দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে

কোয়ান্টাম মেথড

শত উপকার

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

www.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড শত উপকার

কোয়ান্টাম আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য। স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃস্থানীয় জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্তরের লাখো মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

অশান্তি ও অস্থিরতামুক্তি

১. আপনার মনের জট খুলে যাবে। পণ্যদাসত্ব থেকে, ভোগ্যপণ্য কেনার অসুস্থ প্রতিযোগিতা থেকে আপনি মুক্তি পাবেন। পরিবর্তে লাভ করবেন শুকরিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি।

২. ব্যর্থতার কারণ রি-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে সাফল্যের জননী প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে পারবেন।

৩. নিয়মিত মেডিটেশনের মাধ্যমে চিন্তাকে করতে পারবেন শাণিত, সিদ্ধান্তকে সঠিক এবং বক্তব্যকে করবেন স্বতঃস্ফূর্ত।

৪. আপনি পারবেন ইচ্ছেমতো ঘুমাতে, দীর্ঘ অনিদ্রা থেকে মুক্তি লাভ করতে, নির্ধারিত সময়ে ঘুম থেকে উঠতে ও অতিঘুম নিয়ন্ত্রণ করতে।

৫. মুহূর্তে সজীব : অবসাদ ও বিষণ্ণতা দূর, মুহূর্তে সজাগ : ক্লান্তি ও ঘুম ঘুম ভাব দূর, মুহূর্তে শান্ত : হঠাৎ সৃষ্ট উত্তেজনাকর পরিস্থিতি শান্তভাবে মোকাবেলা এবং মুহূর্তে মাথাব্যথা বিদূরণের টেকনিক শিখবেন।

৬. স্নায়ু ও পেশি পুরোপুরি শিথিল করতে শিথিলায়ন প্রক্রিয়া শিখবেন।

৭. রোগভয় লোকভয় মৃত্যুভয়সহ যাবতীয় অমূলক ভয়ভীতি ও ফোবিয়া থেকে মুক্তি লাভ করবেন।

৮. দুঃশ্চিন্তা হতাশা বিষণ্ণতা ডিপ্রেশন দুঃখ-অনুশোচনা ক্ষোভ ঘৃণা ও পাপবোধ থেকে মুক্ত হয়ে পাবেন মানসিক প্রশান্তি।

৯. নেতিবাচক চিন্তা, কথা, আচরণ থেকে মুক্তি এবং ইতিবাচক চিন্তা, কথা ও আচরণ অভ্যাস তৈরি করতে পারবেন।

১০. অস্থিরতা সংকোচ জড়তা ও হীনম্মন্যতা থেকে মুক্ত হয়ে আত্মবিশ্বাসী, প্রশান্ত ও প্রত্যয়ী হবেন।

১১. মনে রাখার উপায়, ভুলে যাওয়া বিষয় স্মরণ করা ও নাম মনে রাখার পদ্ধতি চর্চা আপনার স্মৃতিকে করবে আরো শাণিত।

১২. কোয়ান্টা ধ্বনি ও কোয়ান্টা ভঙ্গি প্রয়োগ করে দ্রুত শেখা এবং মুহূর্তে রাগ ক্রোধ ক্ষুধা টেনশন নার্ভাসনেস বা ভয়ভীতি নিয়ন্ত্রণ ও যেকোনো পরিস্থিতি ঠান্ডা মাথায় মোকাবেলা করতে পারবেন।

১৩. আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন, বিশ্বাস ও আশা নতুন সম্ভাবনা সৃষ্টি করে আর সংশয় ও হতাশা জীবনকে ব্যর্থ করে।

সুস্বাস্থ্য

১৪. সঠিক দমচর্চার মাধ্যমে আপনি সবসময় থাকবেন প্রাণবন্ত ও প্রাণোচ্ছল।

১৫. রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে না পারলে আপনি মুক্তি পাবেন সে শারীরিক অক্ষমতা থেকে।

১৬. আপনার হজমক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে এবং হজম সংক্রান্ত যাবতীয় সমস্যা থেকে আপনি মুক্ত থাকবেন।

১৭. শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সক্রিয় ও আরো কার্যকরী করে তোলার মাধ্যমে রোগের বিরুদ্ধে গড়ে তুলতে পারেন সফল প্রতিরোধ।

১৮. মেডিটেশনের ফলে স্ট্রেসপূর্ণ এসিডিক অবস্থা কেটে গিয়ে আপনার দেহে সৃষ্টি হবে এলকালাইন অবস্থা; সুস্থতা ও নিরাময়ের যা পূর্বশর্ত।

১৯. ওজন নিয়ন্ত্রণ করার প্রাকৃতিক ও কার্যকর পদ্ধতিতে ধরে রাখতে পারবেন আপনার আকর্ষণীয় ফিগার।

২০. ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস বর্জন এবং কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণের মাধ্যমে বাড়াতে পারবেন আপনার তারুণ্য, কর্মোদ্দীপনা ও সুস্থতা।

২১. কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা বাড়াবে আপনার দৈহিক ও মানসিক ফিটনেস।

রোগমুক্তি

২২. সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে আপনি মুক্ত থাকতে পারবেন মনোদৈহিক ৭৫ ভাগ রোগ থেকে।

২৩. আপনি শিখবেন ‘ধ্যান দোয়া দান দাওয়া’র সমন্বয়ে যেকোনো রোগ নিরাময়ের কার্যকর প্রক্রিয়া।

২৪. রোগের মনোগত কারণকে শনাক্ত ও তা দূর করার মাধ্যমে মাথাব্যথা মাইগ্রেন ব্যাকপেইন সাইনুসাইটিস ও বাত ব্যথাসহ বিভিন্ন ক্রনিক মনোদৈহিক রোগ থেকে নিরাময় লাভ করবেন।

২৫. ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি ও দেহকোষে অক্সিজেন প্রবাহ বাড়ানোর ফলে অবসাদ, ক্রনিক ঠান্ডা, এজমা, ব্রংকাইটিস থেকে লাভ করবেন আরোগ্য।

২৬. টেনশনের সাথে সম্পর্কযুক্ত রোগ যেমন–অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি হৃদরোগ, স্ট্রোক, আমাশয়, পেটের পীড়া, আইবিএস, আলসার, চর্মরোগ ইত্যাদি থেকে নিরাময় লাভ করে উপভোগ করবেন স্বাভাবিক সুস্থ জীবন।

২৭. করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত রোগীরা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব নির্দেশিত জীবন পদ্ধতি অনুসরণ করে এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হয়ে উঠবেন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মতো কর্মক্ষম।

২৮. বিশ্বাস, মনছবি ও প্রার্থনার সমন্বিত প্রয়োগের মাধ্যমে বহু জটিল ও দুরারোগ্য রোগ থেকেও লাভ করতে পারেন অবিশ্বাস্য নিরাময়।

২৯. ধূমপান এলকোহল ড্রাগসহ যেকোনো ধরনের নেশা ও মাদকদ্রব্য সহজে বর্জন করতে পারবেন।

পারিবারিক ও সামাজিক সমৃদ্ধি

৩০. স্বামী-স্ত্রী, মা-বাবা ও সন্তানদের প্রতি পরিপূর্ণ মমতা, সম্মান ও মনোযোগ দিতে শিখবেন।

৩১. সন্তানকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে গড়ে তুলতে পারবেন আলোকিত মানুষ হিসেবে।

৩২. পারিবারিক মেডিটেশনের মাধ্যমে পরিবার হয়ে উঠবে সুখশান্তিতে সমৃদ্ধ এক স্বর্গীয় পরিমণ্ডল।

৩৩. সঙ্ঘবদ্ধতার গুরুত্ব অনুভব করার ফলে সৃষ্টি হবে সঙ্ঘশক্তির চেতনা।

৩৪. ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কে ভুল বোঝাবুঝি ও দেয়াল সৃষ্টি না করে শিখবেন সুসম্পর্কের সেতু নির্মাণ করতে।

৩৫. সুসম্পর্কের গুরুত্ব ও কৌশল অনুধাবনের ফলে সামাজিক সংযোগায়নে সৃষ্টি হবে চমৎকার দক্ষতা।

৩৬. আপনার নেতৃত্বের গুণাবলি ও সাংগঠনিক দক্ষতা বিকশিত হবে।

৩৭. আচরণে বিনয়, মানবিকতা, শিষ্টাচার ও সৎগুণের স্বতঃস্ফূর্ত প্রকাশ ঘটিয়ে পরিণত হবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে।

৩৮. ক্ষমার গুরুত্ব অনুধাবনের ফলে পারিবারিক ও সামাজিক যেকোনো সম্পর্কের তিক্ততা দূর করতে পারবেন।

৩৯. বাড়বে আপনার সরাসরি সংযোগায়নের দক্ষতা, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা।

৪০. পেশা ও পরিবারের মধ্যে ব্যস্ততার সুসমন্বয় করে উভয় ক্ষেত্রে অর্জন করবেন সমৃদ্ধি।

৪১. প্রত্যন্ত অঞ্চল কিংবা প্রবাস যেখানেই থাকুন না কেন আপনার সমস্যা, বিপদ, অসুস্থতা নিরাময়ে যৌথ দোয়ায় মিলিত হবেন কোয়ান্টাম পরিবারের হাজার হাজার সদস্য। অনুভব করবেন 'আপনি একা নন'।

৪২. পরিবারের সবাই মিলে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমে অংশ নেয়ার মাধ্যমে ইতিবাচকভাবে বদলাতে শুরু করবে আপনার পরিবার।

৪৩. ব্যক্তিগত পারিবারিক শারীরিক মানসিক সামাজিকসহ যেকোনো সমস্যায় পাবেন সমমর্মিতাপূর্ণ সৎ পরামর্শ ও কাউন্সেলিং।

আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব

৪৪. চৌকস হওয়ার জন্যে নেতিবাচকতা মুক্ত হয়ে নিজেকে বদলানোর বিশাল শক্তি ভাণ্ডারকে ব্যবহার করতে শিখবেন।

৪৫. মনের অফুরন্ত শক্তি সম্পর্কে সচেতন হবেন। দৃঢ় হবে আপনার আস্থা ও বিশ্বাস। সফলদের মতো আপনিও ভাববেন 'আমি পারি, আমি পারবো'।

৪৬. মস্তিষ্কের অসাধারণ ক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা লাভ এবং মস্তিষ্ককে বেশি পরিমাণে ব্যবহারের কৌশল শিখবেন।

৪৭. সমস্যা বা সংকটের অংশ না হয়ে আপনি হবেন সমাধানের অংশ।

৪৮. রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন–এ সত্যকে অনুভব করবেন। শিখবেন দৈনন্দিন জীবনে রাগ নিয়ন্ত্রণের কৌশল।

৪৯. ব্যক্তিত্বের উন্নয়ন ও গুণাবলি অর্জনে অটোসাজেশন ও প্রত্যয়ন অনুশীলনের প্রক্রিয়া শিখবেন।

৫০. সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের সামর্থ্য লাভ করবেন যা আপনাকে করবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ত নেতৃত্বের অধিকারী।

৫১. মনছবির মাধ্যমে সাফল্য ও সৌভাগ্যকে নিজের দিকে আকর্ষণ করার প্রক্রিয়া শিখবেন।

ক্লাসে ১ম

৫২. মনোযোগ শূন্যায়নের মাধ্যমে মুহূর্তে মন স্থির করে যে অনুশীলন করবেন তা-ই সহজে আয়ত্ত করতে পারবেন।

৫৩. একজন শিক্ষার্থী হিসেবে জীবনের সঠিক লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য নির্ধারণ এবং সে লক্ষ্যপানে সহজ স্বতঃস্ফূর্তভাবে অগ্রসর হতে পারবেন।

৫৪. অখণ্ড মনোযোগ সৃষ্টি ও বিশেষ প্রক্রিয়ায় লেখাপড়ার মাধ্যমে অল্প সময়ে পড়া তৈরি করতে পারবেন।

৫৫. শিক্ষার্থী জীবনের ফাঁদগুলো সম্পর্কে আপনি সচেতন হবেন।

৫৬. শিখবেন রুটিন অনুসরণের সহজ কৌশল।

৫৭. পরীক্ষাভীতি দূর ও আত্মবিশ্বাসের সাথে পরীক্ষা দিয়ে মধ্যম মানের শিক্ষার্থীরাও পারবেন ১ম সারির রেজাল্ট করতে।

৫৮. পরীক্ষার হলে বা ভাইভা বোর্ডে কোয়ান্টা ভঙ্গির সফল প্রয়োগের মাধ্যমে কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ করবেন।

৫৯. ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার সূত্র জীবনে সফল হতে সাহায্য করবে।

প্রাচুর্য ও সাফল্য

৬০. আত্মশক্তির জাগরণ ঘটিয়ে পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধি করবেন। কর্মস্থলে বাড়বে আপনার গুরুত্ব।

৬১. মেধাকে সেবায় রূপান্তরের দৃষ্টিভঙ্গি আপনার পেশাগত কাজে সৃষ্টি করবে নতুন উদ্যম।

৬২. কর্মস্থলে সাফল্যকে নিজের দিকে আকর্ষণ করার ক্ষমতা বাড়বে।

৬৩. প্রতিটি ক্ষেত্রে শূন্য থেকে শুরু করার সাহস ও উদ্যম লাভ করবেন।

৬৪. সফল ক্যারিয়ারের পঞ্চসূত্র অনুধাবন ও অনুসরণের মাধ্যমে আপনি হবেন আপনার পেশায় অনন্য।

৬৫. মস্তিষ্ককে বেশি বেশি কাজে লাগিয়ে পেশাগত ক্ষেত্রে নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা উদ্ভাবন করা সহজ হবে।

৬৬. প্রাচুর্যের পঞ্চসূত্র অনুসরণ করে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায় লাভ করবেন প্রাচুর্য।

৬৭. পেশা ও কাজের প্রতি মনোযোগ পেশাকে পরিণত করবে আপনার জীবনের আনন্দে।

৬৮. কোয়ান্টাম হিলিং ও মাটির ব্যাংক-কে ব্যবহার করতে পারবেন আপনার পেশাগত সাফল্যের সহযোগী অনুঘটক হিসেবে।

৬৯. যেকোনো ব্যবসায়িক আলোচনা বা লেনদেনে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে প্রশান্ত মনে অপর পক্ষের সাথে লেনদেন চূড়ান্ত করতে পারবেন খুব সহজেই।

৭০. মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করতে পারবেন, ফলে দায়িত্ব নেয়ার ক্ষমতা বাড়বে আপনার।

৭১. সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির কারণে প্রতারণার চক্র থেকে রক্ষা পাবেন, বাঁচবেন আর্থিক ক্ষতি থেকে।

৭২. কেরানি মানসিকতা নয়, ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করতে পারবেন, গ্রহণ করতে পারবেন দূরপ্রসারী সিদ্ধান্ত।

৭৩. জীবনে আসবে নিয়ম ও সময়ানুবর্তিতা যা আপনাকে অল্প সময়ে বেশি কাজের সাফল্য উপহার দেবে।

৭৪. অভিনয়, ক্রীড়া ও জনপেশায় সৃজনশীলতা ও জনপ্রিয়তা বাড়বে এবং অর্থ-বিত্ত-খ্যাতি-প্রতিপত্তি লাভ করবেন আপনার নিজস্ব কাজের ক্ষেত্রে।

নৈতিক ও আত্মিক উন্নয়ন

৭৫. 'অন্তরতম আমি'র সাথে সংযোগ স্থাপন করে আপনি অনুভব করবেন আত্মার স্বরূপ।

৭৬. প্রজ্ঞা লাভ করে আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবেন।

৭৭. অন্তরের পথপ্রদর্শক অন্তর্গুরুর কাছ থেকে পাবেন কল্যাণের পথনির্দেশ।

৭৮. কমান্ড সেন্টারে অন্যের রোগ নির্ণয়, নিরাময় ও সার্বিক কল্যাণ সাধনের প্রক্রিয়া শিখবেন।

৭৯. কমান্ড সেন্টারের সাইকিক বর্ম লাভ করে সকল অশুভ প্রভাব থেকে মুক্ত হতে পারবেন।

৮০. দৃশ্যমান সবকিছুর পেছনে ক্রিয়াশীল প্রকৃতির নেপথ্য স্পন্দন ও নিয়মকে নিজের ও অন্যের নিরাময় এবং সার্বিক কল্যাণে সক্রিয় করে তোলার প্রক্রিয়ায় সংযুক্ত হবেন।

৮১. নামাজ, প্রার্থনা ও ইবাদতে সৃষ্টি হবে একাগ্রতা ও গভীর মনোযোগ।

৮২. ধ্যানের স্তরে অর্থসহ কোরআন শোনার অভূতপূর্ব অনুভূতি লাভ করবেন। স্রষ্টার বাণী অনুধাবন করবেন গভীর আত্মনিমগ্নতায়।

৮৩. ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে মানুষ ও সৃষ্টি জগতের প্রতি হৃদয়ে অনুভব করবেন বিশ্বজনীন মমতা।

৮৪. নিজের অন্তর্গত অনিশ্চয়তা, নিরাপত্তাহীনতা ও নিঃসঙ্গতার কারণগুলোকে উদ্‌ঘাটন করে সহজেই তা দূর করতে পারবেন।

৮৫. স্রষ্টায় সমর্পণের মাধ্যমে আপনার মধ্যে সৃষ্টি হবে প্রশান্ত প্রত্যয়। জীবন থেকে দূর হবে সকল অযাচিত ভয় ও অস্থিরতা।

৮৬. কোয়ান্টামম-এর নিবিড় প্রকৃতির মাঝে ধ্যান ও হিরণ্ময় মৌনতার আনন্দে অবগাহন করার সুযোগ পাবেন।

৮৭. বিষাদমুক্ত সদানন্দ আলোকিত জীবনের চাবিকাঠি লাভ করবেন।

৮৮. জানতে পারবেন জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য আর উপলব্ধি করবেন মানুষ হিসেবে আপনার ওপর অর্পিত দায়িত্বকে।

৮৯. পরিণত হবেন নৈতিক ও মানবীয় গুণাবলিসম্পন্ন এক অনন্য মানুষে।

৯০. আপনি লাভ করবেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

সেবা

৯১. স্ব-উদ্যোগ, স্ব-অর্থায়ন ও স্ব-পরিকল্পনার নানাবিধ উদ্যোগের মাধ্যমে সত্যিকার অর্থে সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত হতে পারবেন।

৯২. হাজারো মানুষের সাথে শ্রমানন্দে সৃষ্টির সেবা করার সুযোগে লাভ করবেন আত্মিক পরিতৃপ্তি।

৯৩. সৎসঙ্ঘে একাত্মতা আপনার মেধাকে করবে শতধারায় বিকশিত।

৯৪. ‘সোল ফাদার’ বা ‘সোল মাদার’ হওয়ার মাধ্যমে আপনি হতে পারেন অসহায় শিশুদের আত্মিক আশ্রয়।

৯৫. সাদাকায়ন, আলোকায়নসহ নিয়মিত বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে অংশ নিয়ে সৎসঙ্ঘে আপনার জীবন হয়ে উঠবে প্রশান্তিময়।

৯৬. একার পক্ষে অসম্ভব এমন অসংখ্য সুদূরপ্রসারী সেবামূলক কাজের সাথে একাত্ম হওয়ার অবারিত সুযোগ পাবেন কোয়ান্টামের অঙ্গনে।

৯৭. স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে অংশ নিয়ে বাঁচাতে পারবেন মুমূর্ষু প্রাণ।

৯৮. কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের মাধ্যমে দরিদ্র জনগোষ্ঠীর ভাগ্য উন্নয়নে কাজ করার সুযোগ পাবেন আপনি।

৯৯. কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে প্রতিদিনের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানের মাধ্যমে হাজারো বঞ্চিতের জীবনকে আলোকিত করতে পারবেন সঙ্ঘবদ্ধভাবে।

১০০. বিশ্বের সেরা দশ জাতির অন্তর্ভুক্ত হওয়ার মনছবি করে আপনি এক মানবিক মহাসমাজ নির্মাণে ভূমিকা রাখতে পারবেন।

১০১. লাখো মানুষের মতো আপনিও বলবেন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি!
প্রভুকে ধন্যবাদ! বেশ ভালো আছি!

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০৯৬১৩-০০২০২৫, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd
কাকরাইল : ১/১ পায়োনিয়ার রোড, সেগুনবাগিচা, কাকরাইল, ঢাকা-১০০০
ফোন : ৯৩৫৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
বনশ্রী : বাড়ি–২৩, রোড–১, ব্লক–এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯
ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

শাহবাগ	: ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২	**চট্টগ্রাম**	: ০৩১-২৫৫২০০৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
বনানী	: ৯৮৭১৬৪২, ০১৯৭৯-০০৩০০০	**সিলেট**	: ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২
ধানমণ্ডি	: ৯১১৬৫৫৭, ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮	**রাজশাহী**	: ০৭২১-৮১২৪৯৪, ০১৭১১-১০৪২৮৯
বংশাল	: ৭৩৪১৬৬৯, ০১৬৭৮-৭৪৬০৪৭	**খুলনা**	: ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
রূপনগর	: ৯০২০৯৫৫, ০১৭৬১-৮৭৯৭৩০	**যশোর**	: ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭
মিরপুর	: ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪	**কুমিল্লা**	: ০৮১-৬১৩৮৩, ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮
যাত্রাবাড়ি	: ৭৫৫১৩৯৪, ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮	**সুনামগঞ্জ**	: ০১৭১২-৫০৯৫৭২, ০১৭৪৮-৯৯৬১১৭
মতিঝিল	: ৭১৯৩২৩৯, ০১৭৪৪-৮৮৫৫১১	**বরিশাল**	: ০৪৩১-৬৪১৩৫, ০১৭৩৫-৪৩৪৬৭১
সবুজবাগ	: ৮৩৩২৭০৮, ০১৬৭০-৭০৭০০০	**ময়মনসিংহ**	: ০৯১-৬২১১৮, ০১৯১২-৭২৩০৯৫
উত্তরা	: ৮৯৩১৮৭৩, ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮	**বগুড়া**	: ০১৯৬৩-৩২২৭০৮, ০১৭১৩-১৭৬৫১১
মোহাম্মদপুর	: ৮১৯০২৫০, ০১৯৭২-৮৮৮৬৫০	**দিনাজপুর**	: ০১৭৫৭-৮৩৯৫৮৪, ০১৭৬৭-৪২১৩৬৮
লালবাগ	: ০১৬৭৫-৭৫২৪৬০, ০১৬৭৫-৫১৩৪৩৪	**গাজীপুর**	: ০২-৯২৯৩৮১৬, ০১৭৪৩-৯১৩৫১১
হাতিরপুল	: ৮১৫৬৯৬৫, ০১৯১২-৭৬৩১৩৩	**নারায়ণগঞ্জ**	: ০২-৭৬৩১৩৮৬, ০১৬৮৯-০৬৬৭৬৭

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭। **ফোন :** ৯৩৫১৯৬৯, ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
কোয়ান্টামম ॥ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ, লামা : বোধিছড়া, কেয়াজুপাড়া ডাক : সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪। **ফোন :** ০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০১৭৫৮-৮৮০৪১১

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

শুভেচ্ছা মূল্য : ১০ টাকা
January 2014 ■ **WINDOWS** Printing Centre