

মেডিটেশন



ভালো মানুষ ভালো দেশ

মেডিটেশন মনকে শান্ত করে। চিন্তকে করে সুস্থির।
হৃদয়কে করে সমমর্মী।

মেডিটেশন একজন মানুষকে উদ্বুদ্ধ করে আরো একটু ভালো হতে।
অনুপ্রাণিত করে আরো একটু নৈতিক ও সহনশীল হয়ে উঠতে।
এমন মানুষ চারপাশের সবার জন্যে এবং
সমাজের জন্যে নিরাপদ ও কাঙ্ক্ষিত।

এ ধরনের মানুষের সংখ্যা যত বাড়বে তত আমাদের দেশটা পরিণত
হবে ভালো মানুষের দেশে। শান্তি-সুখে, নৈতিকতায়, সচ্ছলতা ও
প্রাচুর্যে হয়ে উঠবে সুখী মানুষের দেশ—স্বর্গভূমি বাংলাদেশ।

তাই আসুন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় অভ্যস্ত হই।
অভ্যস্ত হই শুদ্ধাচার চর্চায়। সম্মিলিত বিশ্বাসে, দেশপ্রেমে,
কর্মে, উদ্যমে ও সজ্জবদ্ধ ভাবনায় আমাদের দেশকে
এমনভাবে গড়ে তুলি, যেন আমাদের সাথে কণ্ঠ
মিলিয়ে পৃথিবীজুড়ে সবাই বলে—

ভালো মানুষ ভালো দেশ
স্বর্গভূমি বাংলাদেশ

মেডিটেশন করুন হয়ে উঠুন টোটালি ফিট

ভালবাসতে শিখবেন নিজেকে

ধ্যানচর্চায় আসে মানসিক
স্থিরতা ও নিজের প্রতি
ভালবাসা, যা জীবনে
এনে দেয় নতুন ছন্দ।
সৃষ্টি হয় আত্মবিশ্বাস।
বাড়ে গ্রহণযোগ্যতা।

স্নায়ু-পেশির শিথিলায়ন

ক্রনিক রোগ নিরাময়ের
অন্যতম শর্ত স্নায়ু ও পেশির
শিথিলায়ন। মেডিটেশন,
ইয়োগা ও প্রার্থনা দেহ-মনের
টেনশন দূর করে
শিথিল হতে সাহায্য করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে,
দেহ-মনে ভয়-আতঙ্ক
সৃষ্টিকারী এড্রিনালিন হরমোন
প্রবাহ কমানোর সাথে
ব্যথানাশক এন্ডোরফিন
হরমোন নিঃসরণের মাত্রা
বাড়ায় মেডিটেশন।
সংক্রামক-অসংক্রামক
এমনকি মাইগ্রেন,
সাইনুসাইটিস, এলার্জির
মতো মনোদৈহিক
যে-কোনো রোগকে
জয় করতে ও
রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতা বাড়াতে
মেডিটেশন করুন।

পরিতৃষ্টির ঘুম

বিশ্বের মোট জনসংখ্যার
এক-তৃতীয়াংশ প্রাপ্তবয়সী
মানুষ অনিদ্রার অভিশাপে
ভুগছেন। মেডিটেশন চর্চার
ফলে আপনার ঘুম হবে
প্রশান্তিদায়ক ও তৃপ্তিময়।

দূর হোক নেতিবাচক ভাবনা

নেতিবাচক চিন্তা ও আবেগ
থেকে জন্ম নেয় আলস্য ও
দীর্ঘসূত্রিতা। নিয়মিত
মেডিটেশন চর্চার ফলে
হতাশা অস্থিরতা হীনম্মন্যতা
ও আত্মহত্যার প্রবণতা
দূর হয়।

ভাঙুন একাকিত্বের বৃত্ত

কিছু ভালো না লাগার মতো
একঘেয়েমির কারণ
একাকিত্ববোধ। মেডিটেশন
চর্চায় ব্যক্তির একাকিত্ববোধ
কমে, সামাজিক মেলামেশায়
আগ্রহ বাড়ে।

আসক্তির শৃঙ্খল ভাঙুন

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায়
সৃষ্টি হয় আত্মনিয়ন্ত্রণের
শক্তি। ধূমপান,
মাদকাসক্তিসহ যে-কোনো
বদভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসা
সম্ভব হয়।

মস্তিষ্ক থাকুক ক্ষুরধার

বয়স বাড়ার ফলে
আলঝেইমার্স, পার্কিনসন
ইত্যাদি মস্তিষ্কের স্মৃতিজনিত
রোগ প্রতিরোধে মেডিটেশন
চর্চা সর্বাধিক কার্যকর।
ব্রেনের হিপোক্যাম্পাস
অঞ্চলে গ্রে ম্যাটারের পুরুত্ব
বাড়ে যদি আপনি নিয়মিত
মেডিটেশন করেন।

হয়ে উঠুন বিশ্বাসী ও সাহসী

মেডিটেশন মনের শুভ
শক্তিকে জাগিয়ে তোলে।
বিশ্বাস, আশা ও শুভ
প্রত্যয়ের জোয়ার সৃষ্টি করে।
মানুষ হয়ে ওঠে বিশ্বাসী
ও সাহসী।

প্রযুক্তির দাসত্ব নয়

স্মার্টফোন, সোশ্যাল মিডিয়া
ইত্যাদি আসক্তি থেকে মুক্ত
থাকতে মেডিটেশন
বিশেষভাবে কার্যকর।
তরুণদের ক্রিন আসক্তির
ফলে সৃষ্ট মনোযোগের
ঘাটতি দূর করে মেডিটেশন।

অটুট থাকুক তারুণ্য

কোষের বুড়িয়ে যাওয়া
রোধ এবং টক্সিন দূর করে
মেডিটেশন। দীর্ঘসময়
তারুণ্য ধরে রাখতে
সাহায্য করে।

হয়ে উঠবেন
শুদ্ধাচারী



নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা
একজন মানুষের ভেতরে
সৃষ্টি করে পরিবর্তনের
আকাঙ্ক্ষা। ধীরে ধীরে
তিনি হয়ে ওঠেন
শুদ্ধাচারী ও সমমর্মী।

চিকিৎসাসেবার মান
অক্ষুণ্ণ রাখতে যুক্তরাষ্ট্রে
চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীরা
নিয়মিত মেডিটেশন
চর্চা করছেন।

তথ্যসূত্র : দ্য নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল
অব মেডিসিন, ৯ এপ্রিল ২০২০

চিকিৎসকদের উচিত
কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি
ও শিথিলায়নের জন্যে
উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে
মেডিটেশনে
উৎসাহিত করা।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ
সরকার প্রণীত জাতীয়
চিকিৎসা নীতিমালা (পৃষ্ঠা-১৮)

তথ্যসূত্র :
প্রসিডিংস অব দ্য ন্যাশনাল একাডেমি অব
সায়েন্সেস জার্নাল, ১৩ ডিসেম্বর ২০২১;
হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল, ১২ ফেব্রুয়ারি, ২০২১;
দ্য ওয়াশিংটন পোস্ট, ৩০ জানুয়ারি ২০২১;
ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব সোশ্যাল
সাইকিয়াট্রি, ১ অক্টোবর, ২০২০;
যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল সেন্টার ফর কমপ্লিমেন্টারি
এন্ড ইন্টিগ্রেটিভ হেলথ ওয়েবসাইট





পরিবারে সুখ আসে ধ্যানচর্চায়

কেরি লি ম্যাকলিন ও তার স্বামী হেঙ্কর নিজেরা ধ্যানচর্চা করলেও তাদের পাঁচ সন্তানকে এতে যুক্ত করার কোনো প্রয়োজন বোধ করেন নি। উঠতি বয়সের পাঁচ সন্তানের অগণিত দ্বন্দ্ব, ঝগড়াঝাঁটি ও দিনভর কোলাহল থেকে কিছুটা শান্তি খুঁজতেই তাদের মেডিটেশনে যুক্ত হওয়া। তারা চান নি প্রশান্তির এ সময়টুকুও হাতছাড়া হয়ে যাক।

একসময় সন্তানদের রেষারেষি মাত্রা ছাড়িয়ে গেল। বাধ্য হয়েই কেরি ও হেঙ্কর সন্তানদের সাথে নিয়ে মেডিটেশনে বসতে শুরু করলেন।

কিছুদিন পরই ঘটতে লাগল আশ্চর্য কিছু পরিবর্তন। সন্তানদের একে অপরের প্রতি অভিযোগ কমেতে লাগল, ক্ষোভ গলতে লাগল। উত্তেজিত ও প্রায়শই হিংস্র মানুষগুলো এখন শান্ত স্বরে কথা বলে এবং অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনে। কেরি লি-র ভাষায়, ‘আমরা রাতারাতি একটা সুখী পরিবারে রূপান্তরিত হই নি। মেডিটেশন চর্চার ফলে কীভাবে যেন পারস্পরিক যোগাযোগের নতুন নতুন পথ তৈরি হয়েছে।’

(দ্য ফ্যামিলি মেডিটেশন বুক, কেরি লি ম্যাকলিন, অন দ্য স্পট! বুকস, ২০০৪)

মা-বাবা ও সন্তান ॥ স্থিরতা ও প্রশান্তি প্রয়োজন প্রত্যেকেরই

যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব ওরেগন-এর গবেষক ইলিয়ট টি বার্কম্যান ১৮ জোড়া মা-বাবা ও তাদের ৯-১৩ বছর বয়সী সন্তানদের নিয়ে একটি গবেষণা করেন। তারা আট সপ্তাহের মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নেন। এটি পরিচালিত হয় ইউনিভার্সিটি অব ম্যাসাচুসেটস মেডিকেল স্কুলের প্রফেসর ডা. কাবাত জিনের তত্ত্বাবধানে।

মেডিটেশন প্রোগ্রাম সম্পন্ন করার পর দেখা যায়, মা-বাবারা আগের চেয়ে অনেক প্রশান্ত এবং সন্তানের প্রতিও তাদের সমমর্মিতা বেড়েছে। অন্যদিকে সন্তানদের মধ্যেও অস্থিরতা কমেছে। শুধু তা-ই নয়, মা-বাবার প্রতি কমেছে তাদের অভিযোগ।

আশ্চর্য হলো, এতে প্যারেন্টিং বিষয়ে কোনো উপদেশ বা পরামর্শ ছিল না। শুধু প্রত্যেক মা-বাবা তাদের সন্তানদের নিয়ে মেডিটেশন সেশনে অংশ নিয়েছেন এবং দিনশেষে বাড়ি ফিরে গেছেন।

প্রত্যেক মা-বাবা জানান, তাদের স্ট্রেস কমে গেছে। হঠাৎ রেগে যাওয়া ও অহেতুক কথা কাটাকাটির প্রবণতা কমেছে উভয় পক্ষের ক্ষেত্রেই। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মা-বাবা ও সন্তানদের সুসম্পর্ক গড়তে মেডিটেশন হতে পারে সবচেয়ে কার্যকর পন্থা।

(গ্রেটারগুড বার্কলে এডু ডট কম, ২৭ সেপ্টেম্বর ২০১৬)

বিশেষজ্ঞদের মতে, সুখী পরিবারগুলোর ছয়টি বৈশিষ্ট্য—

- পারস্পরিক মমতা ও গ্রহণযোগ্যতা
- একে অন্যের প্রতি বিশ্বস্ততা ও দায়িত্ববোধ
- ইতিবাচক আলাপ ও যোগাযোগ
- একসাথে সময় কাটানো
- মানিয়ে নেয়ার ক্ষমতা
- ধর্ম ও আত্মিক বিষয়গুলোর চর্চা

প্রতিটি বৈশিষ্ট্যই উৎসারিত হয় মানসিক প্রশান্তি থেকে। আর মানসিক প্রশান্তি বাড়তে ধ্যানের বিকল্প নেই। যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ পূর্ণবয়স্ক ৩,৫০০ মানুষের ওপর জরিপ চালিয়ে দেখে, মেডিটেশন অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা দূর করে। এনে দেয় প্রশান্তি।

(ভেরি ওয়েল মাইন্ড ডট কম, ১০ জুন ২০২০; হেলথলাইন)

চর্চা বাড়িতে হোক বা স্কুলে, শুভ প্রভাব পড়ছে সর্বত্র

যুক্তরাষ্ট্রের ক্যালিফোর্নিয়ায় দীর্ঘদিন ধরে হলিস্টিক চিকিৎসা ও মেডিটেশন প্রোগ্রাম পরিচালনা করে আসছেন ডা. অ্যামি সল্টজম্যান। বিষণ্ণতা, রাগ নিয়ন্ত্রণ ও মাত্রাতিরিক্ত অস্থিরতা দূর করতে শিশু-কিশোরদের পরামর্শ দেন তিনি। এডিএইচডি (এটেনশন ডেফিসিট হাইপার একটিভিটি ডিজঅর্ডার) ও অটিজম রয়েছে এমন শিশুদের নিয়েও তিনি কাজ করছেন। ফোর্থ গ্রেড থেকে সিক্সথ গ্রেডের শিশুদের ওপর নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলাফল হিসেবে ডা. সল্টজম্যান দেখেছেন, তাদের অস্থিরতা ও বিষণ্ণতা কমেছে এবং মনোযোগ বেড়েছে উল্লেখযোগ্য মাত্রায়।

যুক্তরাষ্ট্রে লিসা ফ্লিন ও তার টিম ২০০৭ সালে ‘ইয়োগা ফর ক্লাসরুম’ নামে একটি প্রোগ্রাম শুরু করেন। এর আওতায় বর্তমানে ২৫০টির বেশি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের মেডিটেশন করানো হচ্ছে। জরিপ বলছে, ধ্যানী শিশুরা অনেক বেশি মনোযোগী, দায়িত্ব-সচেতন, হাসিখুশি এবং অন্যের প্রতি সমমর্মী। শিশুরা মারমুখী আচরণ থেকে বেরিয়ে আসতে পারছে সহজেই। ভাইবোন ও সহপাঠীদের সাথে রেষারেষি-মারামারি হ্রাস পাচ্ছে। সম্পর্কগুলোতে বাড়ছে উষ্ণতা।

(চাইল্ড মাইন্ড ইনস্টিটিউট অফিসিয়াল ওয়েবসাইট, ইয়োগা ফর ক্লাসরুম ডট কম)



আমি রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই



প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস

নিউরোসায়েন্স বা স্নায়ুবিজ্ঞান
গবেষণায় এ-কালের একজন
নেতৃস্থানীয় ও সুপরিচিত গবেষক
স্টিভেন লরিস।

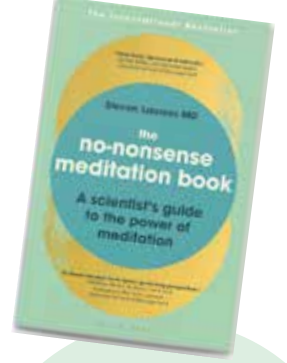
যুক্তরাজ্যভিত্তিক বিজ্ঞান সাময়িকী
নিউ সায়েন্টিস্টকে (৩ এপ্রিল ২০২১)
দেয়া তার একটি সাক্ষাৎকারের
নির্বাচিত অংশ তুলে ধরা হলো।

মেডিটেশন হলো ব্রেনের ব্যায়াম। যখন কেউ নিয়মিত দৌড়ায়, তার পায়ের পেশি মজবুত হয়; আবার কেউ যখন সাঁতার কাটে, তার হাতের পেশির শক্তি বাড়ে—তেমনি আমরা যখন মেডিটেশন করি, মস্তিষ্কের ভেতরেও আসে নানা ইতিবাচক পরিবর্তন।

আশ্চর্য হলেও সত্য, স্কুলগুলোতে জ্ঞানচর্চা ও শরীর চর্চায় উদ্বুদ্ধ করার জন্যে শিক্ষক আছেন, তাহলে মনের যত্ন কীভাবে নিতে হবে—সেই শিক্ষা দেয়ার জন্যে কোনো শিক্ষক কেন থাকবেন না? আমাকে শেখানো হয়েছে, কীভাবে চিকিৎসক হওয়া সম্ভব। কিন্তু কেউ আমাকে শেখায় নি কীভাবে আমি নিজেকে ভালো রাখব!

আমি আমার রোগীদের মেডিটেশন করার পরামর্শ দেই। মেডিটেশনে একজন মানুষ নিজের ভেতরে ডুব দিতে পারে। এতে হার্ট রেট কমে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে, স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল হ্রাস পায়, যা কোভিড মোকাবেলার ক্ষেত্রেও দারুণভাবে সহায়ক।

আমি বিশ্বাস করি, একসময় প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গে পরিণত হবে মেডিটেশন।



দুই দশক ধরে প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস গবেষণা করেছেন মন ও মস্তিষ্কের ওপর মেডিটেশনের ইতিবাচক প্রভাব নিয়ে। ২০২১ সালে প্রকাশিত হয় তার আলোচিত গ্রন্থ 'দ্য নো-ননসেন্স মেডিটেশন বুক : অ্যা সায়েন্টিস্ট'স গাইড টু দ্য পাওয়ার অব মেডিটেশন'।

আধুনিক চিকিৎসার মূলধারায় মেডিটেশন

২০২১ সালের ২১ মে ভারতের মনিপাল হাসপাতাল দিল্লী ও জয়পুরে উদযাপিত হয় বিশ্ব মেডিটেশন দিবস। এ দিনটিকে তারা উদযাপন করে হাসপাতালের রোগীদের ও সর্বস্তরের কর্মীদের মেডিটেশনে সমবেত করার মধ্য দিয়ে। যৌথ মেডিটেশনের আগে অনুষ্ঠিত হয় স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট-বিষয়ক একটি সায়েন্টিফিক সেমিনার। এতে তুলে ধরা হয় দৃষ্টিশক্তি হতাশা স্ট্রেস মুক্তিতে ধ্যানচর্চা ও যোগব্যায়ামের গুরুত্ব।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, কোভিড আক্রান্ত রোগীদের জন্যে এবং তাদের সেবায় নিয়োজিত চিকিৎসক ও সুরক্ষাকর্মীদের জন্যে দমচর্চা ও মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক। উল্লেখ্য, মনিপাল ভারতের সুপ্রতিষ্ঠিত একটি হাসপাতাল চেইন, যা ৬০ বছরের বেশি সময় ধরে চিকিৎসাসেবায় কাজ করে যাচ্ছে।

হাসপাতালভিত্তিক মেডিটেশন চর্চায় উন্নত বিশ্ব কিন্তু আগে থেকেই বেশ এগিয়ে। যুক্তরাষ্ট্রের থমাস জেফারসন ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে রোগীদের স্ট্রেস কমাতে ১৯৯৬ সালে চালু হয় মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রাম। ২০১৬ সালে তারা বর্ণাঢ্যভাবে উদযাপন করে ধ্যানচর্চার দুই দশক।

২০১১ সালে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে যাতে বিস্তারিতভাবে বলা হয় যে, বিভিন্ন হাসপাতাল ও ক্লিনিকে চিকিৎসার মূলধারায় মেডিটেশনকে যুক্ত করার পর থেকে রোগীদের সুস্থতার হার উল্লেখযোগ্য হারে বেড়েছে। ২০১১ সালে যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক এবিসি নিউজ সে-দেশের এমন ৩১টি হাসপাতাল ও চিকিৎসাসেবা প্রতিষ্ঠানের তালিকা প্রকাশ করে যেখানে রোগীদের মেডিটেশন করানো হয়। এর পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, দমচর্চা, যোগব্যায়াম, ইতিবাচকতার চর্চায় রোগীদের উদ্বুদ্ধ করা হয়।

৩১টি প্রতিষ্ঠানের মধ্যে নিউইয়র্কের মেমোরিয়াল স্লোয়ান-কেটেরিং ক্যান্সার সেন্টার, নিউইয়র্ক ইউনিভার্সিটি ফার্টিলিটি সেন্টার, অ্যারিজোনা



ভারতের মনিপাল হাসপাতালে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস উদযাপন, ২১ মে ২০২১

ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টার, দ্য অ্যারিজোনা ক্যান্সার সেন্টার, ক্যালিফোর্নিয়া প্যাসিফিক মেডিকেল সেন্টার, শিকাগোর নর্থওয়েস্টার্ন মেমোরিয়াল হাসপাতাল, দ্য ইউনিভার্সিটি অব কানসাস হাসপাতাল, মেরিল্যান্ডে দ্য জস হপকিন্স স্কুল অব পাবলিক হেলথ সেন্টার ফর অ্যাডভান্সেসড হেলথ, মিশিগানে ডেট্রয়েট মেডিকেল সেন্টার, ওহাইও-তে দ্য ক্রাইস্ট হাসপাতাল উল্লেখযোগ্য।

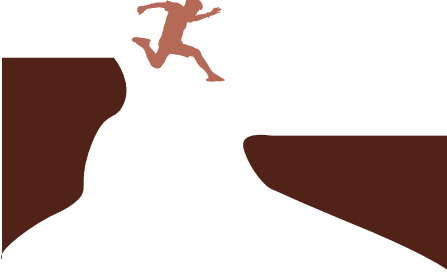
শুধু তা-ই নয়, ইউরোপের বহু হাসপাতালে কোভিড আক্রান্ত রোগীদের সেবায় নিয়োজিত চিকিৎসক, নার্স ও স্টাফদের শারীরিক-মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে মেডিটেশন, দমচর্চা ও কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা রাখা হয়। কারণ নানা গবেষণায় বার বার এ সত্যই প্রমাণিত হচ্ছে যে, দেহ-মন সুস্থ রাখতে এবং সুস্থতাকে স্থায়ী করতে মেডিটেশন চর্চা অত্যন্ত কার্যকরী।

তথ্যসূত্র : হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং, জেফারসন হেলথ, এবিসি নিউজ, মেডিসিটি নিউজ

দেশব্যাপী সর্বস্তরের মানুষের কাছে মেডিটেশনকে পৌঁছে দিচ্ছে কোয়ান্টাম

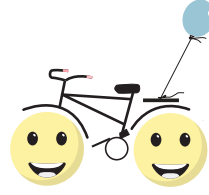
মনকে নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্কে বেশি পরিমাণে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াই মেডিটেশন। গত ৩০ বছর ধরে দেশে মেডিটেশন বা ধ্যানকে জনপ্রিয় করতে নিরলস কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। শুধু নগরের সুযোগ-সুবিধার মধ্যেই নয়, প্রত্যন্ত গ্রামেও যেন মানুষ মেডিটেশনের সুফল পায়, সেই লক্ষ্যে দেশের বিভিন্ন স্থানে রয়েছে কোয়ান্টামের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেল।

মেডিটেশন শেখা ও নিয়মিত চর্চার সুযোগ করে দিতে প্রতি সপ্তাহে অনুষ্ঠিত হচ্ছে উন্মুক্ত সেশন। রয়েছে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে মেডিটেশন অডিও ফ্রি ডাউনলোডের ব্যবস্থা। আর সামগ্রিকভাবে ধ্যানকে আত্মস্থ করতে এবং লাইফস্টাইলের অংশ করে নেয়ার জন্যে পরিচালিত হচ্ছে চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। এ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয়েছে ৪৮১টি ব্যাচ।



আত্মবিশ্বাস, দক্ষতা, তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তি, সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ, সিদ্ধান্ত নেয়ার পারদর্শিতা, পারিবারিক সম্প্রীতি, কর্মক্ষেত্রে দৃঢ় অবস্থান, প্রার্থনায় মনোযোগ, পরিতৃপ্ত জীবন—এ সবগুলো চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরের জন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

বিশ্বজুড়ে
রোগ-শোক-ব্যস্ততা ও
সাফল্যের হুঁদুর দৌড়ে
ক্লান্ত আধুনিক মানুষ
আজ উপলব্ধি
করছে—এমনি এমনি
সুখী হওয়া যায় না,
সফল হওয়া যায় না। এজন্যে প্রয়োজন হয়
সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার। তাই-তো খ্যাতনামা
বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতেও হরেক রকম
মাইন্ডফুলনেস প্রোগ্রামে তারা অংশ নিচ্ছে
দমচর্চা, ইয়োগা, মেডিটেশন, হিলিং ইত্যাদি
শিখতে।



জীবনের খণ্ডিত বা
আংশিক যে
বিষয়গুলো
মাইন্ডফুলনেস
প্রোগ্রামগুলোতে
শেখানো হচ্ছে,
তারই সমন্বিত ও

পরীক্ষিত প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম মেথড। গত তিন
দশকে যারাই এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং
কোর্সের শিক্ষাগুলোকে চর্চা করেছেন, তারা
ক্রমশঃ এগিয়ে যাচ্ছেন পরিতৃপ্ত জীবনের পথে।

অংশগ্রহণের পর প্রত্যেকেই উপলব্ধি করেন—
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চারটি দিন
প্রায় ৪০ ঘণ্টা সময় কোনো ব্যয় নয়;
বরং জীবনের জন্যে শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ।
তাই দেহ-মন-আত্মার মাঝে
সেতুবন্ধন গড়তে আপনিও আসুন,
মেডিটেশন শিখুন।
আয়ত্ত্ব করুন জীবনযাপনের বিজ্ঞান।
বাঁচতে শিখুন পরিপূর্ণভাবে।



সর্বধর্ম উপযোগী হওয়ায়
সমভাবে উপকৃত হতে
পারেন সবাই।

কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সের বিশেষত্ব

১০ বছরের
কিশোর-কিশোরী থেকে
৮০ বছরের প্রবীণ—
এ কোর্সে অংশ নিতে
পারেন যে-কেউ।

সর্বাধুনিক তথ্য-উপাত্তের
আলোকে জানবেন সুস্বাস্থ্য ও
নিরাময়ের সূত্র।

অনুভব করবেন—
আপনি একা নন।
যে-কোনো সমস্যায় সংকটে ও
কল্যাণকর কাজে, যে-কোনো চ্যালেঞ্জ
মোকাবেলায় আপনার পাশে
সবসময় থাকবে
কোয়ান্টাম পরিবার।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৮২ তম ব্যাচ, ঢাকা
১০, ১১, ১২ ও ১৩ জুন
(শুক্র, শনি, রবি, সোম)

স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স
বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা

৪৮৩ তম ব্যাচ, চট্টগ্রাম
২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুন
(শুক্র, শনি, রবি, সোম)

স্থান : নেভী কনভেনশন সেন্টার, টাইগারপাস, চট্টগ্রাম

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে
মেডিটেশন সেমিনার

মেডিটেশনের বার্তা ছড়িয়ে দিতে বিশ্ববিদ্যালয়, কলেজ, স্কুল ও কোচিং সেন্টারগুলোতে ২১ মে মেডিটেশন সেমিনারের আয়োজন করবেন কোয়ান্টামের সদস্যরা। পরিচিত পরিমণ্ডলে আপনিও আয়োজন করতে পারেন এক বা একাধিক সেমিনার।

বনেদি বিশ্ববিদ্যালয়গুলো দিচ্ছে মেডিটেশনের শিক্ষা

২০১৮ সালে ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ে শুরু হলো ‘সাইকোলজি এন্ড গুড লাইফ’। ১,১৮০ জন শিক্ষার্থী নিজের নাম তালিকাভুক্ত করল, যা ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ে এক নতুন ইতিহাস। কাছাকাছি সময়ে স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রতি ছয় জনে একজন শিক্ষার্থী ভর্তি হলো ভিন্নধর্মী একটি কোর্সে, যা শেখাবে জীবনের সমস্যাগুলোর সমাধান।

কানাডার ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয়ে চালু হলো নতুন কোর্স, যা শিক্ষার্থীদের সামাজিকতা ও সমমর্মিতার শিক্ষা দেবে। ধাপে ধাপে এ ধরনের কোর্স চালু হয়েছে যুক্তরাষ্ট্রের ডার্টমাউথ বিশ্ববিদ্যালয়, মিশিগান বিশ্ববিদ্যালয় এমনকি হার্ভার্ড এবং এমআইটি-তেও।

ইয়েল কলেজ কাউন্সিলের রিপোর্ট অনুযায়ী ২০১৩ সালে ইয়েল ক্যাম্পাসে থাকাকালীন ৫০%-এর বেশি কলেজ শিক্ষার্থী হতাশা বিষণ্ণতা উৎকর্ষাসহ বিভিন্ন রকম মানসিক সমস্যার জন্যে কখনো না কখনো চিকিৎসকের দ্বারস্থ হয়েছে।

২০০৯ সালে আমেরিকান কলেজ হেলথ এসোসিয়েশন ও ন্যাশনাল কলেজ হেলথ এসেসমেন্ট-এর যৌথ প্রয়াসে ৮০ হাজার ১২১ জন শিক্ষার্থীর ওপর পরিচালিত জরিপে উঠে আসে, ৩৯% শিক্ষার্থী হতাশায় ভুগতে শুরু করে স্কুলে থাকা অবস্থায়, ২৫% শিক্ষার্থী বিষণ্ণতায় ভোগে, ৪৭% শিক্ষার্থীর মাঝে ভবিষ্যৎ নিয়ে মাত্রাতিরিক্ত উৎকর্ষা কাজ করে এবং ৮৪% ভোগে নানাবিধ অস্থিরতায়।

ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয়ে ‘লেসনস অব কমিউনিটি এন্ড কম্প্যাশন’ কোর্সের প্রফেসর কিম স্যামুয়েলের মতে, ‘সুখী জীবনের শিক্ষা ভালোভাবে বাঁচতে এবং শিক্ষার্থীদের ভালো মানুষ হতে শেখায়।’



যুক্তরাষ্ট্রের
সানফ্রান্সিসকোর
ভিসিটাসিওন
ভ্যালি মিডল
স্কুলে শিক্ষার্থীরা
দুইবেলা
মেডিটেশন
চর্চা করে।
২০০৭ সাল
থেকে শুরু হয়
এ কার্যক্রম।

‘ডিজাইনিং ইওর লাইফ : হাউ টু বিল্ড অ্যা ওয়েল লিভড, জয়ফুল লাইফ’ বইয়ের সহ-লেখক এবং তথ্যপ্রযুক্তি উদ্যোক্তা ডেভ ইভানস-এর মতে, ‘২২টি বছর শিক্ষার্থীরা নিবিষ্ট মনে ক্লাসে হাজিরা দিয়ে যায় কিন্তু তাদের কাউকে শেখানো হয় না—কীভাবে জীবনটা যাপন করতে হবে এবং এ জীবনের অর্থটাই বা কী?’

লরি স্যান্ডোসের ‘সাইকোলজি এন্ড গুড লাইফ’ শুধু বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লাসরুমেই সীমাবদ্ধ থাকে নি। যুক্তরাষ্ট্রের বহু কিডারগার্টেন এবং পিটিএ (প্যারেন্ট-টিচার এসোসিয়েশন) তার সিলেবাস সংগ্রহ করে শিশুদের উপযোগী করার প্রক্রিয়ায় ব্যস্ত। কারণ তারা উপলব্ধি করছেন, ভবিষ্যৎ সুন্দর পৃথিবীর প্রত্যাশায় শিশুদের মেডিটেশন, ইতিবাচকতা ও মমতার শিক্ষা দিতে হবে আজ থেকেই। আমরা পিছিয়ে থাকব কেন?

তথ্যসূত্র : কিউজিড ডট কম, ৩১ জানুয়ারি ২০১৮

বিশ্বসেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে মেডিটেশন কোর্স ফি

বিশ্ববিদ্যালয় (র‍্যাংকিং)	কোর্স	কোর্সের সময়	কোর্স ফি (টাকা)	কোর্সের বিষয়
ইউনিভার্সিটি অব অক্সফোর্ড (১)	Well-being, Disability and Enhancement	৫ দিন	যে-কারো জন্যে : ২ লক্ষাধিক স্নাতকোত্তর : প্রায় ২ লক্ষ	মানবিক গুণাবলি বিকাশের প্রক্রিয়া
হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটি (২)	Mindfulness, Meaning and Resilience	১৫ দিন/ ৪ মাস	স্নাতক : ১ লক্ষ ৬৬ হাজার স্নাতকোত্তর : ২ লক্ষ ৫৮ হাজার	আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মনোযোগ বৃদ্ধি, প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট
স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি (৪)	Meditation	১৫ ঘণ্টা	৩০ হাজার	টেনশন থেকে মুক্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব ও সমমর্মিতা
ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া (১৩)	Master of Applied Positive Psychology	একবছর	৬২ লক্ষ	দমচর্চা ও মেডিটেশন চর্চা, দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার উপায়
ইউনিভার্সিটি অব টরন্টো (১৮)	Integrating Mindfulness into Pain Management	১৪ ঘণ্টা	৩২ হাজার	ব্যথা উপশমে মেডিটেশনের প্রয়োগ
ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্ন (৩৩)	Master of Applied Positive Psychology	একবছর	২৫ লক্ষ ১৪ হাজার	ব্যক্তিজীবন ও কর্মজীবনে সাফল্য লাভে ইতিবাচকতার চর্চা

* বিশ্ববিদ্যালয়ের র‍্যাংকিং টাইমস হায়ার এডুকেশন ডট কম অনুসারে



ধ্যানী শিক্ষার্থীরা সবসময় এগিয়ে

যুক্তরাষ্ট্রের ভার্জিনিয়া অঙ্গরাজ্যের আলেকজান্দ্রিয়ায় সুপরিচিত একটি বিদ্যালয় জর্জ ওয়াশিংটন মিডল স্কুল। এই বিদ্যালয়ের বিজ্ঞানের শিক্ষক ডেজিরি ম্যাকনাট এবং এলকিন রড্রিগেজ। ২০১৯ সালে সিক্সথ গ্রেডের (১১-১২ বছর বয়সী) ১৭৫ জন শিক্ষার্থীকে তারা প্রতিদিন শ্রেণিকক্ষে মেডিটেশন করান। বছর শেষে দেখা গেল—

- এই ক্লাসের শিক্ষার্থীরা অন্য শিক্ষার্থীদের চেয়ে প্রাণবন্ত, দৃষ্টিস্তুমুক্ত এবং নতুন কিছু শেখার ব্যাপারে অধিক মনোযোগী।
- তারা পরস্পরের প্রতি সমমর্মী ও শ্রদ্ধাশীল। দুরন্ত শিক্ষার্থীরাও আগের চেয়ে বুলিং কম করছে। টিমওয়ার্ক ও পড়াশোনায় একে অন্যকে আগের চেয়ে বেশি সহযোগিতা করছে।

এ-ছাড়াও দীর্ঘ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে মেডিটেশন চর্চার ফলে শিক্ষার্থীদের রেজাল্ট ভালো হয়। দৃষ্টিভঙ্গি হয় ইতিবাচক। মনোসংযোগ ও পড়া মনে রাখার সামর্থ্য বৃদ্ধি পায়। গণিত ও বিজ্ঞানের জটিল বিষয় সহজে বোঝার দক্ষতা সৃষ্টি হয় এবং নৈতিক গুণাবলির বিকাশ ঘটে।

তথ্যসূত্র : ওয়াশিংটন পোস্ট, ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২০



ধ্যানী শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রিয়

গবেষকরা বলছেন, শিক্ষকদের ধ্যানচর্চার গুরুত্ব শিক্ষার্থীদের চেয়েও বেশি। কারণ শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে বিষয় উপস্থাপন, তাদের বৈচিত্র্যময় প্রশ্নের উত্তর প্রদানের মতো কাজগুলোর বিচারে শিক্ষকতা চ্যালেঞ্জিং পেশাগুলোর একটি।

এক ডজনেরও বেশি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, মেডিটেশন চর্চার ফলে—

- শিক্ষকদের স্ট্রেস কমে। আচরণের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে। তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। আত্মবিশ্বাস, সমমর্মিতা ও ধৈর্য বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়।
- শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধির ফলে ধ্যানী শিক্ষকদের অনুপস্থিতির হার কম। শ্রেণিকক্ষে পাঠদানের সময় শিক্ষার্থীদের প্রতি তারা থাকেন তুলনামূলক বেশি মনোযোগী ও মমতাময়।

সর্বোপরি সুবচন, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ ও প্রাণবন্ততার ফলে ধ্যানী শিক্ষকরাই সবার কাছে কাঙ্ক্ষিত ও প্রিয়।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ৬ ডিসেম্বর ২০১৫

সাফল্যের নেপথ্যশক্তি মেডিটেশন

পেশা জীবনে প্রবেশ করেছেন। মেডিটেশন সম্পর্কে জানেন কিন্তু নিয়মিত চর্চায় অগ্রহী নন, তাহলে হার্ভার্ডের গবেষকদের মতে বুদ্ধিমানদের ট্রেনে আপনি চড়ে পারেন নি। কারণ তাদের গবেষণা মতে, ক্যারিয়ারে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন বুদ্ধিবৃত্তিক ও উদ্ভাবনী দক্ষতার বিকাশ; যার নেপথ্যশক্তি জোগায় মেডিটেশন।

একাধিক গবেষণা মতে, যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন, তারা পেশা জীবনে—

- অন্যদের চেয়ে মাথা ঠান্ডা রেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। যে-কোনো উত্তেজিত পরিস্থিতিতেও তারা প্রশান্ত থাকেন। নিজ নিজ কাজেও তারা দ্রুত দক্ষতা অর্জন করেন।
- সহকর্মীদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারেন। দলীয় কাজেও তাদের সাথে সবাই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অসুস্থতাজনিত কারণে ছুটি কম নিতে হয়।

ক্যারিয়ারে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ ও সফল ক্যারিয়ার গড়ার জন্যে আপনিও মেডিটেশন চর্চা করুন।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২২ সেপ্টেম্বর ২০১৭; টাইম ম্যাগাজিন, ১১ ফেব্রুয়ারি ২০১৬;
হার্ভার্ড বিজনেস রিভিউ, ১২ অক্টোবর ২০১২



দিনের কাজ শুরু হোক মেডিটেশন দিয়ে

বিশ্বজুড়ে নাইকি, গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যাপলের মতো খ্যাতনামা প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করছে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায়। এর পাশাপাশি কর্মীদের কিছু সময়ের জন্যে মৌনতা চর্চায়ও উৎসাহিত করছে তারা।

তাদের মতে, এতে কর্মীদের উৎপাদনশীলতা ও সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পেয়েছে। কমেছে অসুস্থতাজনিত ছুটি এবং চিকিৎসাব্যয়।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করে কর্মীরা ক্রমান্বয়ে অন্তর থেকে সুখী হয়ে ওঠে। ফলে কর্মস্থলের পরিবেশ থাকে সুন্দর, প্রাতিষ্ঠানিক লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রেও কর্মীরা থাকেন আন্তরিক।

বাংলাদেশেও সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কর্মীদের যোগ-ধ্যানের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছেন প্রতিষ্ঠানের কর্তাব্যক্তির।

আপনার প্রতিষ্ঠানেও মেডিটেশন দিয়ে দিনের কাজ শুরু করতে কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করুন। এতে প্রতিষ্ঠানে সুন্দর কর্মছন্দ আসবে। পাশাপাশি কর্মীরা হয়ে উঠবে সৃজনশীল ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি মমতাময়।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২৫ মার্চ ২০১৯

কোয়ান্টামের উদ্যোগে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস ২০২২

ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ—এ প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ২১ মে দেশে-বিদেশে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস উদযাপন করতে যাচ্ছে। গত বছর দেশে প্রথমবারের মতো সাড়ম্বরে এ দিবস পালন করে কোয়ান্টাম। এর মূল লক্ষ্য ধ্যানের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা। সেইসাথে নতুন প্রজন্মের মাঝে সমৃদ্ধ ও সমমর্মী বাংলাদেশের একটি স্বপ্ন তুলে ধরা।

সপরিবারে ও সবাক্ষব অংশ নিন

জাতীয় প্রেস ক্লাবে
যৌথ মেডিটেশন

২১ মে

ভোর ৬.৩০ মি.

সারাদেশে

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের উদ্যোগে ২১ মে শনিবার ভোর ৬.৩০ মিনিটে নিকটস্থ উন্মুক্ত উদ্যান, ঐতিহাসিক-দর্শনীয় স্থান কিংবা প্রাকৃতিক পরিবেশে হাজার হাজার ধ্যানী একাত্ম হবেন যৌথ মেডিটেশনে।

২১ মে বিশ্ব মেডিটেশন দিবসে ঢাকা-সহ আটটি বিভাগীয় শহরে শিশু-কিশোর চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা

বিষয়

ভালো মানুষ ভালো দেশ
স্বর্গভূমি বাংলাদেশ

সময়

বেলা ৩টা - সন্ধ্যা ৬টা

গ্রুপ

ক : প্রাক-প্রাথমিক/ প্রি-প্লে থেকে পঞ্চম শ্রেণি বা সমমানের শিক্ষার্থী
খ : ষষ্ঠ শ্রেণি থেকে এসএসসি পরীক্ষার্থী বা সমমানের শিক্ষার্থী

চিত্রাঙ্কন : ফ্রি রেজিস্ট্রেশনের জন্যে

মোবাইল/ হোয়াটসঅ্যাপে এসএমএস করুন—

ঢাকা : ০১৩০১-২২৩৩৮২ চট্টগ্রাম : ০১৮৪২-৩০৩৪৬১
রাজশাহী : ০১৭১৬-৯৪৭৪৭৪ সিলেট : ০১৭২৮-২৮৮১৬৩
বরিশাল : ০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৫ খুলনা : ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
ময়মনসিংহ : ০১৩১২-৭২৩০৯৬ রংপুর : ০১৭১৭-৭১৪৭৬৬

এসএমএস-এ বাংলা ও ইংরেজিতে উল্লেখ করুন—

নিজের পূর্ণ নাম, বয়স, লিঙ্গ, শ্রেণি,
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের নাম, ঠিকানা ও মোবাইল ফোন নম্বর

ছবি আঁকার রং, কাগজ (ন্যূনতম ১৭ ইঞ্চি X ১২ ইঞ্চি)
ও প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রতিযোগীকে সাথে নিয়ে আসতে হবে।

প্রতিটি বিভাগীয় শহরে ছয় জন করে ৪৮ জন বিজয়ী প্রত্যেকে পাবেন ১০ হাজার টাকার বই

রচনা, আলোকচিত্র ও অডিও-ভিডিও প্রতিযোগিতা

বিষয় : ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ
Gracious people blessed land,
heaven on earth Bangladesh

জমা দেয়ার শেষ তারিখ : ৫ জুন ২০২২
পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান : ২১ জুন ২০২২

প্রতিটি ক্যাটাগরি থেকে প্রতি গ্রুপে
তিন জন করে ৩৬ জন বিজয়ী
প্রত্যেকে পাবেন ১০ হাজার টাকার বই।

গ্রুপ

ক : প্রাক-প্রাথমিক/ প্রি-প্লে থেকে পঞ্চম শ্রেণি বা সমমানের শিক্ষার্থী
খ : ষষ্ঠ শ্রেণি থেকে এসএসসি পরীক্ষার্থী বা সমমানের শিক্ষার্থী
গ : একাদশ থেকে বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থী বা সমমানের শিক্ষার্থী
ঘ : উন্মুক্ত (ক, খ ও গ গ্রুপের বাইরের সকলের জন্যে)

সফট কপি পাঠাতে ই-মেইল করুন :

wmd2022@quantummethod.org.bd

অথবা হার্ড কপি পাঠানোর ঠিকানা :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
অথবা কোয়ান্টামের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেল

বাক্য লিখন প্রতিযোগিতা

‘ভালো মানুষ’ বলতে আপনি কী বোঝেন? — ১০টি বাক্য
‘ভালো দেশ’ বলতে আপনি কী বোঝেন? — ১০টি বাক্য

যে-কোনো বয়সের যে-কেউ
অংশ নিতে পারবেন

জমা দেয়ার শেষ তারিখ :
৫ জুন ২০২২

পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান : ২১ জুন ২০২২

দুই ধরনের বাক্যে তিন জন করে
মোট ছয় জন বিজয়ী প্রত্যেকে পাবেন
১০ হাজার টাকার বই



কোয়ান্টাম বুলেটিন



কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

মে ২০২২ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd