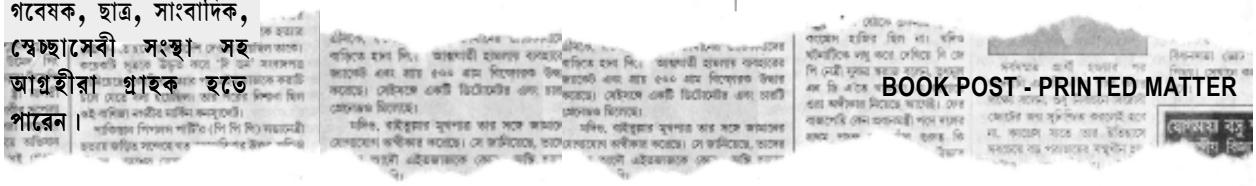
এই পরিষেবা মূলত কৃষি, স্বাস্থ্য, পরিবেশ, বাস্তুবিদ্যা বিষয়ক মুদ্রণযোগ্য মাসিক তথ্য পরিষেবা। পশ্চিমবঙ্গ, আসাম, ত্রিপুরা, বাংলাদেশ সহ বাংলা ভাষাভাষী অঞ্চলের দুই শতাধিক পত্রপত্রিকা এই তথ্য প্রকাশ করে। বার্ষিক চাঁদা দিয়ে গবেষক, ছাত্র, সাংবাদিক, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা সহ আগ্রহীরা গ্রাহক হতে পারেন।

সংবাদ পরিষেবা

অগস্ট ২০১০



মৌমাছিরা কোথা গেল... ?

১৬/১৮৯

পৃথিবী জুড়ে মৌমাছির সংখ্যা বিপজ্জনক হারে কমছে। অনুমান, আমাদের খাদ্যের এক তৃতীয়াংশ পুরোপুরি মৌমাছির পরাগ মিলনের উপর নির্ভরশীল। বিশ্ব অর্থনীতিতে এই ক্ষুদ্র পতঙ্গটির অবদান বড় কম নয়, প্রায় ৩ হাজার ৮০০ কোটি মার্কিন ডলার। ভারতের মতো কৃষি-নির্ভর দেশে মৌমাছি কমে যাওয়া খাদ্যোৎপাদনে বড় বিপর্যয় ঘটাতে পারে। ভারতে ১৬ কোটি হেক্টর জমিতে শস্য উৎপাদন হয়, যার প্রায় সাড়ে পাঁচ কোটি হেক্টরের উৎপাদন মৌমাছির উপর নির্ভরশীল। মৌমাছি না থাকায় খাদ্যোৎপাদন এক তৃতীয়াংশ কমে যাওয়ার আশঙ্কা। এই পতঙ্গ কমে যাওয়ার পিছনে বিশেষজ্ঞরা কয়েকটা ঘটনাকে দায়ী করেছেন তার মধ্যে আছে—এক ফসলি চাষ, তাপমাত্রা বৃদ্ধির ফলে পরিবেশের অবস্থা বদল, মোবাইল টাওয়ার থেকে ছড়িয়ে পড়া ইলেকট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গ ইত্যাদি।

ঝালিয়ে নিন

১৬/১৯০

লংকা মেদ কমাচ্ছে। বিজ্ঞানীরা পরীক্ষার জন্য স্নেহপদার্থে ভরপুর খাবার, লংকা দিয়ে ও না দিয়ে দুটো দল তৈরি করে তাদের আলাদা আলাদা করে খাওয়ান। দেখা গেছে, যারা লংকা সমেত খাবার খেয়েছে তাদের শরীরের ওজন আট শতাংশ কমে গেছে। বতর্মান পৃথিবীতে ওজন বেশি এমন প্রাপ্তবয়স্কের সংখ্যা একশো কোটি। যার তিরিশ কোটি স্থূলকায়।

কফি কা ফি!!

১৬/১৯১

ব্রাজিলের বিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেছেন ফসল-সুরক্ষায় কফির বীজ না ভেজে ব্যবহার করলে ভালো ফল দেয় কফিবীজে আছে লেগুমিন যৌগ। বীজে থাকা প্রোটিনের ৪৫ শতাংশ লেগুমিনে থাকে। এই প্রোটিনটি উদ্ভিদকে কীটপতঙ্গের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। বিজ্ঞানীদের আশা গম, ভুট্টার মতো গুরুত্বপূর্ণ ফসলে জিনটি প্রবেশ করালে উদ্ভিদ নিজেই কীটপতঙ্গের হাত থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারবে। প্রোটিনটি মানুষের পক্ষে ক্ষতিকর নয় এবং বড়ও করা যায়।

অথঃ ডোবাখানা কথা...

১৬/১৯২

বাস্তুতন্ত্র রক্ষায় জলাভূমির অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ কেন্দ্রীয় বন ও পরিবেশ মন্ত্রক জলাভূমি রক্ষার খসড়া আইন তৈরি করেছে। ইতিমধ্যে দেশের এক-তৃতীয়াংশ জলাভূমি লোপাট হয়েছে। বাকিগুলির পরিণতি যাতে একইরকম না হয় তার জন্য, জলাভূমিতে কী কী করা চলবে না তার একটা তালিকা করা হয়েছে। তালিকার মধ্যে আছে, অন্য উদ্দেশ্যে জলাভূমির রূপ পরিবর্তন করা যাবে না, শিল্প স্থাপন বা শিল্পের প্রসারের জন্য জলাভূমি ব্যবহার করা যাবে না ও ময়লা জল জমানো যাবে না। জলাভূমিতে মাছ চাষ ও জল ব্যবহারের জন্য আগাম অনুমতিও লাগবে।

খসড়া আইনে আয়তন ও স্থান বিচারে জলাভূমিকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা হয়েছে। 'এ', 'বি' ও 'সি' শ্রেণি। 'এ' শ্রেণিভুক্ত জলাভূমির দায়িত্বে থাকবে সেন্ট্রাল ওয়েটল্যান্ড রেগুলেটরি অথরিটি। রাজ্য ও জেলাস্তরের দায়িত্বে থাকবে যথাক্রমে 'বি' ও 'সি' শ্রেণির জলাভূমি। তবে আইনটির ঠিকমতো কার্যকারী হওয়ার বিষয়ে পরিবেশবিদরা সন্দিহান। কারণ খসড়া আইনে অন্যান্য কাজের জন্য জলাভূমি পরিবর্তনের ক্ষমতা কর্তৃপক্ষগুলির হাতে দেওয়া হয়েছে। যদিও বলা হয়েছে যে পরিমাণ জলাভূমি ব্যবহার করা হবে, তৈরি করতে হবে তার দ্বিগুণ আয়তনের জলাভূমি।কিন্তু বিশেষজ্ঞদের মতে প্রাকৃতিক জলাভূমি সৃষ্টি হতে বহু বছর সময় লাগে।

অ স্বাস্থ্যকর !

১৬/১৯৩

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক প্রকাশিত তথ্যে গ্রামের স্বাস্থ্য পরিষেবার বেহাল দশা ফুটে উঠছে। গ্রামগঞ্জে কমিউনিটি হেলথ সেন্টার চালানোর জন্য ডাক্তার, নার্স থেকে অভাব রয়েছে সব ধরনের স্বাস্থ্য-কর্মীর। পরিসংখ্যান অনুযায়ী চাহিদার তুলনায় ডাক্তার রয়েছে মাত্র ২০ শতাংশ। অর্থাৎ প্রতি এক লক্ষ কুড়ি হাজার মানুষ পিছু চিকিৎসক সাকুল্যে একজন। টেকনিক্যাল স্টাফের সংখ্যাও প্রায় পঞ্চাশ শতাংশ কম। অথচ খরচের হিসাব দেখলে বোঝা যায় টাকার জোগানটা সমস্যা নয়। এই প্রকল্পের জন্য গত চার বছরে সরকার ৪২ হাজার কোটি টাকা দিয়েছে। যার মধ্যে ১০ হাজার কোটি টাকা রাজ্য সরকারগুলি এখনও খরচ করে উঠতে পারেনি। আর একটা লক্ষণীয় বিষয়, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ খাতে রাজ্যসরকারগুলির জন্য বরাদ্দকৃত অর্থের পরিমাণ ১ লক্ষ ৬ হাজার ৩৮৮ কোটি টাকা। প্রশ্ন হল এত বিপুল অর্থ ব্যয় করেও গ্রামে স্বাস্থ্য পরিষেবার হাল ফিরছে না কেন ?

দুধও নেই ?

১৬/১৯৪

একদা সস্তা ও সহজলভ্য দুধ ক্রমশ খাদ্য তালিকা থেকে বাদ পড়ছে। শরীরের পুষ্টির চাহিদা পূরণে ১০-১৫ বছর বয়সীদের দৈনিক ৫০০ থেকে ৭৫০ মিলিলিটার ও বয়স্কদের নিদেনপক্ষে ২৫০ মিলিলিটার দুধ প্রয়োজন। অন্যদিকে সাধারণের জন্য আর একটি পুষ্টিকর খাদ্য ডালের দামও বেড়েছে। ডাল খাওয়া বিলাসিতার পর্যায়ে চলে গেছে। বর্তমানে দুধ উৎপাদন ও চাহিদার মধ্যে ফারাক প্রায় ২ লক্ষ টন। মূলত পশুখাদ্যের উৎপাদন খরচ বৃদ্ধি পাওয়ার জন্যই দুধের দাম বাড়ছে। তবে শুধু মূল্যবৃদ্ধি নয়, দুধের পুষ্টিগুণও কমছে। বাদাম, সরষে, সয়াবিন পিষে তেল নিষ্কাশনের পর পড়ে থাকা খোলে ৩০ শতাংশ প্রোটিন থাকে। কিন্তু ইদানিং অন্য দেশে এই খোল ও তুষের রফতানি বহুগুণ বেড়েছে। ফলে পশুখাদ্যে টান, দেশের গরু-মোষের দুধে প্রোটিনের অভাব। গরুর দুধে টান পড়ার ফলে আর একটা অভাব তৈরি হচ্ছে। ক্যাসেইন নামে একটি পদার্থ যা তৈরি হয় দুধ থেকে। ক্যাসেইন ব্যবহার করা হয় নানা দ্রব্য বস্তুর উৎপাদনে যেমন ভিটামিন ও মিনারেল ট্যাবলেট, শিশুখাদ্য, পাউরুটি, ইনস্ট্যান্ট ড্রিংকস, সস, প্যাস্ট্রি, প্রসেসড চিজ এমনকী রং, প্রসাধনী, চামড়া, রাসায়নিক প্রভৃতি শিল্পজাত বস্তুতেও। এক কেজি ক্যাসেইন তৈরিতে প্রয়োজন হয় ৩৫ লিটার দুধ। এই ঘাটতিতে ক্যাসেইনও মিলছে না পরিমাণমতো।

সজনে খোঁজ নে

১৬/১৯৫

জল শোধনে সজনে বীজের জুড়ি মেলা ভার। এই বীজ ফটকিরি, লৌহ-লবণ ও সিনথেটিক পলিমারের যোগ্য বিকল্প হতে পারে। কারণ এই রাসায়নিকগুলি স্বাস্থ্য ও পরিবেশ উভয়েরই ক্ষতি করে। ফটকিরির সঙ্গে অ্যালঝাইমার রোগের যোগসূত্র আছে। বীজে থাকা প্রোটিনে জলের অণুজীব ও অন্যান্য কণা আটকে যায় এবং ক্রমশ আয়তনে বেড়ে থিতিয়ে পড়ে। এইভাবে সজনে বীজ জলে ব্যাক্টেরিয়ার সংখ্যা কমায় ও ঘোলা জল স্বচ্ছ করে। দারিদ্রপীড়িত গ্রামাঞ্চল যেখানে মানুষের দূষিত জল পান করা ছাড়া কোনো উপায় নেই, সেখানে জল শোধনে বিশেষজ্ঞরা সজনে বীজ ব্যবহারের পরামর্শ দিচ্ছেন।

সজনে বীজ প্রয়োগে জলের ঘোলাটে ভাব ৮০ থেকে ৯৯.৫ শতাংশ কাটে, ব্যাক্টেরিয়ার সংখ্যা ৯০ শতাংশ হ্রাস পায়। পরীক্ষামূলকভাবে জল ভর্তি পাত্রে লিটার প্রতি ১০০,২০০ এবং ৪০০ মিলিগ্রাম বীজের গুঁড়ো মিশিয়ে এক মিনিট ভালোভাবে ও পরের কিছুক্ষণ মৃদুভাবে ঝাঁকিয়ে নিতে হবে। তারপর জলের মধ্যে থাকা পদার্থকণা থিতানোর জন্য এক ঘণ্টা জলের নমুনা রেখে দিতে হবে। গাছটির বড় সুবিধা হল, যেকোন মাটিতে এটি দিব্যি বেড়ে উঠে এবং যত্নের প্রয়োজনও হয় খুবই কম।

ও ডাক্তার... !

১৬/১৯৬

চিকিৎসা—স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানে ক্ষেত্রে ডাক্তারদের আরও স্বচ্ছ ও দায়বদ্ধ করতে মেডিক্যাল কাউন্সিল অফ ইন্ডিয়া কঠোর হচ্ছে। ওষুধ কোম্পানি, স্বাস্থ্য পরিষেবা শিল্প ও সেলস রিপ্রেজেনটেটিভদের কাছ থেকে চিকিৎসকদের উপহার ও স্পনসরশিপ নেওয়া নিষিদ্ধ করছে কাউন্সিল। নিয়ম না মানলে চিকিৎসকদের লাইসেন্স বাতিল হবে। আচরণবিধি আরও কঠোর করতে কাউন্সিল নিয়মকানুন সংশোধন করেছে। নতুন নিয়মে চিকিৎসক ও তার পরিবার কনফারেন্স, সেমিনার ও ওয়ার্কশপে অংশ নিতে কোম্পানিগুলির কাছ থেকে স্পনসরশিপ নেওয়াকেও অপরাধ বলে গণ্য করা হবে। নিখরচায় ছুটি কাটানোও নিষিদ্ধ

পুনঃমুদ্রণের সময় অনুগ্রহ করে 'পরিষেবা' কথাটি উল্লেখ করবেন। মুদ্রিত লেখাটি সার্ভিস সেন্টারের ঠিকানায় পাঠান

হবে।

দস্যু

১৬/১৯৭

বিশ্ব বাজারে ভারতের মতো বিকাশশীল দেশগুলির পণ্য বিকোনোর পথে বাধা সৃষ্টি করতে শিল্পোন্নত দেশগুলির ফন্দিফিকিরের অভাব নেই। সস্তা হওয়ার কারণে লাতিন আমেরিকা ও আফ্রিকার দেশগুলোয় ভারতের ওষুধের বেশ চাহিদা। সম্প্রতি বেশ কিছু শিল্পোন্নত দেশ মিলে নিজেদের মধ্যে চুক্তি করছে। যার দরুন বিকাশশীল দেশগুলি সস্তায় ওষুধ পাওয়া থেকে বঞ্চিত হবে। দেশগুলিকে নির্ভর করতে হবে দামি ওষুধের উপর। আমেরিকা, ইউরোপীয় ইউনিয়ন, জাপান, নিউজিল্যান্ড ও অস্ট্রেলিয়া মিলে ওষুধের ক্ষেত্রে এমন এক মেধাস্বত্ব অধিকারের শাসন কায়েম করতে চাইছে যা, বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থার নিয়মকানুনের চাইতেও অনেক বেশি কঠোর। গত সাত বছর ধরে লাতিন আমেরিকার দেশগুলিতে পাঠানো ভারতের ওষুধ নানা অজুহাতে ইউরোপের বন্দরগুলিতে আটকে দেওয়া হয়েছে। গত বছরেও ব্রাজিলের উদ্দেশে পাঠানো ভারতে তৈরি উচ্চ-রক্তচাপ চিকিৎসার ওষুধ 'লোজারটান' ডাচ বন্দরে আটকে দেওয়া হয়েছে।

কসাইপাড়া

১৬/১৯৮

গবেষণার উদ্দেশ্যে সারা বিশ্বে গড়ে ১৫ কোটি প্রাণীকে হত্যা করা হয়। কোনো ওষুধ বা প্রসাধনী ব্যবহারের আগে ইঁদুর, কুকুর, বাঁদর, শিম্পাঞ্জি ইত্যাদির উপর পরীক্ষা করে দেখা হয়। কিন্তু অনেক সময় পরীক্ষালব্ধ ফল মানুষের কাজে আসে না। যেমন পঁচাশিটিরও বেশি এইচআইভি টিকা প্রাণীদের ক্ষেত্রে ভালো ফল দিলেও একটিও মানুষের চিকিৎসায় সুফল দেয়নি। আসলে মানুষ যেসব অসুখে ভোগে, অন্য প্রাণী সাধারণত সেই সব রোগে আক্রান্ত হয় না। কৃত্রিমভাবে তাদের মধ্যে রোগের লক্ষণ ফুটিয়ে তোলা হয়। তাছাড়া মানুষের সঙ্গে তাদের প্রত্যঙ্গের বিস্তর ফারাক ফলে পরীক্ষালব্ধ ফল কতটা কাজ দেবে বলা যায় না। সর্বোপরি পরীক্ষা পদ্ধতির ভুলেও সমস্যা সৃষ্টি হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের মতে, প্রাণীদের উপর পরীক্ষিত নিরাপদ ও কার্যকারী ওষুধের বিরানব্বই শতাংশ মানুষের ক্ষেত্রে অকৃতকার্য বলে প্রমাণিত। এমন কি গত কয়েক বছরে অন্য প্রাণীর ওপর সফল প্রমাণিত আট শতাংশ ওষুধ বাজার থেকে তুলে নেওয়া হয়েছে বা মানুষের ক্ষেত্রে ক্ষতিকর বলে 'ব্ল্যাক বক্স' লেবেল সেঁটে দেওয়া হয়েছে।

চিনা ফ্লেভার

১৬/১৯৯

চিনের খাবার নিয়ে নয়া আইন এল। এই আইনে বলা হল আরটিফিশিয়াল ফ্লেভার বিশেষ বিশেষ খাবারে নিষিদ্ধ। এই তালিকায় দুধ, ক্রিম ও বেবিফুড বিশেষভাবে আছে। আইনে খাবারের লেবেলে ফ্লেভারের নাম ও পরিমাণ উল্লেখ বাধ্যতামূলক হয়েছে। দুধ-কেলেঙ্কারির পর থেকেই চিনে এই নজরদারি জোরদার হয়েছে।

রাষ্ট্রসংঘের মেনু

১৬/২০০

রাষ্ট্রসংঘ খাবার দাবারের মান নিয়ে নতুন করে ভাবছে। হু এজন্য কিছু মাপকাঠি বানিয়েছে। তার একটা হল ম্যালামাইন নিয়ে। ঠিক হয়েছে ছোটদের গুঁড়ো দুধে কিলো প্রতি ম্যালামাইন-এর পরিমাণ হবে ১ মিলিগ্রাম। অন্য খাবারের ক্ষেত্রে হবে ২.৫ মিলিগ্রাম। চিনে দুধে ম্যালামাইন-বিপর্যয়ের পর হু সবার আগে এই নিরিখ ঠিক করেছে।

অন্ধ ভবিষ্যৎ

১৬/২০১

পাঞ্জাবে খাওয়ার জলে বিষ। এমন ঘটছে পাঞ্জাবের ভারত-পাক সীমান্ত এলাকায়। ওখানে তিনটি গ্রামে এমন হচ্ছে। গ্রামগুলি ডোনা নানকা, তেজা রুহেলা ও নুর সা। তেজা নানকায় জল খেয়ে অন্ধ হয়েছে ১২ জন। বাকি দুই গ্রামে এই সংখ্যা ৫০। তা জন্মের পর অন্ধ হচ্ছে আবার অন্ধ হয়েই জন্ম নিচ্ছে। এক স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন ওখানে জল নিয়ে সমীক্ষা করে। দেখা যায় ভূজলে হয়েছে মারণ-বিষ। যার থেকে রেহাই কবে হবে কেউ জানে না। খবরটি দিচ্ছে ইন্ডিয়া টুডে।

এমনও হয়!

১৬/২০২

আমেরিকায় জিন কারিগরির শুগারবিট চাষের ওপর নিষেধনামা। এই খবর সানফ্রানসিসকোর। সানফ্রানসিসকোর ডিস্ট্রিক্ট ফেডেরাল আদালতের হাকিম এই রায় দিয়েছে। ওদেশের মোট ফসলের অনেকটাই জুড়ে আছে এই শস্য। ফোরাম ফর ফুড সেফটি নামে এক স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের দায়ের করা মামলার উত্তরেই এই রায়। এর ফলে তামাম ইউএসএ তেই এই জিএম বিট চাষে বাধা তৈরি হল।

পাকা কথা
১৬/২০৩

কাঁচা ফল পাকাতে কার্বাইড গ্যাস ব্যবহার বন্ধ করার জন্য ফুড সেফটি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ড অথরিটি অফ ইন্ডিয়া রাজ্য সরকার ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলগুলিকে অনুরোধ করেছে। খাদ্যে ভেজাল নিরোধক আইন ১৯৫৫-এর ধারা ৪৪-এ অনুযায়ী ফল পাকাতে কার্বাইড গ্যাসের ব্যবহার নিষিদ্ধ। কিন্তু ব্যবসায়ীরা ফল পাকানো ও ফলকে আকর্ষণীয় করে তুলতে কার্বাইডও ও অন্যান্য রাসায়নিক ব্যবহার করে থাকে। এর দরুন লক্ষ লক্ষ মানুষ নানান রোগের শিকার হয়—ব্যবসায়ীদের এ নিয়ে বিন্দুমাত্র উদ্বেগ নেই। প্রশাসনও নির্বিকার।

আম ও কলার ক্ষেত্রে দূষণের সমস্যাটা সাংঘাতিক। তবে কখনও আপেল, পেঁপে, পেয়ারা, নাসপাতি ও কিসমিসে কার্বাইডসহ অন্যান্য বিষাক্ত রাসায়নিক প্রয়োগ করা হচ্ছে। এমনকি কুমড়ো ও তরমুজকেও কৃত্রিম উপায়ে পাকানো হচ্ছে। এর জন্য শাস্তি মাত্র ছয় মাসের জেল ও হাজার টাকা জরিমানা। কিন্তু কদাচিৎ কোনো ব্যবসায়ী সাজা পায়। কার্বাইড মুখে ঘা, পরিপাক যন্ত্রের ক্ষতি এবং খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটায়।

কোথায় পালাবি ?
১৬/২০৪

ফল-সবজিকে তাগড়া করতে হরমোন ইনজেকশন দেওয়া হচ্ছে। এই হরমোন ব্যবহারে সন্তান-ধারণ ক্ষমতা ও মাতৃদুগ্ধ বাড়ে। এই নিয়ে সরব স্বাস্থ্যমন্ত্রক। মন্ত্রকের রাষ্ট্রমন্ত্রী শ্রী দীনেশ ত্রিবেদী এই নিয়ে সবচেয়ে সোচ্চার। হরমোনের পাশাপাশি ফল-ফসলকে সবুজ করতে লাগে কপার সালফেট, পাকিয়ে নিতে লাগে ক্যালসিয়াম কার্বাইড। রাষ্ট্রমন্ত্রী খড়্গহস্ত তা নিয়েও। তিনি চান খাদ্য তদারকি আইনের শঠে শাঠ্যং প্রয়োগ। যা দোষীকে দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি দেবে।

এই ফল-সবজির আওতায় লাউ-কুমড়ো-শশা-তরমুজ সবই আছে। রোগ তালিকায় আছে মাথা ঝিমঝিম, স্মৃতি হারানো, হৃদ-গোলযোগ মায় স্নায়ু দুর্বলতাও।

গর্ভে বিষ
১৬/২০৫

কীটনাশকে ক্ষতি হবে গর্ভস্থ শিশুর। ভূমিষ্ঠ নবজাতক ক্যান্সার নিয়ে জন্মাবে। এর কারণ মায়ের শরীরে কীটনাশকের উপস্থিতি। এই কীটনাশক এসেছে মায়ের খাদ্য থেকে। স্টার্লিং বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক অ্যান্ড্রু ওয়াটারসন এমন সব বলছেন। তবে গর্ভ জাতের চেয়ে বিপদ বেশি নাকি কৃষকের। এসব কথা বিস্তারিত আছে বিশ্ববিদ্যালয়ের কেমিক্যাল-হেল্‌থ-এনভায়রনমেন্ট- মনিটরিং-এর প্রতিবেদনে।

প্রকাশিত হয়েছে

যাই-ই কাজ করিনা কেন - কিছু কিছু জিনিস আমাদের জানতেই হবে। মাপ জোক করা, হিসেব রাখা, সুবিধা-অসুবিধা লিখে রাখা, দরখাস্ত করা—এই সব। এই বইয়ে চট করে এই সাধারণ জিনিসগুলো শিখে নেওয়ার নানা পদ্ধতি দেওয়া আছে। চাইলে নিজে নিজেই শিখে নেওয়া যায়।

মূল্য : ৩৫ টাকা

ডেভেলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার, ৫৮এ, ধর্মতলা রোড, কসবা, বোসপুকুর, কলকাতা ৭০০ ০৪২, **দূরভাষ** | ২৪৪২ ৭৩১১, ২৪৪১১৬৪৬

সংবাদ সংগ্রহ ও প্রচারে সার্ভিস সেন্টার, ৫৮এ, ধর্মতলা রোড, বোসপুকুর, কসবা, কলকাতা-৭০০ ০৪২, ফোন ২৪৪২৭৩১১, ২৪৪১১৬৪৬, গ্রাহক চাঁদা বার্ষিক-৫০ টাকা (সডাক)
সহযোগী সম্পাদনা ও হরফ বিন্যাস - শিপ্রা দাস, রূপায়ণ - অভিজিত দাস
সম্পাদক - সুব্রত কুণ্ডু