



Nutrition Club
Engaging youth in nutrition

২য় সংখ্যা, আগস্ট ২০১৯

এবারের সংখ্যায় রয়েছে

সম্পাদকীয়	১
“গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব” এর জন্ম ও বীরত্বগাঁথা	২
পুষ্টি শিক্ষায় নিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ ব্যাজ	৩
পুষ্টি ও স্বাস্থ্য	৩
Tempt me, Tomato!	৪
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯	৫
Poster: Perfect Nutrition Creates Healthy Generation	৫
Poster: World Food Day 2018	৫
Coffee Nutrition	৬
ধাঁধা	৬
দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)-র লক্ষ্যসমূহ	৬
অলৌকিক বৃক্ষ সজিনা	৭
আমার প্রিয় Nutrition Club	৭
বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ-২০১৯	৮
ক্যালার প্রতিরোধে রঙিন শাকসবজি ও ফলমূলের কার্যকারিতা	৮
মধুর মধুরতম ব্যবহার	৯
পুষ্টির চাহিদা	৯
টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য ২ (এসডিজি ২): ক্ষুধামুক্তি	১০
ফটো গ্যালারী	১০

অগ্রযাত্রা

পুষ্টি বিষয়ক “নিউট্রিশন ক্লাব” এর প্রকাশনা

সম্পাদকীয়

মানুষের মৌলিক অধিকারের মধ্যে খাদ্য ও স্বাস্থ্য অন্যতম। এদুটির সাথে পুষ্টির রয়েছে এক অটুট সম্পর্ক। খাদ্যে বিদ্যমান যথার্থ পুষ্টি নিশ্চিত করে সুস্বাস্থ্য। এই পুষ্টি নিয়েই কাজ করে খাদ্য ও পুষ্টিবিজ্ঞান বিভাগের শিক্ষার্থীরা।

জনমনে রয়েছে খাদ্য সম্পর্কে নানান ভ্রান্ত ধারণা। তাই প্রথমেই জনসাধারণের মনে লাগিত এই ভ্রান্তি দূর করে তৈরি করতে হবে পুষ্টিবিষয়ক সচেতনতা। এ কাজে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যগণ। কথায় আছে, “আগে ঘর, তবে পর”। তাই পুষ্টিশিক্ষাটাও আগে নিজের ঘর তথা চারপাশ থেকে শুরু করা উচিত এবং একটু একটু করে ছড়িয়ে দেওয়া উচিত সমাজের সর্বস্তরে। BIID Foundation সেরকমই একটি উদ্যোগ নিয়েছে “অগ্রযাত্রা” প্রকাশের মাধ্যমে। এই ত্রৈমাসিক পত্রিকার মাধ্যমেই শুরু হোক পুষ্টিসংক্রান্ত সচেতনতা বৃদ্ধির কাজ। “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব” এই উদ্যোগে অংশগ্রহণ করতে পেরে কৃতজ্ঞ।

অপুষ্টি রোধ করা না গেলে বাংলাদেশকে দক্ষ জনশক্তির দেশ হিসেবে পরিণত করা সম্ভব নয়। তাই সকলের পুষ্টি চাহিদা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে আমাদের কাজ করে যেতে হবে। একত্রিত হয়ে একটি পুষ্টি সমৃদ্ধ জাতি হিসেবে বাংলাদেশকে এগিয়ে নিয়ে যেতে “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব” সদা প্রস্তুত।

অগ্রযাত্রা-র দ্বিতীয় সংখ্যায় নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যগণ তাদের কার্যক্রম এবং চিন্তাভাবনাকে উপস্থাপন করেছেন। বিভিন্ন ক্লাব কার্যক্রম ছাড়াও এ সংখ্যায় “সজনে” সম্পর্কিত তথ্য, BIID কর্তৃক আয়োজিত ‘নিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ ব্যাজ, বাংলাদেশ পরিচিতি কর্মশালা’ বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। “আমার প্রিয় Nutrition Club ” শীর্ষক রচনায় রায়েলিয়া হাসান নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য হিসেবে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করেছেন, যা অনেকের জন্যই অনুপ্রেরণার উৎস হবে বলে আমি মনে করি।

সুমাইয়া আজার

সভাপতি, গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব



“গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব” এর জন্ম ও বীরত্বগাঁথা

প্রায় বছর দুই আগে গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, আজিমপুর এর খাদ্য ও পুষ্টিবিজ্ঞান বিভাগে অধ্যয়নরত কয়েকজন ছাত্রী এমন একটি প্ল্যাটফর্মের কথা চিন্তা করে যেখানে পুষ্টি সংক্রান্ত বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষকে একত্রিত করতে পারবে। এই চিন্তা থেকেই ২৫শে মে, ২০১৭ যাত্রা শুরু করে “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব”। বর্তমানে ক্লাবের সদস্য সংখ্যা ৫২০ জন। কয়েকজন শিক্ষার্থীর



স্বপ্নের ক্লাব আজ পরিণত হয়েছে কয়েকশ’ শিক্ষার্থীর অনুপ্রেরণার উৎস। প্রতিষ্ঠার মাত্র দুই বছরেই ক্লাব মেম্বারদের অক্লান্ত পরিশ্রম ও ইচ্ছাশক্তির সম্মিলিত প্রয়াসে ক্লাবের এর ঝুলিতে যোগ হয়েছে বেশ কিছু কর্মসূচি ও প্রাপ্তি। সেগুলোরই একাংশ তুলে ধরা হলঃ

- ১। নিউট্রিশন ক্যাম্পেইন ও দেয়ালিকাঃ প্রতিষ্ঠার পর থেকে এ পর্যন্ত মোট ৩ বার “নিউট্রিশন ক্যাম্পেইন” এর আয়োজন করা হয়েছে এবং সাথে ছিল দেয়ালিকা উপস্থাপন। এর মাধ্যমে যেমন সাধারণ মানুষ উপকৃত হয়েছে তেমনি শিক্ষার্থীরা পেয়েছে ব্যবহারিক অভিজ্ঞতা।
- ২। BIID এর সাথে সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষরঃ ২রা এপ্রিল, ২০১৮ তারিখে “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব” ও বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অব আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) এর মধ্যে একটি সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষরিত হয়েছে। এর মাধ্যমে ক্লাবের সদস্যদের সামনে নিজেদের দক্ষতা প্রমাণের একটি নতুন দুয়ার উন্মোচিত হয়েছে।
- ৩। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডঃ BIID আয়োজিত নিউট্রিশন

অলিম্পিয়াড - ২০১৮ এ “ গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব” ১ম বারের মত অংশগ্রহণ করে অনুষ্ঠিত বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় দু’টি প্রথম পুরস্কার সহ মোট চারটি পুরস্কার অর্জন করে। ২০১৯-এ ২য় বারের মত অংশগ্রহণ করে Most Innovative Nutrition Club সম্মাননা অর্জনের পাশাপাশি আরো ২টি প্রতিযোগিতায় ১ম পুরস্কার অর্জন করে।

৪। ডিজাইন ক্যাম্পঃ ২০১৮ সালে কুমিল্লা ও ২০১৯ এ বগুড়ায় আয়োজিত এ ক্যাম্পের বিভিন্ন কার্যক্রমে কৃতিত্বের সাথে অংশগ্রহণ করে মেধা ও মননের ছাপ রেখেছে “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব” এর সদস্যবৃন্দ।

৫। পুষ্টি বিষয়ক কর্মশালাঃ শিক্ষার্থীদের পুষ্টি বিষয়ে সচেতন করতে এবং কর্মক্ষেত্রে পুষ্টিবিদদের নানান অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জানাতে “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব” আয়োজন করেছিল পুষ্টি বিষয়ক কর্মশালায়। উক্ত কর্মশালায় উপস্থিত ছিলেন অনেক গণ্যমান্য বিশিষ্টজন।

৬। ৭ম যুব ছায়া সংসদ অধিবেশনঃ Youth Against Hunger এর উদ্যোগে ১৬ অক্টোবর, ২০১৮ তারিখে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় এর সিনেট ভবনে জাতীয় সংসদ অধিবেশনের আদলে অনুষ্ঠিত হয় ‘যুব ছায়া সংসদ’ এর ৭ম অধিবেশন যেখানে সহযোগী-সংগঠক হিসেবে ছিল “ গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব”।

এছাড়াও “গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব” আয়োজিত পুষ্টি সপ্তাহ-২০১৮ এবং ২০১৯, ব্রেস্ট ফিডিং ফাউন্ডেশন আয়োজিত ১ আগস্ট, ২০১৮ হতে শুরু হওয়া মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ উদযাপনসহ কলেজ প্রাঙ্গনে বা কলেজের বাইরে নানা অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে নিজেদের মেধা ও যোগ্যতার পরিচয় দিয়ে আসছে এবং সামনেও এ ধারা অব্যাহত রাখবে।

রচনায়ঃ জিনাতুল জাহরা ঐশী

দপ্তর সম্পাদক,

গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব



"পুষ্টি শিক্ষায় নিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ ব্যাজ"

গত ৭ ও ৮ই জুলাই, ২০১৯ ঢাকার গুলশানে অবস্থিত হোটেল বেঙ্গল ব্লবেরী-তে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল "Orientation Workshop on Nutrition Challenge Badge for Bangladesh" শীর্ষক কর্মশালা। BIID Foundation এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO)-র MUCH প্রকল্প যৌথভাবে USAID ও ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU) এর সহযোগিতায় কর্মশালাটির আয়োজন করেন। উক্ত কর্মশালায় দেশের বিভিন্ন স্থান হতে আগত ২৫ জন প্রধান প্রশিক্ষক সহ MUCH/FAO, FPMU, INFS, IFPRI, BIID Foundation এর কর্মকর্তাগণ উপস্থিত ছিলেন।

"নিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ ব্যাজ, বাংলাদেশ" তরুণ প্রজন্মকে পুষ্টি শিক্ষা প্রদান এবং তাদের অংশগ্রহণে SDG-2 (টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২) অর্জনের মাধ্যমে ক্ষুধামুক্ত বাংলাদেশ গঠনের উদ্দেশ্যে জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা -র একটি ১৮ মাসব্যাপী কার্যক্রম, যেটি সারাদেশ হতে ৩০০জন নিউট্রিশন ক্লাব সদস্যদের সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং BIID Foundation এর সহযোগিতা এবং তত্ত্বাবধানের মাধ্যমে বাস্তবায়িত হবে।



পুষ্টি ও স্বাস্থ্য



উপস্থাপনা:

সুস্থ জীবনের জন্য প্রয়োজন পুষ্টিকর খাদ্য। সুস্বাদু খাদ্য আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে। তবে মানুষের বয়স ও পেশা অনুযায়ী খাদ্য ও পুষ্টির পরিমাণ কম বেশি হতে পারে।

সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা:

সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ ও সবল থাকার জন্য আমাদের সঠিক পরিমাণে পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন। প্রয়োজন অনুযায়ী পুষ্টি উপাদান গ্রহণ না করলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। সহজে রোগাক্রান্ত হয় এবং কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়।

পুষ্টি:

আমরা প্রতিদিন আমাদের চাহিদা মত চাল, ডাল, আটা, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, তরিতরকারি, কাঁচা ফলমূল খেয়ে থাকি, এ খাবার গুলো সরাসরি শরীর গ্রহণ করতে পারে না। এই জটিল উপাদান আমাদের পৌষ্টিক তত্ত্ব পরিপাক বা হজম হয়ে দেহপযোগী সরল উপাদানে পরিণত হয়।

খাদ্য উপাদান:

খাদ্য অনেকগুলো রাসায়নিক উপাদানের সমন্বয়ে গঠিত। এ রাসায়নিক উপাদান গুলোকে খাদ্য উপাদান বলা হয়। কেবলমাত্র একটি উপাদান দিয়ে গঠিত এমন খাদ্যের সংখ্যা খুবই কম। উপাদান অনুযায়ী খাদ্য বস্তুকে ৩ ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

১. আমিষ বা প্রোটিন- ক্ষয় পূরণ, বৃদ্ধি সাধন, দেহ গঠন
২. শর্করা বা শ্বেতসার - শক্তি উৎপাদন করে
৩. স্নেহ বা চর্বি - তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে।

অপুষ্টির মূল কারণ:
প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ না করলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং সহজেই রোগাক্রান্ত হয়। শরীর কর্ম ক্ষমতা হ্রাস পায়। অপুষ্টি জনিত কারণে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। আবার অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণে ওজন জনিত সমস্যার

সৃষ্টি হয়। আমাদের বয়স ও কাজের ধরণ অনুযায়ী সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

রচনায়: তাসনিম হক ইসরা; শ্রেণী: ২য়
নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য
স্কুল: প্রতিভা বিকাশ সেন্টার

Tempt me, Tomato!

Tomatoes are an intensely nutritious plant food.

The benefits of consuming different types of fruits and vegetables are impressive and tomatoes are no different. As low proportion of plant foods in the diet increases the risk of developing heart diseases, diabetes, and cancer.

Tempt me, tomato

I will give in,
the blush still
on your skin,
the slick
anticipation of waiting

- anneliesz

There are different types and sizes of tomato, and they can be processed in different ways. These include cherry tomatoes, stewed tomatoes, raw tomatoes, soups, juices, and purees.

High fruit and vegetable intake is also linked to healthy skin and hair, increased energy, and lower weight. Increasing the consumption of fruits and vegetables significantly decreases the risk of obesity and overall mortality.

Fast facts on tomatoes!

•Including tomatoes in the diet can help protect against cancer, maintain healthy

blood pressure, and reduce blood glucose in people with diabetes.



- Tomatoes contain key carotenoids such as lutein and lycopene. These can protect the eye against light-induced damage.
- Eat more tomatoes by adding them to wraps or sandwiches, sauces, or salad. Alternatively, eat them cooked or stewed, as these preparation methods can boost the availability of key nutrients.
- Tomatoes are in the top ten fruits and vegetables for containing levels of pesticide residue. Wash tomatoes before eating.

Collected by: Md. Abrar Mozahid Siddique
Noakhali Science and Technology University

Source: MedicalNewsToday.com and
TheFoodPoet.com



"নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯"

গত ২৭শে এপ্রিল, ২০১৯ বঙ্গবন্ধু আন্তর্জাতিক সম্মেলন কেন্দ্রে BIID Foundation এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার মিটিং দ্যা আন্ডার নিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (MUCH) প্রকল্প, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয় এর যৌথ আয়োজনে এবং যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা (ইউএসএআইডি) এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU) এর আর্থিক সহায়তায় সফলভাবে তৃতীয়বারের মতো আয়োজিত হয়ে গেল 'নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯'। এবারের প্রতিপাদ্য ছিল, "পুষ্টি সমৃদ্ধ বিশ্ব গঠনে তারুণ্যের অংশগ্রহণ"। উক্ত আয়োজনে নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য, বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীগণ, বিভিন্ন নীতিনির্ধারকমন্ডলী, জাতিসংঘের টেকনিক্যাল অফিসার, শিক্ষক এবং খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি বিষয়ে কর্মরত ব্যক্তিগণ সহ ৯০০ এর অধিক অংশগ্রহণকারী উপস্থিত ছিলেন।



Created by Afrina Tabassum
College of Home Economics
Food and Nutrition
afrinatabassum154324@gmail.com



উক্ত চিত্রটি বিশ্ব খাদ্য দিবস ২০১৮ চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় ১৩-১৫ বয়সসীমার অংশগ্রহণকারীদের মধ্য হতে ১ম পুরস্কার প্রাপ্ত, অংকন করেছেন আর্নিকা তাহসিন, স্কলার্স স্কুল এন্ড কলেজ

Coffee Nutrition



Coffee can improve heart health and prevent cardiovascular disease and helps preserve brain function, fight depression. Caffeine stimulates the central nervous system and boosts production of neurotransmitters which elevate our mood. Two cups of coffee a day prevents risk of suicide by 50%. On the other hand, drinking more than

about 4 cups of brewed coffee (intake of caffeine in amounts greater than 400 mg/day) may lead to migraine headaches, insomnia, nervousness, irritability, restlessness, frequent urination or inability to control urination, stomach upset, fast heartbeat and muscle tremors, low birth weight of the baby and pre-mature birth.

*Compiled by S.M. Jakaria Delwar
Dept. of Food Technology and Nutritional
Science, MBSTU.*

*References:
<https://www.warriorcoffee.com/news/2/12-health-benefits-and-6-disadvantages-of-coffee-smashing-it>*

ধাঁধাঁ

১/ ভাতে থাকে, রুটিতে থাকে
আলুর ভিতরেও বাস করে!
২/ তিন অক্ষরের নাম তার
কমলা রঙের হয়!
সামনের অক্ষর বাদ দিলে
পা গরম হয়!!
৩/ এমন কী জিনিস যা আছাড় মারলে ভাঙে না
কিন্তু দু' আঙুলের মাঝে নিয়ে টিপ দিলেই শেষ।

৪/ এক চিমটির ছোঁয়া,
রাঙিয়ে দেবে তরকারি কিংবা যেকোন ভাজা!
ব্যথা বা চোঁট পেলে কাঁচা খেঁয়ো
মুখে দিলেও দেখো, তুক থেকে বের হবে আলো !!
বলতো আমি কে?

*সংগ্রহে: কাশফিয়া আখতার
গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউডিশন ক্লাব
উত্তর পৃষ্ঠা ১০-এ দেখুন*

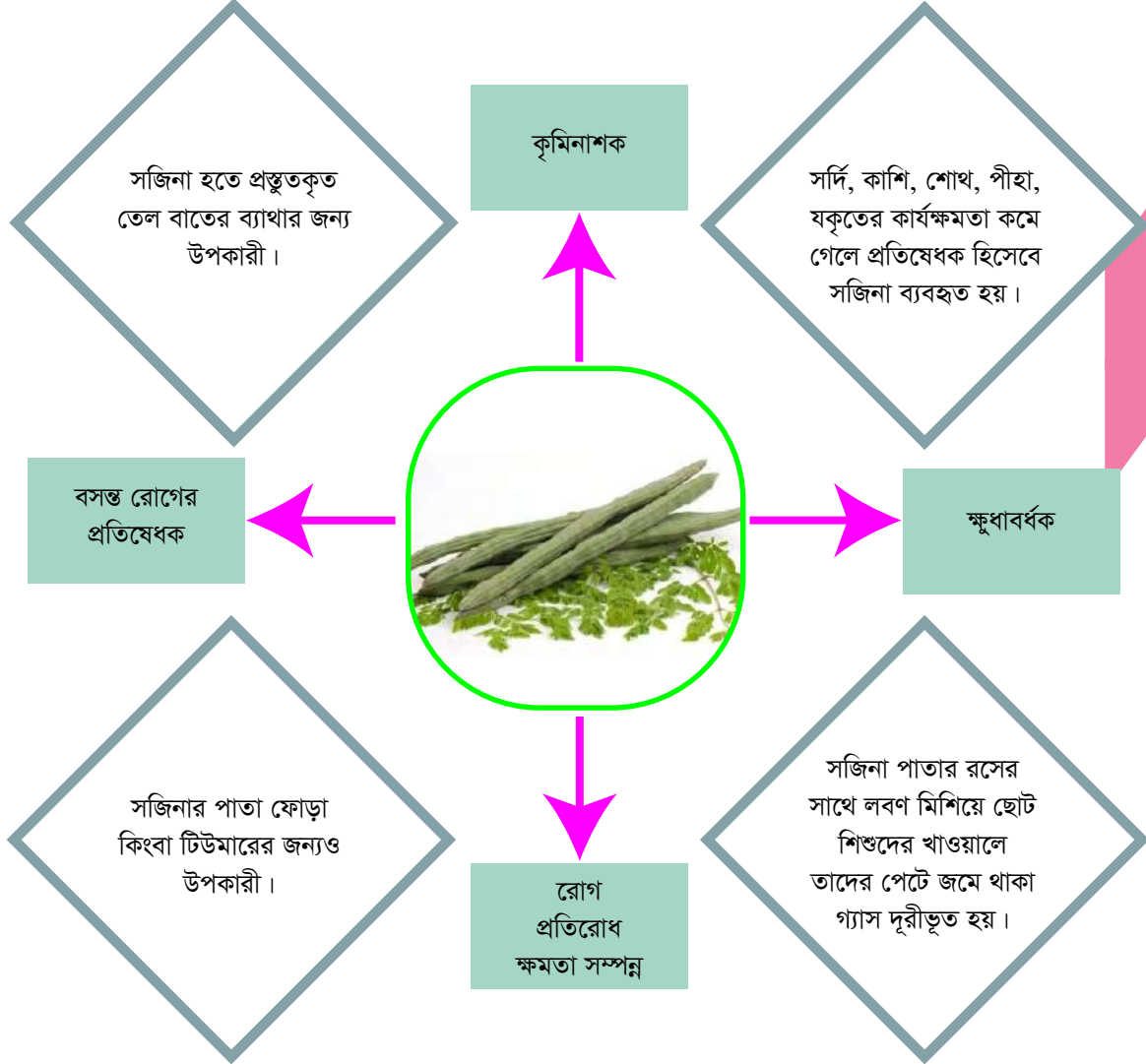
দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫) -র লক্ষ্যসমূহ

- খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ
- পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ
- অপুষ্টি সমস্যা দূরীকরণ
- শিশু-কিশোর, গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়ের পুষ্টি নিশ্চিতকরণ

NURITION **OLYMPIAD**

আপডেট জানতে, চোখ রাখুন
<http://www.nutritionolympiad.net/>

অলৌকিক বৃক্ষ সজিনা



সংগ্রহে: আফিফা ভূঁইয়া

কলেজ অফ হোম ইকোনমিক্স, আজিমপুর।

তথ্যসূত্রঃ উপরোক্ত তথ্যসমূহ বিভিন্ন স্বীকৃত উৎস হতে সংগৃহীত

ছবি কৃজ্ঞতা: <http://banglamoan.blogspot.com/2016/07/blog-post.html>

আমার প্রিয় Nutrition Club

Nutrition Club নামটার সাথে পরিচিত নয় এখন হয়তো এমন লোক খুঁজেই পাওয়া যাবে না। কারণ আমার মনে হয় এটাই একমাত্র Club যেটা এতো অল্প সময়ে এতো মানুষকে পুষ্টির জ্ঞান দিয়ে সাহায্য করতে পেরেছে। কারণ এখন সব মানুষ সে যেই প্রকৃতির বা যেই পেশারই হোক, তার যেরকম বয়সই হোক না কেন, তার প্রত্যেকটি কাজ করতে গেলে প্রতিটি মূহুর্তেই প্রয়োজন শক্তি। সে যদি শক্তির অভাবেও ভোগে সে কখনো সুন্দরভাবে কাজ

করতে পারবে না। যেই শক্তি তাকে কাজ করার মনোবল দিবে সেই শক্তি সে পাবে খাবার থেকে। কারণ খাবার পরিমাণ মতো খেলেই তো সেটা আমাদের শরীরে রাসায়নিক পরিবর্তনের মাধ্যমে শক্তিটি তৈরি করে। তাই কাজের জন্য এবং জীবনে বাঁচার জন্য পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়।

আসলে এই সবকিছু Nutrition Club এরই শিক্ষা। এই Club থেকেই আমরা সবাই যারা এই Club এর সদস্য

তাদের থেকেই এই সম্পর্কে শিখতে পেরেছি এবং সবাইকে এই সম্পর্কে শিক্ষা দিতে পারছি, আর এতেই আমাদের এবং Nutrition Club এর সফলতা। আমরা শুধু যে Club থেকে শিক্ষা নিচ্ছি তা নয়, আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করছি তা নিজেদের জীবনে প্রয়োগ করতে। কারণ যদি শিক্ষা গ্রহণ করে তা নিজের জীবনে প্রয়োগই করতে না পারি তাহলে কি শিক্ষা তার প্রকৃত সফলতা পাবে?

যা হোক আমি যা করার চেষ্টা করছি তা হলো আমার পরিবারে সবাই যেন সঠিক পুষ্টি পায় সেটার দিকে খুবই গুরুত্ব আরোপ করেছি। আর Nutrition Club এর শিক্ষা বা পরামর্শ অনুযায়ী একটা সুন্দর বাগান তৈরি করেছি। যাতে এই পর্যন্ত প্রায় ৪০ থেকে ৫০ প্রকার গাছ লাগিয়েছি। এবং সবগুলো গাছের সবজি বা ফলই ভালো হয়েছে। এর ফলে আলহামদুলিল্লাহ আমরা প্রতিদিন

সতেজ শাকসবজি খেতে পারি। আর এই উদ্যোগটা নিতে Nutrition Club আমাদের অনেক সাহায্য করেছে। আর সবচেয়ে বড় কথা হলে Nutrition Club ই আমাদেরকে এতো সুন্দর করে বুঝিয়েছে আমাদের জীবনে Nutrition Club অবদানটা কত গুরুত্বপূর্ণ। তাই ধন্যবাদ জানাতে চাই Nutrition Club কে আমাদের জীবনকে সুস্থ রাখার জন্য এতো পরিশ্রম করার জন্য। আর আমি প্রাণ ভরে ধন্যবাদ জানাচ্ছি আমার স্কুলকে আমাদেরকে এই Club এর সদস্য করার জন্য এবং Nutrition Club এর কাজ করতে সাহায্য করার জন্য।

রচনায়: রায়েলিয়া হাসান (৯ম শ্রেণী)

নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য

ঈমাম গাজ্জালী গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ-২০১৯



WABA | ŚWIĄTOWY TYDZIEŃ KARMIEŃIA PIERSIĄ 2019

প্রতিবারের মতো এবারও সমগ্র বিশ্বসহ বাংলাদেশে ১-৭ আগস্ট, ২০১৯ পালিত হয়ে গেল বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ। দেশের বিভিন্ন স্থানে সরকারী এবং বেসরকারী উন্নয়ন সংস্থাসমূহ চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা, আলোচনা সভা ইত্যাদি নানাবিধ আয়োজনের মাধ্যমে এই সপ্তাহ উদযাপন করেছে।

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ-র এবারের প্রতিপাদ্য ছিল - "শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করাতে মাতা-পিতাকে উৎসাহিত করুন"।

১৯৯২ সালে সর্বপ্রথম ওয়ার্ল্ড অ্যালায়েন্স ফর ব্রেস্টফিডিং অ্যাকশন (ডাব্লুএবিএ) কর্তৃক বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ পালিত হয়। বর্তমানে সারা বিশ্বের ১২০ টি দেশে জাতিসংঘের শিশু তহবিল, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সহ সরকারী-বেসরকারী বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান এই সপ্তাহ একযোগে উদযাপন করে।

ক্যান্সার প্রতিরোধে রঙিন শাকসবজি ও ফলমূলের কার্যকারিতা

- সিম জাতীয় খাদ্য, যেমন: সিম, বরবটি, মটরশাঁট বেশি পরিমাণে খেলে স্তন ক্যান্সারের সম্ভাবনা অনেকাংশে কমে যায়।
- বাঁধাকপি, ব্রকলি, ফুলকপি, শালগম পাকস্থলী ও মলাশয়ের ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে।
- উচ্চ আঁশসমৃদ্ধ শাকসবজি, যেমন: মিষ্টিকুমড়া, সজনে, ডাঁটা, টেঁড়স, পটল, বরবটি ইত্যাদি মলাশয় এবং স্তন ক্যান্সারের আশংকা কমায়।
- হলুদ ও সবুজ রঙের টাটকা শাক-সবজি এবং ফলমূল ফুসফুস ক্যান্সারের সম্ভাবনা হ্রাস করে।
- সয়াবিনে তুক, স্তন ও মলাশয় ক্যান্সার প্রতিরোধী উপাদান রয়েছে।
- আমলকি, পেয়ারা, কমলা, জলপাই, কামরাঙ্গা, কাঁচামরিচ কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
- পেঁয়াজ, আদা ও রসুন ম্যালিগন্যান্ট ক্যান্সারসহ অন্যান্য ক্যান্সার প্রতিরোধ ক্ষমতা রয়েছে।



সংগ্রহে: ফাহিমা জাহান

বি. এস. সি. অনার্স (৪র্থ বর্ষ), খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞান
গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, আজিমপুর, ঢাকা।

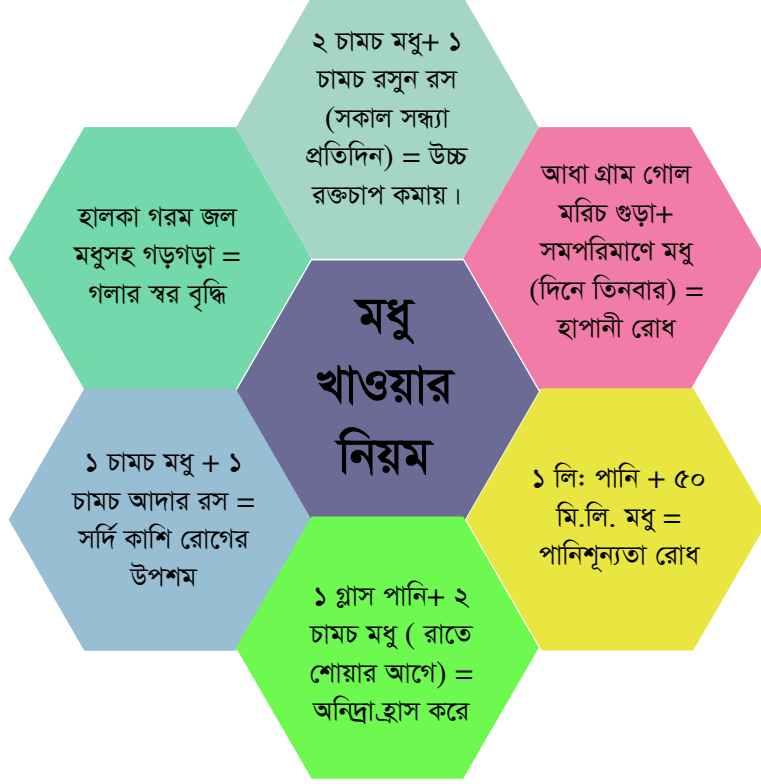
তথ্যসূত্রঃ স্বাস্থ্য-পুষ্টি ব্যবস্থাপনা

ডঃ মনিরুণ নেসা বেগম

পথ্য ও পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, ঢাকা শিশু হাসপাতাল।

মধুর মধুরতম ব্যবহার

উচ্চ ওষধিগুণ সমৃদ্ধ ভেষজ এই তরল প্রাচীনকাল থেকেই মহৌষধ হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে। এনজাইম বা উৎসেচক, খনিজ পদার্থ যথা পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, লৌহ, জিংক, ফসফরাস, ম্যাঙ্গানিজ ও কাদচিৎ প্রোটিনসমৃদ্ধ মধু প্রায় সব বয়সের মানুষের জন্যই উপকারী।। বিভিন্ন রোগে মধু খাওয়ার নিয়মাবলী নিম্নে উপস্থাপন করা হল:



সংগ্রহে: সুষমা শশী,
সদস্য, কুষ্টিয়া ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয় নিউট্রিশন ক্লাব
ফলিত পুষ্টি ও খাদ্য প্রযুক্তি বিভাগ,
কুষ্টিয়া ইসলামী বিশ্ববিদ্যালয়,

উৎস: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Honey>; <https://m.wikihow.com/Take-Honey>
<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-raw-honey-benefits>

পুষ্টির চাহিদা

মাছ আমাদের খুবই প্রিয়,
কী তাতে আছে, জান কী??
ভাত ছাড়া তো চলায় যায় না,
তাতেই বা আছে কী??
আমিষ, শর্করা আর স্নেহ
হয়তো তোমরা সবাই জান।।।
হইলে কভু রোগ বলাই,
বন্ধ হবে এরা সবাই।
আবার আছে কিছু বাকি
সেগুলো কি দেবে ফাঁকি??



যদি হয় এদের অভাব
হেলা না করাই ভালো স্বভাব।।।।

রচনায়: শাহিনুর আক্তার
৯ম শ্রেণী, নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য
ঈমাম গাজ্জালী গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ

ছবি কৃতজ্ঞতা:
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য ২ (এসডিজি ২): ক্ষুধামুক্তি



ফটো গ্যালারী: হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম: আয়োজনে নিউট্রিশন ক্লাব (জয়মন্টপ উচ্চ বিদ্যালয়, সিঙ্গাইর, মানিকগঞ্জ (১-২) ; প্রতিভা বিকাশ সেন্টার, নোয়াখালী (৩-৪); এবং বিটিআরআই উচ্চ বিদ্যালয়, শ্রীমঙ্গল, মৌলভীবাজার (৫-৬))



(১)



(২)



(৩)



(৪)



(৫)



(৬)

ধাঁধার উত্তরঃ

১/ কার্বোহাইড্রেট ২/ গাজর ৩/ ভাত ৪/ হলুদ

নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য কর্তৃক আয়োজিত কার্যক্রমের ছবি



বিদ্যালয় প্রাঙ্গনে বাগান

UNITED NATIONS
**INTERNATIONAL
YOUTH DAY**

2019
TRANSFORMING
EDUCATION



হাত ধোয়া কার্যক্রম

সম্পাদকীয় কমিটি (অগ্রযাত্রা, ২য় সংখ্যা, আগস্ট ২০১৯)

সম্পাদক : সুমাইয়া আক্তার,
সভাপতি, গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব

সহ-সম্পাদক : জিনাতুল জাহরা ঐশী,
সহকারী অর্থ-সম্পাদক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, নিউট্রিশন ক্লাব

নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য হউন
ফেইসবুকে NutritionClub-এর সাথে যুক্ত হোন
<https://www.facebook.com/groups/755708374573671/>

আয়োজনে



প্রকাশনায়



Disclaimer

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

বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি) ফাউন্ডেশন
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/