

বিলম্বিকরণ এবং বিদেশি বিনিয়োগের পালে ভর করেই উন্নয়নের পথে মোদি সরকারের প্রথম বাজেট



রেল বাজেট

১। ট্রেনে ১৭,৫০০ জন পুরুষ এবং ৪,০০০ মহিলা আরপিএফ কনস্টেবল প্রতিনিয়ত নিযুক্ত থাকবেন রেল সুরক্ষার জন্য।
 ২। স্টেশন চত্বর পরিষ্কার রাখার জন্য ৪০ শতাংশ ব্যয় বাড়ানোর কথা বলা হয়েছে।
 ৩। ১০টি বড় স্টেশনকে বিভিন্ন ধরনের আধুনিক পরিষেবার আওতায় আনা হবে। যাতে থাকবে ফুড কোর্ট থেকে শুরু করে ওয়াইফাই ওয়ার্কস্টেশন, ইন্টারনেট প্রভৃতি।
 ৪। পর্যটনের উপর জোর দিতে ধর্মীয় স্থানগুলিকে চিহ্নিত করে রেলের মাধ্যমে যোগাযোগ ব্যবস্থাকে বাড়ানোর বন্দোবস্ত করা হবে।
 ৫। উত্তরাঞ্চলের চারধামকে রেল যোগাযোগের আওতায় আনা হবে।
 ৬। দুধ, ফল, শাক-সবজি পরিবহণের জন্য বিশেষ ট্রেনের ব্যবস্থা করা হবে।
 ৭। রেল বিদেশি বিনিয়োগের জন্য কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার অনুমতি চাওয়া হবে।
 ৮। নতুন ট্রেনের মধ্যে ২৭টি এক্সপ্রেস, ৫টি জনসাধারণ, ৫টি প্রিমিয়াম এবং ৬টি এসি ট্রেনের কথা বলা হয়েছে।
 ৯। ১০০ কোটি টাকা বিনিয়োগ করার কথা বলা হয়েছে হীরক চতুর্ভুজ রেল যোগাযোগ বন্দোবস্তের জন্য।
 ১০। উত্তর পূর্বাঞ্চলের জন্য ২৩টি চলতি প্রকল্প খাতে আরও বরাদ্দের বন্দোবস্ত করা হয়েছে।

নিজস্ব প্রতিনির্মাণ: বেসরকারিকরণ যে এখন মূলমন্ত্র আশ্রিত এই পর্যন্ত এসে তা বোঝা গিয়েছে। রেল এবং সাধারণ বাজেট বার বার করে চেষ্টা করা হয়েছে বিদেশি বিনিয়োগের উপর বিশ্বাস রেখে আগামী দিনের পথ চলার রাস্তা সুগম করতে। অবশ্য ডি. ডি. সন্দানন্দ গৌড়া রেল বাজেট পেশ করার সময়ই বুঝিয়ে দিয়েছিলেন যে সাধারণ বাজেটের লক্ষ্য কোন দিকে। একদিকে যেমন খরচের বহর কমিয়ে আনার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা করা হয়েছে তেমনি বিদেশি বিনিয়োগকারীদের দেশীয় বাজারে বিনিয়োগের জন্য যাতে যথার্থ পরিকাঠামো তৈরি হয় তার দিকেও নজর দেওয়া হয়েছে। অবশ্য বাদ যায়নি মধ্যবিত্তরাও। ন্যূনতম করযোগ্য আয়ের সীমা দুই লক্ষ থেকে আড়াই লক্ষ টাকা করা একদিকে যেমন সাধারণ মানুষের কাছে যাতে সরকারি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়া যায়। রেল বাজেটের আগেই যাত্রীভাড়া বাড়িয়ে যেমন জোর দেওয়া হয়েছে পরিষেবার উপরে তেমনি সাধারণ বাজেটে কিশাণ বিকাশ পত্রকে ফিরিয়ে নিয়ে আসার, কন্যা সন্তানের জন্য ক্ষুদ্র সঞ্চয় প্রকল্প, ব্যাঙ্কগুলিকে পরিকাঠামো বন্ড ছাড়ার অনুমতি সবকিছু মিলিয়ে সাধারণ মানুষের কাছে উন্নয়নের ধারাকে পৌঁছে দেওয়ার চেষ্টা করছেন অর্থমন্ত্রী। চলতি আর্থিক বাজেটে রাজকোষ ঘাটতি যাতে জাতীয় আয়ের ৪.১ শতাংশে পৌঁছে যায় সেইদিকেই লক্ষ্য কেন্দ্রীয় সরকারের। অবশ্য ধীরে ধীরে ৩.৬ শতাংশে নিয়ে আসা পরবর্তী লক্ষ্যমাত্রা হিসেবে চিহ্নিত করতে চলেছেন অরুণ জেটলি।

এ তো গেল বাজেটের সাধারণ এক হিসেব। কিন্তু লক্ষ্য করলে দেখা যাবে গত বছরের বাজেটের তুলনায় ভর্তুকির পরিমাণ কিস্ত বেড়েছে। গত আর্থিক বছরে যেখানে ভর্তুকির পরিমাণ ছিল ২,৫৫,০০০ কোটি টাকা, এবারের বাজেটে তা গিয়ে পৌঁছেছে ২,৬০,০০০ কোটি টাকায়। মনে রাখা প্রয়োজন বিমা ও প্রতিরক্ষায় বিদেশি লগির উর্ধ্বসীমা ৪৯ শতাংশ হওয়ায় বিনিয়োগের পরিমাণ আগের তুলনায় বাড়বে। বিলম্বিকরণের ক্ষেত্রে পূর্ববর্তী অর্থমন্ত্রী চিদম্বরমের সঙ্গে তাল রেখেই চলতে চেয়েছেন বর্তমান অর্থমন্ত্রী। ৫৮,০০০ কোটি টাকার বিলম্বিকরণের যে লক্ষ্যমাত্রা ধার্য করা হয়েছে তা আগামী দিনে ইনধন যোগাবে ভারতীয় বাজারকে। গঙ্গাদুর্গকে রক্ষণেও 'নামামী গঙ্গা' নামক যে প্রকল্প গ্রহণ করা হয়েছে তাতে বরাদ্দ হয়েছে ২,০৩৭ কোটি টাকা।
 বণিক সভাগুলির মতামত মার্চেন্ট চেম্বার অফ কমার্স অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রির মতে, এই বাজেট উন্নয়নের কথা বলছে এবং শিল্প সমৃদ্ধিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়াই এই বাজেটের লক্ষ্য।
 কনফেডারেশন অফ ইন্ডিয়ান ইন্ডাস্ট্রি মনে করছে, দেশের শিল্পবৃদ্ধির হার যেভাবে কমে গিয়েছিল বিদেশি বিনিয়োগের হাত ধরে এই বাজেট পরবর্তীকালে ইতিবাচক প্রভাব লক্ষ্য করা যেতে পারে।
 বেঙ্গল ন্যাশনাল চেম্বার অফ কমার্স-এর মতে, মূল্যবৃদ্ধি কমানোর জন্য সরকার যে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে চলেছে তা অনেকটাই ইতিবাচক পদক্ষেপ।
 ইন্ডিয়ান চেম্বার অফ কমার্স-এর মতে, বিদেশি

বিনিয়োগের ক্ষেত্র উন্মুক্ত হওয়ায় আগামী দিনে ভারতের প্রতি অন্যান্য দেশের আগ্রহ বাড়বে।
 বাংলা কি পেল
 রেল বাজেটের সময় সেভাবে কোনও বরাদ্দ না হওয়ায় অনেকেই সমালোচনা করেছিলেন রেলমন্ত্রী। মূলত, মুখ্যমন্ত্রী হওয়ার তাগিদে এতদিন পূর্ববর্তী রেলমন্ত্রীরা তাদের নিজস্বের রাজের দিকে তাকিয়েই বাজেট পেশ করতেন। এখন যেভাবে সংস্কার কর্মসূচিকে জোর দেওয়া হয়েছে তাতে আয়-ব্যয়ের ভারসাম্যের উপরে জোর দিয়েছেন সন্দানন্দ গৌড়া।
 অবশ্য সাধারণ বাজেটে অরুণ জেটলি পশ্চিমবঙ্গের কল্যাণীতে এইমসের কথা ঘোষণা করায় কিছুটা খুশি পশ্চিমবঙ্গবাসী। তাছাড়া এলাহাবাদ থেকে হলদিয়া পর্যন্ত ১৬২০ কিলোমিটার জলমার্গ বিকাশের জন্য ৪২০০ কোটি টাকার বরাদ্দ, জাদুঘরের জন্য ৩৮ কোটি ৬৬ লক্ষ টাকা, ভিক্টোরিয়ার জন্য ৩৫.৪০ কোটি টাকা ও কলকাতায় আর্থোথোমোটিক গবেষণা সংস্থা তৈরি, বাংলাদেশের সীমান্তের কাটাতারের বেড়ার জন্য ৫০০ কোটি টাকা এইসব কিছু পশ্চিমবঙ্গকে কিছুটা হলেও স্বস্তি দিতে পারবে।
 শেয়ার বাজারে বাজেটের প্রভাব
 যদিও শেষপর্যন্ত উত্থানকে ধরে রাখতে পারেনি ভারতীয় শেয়ার স্টক সেনসেঙ্গ, তবুও মনে রাখা প্রয়োজন যে বাজেট ভারতের অর্থমন্ত্রী পেশ করছেন তাতে দীর্ঘকালীন বিনিয়োগের ইঙ্গিত পাওয়া যাবে। কারণ সুফল কখনই চট করে ধরা পড়ে না।
 তার জন্য প্রয়োজন যথেষ্ট সময়। তাই সমগ্র

ব্যক্তিগত কর প্রদানে সুবর্ণ সুযোগ

আয়করে ছাড়ের পরিমাণ বাড়ল ৫০,০০০ টাকা

প্রাথমিক স্তর	৬০ বছরের নীচের কর প্রদানকারীদের জন্য	
আগে	এখন	করের পরিমাণ
২,০০,০০০ টাকা পর্যন্ত	২,৫০,০০০ টাকা পর্যন্ত	শূন্য
২,০০,০০১ থেকে ৫,০০,০০০	২,৫০,০০১ থেকে ৫,০০,০০০	১০ %
৫,০০,০০১ থেকে ১০,০০,০০০	৫,০০,০০১ থেকে ১০,০০,০০০	২০ %
১০,০০,০০০ উর্ধ্ব	১০,০০,০০০ উর্ধ্ব	৩০ %

বর্ষীয়ান নাগরিকদের জন্য কর		৬০-৮০ বছরের মধ্যে
আগে	এখন	করের পরিমাণ
২,৫০,০০০ টাকা পর্যন্ত	৩,০০,০০০ টাকা পর্যন্ত	শূন্য
২,৫০,০০১ থেকে ৫,০০,০০০	৩,০০,০০১ থেকে ৫,০০,০০০	১০ %
৫,০০,০০১ থেকে ১০,০০,০০০	৫,০০,০০১ থেকে ১০,০০,০০০	২০ %
১০,০০,০০০ উর্ধ্ব	১০,০০,০০০ উর্ধ্ব	৩০ %

বর্ষীয়ানতম নাগরিকদের জন্য কর		৮০ বছরের উর্ধ্ব	৮০ সি আইনের ধারা অনুযায়ী বিনিয়োগের পরিমাণ বাড়ানো হয়েছে ১ লক্ষ থেকে ১.৫ লক্ষ
আগে	এখন	করের পরিমাণ	
৫,০০,০০০ পর্যন্ত	শূন্য		
৫,০০,০০১ থেকে ১০,০০,০০০	২০ %		
১০,০০,০০০ উর্ধ্ব	৩০ %		

২০০ তরুণীকে রাজ্য সরকারের নার্সিং ট্রেনিং

২০০ জন তরুণীকে ২ বছরের অক্সিডেন্ট নার্সিং অ্যান্ড মিজিউরিফিকারি (রিভাইভ) কোর্সে ট্রেনিং দেবে রাজ্যের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দফতরের অধীনস্থ সাতটি জেলার নার্সিং ট্রেনিং স্কুল। সাতটি জেলা হল - পূর্বকলিয়া, বাঁকড়া, পশ্চিম মেদিনীপুর, মালদা, মুর্শিদাবাদ, দক্ষিণ ২৪ পরগনা ও বীরভূম। প্রার্থী যে জেলার আসনে আবেদন করবেন, তাঁকে সেই জেলার গ্রাম পঞ্চায়েতের টাকা ৫ বছরের স্থায়ী বাসিন্দা হতে হবে।
 আসনবন্টন: মোট আসন সংখ্যা ২০০টি। তপশিলি জাতীর জন্য ২২ শতাংশ, তপশিলি উপজাতির জন্য ৬ শতাংশ, ও বিসি(এ) প্রার্থীদের জন্য ১০ শতাংশ, ও বিসি(বি) প্রার্থীদের জন্য ৯ শতাংশ আসন সংরক্ষিত। এছাড়া রাজ্য সরকারের সমাজ কল্যাণ দফতর স্বীকৃত অনাথ আশ্রমের প্রার্থীদের জন্য ২ শতাংশ ও রাজ্য সরকারের সিভিল ডিফেন্স দফতরের মহিলা সিভিল ডিফেন্স স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য আড়াই শতাংশ আসন সংরক্ষিত।
 শিক্ষাগত যোগ্যতা: উচ্চমাধ্যমিক বা সমতুল্য। প্রার্থীকে বাংলা লিখতে, পড়তে ও বলতে জানতে হবে।
 বয়স: ১-৭-২০১৪ তারিখে ১৭ থেকে ৩০ বছরের মধ্যে হতে হবে।
 ট্রেনিং চলাকালীন স্টাইপেন্ড বাদ পাওয়া যাবে ৫০০ টাকা এর থেকে ১২ টাকা কেটে নেওয়া হবে



২৮ জুলাইয়ের মধ্যে এডি-সহ রেজিস্টার্ড পোস্ট বা ক্যুরিয়র বা পিপিড পোস্টে দরখাস্ত পৌঁছতে হবে এই ঠিকানা: The principal Nursing Officer, NTS, Chittaranjan Seva Sadan & Sisu Sadan, 37, S.P. Mukherjee Road, Kolkata-700 026. প্রয়োজনীয় তথ্যের জন্য দেখুন এই ওয়েবসাইট - www.wbhealth.gov.in
 পূরণ করা দরখাস্তের সঙ্গে দেবেন: এককপি পাসপোর্ট মাপের স্বপ্রত্যয়িত ফটো। এটি দরখাস্তের নির্দিষ্ট জায়গায় স্টেটে দেবেন। বয়সের প্রমাণপত্র, উচ্চমাধ্যমিকের মার্কশিটের প্রত্যয়িত নকল। স্থায়ী বাসিন্দার প্রমাণপত্র হিসেবে রেসিডেন্সিয়াল সার্টিফিকেটের মূল কপি। সংশ্লিষ্ট এলাকার ব্লক ডেভেলপমেন্ট অফিসার বা জেলা পরিষদের সভাপতি বা পঞ্চায়েত সমিতির সভাপতি বা গ্রাম পঞ্চায়েতের প্রধান কর্তৃক প্রদত্ত নির্দিষ্ট সার্টিফিকেট।
 কার্ট বা ওবিসি সার্টিফিকেটের প্রত্যয়িত নকল (প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে)। সমাজ কল্যাণ দফতর অনুমোদিত অনাথ আশ্রমের প্রধানের দেওয়া আবাসিকতার সার্টিফিকেটের মূল কপি (প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে)।
 মহিলা সিভিল ডিফেন্স স্বেচ্ছাসেবকদের ক্ষেত্রে যথাযথ সার্টিফিকেট। নাম-ঠিকানা লেখা ও প্রয়োজনীয় মূল্যের ডাকটিকিট সাঁটানো দুটি খাম।

কেরিয়ার গাইড

বাসস্থানের জন্য। প্রার্থী বাছাই করা হবে মেধার ভিত্তিতে।
 দরখাস্ত করতে হবে নির্দিষ্ট বয়ান। দরখাস্তের বয়ান এ-ফোর মাপের সাদা কাগজে টাইপ করিয়ে নেবেন। পূরণ করবেন যথাযথভাবে।

সাপ্তাহিক রাশিফল

নমিতা জ্যোতিঃশাস্ত্রী
 ১৯ জুলাই-২৫ জুলাই, ২০১৪

মেঘ: মানসিক শান্তি এখনই আসবে না। উদ্বিগ্নভাবে থেকেই যাবে। ভ্রাতৃস্থানীয় ব্যক্তির সাহায্য লাভে আপনি কিছুটা উপকৃত হবেন। গৃহ-ভূমি সংক্রান্ত বিষয়ে শুভ ফল পাওয়া যাবে। লেখাপড়ায় শুভ হবে। কর্মস্থলে বাধার মধ্যেও সুনাম পাবেন।
 বৃষ: আয় ভালই হবে। পাকাশয়ের পীড়ায় কষ্ট পাবেন এবং খরচের যোগও রয়েছে। লেখা পরীক্ষাদি বিষয়ে শুভ ফল পাবেন। কবিত্ব শক্তি বা লেখনী শক্তি বৃদ্ধি পাবে। পূর্বকল্পিত কাজগুলি সুন্দরভাবে সুসম্পন্ন করতে পারবেন। ভ্রমণে না যাওয়াই ভাল।
 মিতুন: কর্মে উন্নতি অথবা নতুন কর্মলাভের যোগ রয়েছে। শিক্ষায় শুভ ফল পাবেন। স্নেহ-প্রীতির বিষয়ে শুভ ফল পাবেন। মানসিক চঞ্চলতা থাকবে। ব্যবসায় লাভ যোগ লক্ষিত হয়। কর্মস্থলে গোলযোগ থাকলেও ক্ষতি হবে না। অন্যের সঙ্গে বুঝে কথা বলবেন।
 কর্কট: আপনার ব্যক্তিত্বের জোরে সকল কাজ সুন্দরভাবে করতে পারবেন। পিতার পক্ষে সময়াতি শুভ। গৃহে শান্তি থাকবে না। কর্মস্থলে সুনাম বজায় থাকবে। কিন্তু দায়িত্ব বাড়বে। শিক্ষায় ফল ভাল হবে। আর্থিক বিষয়ে শুভ হলেও খরচ প্রচুর বাড়বে।
 সিংহ: দায়িত্বমূলক কাজগুলিতে হাত দেওয়ার আগে ভাল করে চিন্তা-ভাবনা করবেন। কথাবার্তায় সামঞ্জস্য রাখার চেষ্টা করতে হবে। নতুবা বিপদে পড়তে পারেন। প্রতারণার দ্বারা ক্ষতির যোগ রয়েছে। অর্থনৈতিক বিষয়ে শুভ ফল পাবেন। চিন্তাধারার মধ্যে বিশেষত্ব থাকবে।
 কন্যা: নতুন কর্মলাভের যোগ রয়েছে। যারা কর্ম করেন তাঁদের পদোন্নতির শুভ যোগ রয়েছে। গৃহ-ভূমি সংক্রান্ত বিষয়ে শুভ ফলের যোগ। বন্ধুদের থেকে সাহায্য পাবেন। অথবা মাথা গরম করবেন না। জলপথে ভ্রমণে না যাওয়াই ভাল। পাকাশয়ের পীড়ায় কষ্ট পাবেন।
 তুলা: বাধার মধ্যেও সাফল্যের আশা দেখতে পাবেন। আর্থিক মোটামুটি শুভ।



লেখাপড়ায় মন বসতে চাইবে না। স্নেহ-প্রীতির যোগ থাকলেও ততটা শুভ ফল পাওয়া যাবে না। ভাগ্যের শুভ প্রভাবে অনেকটা এগিয়ে যেতে সমর্থ হবেন। পায়ে চোট আঘাতের যোগ রয়েছে।
 বৃশ্চিক: লেখাপড়ায় শুভাশুভ মিশ্রফল পাবেন। ব্যবসা-বাণিজ্যে তেমন শুভ ফল আশা করা যায় না। মানসিক চঞ্চলতা থাকবে। পায়ে চোট আঘাতের যোগ রয়েছে। রক্ত চাপের হ্রাস-বৃদ্ধি ঘটতে পারে। তীর্থক্ষেত্রে ভ্রমণ যোগ রয়েছে। কর্মস্থলে সুনাম, যশ বজায় থাকবে। উন্নতির যোগ।
 ধনু: ব্যবসা-বাণিজ্যে শুভ ফল পাবেন। স্নেহ-প্রীতির মাধ্যমে বিবাহযোগ লক্ষিত হয়। শিক্ষায় মনোর মতো ফল পাবেন না। আয় মোটামুটি শুভ হলেও সঞ্চয়ে বাধা। উচ্চ শ্রেণীর মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ এবং তাতে আপনি লাভবান হবেন। আপনার চিন্তাধারার মধ্যে মৌলিকতা থাকবে।
 মকর: ব্যবসা-বাণিজ্যের দিক থেকে আগের তুলনায় কিঞ্চিৎ লাভযোগ দেখা যায়, যোগাযোগমূলক কাজে ধীরে ধীরে হাত দিতে পারেন। পিতার পক্ষে সময়াতি শুভাশুভ ফল, কর্মক্ষেত্রে শত্রুতার যোগ। সাবধান না থাকলে ক্ষতি হতে পারে। শিক্ষায় মিশ্রফল পাবেন।
 কুম্ভ: লেখা পরীক্ষাদি বিষয়ে বাধা আসবে, গৃহ-ভূমি সংক্রান্ত বিষয়ে ও বন্ধুত্ব যোগ শুভ ফলের নির্দেশ করে। সুন্দর মানসিকতার বিকাশ ঘটবে। যকুং সংক্রান্ত পীড়ায় কষ্ট পাবেন। পতি বা পত্নীর স্বাস্থ্যহানির যোগ রয়েছে। আর্থিক উন্নতিতে কিঞ্চিৎ বাধা আসবে।
 মীন: শিক্ষায় শুভ ফলের যোগ রয়েছে। পাকাশয়ের পীড়ায় এবং কোমরের পীড়ায় কষ্ট পাবেন। আর্থিক বিষয়ে শুভ ফলের যোগ রয়েছে। নতুন নতুন কাজের যোগাযোগ আসবে। গৃহ-ভূমি সংক্রান্ত বিষয়ে শুভ ফল পাবেন। ভ্রমণে বাধা।

সীমানা ছাড়িয়ে

চাঁদিপূরের সি-বিচ আর পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের পাহাড় মন ভরিয়ে দেবে



কীভাবে যাবেন



হাওড়া স্টেশন থেকে সকালের যৌলি এক্সপ্রেস বা ফলকনামা এক্সপ্রেসে চার ঘণ্টার মধ্যেই বালাসোর স্টেশনে পৌঁছে যান। এছাড়াও আরও কয়েকটি দক্ষিণগামী ট্রেনও যায়। স্টেশন থেকে অটো বা ভাড়া গাড়ি করে চাঁদিপূর পৌঁছতে হবে। চাঁদিপূর থেকে অটো বা ট্রেকার কিংবা গাড়িতে ঘুটে আসুন পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের স্বর্গীয় সুখের অনুভবকে নিয়ে। চাঁদিপূর বালাসোর থেকে মাত্র ১৪ কিলোমিটার দূরত্ব।

কখন যাবেন: বছরের যে কোনও সময়ে চাঁদিপূরে যাওয়া যায়। তবে বিচ ফেস্টিভ্যালের সময় ডিসেম্বর মাস। পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের যাবার উপযুক্ত সময় হল অক্টোবর থেকে মার্চ পর্যন্ত।

কোথায় থাকবেন: চাঁদিপূর বা পঞ্চলিঙ্গেশ্বরে রয়েছে ওটিভিসির পাছশালা, যার বিশদ বিবরণের জন্য যোগাযোগ করুন উৎকল ভবন, ৫৫ লেলিনসরগী, কলকাতা-১৩। ফোন ২২৪৪-৩৬৫৩, ২২১৬-৪৫৫৬। এছাড়া বেশ কয়েকটি হোটেল রয়েছে এই চাঁদিপূরে তার মধ্যে বিখ্যাত হল শান্তি নিবাস। যার ঘরগুলি একটি আলাদা সৌন্দর্যের মাত্রা এনে দেয়। রয়েছে চাঁদিপূর হোটেল, সানডিউ হোটেল ইত্যাদি বেশকয়েকটি ভাল ভাল হোটেল। থাকার অসুবিধা হবে না। দাম মোটামুটি সাধের মতো। এদের নিজস্ব রেস্টুরেন্ট আছে। তার খাবার সুস্বাদু ও দাম সাধের মতোই। তাই আর নয় কোনও বাধা, পথ হারা পথিক হয়ে যান।

পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের পাহাড়



এক যাত্রায় পাহাড় ও সাগর দর্শনের অপার্থিব অনুভূতির শরিক হতে যদি চান নিঃসন্দেহ আপনার সাথ পূরণ করবে প্রতিবেশী রাজ্য ওড়িশা চাঁদিপূর সি-বিচ। অনতিদূরে রয়েছে পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের পাহাড়। ভারতবর্ষের আর পাঁচটা সি-বিচের থেকে চাঁদিপূর একটু স্বতন্ত্র। এর একটা নিজস্বতা আছে। যেটা অন্যত্র খুঁজে পাওয়া যাবে না। সমুদ্রতট থেকে ৫ কিমি ব্যাপ্ত বাউণ্ডাচ্ছে হাওয়া, এই অগভীর বেলাভূমির বিশেষত্ব হল ডাটার সময় জল সরে যায় কয়েক মাইল দূরে। আবার জোয়ারের সময় গোটা বেলাভূমি জলে থইথই করে। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের দৃশ্য খুবই উপভোগ্য ও আকর্ষণীয়। চাঁদিপূরে ট্রেকার ভাড়া করে বেড়িয়ে পড়া যায় লোকাল সাইট সিন দেখতে। প্রথমে বুড়িবালাম নদীর সঙ্গে সাগরের মিলনস্থলে প্রায় ৩ কিমি পথ। রয়েছে একটি বড় ফিশিং হার্বারও। এখান থেকেই একটু দূরে ক্যান্টনমেন্ট পুখ্রী মহাকাশ গবেষণা কেন্দ্র যা গোটা বিশ্বে ভারতবর্ষকে বিশ্বের কাছে অত্যাচ্চ আসন এনে দিয়েছে। এরপর যান অগ্নিযুগের বিপ্লবী বাঘাযতীনের স্মৃতিস্থান চাখাঙে। বুলিবালামের তীরে এই চাখাঙে ইংরেজ পুলিশ অফিসার চালস টোগার্টের সঙ্গে অসম যুদ্ধে পরাজিত হয়েছিল বাঘাযতীন ও তার চার সঙ্গী। পরে শহীদ বাঘাযতীন বালাসোর হাসপাতালে প্রাণ দেন। দ্বিতীয় দিন চলুন সাগর থেকে পাহাড়ের উদ্দেশ্যে। ওড়িশার এক সুন্দরস্থান এই পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের পাহাড়। বালাসোর থেকে এর দূরত্ব মাত্র ৩২ কিমি। প্রথম দর্শনেই ভাল লাগল নীল গিরি পাহাড়ের কোলে অবস্থিত এই পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের শাস্ত, স্নিগ্ধ আর সবুজ, লাল, হলুদ, নানা রং-এর পাহাড়ের গাছপালার শোভা। রয়েছে বরনার তির তির করে বয়ে চলা শব্দের মাদকতা। পাহাড় থেকে উপরে সমতল গ্রাম। পথঘাট ঘেন সবটাই পটে আঁকা ছবির মতো। প্রায় দুশো সিডি ভেঙে উপরে উঠে আরও খানিকটা পাহাড়ে চড়ার পর একটু নিচে নেমে ছোট একটি সমতল স্থানে পৌঁছনো গেল। এখানেই পাহাড়ের গায়ে ছোট একটি গর্তে পঞ্চলিঙ্গেশ্বরের অধিষ্ঠান। এরই উপর দিয়েই বরনার ধারা অবিরাম বয়ে চলেছে পাহাড়ের গা বেয়ে। বরনার জলে আপাদমস্তক ভিজ গর্তের ভিতর হাত ঢোকালে তবেই পরশ মিলবে পাঁচ শিব লিঙ্গের। এ যেন এক অনন্য অভিজ্ঞতা। দর্শন সাঙ্গ করে আবার চলে আসুন চাঁদিপূর সি-বিচের কাছে কারণ, বিচ ঘেন আপনাকে ডাকছে। বিকলে মাইলের পর মাইল পা ভেজা জলে কেবল পথ এর শেষ কোথায় খোঁজার পালা। দারুণ সুন্দরকোটাল ট্রেক হয় এই সমুদ্রের বিচ ধরে। সত্যি বলতে চাঁদিপূর সি-বিচ অন্যান্য ভারতবর্ষের সি-বিচগুলি থেকে একেবারেই আলাদা। জলের তলায় দেখা মেলে জ্যান্ত কঁকড়া, মিনুক, শামুক, ছোট ছোট নানা সামুদ্রিক প্রাণী হেঁটে চলে বেড়াচ্ছে। তাই আর দেরি নয় দৃষ্টি কচলাবার। কলকাতার এত কাছে প্রাণ ভরে অন্নিজেন নেবার এতো সুন্দর জায়গা যে আছে এখানে না এলে সেটা জানা সম্ভব হত না।

সুজিত চক্রবর্তী

ডায়াবেটিসের প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্ভব

সৌজন্যে বৈদিক চেতনার পক্ষে ডাঃ প্রাণকৃষ্ণ প্রামানিক



বহুমূত্র বা ডায়াবেটিস: বহুমূত্র দুই প্রকারের। ডায়াবেটিস ইনসিপিডাস রোগে প্রস্রাব প্রচুর প্রমাণে ঘন ঘন হয়, মনে হয় এত পরিমাণে জল পান না করা সত্ত্বেও বেশি পরিমাণে প্রস্রাব হচ্ছে। ইহা মহিলাদের থেকে পুরুষদের বেশি দেখা দেয়। প্রস্রাবের আপেক্ষিক গুরুত্ব কমে যায় অর্থাৎ ১০৫০/১০২৫-এর থেকে কম হয়। ১০০ একমল রক্তে ৮০-১০০ এমজি গ্লুকোজ থাকে। কিন্তু মূত্রে শর্করা বেশি থাকে না। কারণ বংশগত স্নায়ু দৌর্বল্য ও পক্ষাঘাত জনিত, টিবি, এনিউরিজম, পেরিটোনাইটিস, ভয় শোক ইত্যাদি কারণে হয়।

ডায়াবেটিস মেলিটাস: এতে প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব হয়। মূত্রের আপেক্ষিক গুরুত্ব বেড়ে যায়। মূত্রে ও রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে যায়। কারণ, অগ্নাশয় তিকমতো কাজ না করলে, ইনসুলিন রস নিঃসরণ কমে যায়, শর্করার সঠিক রূপান্তর ঘটে না তার ফলে গ্লুকোজ সরাসরি রক্তে ও মূত্রে মিশে যায়।

কারণ: বংশগত দোষ, অহেতুক চিন্তা মানসিক পরিশ্রম, কায়িক পরিশ্রম না করা, অগ্নাশয়, লিভারের রোগ, মস্তিষ্কের ও মেরু মজ্জায় আঘাত, মেদ বৃদ্ধি ইত্যাদি পুরুষের বেশি দেখা দেয় ৩০-৩৫ বয়স পর্যন্ত।

প্রতিকার: এই রোগের ক্ষেত্রে সবথেকে বেশি লক্ষ্য রাখতে হবে খাওয়ার উপর। মাটি সংলগ্ন কোনও খাদ্য খাওয়া চলবে না। শর্করা জাতীয় খাদ্য বর্জন করতে হবে। যেমন ভাত, আলু, চিনি, মিষ্টি ইত্যাদি প্রোটিনজাত খাদ্য খাওয়া যেতে পারে। তিষ্ণস্বাদুখাদ্য বেশি খাওয়া দরকার। করলার রস, কুলেখাড়া পাতার রস, কালমেথ পাতা বাটা বা সিদ্ধ জল, মৌরী, মেথী ভেজানো জল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আঙুর, ডালিম প্রভৃতি খেতে হবে।

দু-তিন দিন উপবাস, বিশেষ করে অমাবস্যা, পূর্ণিমা ও একাদশীতে উপবাস করলে ভাল হয়। খোর, মোচা, ডুমুর, টক জাতীয় ফল বিশেষ উপকারি।

খালি হাতে ব্যায়াম, ডিব-ত্রিদিং, ডন-বৈঠক, লেগ রাইজিং ইত্যাদি প্রাতঃভ্রমণ সঙ্গে ভ্রমণ, প্রাণায়াম, পেটের পটি, পেটের ম্যাসাজ, গরম-ঠান্ডা হিপ বাথ আসন-হলাসন, শশঙ্গাসন, জানুশিরাসন, সুপ্ত ভঙ্গাসন, সুপ্ত বঙ্গাসন, পদহস্তাসন, শীর্ষাসন, নৌলি, মহামুদ্রা, কপালভাতি, উজ্জ্বরী প্রাণায়াম।

ইহা ছাড়া হোমিওপ্যাথিতে শারীরবৃত্তীয় ও চারিত্রিক লক্ষণ দেখে যা ঔষধ নির্বাচিত হবে তা ব্যবহার করতে হবে। যেমন সির্জিজিয়াম জ্যায়েলিয়াম ১০ ফোঁটা করে ৩ বার অথবা নেট্রাম সালফ-৩০ ২ ফোঁটা করে ২ বার অথবা সিকেলিকর ২ ফোঁটা করে ২ বার প্রভৃতি ঔষধ প্রয়োজ্য।

টোটিকা হিসেবে মেথি ভেজে গুঁড়ো করে, সকালে ১ চা চামচ করে, ১ মাস খেলে ডায়াবেটিস কমে যায়। অথবা তোকমারির বীজ বা সোমরাজ বীজ ভেজে ১ চা চামচ সকালে খেলে ডায়াবেটিস কমে যায়।

আরও একটা পদ্ধতি আছে জামের দানা ভালভাবে পরিষ্কার করে রোদে শুকিয়ে বা মাটির কড়াতে গরম করে গুঁড়িয়ে একটি পাত্রে রেখে প্রাতঃ সকালে খালি পেটে ১টা চামচ করে খেতে হবে এবং এর সঙ্গে ১ গ্লাস করে জল পান করতে হবে। এই ক্ষেত্রেও দ্রুত ডায়াবেটিস কমে যায়।

শরীর নিয়ে কথা

সাংঘাতিক রোগ ডাউন সিনড্রোম

সুজিত চক্রবর্তী

ক্রোমোজোম জনিত সমস্যার সাংঘাতিক ধরনের মানসিক প্রতিবন্ধকতা যা এক ধরনের অপরিণত মস্তিষ্ক সম্পন্ন বংশগত রোগ হল ডাউন সিনড্রোম বা মঙ্গলিজম। এতে আক্রান্ত মানুষরা দেখতে সাধারণভাবে অপেক্ষাকৃত ছোট গোলাকার, ছোটখাটো চেহারা, প্রশস্ত কপাল, মাথা গোল বা চ্যাপ্টা, কপাল ফাটা ফাটা চামড়া, জিপ চ্যাপ্টা, শুষ্ক ঠোঁট ইত্যাদি। এদের বুদ্ধি সাধারণত ২০ থেকে ৫৫-এর মধ্যে থাকে অর্থাৎ ভীষণ ধরনের মানসিক বিকাশে অপরিণত একদম মাঝারি মানের হন। এই রোগের আরও কিছু সিনড্রোম আছে যেমন এদের পায়ের তলায় গোড়ালি থেকে প্রথম দুটো আঙুলের মাঝামাঝি অবধি একটা সোজা ডাঁজ দেখা যায়।

আর হাতের চেটোয় একটামাত্র আড়াআড়ি ডাঁজ। সাধারণত ৭০০ জন শিশুর মধ্যে ১ জন এই রোগের শিকার হন। যদিও বেশি বয়সে সন্তানের সন্তানবনা বেশি থাকে। এরজন্য অনেকে গর্ভকালীন

অবস্থায় 'Amniocentesis' আর 'Chorionic villus Sampling' করে দেখেন যে সন্তান ডাউন সিনড্রোমের শিকার হয়েছে কিনা।

ক্রোমোজোম বেশি থাকে তবে এই পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। কিন্তু এটা কেন হয় তা এখনও পর্যন্ত অজানা। তবে বর্তমানে উন্নত চিকিৎসার গুণে এদের গড় আয়ু এখন সাধারণ মানুষের মতোই। আগে ছিল ১৪ থেকে ১৬ বছর। কিন্তু এদের মানসিক বয়স হয় আটের বেশি নয়। বাড়তি শারীরিক যত্ন, খেলায় রেখে মানসিক অবস্থাকে লক্ষ করে সেই অনুসারে এদের আর্থিক প্রশিক্ষণ দিয়ে ভাল রাখা যায় এবং কাজেও নিযুক্ত করা যায়। বর্তমানে চিকিৎসার উন্নতির সঙ্গে আর একটি এই রোগের সিনড্রোম ধরা পড়েছে তা হল যেমন আজকাল আল্ট্রা সাইন্ড পেরীক্ষার দ্বারা নাকের মাপ নিয়েও অনেক ক্ষেত্রে এই অবস্থার কথা বলছেন ডাক্তাররা। অর্থাৎ দেখা যাচ্ছে যে মায়ের রক্তে 'Alphafetoprotein'-এর মাত্রা কম থাকলে অথবা 'Unconjugatedestriol' এবং 'humachorionic gonadotrophin' এর মাত্রা অস্বাভাবিক থাকলে গর্ভস্ত সন্তানের ডাউন সিনড্রোম রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা অবশ্যই।



