

কলকাতা থেকে মাত্র ২০ কিলোমিটারের মধ্যে মনোরম প্রাকৃতিক পরিবেশে গঙ্গাতীরে পারিবারিক ছুটি কাটানোর ঠিকানা



রিভারসাইড হলিডে ইন

- ইন্ডিয়ান ও চাইনিজ সুস্বাদু খাবারের অফুরন্ত সস্তার
- এসি / নন এসি ঘর
- সবুজ বাগান
- সঙ্গে উষ্ণ আতিথেয়তা

দঃ রায়পুর, বজবজ ২নং ব্লক দঃ ২৪ পরগনা

কনফারেন্স হলের ব্যবস্থা আছে

যোগাযোগ

9038098507

9038171313

9038098506

সীমানা ছাড়িয়ে

গোয়া সুন্দরী ডাকছে সবাইকে তার সৈকতবাসে



সুজিত চক্রবর্তী

পতুগিজ ভাষায় 'ডোনা' শব্দের অর্থ কুমারী। আরব সাগরে কুমারী ডোনার মতোই নিজেকে উজাড় করে দিতে চায় জুয়ারি নদী। পানাজী শহর থেকে ৭ কিমি পশ্চিমে হাভার্ডিন মতো দেখতে ল্যাটারাইট নির্মিত টিলা। তিনদিক সমুদ্র বেষ্টিত। এর উপরে দাঁড়ালেই আরব সাগরের উদ্দাম আত্মনা। পাঠক নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছেন? আমি গোয়ার কথাই বলছি। এদেশের ক্ষুদ্রতম রাজ্যটি ভ্রমণার্থীদের কাছে এক অপার বিশ্বাস্য সমুদ্র সৈকত ভূমি। প্রেম যেন গোয়ার আকাশে বাতাসে, সাগরের নীলে সোনালী সৈকতে প্রথমে মনে আসে ডোনা পাওলার প্রেম কাহিনির কথা। সঙ্গী সেই স্মৃতিময় সুন্দর ডোনা পাওলা সি-বিচের জলের উদ্দাম আত্মনা কি অবহেলা করা যায়? গোয়া বলতে খোলাখোলা সৈকত যাপনের হাতছানি ভাবেন যাঁরা তাঁরা ভুব দিন গোয়ার আরব সাগরের ইতিহাস আর ভূগোলের মেলবন্ধনের ভিতরে। অপর সব রত্নরাশি খুঁজে পাবেন যেমন বিশ্বাস্যে বিমুগ্ধ হয়ে উঠবেন। গির্জা, মন্দির, অভয়াারণ্য, দুর্গ, পাখিরালয় আর অবশ্যই বিখ্যাত সব সমুদ্র সৈকত। কী নেই গোয়াতে। শুধু আনন্দমিত্তে খুঁজে নেওয়ার অপেক্ষা। ভৌগোলিক দিকে পশ্চিমঘাট

পর্বতমালার অন্তর্গত সহাদ্রি পর্বতের কোলে অবস্থিত এই ছোট্ট রাজ্যটি। সহাদ্রি পর্বত থেকে ছয় নদী নেমে এসে পাড়ি দিয়েছে আরব সাগরে। ১০৫ কিমি দীর্ঘ গোয়ার সমুদ্র সৈকত ছ-

শাসিত। ১৯৮৭ সালে ৩০ মে পূর্ণাঙ্গ রাজ্যের মর্যাদা পায় গোয়া। গোয়াকে দুটি ভাগে ভাগ করতে হবে দর্শনীয় বিচগুলি দেখবার জন্য এক উত্তর গোয়া-এর দর্শনীয় স্থানগুলি হল মায়েম লেক, তিন দিকে তিন টিলা বিশাল পাহাড়। ঘন সবুজে ঘেরা, মাঝখানে নিটল নীল জলের হ্রদ, রয়েছে পানাজি, মাজুসা, আগুয়াদা দুর্গ, শ্রীসগু কোটেশ্বর মন্দির, টেরে খোল দুর্গ, ভগবান মহাবীর অভয়াারণ্য, সেলিম আলির পক্ষীরালয় ইত্যাদি। এছাড়া দেশের সেরা সৈকত ভূমি হল ভাগা তোর বিচ। অসংখ্য সিনেমার শ্যুটিং হয়েছে এখানে। বিদেশি সৈকতের কথা মনে করিয়ে দেয়। রয়েছে বিখ্যাত আনজুনা বিচ, মারয়েছে ভাগা তোর হতে দক্ষিণে অবস্থিত। বামা পাথরের সৈকত। টেটু খুব তীব্র এখানে নারকেল বন নেই সেভাবে। রুম্বুতায় সৌন্দর্য সবুজ, বহু বিদেশির সমাগম হয়। রয়েছে গোয়ার সৈকতের রানি কালাগুটে। নীল সবুজের সুন্দর মেল বন্ধন। সানবাথে ব্যস্ত বিদেশিরা। পানাজি থেকে ১৬ কিমি দূরে। এই বিচ খুব জমজমাট। আর রয়েছে পানাজি থেকে ৫০ কিমি উত্তরে এই সৈকত আরাম বিলাস পর্যটন নিগমের ব্যবস্থাপনায় ঘুরে আসা যায়। মিষ্টি জলের এক সুন্দর সরোবর রয়েছে এখানে। সি-বিচ রয়েছে ডোনা পাওলা। যার প্রেম কাহিনী দিয়েই ঘেরা এই শহরটি। রয়েছে মন্দির রাজি, মসজিদ, মারগাঁও, লউটোলিম, দুধসাগর, ভাস্কো-নাগাম বন্দর। বিখ্যাত বিচগুলির মধ্যে ডোনা পাওলা, আগোতা যা মারগাঁও থেকে ৩৫ কিমি দূরে নির্জন, নিভুতে সুন্দর সৈকত ভূমি। রয়েছে পালোকোলা বিচ যা অবস্থিত পাহাড়-সাগর-অরণ্য দিয়ে ঘেরা এক অপূর্ব সমৃদ্ধির মধ্যে। আর বিখ্যাত সেই মিরামার সি-বিচ শহরের কেন্দ্রস্থল থেকে ৩ কিমি দূরে অবস্থিত নীল সাগ, সোনারা সৈকত ভূমি যেন বারে বারে আকর্ষণ করে পর্যটকদের।



কোথায় থাকবেন: এই একটা ব্যাপার অপরিহার্য রয়েছে গোয়ায় তা পুরনো গোয়াই হোক বা নতুন গোয়াই হোক না কেন? সবরকম দামের হোটেলের ছড়াছড়ি এখনে প্রতিটি শহর ও সৈকতে। এছাড়াও রয়েছে সরকারি, বেসরকারি পর্যটনের লজ, হলিডে হোম। আদি গোয়ার বাসিন্দারা ঘর ও ভাড়া দেয় পর্যটকদের থাকার জন্য। তাই কোনও অসুবিধা নেই এখানে থাকার ও খাওয়ার। সবরকম খাবারই পাওয়া যায়।

কীভাবে যাবেন: হাওড়া স্টেশন থেকে মুম্বই মেলে মুম্বই পৌঁছাবেন। এছাড়া গীতাজুলি, জ্ঞানেশ্বরী এক্সপ্রেস ও হাওড়া-কুরলা এক্সপ্রেসে মুম্বইতে গিয়ে কোঙ্কন রেলপথেই গোয়া যাওয়ার পক্ষে আদর্শ। জনশতাঙ্গী মুম্বই থেকে দাদার দিয়ে গোয়ার মারগাঁওতে পৌঁছায় সব চেয়ে কম সময়ে। এছাড়াও অনেক ট্রেন রয়েছে। যা আপনাদের সুবিধা ও পছন্দ মতো ট্রেন বেছে নিয়ে ঘুরে আসুন। মুম্বই থেকে গাড়িতে কিংবা বাসে করে গোয়া পৌঁছানো যায় খুব সহজেই। নিজেরা ঘুরতে চাইলে অসুবিধা কিছুই নেই। তবে গোয়া পর্যটনের কনডাক্ট টুকে যোবার পক্ষে বেশ ভাল। অক্টোবর থেকে মার্চ-এর মধ্যে গোয়া যাওয়ার পক্ষে আদর্শ।



শরীর নিয়ন্ত্রণ

রোগ নিরাময়ে এক ও অদ্বিতীয়—তুলসী

শ্রাবস্তী সরদার

তুলসী হিন্দুদের কাছে দেবী স্বরূপ। শাস্ত্রে এবং পুরাণে তুলসীকে পবিত্র বলে মনে করা হয়। কিন্তু শাস্ত্রের বাইরে বিজ্ঞানেও স্বীকার করা হয়েছে তুলসীর গুণ অপরিমিত। স্বাস্থ্য এবং পরিবেশ রক্ষায় তুলসী অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি উদ্ভিদ। এখন বর্ষাকালে প্রায় ঘরে সর্দি-কাশি-জ্বর লেগেই রয়েছে। কাশির ক্ষেত্রে তুলসীপাতার রস আর মধু খেলে উপকার পাওয়া যায়। সর্দি-জ্বর হলে আদা ও তুলসীপাতার রস একসঙ্গে খেলে অনেকটা



যায়। তুলসী পাতার রসে মধু মিশিয়ে খেলে উপকার হয়। এইসব রোগ ছাড়াও যেসব রোগে আমরা ডাক্তার দেখিয়ে ওষুধ খেয়ে নাজেহাল হয়ে পড়ছি তুলসী সেসব রোগেও কার্যকরী। তুলসীপাতা কাটা ও হলুদের রস মিশিয়ে সেবন করলে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে। লিভারের বিভিন্ন রোগ যেমন- আলসার ও ক্যানসার প্রতিরোধে তুলসীর রস খুবই কার্যকরী। প্যারাসিটামল জাতীয় ওষুধ খেয়ে যে ক্ষতি হয় তা থেকে লিভারকে রক্ষাও করে এই পাতার রস। এছাড়া, রোজ তুলসীপাতার রস সেবন করলে মানসিক চাপ কেটে

উপশম হয়। বৃকে সর্দি জমে থাকলে আদা, তুলসী ও বাসকপাতার রস এবং মধু মিশিয়ে খেলে উপকার হয়।

মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করে। একবার এক সমীক্ষায় একদল বিজ্ঞানী তাজমহলের দূষণের হাত থেকে বাঁচানোর জন্য তাজমহলের চারপাশে তুলসীগাছ বসাতে বলেছিলেন। তবে এটা মনে রাখা উচিত, যে রোগই হোক না কেন সূচিক্রমের পরামর্শ নেওয়া অবশ্যই প্রয়োজন। গুল্লি মাত্র কিছু লক্ষণ এবং তার প্রতিকার নিয়ে বলা হল। কারণ, বলা হয়, মাত্রা মতো সেবন করলে বিষও অমৃতের কাজ করে। আবার যথাবিধি প্রয়োগ না করলে অমৃতও বিষের কাজ করে।

বর্ষায় সর্দি-কাশি, পেটের অসুখ থেকে প্রতিকার ও প্রতিরোধের উপায়

সৌজন্যে বৈদিক চেতনার পক্ষে ডাঃ প্রাগ্কৃষ্ণ প্রামানিক

বর্ষাকালে জীবা-জন্তু, কীট-পতঙ্গ, জীবাণু, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া সকল জীবের বংশবৃদ্ধি হয়। তার কারণে জীবাণু, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বাতাসে, জলে ঘুরে বেড়ায় এবং সহজে মানুষের দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে বংশবৃদ্ধি করে ও রোগ বৃদ্ধি করে। তা সর্দি-কাশিই হোক বা পেটের অসুখ। এই অসুখগুলি ডাক্তারি পরিভাষায় কফ, কাশি, ফ্যারিনজাইটিস, ল্যারিনজাইটিস ইত্যাদি এবং পেটের ক্ষেত্রে অম্ল-অর্জীর্ণ, গ্যাসট্রালজিয়া, গ্যাসট্রিক আলসার, কোলাইটিস, ডায়রিয়া, ডিসেন্ট্রি ইত্যাদি বলে। এই বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, মলাশয় ইত্যাদি এক একটি স্থানে অসুবিধা হলে তার পরিপ্রেক্ষিতে এক একটি নামকরণ করা হয়। জলে ভিজলে বৃষ্টির জমা জল দিয়ে হাঁটলে হাঁচি, কাশি, গলা ধরা ইত্যাদি ঋসনতন্ত্রের রোগ হয়। এই ক্ষেত্রে বাইরে থেকে এসে সঙ্গ সঙ্গ স্নেহ উষ্ণ জলে স্নান করা ভাল এবং ঈষৎ উষ্ণ জলে নাসাপান করা ও সঙ্গ সঙ্গ পাখার হাওয়া না খাওয়াই ভাল। কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়াম করা, ব্রিদিং এক্সারসাইজ যেমন ডিপ ব্রিদিং, হ্যাণ্ড এক্সপ্যান্ডিং ইত্যাদি। আসন হিসেবে ধনুরাসন, ভৃঙ্গাসন, শশঙ্কাসন, সর্বাঙ্গাসন, মংসাশন, খেচুরী মুদ্রা, কপালভাতি, প্রাণায়াম, অনুলোম-বিলোম ইত্যাদি প্রয়োজ্য। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় রোগলক্ষণ চারিত্রিক কৌশলের উপর

নজর দিয়ে ঔষধ নির্বাচন করা দরকার। ঔষধ হিসেবে ব্রায়োনিয়া, অ্যান্টিমন্ট, ইউপ্রেসিয়া, ইমিকাক, রাসট্র, অ্যাকোনাইট, বেলেডোনা ইত্যাদি প্রয়োজ্য। শিশু ও বালকদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৬ বা ৩০ দু'ফোটা করে ৩ ঘণ্টা অন্তর, বয়স্কদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৩০ বা ২০০ দু'ফোটা করে একইভাবে ৪ ঘণ্টা অন্তর খেতে হবে। পাচনতন্ত্রের বা পেটের অসুখের ক্ষেত্রে জলবাহিত, শস্যবাহিত বা প্রস্তুত করা খাদ্য বাহিত জীবাণু দ্বারা রোগী আক্রান্ত হয়। এছাড়া অনিয়মিত খাদ্যগ্রহণ, তাৎক্ষনিক খাদ্য, অতিরিক্ত তেল-মশলাযুক্ত খাদ্য, ভেজাল জাতীয় খাদ্য বেশি প্রাণিজ প্রোটিনের প্রতি আসক্তির ফলে এই সব রোগ দেখা দেয়। বদহজম, পায়খানা পরিষ্কার না হওয়া, অম্ল অর্জীর্ণ ও পাকস্থলীতে ক্ষত দেখা যায়। নিয়মিত পরিমিত আহার করতে হবে। তাৎক্ষনিক খাদ্য, অতিরিক্ত তেল মশলাযুক্ত খাদ্য বর্জন করতে হবে। শাক-সবজি বেশি করে খেতে হবে, সিদ্ধ সুপ খেলে ভাল। খাওয়ার পরে খেজুরীমুদ্রা, বজ্রাসন করতে হবে এবং একটুকরো আমলকি বা হরিতকী চুষতে হবে। পরিমিত খাদ্যগ্রহণ, চাপ করে না খাওয়া, গুরুপাক বা অনুষ্ঠান বাড়িতে না খাওয়া, নিয়মরক্ষা করা মতো খাওয়া, সকালে প্রাতঃস্নান, সূর্য নমস্কার, কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়াম, পাকস্থলি ক্ষত হলে মাদ খেয়োগি বা মাটি চিকিৎসা, কটি স্নান, একদিন চিরতা ভেজানো জল পান করতে হবে। খাদ্যের মধ্যে ততো খাওয়া বেশি দরকার। রাত্রি জাগরণ চলবে না। আসন-পবন মুক্তাসন, হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় কার্যভেদে, প্রাকৃতিক ঔষধগুলি শিশুদের ও বালকদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৬ বা ৩০ দু'ফোটা করে ৩ ঘণ্টা অন্তর এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৩০ বা ২০০ একইভাবে দু'ফোটা করে ৪ ঘণ্টা অন্তর খেতে হবে।

কোমরের পটি, খালি পেটে দু'দিন ত্রিকলার জল, দু'দিন লেবুর জল, দু'দিন নিমপাতা ভেজানো জল ও



সকালে সমুদ্র পান, মাসে একদিন উপবাস, প্রচুর জলপান করতে হবে। চা, কফি, ধূমপান, মদ বর্জন করতে হবে। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় নান্নভোমিকা, চিকিৎসায় কার্যভেদে, প্রাকৃতিক ঔষধগুলি শিশুদের ও বালকদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৬ বা ৩০ দু'ফোটা করে ৩ ঘণ্টা অন্তর এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে পোটেলি ৩০ বা ২০০ একইভাবে দু'ফোটা করে ৪ ঘণ্টা অন্তর খেতে হবে।

