

সাপ্তাহিক সাদাকায়েন কার্যক্রম

প্রতি শুক্রবার যৌথ মেডিটেশন
আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা এবং
সৃষ্টির সেবা কার্যক্রম পরিকল্পনা



সেন্টার/ শাখা/ সেল
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

কাকরাইল ৯ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল

১/১ পায়োনিয়ার রোড (ওয়াইএমসিএ), সেগুনবাগিচা, কাকরাইল,
ঢাকা-১০০০। ফোন : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

মতিঝিল

আল খালিফ টাওয়ার (কাবিলা বিল্ডিংয়ের ২য় তলা), ৯২ আরামবাগ,
কালভার্ট রোড, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০

ফোন : ৪১০৭০০৯১, ৪১০৭০০৯২, ০১৭৪৪-৮৮৫৫১১

উত্তরা

সেক্টর-৩, রোড-১৮, বাড়ি-২৫ (৩য় তলা), উত্তরা, ঢাকা-১২৩০

ফোন : ৪১০৯০৫৯৮, ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮

সবুজবাগ

২১০/বি (৩য় তলা), খিলগাঁও চৌধুরীপাড়া (মাটির মসজিদ ঝিলপাড়
ও শিশুপার্কের কাছে), ঢাকা-১২১৯

ফোন : ০১৬৭০-৭০৭০০০, ০১৯৩১-৯৫১০৯০

ধানমণ্ডি

বাড়ি-৮৯/এ, রোড-৮/এ, ধানমণ্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯

(পুরনো রোড নম্বর ১৫, কেয়ারী প্লাজা গলি)

ফোন : ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮, ০১৮২৮-১৫৪২৯৪

হাতিরপুল

৫৫/এ/১ (নিচতলা), উত্তর ধানমণ্ডি, কলাবাগান বশির উদ্দিন রোড
(লাল ফকির মাজারের সামনে), ঢাকা-১২০৫

ফোন : ৮১৫৬৯৬৫, ০১৯১২-৭৬৩১৩৩, ০১৭৩০-১০০৮৪৬

যাত্রাবাড়ী

১৩৩/৩ পশ্চিম যাত্রাবাড়ী (মদিনা মেডিকেলের পূর্ব পাশে),
মীর হাজিরবাগ, ঢাকা-১২০৪। ফোন : ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮

লালবাগ

১৭১/২ লালবাগ রোড, আজিমপুর (শাহ-সাহেব বাড়ি বটতলা)

ঢাকা-১২০৫ ফোন : ৯৬৬৭৫৭৪, ০১৭৩৩-৩১২৪১৯

মোহাম্মদপুর

বাড়ি-৩৮, রোড-৬, পি.সি. কালচার হাউজিং, শেখেরটেক, মোহাম্মদপুর
ঢাকা-১২০৭। ফোন : ৫৮১৫২১৮৬, ০১৩০৪-১৮৯৪৯৬

মহাখালী

গ-৫৮ (২য় তলা), মহাখালী স্কুল রোড (ত্রাণ ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা
ভবনের পিছনে), মহাখালী, ঢাকা-১২১২

ফোন : ৮৮৩১৭১৪, ০১৮২৭-৫৬৭৫৪০

বনানী

বাড়ি-৫৯ (৩য় তলা), রোড-১, ব্লক-আই, (চেয়ারম্যান বাড়ি মাঠের পূর্ব
পাশে) বনানী, ঢাকা-১২১২। ফোন : ৪১০৮০৬৭৭, ০১৯৭৯-০০৩০০০

শাহবাগ

শেল্টেক্ খেয়া (২য় তলা), ২০৫ এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা-১২০৫

ফোন : ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২, ০১৭৪০-৯৭৮৬০১

নিকেতন

বাসা-১১৬ (নিচতলা), রোড-৯, ব্লক সি, নিকেতন, গুলশান-১,
ঢাকা-১২১২। ফোন : ০১৬১১-৬৩৩৬২৩, ২২২২৮২৯২০

লালমাটিয়া

বাড়ি-ডি ১৫, ব্লক-ই, জাকির হোসেন রোড (কিং খালেদ ইনস্টিটিউটের
কাছে), লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭। ফোন : ০১৬৮৪-১৫৬৩৬৪

শ্যামলী : ০১৭২৮-৯৮৬৬৬১, ০১৭০১-৪৫৮৩৬৭

সূত্রাপুর : ০১৭৮৫-০০৯৬০০, ০১৫৫১-৬০৬৫১৫

দনিয়া : ৭৫৪০১১৪, ০১৭৫০-৭৫২৬০৫

তেজগাঁও : ৪৮১২০৯৭৪, ০১৯৩৭-৭০৪৪৮০

নিউমার্কেট : ৮৬১৫০৪৫, ০১৭১১-২২৪৯২৮

লেকসিটি : ০১৮২৪-৭৬৬১১৩, ০১৭৮০-১১৭৬৯৯

শাহজাদপুর : ০১৬২৩-৯২৭৭২৭

দক্ষিণ বনশ্রী : ০১৭১৩-০৮৪৩৮৬

নারায়ণগঞ্জ

বাসা-১০ (নিচ তলা, ডন চেম্বার মসজিদের উত্তর পাশে)

নারায়ণগঞ্জ-১৪০০। ফোন : ০১৬৮৯-০৬৬৭৬৭, ০১৮৪৭-৩৫৮৮৭১

সোনারগাঁ : ০১৮১৮-১০৭৬৬১

গাজীপুর

গ্রেটওয়াল সিটি (মেডিপ্যাথ হাসপাতালের দক্ষিণ পার্শ্বে), চান্দনা চৌরাস্তা, গাজীপুর-১৭০০। ফোন : ০১৭৯৯-৩৫৫৬৫৫, ০১৮৮৬-৬৫২০২৫

বোর্ড বাজার : ০১৮১৭-৫৭৩০২৬, ০১৭৪৩-৯১৩৫১১

সাভার : ০১৮১৮-৩৫৬৬৫৭, ০১৯১১-৩৬৭৬৪০

টাঙ্গাইল : ০১৭৩৩-৭২৭৬৬৪, ০১৭৪৭-০০১২২৮

নরসিংদী : ০১৭১৭-৩৫৭৬৬৩, ০১৬৮৬-৫৫৮১৮১

মুন্সিগঞ্জ : ০১৭১৫-৬৯৬৬৫৮, ০১৯১১-৭৫৬২৭৪

ময়মনসিংহ

মুমিনুল্লাহা এক্সেল টাওয়ার (২য় তলা), ৮ মনমোহন নিয়োগী রোড, পণ্ডিত পাড়া, ময়মনসিংহ-২২০০। ফোন : ০৯১-৬২১১৮, ০১৯১২-৭২৩০৯৫

কিশোরগঞ্জ : ০১৭১৬-১৩৭১৫১, ০১৯২৬-৬১৪৪০১

জামালপুর : ০১৭৫৭-৯৮১২৭২, ০১৯১৪-৪১২৭১৪

গোপালগঞ্জ

৯৬ ডিসি রোড, গোপালগঞ্জ-৮১০০

ফোন : ০১৭১২-৯১৮৬৬২, ০১৯১১-০২৩৬০৭

খুলনা

১৯/পি শিরিশনগর আকবরাবাদ এস্টেট, খানজাহান আলী রোড (বেল্লিমকো অফিসের পাশে), খুলনা-৯১০০

ফোন : ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯, ০১৯২৩-৯৯৫৫১১

যশোর

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

ফোন : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৯১৭-৪১৯৩০১, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭

কুষ্টিয়া : ০১৭৭৬-৫০৫১৬০, ০১৯১১-২৮৫১১৩

বরিশাল

হদুয়া লজ, ২৫১ জর্ডন রোড, বরিশাল-৮২০০

ফোন : ০৪৩১-৬৪১৩৫, ০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪

চট্টগ্রাম

‘বদরে মহল’, বাসা-৬৬ (নিচতলা), রোড-৬, ও.আর. নিজাম রোড
আ/এ, চট্টগ্রাম-৪২০৩। ফোন : ০১৭১১-৩৯৩০১০, ০৩১-২৫৫২০০৯

কাজীর দেউড়ী : ০৩১-৬১১৫২৭, ০১৩১৯-০৪৩২২৮

দেওয়ান বাজার : ০১৭১৭-২৭৫০৩০, ০১৮২২-২৭২৩৮১

আখাবাদ : ০১৮৮৬-২১০৮৮০, ০১৮১৭-২১০৮৮০

হালিশহর : ০১৮৫৮-৭১১৬৯৩, ০১৭৪৯-২০৫৭৭৫

চান্দগাঁও : ০১৭৫২-৩৩২৫৬১

পতেঙ্গা : ০১৮১৫-৪৫০৪৪০, ০১৮১৯-৯৫২৭৯২

অস্বিজেন : ০১৭৬২-২২৩৩৮৮

কাতালগঞ্জ : ০১৮১৯-৮৫৩৪২১, ০১৭১০-৭৮৯২২৯

সীতাকুণ্ড : ০১৮২৪-৩৩১৩৬৩

খুলশী : ০১৭১২-১৪৭০২১

চকবাজার : ০১৭২৯-০৯৯০৮৬, ০১৮৬২-৬৪৫৬৬৪

পটিয়া : ০১৮৩০-০৮৫৪৯৭

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় : ০১৮৭৯-৬২৬৫২৬, ০১৮৩৩-৩১৯২৬৫

লোহাগাড়া : ০১৩১৩-৪৮৬৫৪৮

কুমিল্লা

৪৯৬ নজরুল এভিনিউ (কর ভবনের পশ্চিমের গলি), কান্দিরপাড়,
কুমিল্লা-৩৫০০। ফোন : ০৮১-৬১৩৮৩, ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮

ফেনী

‘জোহুরা ম্যানশন’, বাসা-১৬, পাঠানবাড়ি রোড (কাজী অফিসের সামনে)
ফেনী-৩৫০০। ফোন : ০১৮১৭-৭৩২০৬২

রাঙামাটি : ০১৬২৮-৮০৬২০৫, ০১৮২০-৩০০০০০

কক্সবাজার : ০১৩০৬-২৫৭৫৭৫

বান্দরবান

ত্রিপুর কমপ্লেক্স (৪র্থ তলা, জেলা প্রশাসক কার্যালয়ের বিপরীতে),
বান্দরবান-৪৬০০। ফোন : ০১৭১২-৭৩৭৩৭১, ০১৯৬৫-৯৮৩১৮১

সিলেট

নেহার গার্ডেন, স্বপ্নীল ৫২, রামের দীঘির পাড়, মীর্জা জাঙ্গাল,
সিলেট-৩১০০। ফোন : ০১৭১৩-৩০১৫২২, ০১৭৫৯-৫৬৫৬৯৬

বাগবাড়ি-জিন্দাবাজার : ০১৭৪৯-৫৭৮০০০, ০১৭১১-৩৬৪১২২

আম্বরখানা

৬/৩ দিগন্ত (৩য় তলা), ইলেকট্রিক সাপ্লাই রোড, আম্বরখানা,
সিলেট-৩১০০। ফোন : ০১৭৭৭-৬১১৫৮৮, ০১৭১৫-৭৭৪৮১৭

শাহজালাল উপশহর

বাসা-৭ (২য় তলা), রোড-৩৭, ব্লক-সি, উপশহর, সিলেট-৩১০০
ফোন : ০১৭৭০-৩৩৬৬৪৬, ০১৭৩০-৪৪৯৯০০

দক্ষিণ সুরমা : ০১৭৭৭-৬১১৬৬৭

সুনামগঞ্জ

৫৯ নিসর্গ আ/এ, হাছন নগর (বুবির পয়েন্ট, কুরিয়ার পাড়),
সুনামগঞ্জ-৩০০০। ফোন : ০১৭১২-৫০৯৫৭২, ০১৭৪৮-৯৯৬১১৭

হবিগঞ্জ

হবিগঞ্জ রিজেন্সী (৩য় তলা), কালী বাড়ি রোড, হবিগঞ্জ-৩৩০
ফোন : ০৮৩১-৬৩১২৩, ০১৯৩৭-৬৩৫১৪২

রাজশাহী

৫৩৪ শেরশাহ রোড, লক্ষ্মীপুর, রাজশাহী-৬০০০
ফোন : ৫৮৮৮-৬০৫০৯, ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় : ০১৭২৩-১০১০০৭

পদ্মা আবাসিক : ০১৯৫৬-৫৭১৯৮৬

বগুড়া

বাংলা স্কুল লেন (কেন্দ্রীয় ঈদগাহ মাঠের পশ্চিম পাশে), সূত্রা
বগুড়া-৫৮০০। ফোন : ০৫১-৬৭৭৫৪, ০১৭৮২-০৪৭১৭৮

পাবনা

সালেহা মঞ্জিল, কোয়ান্টাম নগর (ডিপিএমজি'র কার্যালয়ের বি
মক্তব মোড়, পাবনা-৬৬০০। ফোন : ০৭৩১-৬৪৮৮৬, ০১৭৪৫-

নওগাঁ

‘ফেরদৌসী ভিলা’, চক এনায়েত, সেবাশ্রম রোড, নওগাঁ-৬৫০
ফোন : ০১৭১৭-৯৭৮৪৯৬, ০১৭৩৮-১৩৮৯৪৯

চাঁপাইনবাবগঞ্জ

৭৮/১ সমর্পণ (৫ম তলা), শান্তিবাগ (সার্কিট হাউজ মোড়),
চাঁপাইনবাবগঞ্জ-৬৩০০। ফোন : ০১৭১২-০৬৬৬১৮, ০১৭১২-

নাটোর : ০১৭০৫-৮৭২৭৯১

রংপুর

রোড-৪, বাসা-১ (মসজিদ ও ভূমি অফিসের মাঝামাঝি), রা
রংপুর-৫৪০০। ফোন : ০৫২১-৫৫০৯৪, ০১৭৮৩-০১৫১০১

গাইবান্ধা : ০১৩১২-৬৮০৭৬৬

লালমনিরহাট : ০১৭৪৩-৭১৯২৪৩

দিনাজপুর

৮৫৮/১ বুটিবাবুর মোড় (এনসিসি ব্যাংকের পিছনে), দক্ষিণ ম
দিনাজপুর-৫২০০। ফোন : ০৫৩১-৬৬৮৪৯, ০১৭৮৪-৯৭২৫

জয়পুরহাট

হাজী মাদ্রাসা রোড, প্রফেসর পাড়া, জয়পুরহাট-৫৯০০
ফোন : ০১৯১২-৬৬৬৪৮৭, ০১৭১২-৯১০৯৫৫

মিরপুর-১১ : ০১৮১৬-৫০০৮৮৫, ০১৭১৪-০৬৮৬৬৬

সেনপাড়া : ০১৭৬১-৮৭৫৩২৭, ০১৮৭০-৭২৫৯১৮

আগারগাঁও : ০১৯১১-৩৯৯৮৬৩, ০১৮৭০-৭২৫৯১৫

পূর্ববী : ০১৮৭০-৭২৫৯১১

মিরপুর-৬ : ০১৬৭৬-৯৮৭৫০৬, ০১৮৪২-৩২৪২৩২

মনিপুর : ০১৭৩০-৯৭৪৬৭১

লালকুঠি : ০১৭৩০-৯০৩৬৬২, ০১৮৭০-৭২৫৯১৬

আহমেদনগর : ০১৬৭৩-৭২১৬০৫

শেওড়াপাড়া : ০১৯৩৭-৬৭৭৯৬৫

পল্লবী

বসন্ত ভবন, বাড়ি-৫, রোড-৭, পল্লবী, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬
ফোন : ০১৮৭০-৭২৫৯০১, ০১৮৭০-৭২৫৯০২

সাদাকায়ন : কসমো স্কুল ভবন (মিরপুর-১২ সিটি ক্লাব মাঠের

মিরপুর

সেকশন-২, ব্লক-ই, রোড-৬, বাড়ি-৫/২, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬
(জার্মান টেকনিক্যালের উত্তরে)
ফোন : ৪৮০৩৮৯২২, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪ ০৯৬৭৮-৭৭১৪১০

কোয়ান্টাম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ও স্বেচ্ছা খতনা কার্যক্রম

সেকশন-১১, ব্লক-এ, রোড-১, এভিনিউ-১, বাড়ি-১,
(মিরপুর-১১ বাংলা স্কুল রোড) পল্লবী, ঢাকা-১২১৬
ফোন : ০১৭৬১-৮৭৯৭৩০, ০১৮৭০-৭২৫৯০৬, ০৯৬৭৮-৭৭১৪১১

বনশ্রী ৯ কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব

বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯
ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

Quantum Meditation Society London

33 Princelet Street, London E1 5LP, UK, England
Phone : +44 203 432 2672
Website : quantumlondon.org.uk

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
(ইস্টার্ন প্লাস মার্কেটের পূর্ব পাশে)
ফোন : ৪৮৩২২৮০৯, ২২২২২১৮৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯

কোয়ান্টামম, লামা ৯

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ

বোধিছড়া, কেয়াজুপাড়া, সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪
ফোন : ০১৩০৬-৪১৩১৬৩, ০১৩১৩-৪৮৬৫২২

কেন্দ্রীয় দফতর

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০৯৬১৩-০০২০২৫
E-mail : info@quantummethord.org.bd

আপনি একা নন

প্রতি শুক্রবার সারাদেশের সেন্টার/ শাখা/ সেল ও প্রি-সেল-এর সাদাকায়নে সমবেত হন বন্ধু ও আত্মীয়সহ কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। মেডিটেশন আলোচনা হিলিং কাউন্সেলিং ও সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করেন দেড়টি ঘণ্টা। সৎকর্মের আনন্দানুরণনে ছন্দায়িত হয় পুরো সপ্তাহ।

সেন্টার/ শাখা/ সেল ও প্রি-সেল হচ্ছে ফাউন্ডেশনের একেকটি সেবাকেন্দ্র। শাস্বত চেতনাকে নিজের মধ্যে ধারণ এবং মেডিটেশনের সুফল ধরে রাখা সহজ হয় যখন পাশে থাকেন সমমনা আরো সহযাত্রী।

ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রমগুলো পরিচালিত হয় সেন্টার/ শাখা/ সেল ও প্রি-সেল-এর মাধ্যমে। এই সেবা বা সাদাকা থেকেই সাদাকায়ন। আত্ম উন্নয়ন ও সাধ্যমতো সজ্জবদ্ধ সৎকর্ম করার চমৎকার সুযোগ রয়েছে এখানে। তাই অর্থ মেধা শ্রম ও সময় দিয়ে যে-কোনো বয়সী, যে-কেউ এ সেবার মাধ্যমে পুণ্যের ভাগীদার হতে পারেন। পাশাপাশি মানুষের উপকারের মধ্য দিয়ে আপনার মেধাকে বিকশিত করতে পারেন শতধারায়।