

দৈনিক ইনকিলাব

তারিখ
পৃষ্ঠা ৬১

পরিকল্পনা আপনার কাজকে সুন্দর ও সুচারুরূপে সম্পন্ন করতে যেমন সহায়তা করবে, তেমনই শারীরিক ও মানসিক প্রযুক্তিও বজায় রাখবে। এমনই একটি পরিকল্পনা আপনার উপস্থাপন করা হল।

পরিবার : কর্মদিনের শুরু এই দিনটি একটি ভাল ন্যস্তা দিয়ে শুরু করা যায়। স্নেহসম্রাট ও শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন ভাত ও রুটির সাথে একটি আপেল অথবা কলা অথবা একটি টমেটো শরীরের দুর্বলতা কাটাতে সাহায্য করতে পারে।

রবিবার : দায়িত্বপ্রাপ্ত কঠিন এমন কোন কাজের নিমিত্ত প্রয়োজনীয় প্রতীতি সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টার মধ্যে শেষ

আপনার যেতে পারে। এজন্য অন্তর্গত প্রয়োজন শর্করা (ভাত-রুটি) ও আর্শে আমিষ জাতীয় (গোশত-মাছ)

বছরের আন সাপ্তাহিক নিয়মিত কাজগুলো যাচ্ছে বেশ উৎসাহিত করার পরিকল্পনা করা একটি মুহুর্ত যেতে পারে।

সংখ্যার চেয়ে সোমবার : দিনটি সাধারণত ব্যস্ততার মাধ্যমে কাটে। তাই এ তার সন্তানকে সময় উচিত উদ্যমযুক্ত ব্যায়াম বর্ণন করা। বৈজ্ঞানিকদের মতে, পড়ার ব্যাপারে মধ্য সত্ত্বাহার চাপ উদ্যমপূর্ণ কাজের জন্য সামান্য অযোগ্য। শিতকে ভাল মতলবার : এ সময় কাজের চাপ বেশী থাকে। তাই সকালের করতে হয়। খাদ্যের পরিমাণটা সামান্য বাড়ানো উচিত। শত কর্মব্যস্ততার পর ফরম তোলা, রাতে যখন বাসায় ফিরবেন তখন নিজ হাতে এক গ্রাস শরবত যাওয়া, বাড়ী বানিয়ে যেতে পারেন।

শায়েরই দায়িত্বের জন্য ভারী খাবার বর্জন করাই ভাল। কারণ এটি হজমে

মায়েরাই। রকটকর এবং আপনাকে আরও দুর্বল করে দেবে।

প্রক্রিয়া সংকে তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার না খাওয়াই ভাল। এক্ষেত্রে ক্রাইভ রাইসের

মায়েরের জন পরিবর্তে সাদা ভাত ও মুরগীর গোশত নিতে পারেন, তবে

ফলাফলের ও পরিমাণ মত। মুরগীর গোশত চর্বির পরিমাণ কম এবং হজমে

পরিচিতি লাভ সুবিধা হয়।

এবার একটি ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করলে শরীরের অধিক ক্লান্ত দূর হয়ে যাবে। উৎস পোশাক পরাই ভাল। গাড়ি রঙের পোশাক ত্যাগ করে

আপনার দুর্বলতা বাড়বে



উৎস রঙের পোশাক পরার চেষ্টা করুন। ফ্রেশ জুস পান করুন। তাহা ফলের জুস যেমন আপেল, গানের ও তার মধ্যে আদা দিয়ে জুস তৈরী করে খেলে তা আপনার শরীরকে চাঙ্গা রাখে। আপেলের পরিবর্তে টমেটোও নিতে পারেন। খাদ্য নিয়মিত কফি পান করেন তারা তা ত্যাগ করবেন না। আপনারা স্বাভাবিকভাবে তা পান করুন। কাঁচা সবজি খান। গাম্ভীর, টমেটো, শসা, পেঁপে ইত্যাদি দিয়ে সালাদ তৈরী করে খেতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সকাল ৭টা থেকে দুপুর ১টার মধ্যে করে নেন। এ সময়টা আপনি প্রকৃত থাকেন মানসিক ও শারীরিকভাবে যে কোন কাজ করার জন্য। জনসম্মুখে ভিড় হতে রক্ষা পেতে হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার বাজারটি সেয়ে ফেলুন।

ছটির দি দিয়ে জি কান ক পল করা এনো উ বিকল। ব্যায়াম শক্তিশালী হতে পারেন। শরীরের প্রয়োজন পাবেন। সুবিধা হ



সফল নারী

কলেজ, ঢাকা অগ্রগী কুল এ হাই স্কুল, আ বিদ্যালয়, উই

সমাজে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার লক্ষ্যে নারী-পুরুষ নির্বিশেষে আজকাল সবাই নিজেকে নিয়োজিত

কুলগুলো দু রাখছেন। অনেক নারীদেরই তাই আজ

কুলগুলোর শু দেখা যায় প্রতিষ্ঠিত। এদের মধ্যে কেউবা

বেসরকারী চাকরিজীবী কেউবা ব্যবসায়ী। শুধু

প্রক্রিয়া নির্ধা এককভাবে নয় যৌথভাবেও এখন

ব্যবসায়ী দুই বোন গুলশানআরা ও রওশনআরা

কমে। দু'বোনের মধ্যে বড় রওশন আরা বিবাহিত। তিনি জানান, সংসার সামলে ব্যবসা করতে তার কোন সমস্যা হয় না। পার্টনারশীপের ব্যবসা বলে দু'জনেই সুবিধা পাচ্ছেন। তার স্বামী চাকরিজীবী। দুই সন্তান নিয়ে সে সুখেই দিন কাটাচ্ছে। বর্তমানে তাদের প্রতিষ্ঠানের অবস্থা পূর্বের

গায়ে হলুতে

গায়ে হলুদের অনুষ্ঠানে পালাতে পরিবর্তে বাড়ীতে বসে কানে সাজাতে পারেন।

সাধারণত অনুষ্ঠানের সাজগোলা একটু নিয়ম-কানুন মেনে করলে ভাল হয়। মেকআপের সময় সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করলে কনেকে বেশী আকর্ষণীয় ও সুন্দর দেখাবে। গায়ে হলুদের মেকআপ ও সাজ কিভাবে বাড়ীতে বসে করা সম্ভব জেনে নিন। ফেস ওয়াশ অথবা ক্রিনজিং মিক্স দিয়ে মুখমলকে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে। ড্রাই অথবা লিকুইড ফাউন্ডেশন মেকআপের তুলিতে নিয়ে মুখে ভাল করে মিশ হবেন, যাতে কোথাও মেকআপ বাদ পড়ে। গায়ের রং শ্যাশলা হলে হ

সরকারী

ঢাকায় মোট অধিদপ্তর এই সরকারী শিক্ষ নির্ধারিত হয়। বি ও সি প্রভে গ্রুপ এ : মতি উচ্চ বিদ্যালয়, বিদ্যালয়, ইসা বিদ্যালয় ও সরকার এই কুলগুলোর গ্রুপ বি : মতি হাই স্কুল, বাংলা বিদ্যালয়, ধান



* পদের নাম- কেন্দ্র পরিচালক, শিক্ষ যোগ্যতা- এমবিবিএস, প্রতিষ্ঠানের গ্রামীণ কল্যাণ, প্রধান কার্যালয়, এ