



যানবাহনে- যাত্রী হিসেবে

আগে নামতে দিন, তারপর উঠুন।
নির্ধারিত লাইনে দাঁড়িয়ে যানবাহনে উঠুন।
ওঠা-নামার সময় ধাক্কাধাক্কি করবেন না,
পা মাড়িয়ে যাবেন না।
কোথায় যাবেন তা পরিষ্কার করে বলুন ও
ভাড়া ঠিক করে উঠুন।
অন্য কেউ ট্যাক্সি বা রিক্সা ডাকলে তার
কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত নিজের জন্যে
ডাকবেন না।
রিক্সাওয়ালা, বাস কন্ডাক্টরকে ‘তুই’
সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।
বেশি ভাড়া চাইলে রুট আচরণ না করে
শান্তস্বরে দামাদামি করুন অথবা অন্য
বাহনের খোঁজ করুন।

চালক/ সহযোগীকে ধমক ও গালিগালাজ
করা থেকে বিরত থাকুন।
চালকের ‘ধূমপান’ বা ক্যাসেট বাজানোর
ব্যাপারে কোনো মন্তব্য করবেন না।
গাড়ি অস্বাভাবিক দ্রুত গতিতে চালাতে
তাড়া দেবেন না।
মহিলা, শিশু, প্রবীণ বা অসুস্থকে বসতে
অগ্রাধিকার দিন।
গন্তব্যে পৌঁছে বিলম্ব না করে ভাড়া
মিটিয়ে দিন।
ট্রাফিক জ্যামে আটকে গেলে অস্থির হয়ে
চিৎকার-বেঁচামেচি করবেন না। শান্ত হয়ে
বসুন, মনে মনে দিনের কাজের পরিকল্পনা
বা পর্যালোচনাও করে নিতে পারেন।
ভেতরে দাঁড়ানোর জায়গা থাকলে বাসের
দরজার কাছে ভিড় করবেন না।

শিশু, মহিলা বা বয়োজ্যেষ্ঠ যাত্রীদেরকে
আগে নামতে দিন। গাড়িতে ওঠা ও
নামার সময় দরজা খুলে দিন।
বাসে দাঁড়িয়ে যেতে হলে পাশের সিটে
বসা সহযাত্রীর ওপর হেলে পড়বেন না।
পাশের যাত্রীর গায়ে হেলান দেয়া,
তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে কাঁধে মাথা রাখা থেকে
বিরত থাকুন।
মহিলাদের জন্যে সংরক্ষিত আসনে
পুরুষের বসবেন না।
এমনভাবে বসুন যাতে পাশের আসনের
যাত্রীর কোনো অস্বস্তি না হয়।
জরুরি প্রয়োজন না হলে সিট ছেড়ে
বারবার উঠবেন না।
খুব জরুরি না হলে বাসে মোবাইল ফোনে
কথা বলবেন না।

কোনো কারণে গাড়ি ছাড়তে দেরি হলে
উত্তেজিত হবেন না।
লাইট ফ্যান জানালা বা এসি ব্যবহারে
অন্যের প্রয়োজনও বিবেচনা করুন।
নির্ধারিত স্টপেজেই নামুন। বিশেষ
প্রয়োজনে অন্য কোথাও নামতে হলে
আগেই কর্তৃপক্ষের সাথে আলাপ করুন।
চলন্ত গাড়ির চালকের সঙ্গে কথা বলবেননা।
টিকেট কাটতে গিয়ে বাস থামিয়ে রাখবেন
না, আগেই টিকেট সংগ্রহ করুন।
হকার বা ভ্রাম্যমাণ বিক্রেতারার এলে ধমক
দেবেন না। কিছু না কিনলে ভদ্রভাবে
অন্যদিকে যেতে বলুন।
গাড়ির জানালা দিয়ে থুতু ফেলবেন না।
বমি করার প্রবণতা থাকলে আগে থেকে
প্রস্তুতি (পলিথিন, টিস্যু ইত্যাদি) রাখুন।

পুরনো টিকেট ব্যবহার করে বা বিনা
টিকেটে উঠবেন না। নির্ধারিত স্থানের
অতিরিক্ত বিনা ভাড়ায় যাবেন না।
ভাংতি না থাকায় বা অন্য কোনো কারণে
২/১ টাকা ভাড়া বেশি নেয়ার কারণে হৈচৈ
করে ক্ষোভের বহিঃপ্রকাশ ঘটাবেন না।
কন্ডাক্টর চাওয়ার সাথে সাথেই ভাড়া
পরিশোধ করুন। ‘পরে নিও’ বলে তাকে
আটকে রাখবেন না।
কিছু খেয়ে সিট কভারে হাত মুছবেন না।
জুতোসহ পা সিটে তুলে দেবেন না।
সিটের পেছনে বা বাহনের গায়ে লেখা,
আঁকাআঁকি বা আঁচড় কাটা, কাটাকুটি
করা, গদি ছেঁড়া থেকে বিরত থাকুন।
প্লেনে সরবরাহকৃত স্ন্যাক্স বা ক্যান্ডি
মুঠোভর্তি নয়- কেবল নিজের জন্যে
প্রয়োজনে দুয়েকটি তুলে নিন।

যানবাহনে- চালক হিসেবে

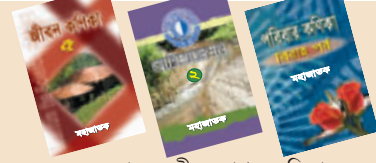
ড্রাইভিং লাইসেন্সসহ গাড়ির প্রয়োজনীয়
কাগজপত্র সবসময় সঙ্গে রাখুন।
গাড়ি চালানোর সময় মোবাইলে কথা বলা
থেকে বিরত থাকুন।
রাস্তায় সবার আগে যাওয়ার অসুস্থ
প্রতিযোগিতায় নামবেন না। প্রয়োজনে
অন্য গাড়িকে আগে যেতে দিন।
অযথা হর্ন বাজাবেন না, সহনীয় মাত্রার
শব্দযুক্ত হর্ন ব্যবহার করুন।
গাড়িতে রেডিও বা ক্যাসেট/ সিডি প্লেয়ার
চালালে শব্দ শুধু গাড়ির ভেতরেই শোনা
যায় এমন মাত্রায় রাখুন।
অন্য কোনো বাহনের সঙ্গে ধাক্কা বা
আঁচড় লাগলে রাস্তায় নেমে হৈচৈ না করে
শান্তভাবে তা মীমাংসা করুন।

পথচারীদের সাবধান করতে দূর থেকেই
হর্ন বাজান। ঠিক পেছনে এসে হঠাৎ হর্ন
দেবেন না।
পথচারী বা অন্য গাড়ির সঙ্গে ধাক্কা
ঠেকাতে হঠাৎ ব্রেক করতে হলে কোনো
কটু মন্তব্য বা গালি ছুঁড়বেন না।
যাত্রী ওঠানো-নামানোর জন্যে মাঝ রাস্তায়
গাড়ি না থামিয়ে বাম দিকে থামান।
গাড়ি এমনভাবে চালান যেন কাদা, পানি
পথচারীদের গায়ে ছিটকে না আসে।
(পাবলিক বাসে) গায়ে হাত দিয়ে যাত্রী
ওঠানো-নামানো থেকে বিরত থাকুন।
অচেনা কোনো জায়গায় গেলে সম্ভব হলে
সঙ্গে রোডম্যাপ রাখুন।
মাঝপথে ইঞ্জিন বন্ধ হয়ে গেলে এগিয়ে
আসা সাহায্যকারীদের ধন্যবাদ জানান।

ভ্রমণে

উপযুক্ত একজনকে ভ্রমণ দলের নেতা
নির্বাচন করুন। সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও তা
বাস্তবায়নে তাকে সহযোগিতা করুন।
স্বার্থপর ও আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে অন্যের
সুবিধা-অসুবিধার দিকে নজর দিন।
দলবদ্ধ ভ্রমণে ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দকে
অন্যের ওপর চাপিয়ে দেবেন না।
পরিবারের সদস্য থাকলেও দলবদ্ধ ভ্রমণে
ঘরোয়া আচরণ বর্জন করুন।
থাকা-খাওয়া বা অন্যান্য ক্ষেত্রে অহেতুক
খুঁতখুঁতে হবেন না। নিজের বিরক্তিকে
অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করবেন না।
হোটেল কক্ষের আসবাবপত্র যত্নের সাথে
ব্যবহার করুন। সার্ভিসের জন্যে টেচামেচি
না করে ভদ্রভাবে রিসিপশনে বলুন।

ভ্রমণে অপ্রত্যাশিত কোনো বিঘ্ন ঘটলে
রাগারাগি বা চিৎকার করবেন না। চুপচাপ
নেতার সিদ্ধান্তের জন্যে অপেক্ষা করুন।
দলগত ভ্রমণে গিয়ে একা একা বা ঘনিষ্ঠ
দুয়েকজনের সাথেই থাকবেন না। সবার
সাথে মিশে আনন্দকে পরিপূর্ণ করুন।
সারাক্ষণ মোবাইল ফোন নিয়ে ব্যস্ত
থাকার অভ্যাস বর্জন করুন।
ভ্রমণ স্থানের নির্দিষ্ট নীতিমালা মেনে
চলুন। স্থানীয় এলাকাবাসী বা কর্তৃপক্ষের
সঙ্গে বিতর্কে জড়াবেন না।
দর্শনীয় স্থানে জোরে কথা বলা,
হাসাহাসি বা দৃষ্টিকটু আচরণ দিয়ে
অন্যের বিরক্তি উৎপাদন করবেন না।
আপনার শারীরিক-মানসিক অস্বস্তির
কারণে অন্যদের ভ্রমণের আনন্দ যাতে
মাটি না হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।



নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান
কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আরো জানতে
হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি,
ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য
প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/
শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :
১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
খেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসর্চ ও শিশুকলান :
০১৭১৪-০৯৪২৭১
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethord.org

February 2007 ■ 01720-515925 ■ WINDOWS

