

Manikchak College
Department of Education

To whom it may concern

This is certified that, Sri/Smt. Riya Pramanik, 6th Semester student of Department of Education, Manikchak College is conducting project work mentioned on the Paper DSE - 4 for partial fulfilment of his his/her 6th Semester honours degree. He/she requires to administer questionnaire and gather data from your local area for this project work. He/she may be kindly assisted.

Your assistance will be highly solicited and acknowledged.

Thanking you

...Priyanka Paul.....

Priyanka Paul
Hod/Coordinator
Dept. of Education
Manikchak College
Mathurapur, Malda

- MANIKCHAK COLLEGE, (Malda)

- Name - Triya Pramanik
- Roll - 5119EDCH No - 0064
- Registration Number - 511-1215-0063-19
- Subject - Education
- Session - 2019-2020
- Project on -
A local survey on
Nutrition & sanitation
at Salabatganj & Saidpur
village in Manikchak
Block

— সূত্রাবলি (PREFACE) —

University of Gour Banga -এর উন্নয়নমূলক প্রাপ্ত আনুকূল্যে কলেজের 6th Semester -এর শিক্ষাবিজ্ঞান পাঠ্যক্রমের অন্তর্গত DSE-4, Project work-এর দায়িত্বসূচী অর্জন করা হয়েছে, এর অর্থে একটি গ্রাম 'A local Survey on Nutrition & Sanitation at Salabogang & Saidpur village in Manikchak block'- বিষয়বস্তুতে নির্মাণ করেছি,

এখন বিদ্যে অঙ্কুলে পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতা সূত্রের Survey পরিদর্শনের মাধ্যমে অর্জনকৃত তথ্যের বিশ্লেষণ করার অর্থে দিয়ে বিবিধ তথ্যের আলোকপাত করে। এই Survey করার অর্থে বিদ্যে সতি-প্রকৃতির প্রকাশ পায়। পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতা পারস্পরিক সম্পর্ক তিষ্ঠিত, এই প্রকাশের অর্থে অবয়ব স্থাপ্যের তথ্যে বঙ্গা হয়েছে। পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতা তথ্যে নেওয়া শিষ্টা প্রসঙ্গিক কিছু অর্থও নয়। সমাজের কিছু তথ্য বিশ্লেষণের অর্থে দিয়ে তাকে বাস্তবায়িত করা যায়। এই বিষয়ের ক্ষেত্রে অর্থে দিয়ে তথ্য ও সত্য নিজেসব মতো করে স্থাপ্যের সুযোগ সন্তুর্ন, কিন্তু স্থানীয় বিষয় প্রসঙ্গী তালো পাঠ্যক্রমের পাঠ্য স্থাপ্যে অর্জনকৃত। তার অর্থও তালো আমার পরবর্তী Semester-এর প্রাক্তন শিষ্টা বিজ্ঞান বিভাগের শিক্ষার্থীদের প্রয়োজন ও সুযোগ-সুবিধার কথা তুলে Project work-এ করা হল। জানি এই Project work-এর মাধ্যমে পরবর্তী শিষ্টা বিজ্ঞান বিভাগের রতরাগি ক্ষেত্রে লাগবে। যদি তাদের তখনকার তৈরিতে লাগে তখনে হয়তো আমার Project-টি স্বাগত হবে। Project work-টি বিস্তারিত অর্থগতক-প্রতীক্ষিত ও শিষ্টা বিজ্ঞানের শিক্ষার্থীদের তালো লাগায় তৈরিত।

পেশার লক্ষ্য কাজের উদ্দেশ্য (Objectives of the Project work)

শ্রেণীভিত্তিক জীবন মানের উন্নয়ন কল্পিত উদ্দেশ্যে কাজের উদ্দেশ্যে অবশ্যই উদ্দেশ্য থাকবে। প্রচলিত রোগের আধার, উদ্দেশ্য বিহীন জীবন হল শ্রম বিহীন লোকের মধ্যে। উদ্দেশ্যে কোন একটি কাজকে বাস্তব রূপ দিতে সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য থাকা প্রয়োজন। এই উদ্দেশ্য সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য থাকা প্রয়োজন। এই উদ্দেশ্য সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য বা পদ্ধতিতে স্বাধীন ভাবে মনোনিবেশিত কাজের উদ্দেশ্যে অগ্রসর হওয়া উচিত।

০. আমি শিবা বিজ্ঞান বিভাগের Sem-VI এর ছাত্রী রিয়া প্রামাণিক আমার এই -
Project work টি নিবন্ধনের উদ্দেশ্যে তল উদ্দেশ্য সুনির্দিষ্ট রয়েছে যেগুলি নিম্নরূপ -

- i) এই Project work টি আমার পূর্ব অঙ্ক বলে জানে হয়েছে।
- ii) এই Survey করার মাধ্যমে দিহা মানুষের জীবন যাপন, প্রশাসনিক ব্যক্তি, আচরণ আচরণ আশি - স্বাস্থ্যবিধি ও পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে অচেতন কিনা ইত্যাদি তথ্যের আভিষ্কার প্রদান করেছি।
- iii) এই Project work এর মাধ্যমে, স্বাস্থ্যবিধি আশি রোগের কারণ। তারা কী কী প্রতিকার গ্রহণ করবে তা জানা যায়।
- iv) স্বাস্থ্যের উন্নয়ন কল্পিত উদ্দেশ্যে সুবিধা রয়েছে তা উদ্দেশ্যে, যদি তারা তা হলে বন্ধিত থাকে।

1. — ভূমিকা (Introduction) —

বর্তমান বিশ্বে যেভাবে পরিবেশ দূষিত হচ্ছে সেখানে এরতরফের স্রোত বিশাল একটি তদন্তে যেখানে বহুসংখ্যক মানুষ বসবাস করে। যেখানে সুস্থি কয় প্রাদ্য যোগান করা হুইই কয়কর একে কিছু কিছু মানুষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা না থাকই বিভিন্ন তরঙ্গ বিবিধ - স্বাস্থ্যগীন প্রদে বিভিন্ন অসুস্থারি পায়। সুস্থ তহু ও স্নের অকিষ্কারী একটি রৈয়বসীম দেশের সম্বাদ। তার যগল সুস্থ তহু স্নের অকিষ্কারী তরঙ্গ যে তালো দেশেরই সম্বাদ হিহাবে বিবেচিত হয়। তেমনই তদের দেশের রৈয়বসীম দূষিত থাকে।

● শিশুর পরিদর্শন বাস্তব অভিজ্ঞতা ও সুস্থিত শিশুর যেমন পাশ্চ রয়েছে তেমনই সুস্বাস্কর স্মরণ করতে হলে পরিদর্শন সূচনা তানর প্রকল্প ওপরিসীম হুমিকা সাদন করে। সুস্থিত সুস্থিত বিদ্যা শিক্কার বাস্তব অভিজ্ঞতার প্রতি সুস্বাস্করী হতে সাহায্য করে না। এর সাথে শিশুর পরিদর্শন সূচনা প্রকল্পের সুস্বাস্কর ওপরিসীম।

● এই আয়ানের স্রত বিশ্ববিদ্যালয়ের Education (Hons) Semester - VI - এর প্রকল্পে ত্রয়ক এর ত্রয় হিহাবে 'A local survey on Nutrition & Sanitation at Salabaganj & Daidipur village in Manikchak block' স্রতের স্রতী দিগে সাদন তে তার ত্রয়িকর হানার অন্তর্গত ST, SC, OBC পরিবার স্রত স্রয়সূচীর স্রতী স্রয়ী করা হন।

২. - পুষ্টি - সংক্রান্ত - আলোচনা -

● পুষ্টির বিভিন্ন

প্রত্যেক জীবদেহে অবিরাম বানানসকল ভিত্তি ক্রিয়ার অঙ্গান হ'লে। এই ভিত্তি ক্রিয়াক্রমিক নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজন শক্তি। জীব দেহে শক্তির উৎস হল খাদ্য। খোঁসান ক্রিয়ার অঙ্গান খাদ্যের আন্তর্জাতিক শক্তি সত্তি ও তাপ শক্তিরূপে মুক্ত হলে জীবদেহের ভিত্তি ক্রিয়াক্রমিক নিয়ন্ত্রণ করে, সুতরাং

শক্তি অর্জনের জন্য প্রত্যেক জীবদেহে খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। ইহাট জটিল খাদ্য বিভিন্ন উৎসের দ্বারা ব্যবহৃত প্রাচুর্য পরিণত হয়। এই প্রক্রিয়ায় পরিপাক বলে। পচিত স্বল্প খাদ্য সোমিত হয়ে দেহকোষে পিত হয়। স্বল্প খাদ্য কোষের প্রাচুর্যের ওপর নির্ভর করে আক্রমণ করে। দেহের অম্লত্ব খাদ্য বিশেষ প্রক্রিয়ায় দেহ কোষে পিত হয়ে যায়, অর্থাৎ অম্লত্ব খাদ্যের বহিঃকরণের আক্রমণে। দেহের অম্লত্ব খাদ্য বিশেষ করে প্রক্রিয়ায় দেহ কোষে পিত হয়ে যায় অর্থাৎ অম্লত্ব খাদ্যের বহিঃকরণে। পুষ্টি হল খাদ্যগ্রহণ, পরিপাক, সোমণ ও আক্রমণের আক্রমণে জীবদেহের বৃদ্ধি, সুস্বাস্থ্য ও আন্তর্জাতিক শক্তি অর্জন।

● পুষ্টির সংক্রান্ত

এই পুষ্টিতে জীব খাদ্য উৎসাদন গ্রহণ করে খাদ্যবস্তু পরিপাক, সোমণ, আক্রমণ ও বহিঃকরণের আক্রমণে (আমিষের উৎস) অথবা অম্লত্ব ও আক্রমণের আক্রমণে (উদ্ভিদ উৎস) দেহের বৃদ্ধি অর্জন, সুস্বাস্থ্য করে এবং খাদ্য অর্জনের আন্তর্জাতিক শক্তিরূপে সোমণ করে জীবদেহের আন্তর্জাতিক বৃদ্ধি পান করে, তাহলে পুষ্টি বলে।

● যে বিপাকীয় ক্রিয়ার আক্রমণে জীবদেহে প্রয়োজনীয় উৎসাদন ও শক্তি অর্জিত হয়ে জীবদেহের সুস্বাস্থ্য বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে, তাহলে পুষ্টি বলে।

৩. - খাদ্য -

খাদ্যের অর্থ

খাদ্যের মূল উদ্দেশ্য হল শক্তি সরবরাহ করা, দেহ স্বেচ্ছা, জীবনের বৃত্তকে বন্ধ করে দেওয়া এবং জীবনের গুণমান বৃদ্ধি করা।
 খাদ্য হল পুষ্টিসমৃদ্ধ তেল ও পদার্থ যা শরীরে গিয়ে শক্তি সরবরাহ করে।
 খাদ্য হল পুষ্টিসমৃদ্ধ তেল ও পদার্থ যা শরীরে গিয়ে শক্তি সরবরাহ করে।



খাদ্যের শ্রেণী

খাদ্যের শ্রেণী অনুযায়ী খাদ্যকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন-
 ১) তৃণভোজী - পশুপালক খাদ্য,
 ২) তৃণভোজী - সবুজ পাতা খাদ্য।

খাদ্যের পুষ্টিগুণ

খাদ্যের পুষ্টিগুণ হল খাদ্যের উপাদানসমূহের পরিমাণ ও শক্তি। খাদ্যের পুষ্টিগুণ হল খাদ্যের উপাদানসমূহের পরিমাণ ও শক্তি। খাদ্যের পুষ্টিগুণ হল খাদ্যের উপাদানসমূহের পরিমাণ ও শক্তি।

Vitamin - 'B' Complex

ভিটামিন 'B' complex অনেকগুলি ভিটামিনের সমষ্টি। যারন - Vitamin 'B1', Vitamin 'B2', Vitamin 'B3', Vitamin 'B5', Vitamin 'B6', Vitamin 'B9' ইত্যাদি, এটি অন্যতম Vitamin 'B' complex গুলির প্রধান ভিটামিন।

● ভিটামিন - 'B' - এর উৎস -

অঙ্কুরিত বীজ, অল্পট শাক সবুজ, ছোলা, আলু - শাক, পুস, ঢেঁড়ি, মূল, মুল, চালের গুতো, ইত্যাদি উৎস।
 প্রস্তুত উৎস - দুগ্ধ, মাছ, মাংস, ডিম, প্রাণীদের যকৃত ও রক্ত ইত্যাদি।



● ভিটামিন - 'B' - এর ক্ষতি -

ভিটামিন 'B' complex - এর ক্ষতিগুলি হল -

- i) বিভিন্ন জীবাণু প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস।
- ii) দৈনিক শক্তি হ্রাস পায়।
- iii) রক্তচাপ হ্রাসে আশঙ্ক্য করে।
- iv) দীর্ঘস্থায়ী রক্ত কণিকা হ্রাস করে ও রক্তচাপ হ্রাস করে।

● ভিটামিন 'B' এর অপ্রত্যাশিত প্রভাব -

ভিটামিন 'B' complex - এর অপ্রত্যাশিত প্রভাব হল -
 ভিটামিন 'B' - এর অপ্রত্যাশিত প্রভাব হ্রাস হয়।
 ভিটামিন 'B' complex - এর অপ্রত্যাশিত প্রভাব হ্রাস হয়।
 ভিটামিন 'B' complex - এর অপ্রত্যাশিত প্রভাব হ্রাস হয়।



● দৈনিক উপস্থাপনা - বয়স্কদের প্রায় - 1.2-2 mg (প্রব) শিশুদের প্রায় - 0.5-07 mg (দৈনিক)

Vitamin - 'E'

● ভিটামিন - 'E' - এর উৎস -

প্রচুরিত আখলকি, তেঁদেরা, তেঁদের, কাঁচা লক্ষা, আখুর, পাল্য-পান

নির্মিত ফল এবং ফল-পরিমানে সাহসুড়ে প্রচুর থাকে, দুধ, ডাল, মাংস

● ভিটামিন - 'E' - এর কাজ -

ভিটামিন 'E' - এর কাজগুলি হল -

- i) দাঁত ও ত্বকি সঠিক।
- ii) স্নায়ু ও রক্তস্রাব কে সঠিক রাখে।
- iii) রক্ত স্রোতে জীবন প্রাপ্তরূপে করে কার্ভোহাইড্রেট বিপাক।



● ভিটামিন - 'E' - এর অভাব জনিত রোগ -

- i) ক্ষতি রোগ হয়।
- ii) হৃৎকেন্দ্র রোগ হয়।
- iii) ত্বকে বিচি ও অস্বাভাবিক এবং বিকৃত রূপে পরিণত হয়।
- iv) রক্তস্রাব তথ্যে যায়।
- v) জীবন শক্তি হ্রাস পায়।



● দৈনিক সচ্চ কার্ভা -

বয়স্কদের প্রায় = 50-75mg
 শিশুদের প্রায় = 100-150mg
 দৈনিক প্রয়োজন মতে।

Vitamin - 'D'

● ভিটামিন 'D' এর সূত্র -

গ্যালিফ, হাঙ্গর মাছের খরট-এর তেল, দুধ, আঙ্গুর, শাকসবুজ, পর্যাপ্ত আলোতে মানুষের ত্বকে সূত্রিত হয়।



● ভিটামিন 'D' এর কাজ -

- i) অস্থি ও দাঁড়ের সঠিক গঠন।
- ii) দুগ্ধ ত্বকের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি ঘটায়।
- iii) মুডাতে জ্বালাপাক্ষ্ম ও ফাফুরাঙ্গের ত্বকায়ণে সাহায্য করে।

● ভিটামিন 'D' এর সূত্র আঙ্গুর জ্বিত ত্বক -

- i) অস্থি ও দাঁড়ের বিকৃত গঠন।
- ii) অঙ্গাঙ্গন ত্বক।
- iii) দুগ্ধের রিকট, ফাফুরাঙ্গের অস্থি জ্বালাপাক্ষ্ম রোগ হয়।



● দৈনিক ডোজ -

শিশুদের ডোজ = ২০০ - ৫০০ ইন্টারন্যাশনাল ইউনিট
 প্রাপ্তবয়স্কদের ডোজ = ২০০০ - ৫০০০ ইন্টারন্যাশনাল ইউনিট

Vitamin - K

● ভিটামিন 'K' এর উৎস -

শাকসবজি, সোয়াসবিন, পাতলে পাত, কয়েকটা পাতক শাক, আলু, শাক, সুন্দরাসি, আস্থ্রিচিৎ আছ, জিরা, কুর্কি, ভাজা ইত্যাদি।

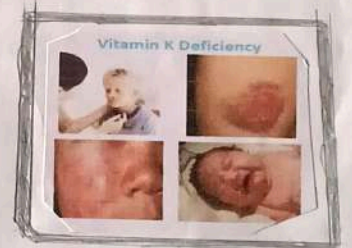


● ভিটামিন 'K' এর কাজ -

- i) স্বাভাবিক রক্ত অক্ষত রাখতে সহায়ক করে।
- ii) অস্থি ও হাড়ের ক্যালসিয়াম অর্জনকে সহায়ক করে।
- iii) কার্বোহাইড্রেটের বিক্রিয়াম তথা শর্করা হিড্রোল পাতক করে।

● ভিটামিন 'K' এর অভাব জনিত রোগ -

- i) রক্ত চলাচল ক্ষুদ্রতায় আসে।
- ii) রক্তক্ষরণ করে রাখে।
- iii) হাড়মালোত্রাশ্বিনেত্রিয়া দেখা যায়।
- iv) রক্ত অক্ষত জনিত সমস্যা দেখা যায়।



● ভিটামিন 'K' এর চাহিদা -

বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৫ mg দৈনিক প্রয়োজন।

:- সার্ভিস প্রদানের (আপারসেজ) সূচী প্রস্তুত করার তালিকা :-

- সার্ভিস নাম - আলাদা সফট
- সার্ভিস নাম - আলাদা

- স্থান - আলাদা
- সার্ভিস - আলাদা
- সার্ভিস - আলাদা

• সার্ভিস তারিখ = 10/6/22

Sl. No	সার্ভিসের আলাদা সফট নাম	সার্ভিসের আলাদা সফট নাম	সার্ভিসের সফট নাম	সার্ভিসের সফট			সার্ভিসের সফট	সার্ভিসের সফট	সার্ভিসের সফট	সার্ভিসের সফট	প্রতি সার্ভিসের			সার্ভিসের সফট		সার্ভিসের সফট		
				শ্রী	সুখ	মিস					স্টাফ	শ্রী	না	সফট	সফট	সফট	সফট	সফট
1	সিগনেচার	নামিত	class-10 pass	২	২	-	4	1	5000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
2	সিগনেচার	নামিত	class-9 pass	২	২	-	4	1	5000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
3	S.k সানস	প্রসিক	class-8 pass	২	২	-	4	1	4000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
4	S.k সানস	প্রসিক	class-8 pass	1	3	-	4	২	6000/-	-	✓	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
5	আলাদা সফট	সুখ	নির্দেশিত	২	-	-	২	1	3000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
6	সিগনেচার	প্রসিক	class-6	3	1	1	5	1	4000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
7	S.k সানস	প্রসিক	class-9	২	3	-	5	২	5000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
8	S.k সানস	সুখ	নির্দেশিত	২	1	-	3	1	7000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
9	আলাদা সফট	সুখ	নির্দেশিত	1	1	-	2	1	8000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
10	আলাদা সফট	সুখ	নির্দেশিত	3	২	-	5	1	5000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
11	আলাদা সফট	সুখ	নির্দেশিত	২	3	-	5	২	৭7000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
12	সিগনেচার	সুখ	class-10	3	1	-	4	1	4000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
13	সিগনেচার	সুখ	class-10	4	3	২	9	3	8000/-	-	✓	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
14	সিগনেচার	সুখ	class-12	1	1	২	4	1	4000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
15	S.k সানস	সুখ	class-10	4	1	1	5	1	3000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
16	M.C সানস	সুখ	class-9	২	3	-	5	২	২০,০০০/-	-	✓	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
17	M.C সানস	সুখ	নির্দেশিত	3	২	-	5	1	4000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
18	সিগনেচার	সুখ	নির্দেশিত	২	1	1	4	1	5000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
19	সিগনেচার	সুখ	class-8	1	1	1	3	1	7000/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-
20	সিগনেচার	সুখ	class-10	২	২	1	5	২	১০,০০০/-	✓	-	সফট	সফট	সফট	-	-	✓	-

সিআরসি

প্রশ্নে বর্ণিত প্রদত্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি লক্ষ্য করে করা যায় যায উত্তর - 'A local survey on sanitation & Sanitation at Salabatganj and Saidpur village in Manikchak block'।
নগর Project work টি করতে প্রায় তৈরী-নিমিত্ত করছেন কিন্তু, তা অত্র Project work টি সম্পন্ন করতে নগর প্রশাসনিক সঙ্কটের মুখে পড়বে। এই Project work টি তৈরী করার সিআরসি লক্ষ্য করা যায়, তা নিম্নে বর্ণিত করা হল -

- i) এই আর্ডে প্রকৃত অর্থায়ন এবং সুবন্দে বিভিন্ন দিন-দিনে সুবিধা পাওয়া যাবে।
- ii) এই আর্ডে আরও কিছু একটা নিম্নে করলে আরও বেশ সুবিধা হত।
- iii) আর্ডে আর্ডে প্রশাসনিক কথা না বুঝতে পারার দ্বিগুণ তথ্য সংগ্রহ হতে হয়।
- iv) জনের পরিবারের অভিজ্ঞতার কারণে চলে যাওয়া কারণে কিছু কিছু তথ্য প্রত্যয় হওয়া যায়।
- v) আর্ডে অর্থায়নের ক্ষেত্রে প্রায় বাকী থাকায় সংশ্লিষ্ট করছেন, সেই প্রশাসনিক আর্ডে অর্থায়ন না বিবেচনা করতে পারিনি।
- vi) প্রশাসনের ওখানে সুবিধা প্রায় ৫০ টির বেশি পরিবারকে তৈরী করা সম্ভব নয়।

উপস্থাপনা

স্বাস্থ্য বিদ্যালয়ের অন্তর্ভুক্ত আনন্দ কলেজের Sem-VI এর শিক্ষার্থীরা বিভাগ-
স্বাস্থ্য সেবা-শিক্ষার্থীরা মাঠে গিয়ে Survey on Sanitation and Mutation Project
work টি করে এবং সেখানে গিয়ে গবেষণা করে, এর ফলে আমরা জানতে পারি যে। এই Project
work টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি আমাদের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করে।
এছাড়াও এটি আমাদের স্বাস্থ্য এবং পরিবেশের ক্ষতি হ্রাস করে এবং স্বাস্থ্যকর
করা যায়।

এই Project work টি সম্পূর্ণ করতে গিয়ে বিভিন্ন মানুষের সাথে কথা বলে
আমরা অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানে এবং পরিদর্শন করে, আমরা দেখতে পাই যে
এই Project বাস্তবায়িত হয়েছে।


স্বাস্থ্যকর গ্রন্থসমূহ (Reference Books)

Books :-

- i) চন্দ্রভীষ্ম, সুব্রহ্মণ্যম : জীবন-বিজ্ঞান ও পরিবেশ, ছায়া প্রকাশনী।
- ii) সীতা ও এ. কামাল চন্দ্র : জীবন-বিজ্ঞান ও পরিবেশ : সীতা

Websites :-

- i) <https://emed.com.bd>
- ii) <https://studious.com>
- iii) <https://www.gkpathya.in>

 05/07/2022