



প্রতিদিন
মনে মনে
শতবার বলুন
সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

৩০০ টাকার অর্থ প্রদান
 করণের লক্ষ্যে প্রচেষ্টা করা
 হইবে।
 (অর্থ প্রদান) প্রদান
 প্রদান প্রদান প্রদান প্রদান
 প্রদান প্রদান প্রদান প্রদান
 প্রদান প্রদান প্রদান প্রদান

মাটির ব্যাংকের মাধ্যমে সংগ্রহ করেছেন ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা। ফলে দেশজুড়ে পরিচালিত হচ্ছে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা, সুপেয় বিপ্লব পানি সরবরাহ, স্বনির্ভরায়ণসহ বিভিন্ন সেবাদায়ী কর্মকাণ্ড।

বান্দরবানের লামায় কোয়াটাম শিশুকানন ও শিশুসদনে পড়াশোনা, সংস্কৃতিচর্চা ও খেলাধুলার যাবতীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে বেড়ে উঠছে সাত শ ছেলেশিশু ও ৪০টি মেয়েশিশু।

কোয়াটাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয়েছে ৮২,০৮৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর এ সবকিছুর নেপথ্যে নীরবে কাজ করে যাচ্ছেন ফাউন্ডেশনের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীরা

সদস্যরা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
পৌনে চার শতম ব্যাচ অনুষ্ঠানের
প্রাক্কালে এই পরিবারের একজন সদস্য
হিসেবে চারপাশের সবাইকে
আলোকিত জীবনের আহ্বান পৌছে
দিন। বিশ্বাসের সাথে বলুন। পরিচিত-
আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশীদের কাছে
কোয়ান্টাম মেথড ৩৭৫ ব্যাচের কোর্স
কার্ড ও বুলেটিন পৌছে দিন।

আসুন, সবো শক্তির ও আন্তরিক
অংশগ্রহণে আমরা গড়ে তুলি এক
নৈতিক ও মানবিক মহাসমাজ।

১৯৯৩ সালে
ফাউন্ডেশনের
উদ্যোগে
ব্যাপকভাবে
মেডিটেশন
চর্চা শুরু
হওয়ার পর
থেকে ধীরে
ধীরে স্পষ্ট
হতে থাকে

বিজ্ঞানমনস্ক হোন
প্রাকৃতিক নিয়মেই
আপনি ভালো
থাকবেন

তখন আমরা বলেছিলাম, আগামী
এক দশকে এ ধারণা দেশে-বিদেশে
আরো বিকশিত ও বিস্তৃত হবে। এবং
সেদিন শিক্ষিত সচেতন মানুষ মাত্রই
মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব অনুধাবন

আপনিও তাই বিজ্ঞানের সাথে
থাকুন। বিজ্ঞানমনস্ক হোন। প্রাকৃতিক
নিয়মেই আপনি ভালো থাকবেন।



ব দ লে গে ছে লা খো জী ব ন

জীবন বদলের অনুরণন ছড়িয়ে পড়ছে সবখানে



মহামানবরা পৃথিবীতে এসেছেন শান্তির বাণী আর আলোকিত জীবনের দিক-নির্দেশনা নিয়ে। তাঁদের কথা ও জীবনচর্চা সমসাময়িক মানুষকে যেমন আলোকিত করেছে, তেমনি হাজার বছর ধরে পরবর্তী প্রজন্মকেও সঠিক পথ দেখিয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড এ শাস্ত্রত চেনারই একটি আধুনিক রূপ।

সহজবোধ্যতা ও কার্যকারিতা কোয়ান্টাম মেথডকে দিয়েছে সার্বজনীনতা। আর তাই বয়স, পেশা, শিক্ষাগত যোগ্যতা বা সামাজিক অবস্থান যা-ই হোক, প্রত্যেকে এর চর্চায় উপকৃত হচ্ছেন সমানভাবে। ফলে সম্ভব হয়েছে একক প্রচেষ্টায় ২২ বছরে পৌনে চারশটি কোর্স-যা বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে এক অবিস্মরণীয় ঘটনা।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাই শুধু নন, প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এ চেনার সাহচর্যে এসে লাখো মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন। শারীরিক মানসিক আর্থিক সামাজিক আত্মিক-বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতাকে যারা মেনে নিয়েছিলেন নিয়তি হিসেবে; কোর্সে অংশগ্রহণ করে, মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চা করে তারা নিজেদের আবিষ্কার করছেন নতুনরূপে। অভাবকে প্রাচুর্যে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে রূপান্তরিত করে লাভ করছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

বদলে যাওয়ার অসীম ক্ষমতা রয়েছে প্রতিটি মানুষের মধ্যেই। আমাদের মস্তিষ্কের অভ্যন্তরীণ যে সূক্ষ্ম কর্মপ্রবাহ, তাতে রয়েছে সম্ভাব্যতার বিস্ময়কর নিদর্শন। মস্তিষ্ক যে এত জটিল প্রক্রিয়ায় কাজ করতে পারছে, এর মূলে রয়েছে সম্ভাব্যতা। আমাদের মস্তিষ্কে রয়েছে ১০০ বিলিয়ন নিউরোন সেল। একটি নিউরোনের সাথে আরেকটি নিউরোনের সংযোগ-সম্ভাবনা অসীম। এই নিউরোন সেলগুলো একটি আরেকটির সাথে সংযোগ স্থাপন করে প্রতিনিয়ত। এ সংযোগ যত বাড়বে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতাও তত বাড়বে। সংযোগের এ ক্ষমতা ও সম্ভাবনা সম্পর্কে ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেছেন, ২৫-এর পাশে ৩০টি শূন্য বসালে যে সংখ্যা হবে, একটি নিউরোন সে পরিমাণ নিউরোনের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারে। যদি এই সংখ্যক কাগজ একটার ওপর একটা রাখা হয়, তবে তা উঁচু হতে হতে মহাবিশ্বে আমাদের জানা সীমানা পার হয়ে যাবে, তবু কাগজ ফুরাবে না। নতুন বিশ্বাস কিংবা নতুন ধারণার সাহায্যে মস্তিষ্কে নতুন চাপ্ত্য সৃষ্টি করতে পারলে এ সংযোগের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এভাবেই মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়ে উপহার দেয় জীবনের নতুন বাস্তবতা।

সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার দেয়া/ নেয়া থেকেও এখন বিরত থাকছেন অনেকেই। এক্ষেত্রে কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি হলো, কোনো উপলক্ষ বা নির্দিষ্ট দিনে নয়, সামর্থ্য অনুযায়ী প্রিয়জনকে তার প্রয়োজনীয় ও পছন্দনীয় উপহার দেয়া যায় যেকোনো সময়ে।

বিনয় ও সেবা ৯ কল্যাণের পথ

পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও বিনয় কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মাঝে সৃষ্টি করেছে এক অচ্ছেদ্য মমতার বন্ধন। বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রতি শ্রদ্ধা এবং তাদের সুযোগসুবিধা ও প্রয়োজনের দিকে মনোযোগী হওয়া-এই চিরায়ত গুণগুলো এ পরিবারের তরুণ-তরুণীদের দিয়েছে আলাদা পরিচিতি। ফলে তারাও দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন শিষ্টাচারের শিক্ষাকে।

জড়তা-সংকোচ দূর করে সবার সাথে যোগাযোগ বাড়ানো এবং সর্বস্তরের মানুষের সাথে মেশার আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে সবার মধ্যে। সেবা নেয়ার পাশাপাশি সেবা দেয়ার মানসিকতা এবং সেইসাথে বেড়েছে অন্যের জন্যে আন্তরিক প্রার্থনা করার আকাঙ্ক্ষা।

প্রাত্যহিক জীবনে ধ্যান ও প্রার্থনার অনুরণন

মাতৃভাষা বাংলায় পবিত্র বেদ, গীতা, ধর্মপদ ও বাইবেল-এর মর্মবাণী এবং কোরআনের মর্মস্পর্শী দোয়াসমূহ শোনার এক অপূর্ব সুযোগ করে দিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'হে মানুষ শোনো', 'পবিত্র ধর্মবাণী' ও 'আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী' অডিও সিডি। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা প্রতিদিন ধর্মীয় বাণীর এ সিডিগুলো নিজেরা শুনছেন, যার যার ধর্মবিশ্বাস অনুযায়ী নিমগ্ন হচ্ছেন প্রার্থনায়। উপহার হিসেবে বিতরণ করছেন পরিচিতদেরকেও।

এছাড়া প্রাত্যহিক মেডিটেশন চর্চা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মাঝে সৃষ্টি করেছে এক ভিন্ন মাত্রা। সুস্থতা, প্রশান্তি ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অনুরণন পৌঁছে গেছে ঘরে ঘরে।

সঠিক জীবনদৃষ্টি

দীর্ঘ দুদশকের নীরব ও গতিময় কাজ কোয়ান্টামকে দিয়েছে এক ভিন্ন পরিচিতি। কোয়ান্টাম পরিবারের গণ্ডি পেরিয়ে এর সঠিক জীবনদৃষ্টিমূলক কালোত্তীর্ণ বাণীগুলো এখন মানুষের মুখে মুখে। 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন', 'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে', 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'-কথাগুলো যেন প্রতিটি মানুষের মৌলিক প্রয়োজনকেই উপস্থাপন করছে। জীবনঘনিষ্ঠ এ বাণীগুলো তাই সাধারণ মানুষ গ্রহণ করেছেন। চর্চা করেছেন। আর নিয়মিত এর অনুশীলন করে অর্জন করছেন কাক্ষিত সাফল্য।

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস চর্চা ও ক্ষতিকর পানীয় বর্জন

কোয়ান্টামের বিভিন্ন দিক-নির্দেশনাকে এখন অনেকেই দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করছেন আনন্দচিত্তে। খাদ্যাভ্যাসের বেলায় দুধ-চায়ের পরিবর্তে লিকার চা, সফট ড্রিংকসের পরিবর্তে ডাব বা লেবু পানি, সকালে ভরপেট নাশতা ও রাতে হালকা খাবার, রমজান মাসে ইফতার ও সেহরিতে হালকা খাবার; ফাস্টফুড, জুস, কৃত্রিম ও প্যাকেটজাত খাবার বর্জন ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসগুলো এখন অনুসরণ করছেন স্বাস্থ্যসচেতন অনেক মানুষ।

সফট ড্রিংকস বা কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস-এসব ক্ষতিকর পানীয় নিয়ে এখন সর্বত্র আলোচনা হচ্ছে। অথচ কোয়ান্টাম এ নিয়ে সতর্ক

করে আসছে দেড় যুগ আগে থেকেই। কোমল পানিয়ার প্রতি সাধারণ মানুষের আসক্তিই কিডনি জটিলতা, ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্ট, অকালবার্ধক্য, হৃদরোগ, হজমে সমস্যা, মেদশূলতা ইত্যাদির জন্যে দায়ী। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ব্যাপকভাবে এসব ক্ষতিকর পানীয় বর্জন এ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতাকে আরো গতিশীল করেছে।

সময়ানুবর্তিতা ও শিষ্টাচার

সময়কে অনুসরণ করা, সর্বাবস্থায় শুকরিয়ার চর্চা, কুশল জিজ্ঞাসার উত্তরে 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ বেশ ভালো আছি' বলা, কথা-আচরণ-পোশাকে শালীনতাবোধ, আলোচনা অনুষ্ঠান ও ভাবগম্ভীর পরিবেশে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা, ধূমপান বর্জন ইত্যাদি শিষ্টাচারগুলো ধীরে ধীরে সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা পাচ্ছে! কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি অন্যান্যদের মাঝেও।

সুখী পরিবার নির্মাণ ও সামাজিক উপহার বর্জন

ব্যক্তিগত জীবনে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সহজ ও মিতব্যয়ী জীবনযাপন এবং সুখী পারিবারিক পরিবেশ অনুপ্রাণিত করছে চারপাশের মানুষকে। এর পাশাপাশি অপ্রয়োজনীয় ব্যয়, বাহুল্য, ব্র্যাডুপ্রীতি কিংবা চলতি ফ্যাশনের স্রোতে নিজেকে ভাসিয়ে না দিয়ে সবার মধ্যে জাগ্রত হচ্ছে পরিমিতবোধ ও দানের প্রবণতা। সৃষ্টির সেবায় মাটির ব্যাংকে দান জনপ্রিয় হয়ে উঠছে বহু পরিবারে।

১৫ বছরে দুই লক্ষ দাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে ৬ লক্ষ প্রাণ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অতিক্রম করেছে এর সাফল্যময় ১৫ তম বছর। বাঁচাতে সাহায্য করেছে প্রায় ৬ লক্ষ অমূল্য প্রাণ। ১৫ মে, ২০১৪ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে ৫ লক্ষ ৯২ হাজার ৮২০ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান। ফলে এটি পরিণত হয়েছে লাখে লাখে বিপন্ন মানুষের ভরসা স্থলে।

আন্তরিক সেবা, আধুনিক প্রযুক্তি ও আপোসহীন মান নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি রক্তদানে আগ্রহী প্রজন্ম সৃষ্টিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। প্রায় দুই যুগের নিরলস পরিশ্রমে কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২ লক্ষ ১৭ হাজার ৫২১ জন রক্তদাতার সুবিশাল ডোনার পুল। এর মধ্যে আজীবন রক্তদাতার সংখ্যা (ন্যূনতম তিন বা তার বেশি বার রক্ত দিয়েছেন) ২৬ হাজার ৬৯৪ জন, সিলভার ডোনার (১০ বারের বেশি রক্ত দিয়েছেন)

৫,১১৩ জন আর গোল্ডেন ডোনার (২৫ বারের বেশি) ২৯৯ জন। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এখন শুধু দেশেই নয়, বিদেশেও রক্তদানকে জনপ্রিয় করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন।

গত বছর ২৪ এপ্রিল সাভারে ঘটে যাওয়া মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় আহত শ্রমিকদের চিকিৎসাসেবায় বিনা প্রসেসিং খরচে প্রথম চার দিনে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে সরবরাহ করা হয় ৬৪৯ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। আর এ লক্ষ্যে সংগ্রহ করা হয় আড়াই হাজার ইউনিট রক্ত, যা পরবর্তীতে ঢাকার বিভিন্ন হাসপাতালের ব্লাড ব্যাংকে সরবরাহ করা হয়।

আহত শ্রমিকদের চিকিৎসায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখার জন্যে বিজিএমইএ আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে বিশেষ সম্মাননা জানানো হয়। এতে প্রধান অতিথি স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় প্রতিমন্ত্রী এড. জাহাঙ্গীর কবির নানক ও বিজিএমইএ-এর সভাপতি আতিকুল ইসলামের কাছ থেকে সম্মাননা গ্রহণ করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান এবং বিশিষ্ট শিল্পোদ্যোক্তা ও মোমেন্টারি মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।



থ্যালাসেমিয়াসহ বিভিন্ন রোগে নিয়মিত বা নির্দিষ্ট সময় অন্তর রক্ত প্রয়োজন হয় এমন বহিষ্ঠত পরিবারের প্রায় সাত শ রোগীকে প্রতিমাসে বিনামূল্যে অর্থাৎ কোনোরকম প্রসেসিং খরচ ছাড়াই রক্ত প্রদান করা হচ্ছে।

এছাড়াও ২০১৩ সালে সরবরাহকৃত মোট ৮২,০৮৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদানের মধ্যে সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রসেসিং খরচ ও সীমিত সামর্থ্যবানদের জন্যে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে যথাক্রমে ১০,১৯৫ ইউনিট ও ৫,৬১৫ ইউনিট রক্ত সরবরাহ করা হয়েছে।



কেয়া নিট কম্পোজিট লি. প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত একদিনের ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগ্রহ হয়েছে ১,০০১ ইউনিট রক্ত

কোয়ান্টাম আইসিটি ॥ প্রযুক্তি-দক্ষ লাখে টেকনোটিয়ার গড়ার স্বপ্নে ...



৯ ডিসেম্বর, ২০১১-তে ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয়ে আইসিটি কার্যক্রমের উদ্বোধন করছেন ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির প্রাক্তন উপাচার্য প্রফেসর ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী। সাথে আরো ছিলেন ড্যাফোডিল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য প্রফেসর ড. এম লুৎফর রহমান এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী

কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে-২০২৫ সালে বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে পরিণত হবে বাংলাদেশ। আর এজন্যে চাই তথ্যপ্রযুক্তি-তে দক্ষ এক সমৃদ্ধ জনশক্তি। তাই বিশ্বমানের প্রযুক্তি-জ্ঞানে দক্ষ লাখে টেকনোটিয়ার গড়ে তোলার স্বপ্ন নিয়ে ফাউন্ডেশন শুরু করেছে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম। এর অন্যতম উদ্দেশ্য হলো, তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির ক্ষেত্রে দেশকে প্রথম স্থানে নিয়ে যাওয়া।

এ কার্যক্রমের আওতায় প্রতি সপ্তাহে চার দিনব্যাপী (শুক্র-সোমবার) বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম ও বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম, ইন্টার্নি প্রোগ্রাম, কম্পিউটার সার্ভিস সাপোর্ট, সাপ্তাহিক সাদাকায়ন, মাসিক কার্যক্রম, আধুনিক তথ্যপ্রযুক্তি বিষয়ক সেমিনার ও বিষয়ভিত্তিক ওয়ার্কশপ নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।



অডিও-ভিজুয়াল পদ্ধতিতে পরিচালিত হচ্ছে বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রাম ও বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম। এ পর্যন্ত ঢাকা ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত বেসিক কম্পিউটিং প্রোগ্রামের ১৩০টি ব্যাচে এবং ঢাকায় অনুষ্ঠিত বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রামের ৪৩টি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন মোট ১,৪৬৮ জন।

সৃষ্টির সেবায় ফাউন্ডেশন ॥ জগৎ থেকে যার শুরু...



চট্টগ্রাম, ঢাকার মিরপুর ও খুলনাতে পরিচালিত হচ্ছে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। এর আওতায় এ পর্যন্ত ১১ শতাধিক মা ও শিশু পেয়েছেন প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা ও পর্যাপ্ত পুষ্টি।

দুস্থের সেবায় বঞ্চিতের কল্যাণে

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

হক্কুল ইবাদ
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

নিয়মিত দানের মাধ্যমে দাতার কল্যাণ ও প্রকৃত অভাবীদের সাহায্যার্থে ১৯৯৮ সালে ফাউন্ডেশন শুরু করে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম। সে বছর সংগৃহীত হয় ১৮ হাজার টাকা। আর ২০১৩ সালে এ থেকে মোট সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ১৪ কোটি ৪৩ লক্ষাধিক টাকা।

এ অর্থে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম শিশুকানন, শিশুসদন, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম, খতনা, চিকিৎসাসেবা, দাফন ও সংস্কার, নলকূপ স্থাপনসহ বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম।



দেশের বিভিন্ন স্থানে খতনা-সেবা দেয়া হয়েছে দরিদ্র পরিবারের এক লক্ষ দুই হাজার ৭৩টি শিশু-কিশোরকে। খতনা-সেবা গ্রহণকারীদের একটি স্লিঙ্গ, গামছা ও ফুল কোর্স এন্টিবায়োটিক বিতরণ করা হয়।



কোয়ান্টামের শাফিয়ানে প্রতি সপ্তাহে বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা দেয়া হচ্ছে। এ বছরের ২১ ফেব্রুয়ারি নবনির্মিত শাফিয়ানে আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে ৯৩ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে সেবা পেয়েছেন চার হাজার দুই শত ১৯ জন রোগী। আর এ পর্যন্ত চিকিৎসাসেবা ও বিনামূল্যে ওষুধ দেয়া হয়েছে এক লক্ষ এক হাজার আট শত রোগীকে।



দেশের উপকূলীয় অঞ্চল এবং পাহাড়ি এলাকায় স্থাপন করা হয়েছে শতাধিক টিউবওয়েল। এর ফলে বিশুদ্ধ পানি পান করতে পারছেন সেসব এলাকার পথচারী ও স্থানীয় অধিবাসীসহ হাজারো মানুষ।



আত্মীয়-পরিজনহীন অসহায় বৃদ্ধদের নিয়ে বান্দরবানের রাজবিলায় পরিচালিত হচ্ছে 'আশ্রয়মন্ড'। এর আওতায় তারা পাচ্ছেন বাসস্থান, খাদ্য, বস্ত্র, চিকিৎসাসহ যাবতীয় সুবিধা।

স্বাগতম!

৪

স্বাগতম!!



স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় কুমিল্লায় দুই মাসব্যাপী সেলাই প্রশিক্ষণ কোর্সের প্রথম ব্যাচে ২৭ জন মহিলাকে সেলাই প্রশিক্ষণ ও ১৫টি সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এছাড়াও দেশের বিভিন্ন স্থানে দুস্থ মহিলাদেরকে সেলাই মেশিন প্রদান করা হচ্ছে। যার ফলে পারিবারিকভাবে তারা হয়ে উঠছে সচ্ছল। শিক্ষিত হয়ে উঠছে তাদের সন্তানরা।

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম

দারিদ্র বিমোচন, দুস্থ ও বঞ্চিতদের পুনর্বাসন এবং তাদেরকে স্বনির্ভর করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রম। ঋণমুক্ত স্বাবলম্বী জীবন গড়ছেন শত শত মানুষ ও তাদের পরিবার।

এ কার্যক্রমের আওতায় সেলাই প্রশিক্ষণ ও সেলাই মেশিন, মৎস্য ও পশুসম্পদ প্রকল্প, অটোরিকশা, ক্ষুদ্র ব্যবসা (টি-স্টল, ফার্মেসি, বইয়ের দোকান) গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামত এবং কৃষিতে বিনিয়োগে সহযোগিতা করা হচ্ছে।



ফার্মেসি ব্যবসায় স্বাবলম্বী যশোরের মাসুদুর রহমান।



নতুন গৃহনির্মাণ ও গৃহ মেরামতে সাহায্য দেয়া হয়েছে বন্যা ও ঘূর্ণিঝড়ে আক্রান্ত উপকূলীয় অঞ্চলসহ বিভিন্ন এলাকায়। হাজারো মানুষ উপকৃত হয়েছে এই গৃহায়ণ প্রকল্প থেকে।

স্বনির্ভরায়ণ কার্যক্রমের আওতায় পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন পশুসম্পদ প্রকল্প (হাঁস মুরগি গরু ভেড়া ছাগল মৎস্য)



স্বাগতম!



স্বাগতম!!

অনুভূতি বৈচিত্র্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

মেডিটেশন চর্চা মানুষকে আত্মবিশ্বাসী আর কর্মোদ্যমী করে তোলে। এখানে জীবনের অনেক প্রয়োজনীয় বিষয় শেখার সুযোগ হয়েছে আমার।

রোকিয়া আফজাল রহমান • শিল্প উদ্যোক্তা ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা, ৩৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড আমাদের যে জীবনাদর্শে অনুপ্রাণিত করেছে, তা ব্যক্তিজীবনে প্রয়োগ করতে পারলে নিশ্চয়ই আমরা আদর্শ মানুষ হবো এবং উন্নত সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়তে পারবো।

ড. এস এম মোস্তফা কামাল খান • সহযোগী অধ্যাপক, নর্থসাইথ বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

জীবনকে সুস্থ ও সুন্দর রাখার সহজ পদ্ধতিগুলো শিখলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

শহীদুল ইসলাম • ডেপুটি এটর্নি জেনারেল, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্ট, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড আমাদের শেখাচ্ছে, কীভাবে একটা পরিপূর্ণ জীবন গড়ে তোলা যায়। এখানে শেখানো হচ্ছে, আমি কী পাবো তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো মানুষের জন্যে আমি কী করতে পারি, মানবতাকে আমি কী দিতে পারি।

ড. কাজী আহমেদ নবী • অধ্যাপক, ফিন্যান্স ও ব্যাংকিং বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে লক্ষ করেছি-যেভাবে ব্যক্তিকে মর্যাদা দেয়া হয়েছে, ব্যক্তির বিকাশকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে, তেমনি বৃহত্তর পরিসরে পরিবার, সমাজকে সমান গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। সর্বোপরি জাতি-ধর্ম-বর্ণের উর্ধ্বে গিয়ে জাতিগত অর্জন আর সাফল্যকে নিশ্চিত করার অনুপ্রেরণাই জোগাচ্ছে কোয়ান্টাম।

সৈয়দ জগলুল পাশা • যুগ্ম সচিব, প্রাইভেটাইজেশন কমিশন, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমরা অনেক কিছুই জানি কিন্তু মেনে চলতে পারি না। আমাদের জানা কথাগুলোই ভেতর থেকে বিশ্বাস করতে শেখায় কোয়ান্টাম।

সুমাইয়া জাফর সুজানা • মডেল, ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

অসুস্থতার কারণে চার মাস পড়ালেখা থেকে বিচ্ছিন্ন ছিলাম। একটা সময় সুস্থ হয়ে উঠলেও বেশ হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। কোর্সে এসে আমার হতাশা কেটেছে, লক্ষ্য নির্দিষ্ট হয়েছে।

চিশতীয়ার আহমেদ খান • শিক্ষার্থী, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে এসে দেখলাম-গুরুজী সুস্থতা, রোগ নিরাময় বিষয়ে যা বলেছেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত।

ডা. আফরোজা বেগম • সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমি খুব ভয় পেতাম। মেডিটেশন করার পর আমার ভেতর আর কোনো ভয় নেই। আগে আমি একজনের সাথেও কথা বলতে ভয় পেতাম আর কোর্সে শত শত মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলতে পেরেছি।

মো. নাকিস ফুয়াদ • শিক্ষার্থী, ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

২২ বছরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন সমাজের সর্বস্তরের বিভিন্ন শ্রেণি ও পেশার মানুষ। তাদেরই কিছু বৈচিত্র্যময় অনুভূতি এখানে সীমিত পরিসরে তুলে ধরা হলো।

মন আর মস্তিষ্কের সমন্বয়হীনতার জন্যেই আমরা সমস্যায় ভুগি, সফল হতে পারি না। এ কোর্সে এসে মনে হলো মন আর মস্তিষ্কের সুন্দর সমন্বয়ই হলো কোয়ান্টাম মেথড।

ডা. খন্দকার আসাদুজ্জামান • সহকারী অধ্যাপক, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে এসে শিখলাম, কষ্ট বয়ে বেড়িয়ে লাভ নেই। আমি কেন সাময়িক ব্যর্থতার কষ্টে সময় নষ্ট করবো? যেখানে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তের মূল্য অনেক বেশি।

কৌজিয়া আফরিন ফাইজা • শিক্ষার্থী, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

জ্ঞানবিজ্ঞানের এক বিশাল ভাণ্ডার উন্মোচিত হয়েছে আমার সামনে।

মওলানা বেলাল হুসেইন ফতেহপুরী • মহাপরিচালক, ফতেহপুর ইসলামিয়া মাদ্রাসা, ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

১০ বছর যাবৎ আমার চোখে এলার্জি ছিলো। সবসময় চুলকাতো, চোখে ময়লা জমে থাকতো। কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর থেকে আমার চোখে এসব সমস্যা আর হচ্ছে না।

তানজিলা ইসলাম • শিক্ষার্থী, ৩৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টামে এসে আমি সেই প্লাটফর্মটি পেলাম যেখানে একজন মানুষ তার ব্যক্তিগত প্রত্যাশা, আশাবাদ আর প্রশান্তির একটা জায়গা খুঁজে পাবে। তরুণরা বাচতে শিখবে।

অধ্যাপিকা সালমা আজার • সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্স করে আমার স্মৃতিশক্তি বেড়েছে। আগে কারো নাম মনে রাখতে পারতাম না। আল্লাহর রহমতে এ সমস্যাটি আর নেই।

মো. নূর আজম • ব্যবসায়ী, ৩৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

ভালো মানুষ হওয়ার জন্যে যে পথ এবং পাথেয়-তারই সন্ধান দিচ্ছে কোয়ান্টাম।

এডভোকেট চন্দন দাস • সভাপতি, চট্টগ্রাম জেলা আইনজীবী সমিতি, ৩৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার ধারণা ছিলো, সফল মানুষের জন্যে মেডিটেশন কোর্স করার কোনো প্রয়োজন নেই। কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, সফলতা ধরে রাখার জন্যেই মেডিটেশন প্রয়োজন।

মো. মাজহারুল ইসলাম • ব্যাংকার, ৩৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে অংশ নেয়ার পর নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে। এর আগে প্রার্থনায় এতটা তৃপ্তি আমি কোনোদিন পাই নি।

ড. মো. নিজামুল করিম • লজ পরিদর্শক, কুমিল্লা শিক্ষাবোর্ড, ৩৫২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আগে ভাবতাম, ৩৫ বছর ধরে একটি স্কুল পরিচালনা করছি, আর কত! কদিনই-বা আর বাঁচবো! কোয়ান্টাম আমার দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে দিলো। এখন ভাবি, সব প্রতিকূলতা জয় করে জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত কর্মক্ষম থাকবো ইনশাআহ।

আজুমান আরা ভূঁইয়া • প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ, নারায়ণগঞ্জ কিডারগার্টেন, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে চারদিনে বিজ্ঞান এবং ধর্মের যে সমন্বয় দেখেছি, তা শুধু দেশে নয় সারা পৃথিবীতে ঘটেছে বলে আমার জানা নেই।

মান্নান হীরা • বিশিষ্ট নাট্যব্যক্তিত্ব, ৩৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

মাত্র ২৫ বছর বয়সে জনপ্রতিনিধি নির্বাচিত হই। অনেক কাজ, ব্যস্ততা আর পারিপার্শ্বিকতা সব মিলিয়ে একটা সময় অসুস্থ হয়ে পড়ি। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে আমি অনেক সুস্থবোধ করছি। এখন আমি জানি, সমস্যার সমাধান কীভাবে করতে হবে।

উম্মাসিং মার্মা • মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, রুমা উপজেলা পরিষদ, বান্দরবান, ৩৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্সে অংশ নেয়ার পর আমার ধৈর্যশক্তি বেড়েছে।

রিদওয়ান চৌধুরী পঞ্চম • সংগীতশিল্পী, ৩৬১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

২৫-৩০ বছর ধরে আমার শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা। ছয় বছর ধরে শয্যাশায়ী ছিলাম, হাঁটতে পারতাম না। কোর্স করার পর আমার শরীরে কোনো ব্যথা নেই। হাঁটতেও কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

আবদুল হালিম মিয়া • ব্যবসায়ী, ৩৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমার ভেতরে ইতিবাচকতা অনেক বেড়েছে। আমি এখন আগের চেয়ে বেশি আত্মবিশ্বাসী।

ইমরুল কায়স • ক্রিকেটার, ৩৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমি ছিলাম প্রচণ্ড রাগী মানুষ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর এই রাগ আমার নিয়ন্ত্রণে এসেছে। এখন আমি সম্পূর্ণ নতুন এক মানুষ।

রুনা নাজমুন নাহার • গৃহিণী, ৩৫৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আরো আগে যদি কোর্সে আসতে পারতাম, আমার চলার পথ আরো সুন্দর, আরো গতিময় হতো। আমার ভেতরের যে শক্তি, সম্ভাবনা আছে তা বিশ্বাস করতে পেরেছি এখানে এসে।

ডা. রাশিন সাবা • ডেন্টাল সার্জন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ৩৬৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

পেশাগত স্ট্রেসের কারণে আমি স্পন্ডাইলাইটিসে ভুগছিলাম। অনেক চিকিৎসাতেও কাজ হয় নি। এ কোর্সে এসে আমি নিরাময় লাভ করলাম।

নজরুল ইসলাম • প্রধান আইসিটি কর্মকর্তা, জাতিসংঘ মানবিক সমন্বয় সংস্থা, ৩৫৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

স্বাগতম!



স্বাগতম!

কোয়ান্টাম শিশুকানন ও শিশুসদন ॥ ওরা আলোর ফুল



শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান-এর সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্তে এক ছুঁদে কোয়ান্টা



জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় হাভবল চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজকে ক্রীড়াসামগ্রী ও সনদ প্রদান করছেন মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী জনাব নুরুল ইসলাম নাহিদ



আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ পাঠাগারে বইয়ের ভুবনে নিমগ্ন ওরা



শিশুসদনে ৪০টি মেয়েশিশু বেড়ে উঠছে পারস্পরিক স্নেহ মমতার বন্ধনে

২০০১ সালে সাতটি মুরং শিশু নিয়ে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম শিশুকানন। সেখানে আজ পাহাড়ি, বাঙালি, সাঁওতাল সব মিলিয়ে মোট ১৭টি জাতিগোষ্ঠীর সাত শতাধিক শিশু। ওরা বেড়ে উঠছে প্রয়োজনীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে, একই পরিবারের সদস্যদের মতো। পড়াশোনা, খেলাধুলা, সংস্কৃতিচর্চা-সবদিকেই ওরা রাখছে মেধা ও প্রতিভার অনন্য স্বাক্ষর।

২০০৪ সালে অভিভাবকহীন ১১টি মেয়েশিশু নিয়ে শুরু হয় শিশুসদনের কার্যক্রম। এ বছর থেকে এটি স্থানান্তরিত হয় লামার কোয়ান্টামম-এ। এখন আরো বড় পরিসরে ৪০টি মেয়েশিশু নিয়ে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম শিশুসদন।

ওরা সবাই যেন একেকটি আলোর ফুল।



বয়সভিত্তিক জাতীয় জিমন্যাস্টিক প্রতিযোগিতায় এ বছর কোয়ান্টারা পেয়েছে ৩টি স্বর্ণসহ মোট ১০টি পদক



এ বছর থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে যাত্রা শুরু করেছে বিজ্ঞান বিভাগ



পড়াশোনা, খেলাধুলা ও সংস্কৃতিচর্চাসহ যাবতীয় সুযোগসুবিধা নিয়ে শিশুকাননে বেড়ে উঠছে সাত শতাধিক শিশু

স্বাগতম!



স্বাগতম!!

নিরাময়ের কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



আমাদের যত রোগ তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধুমাত্র ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয়ে যায় না। এক্ষেত্রে রোগ নিরাময়ের জন্যে দরকার আস্থা।

কোয়ান্টাম কোর্সে এসে অনেকেই বিভিন্ন রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন-এর মূলে রয়েছে বিশ্বাস। আর এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করে। নানা ব্যস্ততা আর কাজের মধ্যেও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কারণ শেখার কোনো শেষ নেই। শেখার কোনো বয়স নেই।

[বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে কথাগুলো বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্কে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে তাহলে তার পক্ষে কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্কে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

কৃতজ্ঞচিত্ততাই কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে দেখলাম, এখানে মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততাই। আর এটাই মানবজীবনে সমৃদ্ধির মূল কথা।

আমাদের জীবন এখন এমন হয়ে পড়েছে যে, সবসময়ই ওঠ ওঠ ওঠ, ছোট ছোট ছোট, দৌড় দৌড় দৌড়। কিন্তু এই অস্থিরচিত্ত ছুটে চলা আর বিশ্বচরাচরের এত কোলাহলের মধ্যে অন্তরের ধ্বনি শোনা যায় না। অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে, ভেতরের কথা বুঝতে হলে চাই নীরবতা। আর এখানেই মেডিটেশনের গুরুত্ব। ধ্যানের নীরবতায় আমরা আমাদের অন্তরের ধ্বনি শুনতে পাই।

[বিশিষ্ট পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, গবেষক ও লেখক আল্লামা ড. এম শমশের আলী। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি এ কথা বলেন]

উন্নত জীবনের পথে পরিচালিত করে কোয়ান্টাম

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম



কোয়ান্টাম স্বপ্ন দেখায়-বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে উত্তরণ ঘটবে আমাদের। পাশাপাশি আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক নানা কাজের মাধ্যমে মানুষকে উন্নততর জীবনের পথে পরিচালিত করছে কোয়ান্টাম। আমার বিশ্বাস, এর সুফল সমাজ ও দেশকে অনেকদূর এগিয়ে নিয়ে যাবে। তাই সামগ্রিক কল্যাণের স্বার্থে কোয়ান্টাম চেষ্টাকে আরো ব্যাপকভাবে মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া প্রয়োজন বলে আমি মনে করি, যাতে এ প্রচেষ্টার সাথে আরো বেশি সংখ্যক মানুষ সম্ভবত্বভাবে কাজ করতে পারে।

[সাবেক প্রধান বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন]

http://quantummethord.org.bd

মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নের এক আনন্দ ভূবন

মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নের এক অফুরান আনন্দ ভূবন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে বাংলা ও ইংরেজি দুই ভাষাতেই এখানে রয়েছে যাবতীয় সব তথ্য, ছবি এবং এ সংক্রান্ত বিস্তারিত সবকিছু। রয়েছে ফাউন্ডেশন

প্রকাশিত সব মেডিটেশন, বই, সিডি, কণিকা এবং অডিও-ভিডিও প্রকাশনা। যা ফ্রি ডাউনলোড করে নেয়া যায় খুব সহজেই।

এছাড়াও রয়েছে মেডিটেশন ও আত্ম উন্নয়নমূলক বিভিন্ন বাণী ও তথ্যচিত্র। আছে

উইশবোর্ড, যেখানে নিরাময় কিংবা যেকোনো সাফল্য ও দোয়া কামনায় ফাউন্ডেশনের সদস্যসহ যে-কেউ নিজের নাম ও বিস্তারিত লিখে দিতে পারেন। আছে দেশ-বিদেশের সাম্প্রতিক বিভিন্ন তথ্যবলির সংকলন-কোয়ান্টাপিডিয়া।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিয়ে দেশের বিশিষ্ট ব্যক্তি ও গণীজনদের অনুভূতি সংকলিত হয়েছে 'গণীজন ভাবনা' অংশে। এর পাশাপাশি রয়েছে গ্রাজুয়েটদের নিরাময় ও সাফল্যের অনুভূতি। বিভিন্ন ভাষার চিরায়ত শিক্ষামূলক গল্পগুলো এখানে সংকলিত হয়েছে অত্যন্ত সাবলীল অনুবাদে।

সৃজনশীল ভাবনাগুলোকে একে অপরের সাথে শেয়ার করার জন্যে এ ওয়েবসাইটের মাধ্যমে পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম ফোরাম-কোরাম। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েট সবাই এখানে লিখতে পারছেন। জানাতে পারছেন নিজের কল্যাণকর ভাবনা। সেইসাথে নিজের যেকোনো জানার ঘটনিকোও পুষিয়ে নিতে পারছেন অন্যদের লেখা থেকে।

তাই, কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট নিয়মিত ভিজিট করা মানেই আপনি আর একা নন। আলোকিত জীবনের অভিযাত্রায় আপনার রয়েছে হাজারো সহযাত্রী। পৃথিবীর যেকোনো প্রান্ত থেকেই আপনি পৌঁছে যাবেন একটি প্রশান্তিময় আশ্রয়স্থলে, যা ঘুচিয়ে দেবে সব নিঃসঙ্গতা হতাশা নিরাপত্তাহীনতা।



কোয়ান্টাম মেথড : জুন ২০১৪ ॥

সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 09613-002025, 01714-974333, 01711-671858

E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd

<http://quantummethod.org.bd>