



বাসায়

বাসায় প্রবেশ করে প্রথমেই সালাম দিন।

জুতো খুলে নির্দিষ্ট স্থানে রেখে
ঘরে প্রবেশ করুন।

দরজা-জানালা বন্ধের কাজটি
সম্পূর্ণে করুন।

ঘরের দরজা ‘নক’ করার সুযোগ থাকলে
বাড়ির সামনে দাঁড়িয়ে চিৎকার করে
কাউকে ডাকাডাকি করবেন না।

ঘনঘন কলিং বেল টিপবেন না।
দরজার কড়া আশ্তে নাড়ুন।

ভুল করে কেউ কলিং বেল টিপলে
ধমকে উঠবেন না।

অনুমতি ছাড়া কারো শোবার ঘরে
দুকবেন না, বিছানায় বসবেন না।

আড়ি পেতে অন্যদের কথা
শোনা থেকে বিরত থাকুন।

অন্য কেউ রুমে থাকলে ক্যাসেট প্লেয়ার
টিভি লাইট ফ্যান এসি ইত্যাদি চালানো
কিংবা স্পিড ও ভলিউম বাড়ানো-
কমানোর আগে তার অনুমতি নিন।

বিশ্রামরত কারো অসুবিধা না করে নীরবে
ও সম্ভরণে আপনার কাজ করুন।

অনেকে মিলে টিভি দেখার সময় চ্যানেল
বদলানোর আগে অন্যদের অনুমতি নিন।

বাইরে কোথাও গেলে
বাসায় জানিয়ে যান।

কারো মুখের ওপর শব্দ করে
দরজা বন্ধ করে দেবেন না।

কেউ ঘরে ফেরার সাথে সাথেই
অভিমান-অভিযোগ করবেন না।

কারো বাসায় অপরিচিত কাউকে সঙ্গে
নিয়ে যাওয়ার আগে অনুমতি নিন।

নিজের কাজ নিজে করতে সচেষ্ট
থাকুন। বাসার কাজে সাধ্যমতো
সহযোগিতা করুন।

কারো রুমের সামনে দিয়ে যাওয়ার
সময় উঁকি দেবেন না, আড়চোখে
তাকাবেন না।

প্রতিবেশীর সমস্যা হয় এমন শব্দে সিডি/
ক্যাসেট প্লেয়ার বা টিভি চালাবেন না।

বারান্দা থেকে ফেরিওয়ালার সঙ্গে দরাদরি
না করে বাইরের দরজায় আসতে বলুন।

কাপড় শুকোতে দিলে খোয়াল রাখুন যেন
তা নিচতলার বারান্দাকে ঢেকে না ফেলে।

পাশাপাশি দুই বিস্তিৎয়ের ফাঁকে আবর্জনা
ও পানি ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

ভাড়াবাড়িতে

ভাড়া বাড়িকে নিজের বাড়ির মতো
যত্ন করুন, পরিচ্ছন্ন রাখুন।

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই বাড়ি ভাড়া
পরিশোধ করুন।

ভাড়াবাড়িতে দারোয়ান বা
কেয়ারটেকারকে দিয়ে ব্যক্তিগত কাজ
করানো থেকে বিরত থাকুন।

কোনো অসুবিধা বা অভিযোগ বাড়ির
মালিক বা কর্তৃপক্ষকে জানান।

(বাড়িওয়ালার হিসেবে) পূর্ব নোটিশ
ছাড়া বাড়ি ভাড়া বাড়াবেন না।

ভাড়া দেয়ার পূর্বেই পানি, গ্যাস ব্যবহার
ও অন্যান্য নিয়ম-নীতি সম্পর্কে
ভাড়াটিয়াকে অবহিত করুন।

সিঁড়ি বা লিফটে

যথাসম্ভব নীরবে ওঠা-নামা করুন।

ওঠা-নামায় যেকোনো এক পাশ ব্যবহার
করুন। পেছনের কারো তাড়া থাকলে
প্রয়োজনে তাকে আগে যেতে দিন।

সিঁড়িতে দাঁড়িয়ে থেকে/ বসে অন্যদের
চলাচলে বিঘ্ন ঘটাবেন না।

ঘরের ধূলো সিঁড়িতে বের করে দেবেন না।

লিফটের অপেক্ষায় থাকলে বারবার
বোতাম টিপবেন না।

একাধিক কেউ থাকলে লাইনে দাঁড়ান।
পরে এসে আগে যাওয়ার জন্যে
হুড়োহুড়ি করবেন না।

লিফট এসে গেলে আটকে রেখে বাইরে
কারো সঙ্গে আলাপ করবেন না।

বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারে

বাথরুম ও টয়লেট এমনভাবে ব্যবহার
করুন যেন তা অন্যদের ব্যবহারের
উপযোগী থাকে।

বেরিয়ে দরজা বন্ধ করুন, লাইট নেভান।

কারো ব্যক্তিগত টয়লেট ব্যবহারের
আগে তার অনুমতি নিন।

বাথরুম/টয়লেটে ব্যবহৃত স্যান্ডেল
ভেজাবেন না, ঘরে ব্যবহার করবেন না।

প্রয়োজনমতো পানি ব্যবহার করুন।
ব্যবস্থা থাকলে ফ্ল্যাশ টানুন।

ব্যবহৃত টিস্যু বেসিনে, কমোডে বা
মেঝেতে না ফেলে ডাস্টবিনে ফেলুন।

বাথরুমে থেকে এটা-সেটা চেয়ে
চিৎকার করবেন না।

বাথরুম বা টয়লেটে কথা বলা বা
গান গাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

ব্যক্তিগত টয়লেট নিজেই
পরিষ্কার করতে সচেষ্ট থাকুন।

অহেতুক বাথরুম বা টয়লেট
দীর্ঘসময় আটকে রাখবেন না।
অন্যদেরও সুযোগ দিন।

গোসলের আগের পরিধেয় কাপড় গোসল
শেষে বাথরুমে রেখে আসবেন না।

দরজা খোলা রেখে গোসল বা
টয়লেটের কাজ করবেন না।

ভেতরে কেউ থাকলে দরজায়
ধাক্কাধাক্কি করে তাড়া দেবেন না।

বাস্তব কারণে কখনো অপরিষ্কার টয়লেট
ব্যবহার করতে হলে ‘নোংরা’/‘দুর্গন্ধ’- এ
ধরনের মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

অশিষ্টাচার

» বেড়াতে এসে ফ্যান, এসি, টিভি
নিজে চালানো।

» পানি পানের পর অবশিষ্ট পানি
গ্লাসে রেখে দেয়া।

» চুল আঁচড়ানোর পর চিরুনিতে
আটকে থাকা চুল পরিষ্কার না করা।

» যেকোনো কিছু ব্যবহারের পর তা
যথাস্থানে না রাখা।

» ঘুম থেকে উঠেই বাসি মুখে
‘বেড টি’ পান করা।

» প্লেটে খাবারের কিছুটা অংশ রেখে
খাওয়া শেষ করা।

» অন্যের মুখের সামনে কুলি করা।

» অনুমতি ছাড়া নিজের প্লেট থেকে
অন্যের প্লেটে খাবার তুলে দেয়া।

» কারো রুমে তার অনুপস্থিতিতে ফোন
এলে নিজে রিসিভ করা।

» ধমকে বা সজোর ধাক্কা দিয়ে ঘুম
থেকে ডেকে তোলা।

» মেহমানের উদ্দেশ্যে ‘গরিবের ঘরে
হাতির পা’ বলা।

» মুখভর্তি খাবার/পানি নিয়ে হাসা বা
কথা বলা।

» দেয়ালে পা ঠেকিয়ে হেলান দেয়া।

» আসবাবপত্রে আঁচড় দেয়া, খোঁচানো।

» দেয়ালে/মেঝেতে পানের পিক ফেলা,
চুন ও খয়ের মোছা।

» কল ছেড়ে রেখে দাঁত ব্রাশ/শেভ করা।

» বেসিনে ময়লা ফেলা/ পা ধোয়া।

» জোরে কল ছেড়ে পানি ছিটিয়ে ওজু
করা/ হাত-পা ধোয়া।

» রং-নাম্বারের ফোনে অপ্রয়োজনীয়
কথা বলা।

» চিঠি/মেসেজ পৌছে দিতে বিলম্ব করা।

» বাড়িওয়ালাকে না জানিয়ে
সাবলেট দেয়া।



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 (২য় তলা), 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
স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসর্চ ও শিশুকানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১

E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethode.org

August 2007 ■ 01720-515825 ■ WINDOWS

