Aysha Siddika's Tips

ISSUE 2 | JANUARY 2021

Publication Partners

EASY diet BD LTD.

SubraSystems
Software solution provider

AccouTech
Accounting BPO

AYSHA SIDDIKA

MSc & BSc (Food & Nutrition, DU)
Managing Director
Easy Diet BD Ltd.
Consultant(Diet & Nutrition)
Consultant (Dietitian) Easy Diet
Ex. Chief Dietitian of Square Hospital Ltd.
Lecturer of Square Nursing College
Ex. Dietitian of Apollo Hospital

পুষ্টিবিদ আয়শা সিদ্দিকার

চেম্বার সমূহের বিস্তারিতঃ
চেম্বার ঠিকানা ও এপয়েনমেন্ট নিতে যোগাযোগ করুন নিম্নলিখিত নাম্বারে।

ঢাকা

ধানমন্ডি চেম্বারঃ	মিরপুর চেম্বারঃ	মালিবাগ চেম্বারঃ
০১৮২২২৫৯৪১১	০১৭৯৬৪৩৪৭৫৮ ০২৫১০৪০২৫৬	০১৮২২২৫৯৪১১

ঢাকার বাইরের চেম্বার (কুমিল্লা, সিলেট এবং চিটাগাং) ঃ
০১৮৩৩০০৬০৯৯

অনলাইন এপয়েনমেন্টঃ ০১৯৫৬১৪৮৩৮৩

Hello everyone!

Welcome to our quarterly magazine "Aysha Siddika's Tips" Issue-2. We hope you have had a pleasant time, despite being stuck at home due to COVID-19. On behalf of the entire Easy Diet BD team, I want to welcome you in our magazine.

Easy Diet BD is publishing a quarterly magazine to spread the health and nutrition related tips to every corner in Bangladesh. We aim to provide health and nutrition services, support to evolve and develop women entrepreneurs, and students.

Our vision is to expand our services to each people who need clinical based diet and guidance. Your support and encouragement are constantly contributing to our growth.

Md. Musleh Uddin
Chairman
Easy Diet BD Ltd.

Publication coordinator

Learning is the process of constantly updating in an ever-changing world. Education at our school provides a foundation for a lifetime of learning. I take this opportunity to thank Easy Diet BD to let me learn, gather experience and be a part of this magazine.

Tahmina Rahman
Nutrition Project Coordinator
Easy Diet BD Ltd.

Nutrition education becomes effective when it s accompanied by tips that have meaningful messages. The public is attracted and remember the simple tips better. Any tips should be short, have a message and easy to read. The following wellness tips are well supported by research.

1. Select more foods from the plant kingdom. Green spinach, red tomatoes, orange pumpkin, yellow cauliflowers are all packed with phytonutrients, antioxidants and vitamins that are so essential for health.

2. Eat carbohydrates in moderation and limit sugars and saturated fats.

3. Select foods as nuts, pea's beans, pulses, as they are rich in protein, and micronutrients.

For nutrition education, the following tips are interesting,-

- **Milk is good for children.**
Mother's milk is best.
- **Oil has more calories**
Add oil to your child's gruel
- **Green vegetables are good for eyes**
Add green vegetables to your child's diet
- **Give a man a fish, you feed him for the day**
Teach him how to fish, you feed him for life.
- **Give nutrition education.**

Professor Shaheen Ahmed
Ex. Principal of govt. College of Home Economics

Farmzila™

WE POWER YOUR HEALTH!

সঠিক খাদ্যভ্যাসই সুস্থ্য জীবণের নিশ্চয়তা।

Farmzila Barley Flakes | **Low GI Barley Atta**

বার্লি ফ্ল্যাক্স ও বার্লি আটার বিশেষ উপকারিতা

- No Added Suger.
- High in fiver.
- Balance Protein.
- Low GI (Below <28)
- Low Carbohydrate.
- Lots of nutritional vitamins and minerals
- ডায়াবেটিস এর ঝুঁকি এবং রক্তে শর্করার পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে
- এলডিএল কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসেরাইডস কমাতে সাহায্য করে
- শরীরের অতিরিক্ত ওজন কমাতে সাহায্য করে এবং অন্ত্র ও কোলন সুস্থ রাখে
- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে
- পিত্তথলি এবং কিডনির পাথর প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে

Web: www.farmzila.com.bd

/ Farmzila

Helpline

01888227787; 01701444446

সাধারণ লেবু পানি দিয়ে করুন বিরাট পরিবর্তন।

- বয়সের সাথে কমতে শুরু করে আমাদের পাকস্থলীর এসিড। লেবুতে থাকা এসিড তাই সাহায্য করবে হজমে।
- পানির চাহিদা পূরণের একটি সহজ সমাধান
- ঝরাবে বাড়তি মেদ, কমাবে ওজন।
- লেবুতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দূর করবে বাধ্যক্যের ছাপ।
- লেবু থেকে মিলবে স্বাস্থ্যকর ডোজের ভিটামিন সি।
- অনেকের অজানা,তবে লেবু থেকে পাওয়া যাবে পটাসিয়ামও (১৩৮মিলিগ্রাম /১০০গ্রাম)।
- সাহায্য করবে কিডনি স্টোন প্রতিরোধ করতে।

LOAN FACILITATION

PROJECT PROFILE

88 02 51040265
88 01629 389088

nazsi

কেন ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট?

- ঘাটতি পূরণ করতে
- হাড় মজবুত করতে
- মেটাবলিজম বাড়াতে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে
- স্বাভাবিক পেশী ক্ষমতা ধরে রাখতে
- মায়ের বুকের দুধের পরিমান বৃদ্ধি করতে
- ব্রেইনের বিকাশে সহায়ক

Protinavit

Spirulina 500 mg Softgel capsule

FDA GRAS Certified
GENERALLY RECOGNIZED AS SAFE

A revolutionary supplement to **Restore Health**

With over 100 nutrients Spirulina fulfills all characteristics of super food

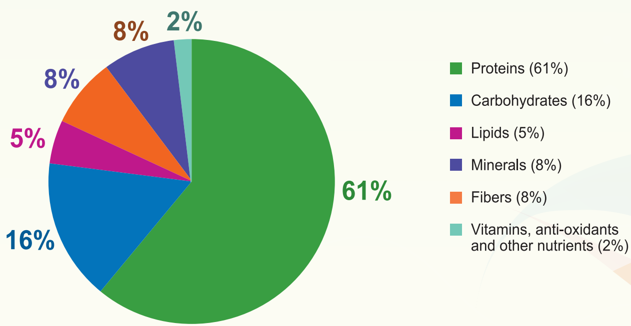


Fig.: General composition of Spirulina (Protinavit)

Zerova

Steviol Glycosides

Natural substitute of sugar

0
Calorie
Carbs
Glycemic effect

বিস্তারিত জানতে ও সংগ্রহ করতে যোগাযোগ করুন
০১৯৫৬১৮৩৮৩ নাম্বারে

incepta

স্পিরিলুনা নাকি সুপারফুড!

- ভিটামিন ও মিনারেলসের প্রাচুর্য
- কোষের পূর্ণগঠনে সাহায্য করে
- উদ্ভিজ প্রোটিনের অনেক ভাল উৎস(৬০-৭০%)
- সহজে হজম যোগ্য
- ছত্রাক থেকে সৃষ্ট ইনফেকশন প্রতিরোধ করে
- বাধ্যক ধীর করে দেয়
- ব্যাকটেরিয়া থেকে সৃষ্ট ইনফেকশন প্রতিরোধ করে
- ক্যান্সার প্রতিরোধ করে
- ওজন কমাতে সাহায্য করে
- কোষ্টকাঠিন্য দূর করে

সল্ট অফ

১৫টি প্রাকৃতিক হার্ব এবং একই সাথে চাইনিজ সেন্না, ক্যামেলিওন প্লান্ট, বার্লি ও ওলং চা এর মত উপাদান দিয়ে তৈরী সল্ট অফ খাদ্যের মাধ্যমে গৃহীত সোডিয়াম এর পরিমান কমাতে সাহায্য করে। এটি কোন ওষুধ নয়, সল্ট অফ আপনার হেলদি ডায়েটের একটি অংশ।

- পিৎজা,পাস্তা,বার্গার বা লবনাক্ত খাবার গ্রহণের পরে এটি গ্রহণ করলে লবনের পরিমান কমাতে সাহায্য করে
- এক কাপে মাত্র ১ ক্যালোরি থাকে, স্বাস্থ্য সচেতনরা বিনা সংকোচে গ্রহণ করতে পারেন।
- হৃদরোগে, কিডনী কিংবা উচ্চ রক্তচাপের রোগী যাদের সোডিয়াম রেস্ট্রিক্টেড তাদের জন্য উপযোগী।
- ওজন কমাতে বা প্রাকৃতিক ডিটক্স হিসেবে কাজ করে

বিস্তারিত জানতে ও সংগ্রহ করতে
যোগাযোগ করুন **০১৯৫৬১৮৩৮৩** নাম্বারে

সন্তান খেতে চায় না কেন?

মনস্তাত্ত্বিক ব্যাখ্যা

সন্তান খেতে চায় না -এটা বোধ হয় সব মায়েদের অন্যতম অভিযোগ এবং উদ্বেগের কারণ! প্রথমেই বাচ্চার খেতে না চাওয়ার সাথে কিন্তু তাদের শারীরিক কারনের সম্পর্ক খুব বেশী নেই। আপনারা নিজেরাও দেখেছেন সন্তানের না খাবার সমস্যা নিয়ে যখন আপনারা শিশু রোগ বিশেষজ্ঞের কাছে যান, বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই তারা কিন্তু শিশুর তেমন কোন শারীরিক সমস্যা পান না, কারণ আসলেও শিশুদের মধ্যে তেমন কোন শারীরিক সমস্যা থাকে না।

খাওয়া নিয়ে শিশুর ঝামেলা বা অনীহার ব্যাপারে মায়ের আচরণ ও শিশুর মন দুটোই গুরুত্বপূর্ণ।

একজন শিশু কিন্তু যে কাজে বেশী মনোযোগ পাবে সেটা বেশী করে করবে। এবং একদম ছোটবেলা থেকেই কিন্তু সে বাবা-মায়ের মনোযোগ আকর্ষণ করতে চায়, বিশেষ করে মায়ের। একদম ছোট শিশু বলা যায় কৈশোরের আগ পর্জন্ত মা-বাবাই তার মূল ভালোবাসার কেন্দ্র। কাজেই ভালোবাসার মানুষকে আমরা যেমন সব সময় কাছে পেতে চাই বা ধরে রাখতে চাই, শিশুও কিন্তু আপনার মনোযোগ সব সময় ধরে রাখতে চায়।

শিশু কিন্তু খুব ছোটবেলা থেকে খাওয়া নিয়ে মায়ের বিশেষ গুরুত্ব বুঝতে পারে। বাচ্চা সহজে না খেলে বা যতক্ষন খেতে না চাইবে আপনি কিন্তু ততক্ষণ শিশুকে পূর্ণ মনোযোগ দেন, তার সাথে থাকেন, তাকে নানাভাবে অনুনয় বিনয় করেন এবং শিশুর পিছনে ঘুরঘুর করেন। কাজেই এখানে খাওয়ার চাইতে তার প্রতি এ সময়ে আপনার মনোযোগ গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠে। এবং অবচেতনভাবেই আপনার সংগ, তার প্রতি আপনার মনোযোগ সে এনজয় করে। সে যদি খাওয়া খুব দ্রুত শেষ করে তাহলে কিন্তু তাকে রেখে অন্য কাজে আপনি চলে যান। কাজেই সে যত সময় নষ্ট করবে তত কিন্তু আপনাকে তার কাছে ধরে রাখতে পারবে।

আপনি হয়তো কেক খেতে খুব পছন্দ করেন কিন্তু কেউ যদি আপনাদের জোর করে ওষুধের মতোকরে জোর করে খাওয়ায় বা আপনি বাধ্য হন অন্যের ইচ্ছায় খাবার টি খেতে, তাহলে কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই কিন্তু সেই খাবারের প্রতি আপনার আগ্রহ চলে যাবে।

এর বাইরে আরো একটি বিষয় থাকে অনেক সময়েই সন্তানদের আপনারা মোবাইল বা অন্য কিছু দিয়ে মনোযোগ সরিয়ে খাওয়ান, ফলে খাওয়ার প্রতি কিন্তু তার আগ্রহটা তৈরী হয় না এবং এর মজাটাও বুঝে না।

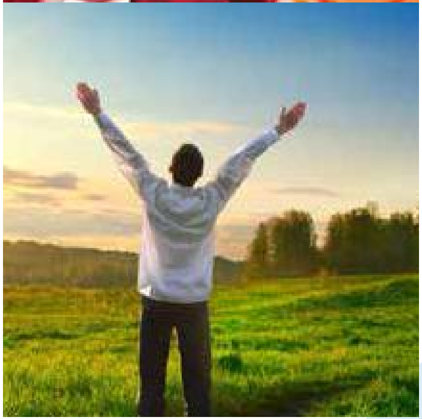
ডাঃ মেখলা সরকার
এমবিবিএস, এফসিপিএস (সাইকিয়াট্রি),
ফেলো, ওয়ার্ল্ড সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন (তুরস্ক),
ইন্টারন্যাশনাল ফেলো, আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন (ইউএসএ)

কখন আপনার প্রোবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট প্রয়োজন?

- আপনার হজমে মারাত্মক সমস্যা হচ্ছে।
- আপনি বর্তমানে এন্টিবায়োটিক গ্রহণ করছেন বা কিছুদিন আগেই করেছেন।
- আপনি প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পরছেন।
- আপনার মুড ও এনার্জি সবসময় লো থাকে।
- আপনি খহুব ক্লান্ত বোধ করে থাকেন।

কখন বুঝবেন আপনার প্রোবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট কাজ করছে?

- আপনার বাথরুম নিয়মিত হচ্ছে
- আপনার হজমে সমস্যা হয় না
- আপনার মেজাজের উন্নতি হচ্ছে
- আপনার স্ট্রেস বা দুশ্চিন্তা আগের থেকে কমেছে
- আপনার কিছু ওজন কমেছে



Infinity Sanitary Napkin

INFINITY™

DAY PACK: (10 PIECES)
NIGHT PACK: (8 PIECES)

ইনফিনিটি স্যানিটারি ন্যাপকিন এর উপকারিতা:

- সার্ভিকাল ক্যান্সার/ কর্কট রোগ প্রতিরোধ করে.
- তাপ এবং স্যাতস্যাতে ভাব নিয়ন্ত্রণ করে।
- হরমোনের ভারসাম্য ও অনিয়মিত মাসিক প্রতিরোধ করে
- ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাক বৃধকি প্রতিরোধ করে।
- গন্ধ, চুলকানি/ ফুসকুড়ি প্রতিরোধ করে
- প্রজননতন্ত্রের প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ করে
- মূত্রনালির সংক্রমণে কার্যকরী ভূমিকা রাখে
- মাসিকের ব্যাথা উপশম করে
- বিপাক ক্রিয়াকে শক্তিশালী করে

PANTY LINE: (30 PIECES)

ইনফিনিটি প্যান্টি লাইনের উপকারিতা:

- ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরীকে ধ্বংস করে
- প্রদাহ / জ্বালা রোধ করে
- প্যান্টি লাইন ব্যবহারের স্থানে বাতাস এবং অক্সিজেন প্রবেশ করে
- পিরিয়ডের সময় ব্যাথা থাকবে না
- রক্তের দুর্গন্ধ থাকে না
- ফাঙ্গাস জাতীয় ব্যাকটেরিয়া দূর করে
- চুলকানি হবে না
- ব্যবহারের স্থান সম্পূর্ণ সুস্থ ও ঠাণ্ডা থাকবে
- সবুজ ন্যাপকিন ব্যাবহারে সাদা স্রাব নির্মূল হবে
- ন্যাপকিন প্যাক (সবুজটি) নিয়মিত ছেলে বা মেয়ে ব্যাবহারে পাইলসের ব্যাথা সহায়ক এবং
- মোজার ভিতরে ব্যবহার করলে পায়ে কোন দুর্গন্ধ থাকে না
- অনিয়মিত ঋতুস্রাব নিয়মিত হয়।

Infinity Sanitary Napkin

Tanzima Milkly Jhuma

Cell: 01709095595

15/18, Block-C, Tajmahal Road, Mohammadpur, Dhaka-1207

১০ টি প্রেগনেন্সি টিপস প্রাতঃকালীন অসুস্থতা রোধ করার।

১. ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথেই হালকা নাস্তা করে নিন।
২. অল্প খান তবে বারে বারে খাবার গ্রহণ করুন।
৩. খাবারে সোডিয়াম বাইকার্বোনেট বা টেবিল সল্ট রাখুন।
৪. পর্যাপ্ত পরিমানে পানি পান করুন।
৫. ১০-১৫ মিনিট আদা পানিতে জাল দিয়ে লেবু যোগ করে পান করুন।
৬. ঠান্ডা জাতীয় খাবার খেতে পারেন।
৭. কিছু খেতে ইচ্ছা করলে তা খাওয়ার চেষ্টা করুন।
৮. বিশ্রাম নিন ও যথাসময়ের হাটুন।
৯. ভিটামিন বি৬ সাপ্লিমেন্ট নিন।
১০. ভারী খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

ALFAZER

(Cholecalciferol 60,000 IU) 1gm Sachet.

১। ভিটামিন ডি এর ঘাটতি পূরণ করে।
২। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
৩। হাড় ও মাংশ পেশীর ব্যাথা নিরাময় করে।
৪। কোমরের ব্যাথা নিয়ন্ত্রন করে।
৫। বাতের ব্যাথা কমায়।
৬। ডায়াবেটিস এর ঝুকি কমায়।
৭। হৃদরোগের ঝুকি কমায়।
৮। কিডনি রোগে কার্যকরী।
৯। দীর্ঘস্থায়ী রোগ থেকে রক্ষা করে

বিস্তারিত জানতে ও সংগ্রহ করতে
যোগাযোগ করুন **০১৯৫৬১৮৩৮৩** নাম্বারে

খাদ্য এবং শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য

বয়সের বা উচ্চতার তুলনায় যখন কোন শিশুর ওজন মাত্রারিক্ত হাড়ে বাড়ে তখন শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি শিশুর মানসিক সমস্যা ও হতে পারে। কিছু রিসার্চে দেখা যায়, ২-৯ বছরের শিশুদের মাঝে ডিপ্রেশন, আত্মসম্মান বোধের ঘাটতি, নেতিবাচক শরীরের চিত্র লক্ষ্য করা হয়।

- এ বয়সে মা বাবার শিশুর খাদ্যাভ্যাস নিয়ে বেশি সচেতন হতে হবে
- শিশুকে আত্মনির্ভরশীল করার চেষ্টা করতে হবে
- শিশুকে রিফাইন সুগার ও ভাজাপোড়ার ক্ষতিকর দিক বোঝাতে হবে
- শিশুকে প্রতিদিন শারীরিকভাবে খেলাধুলায় উৎসাহ দিতে হবে
- শিশুর পাশাপাশি বাবা মা কেও স্বাস্থ্য সচেতন হতে হবে

GELATINIZED

MACA ROOT POWDER

ORGANIC

ম্যাকা রুট পাউডারের গুনাগুন:

- হরমোনের লেভেল নিয়ন্ত্রণ করে
- এনার্জি যোগায়
- স্পার্ম কাউন্ট বৃদ্ধি করে
- নারী ও পুরুষের যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে
- মেনোপজের পরবর্তী লক্ষণ কমায়
- পিসিওএসে সাহায্য করে
- অকাল বার্ধক্য রোধ করে
- চুল পড়া কমায়
- স্কিন টাইট রাখে
- ফার্টিলিটি বৃদ্ধি করে

বিস্তারিত জানতে ও সংগ্রহ করতে
যোগাযোগ করুন **০১৯৫৬১৮৩৮৩** নাম্বারে

পিসিওএসে আক্রান্ত নারীদের জন্য বিশেষ টিপস

সঠিক খাবার গ্রহণ এবং বিশেষ কিছু খাবার বা উপাদান এড়িয়ে চললে প্রতিদিনকার জীবনযাপনে মিলবে কিছুটা স্বস্তি। একটি পুষ্টিকর খাদ্যভ্যাস পরিবর্তন করতে পারে আপনার হরমোন ও মাসিক চক্রের জটিলতা।

- **লো জি.আই কার্বোহাইড্রেট ডায়েট বা পথ্য:**
  এই পথ্য গ্রহণে পিসিওএস থাকা নারীদের মাঝে ইন্সুলিন রেসিস্টেন্স ও ওজন হ্রাস পেতে দেখা যায়।
- **ফাইবার:**
  ফাইবার অনেক লম্বা সময় ধরে পেট ভরা রাখে একই সাথে পিসিওএস আক্রান্ত মহিলাদের ওজন হ্রাস ও শরীরের বাড়তি মেদ কমাতে সাহায্য করে।
- **পর্যাপ্ত পরিমানে প্রোটিন:**
  পর্যাপ্ত পরিমানে প্রোটিন গ্রহণে ক্রেভিংস অনেকাংশে কমে, পেট ভরা রাখে,ক্ষুদা হ্রাস করে,বেশি ক্যালোরি ঝরাতে সাহায্য করবে। এই ক্ষেত্রে উদ্ভিদ থেকে পাওয়া যায় এমন প্রোটিন গ্রহণ করা উত্তম যেমন (স্পিরিলুনা পাউডার,ম্যাকা রুট পাউডার) ইত্যাদি।
- **স্বাস্থ্যকর ফ্যাট:**
  ডায়েটে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট রাখার ফলে খাদ্যে আপনার বেশি তৃপ্তি আসবে একই সাথে খাদ্যে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট থাকলে কার্বোহাইড্রেটের গ্রহণ কমে যায় এবং এতে পিসিওএস এ লক্ষণগুলোও কম প্রকাশ পায়।
- **ফার্মেন্টেড খাবার:**
  পিসিওএসে আক্রান্ত নারীদের ক্ষেত্রে গাট ব্যাকটেরিয়া (স্বাস্থ্যকর ব্যাকটেরিয়া) এর পরিমান অনেক কম থাকে ফলে তাদের উচিত ফার্মেন্টেড খাবার খাদ্যতালিকাতে রাখা, যেমন- টকদই বা প্রোবায়োটিকস।

- প্রসেসড খাবার (ফ্রাইড চিকেন, বার্গার,পিজ্জা ইত্যাদি) এবং রিফাইন্ড সুগার (চিনি) এড়িয়ে চলুন।
- ফল, শাকসবজি ও এক্সট্রা ভার্জিন নারিকেল তেল বা সাপ্লিমেন্ট, ফ্যাটি ফিশ আপনার জন্য রক্ষাকবজ হিসেবে কাজ করবে।
- লম্বা সময় রেসট্রিক্টেড ডায়েটের ফলে আপনার অবস্থার অবনতি হতে পারে, তাই প্রয়োজন মত খাদ্য গ্রহণ করুন।
- সপ্তাহে ৪৫-৬০মি: কার্ডিও এবং প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম,যোগ ব্যায়াম করার অভ্যাস করুন। ক্যাফেইন এড়িয়ে চলুন, ম্যাকা টি বা হারবাল টি গ্রহণ করুন। খাদ্যের পাশাপাশি ভিটামিন ডি, ক্যালসিয়াম,কোলাজেন, জিংক সাপ্লিমেন্ট যোগ করুন।

অর্গানিক গ্রীন ভেজেটেবেল উইথ প্রোবায়োটিক্স

শুধু শিশুরা নয়, ব্যাস্ততার কারণে বড়দের মাঝেও দেখা যায় সবজি কিনে বা রেঁধে খাওয়ার একদম এ সময় থাকে না, ফলে হচ্ছে স্বাস্থ্যের অবনতি। তাই সবজি দিয়ে ও এর সকল গুনাগুন অটুট রেখে তৈরী করা হয়েছে গ্রীন ভেজিটেবল উইথ প্রোবায়োটিক্স যাতে রয়েছে ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেলস এবং চমৎকার ভাবে এতে ফর্টিফাইড করা হয়েছে প্রোবায়োটিক্স।

- প্রোবায়োটিক্স যা গাঁট হেলদি রাখতে, কোষ্টকাঠিন্য দূর করতে এবং হজম শক্তি বাড়াতে সবচেয়ে কার্যকরী।
- এছাড়া অর্গানিক গ্রীন ভেজেটেবেল উইথ প্রোবায়োটিক্স
  - পেট ফাঁপা ভাব কমায়
  - স্কিন উজ্জ্বলতা বাড়ায়
  - হাড় মজবুত করে
  - রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণ করে
  - গাঁট হেলথ উন্নতি করে
  - বডি ডিটক্স করে
  - ইমিউনিটি বাড়ায়
  - হজমে সাহায্য করে

আলাদা ভাবে সবজি ও প্রোবায়োটিক্স গ্রহণের চেয়ে অর্গানিক গ্রীন ভেজেটেবেল উইথ প্রোবায়োটিক্স অনেক সময় সাপেক্ষ ও স্বাস্থ্যকর।

তাই সময় ও অর্থ সাশ্রয় করতে অর্গানিক গ্রীন ভেজেটেবেল উইথ প্রোবায়োটিক্স এর তুলনা নেই।

বিস্তারিত জানতে ও সংগ্রহ করতে যোগাযোগ করুন **০১৯৫৬১৮৩৮৩** নাম্বারে

নারী উদ্যোক্তা চাইতে একজন উদ্যোক্তা হিসেবে পরিচয় দিতেই বেশী ভালো লাগে। যদিও বাংলাদেশের আর্থ সামাজিক প্রেক্ষাপটে এক জন নারীর উদ্যোক্তা হবার পথ টা পুরুষের চাইতে তুলনামূলকভাবে অনেক কঠিন।

বাঁধা ধরা সময়ের বাইরে নিজের মতো করে কাজ করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ কারণে চাকুরীর চাইতে ব্যাবসার দিকেই ঝোঁক ছিল বেশি। তবে বরাবরই ইচ্ছা ছিল নতুন কিছু নিয়ে কাজ করার।

ঘরে বাইরে যারা প্রচন্ড ব্যস্ত থাকেন, সময়ের অভাবে নিজের ও পরিবারের শরীর, স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য যত্ন নিতে পারেন না, ফলস্বরূপ নানা রকম সমস্যার সম্মুখীন হন তাদের কথা মাথায় রেখেই জাপানিজ অর্গানিক সুপার ফুড নিয়ে শুরু করি এহনাস.কম

সুপার ফুড হচ্ছে যে খাবারে একি সাথে অনেক ধরনের ভিটামিন ও মিনারেলস থাকে, ফলে একটা খাবার থেকেই আমরা অনেক ধরনের উপকার পাই। এগুলো যেহেতু রান্না করতে হয় না তাই সহজেই যেকোন সময়ে যে কোনো জায়গায় সাথে নিয়ে যাওয়া যায়।

জাপানিজ সুপার ফুড নিয়ে কাজ করার একমাত্র কারণ হলো ওদের খাদ্যমান আন্তর্জাতিক মান সম্মত। উৎপাদনের প্রথম ধাপ থেকে বাজারজাত করনের আগ পর্যন্ত সকল পর্যায় সরকার কঠোর ভাবে নিয়ন্ত্রণ করে। এই কারণে জাপানিজ ফুড এশিয়া, ইউরোপ ও আমেরিকা সমান ভাবে সমাদৃত ।

বাংলাদেশে সুপার ফুড কনসেপ্ট টা নতুন। শুরুর দিকে তাই কাজটা অত সহজ ছিল না। দেশের কিছু স্বনামধন্য পুষ্টিবিদ, ডার্মাটোলজিস্ট আমাকে এই কাজে অনেক সাহায্য করেছেন। তারা নিজেরা প্রোডাক্ট কার্যকারিতা পরীক্ষা করে মতামত দিয়ে সহযোগিতা করেছেন। আলহমদুলিল্লাহ এখন অনেক ভালো ভাবেই কাজ এগিয়ে যাচ্ছে। ইনশাল্লাহ ভবিষ্যতে আরো বেশী করে দেশের মানুষের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে কাজ করব।

নুসরাত জাহান
এহনাস.কম

Japanese Health & Beauty Product
Ehnus
.com

Tea is not just a beverage,
Tea is a medicine,
Tea is an art.

We do all above things &
make your cup of tea.

Our Products:

» **CTC Black Tea: Classic** – taste of new experience for all.
» **CTC Black Tea: Royal** – royal feelings in every sip for Royal people.
» **Orthodox Green:** Whole Leaf Green tea, feel like plucked leaf from bush & drinking tea.
» **Orthodox Black:** Whole Leaf Black tea, First tea making process & feeling since tea was introduce
» **Orthodox Black:** Imperial Sip – Crushed Orthodox Black Tea,

For details & orders: please visit our facebook page: **www.facebook.com/teartbd**

ইজি চা- EASY TEA

- এই চা, একইসাথে উত্তেজনা এবং রিলাক্সেশন প্রদান করতে পারে।
- ক্যাফেইন আমাদের দেহকে উত্তেজিত করে তোলে, এবং এল-থিয়ানিন রিলাক্সেশন প্রভাব প্রদান করে।
- এই চা তে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্টগুলি কার্ডিও ভাস্কুলার ডিজিজ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার এবং আরও অনেকের প্রভাব হ্রাস করতে পরিচিত।
- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বার্ধক্য প্রক্রিয়া হ্রাস করার ক্ষমতা রাখে।
- এটিতে জিরো ক্যালোরি থাকে।

চলুন, সবাই চা পান করি, দেশে উৎপাদিত চা পান করে দেশের চা শিল্প ও অর্থনীতিকে সাপোর্ট দেই।

মেরিন কোলাজেন

(ফিশ, ১০০% হালাল)

- হাড়কে শক্তিশালী করে
- মেটাবলিজম বাড়ায়
- ক্ষয় রোধ করে ও ঘা দ্রুত সারায়
- থাইরয়েড সমস্যা দূর করে
- ওজন কমাতে সাহায্য করে
- ত্বক ও চুল স্বাস্থ্যোজ্জ্বল করে তোলে
- পিসিওএস নিয়ন্ত্রণ করে
- প্রোটিনের অনেক ভাল উৎস

হাইজিন মেইনটেইন করে ব্যালান্সড ফুড,
লাঞ্চ, ডিনার, হেলদি ফুড সার্ভ করে থাকি।

- বাংলা খাবার
- চাইনিজ খাবার
- ইন্ডিয়ান খাবার

ইত্যাদি, ইত্যাদি....

Suhana's kitchen

shumya.kawser@gmail.com

01677-173969

হাঁটুর অস্টিওআর্থাইটিস

কেন হয় অস্টিওআর্থাইটিস?

বয়স হলে আর্টিকুলার কার্টিলেজ নষ্ট হতে থাকে, অর্থাৎ দুটো হাড়ের মধ্যবর্তি তরল কমে যায়, তখন পা ভাঁজ করার সময় দুটি হাড়ের মাঝখানে ঘর্ষণ হয়, শরীরের ভার নিতে পারে না। যার ফলে ব্যাথা হতে শুরু করে।

লক্ষণ:

- হাঁটুতে ব্যাথা,
- হাটতে গেলে বা হাটু ভাঁজ করে বসতে গেলে প্রচন্ড ব্যাথা হওয়া
- হাটু ফুলে যাওয়া
- হাটু গরম ও লাল হয়ে যাওয়া
- মাঝে মাঝে কটকট শব্দ করা
- শেষ ধাপে হাটু বেকে যাওয়া

ব্যাথা থেকে মুক্তির উপায়:

- কার্টিলেজ এর ক্ষয় প্রতিরোধক ওষুধ সেবন (যা ব্যাথার ওষুধ নয়)
- শরীরের ক্যালসিয়াম লেভেল, ভিটামিন ডি-৩, ও বি.এম.ডি. লেভেল পরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম,ভিটামিন ডি-৩ ও বিফসফেট জাতীয় ওষুধ সেবন।
- ডায়াবেটিস ও থাইরয়েডের রোগ থাকলে তা অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে রাখা
- ওজন অনুযায়ী উচ্চতা ঠিক রাখা
- ছোটবেলা থেকে পরিমিত এবং নিয়মিত শরীরচর্চা করা ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা
- বয়স্ক মানুষদের জন্য হাই কমোড ও বয়সভেদে (নন স্ট্রেনাস) নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়াম করা যা হাঁটুর চারপাশের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি করে ফলে ব্যাথা কমে যায়।
- বিশেষ প্রয়োজনে অর্থোপেডিক চিকিৎসকের কাছে গিয়ে ইন্ট্রাআর্টিকুলার বা জয়েন্টের ভেতরে ইনজেকশন নেওয়া (পরিমিত ভাবে)
  সর্বাধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা হিসেবে অর্থোস্কোপির মাধ্যমে হাঁটুতে ছোট দুটো ফুটো করে ক্যামেরার মাধ্যমে কম্পিউটার স্ক্রিনে দেখা যায় কতখানি কার্টিলেজ ক্ষয় হয়ে গিয়েছে এবং তার পর সেখানে মাইক্রোফ্র্যাকচার করে দিলে এবং প্রয়োজনে পি.আর.পি দিলে নতুন কার্টিলেজ তৈরী হয়।
- সর্বশেষ চিকিৎসা হিসেবে (টোটাল নি রিপ্লেসমেন্ট) সম্পূর্ণ হাটু প্রতিস্থাপন করা হয়। যার ফলে রোগী ১৫-২০ বছর পর্যন্ত ব্যাথামুক্ত স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে।

ডাঃ মুহাম্মদ তানভীর আশরাফ
কনসালটেন্ট অর্থোপেডিক্স
নিটোর (পঙ্গু হাসপাতাল)

চেম্বার:
পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার উত্তর বাড্ডা শাখা
সময়- রবি,মঙ্গল,বৃহঃ দূপুর ৩টা -৫ টা
ফরাজী হাসপাতাল, নতুন বাজার শাখা
সময়: রবি, মঙ্গল,বৃহঃ সন্ধ্যা ৬-৯টা
সিরিয়াল: ০০১৭১৬৬৩৮২১৩

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

CONFIDENCE

ভ্যাকুয়াম লবণ

VACUUM SALT

দানায় দানায় আস্থা