

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন



কোয়ান্টাম ব্যায়াম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

www.quantummethod.org.bd

জীবনের কাছে মানুষের প্রথম চাওয়া
দৈহিক সুস্থতা। সুস্থ থাকার সহজাত
ক্ষমতা রয়েছে প্রতিটি মানুষের
মধ্যেই। সুস্থতার এ সহজাত
ক্ষমতাকে চাঙ্গা রাখতে ও
নিরোগ দেহের অধিকারী
হতে ব্যায়াম এক
গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ।



সেরা ব্যায়াম কোয়ান্টাম ব্যায়াম

বিশ শতকে পাশ্চাত্যে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান অনেক উন্নত ও সমৃদ্ধ
হওয়া সত্ত্বেও এখনো আবিষ্কৃত হয় নি যোগ ব্যায়ামের চেয়ে
উন্নততর কোনো ব্যায়াম। তাই পাশ্চাত্যের অধিবাসীরাও
এখন প্রাচ্যের হাজার বছরের ঐতিহ্য যোগ ব্যায়ামের চর্চা
শুরু করেছেন। আর এ যোগ ব্যায়ামের আধুনিক রূপান্তর
কোয়ান্টাম ব্যায়াম।

কোয়ান্টাম ব্যায়ামে মনের অসীম শক্তিভাণ্ডারকে
মনছবির মাধ্যমে চমৎকারভাবে প্রয়োগ করা হচ্ছে। ফলে
এ ব্যায়াম পরিণত হয়েছে আধুনিক মানুষের উপযোগী
মনোদৈহিক ব্যায়ামে। যে-কেউ এটি আত্মস্থ করতে পারেন
খুব সহজেই। একবার শিখে নিয়ে নিজে নিজেই এটি
অনুশীলন করা যায়। এমনকি হৃদরোগীরাও চিকিৎসকের
পরামর্শ অনুযায়ী কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা করতে পারেন।

কেন কোয়ান্টাম ব্যায়াম

কোয়ান্টাম ব্যায়ামে শুধুমাত্র শরীরের বাহ্যিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের
নয়; বরং স্নায়ু, পেশি ও বিভিন্ন গ্ল্যান্ডের ব্যায়াম হয়। এটি
সবধরনের গ্ল্যান্ডের হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক রাখে ফলে
শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রাণবন্ততা দুটোই অর্জিত হয়
সমান তালে।

এ ব্যায়ামে মেরুদণ্ডে লম্বালম্বি ও আড়াআড়ি টান পড়ে
যা দেহকে দীর্ঘদিন কর্মক্ষম ও প্রাণবন্ত রাখে।

কোয়ান্টাম ব্যায়ামে স্থূলতা কমাতে ত্বকে ভাঁজ পড়ে
না। ধীরে ধীরে দেহের অতিরিক্ত মেদ কমে বলে দেহের
স্বাভাবিক সৌন্দর্য ও কমণীয়তা বজায় থাকে।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম ৯

আপনি পেতে পারেন

অনন্ত যৌবন ও কালজয়ী মন

দেহে অবাধ রক্ত চলাচল, মেরুদণ্ডের
নমনীয়তা ও হরমোন প্রবাহের
সুসমন্বয়ের কারণে একজন
অনায়াসে লাভ করতে পারেন
সুস্বাস্থ্য, সুখ ও অনন্ত যৌবন।



রোগ নিরাময়ে

মেডিটেশনের পাশাপাশি ব্যায়াম চর্চায়
ব্যাকপেইন, স্পন্ডাইলাইটিস, হাঁপানি,
আর্থ্রাইটিস, ডায়াবেটিস, স্থূলতা,
হরমোনজনিত জটিলতা, মহিলাদের
পিরিয়ডের সমস্যা, ফ্লোজেন শোল্ডার,
হৃদরোগ, বাতব্যথা, হাঁটুব্যথাসহ
মনোদৈহিক রোগমুক্তি
ত্বরান্বিত হয়।



অফুরন্ত কর্মক্ষমতা ও প্রাণশক্তি

কোয়ান্টাম ব্যায়াম এন্ডোক্রাইন,
ডাইজেস্টিভ ও নার্ভাস সিস্টেমসহ
পুরো দেহে একটি ভারসাম্যপূর্ণ
অবস্থা সৃষ্টি করে। ফলে
প্রাণবন্ততা থাকে তুঙ্গে। টানা
১৮ ঘণ্টা বিরতিহীন কাজ করেও
দেহ ক্লান্ত ও অবসন্ন হয় না।



তীক্ষ্ণ স্মরণশক্তি ও মেধার স্ফূরণ

কোয়ান্টাম ব্যায়ামের নির্দিষ্ট
কিছু আসনে মস্তিষ্কে প্রচুর
পরিমাণে রক্ত সঞ্চালন হয়।
এটি স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি ও
মেধার স্ফূরণে সহায়ক।



ওজন নিয়ন্ত্রণ ও উচ্চতা বৃদ্ধি

বিজ্ঞানসম্মত পরিমিত
খাবার গ্রহণ ও নির্দিষ্ট
আসন অনুশীলনে
অতিরিক্ত ওজন
নিয়ন্ত্রণে আসে। এ
ব্যায়ামের মাধ্যমে

নির্দিষ্ট বয়স পর্যন্ত রয়েছে উচ্চতা বৃদ্ধিরও চমৎকার সুযোগ।



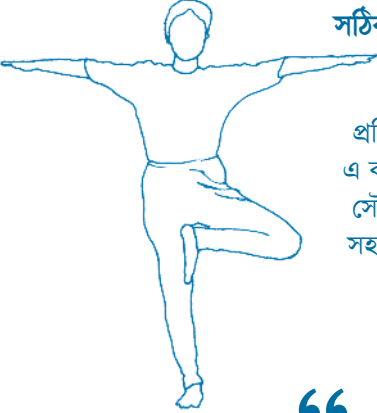
আকর্ষণীয় ফিগার ও লাবণ্যময় ত্বক

নির্দিষ্ট অঙ্গের নির্দিষ্ট
আসন চর্চায় ফিগার
হয়ে উঠবে আকর্ষণীয়
এবং প্রাণায়াম চর্চায়
লাভ করবেন লাবণ্যময় ত্বক।



সঠিক নিয়মে সৌন্দর্য চর্চা

সুন্দর থাকার আকর্ষণ
প্রতিটি মানুষের সহজাত।
এ কার্যক্রমে এসে জানবেন
সৌন্দর্য চর্চার প্রাকৃতিক ও
সহজ প্রক্রিয়া। দিনে দিনে
আপনি হয়ে উঠবেন
আরো আকর্ষণীয়।

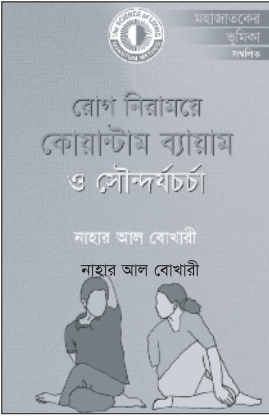


“

দিনে অন্তত ৩০ মিনিট
কোয়ান্টাম ব্যায়াম করুন।
শুরু করুন উজ্জীবন দিয়ে।
শেষ করুন শিথিলায়ন করে।
আপনি সুস্থ ও প্রাণবন্ত থাকবেন।

”

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা



নতুন সহস্রাব্দের আধুনিক মানুষের শারীরিক মানসিক সুস্থতা ও সৌন্দর্যের প্রয়োজনকে সামনে রেখে দীর্ঘ দুই যুগের পর্যবেক্ষণ ও গবেষণার আলোকে মাদাম নাহার আল বোখারী লিখেছেন, 'কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা'। বইটির দৃষ্টিনন্দন স্কেচ ও সহজবোধ্য বর্ণনার কারণে পাঠক নিজে নিজেই

কোয়ান্টাম ব্যায়ামের প্রতিটি আসন চর্চা করতে পারেন।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম ॥ নিয়মাবলি

- দুই দিনের এ কার্যক্রমে থাকছে প্রত্যেকের জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও যত্নায়নের সুস্পষ্ট দিক-নির্দেশনা।
- আলোচনা, ব্যায়াম ও মেডিটেশনের অডিও-ভিজুয়াল উপস্থাপনা।
- চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে ব্যায়ামের নিয়মিত মাসিক কার্যক্রম ও কাউন্সেলিং।
- পৃথক ব্যবস্থাপনায় পুরুষদের জন্যে পুরুষ এবং মহিলাদের জন্যে রয়েছে মহিলা প্রশিক্ষক।
- নামাজ ও খাবারের জন্যে রয়েছে প্রয়োজনীয় বিরতি।
- ক্লাসের সময় সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত।



দৈহিক সুস্থতা মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।
তাই আমি নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম করবো।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

কাকরাইল : ১/১ পায়োনিয়ার রোড, সেগুনবাগিচা, কাকরাইল,

ঢাকা-১০০০। ফোন : ৮৩৯১৩৯১, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা,

ঢাকা-১২১৯। ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

শাহবাগ : আজিজ কো-অপারেটিভ মেডিসিন মার্কেট (৪র্থ তলা), ২১৩ শাহবাগ,

ঢাকা-১০০০। ফোন : ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২, ০১৭৪০-৯৭৮৬০১

মিরপুর : সেকশন-২, ব্লক-ই, রোড-৬, বাড়ি-৫/২, মিরপুর,

ঢাকা-১২১৬। ফোন : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪

বনানী : বাড়ি-৫৯, রোড-১, ব্লক-আই, ৩য় তলা (চেয়ারম্যান বাড়ি মাঠের

পূর্ব পাশে), বনানী, ঢাকা-১২১২। ফোন : ৯৮৭১৬৪২, ০১৯৭৯-০০৩০০০

ধানমন্ডি : 'লাভলী', বাড়ি-৬৫, রোড-৬/এ, ধানমন্ডি আ/এ,

ঢাকা-১২০৯। ফোন : ৮১৩১০৭৮, ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

খুলনা : ১৯/পি শিরিশনগর আকবরাবাদ এস্টেট, খানজাহান আলী রোড

(বাদশা মিয়া ক্লিনিকের উত্তরে, বেক্সিমকো অফিসের পাশে), খুলনা-৯১০০।

ফোন : ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯, ০১৯২৩-৯৯৫৫১১

যশোর : ৯ আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রোড, লোন অফিস পাড়া, যশোর-৭৪০০

ফোন : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭

কুমিল্লা : ৪৯৬ নজরুল এভিনিউ (কর ভবনের পশ্চিম পাশের গলি), কান্দিরপাড়া,

কুমিল্লা-৩৫০০ ফোন : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮, ০১৭৫০-১৩৪৭১৩

চট্টগ্রাম : 'বদরে মহল', বাসা-৬৬, রোড-৬, ও.আর. নিজাম রোড আ/এ,

চট্টগ্রাম-৪২০৩। ফোন : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ৭৭ অর্ঘব, মিরের ময়দান, সিলেট-৩১০০

ফোন : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : 'নূর ম্যানশন' (২য় তলা), সিপাইপাড়া, রাজশাহী-৬০০০

ফোন : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

লামা ৯ কোয়ান্টাম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন : বোধিছড়া, কোয়াজুপাড়া,

ডাক : সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪। ফোন : ০১৭১৪-০৯৪২৭১

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০১০৮৬৯