



সজিনা গাছ

Moringa Tree

(*Moringa oleifera*)

এসব ছোট ছোট পাতা লাখ লাখ মানুষের জীবন বাঁচাতে পারে।

ছোট ছোট পাতা।

Tiny leaves.

Enormous benefits.

সুবিধা প্রচুর।



কমলালেবুর ৭ গুণ বেশি ভিটামিন সি;

গাজরের ৪ গুণ বেশি ভিটামিন এ;

দুধের ৪ গুণ বেশি ক্যালসিয়াম;

কলার ৩ গুণ বেশি পটাশিয়াম; এবং

দধির ২ গুণ বেশি আমিষ।

■ যেসব দেশে সজিনা জন্মায়... ঠিক যেখানে মানুষের প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি



■ দেশগুলোতে ৫-৩৫% মানুষ অপুষ্টির শিকার

কেউ কেউ বলেন
এটি অলৌকিক!

আবশ্যকীয় পুষ্টির সবচেয়ে সমৃদ্ধ
উৎসের মধ্যে এটি একটি।

এটি ভালো বিজ্ঞান
হতে পারে কি?

অথচ এই পুষ্টি আমাদের দৈনন্দিন
খাবারে একদম অনুপস্থিত।



সজিনা পাতা সম্পর্কে আরও জানতে...

যোগাযোগ করুন

Contact

info@civicbd.org bdawla@gmail.com

সিভিক বাংলাদেশ (civicbd.org)