

H/A.  
২৭/২/২০২০

“শিক্ষা নিয়ে গড়ব দেশ  
শেখ হাসিনার বাংলাদেশ।”

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
পরিচালকের কার্যালয়  
কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর  
চট্টগ্রাম বিভাগ, রামমালা, কুমিল্লা-৩৫০০  
প্রশাসন শাখা  
[www.rdocumilla.gov.bd](http://www.rdocumilla.gov.bd)

স্মারক নং- ৫৭.০৩.১৯৩৩.১০১.৯৯.০৫৭.১৪.৩৫

১০ ফাল্গুন ১৪২৯ বঙ্গাব্দ  
তারিখ- ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২০ খ্রিঃ

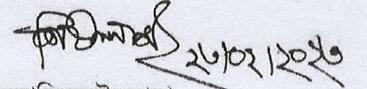
বিষয় : কোয়ালিটি ফাউন্ডেশন কর্তৃক কারিগরি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিনামূল্যে মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম চালুকরণ ও বাস্তবায়ন প্রসঙ্গে।

সূত্র : কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তরের স্মারক নং-৫৭.০৩.০০০০.০১০.১৮.০০২.২২.৩৪৯, তারিখঃ ২৮/১২/২০২২খ্রিঃ

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রস্থ পত্রের পরিপ্রেক্ষিতে জানানো যাচ্ছে যে, কোয়ালিটি ফাউন্ডেশন মানব সেবায় নিবেদিত একটি সমাজসেবামূলক প্রতিষ্ঠান-যা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক সেবামূলক প্রতিষ্ঠান হিসেবে নিবন্ধিত ও রাষ্ট্রীয় স্বীকৃতিপ্রাপ্ত। কোয়ালিটি ফাউন্ডেশন তিন দশকের অভিজ্ঞতার আলোকে কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তরস্বতন্ত্র সাকল সরকারি ও বেসরকারি ( এমপিওভুক্ত) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদেরকে মেডিটেশন, যোগ-ব্যায়াম, দমচর্চা, শুদ্ধাচার, দেহ-মনের যত্নায়ন, করসেবা ও ১৯ বছর বয়সে স্বেচ্ছায় রক্তদানে উদ্বুদ্ধকরণের লক্ষ্যে ‘মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম’ বিনামূল্যে পরিচালনা ও সেবা দিতে ইচ্ছুক।

০২। বর্ণিতাবস্থায়, চট্টগ্রাম বিভাগের কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তরের অধিভুক্ত সাকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিনামূল্যে ‘মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম’ চালুকরণ ও বাস্তবায়নের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ পূর্বক আগামী ৩১ মার্চ ২০২৩ তারিখের মধ্যে এ কার্যালয়কে অবহিত করার জন্য অনুরোধ করা হলো।

অধ্যক্ষ/ প্রধান শিক্ষক/সুপারিনটেন্ডেন্ট,  
পলিটেকনিক/মনোটেকনিক/টেকনিক্যাল স্কুল ও কলেজ(সাকল),  
চট্টগ্রাম বিভাগ।

  
(শেখ জাহিদুল ইসলাম)  
(উপসচিব) পরিচালক  
কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর, চট্টগ্রাম বিভাগ  
ফোন-০২৩৩০৪৪০৬০৪৪  
ই-মেইল-[rdcomilla@gmail.com](mailto:rdcomilla@gmail.com)

অনুলিপি সদয় জ্ঞাতার্থেঃ

মহাপরিচালক, কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর, এফ-৪/বি, আগারগাঁও, প্রশাসনিক এলাকা, শেরেবাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর  
শাখা-০১ (প্রশাসন ও হিসাব)  
এফ.৪/বি, আগারগাঁও প্রশাসনিক এলাকা  
শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।



স্মারক নং- এফ.০৩.০০০০.০১০.১৮.০০২.২২-৩৪৯

তারিখ: ১৩ পৌষ ১৪২৯ বঙ্গাব্দ  
২৮ ডিসেম্বর ২০২২ খ্রি:স্টাব্দ

বিষয়ঃ কোয়াটার্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক কারিগরি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিনামূল্যে মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম চালুকরণ ও বাস্তবায়ন প্রসঙ্গে।

সূত্রঃ কোয়াটার্টাম ফাউন্ডেশন এর ২০ ডিসেম্বর ২০২২ খ্রি. তারিখের স্মারক নং: কোশিসেকা/সাধারণ/মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস/২৪১/২০২২

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রোক্ত পত্রের পরিপ্রেক্ষিতে জানানো যাচ্ছে যে, কোয়াটার্টাম ফাউন্ডেশন মানব সেবায় নিবেদিত একটি সমাজসেবামূলক প্রতিষ্ঠান-যা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক সেবামূলক প্রতিষ্ঠান হিসেবে নিবন্ধিত ও রাষ্ট্রীয় স্বীকৃতিপ্রাপ্ত। কোয়াটার্টাম ফাউন্ডেশন তিন দশকের অভিজ্ঞতার আলোকে কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তরারীম সকল সরকারি ও বেসরকারি (এমপিওভুক্ত) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদেরকে মেডিটেশন, যোগ-ব্যায়াম, দমচর্চা, শূক্কাচার, পেছ-মনের যত্নায়ন, করসেবা ও ১৯ বছর বয়সে স্বেচ্ছায় রক্তদানে উদ্বুদ্ধকরণের লক্ষ্যে 'মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম' বিনামূল্যে পরিচালনা ও সেবা দিতে ইচ্ছুক (কপি সংযুক্ত)। এ বিষয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা রয়েছে।

০২। এমতাবস্থায়, কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তরের অধিভুক্ত সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিনামূল্যে 'মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম' চালুকরণ ও বাস্তবায়নের পরবর্তী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য নির্দেশক্রমে অনুরোধ করা হলো।

সংযুক্তি : বর্ণনা সোতাবেক ০১ (এক) পাতা।

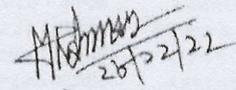
স্বাক্ষরিত-  
(প্রকৌ. মোঃ জয়নাল আবেদীন)  
পরিচালক (প্রশাসন)

বিতরণঃ

- ০১। পরিচালক, জাতীয় পরিচালকের কার্যালয় (সকল);
- ০২। অধ্যক্ষ, টেকনিক্যাল টিচার্স ট্রেনিং কলেজ, তেজগাঁও, ঢাকা-১২০৮;
- ০৩। অধ্যক্ষ, সিলেট/ফরিদপুর/ময়মনসিংহ/বরিশাল ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজ;
- ০৪। অধ্যক্ষ, ডোকেশনাল টিচার্স ট্রেনিং ইনস্টিটিউট, বগুড়া;
- ০৫। অধ্যক্ষ, পলিটেকনিক/মমোটেকনিক ইনস্টিটিউট (সকল);
- ০৬। অধ্যক্ষ, টেকনিক্যাল স্কুল ও কলেজ (সকল);
- ০৭। ইকুইপমেন্ট অফিসার, সেন্ট্রাল গ্যেট, মারায়নগঞ্জ;
- ০৮। অধ্যক্ষ/সুপারিনটেন্ডেন্ট/প্রধানশিক্ষক, বেসরকারি কারিগরি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহ।

অনুলিপি সদয় জ্ঞাতার্থে (জ্যেষ্ঠতার ভিত্তিতে নয়):

- ১। ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, আইসিটি সেল, কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর, ঢাকা (পত্রটি ওয়েবসাইটে প্রকাশ ও সংশ্লিষ্ট সকলকে ই-মেইলে প্রেরণের অনুরোধসহ);
- ২। মহাপরিচালকের ব্যক্তিগত কর্মকর্তা, কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর, আগারগাঁও, ঢাকা (মহাপরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য);
- ৩। জনাব হালেহ আহমেদ, ইমচার্জ, শিক্ষাসেবা কার্যক্রম, কোয়াটার্টাম ফাউন্ডেশন;
- ৩। সংশ্লিষ্ট নর্মা।



(মোঃ হাবিবুর রহমান)  
সহকারী পরিচালক (প্রশাসন ও হিসাব)

## বঙ্গাসন

দৈনন্দিন ছোট ছোট অভ্যাস আপনার ফিটনেসে আনতে পারে আমূল পরিবর্তন। টোটাল ফিটনেস অর্জনের পথে যাত্রা শুরু করুন বঙ্গাসন চর্চা করে। এভাবে শুধু বসে থাকাই ব্যায়াম।



বই ও সংবাদপত্র পড়া, মোবাইল ব্যবহার, টিভি দেখা ইত্যাদি কাজ চেয়ার বা সোফার বদলে বঙ্গাসনে করার অভ্যাস করুন।

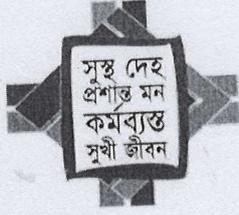
প্রতি শুক্রবার আপনার নিকটস্থ টোটাল ফিটনেস ক্লাবের সাপ্তাহিক কার্যক্রমে সপরিবারে অংশ নিন। ইতিবাচক মানুষের সঙ্গ আপনাকে টোটাল ফিটনেস অর্জনে উৎসাহী করে তুলবে।



**TOTAL  
FITNESS  
CLUB**

শিক্ষাগত ও পেশাগত দায়িত্বের পাশাপাশি সৃষ্টির সেবায় সময় ব্যয় করুন।

প্রতিদিন  
মনে মনে  
শতবার  
বলুন



**কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন**  
quantummethord.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর,  
ঢাকা-১২১৭। ফোন : ২২২২২১৪৪১, ৪৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩  
E-mail : info@quantummethord.org.bd

কাকরাইল : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

ধানমন্ডি : ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

যাত্রাবাড়ী : ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮

বনানী : ০১৯৭৯-০০৩০০০

খুলনা : ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯

বরিশাল : ০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪

মিরপুর : ০১৭১৭-১৪৪৭২৪

সিলেট : ০১৭১৩-৩০১৫২২

মতিঝিল : ০১৭৪৪-৮৮৫৫১১

উত্তরা : ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮

মোহাম্মদপুর : ০১৩০৪-১৮৯৪৯৬

শাহবাগ : ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২

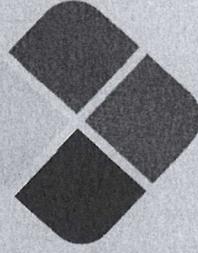
যশোর : ০১৯১৭-৪১৯৩০১

কুমিল্লা : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮

রাজশাহী : ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬

চট্টগ্রাম : ০১৭১১-৩৯৩০১০

January 2023



**TOTAL  
FITNESS  
PROGRAM**



Enjoy Physical, Mental,  
Social & Spiritual Fitness

ফিটনেস এখন ক্রেজ। বিশ্বব্যাপী ৮৭ বিলিয়ন ডলারের ব্যবসা। কিন্তু শরীরকে নির্দিষ্ট মাপে এনে আকর্ষণীয় করে তোলাই কি ফিটনেস? শরীর যতই সুঠাম ও মেদহীন হোক; মানসিকভাবে ভঙ্গুর, সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন ও আত্মিক শূন্যতায় কাতর একজন মানুষকে কি ফিট বলা যায়?

জীবনকে পরিপূর্ণভাবে যাপন ও উপভোগের জন্যে প্রয়োজন টোটাল ফিটনেস। শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আত্মিক ফিটনেসের সমন্বয় হচ্ছে টোটাল ফিটনেস। কোয়ান্টাম ৩০ বছর ধরে এ ধারণাকেই জাতীয় জীবনের অনুষ্ণ করার জন্যে নিরলসভাবে কাজ করেছে। আপনিও আসুন, অনুশীলন করুন। অর্জন করুন টোটাল ফিটনেস।

## শারীরিক ফিটনেস

শরীরের কেবল নির্দিষ্ট মাপ বা ওজন ফিটনেস প্রমাণ করে না। একজন মানুষ কতক্ষণ ক্রান্তিহীনভাবে কাজ করতে পারেন সেটার ওপরই নির্ভর করে তার প্রকৃত ফিটনেস।

### Body Balance Test

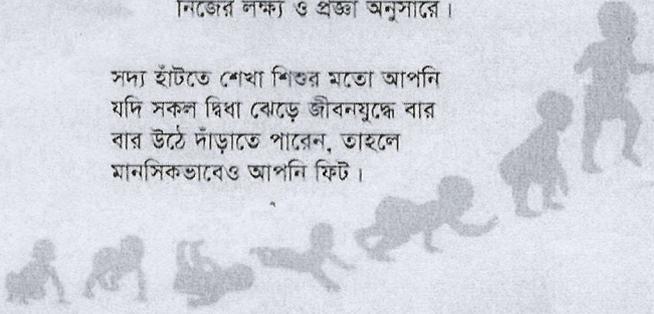
যদি আপনি চোখ বন্ধ করে অনায়াসে বৃক্ষাসনে ৬০ সেকেন্ড থাকতে পারেন, তাহলে বোঝা যাবে আপনার শারীরিক ভারসাম্য চমৎকার।



## মানসিক ফিটনেস

মানসিকভাবে ফিট একজন মানুষ প্রো-একটিভ অর্থাৎ যে-কোনো পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। অন্যের আচরণে তিনি প্রভাবিত হন না। কাজ করেন নিজের লক্ষ্য ও প্রজ্ঞা অনুসারে।

সদ্য হাঁটতে শেখা শিশুর মতো আপনি যদি সকল দ্বিধা ঝেড়ে জীবনযুদ্ধে বার বার উঠে দাঁড়াতে পারেন, তাহলে মানসিকভাবেও আপনি ফিট।



## সামাজিক ফিটনেস

সামাজিক ফিটনেসের কয়েকটি মানদণ্ড হলো সবার সাথে সহজে মিশতে পারা, ধনী-গরিব নির্বিশেষে সবার প্রতি সম্মানজনক আচরণ, চারপাশের মানুষের সাথে বাস্তব যোগাযোগ রক্ষা ও তাদের ভরসা স্থল হওয়া।

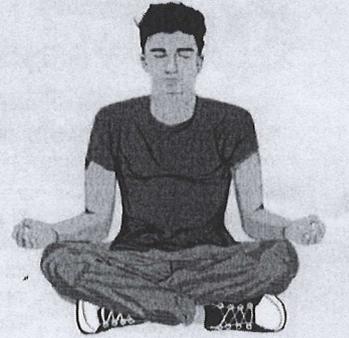
যদি ছোট-বড় নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম দিতে পারেন, তাহলে সামাজিক ফিটনেসের প্রাথমিক মানদণ্ডে আপনি উত্তরে গেলেন।



## আত্মিক ফিটনেস

যিনি সহজে অন্যকে ক্ষমা করতে পারেন, অন্যের ব্যথায় সমব্যথী, মানবতার কল্যাণে নিজের মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করেন, তিনিই আত্মিকভাবে ফিট।

টোটাল ফিটনেস অর্জনে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন।



কোয়ান্টাম মেড অ্যাপ