

অগ্রযাত্রা

পুষ্টি বিষয়ক “নিউট্রিশন ক্লাব” এর প্রকাশনা

প্রথম সংখ্যা, প্রথম সংস্করণ
অক্টোবর ২০১৮



সম্পাদকীয়

“পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধিতে তরুণদের অস্তর্ভুক্তিকরণ” এই মূল মন্ত্রকে সামনে রেখে নিউট্রিশন ক্লাব সারা দেশব্যাপী জনসাধারণের মাঝে নিরাপদ পুষ্টির বার্তা প্রদান এবং সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস গঠনের তাগিদ দিয়ে আসছে। এই কর্মকাণ্ডকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিতে এবং সেই সব বার্তা জনগণের দোরগোড়ায় সহজে পৌঁছে দিতে “অগ্রযাত্রা” নিঃসন্দেহে একটি যুগোপযোগী পদক্ষেপ। “অগ্রযাত্রা” BIID এর উদ্যোগে, নিউট্রিশন ক্লাবের জন্য প্রকাশিত একটি পুষ্টিবিষয়ক নিউজলেটার। এই গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ সূচনার দায়িত্ব পালন করতে পেরে বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় নিউট্রিশন ক্লাব গর্ববোধ করছে। নিউট্রিশন নিউজলেটার এর এই প্রথম প্রকাশনায় থাকছে বাংলাদেশের বিভিন্ন নিউট্রিশন ক্লাবের সাফল্য নিয়ে কলাম “সাফল্যগাঁথা”। এ ছাড়াও থাকছে আমাদের বিভিন্ন ভবিষ্যৎ কর্মসূচি (বিএমআই বৃথ স্থাপন, ক্লাব কার্যক্রম সম্প্রসারণ এবং মিনি ডিজাইন ক্যাম্প সহ অন্যান্য) সম্পর্কে আলোকপাত। খাদ্য থেকে প্রাপ্ত বিভিন্ন পুষ্টি সম্পর্কে এবং থাকছে পুষ্টি সম্পর্কিত বিভিন্ন অজানা তথ্য। সব শেষে নিউট্রিশনাল কুইজ; যা পরবর্তী প্রতিটি প্রকাশনায় ধারাবাহিক ভাবে প্রকাশিত হবে। “অগ্রযাত্রা”-র এই পথচলা ভবিষ্যৎ প্রকাশনা গুলোতে আরো ত্বরান্বিত হবে এবং দেশ থেকে অপুষ্টির অন্ধকার দূর করতে আলোকবর্তিকা রূপে আবির্ভূত হবে এই আশাবাদ ব্যক্ত করছি। পরিশেষে “অগ্রযাত্রা” প্রকাশনা ও সম্পাদনার কাজে সম্পৃক্ত সকলকে আন্তরিক ভাবে সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি।

মোঃ রুহুল আমিন, সভাপতি, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব



এবারের সংখ্যায়

সুস্থতার জন্য ক্যালরি ব্যবস্থাপনা	২
আমলকি না কমলালেবু?	৩
নিউট্রিশন ক্লাব এর “সাফল্যগাঁথা”	৩
লবণ বাড়ায় মৃত্যুবুঁকি	৪
জানা-অজানা	৫
কৃত্রিম ইনসুলিনকে “না” বলুন	৫
IPHN, BNNC ও BIID মাঝে MoU স্বাক্ষর	৬
সুস্থ থাকার জন্য ১০টি স্বাস্থ্য বিষয়ক টিপস	৭
ভবিষ্যৎ কার্যক্রম	৮
কুইজ	৮
ফটো গ্যালারি	৮

সুস্থতার জন্য ক্যালরি ব্যবস্থাপনা

ড. মোহাম্মদ গোলজারুল আজিজ, প্রফেসর, খাদ্য প্রযুক্তি ও গ্রামীণ শিল্প বিভাগ, বাকুবি

আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন রকমের খাবার খাই। এতে রয়েছে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান। খাবারের এই উপাদানই দেহের কাজে লাগে। খাবার থেকে আমরা ৫০-এর অধিক পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করে থাকি। আমাদের গৃহিত প্রতিটি খাদ্যেই একের অধিক পুষ্টি উপাদান থাকে। খাদ্যে বিদ্যমান বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানকে দুইভাগে ভাগ করা যায়:

- ১। ম্যাক্রো উপাদান এবং
- ২। মাইক্রো উপাদান।

দেহে প্রয়োজনের পরিমাপের উপর ভিত্তি করে উক্ত নামকরণ করা হয়। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের শরীরে প্রতিদিন এক গ্রামের বেশী প্রয়োজন হয় এরূপ সকল উপাদান গুলোকে ম্যাক্রো উপাদান বলে। আর প্রতিদিন এক গ্রামের নীচে প্রয়োজন হয় এরূপ উপাদান গুলোকে বলে মাইক্রো উপাদান। ম্যাক্রো উপাদানের অভাব তাৎক্ষণিক ভাবে অনুভূত হয়। যেমন ক্ষুধা নিবারনে আমরা ভাত/রুটি খাই। কখনও আয়োডিন বা ক্যালসিয়াম খাইনা। অন্যদিকে মাইক্রো উপাদানের অভাব শরীরে তাৎক্ষণিকভাবে অনুভূত হয়না। তাই মাইক্রো উপাদানের অভাবজনিত ক্ষুধাকে সুপ্ত ক্ষুধা বলে। এ ধরনের খাদ্য উপাদানের ক্ষুধার প্রতিক্রিয়া শরীরে দীর্ঘ সময় পর পরিলক্ষিত হয়। এদের দীর্ঘমেয়াদী অভাবে শরীরে নানা ধরনের ডিসঅর্ডার সৃষ্টি হয়। গর্ভবতী মা এবং শিশুদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা প্রকট। এ ধরনের সমস্যার সাধারণত কোন চিকিৎসা নেই। তাই এ সকল সমস্যার প্রতিষেধকের চেয়ে প্রতিরোধ বাঞ্ছনীয়। শরীরে ম্যাক্রো উপাদানের যথাযথ কার্যকারিতা ও মাইক্রো উপাদানের উপর বহুলাংশে নির্ভর করে।

আমরা জানি খাবারে মূলত তিন ধরনের ম্যাক্রো উপাদান থাকে যা শরীরে জন্য অত্যাবশ্যকীয়। যথা-শর্করা, আমিষ এবং স্নেহ। শরীরে এদের ভূমিকা ভিন্ন হলেও, এরা প্রত্যেকেই শক্তি যোগায়। যেমন প্রতিগ্রাম শর্করা এবং আমিষ জাতীয় খাদ্য ৪ কিলোক্যালরি করে শক্তি দেয়। অন্যদিকে প্রতিগ্রাম স্নেহ জাতীয় খাদ্যে ৯ কিলোক্যালরি শক্তি রয়েছে যা শর্করা বা আমিষের তুলনায় ২.৫ গুন। এদের প্রত্যেকেই শক্তি দিলেও



ছবি কৃতজ্ঞতা: বায়রা হাই স্কুল-নিউট্রিশন ক্লাব

শরীরে প্রয়োজনে যে কোন একটির উপর নির্ভর করলে চলবেনা। প্রতিটি ম্যাক্রো উপাদানের শরীরে সুনির্দিষ্ট ভূমিকা থাকায় আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের অধিক সম্পন্ন ডায়েট গ্রহণ করি। শস্যজাতীয় খাদ্য শর্করা, মাছ-মাংস আমিষ এবং চর্বি জাতীয় খাদ্য স্নেহ উপাদানের প্রদান উৎস। দৈনন্দিন ডায়েটে যেহেতু বিভিন্ন ধরনের খাদ্য থাকে, তাই আমাদের মোট গৃহিত ক্যালরি, উক্ত খাদ্যের আলাদা আলাদা ক্যালরির যোগফলের সমান। তাই মোট ক্যালরি গ্রহণের হিসাবের ক্ষেত্রে প্রতিটি খাদ্যে বিদ্যমান শর্করা, আমিষ ও স্নেহ হতে প্রাপ্ত ক্যালরির সমষ্টি হিসেব করতে হবে। মোট ক্যালরির কত অংশ কোন খাদ্য উপাদান হতে নেয়া উচিত তারও একটি মানদণ্ড রয়েছে। এই মানদণ্ডটি হলো মোট ক্যালরির ৪৫-৬০% আসতে হবে শর্করা হতে, আমিষ হতে ২০-৩৫% এবং স্নেহ হতে ১৫-৩৫%। বেশী শক্তি যেহেতু শর্করা হতে নিতে হয়, তাই শর্করাই হলো শক্তি যোগানে প্রধান খাদ্য উপাদান।

শর্করা হতে বেশী ক্যালরি গ্রহণ করে মূলত উন্নয়নশীল দেশের লোকজন যেমন এশিয়া এবং আফ্রিকা। এ সকল দেশে দৈনিক প্রয়োজনীয় মোট ক্যালরির ২/৩ (৭৮%), আসে শর্করা হতে। তাই এ সকল দেশকে Low calorie country বলে। অন্যদিকে উন্নত দেশের লোকজন ৫০% বা তার কম ক্যালরি গ্রহণ করে শর্করা থেকে। তাই এ

সকল দেশকে High calorie Country বলে।

পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে যে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক লোকের প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ক্যালরির ১০-১২% আসা উচিত প্রোটিন হতে। প্রাপ্ত বয়স্ক বলতে ১৮ হতে ৩৫ বছর বয়সের পুরুষ অথবা মহিলাদের বুঝায়। ডায়েটে প্রোটিনের পরিমাপের আরেকটি মাপকাঠি হলো শরীরে ওজন। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক লোকের প্রতি কেজি বডি ওয়েটের (Body weight) জন্য ১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন। তবে এটা কোন মতেই দিনে ০.৬ গ্রাম/কেজি বডি ওয়েটের নীচে হওয়া বাঞ্ছনীয় নয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে শরীরে প্রোটিনের প্রয়োজনীয়তা জ্যামিতিক হারে কমে থাকে। যেমন শিশু অবস্থায় দিনে প্রায় ২ গ্রাম প্রতি কেজি বডি ওয়েট প্রোটিন প্রয়োজন যা প্রাপ্ত বয়স্ক অবস্থায় কমে ৫০% (১ গ্রাম/কেজি)-এ দাঁড়ায়। অন্যদিকে মোট ক্যালরির ৩০% এর নীচে আসা উচিত চর্বি হতে। আর চর্বি হতে আসা মোট শক্তির ১০% আসা উচিত সেচুরেটেড ফ্যাট হতে। আমাদের দৈনিক গৃহিত কোলেস্টরল কোন মতেই ৩০০ মিলিগ্রাম এর বেশী হওয়া উচিত নয়। উন্নয়নশীল দেশে ডায়েটে চর্বির অংশ কম হয়। কম আয়ের দেশে ডায়েটের ৮% হয় চর্বি জাতীয় খাদ্যে। অন্য দিকে উচ্চ আয়ের দেশে ডায়েটে চর্বির অংশ ক্ষেত্র বিশেষে ৩৬ ভাগ পর্যন্ত হয়। সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের দেহে গৃহিত ক্যালরির পুরোটাই

ব্যবহার করা উচিত। কারণ এটা শরীরে ক্যালরি গ্রহণ ও ব্যয়ের সাম্যতা ওজনের সাথে সম্পর্কিত। যদি কোন ব্যক্তির গৃহিত শক্তি ব্যয়কৃত শক্তির বেশী হয়, তবে ঐ ব্যক্তির স্থূল হাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী। আর যদি গৃহিত শক্তি ব্যয়কৃত শক্তির কম হয়

তবে তার শীর্ণ হওয়ার প্রবনতা বেশী হবে। তাই সুস্থতার জন্য আমাদের খাদ্যে শর্করা, আমিষ ও স্নেহজাতীয় খাদ্যের অনুপাত এবং গৃহিত শক্তির ব্যবহারে সাম্যতার দিকে সচেতন হতে হবে।

উৎস: Basic Nutrition and Diet Therapy by Corinne. H. Robinson. MS.RD.

আমলকি না কমলালেবু?

আমাদের বহুল পরিচিত দুটি ফল আমলকী ও কমলালেবু। দুটি ফলই ভিটামিন সি এ পরিপূর্ণ। ভিটামিন সি হলো পানিতে দ্রবণীয় অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যা আমাদের দেহে উৎপন্ন ফ্রি র্যাডিকেল সমূহকে প্রতিহত করে। যদিও উল্লিখিত দুটি ফলই ভিটামিন সি এর উৎস, তবুও দৈনন্দিন জীবনে এদের ব্যবহারের

ফল ও পাতা উভয়ই ওষধি গুণসম্পন্ন। আমলকি ছোট একটি ফল হলেও এতে রয়েছে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফাইবার এবং প্রায় ৪৪ ক্যালরি (প্রতি ১০০ গ্রামে) শক্তি। এটি আমাদের মনকে চাঙ্গা করে, স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং বুদ্ধিমত্তার বিকাশ

পূর্বে আমলকির জুস খাওয়ার অভ্যাস আমাদের হজম শক্তি বৃদ্ধিতে ও কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। অন্যদিকে, মৌসুমী ফল কমলালেবুতে রয়েছে যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টি উপাদান যা, আমাদের দৈনন্দিন ভিটামিন-সি এর চাহিদার পুরোটাই মেটাতে সক্ষম। এছাড়াও রয়েছে শ্যুগার, ফাইবার, ওমেগা-৩ ও ৬ ইত্যাদি। কমলালেবু কোষ্ঠকাঠিন্য সমস্যা দূর করে। ভাইরাল ইনফেকশন ভালো করে। হৃদযন্ত্রের সমস্যার বিবুদ্ধে কাজ করে। এছাড়াও কমলালেবুতে রয়েছে 'লিমোনেন' যা ক্যান্সার প্রতিরোধক উপাদান হিসেবে পরিচিত। পুষ্টিগুণের দিক থেকে কাছাকাছি হলেও আমলকী একটি দেশীয় ফল এবং দামেও সাশ্রয়ী। তাই কমলালেবুর বিকল্প হিসেবে আমলকীকে বিবেচনা করা যেতেই পারে।



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://tinyurl.com/y7s2qnu7>

এবং <https://tinyurl.com/y9bmz5k6>

ক্ষেত্রে রয়েছে ব্যাপক পার্থক্য। কমলালেবু ফল হিসেবে ব্যাপক ব্যবহৃত হলেও আমলকির ব্যবহার খুবই সীমিত। আসুন জেনে নেওয়া যাক এদের সম্পর্কে কিছু তথ্য-আমলকি, ভেষজগুণে অনন্য একটি ফল যার

ঘটায়। আমলকি দেহের ইনসুলিন ক্ষরণকেও প্রভাবিত করে। গবেষণায় দেখা গেছে, আমলকিতে রয়েছে প্রায় ৪৬% ভিটামিন-সি যা কিনা একই পরিমাণ কমলালেবুর চেয়ে ২০গুণ বেশি। এছাড়াও প্রতিদিন খাওয়ার

<https://www.practo.com/health/feed/amla-the-vitamin-c-power-house-26192/post>

নিউট্রিশন ক্লাব এর “সাফল্যগাঁথা”

বাংলাদেশে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এবং তরুণদের পুষ্টিসচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এবং পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রমে অস্তর্ভুক্তির জন্য বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অব আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) এবং INGENAES এর একটি যৌথ উদ্যোগ হল Nutrition Club। বাংলাদেশের তৃণমূল পর্যায়ে পুষ্টিসচেতনতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখছে। এরই ধারাবাহিকতায় বিভিন্ন ক্লাব কর্তৃক আয়োজিত হয়েছে বিভিন্ন কার্যক্রম, যেমন গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ-নিউট্রিশন ক্লাব কর্তৃক আয়োজিত পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা ক্যাম্পেইন, প্রতিভা বিকাশ নিউট্রিশন ক্লাব

কর্তৃক আয়োজিত বৃক্ষরোপণ ভিত্তিক ক্যাম্পেইন এবং অন্যান্য। এছাড়া, বিভিন্ন দিবস পালিত হয়েছে সচেতনতামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে।

“নিরাপদ হোক মাতৃত্ব, সফল হোক মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ” এই স্লোগানে উদযাপিত হয়েছে মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ, যেখানে ডিসকভার দ্যা পাওয়ার অব নিউট্রিশন ক্লাবের (DPNC) সদস্যগণ গ্রাম অঞ্চলের কিছু নির্দিষ্ট পরিবারে গর্ভবতী মায়াদের নিয়ে সচেতনতামূলক ক্যাম্পেইন করেন। এছাড়া উদযাপিত হয় জাতীয় পুষ্টিসপ্তাহে সপ্তাহব্যাপী বিভিন্ন

সচেতনতামূলক কার্যক্রম এবং এতে অংশগ্রহণ করে নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা। এছাড়াও ইউল্যাব-নিউট্রিশন ক্লাব (ULAB-NC) কর্তৃক আন্তর্জাতিক নারী দিবস উপলক্ষে নারীদের পুষ্টি চাহিদা এবং প্রয়োজন বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য কর্মসূচি উদযাপিত হয়। নিজেদের সদস্যদের মাঝে পুষ্টিবিষয়ক জ্ঞানবিস্তার এবং তাদের কর্মদক্ষতা বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। স্বাস্থ্যকর খাবারের উপর দেয়ালপত্রিকা বানানোর প্রতিযোগিতা এর মাঝে একটি, যেটি আয়োজন করে বাংলাদেশ কৃষি





ছবি কৃতজ্ঞতা: নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৮ এর গ্যালারি থেকে নেওয়া হয়েছে

বিশ্ববিদ্যালয়-নিউট্রিশন ক্লাব(BAU-NC)। #StandAgainstMalnutrition শিরোনামে আয়োজিত হয় ফটো ক্যাম্পেইন, যেখানে অংশগ্রহণ করে BAU-NC, ULAB-NC, IGGSC-NC, প্রতিভা বিকাশ নিউট্রিশন ক্লাব এবং বিজয়ী হয় (BAU-NC)। সম্প্রতি বাংলাদেশ কৃষি

বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল নিউট্রিশন কার্নিভাল, যেটির আয়োজন করে BAU-NC এবং DPNC।

বাংলাদেশের নিউট্রিশন ক্লাবগুলি নিয়ে BIID কর্তৃক সবচেয়ে বড় পদক্ষেপ হল “নিউট্রিশন

অলিম্পিয়াড”, এর প্রেক্ষিতে অনুষ্ঠিত হয় তিনদিনব্যাপি ডিজাইন ক্যাম্প যেখানে বিভিন্ন নিউট্রিশন ক্লাব থেকে আগত নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যদের পুষ্টি সম্পর্কিত সমস্যা চিহ্নিতকরণ এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেয়া সম্পর্কে ট্রেনিং দেয়া হয়। অলিম্পিয়াডের মূল ইভেন্ট উপলক্ষে আয়োজিত হয় কম খরচে স্বাস্থ্যকর খাবার বিষয়ক রেসিপি প্রতিযোগিতা, পথ নাটিকা প্রতিযোগিতা, রচনা প্রতিযোগিতা, ফুড ডিজাইন প্রতিযোগিতা এবং ফটো ক্যাম্পেইনের আয়োজন করা হয়।

এভাবে নিউট্রিশন ক্লাব বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে দেশব্যাপি জনসচেতনতার এবং নিজস্ব স্বেচ্ছাসেবকের সাংগঠনিক ও ব্যক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধির কাজ সফলভাবে সম্পন্ন হয়েছে। বর্তমানে মোট ক্লাবের সংখ্যা ২৩টি, যাদের মাধ্যমে পুষ্টি সেবা পরিবার পর্যায়ে পর্যন্ত সম্প্রসারণ করা সম্ভব হচ্ছে এবং আরও তরুণদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ এ কার্যক্রমকে সাফল্যমন্ডিত করেছে। এছাড়া আরও ৫০টি ক্লাব এ কার্যক্রমে যুক্ত হচ্ছে।

লবণ বাড়ায় মৃত্যুবুঁকি

সাম্প্রতিক এক গবেষণায় উঠে এসেছে এক চমকপ্রদ এবং ভয়াবহ তথ্য। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিনের খাবারে লবণের স্বাভাবিক মাত্রার থেকে হাফ চা চামচ বেশি গ্রহণ আপনার মৃত্যুবুঁকি ১২% পর্যন্ত বৃদ্ধি করতে পারে। এক্ষেত্রে সরাসরি লবণের বা লবণাক্ত খাবারের ক্ষেত্রেও একই ফলাফল পাওয়া

গেছে। গবেষণাটি বিগত ১৩ বছর ধরে প্রায় ২০ হাজার মানুষের উপর করা হয়েছে। এছাড়া আরো জানা গেছে মানুষের যে ডেথ হরমোন ক্ষরণ হয়, ৩০ বছরের পর তা স্বাভাবিকের চেয়ে ক্ষরণের মাত্রা বাড়ে বেড়ে যায় লবণ খাওয়ার কারণে। এছাড়া উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যা তো আছেই।



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/5bRvUz>

অতিরিক্ত লবণ খাওয়ার কারণে আপনি সবসময় থাকবেন তৃষ্ণার্ত। মাথা ব্যাথা বাড়বে। কিডনির কাজে ঘটবে ব্যাঘাত। তাই যাদের কিডনির সমস্যা আছে তারা লবণ থেকে সাবধান। তাছাড়া আরো জানা গেছে অতিরিক্ত লবণ গ্রহণে বাড়বে “জাংক ফুড” খাবার আগ্রহ। যা পরবর্তীতে স্থূলতার সমস্যায় ভোগায়। এছাড়া হজমের ক্ষেত্রেও ব্যাঘাত ঘটায় অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ। তাছাড়া বাজারে “টেস্টিং সল্ট” নামে যে স্বাদবর্ধক পাওয়া যায় এর ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন। গবেষণায় দেখা গেছে প্রতিদিনে একজন মানুষের লবণের চাহিদা হলো ১৫০০মিগ্রা। তাই যদি সুস্থ থাকতে চান, পরিহার করুন প্রয়োজনের অতিরিক্ত লবণ খাওয়া। বিরত থাকুন কাঁচা লবণ গ্রহণ থেকে। সামুদ্রিক খাবারে লবণের ব্যবহার কমান। সুস্থ থাকুন, বেশিদিন বাঁচুন।

<https://www.health.com/news/more-research-cites-salts-potential-health-risks>

জানা-অজানা

প্রতিদিন ফল এবং শাকসবজি খাওয়া নিঃসন্দেহে একটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমরা এদের খোসাগুলো ছিঁলে ফেলে দেই। কিন্তু অনেকেই জানেন না পুষ্টির একটি বড় অংশ দখল করে রাখে এই খোসা! চলুন জেনে নেয়া যাক এমন কিছু ফল ও সবজির কথা-

১. শসাঃ শসার খোসায় আছে প্রচুর পরিমাণ এন্টিঅক্সিডেন্ট, যা আমাদের অনেক রোগ থেকে দূরে রাখে। এছাড়া আছে ভিটামিন কে, পটাশিয়াম ও ফাইবার।



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/fRuQWt>

২. আলুঃ আলুর খোসা নানাবিধ পুষ্টিতে পরিপূর্ণ। এতে আছে আয়রন, ক্যালসিয়াম,

কৃত্রিম ইনসুলিনকে “না” বলুন

কাজী নাজমুস সালাহীন রাফি, সহকারী সাংগঠনিক সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

আমাদের দেশমাতৃকা বাংলাদেশের বেশিরভাগ মানুষ শিশু-কিশোর থেকে শুরু করে বয়স্কলোক, শহর থেকে গ্রাম এলাকা সর্বত্র ডায়াবেটিস (বহুমূত্র) রোগে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা প্রায় ৯০ লাখ ছাড়িয়েছে। এই বিপুল সংখ্যক ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের মাঝে একটি ধারণা একদম বধ্যমূল যা হলো বাইরে থেকে ইনসুলিন বা ঔষধ গ্রহণ ছাড়া এই রোগ নিয়ন্ত্রণ সম্ভব নয় এবং এই রোগের চিকিৎসা মানেই ব্যয়বহুল



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/VdS2Sj>

ভিটামিন বি-৬ এবং ভিটামিন সি। মিষ্টি আলুর খোসায় পাওয়া যায় ভিটামিন এ।

৩. আপেলঃ আপেলের খোসা ভিটামিন এবং মিনারেল এর একটি বড় উৎস। এছাড়া এতে আছে quercetin নামক এন্টিঅক্সিডেন্ট যা ফুসফুসকে সুস্থ রেখে আমাদের শ্বাসজনিত রোগ থেকে দূরে রাখে।



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://tinyurl.com/yazpzz7>

৪. গাজরঃ গাজরের খোসায় আছে ফাংগাস এবং ব্যাকটেরিয়া রোধী উপাদান। এছাড়া



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/z2KSY1>

এতে আছে বিটা-ক্যারোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেল।

এখন সিদ্ধান্ত আপনার, সবসময় ফেলে দেয়া জিনিসগুলো কাজে লাগাবেন কি না।

<https://indianexpress.com/photos/lifestyle-gallery/10-fruits-and-vegetable-peels-that-are-beneficial-for-your-overall-health-5124780/7/>

বিশেষ দৃষ্টব্যঃ

-ফল ও সবজি কেনার পর ১ লিটার পরিষ্কার পানিতে ১ কাপ ভিনেগার(সিরকা) মিশিয়ে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখলে ফরমালিনসহ অন্যান্য রাসায়নিক উপাদান ৬০-৭০% কমে যেতে পারে ;

(সূত্রঃ www.dam.gov.bd)



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/j9XL2D>

যদি টেঁড়স কেটে সারারাত পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরবর্তীদিন সকালে তা গ্রহণ করে তবে তা শরীরের অনেক উপকারে আসে।

https://www.researchgate.net/publication/322953086_Effect_of_okra_seed_in_reduction_of_cholesterol

করলা (Bitter gourd)

স্বাদের দিক থেকে কিছুটা তেতো হলেও এটি অগ্ন্যাশয়কে উত্তেজিত করে যা অধিক মাত্রায় ইনসুলিন উৎপাদন ও নিঃসরণে সাহায্য করে।

চিকিৎসা। কিন্তু অতিরিক্ত ইনসুলিন বা ঔষধ গ্রহণের ফলে শরীরে যে ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে সে সম্পর্কে তারা মোটেও সচেতন নয়। যার ফলে দেখা যায় বহু মানুষের সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকার একমাত্র উপায় একদিন তাদের মৃত্যুর কারণ হয়ে দাড়ায়। আমাদের হাতেরকাছেই এমন অনেক সবজি আছে যার সাহায্যে আমরা যদি আমাদের খাদ্যাভ্যাসে কিছুটা পরিবর্তন আনতে পারি তাহলেই ডায়াবেটিস নামক এই অভিশাপ থেকে সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে কোন পার্শ্বপতিক্রিয়া ছাড়াই সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপন করতে পারবে শত সহস্র মানুষ। এই বিষয়ে কিছুটা আলোকপাত করা হলো,

টেঁড়স (Lady's finger/Okra) এটি একটি উপকারী ও ভোজ্য আঁশ দ্বারা পরিপূর্ণ একটি সবজি যা রক্তে শর্করা এর মাত্রা নিয়ন্ত্রণ এবং ইনসুলিন উৎপাদন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এছাড়াও টেঁড়স এর বীজ আলফা-গ্লুকোসাইডে পূর্ণ যা স্টার্চ কে গ্লুকোজে পরিণত হতে বাধা দেয়। কেউ





ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://goo.gl/images/1xC5Ga>

প্রতিদিন সকালে ১কাপ করলা রসের সাথে যদি ১ টেবিল চামচ আমলা রস মিশিয়ে খাওয়া যায় তবে তা প্রাকৃতিক ভাবে ইনসুলিন নিঃসরণের হার বাড়ায়।

<https://www.practo.com/health/feed/7-home-remedies-to-manage-diabetes-25785/post>

মেথী (Fenugreek seed)

এটি বহুল পরিচিত ও ব্যবহৃত একটি গুল্ম জাতীয় বৃক্ষ। এটির বীজে প্রচুর পরিমাণে ট্রাইগোন্যালেনইন (একপ্রকার গাছের এলকালয়েড) থাকে যা রক্তে সুগারের মাত্রা

কমাতে সাহায্য করে। এই বীজের গুড়া গরম পানিতে মিশিয়ে খেলে বা সালাদের সাথে স্প্রাউটেড বীজ হিসেবে খেলে তা রক্তের বাড়ন্ত সুগার লেভেল কমাতে সাহায্য করে।

<https://www.practo.com/health/feed/7-home-remedies-to-manage-diabetes-25785/post>

হলুদ (Turmeric)

এর থেকে সংগৃহীত নির্যাস (কারকিউমিন) অগ্ন্যাশয়ের বেটা কোষের উপর সরাসরি কাজ করে। এছাড়াও ফসফো-ডাই-এস্টার এর কার্যকারিতা কমিয়ে প্রাকৃতিক ভাবে ইনসুলিন উৎপাদন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

<https://foodrevolution.org/blog/turmeric-diabetes/>

জারুল (Insulin plant)

এটি মানব দেহের রক্তে কার্বোহাইড্রেট ও সুগার ভেঙে ফেলার মাধ্যমে রক্তে সুগার



ছবি কৃতজ্ঞতা: <https://tinyurl.com/yd467bku>

লেভেল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। জারুলের পাতায় রয়েছে এলাগিট্যানিন, যার কিছু বৈশিষ্ট্য আছে যা ইনসুলিনের সাথে বেশ সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং জারুল গুল্ম খুবই চমৎকার ও কার্যকরী ডায়াবেটিক প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে।

<https://www.athayurdhamah.com/about-ayurveda/jarul>

IPHN, BNNC ও BIID-র মাঝে MoU স্বাক্ষর

বাংলাদেশে সার্বিকভাবে অপুষ্টি মোকাবেলার লক্ষ্যে ৪ অক্টোবর, ২০১৮ তারিখে জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, মহাখালী, ঢাকায় বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ (BNNC), জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান (IPHN) এবং বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) এর মাঝে একটি সমঝোতা স্মারক (MoU) স্বাক্ষর অনুষ্ঠিত হয়েছে।

BNNC এর পক্ষে ডিরেক্টর জেনারেল ডঃ মোঃ শাহ নেওয়াজ, IPHN এর পক্ষে ডিরেক্টর ডঃ সমীর কান্তি সরকার, এবং BIID পক্ষে প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা মোঃ শহীদ উদ্দিন আকবর এমওইউতে স্বাক্ষর করেন।

এই সমঝোতা স্মারকের মূল উদ্দেশ্য হল বাংলাদেশে পুষ্টি খাতে তথ্য প্রযুক্তির মাধ্যমে তরুণদের অংশগ্রহণ নিশ্চিতকরণের রূপরেখা নির্ধারণ করা। স্মারক অনুসারে সকল



ছবি কৃতজ্ঞতা: নিউট্রিশন ক্লাবের ফেইসবুক পেইজ থেকে সংগৃহীত

অংশগ্রহণকারী যৌথভাবে শিশু, কিশোর, তরুণ, গর্ভবতী নারীসহ সর্বস্তরের জনসাধারণের মাঝে পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে কাজ করবে। উল্লেখ্য যে,

BNNC এবং IPHN আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ আয়োজনে BIID এর সাথে অংশীদার হওয়ার জন্য সম্মত হয়েছে।



সুস্থ থাকার জন্য ১০টি স্বাস্থ্য বিষয়ক টিপস

আপনি কি শুধু বেঁচে থাকার জন্য যা ইচ্ছে তাই খেয়ে থাকেন? নাকি সুস্থ এবং সুন্দর ভাবে বেঁচে থেকে জীবনকে উপভোগ করতে চান আপনি? জেনে নিন কিছু টিপসঃ

১) শরীরের জন্য প্রয়োজন সবকিছুই

প্রতিদিন একই ধরনের খাবার কোনোভাবেই খাওয়া উচিত নয়। তাই প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় বিভিন্ন রকমের ভিটামিন, মিনারেল এবং প্রোটিনযুক্ত খাবার রাখুন। তাছাড়া খাবারের গুণগত মানটাই বড়, খাবারের পরিমাণ নয়। এই যেমন, প্রোটিন শরীরের ওজন না বাড়িয়ে মানসম্পন্ন ভাবে শক্তি সরবরাহ করে, যা কোষের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

২) আঁশযুক্ত খাবার

খাবারের তালিকায় যথেষ্ট পরিমাণে আঁশযুক্ত শস্যদানা রাখুন। বিশেষ করে সকালের নাস্তায় চাল বা গমের আটার রুটি, ভুট্টা, ফল এবং দই থাকতে পারে। এতে ঝটপট পেট ভরে এবং পেট পরিষ্কারও থাকে, অর্থাৎ কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। যখন যে ফল পাওয়া যায়, মানে মৌসুমি ফল খান, যেমন আম, পেয়ারা, কলা ইত্যাদি। এতে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ে।

৩) তাজা ফল এবং শাক-সবজি

প্রতিদিন খাবারের তালিকায় শিম, মটরশুটি, বরবটির মতো আঁশযুক্ত সবজিও যথেষ্ট ফল থাকা প্রয়োজন। এসব শরীরে চিনি নিয়ন্ত্রণে যেমন সাহায্য করে, তেমনি হৃদরোগ প্রতিরোধেও ভূমিকা রাখে। বাঁধাকপি, ফুলকপি ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সহায়ক। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে দিনে কয়েকবার শাক-সবজিও ফলমূল খাওয়া উচিত। যাঁরা ফলমূল এবং শাক-সবজি বেশি খান, তাঁদেরও হাঁপানি বা অ্যালার্জিও ঝুঁকিও নাকি কম থাকে।

<https://www.healthykids.nsw.gov.au/home/fact-sheets/eat-more-fruit-and-vegies.aspx>

৪) ফাস্টফুডকে না বলুন

দোকানে তৈরি ফাস্টফুড বা রেডিমেড খাবার একেবারেই খাওয়া উচিত নয়। এগুলোতে লুকিয়ে থাকে প্রচুর পরিমাণে চিনি এবং

নানারকম ক্ষতিকারক জিনিস। বিজ্ঞানীরা বলছেন, শিশুদের ক্ষেত্রে ফাস্টফুড হাঁপানি হওয়ার শঙ্কা প্রায় ৪০শতাংশ বাড়িয়ে দেয়। ৩১টি দেশের শিশুদের ওপর এক গবেষণাতে এ তথ্য জানা গেছে। তাই ছোটবেলা থেকেই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস তৈরি করতে হবে।

<http://stm.sciencemag.org/content/5/171/171ec26>

৫) ব্রেনের জন্য খাবার

মানুষের মস্তিষ্ককে কার্যকর রাখার জন্য প্রয়োজন গুলকোজ। এটা থাকে বিভিন্ন ফল, রুটি, মিষ্টিআলু, নুডলস, মাছ-মাংস, বাদাম প্রভৃতিতে। নিয়মিত অল্প পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের বাদাম খাওয়া জরুরি। এতে শরীরের প্রয়োজনীয় মৌলিক উপাদানগুলি রয়েছে। দেখা গেছে, সপ্তাহে দুই বা তিন দিন বিভিন্ন রকমের বাদাম খেলে হৃদরোগ থেকে দূরে থাকা সম্ভব। ডিমের কুসুমও মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।

<https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168>

৬) দুধ বা দুধের তৈরি খাবার

প্রতিদিন খাবারের তালিকায় দুধ রাখা উচিত। তবে আজকাল অ্যালার্জিও কারণে অনেকেরই সরাসরি দুধ খেতে পারেন না। সেক্ষেত্রে দুধের তৈরি অন্য কিছু খাওয়া যেতে পারে। দুধে রয়েছে শরীরের জন্য উপকারী ভিটামিন এবং খনিজপদার্থ। তাই একে সুষম খাদ্যও বলে।

<https://food.ndtv.com/food-drinks/world-milk-day-why-is-milk-considered-to-be-a-complete-meal-1706240>

৭) আদা, রসুন, পেঁয়াজের জুড়ি নেই

এশীয় রান্নাঘরে আদা, রসুন, পেঁয়াজের ব্যবহার এমনিতেই রয়েছে। এই পেঁয়াজ, রসুন, ক্যানসার রোধে সহায়ক। আদা ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলে পেট পরিষ্কার রাখে।

<https://www.livestrong.com/article/250817-benefits-of-garlic-ginger/>

<https://www.livestrong.com/article/387792-what-are-benefits-of-onion-and-garlic/>

৮) পানীয় বেশি, লবণ-চিনি কম

প্রতিদিন কমপক্ষে এক থেকে দুই লিটার পানি পান করা উচিত। তবে মিষ্টি মিশ্রিত পানীয় নয়, অর্থাৎ কোলা, ফান্টা বা এ জাতীয় কিছু নয়। উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়েবেটিস এড়িয়ে নিজেকে সুস্থ ও সুন্দর রাখতে লবণ ও চিনি খাওয়ার ক্ষেত্রে পরিমিত বোধ বজায় রাখুন। লক্ষ্য রাখবেন, চিনির ক্ষেত্রে তা যেন হয় প্রকৃতিক উপায়ে তৈরি, অর্থাৎ ব্রাউন চিনি আর লবণ যেন হয় আয়োডিন এবং ফ্লোরাইড যুক্ত।

৯) ধীরে-সুস্থে চিবিয়ে খান

খাবার তাড়াহুড়ো করে খেলে বেশি খাওয়ার ভয় থাকে। এতে ওজন বাড়ে এবং তা হজমেও ব্যাঘাত ঘটায়। তাই খাবার ধীরে ধীরে চিবিয়ে খান। এতে অর্ধেক হজম হয়ে যায়। তাছাড়া আপনি কী খাচ্ছেন, কেন খাচ্ছেন তা বুঝে শুনে খান, অর্থাৎ খাবার উপভোগ করুন। আপনি যা খাবেন, ঠিক সেরকমই বোধ করবেন, অর্থাৎ আপনার পারফরমেন্স নির্ভর করবে আপনার খাওয়ার ওপর। আর চেহারাতেও তার প্রমাণ ফুটে উঠবে।

১০) হাঁটুন

প্রতিদিন ৩০মিনিট থেকে ১ঘণ্টা হাঁটুন। এতে হাত-পা চলাচলের পাশাপাশি মুক্তবাতাসও সেবন হবে, যা ফিট থাকতে বিশাল ভূমিকা পালন করে। হাঁটার সময় কেউ পাশে থাকলে ভালো, না হলে একাই কিছুক্ষণ হেঁটে আসুন। ফিরে এসে দেখবেন শরীর এবং মন দুটোই কেমন ফুরফুরেও লাগছে! হাঁটাহাটি বা ব্যায়াম শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও বিশেষভাবে সাহায্য করে।

সূত্রঃ m.dw.co

সংগ্রহঃ কে,এম, মাহদীউজ্জামান সাদ্দে প্রচার ও প্রকাশনা সম্পাদক, নিউট্রিশন ক্লাব, বাকুবি।



ভবিষ্যৎ কার্যক্রম

তানজিলুর রহমান অন্তর, সহ- সভাপতি, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

বর্তমান বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পুষ্টি সচেতনতা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বাংলাদেশ খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ হলেও পুষ্টির খাদ্যাভ্যাস, খাদ্যগ্রহণ এবং এ বিষয়ে সচেতনতার ক্ষেত্রে অনেক ক্ষেত্রেই পিছিয়ে আছে। পুষ্টিসচেতনতার এ নাজুক অবস্থা পরিব্রাণের লক্ষ্যে তরুণদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে বাংলাদেশে শুরু হয়েছে নিউট্রিশন ক্লাব কার্যক্রম যার লক্ষ্য তৃণমূল পর্যায়ে পুষ্টি

সচেতনতা ছড়িয়ে দেয়া সহ দেশব্যাপি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার প্রয়াস। এ লক্ষ্যকে সামনে রেখে নিউট্রিশন ক্লাব কার্যক্রমের অধিনে বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় ক্লাব BIID কর্তৃক আয়োজিত ডিজাইন ক্যাম্প আদলে BAU-NC আয়োজন করতে যাচ্ছে মিনি ডিজাইন ক্যাম্প যার মাধ্যমে BAU-NC এর স্বেচ্ছাসেবক দের তৃণমূল পর্যায়ে কাজের দক্ষতা বৃদ্ধিসহ

তৃণমূল কার্যক্রম পরিচালনায় বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপ সমপন্ন ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে যা নিউট্রিশন ক্লাব কার্যক্রমকে ত্বরান্বিত করবে। এছাড়াও নিজেদের ও সাধারণ মানুষকে তাদের স্বাস্থ্য অবস্থা সম্পর্কে জানতে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ দিতে BMI booth। এছাড়াও কার্যক্রম যা সাধারণ মানুষের জন্য প্রাথমিক পুষ্টিবিদের মতো কাজ করবে।

কুইজ

১) ক্যালসিয়ামের কার্যকারীতায় কে সাহায্যকারী ভূমিকা পালন করে?

- (ক) vit-A (খ) vit-B
(গ) vit-C (ঘ) vit-D

২) কচুতে কোন মিনারেল বেশি থাকে?

- (ক) ক্যালসিয়াম (খ) লৌহ
(গ) ফসফরাস (ঘ) দস্ত

৩) আশুযুক্ত খাবারের প্রয়োজনীয়তা কি?

- (ক) রাত কানা রোগ দূর করতে
(খ) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে
(গ) ওজন বাড়তে
(ঘ) হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে

৪) দুধে কোন ভিটামিন নেই?

- (ক) vit-A (খ) vit-B
(গ) vit-C (ঘ) vit-D

৫) গরীবের আমিষ বলা হয় কাকে?

- (ক) কলা (খ) ডাল (গ) ভাত (ঘ) মাছ

৬) শরীরের স্বাভাবিক রক্তচাপ কত?

- (ক) ১০০/১০০ (খ) ৮০/১২০
(গ) ৯০/১৩০ (ঘ) ৭০/১১০

৭) নিচের কোন ফলে ভিটামিন সি বেশি থাকে?

- (ক) আমলকি (খ) আম (গ) কলা

৮) মানব দেহে কোনো ভিটামিনকে সক্রিয় করতে সূর্যের আলো প্রয়োজন?

- (ক) vit-A (খ) vit-B
(গ) vit-C (ঘ) vit-D

৯) সুষম খাদ্যে কয়টি পুষ্টি উপাদান থাকে

- (ক) ৫ টি (খ) ৬ টি (গ) ৭ টি (ঘ) ৮ টি

১০) ফল খাওয়ার উপযুক্ত সময়?

- (ক) খালি পেটে (খ) পানি খেয়ে
(গ) খাবারের পরে (ঘ) খাবারের আগে

ফটো গ্যালারি



ছবি কৃতজ্ঞতা: নিউট্রিশন ক্লাব সমূহ (nutritionclub-bd.net) থেকে সংগৃহীত

কুইজের উত্তর

- ১। ১ ২। ১ ৩। ১ ৪। ১ ৫। ১ ৬। ১ ৭। ১ ৮। ১ ৯। ১ ১০। ১

সম্পাদকীয় কমিটি

কাজী নাজমুস সালেহীন রাফি, সহকারী সাংগঠনিক সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

কে এম মাহদিউজ্জামান সাঈদ, প্রচার-প্রচারণা সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

মাহমুদা রহমান তৃপ্তি, কোষাধ্যক্ষ, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

সানজিদা ইয়াসমিন সুমা, দাপ্তরিক সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

রাফিয়া সুলতানা রিতু, সহকারী সাংগঠনিক সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

আরিফা ইয়াসমিন, সহকারী ব্যবস্থাপনা সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

জান্নাত স্বর্ণা, ভলিউন্টিয়ার, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

আব্দুল্লাহ আল নোমান, সহকারী প্রচার-প্রচারণা সম্পাদক, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

হৃদয় কর্মকার শুভ্র, সক্রিয় কর্মী, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব

সম্পাদক

মোঃ বৃহল আমিন (সভাপতি, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব)

সহ-সম্পাদক

তানজিলুর রহমান অন্তর (সহ-সভাপতি, বাকুবি নিউট্রিশন ক্লাব)

আয়োজনে



প্রকাশনায়



প্রচ্ছদ ছবির কৃতজ্ঞতা

গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ-নিউট্রিশন ক্লাব থেকে সংগৃহীত (প্রথম ছবি)

বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়-নিউট্রিশন ক্লাব থেকে সংগৃহীত (দ্বিতীয় ছবি)

Disclaimer

“অগ্রযাত্রা”-য় ব্যবহৃত তথ্য ও উপাত্ত বিভিন্ন সূত্র থেকে সংগৃহীত এবং প্রকাশিত মতামত একান্তভাবে লেখকের। এই মতামত কোনভাবেই BIID বা অন্যান্য নিউট্রিশন ক্লাবের মতামতের প্রতিফলন নয়।

বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি)

বাড়ী নং- ১৭৪, লেভেল- ২, এপার্টমেন্ট- বি৩, রোড নং- ২,

মহাখালী ডিওএইচএস, মহাখালী, ঢাকা- ১২০৬, বাংলাদেশ।

www.biid.org.bd, www.nutritionclub-bd.net

Follow us @ www.facebook.com/groups/755708374573671/