Food and Agriculture Organization of the United Nations

FAO 75 Grow, Nourish, Sustain. Together.

World Food Day 2020 Special

AYSHA SIDDIKA'S TIPS

VOLUME 1 | ISSUE 1 | OCTOBER 2020

Publication Partners

EASY diet BD LTD.

SubraSystems Software solution provider

AccouTech Accounting BPO

SSAI SOCIAL SECURITY AFFAIRS INITIATIVE

Aysha Siddika

Msc & Bsc (Food & Nutrition, DU)

Managing Director

Easy Diet BD Ltd.

Consultant (Diet & Nutrition)

Consultant (Dietitian) **Easy Diet**

Ex. Dietitian of **Square Hospital Ltd.**

Lecturer of **Square Nursing College**

Ex. Dietitian of **Apollo Hospital**

Dhaka

House - 337, Road -5, Avenue -3
Mirpur DOHS, Dhaka-1216

Chittagong

Easy Diet
Womens College Mor
Nasirabad, Chittagong

Sylhet

Nurjahan Private Hospital & Dignostic Center

Comilla

Moon Specialized Hospital

Appointment For Dhaka

01796434758, 01822259411, 01956148383

Appointment For Chittagong

01833006099

MD. MUSLEH UDDIN
Chairman
Easy Diet BD Ltd.

Greetings from Easy Diet BD Ltd. on the occasion of World Food Day 2020. WORLD FOOD DAY is an international day celebrated every year around the world on 16 October in honor of the date of the founding of the Food and Agriculture Organization of the United Nations in 1945. The theme of World Food Day 2020 is Grow, Nourish, Sustain. Together.

Easy Diet BD Ltd. is going to launch its mission to ensure healthy diets with proper nutrition through the country. Easy Diet BD Ltd. was established in 2018. Recently, we have restructured our business plan to implement following goals
gradually-
Diet consultancyAction to ensure healthy food for different classes of people in urban and rural areas of Bangladesh
Food and Agribusiness Awareness program in rural areas of Bangladesh
Urban agro.

Something the best way to visualize the future is to contrive it

A Perfect Blend of Creativity, Ingenuity and Technology

Our software application development division provides a righteous destination for all those clients, who are seeking to envision the software projects, en route to success.

SubraSystems Limited

+881404-452846   www.subrasystems.com.bd

DIET
FITNESS
URINE INFECTION
NUTRITION
AUTISM
FOLIC ACID
HAIR CARE
IODINE
Folic Acid
SUPERFOOD
SKIN CARE

প্রেগন্যান্সি সুপার ফুড

ওটমিল: দীর্ঘক্ষণ ভরপেট থাকতে এবং হজম শক্তি বাড়াতে খেতে পারেন কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেড, ফলিক এসিড, আয়রন,ফাইবারযুক্ত ওটমিল।

কলা: প্রসূতি মায়ের বাড়তি শক্তি এবং অবসাদ দূর করতে খাদ্যতালিকায় রাখুন পটাসিয়াম যুক্ত কলা।

ক্রেনবেরি: প্রেগন্যান্সিতে ইউরিন ইনফেকশন দূর করতে সাহায্য করে ক্রেনবেরি জুস।

ডিম্: প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড, কোলিন, প্রোটিন এর চাহিদা মেটাতে ১-২টি ডিম্ গ্রহণ করুন।

ডাল: বমি বমি ভাব দূর করবে ডাল জাতীয় খাদ্য,এতে থাকে আয়রন, প্রোটিন, ফাইবার এবং জিংক।

টকদই: শিশু ও মায়ের হাড় মজবুত করবে প্রোবায়োটিক যুক্ত টক দই।

বাদাম: গর্ভাবস্থায় বিকালের নাস্তায় বাদাম খাওয়া যায়, এতে দেহে ওমেগা-৩ এর চাহিদা পূরণ হয়।

সবুজ শাক সবজি: হাড়, ত্বক ও কোষের বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে ভিটামিন-এ,ই, বিটা ক্যারোটিন, ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ সবুজ শাক সবজি রাখুন।

সামুদ্রিক মাছ এবং রেড মিট: খাদ্যতালিকায় পর্যাপ্ত পরিমান সামুদ্রিক মাছ এবং রেড মিট , ওমেগা-৩, জিংক, প্রোটিন, আয়োডিন রাখুন।

Ehnus
.com
Japanese Health & Beauty Product
Green juice with Probiotics
ডায়রিয়া কিওর করে।
হার্ট হেলদি রাখে।
এলার্জী একজিমা কমায়।
হজম প্রক্রিয়া ভাল করে।
কার্যকরী
お徳用
山本漢方の青汁
乳酸菌
大麦若葉
粉末
おなか環境にこだわった!
Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162
Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

Ehnus
.com
Spirulina
চুল পড়া কমাতে ও নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে।
সব ধরনের এলার্জী নিয়ন্ত্রণ করে।
ডায়বেটিস ও প্রেসার নিয়ন্ত্রণ করে।
ত্বক উজ্জল, টান টান, ব্রণ মুক্ত রাখে।
Spiru
Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162
Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

Ehnus
.com
En Natural Green Smoothie
ওজন কমায়।
UTI (মূত্র নালীর সংক্রমণ) নিয়ন্ত্রণ করে।
প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে যা ত্বকে উজ্জলতা বাড়ায় ও বয়স ধীরে রাখে।
যে কোন ধরনের প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ করে।
ক্যান্সার ঝুঁকি কমায়।
Natural
Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162
Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

Ehnus
.com
Japanese Health & Beauty Product
Supplement
coconut, Turmeric, Collagen, zinc, Oyster
DHC
VIRGIN COCONUT OIL
30日分
20日分
Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162
Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

ইউরিন ইনফেকশন থেকে সহজে মুক্তি পাওয়ার ঘরোয়া উপায়

- মুত্রনালীর সংক্রমণ বা ইউরিন ইনফেকশন একটি অস্বস্তিকর সমস্যা। এই সমস্যায় তখনই মানুষ আক্রান্ত হয় যখন মুত্রাশয় এবং তার প্রস্থান টিউব ব্যাকটেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত হয়। বিজ্ঞানীরা বলেছেন মুত্রনালীর সংক্রমন থেকে পরিপূর্ণ ভাবে মুক্ত হতে ক্রেন বেরী জুস অনেক কার্যকর।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০০ মিলি ক্রেনবেরী জুস পান করলে ইউরিন ইনফেকশন থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
- একগ্লাস পানির সাথে ২ চামচ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে খেয়ে নিন। এছাড়াও লেবুর রসের সাথে মধু মিশিয়ে খেতে পারেন।দ্রুত ইনফেকশন সারিয়ে তোলার জন্য এই পানীয়টি প্রতিদিন ২ বার খান।
- বেকিং সোডার এসিড উপাদান, এসিড জাতীয় প্রস্রাবের সমস্যা রোধ করে এবং ব্যথাও দূর করে। তাই এই সমস্যা এড়াতে একচামচ বেকিং সোডার সাথে একগ্লাস পানি মিশিয়ে প্রতিদিন ১/২ বার খেয়ে নিন।
- প্রতিদিন ১ কাপ আনারস খাওয়া ভালো ইউরিনারি ইনফেকশন রোধ করার জন্য।
- যাদের ইউটিআই আছে তাদের প্রচুর পানি পান করা প্রয়োজন ।
- শসাতে প্রচুর পানি আছে। প্রতিদিন কম পক্ষে একটি শসা স্লাইস করে খেতে পারেন।
- এছাড়া আরামদায়ক পোশাক পড়লে, নিয়মিতভাবে মূত্রাশয় পরিষ্কার করলে ইনফেকশন এর ঝুকি কমে।

আপনার সাধ্যের মধ্যে আমরা
আপনাকে দিচ্ছি শাড়ি, লেহেঙ্গা,
সেলোয়ার কামিজের এক
বিপুল সমাহার
fashions ltd.
SUBRA
FASHIONS LTD.
Banaroshi polli . Shop# 12, section# 10,
Block # A , Line # 8 , Mirpur Dhaka 1216
Phone # +8801999812666
https://www.facebook.com/subrafashions

অটিজম শুধু বংশগত নয়,হতে পারে স্নায়ুবিক জটিলতা কিংবা খাদ্যাভাসের কারনেও

- খাবার সাধলেই শিশুটি দুঠোঁট শক্ত করে চেপে রাখে বা মুখ বন্ধ করে রাখে, অটিস্টিক শিশুদের মধ্যে Gastrointestinal distress একটি কমন সমস্যা। শিশুর খাদ্যগ্রহণে অনীহার প্রবণতা দেখলেই তাকে একবার ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান

- নতুন নতুন খাবার দিন, খাবারে নতুন আইটেম তাকে উৎসাহিত করতে পারে। অথবা নতুনভাবে খাবারকে উপস্থাপন করুন।

- মাতৃত্বকালীন সময়ে ভিটামিন-ডি এর অভাবে হতে পারে শিশুর অটিজম।

- অটিস্টিক শিশুর খাদ্যতালিকায় যোগ করুন ভিটামিন-এ, সি, এবং ডি সমৃদ্ধ খাবার।

- জিঙ্ক, ম্যাগনেসিয়াম, এবং ফোলেট সমৃদ্ধ খাবার গর্ভাবস্থা থেকেই গ্রহণ করুন এবং শিশুটির খাদ্যতালিকায় রাখুন।

- যতটুকু সম্ভব ঘরের তৈরি খাবার দিন .

- আপনি আপনার শিশুর ব্যাপারে পর্যবেক্ষণশীল হলে তার সুষম খাদ্যাভাস তৈরি সহজতর হবে।

easydiet
Get Hydra
Brightening
Facial
COMBO
OFFER
Book for Advanced
+88 01833 006 099

easydiet
বডি সেপিং
ব্রেস্ট টোনিং
Book for Advanced
+88 01833 006 099
Diet & Nutrition
Skin Aesthetic
Pain

easydiet
হাইড্রা ফেসিয়াল
+88 01833 006 099
Diet & Nutrition
Skin Aesthetic
Pain

চুলের ও ত্বকের যত্নে খাদ্য

EASY diet BD LTD.

- রোজকার খাবারদাবার একটু বুঝেশুনে খেলে খাবার থেকেই মিলবে চুল, ত্বক ও নখের সৌন্দর্যের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান।
- প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় কমপক্ষে ১ টুকরা সামুদ্রিক মাছ অথবা মাংস রাখার চেষ্টা করুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস পানি রাখুন খাদ্যতালিকায়।
- উজ্জ্বল ত্বক ও সুন্দর নখের জন্য চাই প্রোটিন। মাছ, মাংস, ডিম, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, দুধ ও দুধের তৈরি খাবার যোগ করুন খাদ্যতালিকায়।
- ত্বকের জন্য আরও একটি প্রয়োজনীয় উপাদান হলো ভিটামিন সি।
- লেবু, আমড়া, পেয়ারাসহ বিভিন্ন টক ফলে পাবেন প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি।
- ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড মাথা ও দেহের ত্বক ভালো রাখতে সাহায্য করে।
- মাছের তেল,বাদাম থেকে খুব সহজেই পেতে পারেন ওমেগা ৩।

CONFIDENCE

প্রতিদিনকার খাদ্য থেকেই গড়ে তুলুন দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

EASY diet BD LTD.

- খাবারের পরিমান অল্প হলেও তা ফ্রেশ এবং ন্যাচারাল কিনা নিশ্চিত করুন। মায়ের বুকের দুধ থেকেই শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি হয়, তাই নিয়মমত শিশুকে বুকের দুধ পান করান।
- প্রতিদিন ১৫-২০ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকুন এবং খাদ্যতালিকায় রাখুন ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার।
- মাশরুম, সামুদ্রিক মাছ, বাদাম, ইলিশ মাছ খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- আয়রন এর ঘাটতিতে ব্রেইনে অক্সিজেন সাপ্লাই কমে যায়, পেশী শক্তি কমে যায়, ফুসফুস দুর্বল হয়ে যায়, হতে পারে শ্বাসকষ্ট।
- শশা,গাজর,টমেটো,কাঁচা মরিচ,রসুন,পেঁয়াজ দিয়ে তৈরী সালাদও বৃদ্ধি করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।
- আমলকি, পেয়ারা, কমলা, মালটা জাতীয় টক ফলমুল কমপক্ষে ১ টি করে প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকায় যোগ করুন।
- ১০-১৯ বছরের কিশোর,কিশোরীর প্রতিদিনকার খাদ্য তালিকায় চিনা বাদাম, পাবদা,পুটি, ১-২টি ডিম্ রাখুন।
- অতিরিক্ত চিনি ও লবণযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমান পানি পান নিশ্চিত করুন।

Ehnus.com
Japanese Health & Beauty Product

ওজন কমাতে সাহায্য করে।

ক্ষুদা কমায়।

শরীর কে **ditoxyf** করে।

ব্রণ দূর করে।

কোষ্ঠকাঠিন্যে নিরাময় করে।

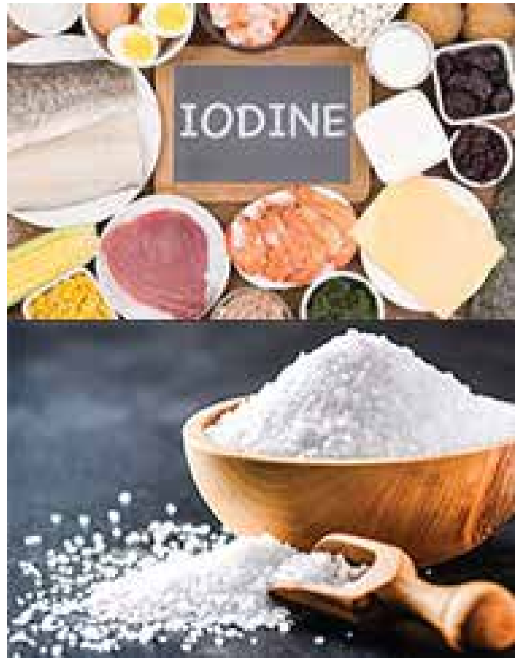
কার্যকরী

Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162

Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

বুদ্ধি বিকাশে আয়োডিন

- প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকায় ১ গ্রাম আয়োডিন ফর্টিফাইড সল্ট রাখুন।
- আলুর খোসায় থাকে আয়োডিন, তাই আলু খোসা সহ খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।
- পর্যাপ্ত আয়োডিন পেতে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় দুধ এবং সামুদ্রিক মাছ রাখুন।
- আয়োডিনের ঘাটতির ফলে শিশু হাবা গোবা হয়ে থাকে, শিশুর মানসিক বিকাশে শিশুকে আয়োডিন দিন প্রয়োজনমত।
- ৬ মাস থেকে বাচ্চার খাবারে সামুদ্রিক মাছ রাখুন।
- বয়স্কদের মাঝেও আয়োডিনের অভাবে দেখা দেয় ক্লান্তি, মাথাব্যথা, হজমে সমস্যা, চুল পড়ে যাওয়া, এমনকি থাইরয়েড হরমোন ইমব্যালেন্স এর মত সমস্যা।



CONFIDENCE
ভ্যাকুয়াম লবণ
VACUUM SALT
CONFIDENCE
CONFIDENCE
দানায় দানায় আস্থা

মানসিক স্বাস্থ্য বা ব্রেইন ভালো রাখতে ফোলেট বা ফলিক এসিড

- ফোলেটের অভাবে মাতৃগর্ভেই শিশুর নিউরাল টিউব ডিফেক্ট হতে পারে, যার ফলে শিশুর বিকাশ মারাত্মক ভবে ব্যাহত হয় এমনকি বিকলাঙ্গ শিশুও জন্ম নিতে পারে। ফোলেটের অভাবে ব্রেইন ঠিকভাবে কাজ করতে পারে না, যার ফলে হতে পারে ডিমেনশিয়া বা মনে রাখতে না পারার মতো মানসিক সমস্যা।

- কম মাত্রায় এমনকি স্বাভাবিক মাত্রায় ফোলেটের উপস্থিতিতেও বয়স্কদের মাঝে mental impairment দেখা যায়। Alzheimer's রোগীর চিকিৎসায় ফোলেট mental impairment নিয়ন্ত্রণে ভালো কাজ করে।

- ডিপ্রেশনের মতো মারাত্মক মানসিক রোগের পিছনেও আছে ফোলেটের হাত। ডিপ্রেশনের চিকিৎসায় তাই উন্নত বিশ্বে এন্টি ডিপ্রেশনের ওষুধের পাশাপাশি দেওয়া হয় ফলিক এসিড সাপ্লিমেন্টও।

- যে সব খাবারে পাওয়া যায় ফোলেট
গরুর কলিজা, ডিম, পালংশাক, ফুলকপি, ব্রকলি, সাইট্রাস ফলে পাওয়া যায়।

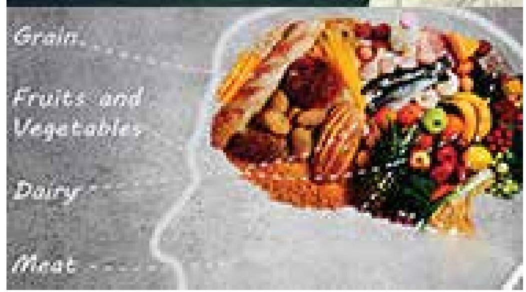
- ফলিক এসিড বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই সাপ্লিমেন্ট আকারে পাওয়া যায়।

- ফলিক এসিড ও ফোলেটের সাপ্লিমেন্ট সবারই বিশেষত গর্ভবতী মায়েদের নিয়মিত গ্রহন করা উচিত।

Refreshes in
every Drop
CONFIDENCE
DRINKING WATER
CONFIDENCE

শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ এবং সঠিক পুষ্টি

- ওটমিল: দীর্ঘক্ষণ ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য একমাত্র সুষম খাদ্য হচ্ছে মায়ের দুধ। কলা পটাশিয়ামে ভরপুর। ৬ মাস পূর্ণ হলে শিশুকে অল্প অল্প করে কলা খাওয়ান ৬ মাস পূর্ণ হলে শিশুকে যেকোনো একটি সবজি সিদ্ধ করে চটকে দিন
- শিশুর বয়স ৮-৯ মাস পূর্ণ হলে প্রতিদিন একটা ডিম দিন
- মাংসে থাকে প্রচুর জিঙ্ক, আয়রন, প্রোটিন আর মাছের তেলে আছে প্রোটিন আর ওমেগা থ্রি ফ্যাটি এসিড, যা শিশুকে মানসিকভাবে চটপটে হতে সাহায্য করে।
- ওটসে আছে জিঙ্ক, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স আর ভিটামিন ই। তাছাড়া প্রচুর পরিমানে আঁশ তো আছেই। ওটস স্মৃতিশক্তি বাড়াতেও কার্যকর।
- নানা প্রকার ডাল, যেমন- মসুর, মুগ, কলাই, খেসারি, সিমের বীজ এগুলোতে আছে প্রচুর ফাইবার আর প্রোটিন। ডাল রান্না করতেও সোজা, পুষ্টিগুনেও সেরা।
- নিউরোট্রান্সমিশন আর মস্তিষ্কের টিস্যুর সুস্থ বিকাশের জন্য উপকারী হচ্ছে দই সঙ্গে শিশুর প্রিয় কোন ফল চটকে মিশিয়ে নিন। শিশুও খুশি, পুষ্টিগুনও নিশ্চিত।
- লালশাক, পালংশাক, মুলাশাক, ডাটাশাক, সরিষাশাক, হেলেঞ্চাশাক, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, থানকুনি পাতা এগুলোতে রয়েছে প্রচুর পরিমানে আয়রন, আঁশ আর নানারকম ঔষধি গুন।
- এক এক ধরণের বাদাম থেকে শিশু একেক রকম পুষ্টি পাবে। বাদাম আর শুকনো ফল ব্লেন্ড করে গুড়ো করে রাখুন। দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়াতে পারবেন যখন তখন।



Something the best way to visualize the future is to contrive it

A Perfect Blend of Creativity, Ingenuity and Technology

Our software application development division provides a righteous destination for all those clients, who are seeking to envision the software projects, en route to success.

SubraSystems Limited

ডিম শুধু প্রোটিন নয়, সব রোগের পথ্য

- শিশু থেকে বৃদ্ধ সবার জন্য ডিম, করবে রোগ প্রতিরোধ এবং উপশমও ।
- ১টি ডিম থেকেই পাওয়া যাবে সব ধরনের মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট যেমন-ম্যাগনেসিয়াম,ফসফরাস, পটাসিয়াম, জিংক, আয়রন, ভিটামিন-এ,বি এবং ডি।
- ডিমের ভিটামিন ডি ক্যালসিয়াম শোষণ করতে সাহায্য করে হাড়কে শক্তিশালী করে।
- প্রয়োজনীয় ৯ ধরনের অ্যামাইনো অ্যাসিডের সহজ উপায় হলো ডিম।
- বাচ্চার ব্রেইন ডেভেলপমেন্ট থেকে শুরু করে স্মৃতি শক্তি লোপ সহ যেকোনো স্নায়ুবিক রোগের পথ্য ডিম।
- ডায়াবেটিস, ক্রনিক কিডনি রোগ, হার্টের রোগ কিংবা ক্যান্সার এর মতো জটিল রোগের সবচেয়ে নিরাপদ পথ্য হলো ডিম।
- ডিমের কোলেস্টেরল দেহের ক্ষতিকর কোলেস্টেরল কমিয়ে রোগীকে দ্রুততার সাথে সুস্থতার দিকে এগিয়ে দেয়।
- ডিমে থাকা বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান বাড়তি খাবার খাওয়ার চাহিদা কমিয়ে দেয়, এতে ক্ষুধা কমে যায় এবং দেহের ওজনও কমতে সাহায্য করে।

তানিরা'স মাল্টিগ্রেইন ডায়েট ফ্লাওয়ার

TANIRA'S DIET FOOD

তানিরা'স মাল্টিগ্রেইন ডায়েট ফ্লাওয়ার সম্পূর্ণ একটি খাদ্য দুর্গ। পুষ্টিবিদের মতে এতে –

- লো-জি আই মাত্রা কম থাকায় রক্তে সুগারের পরিমাণ কম থাকে
- হাই-ফাইভার থাকার কারণে অধিক সময় ক্ষুধামুক্ত রাখে, যা ওজন কমাতে সাহায্য করে
- কোষ্ঠ্যকাঠিন্য দূর করে এবং হার্ট সুস্থ রাখে
- উচ্চ-রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে

তানিরা'স মাল্টিগ্রেইন ডায়েট ফ্লাওয়ার এর এ টু জেড পুষ্টি আপনার পরিবারের সকলের পুষ্টি ঘাটতি পূরণে সহায়ক।

প্রায় ১৪ টি উপকরণ যথা- বাজরা, যব, পূর্ণ ফাইবার যুক্ত বিরই চাল, রাজমা, হেলেন ডাল, বাদাম, তিশি ইত্যাদি দিয়ে তৈরীকৃত তানিরা'স মাল্টিগ্রেইন ডায়েট ফ্লাওয়ার, আপনাদের পুষ্টি চাহিদার কথা মাথায় রেখেই আমাদের এই ছোট্ট প্রয়াস।

ভিটামিনঃ ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, ফাইভার, ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, জিংক, অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, আয়রণ, শর্করা, খনিজ লবণ, ফলেট, ভিটামিন বি-১, বি-৫, বি-৬, বি-১২, ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড ইত্যাদি।

ব্যবহারবিধিঃ রুটি, পরোটা, কেক, বিস্কুট, পাউরুটি ইত্যাদি।

কিশোর-কিশোরীর বাড়তি চাহিদা

- ডায়াবেটিস, কিডনী, লিভার, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার এর মত জটিল রোগ থেকে দূরে নেই আজকের কিশোর কিশোরীরাও, খুব সহজেই আক্রান্ত হযে যেতে পারে যদি না তাদের সম্পূর্ণ পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়।
- আজকের কিশোরী আগামীর মা,তাই খাদ্যতালিকায় অবশ্যই রাখতে হবে ভিটামিন-ডি, ফলিক এসিড,ক্যালসিয়াম।
- প্রতিদিন ১-২টি ডিম পূরণ করবে তার প্রোটিন, অ্যামিনো এসিড, ভিটামিন, মিনারেলস এর প্রয়োজনীয় চাহিদা।
- প্রতিদিন ১ টুকরা মাছ যেমন-পাবদা মাছ, পুটি মাছ, ইলিশ মাছ, সামুদ্রিক মাছ, অবশ্যই খাওয়া উচিত।
- জিংক এর চাহিদা মেটাতে রাখতে পারেন রেডমিট অথবা কলিজা।
- ১- ১.৫ লিটার দুধ অথবা ২৫০-৫০০ মিলিঃ দুধের তৈরী কাবার যেমন- দই, ছানা,পনির মিষ্টান্ন অবশ্যই রাখুন।
- আয়োডিন, সেলেনিয়াম, জিংক, ম্যাগনেসিয়াম এর মত মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট কমাতে সাহায্য করবে কিশোর কিশোরীর বাড়তি দুশ্চিন্তা।
- অনেক কিশোর কিশোরীর হিমগ্লোবিনের ঘাটতি দেখা দেয়, খাদ্যতালিকায় জোগ করতে হবে ভিটামিন বি, বি, বি এবং আয়রন। এ সময়ে ব্রেইনের ব্যবহার খুব বেড়ে যায়, তাকে প্রতিদিনের নাস্তায় খেতে দিন যে কোন ধরণের বাদাম।
- খাদ্যের পাশাপাশি তাকে শারীরিক ভাবে সচল রাখুন, প্রতিদিন ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকতে দিন।

তামাককে মন থেকে না বলুন

Dr. Kamrul Hasan Shuvo
MBBS (Dhaka). MPH
NHFHRI, Dhaka

হার্ট ভালো রাখার সবচেয়ে ভালো উপায়, তামাক থেকে দূরে থাকা।

- ধূমপান ছাড়ার দুই বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়।
- ১৫ বছরের মধ্যে তিনি অধূমপায়ীর মতো শংকামুক্ত হয়ে যান।
- ধূমপানের সময় ধূমপায়ীর কাছে থাকলে, অধূমপায়ীরাও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সমান ঝুঁকিতে থাকেন। তাই ঝুঁকিমুক্ত থাকতে ধূমপায়ীর কাছ থেকে দূরে থাকুন।
- ধূমপান না করে শুধু নিজেকে নয়, চারপাশের প্রিয়জনদের ও সুস্থ রাখুন।
- ধূমপান ছাড়তে চেয়েও যদি সফল না হন, সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

হার্টের সুস্থতায় স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান এবং পর্যাপ্ত পানীয় পান করুন

- চিনিযুক্ত ফলের রস ও কোমল পানীয় পান করবেন না। বরং পানি,
- স্বাভাবিক ফলের রস পান করুন।
- মিষ্টি এবং মিষ্টিজাতীয় খাবার, চকলেট না খেয়ে আম, জাম, কলা, আমড়া, পেয়ারা, পেঁপে বা অন্যান্য দেশীয় সহজলভ্য মৌসুমী ফলমূল খান।
- সুস্থ থাকতে প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ ফল-মূল ও শাক-সবজি খান।
- প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত খাবারে প্রচুর পরিমাণে চিনি, লবণ ও ট্রান্স ফ্যাট থাকে।
- স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে বাসার তৈরি স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- মদ্যপান পরিহার করুন।

শরীরচর্চায় আন্তরিকভাবে মনোনিবেশ করুন

- সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ দিন ৩০ মিনিট করে হাঁটুন বা হালকা ব্যায়াম করুন।
- সেটা সম্ভব না হলে সপ্তাহে অন্তত ৭৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- শুধু ব্যায়াম যে করতে হবে, তা নয়। বরং খেলাধুলা, হাঁটাহাঁটি, ঘর-গৃহস্থলীর বিভিন্ন কাজ যেমন - বাগান করা, ঘর ঝাড়া- মোছা, কাপড় ধোয়া এসবের মাধ্যমে ও শারীরিক পরিশ্রম করা যায়।
- প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। লিফট ছেড়ে সিঁড়ি দিয়ে উঠা নামা করুন, গাড়ি বাদ দিয়ে হাঁটুন বা সাইকেলে চরুন।
- বৈশ্বিক মহামারীর এই সময়ে লক ডাউন হলেও বাড়িতে শারিরীকভাবে সক্রিয় থাকতে হবে। পরিবারের প্রাপ্ত বয়স্করা মিলে হাঁটা এবং হালকা ব্যায়ামের অভ্যাস করুন। ভার্চুয়াল ব্যায়ামের ক্লাসে ও অংশ নিতে পারেন।
- সম্ভব হলে আপনার ফোনে ব্যায়ামের অ্যাপ ইন্সটল করুন এবং শারীরিক উন্নতির দিকে নজর রাখুন।

FITNESS STATION

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। বর্তমান যুগের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে গিয়ে আপনি আপনার মুল্যবান সম্পদটি হারিয়ে ফেলছেন না তো?? কাজের ব্যস্ততার কারণে আপনি আপনার স্বাস্থের প্রতি খেয়াল নিতে পারছেন না? একারণে আপনারা যারা জিমে যাচ্ছেন বা যাবেন চিন্তা করছেন আর নয় জিম। এখন কোন জিমে ব্যায়াম ছাড়াই নিজের জিম & ফিটনেস নিজেই করুন নিচের পণ্যসামগ্রী ব্যবহার করার মাধ্যমে।

- **YOGA MAT**
- **Weight Machine**
- **Sports Bra**
- **Sports Leggings**

Hotline: 01515280321

Your fitness weapons

Yoga mat

Weight machine

Diet dry foods

২৪ জুন,২০১৯ থেকে Nutripreneur BD এর পদযাত্রা শুরু হয়েছে। Nutripreneur BD একটি বেসরকারি কম্পানি যেখানে নারী উদ্যোক্তা তৈরি করার পাশাপাশি নারীদের নিজস্ব কর্মসংস্থান তৈরির জন্য সর্বোচ্চ সহযোগিতা করা হয়। Nutripreneur BD এর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে, nutrition sector কে আরও বিস্তৃত করা। এই কম্পানিতে স্টুডেন্টস এবং প্রফেশনালস্ উভয়ই কাজ করার সুযোগ পায় । মূলত শিক্ষার্থীরা যাতে পড়াশোনার পাশাপাশি নিজেদের Skill development করতে পারে ,তাদের জন্য রয়েছে সুবর্ণ সুযোগ ।

Profitable এবং Non-profitable উভয় ধরনের কাজ হয়ে থাকে ।

ফখরুন নাহার আন্না
স্বত্বাধিকারী

কার্যাবলী -

Nutrition based কাজের পাশাপাশি marketing based(brand promote,graphics) কাজ করার সুযোগ দেয়া হয়।
বিভিন্ন বিষয়ে দক্ষতা অর্জনের জন্য ট্রেনিং এর ব্যবস্থা করা হয়।
পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান অক্ষুণ্ণ রাখার জন্য পুষ্টি সম্পর্কিত free activity এর ব্যবস্থা করা হয় ।
পুষ্টিসেবা দেয়ার মাধ্যমে জনগণের সচেতনতা সৃষ্টি করতে সর্বদা প্রস্তুত Nutripreneur BD.Profitable এবং Non-profitable উভয় ধরনের কাজ হয়ে থাকে ।

Ehnus .com

Japanese Health & Beauty Product

Maca root powder

- এটি উচ্চ পুষ্টিকর
- হরমোনাল সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করে।
- হরমোনাল ওজন বৃদ্ধি, চুল পড়া কমাতে সাহায্য করে।
- মেনোপজের লক্ষণ চিকিৎসা ব্যবহৃত হয়।

Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162

Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

Ehnus.com

Japanese Health & Beauty Product

En Natural Beetroot Berries Smoothie

- ওজন কমায়।
- **UTI** (মূত্র নালীর সংক্রমণ) নিয়ন্ত্রণ করে!
- প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে যা ত্বকে উজ্জ্বলতা বাড়ায় ও বয়স ধীরে রাখে।
- যে কোন ধরনের প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ করে।
- ক্যান্সার ঝুঁকি কমায়।

Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162

Facebook & Inatagram page
ehnus.com/ehnus_bd

Japanese Health & Beauty Product

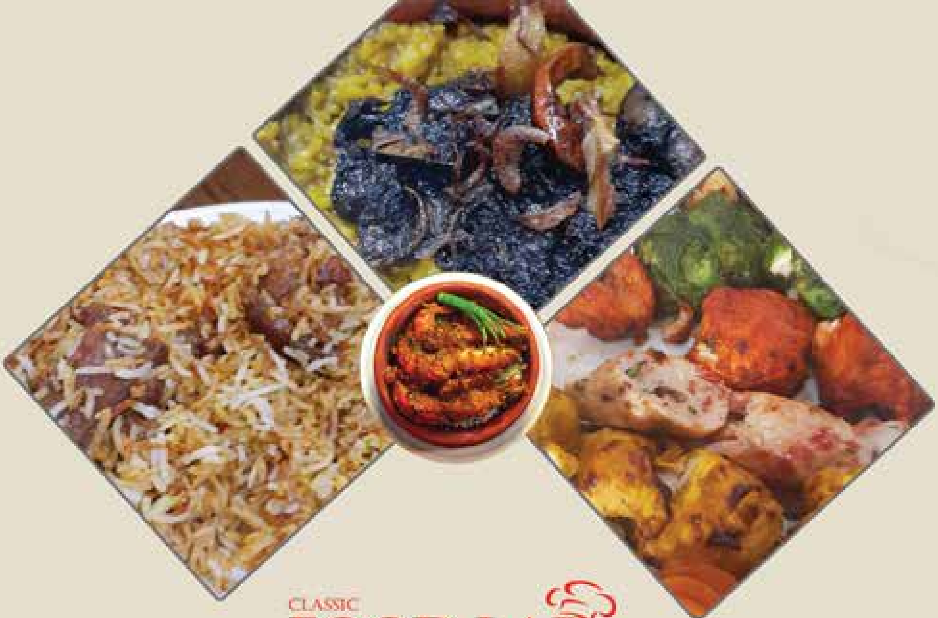
Ehnus .com

Marine Collagen
(100% halal)

- হাড় শক্ত করে ও ক্ষয় রোধ করে।
- চুলের গোড়া শক্ত করে চুল সুন্দর রাখে।
- ত্বকে তারুণ্যে ধরে রাখে।
- বয়স বৃদ্ধি ধীর করে।
- পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম নিয়ন্ত্রণ রাখতে সাহায্য করে।

Easy Diat BD, H# 337, R# 05,
Avenue# 03, Mirpur DOHS, Dhaka 1215
Hotline # +8801754825162

page: ehnus.com/ehnus_bd



CLASSIC
FOOD LAB LTD
Restaurant & Café

Come with your family & friends
to enjoy our healthy & hygenic food.....
Get supreme delicacy food experience.

Surma Tower, 59/2, Purana Paltan, Dhaka-Bangladesh
Phone # +8801729230467-68 https://www.facebook.com/ClasicFoodLab

CONFIDENCE
ভ্যাকুয়াম লবণ
VACUUM SALT
CONFIDENCE
CONFIDENCE
দানায় দানায় আস্থা