শরীরিক ও মানসিক উৎকর্ষসাধনে রোজার

প্রথম পাতার পর

রোজা রাখা ফরজ। এর ধর্মীয় এবং সামাজিক নানা উপকারিতা তো রয়েছেই, সেইসঙ্গে রোজা রাখা শরীরের জন্যও উপকারী। দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকার ফলে শরীরের তো অসুবিধা হয়ই না, বরং অনেক চমকপ্রদ উপকার মেলে। রোজা রাখলে তা আপনাকে শান্ত, পরিণতই করবে না, সেইসঙ্গে সুস্থ রাখতেও কাজ করবে।

চলুন জেনে নেওয়া যাক, রোজা রাখলে শরীরে কী ঘটে–

ওজন কমাতে কাজ করে ॥ রোজা রাখলে তা আপনার ওজন কমানোর প্রক্রিয়াকে গতিশীল করতে পারে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, রোজা রাখা অর্থাৎ একটি নির্দিষ্ট সময় না খেয়ে থাকা, খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় ঠিক রাখা অর্থাৎ প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়া এবং খাওয়ার পরিমাণের দিকে নজর রাখার অভ্যাস, ওজন কমানোর কাজে সহায়ক। এই অভ্যাসগুলো ওজন হ্রাস, চর্বি হ্রাস এবং রক্তের লিপিড উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে ॥ বেশ কিছু গবেষণা রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের উন্নতি এবং সম্ভাব্যভাবে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করার উপায় হিসাবে রোজা রাখাকে সমর্থন করে। তাই রোজা রাখলে এই সুবিধা পাওয়া যেতে পারে। তবে এটি নিয়ে সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর আগে আরও গবেষণার প্রয়োজন।

অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো রাখে ॥ রোজা রাখার আরেকটি সুবিধা হলো, অন্ত্রে উপকারী ব্যাকটেরিয়ার বৈচিত্র এবং সংখ্যা উভয়ের ওপর এর ইতিবাচক প্রভাব। এটি ওজন পরিবর্তন, কোমরের চর্বি কমানো এবং বিপাকের উপর একটি উপকারী প্রভাব ফেলে।

হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে ॥ বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে বিরতিহীন উপবাস হৃদরোগের কিছু ঝুঁকির কারণ কমাতে পারে। রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং প্রদাহের মতো সমস্যা কমাতে এটি বিশেষ কার্যকরী। তাই রোজা রাখলে হার্টের স্বাস্থ্য ভালো থাকে অনেকটাই।

রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে ॥ রমজানে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস আপনার শরীরকে রোগ প্রতিরোধ সহ অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ফাংশনগুলোতে কাজ করতে সাহায্য করে। এর কারণ হলো, যখন আমরা রোজা রাখি, তখন শরীর অটোফ্যাজি নামে একটি প্রক্রিয়ার শুরু করে। এই প্রক্রিয়ায় কোষ থেকে বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করা হয়।

বাংলার পরিবেশের প্রাণ ডাহুকের ডাক শোনা যায়

শেষ পৃষ্ঠার পর

যাত্রাবাড়ীর ওয়াপদা কলোনীতে এখনো টিকে আছে কয়েকটি ডাহুক। এ বছর এদের সাথে কয়েকটি বাচ্চাও ঘুরতে দেখা গেছে।

এ প্রসঙ্গে ওয়াদা কালোনীর বাসিন্দা মুজিবুর রহমান বলেন, প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রাণ বন্য পশু, পাখি। একদা যাত্রাবাড়ী এলাকা ছিল গ্রামের আদলে। তখন অবাধে ঘুরে বেড়াতো বন্য পাখি। এখন জনবসতি আর মানুষ বেড়ে যাওয়ায় রাজধানী ঢাকায় বন্য প্রাণী বলতে দেখা যায় দু'চারটি বেজি আর ইদুর। তবে রাজধানীতে বেশ কিছু ঘুঘু পাখি আছে, গাছ-পালা ও পরিবেশ বান্দব এলাকায়। যাত্রাবাড়ীর ওয়াপদা কালোতে কিছু গাছপালা ও দু'টি লেক আছে। আর এ লেকের পাশে বেশ কিছু গাছ ও কিছুটা ঝোঁপ-ঝাড়ও দেখা যায়। এ লেক এলাকায় ২০-২৫টির মতো ডাহুক বসবাস করে। ডাহুকগুলো প্রত্যুষ্যে ও সন্ধ্যা ছাড়াও মানুষজনের উপস্থিতি যখন কম থাকে তখন অবাধে ঘুরে বেড়ায়। জলজ পোকা-কমড় খেয়ে জীবন ধারণ করে তারা। কলোনীর নিরাপত্তা প্রহরী আনসার ও

কলোনীবাসির সচেনতার কারণে ডাহুকগুলোকে বিরক্ত করেনা। বর্ষার সময় বা প্রজনন মৌসুমে কালোনীতে অবাধে ডাহুকের ডাক শোনা যায় রাজধানী ঢাকায়। এ ছাড়া বিশেষ মৌসুমে ওরিয়াল পাখিও আসে গাছের ফল খেতে। বেশ কিছু কানি বক ও সাদা বকের পাশাপাশি পানকৌড়িও মাঝে মাঝে দেখা যায়। তবে লেক দু'টি ক্রমন্বায়ে সংকোচিত হয়ে আসার কারণে এদের সংখ্যা হ্রাস পাচ্ছে।

রাজধানীর ডাহুক প্রসঙ্গে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র ওয়াজেদ বলেন, রমনা কালী মন্দিরের পুকুরেও বেশ কয়েকটি ডাহুক বসবাস করে। এ ছাড়াও ঢাকার যে সকল এলাকায় ঝোপ-ঝাড়ের পাশাপাখি পুকুর, কচুরিপানা, লেক জলাশয় আছে সেখানে ডাহুক পাখির বিচরণ কম বেশি রয়েছে।

ডাহুকের ইংরেজি নাম White-breasted Waterhen এবং বৈজ্ঞানিক নাম Amaurornis phoenicurus। পুরুষ এবং স্ত্রী পাখি দেখতে একই রকম। বন-বাদাড়ে বা জলাভূমিতে ঘুরে বেড়ানো গ্রামীণ এ পাখিটিকে নিয়ে লোকসাহিত্যে নানান রচনা রয়েছে। পল্লীকবি জসীম উদ্দীন, রূপসী বাংলা'র কবি জীবনানন্দ দাশ প্রমুখ কবিরা তাদের লেখনিতে ডাহুকের কথা উল্লেখ করেছেন।

এক সময় পোষা পুরুষ ডাহুক দিয়ে বুনো ডাহুক শিকার করা হতো। বেঁধে রাখা পোষা ডাহুকটি খোলা জায়গায় কোনো প্রাকৃতিক ডাহুককে দেখলে যখনি তেড়ে আসে তখনি শিকারির ফাঁদে আটকা পড়ে যায়।

ইন্টারন্যাশনাল ইউনিয়ন ফর কনজারভেশন অফ নেচার (আইইউসিএন), বাংলাদেশের গবেষণা অনুযায়ী ডাহুক 'ন্যূনতম বিপদগ্রস্ত'(এলসি) প্রজাতি হিসেবে চিহ্নিত।

প্রখ্যাত পাখি বিশেষজ্ঞ ও লেখক শরীফ খান গণমাধ্যমকে বলেন, ডাহুক কমে যাওয়ার মূল কারণ তাদের আবাসস্থল অর্থাৎ তারা যেখানে বসবাস করে সেটা ধ্বংস হওয়া। আমাদের চারপাশ থেকে তো প্রাকৃতিক জলাভূমিসহ ঝোপঝাড় ধীরে ধীরে কমে যাচ্ছে। তাই এগুলোর ওপর আশ্রয় করে থাকা পাখিগুলোর অস্তিত্ব হুমকির মুখে।

তিনি আরও বলেন, এককালে গ্রামবাংলায় পোষা ডাহুক যেমন, তেমনি বুনো ডাহুকও ছিল। ওরা বাসা বেঁধে ডিম পাড়ার পর বেশি ডাকতো। রাতভর একটানা ডাকতে শোনা যায়। এ ডাক শুনলে মনে হয় ওরা যেন ব্যথা বা কষ্ট থেকে ডাকছে। আসলে তা নয়; এ ডাক মনের আনন্দের বর্হিপ্রকাশ।

এর স্বভাব ও শারীরিক বর্ণনা সম্পর্কে শরীফ খান বলেন, ডাহুক চতুর ও সতর্ক প্রকৃতির পাখি। প্রচণ্ড জোরে ছুটতে পারে বলে তাদের তুখোড় দৌড়বিদ বলা হয়। এদের দৈর্ঘ্য ৩২ সেন্টিমিটার। মাথা থেকে গলা পর্যন্ত সামনের দিকে সাদা রং এবং পেছনের দিকে কালো রঙের দৃশ্যমান ছাপ রয়েছে। হলদে ঠোঁটের গোড়ায় লাল রঙের সৌন্দর্য রয়েছে।

জলজ উদ্ভিদের ডগা, ধান, ছোট মাছ, নানা ধরনের শস্যবীজ, জলজ পোকামাকড়, শ্যাওলাও এদের প্রধান খাদ্য।

মাস্টার রশিদ ৩ বছর আগে ইহলোক ত্যাগ করেন

একাত্তরের মহান মুক্তিযুদ্ধের অন্যতম সংগঠক একাধিকবার শ্রেষ্ঠ শিক্ষক হিসেবে পুরস্কৃত অবসরপ্রাপ্ত প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক ছিলেন মো. আব্দুর রশিদ। পিরোজপুর জেলার নাজিরপুর উপজেলার বেলুয়া মুগার ঝোর (বাংলার কাশ্মীর) গ্রামের গুণি ব্যক্তিত্ব ও শিক্ষক মুন্সি তবারেক আলীর জেষ্ঠ্য পুত্র মাস্টার মো. আব্দুর রশিদ মিয়া ২০২৩ সালের গত ২০ ফেব্রুয়ারী সোমবার অপরাহ্নে নিজ বাড়িতে ইন্তেকাল করেন। (ইন্নালিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাহী রাজেউন)। মাস্টার আব্দুর রশিদ মিয়ার মৃত্যু শোকের ছায়া তার অনুসারিদের মধ্যে বিদ্যমান। গত ২০ ফেব্রুয়ারী ছিলেন তাঁর তৃতীয় মৃত্যুবার্ষিক। মৃত্যুবার্ষিকী উপলক্ষে পারিবারিকভাবে দোয়া মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। মরহুমের বিদেহী আত্মার মাগফেরাত কামনায় তার অনুসারিদের পক্ষ থেকে সকলের কাছে মহান আল্লাহর দরবারে দোয়া করার অনুরোধ করা হয়েছে।

মাস্টর মো. রশিদ মিয়া কর্মময় ৩৯ বছরের শিক্ষকতা জীবনে ৩৫ বছরই প্রধান শিক্ষকের দায়িত্ব পালন করেছেন। মাস্টার মো. রশিদ মিয়া তার শিক্ষকতা জীবনে সরকারি বেতনের উর্ধ্বে কোন আনুকূল্য প্রত্যাশা না করে একাধিক শিক্ষার্থীকে নিজ বাড়িতে রেখে পড়াশুনা করানো অসংখ্য নজীর রয়েছে। তার নিজস্ব চেতনা ও ব্যবস্থাপনায় তৃনমূল গ্রাম থেকে গড়ে উঠা একাধিক শিক্ষার্থী দেশের বিভিন্ন সরকারী দফতরে সচিব থেকে শুরু করে বিভিন্ন পর্যায়ে গুরুতপূর্ন দায়িত্বে নিয়োজিত। শিক্ষকতার জীবনে মাস্টার আব্দুর রশিদ মিয়া মুন্সিগঞ্জ জেলার লৌহজং, নারায়ণগঞ্জ জেলার রূপগঞ্জ থানা, পিরোজপুর জেলার স্বরূপকাঠী, নাজিরপুর উপজেলার বিভিন্ন প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেন।

কবিতা

বসন্ত বিরহ

কুমারেশ বিশ্বাস

বসন্ত এসেছে আজ তোমাদের যান্ত্রিক শহরে।
জীবনের যাঁতাকল ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে-
ক্লান্ত ছেলেটি আজ বড্ড প্রেমিক বটে!
টিএসসি কিংবা সোহরাওয়ার্দী উদ্যানের গেটে
অসংখ্য হলদে রমণীর বুকে
প্রেম হয়ে আসে আজ দখিনা হাওয়া।

আমার দেখেও দেখা হলো না-
পেয়েও পাওয়া হলো না।
জীবন আর বাস্তবতার সমীকরণে
বসন্ত নামক শব্দটি কখন আসে
আবার কখন যে চলে যায়
তবে ধরণীতে তার রেখাপাত ঘটে বৈকি
আমার মনের দিগন্ত তবু শূন্যই রয়ে যায়।

তবুও প্রাপ্তি অপ্রাপ্তির ক্রান্তিকালে বসন্ত বিরহে-
নিজেকে না পুড়িয়ে তোমাতেই বসন্ত খুঁজি।
শুভ বসন্ত।

ঈদের শুভেচ্ছা ॥ লিমা মেডিকেল হল

উন্নতমানের সব ধরনের ঔষধ সূলভমূল্যে পাইকারি ও খুচরা বিক্রয়ের বিশ্বস্ত প্রতিষ্ঠান

বৈঠাকাটা বাজার কলেজ রোড, উপজেলা-নাজিরপুর, জেলা-পিরোজপুর, ফোন: ০১৭১২-২১৪৩৭৭

জাফর মেডিকেল হল

পরিচালনায় :
মোঃ আবু জাফর সালেহ
বৈঠাকাটা বাজার, উপজেলা-নাজিরপুর, জেলা-পিরোজপুর

সবাইকে ঈদের শুভেচ্ছা
বাঁধন বাণিজ্য কেন্দ্র
চাউলের আড়ৎ
এখানে সর্বপ্রকার চাউল, ধানসহ হাঁস মুরগী, গরু ও মাছের খাবার বিক্রয় করা হয়।
প্রোঃ মোঃ রুহুল আমিন মিয়াভাই,
গাড়িস্ট্যান্ড, বৈঠাকাটা নতুনবাজার,
নাজিরপুর, ০১৭১৬-৫৩৩৬৩০

এলআরএফ'র সঙ্গে শ্রীমঙ্গলের গহীন জঙ্গলে ৩ দিনও ২ রাত

শেষ পৃষ্ঠার পর

কারাগারে থাকার অভিজ্ঞতাও অর্জিত হয়েছে। সেই কারাভোগ কাহিনীর শুরুর প্রারম্ভটা ছিল অতিশয় কষ্টকর। পরবর্তীতে আমার ভ্রমণের জীবনের সবচেয়ে বড় ও বাস্তব অভিজ্ঞতা হিসেবে ইতিবাচক দৃষ্টিতে গ্রহণ করে আছি। তবে মামলা ইস্যুতে এখনও পরিচিত বন্ধুদের দু' একজন আন্তর্জাতিক পর্যায়ের মামলার আসামি হিসেবে ব্যাঙ্গাত্মক বা মজাত্মক দৃষ্টিতে অবহিত করেন। এ ছাড়া পেশাগত জীবনে সহকর্মীদের সাথে দেশের অভ্যান্তরে ভ্রমণের ক্ষেত্রে ল' রিপোর্টারদের সঙ্গে সকল আনন্দ ভ্রমণও সত্যিই উপভোগ বিষয়ে পরিণত হয়েছে।

১৯৮৪ সালের ঘটনা। বাড়ির কাউকে কোনো তথ্য না দিয়েই একাই সিলেটে যাওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি। উদ্দেশ্য প্রথমে সিলেটের আধ্যাত্মিক স্থাপনা হযরত শাহ জালাল (রাঃ) মাজার জিয়ারত করা ও ঘোরাফেরা। তৎকালীন সময়ে পিরোজপুর জেলার নাজিরপুর উপজেলার গ্রামের বাড়ি থেকে সিলেট যাওয়ার সহজ ও সরল পথের অবলম্বন ছিল ইন্দেরহাট থেকে লঞ্চে উঠে রাতে চাঁদপুর নেমে ট্রেনে সিলেট পৌছা। চাঁদপুর থেকে ট্রেনে উঠে সিলেট যাওয়ার পথে শ্রীমঙ্গলে আনারসের স্বাধ গ্রহণ করি পরমতৃপ্তি সহকারে। ৪২ বছর পরে ২০২৬ সালের ১৫ জানুয়ারী থেকে ১৭ জানুয়ারী তিন দিন মৌলভিবাজার জেলার শ্রীমঙ্গল ভ্রমণের এক সুবর্ণ সুযোগ করে দেয় সর্বোচ্চ আদালতে পেশাগত দায়িত্ব পালনকারী ল' রিপোর্টার্স ফোরাম (এলআরএফ)। এলআরএফ সভাপতি হাসান জাবেদ, সাধারণ সম্পাদক মনিরুজ্জামান মিশনের নেতৃত্বে কমিটির সুনিপুন আয়োজন সত্যিই প্রশংসার দাবি রাখে।

অর্থাৎ ১৫ জানুয়ারী বৃহস্পতিবার প্রত্যুষ্যে সকাল সাড়ে ৬টায় পারাবত এক্সপ্রেস ট্রেনের এক্সটা বগিতে আমরা অর্ধশতাধিক সদস্য যাত্রা শুরু করি। যথাযথ সময়ে ট্রেনে শ্রীমঙ্গল রেল স্ট্রেশনের পৌছার পর ৪২ বছর আগের সেই আনাসর খাওয়ার স্মৃতি স্মরণ হতেই কাউকে কিছু না বলেই একান্ত গোপনে ফেরিওয়ালার কাছ থেকে এক পিস আনারস কিনে স্বাধ আস্বাদন করি। তারপর পরম তৃপ্তি সহকারে নির্ধারিত গাড়িতে চড়ে হোটেল শ্রীমঙ্গল ইন-এ পৌছে যাই। হোটেল পৌছার পর স্থানীয় সাংবাদিক, হোটেল কর্তৃপক্ষ ও স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ ও থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তার আপ্যায়নে অভিভূত হয়ে পড়ি। বিভিন্ন ধরণের ফলের সঙ্গে শ্রীমঙ্গলের আনারস পেয়ে কয়েক টুকরা খেতে একটি কথা মনে পড়লো।

কথায় বলে The morning shows the day "সকালে আবহাওয়াই বলে দেয় সারাটা দিন কেমন যাবে"। ঠিক তদ্রুপ শ্রীমঙ্গলের তিন দিনের সফর সত্যিই উপভোগ্য বিষয়ে পরিণত হয়েছে। এ ক্ষেত্রে ফোরামের সভাপতি ও সাধারণ সম্পাদক ব্যতীত বিশেষ করে অন্যান্য নেতৃবৃন্দ যেমন: আরাফাত মুন্না, ওয়াকিল আহমেদ হিরন, আহাম্মদ সরোয়ার হোসেন, জাবেদ আখতার, মনজুর হোসাইন, এস,এম নুর মোহাম্মদসহ কমিটির সদস্যরা কতোযে সুনিপুনভাবে আয়োজন সম্পন্ন করতে পারে যা বর্ননাতীত।

তিন দিনের সফরও প্রাপ্ত তথ্যে জানা যায়, প্রাচীনকালে শ্রীমঙ্গল অঞ্চলটি ছিল গহীন অরণ্য এবং পাহাড়ি টিলায় ঘেরা। এটি তৎকালীন শ্রীহট্ট বা সিলেট জনপদের আওতাভূক্ত ছিল। ধারণা করা হয়, জনবসতি গড়ে ওঠার আগে এখানে মূলত টিপরা বা ত্রিপুরা রাজ্যের প্রভাব ছিল। শ্রীমঙ্গল মূলত ছিল সমতলভূমি থেকে উঁচু পাহাড়ের দিকে প্রবেশের একটি দ্বারপথ। "শ্রীমঙ্গল" নামটির উৎপত্তি নিয়ে প্রধানত দুটি মতবাদ প্রচলিত আছে। অধিকাংশ ইতিহাসবিদের মতে, এই অঞ্চলের জনবসতি ও বাজারের গোড়াপত্তন করেছিলেন শ্রীমঙ্গল দাস নামে এক প্রভাবশালী ব্যক্তি। তাঁর নামানুসারেই এই স্থানের নামকরণ করা হয় "শ্রীমঙ্গল"। ধর্মীয় ব্যাখ্যা: অনেকের মতে, 'শ্রী' (লক্ষ্মী বা সৌন্দর্য) এবং 'মঙ্গল' (কল্যাণ) শব্দ দুটির সমন্বয়ে এই নামের উৎপত্তি, যা অঞ্চলটির প্রাকৃতিক সমৃদ্ধিকে নির্দেশ করে। শ্রীমঙ্গলের আধুনিক ইতিহাসের মোড় ঘোরে ১৮৫৪ সালে। এর আগে ১৮৪০-এর দশকে সিলেটে চা চাষের পরীক্ষা চালানো হলেও শ্রীমঙ্গলে বাণিজ্যিকভাবে চা চাষ শুরু হয় ব্রিটিশদের হাত ধরে। মালনীছড়া প্রভাব: ১৮৫৪ সালে সিলেটের মালনীছড়ায় প্রথম চা বাগান শুরু হওয়ার পর ব্রিটিশরা শ্রীমলের টিলাঘেরা মাটিকে চা চাষের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত হিসেবে শনাক্ত করে। ইউরোপীয় কোম্পানি ঃ উনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে একের পর এক ব্রিটিশ চা কোম্পানি এখানে বাগান গড়ে তুলতে থাকে। এরপর থেকেই শ্রীমঙ্গল জনপদে রূপ নিতে শুরু করে।

চা বাগানগুলোতে কাজ করার জন্য ব্রিটিশরা ভারতের বিহার, উড়িষ্যা, উত্তরপ্রদেশ এবং মধ্যপ্রদেশ থেকে লোকবল নিয়ে আসে। এই বিশাল অভিবাসনের ফলে শ্রীমঙ্গলে এক অনন্য মিশ্র সংস্কৃতির জন্ম হয়। মুণ্ডা, ওরাওঁ, সাঁওতাল এবং শবরসহ বিভিন্ন নৃগোষ্ঠীর মানুষ এখানে স্থায়ীভাবে বসবাস শুরু করে, যা শ্রীমঙ্গলের সমাজ কাঠামোকে আমূল বদলে দেয়।

শ্রীমঙ্গলের ইতিহাসে ১৮৯৭ সালের ১২ জুনের গ্রেট আসাম ভূমিকম্প একটি বড় দাগ ফেলে গেছে। এই ভূমিকম্পে শ্রীমঙ্গলের অধিকাংশ ব্রিটিশ বাংলো এবং চা কারখানা ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। তবে ধ্বংসস্তুপ থেকেই শ্রীমঙ্গল শহরটি পুনরায় নতুন পরিকল্পনায় গড়ে তোলা হয়।

১৯৭১ সালের মহান মুক্তিযুদ্ধে শ্রীমঙ্গল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পাহাড় এবং চা বাগানের দুর্গম এলাকাগুলো মুক্তিযোদ্ধাদের নিরাপদ আশ্রয়স্থল ও গেরিলা আক্রমণের ঘাঁটি হিসেবে ব্যবহৃত হয়েছিল।

শ্রীমঙ্গলে ৩ দিনের সফরে এলআরএফ'র বদৌলতে সত্যিই উভোগ্য স্থানগুলোর মধ্যে ছিল : দার্জিলিং টিলা, লাউয়াছাড়া জাতীয় উদ্যান, পানসি রেস্তোরাঁ, শীতেশ বাবুর চিড়িয়াখানা, সংস্কৃতি সন্ধ্যা, ফোরাম সদস্যদের সন্তানদের ক্রিড়া প্রতিযোগিতাও অন্যান্য আয়োজন। ১৭ জানুয়ারী শনিবার একই পথে রেল গাড়ি "জয়ন্তিকা এক্সপ্রেস" দুপুর পৌনে তিনটা চড়ে সন্ধ্যার পরক্ষণে দেশের নাভি হিসেবে খ্যাত রাজধানী ঢাকার কমলাপুর রেলস্ট্রেশনে নিরাপদ ও নির্বিঘ্নে পৌঁছে যারা যার নিড়ে বা ঢাকার আবাসস্থলে ফিরে যাই সবাই। ল' রিপোর্টার্স ফেরামের সকলকে জানাই- সাদর সম্ভাষণ, শুভেচ্ছা, অভিনন্দন ও অভিবাদন।

প্রিয় দেশবাসীকে ঈদের শুভেচ্ছা
বাংলাদেশ কংগ্রেস

কংগ্রেসের মূলনীতি
সুস্থ ধারার রাজনীতি

অ্যাড : কাজী রেজাউল হোসেন, চেয়ারম্যান : বাংলাদেশ কংগ্রেস
সদর দপ্তর : ১২ ময়মনসিংহ রোড, বাংলামটর, ঢাকা, বাংলাদেশ ১০০০।
+৮৮০ ১৭১১ ৪৭৭ ৯১৫

পড়িলে বই আলোকিত হই
না পড়িলে বই অন্ধকারে রই

মমতাজ স্মৃতি পাঠাগারের পক্ষ থেকে পাঠাগারের সদস্য, পাঠক, লেখক, কবি, সাহিত্যিক, সাংবাদিক, বিজ্ঞাপনদাতাসহ দেশের সকল শ্রেণি-পেশার মানুষকে পবিত্র ঈদুল ফিতরের শুভেচ্ছা ॥