

গরমে ত্বকের যত্নে দুধের সর যেভাবে ব্যবহার করবেন

লাইফস্টাইল ডেস্ক

আদিকাল থেকেই দুধ ও দুধের সর রূপচর্চার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। প্রাচীনকালে নারীরা নিয়মিত ফেসপ্যাক বা স্ক্রাব হিসেবে দুধের সর ব্যবহার করতেন। এর প্রাকৃতিক পুষ্টিগুণ ত্বককে ভেতর থেকে পুষ্ট করে এবং বয়সের ছাপ কমাতে সাহায্য করে। আধুনিক সময়েও রূপবিশেষজ্ঞরা দুধের সরকে একটি কার্যকর ঘরোয়া উপায় হিসেবে বিবেচনা করেন, বিশেষ করে গরমে ত্বকের যত্নে।

দুধের সর কেন ত্বকের জন্য উপকারী?
দুধের সর প্রাকৃতিক ফ্যাট, প্রোটিন এবং ল্যাকটিক অ্যাসিডে সমৃদ্ধ। এই উপাদানগুলো ত্বককে গভীরভাবে পুষ্ট জোগায় এবং দীর্ঘ সময় ধরে আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। ল্যাকটিক অ্যাসিড একটি প্রাকৃতিক এক্সফোলিয়েন্ট হিসেবে কাজ করে, যা ত্বকের মৃত কোষ দূর করে নতুন কোষ গঠনে সাহায্য করে। ফলে ত্বক হয় মসৃণ, নরম এবং উজ্জ্বল।

ট্যান দূর করতে দুধের সর
গরমে সূর্যের তাপে ত্বক সহজেই ট্যান হয়ে যায়। দুধের সর ত্বককে ঠাণ্ডা রাখে এবং রোদে পোড়া ত্বকের ত্বক কমাতে সাহায্য করে। ১ টেবিল চামচ তাজা দুধের সর সঙ্গে ১ চিমটি হলুদ মিশিয়ে নিন। রোদে পোড়া জায়গাগুলোতে সমানভাবে একটি স্তর লাগান। ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেখে দিন, তারপর হালকা গরম পানিতে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহার করলে ত্বকের রং সাদা হয় এবং ট্যান কমে যায়।

ত্বক ময়েশ্চারাইজ ও নরম রাখতে
দুধের সরের অন্যতম বড় গুণ হলো এর ময়েশ্চারাইজিং মতা। এটি ত্বকের ভেতরে আর্দ্রতা ধরে রাখে এবং শুষ্কতা দূর করে। শুষ্ক বা



ডিহাইড্রেটেড ত্বকের জন্য এটি বিশেষভাবে উপকারী। ২ চা চামচ দুধের সরের সঙ্গে ১ চা চামচ বেসন ও ১ চা চামচ খেজুর মিশিয়ে ফেসপ্যাক তৈরি করে ব্যবহার করলে এটি ত্বককে গভীরভাবে পুষ্ট করে এবং নরম রাখে।

উজ্জ্বলতা ও প্রাকৃতিক গ্লো হাফি
নিয়মিত দুধের সর ব্যবহার করলে ত্বকে স্বাভাবিক উজ্জ্বলতা ফিরে আসে। এতে থাকা ভিটামিন ও প্রোটিন ত্বকের নিঃসৃত তেল দূর করে এবং ত্বককে স্বাস্থ্যকর করে তোলে। ১ টেবিল চামচ দুধের সর, ১ টেবিল চামচ বেসনের সর পরিমাণমতো গোলাপ জল মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। পেস্টটি মুখে প্রায় ১৫ মিনিট রেখে শুকিয়ে নিন। ধুয়ে ফেলার ঠিক আগে, আলতো করে বৃত্তাকার করে ত্বক ম্যাসাজ করুন। এর ফলে মৃত কোষগুলোকে তুলে ত্বককে সতেজ ও প্রাণবন্ত রাখে।

দাগছোপ দূর করতে
ত্বকের কালো দাগ বা দাগছোপ কমাতে দুধের সর খুবই কার্যকর। আক্রান্ত স্থানে সর লাগিয়ে হালকা ম্যাসাজ করলে উপকার পাওয়া যায়। ১ টেবিল চামচ দুধের সরের আধা চা চামচ তাজা লেবুর রস মিশিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের মুখে লাগিয়ে রাখুন, তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ফলে ত্বকের দাগ ধীরে ধীরে হালকা হবে।

যেভাবে ব্যবহার করবেন
দুধের সর সরাসরি মুখে লাগানো যায়, আবার মধুর মতো উপাদানের সঙ্গে মিশিয়েও ব্যবহার করা যায়। সপ্তাহে ২-৩ বার নিয়মিত ব্যবহার করলে আলো ফল পাওয়া যায়। দুধের সর একটি সহজলভ্য ও প্রাকৃতিক উপাদান, যা ত্বকের যত্নে দারুণ কার্যকর। দামি প্রসাধনী ব্যবহার না করেও ঘরে বসেই এই উপাদান দিয়ে ত্বককে সুস্থ, উজ্জ্বল ও সুন্দর রাখা সম্ভব।

ঝটপট আফগানি অমলেট বানাবেন যেভাবে

লাইফস্টাইল ডেস্ক

অনেকেইই সকাল শুরু হয় ডিম ছাড়া কল্পনাই করা যায় না। ব্যস্ত জীবনে দ্রুত তৈরি করা যায় বলে নাস্তায় ডিমই খেতে পছন্দ করেন। বিশেষ করে গরম গরম ধোঁয়া ওঠা অমলেট অনেকের কাছেই খুব প্রিয় একটি খাবার। স্বাদ, পুষ্টি এবং দ্রুত প্রস্তুত করা যায় বলে অমলেট বিশ্বজুড়ে অন্যতম জনপ্রিয় ব্রেকফাস্ট হিসেবে জায়গা করে নিয়েছে।

ডিমের খাচা প্রোটিন শরীরকে শক্তি জোগায় এবং দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখে, তাই এটি খুব উপকারী। তবে প্রতিদিন একই ধরনের অমলেট খেতে খেতে অনেকেই একঘেয়েমি অনুভব করেন। সেই রেখে একটি ভিন্ন স্বাদে তৈরি করতে পারেন আফগানি অমলেট। আফগানি অমলেট সাধারণ অমলেটের চেয়ে একটু আলাদা এবং বেশি মজাদার। অল্প সময়ের মধ্যেই তৈরি করা যায় বলে সহজে তৈরি করে পরিবারের সবাইকে চমকে দিতে পারেন।

আসুন জেনে নেওয়া যাক কীভাবে আফগানি অমলেট তৈরি করবেন-
প্রস্তুত প্রণালি
আলু চারকোণা করে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। একটি প্যান্ডে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি দিন এবং হালকা ভাজা হয়ে আসলে কাটা আলুগুলো দিয়ে ২-৩ মিনিট ভেজে নিন, যতন না আলুগুলো হালকা সোনালি রং ধারণ করে।
এরপর গরমে টমেটো কুচি, হলুদ, লবণ, গোলমরিচ ও মরিচ গুঁড়া দিয়ে আলোভাবে মিশিয়ে নিন।
মাঝারি আঁচে কিছুটা রান্না করুন, যতন না টমেটো নরম হয়ে পুরোপুরি গলে যায় এবং মসলাসর সঙ্গে মিশে যায়।
এবার প্যান্ডে ডিম ভেঙে দিন এবং ওপরে থেকে সামান্য লবণ ও গোলমরিচ ছিটিয়ে দিন। আঁচ একদম কমিয়ে প্যান্ডে ঢেকে দিন এবং ৫-৭ মিনিট রান্না করুন, যতন না ডিমের সাদা অংশ ভালোভাবে জমে যা়। রান্না হয়ে গেলে নামানোর আগে ওপরে ধনেপাতা কুচি ও কাঁচামরিচ ছিটিয়ে দিন। এরপর নামিয়ে গরম গরম রুটি বা পাউরুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

আদা-মধু-কালিজিরা মিলতে পারে বড় উপকার

লাইফস্টাইল ডেস্ক

দিনটা একটি স্বাস্থ্যকরভাবে শুরু করার অবনান অনেকেরই থাকে। আর সেই চেষ্টায় অনেকেই বেছে নেন সহজলভ্য কিছু প্রাকৃতিক উপাদান। আদা, মধু ও কালিজিরা এই তিনটি উপকরণ নিয়ে নানা ধরনের আলোচনা এখন সামাজিক মাধ্যমে বেশ জনপ্রিয়। কিন্তু সত্যিই কি প্রতিদিন সকালে এগুলো খাওয়া জরুরি? নবাব জন্ম কি সমানভাবে উপকারী? চলুন বিষয়টি একটি বাস্তব দৃষ্টিতে দেখি।

সকালের এই মিশ্রণ শরীরে কী করে?
আদা, মধু ও কালিজিরা তিনটিই পুষ্টিগুণে ভরপুর। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করলে কিছু ইতিবাচক প্রভাব পাওয়া যেতে পারে। যেমন-
প্রদাহ কমাতে সহায়ক: এই তিন উপাদানেই প্রাকৃতিক অ্যান্টি-ইনফ্লামেটরি গুণ রয়েছে, যা শরীরের



ভেতরের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। রোগ প্রতিরোধে সহায়তা: রোগ প্রতিরোধমত বাড়াতে কিছুটা সহায়ক হতে পারে।
সতেজ অনুভূতি: সকালে খেলে অনেকেই দিন শুরুতে এক ধরনের হালকা ও সতেজ অনুভূতি পান। ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ: হালকা মধু কমাতে সাহায্য করে, ফলে পরবর্তী খাবারের অতিরিক্ত খাওয়া কিছুটা কমাতে সহায়ক হয়।
হজমে উপকার: আদা ও কালিজিরা হজম প্রক্রিয়াকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে এবং অ্যাসিডিটির প্রবণতা কমাতে ভূমিকা রাখতে পারে।
মধু অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে, ত্বকের সতেজতা বজায় রাখতে সাহায্য করে তবে একটা বিষয় মনে রাখা জরুরি, এই মিশ্রণ কখনোই সকালের নাশতার বিকল্প নয়।

ঝটপট বানিয়ে নিন বেলের শরবত

লাইফস্টাইল ডেস্ক

গরমের দিনে তৃষ্ণা মেটানোর জন্য ভূমিকা রাখতে পারে। রোগ প্রতিরোধে সহায়তা: রোগ প্রতিরোধমত বাড়াতে কিছুটা সহায়ক হতে পারে।
সতেজ অনুভূতি: সকালে খেলে অনেকেই দিন শুরুতে এক ধরনের হালকা ও সতেজ অনুভূতি পান। ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ: হালকা মধু কমাতে সাহায্য করে, ফলে পরবর্তী খাবারের অতিরিক্ত খাওয়া কিছুটা কমাতে সহায়ক হয়।
হজমে উপকার: আদা ও কালিজিরা হজম প্রক্রিয়াকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে এবং অ্যাসিডিটির প্রবণতা কমাতে ভূমিকা রাখতে পারে।
মধু অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে, ত্বকের সতেজতা বজায় রাখতে সাহায্য করে তবে একটা বিষয় মনে রাখা জরুরি, এই মিশ্রণ কখনোই সকালের নাশতার বিকল্প নয়।



প্রাক্তনকে ভুলতে কেন যোগাযোগ বন্ধ রাখবেন

লাইফস্টাইল ডেস্ক

একসময় সম্পর্ক ছিল আলোবাসায় ভরপুর, কিন্তু নানা কারণে সেই সম্পর্কের ইতি ঘটে। বিচ্ছেদের পর অনেকেই ভেঙে পড়েন, নিজেকে সামলানো কঠিন হয়ে যায়। কেউ দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পারেন, আবার কেউ দীর্ঘ সময় ধরে মানসিক কষ্টে ভোগেন। এই কঠিন সময়কে সহজভাবে সামলা দিতে মনোবিজ্ঞানীরা একটি কার্যকর পদ্ধতির কথা বলেন-নো কন্টাক্ট রুল।

সম্প্রতি বলিউড অভিনেত্রী কালিকি কোয়েচলিন তার ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে গিয়ে জানান, বিচ্ছেদের পর প্রাক্তন বলিউড পরিচালক অনুরাগ কাশ্যপের সঙ্গে দীর্ঘ সময় কোনো যোগাযোগ না রাখাই তারের সম্পর্কের তীব্রতা কমাতে সাহায্য করেছে। এই অভিজ্ঞতা থেকেই বিষয়টি নতুন করে নো কন্টাক্ট রুল আবার আলোচনায় আসে।

নো কন্টাক্ট রুল আসলে কী?
সহজভাবে বলতে গেলে, ব্রেকআপের পর প্রাক্তনের সঙ্গে সব ধরনের যোগাযোগ বন্ধ রাখা থেকেই বলা হয় 'নো কন্টাক্ট রুল'। এতে অবস্থায় দুরত্ব বজায় রাখা মানে মস্তিষ্কে নতুন বাস্তবতায় অভ্যস্ত হওয়ার সময় দেওয়া। এতে ধীরে ধীরে মানসিক চাপ কমে, আত্মবিশ্বাস ফিরে আসে এবং নিজের পরিচয় নতুনভাবে

গড়ে তোলার সুযোগ পাওয়া যায়।
যেভাবে বজায় রাখবেন নো কন্টাক্ট রুল শুরুটা বেশ কঠিন হয় এটাই স্বাভাবিক। তবে কিছু সহজ অভ্যাস এই সময়টাকে সহজ করতে পারে।
১. নিজের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করার একটি নিরাপদ উপায় খুঁজুন। যেমন: ডায়েরি লেখা। যখনই প্রাক্তনের সঙ্গে কথা বলতে ইচ্ছে করবে, তখন মনের কথা লিখে ফেলুন। এতে অনেকটা হালকা হয়।
২. একাকিত্ব এড়িয়ে চলুন। বন্ধু বা পরিবারের চক্র ভাঙতে সাহায্য করে। এটি মস্তিষ্কে ধীরে ধীরে মানিয়ে নিতে শেখায় যে সম্পর্কটি শেষ হয়ে গেছে। ফলে নতুনভাবে জীবনকে দেখার সুযোগ তৈরি হয়।
৩. মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাব মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে, মানুষের মস্তিষ্ক অভ্যাসের ওপর নির্ভরশীল। একটি সম্পর্কটি থাকার সময় আমরা সেই মানুষটির সঙ্গে মানসিকভাবে জড়িয়ে পড়ি। হঠাৎ সেই সম্পর্ক ভেঙে গেলে মস্তিষ্ক সেই অভ্যাস ছাড়তে পারে না। তাই বারবার যোগাযোগের ইচ্ছা হয়। এই ইচ্ছা থেকেই বলা হয় 'নো কন্টাক্ট রুল'। এতে অবস্থায় দুরত্ব বজায় রাখা মানে মস্তিষ্কে নতুন বাস্তবতায় অভ্যস্ত হওয়ার সময় দেওয়া। এতে ধীরে ধীরে মানসিক চাপ কমে, আত্মবিশ্বাস ফিরে আসে এবং নিজের পরিচয় নতুনভাবে

গরমে ট্যাংকির পানি ঠান্ডা রাখার ঘরোয়া উপায়

লাইফস্টাইল ডেস্ক

গরমের তীব্রতা যত বাড়ছে, ততই দৈনন্দিন জীবনে পানির প্রয়োজনও বাড়ছে। এই সময় অনেকেই দিনে কয়েকবার গোসল করে বা হাত-মুখ ধুয়ে শরীর ঠান্ডা রাখতে চান। কিন্তু সমস্যা হয় তখনই, যখন ট্যাংকির পানি নিজেই গরম হয়ে যায়। তখন ঠান্ডা পানির বদলে গরম পানি ব্যবহার করতে গিয়ে অস্বস্তিতে পড়তে হয়।

তবে কিছু সহজ ঘরোয়া উপায় মেনে চললে পানির ট্যাংকি অনেকটা ঠান্ডা রাখা সম্ভব- সাদা রং ব্যবহার করুন
পানির ট্যাংকির গায়ে সাদা রং করা একটি খুব কার্যকর পদ্ধতি। সাদা রং সূর্যের তাপ শোষণ না করে প্রতিফলিত করে দেয়। ফলে ট্যাংকির ভেতরের পানি দ্রুত গরম হয় না। কালো বা গাঢ় রঙের তুলনায় সাদা রং ট্যাংকিকে তুলনামূলকভাবে ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে। এটি দীর্ঘমেয়াদে সহজ ও সাশ্রয়ী সমাধান।



ঢেকে রাখা
ট্যাংকির চারপাশে থার্মোকাল শিট, ফোম বা মোটা কার্ডবোর্ড ব্যবহার করলে তা দ্রুত নিরোধক হিসেবে কাজ করে। এতে সরাসরি সূর্যের তাপ ট্যাংকে পৌঁছাতে পারে না। চাইলে পুরোনো চটের বস্তাও ব্যবহার করতে পারেন। বস্তা দিয়ে ট্যাংকি মুড়িয়ে মাঝে মাঝে পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখলে তাপমাত্রা বেশ কম থাকে।
ট্যাংকির ওপর ছাউনি তৈরি করুন
ট্যাংকি যদি সরাসরি রোদে থাকে, তাহলে তার ওপর অবশ্যই ছাউনি তৈরি করা উচিত। বাঁশের চাটাই, টিন বা গ্রিন নেট ব্যবহার করে ছায়া তৈরি করলে সূর্যের তাপ সরাসরি ট্যাংকে পড়ে না। ফলে পানির তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকে। তবে সম্পূর্ণ টিনের ঢাকনা ব্যবহার না করাই ভালো, কারণ এতে উষ্ণতা তাপ আটকে যেতে পারে।
পাইপ ইনসুলেশন করুন
অনেক সময় ট্যাংকির পানি ঠান্ডা থাকলেও পাইপে থাকা পানি গরম হয়ে যায়। তাই পাইপের চারপাশে পুরোনো কাপড়, ফোম বা ইনসুলেশন টেপ পেঁচিয়ে দেওয়া যেতে পারে। এতে কল খুললে গরম পানি আসার সমস্যা অনেকটাই কমে যায়।
খড় বা প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার
গ্রামাঞ্চলে ট্যাংকি ঠান্ডা রাখার জন্য খড় খুব জনপ্রিয় একটি পদ্ধতি। ট্যাংকির চারপাশে খড় দিয়ে তেঁকে দড়ি দিয়ে বেঁধে দিলে এটি প্রাকৃতিক ইনসুলেটর হিসেবে কাজ করে। এটি সহজ একটি উপায়।
ইনসুলন ঠিক রাখা জরুরি
যদি নতুন ট্যাংকি বসানো সম্ভব হয়, তবে সেটি এমন জায়গায় রাখা উচিত যেখানে সরাসরি রোদ পড়ে না। ছায়াযুক্ত জায়গা বা ছাউনির নিচে ট্যাংকি রাখলে পানির তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকে।



স্টেজে দাঁড়ালেই হাত-পা কাঁপে? এ ভয় কাটাবেন যেভাবে


লাইফস্টাইল ডেস্ক

মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলতে হবে - এই চিন্তাই অনেকের জন্য অস্বস্তিকর। হাত কাঁপে, গলা শুকিয়ে যায়, মাথা ফাঁকা হয়ে যায়। অথচ ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে কোনো সমস্যা হয় না। এই ভয়কে অনেকের কাছেই নিজেদের দুর্বলতা ভাবেন। কিন্তু বাস্তবে এটি খুবই সাধারণ একটি মানসিক প্রতিক্রিয়া, যাকে বলা হয় গ্লোসোফোবিয়া বা জনসম্মুখে কথা বলার ভয় বা মঞ্চভীতি। সঠিক প্রক্রিয়ায় এটি কিছু অভ্যাস গড়ে তুললে এই ভয় অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব।

কেন এই ভয় হয়?
জনসম্মুখে কথা বলা বা পাবলিক স্পিকিংয়ের সময় মস্তিষ্ক পরিষ্কৃতিটিকে মূল্যায়নের মুহূর্ত হিসেবে ধরে নেয়। তখন মনে - ভুল বললে মানুষ কী ভাববে? এই ভাবনা থেকেই স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। ফলে হৃদস্পন্দন বেড়ে যায়, শ্বাস ত্রুত হয় এবং মনোযোগে সমস্যা তৈরি হয়। সবসময় এটি ফোবিয়া না হয়ে সাধারণ নার্ভাসনেসও হতে পারে। তবে চিন্তা নেই, সমাধানও আছে।

কীভাবে ভয় কাটাবেন?
১. প্রস্তুতিতে মনোনিবেশ
যত বেশি প্রস্তুতি নেবেন, তত বেশি আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে। কী বলবেন, কীভাবে বলবেন - আগে থেকে পরিকল্পনা ধারণ রাখুন।
২. ছোট পরিসরে অনুশীলন করুন
প্রথমেই বড় মঞ্চে না গিয়ে বন্ধু বা পরিবারের সামনে প্র্যাকটিস করুন। ধীরে ধীরে পরিসর বাড়ান।
৩. নিজের ওপর চাপ কমান
পারফেক্ট হতে হবে - এই চাপই অনেক সময় ভয় বাড়ায়। ছোট ভুল স্বাভাবিক, এটিকে গ্রহণ করুন।
৪. শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করুন
স্টেজে ওঠার আগে কয়েকবার গভীর শ্বাস নিন। এতে শরীর ও মন দুটোই কিছুটা শান্ত হয়।
৫. শ্রোতাদের সঙ্গে সংযোগ তৈরি করুন
শ্রোতাদের প্রতিপা না হেঁচকে সহযোগী হিসেবে দেখুন। তাদের সঙ্গে চোখের যোগাযোগ রাখলে ভয় কমে যায়।





নর্দান ইলেক্ট্রিসিটি সাপ্লাই পিএলসি
Northern Electricity Supply PLC
(An Enterprise of Bangladesh Power Development Board)
নির্বাচনী প্রকৌশলী কার্যালয়, বিবিবি, নেসকো, গোদাগাড়ী, রাজশাহী
Email: xen.snd.godagari@nesco.gov.bd

Memo No: 27.29.8134.000.034.07.001.26.191 Date: 26/04/2026

e-Tender Notice

This is an online tender, where only e-Tender will be accepted in the National e-GP portal and no offline/hard copies will be accepted. The Tenderers who are registered in the National e-GP portal (<http://www.eprocure.gov.bd>) are eligible to participate in this Tender. The fees of downloading the e-Tender Documents of following Packages from the National e-GP System portal have to be deposited online through any registered Bank's Branches up to the following Date & Time.

Package No.	Tender ID	Package Description	Publication on e-GP	Last Date & Time of selling Tender Documents	Tender Closing Date & Time
SND Godagari/W-16	1248176	New 11kV Line Works for BMDA (Deposit Work) of S&DD, NESCO, Godagari	26-April-2026 17:00 hrs	10-May-2026 16:00 hrs	11-May-2026 11:00 hrs

sd/-
(Md. Alul Azim)
Executive Engineer
Sales and Distribution Division
NESCO, Godagari, Rajshahi

জিএস নং-২১১/২৬ (৪'x৪/৪)