

করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় কীভাবে ভালো থাকা যায়



ডিমেনশিয়া থাকা লোকজনের জন্য পাঁচটি মূল বার্তা

করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব প্রত্যেকের উপর একটি বাড়তি চাপ সৃষ্টি করেছে, তবে সেটি বিশেষত আমরা যাদের ডিমেনশিয়া রয়েছে আপনি বা আপনার কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের যদি ডিমেনশিয়া থাকে তাহলে সবকিছু আরও ভালভাবে গুছিয়ে নেবার জন্য এখানে কতগুলো সহজ পরামর্শ প্রদান করা হল।

আমরা এই পরিস্থিতি থেকে বের হয়ে আসব এবং আমরা আবারো একত্রিত হব



সুস্থ ও ভালো থাকুন

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে সবসময় তিন কদম (দুই মিটার/ ছয় ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন। আপনার যদি কাশি দেখা দেয় এবং আপনার শরীরের তাপমাত্রা যদি 38° সেন্টিগ্রেড বা বেশী হয় অথবা আপনার যদি শ্বাসকষ্ট শুরু হয় সেক্ষেত্রে আপনি ১১১ নম্বরে টেলিফোন করবেন। সাহায্য চান এবং সাহায্য নিন – তবে এটি শুধুমাত্র আপনি যাদেরকে বিশ্বাস করেন তাদের কাছ থেকে, বা একজন নিবন্ধিত ভলিউনটিয়ারের কাছ থেকে।



সংযুক্ত থাকুন

পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করার জন্য অনেকগুলো উপায় রয়েছে, যেমন ফোন কল এবং চিঠি পত্র ও ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগ। এছাড়া আপনি আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের কথা চিন্তা করে এবং তাদের ছবিগুলো দেখে তাদের কাছাকাছি আছেন এমনটি চিন্তা করতে পারেন।



নিজের জন্য কিছু করার উপর জোর দিন

আপনি যা যা করতে চান সেটি ও আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু কিছু জিনিষের একটি তালিকা প্রস্তুত করুন এবং আপনার কাছে ভালো লাগে এমন কিছু করার জন্য প্রতিদিনের একটি রুটিন প্রস্তুত করুন। আপনার প্রতিদিনের কর্মকাণ্ড চালু রাখুন যেমন যৌতকরণ, কাপড় চোপড় পরা, খাওয়া, পরিষ্কার করা, প্রার্থনা করা, বাগান করা, বই পড়া, সঙ্গীত শোনা বা রেডিও শোনা, এবং আপনার প্রিয় টিভি অনুষ্ঠান দেখা।



সক্রিয় থাকুন

যা যা করলে আপনার ভালো লাগে সেগুলো নিয়ে আপনি সক্রিয় থাকুন। সম্ভব হলে প্রতিদিন বাইরে কিছু ব্যায়াম করুন বা সম্ভব না হলে ঘরের ভিতরে করা যায় এমন সহজ কিছু ব্যায়াম করুন যেমন হাত পা ছেড়ে ব্যায়াম করা।



ইতিবাচক থাকুন

এটি একটি হতাশাজনক পরিস্থিতি, তবে ধৈর্য ধরুন এবং সুচিন্তিত হউন, এবং একে অন্যকে সহায়তা প্রদান করুন। কখনও কখনও ভালো দিন আসবে আবার কখনও খারাপ দিন আসবে, তবে আপনি দুশ্চিন্তিত হলে চিন্তামুক্ত হবার উপায় খোজার চেষ্টা করুন বা সবকিছু সামলিয়ে উঠার জন্য অন্যান্য পদ্ধতি বেছে নিন, আপনাকে সহায়তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানটির সাথে যোগাযোগ করুন, অথবা আলজেমিয়াস সোসাইটির মত একটি হেল্প লাইনে কল করুন।

আরও পরামর্শের জন্য পড়তে থাকুন...

সুস্থ ও নিরাপদ থাকা

- সর্ব প্রথম ও সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল আপনার নিজেকে এবং অন্যদেরকে সুস্থ রাখা। নিরাপদ থাকার ব্যাপারে আপনার উচিত সব সময় সরকারী নির্দেশনা মেনে চলা। আপনার করণীয় কি সেটি জানতে আপনি টিভি বা রেডিওতে বিবিসির সংবাদ শুনতে পারেন বা আপনার সংবাদপত্র বা অনলাইনে তথ্য জেনে নিতে পারেন।
- নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেবার জন্য আপনার ঘরের চারিদিকে বিভিন্ন বার্তা বুলিয়ে রাখুন, যেমন আপনার হাত খুতে হবে সেটি স্মরণ করিয়ে দেবার জন্য আপনার রান্নাঘরে একটি সাইন বুলিয়ে রাখা বা আপনি যখন বাইরে যাবেন তখন অন্যান্যদের থেকে তিন কদম (দুই মিটা) দূরত্ব বজায় রাখার কথা স্মরণ করিয়ে দিতে আপনার সামনের দরজায় একটি সাইন বুলিয়ে রাখা। আপনার যদি হাঁচি কাশি হয় তাহলে সেটি আপনার কনুই দিয়ে মুছে নিবেন বা একটি টিস্যু ব্যবহার করবেন এর পর সেটি ফেলে দিবেন।



- আপনার খাবার দাবারের কেনাকাটা বাসাতে ডেলিভারি নেবার চেষ্টা করুন। অনেক স্থানীয় দোকানে টেলিফোনের মাধ্যমে অর্ডার নেয়া হয় অথবা আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ থাকে তাহলে আপনি অনলাইনে অর্ডার করতে পারেন।
- বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে সাহায্য চান এবং সেটি গ্রহণ করুন। আপনার স্থানীয় কাউন্সিল আপনাকে আপনার স্থানীয় ভলিউন্টার দলের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে, আপনি তাদেরকে একটি কল করুন বা তাদের ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন। আপনি যদি শরীর খারাপ লাগে তাহলে এন এইচ এস ভলিউন্টিয়ার সার্ভিসের মাধ্যমে একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবী আপনাকে সহায়তার বন্দোবস্ত করতে পারবে।
- সচরাচর আপনি যেসব নিরাপত্তা সুরক্ষা পদক্ষেপ গ্রহণ করেন সেগুলো চালিয়ে যান যেমন, আপনার দরজা তালাবদ্ধ রাখা বা একটি পেডান্ট অ্যালার্ম লাগানো যদি দুর্ঘটনাক্রমে আপনি পড়ে যান। অপরিচিত কারো কাছে কোন নগদ টাকা বা আপনার ব্যাংক কার্ড দিবেন না, এবং টেলিফোনের মাধ্যমে আপনার ব্যক্তিগত বিবরণ কখনও প্রদান করবেন না।

সংযুক্ত থাকা বা যোগাযোগ রক্ষা করা

বর্তমানে যদিও পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে সামনা সামনি দেখা করা কঠিন, তারপরেও আমরা একে অন্যের সাথে টেলিফোন বা ডাকযোগে যোগাযোগ রক্ষা করতে পারি। আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ থাকে তাহলে অনেকগুলো উপায়ে আমরা একে অন্যের সাথে সংযুক্ত থাকতে পারি। একটি ক্যালেন্ডার ব্যবহার করলে সেটি অনেক গুরুত্বপূর্ণ জিনিস আপনাকে স্মরণ করিয়ে দিতে পারে- যেমন আপনি কারো সাথে কখন যোগাযোগ করতে চান সেটি, জন্মদিন, বিবাহ বার্ষিকী, উৎসব ও পবিত্র দিন, কেনা কেটার জন্য বিশেষ সময়, বা একটি ডেলিভারি কখন আসবে সেটি।

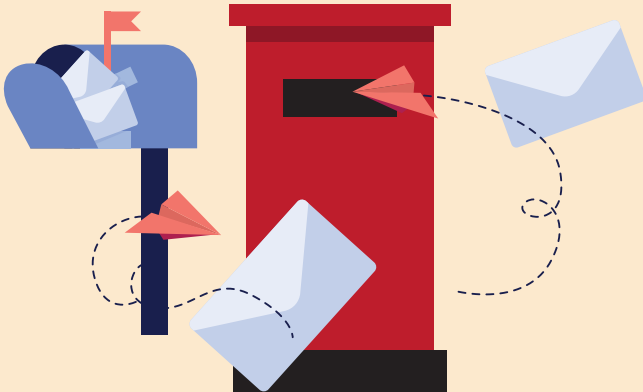
টেলিফোনের মাধ্যমেঃ

- যাদের কাছে ফোন করবেন তাদের একটি তালিকা তৈরি করুন, এবং প্রত্যেককে কখন কল করতে হবে তার একটি পরিকল্পনা করুন।
- যেসব নম্বরে আপনি নিয়মিত কল করেন সেগুলোর জন্য অনেক টেলিফোনে স্পিড ডায়ালের ব্যবস্থা আছে, সূতরাং কেউ এটি চালু করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে কিনা সেটি খুঁজে দেখুন।
- যদি সম্ভব হয় আপনি অনলাইনে স্কাইপ ও জুম ভিডিও সার্ভিস ব্যবহার করে আপনি আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করতে পারেন।
- অনেক মানুষের কাছে আপনি সহায়তা ও পরামর্শের জন্য কল করতে পারেন যেমন, আপনার সাহায্যকারী স্থানীয় প্রতিষ্ঠান, বা আলজেমিয়াস সোসাইটি ডিমেনশিয়া কানেক্ট সাপোর্ট লাইন (আপনি যদি কল করেন তাহলে অনুবাদ বা দোভাষী সেবা প্রদান করা যেতে পারে www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



ডাক মারফতঃ

- আপনার প্রিয় জনের কাছে চিঠি লিখুন বা কার্ড পাঠান এবং আপনার হয়ে কাউকে সেটি পোস্ট করার অনুরোধ করুন। এটি লেখার জন্য আপনি অল্প বয়সী কাউকে বলতে পারেন যেমন আপনার একজন নাতি বা নাতিনকে।
- আপনি যদি নিজে কোন চিঠি বা পার্সেল গ্রহণ করেন তাহলে মনে রাখবেন সেটি ধরার পর বা খোলার পর আপনার হাত ধুতে হবে।



সংযুক্ত থাকা

অনলাইনঃ

- বন্ধুবান্ধবদের সাথে ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ রক্ষা করা এবং ছবি ও ভিডিও শেয়ার করা একটি সহজ উপায় হতে পারে।

আপনি যদি অনলাইনে যান তাহলে আপনি আপনার স্থানীয়

- কমিউনিটির লোকজনদের সাথে অনলাইন গ্রুপ বা আলোচনার ফোরামে যোগ দিতে পারবেন।

যেহেতু প্রচুর লোক এখন বাসাতে অবস্থান করছেন সেজন্য

- তাদের সাথে অনলাইনে যোগাযোগ রক্ষা করার এখন অনেক উপায় রয়েছে। জনপ্রিয় সার্ভিস যেমন জুম, হোয়াটস অ্যাপ বা স্কাইপ ব্যবহার করে তাদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করার জন্য আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যরা হয়ত আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।



আপনার চিন্তা ভাবনায়ঃ

আপনার সাথে থাকেন না আপনার জীবনের এমন গুরুত্বপূর্ণ লোকদের কথা যে কোন সময় ভেবে সময় কাটালে আপনি তাদের কাছাকাছি আছেন বলে ভাবতে পারেন। আপনি ফটো অ্যালবাম দেখতে পারেন এবং একটি জীবন গল্প সাজাতে পারেন যার মধ্যে থাকতে পারে নানান ছবি এবং লেখালেখি। আবারও বলা হচ্ছে আপনি চাইলে এ কাজে সাহায্য করার জন্য আপনি

- আপনার অল্প বয়স্ক কোন আত্মীয়কে অনুরোধ করতে পারেন যেমন আপনার একজন নাতি বা নাতিনি।
- আপনার জীবনের ভালো সময়গুলোর কথা চিন্তা করুন- যেমন আনন্দময় একটি হলিডের কথা চিন্তা করুন- এর পর একটি পোস্ট কার্ড বানান এবং সেটি পাঠিয়ে দিন যেন আপনি সেখানেই আছেন।
- আপনার আবেগ অনুভূতিগুলোকে ব্যক্ত করার জন্য একটি ডায়েরি লেখা শুরু করুন- এটি আপনি হাতে লিখে বা কম্পিউটারের মাধ্যমে করতে পারেন।

আরও বিশাল পরিসরে যোগাযোগ রক্ষা করার উপায়ঃ

- আপনি এখনও লোকজনের সাথে আপনার জানালা, আপনার দরজা বা বাগানে যেয়ে কথাবার্তা বলতে পারেন। যতক্ষণ পর্যন্ত তাদের সাথে আপনার দুই মিটার পর্যন্ত দূরত্ব বজায় থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার দুশ্চিন্তার কোন কারণ নেই।
- যেসব লোকজনের সাথে আপনার দীর্ঘ দিন যাবত কোন যোগাযোগ নেই তাদের সাথে আপনি আবারও যোগাযোগ করার সুযোগ নিতে পারেন।
- আপনার সামনের জানালায় বা বাগান মন ভালো করার মত কিছু দিয়ে সাজিয়ে রাখুন।
- আশার প্রতীক হিসেবে রংধনুর একটি ছবি অনেক লোক জানালায় ঝুলিয়ে রাখেন। আপনি নিজেই এটি একে নিতে পারেন এবং সেটিকে প্রিন্ট বা কেটে নিতে পারেন।



সক্রিয় থাকা

- সময় সাধন করার চেষ্টা করুন যাতে একটি প্রাণচাঞ্চল্য ও চিন্তামুক্ত কর্মকাণ্ড করা যায়। উপযুক্ত কর্মকাণ্ডের জন্য আপনার সহায়তা প্রদানকারী স্থানীয় প্রতিষ্ঠানটি হয়ত আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি অনলাইনে যান তাহলে আলজেমিয়াস সোসাইটির ওয়েবসাইটে প্রচুর কর্মকাণ্ডের সুপারিশ করা হয়েছে।
- বিভিন্ন ধরনের কর্মকাণ্ডের জন্য আপনার বাসার ভিন্ন ভিন্ন জায়গা রাখুন।
- টিভি বা অনলাইনে আপনি প্রায়শই ব্যায়ামের কিছু কিছু সেশন দেখতে পারবেন, সুতরাং সেগুলো সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে একটু গবেষণা করে নিন এবং আপনার জন্য উপযুক্তটি বেছে নিন।
- সচরাচর যেসব কর্মকাণ্ড আপনি বাইরে করতেন সেগুলো বাসাতে ভিন্নভাবে করার কথা ভাবুন। আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের কার সাথে একটি টেবিলে বসে ‘চ্যাট এন্ড স্ট্রোল’ করে নিতে পারেন, এবং কথা বলার জন্য একটি বিষয় নির্ধারণ করে নিন।

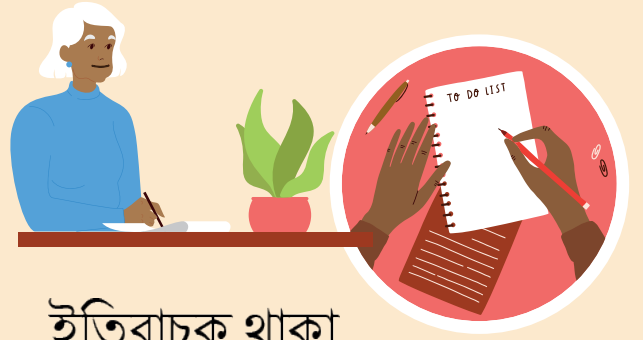


- প্রচুর পরিমাণ দিনের আলো ও বিশুদ্ধ বাতাস পাওয়া নিশ্চিত করুন। আপনার জানলার পাশে বসে থাকা বা সামনের দরজার কাছে বসে থাকলে সেটি আপনার মনকে একটু চাঙ্গা করে দিতে পারে।
- চারিদিকে কী হচ্ছে সেদিকে নজর রাখুন, এবং আপনার নিজের জানালা থেকে কী দেখতে পাচ্ছেন সেটি উপভোগ করার চেষ্টা করুন।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে পাখিদের জন্য কিছু খাবার বাইরে রাখুন যাতে করে আপনি আপনার জানালায় বসে সেটি দেখতে পান।
- আপনার যদি একটি বাগান থাকে যেখানে আপনি যেতে পারেন তাহলে সেখানে হাটাহাট করে আপনি সময় কাটান এবং সেখানে কী কী গাছপালা বেড়ে উঠছে সেটি নিজে চোখে দেখুন।
- আপনি হাটতে যেতে পারেন, দোকানে, বা একটি কফি শপে যেতে পারেন। তবে, মনে রাখবেন আপনার যদি বাইরে যেমন কোন দোকানে যান তাহলে সেখানকার প্রযোজ্য বিধি অনুযায়ী আপনাদের উভয়কেই একটি ফেস কভারিং পরতে হবে। আপনার দেখভালের আওতায় থাকা ব্যক্তিটির জন্য যদি ফেস কভারিং পরা অসুবিধাজনক হয় তাহলে তাদেরকে এটি পরতে হবে না। তবে মনে রাখবেন অন্যান্য লোকজনদের থেকে দুই মিটার দূরত্ব (ছয় ফুট) বজায় রাখবেন।



নিজের জন্য কিছু করার উপর জোর দিন

- প্রতিদিন সন্ধ্যায় পরের দিনের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন যাতে করে আপনি ঘুম থেকে উঠার পর এটি প্রস্তুত থাকে।
- আপনি এমনকি একটি টাইমটেবল আপনার ফ্রিজে বা দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখতে পারেন বা একটি সাদা বোর্ড ব্যবহার করতে পারেন।
- এটি হতে পারে এক দিনের জন্য একটি পরিকল্পনা বা পুরো সপ্তাহের পরিকল্পনা। এর মধ্যে থাকবে আপনার সবগুলো পরিকল্পনা এবং কতটুকু সময়ের মধ্যে আপনি শেষ করতে চান সেটিও।
- আপনার কর্মকাণ্ডের একটি তালিকা তৈরি করুন এবং প্রতিটি কর্মকাণ্ড শেষ হবার পর সেটিতে টিক চিহ্ন দিয়ে রাখুন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রাখুন আপনি পরবর্তীতে যেসব কাজ করতে চান সেটি এবং যেসব কর্মকাণ্ড আপনি এখনও শেষ করতে পারেননি তাও।



ইতিবাচক থাকা

- আপনি যদি দুশ্চিন্তিত বা উত্তেজিত থাকেন তাহলে চেষ্টা করুন শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম বা এমন কোন ব্যায়াম করার যেটি আপনাকে চিন্তামুক্ত হতে সাহায্য করে এবং এমন কিছু গান শুনুন যাতে আপনার মন ভালো হয়ে যায়। শ্বাস প্রশ্বাস নেবার জন্যঃ তিন পর্যন্ত গুনতে থাকুন সাথে সাথে আপনার নাক দিয়ে গভীর নিশ্বাস ভেতরে নিন এবং আপনার মুখ দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস বের করার জন্য আবারো তিন পর্যন্ত গণনা করুন। এই ব্যায়ামটি তিন বার করবেন। চিন্তামুক্ত থাকার ব্যায়ামঃ যতদূর পর্যন্ত সম্ভব আপনার কাঁধ আপনার কান পর্যন্ত উঠাবেন এবং তারপর আস্তে আস্তে ছেড়ে দিন। এই ব্যায়ামটি তিন বার করুন।
- আপনার আয়ত্তের বাইরের কোন কিছু নিয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না। আপনার যেসব দক্ষতা আছে সেগুলো ব্যবহার করুন এবং আপনি কী করতে পারেন সেগুলো নিয়ে চিন্তা করুন।
- আপনি যেসব জিনিস করতে ভালোবাসেন সেগুলো যতদূর সম্ভব করা চালিয়ে যান।
- আপনার যদি সুনির্দিষ্ট কোন ধর্ম বা বিশ্বাসের মানুষ হন তাহলে প্রার্থনা, ধ্যান বা ধর্মীয় আচার উৎসব উদযাপন করার মাধ্যমে আপনি উপকার পেতে পারেন।
- এমন কিছু করুন যেগুলো আপনার শপিং এ যাওয়া কমিয়ে দিতে পারে, যেমন বাসায় রুটি বানানো।
- আপনার নিজের জন্য একটি চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দিন। নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন। আপনার আগ্রহের কোন কর্মকাণ্ডে যদি ঘাটতি পড়ে তাহলে সেগুলো আবারও করার চেষ্টা করে দেখুন না কেন?

আপনার কাছে বিশ্বাসযোগ্য হতে পারে এমন সব তথ্য পাওয়া

নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে তথ্য পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বিবিসি টিভি বা রেডিও থেকে নিয়মিত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন, এবং আপনি যদি কারো সাথে কথা বলতে চান তাহলে আপনি নিম্নোক্ত স্থানগুলোতে কথা বলতে পারেনঃ

- আলজেমিয়াস সোসাইটি ডিমেনশিয়া কানেক্ট সাপোর্ট লাইন ০৩৩৩ ১৫০ ৩৪৫৬
- ডিমেনশিয়া ইউকে এডমিরাল নার্স ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন ০৮০০ ৮৮৮ ৬৬৭৮
সিলভার লাইন ০৮০০ ৪৭০ ৮০৯০
- এন এইচ এস স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য ১১১ নম্বরে কল করুন (বা www.111.nhs.uk এ ভিজিট করুন) এছাড়া আপনি অনলাইনে থাকলে আরও অনেকগুলো নির্ভরযোগ্য ওয়েবসাইট থেকে অনেক দরকারী পরামর্শ পেতে পারেনঃ
- আলজেমিয়াস সোসাইটি www.alzheimers.org.uk
- এজ ইউকে www.ageuk.org.uk / এজ সিমরু www.ageuk.org.uk/cymru
- এন এইচ এস www.nhs.uk
- বিবিসি www.bbc.co.uk
- গভর্নমেন্ট www.gov.uk / www.gov.wales
- পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- আপনার স্থানীয় কাউন্সিল
- রেস ইকুয়ালিটি ফাউন্ডেশন
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- কোভিড মিউচুয়াল এইড ইউকে www.covidmutualaid.org

Bengali

লিফলেটগুলো সংশোধিত ও অনুবাদ করা হয়েছে প্রফেসর লিন্ডা ক্লেয়ারের অনুমতি নিয়ে। ইংরেজী ও ওয়েলস ভাষাতে মূল লিফলেটগুলো তৈরিতে অর্থায়ন করেছে ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ রিসার্চ (এন আই এইচ আর), যে প্রজেক্টটি এলিটার ইউনিভার্সিটি, এন আই এইচ আর ওন্টার পিপল এন্ড ফ্রেন্ডলি রিসার্চ পলিসি ইউনিট, এবং এন আই এইচ আর অ্যাপ্লাইড রিসার্চ কোলাবোরেশন সাউথ ওয়েস্ট পেনিসিউলা কর্তৃক পরিচালিত, এর সাথে সহযোগী প্রতিষ্ঠানদের মধ্যে রয়েছে আলজেমিয়াস সোসাইটি, ইমোভেশন ইন ডিমেনশিয়া, ম্যানচেস্টার ইউনিভার্সিটি, ব্রাডফোর্ড ইউনিভার্সিটি এবং ক্রনেল ইউনিভার্সিটি লন্ডন। এর সাথে সংযুক্ত রয়েছে 'ইম্পর্কভিং দ্য এম্পেরিয়েন্স অফ ডিমেনশিয়া এন্ড ইনহ্যানসিং একটিভ লাইফ' (আই ডি ই এ এল) প্রোগ্রাম যার অর্থায়ন করেছে ইকোনমিক এন্ড সোশ্যাল রিসার্চ কাউন্সিল এবং এন আই এইচ আর (ই এস/এল০০১৮৫৩/২) এবং আলজেমিয়াস সোসাইটি সেন্টার অফ এক্সেলেন্স (আই ডি ই এ এল -২, ৩৪৮, এ এস -পি আর ২ -১৬-০০২)। পূর্ণ বিস্তারিত জানার জন্য www.IDEALproject.org.uk এ দেখুন।

