

**LET'S END THIS DAILY WAR!**  
JOIN THE FIGHT AGAINST OBESITY WITH VLCC  
Lose up to 6 cms & 7 kgs in just 6 weeks\*

**VICTORY DAY OFFER!**  
Enjoy up to  
**16% Discount**  
on all services



sms AOD to 2323

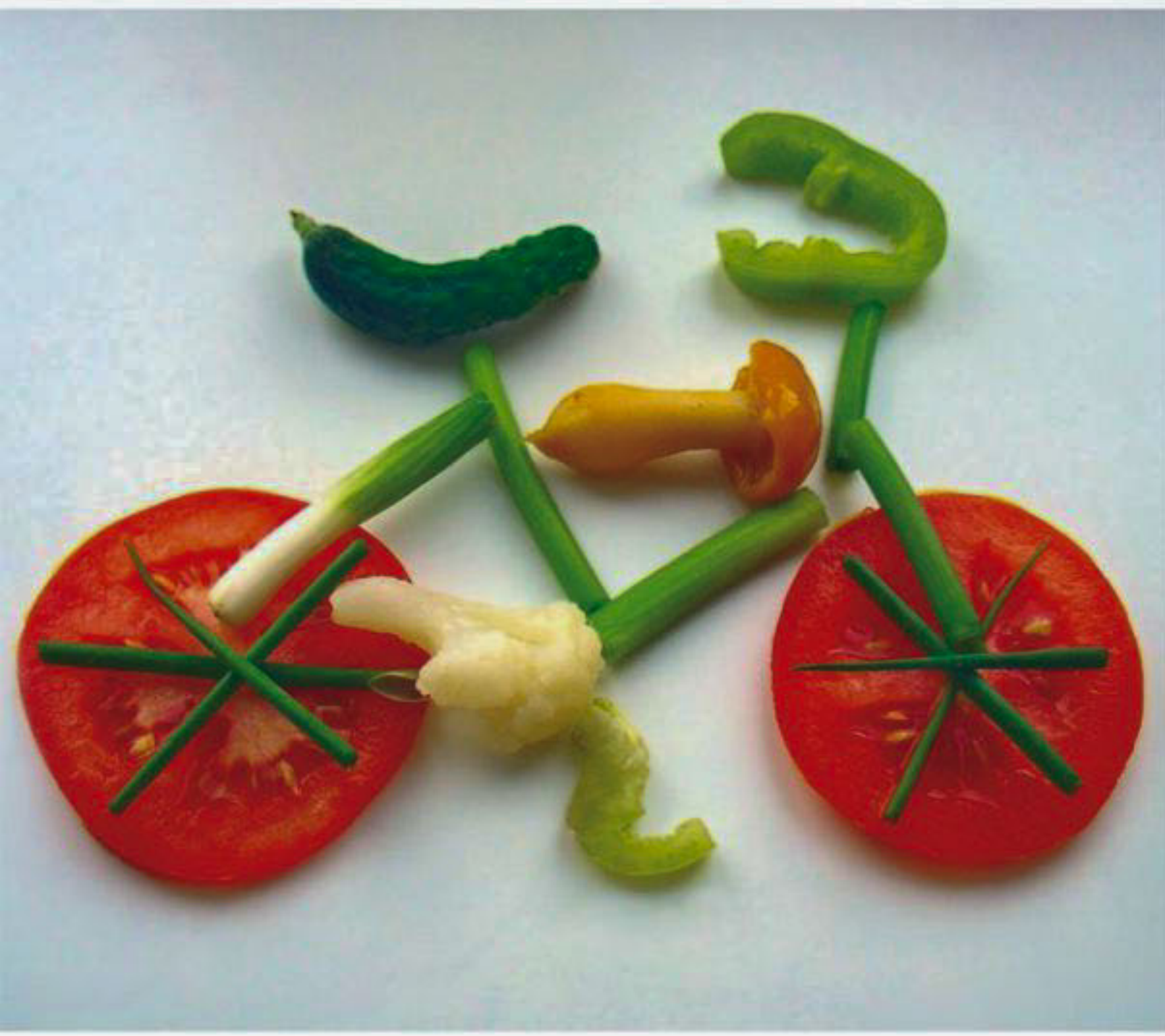
www.vlccwellness.com

No side effect | No artificial food supplements  
No crash diets | No hunger suppressants

GULSHAN: 9895580 - 82  
DHANMONDI: 9137476 -78



## TIPS Eating healthy



**T**AKING care of yourself should be at the top of your priority list.

Start small but do start. Take an early morning jog everyday and begin your breakfast with some homemade orange juice and an assortment of fruits. We have compiled some tips to help you get started.

### Cutting down on rice and other carbs

Most of us are accustomed to eating two large portions of rice every day. Record the exact amount of rice you are eating everyday and slowly decrease your carb intake, increasing the greens. Getting rid of rice or bread completely from your diet is not healthy either, which will make you prone to a relapse. Remember moderation is the key. Don't skip your meals either.

### Go crazy on the fruits and veggies

One of the best things of living in Bangladesh is the seasonal fruits that we have. There really is no end to them. While it's true that most of our fruits are often contaminated, you can avoid them if you know where to look. Avoid buying fruits the moment their season starts. Unnaturally big fruits are a major indication of foul play. Instead wait a few weeks then buy your favourites in bulk. Have at least three helpings of different fruits every day.

Vegetables are delicious if you know what to do with them. As Bengalis those boiled and salted vegetables just won't do. Cook it the way you normally do and add some olive oil. Serve it up alongside your rice and you're good to go as long as you eat two servings of vegetables every day.

### Measure your calories

There are plenty of apps such as Noom that can help you keep count of the amount of calories you consumed. Set yourself to an amount and make sure you never cross that limit. Lastly, it is okay to make a mistake once or twice but don't cut yourself too much slack. Be strict on yourself for the first few months and it will eventually become your every day routine.

By Daneesha Khan

## MUSING

# I see my child in them

**M**OTHERHOOD has instilled in me a different type of emotion, an emotion whose existence I was unaware of in those pre-mummy years of life.

Today, when I see suffering children, turbulent emotions rupture my heart. Sometimes, I shed tears in silence. I ask myself if this emotional overflow is because of my new identity as a mother. Perhaps.

Every child deserves a happy childhood. But to millions of children around the world, "happiness" is a word that carries little or no meaning. Many a child's childhood is snatched away at such an early age that they never know what it feels like to go to school five days a week, eat three good meals a day or sleep without having to worry about their houses being blown up by enemy troops.

In any conflict, it's the children who suffer the most. When I see images and video footage of living and dead children of Palestine and Syria, I sit still before my computer and know not what to feel. Sometimes I wonder what I myself would have done if one of these children were mine. I ask myself - how would you react if this little girl wrapped in a shroud was your own daughter? I saw images of dead children in the past too, but they never felt like a lance being driven through my conscience.

I have somehow learned to identify with a child's suffering. I can feel a child's pain without touching him, sitting face to face with him, or watching him suffer firsthand. My senses are now sharper than they ever were. Motherhood has made me a better listener, seer and smeller.

Here in the USA, I do not meet underprivileged children in my day-to-day life. But when I visit Dhaka, I meet them on the streets; I meet them while waiting in traffic; I meet them in front of our apartment building and outside malls and restaurants. It hurts me, it hurts me to the point that I bite



my lips and look away. I see my child in every little unfortunate child I meet. It's then when I understand that while as a mother I can feel their pain, I cannot do much to ease it.

I think every little hapless soul is my child and yet I cannot do much to make them happy. I feel guilty inside.

By Wara Karim

Photo: Star Lifestyle Archive/Sazzad Ibne Sayed

**শর্তাবলি:** ০ শুধুমাত্র ১৮ বছর বা তদুর্ধ্ব বাংলাদেশী নাগরিকরা এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে ০ গল্প সর্বোচ্চ ১০০০ শব্দের মধ্যে হতে হবে ০ গল্পের সাথে প্রতিযোগীকে অবশ্যই তার সম্পূর্ণ নাম, পেশা, ইমেইল আইডি, মোবাইল নম্বর, বর্তমান ঠিকানা এবং বৈবাহিক অবস্থা সম্পৃক্ত তথ্য প্রদান করতে হবে। এসব তথ্য ছাড়া গল্প গ্রহণযোগ্য হবে না ০ গল্প অবশ্যই সৃজনশীল, স্বকীয় এবং লেখকের নিজের হতে হবে। অন্যথায় এন্ট্রি বাতিল বলে গণ্য হবে ০ সৃজনশীলতা এবং গল্পের মান বিচারের মাধ্যমে স্বাধীন বিচারকদের একটি প্যানেল শীর্ষ ১০টি গল্প নির্বাচন করবেন। শীর্ষ ৩টি গল্প নিয়ে নির্মিত হবে নাটক, যা ইলেক্ট্রনিক এবং ডিজিটাল মিডিয়াতে সম্প্রচার করা হবে। এছাড়াও শীর্ষ ১০টি গল্পের জন্য থাকবে আকর্ষণীয় উপহার ০ নির্বাচন প্রক্রিয়া শেষে শীর্ষ ১০ প্রতিযোগীকে ইউনিলিভার কেয়ারলাইনের মাধ্যমে সরাসরি জানিয়ে দেওয়া হবে ০ প্রতিযোগীদের অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, 'ক্লোজআপ কাছে আসার সাহসী গল্প' ক্যাম্পেইনে অংশ নেওয়া প্রত্যেকটি গল্পের সর্বস্বত্ব ইউনিলিভার বাংলাদেশ লিমিটেড সংরক্ষণ করবে এবং প্রতিযোগীকে ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার, ছবি তোলা, ভিডিও চিত্র ধারণ এবং টক শো ছাড়াও প্রতিযোগিতা সংশ্লিষ্ট অন্যান্য কাজে অংশগ্রহণ করতে হতে পারে ০ ক্যাম্পেইন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানের কেউ এই প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবেন না ০ প্রতিযোগিতা যেকোনো সময় স্থগিত কিংবা এর নিয়মাবলি পরিবর্তন, পরিমার্জন এবং পরিবর্ধন করার সর্বস্বত্ব ইউনিলিভার বাংলাদেশ লিমিটেড সংরক্ষণ করে ০ প্রতিযোগিতা সংক্রান্ত যেকোনো প্রয়োজনে ইউনিলিভার কেয়ারলাইনে যোগাযোগ করুন: ০৯-৬৬৬-৯৯৯-৬৬৬।