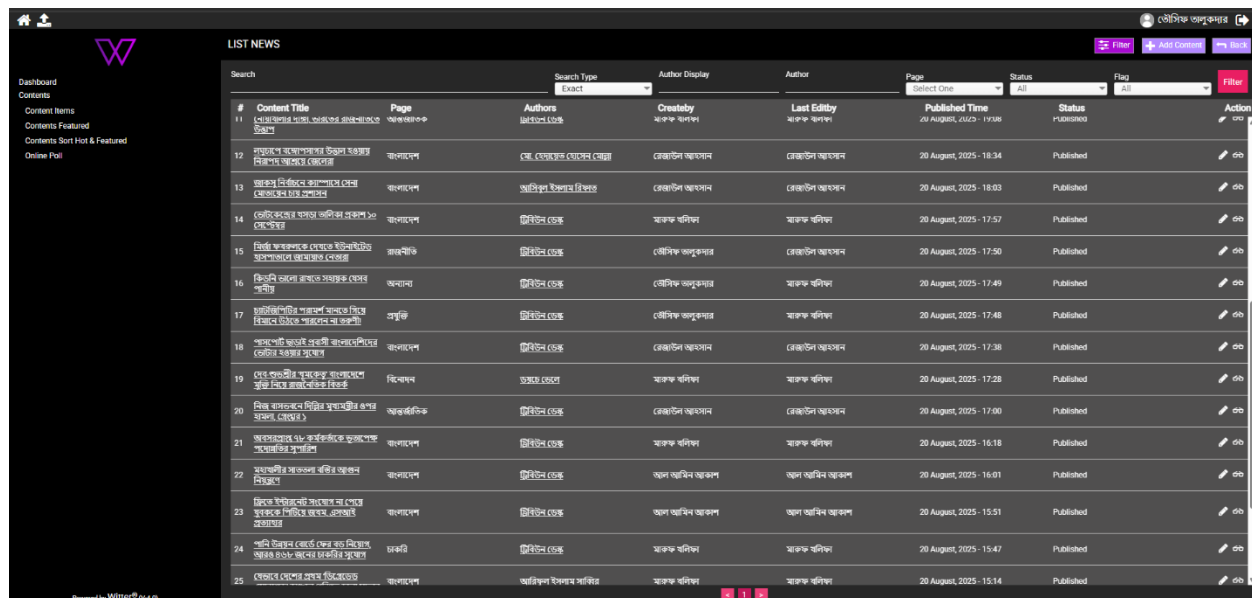


Figure 1.2: Screenshot of list of news in Dhaka Tribune's backend system (CMS).

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
7	শাহজাদপুরের কারাগারের শাসন ব্যবস্থার পরিবর্তন	Palo	Akash		Akash	11:04	310	Complete					
8	ময়মনসিংহে বাস কাউন্সিলের ভাঙচুর, তদন্তে কমিটি	Palo	Akash		Akash	11:51	254	Complete					
9	হাফিজ জিয়াউর রহমানের নেতৃত্বে সশস্ত্র বিগবনের ফল বাহারের সংবিধান	Palo	Intern	Akash	Intern	11:45	219	Complete					
10	ভূতীয়বর বর্ষসেরা পুরস্কার জিতে সালাহর রেকর্ড	BMD	Akash		Akash	12:06	189	Complete					
11	৭ অঞ্চলে বাড়তে যাওয়ায় বজ্রপাতের আশঙ্কা, চার সমুদ্রবন্দরে ৩ নম্বর সতর্কসংকে	Palo	Intern	Akash	Intern	14:25	213	Complete					
12	বিবাহবিহীন সম্পর্কে জড়িয়েছেন আমির	Palo	Akash		Akash	12:28	287	Complete					
13	প্রধান সমন্বয়কারীকে অযোগ্য জাতিয়ে এনসিপি'র ১৫ নেতা-কর্মীর পদত্যাগ	UNB	Akash		Akash	12:58	304	Complete					
14	প্রধান উপদেষ্টা: অসংক্রমণক রোগের চিকিৎসায় বিপুল অর্থ বিদেশ চলে যায়	Samakal	Akash		Akash	13:22	358	Complete					
15	ডাকসু নির্বাচন: আবদুল হামিমের নেতৃত্বে প্যানেল ঘোষণা	BT	Intern	Akash	Intern	13:23	227	Complete					
16	টিকটকে অফিসিয়ালি এলেন প্রেসিডেন্ট ট্রান্স	BT	Intern	Akash	Intern	14:15	190	Complete					
17	এবার হত্যা মামলায় অভিনেতা সিদ্দিক শ্রেফতার	CoxsBazar	Akash		Akash	14:34	240	Complete					
18	উখিয়ায় চাকরিচ্যুত শিক্ষকদের বিকল্পে লাস্টচার্জ, পুনিশ হেফাজতে ১৫ জন	Savar	Marouf		Marouf	14:32	219	Complete					
19	সাবেক স্ট্রীকে কুশিয়ে হত্যার পর যুবকের বিধবাস মৃত্যু	Savar	Marouf		Marouf	15:14	1495	Complete					
20	যেভাবে দেশের প্রথম ডিগ্রিডেড এয়ারশেড অঞ্চলে পরিণত হলে সাতার	DP	Akash		Akash			Developing					
21	মহাখালীর সাতকলা বন্ধিতে আশ্রয়	Palo	Marouf		Marouf	15:47	456	Complete					
22	পনি উজ্জয়িনী হের্টে ফের বড় নির্যাস, আরও ৪৬৮ জনের চাকরির সুযোগ	Palo	Akash		Akash	15:52	185	Complete					
23	ফ্রিতে ইন্টারনেটে সংযোগ না পেয়ে যুবককে পিটিয়ে জখম, এসআই প্রত্যাহার	Palo	Intern		Intern	16:15	238	Drafted					
24	চাটজিপিটির পরামর্শ মানতে গিয়ে টুইট মিস	Palo	Akash		Akash	16:02	101	Complete					
25	মহাখালীর সাতকলা বন্ধির আশ্রয় নিয়ন্ত্রণ	BBC	Marouf		Marouf	16:18	383	Complete					
26	অবসরপ্রাপ্ত ৭৮ কর্মকর্তাকে ভূতাপেক্ষ পদোন্নতির সুপ্রাণি	DW	Marouf		Marouf	17:28	444	Complete					
27	দেব-শুভ্রীর ধুমকেতু বাংলাদেশে মুক্তি নিয়ে রাজনৈতিক বিতর্ক	NDTV	Razu		Razu	17:00	370	Complete					
28	নিজ বাসভবনে গিলির মুখ্যমন্ত্রীর ওপর হামলা, গ্রেপ্তার ১		Intern		Intern	17:22	242	Drafted					
29	কিডনি জাল রাখতে যে তিনটি পানীয় খেতে পারেন		Intern	Razu	Intern	17:50	113	Complete					
30	মির্জা ফখরুদ্দাক দেখতে ইউনাইটেড হাসপাতালে জামায়াত নেতার	BD APJ	Razu		Razu	17:38	395	Complete					
31	পাসপোর্ট ছাড়াই প্রবাসী বাংলাদেশিদের ভোটার হওয়ার সুযোগ	BBC	Marouf		Marouf	17:57	278	Complete					
32	ভোক্তাদের স্বাস্থ্য তালিকা প্রকাশ ১০ সেকেন্ডের	JU	Razu		Razu	18:03	200	Complete					
33	জাকসু নির্বাচনে ক্যান্ডিডেটসে সেনা মোতায়েন চার প্রশাসন	BBC	Marouf		Marouf	19:08	11.94	Complete					
34	দ্য বেলন ফার্স্ট সিংহাষার ফলকাল-নোয়াখালীর দাঙ্গা, ভারতের রাজনীতিতে উ	Khulna	Razu		Razu	18:34	260	Complete					
35	লন্ডনে বঙ্গবন্ধুর উত্তরা হওয়ার নিরাপদ আগ্রহে জেলেরা							Complete					

Figure 1.3: Screenshot of Dhaka Tribune’s daily log

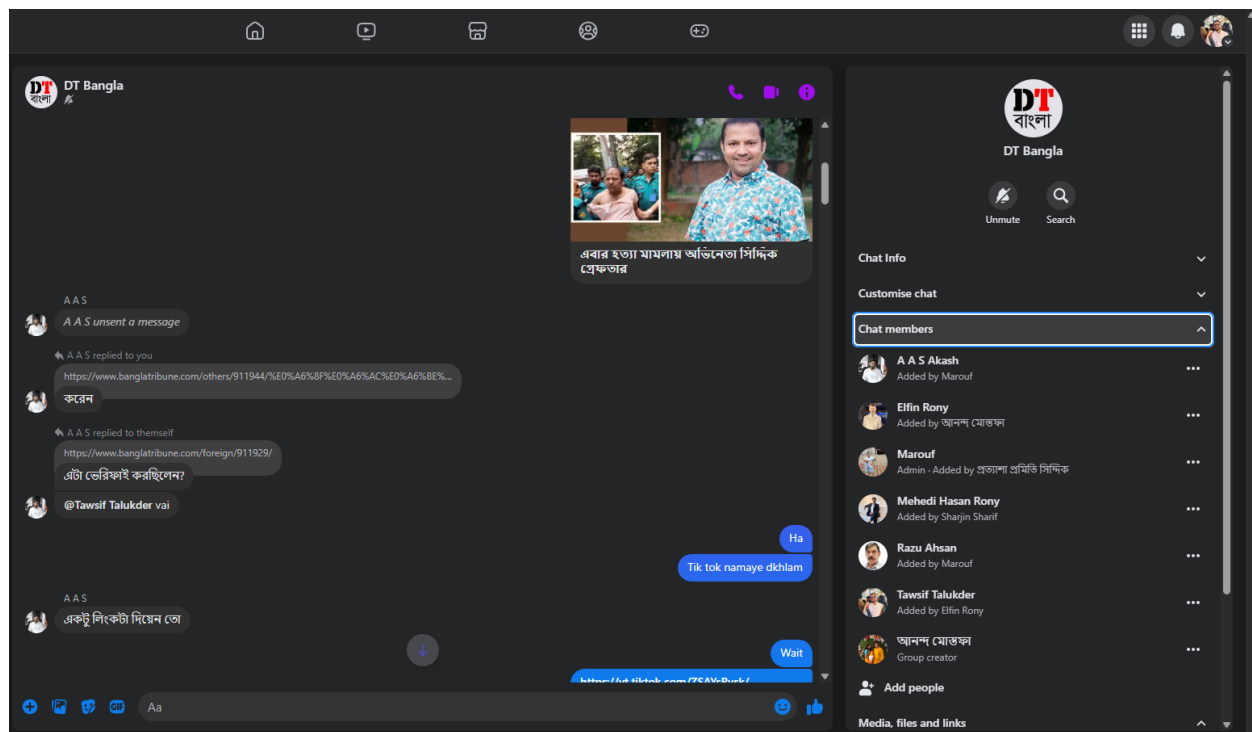


Figure 1.4: Screenshot of the Dhaka Tribune Bangla sub-editor’s Messenger group.

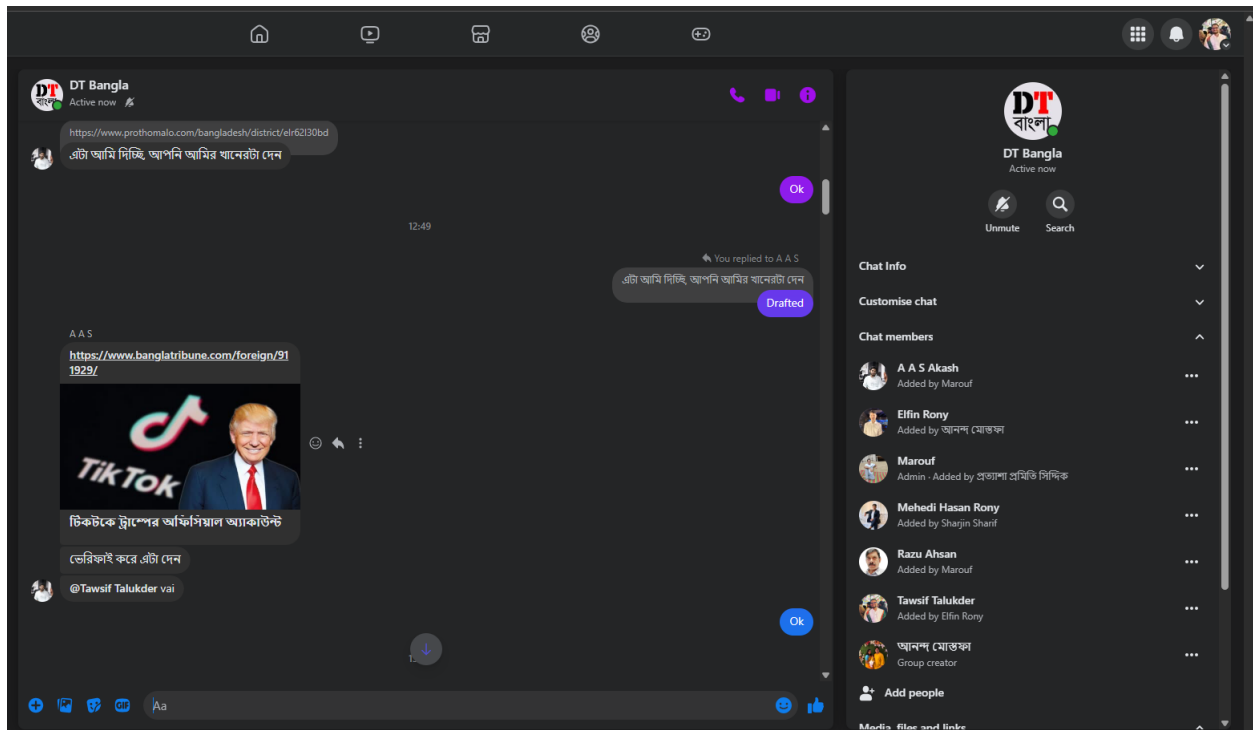


Figure 1.5: Screenshot of the Dhaka Tribune sub-editor's Messenger group.

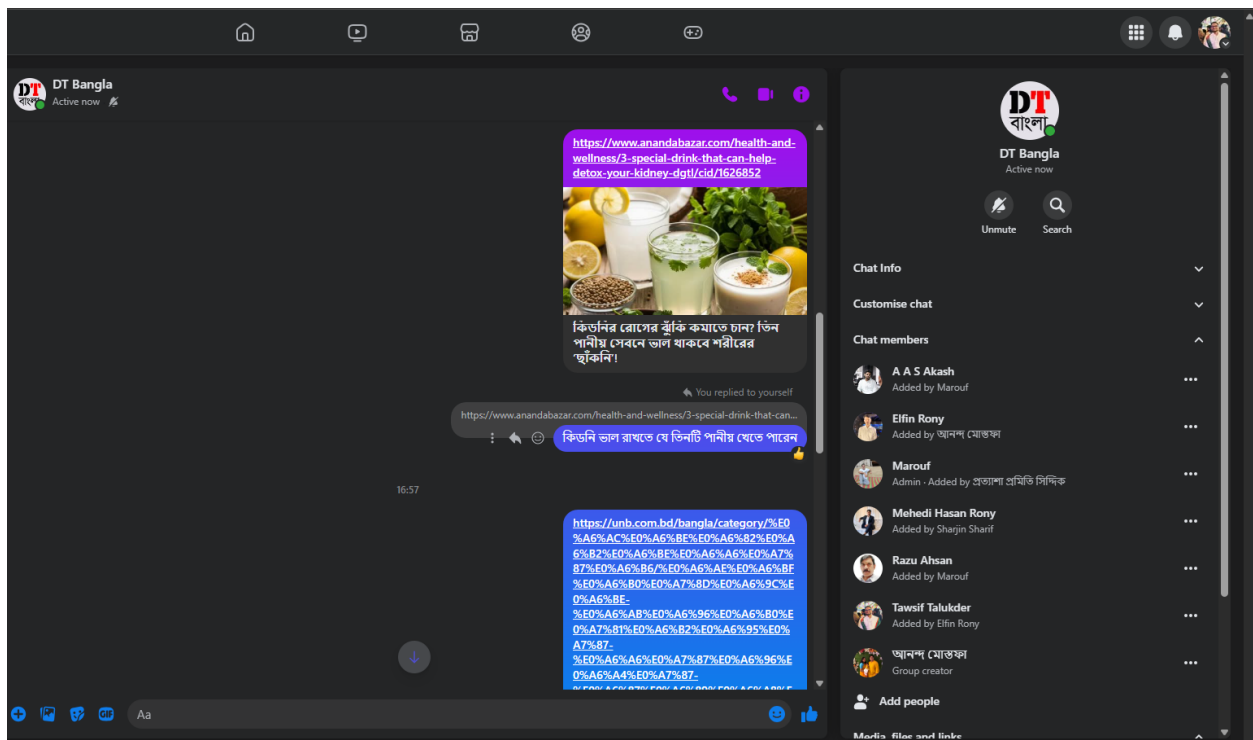


Figure 1.6: Screenshot of the Dhaka Tribune sub-editor's Messenger group.

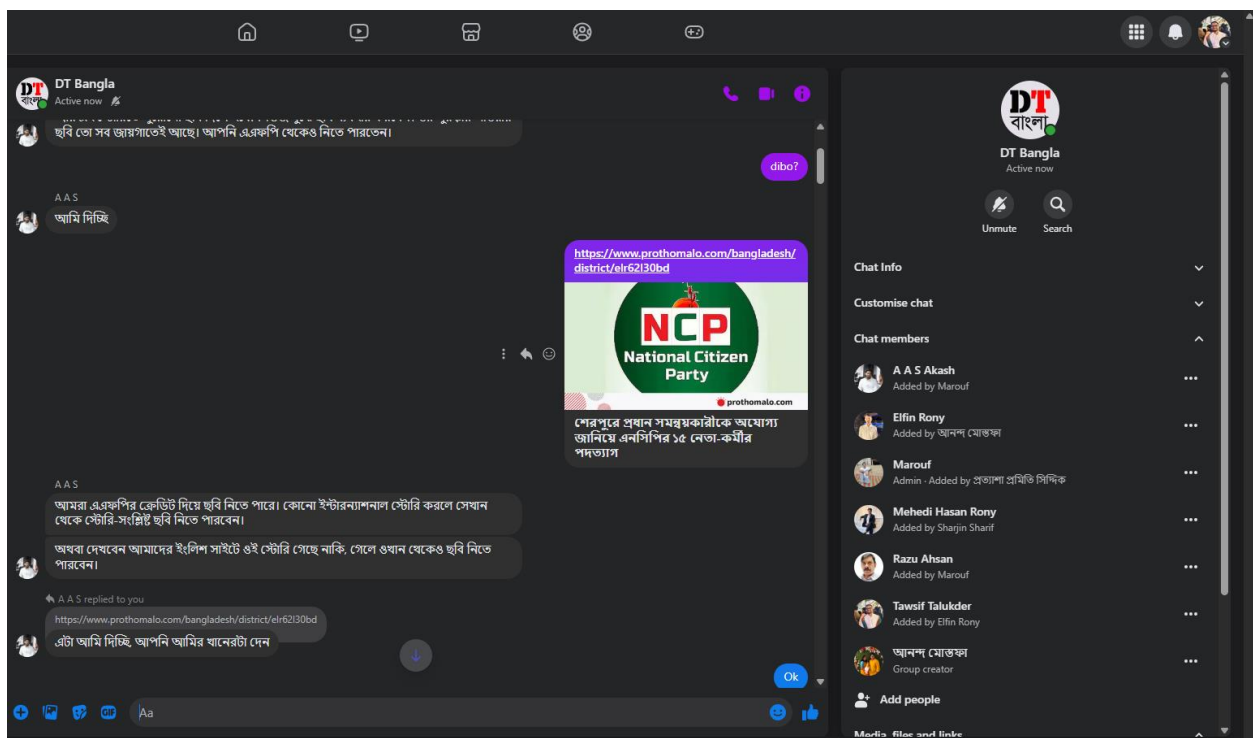


Figure 1.7: Screenshot of my supervisor, Nafiu Nabil, assigning me work on Messenger.

The Projects

Project 1

Project Title:

স্বগাবিস

Project Types:

Feature Article

Date of Assigned:

1 July 2025

Project Details:

My very first assignment as an intern at Dhaka Tribune Bangla was to write a feature article. Under the guidance of my supervisor, Maruf Khalifa Bhai, I was introduced to the process of how to select a topic, conduct research, structure an article, and submit it for publication. His instructions were extremely valuable, as they helped me apply the knowledge and skills I had gained from my university coursework to a real newsroom setting.

For this feature, I decided to focus on a health-related issue, an area closely tied to my academic background in Communication for Development. To ensure accuracy and credibility, I conducted detailed research by reviewing hospital pages, doctors' recommendations, and reliable medical resources. I also compared the health situation in Bangladesh with broader global contexts, which allowed me to provide readers with a more comprehensive perspective.

The process of writing the feature was both challenging and rewarding. It required me to balance factual accuracy with an engaging storytelling style that could connect with readers. To make the article visually appealing and impactful, I also created and attached an AI-generated image that complemented the theme of my feature.

This project was a turning point for me, as it combined my academic learning, research skills, and creative efforts into one cohesive piece of journalism. It not only gave me the confidence to write feature-based articles but also taught me the importance of research, presentation, and editorial guidance in professional journalism.

First draft of the feature:

উদ্বেগ বাড়াচ্ছে স্ক্যাবিস

Tawsif Talukder

হুমকি হয়ে উঠতে পারে ছোঁয়াচে এই চর্মরোগ

রাজধানী ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে স্ক্যাবিস সম্প্রতি উদ্বেগজনক জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ আক্রান্ত হচ্ছেন এই ছোঁয়াচে চর্মরোগে-বিশেষ করে শিশু, শিক্ষার্থী, শ্রমজীবী মানুষ, অফিসকর্মী এবং নবজাতকদের মধ্যে রোগটির প্রভাব সবচেয়ে বেশি। জনবহুল এলাকাগুলোর মধ্যে বস্তি, গণপরিবহন, ছাত্রাবাস, গার্মেন্টস এলাকা ও নিম্নবিত্ত আবাসনগুলোতে রোগটি দ্রুত ছড়াচ্ছে।

তবে শুধু বাংলাদেশেই নয়, বিশ্বজুড়েই স্ক্যাবিস একটি বড় সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য বলছে, দরিদ্র এলাকাগুলোর শিশুদের ৫-৫০% পর্যন্ত স্ক্যাবিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। স্ক্যাবিস সবচেয়ে বেশি হয় গরম ও ঘনবসতিপূর্ণ অঞ্চলে, যেমন উন্নয়নশীল দেশের বস্তি বা নিম্নআয়ের বসতি।

তীব্র চুলকানি, ত্বকে ফুসকুড়ি, ঘা-এসব উপসর্গ নিয়ে আক্রান্তরা ভোগেন শারীরিক ও মানসিক অস্বস্তিতে। অনেক সময় আক্রান্ত শিক্ষার্থীদের স্কুলে পাঠানো বন্ধ হয়ে যায়, কর্মজীবীদের কাজ ব্যাহত হয়, এমনকি রাতে ঘুম হারাম হয়ে পড়ে।

দুঃখজনকভাবে, স্ক্যাবিসের চিকিৎসা তুলনামূলকভাবে সহজ হলেও সচেতনতার অভাব, ভুল ধারণা, লজ্জাবোধ ও অপ্রশিক্ষিত ফার্মেসির ভুল পরামর্শের কারণে রোগটি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে। আক্রান্তরা অনেক সময় সঠিক চিকিৎসা না নিয়ে ঘরোয়া পদ্ধতি বা স্টেরয়েড ব্যবহার করেন, যা সাময়িকভাবে উপসর্গ চাপা দিলেও পরে রোগটি আরও খারাপভাবে ফিরে আসে।

সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে এই বিষয়ে জরুরি সচেতনতা বৃদ্ধি, চিকিৎসা সহজলভ্য করা এখন সময়ের দাবি। শুধু একটি মলম বা ট্যাবলেট নয়, প্রয়োজন স্বাস্থ্যনীতি, পরিচ্ছন্নতা এবং সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন।

স্ক্যাবিস হলো একটি পরজীবী (*Sarcoptes scabiei*) দ্বারা সৃষ্ট চর্মরোগ, যা ত্বকের নিচে গর্ত করে ডিম পাড়ে। এতে চুলকানি, লাল ফুসকুড়ি ও ত্বকে ঘা সৃষ্টি হয়। এটি খুবই ছোঁয়াচে এবং একে অপরের সঙ্গে ঘন সংস্পর্শে এলে সহজে ছড়িয়ে পড়ে। যেমন: ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা, যানবাহন লোকাল বাস, বাজার, মার্কেট, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ইত্যাদি।

সচেতনতার অভাবই প্রধান অন্তরায়

অনেক মানুষ স্ক্যাবিসকে সাধারণ চুলকানি ভেবে অবহেলা করেন। ফার্মেসি থেকে ভুল ওষুধ নিয়ে ব্যবহার করেন, যা সাময়িক স্বস্তি দিলেও রোগটি ফিরে আসে আরও খারাপভাবে। কেউ কেউ রোগ লুকিয়ে রাখেন, যার ফলে অন্যদের মাঝেও ছড়িয়ে পড়ে।

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

স্ক্যাবিসের চিকিৎসা সহজ-পারমেথ্রিন বা ইভারমেকটিন ব্যবহারে এটি সেরে যায়। তবে সেটি অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবহার করতে হবে। নিজে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া যাবে না। এছাড়া, শুধু আক্রান্ত রোগীকে চিকিৎসা নিলেই হবে না, তার পরিবারের সবাইকেও চিকিৎসা নিতে হয়। একইসঙ্গে জামাকাপড়, তোয়ালে, বিছানাপত্র গরম পানিতে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হয়।

করণীয়

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসা নেওয়া।

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মলম বা ক্রিম ব্যবহার করা। যেমন: পারমেথ্রিন (Permethrin) মলম বা ক্রোটামিটন (Crotamiton) লোশন।

চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ ব্যবহার না করা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা- স্কুল ও বস্তিতে স্বাস্থ্য সচেতনতা কর্মসূচি চালু করা

সমাধান কোথায়?

সরকারি হাসপাতাল ও কমিউনিটি ক্লিনিকে স্ক্যাবিস বিষয়ে আলাদা সচেতনতা ক্যাম্পেইন চালু করা প্রয়োজন। মিডিয়া এবং এনজিওদেরও উচিত স্ক্যাবিস নিয়ে নিয়মিত প্রচার চালানো।

স্ক্যাবিস এখন শুধু একটি চর্মরোগ নয়-এটি হাজারো পরিবারের জন্য একটি সামাজিক ও স্বাস্থ্যগত সংকট। সময়মতো ব্যবস্থা না নিলে এটি আরও বিস্তৃত হবে। সচেতনতা, পরিচ্ছন্নতা এবং চিকিৎসা গ্রহণই পারে এই সংকট মোকাবিলা করতে।

Final Draft:

অবহেলায় উদ্বেগ বাড়ছে স্ক্যাবিস

জনস্বাস্থ্যের জন্য হুমকি হয়ে উঠতে পারে ছোঁয়াচে এই চর্মরোগ

Tawsif Talukder

রাজধানী ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে স্ক্যাবিস সম্প্রতি উদ্বেগজনক জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ আক্রান্ত হচ্ছেন এই ছোঁয়াচে চর্মরোগে-বিশেষ করে শিশু, শিক্ষার্থী, শ্রমজীবী মানুষ, অফিসকর্মী এবং নবজাতকদের মধ্যে রোগটির প্রভাব সবচেয়ে বেশি।

জনবহুল এলাকাগুলোর মধ্যে বস্তি, গণপরিবহন, ছাত্রাবাস, গার্মেন্টস এলাকা ও নিম্নবিত্ত আবাসনগুলোতে রোগটি দ্রুত ছড়াচ্ছে।

তবে শুধু বাংলাদেশেই নয়, বিশ্বজুড়েই স্ক্যাবিস একটি বড় সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য বলছে, দরিদ্র এলাকাগুলোর শিশুদের ৫-৫০% পর্যন্ত স্ক্যাবিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। স্ক্যাবিস সবচেয়ে বেশি হয় গরম ও ঘনবসতিপূর্ণ অঞ্চলে, যেমন উন্নয়নশীল দেশের বস্তি বা নিম্নআয়ের বসতি।

তীব্র চুলকানি, ত্বকে ফুসকুড়ি, ঘা-এসব উপসর্গ নিয়ে আক্রান্তরা ভোগেন শারীরিক ও মানসিক অস্বস্তিতে। অনেক সময় আক্রান্ত শিক্ষার্থীদের স্কুলে পাঠানো বন্ধ হয়ে যায়, কর্মজীবীদের কাজ ব্যাহত হয়, এমনকি রাতে ঘুম হারাম হয়ে পড়ে।

দুঃখজনকভাবে, স্ক্যাবিসের চিকিৎসা তুলনামূলকভাবে সহজ হলেও সচেতনতার অভাব, ভুল ধারণা, লজ্জাবোধ ও অপ্রশিক্ষিত ফার্মেসির ভুল পরামর্শের কারণে রোগটি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে। আক্রান্তরা অনেক সময় সঠিক চিকিৎসা না নিয়ে ঘরোয়া পদ্ধতি বা স্টেরয়েড ব্যবহার করেন, যা সাময়িকভাবে উপসর্গ চাপা দিলেও পরে রোগটি আরও খারাপভাবে ফিরে আসে।

সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে এই বিষয়ে জরুরি সচেতনতা বৃদ্ধি, চিকিৎসা সহজলভ্য করা এখন সময়ের দাবি। শুধু একটি মলম বা ট্যাবলেট নয়, প্রয়োজন স্বাস্থ্যনীতি, পরিচ্ছন্নতা এবং সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন।

স্ক্যাবিসের জীবনচক্র

ডিম: সার্কোপটিস স্ক্যাবিয়াই স্ত্রী পরজীবী প্রতিদিন ২-৩টি ডিম ত্বকের নিচে পাড়ে। ৩-৪ দিনের মধ্যে ডিম ফেটে লার্ভা বের হয়।

লার্ভা: ডিম থেকে বের হয়ে লার্ভা ত্বকের ওপর উঠে পাতলা সুড়ঙ্গ তৈরি করে। এরা তিন জোড়া পা নিয়ে জন্মায় এবং ৩-৪ দিনের মধ্যে নিফ (nymph) রূপে পরিণত হয়।

নিম্ফ: নিম্ফের চার জোড়া পা থাকে। এরা আরও বড় হয়ে পরিপক্ব (adult) হয়ে ওঠে। লার্ভা ও নিম্ফ সাধারণত চুলের গোড়ায় ও ত্বকের নিচে থাকে।

প্রাপ্তবয়স্ক: বড় হলে স্ত্রী মাইট প্রায় ০.৪৫ মিমি লম্বা হয়। পুরুষেরা সঙ্গমের পর অদৃশ্য হয়ে যায়। স্ত্রী মাইট ত্বকের নিচে সুড়ঙ্গ করে ডিম পাড়ে এবং ১-২ মাস পর্যন্ত বেঁচে থাকে।

স্ক্যাবিস কী এবং কীভাবে ছড়ায়?

স্ক্যাবিস হলো একটি পরজীবী (*Sarcoptes scabiei*) দ্বারা সৃষ্ট চর্মরোগ, যা ত্বকের নিচে গর্ত করে ডিম পাড়ে। এতে চুলকানি, লাল ফুসকুড়ি ও ত্বকে ঘা সৃষ্টি হয়। এটি খুবই ছোঁয়াচে এবং একে অপরের সঙ্গে ঘন সংস্পর্শে এলে সহজে ছড়িয়ে পড়ে। যেমন: ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা, যানবাহন লোকাল বাস, বাজার, মার্কেট, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ইত্যাদি।

কারা সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত?

শিশু ও নবজাতক: অনেক আবাসিক স্কুল ও মাদ্রাসাগুলোতে অনেক শিশু একসঙ্গে ঘুমায় বা খেলাধুলা করে, ফলে সংক্রমণ দ্রুত ছড়ায়।

নিম্নবিত্ত পরিবার: যারা বস্তি বা ছোট ঘরে একাধিক সদস্য নিয়ে বসবাস করেন, তাদের মাঝে এই রোগের প্রকোপ বেশি।

অফিস ও শ্রমজীবী মানুষ: লঞ্চ, বাস, মেস বা শেয়ারড অফিস স্পেসে যারা থাকেন, তারাও ঝুঁকিতে থাকেন।

গণপরিবহন: ঢাকা শহরের লোকাল বাসগুলোতে সাধারণত ধারণক্ষমতার বেশি যাত্রী ধারণ করে। যা থেকেও ঝুঁকি থাকে সংক্রমণের।

সচেতনতার অভাবই প্রধান অন্তরায়

অনেক মানুষ স্ক্যাবিসকে সাধারণ চুলকানি ভেবে অবহেলা করেন। ফার্মেসি থেকে ভুল ওষুধ নিয়ে ব্যবহার করেন, যা সাময়িক স্বস্তি দিলেও রোগটি ফিরে আসে আরও খারাপভাবে। কেউ কেউ রোগ লুকিয়ে রাখেন, যার ফলে অন্যদের মাঝেও ছড়িয়ে পড়ে।

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

স্ক্যাবিসের চিকিৎসা সহজ-পারমেথ্রিন বা ইভারমেকটিন ব্যবহারে এটি সেরে যায়। তবে সেটি অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবহার করতে হবে। নিজে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া যাবে না। এছাড়া, শুধু আক্রান্ত রোগীকে চিকিৎসা নিলেই হবে না, তার পরিবারের সবাইকেও চিকিৎসা নিতে হয়। একইসঙ্গে জামাকাপড়, তোয়ালে, বিছানাপত্র গরম পানিতে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হয়।

করণীয়

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসা নেওয়া।

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মলম বা ক্রিম ব্যবহার করা। যেমন: পারমেথ্রিন (Permethrin) মলম বা ক্রোটামিটন (Crotamiton) লোশন।

চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ ব্যবহার না করা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা- স্কুল ও বস্তিতে স্বাস্থ্য সচেতনতা কর্মসূচি চালু করা

সমাধান কোথায়?

সরকারি হাসপাতাল ও কমিউনিটি ক্লিনিকে স্ক্যাবিস বিষয়ে আলাদা সচেতনতা ক্যাম্পেইন চালু করা প্রয়োজন। মিডিয়া এবং এনজিওদেরও উচিত স্ক্যাবিস নিয়ে নিয়মিত প্রচার চালানো।

স্কাবিস এখন শুধু একটি চর্মরোগ নয়-এটি হাজারো পরিবারের জন্য একটি সামাজিক ও স্বাস্থ্যগত সংকট। সময়মতো ব্যবস্থা না নিলে এটি আরও বিস্তৃত হবে। সচেতনতা, পরিচ্ছন্নতা এবং চিকিৎসা গ্রহণই পারে এই সংকট মোকাবিলা করতে।



Figure1.8: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

Article Link:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/98568/%E0%A6%9A%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%97-%E0%A6%A8%E0%A7%9F-%E0%A6%9A%E0%A6%B0%E0%A6%AE-%E0%A6%85%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%B8-%E0%A6%AC%E0%A7%9C-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A5%E0%A7%8D%E0%A6%AF>

Challenges:

One of the challenges I faced during my internship was finding reliable sources for research. At first, I spent a lot of time sifting through multiple online pages, many of which contained inaccurate or misleading information. This made the research process slow and frustrating. Over time, I became more cautious and selective about the sources I used, focusing only on credible and verified information, which improved the quality of my work.

Another significant challenge was finding a suitable image for my feature article. I struggled to locate a high-quality, trustworthy image that accurately represented the topic. Since using random images from the internet could violate copyright rules, and there were no appropriate images available from the Dhaka Tribune archives, I faced considerable stress and pressure. To solve this problem, I took the initiative to create my own illustration using AI tools, ensuring that the image matched the theme of my article and maintained professional quality.

Mistake:

- Overcomplicated my sentences in an effort to make the writing sound attractive, which
- resulted in awkward and difficult-to-read sentences.

Learnings:

- Learned to use simple and clear language to make writing easy to read.
- Understood the importance of teamwork and good communication.
- Realized that successful features need both good writing and proper organization.

Project 2

Project Title:

ভালোবাসা আনন্দ নাকি কষ্টের

Project Types:

Feature Article

Date Published:

2 July 2025

Project Details:

My second task was also a feature, which I developed partly from my own personal research. I have always explored the topic of love and relationships, so I decided to focus on this subject. The idea came from observing how relationships can bring happiness, but in many cases, they also cause pain. With this feature, my aim was to raise awareness by exploring whether love is more of a source of joy or of sorrow in people's lives.

First Draft of The Feature:

ভালোবাসা: আনন্দ নাকি কষ্টের উৎস?

ভালোবাসা আমাদের সবচেয়ে বেশি আনন্দ দেয়। আবার এই ভালোবাসাই আমাদের সবচেয়ে বেশি কাঁদায়। কারণ ভালোবাসা মানেই নির্ভরতা, প্রত্যাশা, আর নিরাপত্তার খোঁজ। যখন এই প্রত্যাশা পূরণ হয় না, তখনই আসে কষ্ট।

প্রত্যাশা বনাম বাস্তবতা

আমরা চাই প্রিয় মানুষটি সবসময় আমাদের বুঝবে, পাশে থাকবে। কিন্তু বাস্তবতা আলাদা। সম্পর্ক মানে শুধু পাওয়া নয়, বরং না পাওয়ার বেদনা মেনে নেওয়া।

ভালোবাসা কি ভাঙনের জন্যই?

অনেকেই বলেন, সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার চেয়ে ছেড়ে দেওয়াই ভালো। কিন্তু সত্যিই কি তাই? গবেষণা বলছে, একসঙ্গে থাকার চেষ্টা যারা করে, তারা শেখে—

- কীভাবে নিজের আবেগকে সামলাতে হয়
- কীভাবে অন্যের প্রয়োজন বুঝতে হয়
- কীভাবে ভালোবাসা মানে শুধু পাওয়া নয়, বরং দেওয়া।
- বিচ্ছেদ সবসময় সমাধান নয়

অবশ্যই এমন সম্পর্ক ভাঙা উচিত যেখানে নির্যাতন আছে। কিন্তু অনেকসময় আমরা সম্পর্ক ভেঙে দেই শুধু ভুল বোঝাবুঝির কারণে। “ব্লুইম গেম” খেলতে খেলতে আমরা ভুলে যাই, সম্পর্ক মানে দায়িত্ব আর বোঝাপড়া।

ভালোবাসা মানেই শিক্ষা

ভালোবাসা আমাদের শেখায় ধৈর্য, ক্ষমাশীলতা, আর গ্রহণযোগ্যতা। কষ্ট আসে, কারণ আমরা চাই আমাদের মতো করে সে থাকুক। কিন্তু ভালোবাসা মানে তাকে যেমন, তেমনভাবে গ্রহণ করা।

ভালোবাসা সহজ নয়। তবু আমরা ভালোবাসি। কারণ এই কষ্ট, দ্বন্দ্ব আর আনন্দের মধ্যেই লুকিয়ে আছে আমাদের সবচেয়ে বড় শিক্ষা—কীভাবে মানুষ হতে হয়।

Final Draft of The Feature:

ভালোবাসা আনন্দ নাকি কষ্টের উৎস?

ভালোবাসা সবসময় মসৃণ হয় না

Tawsif Talukder

ভালোবাসায় কষ্ট থাকবেই—এমেন কথা আমরা অনেকেই শুনেছি। আবার, অন্যদিকে শোনা যায় “ভালোবাসা মানে ছাড় দেওয়া, মানিয়ে নেওয়া, একসঙ্গে থাকা।” তাহলে প্রশ্ন হলো, ভালোবাসা কি সত্যিই কষ্টের অন্য নাম? নাকি এই কষ্টই আমাদের শেখায় কীভাবে পরিপক্ব হতে হয়, সম্পর্ককে রক্ষা করতে হয়?

সম্পর্ক ভাঙার "কারণ"গুলো কি সবসময় যথার্থ?

বয়স যখন কম, তখন অনেকেরই প্রেম ভাঙার কারণ:

সে সবসময় আমার কথা বোঝে না

আমার বন্ধুদের পছন্দ করে না

সে ঝগড়া করে বেশি, ইত্যাদি

এই মানসিকতা আমাদের শেখায়—আমাদের ভালোবাসা ছিল অন্যের বৈশিষ্ট্যের ওপর নির্ভরশীল, মানুষের প্রতি নয়।

ভালোবাসা কি কেবল চাহিদা পূরণের মাধ্যম?

প্রশ্ন আসে—আমরা কি কাউকে ভালোবাসি সে যেমন তেমনভাবে, না কি যেমনটা আমরা চাই, সেভাবে হয়ে ওঠার জন্য?

অনেক সময় আমরা কাউকে ভালোবাসি- কারণ সে সুন্দর, মজার, সহজ। কিন্তু এই বৈশিষ্ট্যগুলো একটানা থাকাটা কি সম্ভব?

যখন কেউ বদলে যায়, বা আমাদের প্রত্যাশা পূরণে ব্যর্থ হয়, তখনই জন্ম নেয় অভিযোগ।

এই মানসিকতা আমাদের শেখায়—আমাদের ভালোবাসা ছিল অন্যের বৈশিষ্ট্যের উপর নির্ভরশীল, মানুষের প্রতি নয়।

ভালোবাসা: আনন্দ নাকি কষ্টের উৎস?

ভালোবাসা আমাদের সবচেয়ে বেশি আনন্দ দেয়। আবার এই ভালোবাসাই আমাদের সবচেয়ে বেশি কাঁদায়। কারণ ভালোবাসা মানেই নির্ভরতা, প্রত্যাশা, আর নিরাপত্তার খোঁজ। যখন এই প্রত্যাশা পূরণ হয় না, তখনই আসে কষ্ট।

প্রত্যাশা বনাম বাস্তবতা

আমরা চাই প্রিয় মানুষটি সবসময় আমাদের বুঝবে, পাশে থাকবে। কিন্তু বাস্তবতা আলাদা। সম্পর্ক মানে শুধু পাওয়া নয়, বরং না পাওয়ার বেদনা মেনে নেওয়া।

ভালোবাসা কি ভাঙনের জন্যই?

অনেকেই বলেন, সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার চেয়ে ছেড়ে দেওয়াই ভালো। কিন্তু সত্যিই কি তাই? গবেষণা বলছে, একসঙ্গে থাকার চেষ্টা যারা করে, তারা শেখে—

- কীভাবে নিজের আবেগকে সামলাতে হয়
- কীভাবে অন্যের প্রয়োজন বুঝতে হয়
- কীভাবে ভালোবাসা মানে শুধু পাওয়া নয়, বরং দেওয়া।
- বিচ্ছেদ সবসময় সমাধান নয়

অবশ্যই এমন সম্পর্ক ভাঙা উচিত যেখানে নির্ধাতন আছে। কিন্তু অনেকসময় আমরা সম্পর্ক ভেঙে দেই শুধু ভুল বোঝাবুঝির কারণে। “ব্লেইম গেম” খেলতে খেলতে আমরা ভুলে যাই, সম্পর্ক মানে দায়িত্ব আর বোঝাপড়া।

ভালোবাসা মানেই শিক্ষা

ভালোবাসা আমাদের শেখায় ধৈর্য, ক্ষমশীলতা, আর গ্রহণযোগ্যতা। কষ্ট আসে, কারণ আমরা চাই আমাদের মতো করে সে থাকুক। কিন্তু ভালোবাসা মানে তাকে যেমন, তেমনভাবে গ্রহণ করা।

ভালোবাসা সহজ নয়। তবু আমরা ভালোবাসি। কারণ এই কষ্ট, দ্বন্দ্ব আর আনন্দের মধ্যেই লুকিয়ে আছে আমাদের সবচেয়ে বড় শিক্ষা—কীভাবে মানুষ হতে হয়।

প্রশ্ন করুন নিজেকে

আপনি কি ভালোবাসছেন তাকে, নাকি ভালোবাসছেন আপনার প্রয়োজন পূরণের জন্য তাকে? ভালোবাসা মানে পরিবর্তন নয়, ভালোবাসা মানে গ্রহণযোগ্যতা।

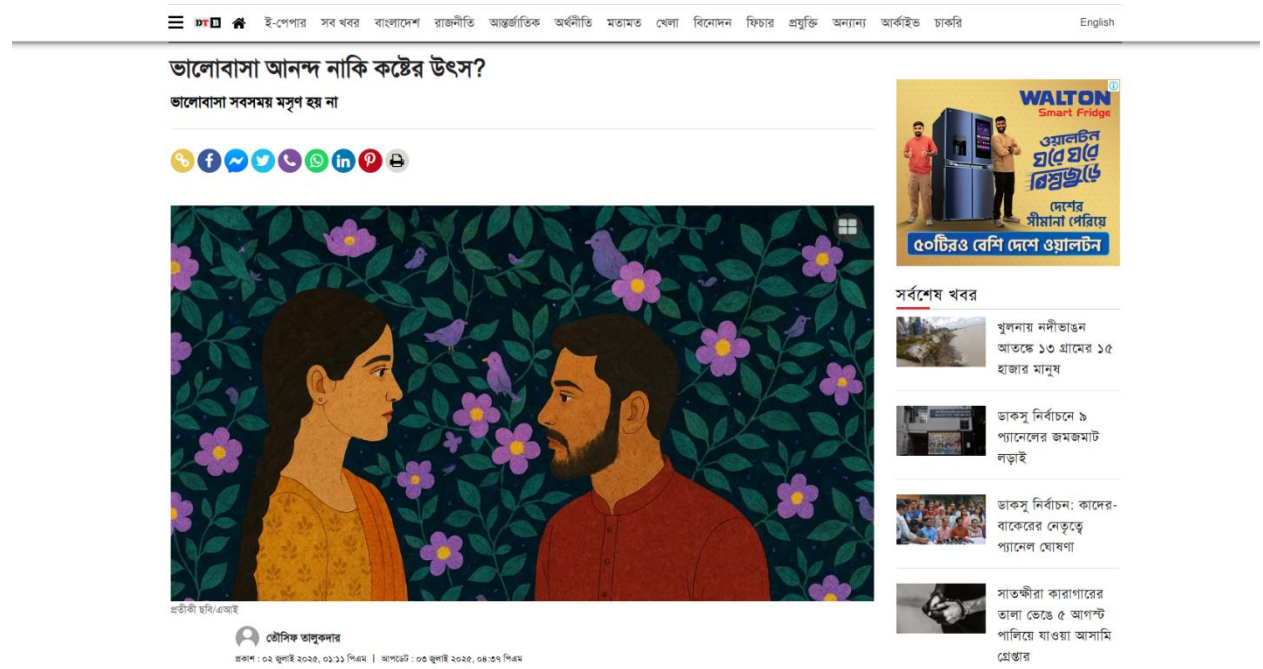


Figure1.9: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

Article Link:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/98590/%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A7%8B%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A6%BE-%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%87-%E0%A6%95%E0%A6%BF-%E0%A6%95%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%9F-%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A6%BF-%E0%A6%8F%E0%A6%95%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%A5%E0%A7%87-%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A7%87-%E0%A6%A5%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%87>

Challenges:

One of the main challenges I faced while working on this feature was forgetting that I was writing a feature and not just a free piece of writing. Since I had the freedom to choose my topic, I became too focused on expressing my own ideas and experiences. This made my writing feel more like a personal reflection rather than a structured feature. Later, I realized that a feature requires a balance between personal insight and proper journalistic style. I had to go back, reframe my work, and make sure it followed the correct format. This took extra time and effort, but it also reminded me of the importance of maintaining focus on the requirements of the task.

Mistakes

- I focused too much on personal feelings and forgot that a feature needs a proper structure.
- I did not plan the writing well in the beginning, so I had to rewrite many parts.

Learnings

- I learned that a feature should balance personal ideas with journalistic style.
- I understood the importance of planning and staying focused on the main topic.

Project 3

Project Title:

ছোটগল্প না উপন্যাস, কোথায় বেশি জীবনের আশ্বাদ?

Project Type:

Feature Article

Date Published:

2 July 2025

Project Details:

My third feature was inspired by my personal love for reading. Since childhood, I have enjoyed exploring short stories and novels of different genres, and I still read them whenever I get the chance. I believe that books are not just a source of entertainment but also carry the power to shape our thoughts and emotions. For many book lovers, the characters in stories feel almost real, and their struggles or joys often reflect in our own lives.

This influence can inspire people, give them comfort, or even change the way they see the world. Keeping this idea in mind, I wrote a feature on how short stories and novels leave a meaningful impact on readers' lives.

First draft of the feature:

ছোটগল্প না উপন্যাস – কোনটি বেশি ভালো লাগে?

এমন প্রশ্নের উত্তর কখনোই সহজ নয়। একসময় ছিল, ফাঁকি দিতে গিয়ে ছোটগল্প পড়ে কাজ সারতাম। কম সময়ে শেষ করা যায়, পরীক্ষার জন্যও সুবিধা। কিন্তু কিছু বই এমনভাবে মনের ভেতর ঢুকে গিয়েছিল যে উপন্যাসের প্রতি ভালোলাগা আর থামানো যায়নি।

উপন্যাস বড় হয়। বিশাল। কখনো কখনো এক মাস লেগে যায় শেষ করতে। ছোটগল্প পড়ে যেমন মনে হয়, “শেষ হয়েও শেষ হলো না” , কবিগুরুর সেই কথা যেন সত্যি হয়ে যায় –

“অন্তরে অতৃপ্তি রবে, সাঙ্গ করি মনে হবে হয়ে হইল না শেষ।”

ছোটগল্পের এই অসম্পূর্ণতা, এই চমক – অনেকের ভালো লাগলেও আমি ভালোবাসি বিস্তারিত বর্ণনা, চরিত্রের স্তর থেকে স্তরে প্রবেশের অনুভূতি।

আমার উপন্যাস পড়ার প্রেম শুরু হয় ক্লাস নাইন-টেনে, সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের “প্রথম আলো” দিয়ে। ত্রিপুরার রাজা বীরচন্দ্র মাণিক্য, রবীন্দ্রনাথ, নতুন বৌঠান কাদম্বরী দেবী, স্বামী বিবেকানন্দ থেকে লর্ড কার্জন – কতগুলো চরিত্র, তাদের জীবনের টানাপোড়েন, সম্পর্কের জট, ইতিহাসের ভেতর থেকে উঠে আসা মানুষগুলো। প্রথমবারের মতো বুঝেছিলাম, উপন্যাস মানে শুধু গল্প নয়, উপন্যাস মানে একেকটি জগত।

আমার প্রিয় উপন্যাসগুলোর কথা বলতেই হয়। যেমন –

- শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের শ্রীকান্ত, যেখানে অনন্দা, রাজলক্ষ্মী, অভয়া, কমললতা – প্রত্যেকেই চরিত্রের নতুন মাত্রা দেখায়।
- রবীন্দ্রনাথের গোরা ও শেষের কবিতা, যেখানে অমিতের সূক্ষ্ম দর্শন চিন্তাজগতে আলোড়ন তোলে।
- আশাপূর্ণা দেবীর সুবর্ণলতা ও বকুলকথা, যেখানে নারীমনের লড়াই স্পষ্ট হয়ে ওঠে।
- শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়ের পার্থিব ও দূরবীন, যেখানে হেমাঙ্গ বা কৃষ্ণকান্তের চরিত্র বিশ্লেষণ বোঝায়, মানুষ কখনোই একমাত্রিক নয়।
- হুমায়ূন আহমেদের অপেক্ষা, মেঘ বলেছে যাব যাব – এমন কিছু উপন্যাস আছে, যা বারবার পড়তে ইচ্ছে করে। আমাদের ভাবতে বাধ্য করে – মানুষের জীবন কি চক্রের মতো? যার শুরু নেই, শেষ নেই?
- হুমায়ূন লিখেছিলেন – “প্রতিটা মানুষ কোন না কোন অপেক্ষায় থাকে। অপেক্ষা ছাড়া মানুষ বাঁচে না। অপেক্ষা শেষ হলে মানুষ মারা যায়।” মেঘের দিকে তাকালেই মনে হয়, আকাশের মেঘেরা কি কোথাও যেতে চায়? নাকি ওরাও অপেক্ষায় থাকে?

Final draft of the feature:

ছোটগল্প না উপন্যাস, কোথায় বেশি জীবনের আশ্বাদ?

ছোটগল্পে শেষ হয়েও শেষ হয় না। আর উপন্যাস? সেখানে শেষের পরও চরিত্ররা রয়ে যায় জীবনের মতোই

Tawsif Talukder

ছোটগল্প না উপন্যাস – কোনটি বেশি ভালো লাগে? এমন প্রশ্নের উত্তর কখনোই সহজ নয়। একসময় ছিল, ফাঁকি দিতে গিয়ে ছোটগল্প পড়ে কাজ সারতাম। কম সময়ে শেষ করা যায়,

পরীক্ষার জন্যও সুবিধা। কিন্তু কিছু বই এমনভাবে মনের ভেতর ঢুকে গিয়েছিল যে উপন্যাসের প্রতি ভালোলাগা আর থামানো যায়নি।

উপন্যাস বড় হয়। বিশাল। কখনো কখনো এক মাস লেগে যায় শেষ করতে। ছোটগল্প পড়ে যেমন মনে হয়, “শেষ হয়েও শেষ হলো না” , কবিগুরুর সেই কথা যেন সত্যি হয়ে যায় –

“অন্তরে অতৃপ্তি রবে, সাস্থ করি মনে হবে শেষ হয়ে হইল না শেষ।”

ছোটগল্পের এই অসম্পূর্ণতা, এই চমক – অনেকের ভালো লাগলেও আমি ভালোবাসি বিস্তারিত বর্ণনা, চরিত্রের স্তর থেকে স্তরে প্রবেশের অনুভূতি।

আমার উপন্যাস পড়ার প্রেম শুরু হয় ক্লাস নাইন-টেনে, সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের “প্রথম আলো” দিয়ে। ত্রিপুরার রাজা বীরচন্দ্র মাণিক্য, রবীন্দ্রনাথ, নতুন বৌঠান কাদম্বরী দেবী, স্বামী বিবেকানন্দ থেকে লর্ড কার্জন – কতগুলো চরিত্র, তাদের জীবনের টানাপোড়েন, সম্পর্কের জট, ইতিহাসের ভেতর থেকে উঠে আসা মানুষগুলো। প্রথমবারের মতো বুঝেছিলাম, উপন্যাস মানে শুধু গল্প নয়, উপন্যাস মানে একেকটি জগত।

আমার প্রিয় উপন্যাসগুলোর কথা বলতেই হয়। যেমন –

- শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের শ্রীকান্ত, যেখানে অনন্যদা, রাজলক্ষ্মী, অভয়া, কমললতা – প্রত্যেকেই চরিত্রের নতুন মাত্রা দেখায়।
- রবীন্দ্রনাথের গোরা ও শেষের কবিতা, যেখানে অমিতের সূক্ষ্ম দর্শন চিন্তাজগতে আলোড়ন তোলে।
- আশাপূর্ণা দেবীর সুবর্ণলতা ও বকুলকথা, যেখানে নারীমনের লড়াই স্পষ্ট হয়ে ওঠে।
- শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়ের পার্থিব ও দূরবীন, যেখানে হেমাঙ্গ বা কৃষ্ণকান্তের চরিত্র বিশ্লেষণ বোঝায়, মানুষ কখনোই একমাত্রিক নয়।
- হুমায়ূন আহমেদের অপেক্ষা, মেঘ বলেছে যাব যাব – এমন কিছু উপন্যাস আছে, যা বারবার পড়তে ইচ্ছে করে। আমাদের ভাবতে বাধ্য করে – মানুষের জীবন কি চক্রের মতো? যার শুরু নেই, শেষ নেই?
হুমায়ূন লিখেছিলেন – “প্রতিটা মানুষ কোন না কোন অপেক্ষায় থাকে। অপেক্ষা ছাড়া মানুষ বাঁচে না। অপেক্ষা শেষ হলে মানুষ মারা যায়।” মেঘের দিকে তাকালেই মনে হয়, আকাশের মেঘেরা কি কোথাও যেতে চায়? নাকি ওরাও অপেক্ষায় থাকে?

তবে হ্যাঁ, ছোটগল্পও একটি শিল্প। কম কথায় গভীর অর্থ পৌঁছে দেওয়া সহজ কাজ নয়। তবু আমি বিস্তারিত ভালোবাসি। বইয়ের ভেতর হারিয়ে যেতে ভালোবাসি। বহু চরিত্র, বহু ঘটনা, বহু স্তর – যেখানে একেকটি উপন্যাস পড়া মানে জীবনের অন্যরকম স্বাদ নেওয়া।

শেষে বলতেই হয় - দুটোই ভালো, কিন্তু উপন্যাসেই খুঁজে পাই জীবনকে ছুঁয়ে দেখার সবচেয়ে বড় আনন্দ।

ছোটগল্পে শেষ হয়েও শেষ হয় না। আর উপন্যাস? সেখানে শেষের পরও চরিত্ররা রয়ে যায় জীবনের মতোই।

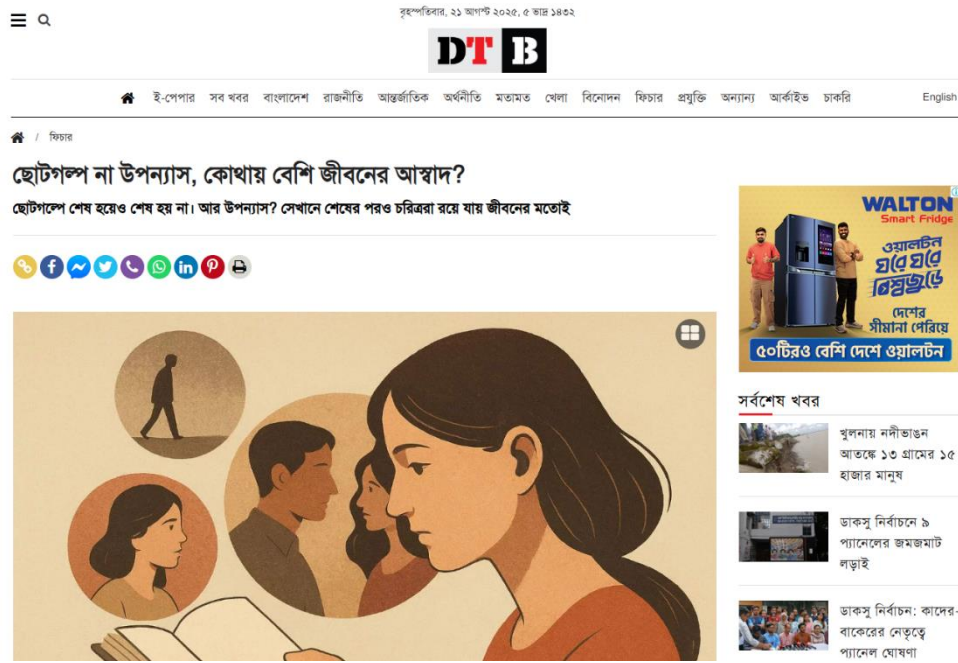


Figure1.10: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/98639/%E0%A6%9B%E0%A7%8B%E0%A6%9F%E0%A6%97%E0%A6%B2%E0%A7%8D%E0%A6%AA-%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%B8-%E2%80%93%E0%A6%95%E0%A7%8B%E0%A6%A5%E0%A6%BE%E0%A7%9F-%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%B6%E0%A6%BF-%E0%A6%9C%E0%A7%80%E0%A6%AC%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%86%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%A6>

Challenges:

Since this feature was based on short stories and novels, one of the biggest challenges I faced was the amount of research required. I had to go through many different stories and novels to understand their themes and messages, which was both time-consuming and demanding. Another challenge was selecting the right lines or short summaries to include in my writing. It was difficult to decide which parts would best represent the essence of a story without making the feature too long or overwhelming. Balancing research, analysis, and concise presentation was a real test of my skills.

Mistakes:

- I wrote about some short stories and novels, but later realized I could have included more well-known and popular ones to make the feature stronger.

Learnings:

- I learned that planning in advance makes the work easier and more organized.
- I realized that searching and gathering book-related information has become easier for me through this feature.

Project 4

Project Title:

হাঁটার ১০ উপকারিতা

Project Type:

Feature Article

Date Published:

7 July 2025

Project Details:

I chose to focus on the importance of walking, especially in the South Asian subcontinent where people consume rich, spice-filled foods but often lead physically less active lifestyles. Realizing this gap, I conducted research, analyzed different studies, and reviewed available data before deciding to write an active feature on this topic.

Before starting, I discussed the idea with my supervisor, Maruf Khalifa bhai, who encouraged me to proceed with it. Through my research, I identified ten major health benefits of walking, such as improving digestion, boosting heart health, and reducing stress. I presented these findings in a way that not only informs readers but also motivates them to adopt walking as a simple, everyday habit.

My goal was to create awareness so that people understand walking is not just an exercise but a vital practice for a healthier and happier life.

First Draft of The Feature:

হাঁটার ১০ উপকারিতা

ছোট-বড়, যেকোনো বয়স ও ফিটনেস লেভেলের মানুষের জন্যই হাঁটা নিরাপদ ও কার্যকর। এটি কিছু রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে এবং আপনার আয়ু বৃদ্ধিতেও ভূমিকা রাখে।

সবচেয়ে ভালো দিক হলো হাঁটার জন্য কোনো আলাদা খরচ নেই। শুধু একটি আরামদায়ক ও মজবুত ওয়াকিং জুতা পরে যেকোনো সময় বেরিয়ে পড়লেই হবে।

এখানে হাঁটার ১০টি উপকারিতা তুলে ধরা হলো-

ক্যালোরি বার্ন করে

হাঁটা ক্যালোরি বার্ন করতে সাহায্য করে, যা ওজন কমানো বা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। তবে তা নির্ভর করবে আপনার হাঁটার গতি, কত দূর হাঁটলেন, উঁচু-নিচু ঢাল (এতে বেশি ক্যালোরি বার্ন হয়) এবং আপনার ওজন।

হৃদযন্ত্রের শক্তি বৃদ্ধি করে

হাঁটা রক্তচাপ, ওজন ও বিএমআই কমাতে সাহায্য করে এবং রক্তনালীর কোষগুলোর স্বাস্থ্য ভালো রাখে। দৈনিক হাঁটার দূরত্ব ও সময় যত বাড়াবেন, হৃদরোগের ঝুঁকি তত কমবে।

ব্লাড সুগার উন্নত করে

খাওয়ার পর ছোট হাঁটা রক্তে সুগার লেভেল কমাতে পারে। দিনে হালকা হাঁটা ও দাঁড়িয়ে থাকা পোস্টপ্র্যান্ডিয়াল ব্লাড সুগার উন্নত করে।

জয়েন্টের ব্যথা উপশম করে

হাঁটা জয়েন্ট লুব্রিকেট করে এবং জয়েন্টকে সাপোর্ট করে এমন মাংসপেশি শক্তিশালী করে। বাতের ব্যথা ও জড়তা কমায়, হাঁটু সুরক্ষা করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

নিয়মিত হাঁটা সর্দি-কাশি ও ফ্লু এর ঝুঁকি কমায়। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত ব্যায়াম ইমিউন সিস্টেমকে সুসংহত করে।

এনার্জি বৃদ্ধি করে

ক্লান্ত লাগলে হাঁটা এনার্জি বুস্ট করতে পারে। হাঁটা শরীরে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়ায় এবং এড্রিনালিন ও নরএড্রিনালিন হরমোনের ক্ষরণ বাড়ায়, যা স্নায়ুতন্ত্রকে উদ্দীপ্ত করে।

মন ভালো করে

হাঁটা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

আয়ু বৃদ্ধি করে

দ্রুত গতিতে হাঁটা জীবনকাল বৃদ্ধি করতে পারে। রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে তাছাড়া হৃদরোগ থাকা নারীদের ক্ষেত্রে দ্রুত হাঁটা মৃত্যুর ঝুঁকি ২৮% পর্যন্ত কমায়।

পায়ের পেশি টোন করে

ট্রেডমিল ইনক্লাইন, সিঁড়ি বেয়ে হাঁটা পায়ের মাংসপেশি শক্ত করে।

সৃজনশীলতা বাড়ায়

হাঁটা মনকে রিল্যাক্স করে এবং চিন্তাশীলতা ও সৃজনশীলতা বাড়ায়। কাজের সমস্যায় আটকে গেলে সহকর্মীদের নিয়ে হাঁটতে হাঁটতে মিটিং করুন।

হাঁটার সময় নিরাপত্তা

হাঁটার সময় নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে কিছু বিষয়ে খেয়াল রাখা জরুরি। রাস্তায় হাঁটার সময় ডানে-বামে দেখে পথ চলতে হবে, ফুটপাথে হাঁটতে হবে এবং জেব্রা ক্রসিং ব্যবহার করতে হবে।

হাঁটা সহজ, বিনামূল্যের এবং সকল বয়সের মানুষের জন্যই উপকারী। এটি আপনার হৃদযন্ত্রকে শক্তিশালী করে, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে, এনার্জি বাড়ায় এবং জয়েন্টের ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে, মানুষিক বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা করে এবং নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। নিজের বয়স ও ফিটনেস লেভেল অনুযায়ী হাঁটার রুট ও দৈনিক লক্ষ্য ঠিক করুন।

Final draft of the feature:

হাঁটার ১০ উপকারিতা

ছোট-বড়, যেকোনো বয়স ও ফিটনেস লেভেলের মানুষের জন্যই হাঁটা নিরাপদ ও কার্যকর

Tawsif Talukder

হাঁটা এমন একটি অভ্যাস যা সবার জন্যই উপকারী- এমনকি যদি আপনার বাত বা জয়েন্ট ব্যথা থাকে তবুও হাঁটা উপকার এনে দিতে পারে। এটি বাতের উপসর্গ কমাতে, জয়েন্টকে মজবুত রাখতে এবং শরীরে শক্তি বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে। পাশাপাশি রক্তে শর্করার মাত্রা কমানো, হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখা এবং ওজন নিয়ন্ত্রণেও হাঁটার জুড়ি নেই।

ছোট-বড়, যেকোনো বয়স ও ফিটনেস লেভেলের মানুষের জন্যই হাঁটা নিরাপদ ও কার্যকর। এটি কিছু রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে এবং আপনার আয়ু বৃদ্ধিতেও ভূমিকা রাখে।

সবচেয়ে ভালো দিক হলো হাঁটার জন্য কোনো আলাদা খরচ নেই। শুধু একটি আরামদায়ক ও মজবুত ওয়াকিং জুতা পরে যেকোনো সময় বেরিয়ে পড়লেই হবে।

এখানে হাঁটার ১০টি উপকারিতা তুলে ধরা হলো-

ক্যালোরি বার্ন করে

হাঁটা ক্যালোরি বার্ন করতে সাহায্য করে, যা ওজন কমানো বা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। তবে তা নির্ভর করবে আপনার হাঁটার গতি, কত দূর হাঁটলেন, উঁচু-নিচু ঢাল (এতে বেশি ক্যালোরি বার্ন হয়) এবং আপনার ওজন।

হৃদযন্ত্রের শক্তি বৃদ্ধি করে

হাঁটা রক্তচাপ, ওজন ও বিএমআই কমাতে সাহায্য করে এবং রক্তনালীর কোষগুলোর স্বাস্থ্য ভালো রাখে। দৈনিক হাঁটার দূরত্ব ও সময় যত বাড়াবেন, হৃদরোগের ঝুঁকি তত কমবে।

ব্লাড সুগার উন্নত করে

খাওয়ার পর ছোট হাঁটা রক্তে সুগার লেভেল কমাতে পারে। দিনে হালকা হাঁটা ও দাঁড়িয়ে থাকা পোস্টপ্র্যান্ডিয়াল ব্লাড সুগার উন্নত করে।

জয়েন্টের ব্যথা উপশম করে

হাঁটা জয়েন্ট লুব্রিকেট করে এবং জয়েন্টকে সাপোর্ট করে এমন মাংসপেশি শক্তিশালী করে। বাতের ব্যথা ও জড়তা কমায়, হাঁটু সুরক্ষা করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

নিয়মিত হাঁটা সর্দি-কাশি ও ফ্লু এর ঝুঁকি কমায়। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত ব্যায়াম ইমিউন সিস্টেমকে সুসংহত করে।

এনার্জি বৃদ্ধি করে

ক্লান্ত লাগলে হাঁটা এনার্জি বুস্ট করতে পারে। হাঁটা শরীরে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়ায় এবং এড্রিনালিন ও নরএড্রিনালিন হরমোনের ক্ষরণ বাড়ায়, যা স্নায়ুতন্ত্রকে উদ্দীপ্ত করে।

মন ভালো করে

হাঁটা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এটি উদ্বেগ, বিষণ্ণতা ও নেতিবাচক মনোভাব কমাতে সাহায্য করে। আত্মমর্যাদা বাড়ায় এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমায়।

আয়ু বৃদ্ধি করে

দ্রুত গতিতে হাঁটা জীবনকাল বৃদ্ধি করতে পারে। রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে তাছাড়া হৃদরোগ থাকা নারীদের ক্ষেত্রে দ্রুত হাঁটা মৃত্যুর ঝুঁকি ২৮% পর্যন্ত কমায়।

পায়ের পেশি টোন করে

ট্রেডমিল ইনক্লাইন, সিঁড়ি বেয়ে হাঁটা পায়ের মাংসপেশি শক্ত করে। স্কোয়াট, লাঞ্জ, লেগ কার্লে'র মতো ব্যায়ামের সঙ্গেও হাঁটা মিশিয়ে নিতে পারেন।

সৃজনশীলতা বাড়ায়

হাঁটা মনকে রিল্যাক্স করে এবং চিন্তাশীলতা ও সৃজনশীলতা বাড়ায়। কাজের সমস্যায় আটকে গেলে সহকর্মীদের নিয়ে হাঁটতে হাঁটতে মিটিং করুন।

হাঁটার সময় নিরাপত্তা

হাঁটার সময় নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে কিছু বিষয়ে খেয়াল রাখা জরুরি। রাস্তায় হাঁটার সময় ডানে-বামে দেখে পথ চলতে হবে, ফুটপাথে হাঁটতে হবে এবং জেব্রা ক্রসিং ব্যবহার করতে হবে। এছাড়াও হাঁটার সময় নরম জুতা পরিধান করতে হবে, ঢিলা ও আরামদায়ক কাপড় পরতে হবে, হাঁটার আগে ও পরে পানি পান করুন, রোদে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

হাঁটা সহজ, বিনামূল্যের এবং সকল বয়সের মানুষের জন্যই উপকারী। এটি আপনার হৃদযন্ত্রকে শক্তিশালী করে, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে, এনার্জি বাড়ায় এবং জয়েন্টের ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে, মানুসিক বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা করে এবং নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। নিজের বয়স ও ফিটনেস লেভেল অনুযায়ী হাঁটার রুট ও দৈনিক লক্ষ্য ঠিক করুন।

মনে রাখবেন, সুস্থ জীবনের পথে সবচেয়ে সহজ প্রথম ধাপ হলো হাঁটা। তাই আর দেরি না করে আজ থেকেই শুরু করুন। তবে নতুন কোনো ফিটনেস রুটিন শুরু করার আগে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিতেও ভুলবেন না।



Figure1.11: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/98802/%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%81%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%B0->

[%E0%A7%A7%E0%A7%A6%E0%A6%9F%E0%A6%BF-%E0%A6%85%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%B6%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE](#)

Challenges:

Since this feature was related to health and the human body, I could not simply write based on my own opinions or assumptions. Every point needed to be backed by credible information. This required me to analyze several medical websites, consult reliable research sources, and review expert opinions from doctors. Collecting authentic data and ensuring accuracy made the process more challenging, but it also helped me understand the importance of responsibility when dealing with sensitive health-related topics.

Mistakes:

- At first, I wrote freely without taking any advice or validation from medical experts, which affected the accuracy of my work.
- In selecting images, I mistakenly used a copied picture from the internet instead of choosing an original or properly credited one.

Learnings:

- Before writing on health and body-related topics, it is important to check information from medical experts or reliable hospital websites to ensure accuracy.
- When using images, I learned that it is better to use original photographs taken by ourselves or properly credited sources instead of copying from the internet.

Project 5

Project Title:

সম্পর্কে ঝগড়া হলে কী করবেন?

Project Type:

Feature Article

Date Published:

5 July 2025

Project Details:

I chose to write my feature on the topic of conflicts in relationships, because misunderstandings and disagreements are a natural part of human interaction. Whether it is between parents and children, husband and wife, boyfriends and girlfriends, siblings, or even neighbors, arguments often arise. My feature focuses on how such conflicts can be managed calmly without anger through patience, understanding, and open communication.

The purpose of this work was to highlight that quarrels are not unusual, but the way we handle them defines the quality of our relationships. I researched different perspectives on conflict resolution and added practical insights so that readers can apply them in their daily lives. Through this feature, I aimed to encourage people to approach disagreements with a cooler mind and build healthier, more peaceful relationships in society.

First draft of the feature:

সম্পর্কে ঝগড়া হলে কী করবেন?

সুখ-দুঃখ মিলিয়েই মানুষের জীবন। এই ছোট জীবনে প্রেম, দাম্পত্য বা যেকোনো সম্পর্কেই দেখা দেয় ছোট-বড় সমস্যা। কখনও ভুল বোঝাবুঝি, কখনও মতবিরোধ- আর তার প্রকাশ ঘটে ঝগড়ার মাধ্যমে। তবে যদি সত্যিই একে অপরকে ভালোবাসেন এবং আজীবন একসঙ্গে থাকতে চান, তবে ঝগড়া নয় বরং ঠান্ডা মাথায় সমাধানের দিকে এগোনো উচিত।

ঝগড়ার সময় রাগ সামলানো কঠিন হলেও, মনে রাখবেন দুইজন একসঙ্গে রেগে গেলে সমাধান কখনওই সম্ভব নয়। আপনার সঙ্গী যতই রেগে থাকুক, আপনি শান্ত থাকুন। এতে সঙ্গীও বুঝবে যে সে বাড়াবাড়ি করেছে এবং পরিস্থিতি সহজেই নিয়ন্ত্রণে আসবে।

ঝগড়া হলে অনেকেই ভাবেন “থাক, এখন কিছু বলবো না”। কিন্তু এড়িয়ে যাওয়া সমস্যার সমাধান নয়। বরং পরে আবার একই বিষয় নিয়ে দ্বন্দ্ব হবে। তাই ঠান্ডা মাথায়, যুক্তি দিয়ে বিষয়টি সমাধান করুন। মনে রাখবেন, পৃথিবীতে এমন কোনো সমস্যা নেই যার সমাধান নেই।

ঝগড়া নিজে থেকে কখনও থামে না। বরং চেষ্টা না করলে তা শুধু বড় হতে থাকে। তাই বিষয়টি যত ছোটই হোক, প্রথমেই সমাধানের চেষ্টা করুন। এতে আপনার সম্মান কমবে না, বরং আপনার পরিপক্বতা সঙ্গীর চোখে আরও বেড়ে যাবে।

অনেকেই বলেন, “ও ভুল করেছে, আমি কেন কাছে যাব?”– এই “ইগো” সম্পর্ক নষ্টের বড় কারণ। ঝগড়ার পর দূরত্ব তৈরি না করে বরং সঙ্গীর কাছে যান, তার হাত ধরুন, মৃদু কণ্ঠে বলুন, “সরি। দেখবেন মুহূর্তেই রাগ ও অভিমান গলে যাবে।

ঝগড়ার পর ভালোবাসার প্রকাশ সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করে। সঙ্গীকে জানান যে আপনি তাকে ভালোবাসেন, এবং ঝগড়া হলেও সেই ভালোবাসা কমবে না।

ঝগড়া যেকোনো সম্পর্কেই হয়। তবে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে, ভালোবাসাকে গভীর করতে প্রয়োজন বোঝাপড়া ও ধৈর্য। মনে রাখবেন, জিততে নয়, একসাথে থাকার জন্যই সম্পর্ক। ভালো থাকুন, ভালোবাসায় থাকুন।

Final draft of the feature:

সম্পর্কে ঝগড়া হলে কী করবেন?

ঝগড়া দূর করে ভালোবাসা আরও গভীর করতে এই সহজ পরামর্শগুলো মেনে চলুন

Tawsif Taluker

সুখ-দুঃখ মিলিয়েই মানুষের জীবন। এই ছোট জীবনে প্রেম, দাম্পত্য বা যেকোনো সম্পর্কেই দেখা দেয় ছোট-বড় সমস্যা। কখনও ভুল বোঝাবুঝি, কখনও মতবিরোধ- আর তার প্রকাশ ঘটে ঝগড়ার মাধ্যমে। তবে যদি সত্যিই একে অপরকে ভালোবাসেন এবং আজীবন একসঙ্গে থাকতে চান, তবে ঝগড়া নয় বরং ঠান্ডা মাথায় সমাধানের দিকে এগোনো উচিত।

সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য বিশেষজ্ঞরাও বলেন, “ঝগড়া নয়, সমঝোতা আর বোঝাপড়াই হলো মূল চাবিকাঠি।” কিন্তু কীভাবে করবেন তা? জেনে নিন পাঁচটি বাস্তব ও কার্যকর উপায় সম্পর্কে-

নিজেকে শান্ত রাখুন- ঝগড়ার সময় রাগ সামলানো কঠিন হলেও, মনে রাখবেন দুইজন একসঙ্গে রেগে গেলে সমাধান কখনওই সম্ভব নয়। আপনার সঙ্গী যতই রেগে থাকুক, আপনি শান্ত থাকুন। এতে সঙ্গীও বুঝবে যে সে বাড়াবাড়ি করেছে এবং পরিস্থিতি সহজেই নিয়ন্ত্রণে আসবে।

সমস্যাকে এড়িয়ে যাবেন না- ঝগড়া হলে অনেকেই ভাবেন “থাক, এখন কিছু বলবো না”। কিন্তু এড়িয়ে যাওয়া সমস্যার সমাধান নয়। বরং পরে আবার একই বিষয় নিয়ে দ্বন্দ্ব হবে। তাই ঠান্ডা মাথায়, যুক্তি দিয়ে বিষয়টি সমাধান করুন। মনে রাখবেন, পৃথিবীতে এমন কোনো সমস্যা নেই যার সমাধান নেই।

ঝগড়াকে কখনও বড় হতে দেবেন না- ঝগড়া নিজে থেকে কখনও থামে না। বরং চেষ্টা না করলে তা শুধু বড় হতে থাকে। তাই বিষয়টি যত ছোটই হোক, প্রথমেই সমাধানের চেষ্টা করুন। এতে আপনার সম্মান কমবে না, বরং আপনার পরিপক্বতা সঙ্গীর চোখে আরও বেড়ে যাবে।

ইগো দূরে রাখুন, কাছে যান- অনেকেই বলেন, “ও ভুল করেছে, আমি কেন কাছে যাব?”— এই “ইগো” সম্পর্ক নষ্টের বড় কারণ। ঝগড়ার পর দূরত্ব তৈরি না করে বরং সঙ্গীর কাছে যান, তার হাত ধরুন, মৃদু কণ্ঠে বলুন, “সরি। দেখবেন মুহূর্তেই রাগ ও অভিমান গলে যাবে।

ভালোবাসা প্রকাশ করুন- ঝগড়ার পর ভালোবাসার প্রকাশ সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করে। সঙ্গীকে জানান যে আপনি তাকে ভালোবাসেন, এবং ঝগড়া হলেও সেই ভালোবাসা কমবে না।

শেষ কথা

ঝগড়া যেকোনো সম্পর্কেই হয়। তবে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে, ভালোবাসাকে গভীর করতে প্রয়োজন বোঝাপড়া ও ধৈর্য। মনে রাখবেন, জিততে নয়, একসাথে থাকার জন্যই সম্পর্ক। ভালো থাকুন, ভালোবাসায় থাকুন।

≡ ∞

বৃহস্পতিবার, ২১ আগস্ট ২০২৫, ৬ ভাত্র ১৪০২

DTB

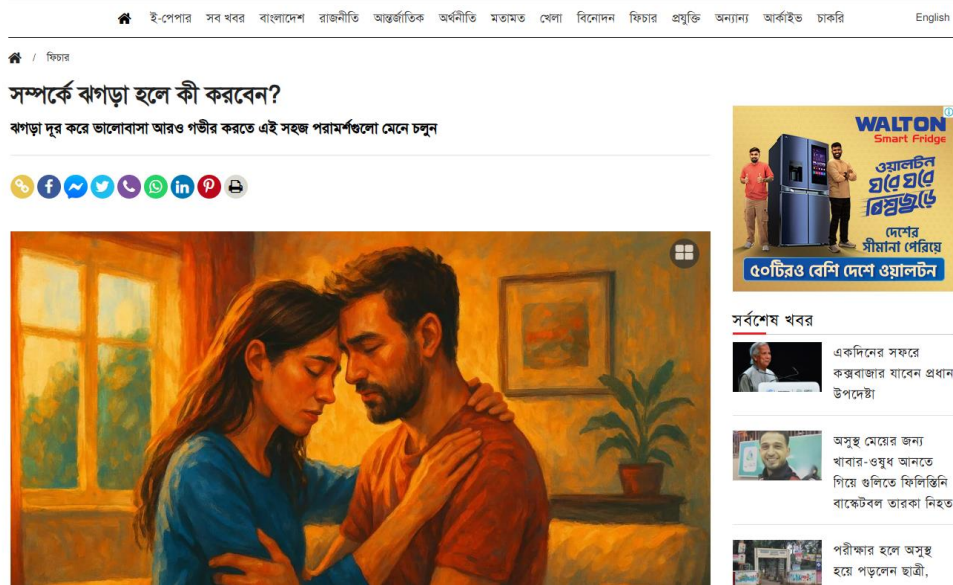


Figure1.12: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune’s website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/98710/%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A7%8D%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%95%E0%A7%87-%E0%A6%9D%E0%A6%97%E0%A7%9C%E0%A6%BE-%E0%A6%B9%E0%A6%B2%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A7%80-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8>

Challenges:

While working on this feature, I faced several challenges. Since relationship conflicts are a sensitive subject, I had to be extremely cautious with my choice of words to avoid sounding judgmental or one-sided. Another challenge was collecting authentic information and examples, as people are often reluctant to share their personal experiences about quarrels or misunderstandings. To make the feature more reliable, I also needed to go through different psychological perspectives on conflict resolution, which required extensive research from articles, journals, and expert opinions. Additionally, presenting the content in a way that was both balanced and engaging proved difficult, because I wanted the piece to be informative yet easy to read. Ensuring this balance between sensitivity, research depth, and readability was one of the biggest challenges in completing the feature.

Mistakes:

- At first, I wrote some parts of the feature based only on my personal opinions without including enough expert references or research.
- I initially used examples that were too general, which made the writing less impactful and not relatable enough for readers.

Learnings:

- I learned that when writing about sensitive topics like relationships, it is important to use balanced and respectful language so that no group of people feels targeted.
- I realized that including expert opinions, such as psychologists' perspectives, makes the feature more credible and trustworthy.
- I understood the value of using real-life examples and relatable scenarios to make the article more engaging and meaningful for readers.

Project 6

Project Title:

গাছেরা হাটতে পারে না, কিন্তু বন কীভাবে পারে!

Project Type:

Feature Article

Date Published:

14 july 2025

Project Details:

I wrote this feature with the aim of raising awareness about environmental issues and sharing important information related to the environment. The piece is based on a translation from Science News, a well-known U.S. science magazine, which provided valuable research-based insights. The main reason behind doing this feature was to promote environmental awareness and make complex scientific discussions more accessible to a wider audience.

To make the feature more relatable, I also included examples and issues connected to Bangladesh, showing how global environmental challenges link to our local reality. Alongside research findings, I highlighted references from popular movies that portray environmental themes, so that readers can connect with the subject not only through science but also through culture and storytelling.

This combination of research, local context, and cultural references was intended to engage readers and inspire them to think more deeply about their role in protecting the environment.

First draft of the feature:

গাছেরা হাঁটতে পারে না, কিন্তু বন কীভাবে পারে!

“দ্য লর্ড অব দ্য রিংস” সিনেমার কথা মনে আছে? ওই সিনেমার দ্বিতীয় পর্ব “দ্য টু টাওয়ারস”-এ “এন্টস” নামক একটি গাছ দেখানো হয়েছে, যেই গাছ ছিল পৃথিবীর প্রাচীনতম বাসিন্দা এবং তারা বনের রক্ষক।

সিনেমায় দেখানো হয়, “এন্টস” নামক এই গাছ প্রাণীদের মতো যুদ্ধ করতে চলতে থাকে মাইলের পর মাইল, অন্ধকার বন পেরিয়ে পৌঁছে যায় জাদুকর সারুমানের দুর্গে। সেখানে তারা পাথর ছুঁড়ে, দেয়াল টপকে, এমনকি বাঁধ ভেঙে শত্রুদের নিশ্চিহ্ন করতে দেখা গেছে।

বিজ্ঞানের কল্পকাহিনী আর ফ্যান্টাসি জগতে এমন চলমান গাছের অভাব নেই। “গার্ডিয়ানস অব দ্য গ্যালাক্সি”-এর চরিত্র “গ্রুট” ডালপালা দিয়ে তৈরি এক পাখা তাকে উড়তে সাহায্য করে। ভিডিও গেম “দ্য লিজেন্ড অব জেন্ডা: টিয়ারস অব দ্য কিংডম”-এ এভারমিন নামের গাছগুলো লড়াই করে লিংকের সঙ্গে। হ্যারি পটার সিরিজের “উইপিং উইলো” তো কাউকে কাছে আসতে দেখলেই গুঁতো দেয়।

গাছের বীজ থেকে চারা বেরিয়ে যখন সূর্যের দিকে বাড়তে থাকে, তখন আসলে সব গাছই চলে। তবে বীজ যদি অন্ধকার জায়গায় পড়ে, তখন সূর্যের আলো পেতে ধীরে ধীরে শাখা-পল্লব প্রসারিত করে। এই প্রক্রিয়াকে বলে “ফটো ট্রপিজম”।

গাছের শেকড়ও নড়ে। মাটির কোথায় বেশি আর্দ্রতা আছে, তা টের পেলে শেকড় সেদিকেই প্রসারিত করে। এইভাবে কখনও কখনও শেকড় নলকূপ, পাইপলাইন, এমনকি টয়লেটে পর্যন্ত ঢুকে পড়ে।

এই বিষয়ে কোস্টারিকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উদ্ভিদবিদ্যা বিশেষজ্ঞ জেরার্ডো আভালোস বলেন, “কখনও কখনও শেকড় মানুষের টয়লেটেও ঢুকে যায়।”

একটি গাছ পাহাড় উপকূলে পারবে না, নদীও পার হতে পারবে না। কিন্তু বন পারে। তবে এই যাত্রা অত্যন্ত ধীরে হয়। উদাহরণ হিসেবে, শেষ বরফ যুগে যখন কানাডা ও উত্তর আমেরিকার বড় অংশ বরফে ঢাকা ছিল, তখন অনেক গাছই দক্ষিণের উষ্ণ অঞ্চলে সরতে শুরু করে। বরফ নামার সঙ্গে সঙ্গে উত্তরের গাছগুলো মারা যায়, আর দক্ষিণে নতুন বীজ থেকে চারা গজায়। এভাবে ধীরে ধীরে পুরো বনই দক্ষিণে সরে যায়। বছরে প্রায় ১০০ থেকে ৫০০ মিটার পর্যন্ত সরতো এই বনের রেখা।

কিন্তু এখন পরিস্থিতি ভয়াবহ। মানুষের তৈরি জলবায়ু পরিবর্তন এত দ্রুত ঘটছে যে বন আর সামলাতে পারছে না। সমুদ্রপৃষ্ঠের উচ্চতা বৃদ্ধি উপকূলীয় ম্যানগ্রোভ বনকে হুমকির মুখে ফেলছে। বাংলাদেশের সুন্দরবন (ম্যানগ্রোভ) উপকূলীয় অঞ্চলে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে। কানাডার উষ্ণ তাপমাত্রা হোয়াইট স্প্রুস গাছের বৃদ্ধি ব্যাহত রয়েছে। আবার, যুক্তরাষ্ট্রের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলে পাইনিগুন পাইন গাছ শুকিয়ে যাচ্ছে অতিরিক্ত খরায়।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের দ্বিতীয় দীর্ঘতম নদী মিসিসিপি। এই নদীর পাড়ের বনাঞ্চলে ব্র্যান্ডট দেখেছেন, বন্যা আর পোকামাকড়ের আক্রমণে সিলভার ম্যাপল গাছগুলো মারা যাচ্ছে। তিনি বলেন, “আমরা এমন গাছ লাগানোর চেষ্টা করছি যেগুলো এই পরিবেশে টিকে থাকতে পারবে, যেমন কটনউড আর উইলো।”

উত্তর মিনেসোটার সুপিরিয়র ন্যাশনাল ফরেস্টের জন্য তারা একটি গাইডবুক তৈরি করেছেন, যেখানে বন ব্যবস্থাপনা ও স্থানীয় আদিবাসী জনগোষ্ঠীর মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

ব্র্যান্ডট বলেন, “আমরা পুরো বনটাকে বদলে দিতে চাই না। কারণ মানুষ এই গাছগুলোর ওপর নির্ভর করে।”

Final draft of the feature:

গাছেরা হাটতে পারে না, কিন্তু বন কীভাবে পারে!

একটি গাছ পাহাড় উপকালে পারবে না, নদীও পার হতে পারবে না। কিন্তু বন পারে

Tawsif Taluker

হলিউডের বিখ্যাত চলচ্চিত্র “দ্য লর্ড অব দ্য রিংস” সিনেমার কথা মনে আছে? ওই সিনেমার দ্বিতীয় পর্ব “দ্য টু টাওয়ারস”-এ “এন্টস” নামক একটি গাছ দেখানো হয়েছে, যেই গাছ ছিল পৃথিবীর প্রাচীনতম বাসিন্দা এবং তারা বনের রক্ষক।

সিনেমায় দেখানো হয়, “এন্টস” নামক এই গাছ প্রাণীদের মতো যুদ্ধ করতে চলতে থাকে মাইলের পর মাইল, অন্ধকার বন পেরিয়ে পৌঁছে যায় জাদুকর সারুমানের দুর্গে। সেখানে তারা পাথর ছুঁড়ে, দেয়াল উপকে, এমনকি বাঁধ ভেঙে শত্রুদের নিশ্চিহ্ন করতে দেখা গেছে।

বিজ্ঞানের কল্পকাহিনী আর ফ্যান্টাসি জগতে এমন চলমান গাছের অভাব নেই। “গার্ডিয়ানস অব দ্য গ্যালাক্সি”-এর চরিত্র “গ্রুট” ডালপালা দিয়ে তৈরি এক পাখা তাকে উড়তে সাহায্য করে। ভিডিও গেম “দ্য লিজেন্ড অব জেন্ডা: টিয়ারস অব দ্য কিংডম”-এ এভারমিন নামের গাছগুলো লড়াই করে লিংকের সঙ্গে। হ্যারি পটার সিরিজের “উইপিং উইলো” তো কাউকে কাছে আসতে দেখলেই গুঁতো দেয়।

আমাদের চারপাশের গাছগুলো এদের মতো চলাফেরা করে না বটে, কিন্তু প্রকৃতির গাছ ও বনও চলমান থাকে- তবে অবশ্যই অনেক ধীরে।

সব গাছই কি চলে!

গাছের বীজ থেকে চারা বেরিয়ে যখন সূর্যের দিকে বাড়তে থাকে, তখন আসলে সব গাছই চলে। তবে বীজ যদি অন্ধকার জায়গায় পড়ে, তখন সূর্যের আলো পেতে ধীরে ধীরে শাখা-পল্লব প্রসারিত করে। এই প্রক্রিয়াকে বলে “ফটো ট্রপিজম”।

গাছের শেকড়ও নড়ে। মাটির কোথায় বেশি আর্দ্রতা আছে, তা টের পেলে শেকড় সেদিকেই প্রসারিত করে। এইভাবে কখনও কখনও শেকড় নলকূপ, পাইপলাইন, এমনকি টয়লেটে পর্যন্ত তুকে পড়ে।

এই বিষয়ে কোস্টারিকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উদ্ভিদবিদ্যা বিশেষজ্ঞ জেরার্ডো আভালোস বলেন, “কখনও কখনও শেকড় মানুষের টয়লেটেও ঢুকে যায়।”

বন কীভাবে চলে?

একটি গাছ পাহাড় উপকাতে পারবে না, নদীও পার হতে পারবে না। কিন্তু বন পারে। তবে এই যাত্রা অত্যন্ত ধীরে হয়। উদাহরণ হিসেবে, শেষ বরফ যুগে যখন কানাডা ও উত্তর আমেরিকার বড় অংশ বরফে ঢাকা ছিল, তখন অনেক গাছই দক্ষিণের উষ্ণ অঞ্চলে সরতে শুরু করে। বরফ নামার সঙ্গে সঙ্গে উত্তরের গাছগুলো মারা যায়, আর দক্ষিণে নতুন বীজ থেকে চারা গজায়। এভাবে ধীরে ধীরে পুরো বনই দক্ষিণে সরে যায়। বছরে প্রায় ১০০ থেকে ৫০০ মিটার পর্যন্ত সরতো এই বনের রেখা।

কিন্তু এখন পরিস্থিতি ভয়াবহ। মানুষের তৈরি জলবায়ু পরিবর্তন এত দ্রুত ঘটছে যে বন আর সামলাতে পারছে না। সমুদ্রপৃষ্ঠের উচ্চতা বৃদ্ধি উপকূলীয় ম্যানগ্রোভ বনকে হুমকির মুখে ফেলছে। বাংলাদেশের সুন্দরবন (ম্যানগ্রোভ) উপকূলীয় অঞ্চলে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে। কানাডার উষ্ণ তাপমাত্রা হোয়াইট স্প্রুস গাছের বৃদ্ধি ব্যাহত রয়েছে। আবার, যুক্তরাষ্ট্রের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলে পাইনিওন পাইন গাছ শুকিয়ে যাচ্ছে অতিরিক্ত খরায়।

এই বিষয়ে মার্কিন বন পরিষেবার সাবেক পরিবেশবিদ লেসলি ব্র্যান্ডট বলেন, “গাছগুলো আর এই পরিবর্তনের সঙ্গে তাল মেলাতে পারছে না। তাই মানুষই এখন তাদের সহায়তা করছে।”

মানুষের সহায়তায় বন স্থানান্তর

গবেষকরা বীজ রোপণ করছেন নতুন এলাকায়, যেখানে জলবায়ু ও মাটি তাদের জন্য উপযোগী। এমনকি কিছু কিছু জায়গায়, যেখানে পুরনো প্রজাতির গাছ টিকে থাকতে পারছে না, সেখানে নতুন উপযোগী প্রজাতি রোপণ করা হচ্ছে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের দ্বিতীয় দীর্ঘতম নদী মিসিসিপি। এই নদীর পাড়ের বনাঞ্চলে ব্র্যান্ডট দেখেছেন, বন্যা আর পোকামাকড়ের আক্রমণে সিলভার ম্যাপল গাছগুলো মারা যাচ্ছে। তিনি বলেন, “আমরা এমন গাছ লাগানোর চেষ্টা করছি যেগুলো এই পরিবেশে টিকে থাকতে পারবে, যেমন কটনউড আর উইলো।”

উত্তর মিনেসোটার সুপিরিয়র ন্যাশনাল ফরেস্টের জন্য তারা একটি গাইডবুক তৈরি করেছেন, যেখানে বন ব্যবস্থাপনা ও স্থানীয় আদিবাসী জনগোষ্ঠীর মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

ব্র্যান্ডট বলেন, “আমরা পুরো বনটাকে বদলে দিতে চাই না। কারণ মানুষ এই গাছগুলোর ওপর নির্ভর করে।”

সূত্র: যুক্তরাষ্ট্রের বিজ্ঞানভিত্তিক পত্রিকা সায়েন্স নিউজ

গাছেরা হাঁটতে পারে না, কিন্তু বন কীভাবে পারে!

একটি গাছ পাহাড় টপকাতো পারবে না, নদীও পার হতে পারবে না। কিন্তু বন পারে



সর্বশেষ খবর

 রাঙ্গামাটির শিশু পার্কের ওয়াচ টাওয়ার পর্যটকদের মন কেড়েছে

 চলতি বছরে একদিনে ডেঙ্গুতে সর্বোচ্চ মৃত্যু

 সাতার পৌরসভায় 'ঘুঘের টাকা নিয়ে' দুই কর কর্মকর্তার হাতাহাতি

Figure1.13: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/99139/%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%81%E0%A6%9F%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%87-%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A7%81-%E0%A6%AC%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A7%80%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87-%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%87>

Challenges:

Working on this feature came with several challenges. Since it was based on scientific research, I had to make sure that the translation from *Science News* was both accurate and easy to understand for a general audience. Scientific terms are often complex, and simplifying them without losing meaning was a difficult task. Another challenge was connecting global environmental issues with Bangladesh's context. While the research was largely U.S.-based, I had to carefully find local examples and relevant data to make the article meaningful for Bangladeshi readers.

Additionally, selecting references from movies required thoughtful consideration. I had to ensure that the films I included were well-known enough for readers to recognize, while also being directly related to environmental concerns. Finally, balancing scientific accuracy with engaging storytelling was a constant challenge, as I wanted the feature to be informative yet also enjoyable to read.

Mistakes:

- At first, I translated some parts directly from *Science News* without adapting them for a Bangladeshi audience, which made the writing less relatable.
- I included too many scientific terms in the beginning, which made the article difficult for general readers to follow.
- While adding movie references, I did not initially check whether all of them were directly relevant to environmental issues.

Learnings:

- When translating or adapting global research, it is important to localize the content with relevant examples so that readers can connect with it more easily.
- Scientific information should always be simplified and explained in a clear, reader-friendly way without losing accuracy.
- References from popular culture, such as movies, should be carefully chosen to strengthen the message rather than distract from it.

Project 7

Project Title:

স্তনে গোটা বা ফোলাভাব কি ক্যান্সারের লক্ষণ?

Project Type:

Feature Article

Date Published:

14 August 2025

Project Details:

Many women often experience lumps, swelling, or hard masses in the breast, which in some cases can develop into serious conditions such as cancer. In Bangladesh, this is a growing concern for women, yet awareness remains very limited. For this reason, I chose to write a feature on this important health issue.

The feature highlights the urgent need for awareness in our society. To prepare it, I conducted extensive research, reviewing both national and international websites, as well as incorporating expert medical opinions. The article aims to reduce unnecessary fear by clarifying what symptoms may be normal, what may indicate a risk, and why timely consultation with a doctor is essential.

Through this feature, my goal was to promote awareness, reduce stigma, and encourage women to seek medical guidance rather than remain silent in fear.

First draft of the feature:

স্তনে গোটা বা ফোলাভাব কি ক্যান্সারের লক্ষণ?

ব্রেস্ট ক্যান্সারের অন্যতম লক্ষণ হতে পারে এই ধরনের পিণ্ড, কিন্তু সব ক্ষেত্রেই তা ক্যান্সারজনিত নয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, অনেক সময় ব্রেস্ট লাম্পস হয় হরমোনের পরিবর্তন, সিস্ট, ফাইব্রোএডেনোমা কিংবা সংক্রমণের কারণে, যা সম্পূর্ণরূপে চিকিৎসাযোগ্য।

চিকিৎসকরা বলেন, ২০ থেকে ৫০ বছর বয়সী নারীদের মধ্যে মাসিক চক্রের নির্দিষ্ট সময়ে হরমোনজনিত কারণে স্তনে অস্থায়ীভাবে ব্যথা হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সাধারণত পিণ্ড নরম হয়, স্থান পরিবর্তন করে এবং মাসিক শেষে মিলিয়ে যায়।

তবে এমন হলে উপেক্ষা করা উচিত নয়। যেকোনো নতুন বা অস্বাভাবিক পিণ্ড, আকার বা টেক্সচারের পরিবর্তন, নিপল থেকে স্রাব, ত্বকে র্যাশ বা লালচে ভাব দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ, নিজে থেকে সিদ্ধান্তে না পৌঁছানোই ভালো। ব্রেস্ট আল্ট্রাসোনোগ্রাফি, ম্যামোগ্রাম বা বায়োপসির মাধ্যমে নির্ভুলভাবে বোঝা যায় পিণ্ডটি ক্যান্সারজনিত কি-না। প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত হলে ব্রেস্ট ক্যান্সারও সফলভাবে চিকিৎসা করা সম্ভব।

সতর্ক সংকেত

পিণ্ড শক্ত এবং নড়াচড়া না করলে

ত্বকের রং বা গঠনে পরিবর্তন

বগলের নিচে লসিকা গ্রন্থি ফোলা

Final draft of the feature:

স্তনে গোটা বা ফোলাভাব কি ক্যান্সারের লক্ষণ?

কোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা দিলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে

Tawsif Talukder

স্তনে হঠাৎ কোনো গোটা, শক্ত পিণ্ড বা ফোলাভাব অনুভব করলে বেশিরভাগ মানুষের মনে প্রথমেই ক্যান্সারের ভয় জাগে। যদিও ব্রেস্ট ক্যান্সারের অন্যতম লক্ষণ হতে পারে এই ধরনের পিণ্ড, কিন্তু সব ক্ষেত্রেই তা ক্যান্সারজনিত নয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, অনেক সময় ব্রেস্ট লাম্পস হয় হরমোনের পরিবর্তন, সিস্ট, ফাইব্রোএডেনোমা কিংবা সংক্রমণের কারণে, যা সম্পূর্ণরূপে চিকিৎসাযোগ্য।

চিকিৎসকরা বলেন, ২০ থেকে ৫০ বছর বয়সী নারীদের মধ্যে মাসিক চক্রের নির্দিষ্ট সময়ে হরমোনজনিত কারণে স্তনে অস্থায়ীভাবে ব্যথা হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সাধারণত পিণ্ড নরম হয়, স্থান পরিবর্তন করে এবং মাসিক শেষে মিলিয়ে যায়।

তবে এমন হলে উপেক্ষা করা উচিত নয়। যেকোনো নতুন বা অস্বাভাবিক পিণ্ড, আকার বা টেক্সচারের পরিবর্তন, নিপল থেকে স্রাব, ত্বকে র্যাশ বা লালচে ভাব দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ, নিজে থেকে সিদ্ধান্তে না পৌঁছানোই ভালো। ব্রেস্ট আল্ট্রাসোনোগ্রাফি, ম্যামোগ্রাম বা বায়োপসির মাধ্যমে নির্ভুলভাবে বোঝা যায় পিণ্ডটি ক্যান্সারজনিত কি-না। প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত হলে ব্রেস্ট ক্যান্সারও সফলভাবে চিকিৎসা করা সম্ভব।

সতর্ক সংকেত

- পিণ্ড শক্ত এবং নড়াচড়া না করলে
- নিপল থেকে রক্ত বা অস্বাভাবিক স্রাব
- ত্বকের রং বা গঠনে পরিবর্তন
- বগলের নিচে লসিকা গ্রন্থি ফোলা

সর্বোপরি, ব্রেস্ট লাম্পস মানেই আতঙ্ক নয়- কিন্তু সচেতনতা এবং দ্রুত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আপনাকে বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারে।



Figure1.14: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/100520/%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A6%A8%E0%A7%87-%E0%A6%97%E0%A7%8B%E0%A6%9F%E0%A6%BE-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%AB%E0%A7%8B%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC-%E0%A6%B8%E0%A6%AC%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A7%9F->

[%E0%A6%95%E0%A6%BF-%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%B2%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%B7%E0%A6%A3](#)

Challenges:

While working on this feature, I faced several challenges. First, the topic itself was very sensitive, as breast health and cancer awareness are still considered taboo in many parts of society. Writing about it required careful wording so that it could be shared openly without making readers uncomfortable. Another major challenge was ensuring the accuracy of information. Since this was a health-related subject, I had to spend a lot of time researching reliable sources, consulting expert opinions, and cross-checking data to avoid any kind of misinformation. Finally, I struggled with balancing the tone of the article—highlighting the seriousness of breast lumps without creating unnecessary fear among women. It was important to raise awareness and encourage medical consultation, but at the same time, not spread panic.

Mistakes:

- At first, I included some medical information without properly verifying it with a doctor or a trusted medical website, which could have led to confusion.
- I used some very direct terms that might create unnecessary fear instead of raising awareness in a balanced way.

Learnings:

- Before writing about health-related topics, it is essential to confirm the facts from doctors, medical journals, or official hospital websites.
- Sensitive issues like breast health should be presented with care—raising awareness without spreading panic.
- Proper research and cross-checking from both local and international sources make the feature stronger and more reliable.

Project 8

Project Title:

একটানা ১৪ দিন চিয়া সিড খেলে কী হয়?

Project Type:

Feature Article

Date Published:

12 August 2025

Project Details:

I wrote this feature on “Chia Seeds and Their Benefits” to highlight the importance of healthy food habits in our daily lives. Chia seeds are widely recognized as a superfood, rich in omega-3 fatty acids, fiber, protein, and antioxidants. In this feature, I focused on how chia seeds help in digestion, weight management, bone strength, blood sugar regulation, and even skin health.

To make the article more reliable, I included expert opinion from Indian gastroenterologist Dr. Saurabh Shetty, who emphasized the positive changes that can be observed if chia seeds are consumed daily for 14 days. I also provided practical guidance on how to eat chia seeds properly, such as soaking them in water before breakfast to maximize benefits, while also cautioning about side effects if overeaten.

The main goal of this feature was to promote awareness of simple yet powerful dietary practices that can improve overall health. I also aimed to make the content both informative and easy to follow, so that readers can apply these tips in their daily routine.

First draft of the feature:

ফিটনেস সচেতনদের কাছে চিয়া সিড এক পরিচিত নাম। ছোট্ট কালো এই বীজে রয়েছে প্রচুর ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ফাইবার, প্রোটিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। হজমশক্তি বাড়ানো, ওজন নিয়ন্ত্রণ, হাড় মজবুত করা, রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ- এগুলোই এর প্রধান গুণ। তবে বেশি খেলে হতে পারে পেট ব্যথা, গ্যাস বা ডায়রিয়া।

ভারতের গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট ড. সৌরভ শেঠি জানিয়েছেন, প্রতিদিন টানা ১৪ দিন চিয়া সিড খেলে শরীরে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখা যেতে পারে:

দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখে: চিয়া সিডস নিজের ওজনের প্রায় ১২ গুণ পানি শোষণ করে, যা হাইড্রেশন বাড়ায় এবং ক্ষুধা দমন করে।

হজমে সহায়ক: প্রচুর ফাইবার থাকায় অন্ত্রের কার্যকারিতা উন্নত করে ও কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়।

ওজন নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা: ক্ষুধা কমানো ও শক্তি সরবরাহের কারণে ওজন কমানোর যাত্রায় সহায়ক।

ত্বকের জন্য উপকারী: নিয়মিত খেলে ত্বকের টেক্সচার ও উজ্জ্বলতায় সামান্য উন্নতি দেখা যেতে পারে, কারণ এতে থাকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাট।

সকালের নাস্তা বা খালি পেটে পানিতে ভিজিয়ে খাওয়া সবচেয়ে ভালো। এতে সারাদিনের জন্য শরীরে শক্তি যোগাবে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে। তবে রাতে খাওয়ার অভ্যাস এড়িয়ে চলাই ভালো, বিশেষত যাদের হজমে সমস্যা হয়।

Final draft of the feature:

ফিটনেস সচেতনদের কাছে চিয়া সিড এক পরিচিত নাম। ছোট্ট কালো এই বীজে রয়েছে প্রচুর ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ফাইবার, প্রোটিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। হজমশক্তি বাড়ানো, ওজন নিয়ন্ত্রণ, হাড় মজবুত করা, রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ- এগুলোই এর প্রধান গুণ। তবে বেশি খেলে হতে পারে পেট ব্যথা, গ্যাস বা ডায়রিয়া।

ভারতের গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট ড. সৌরভ শেঠি জানিয়েছেন, প্রতিদিন টানা ১৪ দিন চিয়া সিড খেলে শরীরে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখা যেতে পারে:

দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখে: চিয়া সিডস নিজের ওজনের প্রায় ১২ গুণ পানি শোষণ করে, যা হাইড্রেশন বাড়ায় এবং ক্ষুধা দমন করে।

হজমে সহায়ক: প্রচুর ফাইবার থাকায় অন্ত্রের কার্যকারিতা উন্নত করে ও কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়।

ওজন নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা: ক্ষুধা কমানো ও শক্তি সরবরাহের কারণে ওজন কমানোর যাত্রায় সহায়ক।

ত্বকের জন্য উপকারী: নিয়মিত খেলে ত্বকের টেক্সচার ও উজ্জ্বলতায় সামান্য উন্নতি দেখা যেতে পারে, কারণ এতে থাকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাট।

কীভাবে খাবেন চিয়া সিড?

সকালের নাস্তা বা খালি পেটে পানিতে ভিজিয়ে খাওয়া সবচেয়ে ভালো। এতে সারাদিনের জন্য শরীরে শক্তি যোগাবে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে। তবে রাতে খাওয়ার অভ্যাস এড়িয়ে চলাই ভালো, বিশেষত যাদের হজমে সমস্যা হয়।

তবে বিশেষজ্ঞরা মনে করেন, যেকোনো খাবারের মতো চিয়া সিডও পরিমিত মাত্রায় খাওয়া উচিত। তাহলেই মিলবে এর সঠিক উপকারিতা, আর এড়ানো যাবে অপ্রয়োজনীয় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।



Figure1.15: Screenshot of the published news on Dhaka Tribune's website

ArticleLink:

<https://bangla.dhakatribune.com/feature/100427/%E0%A6%8F%E0%A6%95%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A7%A7%E0%A7%AA-%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%9A%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%BE-%E0%A6%B8%E0%A6%BF%E0%A6%A1%E0%A6%B8-%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A7%80->

[%E0%A6%98%E0%A6%9F%E0%A7%87-%E0%A6%B6%E0%A6%B0%E0%A7%80%E0%A6%B0%E0%A7%87](#)

Challenges:

While working on this feature about chia seeds, I faced a few challenges. The first was finding authentic and reliable sources, as there are many health blogs online that provide misleading or exaggerated information about superfoods. I had to carefully select expert opinions and scientific references to ensure accuracy.

Another challenge was balancing scientific facts with easy-to-understand language. Since the topic is related to health and nutrition, it was important to present the information in a way that readers could understand without feeling overwhelmed by medical or technical terms.

Lastly, I found it challenging to address both the benefits and side effects fairly. Many articles only focus on the positive side, but I wanted to make sure readers also understood the risks of overconsumption, which required extra research and careful explanation.

Mistakes:

- I focused more on the benefits of chia seeds at the beginning and gave less space to the side effects, which might make the article look slightly unbalanced.
- I used some general health claims without explaining the scientific process in detail, which may reduce the depth of the feature.

Learnings:

- I learned the importance of cross-checking health information with reliable sources like doctors' opinions and scientific studies to avoid spreading misinformation.
- I realized that explaining complex health topics in simple language makes the feature more engaging and easier for readers to follow.
- I learned how to maintain balance in writing by including both the advantages and possible side effects, which makes the feature more trustworthy.

Project 9

Project Title:

Monsoon Revolution Anniversary

Project Type:

Dhaka Tribune News Paper

Date Published:

5 August 2025

Project Details:

For August 5, we worked on a special report in collaboration with Dhaka Tribune reporter, Ibrahim bhai. As part of the preparation, we collected and documented necessary data from various newspapers published between July and August 2024. Alongside this, we also gathered information from government agencies and district representatives to compile a complete list of the martyrs of the Quota Movement, dated July 24.

Later, we organized the list on a district-wise basis and categorized it according to age differences for better clarity and accuracy. The entire process was quite extensive and required around 10 days of dedicated effort to complete.



Figure1.16: Working with Ibrahim bhai

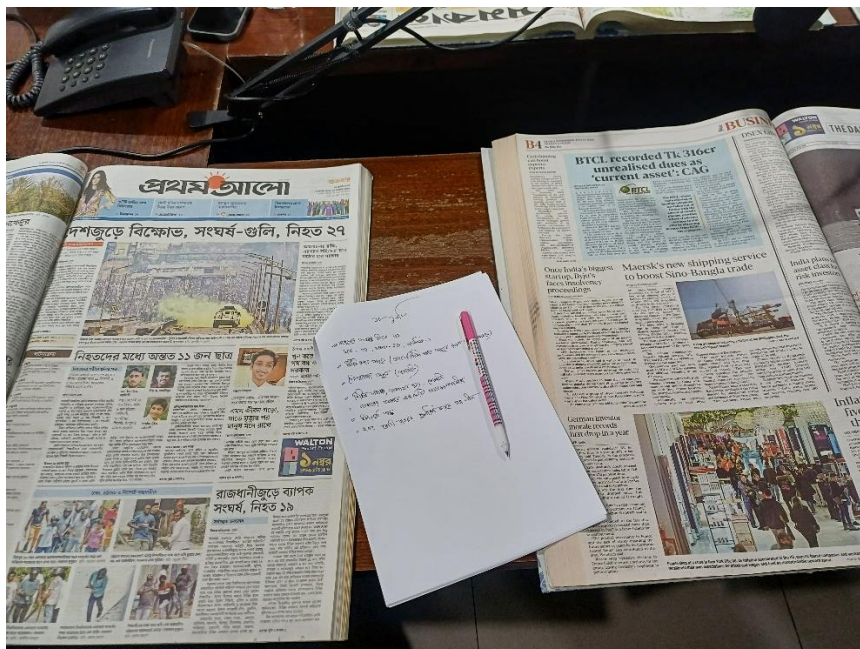


Figure1.17: Taking Notes from papers

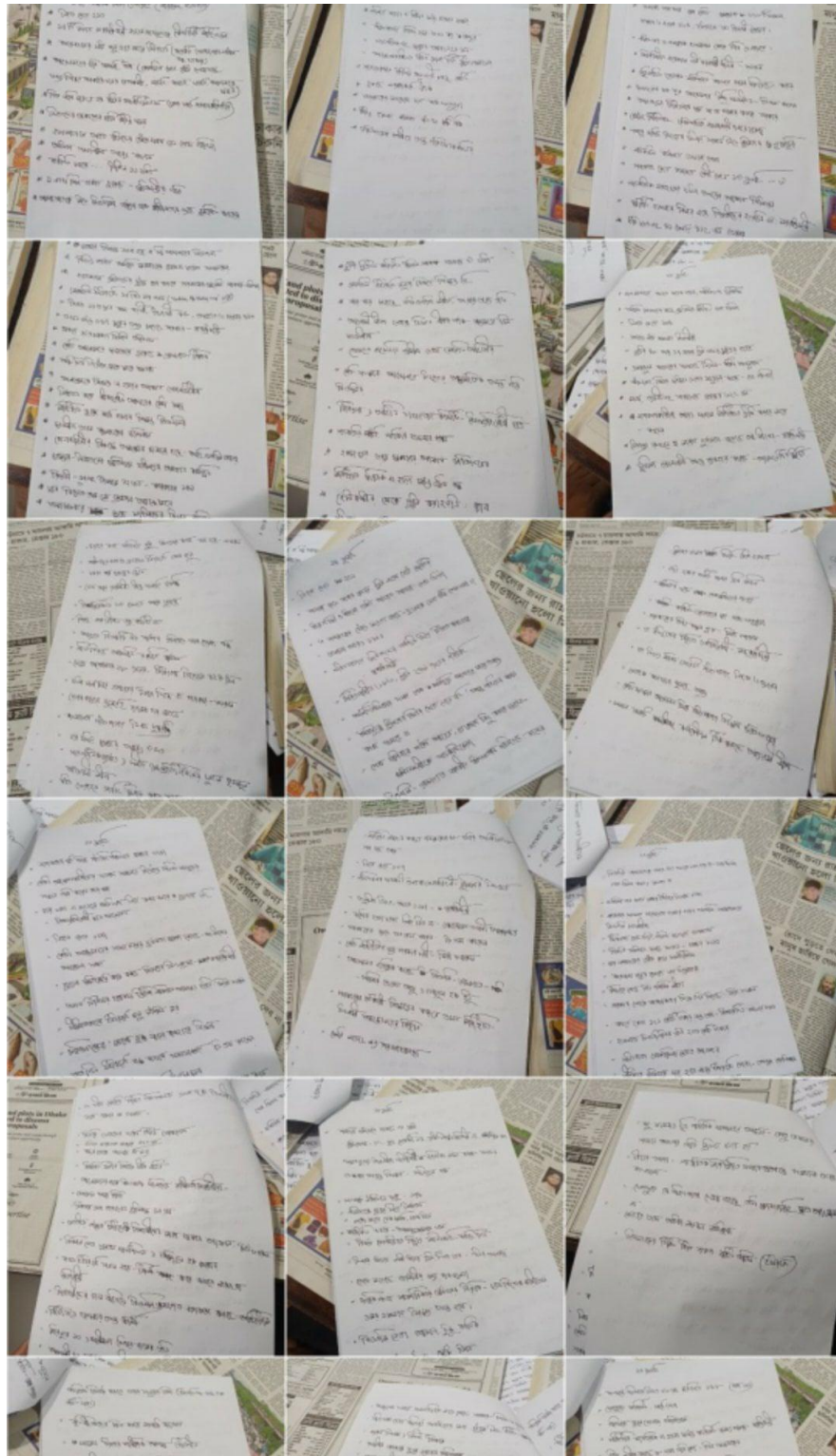


Figure1.18: All Notes from papers

4

MONSOON REVOLUTION ANNIVERSARY

Dhaka Tribune

Tuesday, August 5, 2025 | 1 Section 27, 1432

The fallen heroes

DEATH
844Critically Injured
CATEGORY A
602Severely Injured
CATEGORY B
1,118Injured
CATEGORY C
12,080

* The provided data has been collected from the Ministry of Liberation War Affairs's latest gazette.

DHAKA

Fahim Faraz Rana, Mir Mahfuzur Rahman Moghso, Ria Gope, Tahir Zaman Priya, Akbar Ali, Ashrafullah, Enam Khaliur Rahman Tahader, Saqib, Firoz Tahader, Biplob, Masud Mia, Jamal Hossain Shikder, Sumaya Akter, Sagor Ahmed, Riad Tahader, Radwan, Al Amin, Mamun Mia, Janyed Hossain, Eudish, Abdul Goni Sheikh, Joyoyoy Omar Khan, Al Mamun Amman, Al Amin Bhuiyan, Jashim, Pervez Hawadar, Mumabab Saiful Hasan, Mamun, Ifraz Bhuiyan, Imran Hasan, Mahver Hossain Rabbu, Hajar Billal, Soleyman Shofiq, Joy, Shojon, Mohsin, Sojib Mia, Arman Molla, Adil, Tuhin, Roman, Towhidul Alam Jahan, Parvez, Ibrahim, Amjad Hossain, Enam Mia, Kamal Mia, Sojib Sarkar, Rabul Hasan Sharif, Anwar Mia, Shewon, Razi Abdur Rahman, Syam, Tamin Hridoy, Sojib Mia, Inshah Mia, Raseel Mia, Sumon Mia, Arzid, Tahmid Bhuiyan, Ashiqul Islam Rabbu, Ishangir Alam, Rafiqul Islam, Mokopda, Kader Mia, Riazul Faraj, Sojib, Masud Mia, Sharik Chowdhury, Mostafa Imran Shomudra, Al Amin Khalifa, Mehedi, Mahadi Hossain Partho, Nur Mohammad Sander, Saiful Islam Shewon, Rangam Mia Jhon, Mahabub Saheb, Rafiq, Kuddus Mia, Tarek Islam Rabul, Shifa Ullah, Ifti Abdullah, Rafiqul Saad, Diplo De, Lokman Hossain, Ashraf Islam Hawadar, Towhid Soymam, Imad Hossain Rabbu, Mohammar, Sohan Mumbi, Safat Hossain, Mamun Sharif, Kuman Reper, Husein Rahman, Hridoy Hossain, Rahul, Tony Chandra Das, Joyoyoy Hossain, Yamin Chowdhury, Abdullah Bin Jaid, Kabir, Samiul Anan Nur, Tajul Islam, Nasir Islam, Abad Mia, Shorful Islam, Akhila Hossain, Jaki Hossain Rana, Nafsa Hossain Marvi, Tuhin, Akbar Ali, Al Mamun, Elyan Hossain, Jaki Hossain, Saqib Hossain Medha, Shaik Hossain, Jashim, Kabir, Rashed Sharif Riyad, Rabi Molla, Karim Bawa, Arzaf Mumbi, Sabir Hossain, Majidul, Mostaf Islam, Kamrul, Shamsa Molla, Abdul Ahat, Khad Hossain Saiful, Saqib Reper, Tamin Shikder, Rabul Rahman, Shahn Hawadar, Sharif Hossain Ahi, Alamin Hossain Agin, Syam Hossain, Saqib Hawadar, A Wadud, Masud Hossain, Jabel Juman, Jafar Jashim Uddin, Shewon, Saiful Islam, Akbar Rahman, Rhab Hossain, Momin, Jabil, Iza Akbar, Noyon, Rabil, Hossain, Sohel Rana, Shah Jahan, Mostafid, Mahabuddin, Jashim Islam Shewon, Rajul, Ishak Jomaddar, Leton, Amir Hossain, Rabul Mia, Abdur Gani, Imran, Kurnul Mia, Jabil Hossain, Dhe Islam Reper, Naima Sultana, Mostaf Islam Opo, Nuhon Khan, Dhe Islam Reper, Foyul Islam Razon, Rohan Ahmed Kan, Marier Rahman, Mahmudur Rahman Sharif, Umar Nurul Akbar, Nazmul Gani, Ebad Hossain, Al Amin, Shah Alam, Imran Hossain Farin Bhuiyan, Akbar Rabbu, Yusuf, Kan Abdur Ahmed Razi, Fyed Muntair Rahman Afi, Ousidul Islam, Jewel Syed Nazmul Hossain, Hridoy, Hawab Akbar, Rashid, Biplob, Shohel Rana, Abdullah Kabir, Subbir Hossain Rony, Saqibul Islam Nefu, Rabul Islam, Shabidul Alam, Jahangir Alam, Sheikh Rabbu, Al Hamin Seyyon, Sojib Mia, Tahmid Abdullah, Abdul Kayum, Saqib Islam Yasin, Akram Khan Rabbu, Subir Hawadar, Rabul, Abu Sayeed, Masud, Shah Jahan, Yasin Sheikh, Mostaf Islam, Meherun Newa, Musle Uddin, Shabir Hossain, Foyul Hossain, Yasin Ahmed Razi, Yekul, Joyoyoy Reper, Yasin Sarkar, Abu Ishaq, Mostafazaman Molla, Hossain Mia, Shewon Moll, Jahangir, Mehedi Hossain, Reper Ahmed, Anwar Rahman Yasin, Husein Rahman, Naush Hossain Ryon, Lal Mia, Rabul, Tajul Khan Masum, Abu Bakar Reza, Al Amin, Saqib Islam, Sheikh

Mahadi Hossain Janyed, Abdullah Siddiq, Rezaul Karim, Shamin Aban Bhuyan, Mirg Hossain, Abdul Hamman, Maya Islam, Jashim, Mujibur Rahman Sarkar, Mostaf Islam Hridoy, Rony, Shohag Ganga Choron Rabongshi, Rana Tahader, Kurnul Uddin Ahmed, Sagor, Raseel Gani, Trehon Gani, Ebon Hossain, Shariyur Khan Anas, Nadibul Hossain Alam, Masur Mia, Shafat Rahman, Rayhan, Shah Masoud Rahman Jori, SM Saifuddin, Sami, Sojib Hossain, Saqib Islam Shanto, Nadim, Anwar Hossain, Tajul Islam, Raseel Mia, Rezaul Karim, Ashraf Islam, Kabir, Nasir Hossain, Nur Islam, Kader, Adam, Shamsi, Ziaur Rahman, Asadul

Emon Hossain Akash, Ab, Ash Mia, Asadul, Mostafazaman, Jahangir Alam, Ismail Molla, Ismail Haque

KHULNA

Sabir Islam Shakh, Alamgir Molla, Afi Ahmed Syam, Jashim Fikri, Biplob Sheikh, Nura Reper, Anwar Hossain Farway, Sin Shuvo Shovel Sheikh, Shabir Rahman, Nabur Mond, Yusuf Sohi, Abdullah Al Hossain, Rajul Ahmed, Afi Hossain, Anas Billa, Alam Sarkar, Afi Babar, Mehedi Hossain Rabbu, Mitha Biywan Maruf, Farhad Hossain, Alamin Hossain, Muttakin Billa, Sohan Shah, Ahat Ali Hossain, Sumon, Ashraf Islam, Sabul, Ismail Uddin Sheikh, Abul Saalam, Selim Mondul, Hossain, Mahin Hossain, Suraj Ali, Alamgir Sheikh, Oama, Babu Faraz, Rabul Hossain, Hamed Sheikh, Rabul Islam, Kader, Sabir Hossain.

CHITTAGONG

Majib Hossain, Wad Ahmed Shihab, Igam Hossain Kassar, Khing Ahmed Rabbu Hossain, Shabbir Hossain, Karwar Hossain, Nizam Uddin, Afi Hossain, Nasima Akter, Mohammad Hasan, Anwar Hossain Akash, Tareq Hossain Mahmud, Rayan, Faruk Hossain, Nur Hossain Pash, Abdul Kayum Ahat, Rabul, Shabirul Hossain Shawon, Hat Hasan Khondkar, Mahmudul Hasan Ravi, Abdul Mondul, Mamun Hossain, Laton Uddin, Intiaz Hossain, Rehal Hossain, Yasin, Shobuj, Yumir Ali Shawon, Shamin, Parvez Hossain, Saad Al Adnan, Fayer, Osman Goni Perwar, Syed Mostafa Kamal Raja, Kewar Mondul, Anwar, Riyad Bostami, Rayhan Ali, Syed Mithun Mondul, Arfa Mia, Sumon Mia, Jasmul Mia, Shakir Hossain, Anwar Hossain, Tareq Hossain, Abdul Mannan, Syam Shuvo, Komol Uddin Kha, Abu Rahman, Shadi Hossain, Ashkur Rahman, Tuhin Ahmed, Imran, Mohab Hossain, Mahmudul Hasan, Farid Ahmed Sayid, Afi Reper, Khushbu Ahmed, Abur Rahman Gazi, Rabul Bokal, Amir Hossain, Abdul Kadir, Jafar Hossain Jabin Alam, Shohid Chandra De, Mizanur Rahman, Abul Hossain Mui, Abdur Rahman, Sojib Khan, Saqib, Hossain Hossain, Kamilul Biron Gazi, Syam Saadur Rhab, Hossain, Anad Sarkar,

RAJSHAH

Mishar Hossain, Riba Akter, Nasirul Sarfer, Mehedi Hasan, Shabbirur, Masud Rana, Jahangir, Anwar Islam, Syam Hossain, Shihab Ahmed, Yasin Ali, Sozaron Rahman Rangy Khan, Sumon Sheikh, Abdul Latif, Nurul Islam, Lebu, Sojib Mahmud, Shihab Uddin, Tishid Islam, Mizanul Islam, Sakil Anjum, Shakh Anwar, Mahfur Alam Saadon, Rabul Ali, Mahabub Hasan Nidoy, Zulfar Naze, Khokon, Ranjan Ali, Sohel Rana, Hridoy Ahmed, Shawon Khan Syam, Midar Hossain Khan, Shorful Islam Mohon, Yasin Ali, Mehedi Hossain, Raseel Rana, Sheikh Fahim Infor, Biplob Mondul, Anwar, Riyad Bostami, Rayhan Ali, Syed Mithun Mondul, Arfa Mia, Sumon Mia, Jasmul Mia, Shakir Hossain, Anwar Hossain, Tareq Hossain, Abdul Mannan, Syam Shuvo, Komol Uddin Kha, Abu Rahman, Shadi Hossain, Ashkur Rahman, Tuhin Ahmed, Imran, Mohab Hossain, Mahmudul Hasan, Farid Ahmed Sayid, Afi Reper, Khushbu Ahmed, Abur Rahman Gazi, Rabul Bokal, Amir Hossain, Abdul Kadir, Jafar Hossain Jabin Alam, Shohid Chandra De, Mizanur Rahman, Abul Hossain Mui, Abdur Rahman, Sojib Khan, Saqib, Hossain Hossain, Kamilul Biron Gazi, Syam Saadur Rhab, Hossain, Anad Sarkar,

BARISHAL

Rubel Hossain, Rakib Hawadar, Rakib Hossain, Sojib, Hridoy Hawadar, Kamal Hossain, Riyad Islam, Mizanur Rahman, Hridoy Chandra Toriya, Shah Jama,

RAJSHAH

Rakib Reper, Shahn, Imran Hossain, A Elyan Hossain, Saqib Hossain, Mizanur Rahman, Sarwar Hossain Shewon, Zulfikar Ahmed Shaik, Sojib, Hossain Ahmed, Jashim, Mehdi Shihab Uddin, Akter Rony, Tareq, Shohag, Rakib Molla, Yasin, Emon, Farid Rabbu, Syam, Hossain, Emon Faruk, Abadul, Akter Hossain, Saqib, Abdul Latif, Haidur Rahman, Mostaf, Shabir, Mehdi Shihab Uddin, Akter Hossain, Ismail Uddin, Rabdur Hossain Mostaf, Fozul, Jaki, Omar Faruk, Debar, Razi,

SYLHET

Hossain Mia, Rajan Uddin, Sunny Ahmed, Nazmul Islam, Gaus Uddin, Mostaf Ahmed, Pabel Ahmed Kamrul, Joy Ahmed, Tareq Ahmed, Tuf Uddin, Abu Taher Mohammad Turab, Sohel Ahmed, Mostaf Ahmed, Wamin, Anwar Ali, Sheikh Shofiqul Islam, Mostaf Islam, Ashraf Alam, Mozakir Mia, Sheikh Nayan Hossain, Ayatullah Hridoy Mia, Sojib Mia, Tofazul Hossain, Saqib Rahman, Alamin Rahman, Sohel Akbar, Mamunul Hossain, Zayed Islam Rabi, Selim Hossain, Kamrul Islam, Anas Mia,

MYMENSINGH

Mizanur Rahman, Mahabub Alam, Saqib Mia, Saqib Ahsa Sounvor, Ashraf Islam, Shaky Mia, Goni Mia, Asadul, Shabirul Hossain, Shabbirul Mahmud Sheikh, Bokul Mia, A Aha, Jashim Mia, Masud Farver Bhuiyan, Rabi, Zinnat Islam Khokon, Nazimuddin, Masum Billa, Kuman, Omar Faruk, Saqib Islam, Al Hossain, Jaki Hossain, Muhammad Jan Sharif, Ashad, Shohag Mia, Rakib Mia, Tofazul Hossain, Kamal Hossain, monir Hossain Razi, Sohel, Hridoy Hossain, Anwar Islam, Kassar Mia, Shahn Mia, Jewel Mia, Anwar Mia, Kurnazman, Sakibul Hasan Sojib, Nazmul Islam, Majidul, Tofazul Hossain Khan, Sohel Mia, Humayun Kabir, Saqib Islam, Masum Sheikh, Jashim Islam, Ussidul Haque, Selim Ali Sheikh, Shakh Shabbir Bin Motin, Mahmud Harun, Subir Islam, Rakibul Islam Rakib, Sami Hossain, Reza Hossain, Joyoyoy Ahmed, Nur-e Alam Rakib, Biplob Hossain, Ashir Interwal Haque, Saqib Rahman, Shah Islam, Kabir, Hafidul Islam, Anwar Islam, Abujoy Sheikh, Farul Karim, Reper Mia, Sumon Hossain, Jabil Hossain, Ghobin Hossain, Amjad, Mostaf, Shobuj, Rabi Mia, Mokimur Rahman, Laton, Rabul Islam,

RANGPUR

Abu Sayed, Al Amin Islam Selim, Saqib Hossain, Sojib Hossain, Abdullah Al Tahir, Shaban Parvez, Rakibul Hossain, Rabul Hossain, Al Mamun, Jashid Islam, Shohag, Abu Sayed Mia, Saqib Hossain, Marjil Islam, Rezaan, Manja Mia, Boduzzaman, Somes Uddin, Umar Faruk, Towhidul Islam Bhuiyan, Mamun Mia, Lebu Mia, Mostaf Uddin Mili, Masud Mia, Anwar Islam, Saqib Islam, Abdul Latif, Sumon Islam, Shabbirul Islam, Sojib Islam, Razi U Karim Sarkar, Radif Hossain, Shabbir Al Akbar Shawon, Shaban Akar, Jashidur Rahman, Nuruzzaman, Noyon Mia, Rabul Islam Rabul, Sumon Parwar, Rabin Islam, Mamun Razi, Golar Rahman, Ashiqur Rahman, Nur Alam, Rabdurul Islam, Rayhanul Islam, Rafiqul Islam,

Figure1.19: The Fallen Heros

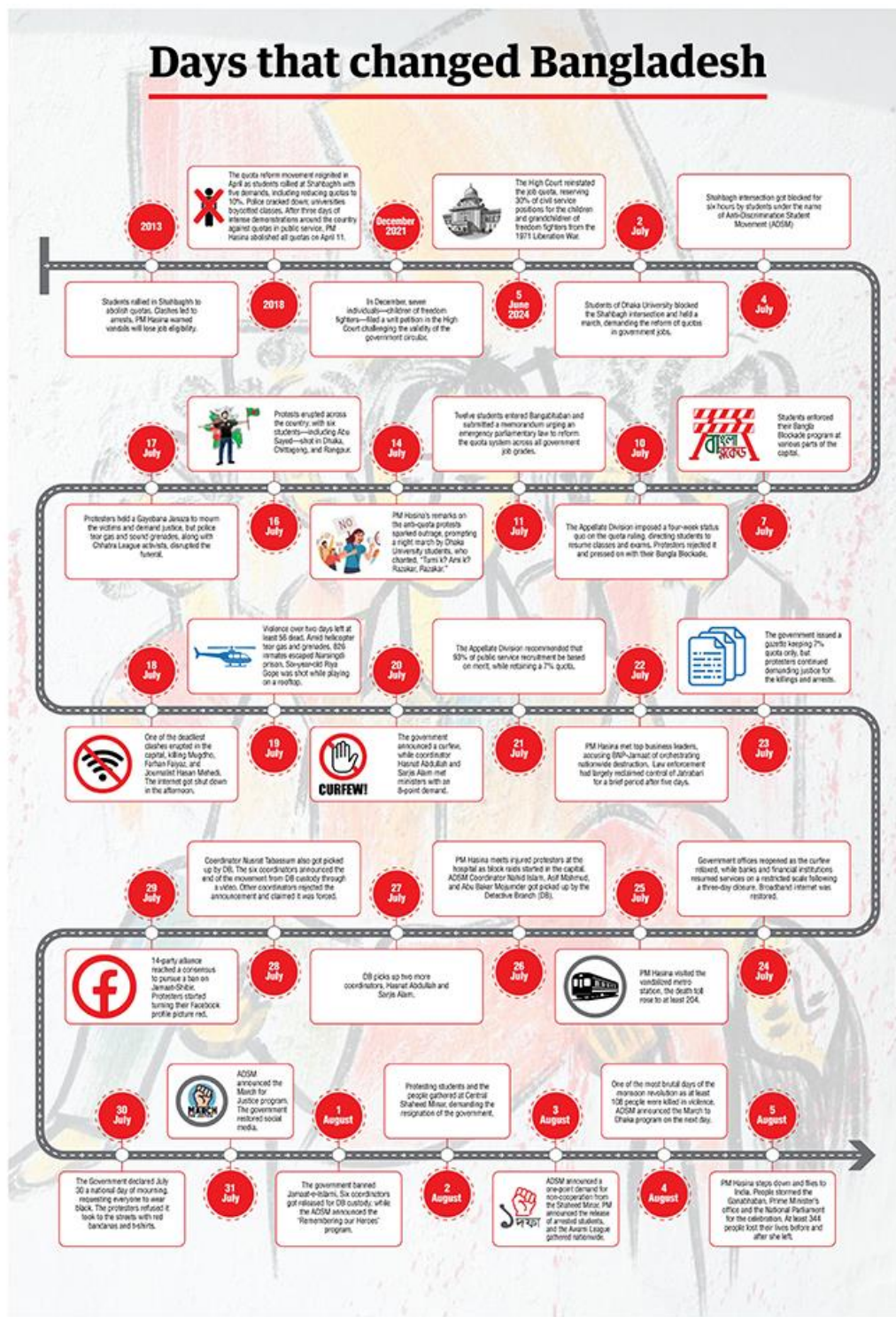


Figure1.20: Days that Changed Bangladesh

Challenges:

While working on this special report, one of the biggest challenges was collecting accurate data from multiple sources within a limited timeframe. Since the information came from both newspapers and government agencies, cross-checking and verifying each detail took a lot of effort. Another challenge was gathering lists from different districts, as not all district representatives were equally responsive or had updated information. Categorizing the martyrs based on district and age was also complex, requiring careful organization to avoid mistakes. Moreover, the emotional sensitivity of the topic made it even more important to handle the data with responsibility and accuracy.

Mistakes:

- Initially, I missed cross-checking some details from different newspapers and sources, which caused minor inconsistencies in the data.
- At first, organizing the information by district and age was confusing, which led to delays in completing the list.

Learnings:

- I learned the importance of verifying information from multiple sources to ensure accuracy in sensitive reports.
- I realized that proper planning and organization from the beginning can save time and reduce errors when handling large datasets.
- I understood the significance of handling sensitive information carefully, especially when the topic involves human lives and historical events.

Internship Outcome

My internship as a Sub-editor at Dhaka Tribune has been a highly rewarding and transformative journey, significantly enhancing both my professional skills and personal development. Coming into this role, I was eager yet uncertain of what lay ahead, but the practical, fast-paced nature of newsroom work and the guidance of my colleagues helped me adapt quickly and grow with confidence.

Throughout this experience, I have gained invaluable lessons and skills, including:

- A clearer understanding of what makes a well-structured news story versus a poorly constructed one.
- Practical knowledge of newsroom operations and editorial processes.
- Improved ability to craft concise, accurate, and engaging headlines.
- Enhanced skills in writing sharp and impactful leads for news reports.
- Experience in basic photo editing and layout design using tools like Canva.
- Ability to format and prepare digital e-papers with proper structure and consistency.
- Stronger error-spotting skills and a sharper eye for detail in stories.
- Enhanced proofreading abilities to ensure quality and credibility in published content.
- Capacity to work efficiently under deadlines and pressure.
- Better task prioritization and multitasking abilities in a busy newsroom environment.
- Greater confidence in communicating clearly and effectively with colleagues.
- An appreciation of teamwork in maintaining the smooth flow of editorial work.
- A deeper understanding of Bangladesh's political and social dynamics through daily editorial exposure.
- Resilience and the ability to handle feedback and criticism constructively.

This internship not only strengthened my technical and editorial skills but also shaped my mindset as a journalist teaching me adaptability, precision, and responsibility in the pursuit of impactful storytelling.

Workplace Log

Daily Log - DT Bangla											
File Edit View Insert Format Data Tools Extensions Help											
Q Menus 100% % 123 Default... 10 + B I Z											
A1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
4	SL	News Title	Reporter/Source	Edited by	Revised By	Uploaded by	Upload Time	Word Count	Status		FB
5	1	চট্টগ্রামে পিকআপ-কন্ডাক্টরভ্যানে গুলিবিদ্ধ নিহত ৫	Jago DP	Razu		Razu	09:34	205	Completed		
6	2	নিউইয়র্কে ক্রফলিমে রেজেক্সের বন্ধক যামানি নিহত ৩	Fox	Razu		Razu	10:13	305	Completed		
7	3	পুলিশের ওপর হামলা করে যামক বারসায়ীকে ছিনতাই আটক ৪	Jamaipur	Razu		Razu	10:36	345	Completed		
8	4	ইবির ১৯ শিক্ষক ৩১ শিক্ষার্থীসহ ৬১ জনকে শাস্তির সুপারিশ	DP	Razu		Razu	11:00	175	Completed		
9	5	আয়রক রিটর্নে জীবনযাপনে যে ৯ তথা জাতিতে হবে		Razu		Razu					
10	6	ঘন ও মজবুত চুলের গোপন রহস্য: আলোকেরা থাকেন, না কি যাবেন?	Adp	Intern	Razu	Intern	12:33	227	Completed		
11	7	ট্রাম্প, জেনেরালি হাইলে মুখোই হচ্ছে ক্ষত্র করে পালেন	CNN	Razu		Razu	12:08	355	Completed		
12	8	সাবেক ডিরিপ্রধান হারনসহ পুলিশের ১৮ কর্মকর্তার বরখাস্ত	Jugan Jago	Razu		Razu	12:42	140	Completed		
13	9	পাঠসংকে জটিল করছে দৈনিকনি খবার	HT	Intern	Razu	Intern	13:26	253	Completed		
14	10	১৮ বছর আগে বরখাস্ত হলো ৮৫ নির্দৈন কর্মকর্তাকে পুনর্বহালের নির্দেশ	Jugantor	Razu		Razu	12:51	365	Completed		
15	11	পর্যাপ্ত ঘুমের পরও কেন কাটেন না ক্লাসটি?		Intern		Intern	13:50	229	Completed		
16	12	পানবান্দা সড়কের পাশ থেকে ৫৫ নারী মারদেহ উদ্ধার	Pabna	Razu		Razu	13:08	130	Completed		
17	13	সিরামিগ কমিশনের ওয়াশিংটনে দেওয়া বার্তা কস কয় কনটেনলর প্রেস্টার	DP UNB	Razu		Razu	13:30	270	Completed		
18	14	ড. ইউনুস: পরিবেশবান্ধব চাষাবাদে মনোযোগকে সমৃদ্ধ করা সম্ভব	UNB	Razu		Razu	14:02	345	Completed		
19	15	মাত্রাতিরিক্ত দুধগে সাভার 'ডিরেডে									

Duty Roster

DT-Bangla Duty Roster

File

Edit

View

Insert

Format

Data

Tools

Extensions

Help

Q

Menus

100%

View only

A1:G1

DT-Bangla Duty Roster

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	DT-Bangla Duty Roster							
2	Team Members	Days	9am to 4pm	11am to 6pm	2pm to 9pm	4pm to 11pm	Day off	
3	1. Anando Mostofa (NE)	Saturday	Akash	Tawsif	Rony	Marouf	Rezaul	
	2. Rezaul Ahsan (Shift In-Charge)	Sunday	Rony	Rezaul	Marouf	Akash	Tawsif	
5	3. Md. Marouf Kholifa (Staff Sub-Editor)	Monday	Marouf	Rezaul	Rony, Tawsif	Akash		
6	4. Mehedi Hasan Rony (Sub-Editor)	Tuesday	Rony	Rezaul, Tawsif	Marouf	Akash		
7	5. Al amin Akash (Apprentice Sub-Editor)	Wednesday	Rezaul	Tawsif	Marouf	Akash	Rony	
8	6. Tawsif Ahmed Talukder (Intern)	Thursday	Marouf	Tawsif	Rony	Rezaul	Akash	
9		Friday	Akash		Rezaul	Rony, Tawsif	Marouf	
10								
11								
12								
13								
14								

SELF-ASSESSMENT FORM

The purpose of this survey is to obtain students input on how they think they have performed.

Name of Intern: Tawsif Ahmed Talukder

University ID: 203012017

Name of the Institute/Organization:	Dhaka Tribune		
Corporate Office Address:	8/C FR Tower, Panthapath, Dhaka 1207		
Email:	info@dhakatribune.com	Web:	www.dhakatribune.com

1. During a typical week, approximately how many hours did you dedicate to your internship?

42

2. Was your internship paid? If yes, how much?

No

3. Was your site supervisor available to meet when needed? Tick any one of the following.

☐ Not at all
 ☐ Slightly
 ☐ Moderately
 ☒ Quite a bit
 ☐ A great deal

4. Next, we would like to know how you were affected by your internship. Using the scale below, please indicate the degree to which participation in your internship experience increased or strengthened your abilities, attitudes, awareness or understanding in each of the areas identified:

1=Not at all 2=Slightly 3=Moderately 4=Quite a bit 5=A great deal

NO	CRITERIA (Personal)	RATING
1	I have a sense of satisfaction in doing something worthwhile.	4
2	I believe in my ability to make a difference.	5
3	I am open to new experiences.	4
4	I have gained the capacity to be more productive.	4
5	I can recognize my personal strengths.	4
6	I can recognize my personal weaknesses.	4
7	I have a sense of personal achievement.	4
8	I have the ability to persevere in difficult tasks	3

NO	CRITERIA (Social/Interpersonal Impact)	3
9	I demonstrate concern for the welfare of others	4
10	I can be understanding and appreciative of people with diverse backgrounds	4
11	I have the ability to work cooperatively with others	3
12	I have the ability to communicate effectively	3

MSJ 043 (00) Pages 1 of 2

13	I have increased my ability to be a leader	3
14	I feel more connected to my community	4
NO	CRITERIA (Academic learning impact)	4
15	I have acquired knowledge from the job duties I performed	4
16	I have broadened my critical thinking skills (reasoning, problem solving)	4
17	I have learnt the ability to work independently	3
18	I feel my classroom learning was enriched	3
19	I have the ability to connect academic subject matter to the real world.	4
NO	CRITERIA (EMPLOYMENT/JOB SPECIFIC IMPACT)	3
20	I developed specialised technical skills for a specific job function	4
21	I broadened my future employment possibilities	3
22	I received an opportunity to explore a specific career	4
23	I developed realistic ideas about the work world	4
24	I narrowed my future possible career choices.	4
25	What is your average score from this test?	4.163

5. General Comments

My internship experience was good, and it helped me learn and grow professionally.

Signature of Intern

MSJ 043 (00) Pages 2 of 2

Professional Competencies

My internship at Dhaka Tribune has been a transformative experience, giving me a deeper understanding of journalism and its demands. During this time, I developed several key skills that have strengthened my professional growth and prepared me for future challenges in the media field.

- **Editing and Story Refinement:** Working on news and feature articles improved my ability to analyze content critically. I learned how to identify key points, remove unnecessary details, and ensure that each story aligns with the publication's style and standards.
- **Translation and Accuracy:** Translating content from English to Bangla, and vice versa, taught me the importance of precision. I learned to research thoroughly, verify facts, and ensure that all information is credible before publication.
- **Problem-Solving Under Pressure:** Handling complex stories and tight deadlines enhanced my problem-solving abilities. I learned to think creatively while maintaining the accuracy and quality of the content.
- **Time Management and Decision-Making:** During urgent assignments or breaking news situations, I developed the skill to prioritize tasks, make quick decisions, and remain composed under pressure, all while delivering high-quality work.

Appendix

Several more of my edited works:

- ‘ভাইরাল বিচারক’ ফ্র্যাঙ্ক ক্যাপ্রিও মারা গেছেন
<https://bangla.dhakatribune.com/international/100842/%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%B2-%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%95-%E0%A6%AB%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%99%E0%A7%8D%E0%A6%95-%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%93-%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%97%E0%A7%87%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%A8>
- গাজা সিটি দখল নিতে ইসরায়েলের সামরিক অভিযান শুরু
<https://bangla.dhakatribune.com/international/100835/%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9C%E0%A6%BE-%E0%A6%B8%E0%A6%BF%E0%A6%9F%E0%A6%BF-%E0%A6%A6%E0%A6%96%E0%A6%B2-%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%87%E0%A6%B8%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A7%9F%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%85%E0%A6%AD%E0%A6%BF%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B6%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%81>
- মির্জা ফখরুলকে দেখতে ইউনাইটেড হাসপাতালে জামায়াত নেতারা
<https://bangla.dhakatribune.com/politics/100815/%E0%A6%AE%E0%A6%BF%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%9C%E0%A6%BE-%E0%A6%AB%E0%A6%96%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%B2%E0%A6%95%E0%A7%87-%E0%A6%A6%E0%A7%87%E0%A6%96%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%87%E0%A6%89%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%9F%E0%A7%87%E0%A6%A1-%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%A4%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A7%87-%E0%A6%9C%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A7%9F%E0%A6%BE%E0%A6%A4>

- ৫২৭ কোটি টাকার বিচ্ছেদে বলিউডে রেকর্ড হাটিক-সুজানের

<https://bangla.dhakatribune.com/entertainment/100480/%E0%A7%AB%E0%A7%A8%E0%A7%AD-%E0%A6%95%E0%A7%8B%E0%A6%9F%E0%A6%BF-%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%9A%E0%A7%8D%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%A6%E0%A7%87-%E0%A6%AC%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%89%E0%A6%A1%E0%A7%87-%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%A1%E0%A6%B9%E0%A7%83%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%95%E2%80%93%E0%A6%B8%E0%A7%81%E0%A6%9C%E0%A6%BE%E0%A6%A8>
- মারা গেছেন হেভি মেটাল কিংবদন্তি ওজি ওসবান

<https://bangla.dhakatribune.com/entertainment/99537/%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%97%E0%A7%87%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%B9%E0%A7%87%E0%A6%AD%E0%A6%BF-%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%B2-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%82%E0%A6%AC%E0%A6%A6%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A6%BF-%E0%A6%93%E0%A6%9C%E0%A6%BF-%E0%A6%93%E0%A6%B8%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%A8>
- মাত্রাতিরিক্ত দূষণ: সাভারকে ‘ডিগ্রেডেড এয়ারশেড’ ঘোষণা

<https://bangla.dhakatribune.com/bangladesh/100697/%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%95%E0%A7%87-%E2%80%98%E0%A6%A1%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%A1%E0%A7%87%E0%A6%A1-%E0%A6%8F%E0%A7%9F%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%B6%E0%A7%87%E0%A6%A1%E2%80%99-%E0%A6%98%E0%A7%8B%E0%A6%B7%E0%A6%A3%E0%A6%BE>

Few Picture:

