

মহুঁকি Uvbv†cv†ob Gwo†q Pj p



এই পৃথিবীতে কেউই স্বয়ংসম্পূর্ণ নয়। আপনি যত চেষ্টা করুন বা যত ভালো প্রেমিক বা প্রেমিকা হন না কেন, কখনও আপনার প্রেমিক বা প্রেমিকার সঙ্গে সম্পর্কে টানাপড়েন দেখা দিতেই পারে। কিছু পছন্দ অবলম্বন করলে হয়তো এসব টানাপড়েন এড়িয়ে আপনার সঙ্গে আপনার বন্ধুর সম্পর্ক বাড়বে বৈ কমবে না। এখানে সে রকম কিছু টিপস দেয়া হলো যা পরবর্তীতে আপনার কাজে লাগলেও লাগতে পারে আর না লাগলেও আপনাদের সম্পর্কের জন্য ক্ষতিকর হবে না নিশ্চয়ই!

■ আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীকে বলার সুযোগ দিন : ভেবে দেখুন কেউ যদি আপনার কোনো কথায় বাধা দেয় সেটা নিশ্চয়ই আপনার ভালো লাগে না। তাই আপনিও আপনার বন্ধুকে কথার মাঝখানে বাধা না দিয়ে বলতে দিন। এমনকি সে যা বলছে সে সম্পর্কে আপনি একমত না হলেও তাকে বলতে দিন।

■ সঙ্গী/সঙ্গিনীর কথা বোঝার চেষ্টা করুন : আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনী কি বলছে তা শুধু কর্ণগোচর করলেই চলবে না। কোনো বিষয়ে কিছু বলার মাধ্যমে সে কী বোঝাতে চাইছে তাও আপনাকে বোঝার চেষ্টা করতে হবে।

■ এমন কিছু বলে বসবেন না, যা পরবর্তীতে আক্ষেপের কারণ হবে : সব সময় মনে রাখবেন যে, আপনাদের সম্পর্ক একটি কাচের গ্লাসের মতো। যতক্ষণ এটার যত্ন নেয়া হবে ততক্ষণ এটা থাকবে সবল, দৃঢ়, সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন। কিন্তু যখন এটাকে অযত্ন-অবহেলা করা হবে তখন এটাতে আঁচড় পড়তে পারে, ফাটল ধরতে পারে, এমনকি ভেঙেও যেতে পারে। অবহেলায় এমন কিছু বলবেন না যা এক পলকের মধ্যেই আপনাদের সম্পর্ক চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দেবে। পরবর্তীতে তা নিয়ে আক্ষেপ ছাড়া কিছুই করার থাকবে না।

■ অতীতের দুঃখ-দুর্দশা টেনে আনবেন না, অতীত অতীতই। এটাকে সেখানেই থাকতে দিন। অতীতের কোনো অপ্রীতিকর দুঃখজনক ঘটনা আঁকড়ে ধরে থাকলে আপনি কখনই ভবিষ্যতের জন্য কোনো সমাধান খুঁজে পাবেন না। আপনার বন্ধুও তার প্রতি আপনার ভালোবাসার কামতি অনুভব করবে। তাই নিজের ভুল-ত্রুটি শুধরে নিতে চেষ্টা

করুন এবং আপনার বন্ধুকেও অতীতের ভুল-ত্রুটি শুধরে নিতে সুযোগ দিন। তারা ভুল শুধরে নিয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়, তাদের উৎসাহ দিন ও সমর্থন করুন। মনে রাখবেন, ভুল মানুষই করে।

■ সমঝোতা করতে শিখুন : সব বিষয়েই যে আপনার সঙ্গে আপনার বা সঙ্গিনীর পছন্দ-অপছন্দের মিল থাকবে তা নয়। আর এ ক্ষেত্রে সমঝোতার বিকল্প কিছু নেই। কোনো বিষয়ে আপনার সঙ্গে আপনার বন্ধুর মতানৈক্য দেখা দিলে তার সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে মধ্যপন্থা নীতি অবলম্বন করুন।

■ কোনো বিষয়ে বিপর্যস্ত থাকলে তা তাকে জানতে দিন : কোনো বিষয়ে বিপর্যস্ত থাকলে তা নিয়ে আলোচনা না করা কিংবা আলোচনা করাকে তুচ্ছ ভাবা ঠিক নয়। এতে বরং আপনার সঙ্গী/সঙ্গিনীর অনেক ছোট ছোট কথার জের ধরে আপনি হঠাৎ উত্তেজিত হয়ে পড়তে পারেন। আর তা আপনাদের মধ্যকার সম্পর্কের ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। তাই আপনার সঙ্গী/সঙ্গিনীর সঙ্গে খোলাখুলি আলোচনার মাধ্যমে তাকে আপনার অবস্থা বা মুড সম্পর্কে জানতে দিন। দেখা যাবে সেও আপনার মুড বুঝেই চলার চেষ্টা করছে।

■ একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন : ভালোবাসতে হলে এবং দীর্ঘদিনের সম্পর্ক গড়তে হলে প্রয়োজন একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ। আর এ শ্রদ্ধাবোধই সম্পর্ককে সুদীর্ঘ ও দৃঢ় করে।

ঘরকন্য়ার টুকিটাকি

১. ফ্রিজ ছাড়া ডিম সংরক্ষণ করতে চাইলে ডিমের গায়ে তেল মাখিয়ে লবণ-পানিতে ডুবিয়ে রাখুন, ডিম অনেক দিন ভালো থাকবে।
২. চুনের পানিতে ডিম ডুবিয়ে রাখলে দু'সপ্তাহ পর্যন্ত ভালো থাকে।
৩. ফ্রিজের বাইরে শাকসবজি বেশি সময় ধরে রাখতে হলে ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন।
৪. ফুলদানির পানির মধ্যে দুটো করে অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট দিলে ফুল অনেক দিন সতেজ থাকবে।
৫. মোম সব সময় ফ্রিজে রাখুন। এতে প্রয়োজনের সময় জ্বালালে পুড়বে কম, বেশি সময় ধরে জ্বলবে এবং আলোও হবে বেশি।
৬. রুপার জিনিসপত্র পালিশ করতে সেগুলোকে পোড়া কাগজের ছাই দিয়ে ঘষে ফেলুন। দেখবেন তা আরও ঝকঝকে হয়ে উঠেছে।
৭. রুপার অলঙ্কারের সঙ্গে এক টুকরো কর্পূর রাখুন তাহলে সেগুলো কালচে হবে না।
৮. লবণের বাটিতে লবণের সঙ্গে কয়েকটা চাল রাখুন, এতে লবণ তাড়াতাড়ি গলবে না।

প্রথম ডেটিংয়ের টিপস

যা পরিহার করবেন

এই ভ্যালেন্টাইন ডে হতে পারে আপনার পছন্দের বিশেষ ব্যক্তিটিকে প্রথম প্রপোজ করার দিন। তার মানে আপনি তাকে প্রথমবারের মতো আপনার মনের কথাটি বলার জন্য দেখা করতে যাচ্ছেন। এরকম হলে আপনাকে এই প্রথম ডেটিংয়ের দিন বেশ কিছু বিষয়ের প্রতি অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। মনে রাখবেন, কাউকে প্রথম দেখার যে ছাপ মানুষের মনে থেকে যায় তা পরবর্তীতে তা সম্পর্ক গড়ার ক্ষেত্রে বিশেষ প্রভাব ফেলে। হতে পারে তা ইতিবাচক বা নেতিবাচক।

প্রথম দেখার ক্ষেত্রে দুটি বিষয় আপনার প্রিয়জনের মনে ছাপ ফেলতে পারে। প্রথমটি হলো আপনার বাহ্যিক রূপ। আর তার পরেরটি হলো আপনি কি বলবেন বা বলছেন। দুটি বিষয় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনার সামনের মানুষটির হয়তো বা আপনার সম্পর্কে কোনো পূর্ব ধারণা নাও থাকতে পারে। তাই আপনি প্রথম দেখার সময় কি বলছেন তা একটি



বিশেষ প্রভাব পড়বে তার মনে। আর যদি আপনার কর্মস্থলে বা অন্য কোথাও তার সঙ্গে পূর্বে দেখা হয়ে থাকে, তাহলে হয়তো বা সে আপনার সম্পর্কে বা আপনারা দু'জন দু'জনার সম্পর্কে একটু হলেও চেনাজানার সুযোগ পেয়েছেন। এ ক্ষেত্রে হয়তো প্রথমে দর্শনধারীর ব্যাপারটি আগেই সারা হয়ে যায়। কিন্তু পরবর্তী ধাপে আপনি তার সঙ্গে একান্তে দেখা করে বা ডেটিংয়ের দিন কি বলবেন বা কিভাবে বলবেন সেটা কিন্তু আপনাকে বুঝে শুনেই বলতে হবে। এখানে প্রথম ডেটিংয়ের কিছু টিপস দেয়া হলো-

১. নিজের সম্পর্কে মাত্রাতিরিক্ত কিছু বলবেন না : কখনোই নিজের সম্পর্কে মাত্রাতিরিক্ত কিছু বলতে যাবেন না। প্রথম

দিনই যদি নিজেই নিজেকে জাহির করতে যান তাহলে হয়তো সেটা অতিরঞ্জিত হয়ে যেতে পারে। যার সঙ্গে ডেটিং করতে এসেছেন সেই সঙ্গী বা সঙ্গিনীর কাছেও হাস্যস্পন্দ বলে বিবেচিত হতে পারেন।

২. তার প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন : যেখানে দেখা করবেন সেখানে যদি আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর তুলনায় অন্যদের প্রতি আপনার কোনো আকর্ষণবোধ বা কৌতূহল জন্মে তাহলে সেটা নিশ্চয়ই তার কাছে ভালো

লাগবে না। বরং পরবর্তীতে আপনার সঙ্গে সম্পর্ক তৈরিতে সে আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে। কারণ আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনী নিশ্চয়ই আপনার কাছে সবচেয়ে আকর্ষণীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ হবার ইচ্ছাই পোষণ করে।

৩. প্রথম ডেটিংয়ে তাড়াহুড়ো করবেন না : প্রথম ডেটিংয়ের ক্ষেত্রে তাড়াহুড়োর কিছু নেই। ঠাড়া মাথায় ধীরে সুস্থে নিজে কথা বলুন এবং সঙ্গী বা সঙ্গিনীকেও বলার সুযোগ দিন।

৪. হতাশাপূর্ণ কথা বলবেন না : প্রথম দেখার দিনই যদি তাকে কোনো হতাশাজনক কথা বলেন তাহলে সেও হতাশ হয়ে যেতে পারে যা কখনোই ইতিবাচক নয়। এদিকে আপনাকে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে।

i "gubv Rvgyb

রূপচর্চা নখের যত্ন

Prevention is Better than care

১. গৃহের কাজকর্মে রাবারের হ্যান্ডগ্লোভস ব্যবহার করুন।
২. প্রতি রাতে হাতের নখ এবং এর চারপাশে তুকে তেল বা ক্রিম মৃদুভাবে ম্যাসাজ করুন।
৩. দাঁত দিয়ে নখ কামড়ানোর অভ্যাস পরিত্যাগ করুন।
৪. হাতের নখ এবং তার চারপাশের তুকে টানটান, সতেজ রাখতে নিয়মিত মেনিকিউর করুন।
৫. নখ সুস্থ রাখতে হলে আপনাকে কিছু সঠিক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এগুলো হলো-
 ১. দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য
 ২. শস্যজাতীয় খাদ্য
 ৩. আয়রন এবং জিঙ্ক ক্যালসিয়াম আছে এমন সব খাদ্য
 ৪. ভিটামিন 'এ' জাতীয় খাদ্য যেমন সবুজ ও হলুদ, শাক-সবজি, ফলমূল, মাছ ইত্যাদি।
 ৫. ভিটামিন B এবং প্রটিনজাতীয় খাদ্য
 ৬. এছাড়া নখ বেশি বড় করবেন না। কিছুদিন পর পর নখ কেটে একে সুন্দর Shape আকার দিন।

সুস্থ খাসির মাংস

খাসি ভেবে বক্রীর মাংস Livestock না তো? বিয়ে, জন্মদিন কিংবা অন্য যে কোনো অনুষ্ঠানের জন্য আমরা নিজস্ব খামারে, আধুনিক পরিচর্যায় বেড়ে ওঠা সুস্থ খাসির মাংস সরবরাহ করে থাকি। নিশ্চয়তা রয়েছে স্বাস্থ্যসম্মত মাংসের। প্রয়োজনে আপনার সামনে জবাই করে দেয়া হবে।

ব্ল্যাক বেঙ্গল গোট ফার্ম

ফোন : ৯১১৩৭৭১, ০১৭১৩৮৭৩৫৪,
০১৭১৯০৭৪৭৪