

মাননীয় ব্যবস্থাপনা পরিচালকের প্রাক ভাষনঃ

ব্রাউ এন্ড কমিউনিকেশনস বিভাগ SIBL E-Bulletin "বিচিত্রিতা" নামে যে digital পত্রিকা প্রকাশ করছে তাতে আমাদের ব্যাংকের নানা অনুষ্ঠান, আয়োজনের সংবাদ যেমন থাকবে, তেমনিই এস.আই.বি.এল. পরিবারের সদস্যদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক আয়োজন, অনুষ্ঠানেরও সচিত্র খবর থাকবে। পত্রিকাটি প্রাথমিকভাবে ব্যাংকের সাংস্কৃতিক মান উন্নয়নের পাশাপাশি এস.আই.বি.এল. পরিবারের সকলের মধ্যে একটি পারিবারিক যোগাযোগের সেতু তৈরি করবে যাতে ব্যাংকের সকলের মধ্যে সম্পর্কের পরিধিটা আরো সুদৃঢ় হয়। এতে নিশ্চিতভাবে প্রত্যেকের মধ্যে একটা বোঝাপড়া তৈরি হবে এবং তা আমাদের কাজের মান ও পরিবেশকে উন্নত করবে।

এই digital পত্রিকাটি নিয়মিতভাবে প্রতি মাসের তৃতীয় সপ্তাহের বৃহস্পতিবার প্রকাশিত হবে।

আমি প্রত্যাশা করি আমাদের ব্যাংকের সকলেই পত্রিকাটি সম্পর্কে কৌতুহলী হবে এবং পত্রিকার মান এবং লেখালেখির কলেবরকে আরো বিচিত্র ও আনন্দদায়ক করার জন্য তাদের মতামত প্রদান অব্যাহত রাখবে।

আমি সকলের সর্বদীন সাফল্য কামনা করি।

আপনাদের একান্ত,

মুহাম্মদ আলী
ব্যবস্থাপনা পরিচালক

দেখা দিক আরবার জন্মের ও প্রথম শুভক্ষণ

মে ১৫ রবিবার। দুপুর বেলা কিভাবে যেন জানা গেল আজকের দিনটা ব্যাংকের প্রধান নির্বাহীর জন্মদিন। একান সেকান হয়ে খবরটা প্রধান কার্যালয়ের বেশক'টি ফ্লোরে দ্রুত পৌঁছে গেল। এমন সুযোগে প্রধান নির্বাহীকে শুভেচ্ছা জানানো থেকে কি কেউ বিরত থাকতে পারে, যখন জানাই হয়ে গেল আজ মাননীয় প্রধান নির্বাহী, ব্যাংকের মাননীয়



ব্যবস্থাপনা পরিচালক জনাব মুহাম্মদ আলীর জন্মদিন!! অগত্যা অপ্রস্তুত প্রধান নির্বাহীকে সহকর্মীদের শুভেচ্ছা গ্রহন করতেই হলো আর মাননীয় প্রধান নির্বাহীকে আরো কিছুটা অপ্রস্তুত করে তার সচিবালয়ের সহকর্মীরা নিয়ে এলো জন্মদিনের কেক। কেক কাটতেই হলো প্রধান নির্বাহীকে। অপ্রস্তুত প্রধান নির্বাহী সহকর্মীদের অনাড়ম্বর স্বতস্কৃত আয়োজনকে আর উপেক্ষা করতে পারলেননা। জন্মদিনে আমরা সবাই মাননীয় ব্যবস্থাপনা পরিচালক জনাব মুহাম্মদ আলীকে আবারও আমাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই এবং প্রার্থনা করি জন্মের এমন শুভক্ষণ বার বার তার কাছে ফিরে ফিরে আসুক আনন্দ এবং কোলাহলে। তাঁর দীর্ঘ আনন্দজ্বল কর্মময় সফল জীবনের প্রার্থনা থাকল আমাদের সবার।

বাংলা নববর্ষ বরন

নববর্ষ বরনে

নতুন সেবার সম্ভারে

আরও একটি গন্তব্য

১৪১৮ বঙ্গাব্দ।।

এই খীমের মাধ্যমে সোশ্যাল ইসলামী ব্যাংক বাংলা নববর্ষ ১৪১৮ কে বরন করে নেয়। বাংলা নববর্ষকে একটি সফলতম বছরে পরিনত করার লক্ষ্যে ব্যাংকের সকলের মধ্যে উদ্দ্যম, কর্মচাঞ্চল্য, সহযোগিতা, সহমর্মিতা, একান্ত প্রয়োজন। পাশাপাশি গ্রাহক সেবার মান বাড়ানোর মাধ্যমে ক্রেতা সাধারণের সন্তুষ্টি অর্জন করাও বাঞ্ছনীয়। এই উদ্দেশ্যে অর্জনে সোশ্যাল ইসলামী ব্যাংক বাংলা নতুন বর্ষে নতুন কিছু কর্মসূচি পালন করেছে।

বৈশাখের প্রথম কর্মদিবসে আমাদের শাখাসমূহে উৎসব মুখর পরিবেশে মুড়ি-মুড়কী, নাড়ু, মোয়া ও মিষ্টি দিয়ে গ্রাহকদের আপ্যায়ন করে। আমাদের এই প্রয়াসের ছবি তুলে ধরা হল:



* বৈশাখের খড়ুতাপে জনমনে শান্তির পরশ বুলিয়ে দিতে আমরা পাখা বিতরনের উদ্যোগ গ্রহন করি। আমাদের ব্যাংকের কর্মকর্তাদের সমন্বয়ে গঠিত টিম ঢাকার রমনা বটমূল, রবীন্দ্র সরোবর, গুলশান, বনানী পার্ক ও

In side this Issue

মাননীয় ব্যবস্থাপনা পরিচালকের প্রাক ভাষন	01
দেখা দিক আরবার জন্মের ও প্রথম শুভক্ষণ	01
বাংলা নববর্ষ বরন	01
STORIES OF SUCCESS	02
বিবাহ বিদায়ক	04
এসআইবিএল পরিবার	04
স্বাস্থ্য বিদায়ক কলাম	04
রসুই ঘর	05
রঙ্গবঙ্গ	05
স্মরণীয় বানী	05

Editorial Body

Editorial Advisor:	Muhammad Ali Managing Director
Editor:	A.M.M Farhad Senior Executive Vice President
Editorial Team:	1. Samia Islam 2. Mehnaz Billah 3. Ashique Elahi

চট্টগ্রামের ডি.সি.হিলে আমাদের ব্যাংকের লোগো সম্বলিত চমৎকার ডিজাইনের রঙ্গিন পাখা বিভিন্ন এলাকায় বিতরণ করে।



শপথ অনুষ্ঠান: সোস্যাল ইসলামী ব্যাংককে একটি আধুনিক ব্যাংক রূপান্তর করে নতুনতর ব্যাংকিং সেবা প্রদানের মাধ্যমে দেশের অর্থনীতিতে অনন্য সাধারণ ভূমিকা রাখার দৃষ্ট শপথ নিয়েছেন ব্যাংকের কর্মকর্তা কর্মচারীগণ। মে ১০, ২০১১ তারিখে ব্যাংকের প্রধান কার্যালয়ের বোর্ডরুমে এই শপথ বাক্য পাঠ করান ব্যাংকের ব্যবস্থাপনা পরিচালক জনাব মুহাম্মদ আলী। পরবর্তীতে বিভিন্ন শাখা ও প্রধান কার্যালয়ের সকল বিভাগে পৃথক পৃথক ভাবে শপথ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।



ATM Booth উদ্বোধন: গ্রাহকদের প্রতিদিন প্রতিক্ষণে আধুনিক প্রযুক্তি নির্ভর উন্নত ব্যাংকিং সেবা প্রদানের লক্ষ্যে সোস্যাল ইসলামী ব্যাংক বিভিন্ন স্থানে নিজস্ব ATM Booth স্থাপন করছে। এই উদ্দেশ্যে ইতিমধ্যে ঢাকার ধানমন্ডি, মিরপুর কমার্স কলেজ এবং বসুন্ধরা সিটি মার্কেটে তিনটি ATM Booth চালু হয়েছে। এ বছর ব্যাংক নিজেদের মালিকানায় এ রকম কমপক্ষে ২০টি ATM Booth স্থাপন করবে। এই ATM Booth সমূহে Q cash নেটওয়ার্কের অন্তর্ভুক্ত ২৫টি ব্যাংকের ক্রেডিট/ডেবিট কার্ডও ব্যবহার করা যাবে। ব্যাংককে প্রযুক্তি নির্ভর ও আধুনিক ব্যাংক হিসাবে তৈরী করার জন্য এ রকম আরো নতুনতর বিকল্প সেবা প্রদান কেন্দ্র (Alternative delivery channel) চালুর উদ্যোগ অব্যাহত থাকবে।



ZAMEEL ডেবিট কার্ড এর উদ্বোধন: আধুনিক ব্যাংকিং এর অগ্রযাত্রায় সোস্যাল ইসলামী ব্যাংক লিমিটেড নিজস্ব ATM Debit কার্ড

চালু করেছে ব্যাংকের ব্যবস্থাপনা পরিচালক জনাব মুহাম্মদ আলী ধানমন্ডি শাখার একজন সম্মানিত গ্রাহক এর হাতে জামিল Debit কার্ড তুলে দেওয়ার মাধ্যমে এর শুভ উদ্বোধন করেন। এই ATM Debit কার্ড এর মাধ্যমে Q cash লোগো সম্বলিত ২৫টি ব্যাংকের ৪০৩টি ATM শাখা হতে টাকা উত্তোলন করা যাবে Account statement চেক করা যাবে। জামিল ATM Debit কার্ড পরবর্তীতে VISA সহায়ক করারও উদ্যোগ হাতে নেওয়া হয়েছে। Zameel আরবী শব্দ, যার অর্থ বন্ধু। Zameel কার্ডটি সম্মানিত গ্রাহকদের A friend in need হয়ে উঠবে। এ প্রত্যাশা আমরা সকলেই করি।



ডেবিট ও ক্রেডিট কার্ড অফার: সোস্যাল ইসলামী ব্যাংক তার ডেবিট ও ক্রেডিট কার্ড গ্রাহকদের Priority service and discount offer প্রদানের লক্ষ্যে বেশ কিছু Branded Restaurant, Hotel, Boutique shop এর সাথে MOU সাক্ষর করেছে। কোম্পানীগুলো হল Global Brand (Asus), Hotel Praasad Paradise, The Prince Resturant, Hotel Purbani Int'l Ltd, Hotel Sea Palace, Korai Goast, Hotel Sea Crown, Hotel Sea Crown, Ahong, Apollo Hospital, Bauton Rouge। এ উদ্যোগ অব্যাহত থাকবে।



STORIES OF SUCCESS

**There is no alternative but to mobilize deposits for the Bank.
Deposit is our life Blood
Congratulations our achievers!!**

The spirit of attachment of all our officers and executives with the Bank has made it possible to achieve the additional deposit target of Tk 400crore during our campaign program in the month of independence styled

স্বাধীনতার চেতনায় আমাদের নিবেদন, আমাদের সেবা". We are all aware of the important role deposit plays for the growth of any Bank. Generally it is believed that Deposit is life blood for any Bank, the way human body suffers for want of adequate blood circulation in the body, inadequate deposit for any bank transforms the bank to similar unhealthy state. With the strong association of our officers and executives in deposit mobilization we could continuously gain success over other peer banks. This time too during our campaign in the Bengali month of Baishakh, the month of Bangla Naba Barsha many of our Officers and Executives have succeeded in mobilizing deposits for the bank in big amounts.

We appreciate their endeavors; their continuous efforts to achieve success for them and for our Bank. Here are few stories of success of our officers and executives: we warmly congratulate them!!

Deposit Mobilization of BDT 3.56 crore:

Regardless of what happens to the market situation there are few people who had their goals by their sprits. Mr. Shabbir Ahmed Osmani SAVP & Manager of GEC Moor Branch, Chittagong mobilized BDT 3.56crore deposit for our bank.



We congratulate Mr. Shabbir Ahmed Osmani for his potentials and success in deposit mobilization.

Deposit Mobilization of BDT 2.00crore:

Mr. Abdul Hannan Molla, Junior Officer of Bhulta Branch mobilized BDT 2.00crore deposit for the Bank. He got the accumulation from Prime Islami insurance Ltd. for a period of 3 months.



We congratulate this associate of our bank for this achievement.

Deposit Mobilization of BDT 1.50crore:

Mr. Akhlakuzzaman, FAVP Khulna branch has mobilized BDT 1.50crore for a period of 3 months. Mr. Akhlakuzzaman has also done a good job.



We express our warm congratulations to Mr. Akhlakuzzaman for his contribution.

Deposit Mobilization of BDT 1.37crore:

Mr. Shahidul Haque Chowdhury SEO & 2nd Officer of GEC

Moor Branch, Chittagong has mobilized BDT 1.37crore for the bank. Mr. Shahidul Haque Chowdhury is also considered a good performer.



We congratulate this associate of ours for his remarkable achievement.

Deposit Mobilization of BDT 1.15crore:

Shaikh Magfar Uddin AVP of Khulna Branch mobilized BDT 1.15crore deposit for the Bank.



We congratulate Shaikh Magfar Uddin for his achievement

Deposit Mobilization of BDT 1.00crore:

Another deposit for BDT 1.00crore for the bank has been procured by Ms. Sharmin Akhter, FAVP, of HRD of head office. Ms. Sharmin Akhter also deserves our sincere praise and appreciation.



We congratulate Ms. Sharmin Akhter for his achievement

Deposit Mobilization of BDT 1.00crore:

Mr. Azizur Rahman Sarkar, Senior Officer of Gopaldi Branch has also mobilized BDT 1.00crore for a period of 12 months from Narshingdi Palli Bidyut Samity. He says, "I know how important deposit for my bank is. I feel really encouraged that I have procured a good amount of deposit for my bank. I request all other officers of SIBL to procure deposit for the bank no matter what the amount is" Our heartiest congratulation to him for this achievement.



Deposit Mobilization of BDT 87.00 Lac:

Another deposit for BDT 87.00Lac for the bank has been procured by Mr. Mostafa Nazmur Rahman, Officer of Chowmuhuni Branch, Noakhali.



We congratulate Mr. Mostafa Nazmur Rahman for his success.

Deposit Mobilization of BDT 50.00 Lac:

Mohammed Salah-Uddin SEO of GEC Moor branch has mobilized BDT 50.00Lac for the bank.

We congratulate Mohammed Salah-Uddin for his success.



Deposit Mobilization of BDT 50.00Lac:

Another deposit for BDT 50.00Lac for the bank has been procured by Mr. Md. Belal Hossain Chowdhury, Senior Executive Officer, Treasury Division (Front Office) from Bangladesh Institute Of Bank Management (BIBM), Mirpur.



We congratulate Mr. Md. Belal Hossain Chowdhury for his success.

Deposit Mobilization of BDT 50.00Lac:

Mr. Sardar Torikul Islam, S.O Savar Branch mobilized BDT 50.00Lac deposit for the Bank. He got the accumulation from Bangladesh Bank Employer Credit Society, for a period of 3 months.



We congratulate this associate of our bank for this achievement.

বিবাহ বিষয়ক

সম্প্রতি আমাদের আন্তর্জাতিক বিভাগের Senior Officer Mr. Golam Kibria নূতন জীবনে প্রবেশ করেছে। এই শুভ লগ্নে তাঁর নতুন জীবনের জন্য সুখ ও সমৃদ্ধি কামনা করছি।



এসআইবিএল পরিবার

সম্প্রতি অনুষ্ঠিত মাধ্যমিক পরীক্ষায় এসআইবিএল পরিবারের অনেক মেধাবী সন্তান গোল্ডেন জিপিএ ৫(এ+) পেয়েছে। এইসব মেধাবী ছেলেমেয়েদের জন্য রইল আমাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন। আমরা তাদের সকলের ভবিষ্যৎ সাফল্য কামনা করছি।

তাজকিয়া ফরহাদ: ইন্টারন্যাশনাল ডিভিশনের এস.ই.ভি.পি জনাব এ.এম.এম ফরহাদের কন্যা তাজকিয়া বি.এ.এফ.শাহীন স্কুল ও কলেজ হতে বিজ্ঞান বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে।



নাকিস মাহমুদ সোবহানী: আর্থিক প্রশাসন বিভাগের ই.ভি.পি জনাব ওয়ালিদ মাহমুদ সোবহানীর পুত্র। নাকিস মাহমুদ মতিবিল আইডিয়াল হাই স্কুল হতে বিজ্ঞান বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে।



মেহেদী হাসান: স্পেশাল এসেট ম্যানেজমেন্ট ডিভিশনের এস.এ.ভি.পি জনাব মোঃ আবুল কালাম আজাদের পুত্র। মেহেদী মতিবিল মডেল হাই স্কুল হতে বিজ্ঞান বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে।



মুহায়মিন কাদের: জেনারেল ব্যাংকিং ডিপার্টমেন্টের জনাব মোঃ সাখাওয়াত হোসেন খানের পুত্র। মুহায়মিন খিলগাঁও সরকারী হাই স্কুল হতে বিজ্ঞান বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে।



স্বাস্থ্য বিষয়ক কলাম

আমরা বাঙালিরা অনেকেই না জেনে অনেক ভুল ভাবে খাওয়া দাওয়া করছি। কিন্তু একটু জেনে বুঝে খেলে অনেক সুন্দর স্বাস্থ্য রক্ষা করা যায়। তাই আপনাদের জন্য আমাদের জানা কিছু ভালো ডায়েট টিপস দিলাম। এগুলো প্রতিদিন সঠিক ভাবে খাবার খাওয়ার জন্য খুবই দরকারী।

ডায়েটিং কি?

ডায়েটিং মানে আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য গুলোকে পরিমিত ও সুষম ভাবে খাওয়া। সাধারণত ওজন কমানো ও ওজনকে স্থির ভাবে ধরে রাখার জন্য ডায়েটিং করা হয়। সুস্থ থাকার জন্য ডায়েটিং করা দরকার। সেক্ষেত্রে কম শর্করা, কম ক্যালরি, কম ফ্যাট যুক্ত খাবার খেতে হবে। প্রতিদিনের ডায়েট চার্টে সব ধরনের খাদ্য উপাদান: ভিটামিন, শর্করা, আমিষ, ফ্যাট, মিনারেল, ফাইবার, পানি ইত্যাদি থাকলে সেটা হবে balanced diet.

কিছু ভালো ডায়েট টিপস:

- * প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা। মহিলাদের জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ glass (২ লিটার), পুরুষদের জন্য ১২ glass (৩ লিটার) পানি খেতে হবে। এটি সারাদিনের সব রকমের পানীয় হিসাব। তবে যারা ব্যায়াম করেন, তারা আরো বেশি পানি পান করবেন।
- * রাতের খাবার ঘুমানোর তিন ঘন্টা আগে খেতে হবে।
- * রাতে ঘুমানোর সময় ক্ষুধা লাগলে কিছু না খাওয়াই ভালো, তবে ননী/ফ্যাট ছাড়া দুধ খেতে পারেন।
- * খাবারে শর্করার পরিবর্তে সবজি ও ফল রাখা, কারন এগুলোতে আছে প্রচুর ভিটামিন, ফাইবার।
- * সালাদ বেশি বেশি খাওয়া, দুপুর ও রাতের খাবারের সাথে অবশ্যই সালাদ থাকবে।
- * মাছ অবশ্যই খেতে হবে, মাংশ কম খেয়ে মাছ বেশি খেলে ভালো। লাল মাংশ: যেমন গরুর মাংশ না খাওয়া ভালো।
- * সাদা আটার রুটি না খেয়ে লাল আটার রুটি খাওয়া। কারন লাল আটা complex carbohydrate, যা শরীরের জন্য খুবই উপকারী। তেমনি সাদা শর্করা যেমন সাদা চালের ভাত বাদ দিয়ে, লাল চাপ খাওয়া ভালো।

* বিনস (যেমন: red kidney beans), কাচা ছোলা এগুলো প্রতিদিন খেতে হবে। কারন এগুলোতে আছে কম ফ্যাট, এবং cholesterol কমানোর উপাদান। তাছাড়া ভিটামিন বি, potassium, fiber ও আছে, এগুলোতে। যা হজম শক্তি বাড়ায়, কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়।

* ঘুমানোর আগে দুধ খাওয়া, অবশ্যই ননী বিহীন দুধ।

* প্রতিদিন টক দই খাওয়া, চিনি ছাড়া।

* মহিলাদের জন্য পথপারস সমৃদ্ধ খাবার: দুধ, টক দই প্রতিদিন খেতেই হবে।

* ভাত কম খেয়ে সবজি ফল, সালাদ বেশি খাওয়া।

* পরিমিত পরিমাণে খাওয়া। portion size control করা।

* প্রতিদিন ৫/৬ বার খাওয়া।

* দুই, তিন ঘন্টা পর পর ২০০/৩০০ ক্যালরি খাওয়া সব চাইতে ভালো অভ্যাস।

* সকালের নাস্তা অবশ্যই খাওয়া।

* ভাজা পোড়া, বেশি ক্যালরি যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা।

* প্রানিজ আমিষ সবসময় ন। খেয়ে উদ্ভিজ্জ আমিষ বেশি খাওয়া। কারন উদ্ভিজ্জ আমিষ এ ফ্যাট কম থাকে।

* প্রতিদিন একমুঠো কাঠবাদাম snacks হিসাবে খাওয়া, এতে ত্বকের সৌন্দর্য বাড়়ে, পয়ড়বৎঃবৎড়ষ কম়ে।

* প্রতি বার খাবাও আমিষ খেতে হবে পরিমান মত। আমিষ হতে পারে: মাছ, সাদা মাংশ (মুরগির মাংশ ইত্যাদি), বিনস, বাদাম, ডাল, পনির, দই ইত্যাদি। কারন আমিষে শর্করার তুলনায় কম ক্যালরি থাকে, এটা পেট ভরা রাখে ও ওজন কমাতে সাহায্য করে। এটা muscle গঠনেও সহায়তা করে। পুরুষরা কিন্তু বেশি আমিষ খাবেন।

* ওজন কমাতে চাইলে চিনি একেবারে বাদ দিতে হবে। মিষ্টি জাতীয়, চিনি যুক্ত খাবার বাদ দিতেই হবে।

* বেশি তেল ও মশলা যুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে। তবে মশলা ভালো, বিভিন্ন রকম মশলার বিভিন্ন গুণাগুণ আছে। তবে পরিমানমত দিয়ে রান্না করতে হবে।

* ভাজা, ভুনা নয়, সিদ্ধ, grilled, boiled উপায়ে রান্না করতে হবে।

* খাবারের মেনুতে প্রচুর ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যেমন: লাল আটা, শাক, বিনস, সালাদ, সবজি, ফল, oats, cornflakes রাখুন। কারণ ফাইবার ওজন কমায়, হজম শক্তি বাড়ায়, এবং cholesterol কমায়। মহিলাদের জন্য ২১-১৫ গ্রাম এবং পুরুষদের জন্য ৩০-৩৮ গ্রাম ফাইবার খেতে হবে প্রতিদিন।

* খাবারের সাথে অতিরিক্ত লবন না খাওয়া। কারণ অতিরিক্ত লবন শরীরে পানি আনে, blood pressure ও ওজন বাড়ায়। রান্নাতেই অনেক লবন থাকে, বেশি লবন খাবার দরকার নেই।

* সপ্তাহে একদিন নিজের পছন্দের খাবার খাওয়া। এটা খাওয়ার রুচি বাড়িয়ে, একঘেয়েমি কমাবে। শরীর একরকম খাবারে অভ্যস্ত হলে সেই ডায়েটিং কোনো কাজে আসবে না। এই প্রসঙ্গে একটি উদাহরন দেই, যা অনেকেই ভুল করে। যেমন আমাকে বাইরে restaurant এ, কোনো program এ খেতে দেখলে সবাই অবাক হয়ে জিগ্গেস করে কেন আমি উল্টা পাল্টা খাবার খাচ্ছি, কারন সপ্তাহে একদিন অন্যরকম বা প্রিয় খাবার পরিমান মত খেলে কোনো অসুবিধা নেই, বরং এটা শরীরের জন্য ভালো। সেত্রে restaurant এ গেলে পরিমানমত খেতে হবে, একবারে কখনই বেশি খাওয়া যাবেনা। যে পরিমান খাবার একজনের জন্য restaurant এ দেয়, তা দুজন, তিনজন ভাগ করে খাওয়া উচিত, কারন এত বেশি পরিমান একসাথে খাওয়া ঠিক নয়।

উপরের টিপস গুলো শুধুই পূর্ণবয়স্ক মানুষের জন্য, কার কি পরিমান

ক্যালরি দরকার তা জেনে বুঝে খাবেন। সম্পূর্ণ ডায়েট চার্ট অবশ্যই dietitian এর কাছ থেকে নিতে হবে। আমাদের শরীরের কাজ করার জন্য অনেক শক্তি দরকার, বেশি কম খেলে দুর্বল হয়ে যেতে পারেন, হজম শক্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে, metaolism কমে যাবে। আবার বেশি খেলেও ওজন বেড়ে যেতে পারে। তাই প্রতিটি খাবার খেতে হবে পরিমানমত।

Source: Internet, Author: Sandra Mora.

রসুই ঘর

গরমে আমের শরবত

উপকরন:

পাকা আমের রস আধা কাপ, চিনির সিরাপ ২ টে: চামচ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, সোডা পানি প্রয়োজনমতো, বরফকুচি আধা কাপ, বিট লবন ইচ্ছামতো।

প্রণালী:

গাসে বরফকুচি, চিনির সিরাপ, লেবুর রস, আমের রস ও বিট লবন দিতে হবে। এবার সোডা পানি দিয়ে গাস ভরে পরিবেশন।

চিনি সিরাপ

উপকরন:

পানি ২ কাপ, চিনি ২ কাপ।

প্রণালী:

পানি ও চিনি জ্বাল দিয়ে ঘন করে নামালেই চিনির সিরাপ তৈরী হয়ে যাবে। যেকোন পানীয় তৈরীতে এই সিরাপ ব্যবহার করা যাবে।

রঙ্গব্যঙ্গ

এটাই অফিস পাড়ার
নতুন ফ্যাশন।
Corporate
Casual পোশাক
৩ পিস সুট।



স্মরণীয় বানী

আল কোরআন

নিজেদের ভেতর থেকে পরিবর্তনের সূচনা না করলে (অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি না বদলালে) আলাহ কোন জাতির অবস্থা পরিবর্তন করেন না। (সুরা রাদ, আয়াত ১১)

নামাজ শেষ করে পৃথিবিতে ছড়িয়ে পড় এবং আলাহর অনুগ্রহ সম্পদ অনুসন্ধান করো। বেশি বেশি আলাহর জিকির করো। তাহলেই তোমরা সফল হবে। (সুরা জুমআ, আয়াত ১০)

আল হাদীস

ঈর্ষা থেকে দূরে থাকো। আগুন যেমন খড়কুটো পুড়িয়ে ছাই করে দেয়, ঈর্ষা ও তেমনি সং কর্মের বিনাশ করে। (মেশকাত)

ক্রুদ্ধ হয়ো না যে ক্রোধকে সংবরণ করতে পারে সে-ই প্রকৃত বীর। (বোখারী)

The great recipe for success is to work, and always work.
Author- Gambetta, leon.