



প্রাক্তন সহকর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন

কর্মজীবনে প্রবেশের পর সহকর্মীরা আমাদের জীবনের খুব গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হয়ে ওঠেন। অনেক সমস্যাই তাদের নিয়ে মোকাবেলা করতে হয়। এভাবে অনেকে হয়ে ওঠেন পরিবারের সদস্যের মতো। কিন্তু কর্মস্থল পরিবর্তন বা নতুন চাকরিতে প্রবেশ প্রভৃতি কারণে এক সময়ের প্রিয় সহকর্মী থেকে অনেক দূরে চলে যেতে হয়। তারপরও হয়তো অনেকে সহকর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে চান। তবে সুযোগের অভাবে সেটা খুব একটা হয়ে ওঠে না। প্রাক্তন সহকর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করার কিছু পরামর্শ

এখানে তুলে ধরা হলো :

* সবার সঙ্গে যোগাযোগ করে নিয়মিত পুনর্মিলনের আয়োজন করুন। এতে এক অনুষ্ঠানেই দেখা হয়ে যাবে অনেকের সঙ্গে। অন্তত বছরের একটি দিন সবাই একত্রিত হওয়ার চেষ্টা করুন।

* সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এখন দুনিয়ার এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্তে যোগাযোগের সুযোগ করে দিয়েছে। এ সুযোগটি নিতে পারেন। সহকর্মীরা একটি ফেসবুক গ্রুপ তৈরি করতে পারেন। এতে সবার সঙ্গেই নিয়মিত যোগাযোগ থাকবে।

স্কুলের প্রথম দিনের ছবি

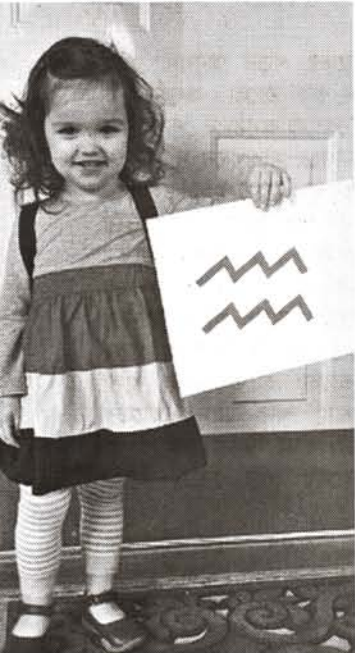
সন্তান স্কুলে যাওয়া শুরু করলে সেটা সব বাবা-মায়ের অত্যন্ত আনন্দের দিন। প্রযুক্তি এখন আমাদের বিভিন্ন আনন্দের মুহূর্তগুলোকে সংরক্ষণ করে রাখার সুযোগ করে দিয়েছে। আপনিও সেই সুযোগটি গ্রহণ করে সন্তানের স্কুলের প্রথম দিনটিকে স্মরণীয় করে রাখতে পারেন।

* স্কুলে যাওয়ার আগে সন্তানের ছবি তুলুন। স্কুলের সামনে বা ভেতরেও তুলতে পারেন।

* ছবি তোলায় আগে আপনার সন্তানের নাম, প্রথম স্কুলে যাওয়ার তারিখ কাগজে হাতে বা কম্পিউটারে লিখে সেটা সুন্দর কোনো ফ্রেমে বাঁধাই করান। আর ছবি তোলার সময় সেই ফ্রেমটা আপনার সন্তানের পাশে রাখুন বা তার হাতে দিন। এভাবে সেই দিনটা চিরকালের মতো স্মরণীয় হয়ে থাকবে।

* প্রতিবছর স্কুলে যাওয়ার প্রথম দিনটিতেও ছবি তুলতে পারেন। এক্ষেত্রে আগের বছরের প্রথম দিনের ছবিটা সন্তানের হাতে দিন। তারপর সেই ছবিটিসহ তার ছবি তুলুন। এটা বেশ মজার একটা ছবি হয়।

* স্কুলের প্রথম দিনের ছবি তোলার পর ওই বছর স্কুলের শেষ দিনটিতেও সন্তানের ছবি তুলুন। এ ছবি দুটো পাশাপাশি রাখলে এক বছরে শিশুর বেড়ে ওঠাটা বোঝা যাবে। এটাও দুর্দান্ত এক স্মৃতি হয়ে থাকবে আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য।



মজাদার খাবারের লোভ এড়াতে

অনেক সময় চোখের সামনে মজাদার খাবার দেখলে আমরা আর না খেয়ে থাকতে পারি না। এতে একদিকে যেমন শরীরের ওজন বাড়ে, অন্যদিকে পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার আশ্রয়ও কমে যায়। এ রকম মজাদার খাবার খাওয়া এড়াতে কিছু কৌশল কাজে লাগাতে পারেন।

* যখন বিস্কুট, চিপস, পপকর্ন খেতে ইচ্ছা করবে তখন কচি গাজর, ফলের টুকরো চিবুতে থাকুন।

* মাঝে মাঝেই ক্রিম, মাখন, বাদাম জাতীয় খাবার খেতে ইচ্ছা করে। এসব খাবার খেতে ইচ্ছা করলে সুপ খেয়ে নিন।

* বার্গার, পিৎজা খেতে ইচ্ছা করলে মিষ্টি আলুর সঙ্গে চর্বিহীন পাতলা মাংস খেতে পারেন। সঙ্গে একটু সবজিও রাখতে পারেন।

* জুস, কোল্ড ড্রিংকস খেতে মন চাইলে লেবুর শরবত বা হালকা চিনি দেয়া কোল্ড টি পান করতে পারেন।

