আলোকিত জীবনের পথে স্বাগতম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

Quantum Foundation

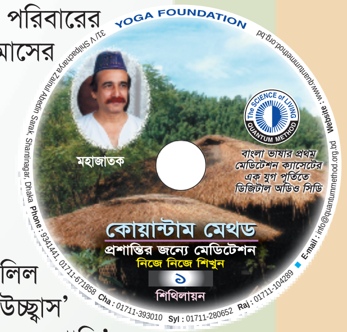
www.quantummethod.org.bd

আপনি একা নন

কোয়ান্টাম ভুবনে প্রবেশ করার পর আপনি আর একা নন। আলোকিত জীবন গড়ার অভিযাত্রায় আপনার সাথে রয়েছে হাজারো সহযাত্রী। যারা মনছবি দেখে এক মানবিক মহাসমাজের। যেখানে একজন মানুষের সবচেয়ে বড় পরিচয় হবে যে, সে মানুষ, যার দেহ সুস্থ, মন প্রশান্ত আর আত্মা শাশ্বত সত্যের আলোয় উদ্ভাসিত, যার মেধা পরিপূর্ণরূপে বিকশিত, প্রাচুর্য আর সুখ যার সহজাত, যার সবকিছু সৃষ্টির সেবায় উৎসর্গিত।

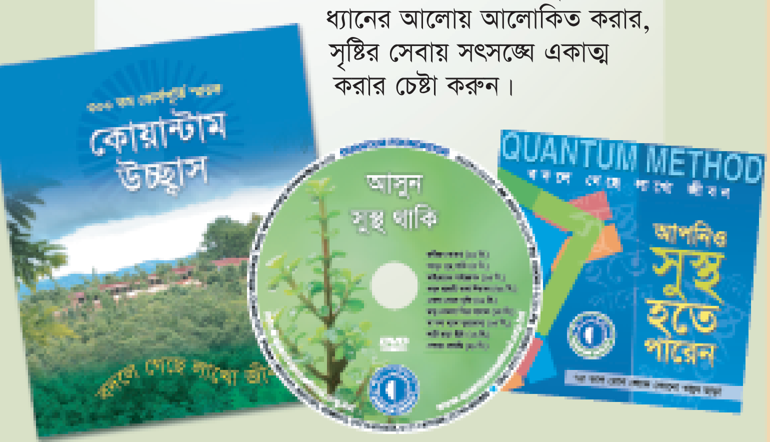
পরিবারকে আলোকিত করুন

নিজে আলোকিত হওয়ার সাথে সাথে পরিবারের সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করুন মেডিটেশনে। বৃহস্পতিবারকে পালন করুন পারিবারিক দিবস হিসেবে। পরিবারের সবাই একসঙ্গে বসে মেডিটেশন করুন, মাসের শেষ বৃহস্পতিবার বিকেলে কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল এবং মাসের প্রথম বৃহস্পতিবার বনশ্রীতে আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে অংশ নিন।



ধাপে ধাপে এগিয়ে যান

মেডিটেশনের হাজারো তথ্যের প্রামাণ্য দলিল ৩০০ তম কোর্সপূর্তি স্মারক 'কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস' এবং 'আপনিও সুস্থ হতে পারেন', 'আসুন সুস্থ থাকি' ডিভিডি নিজের কাছে রাখুন। পরিচিতদের উপহার দিন। আত্মীয় ও বন্ধুদের ক্যাসেট, সিডি, ডিভিডি ও অন্যান্য কোয়ান্টাম সামগ্রী উপহার দিন। চারপাশের মানুষকে ধ্যানের আলোয় আলোকিত করার, সৃষ্টির সেবায় সৎসঙ্ঘে একাত্ম করার চেষ্টা করুন।



গ্রাজুয়েট প্রোগ্রাম ॥ প্রজ্ঞা জালালি

জ্ঞান + অন্তর্দৃষ্টি + দূরদৃষ্টি = প্রজ্ঞা; অর্থাৎ সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার সামর্থ্য। প্রজ্ঞা অর্জনের পথে ধাপে ধাপে বাধাগুলোকে অতিক্রমের লক্ষ্যে ঢাকায় প্রতিমাসের প্রথম বুধবার অংশ নিন প্রজ্ঞা জালালিতে।

আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিন

প্রতি মঙ্গলবার আলোকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিন। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে ১০ সেশনের যেকোনোটিতে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, মেডিটেশন ও কাউন্সেলিংয়ে আপনার আত্মীয়-বন্ধুকে সাথে নিয়ে আসতে পারেন। এতে আপনার অন্তর্গত শক্তি বাড়তে থাকবে।

সাদাকায়নে যোগ দিন

ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেন্টার/ শাখা/ সেলে প্রতি শুক্রবার সকালে দেড় ঘণ্টাব্যাপী সাদাকায়ন কার্যক্রমে যৌথ মেডিটেশন ও আলোচনার পাশাপাশি আপনার সমস্যার সমাধান কামনায় আপনি পাবেন অসংখ্য সহযাত্রীকে। আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/ শাখা/ সেল/ প্রি-সেল-এর এ কার্যক্রমে আত্মীয় ও বন্ধুসহ অংশ নিন।

কোয়ান্টাম প্রকাশনা পড়ুন ॥ উপহার দিন

জীবন কণিকা, অটোসাজেশন, পরিবার, সুস্বাস্থ্য, শিষ্টাচার, সুবচন, প্রত্যয়ন, সফল শিক্ষার্থী, ক্যারিয়ার, সাফল্যের পঞ্চসূত্র, আসুন প্রার্থনা করি ইত্যাদি শিরোনামে একাধিক কণিকা সেট ও ৫৫টি কণিকা সম্বলিত কণিকাসমগ্র এখন বই আকারেও পাওয়া যাচ্ছে। সঠিক জীবনদৃষ্টি লাভে 'আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা', 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন' এবং 'কোয়ান্টাম ॥ হাজারো প্রশ্নের জবাব' ১ ও ২ নিজে পড়ুন, প্রিয়জনদের উপহার দিন।

নিয়মিত ব্যায়াম করুন

নিয়মিত মেডিটেশন মনকে ভালো রাখে। প্রশান্ত আনন্দময়তা এনে দেয়। রোগ-ব্যাধি মুক্তির প্রক্রিয়া সক্রিয় করে তোলে। পাশাপাশি সত্যিকার সুস্বাস্থ্যের স্বাদ পেতে হলে প্রয়োজন নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম অনুশীলন। কোয়ান্টাম ব্যায়াম যোগ ব্যায়ামেরই আধুনিক ও সহজ সংস্করণ। পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে আলাদা ব্যবস্থা রয়েছে। কোয়ান্টাম ব্যায়ামের দুই দিনের কার্যক্রমে যে-কেউ অংশ নিতে পারেন।

শিক্ষার্থী কার্যক্রম ও কাউন্সেলিং

শিক্ষার্থী, অভিভাবক বা শিক্ষক হলে আপনি অংশ নিন দুই দিনের কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম ও কাউন্সেলিং প্রোগ্রামে। ক্লাসে ও জীবনে ১ম হওয়ার টেকনিকগুলো অনায়াসে আয়ত্ত করুন।

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন

আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব নির্মাণের প্রক্রিয়া, নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন, সৎসঙ্ঘে একাত্ম থাকার গুরুত্ব এবং জানাকে মানায় রূপান্তরের মধ্য দিয়ে মেধাকে বিকশিত করার দিক-নির্দেশনা নিয়ে ফাউন্ডেশনের দুই দিনব্যাপী কার্যক্রম 'জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন'।

বেসিক কম্পিউটিং ও হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম

তথ্যপ্রযুক্তিতে দেশের তরুণ প্রজন্মকে দক্ষ ও বিশ্বমানের টেকনোটিয়ার হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুরু করেছে আইসিটি কার্যক্রম। এ কার্যক্রমের আওতায় চার দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং ও বেসিক হার্ডওয়্যার-এর দুটি প্রোগ্রাম।

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম

দুই দিনব্যাপী 'কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কার্যক্রম' ও ফলো-আপে নিজের ও অন্যের নিরাময়, অতীন্দ্রিয় শক্তি বা অতিচেতনাকে শাণিত করতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবে।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব ॥ সঠিক জীবনদৃষ্টি ও ধ্যান হৃদরোগ নিরাময় করে

অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি হৃদরোগ নিরাময়ের কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। স্থায়ী সমাধানের জন্যে সঠিক জীবনদৃষ্টি, ধ্যান ও সুস্থ জীবনাচারের সমন্বয়ে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব শুরু করেছে দুই দিনের 'হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম'। হৃদরোগ নিরাময়ের পরীক্ষিত এই কার্যক্রমে অংশ নিয়ে আপনিও অগ্রসর হতে পারেন সুস্থ সুন্দর জীবনের পথে।

কোয়ান্টামমে দুই দিনের ধ্যানসাফারি

ধ্যানের আনন্দ ও প্রকৃতির সান্নিধ্য লাভে লামার কোয়ান্টামমে ধ্যানসাফারি এক চমৎকার আয়োজন। ধ্যানঘরের পাদদেশ দিয়ে প্রবাহিত ঝর্নার ধ্বনি ধ্যানে বসার সাথে সাথেই সৃষ্টি করে অপার্থিব তন্ময়তা। প্রায় প্রতিমাসেই অনুষ্ঠিত হচ্ছে ধ্যানসাফারি। সপরিবারে ভ্রমণের বৈচিত্র্যময় স্বাদ উপভোগ করতে অক্টোবর থেকে মার্চ লামার কোয়ান্টামম এক ব্যতিক্রমী স্থান।

কোয়ান্টায়ন ॥ আত্মশক্তি অনুভব করুন

'কোয়ান্টায়ন' বা হিরন্ময় মৌনতার স্তরেই একজন মানুষ লাভ করে দুর্দশার বৃত্ত ভাঙার শক্তি। ভয় উদ্বেগ হতাশা কাটিয়ে পুরনো 'আমি'র জায়গায় স্থান করে নেয় নতুন আলোকিত 'আমি'। আপনিও লামার কোয়ান্টামমে তিন দিনের 'কোয়ান্টামম কোয়ান্টায়ন'-এ অংশ নিয়ে পেতে পারেন হিরন্ময় মৌনতার স্বাদ।

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ভিজিট করুন

প্রশান্তি-সুস্বাস্থ্য-সাফল্যের বাণীকে আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্যে সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দেয়ার লক্ষ্যেই কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। এর মাধ্যমে পৃথিবীর যেকোনো প্রান্ত থেকে আপনি একাত্ম থাকতে পারেন কোয়ান্টাম চেতনার সাথে।

আপনার কল্যাণে বঞ্চিতের সেবায় নিয়মিত দান করুন কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে

নিয়মিত দানের মাধ্যমে দাতার বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি ও প্রকৃত দুস্থ শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ার সুযোগ করে দিয়েছে ফাউন্ডেশনের মাটির ব্যাংক কার্যক্রম। এ ব্যাংক থেকে ২০১৩ সালে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা। মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করে আপনিও লাভ করুন ভয়-পেরেশানিমুক্ত সচ্ছল জীবন। পরিচিতদের মাটির ব্যাংক বিতরণ করে তাদেরকেও সম্পৃক্ত করুন নিশ্চিত কল্যাণে।

বেঁচেছে পাঁচ লক্ষ ৮০ হাজার প্রাণ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এখন দেশের সুস্থ ও নিরাপদ রক্তের প্রধান নির্ভরযোগ্য কেন্দ্র ও লাখো মানুষের ভরসাস্থল। অত্যাধুনিক এই ল্যাব গত ১৪ বছরে সরবরাহ করেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত মানের ৫ লক্ষ ৮০ হাজারেরও বেশি ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান, নিশ্চিত করেছে সামর্থ্যহীনদের বিনা খরচে রক্ত প্রাপ্তি। কোয়ান্টাম ল্যাব এখন দিনরাত ২৪ ঘণ্টা রক্ত গ্রহীতা ও দাতার সেবায় নিয়োজিত।

রক্ত দিন ॥ বাঁচান চারটি প্রাণ

আপনার দেয়া এক ব্যাগ রক্ত আধুনিক প্রযুক্তির কল্যাণে বাঁচাতে পারে চারটি প্রাণ। কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠার ১৪ বছরে গড়ে তুলেছে ৩২ হাজার আজীবন রক্তদাতাসহ দুই লক্ষ ১৫ হাজার রক্তদাতার সুসংগঠিত ব্লাড ডোনার পুল। ২০০৬ সাল থেকে ১০ম রক্তদানের সম্মানে পাঁচ সহস্রাধিক ডোনারকে সিলভার মেডেল প্রদান করা হয়েছে। ২০০৯ সাল থেকে শুরু হয়েছে ২৫ বার রক্ত দেয়া ডোনারদের গোল্ডেন ট্রফি দিয়ে সম্মাননা জানানো। এছাড়া শিক্ষার্থীদের স্বেচ্ছা রক্তদানে সচেতন করে গড়ে তুলতে দেশের বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পরিচালিত হচ্ছে 'অজেয় ১৯' কার্যক্রম।

ফাউন্ডেশনের কিছু সেবা কার্যক্রম

- বান্দরবানের লামার দুর্গম এলাকায় বঞ্চিত শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তুলছে **কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ ও শিশুকানন**। ২০১৪-তে সাত শত ৪৯টি শিশু বাসস্থান ও শিক্ষা সুযোগ লাভ করছে। বঞ্চিত এ শিশুরাই শিক্ষা ও ট্রেনিংয়ের ফলে ২০০৩ থেকে প্রতিবছর লামা ও বান্দরবানে বিজয় দিবসের প্যারেড ও ডিসপ্লেতে ১ম স্থান অধিকার করে আসছে। চট্টগ্রামেও ২০০৯ ও '১০-এ অর্জন করে ১ম স্থান এবং '১১ ও '১২-তে লাভ করে বিশেষ পারদর্শিতা পুরস্কার। ২০১১, '১২ ও '১৩ শিক্ষাবর্ষে প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী ও জেএসসি পরীক্ষায় শতভাগ উত্তীর্ণ হয়।
- সারাদেশে ২০০৫ সাল থেকে **খতনা কার্যক্রমে** খতনা করানো হয়েছে ৯৫ হাজার দুস্থ শিশু-কিশোর-যুবককে।
- লামায় স্থানান্তরিত **কোয়ান্টাম শিশুসদনে** আলোকিত মানুষরূপে গড়ে উঠছে ৪০টি মেয়েশিশু।
- দুর্গম অঞ্চলে টিউবওয়েল স্থাপন, রাজশাহীতে মহিলা হাফিজিয়া মাদ্রাসা ও আলোআশা স্কুলকে সহযোগিতা, দুস্থদের ঋণমুক্তি ও পুনর্বাসন, বেওয়ারিশ লাশ দাফন, মাতৃমঙ্গল, বৃক্ষরোপণ, দন্তশিবির, চক্ষুশিবির, চিকিৎসাসেবা ও দুর্যোগ ত্রাণসহ বিভিন্ন সেবা কার্যক্রম নিয়মিত চলছে।

মানবতার সেবায় এগিয়ে আসুন

আত্ম উন্নয়নে ও সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত প্রতিটি কাজ হচ্ছে ইবাদত। শ্রম অর্থ মেধা ও সময় দিয়ে এ ইবাদতে অংশ নিন।

- আপনার দানের টাকা নিয়মিত মাটির ব্যাংকে রাখুন।
- পরিবারে নিয়মিত মুষ্টিচাল রাখার অভ্যাস করুন।
- একটি দুস্থ শিশুর আত্মিক অভিভাবক হোন।
- নিজের ও পরিচিতদের যাকাত কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে প্রদান করুন।

আপনার যেকোনো সহযোগিতা সাদরে গৃহীত হবে। ফাউন্ডেশনের প্রতিটি কাজ পরিচালিত হয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের টাকায়। কোনো বিদেশি সাহায্য গ্রহণ করা হয় না। ফাউন্ডেশনের আয়-ব্যয়ের হিসাব আপনার পরিদর্শনের জন্যে উন্মুক্ত।

সেবা উত্তম ইবাদত

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭। **ফোন :** ৯৩৪১৪৪১, ০৯৬১৩-০০২০২৫, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd
বনশ্রী : বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯
ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬
কাকরাইল : ৯৩৫৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮ **বনানী :** ০১৯৭৯-০০৩০০০
শাহবাগ : ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২ **ধানমণ্ডি :** ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮
মিরপুর : সেকশন-২, ব্লক-‘ই’, রোড-৬, বাড়ি-৫/২, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬।
ফোন : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
চট্টগ্রাম : ‘বদরে মহল’, বাড়ি # ৬৬, রোড # ৬, ও.আর. নিজাম রোড আ/এ, চট্টগ্রাম-৪২০৩। **ফোন :** ০৩১-২৫৫২০০৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ২০১ পড়শি, মিরের ময়দান, সিলেট-৩১০০
ফোন : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ৫৩৪ শেরশাহ রোড, লক্ষীপুর, রাজশাহী-৬০০০
ফোন : ০৭২১-৮১২৪৯৪, ০১৭১১-১০৪২৮৯
কুমিল্লা : ৪৯৬ নজরুল এভিনিউ (কর ভবনের পশ্চিম পাশের গলি), কান্দিরপাড়, কুমিল্লা-৩৫০০। **ফোন :** ০৮১-৬১৩৮৩, ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮
খুলনা : ১৯/পি শিরিশনগর আকবরাবাদ এস্টেট, খানজাহান আলী রোড, খুলনা-৯১০০। **ফোন :** ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
যশোর : ৯ আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রোড, লোন অফিস পাড়া, যশোর-৭৪০০
ফোন : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭, ০১৯১৭-৪১৯৩০১
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭। **ফোন :** ৯৩৫১৯৬৯, ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০৪৭৬৩৬