

# CURE AUTISM NOW



ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরী

লিল্লাহ ট্রাস্ট প্রকাশনা



এখনই অটিজম নিরাময় (সি.এ.এন.) প্রোটোকল

# প্রকাশকের নোট/উৎসর্গ

এই বইটি আল্লাহর দেওয়া দুটি অমূল্য ও অপূর্ব উপহার—আনসার আলী ও আলিফা বেগমকে উৎসর্গীকৃত। তাদের কারণেই আমি এই যাত্রা শুরু করেছিলাম, এমন একটি সমাধান খোঁজার জন্য যা এই দুই নিষ্পাপ অটিস্টিক শিশুকে অটিজমের বোঝা থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করতে পারে। আনসার আলী ও আলিফা বেগমের বাবার কাছে আমি চিরকৃতজ্ঞ ও ধন্যবাদে থাকব, কারণ তিনি আমাকে অটিজমের সাথে তাদের আরোগ্য লাভের যাত্রার অংশ হতে দিয়েছেন।

লিল্লাহ ট্রাস্টের একজন টিম সদস্য হিসেবে, আমি শুধু এই শিশুদের জন্যই নয়, বরং অটিজম ও এডিএইচডি-তে আক্রান্ত অন্যান্য শিশুদের সাহায্য করার লক্ষ্যেও সমাধানের সন্ধানে গভীর গবেষণা করেছি।

আমি biswaroop.com/autism-এর মাধ্যমে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর অনলাইন C.A.N. প্রোটোকল গ্রুপে যোগদান করি, যেখানে C.A.N. প্রোটোকলের একটি ৩০-দিনের ধাপে ধাপে বাস্তবায়ন কর্মসূচি প্রদান করা হয়। এই পদ্ধতির মাধ্যমে, আমি অনেক শিশুর মধ্যে উন্নতি ও অগ্রগতির লক্ষণ দেখেছি এবং অনেক অভিভাবক তাদের সন্তানদের আরোগ্য ও সুস্থতা সম্পর্কে ইতিবাচক সাক্ষ্য দিয়েছেন।

আপনি ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর ইউটিউব চ্যানেল, ফেসবুক পেজ এবং অফিসিয়াল ওয়েবসাইটের মাধ্যমেও এই প্রশংসাপত্রগুলি দেখতে পারেন।

আমি এই বইটির মাধ্যমে এই জ্ঞানকে দানের অংশ হিসেবে তাদের জন্য ভাগ করে নিচ্ছি ও ছড়িয়ে দিচ্ছি, যাদের এটি সত্যিই প্রয়োজন, শুধুমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য।

লিল্লাহ ট্রাস্টের পক্ষ থেকে, আমি তথ্য সংগ্রহ করে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর লেখা 'কিওর অটিজম নাউ' বইটি লিল্লাহ ট্রাস্ট পাবলিকেশনস-এর মাধ্যমে প্রকাশ করেছি। এই বইটি ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর মূল কাজের একটি সংক্ষিপ্ত সংস্করণ। আমি এটিকে একটি সহজ এবং মানসম্মত বিন্যাসে পুনর্লিখন করেছি যাতে পাঠকরা এটি সহজে বুঝতে এবং প্রয়োগ করতে পারেন।

এই বইটিতে, আমি প্রধানত ধাপে ধাপে ব্যবহারিক চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর মনোযোগ দিয়েছি যাতে আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আরোগ্য প্রক্রিয়া শুরু করতে পারেন। তবে, আরও গভীর তথ্য, পর্যবেক্ষণমূলক গবেষণা, বৈজ্ঞানিক তথ্য এবং গবেষণাপত্রের সূত্রের জন্য, আমি পাঠকদের ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর মূল বই, 'CURE AUTISM NOW', তাঁর অফিসিয়াল ওয়েবসাইট বা অ্যামাজনের মতো প্ল্যাটফর্ম থেকে কেনার জন্য উৎসাহিত করছি।

অটিজম এবং এডিএইচডি কাটিয়ে ওঠার চিকিৎসা পরিকল্পনা শেখা ও বাস্তবায়নে পাঠকদের ধাপে ধাপে নির্দেশনা দেওয়ার জন্য আমি লিল্লাহ ট্রাস্ট ইউটিউব চ্যানেলে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর ভিডিও আপলোড করেছি।

আল্লাহ আমার এই কঠোর পরিশ্রম কবুল করুন - এই তথ্য সংগ্রহ ও আপনাদের সকলের সাথে ভাগ করে নেওয়ার জন্য আমি যে প্রচেষ্টা, সময় এবং নিষ্ঠা ব্যয় করেছি। যেকোনো ভুল বা ত্রুটির জন্য আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই এবং এই কাজে সঠিক পথনির্দেশ ও আন্তরিকতার জন্য প্রার্থনা করি। আমিন।

Follow us at: [lillahtrust.org](http://lillahtrust.org)



C.A.N. Protocol

<https://biswaroop.com/>

<https://biswaroop.com/bat-form/>

[https://youtube.com/@lillahtrust-87?si=FYk63Gos\\_8U8Gc6F](https://youtube.com/@lillahtrust-87?si=FYk63Gos_8U8Gc6F)

# C.A.N. প্রোটোকল

C.A.N. (কিওর অটিজম নাউ) প্রোটোকল হলো ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরী দ্বারা উদ্ভাবিত একটি প্রাকৃতিক, ঔষধ-মুক্ত কর্মসূচি, যার লক্ষ্য শিশুদের অটিজম এবং এডিএইচডি-র লক্ষণগুলোকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা।

এতে প্রায়শই নিম্ন থেরাপি, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং খাদ্যতালিকায় পরিবর্তনের মতো পুষ্টিগত কৌশল ব্যবহার করা হয়।

এই প্রোটোকলটি প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতির পরিবর্তে "খাদ্যই ঔষধ" এই নীতির উপর গুরুত্ব দেয়।

অটিজম/এডিএইচডি কোনো একক রোগ নয়; বরং এটি কয়েকটি উপসর্গের সমষ্টি, যা নিচে তালিকাভুক্ত করা হলো। কোনো শিশুর মধ্যেই এই সমস্ত উপসর্গ দেখা যাবে না। তবে, প্রতিটি শিশুর মধ্যেই এর কয়েকটি উপসর্গ বিভিন্ন মাত্রার তীব্রতায় প্রকাশ পেতে পারে। আর একারণেই প্রতিটি শিশু অনন্য।

C.A.N. প্রোটোকল প্রয়োগের ফলে উন্নতির প্রথম লক্ষণগুলো শিশুভেদে ভিন্ন হতে পারে। কিছু শিশুর কথা বলার উন্নতি হতে পারে, আবার অন্যদের অতিসক্রিয়তা কমে যেতে পারে। অনেকের ক্ষেত্রে, পায়ের আঙুলের উপর ভর দিয়ে হাঁটার অভ্যাসটি দূর হয়ে যাওয়াই উন্নতির সর্বপ্রথম দৃশ্যমান লক্ষণ হতে পারে।



## লক্ষণ

পায়ের আঙুলের উপর ভর দিয়ে হাঁটা,  
অস্বস্তিকর হাঁটা,  
চোখে চোখ রাখা,  
হাত নাড়ানো,  
সংবেদনশীলতা,  
নির্দেশনা অনুসরণে অসুবিধা,  
অবাধ্যতা,  
উদ্বেগজনিত ব্যাধি,  
অতিরিক্ত সক্রিয়তা,  
অনুপযুক্ত হাসি,  
অবিরাম আরোহণের প্রবণতা,  
আবেগীয় নিয়ন্ত্রণহীনতা,  
কার্যনির্বাহী কার্যকারিতার ঘাটতি,  
অনুপযুক্ত আচরণ,  
সামাজিক সমস্যা,  
আবেগপ্রবণতা,  
একই ধরনের খেলা বারবার করা,  
বিলম্বিত বাকশক্তি।



# অটিজম/এডিএইচডি প্রতিরোধযোগ্য ও নিরাময়যোগ্য।

## অটিজম/এডিএইচডি-তে অবদানকারী কারণসমূহ



১. শৈশবের টিকাগুলোকে অটিজম এবং এডিএইচডি-র সবচেয়ে বড় কারণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়, যার কোনো বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত উপকারিতা নেই। অভিভাবকদের উচিত তাদের সন্তানদের কোনো টিকা দেওয়া থেকে কঠোরভাবে বিরত থাকা।
২. জ্বর কমানোর ওষুধ, অ্যান্টিবায়োটিক এবং এই জাতীয় অন্যান্য ওষুধের ঘন ঘন ব্যবহার—যা প্রায়শই প্রমাণিত উপকারিতা ছাড়াই প্রেসক্রাইব করা হয়—অটিজম এবং এডিএইচডি-র বিকাশে ভূমিকা রাখতে পারে।
৩. উত্তেজক এবং অ্যাডিটিভযুক্ত প্যাকেটজাত ও পরিশোধিত খাবার অতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ এই রোগগুলোর কারণ হতে পারে।
৪. শিশুদের মধ্যে প্রাণীজ প্রোটিন এবং গ্লুটেনের প্রতি অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া অটিজম/এডিএইচডি-র মতো আচরণগত পরিবর্তনের কারণ হতে পারে।
৫. মোবাইল ফোন এবং ওয়াই-ফাই বিকিরণের ক্রমবর্ধমান সংস্পর্শ অতিসক্রিয়তা এবং মনোযোগের ঘাটতির একটি প্রমাণিত কারণ।

# সার্ক্যাডিয়ান ছন্দ

## দেহের অভ্যন্তরীণ ঘড়ির দিন ও রাতের সামঞ্জস্য



এই পৃথিবীতে জন্মগ্রহণকারী প্রত্যেক ব্যক্তির একটি দেহঘড়ি থাকে, যার জন্য গড়ে ১২ ঘণ্টা দিনের আলো এবং ১২ ঘণ্টা অন্ধকার প্রয়োজন হয়। এই ঘটনাটি 'সার্ক্যাডিয়ান রিদম' বা 'দেহঘড়ি' নামে পরিচিত, যা আমাদের ঘুম-জাগরণের চক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং বাহ্যিক কারণ, বিশেষ করে আলোর প্রতি অত্যন্ত সংবেদনশীল। আলোর উপস্থিতি বা অনুপস্থিতি মস্তিষ্ককে নির্দিষ্ট হরমোন নিঃসরণের সংকেত দেয়, যা আমাদের সজাগ থাকা বা বিশ্রামের অবস্থাকে প্রভাবিত করে।

সার্ক্যাডিয়ান রিদম আমাদের স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিকের সাথে গভীরভাবে জড়িত এবং মানুষের সার্বিক সুস্থতার উপর এর একটি সুদূরপ্রসারী প্রভাব রয়েছে। এই ছন্দে ব্যাঘাত ঘটলে বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হতে পারে। আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসও অগ্ন্যাশয়ের সার্ক্যাডিয়ান রিদমকে প্রভাবিত করতে পারে এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখতে পারে। গভীর রাতে খাবার গ্রহণ এই ছন্দকে ব্যাহত করতে পারে, যা সম্ভাব্যভাবে রোগের কারণ হতে পারে।

বিদ্যুৎ এবং বৈদ্যুতিক বাতির আবিষ্কারের পর থেকে, সূর্য অস্ত যাওয়ার পরেও মানুষ কৃত্রিম আলোর সংস্পর্শে আসছে। এই সংস্পর্শ সার্ক্যাডিয়ান চক্রকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করে এবং আমাদের অভ্যন্তরীণ ঘড়ির ভারসাম্য নষ্ট করে দেয়। আমাদের আধুনিক জীবনযাত্রা, যেখানে রাতে কৃত্রিম আলোর অত্যধিক সংস্পর্শ ঘটে, তা আমাদের সার্ক্যাডিয়ান রিদমকে ক্রমাগত ব্যাহত করছে, যা সম্ভাব্যভাবে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। শিফট কর্মী এবং ফ্লাইট অ্যাটেন্ডেন্টরা এই ব্যাঘাতের কারণে বিশেষভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হন।

তবে, জীবনযাত্রার পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রাকৃতিক সার্ক্যাডিয়ান ছন্দ পুনরুদ্ধার করা গেলে তা রোগ নিরাময় এবং সার্বিক স্বাস্থ্যের উন্নতির প্রক্রিয়া শুরু করতে পারে। প্রকৃতির সাথে তাল মিলিয়ে জীবনযাপন করার অর্থ হলো নিয়মিত সময়ে ঘুম থেকে ওঠা ও ঘুমাতে যাওয়া, প্রতিদিন একই সময়ে খাবার খাওয়া এবং দিনের বেলায় ব্যায়াম করা। এই প্রাকৃতিক ছন্দকে বোঝা এবং সম্মান করা উন্নত সুস্থতার দিকে নিয়ে যেতে পারে এবং এমনকি কিছু নির্দিষ্ট রোগ নিরাময়েও সাহায্য করতে পারে।

এ কারণেই আমরা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করার জন্য এই পদ্ধতিটি C.A.N. প্রোটোকলে অন্তর্ভুক্ত করেছি। পরবর্তী পৃষ্ঠায়, আমরা সার্ক্যাডিয়ান ছন্দকে সহজ ভাষায় নিরাময়ের জন্য "সূর্যকে অনুসরণ" (Follow the Sun) পদ্ধতি এবং অন্যত্র "সময়ই ঔষধ" (Time as Medicine) হিসাবে উল্লেখ করেছি।

# নিরাশয়ের জন্য 'সূর্য অনুসরণ' পদ্ধতি

নারকে  
লের চর্বি



সূর্যালোকে থাকা (ন্যূনতম ৩০  
মিনিট = ১০০%)



D.I.P.  
ডায়েট

নিম  
থেরাপি



গাঁজানো  
বাজরা/পানীয়



জিরো ভোল্ট থেরাপি  
(গ্রাউন্ডিং)



রাত ৮টার আগে (সূর্যাস্তের  
আগে) রাতের খাবার



১. নিম সেবন: সকালে খালি পেটে নিম পাতার গুঁড়ো (প্রতি ১০ কেজি শরীরের ওজনের জন্য ১ গ্রাম গুঁড়ো) গ্রহণ করলে অটিজম এবং এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে দ্রুততম আরোগ্য লাভে সাহায্য করে।

২. সকালের সূর্যের আলো এবং গ্রাউন্ডিং: ভোরের সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসা এবং গ্রাউন্ডিং (প্রাকৃতিক মাটিতে খালি পায়ে থাকা) অতিরিক্ত চঞ্চলতা কমাতে ও সার্বিক শান্তভাব উন্নত করতে সাহায্য করে।

৩. D.I.P. ডায়েট: D.I.P. ডায়েট অনুসরণ করলে ২-৩ সপ্তাহের মধ্যে অটিজম/ এডিএইচডি-র বেশিরভাগ তৃতীয় পর্যায়ের উপসর্গ দূর করতে সাহায্য করে।

৪. গাট-ব্রেন অ্যাক্সিস সাপোর্ট: খাদ্যতালিকায় প্রোবায়োটিক বা গাঁজানো পানীয় এবং নারকেলের চর্বি অন্তর্ভুক্ত করলে গাট-ব্রেন অ্যাক্সিসের ভারসাম্য পুনরুদ্ধার হয়, যার ফলে অটিজম এবং এডিএইচডি-র উপসর্গগুলো ধীরে ধীরে কমে আসে।

# নিম



## আজাদিরচটা ইন্ডিকা

নিম গাছ নিজেই স্বাস্থ্য ও আরোগ্যের এক জীবন্ত ভান্ডার। এটি নিমবা এবং মারগোসা নামেও পরিচিত। এর বৈজ্ঞানিক (ল্যাটিন) নাম হলো আজাদিরচটা ইন্ডিকা

সংস্কৃতে, নিমকে 'সর্ব রোগ নিবারিণী' বলা হয়, যার অর্থ 'যা সকল রোগ নিরাময় করে' বা প্রতিটি অসুস্থতার প্রতিকার।

২০১১ সালে, জাতিসংঘ নিমকে 'একবিংশ শতাব্দীর বৃক্ষ' হিসেবে ঘোষণা করে সম্মানিত করে। এক শতাব্দীরও বেশি আগে, ব্রিটিশ ঔপনিবেশিকরা এটিকে 'গ্রামের ঔষধালয়' বলে উল্লেখ করত।

নিম গাছের প্রতিটি অংশ—এর পাতা, ছাল, ফুল এবং শিকড়—অত্যন্ত ঔষধি গুণসম্পন্ন। এই একটি গাছই অটিজম এবং এডিএইচডি-র মতো বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার করে।

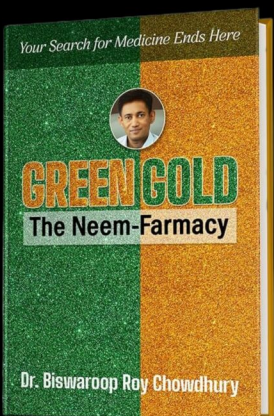
ডঃ বিআরসি-র ক্লিনিক্যাল এবং পর্যবেক্ষণমূলক অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে যে, অটিজমে আক্রান্ত শিশুদের নিরাময় এবং এডিএইচডি-তে আক্রান্ত শিশুদের অতিসক্রিয়তা স্বাভাবিক করার ক্ষেত্রে নিম থেরাপি একটি রামবানের (এক চূড়ান্ত, প্রায় অলৌকিক প্রতিকার) মতো কাজ করে। যে শিশুরা এমনকি ৫ বছর বয়সেও তাদের বাবা-মায়ের সাথে কথা বলতে পারত না, তারাও নিম থেরাপি শুরু করার ৩ থেকে ৭ দিনের মধ্যেই দৃশ্যমান ইতিবাচক ফলাফল দেখাতে শুরু করে।

অনেক বাবা-মা এই পরিবর্তনকে 'জাদুকরী থেরাপি' বলে বর্ণনা করেন। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের নিম থেরাপি ধারাবাহিকভাবে এমন শক্তিশালী, জীবন-পরিবর্তনকারী ফলাফল প্রদর্শন করেছে।

প্রথম এবং প্রধান অগ্রাধিকার হলো ব্লাড-ব্রেন ব্যারিয়ারের (blood-brain barrier) কর্মহীনতা পুনরুদ্ধার এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে নিম ব্যবহার করা।

শুধুমাত্র নির্দেশিত অনুপাতে উষ্ণ জলে দ্রবীভূত নিম সেবন চালিয়ে যান, এবং আপনি দৃশ্যমান ও প্রায়শই অসাধারণ উন্নতি দেখতে পাবেন—কখনও কখনও দ্বিতীয়, চতুর্থ, ষষ্ঠ বা সপ্তম দিনের মধ্যেই। এই ফলাফলে উৎসাহিত হয়ে, আপনি স্বাভাবিকভাবেই আত্মবিশ্বাসের সাথে এই চিকিৎসা পদ্ধতি চালিয়ে যেতে অনুপ্রাণিত হবেন।

যেসব পাঠক বিষয়টি আরও গভীরভাবে জানতে চান, তাঁরা ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর লেখা 'গ্রিন গোল্ড - দ্য নিম ফার্মেসি' বইটি [www.biswaroop.com/shop](http://www.biswaroop.com/shop) থেকে কিনতে পারেন।





# নিম থেরাপি (ডিটক্স)



## ডোজ

প্রতি ১০ কিলোগ্রাম শারীরিক ওজনের জন্য ১ গ্রাম নিম পাতার গুঁড়ো হলো নির্দেশিত মাত্রা।  
উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো শিশুর ওজন ৩০ কিলোগ্রাম হয়, তবে তার জন্য উপযুক্ত মাত্রা  
হবে ৩ গ্রাম, যা প্রায় আধা চা-চামচের সমান। নিয়মটি খুবই সহজ: প্রতি দশ কিলোগ্রাম  
শারীরিক ওজনের জন্য একটি নিম পাতা।

## নিম পেস্ট

শিশুকে মুখে নিম খাওয়ানো বেশ কঠিন হতে পারে, কিন্তু এর একটি বিকল্প হলো নিমের  
পেস্ট তৈরি করে শিশুর শরীরে লাগানো, যাতে ত্বক কার্যকরভাবে নিম শোষণ করতে পারে।  
ঘন পেস্ট তৈরি করার জন্য নিম পাতা বা নিম গুঁড়ো জলের সাথে মেশান। তাজা পাতা  
ব্যবহার করাই সর্বদা শ্রেয়। এরপর, কুঁচকির অংশ সহ শিশুর মাথা থেকে পা পর্যন্ত পেস্টটি  
লাগান এবং কমপক্ষে ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। যত বেশি সময় ধরে এটি লাগানো  
থাকবে, ফলাফল তত ভালো হতে পারে। সর্বাধিক উপকার পেতে, পেস্টটি লাগিয়ে শিশুকে  
সূর্যের আলোতে খালি পায়ে মাটিতে বা ঘাসের উপর হাঁটতে দিন।

## নিম স্নান

একটি বড় পাত্রে ৫ লিটার জল নিন এবং ওজন মাপার যন্ত্র দিয়ে মেপে ৫০ থেকে ১০০ গ্রাম  
নিম পাতা যোগ করুন। পাতাগুলো হালকা করে খেঁতলে নিন এবং জল ফুটিয়ে নিন। জল  
কমে প্রায় ৩ লিটার না হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে থাকুন, এতে প্রায় ১২ থেকে ১৫ মিনিট সময়  
লাগবে। জলটি গাঢ় সবুজ রঙ ধারণ করবে।

পাতাগুলো সহ মিশ্রণটিকে সামান্য ঠান্ডা হতে দিন। এটি উষ্ণ হয়ে এলে, জলটি ছেকে অন্য  
একটি পাত্রে নিন।

এই জলটি স্নানের জন্য ব্যবহার করতে, কিছুটা জল এক বালতি জলে মিশিয়ে নিন। স্নান  
শেষে, অবশিষ্ট নিম জল শিশুর সারা শরীরে ঢেলে দিন এবং ত্বককে তা শুষ্ক নিতে দিন।

শিশুর শরীরে কোনো সাবান, শ্যাম্পু বা অন্য কোনো রাসায়নিক পণ্য ব্যবহার করবেন না।  
সাবান, শ্যাম্পু, বডি ওয়াশ, ডিটারজেন্ট এবং অন্যান্য রাসায়নিক পরিষ্কারক পণ্যের  
পরিবর্তে নিম ব্যবহার করা যেতে পারে।

নিম স্নানের পর, শিশুর সারা শরীরে অর্গানিক কোন্ড-প্রেসড এক্সট্রা ভার্জিন নারকেল তেল  
মাখিয়ে দিন।

# স্ট্যান্ডার্ড D.I.P. ডায়েট অটিজম এবং এডিএইচডি-র জন্য D.I.P. ডায়েট

## ধাপ ১

দুপুর ১২টা পর্যন্ত কেবল ৩ থেকে ৪ ধরনের ফল খান, যেমন আম, কলা, আঙুর ইত্যাদি। সর্বনিম্ন যে পরিমাণ ফল গ্রহণ করতে হবে তা হলো:

শরীরের ওজন (কেজি-তে)  $\times$  ১০ = ফলের পরিমাণ (গ্রামে)

উদাহরণস্বরূপ, ৭০ কেজি ওজনের একজন ব্যক্তিকে দুপুর ১২টার আগে কমপক্ষে ৭০০ গ্রাম করে ৪ ধরনের ফল খেতে হবে।

## ধাপ ২

সবসময় আপনার দুপুরের ও রাতের খাবার দুটি প্লেটে খাবেন: প্লেট ১ এবং প্লেট ২।

প্লেট ১-এ ৪ ধরনের কাঁচা খাওয়া যায় এমন সবজি থাকবে, যেমন গাজর, টমেটো, মুলা এবং শসা। প্লেট ১-এর জন্য সর্বনিম্ন পরিমাণ হলো:

শরীরের ওজন (কেজি-তে)  $\times$  ৫ = সবজির পরিমাণ (গ্রামে)

উদাহরণস্বরূপ, ৭০ কেজি ওজনের একজন ব্যক্তির কমপক্ষে ৩৫০ গ্রাম ৪ ধরনের কাঁচা সবজি খাওয়া উচিত।

প্লেট ২-এ নগণ্য লবণ ও তেল দিয়ে বাড়িতে রান্না করা নিরামিষ খাবার থাকবে।

প্রথমে, উপরের হিসাব অনুযায়ী প্লেট ১ শেষ করুন। তারপর, প্লেট ২ থেকে আপনার ইচ্ছামতো খান।

দুপুরের ও রাতের খাবারের নিয়ম একই; তবে, রাত ৮টার মধ্যে, বিশেষত সূর্যাস্তের আগে রাতের খাবার শেষ করার চেষ্টা করুন।

## ধাপ ৩ (এড়িয়ে চলুন)

প্রাণীজ খাদ্য, যার মধ্যে দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য অন্তর্ভুক্ত

মাল্টিভিটামিন টনিক ও ক্যাপসুল

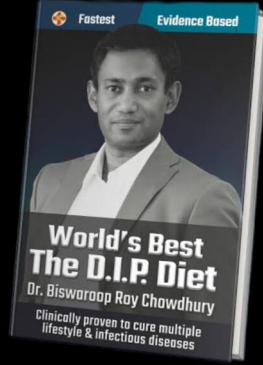
পরিশোধিত ও প্যাকেটজাত খাবার

প্রতিদিন ৪০ মিনিট সূর্যালোকের সংস্পর্শে আসার চেষ্টা করুন।

## সকালের নাস্তা



যেসব পাঠক এই বিষয়ে এখনও পুরোপুরি পরিচিত নন, তারা 'World's Best - The D.I.P. Diet' বইটি দেখতে পারেন, যেখানে আমরা এখানে যা কিছু আলোচনা করছি তার সবকিছুর সমর্থনে বিশদ ব্যাখ্যা ও প্রমাণ রয়েছে।



## প্লেট ১



## প্লেট ২



এটিই হলো সাধারণ ডি.আই.পি.

খাদ্যতালিকা, কিন্তু অটিজম এবং এডিএইচডি-র ক্ষেত্রে আমরা এমন খাবার খাওয়ার জন্য জোরালোভাবে পরামর্শ দিই যা দিনে মাত্র একবার, হয় দুপুরের খাবারে অথবা রাতের খাবারে রান্না করা হয়। ভাত এবং গম দিয়ে তৈরি সব ধরনের রুটি বা গ্লুটেনযুক্ত যেকোনো কিছুর পরিবর্তে বাজরা খান। আমরা বাজরা এবং এর ব্যবহার সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানাব।

## ফলের পরিমাণ

১০ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের জন্য ফলের পরিমাণ বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তাদের বিপাকক্রিয়া দ্রুত হয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো শিশুর ওজন ৩০ কিলোগ্রাম হয়, তবে ওজনটিকে ২০ দিয়ে গুণ করুন। এর ফলে যে ৬০০ গ্রাম ফল পাওয়া যাবে, তা হলো দুপুরের মধ্যে খাওয়ার জন্য আদর্শ পরিমাণ।

যদি শিশুটি এই পরিমাণ ফল শেষ করতে না পারে, তবে পরিমাণটি সামান্য কমিয়ে দিন – যেমন ৪৫০-৫০০ গ্রাম। প্রতিটি শিশুর ক্ষুধা ভিন্ন হয়, তাই প্রয়োজন অনুযায়ী পরিমাণে নমনীয় পরিবর্তন আনুন।

## বড় শিশুদের জন্য সামঞ্জস্য

১০ থেকে ১৮ বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে হিসাবটি সামান্য পরিবর্তিত হয়: তাদের ওজনকে ১৫ দিয়ে গুণ করতে হয়। উদাহরণস্বরূপ, ৪০ কিলোগ্রাম ওজনের একটি শিশুর প্রায় ৬০০ গ্রাম ফল খাওয়া উচিত।

বয়স আরও বাড়ার সাথে সাথে বিপাকক্রিয়া ধীর হয়ে যায়, তাই সূত্রটি আবার পরিবর্তিত হয় – ওজনকে ১০ দিয়ে গুণ করতে হয়। সুতরাং, ৫০ কিলোগ্রাম ওজনের একজন প্রাপ্তবয়স্কের আদর্শগতভাবে ৫০০ গ্রাম ফল খাওয়া উচিত।

এই পদ্ধতিটি ডি.আই.পি. ডায়েটের সাথে পুরোপুরি সামঞ্জস্যপূর্ণ, যা নিশ্চিত করে যে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ই ফলের সকালের নাস্তার মাধ্যমে যথাযথ পুষ্টি লাভ করে, যা আদর্শগতভাবে দুপুর ১২টার মধ্যে সম্পন্ন করা উচিত।



# গাঁজানো বাজরা/পানীয়

## স্বাস্থ্যকর বাজরার বিকল্প



ব্রাউনটপ মিলেট, বার্নইয়ার্ড মিলেট, কোডো মিলেট,  
লিটল মিলেট এবং ফক্সটেল মিলেট

## প্রোবায়োটিক পানীয় কীভাবে তৈরি করবেন

প্রোবায়োটিক হলো জীবন্ত অণুজীব যা অন্ত্রের স্বাস্থ্য  
বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।  
আয়ুর্বেদে অন্ত্রের স্বাস্থ্যকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে  
মনে করা হয়। বিশ্বাস করা হয় যে পাকস্থলী শত  
রোগের মূল। যখন পরিপাকতন্ত্র সঠিকভাবে কাজ  
করে না, তখন তা বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে  
পারে। তাই, আমাদের অন্ত্রকে সুস্থ রাখতে, আসুন  
জেনে নিই সবচেয়ে সহজ প্রোবায়োটিক  
পানীয়গুলোর মধ্যে একটি কীভাবে তৈরি করা যায়,  
যা গ্রীষ্ম ও শীত উভয় ঋতুতেই উপভোগ করা যায়।

## মিলেট আঞ্চলিক পানীয়

### উপকরণ

২ চা চামচ যেকোনো ধরনের বাজরা (৫  
প্রকারের মধ্যে থেকে যেকোনো ১টি বেছে নিন)

পরিশোধিত পানি

এক টুকরো মসলিন কাপড় (২ থেকে ৩ স্তর)



### পদ্ধতি

১) প্রস্তুতি: বাজরা নিন, ৩-৪ বার ধুয়ে নিন এবং  
গ্রীষ্মকালে ৫-৬ ঘন্টা বা শীতকালে ৮-৯ ঘন্টা  
ভিজিয়ে রাখুন। ভেজানোর জল ফেলে দেবেন না –  
আমরা এটি পরে ব্যবহার করব।

সম্ভব হলে, এটি মাটির পাত্রে রান্না করুন।

২) রান্না: ভেজানো বাজরা, ভেজানোর জলসহ,  
মাটির পাত্রে রাখুন।

যদি মাটির পাত্র না থাকে, তবে একটি ভারী তলার  
কড়াই ব্যবহার করুন।

এতে ১০ গুণ বেশি জল দিন এবং অল্প আঁচে রান্না  
করুন।

১০-২০ মিনিট পর, একটি দানা আঙুলের মধ্যে  
চেপে ধরুন। যদি এটি সহজে নরম হয়ে যায়,  
তাহলে বাজরা সেদ্ধ হয়ে গেছে।

৩) গাঁজন: রান্না করা বাজরা সম্পূর্ণ ঠান্ডা হতে  
দিন।

এটিকে ২-৩ স্তরের মসলিন কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।

গাঁজনের জন্য একপাশে রেখে দিন। আপনার  
অঞ্চলে দই জমতে যে সময় লাগে, গাঁজনের  
সময়ও ঠিক ততটুকুই হওয়া উচিত।

গাঁজন হয়ে গেলেই আপনার বাজরার আঞ্চলিক  
তৈরি।

৪) কীভাবে খাবেন: এটি এমনি পান করুন, নোনতা  
নারকেলের ছাঁচের সাথে মিশিয়ে নিন, অথবা পছন্দ  
হলে খেজুরের মতো হালকা মিষ্টি দিয়ে স্মুদি  
বানিয়ে নিন।

রান্নার সময় সৈন্ধব লবণ দেবেন না। শুধুমাত্র পান  
করার সময় লবণ দিন।

ইএমএফ (ইলেকট্রোম্যাগনেটিক ফিল্ড) এর প্রভাব থেকে মুক্তির সমাধান হলো গ্রাউন্ডিং, যা জিরো ভোল্ট থেরাপি নামেও পরিচিত। জিরো ভোল্ট থেরাপি কী? এটি বোঝা বেশ সহজ।

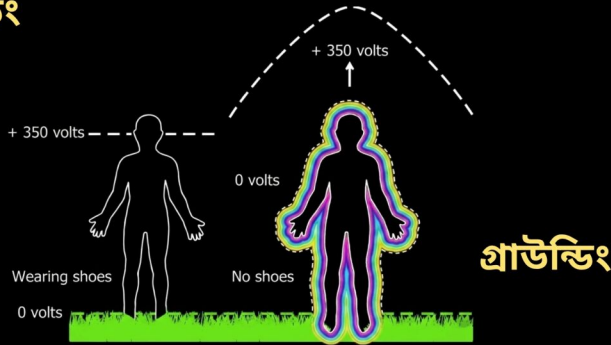
এই বিষয়টি মনে রাখবেন: যখন আপনার শরীর সরাসরি পৃথিবীর সংস্পর্শে আসে, তখন এর বৈদ্যুতিক ভোল্টেজ শূন্য হয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, আপনার জুতো বা স্যান্ডেল খুলে ঘাস বা মাটির উপর খালি পায়ে দাঁড়ান। প্রথম দশ সেকেন্ডের মধ্যেই আপনার শরীরের ভোল্টেজ শূন্যে নেমে আসবে – এই পরিবর্তনটি একটি ভোল্টমিটার ব্যবহার করেও পরিমাপ করা যায়।

একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, যখন আপনার শরীরের ভোল্টেজ শূন্যে পৌঁছায়, তখন আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা তার সর্বোচ্চ পর্যায়ে কাজ করে। এই অবস্থায়, আপনার শরীর ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক ফিল্ডের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আরও ভালোভাবে সুরক্ষিত থাকে এবং এই ফিল্ডগুলোর দীর্ঘস্থায়ী সংস্পর্শে সৃষ্ট ক্ষতি কাটিয়ে উঠতে শুরু করতে পারে বলে মনে করা হয়।

যখন আপনি খালি পায়ে মাটিতে হাঁটেন, তখন প্রতিটি পায়ে প্রায় ১,৪০০টি স্নায়ু থাকে এবং সেই স্নায়ু প্রান্তগুলো সরাসরি পৃথিবীর সংস্পর্শে আসে। এর ফলে, শরীর আপনার পায়ে স্নায়ু প্রান্তের মাধ্যমে ইলেকট্রন গ্রহণ করতে শুরু করে এবং নিরাময় প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয় বলে মনে করা হয়।

একইভাবে, যখন আপনি গাছের ডাল স্পর্শ করেন, তখন আপনিও পৃথিবীর সঙ্গে সংযুক্ত হন।

## গ্রাউন্ডিং নয়



# শূন্য ভোল্ট থেরাপি

## কখন গ্রাউন্ডিং অনুশীলন করা উচিত

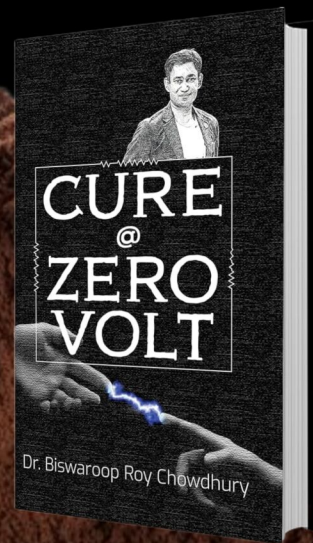
পূর্বে আলোচিত 'সূর্যকে অনুসরণ' পদ্ধতির সাথে সঙ্গতি রেখে, সবচেয়ে ভালো সময় হলো খুব ভোরে। গ্রাউন্ডিং-এর জন্য সকালের সময় আদর্শ, কারণ এটি শরীরের ছন্দকে প্রকৃতির সাথে মেলাতে সাহায্য করে। যে সমস্ত অভিভাবক তাদের সন্তানের অতিসক্রিয়তা নিয়ে হিমশিম খাচ্ছেন এবং কোনো কার্যকর সমাধান খুঁজে পাননি, তাদের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যেন তারা নিশ্চিত করেন যে তাদের সন্তানরা প্রতিদিন অন্তত এক ঘণ্টা গ্রাউন্ডিং অনুশীলন করে।

## উন্নতি দেখতে কত সময় লাগে?

যেসব অভিভাবক ধারাবাহিকভাবে এই রুটিনটি অনুসরণ করেন, তাঁরা সাধারণত ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যেই লক্ষণীয় ইতিবাচক পরিবর্তন দেখতে শুরু করেন। এই পরিবর্তন প্রায়শই এতটাই দৃশ্যমান হয় যে, শুধু অভিভাবকরাই নয়, শিক্ষক, আত্মীয়স্বজন এবং প্রতিবেশীরাও শিশুটির আচরণ ও প্রতিক্রিয়ায় সুস্পষ্ট পার্থক্য লক্ষ্য করতে শুরু করেন। এই সহজ অথচ শক্তিশালী অনুশীলনটিকেই আমরা গ্রাউন্ডিং বলি—যা জিরো ভোল্ট থেরাপির ভিত্তি।

গ্রাউন্ডিং-এর জন্য কি কোনো  
বিকল্প উপায় আছে, যেমন  
জিরো ভোল্ট থেরাপি?

হ্যাঁ, একটি বিকল্প উপায়  
আছে। অনুগ্রহ করে পরবর্তী  
পৃষ্ঠাটি দেখুন।



যেসব পাঠক বিষয়টি আরও গভীরভাবে জানতে চান, তাঁরা [www.biswaroop.com/ebook](http://www.biswaroop.com/ebook) ওয়েবসাইট থেকে বিনামূল্যে 'Cure@Zero Volt' পিডিএফ বইটি ডাউনলোড করতে পারেন।

# গ্রাউন্ডিং ম্যাট/শীট ব্যবহার করে জিরো ভোল্ট থেরাপি

গ্রাউন্ডিং ম্যাট এবং শিটগুলি পৃথিবীর সাথে সরাসরি শারীরিক সংস্পর্শের অনুভূতি জাগানোর জন্য ডিজাইন করা হয়েছে এবং এগুলি ঘুমের উন্নতি, প্রদাহ হ্রাস, মানসিক চাপ কমানো এবং রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে বলে জানা গেছে। পৃথিবী থেকে ইলেকট্রন স্থানান্তরের মাধ্যমে, এই ম্যাটগুলি কার্টিসলের মাত্রা স্বাভাবিক করতে, ক্ষত নিরাময়কে ত্বরান্বিত করতে এবং পেশীর ব্যথা (বিলম্বিত পেশী ব্যথা) কমাতে পারে।

## এগুলো কিভাবে কাজ করে

গ্রাউন্ডিং ম্যাট (বা শিট) পরিবাহী হয়, যা প্রায়শই কার্বন বা রুপা দিয়ে তৈরি হয় এবং এটি একটি গ্রাউন্ডেড বৈদ্যুতিক আউটলেট (“গ্রাউন্ড” পোর্ট) বা বাইরের কোনো গ্রাউন্ড রডের সাথে সংযুক্ত থাকে, যার ফলে ইলেকট্রন শরীরে পৌঁছাতে পারে।



## কীভাবে সেগুলি ব্যবহার করবেন

কাজ করা/বসা: ডেস্কে বা চেয়ারে কাজ করার সময় পায়ে নিচে রাখুন।

ঘুমানো: ত্বকের সংস্পর্শে রাখার জন্য তোশকের উপরে বা চাদরের নিচে রাখুন।



কার্টিসনের ফল পেতে আপনার বৈদ্যুতিক আউটলেটটি সঠিকভাবে গ্রাউন্ড করা আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন; এটি যাচাই করার জন্য একটি কন্টিনিউটি টেস্টার ব্যবহার করা যেতে পারে।

# নারকেলের চর্বি/নারকেল তেল



C.A.N. প্রোটোকলের অন্যান্য ধাপগুলোর মতোই নারকেলের চর্বি বা নারকেল তেলও সমান গুরুত্বপূর্ণ। কিছু নির্দিষ্ট প্রোটিন, যেমন গম থেকে প্রাপ্ত গ্লুটেন এবং দুগ্ধজাত খাবার থেকে প্রাপ্ত কেসিন, শিশুদের মধ্যে অটোইমিউন প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। এই শিশুদের সাহায্য করার জন্য, এই প্রতিক্রিয়াগুলোর অন্তর্নিহিত কারণগুলো দূর করা অপরিহার্য।

মাংস বা দুগ্ধজাত খাবার—সব ধরনের প্রাণীজ প্রোটিন সম্পূর্ণরূপে পরিহার করা উচিত। এর অর্থ হলো শিশুর খাদ্যতালিকা থেকে গম, রুটি এবং অন্যান্য প্রাণীজ পণ্য বাদ দেওয়া। এর পরিবর্তে, শিশুদের উদ্ভিদ-ভিত্তিক চর্বি দেওয়া উচিত, যা নারকেলে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় এবং সাধারণত নারকেলের চর্বি হিসাবে পরিচিত।

নারকেল তেল মূলত বিশুদ্ধ চর্বি। যখন আপনি আপনার শিশুকে কোল্ড-প্রেসড নারকেল তেল দেন, তখন আপনি উদ্ভিদ-ভিত্তিক চর্বির একটি বিশুদ্ধ ও প্রাকৃতিক উৎস সরবরাহ করছেন।

## একটি শিশুর কী পরিমাণ চর্বি প্রয়োজন

একটি সহজ নির্দেশিকা হলো প্রতি কেজি দৈনিক ওজনের জন্য ১ গ্রাম উদ্ভিজ্জ চর্বি গ্রহণ করা (১ গ্রাম/কেজি দৈনিক ওজন)। উদাহরণস্বরূপ, একজন ২০ কেজি ওজনের শিশুর প্রতিদিন প্রায় ২০ গ্রাম নারকেলের চর্বি প্রয়োজন হবে। একটি তাজা নারকেল থেকে এই পরিমাণ পেতে আপনার প্রায় ৬০ গ্রাম নারকেলের শাঁস লাগবে।

যেহেতু একটি শিশুর পক্ষে নিয়মিত নারকেল চিবানো সবসময় সুবিধাজনক নাও হতে পারে, তাই নারকেল তেল ব্যবহার করা একটি সহজ এবং সমান কার্যকর বিকল্প। আপনি এটি সরাসরি চামচ দিয়ে খাওয়াতে পারেন বা সালাদ ড্রেসিং হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন—তবে খেয়াল রাখবেন যেন তেলটি গরম না করা হয়, কারণ তাপ এর অনেক উপকারী গুণ নষ্ট করে দেয়।

## কী পরিমাণ নারকেলের চর্বি প্রয়োজন

যদিও দুপুরের ও রাতের খাবারে কিছু পরিমাণে উদ্ভিজ্জ চর্বি অন্তর্ভুক্ত থাকে, তবুও এর দৈনিক চাহিদা সতর্কতার সাথে পূরণ করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, একজন ২০-কিলোগ্রাম ওজনের শিশুর সম্পূর্ণ দৈনিক চাহিদা মেটাতে প্রতিদিন প্রায় ২০ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন।



## নারকেল তেল

আপনি নারকেল তেলও ব্যবহার করতে পারেন। এর প্রস্তাবিত পরিমাণ হলো প্রতি কেজি দৈনিক ওজনের জন্য ১ গ্রাম—উদাহরণস্বরূপ, একজন ১০-কিলোগ্রাম ওজনের শিশুর প্রতিদিন প্রায় ২ চামচ নারকেল তেল প্রয়োজন।

আপনি এটি সালাদের উপর ছিটিয়ে দিতে পারেন, রান্না করা খাবারের সাথে মেশাতে পারেন, অথবা সরাসরি চামচ দিয়েও খাওয়াতে পারেন। একজন ২০-কিলোগ্রাম ওজনের শিশুর জন্য, দৈনিক প্রায় ২০ গ্রাম নারকেল তেলই তার চাহিদা পূরণ করে।

## সুপারিশকৃত মাত্রার একটি উদাহরণ

শরীরের ওজন (১ কেজি = ১ গ্রাম)

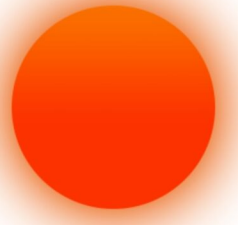
নারকেল তেল (৩০ কেজি = ৩০ গ্রাম)

নারকেল (৩০ কেজি = ৯০ গ্রাম)

## কখন এটি খাওয়া উচিত

সকালের নাস্তার সময়, সকালের নাস্তা ও দুপুরের খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে, দুপুরের খাবারের সময়, দুপুরের খাবার ও রাতের খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে, অথবা রাতের খাবারের সময় (সকালের নাস্তা থেকে রাতের খাবার পর্যন্ত যেকোনো সময়ে)।

# ঔষধ হিসেবে সময়



## রাতের খাবারের সময় এবং সার্ক্যাডিয়ান ছন্দ

শরীরের সার্ক্যাডিয়ান রিদম বা দেহঘড়ি অনুসারে, সব খাবার আদর্শগতভাবে একটি ১২-ঘণ্টার খাওয়ার সময়ের মধ্যে হওয়া উচিত। উদাহরণস্বরূপ, যদি প্রথম খাবার সকাল ৭টায় হয়, তবে শেষ খাবারটি সন্ধ্যা ৭টার দিকে হওয়া উচিত। এরপর পরের দিন সকাল ৭টার আগে আর কিছুই খাওয়া উচিত নয়। এই প্রাকৃতিক ছন্দ অনুসরণ করলে শরীর বিপ্রাম নিতে, সুস্থ হতে এবং নিজেকে পুনরায় ভারসাম্যপূর্ণ করতে পারে। এটি হজমশক্তি বাড়ায়, অল্পের মাইক্রোবায়োম উন্নত করে এবং আরও গভীর ও আরামদায়ক ঘুমকে উৎসাহিত করে। তাই অভিব্যক্তদের লক্ষ্য রাখা উচিত যেন সন্তানের রাতের খাবার সন্ধ্যা ৭টার মধ্যে, বা বড়জোর রাত ৮টার মধ্যে শেষ হয়ে যায়।

### সূর্যকে অনুসরণ করুন: আপনার সন্তানের দিনকে প্রকৃতির ছন্দের সাথে মিলিয়ে নিন

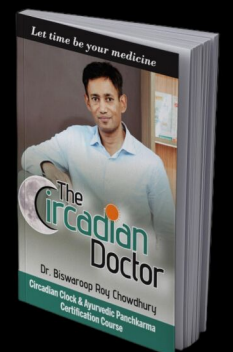
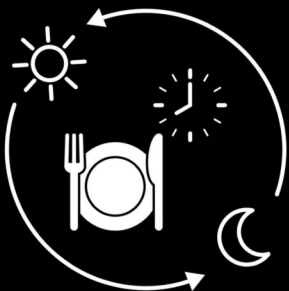
পূর্বে আলোচিত 'সূর্যকে অনুসরণ করো' নীতিটি সর্বদা মনে রাখবেন। আপনার সন্তানের দৈনন্দিন রুটিন সূর্যের প্রাকৃতিক ছন্দের সাথে সামঞ্জস্য রেখে চলা উচিত। সূর্যাস্তের অনেক পরে রাতের খাবার পরিবেশন করা থেকে বিরত থাকুন—সন্ধ্যা ৭টার মধ্যে তা শেষ করুন, এবং যদি তা সম্ভব না হয়, তবে রাত ৮টার পরে নয়। দেরিতে খাওয়া শরীরের জন্য উপকারী নয়—আসলে, এটি হজম এবং বিপাক ক্রিয়ার ক্ষতি করতে পারে। এই নিয়মটি কেবল শিশুদের ক্ষেত্রেই নয়, প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। সূর্যাস্তের পর, ধীরে ধীরে খাবার ও পানীয় কমিয়ে দিন। দিনটি শুরু হওয়া উচিত খালি পায়ে মাটিতে পা রেখে এবং সকালের সূর্যের আলোতে, আর শেষ হওয়া উচিত সূর্যাস্তের সাথে সাথে শান্তভাবে। এই সহজ কিন্তু শক্তিশালী পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করলে আপনার সন্তানের ঘুম ভালো হবে, তার সার্ক্যাডিয়ান রিদম বা দেহঘড়ি পুনরুদ্ধার হবে, এবং সেই ছন্দ স্থিতিশীল হওয়ার সাথে সাথে আপনি স্বাভাবিকভাবেই তার সার্বিক স্বাস্থ্য ও আচরণের উন্নতি দেখতে শুরু করবেন।

### প্রাকৃতিক আলোর গুরুত্ব

সূর্যাস্তের পর কৃত্রিম আলোর সংস্পর্শ কমিয়ে দিন; সূর্যোদয়ের পর প্রাকৃতিক আলোর সংস্পর্শ বাড়িয়ে দিন। আপনার সন্তান ঘরের ভেতরে সময় কাটালেও, জানালা ও দরজা খোলা রাখুন যাতে সূর্যের আলো ঘরে প্রবেশ করতে পারে। যদি তা সম্ভব না হয়, অন্তত পর্দা সরিয়ে দিন। বাড়িতে এমন পরিবেশ তৈরি করা থেকে বিরত থাকুন যেখানে কৃত্রিম আলো ক্রমাগত জ্বালিয়ে রাখা হয়। যখন আপনি এই নিয়মটি মেনে চলবেন, তখন আপনার সন্তানের সার্ক্যাডিয়ান রিদম ধীরে ধীরে নিজেকে পুনরায় সেট করবে—এবং জীবনযাত্রার অন্যান্য পরিবর্তনের সাথে মিলিত হয়ে, আপনি অর্থপূর্ণ ও দৃশ্যমান উন্নতি দেখতে শুরু করবেন।

### সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্তের মধ্যে খাওয়ার চেষ্টা করুন; তবে জলের ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য নয়।

যেসব পাঠক বিষয়টি আরও গভীরভাবে জানতে চান, তাঁরা [www.biswaroop.com/ebook](http://www.biswaroop.com/ebook) ওয়েবসাইট থেকে বিনামূল্যে 'The Circadian Doctor' পিডিএফ বইটি ডাউনলোড করতে পারেন।



# C.A.N. ধাপে ধাপে নির্দেশিকা

এখন পর্যন্ত আমরা C.A.N. প্রোটোকল ব্যাখ্যা করেছি, কিন্তু অটিজম এবং এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে এটি বাস্তবে কীভাবে প্রয়োগ করা যেতে পারে?

এর উত্তর দিতে, আমরা একটি সুস্পষ্ট ধাপে ধাপে নির্দেশিকা তৈরি করেছি।

এই পৃষ্ঠায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে কীভাবে C.A.N. প্রোটোকলের মূল উপাদানগুলোকে একটি শিশুর দৈনন্দিন রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করা যায়, যাতে তারা তুলনামূলকভাবে অল্প সময়ের মধ্যে প্রতিবন্ধকতা কাটিয়ে উঠতে, স্বাবলম্বী হতে এবং দৈনন্দিন জীবন ও সমাজের সাথে আরও সফলভাবে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।

## C.A.N. টাইমলাইন

- ভোর ৫ টা: গ্রাউন্ডিং + সূর্যালোক
- সকাল ৭ টা: নিম থেরাপি (প্রতি ১০ কেজি ওজনের জন্য ১ গ্রাম)
- সকাল ৮ টা: ফলের নাস্তা (ওজন কেজিতে)  $\times ২০ = \dots$  গ্রাম
- বেলা ১১ টা: (নমনীয়) গাঁজানো পানীয় (প্রতি ১০ কেজির জন্য ১০০ মিলি)
- দুপুর ১ টা: দুপুরের খাবার

প্লেট -১ কাঁচা সবজি ওজন (কেজি) $\times ৫ = \dots$ গ্রাম	> +	প্লেট -২ রান্না করা খাবার
---	--------	---------------------------------

- বিকাল ৪ টা: গাঁজানো পানীয়
- সন্ধ্যা ৭ টা: রাতের খাবার (দুপুরের খাবারের মতো)
  - যেকোনো সময়ের খাবার (সকাল ৭ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা)
  - নারকেল ভিত্তিক রেসিপি
  - প্রতি কেজি ওজনের জন্য ১ গ্রাম নারকেল তেল
- রাত ৯ টা: জিরো ভোল্ট বিছানার চাদরে ঘুমানো

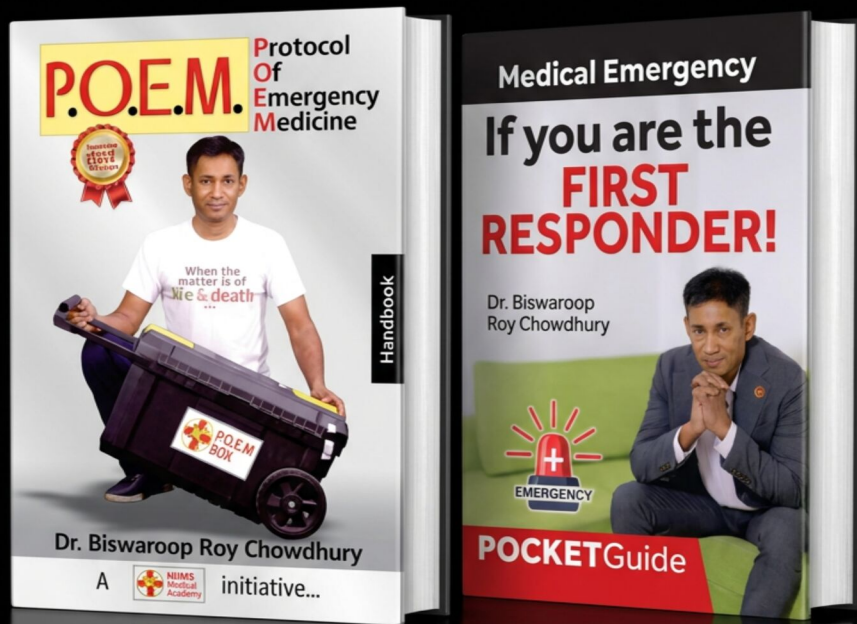
# সাধারণ স্বাস্থ্য জরুরি অবস্থা মোকাবেলা

বইয়ের এই অংশে, আমরা অটিজম এবং এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের সাধারণ স্বাস্থ্যগত জরুরি অবস্থা, যেমন খিঁচুনি, জ্বর এবং এই জাতীয় পরিস্থিতিগুলো কীভাবে সামাল দিতে হয়, তা নিয়ে আলোচনা করব। এই শিশুদের অন্যান্য শিশুদের তুলনায় প্রায়শই জ্বর হয় এবং তাদের খিঁচুনি হওয়ার প্রবণতাও বেশি থাকে। এছাড়াও, তারা প্রায়শই আরও বিভিন্ন স্বাস্থ্যগত সমস্যার সম্মুখীন হয়, যা সাধারণ শিশুরা সচরাচর অনুভব করে না। আমরা প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং পরিহার্য কাজগুলো নিয়েও আলোচনা করব।

অনেক সময়, এই শিশুদের কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিলে তাদের বাবা-মা বা অভিভাবকরা আতঙ্কিত হয়ে পড়েন এবং সঙ্গে সঙ্গে হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে ছুটে যান। আমাদের লক্ষ্য হলো বাবা-মায়ের এই ধারা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করা।

এর জন্য, বাবা-মা এবং যত্নকারীদের এই ধরনের জরুরি অবস্থা কীভাবে সামাল দিতে হয় সে সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান এবং প্রাথমিক প্রশিক্ষণ লাভ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি বাবা-মায়ের ডাক্তার ও হাসপাতালের উপর নির্ভরতা কমাতে এবং অটিজম ও এডিএইচডি থেকে তাদের সন্তানদের সম্পূর্ণ সুস্থতার দিকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

এই ধরনের শিশুদের বাবা-মায়ের অবশ্যই জানতে হবে যে বিভিন্ন চিকিৎসাগত পরিস্থিতিতে তারা কী করতে পারেন এবং আতঙ্কিত না হয়ে কীভাবে শান্তভাবে জরুরি অবস্থা সামাল দিতে হয়। এই বিষয়টি সঠিকভাবে ও আরও গভীরভাবে বোঝার জন্য আপনাকে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর এই দুটি বই পড়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনি 'P.O.E.M. Protocol of Emergency Medicine' এবং 'Medical Emergency: If You Are the First Responder!' বই দুটির বিনামূল্যের পিডিএফ ডাউনলোড করতে পারেন।



[www.biswaroop.com/ebook](http://www.biswaroop.com/ebook)-এ অনলাইনে উপলব্ধ।

# জরুরি অবস্থা ১: খিঁচুনি ও জ্বদ

শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির খিঁচুনি বা মৃগীরোগের মতো আকস্মিক আক্রমণ হলে কী করতে হবে।

## প্রতিরোধ

অটিজম এবং এডিএইচডি-র সমস্ত ওষুধ ও থেরাপি বন্ধ করুন, কারণ এটি একটি অভ্যন্তরীণ সমস্যা। শুধু সি.এ.এন. প্রোটোকল অনুসরণ করতে থাকুন।

## খিঁচুনি ও জ্বদ করার সময়

রোগীকে পেঁয়াজ, রসুন বা লাল লঙ্কার তেলের মতো তীব্র গন্ধ স্কঁকতে দিন। এটি ক্রমাগত খিঁচুনি বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে। আরেকটি উপায় হলো রোগীকে ডক্টর বিআরসি টু সেকেন্ডস অয়েল (Dr. BRC 2 Seconds Oil) স্কঁকতে দেওয়া, যা [www.biswaroop.com/shop](http://www.biswaroop.com/shop) থেকে কেনা যাবে।

## ক্রমাগত খিঁচুনি, মৃগীরোগ, বা খিঁচুনি-পরবর্তী উপসর্গ

খিঁচুনি থেমে গেলে এরপর আপনার কী করা উচিত? খিঁচুনির পরে, রোগীর মধ্যে বিভিন্ন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। তাদের কিছু সময়ের জন্য ঘুম ঘুম ভাব হতে পারে, তারা ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন, অথবা পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে অসুবিধা হতে পারে।

তাহলে, সেই মুহুর্তে আপনার কী করা উচিত?

এইখানেই অ্যাকুপ্রেসার পয়েন্ট GV 26/DU 26 সাহায্য করতে পারে। এই অ্যাকুপ্রেসার পয়েন্টটি শুধু খিঁচুনি থামাতে সাহায্য করে তাই নয়, এটি খিঁচুনির পরবর্তী প্রভাবগুলো থেকে সেরে উঠতেও সহায়তা করতে পারে।



## আকুপ্রেসার পয়েন্টের প্রভাব

আপনার কাছে তীব্র গন্ধযুক্ত কিছু না থাকলে, আরেকটি কার্যকর কৌশল আছে যা আপনি ব্যবহার করতে পারেন। নাক এবং উপরের ঠোঁটের মাঝখানে GV 26 / DU 26 নামক একটি গুরুত্বপূর্ণ আকুপ্রেসার পয়েন্ট রয়েছে।

প্রায় এক মিনিট ধরে বৃত্তাকার গতিতে এই পয়েন্টে চাপ দিলে খিঁচুনি বন্ধ হতে পারে। রোগী বা শিশুটি মাটিতে শুয়ে থাকা অবস্থায় অথবা তাকে আপনার কোলে নিয়েও আপনি এটি করতে পারেন।



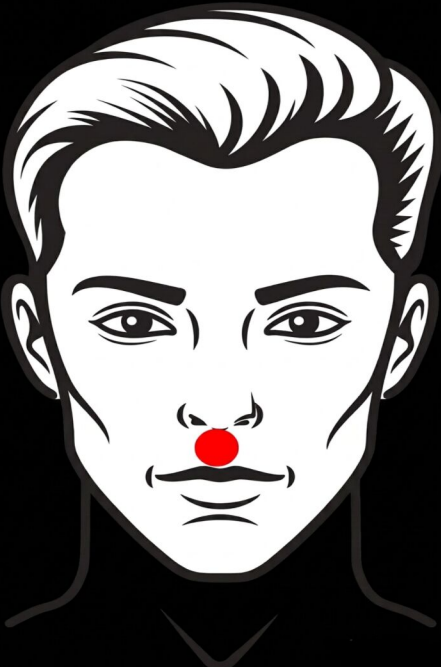
## কতটা চাপ প্রয়োগ করা উচিত

আপনি একটি ওজন মাপার যন্ত্র ব্যবহার করে এই চাপ অনুমান করার অনুশীলন করতে পারেন—ওজন মাপার যন্ত্রে আপনার আঙুল চেপে দেখুন ১-৩ কেজি চাপ কেমন অনুভূত হয়। সঠিক চাপটি জেনে গেলে, জিডি ২৬ (GV 26) বিন্দুতে ১-২ মিনিটের জন্য বৃত্তাকার চাপ প্রয়োগ করুন। এটি কেবল খিঁচুনিই বন্ধ করে না, বরং এর পরবর্তী প্রভাবগুলোও কমিয়ে দেয়।

১৬ বছর ও তার বেশি: প্রায় ৩ কেজি

১০-১৬ বছর: প্রায় ২ কেজি

১০ বছরের কম: প্রায় ১ কেজি



GV 26 / DU 26 আকুপ্রেসার পয়েন্ট

# জ্বরুরি অবস্থা ২: জ্বর



## জ্বর কোনো রোগ নয়

শিশু হোক বা প্রাপ্তবয়স্ক, জ্বর প্যারাসিটামল দিয়ে কমানো উচিত নয়, কারণ জ্বর নিজে কোনো রোগ নয়। এটি শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা। যখন ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া শরীরে প্রবেশ করে, তখন মস্তিষ্ক স্বয়ংক্রিয়ভাবে শরীরের তাপমাত্রা সামান্য বাড়িয়ে দেয়। তাপমাত্রার এই বৃদ্ধি ক্ষতিকর জীবাণুগুলোর বংশবৃদ্ধি ধীর করে দিয়ে সেগুলোকে দুর্বল ও ধ্বংস করতে সাহায্য করে। এইভাবে, জ্বর সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আপনার শরীরের অন্তর্নির্মিত ব্যবস্থার একটি প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া হিসেবে কাজ করে।

## জ্বরের পরোক্ষ উপকারিতা

জ্বরের অতিরিক্ত কিছু উপকারিতাও থাকতে পারে, বিশেষ করে অটিজম এবং এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে। অটিজম বা এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের বাবা-মায়েরা প্রায়শই লক্ষ্য করেন যে জ্বরের সময় তাদের সন্তানের লক্ষণগুলোর উন্নতি হয় - চোখের সংযোগ ভালো হয়, অতিরিক্ত চঞ্চলতা কমে যায় এবং শিশুটিকে আরও শান্ত ও অন্যদের সাথে সংযুক্ত মনে হয়। এই ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো গবেষণামূলক সমীক্ষাতেও নথিভুক্ত করা হয়েছে। (গবেষণার তথ্যসূত্র: Hyperthermia elevates brain temperature and improves behavioural signs in animal models of autism spectrum disorder. Mol Autism. 2023 Nov 15,14(1):43.)

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নিয়মটি হলো: কোনো অবস্থাতেই জ্বর কমানোর জন্য প্যারাসিটামল খাওয়া উচিত নয়।

জ্বর কমানোর পরিবর্তে, আপনাকে অবশ্যই শরীরকে এটি সামলাতে সাহায্য করতে হবে, অর্থাৎ আপনি আসলে শরীরকে তার তাপমাত্রা সামান্য বাড়াতে সাহায্য করবেন, যাতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আরও শক্তিশালী হয়।

সুতরাং, প্রস্তুতি হলো: যদি একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক অথবা অটিজম বা এডিএইচডি আক্রান্ত কোনো শিশুর প্রায় ১০২° ফারেনহাইট জ্বর হয়, তাহলে আপনার কী করা উচিত?

এবং উত্তরটি হলো: তাপমাত্রা কমানোর পরিবর্তে, আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত এটিকে নিরাপদে এবং স্বাভাবিকভাবে আরও কিছুটা বাড়তে দেওয়া।

এটি আমাদের এই উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত পদ্ধতির দিকে নিয়ে যায়। এই পদ্ধতিটিকে বলা হয় পায়ের নিচের অংশে গরম জল দেওয়া (Lower Leg Hot Water Immersion - LLHWI)। আপনি যদি নিচের ছবিটি মনোযোগ সহকারে দেখেন, তবে এটি বোঝা খুব সহজ হয়ে যাবে।



## আপনার প্রয়োজন

প্রায় ৪২ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় রাখা এক বালতি গরম জল

একটি গভীর বালতি যাতে পা আরামে ডোবানো যায়

সঠিক তাপমাত্রা নিশ্চিত করার জন্য একটি জলের থার্মোমিটার

পা অবশ্যই ৩০ মিনিটের জন্য ডোবানো থাকতে হবে

শিশুদের ক্ষেত্রে, বয়স অনুযায়ী তাপমাত্রা ঠিক করতে হবে, যা নিচের সারণিতে উল্লেখ করা হলো:

### পায়ের নিচের অংশ গরম পানিতে ডোবানো (LLHWI)

বয়স (বছর)	তাপমাত্রা
৬-১০	→ ৩৯-৪০° সেলসিয়াস
১১-১৫	→ ৪০-৪১° সেলসিয়াস
১৬ >	→ ৪১-৪২° সেলসিয়াস

## সহজ পদ্ধতি

১. ৪২° সেলসিয়াস তাপমাত্রার এক বালতি জল নিন।

২. ৫০° সেলসিয়াস তাপমাত্রার আরেকটি বালতি জল নিন।

৩. একটি জলের থার্মোমিটার ব্যবহার করে উভয় তাপমাত্রা যাচাই করুন।

৪. পা দুটি ৪২° সেলসিয়াস তাপমাত্রার বালতিতে রাখুন।

৫. প্রতি ৫ মিনিট অন্তর, ৪২° সেলসিয়াস তাপমাত্রার বালতি থেকে এক মগ জল তুলে নিন এবং তার জায়গায় এক মগ ৫০° সেলসিয়াস তাপমাত্রার জল রাখুন।

প্রতি ৫ মিনিট পর পর এটি পুনরাবৃত্তি করার ফলে, ফুট বাথের তাপমাত্রা পুরো ৩০ মিনিট ধরে প্রায় ৪২° সেলসিয়াস থাকে।

পায়ে ডুবানোর পর:

শরীরের তাপমাত্রা সাধারণত আধা ডিগ্রি বেড়ে যায়।

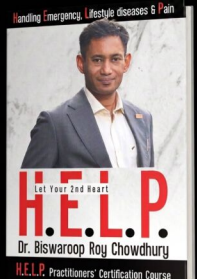
উদাহরণস্বরূপ: যদি কোনো ব্যক্তির ১০১° ফারেনহাইট জ্বর থাকে, তবে এর ঠিক পরেই তাপমাত্রা সামান্য বেশি দেখাতে পারে।

কিন্তু বালতি থেকে পা তুলে নেওয়ার ৩০ মিনিট পর, তাপমাত্রা সাধারণত স্বাভাবিকভাবেই কমে যায়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, এই পদ্ধতিতে কমানো জ্বর আর ফিরে আসে না।

এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি পায়ের নিচের অংশে গরম জলে নিমজ্জন (LLHWI) নামে পরিচিত।

আপনি যদি এই পদ্ধতির পেছনের বিজ্ঞান বিস্তারিতভাবে বুঝতে চান, তাহলে ডঃ বিআরসি-র বই 'লেট ইওর সেকেন্ড হার্ট এইচ.ই.এল.পি.' পড়ুন, যা [www.biswaroop.com/ebook](http://www.biswaroop.com/ebook) ওয়েবসাইটে অনলাইনে পাওয়া যায়।



# জরুরি অবস্থা ৩: কাশি ও সর্দি

## ইমিউনিটি কাধা



ইমিউনিটি কাধা বলতে এমন একটি ভেষজ ফ্রাথকে বোঝায় যা প্রাকৃতিকভাবে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে।

রোগ প্রতিরোধক কাঠা		
উপকরণ	পরিমাণ	উদ্দেশ্য
তাজা তুলসী পাতা	৫-৭টি পাতা (বা ১ চামচ শুকনো)	অ্যান্টিভাইরাল, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি
হলুদ গুঁড়ো	১/২ চামচ	প্রদাহ বিরোধী, জীবাণুনাশক
নিম পাতা (তাজা)	৩-৪টি পাতা (বা ১/৪ চামচ শুকনো গুঁড়ো)	অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল, গলা সংক্রমণের উপশম করে
গোলমরিচ	২-৩টি গুঁড়ো করা	শোষণ উন্নত করে ও গ্লেঞ্জা পরিষ্কার করে
আদা (তাজা বাটা)	১/২ ইঞ্চি টুকরো	প্রদাহ বিরোধী, গলা ব্যথা উপশম করে
মধু বা গুড় (ঐচ্ছিক, ফোটাঁনোর পর মেশান)	১ চামচ	শান্তিদায়ক ও সুস্বাদু

সেবনবিধি: কাশি, সর্দি বা ঋতু পরিবর্তনের সময় দিনে ১-২ বার গরম গরম পান করুন।

এই মিশ্রণটি এক কাপ জলে ৫-৭ মিনিট ফুটিয়ে নিন, তারপর ছেঁকে নিন। ছোট শিশুরা সরাসরি এর স্বাদ পছন্দ নাও করতে পারে, তাই আপনি এতে সামান্য গুড় বা মধু মিশিয়ে নিতে পারেন। বয়স অনুযায়ী, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়েই এই ফ্রাথ দিনে ২-৩ বার খেতে পারেন। এটি কাশি ও সর্দি থেকে দ্রুত উপশম পেতে সাহায্য করে।

প্রদত্ত সারণিতে স্পষ্টভাবে দেখানো অনুযায়ী বয়স অনুসারে মাত্রা নির্ধারণ করতে হবে।

এই কাঠাটি ছোট শিশু থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক পর্যন্ত সকলের জন্যই উপকারী—শুধু বয়স অনুযায়ী সঠিক মাত্রা নিশ্চিত করতে হবে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, ৩-৫ দিনের মধ্যেই কাশি ও সর্দি সেরে যায়। এই প্রস্তুতি পদ্ধতি এবং বয়স-ভিত্তিক মাত্রা একটি সুপ্রতিষ্ঠিত নিয়ম, এবং কাশিজনিত সমস্যায় এই কাঠাটি ধারাবাহিকভাবে অত্যন্ত সহায়ক বলে প্রমাণিত হয়েছে।

Immunity Kadha		
Age Group	Dosage	Frequency
1-3 years	1-2 tsp (5-10 ml)	2x daily
4-7 years	20-30 ml	2x daily
8-12 years	50-80 ml	2x daily
13-18 years	100-150 ml	2x daily
Adults	200-250 ml	2x daily

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে কাঠা		
বয়স শ্রেণী	মাত্রা	বারংবারতা
১-৩ বছর	১-২ চা চামচ (৫-১০ মিলি.)	দৈনিক ২ বার
৪-৭ বছর	২০-৩০ মিলি.	দৈনিক ২ বার
৮-১২ বছর	৫০-৮০ মিলি.	দৈনিক ২ বার
১৩-১৮ বছর	১০০-১৫০ মিলি.	দৈনিক ২ বার
প্রাপ্তবয়স্ক	২০০-২৫০ মিলি.	দৈনিক ২ বার

# জরুরি অবস্থা ৪: একজিমা

নিম পেস্ট এবং নিম স্নান উভয়ই সময়ের পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়েছে, যা শুধু আয়ুর্বেদ দ্বারাই নয়, আধুনিক গবেষণা দ্বারাও প্রমাণিত।

## নিম পেস্ট

নিম পেস্ট বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যায় ব্যবহার করা যেতে পারে। তা সে শরীরের ব্যথা, ব্রণ, ফোঁড়া, ত্বকের যেকোনো সমস্যা, ফোলাভাব, এমনকি যখন কোনো মাংসপিণ্ড বা পিণ্ড দেখা দেয়, সব ক্ষেত্রেই নিম পেস্ট অত্যন্ত কার্যকর। পঞ্চকর্ম চিকিৎসাতেও এটিকে অন্যতম শক্তিশালী বাহ্যিক প্রয়োগ হিসেবে বিবেচনা করা হয় এবং এর ফলাফল প্রায়শই দ্রুত দেখা যায়।

## নিম পেস্টের উপকরণ

নিম ছালের গুঁড়ো - ১০ গ্রাম

নিম পাতার গুঁড়ো - ১০ গ্রাম

হলুদ - ২.৫ গ্রাম

গরম জল - একটি ঘন পেস্ট তৈরির জন্য যথেষ্ট পরিমাণ

আপনি কতটা পেস্ট তৈরি করবেন তা নির্ভর করে আপনি এটি কোথায় লাগাবেন তার উপর। অল্প জায়গার জন্য নিন:

২ ছোট চা-চামচ (প্রায় ১০ গ্রাম) নিম পাতার গুঁড়ো

২ ছোট চা-চামচ (প্রায় ১০ গ্রাম) নিম ছালের গুঁড়ো (এক ছোট চা-চামচ = ৫ গ্রাম)

এরপর, আধা ছোট চা-চামচ গুঁড়ো হলুদ যোগ করুন। সমস্ত উপকরণ গরম, ফোঁটানো জলের সাথে মিশিয়ে একটি মসৃণ, ঘন পেস্ট তৈরি করুন যা সহজে ছড়ানো যায়।

## কীভাবে আবেদন করবেন

১. আক্রান্ত স্থানে উষ্ণ পেস্টটির একটি পুরু স্তর লাগান।
২. এটি ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। এটি ত্বকের উপর শুকিয়ে যাবে।
৩. এই সময়ের মধ্যে, অবশিষ্ট ফোঁটানো জল কিছুটা ঠান্ডা হয়ে যাবে।
৪. শুকিয়ে যাওয়া পেস্টটিকে নরম করার জন্য এর উপর এই জল থেকে সামান্য ছিটিয়ে দিন।
৫. তুলো দিয়ে আলতো করে মুছে ফেলুন।

## নিম স্নান

চুলকানি, ত্বকের সংক্রমণ, ব্যাকটেরিয়াজনিত সমস্যা, ভাইরাসজনিত সমস্যা এবং ত্বক ও চুলের সার্বিক স্বাস্থ্যের জন্য নিম স্নান অত্যন্ত উপকারী।

নিম স্নানের জল প্রস্তুত করার দুটি সহজ পদ্ধতি রয়েছে।

## পদ্ধতি ১- সারারাত ধরে আধান

১. এক বালতি জল নিন।

২. নিম পাতা দিন।

৩. হাত দিয়ে পাতাগুলো আলতো করে পিষে নিন যাতে এর নির্ধাস জলের সাথে মিশে যায়।

৪. জলটি সারারাত রেখে দিন।

৫. সকালে স্নান করার আগে পাতাগুলো আবার পিষে নিন।

৬. জল থেকে পাতাগুলো ছেঁকে নিন এবং এই জল স্নানের জন্য ব্যবহার করুন।



## যৌনাঙ্গের জন্য সিটজ বাথ (১৫-২০ মিনিট)

### বয়স

৩-৫ বছর

৬-১০ বছর

১১-১৫ বছর

১৬+

### তাপমাত্রা

৩৮°সে

৩৯°সে

৪০°সে

৪১-৪২°সে



## পদ্ধতি ২ - ঘন নিম ক্वाথ

১. একটি বড় পাত্রে ৫ লিটার জল নিন।

২. ৫০-১০০ গ্রাম নিম পাতা দিন (ওজন মাপার যন্ত্র দিয়ে মেপে নিন)।

৩. পাতাগুলো হালকা খেঁতলে জল ফুটিয়ে নিন।

৪. জল কমে প্রায় ৩ লিটার না হওয়া পর্যন্ত ফোঁটান (১২-১৫ মিনিট)।

৫. জলটির রঙ গাঢ় সবুজ হয়ে যাবে।

৬. পাতাগুলো জলের মধ্যেই রেখে এটিকে সামান্য ঠান্ডা হতে দিন।

৭. উষ্ণ হয়ে এলে, এটি ছেঁকে অন্য একটি পাত্রে ঢেলে নিন।

৮. এটি স্নানের জন্য ব্যবহার করুন—বালতিতে কিছুটা মিশিয়ে নিন এবং ৩-৪টি পাত্র আলাদা করে রাখুন যাতে ত্বক নিম জল ভালোভাবে শোষণ করতে পারে।



# জরুরি অবস্থা ৫: দাঁত ব্যথা ও দাঁতের সমস্যা

তুলার কাঠি ব্যবহার করে আক্রান্ত দাঁতে লবঙ্গ তেল লাগান। এটি প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রেও কাজ করে। এটি তাৎক্ষণিক আরাম দেয় এবং ব্যথানাশক ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এড়াতে সাহায্য করে।



## বয়স বিবেচনা করুন

লবঙ্গ তেল প্রয়োগ করার আগে শিশুর বয়স যাচাই করুন:

লবঙ্গ তেল প্রয়োগ করার আগে শিশুর বয়স যাচাই করুন:

যদি শিশুর বয়স ৫-১০ বছর হয়: ১ ভাগ লবঙ্গ তেলের সাথে ৪ ভাগ নারকেল তেল মেশান। এই মিশ্রণটি একটি তুলার প্যাডে নিয়ে আক্রান্ত দাঁতে লাগান। সাধারণত ৫ মিনিটের মধ্যে আরাম পাওয়া যায়।

যদি শিশুর বয়স ১১-১৫ বছর হয়: সমপরিমাণ লবঙ্গ এবং নারকেল তেল ব্যবহার করুন।

যদি শিশুর বয়স ১৬ বা তার বেশি হয়: দ্রুত আরামের জন্য আপনি শুধু লবঙ্গ তেল ব্যবহার করতে পারেন।

এটি সাময়িক আরাম দেয়, কিন্তু স্থায়ী সমাধানের জন্য C.A.N. প্রোটোকল অনুসরণ করা শ্রেয়।

## খুব ছোট শিশুদের জন্য

৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে সরাসরি লবঙ্গ তেল ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন - এটি তাদের সংবেদনশীল ত্বকের জন্য বেশ তীব্র। এর পরিবর্তে, একটি কাপড়ে বরফ জড়িয়ে ব্যথার জায়গায় বাহ্যিকভাবে প্রয়োগ করুন। এতেও দ্রুত আরাম পাওয়া যাবে। এই সহজ প্রতিকারগুলো ব্যবহার করে ডাক্তারের কাছে ছুটে যাওয়া বা অপ্রয়োজনীয় ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই দাঁতের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব।



রাসায়নিক টুথপেস্ট পরিহার করুন; এর পরিবর্তে প্রাকৃতিক ঘরে তৈরি টুথ পাউডার ব্যবহার করুন।

## প্রাকৃতিক দাঁতের পাউডার

১ ভাগ নিম পাতার গুঁড়ো এবং ১ ভাগ নিম ছালের গুঁড়ো (সমপরিমাণে) নিন। এটি দিনে দুইবার, সকালে ও রাতে ব্যবহার করুন।

# জরুরি অবস্থা ৬: হাঁপানির আক্রমণ

অর্টিজমে আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে হাঁপানির আক্রমণও বেশি দেখা যায়। যখন শ্বাসনালী সংকুচিত হয়ে যায়, তখন শ্বাস জমে যায় বা ফোলাভাব দেখা দেয়। এতে শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এবং শ্বাস নেওয়ার সময় সাঁই সাঁই শব্দ শোনা যেতে পারে। অতিরিক্ত শ্বাস তাদের অস্বস্তি আরও বাড়িয়ে তোলে। বাবা-মায়েরা সাধারণত তাদের সন্তানদের ইনহেলার ব্যবহার করতে সাহায্য করেন, যা তাদের সঙ্গে সঙ্গে আরও সহজে শ্বাস নিতে সাহায্য করে। কিন্তু কখনও কখনও, ইনহেলার হাতের কাছে নাও থাকতে পারে এবং আমরা চাই না যে শিশুটি এর ব্যবহারের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ুক। এখানে আমরা একটি জরুরি পরিস্থিতিতে কী করতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করছি। যদি কোনো শিশুর হঠাৎ হাঁপানির আক্রমণ হয়, তাহলে আমরা কীভাবে দ্রুত উপশম দিতে পারি?



## যখন একটি শিশুর হাঁপানির আক্রমণ হয়

শিশুটিকে একটি খোলা, বাতাস চলাচল করে এমন জায়গায় বসান।

দরজা ও জানালা খুলে দিন যাতে তারা তাজা বাতাস পায়।

তাদেরকে কোনো কিছুর উপর ভর না দিয়ে সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকে থাকতে বলুন। এতে শ্বাস-প্রশ্বাস সহজ হয়।

এই ভঙ্গিতে ৫-১০ মিনিট ধরে রেখে, শিশু বা রোগীকে একবারে একটি করে নাসারন্ধ্র দিয়ে কর্পূরের গন্ধ নিতে দিন।

দ্রুত আরাম পাওয়ার জন্য, এই ভঙ্গিতে থাকা অবস্থায় নাক থেকে প্রায় ৬ ইঞ্চি দূরে একটি বহনযোগ্য হাতপাখা পুরো গতিতে ব্যবহার করুন।



## কর্পূরের কার্যকারিতা

হাঁপানির আক্রমণের সময় কর্পূরের কার্যকারিতার প্রমাণ নিম্নলিখিত চিত্রে দেখানো হয়েছে। ২০১৯ সালে প্রকাশিত গবেষণা পত্রটিতে কর্পূর—যা ভীমসেনী কাপুর নামেও পরিচিত—নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে এবং জরুরি পরিস্থিতিতে এটি কীভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

অধিকাংশ পাঠকই কর্পূর সম্পর্কে জানেন। এর গন্ধ খুব তীব্র। অভিভাবকদের একটি ছোট বোতলে কর্পূরের গুঁড়ো প্রস্তুত রাখা উচিত।

এই পদক্ষেপগুলো হাঁপানির প্রকোপের সময় দ্রুত উপশম দিতে পারে। কখনও কখনও, কোনো শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ককে এমন কষ্টে দেখলে, ডাক্তারের কাছে ছুটে যাওয়া প্রয়োজন বলে মনে হতে পারে, কারণ এটিকে একটি জরুরি অবস্থা বলে মনে হতে পারে। তবে, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আতঙ্কিত হয়ে প্রতিক্রিয়া দেখানো শিশু এবং তার বাবা-মা উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে।

কিছু অ্যালোপ্যাথিক ওষুধের সাথে প্রায়শই যুক্ত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই কর্পূর দ্রুত সাময়িক উপশম দিতে পারে। এই সহজ পদক্ষেপগুলোর মাধ্যমে, খুব কঠিন বলে মনে হওয়া পরিস্থিতিও প্রায়শই আরও স্বাচ্ছন্দ্যে সামলানো যায়।

এই পদ্ধতিটি শুধুমাত্র সাময়িক উপশমের জন্য। স্থায়ী নিরাময়ের জন্য, C.A.N. প্রোটোকল অনুসরণ করতে থাকুন।

# জরুরি অবস্থা ৭: কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া এবং বমি



## কোষ্ঠকাঠিন্য

অটিজম এবং এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুরা প্রায়শই কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে। এই শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়াও বেশ সাধারণ। একই বয়সের অন্যান্য শিশুদের তুলনায়, তারা এই সমস্যাগুলিতে বেশি ঘন ঘন ভোগে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে আমাদের একটি নিরাপদ এবং দ্রুত কার্যকরী প্রতিকার প্রয়োজন - আমলকী। এখন আপনাকে তাজা আমলকীর রস তৈরি করতে হবে। এর জন্য ৮ থেকে ১০টি আমলকী নিন। প্রথমে সেগুলোকে হালকা করে খেঁতলে নিন এবং তারপর চিপে রস বের করুন। এতে আপনি প্রায় আধা কাপ, অর্থাৎ প্রায় ১০০ মিলি, রস পাবেন।

উদাহরণ: ৩০ কেজি × ২ = ৬০ মিলি (৩-৫ দিনের জন্য)

(আপনার শরীরের ওজন × ২ = .... ৩-৫ দিন খালি পেটে।) পাতলা পায়খানা হলে আমলার রস পান করা অবিলম্বে বন্ধ করুন। রসটি মিষ্টি করার জন্য আপনি মধু বা গুড় মেশাতে পারেন।

## বদহজম, ডায়রিয়া এবং বমি

যদি শিশু বা রোগীর বদহজম, পাতলা পায়খানা, ডায়রিয়া বা বমি হয়, তবে রোগীকে শুধুমাত্র ডাবের জল পান করিয়ে উপবাসে রাখুন – কোনো খাবার নয়, শুধু জল এবং ডাবের জল। যত বেশি ডাবের জল পান করা হবে, তত ভালো।

উদাহরণস্বরূপ: একজন ৭০ কেজি ওজনের ব্যক্তির ৭-১৪ গ্লাস ডাবের জল পান করা উচিত, এবং এটিই সর্বনিম্ন প্রস্তাবিত পরিমাণ। পাতলা পায়খানা, ডায়রিয়া, বমি ইত্যাদি সেরে গেলে, অবিলম্বে সি.এ.এন. প্রোটোকল (C.A.N. Protocol) শুরু করুন।

উপরে যেমন বলা হয়েছে, যদি শিশুর ডায়রিয়া হয়, তবে তাকে একদিনের উপবাসে রাখুন এবং শুধুমাত্র ডাবের জল পান করতে দিন। যদি অবস্থা খুব গুরুতর না হয় এবং শিশুটি সি.এ.এন. প্রোটোকল অনুসরণ করে, তবে আপনাকে ডি.আই.পি. (D.I.P.) ডায়েটে একটি পরিবর্তন করতে হবে। প্লেট ১-এ, কাঁচা সালাদ দেওয়ার পরিবর্তে, একই সবজি হালকা ভাপিয়ে দেওয়া শুরু করুন।

অনেক প্রাপ্তবয়স্কও কাঁচা সালাদ ভালোভাবে হজম করতে পারেন না। কাঁচা সালাদ খাওয়ার পর তাদের পেট ফাঁপা লাগতে পারে, তলপেটে অস্বস্তি হতে পারে, বা বদহজমের অভিযোগ করতে পারেন। কখনও কখনও এর ফলে ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা হতে পারে।

এই ধরনের পরিস্থিতিতে, আমরা পরামর্শ দিই যে আপনি প্লেট ১-এর সবজিগুলো—টমেটো, শসা, মূলা, গাজর, লাউ, মটরশুঁটি, লেটুস, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম ইত্যাদি—কাঁচা অবস্থায় খাবেন না। পরিবর্তে, এগুলো হালকা ভাপিয়ে নিন। ভাপানো সালাদ খেলে এই সমস্যাগুলো প্রতিরোধ করা যায়। এই ধরনের অস্বস্তির সহজ অর্থ হলো, শরীর আপনাকে বলছে যে এটি কাঁচা সালাদ হজম করতে পারছে না। নিজের শরীরের কথা শুনতে শিখতে হবে। সবজি ভাপিয়ে, সেদ্ধ করে বা স্যুপ বানিয়ে খাওয়া যেতে পারে।

পাঠকরা এখন হয়তো লক্ষ্য করেছেন যে, যে সমস্যাগুলো একসময় অভিভাবকদের কাছে দীর্ঘস্থায়ী বলে মনে হতো এবং যা এমনকি ডাক্তাররাও সমাধান করতে পারতেন না, সেগুলো আমাদের C.A.N. প্রোটোকল এবং সহজ ঘরোয়া প্রতিকারের মাধ্যমে একেবারে গোড়া থেকে নির্মূল করা হয়েছে।

# জরুরি অবস্থা ৮: গতিজনিত অসুস্থতা, বমি এবং বমি বমি ভাব

ভ্রমণের সময় বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, এমনকি পেটে ব্যথা, বিশেষ করে তলপেটে—এই সবই একটি সহজ ঘরোয়া উপায়ে উপশম করা যায়: এক টুকরো আদা।

৫ গ্রামের এক টুকরোই যথেষ্ট। এটি শিশুকে চিবানোর জন্য দিন। চিবানোর সময় এর সুগন্ধ নাকে পৌঁছায় এবং তারপর আদার ভেতরের অংশ ও রস পেটে গিয়ে পেটের অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে। বমি বমি ভাব, বমি বা ভ্রমণজনিত অসুস্থতা, যা-ই হোক না কেন, এটি শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ের জন্যই দ্রুত উপশম দিতে পারে।



## প্রদাহ এবং সংক্রমণ

### উপসর্গের ওঠানামা



মস্তিষ্ক ও শরীরে প্রদাহ বাড়ার সাথে উপসর্গের বৃদ্ধি সরাসরি সমানুপাতিক। মস্তিষ্কের প্রদাহ পারিপার্শ্বিক পরিবেশের ফল, যেমন টিকা এবং ওষুধের নামে ব্যবহৃত রাসায়নিক ঔষধ, যা প্রচলিত চিকিৎসা নামেও পরিচিত। প্রদাহের সাথে অটিজমের সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে।

বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর মূল বই 'কিওর অটিজম নাউ'-এর ৬৪ পৃষ্ঠা অনুসারে, মস্তিষ্ক ও শরীরে প্রদাহ এবং সংক্রমণের কারণে অটিজম হয়। যে কারণগুলো প্রদাহে অবদান রাখতে পারে তার মধ্যে রয়েছে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, খাদ্যে বিষক্রিয়া এবং পেটের সমস্যা যেমন আইবিএস (IBS) ও অ্যাসিডিটি।

রোগের প্রকোপ বাড়ার সময় এর প্রধান উপসর্গগুলো ওঠানামা করে এবং আরও তীব্র হয়ে ওঠে। প্রদাহ এবং সংক্রমণ বাড়লে উপসর্গগুলো আরও খারাপ হতে পারে, এবং এগুলো কমলে উপসর্গও কমে যেতে পারে।

## প্রদাহ এবং সংক্রমণ কমানোর উপায়

এই পদ্ধতিটি সকলের জন্য, তাদের অটিজম, এডিএইচডি বা অন্য কোনো সমস্যা থাকুক বা না থাকুক।

### হ্রাস করে

- সূর্যালোক
- মানসিক প্রশান্তি
- কাঁচা শাকসবজি
  - ফল
  - নিম
- সূর্যাস্তের আগে খাওয়া

### বৃদ্ধি

- ঔষধ (প্রচলিত চিকিৎসা)
  - রাসায়নিক পদার্থ
  - পরিশোধিত খাদ্য
  - প্রাণীজ খাদ্য
  - দুগ্ধজাত পণ্য
- গভীর রাতে খাওয়া



প্রদাহ-রোধী এবং প্রদাহ-সৃষ্টিকারী খাবার – এগুলো হলো সেইসব খাবার যা প্রদাহ কমায় বা বাড়ায়।

# CURE AUTISM NOW

# করণীয়



## করণীয়: 'সূর্য অনুসরণ' পদ্ধতি (নিরাময়ের মডেল)

১. নিম্ন থেরাপি

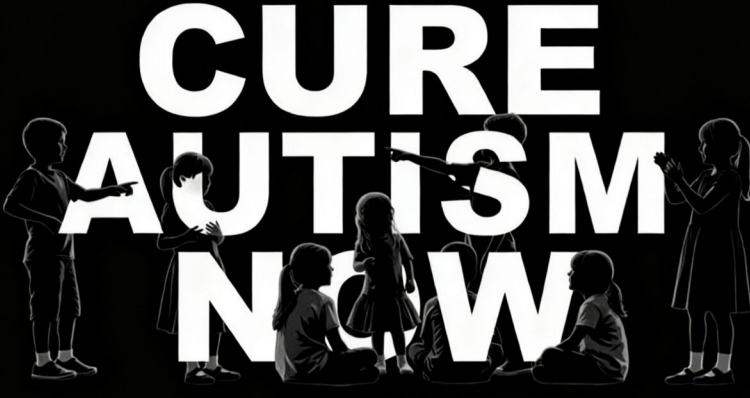
২. ডি.আই.পি. ডায়েট

৩. প্রোবায়োটিকস (গাঁজানো  
বাজরা/পানীয়)

৪. জিরো ভোল্ট থেরাপি  
(তড়িৎচুম্বকীয় ক্ষেত্রের প্রভাব  
মোকাবেলার জন্য)

৫. নারকেলের চর্বি/তেল

৬. সূর্যাস্তের আগে, অথবা বড়জোর  
রাত ৮টার মধ্যে খাবার খান।



# বর্জনীয়

## কী করা উচিত নয় বা কী এড়িয়ে চলা উচিত

১. টিকা (বিশেষ করে শিশুদের টিকা)

২. অ্যান্টিবায়োটিক

৩. প্যারাসিটামল (অন্যান্য প্রচলিত ঔষধ/ফার্মাসিউটিক্যাল ড্রাগ)

৪. গ্লুটেনযুক্ত পণ্য (গ্লুটেনযুক্ত যেকোনো কিছু, যেমন গম, বার্লি, এবং রাই ইত্যাদি)

৫. দুগ্ধজাত পণ্য (দুধ, পনির, দই ইত্যাদি)

৬. প্রাণীজ খাদ্য (মাংস, মুরগি, মাছ, ডিম ইত্যাদি)

৭. ফাস্ট ফুড, প্যাকেটজাত খাবার, পরিশোধিত খাবার

৮. সাবান, শ্যাম্পু, টুথপেস্ট ইত্যাদি (রাসায়নিক পণ্য)

৯. মোবাইল ডিভাইস, ওয়াইফাই ইত্যাদি থেকে নির্গত তড়িৎচুম্বকীয় ক্ষেত্রের বিকিরণ

১০. ওয়েটেড ব্ল্যাক্লেট থেরাপি

১১. অকুপেশনাল থেরাপি

১২. অটিজম বিশেষজ্ঞ

১৩. সাউন্ড থেরাপি

১৪. বিহেভিয়ারাল থেরাপি

১৫. ফ্যামিলি থেরাপি

# উপসংহার

সকল পিতামাতা, অভিভাবক এবং বিশেষ করে মায়েদের উদ্দেশ্যে, আমরা বুঝি যে সম্পূর্ণ নতুন কিছু চেষ্টা করা খুবই কঠিন হতে পারে। আপনি যে ফলাফল আশা করছেন তা অর্জনের একমাত্র চাবিকাঠি হলো ধৈর্য। বিশেষ করে মায়েরা হলেন প্রকৃত যোদ্ধা – আপনারা সবসময় আপনাদের সন্তানদের সমর্থন করার উপায় খুঁজে নিয়েছেন। আমরা সমস্ত প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং পদ্ধতির রূপরেখা দিয়েছি, সাথে সেগুলি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে তার স্পষ্ট নির্দেশাবলীও রয়েছে। প্রতিটি শিশু নিজস্ব সংগ্রামের মুখোমুখি হয়, তাই আপনাকে তাদের সাথে প্রচুর ভালোবাসা এবং সহানুভূতি দিয়ে কাজ করতে হবে। C.A.N. প্রোটোকল অনুসরণ করার সময় আপনার সন্তানের প্রতি কোমল এবং ধৈর্যশীল হন; নতুন রুটিনের সাথে মানিয়ে নিতে তাদের সময় লাগতে পারে। স্বাভাবিকভাবেই, আপনি যত বেশি প্রচেষ্টা এবং ধারাবাহিকতা বজায় রাখবেন, ফলাফল তত ভালো হবে। এমনকি যদি আপনি এটি ১০০% অনুসরণ করতে না পারেন, অন্তত ৭০% প্রয়োগ করলেও লক্ষণীয় উন্নতি দেখা যাবে। আপনার সেরাটা করুন, এবং বাকিটা সর্বশক্তিমান আল্লাহর হাতে ছেড়ে দিন।

আমরা আমাদের লিল্লা ট্রাস্ট ইউটিউব চ্যানেলে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর প্রশিক্ষণ ভিডিওগুলোও শেয়ার করেছি। এগুলো আপনাকে C.A.N. প্রোটোকলটি কীভাবে বাস্তবে প্রয়োগ করতে হয় তা শিখতে সাহায্য করবে। আপনাদের অনুপ্রাণিত ও উৎসাহিত করার জন্য আমরা প্রশংসাপত্রের ভিডিও আপলোড করেছি।

আপনি প্লেলিস্টটি এখানে দেখতে পারেন:

[https://youtube.com/playlist?list=PLaL\\_M0tPhwIDmnoklf2\\_aGwP8HYo5gCZK&si=rSla4x3YhtcNQ2zh](https://youtube.com/playlist?list=PLaL_M0tPhwIDmnoklf2_aGwP8HYo5gCZK&si=rSla4x3YhtcNQ2zh)

আমরা দোয়া করি, আল্লাহ যেন এই কাজটি কবুল করেন। এই প্রকল্পে ব্যয় করা সমস্ত সময় ও শ্রম শুধুমাত্র সর্বশক্তিমান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্যই করা হয়েছে। আমিন।

আপনি যদি আপনার সন্তানকে অটিজম বা এডিএইচডি-র প্রতিবন্ধকতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করতে চান এবং আরও বিস্তারিত ও ব্যাপক তথ্য পেতে ইচ্ছুক হন, তাহলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত মাধ্যমগুলির মাধ্যমে ডঃ বিশ্বরূপ রায় চৌধুরীর দলের সাথে যোগাযোগ করুন:

ওয়েবসাইট: [www.biswaroop.com/autism](http://www.biswaroop.com/autism)

জাতীয় হেল্পলাইন: 9312286540

হোয়াটসঅ্যাপ: 9560979433