The Social Times

Mouthpiece of Bharatiya Jana Seva Mission

করোনা যুদ্ধ অভিযানে আপনিও অংশ নিন। ভারতীয় জন সেবা মিশন

Special Issue, 1st April, Thursday, 2021

উদ্যোগী মহিলাদের নিয়ে কাজ করে চলেছে ভারতীয় জন সেবা মিশন

বিশেষ প্রতিনিধি : আন্তর্জাতিক বিশেষ দক্ষতাসম্পন্ন সংস্থা CUTS International-এর উদ্যোগে ও পশ্চিমবঙ্গের অগ্রণী সমাজসেবী সংস্থা ভারতীয় জন সেবা মিশনের অংশগ্রহণে পশ্চিমবঙ্গের ছয়টি জেলা উত্তর ও দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা, কলকাতা, নদীয়া, হাওড়া, মালদা থেকে মহিলা কর্মদ্যোগীদের বেছে নেওয়ার কাজ শেষ হলো। উল্লেখ্য, যে সমস্ত মহিলারা নিজস্ব উদ্যোগে ও মালিকানায় কোনো

পণ্য উৎপাদন করছেন ও পরিষেবা দিচ্ছেন সুযোগ কেবলমাত্র সেই সমস্ত মহিলাদের জন্য নির্দিষ্ট ছিল। এই কর্মসূচির অন্যতম লক্ষ্য পঁচিশ জন কর্মোদ্যোগী মহিলাদের আন্তর্জাতিক বাজার সম্পর্কে অবহিত করা ও প্রয়োজনীয় পরামর্শ সহ সহযোগিতা করা কিন্তু বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাসের আক্রমণের ফলে এই প্রজেক্টের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ বাধ্যতামূলক বন্ধ রাখতে হয়েছে।

কলকাতায় মহিলা কর্মদ্যোগীদের কর্মশালা

বিশেষ প্রতিনিধি, কলকাতা : ২৫ মার্চ কলকাতার (গোলপার্ক) রামকৃষ্ণ মিশনে হয়ে গেল আন্তর্জাতিক সমাজসেবী সংস্থা CUTS International-এর উদ্যোগে ও রাজ্যের অগ্রণী সমাজসেবী সংস্থা ভারতীয় জন সেবা মিশনের ব্যবস্থাপনায় মহিলা কর্মদ্যোগীদের নিয়ে একটি বিশেষ কর্মশালা। রাজ্যের বিভিন্ন জেলা থেকে মহিলা কর্মদ্যোগিরা এই কর্মশালায় অংশ নেন। উপস্থিত বিশেষজ্ঞ বক্তারা ব্যবসার নানা সম্ভাবনাময় দিক নিয়ে আলোচনা করেন। মহিলা কর্মদ্যোগিরা কীভাবে তাদের পণ্য এক্সপোর্ট করবেন এ বিষয়ে ভিডিওর মাধ্যমে তথ্য, পদ্ধতি তুলে ধরা হয়। এই অনুষ্ঠানে ভারতীয় জন সেবা মিশনের পক্ষ থেকে অনলাইন ব্যবসার মাধ্যম E Udyog Mart চালু করার কথা ঘোষণা করা হয়। জানা গেল, E Udyog Mart-এর সাহায্যে উদ্যোগীরা তাদের পণ্য ও পরিষেবা বিক্রি করতে পারবেন। E Udyog Mart পরিষেবাটি উদ্যোগীরা বিনামূল্যে পাবেন। করোনাকালীন সঙ্কটে শুধুমাত্র শিল্পদ্যোগী মহিলাদের জন্য বিনামূল্যে এমন কর্মশালা আয়োজন করার জন্য CUTS ও ভারতীয় জন সেবা মিশনের কর্তৃপক্ষকে অংশ-গ্রহণকারীদের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ জানানো হয়।

আমাদের নতুন কর্মসূচী শুরু হচ্ছে বাগদহ ব্লকে, উত্তর ২৪ পরগণা। বিভিন্ন সামাজিক ও সমাজ উন্নয়নমূলক প্রকল্প রূপায়ণে সকলের আন্তরিক সহযোগিতা একান্ত কাম্য।

—ভারতীয় জন সেবা মিশন

মুক্ত মনে দান করুন

আপনার সাধ্যমত নতুন পোশাক, শিক্ষণীয় বই, খাতা, ব্যাগ, পেন ও অন্যান্য শিক্ষণ সামগ্রি, নগদ অর্থ, জমি, বাড়ি, পরামর্শ ও উপদেশ ভারতীয় জন সেবা মিশনকে দান করুন ও সম্মানীত হন।

Bharatiya Jana Seva Mission

(Govt. Registered Social Welfare Organization)

Principal Office :
MB Tower, Flat No. A, Sreedurgapally
P.O. Nabapally, P.S. Barasat
Dist-North 24 Parganas,
Kolkata-700126, West Bengal

Contact Info :
Call: 8697223015/9836491854
Email Id: mail2.bjsm@gmail.com
Website: https://bjsm.org.in

সম্পাদকীয়

রাজ্যের অগ্রণী সমাজ সেবী প্রতিষ্ঠান ভারতীয় জন সেবা মিশনের উদ্দেশ্য, কর্মসূচি ও এন জি ও বিষয়ক নানা চর্চার প্রসার ঘটানোর জন্য ২০১৭ সালে আমরা ইংরাজিতে The Social Times প্রথম প্রকাশ করি। কিন্তু নানা কারণে আমরা সেটি পরবর্তীতে প্রকাশ করতে পারিনি। এজন্য প্রথমেই ক্ষমাপ্রার্থী। আবার আমরা চেষ্টা শুরু করলাম। এবার বাংলা ও ইংরাজী দুই ভাষাতেই আবদ্ধ থাকবো। আমাদের ধারণা ভারতীয় জন সেবা মিশনের এই মুখপত্রের মাধ্যমে আমরা সমাজের সর্বস্তরের মানুষের সাথে নিবিড় যোগাযোগ গড়ে তুলতে পারবো। সেই সঙ্গে প্রশাসন, আমাদের সাহায্যকারী ব্যক্তি/সংস্থা, বিশেষজ্ঞ প্রতিষ্ঠান, বিশেষ দক্ষতাসম্পন্ন ব্যক্তি বা আগ্রহী ব্যক্তি বা সংস্থার কাছে নিজেদের দক্ষতা, যোগ্যতা, মানসিকতা, দূরদর্শিতা স্বচ্ছতার সাথে তুলে ধরা সম্ভব হবে। গবেষণার ফল বা সচেতনতার বার্তা দেওয়া যাবে। পাঠকের সুচিন্তিত প্রতিক্রিয়া নেওয়াও সম্ভব হবে। সবটা মিলেই এই উদ্যোগ। আমাদের এই উদ্যোগে সকলকে পাশে চাই। The Social Times প্রতি ইংরাজি মাসে নিয়মিত প্রকাশিত হবে।

KISAN DIGITAL SCHOOL

কৃষি-মুরগি পালন থেকে মাছ চাষ সম্পর্কে জানুন। কৃষাণ ডিজিটাল স্কুলের অনুষ্ঠান দেখুন ভারতীয় জন সেবা মিশনের ইউটিউব চ্যানেলে।

প্রজেক্ট পর্যালোচনা

Skill up gradation Training Programme (SUTP) Jewellery Box Making

নেহরু যুব কেন্দ্র (ভারত সরকার) উত্তর ২৪ পরগণা এর আর্থিক সহযোগিতায় ভারতীয় জন সেবা মিশনের অংশগ্রহণে বারাসাত ১নং ব্লকের অধীন কাশিমপুরে (থানা : দত্তপুকুর) ২৯ ডিসেম্বর ২০১৭ সালে চার মাস ধরে চলা গয়নার বাক্স তৈরি শেখানোর কর্মসূচি সাফল্যের সাথে শেষ হয়। ২৭ জন মহিলা দুটি দলে বিভক্ত হয়ে বিনামূল্যে এই প্রশিক্ষণ নেন। বর্তমানে এই মহিলারা ভালো রোজগার করতে পারছেন। মহিলাদের রোজগারের নতুন পথ দেখিয়েছে এই গয়নার বাক্স।

সৌজন্যে পশ্চিমবঙ্গ সরকার

ক্রেতা সুরক্ষা সংক্রান্ত একটি উল্লেখযোগ্য সাফল্য

বারাসাতের কেএনসি রোডের বাসিন্দা অলোক সাধুখাঁ ইন্ডিয়ান ওভারসিজ ব্যাংকের বারাসাত শাখায় একটি মাসিক সঞ্চয় প্রকল্পে ১ লক্ষ ৫ হাজার টাকা জমা রেখেছিলেন, সেই বাবদ প্রতি মাসে তার প্রাপ্য ছিল ৭৩৫ টাকা। একসময় তিনি খেয়াল করেন ৫৫ দিনের প্রাপ্য তিনি পাননি। ব্যাংকে যোগাযোগ করলে বলা হয় ওই টাকা তার পোস্ট অফিস সেভিংস অ্যাকাউন্টে জমা দেওয়া হয়েছে। আরও কয়েক দিন অপেক্ষার পর তিনি বারাসাত হেড পোস্ট অফিসে গিয়ে শোনেন তার অ্যাকাউন্টে কোনো কিছুই জমা পড়েনি এবং পোস্ট অফিস কর্তৃপক্ষ তাকে বলেন, এ ব্যাপারে তাদের কিছু করার নেই। অবশেষে অলোকবাবু সমস্ত কাগজপত্র নিয়ে বারাসাতে ক্রেতা সুরক্ষা দফতরে যোগাযোগ করেন। ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তরের সহ অধিকর্তা রাধাকৃষ্ণ মন্ডলের সহযোগিতায় এবং অন্যান্য কর্মীদের সাহায্যে ২৪ শে ফেব্রুয়ারি অলোকবাবু ১৪৭০ টাকা ফেরত পান। ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তরে যোগাযোগ করার ব্যাপারে অশোকবাবুকে যথোপযুক্ত পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করে সমাজসেবী সংস্থা ভারতীয় জন সেবা মিশনের দায়িত্বপ্রাপ্ত সমাজকর্মীরা। অলোকবাবু ভারতীয় জন সেবা মিশন ও ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তরকে ধন্যবাদ জানান। খবরটি প্রকাশিত হয় বারাসাত নিউজ এক্সপ্রেস পত্রিকার ১ মার্চ ২০১৭ সংখ্যায়।

লিচু

রীতা রাহা : গরমে সুস্বাদু ফলের মধ্যে অন্যতম লিচু। লিচু খেতে কে ভালোবাসে না বলুন তো? রসে ভরা লাল টুকটুকে লিচু খেয়ে, দেখে দুটোতেই মন ভরে যায়। লিচুর মধ্যে আছে আশ্চর্য গুণাগুণ যা হয়তো অনেকেই জানেন না। রূপচর্চায় লিচু বেশ কাজ দেয়। আসুন জেনে নিই লিচুর গুণাগুণ।

* লিচুর মধ্যে আছে আলিগোনল নামের একটি উপাদান যা শরীরে ভাইরাস বাড়তে দেয় না। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে লিচু বিশেষভাবে সাহায্য করে।

* লিচুরা ফাইটোকেমিক্যালস অ্যান্টিঅক্সিডান্ট রূপে কাজ করে। ফাইটোকেমিক্যালস চোখের ছানি পড়া রোধ করে।

* লিচুতে ফ্যাট ও ক্যালরির পরিমাণ থাকে নাম মাত্র। তাই ওজন বাড়ার ভয় নেই।

এই সমস্ত গুণাগুণ ছাড়াও লিচু রূপচর্চায় কার্যকরী।

ত্বকের কালচে দাগ কমাতে— অনেকদিন ধরে থাকা ত্বকের কালচে দাগ বা ছোপ দূর করাতে লিচু সক্ষম। ৫ থেকে ৭টা লিচু চটকে ধুয়ে মুখে মাখুন। পনেরো মিনিট পর মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ২দিন মুখে লিচু মাখতে পারলে মুখের কালচে দাগ দূর হতে বাধ্য।

রোদে পোড়া ট্যান দূর করতে— রোদে ট্যান পড়ে ত্বক একদম কালচে ফেসিয়াল করেও ব্যর্থ এইসব ব্যক্তিদের বলব লিচু চটকে মাখতে। ৪ থেকে ৫টা লিচু চটকে তার মধ্যে ভিটামিন-ই ক্যাপসুল মিলিয়ে শরীরের যেসব জায়গায় ট্যান আছে ৩০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন এরপর ঠান্ডা জল দিয়ে প্যাকটি ধুয়ে ফেলুন দেখবেন আস্তে আস্তে ত্বকের ট্যান হবে উধাও। এইভাবে সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন লিচু আর ভিটামিন-ই ক্যাপসুল যোগ করে ত্বকে লাগালে ট্যানের সমস্যা খুব সহজে দূর হবে।

ত্বকের বলি রেখা দূর করতে— ত্বকের বলিরেখা দূর করতে লিচুর রসের জুরি মেলা ভার। লিচুর রস মুখে মেখে ৮ থেকে ১০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন ফল পাবেন হাতে নাতে। তাই আর দেরি কেন! আজই লিচু কিনুন আর ত্বকের সমস্যা, ট্যান, বলি রেখা, কালচে দাগ দূর করুন এক চুটকিতে।

বরফের জাদু

অর্পিতা ঘোষ : গরমকালে বরফ মানেই ঠান্ডা ঠান্ডা সরবৎ। শুধু সরবৎই না বরফ ব্যথা কমাতে, ত্বক ভালো রাখতে বেশ ভলো কাজ দেয়। আসুন জেনে নিই ত্বক ভালো রাখতে একটুকরো বরফের উপকারীতা।

ত্বক টানটান রাখতে— বয়স বেড়ে যাওয়ায় সাথে সাথে চামড়া টান ধরে। বয়সের ছাপ দূর করতে এক টুকরো বরফ কাপড়ের মধ্যে দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ ঘোষুন ফল পাবেন। বরফ ঘষলে ত্বকের চামড়া টানটান হয় ফলে রক্ত চলাচল বাড়ে।

চোখের ফোলা ভাব কমাতে— অনেকেরই চোখের তলায় ফোলা ভাব দেখা যায়, শত চেষ্টা করেও কমে না। বরফ এক টুকরো কাপড়ের মধ্যে নিয়ে চোখের তলায় ভালো করে ঘোষলে চোখের ফোলাভাব কমে যায়। এর পাশাপাশি চোখের তলায় ডার্ক সার্কেলের সমস্যা দূর করা যায় এক টুকরো বরফ ঘোষে।

ব্রণ কমাতে— টিনেজারদের ব্রণ একটি বড়ো সমস্যা। অনেকেই জানেন না এক টুকরো ঠান্ডা বরফ ব্রণের উপর ঘষলে নিমেষে কমতে পারে মুখের সমস্ত ব্রণ। জেনে রাখা ভালো নিয়মিত বরফ ঘোষলে মুখে ব্রণের প্রকোপ থেকে আপনি রেহাই পাবেন।

মুখে লাল লাল ভাব কমাতে— মুখে লালচে দাগ ওঠাকে চিকিৎসকেরা অবশ্য সান এলার্জি বলে থাকেন। মুখে এমন লাল ভাব হলে সান এলার্জি হলে সাথে সাথে এক টুকরো বরফ নিয়ে লাল জায়গায় ঘোষুন দেখবেন নিমেষেই কমবে এবং আরাম পাবেন। নিয়মিতভাবে বরফ লাগালে মুখের লাল ভাব কেটে গিয়ে আগের স্বাভাবিক ত্বক ফিরে পাবেন।

প্রজেক্ট পর্যালোচনা

Education in Basic vocations and soft skills programme (Mushroom Cultivation, Vermi Compost, Art and Craft)

ভারত সরকারের নেহরু যুব কেন্দ্রের আর্থিক সহযোগিতায় ভারতীয় জন সেবা মিশনের পরিচালনায় বারাসাত ১নং ব্লকের ছোট জাগুলিয়াতে ২০১৮ সালে তিন মাসের জন্য ওয়েস্টার মাশরুম চাষ, ভার্মি কম্পোস্ট, হাতের কাজের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। এখানে মহিলারা বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ নেন। ২৫ জন মহিলা সাফল্যের সাথে এই প্রশিক্ষণ সমাপ্ত করেন। প্রশিক্ষণের পর মহিলারা মাশরুম খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করতে শুরু করেন। পাশাপাশি খাদ্য হিসেবে মাশরুম গ্রহণের জন্য প্রতিবেশীদের উৎসাহিত করেন। এর মধ্যে ৬ জন মহিলা এককভাবে মাশরুম উৎপাদন করতে শুরু করেন। ১৫ জন মহিলা দুটি দলে ভাগ হয়ে উৎপাদন শুরু করেন। প্রতিবেশী এবং স্থানীয় বাজারে মহিলারা মাশরুম বিক্রি করেন। বর্তমানে বাজারে মহিলারা প্রায় ৪০০০ থেকে ৬০০০ হাজার টাকা রোজগার করতে পারছেন। মাশরুম চাষ মহিলাদের মুখে হাসি ফুটিয়েছে, সেইসাথে ভার্মি কম্পোস্ট এবং হাতের কাজ শিখেও প্রান্তিক এই মহিলারা অর্থনৈতিকভাবে যথেষ্ট উপকৃত হয়েছেন।

শিশুদের জন্য আকাশ

লকডাউন পিরিয়ডে শিশুরা বাড়িতে আটকে তাই তাদের আনন্দ দিতে ও ভালো কাজের প্রতি আগ্রহী করতে ভারতীয় জন সেবা মিশন হাতে নিল আকাশ কর্মসূচি। সংস্থার পক্ষ থেকে জানানো হল, আকাশ কর্মসূচিতে শিশুরা তাদের পছন্দমতো নানা রকম কাজ যেমন নাচ, গান, কবিতা আবৃত্তি, অঙ্কন ইত্যাদি দুই মিনিট সময়ের মধ্যে ভিডিও করে ভারতীয় জন সেবা মিশন প্রেরিত হোয়াটসঅ্যাপ নাম্বারে পাঠাবে : ৮৬৯৭২২৩০১৫ মনোনীত ভিডিওগুলি প্রকাশ করা হবে। এগুলি দেখা যাবে ভারতীয় জন সেবা মিশনের ওয়েবসাইট, ফেসবুক পেজ ও ইউটিউব চ্যানেলে। সেরাদের পুরস্কৃত করা হবে। ইতিমধ্যে এই কর্মসূচি ঘিরে শিশু, অভিভাবক, সংবেদনশীল ব্যক্তিদের উৎসাহ লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

আমি উদ্যোগী
An Initiative Of Bharatiya Jana Seva Mission
https://www.facebook.com/BharatiyaJanaSevaMission
https://www.youtube.com/BharatiyaJanaSevaMission

ভারতীয় জন সেবা মিশনের পূর্বের কিছু উল্লেখযোগ্য সৌজন্যমূলক ও আর্থিক অনুদানপ্রাপ্ত কাজ

স্বেচ্ছায় রক্তদান শিবির আয়োজন, সুরক্ষিত স্বাস্থ্যবিষয়ক পরামর্শ, বিনামূল্যে স্বাস্থ্য ও চক্ষু পরীক্ষা শিবির, সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ড।

ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তর : পশ্চিমবঙ্গ সরকারের জনসচেতনমূলক নানা অনুষ্ঠান। জাতীয় ক্রেতা সুরক্ষা দিবস উদযাপন। পশ্চিমবঙ্গ জনপরিষেবা অধিকার আইন ২০১৩ বিষয়ক কর্মশালা আয়োজন। বিশ্ব উপভোক্তা অধিকার দিবস পালন। বাজারে সঠিক মাপের পরীক্ষা করা।

নেহরু যুব কেন্দ্র, ভারত সরকার : মহিলাদের কর্মদক্ষতা বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ, যোগ প্রশিক্ষণ ও দপ্তরের নিয়মিত কর্মসূচির আয়োজন ও অংশগ্রহণ।

বনবিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সরকার : অরণ্য সপ্তাহ উদযাপন, সবুজশ্রী প্রকল্প পালন।

এমএসএমই, ভারত সরকার : দপ্তরের মেলাতে দলগত মহিলা, একক উদ্যোগীদের পণ্যের প্রচার, বিক্রি এবং মতামত বিনিময়ে অংশগ্রহণ।

দি নিউ ইন্ডিয়া অ্যাসিওরেন্স কোম্পানি লিমিটেড (সিএসআর) বৃক্ষরোপণ কর্মসূচির আয়োজন।

স্পেনসার্স (সিএসআর) বস্ত্রদান কর্মসূচি।

কৃষি সম্প্রসারণ কর্মসূচি চালু রাখা।

পাতিলেবুর গুণাগুণ

সুকান্ত দেব : শুধুমাত্র রান্না আর খাওয়াই নয় পাতিলেবুতে আছে হাজার রকমের গুণাগুণ। শুনতে অবাক লাগলেও এটাই সত্যিই। আসুন জেনে নিই পাতিলেবুর গুণাগুণ।

- রান্নাঘর নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে পাতিলেবু বেশ কাজ দেয়।
- বাসনপত্র চকচকে রাখতে পাতিলেবু অপরিহার্য। বিশেষ করে তামার পাত্র বা রূপার পাত্র ঝকঝকে ও চকচকে রাখতে পাতিলেবুর রস আগেরদিন রাত্রে মাখিয়ে রাখুন। পরের দিন সকালে বাসনগুলি ধুয়ে হাতে নাতে ফল পাবেন।
- সবজি কাটার জন্য কাটার বোর্ড বা চপিং বোর্ড আমরা নিত্যদিনে ব্যবহার করি। চপিং বোর্ডের উপরে পাতিলেবুর রস একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে কিছুক্ষণ ঘোষলে ময়লা বা দাগ বেশীরভাগটাই তুলে ফেলা যাবে। এরপর জল দিয়ে চপিং বোর্ড ভালো করে ধুয়ে রাখলে চপিং বোর্ড বা কাটার বোর্ড হবে জীবাণুমুক্ত।
- ফ্রিজের দুর্গন্ধ দূর করতে কয়েক টুকরো পাতিলেবু ফ্রিজের ভিতরে রেখে দিন দেখবেন সহজেই দুর্গন্ধ দূর হবে।
- ভাত ঝরঝরে করতে পাতিলেবু বেশ কাজ দেয়। চাল সিদ্ধ হওয়ার আগে ফুটন্ত জলে পাতিলেবুর ১ চামচ রস দিলে ভাত হবে ঝরঝরে।
- পেঁয়াজ, আদা, রসুন কাটলে অনেক সময় হাত থেকে গন্ধ যেতেই চায় না। এক্ষেত্রে ১ কাপ জলে একটি গোটা পাতিলেবু মিশিয়ে সেই জল দিয়ে হাত ধুলে সহজেই দুর্গন্ধ দূর করা যায়।
- মাইক্রোওয়েভের ভিতরে চটচটে ভাব কাটাতে পাতিলেবুর রস বেশ কার্যকরী। ২ কাপ জলে ২ থেকে ৩ চামচ পাতিলেবুর রস মিশিয়ে একটি পাত্র করে মাইক্রোওয়েভের ভিতরে রেখে ৫ মিনিটের জন্য মাইক্রোওয়েভ চালিয়ে দিন। ৫ মিনিট পরে মাইক্রোওয়েভের ভিতরের দেওয়াল একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ভালোভাবে মুছে ফেলুন দেখবেন মাইক্রোওয়েভের চটচটে ভাব উধাও হয়ে যাবে।
- প্রতিদিন সকালে গরম জলের সাথে একটি গোটা পাতিলেবু খেলে মেদ ঝরে যায় খুব সহজেই।

তাহলে আর দেরী কেন রান্নাঘর পরিষ্কার রাখতে ও বিভিন্ন কাজে সামান্য মূল্যের পাতিলেবুকে আজই সঙ্গী করুন।

শ্বাসকষ্টে কালো জিরে

অনিন্দ্য দাস : মুখরোচক খাবার থেকে ঘরোয়া খাবার তৈরীতে অন্যতম প্রয়োজনীয় উপাদান হলো কালো জিরে। প্রাচীন কাল থেকে আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাতে কালো জিরের ব্যবহার হয়ে আসছে। শুধু রান্না করতে না কালোজিরেতে আছে আশ্চর্য কতগুলি গুণাগুণ। অনেকেই জানেন না শ্বাস কষ্ট কমাতে কালো জিরে ভালো কাজ দেয়। কালো জিরেতে আছে ফসফরাস যা শরীরে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। তাই শরীরের থেকে জীবাণু সংক্রামণ রুখতে কালো জিরে বেশ কার্যকর। পেটের সমস্যাতে কালো জিরে কার্যকারী। কিছুটা তেলে কালো জিরে ভেজে তা গুঁড়ো করে নিন, এরপর আধ কাপ দুধের সাথে এক চিমটে কালো জিরের গুঁড়ো খেলে পেটের সমস্যা দূর হয় খুব তাড়াতাড়ি। নিয়মিত ও পরিষ্কার প্রস্রাব রাখতে কালো জিরে জরুরী।

আবহাওয়া পরিবর্তনে অনেক সময় ঠান্ডা লেগে মাথা যন্ত্রণা হয়। এই সমস্যায় সমাধান হলো কালো জিরে। একটা কাপড়ের মধ্যে কালো জিরে রেখে সেটি বেঁধে রোদে দিয়ে শুকিয়ে নিন। ঘন্টাখানেক রোদে রেখে কালো জিরে বাঁধা পুঁটলি নাকের কাছে ধরলে সর্দি, বুকে জমে থাকা শ্লেষ্মা তরল হয়ে বেরিয়ে আসে। এরসাথে মাথা ধরাতেও কালো জিরের পুঁটলি রিলিফ দেয়।

শ্বাসকষ্ট, সর্দি, মাথা ধরা, দূর করতে কালো জিরে কার্যকরী। পাশাপাশি পেটের সমস্যা দূর করতে, শরীরে রোগ প্রতিরোধী ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে কালোজিরে সেরা দেওয়াই তা কিন্তু বলাই যায়। তাই কালো জিরে খান আর সুস্থ থাকুন।

About

Bhratiya Jana Seva Mission, a Govt. Registered Social Welfare Organization where people and communities are empowered to achieve their full potential. Our goals are to remedy pressing, immediate community concerns while establishing lasting partnerships to create and implement initiatives for development and advancement in the areas of Consumers Rights & Protection, Women Development, Entrepreneurship Development & Skill, Environment, Handicraft, Agriculture & Animal husbandry as an alternative livelihood programme.

Donate US

Bharatiya Jana Seva Mission is an endowed organization, which main capital is gathered through donations made by organizations and private individuals from India .

WE WERE ALL BORN TO HELP EACH OTHER!

WBNGON

West Bengal NGO Network

Visit us : www.westbengalngonetwork.in

Our Dedicated & Aligned Network for the Society

CENTRE FOR LIVELIHOOD & ENTREPRENEURSHIP

A platform for young entrepreneurs to connect, share and work on ideas, get mentorship and trainings on innovation and invention management and business .

WEST BENGAL ENTREPRENEURSHIP NETWORK

West Bengal Entrepreneurship Network is an inclusive startup Network in Kolkata designed to inspire, grow and connect the aspiring and experienced entrepreneurs.

WEST BENGAL CONSUMER RIGHTS VOICE

To organize, educate and make consumers aware and their rights, make best effort to stop unfair trade practices and solve consumer's problem/complains

WEST BENGAL NGO NETWORK

West Bengal NGO Network is the voice of the nonprofit sector, a statewide Initiative that brings together all parts of the nonprofit ecosystem.

নিয়মিত এলাচ

সোমা দত্ত : খাবার বানাতে আমরা প্রায়শই এলাচকে মশলা হিসাবে ব্যবহার করি। এলাচ খাবারের স্বাদ বাড়ানোর সাথে শরীর সুস্থ রাখে। শুনতে অবাক লাগলেও এটি সত্যিই। হ্যাঁ এলাচে আছে বহু গুণ। যা নিরাময় করে মানব দেহের রোগ। আসুন জেনে নিই এলাচের গুণগুলি।

• সর্দি কাশিতে বহু দিন ভুগছেন? চায়ের সাথে একটু এলাচ খান কমবেই দীর্ঘ দিনের সর্দি কাশি।

• ওজন বর্তমান দিনের গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। ওজনের জন্য জিম, ডায়েট করেও ওজন কমাতে যার পারছেন না নিয়মিত এলাচ খান কাজ দেবে।

• এলাচের মধ্যস্থ অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ত্বকের ছাপ, বলিরেখা পড়তে বাধা দেয়। যার ফলে আপনার বয়সের ছাপ পড়বে না ত্বক থাকবে কোমল।

• মুখের দুর্গন্ধ নিয়ে অনেকেই সকলের সামনে কথা বলতে লজ্জা বোধ করেন। শত চেষ্টা করেও চিকিৎসক দেখিয়েও মুখের গন্ধ দূর করতে ব্যর্থ। জেনে রাখা ভালো একটুকরো এলাচ মুখে রাখুন চটজলদি দূর হবে মুখের দুর্গন্ধ।

• গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, এলাচ খেলে ক্যানসার হওয়ার প্রবণতা কমে।

• মুখের ঘা, মাড়ির ক্ষত দূরীভূত করতে এলাচ অব্যর্থ ঔষধের মতো কাজ দেয়।

ছোট্ট এলাচের টুকরো এলাচ খান অতিরিক্ত ওজন, সর্দি-কাশি, মুখের গন্ধ, মুখের ঘা সহ নানা সমস্যাকে করুন টা-টা।

NGO Samrat

ফ্রি-তে জানুন ক্লাব, সমিতি, ট্রাস্ট (এনজিও) কিভাবে রেজিস্ট্রেশন করবেন। কিভাবে পরিচালনা করবেন। কি কি পেপার্স তৈরি করতে হবে, কিভাবে সরকারী বেসরকারী অনুদান পাবেন। এছাড়া বিদেশী সাহায্যের প্রচুর নিয়মিত তথ্য। Subscribe করুন NGO Samrat Youtube Channel টিকে

কৃষক উদ্যোগী উৎপাদিত কৃষিবীজ কিনুন

টাটকা সবজি নিজে খান, অন্যকে উৎসাহিত করুন।

যোগাযোগ

ভারতীয় জন সেবা মিশন

বারাসাত, কলকাতা ৭০০১২৬, মোবাইল : ৭৬৮৫০৬০৭৬৫

Bharatiya Jana Seva Mission

(Govt. Registered Social Welfare Organization)

Principal Office :
MB Tower, Flat No. A, Sreedurgapally,
P.O. Nabapally, P.S. Barasat
Dist-North 24 Parganas,
Kolkata-700126, West Bengal

Contact Info :
Call :8697223015/9836491854
Email Id : mail2.bjsm@gmail.com
Website : https://bjsm.org.in

Printed, Published & Owned by Bharatiya Jana Seva Mission, Editor : Samrat Chattapadhoy, Mobile & Whats App 8697223015, Email Id : mail2.bjsm@gmail.com