



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

বেঁচে থাকা আপনার, আপনার পরিবারের সম্প্রদায়,
গ্রহ, একজন ব্যক্তির অগ্রাধিকার!

বেঁচে থাকার আদেশ:

1টি প্রজাতি, 2টি বাসস্থান, 3টি সম্প্রদায়,
4টি পরিবার, 5টি ব্যক্তি, 6টি প্রাণী, 7টি
ব্যক্তিগত জিনিসপত্র।



বয়স অনুসারে বেঁচে থাকা:

1 অজাত, 2 নবজাতক, 3 শিশু, 4 শিশু, 5
কিশোর, 6 প্রাপ্তবয়স্ক, 7 সিনিয়র।

Scroll 2
Obligation: 2 :
*Protect the human body
from conception until its end.*

The Survival-Chain is the
foundation to keep this
Obligation.

The Survival-Chain has 7
links all of them essential for
human survival.

Breathable-air
Climate-protection
Drinkable-water
Eatable-food
Hygiene
Security
Sleep

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

বেঁচে থাকার প্রার্থনা

বেঁচে থাকার দিন 11.1.7 N-At-m

প্রিয় 1 ঈশ্বর সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আপনার
সবচেয়ে নম্র বিশ্বস্ত অভিভাবক মানবজাতির বেঁচে
থাকার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আমি আমার শরীর, প্রজাতি, সম্প্রদায়কে সাহায্য করার চেষ্টা করি, বেঁচে থাকতে

আমি বেঁচে থাকাকে আমার নম্বর 1 অগ্রাধিকার করব

বেঁচে থাকার জন্য আমার প্রচেষ্টা সমর্থন করুন

এর গৌরবের জন্য 1 ঈশ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল!

বেঁচে থাকার দিনে বা উপযুক্ত সময়ে এই প্রার্থনা পাঠ করা হয়!



কবেঁচে থাকার চেইনমানুষের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় 7টি লিঙ্ক রয়েছে



শ্বাসযোগ্য বায়ুএটা ছাড়া আপনি বাঁচতে মিনিট আছে! **পানযোগ্য পানি**
আপনি এক সপ্তাহ স্থায়ী হবে না পান করার কিছু! **খাওয়ার যোগ্য খাবার**
শক্তি এবং সুস্থতার জন্য। আপনি কন্সুধারত খাবার নেই! **ঘুমপুনরায়**
প্রাণবন্ত করার জন্য। ঘুম নেই তুমি পাগল হয়ে যাও, মরে যাও! **জলবায়ু**
সুরক্ষা বাঁচার জন্য! **স্বাস্থ্যবিধি** আমাদের শরীর সুস্থ রাখতে!

নিরাপত্তাসহিংসতা থেকে রক্ষা করতে। নিরাপত্তা নেই, ভবিষ্যৎ নেই!



স্ক্রল করুন:2,বাধ্যবাধকতা:2 আমাদের বলেন, 'মানব দেহকে গর্ভধারণ থেকে শেষ পর্যন্ত রক্ষা করুন'! সারভাইভাল চেইন এই বাধ্যবাধকতা রাখার ভিত্তি। কোনো ব্যক্তিকে এই অপরিহার্য জিনিসগুলি অস্বীকার করা জীবনের জন্য হুমকি!
মানবজাতির বিরুদ্ধে অপরাধ, এন্টি **1 ঈশ্বর**, বাধ্যতামূলক: **মাইক্রোসফট R7**.



মানবজাতি আবিষ্কার করার পরে কীভাবে আগুন ব্যবহার করতে হয়। এটি একটি আশীর্বাদ হিসাবে দেখেছি। কাঠ পোড়ানো কয়লা, গোবর, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম দিয়ে পরিপূরক ছিল। ইংরেজ খ্রিস্টানরা শিল্প যুগের সূচনা করে সেই দূষণ শুরু করেছিল যা জলবায়ু পরিবর্তনের দিকে পরিচালিত করে। আগুন আর পোড়া এখন অভিশাপ। **এখন জ্বালানো বন্ধ করুন!!!**

থামো পোড়ানো: সিগারেট, কয়লা, গোবর, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম, কাঠ, ..



পোড়ানোর সবচেয়ে বিপজ্জনক অংশ হল, 'ধোঁয়া'।
অগ্নিকাণ্ডে স্বাস্থ্য এবং মৃত্যুর জন্য সবচেয়ে বড় হুমকি হল ধোঁয়া শ্বাস নেওয়া। বৃহত্তর স্কেলে ধোঁয়া উঠছে

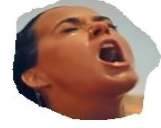
বায়ুমণ্ডল মহাকাশে তাপ ত্যাগ করা বন্ধ করে দেয়। ভূপৃষ্ঠের জল উষ্ণ হয়, ভূ-পৃষ্ঠ উষ্ণ হয়, বরফ গলে যায়(হিমবাহ, উত্তর দক্ষিণ মেরু):

জলবায়ু পরিবর্তন !

বেঁচে থাকার জন্য সুস্বাস্থ্যের মানুষের প্রয়োজন শ্বাস-প্রশ্বাসের বাতাস!

আমরা যে বায়ু শ্বাস নিই তা গ্যাস দিয়ে তৈরি(কার্বন ডাই অক্সাইড, নাইট্রোজেন, অক্সিজেন, মিথেন), জল এবং অমেধ্য(ধুলো, জীবাণু, স্পোর).আমরা যে বাতাসে শ্বাস নিই তাতে নাইট্রোজেন এবং অক্সিজেনের পরিমাণ বেশি থাকে। এতে কম কার্বন ডাই অক্সাইড এবং মিথেন উপাদান রয়েছে। পানির পাত্র(আর্দ্রতা)প্রয়োজন, উচ্চ আর্দ্রতা অস্বস্তিকর এবং একটি স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে ওঠে।অমেধ্য প্রয়োজন নেই তারা ফুসফুস স্ফীত.

কতকষণ আপনি আপনার শ্বাস ধরে রাখতে পারেন? 4 মিনিট তারপর আপনি বাতাসের জন্য গলপ. শ্বাসকষ্টের বাতাস নেই, তুমি মরে যাও!
মানুষ আগুনে দ্রুত মারা যায়, নিঃশ্বাসের বাতাস নেই।

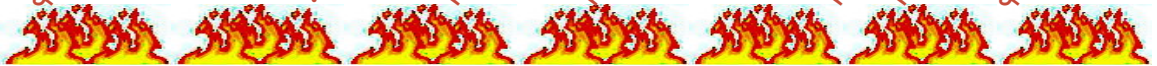


শ্বাস-প্রশ্বাসের বাতাস আটকে রাখা নির্যাতন, মানুষ, পশু হত্যা হিসাবে ব্যবহৃত হয়।শ্বাস-প্রশ্বাসের বাতাসকে নির্যাতন হিসাবে আটকে রাখা(ওয়াটার বোর্ডিং)মার্কিন প্রশাসন, মার্কিন সরকারি কর্মচারী, সরকারি ঠিকাদার, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র দ্বারা সুরক্ষিত বিদেশী অত্যাচারীরা ব্যবহার করে।নির্যাতন একটি অপরাধ: **মাইক্রোসফটR7**(মানুষ),**মাইক্রোসফটR4**(প্রাণী).

মারার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের বাতাস আটকানো:আকস্মিক(আগুনে বিষাক্ত ধোঁয়া)অথবা নিজের দ্বারা(আত্মহত্যা: উদ্দেশ্যমূলকভাবে ঘনীভূত কার্বন ডাই অক্সাইড বা রান্নার গ্যাস শ্বাস নেওয়া), সরকার(গ্যাস চেম্বার, ঝুলন্ত, নির্যাতন), অন্যান্য (অপরাধীরা: গারোটিং, শ্বাসরোধ করা, শ্বাসরোধ করা, ঝুলানো).সরকার, অপরাধমূলক হত্যাকাণ্ড পায়,**মাইক্রোসফটR7**. আকস্মিক(স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা),**মাইক্রোসফটR4**, স্ব (দ্বারা দায়বদ্ধ1 ঈশ্বর).



মানুষের জিনিস পোড়ানোই 'শ্বাসযোগ্য বাতাসের জন্য প্রধান হুমকি!



এটি সেই ব্যক্তির সাথে শুরু হয় যারা বিষাক্ত ধোঁয়া এবং বাতাসের অমেধ্যগুলির জন্য তাদের ফুসফুসকে একটি চিমনি হিসাবে তাদের উইন্ডপাইপ ব্যবহার করে।মানুষের শরীরকে চিমনি হিসাবে ব্যবহার করা একটি গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকি, 1 ঈশ্বরের নকশার অপমান।

ধূমপানের নেশা! একটা মানবিক ট্র্যাজেডি! একটি সম্প্রদায়ের বোঝা!



আসক্তি একটি পুনরাবৃত্তিমূলক বাধ্যতামূলক আচরণ যা একটি অনুভূত প্রয়োজনকে তৃপ্ত করে। মাদকাসক্তরা নিজেদের প্রতারণা করে, তাদের আচরণ যে ক্ষতি করছে তা মেনে নেয় না। নিজের, পরিবার, বন্ধু, কাজের সঙ্গী, সম্প্রদায়ের ক্ষতি করে।

আসক্তরা বিশ্বাস করে না যতক্ষণ না তারা নিজেদেরকে উপভোগ করছে, তাদের জীবন একসাথে ধরে রাখছে ততক্ষণ তারা আসক্ত। আসক্তরা নিজেদের জন্য, সমাজের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায়। তারা হয়ে ওঠে বিভ্রান্তিকর, অসৎ, সমাজবিরোধী, অনৈতিক, প্রতারক, স্বার্থপর, উদাসীন। এটি একজন শায়ারকে বাধ্য করে (সম্প্রদায়) তাদের জীবনধারা নিয়ন্ত্রণ করতে। তাদের স্বাধীনতা ও অধিকার সীমিত করা।

ধূমপায়ীদের মুখ থেকে দুর্গন্ধ হয়। তাদের পোশাকে দুর্গন্ধ। তারা একটি কক্ষ পর্যন্ত দুর্গন্ধ। তাদের ছাই সর্বত্র। তাদের পাছা সর্বত্র। তারা ঘৃণ্য, নোংরা, দুর্গন্ধযুক্ত ব্যক্তি। তাদের অপমান করুন!



ধূমপায়ীরা নিজেদের জন্য স্বাস্থ্যঝুঁকি। তারা তাদের ঠোঁট, দাঁত, মাড়ি, মুখ, গলা, বাতাসের নল, ফুসফুস পোড়ায়, অসুস্থ হয়ে পড়ে, সম্প্রদায়ের জন্য বোঝা। ধূমপায়ীরা অনেক ধোঁয়া বিরতি নিতে অলস হয় এবং নিজে অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাদের জবাবদিহি করুন!

ধূমপায়ীরা অন্যদের জন্য স্বাস্থ্যঝুঁকি। গর্ভবতী ধূমপায়ীরা তাদের অনাগতকে কষ্ট দিচ্ছে। জন্মের পর এই নবজাতকদের স্বাস্থ্য সমস্যা থাকার কারণে সারাজীবন কারাদণ্ড দেওয়া হয়। তাদের বিকৃতি, অক্ষমতা,... গর্ভবতী ধূমপায়ীদের বিচার করা হয়, অজাতকে আঘাত করে: **মাইক্রোসফট R3**.



প্যাসিভ ধোঁয়া (লাঞ্ছনা) মানুষকে কষ্ট দেয়। যারা নিষ্ক্রিয় ধোঁয়া তৈরি করেন তারা পান, **মাইক্রোসফট R3**. সত্তা (অবসর, বিনোদন, কাজ...) যা ধূমপানের অনুমতি দেয়, **মাইক্রোসফট R3** ক্ষতিপূরণ প্রদান ধূমপানের অনুমতি দেয় এমন সরকার প্রতিস্থাপিত হয়, + **মাইক্রোসফট R7**

ধূমপায়ীরা অবহেলা করে। তারা আগুন শুরু করে: বাড়ি, ঘাস, বন। তাদের জবাবদিহি করা হয়, **মাইক্রোসফট R4** এবং ক্ষতিপূরণ প্রদান করুন। তারা মানুষ, পশু, **মাইক্রোসফট R5**. তারা মানুষ, পশু হত্যা, **মাইক্রোসফট R6**.



1951 সালে (পৌত্তলিক ক্যালেন্ডার) এটি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল যে ধূমপান অস্বাস্থ্যকর একটি গুরুতর হুমকি। সরকার, তাদের সংস্থা, বিভাগ যারা ধূমপানকে 'নিষিদ্ধ' করেনি ব্যর্থ হয়েছে (দায়িত্ব পালনে অবহেলা) সেবা করতে, মানুষকে রক্ষা করতে। পূর্ববর্তী আইন পাস হয়। এই অপরাধীরা পায়, **মাইক্রোসফট R7**.

যে কোন ব্যক্তি বা গোষ্ঠী, ব্যবসা বা অন্য সত্তা প্রচার করে (বিনামূল্যে, বিজ্ঞাপন, বিপণন), অনুমতি (অভিভাবক, শিক্ষক, কাজ, ক্লাব,

খাবারের দোকান, বিনোদনের স্থান,...), লাভ(সরবরাহকারী, প্রস্তুতকারক, পরিবহনকারী, পাইকারী বিক্রেতা, খুচরা বিক্রেতা), 'ধূমপান' এবং বা ধূমপানের আনুষাঙ্গিক উপলব্ধ করে **মাইক্রোসফট R7** এটা কোন ব্যাপার না 'ধূমপান' ধারণ করে। ধূমপানের কাজ(vaping)স্বাস্থ্য ঝুঁকি।

ধূমপানে জিরো টলারেন্স!

ব্যক্তিরা রান্নার জন্য কয়লা, গোবর, গ্যাস, তেল, কাঠ পুড়িয়ে নিঃশ্বাসের বাতাসের প্রাপ্যতা হ্রাস করে (বারবিকিউ অন্তর্ভুক্ত), হিটিং, পাওয়ার। এটা এখন শেষ! বিদ্যুত ব্যবহার করুন যা পোড়া ছাড়াই উৎপন্ন হয়। লঙ্ঘন, বাজেয়াপ্ত ফলাফল, সরঞ্জাম ধ্বংস এবং **মাইক্রোসফট R2**



শক্তি কেন্দ্রযে পোড়া(কয়লা, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম, ..) শক্তি তৈরি করা হয় বন্ধ, **ভেঙে ফেলা**। দূষণকারী মালিক, অপারেটরদের বিচার করা হয়, **মাইক্রোসফট R7**. কয়লা এবং ইউরেনিয়াম খনি বন্ধ এবং সিল করা হয়. খনির মালিক এবং অপারেটররা পান, **মাইক্রোসফট R7**. শক্তি অ-জ্বলন পদ্ধতি দ্বারা উত্পাদিত হয়.

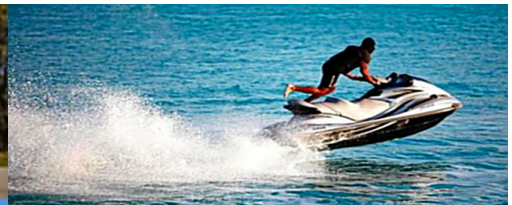
জ্বালাও-পোড়াও বন্ধ অভ্যন্তরীণ পরিবহন চলাচল! গ্যাস, তেল অ জ্বলন্ত ব্যবহার আছে. ফ্রিওয়েতে অভ্যন্তরীণ অভ্যন্তরীণ পরিবহনগুলি 'ফ্রিওয়ে ট্রাম' দিয়ে প্রতিস্থাপিত হয়! দীর্ঘ দূরত্ব ওভারল্যান্ড পরিবহন শুধুমাত্র রেল দ্বারা। ডিজেল, পেট্রোল, এলপিজির ব্যবহার শেষ!



দূষণকারী বিনোদন শেষ!

বাতাসে: এয়ার শো, ব্যক্তিগত মালিকানাধীন বিমান পরিবহন (ড্রোন, প্লেন, জেট, হেলিকপ্টার, স্পেস শাটল,...) শেষ!

পানির নিচে: মোটর চালিত নৌকা রেসিং, ব্যক্তিগত মালিকানাধীন সমুদ্র পরিবহন (নৌকা, কেবিন ক্রুজার, ক্রুজ জাহাজ, হোভারক্রাফ্ট, সাবমারিনবল, স্পিডবোট, জেট স্কি, ইয়ট,...) শেষ!



ভূমিতে: সমস্ত 2, 3, 4, .. চাকা মোটর চালিত: সাইকেল, বাইক, বগি, স্পোর্ট কার, এসইউভি, লিমুজিন, বিলাসবহুল গাড়ি। গাড়ি রেসিং, গাড়ি স্ট্যান্ট. ট্যুরিস্ট ট্রেন। দূষণকারী বিনোদনের প্রচারকারী, যানবাহন সরবরাহকারী

দূষণকারী বিনোদনের বিচার করা হয়,মাইক্রোসফটR7



সেলুন পেরেক দিয়া আটকানবিষাক্ত ধোঁয়া তৈরি করে। কর্মচারীদের শ্বাস-প্রশ্বাসের সুরক্ষা রয়েছে। বোবা ক্লায়েন্ট(ভুক্তভোগী)নাশপিং সেন্টারে নেইল সেলুনগুলি বিস্তৃত খোলা। তাদের বিষাক্ত ধোঁয়া পথিকদের আলিঙ্গন করে। তাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকি প্রকাশ করা বিশেষ করে গর্ভবতী মহিলা, নবজাতক, হাঁপানি রোগী, বয়স্ক।আপনি যদি বিষাক্ত ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসেন তবে ক্ষতিপূরণের জন্য সেলুন এবং শপিং সেন্টারের বিরুদ্ধে মামলা করুন।

নেইল সেলুন একটি স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং বায়ু দূষণকারী।তারা তাদের নিজেদের নখ করতে খুব অলস এবং অত্যধিক টাকা আছে যারা দ্বারা পরিদর্শন করা হয়।তাদের বন্ধ করুন, নিষিদ্ধ করুন। মালিক, নির্বাহীদের বিচার করুন,মাইক্রোসফটR7



বিউটি সেলুন একটি স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং বায়ু দূষণকারী।তাদের কাছে এমন লোকদের দ্বারা পরিদর্শন করা হয় যারা নিজের মেক আপ করতে খুব অলস, খুব বেশি অর্থ রয়েছে। তাদের বন্ধ করুন, নিষিদ্ধ করুন। মালিক, নির্বাহী, পান,মাইক্রোসফটR7

হেয়ারড্রেসার যারা বিষাক্ত ধোঁয়া তৈরি করে তাদের বন্ধ করা হয়, বিচার করা হয়,মাইক্রোসফটR7
হেয়ারড্রেসার যারা বায়ু দূষণ তৈরি করে না তারা স্বাভাবিকভাবে কাজ করে।



পুঁজিবাদী(লোভী শিকারী পরজীবী)সরকার ভ্যানিটি গার্ডেন সহ বাড়িগুলিকে উত্সাহিত করে।বাড়ির মালিক পেট্রোল মোটর বাগান সরঞ্জাম ব্যবহার(ব্লোয়ার, শ্রেডার, ব্রাশ কাটার, চেইন করাত, ঘাস, ..)যে দূষিত (বাতাস, শব্দ, মাটি).বাড়ির মালিক, প্রস্তুতকারক, খুচরা বিক্রেতা, পানমাইক্রোসফটR7 . সরকার যে এই দূষণের অনুমতি দেয়, প্রতিস্থাপন করা হয় মাইক্রোসফটR7.

বাইরে কীটনাশকফসল, বাগানে ব্যবহার করা হয়... খাদ্য ক্র অপ্স, দূষিত বাগানগুলি মানুষ বা পশু খাওয়ার জন্য অনুপযুক্ত। দূষিত ফসল, খাদ্য সম্প্রদায়ের দ্বারা পোড়ানো হয়(শায়ার).বাণিজ্যিক প্রযোজক পান এরমাইক্রোসফটR7. সরকার যে এই দূষণের অনুমতি দেয়, প্রতিস্থাপন করা হয় মাইক্রোসফটR7.



ভিতরে ব্যবহৃত কীটনাশক, স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে।তারা অজাত এবং নবজাতকে হাইপারঅ্যাকটিভ করে তোলে। কীটনাশক মানুষ এবং পোষা প্রাণীর শ্বাসযন্ত্রের সিস্টেমকে বিরক্ত করে।ভিতরে কীটনাশক ব্যবহার করবেন না।

সেনাবাহিনী পরিবহন, বিস্ফোরক, এ, এন দিয়ে বায়ুকে দূষিত করে (পারমাণবিক, পারমাণবিক)থ(জৈবিক)গ(রাসায়নিক) অস্ত্রতারা মানুষ, প্রাণী, উদ্ভিদ জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ।যে বিজ্ঞানীরা এই অস্ত্র তৈরি করেন তারা পান,মাইক্রোসফট R7. শায়ার দ্বারা এই অস্ত্রগুলির উত্পাদন সুবিধাগুলি ধ্বংস করা হয়, পুড়িয়ে দেওয়া হয়।এসব সুবিধার মালিক, পরিচালক, নির্বাহী, সুপারভাইজাররা পান, মাইক্রোসফটR7. যে সামরিক বাহিনী এই ধরনের অস্ত্র ব্যবহার করেছে বা ব্যবহার করেছে তাদের বিরুদ্ধে NCO-এর র‍্যাঙ্ক থেকে উর্ধ্বে বিচার করা হয়,মাইক্রোসফটR7. যে সরকার এই অস্ত্রগুলির উৎপাদন, মজুদ করার অনুমতি দেয় তা প্রতিস্থাপন করা হয়, পান,মাইক্রোসফটR7.



আতশবাজি একটি প্রধান দূষণকারী। তারা আরো সাধারণ বড় আরো দূষণকারী হয়ে। আবহাওয়ার অবস্থার উপর নির্ভর করে বায়ু দূষণ দিনের জন্য দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। কণা দূষণ জলকে দূষিত করে তার উপর বসতি স্থাপন করে। এটি মানুষ এবং প্রাণীদের জন্য পান করার অযোগ্য করে তুলছে।আতশবাজি শেষ! লেজার লাইট তাদের প্রতিস্থাপন করে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের অযোগ্য বায়ু আপনার বেঁচে থাকার জন্য 4 মিনিট আছে!

যে কোনো ব্যক্তি, সংস্থা বা সরকার যে শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ুকে অস্বীকার করে বা দূষিত বায়ুর কারণ ও প্রভাব।জবাবদিহি করা হয়, খাঁচায় আটকানো হয়,মাইক্রোসফট R7. শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য বাতাসের চাহিদা এটি একটি 1 ঈশ্বরঅধিকার দেওয়া হয়েছে!

বায়ু দূষণকারীদের প্রতি জিরো টলারেন্স!!!!

বেঁচে থাকার জন্য মানুষের শরীরের প্রয়োজন

'পানযোগ্য পানি'!



আমাদের শরীরের 60+% জল গঠিত।আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষের এটি প্রয়োজন। জল আমাদের জয়েন্টগুলিকে লুব্রিকেট করে, আমাদের শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং আমাদের বর্জ্যকে ফ্লাশ করে...

ঘনীভূত বায়ুমণ্ডলীয় জলীয় বাষ্প ফোঁটা তৈরি করে পৃথিবীর মাধ্যাকর্ষণ ফোঁটাগুলোকে নিচে টেনে নেয়(বৃষ্টি পড়া) পৃষ্ঠ থেকেবৃষ্টি স্বাদু পানির একটি প্রধান উৎস। এই বৃষ্টির জল পান করা, খাবার তৈরি, রান্না, ধোয়া, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি,...



একজন ব্যক্তি বৃষ্টির জল পান করতে, খাবার তৈরির জন্য ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছিল। নাআর, বৃষ্টির জল দূষিত, অস্বাস্থ্যকর, অম্লীয়, বিষাক্ত, খারাপ স্বাদ, খারাপ গন্ধযুক্ত। বৃষ্টিতে লন্ড্রি হয়ে যাওয়া উচিত নয়

দূষিত এটি কেবল নোংরা দেখায় না, দুর্গন্ধযুক্ত কিন্তু এটি ত্বকে জ্বালাপোড়া করতে পারে।

শীতল বৃষ্টি শিলা, তুষার হিসাবে পড়ে। সুউচ্চ পর্বত, আর্কটিক এবং অ্যান্টার্কটিকায় তুষার জমে মিঠা পানির রিজার্ভ তৈরি করে। তুষার সাদা,



দূষিত তুষার ধূসর এমনকি কালো। কালো বরফ হিমালয়, বিশ্বব্যাপী হিমবাহ, গ্রীনল্যান্ড, আর্কটিক, অ্যান্টার্কটিকায় পাওয়া যায়।

সম্প্রদায়গুলি মিষ্টি জলের জলাধার তৈরি করে। এই জলাধারগুলি ভারতে বৃষ্টির জল এবং বরফ গলানোর উপর নির্ভর করে। দূষণের কারণে এই জলগুলি মানুষ বা পশু খাওয়ার আগে চিকিত্সার প্রয়োজন।



জলাধারগুলি অগভীর নয় বরং গভীর। গভীর জল শীতল, বাষ্পীভবন হ্রাস করে, শেওলা বৃদ্ধি বিশেষ করে বিষাক্ত প্রকার, পোকামাকড়ের উপদ্রব। প্রস্রাব, ঋতুস্রাব এবং পানিতে মলত্যাগ বন্ধ করতে ওয়াটার স্পোর্টস নিষিদ্ধ। জলের কারুকাজ (জেট স্কি, মোটরবোট, ...) দূষিত (তেল, পেট্রল, ব্যাটারি অ্যাসিড, ...) তারা নিষিদ্ধ! ব্যতিক্রম: পার্ক রেঞ্জার পরিবহন।

একজন ব্যক্তি সম্প্রদায়ের উপর নির্ভর করতে পারে না যে এটি সঠিকভাবে করছে। চিকিৎসা নেই, আংশিক চিকিৎসা, ভুল চিকিৎসা, খরচ কমানো, দুর্নীতি, অপরাধমূলক আচরণ, ... জলের হোম ট্রিটমেন্ট বাধ্যতামূলক হয়ে উঠছে।



জলের হোম চিকিত্সা পরিস্রাবণ প্রয়োজন। কমাতে: আর্সেনিক, অ্যাসবেস্টস, ক্লোরিন, ক্লোরোফর্ম, কার্বনেট কঠোরতা, তামা, ময়লা, ভেষজনাশক, ভারী ধাতু, সীসা, কীটনাশক, মরিচা, ... উষ্ণ জলবায়ুতে মারাত্মক রোগ থেকে রক্ষা পেতে ফিল্টার করা জল সিদ্ধ করা দরকার (ভাইরাস..).

বিশুদ্ধ পানির জন্য হুমকি! শীঘ্রই বিশুদ্ধ পানির চাহিদা স্বাদু পানির প্রাপ্যতাকে ছাড়িয়ে যাবে।

দূষিত বৃষ্টির কারণে রঙের খোসা ছাড়তে পারে, ইস্পাত কাঠামোর ক্ষয় হতে পারে(সেতু), পাথরের ক্ষয়, পাতা এবং অন্যান্য গাছপালা শুকিয়ে যাওয়া, ত্বকের জ্বালা, ..

কীভাবে দূষণ রোধ করা যায় তার পরামর্শের জন্য 'ব্রেথেবল এয়ার' এবং 'গ্রিন কনসেপ্ট' দেখুন.



সেচ! সেচের জন্য ভূগর্ভস্থ পানি ব্যবহার করলে ভূগর্ভস্থ জলাধার দ্রুত পূরন করার চেয়ে কম হয়।এর ফলে পুরো ইকোসিস্টেম শুকিয়ে যায় এবং মিঠা পানির ঘাটতি তৈরি হয়।ভূগর্ভস্থ পানি সেচ শেষ হয়। ভূগর্ভস্থ পানি সেচের জন্য অবৈধভাবে ব্যবহার করা অপরাধ, **মাইক্রোসফটR7**. সরকার ভূগর্ভস্থ জল সেচের অনুমতি দেয়, প্রতিস্থাপন করা হয়, বিচার করা হয়,**মাইক্রোসফট R7**.



সেচ, খাঁড়ি, নদী, হ্রদ থেকে মিষ্টি জল ব্যবহার করে, জলের প্রবাহকে ধীর করে দেয়।এটি বাষ্পীভবনকে উৎসাহিত করে। ফলে খরা!এই ধরনের সেচ সভ্যতার অবসান ঘটিয়েছে।**সেচ শেষ করুন.**

দূষিত জলপথ(খাঁড়ি, নদী, হ্রদ, ..)মিঠা পানির ঘাটতি তৈরি করে।টক্সিন, ফার্মাসিউটিক্যালস, বিষে ভরা ঝড়ের জল.. শিল্প বর্জ্য, বিষ, বিষের অবৈধ ডাম্পিং...জলপথের দূষণ শেষ হয়, দূষণকারীরা পায়, ব্যক্তি**মাইক্রোসফটR3**অন্য সবাই**মাইক্রোসফট R7**.



মিঠা পানির পরিপূরক

ডিস্ট্রালিনেশন অনেক শক্তি ব্যবহার করে, ব্যয়বহুল।পানি গ্রহণের ফলে পরিবেশের উপর বিরূপ প্রভাব পড়ে, প্রচুর পরিমাণে মাছ, শেলফিশ, তাদের ডিম,... সিস্টেমে টানছে।বৃহত্তর সামুদ্রিক প্রাণী একটি ইনটেক কাঠামোর সামনে পরদার বিরুদ্ধে আটকে আছে। রাসায়নিক চিকিত্সা, ক্ষয়, একটি উষ্ণ লবণ তৈরি করে যা আবার সমুদ্রে ছেড়ে দেওয়া হয়।



নিম্নতর জলের গুণমানের জন্য ডিস্ট্রালিনেশনে উচ্চ বোরন উপাদান রয়েছে। কৃষিকাজ, পশুপালন, খাদ্য উৎপাদনে ব্যবহৃত এই পানি উচ্চ বোরন স্তরের খাদ্যের ফলস্বরূপ।বোরনের দীর্ঘায়িত খাদ্য অস্বাস্থ্যকর।

পুনর্ব্যবহৃত বর্জ্য জল, নিকাশী প্রাথমিক চিকিত্সার মধ্য দিয়ে কঠিন পদার্থ বের করে, পুষ্টি অপসারণ করা হয়, ফিল্টারগুলি বেশিরভাগ ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসগুলিকে সরিয়ে দেয়। জল তারপর অণু অপসারণ একটি ঝিল্লি মাধ্যমে বাধ্য করা হয়। টয়লেট টু ট্যাপ শেষ অবলম্বন একটি বিকল্প। পরীক্ষাগুলি সমস্ত স্বাস্থ্য ঝুঁকি প্রকাশ করে না।



বোতলজাত পানি(ব্যয়বহুল) ভ্রমণের জন্য উপযুক্ত। প্লাস্টিকের জলের বোতলগুলি রাসায়নিক মুক্ত করে যা গরম করার সময় বিপজ্জনক হয়ে ওঠে(সূর্য, হিটার)। খাবার বা পানীয়ের জন্য প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করবেন না। প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার বা পানীয় কিনবেন না। গ্লাস(কোন লিড নেই)বোতল, পাত্রে সেরা। প্লাস্টিকের খড় বা কাটলারি ব্যবহার করবেন না। খাবার রান্না বা পরিবেশন করতে প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করবেন না।

স্বাদযুক্ত পানীয় জল

পানীয় জল বিভিন্ন জন্য স্বাদযুক্ত হতে পারে। কিছু স্বাদ অস্বাস্থ্যকর এটি এড়ানো উচিত। স্বাদযুক্ত জল ঠান্ডা বা গরম পরিবেশন করা যেতে পারে।

উপযুক্ত স্বাদযুক্ত পানীয়: গরুর মাংসের নির্যাস, মুরগির নির্যাস, কোকো, চা, কফি, ফল, ভেষজ, মশলা, সবজি।



অস্বাস্থ্যকর স্বাদযুক্ত পানীয় এবং অ্যাডনস: অ্যালকোহল, কৃত্রিম রঙ, কৃত্রিম স্বাদ, কৃত্রিম এবং প্রাকৃতিক মিষ্টি, কার্বনেটেড, কোলা, আনুতরিক, এনার্জি ড্রিংক, লেমনেড, ডিক্যাফিনেটেড কফি, ফল-জুস, প্রিজারভেটিভস, সোডিয়াম..



পানি পান করা সবচেয়ে ভালো



যে কোনো ব্যক্তি, সংস্থা, সরকার যে পানীয় জলকে অস্বীকার করে বা দূষিত জলের কারণ ও প্রভাবাদায়বদ্ধ, **মাইক্রোসফট R7**

পানীয় জলের চাহিদা এটি ক1 ঈশ্বর অধিকার দেওয়া হয়েছে!

কোন তরল গ্রহণ. আপনার বেঁচে থাকার জন্য 4 দিন আছে!

দৈনন্দিন রুটিন: উঠুন, একটি 0.2 লিটার গ্লাস হালকা ঠাণ্ডা, ফিল্টার করা জল নিন। প্রতিটি খাবার আগে (প্রাতঃরাশ, প্রারম্ভিক দিনের জলখাবার, মধ্যাহ্নভোজন, শেষ দিনের জলখাবার, রাতের খাবার) একটি 0.2 লি গ্লাস হালকা ঠাণ্ডা, ফিল্টার করা জল আছে। পানীয় গ্লাস আছে (প্লাস্টিক নেই) প্রতিটি বেডসাইড টেবিলে 0.2 লি ফিল্টার করা জল দিয়ে ভরা। প্রতিটি টয়লেটে যাওয়ার পরে রাতে পান করুন এবং যখন গলা শুকিয়ে যায়, সকালে ঘুম থেকে উঠে বিশ্রাম পান করুন।

উপযুক্তস্বাদযুক্ত পানীয়: কফি একটি

স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়



কফি কফি গাছের রোস্ট করা বীজ থেকে তৈরি একটি পানীয় পানীয়। কফি নিরক্ষরেখা বরাবর গরম, আর্দ্র আবহাওয়ায় জন্মানো কফি গাছের শুকনো, ভাজা, বীজ থেকে তৈরি করা হয়। 2টি জাত রয়েছে: Robusta মটরশুটি একটি শক্তিশালী গন্ধ এবং একটি পূর্ণ শরীর আছে। আরবিকা মটরশুটি উচ্চ উচ্চতায় বৃদ্ধি পায়, একটি মসৃণ স্বাদ এবং আরও সুগন্ধযুক্ত গুণাবলী রয়েছে।

একবার বাছাই করা, শুকানো, কফি বিনগুলি প্রায় 200 ডিগ্রি সেলসিয়াসে ভাজা হয়। এটি শিমের শরুকরাকে ক্যারামেলাইজ করতে এবং কফির গন্ধকে বিকাশ করতে দেয়। মটরশুটি যত লম্বা রোস্ট করা হবে, বা তাপমাত্রা যত বেশি হবে, রোস্ট তত গাঢ় হবে এবং স্বাদ তত বেশি হবে, সাধারণভাবে হালকা রোস্টগুলির একটি তীক্ষ্ণ, আরও অ্যাসিডিক গন্ধ থাকে, যখন গাঢ় রোস্টগুলির একটি গভীর, সমৃদ্ধ স্বাদ থাকে। একটি গাঢ় রোস্ট অগত্যা, 'শক্তিশালী'। এক কাপ কফির শক্তি নির্ভর করে কফি তৈরির সময় কতটা জল যোগ করা হয় তার উপর।



কিভাবে এক কাপ কফি বানাবেন?

কিভাবে আপনার প্রিয় কাপ কফি থেকে সবচেয়ে পেতে.

1) দুরদান্ত স্বাদযুক্ত কফি দুরদান্ত স্বাদযুক্ত জল দিয়ে শুরু হয়। যদি ফিল্টার করা জল পাওয়া না যায়, তাহলে কল থেকে ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন। কেটলিতে যোগ করার আগে এটিকে কয়েক সেকেন্ডের জন্য বায়ুমন্ডিত হতে দিন।

2) পানি ফুটতে দিন (80°C) কফিতে ঢেলে দেওয়ার আগে (তাত্ক্ষণিক বা ড্রিপ-ফিল্টার) কণিকাফুটন্ত পানি দানা পোড়ায় এবং স্বাদে প্রভাব ফেলে।

3) দুধ ব্যবহার করার সময় (প্রস্তাবিত নয়), পানির পর কাপে যোগ করুন। যদি দুধ ১ম যোগ করা হয়, তাহলে কফিও মিশে যাবে না। গরম জল দুধকে জ্বাল দিতে পারে, স্বাদ পরিবর্তন করতে পারে।

বিঃদ্রঃ! সুইটনারস(চিনি বা কৃত্রিম)কফি নষ্ট!
ডিক্যাফিনেটেড কফি নয় বরং স্বাস্থ্য-ঝুঁকি।
শুধুমাত্র নন ডেইরি হোয়াইটনার ব্যবহার করুন।

ক্যাফেইনবিহীন কফিকস্বাস্থ্য-ঝুঁকি!

ডিক্যাফিনেটিংদ্রাবক ব্যবহার করে।দ্রাবক অবশিষ্টাংশ প্রায়ই একটি পেট
থারাপ. **যুক্তিবিদ্যা!**ক্যাফেইন ছাড়া কফি কফি পানের উদ্দেশ্যকে নষ্ট করে।

প্রস্তুতি:

মদ্যপান,

তাক্ষণিক,

ড্রিপ-ফিল্টার কফি;এসপ্রেসো(মেশিন)



কফি পড ব্যবহার করবেন নাকপরিবেশের ঝুঁকি!

কফি পড সব 1 বিলিয়ন একটি পরিবেশগত বিপর্যয়. তারা
বায়োডিগ্রেডেবল নয়। পুনর্ব্যবহৃত হচ্ছে না। **স্টপ!উৎপাদন!**
বিচার করা,মাইক্রোসফটR7. **স্টপ!** তাদের ব্যবহার করে!
অপমান আর লজ্জা!



বিঃদ্রঃ! সমস্ত 1 নিষ্পত্তিযোগ্য পণ্য অত্যধিক আবর্জনা একটি কারণ! তাদের
প্রয়োজনা, 'শেষ'!লঙ্ঘন,মাইক্রোসফটR7!

বাদ দিন,লজ্জা! ডিসপোজেবল পণ্য ব্যবহার করে মানুষ!

এক কাপ কফি কিভাবে পান করবেন?

সর্বোত্তম স্বাদ পেতে, চুমুক না দিয়ে বড় স্লার্প নেওয়ার চেয়ে এটিকে কিছুটা
ঠান্ডা হতে দিন।কফি বড় slurps আরো সুগন্ধ মুক্তি. গন্ধ এবং স্বাদ,
স্বর্গীয়.দুধের সাথে উইকেট কফি আছে:

এসপ্রেসোএকটি ঘনীভূত পানীয় যা সুক্ক্ষ্ম গ্রাউন্ড কফির মাধ্যমে চাপে গরম
জলকে জোর করে তৈরি করা হয়।অন্যান্য কফি তৈরির পদ্ধতির তুলনায়,
এসপ্রেসোর একটি ঘন সামঞ্জস্য রয়েছে, দ্রবীভূত কঠিন পদার্থ এবং ফোমের
উচ্চ ঘনত্ব রয়েছে।এসপ্রেসো হল অন্যান্য পানীয়ের ভিত্তি:Cappuccino,
Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava and
Mote.একটি হাসি দিয়ে পরিবেশিত.



ক্যাপুচিনো:টেক্সচার প্রস্তুত করা, দুধের তাপমাত্রা
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।দুধ খুব ছোট বায়ু বুদবুদ
যোগ করে এটি একটি মখমল গঠন প্রদান করে বাষ্প করা
হয়(ফেনা).এসপ্রেসোর একটি শট কাপে রাখা হয়,
গরম ফেনা দুধ যোগ করা হয়, 2 সেমি পুরু ফেনা দিয়ে শীর্ষে, একটি দিয়ে সমাপ্ত

দারুচিনি ছিটিয়ে দিন।



ল্যাটে: দুধ গরম করুন কোন
ঝরুণা নয়। এসপ্রেসোর
একটি শট একটি কাপে রাখা
হয়। গরম দুধ যোগ করা হয়,
কাঁচা কোকো একটি ছিটিয়ে
দিয়ে শীর্ষে।



ম্যাকিয়াটো: দুধ গরম করুন
কোন ঝরুণা নয়। দুধ দিয়ে কাপ
2/3 ভরাট করুন। এসপ্রেসো
একটি শট যোগ করুন। পুদিনা
পাতা দিয়ে উপরে।



মোচা: কাঁচা গরম কোকো তৈরি
করুন। গরম কোকো দিয়ে কাপ
1/2 ভরাট করুন। এসপ্রেসো
একটি শট যোগ করুন। দুধ এবং
দুধের ফ্রোথ দিয়ে টপ আপ
করুন। কাঁচা কোকো একটি
ছিটিয়ে যোগ করুন।



গ্রিংগো: গরম জল দিয়ে কাপ
1/2 ভরাট করুন। এসপ্রেসোর
2 শট যোগ করুন। উপরে
জায়ফল ছিটিয়ে দিন।



আমেরিকান:
এসপ্রেসোর একটি শট
কাপে রাখা হয়। গরম জল
যোগ করা হয়।



ডুও-গুলি: এসপ্রেসোর
2 শট যোগ করুন।
তারপর গরম জল।



লাভা: 1 ম এসপ্রেসো একটি শট। ঘনীভূত
ম্যান্ডারিন রসের একটি নিপ যোগ করুন।
গরম কাঁচা কোকোর একটি শট যোগ করুন
গরম ফেনা দুধ সঙ্গে শীর্ষে। গ্রাউন্ড
দারুচিনি একটি ছিটিয়ে যোগ করুন।



মট: গরম পেপারমিন্ট চা দিয়ে কাপ 1/2
ভরাট করুন। এসপ্রেসো একটি শট যোগ
করুন। গরম ফেনা দুধ সঙ্গে শীর্ষে। মাটির
দারুচিনি ছিটিয়ে শেষ করুন।



কোকো একটি স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়

কোকো গাছ উষ্ণ, বৃষ্টির গ্রীষ্মমন্ডলীয় অঞ্চলে বৃদ্ধি পায়। এর ফল হল শুঁটি। একটি শুঁটির ভিতরে বীজ রয়েছে(মটরশুটি)।কোকো মটরশুটি কোকো মাখন এবং পাউডারে পরিণত হয়।



গরম কোকো প্রস্তুত:

1 টেবিল চামচ কোকো পাউডার,
1 কাপ: সয়া তরল, ছাগলের দুধ বা অন্য দুগ্ধজাত দুধ। 1 চা
চামচ ভ্যানিলা নির্যাস,
দারুচিনির ড্যাশ,
জায়ফল ড্যাশ.

একটি মাঝারি পাত্রে উপাদানগুলিকে একত্রিত করুন এবং মাঝারি কম আঁচে গরম করুন, ফেনা এবং গরম হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন।



চা একটি স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়



ক্যামেলিয়া একটি চিরসবুজ উদ্ভিদ। এটির পাতা বাছাই এবং প্রক্রিয়াজাত করে আমাদের চা দেয়। মৌলিক চা কালো বা সবুজ। এগুলি স্বাদযুক্ত বা সুগন্ধযুক্ত হতে পারে।

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান চা প্রস্তুতি: একটি চা ইনফিউজারে
আলগা প্রক্রিয়াকৃত চা পাতা রাখুন। কাচের কাপে ইনফিউসার
রাখুন। জল ফুটান, ফোঁড়া বন্ধ করুন, যখন বুদবুদ বন্ধ হয়ে যায়
(80°C) কাচের কাপে ঢালা। উপভোগ করুন!



(ক) বুদবুদ বন্ধ হওয়ার সাথে সাথে কালো চা ঢেলে দিন। 1 মিনিট পর
ইনফিউজার 3 বার নাড়ুন। আরও এক মিনিট পরে সরান। পান করুন, বা
স্বাদের জন্য যেকোন সাইট্রাস জুস যোগ করুন, অথবা এটিকে ঠাণ্ডা
করুন, ঠান্ডা করুন এবং পান করুন। সতর্কবাণী সুইটনার, হোয়াইটনার
দিয়ে দূষিত করবেন না(কৃত্রিম, প্রাকৃতিক).



(খ) বুদবুদ বন্ধ হওয়ার 10 সেকেন্ড পরে গ্রিন টি ঢেলে দিন।
ইনফিউসার 3 বার নাড়ুন। 1 মিনিট পরে সরান। পান করুন, বা
স্বাদের জন্য কোন পাথর ফলের রস যোগ করুন, অথবা এটি
ঠান্ডা, ঠান্ডা এবং পান করুন। সতর্কবাণী সুইটনার, হোয়াইটনার
দিয়ে দূষিত করবেন না(কৃত্রিম, প্রাকৃতিক).

ভেষজ বীজ চা প্রস্তুতি, আলগা চাপা বীজ একটি ইনফিউজারে রাখুন। কাচের কাপে ইনফিউসার রাখুন। জল ফুটান, ফোঁড়া বন্ধ করুন। ঠিক যেমন বুদবুদ বন্ধ হয়ে যায় বীজের উপর ঢালা। 1 মিনিট পর ইনফিউজার 3 বার নাড়ুন। আরও 7 মিনিট পরে সরান। পান করুন, অথবা এটি ঠান্ডা হতে দিন, ঠান্ডা করুন এবং পান করুন। সতর্কবাণী সুইটনার, হোয়াইটনার দিয়ে দূষিত করবেন না (কৃত্রিম, প্রাকৃতিক)।



ভেষজ পাতা
চা প্রস্তুতি।
একই রকম
সবুজ চা.



ভেষজ মূল চা
প্রস্তুতি,
শিকড় কাটা পূর্ব-
pare same as
কালো চা.

চা ব্যাগ তৈরি করার সময় মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করলে স্বাদ বের হয়। চা ব্যাগ থেকে ট্যাগ সরান নিশ্চিত করুন যে ধাতু প্রধান সরানো হয়েছে। বেশিরভাগ কাগজের ট্যাগ সস্তা কালি ব্যবহার করে, জল বিবরণ করে, স্বাদে হস্তক্ষেপ করে।

চায়ের কাপে গরম পানি দিনআপনার পছন্দের টি ব্যাগ যোগ করুন>অর্ধেক শক্তিতে 30 সেকেন্ডের জন্য মাইক্রোওয়েভে গরম করুন(400-500 ওয়াট)>এটিকে এক মিনিটের জন্য মাইক্রোওয়েভে তৈরি হতে দিন>এটি গ্রহণ করা>উপভোগ করুন!

পানি পান করা সবচেয়ে ভালো(গন্ধযুক্ত হতে পারে)



পরিষোধিত পানি
সুস্বাস্থ্যের জন্য!!!

সতর্কতা ! মানুষের বেঁচে থাকার জন্য মারাত্মক হুমকি: মাইক্রো প্লাস্টিক!

প্লাস্টিক বর্জ্য থেকে মাইক্রো প্লাস্টিক সমগ্র গ্রহকে দূষিত করেছে, আর্কটিক তুষার পর্বতের মাটি থেকে গভীরতম মহাসাগর পর্যন্ত। মাইক্রো প্লাস্টিক সীফুড চেইনে প্রবেশ করেছে। বেশিরভাগ মানুষের রক্তে মাইক্রো প্লাস্টিক থাকে যা সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। শরীরের সমস্ত অঙ্গ মস্তিষ্ক, বুকের দুধ, হার্ট, ফুসফুস, পেশী... দূষিত। এটি অনাক্রম্যতা এবং বিবর্তন থেকে একটি প্রতিক্রিয়া আনবে! সঙ্গে অজানা খারাপ পরিণতি!

প্লাস্টিকের জলের বোতলগুলি মাইক্রো প্লাস্টিক ছেড়ে দেয় যা গরম করার সময় বিপজ্জনক হয়ে ওঠে(সূর্য, হিটর, পাত্র). **সতর্কতা !** প্লাস্টিকের বোতল, পাত্রে পান করা অস্বাস্থ্যকর! এটা শেষ! লঙ্ঘন, **মাইক্রোসফট R7**. কৃষিগ্রস্ত হলে প্রস্তুতকারক, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণী ব্যবস্থা গ্রহণ!

ড্রিংক বোতল খাওয়া শিশুরা দিনে লাখ লাখ মাইক্রো প্লাস্টিক গিলে ফেলছে!

গবেষণায় দেখা গেছে যে প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার তৈরি করলে হাজার গুণ বেশি এক্সপোজার হয়! আপনার শিশুকে প্লাস্টিকের পুতুলে পরিণত করবেন না। খাওয়ানো বা খাবার তৈরির জন্য প্লাস্টিকের বোতল, পাত্র ব্যবহার করবেন না!



লঙ্ঘনমাইক্রোসফট R7. কৃষ্টিগ্রস্ত হলে প্রস্তুতকারক, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণী ব্যবস্থা গ্রহণ!



প্লাস্টিকের বোতল, পাত্র, ক্যানে পানীয় বা খাবার কিনবেন না! প্লাস্টিকের পাত্র, পাত্র তৈরি, রান্না, খাবার পরিবেশন, পানীয় ব্যবহার করবেন না! প্লাস্টিকের কাটলারি, স্ট্র, প্লেট, টাম্বলার ব্যবহার করবেন না...! লঙ্ঘনমাইক্রোসফট R7. কৃষ্টিগ্রস্ত হলে প্রস্তুতকারক, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণী ব্যবস্থা গ্রহণ!

বেঁচে থাকার জন্য মানব-শরীরের চাহিদা **খাওয়ার যোগ্য খাবার**

প্রতিদিনের রুটিনের অংশ খাওয়া। আমরা কতটা সুস্থ আর কতদিন বাঁচি। আমাদের খাদ্যাভ্যাসের সাথে অনেক কিছুর সম্পর্ক রয়েছে। কোন খাবার আপনি কন্সুমার্ট!

দিনে 5 বার খাওয়ান:

'সকালের নাস্তা, জল, ভেষজ, মশলা, মধু, কফি, .. অন্তর্ভুক্ত।

প্রারম্ভিক দিনের জলখাবার, জল, ফল, ভেষজ, চা, অন্তর্ভুক্ত..

মধ্যাহ্নভোজ, জল, সালাদ, ডিম, কফি, অন্তর্ভুক্ত..

দিনের শেষ নাস্তা, জল, বাদাম, বেরি, মশলা, কোকো, .. অন্তর্ভুক্ত করুন।

রাতের খাবার 'জল, ডিনার থিম, চা বা কফি অন্তর্ভুক্ত.. সবজি.

7টি খাবার যা প্রতিদিন খাওয়া উচিত: ছত্রাক (মাশরুম), শস্য (ওটস, বার্লি, মসুর ডাল, ভুট্টা, বাজরা, কুইনোয়া, চাল, রাই, সোরগাম, গম), গরম মরিচ, পেঁয়াজ (বাদামী, সবুজ, লাল, বসন্ত, চিভস, রসুন, লিক), পার্সলে, মিষ্টি ক্যাপসিকাম, সবজি (অ্যাস্পারাগাস, মটরশুটি, ব্রকলি, ফুলকপি, গাজর, মটর, স্প্রাউট, ..)



প্রতি সপ্তাহের দিন একটি ডিনার থিম থাকা প্রয়োজন: যেমনদিন 1: শাকসবজি দিন 2:

পোল্ট্রিদিন 3: স্তন্যপায়ীসপ্তাহের মাঝামাঝি: সরীসৃপদিন 5: সামুদ্রিক খাবার

সপ্তাহান্ত: বাদাম এবং বীজমজার দিন: পোকামাকড়

A horizontal collage of five images. From left to right: 1. A pile of fresh vegetables including red bell peppers, green beans, and tomatoes. 2. A bottle of yellow oil with the text 'CANOLA Oil' and 'Margarine' overlaid. 3. A pile of golden-brown bread rolls and wheat stalks. 4. A variety of sliced meats including salami and ham. 5. A variety of dairy products including cheese slices, butter, and cream.



1 চারচব্বৈছে থাকাযেমন লেখা আছে তেমনই হবে! 16.09.3.1 NAtm

জিএম ফুড সারভাইভাল থ্রেট: আলফালফা, শিশুর খাবার, বেকন, রুটি, ভুট্টা, ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল, ক্যানোলা, ডিম, হ্যাম, মার্জারিন, মাংস, আলু, পেঁপে, মটর, মুরগি, চাল, সসেজ, সয়াবিন, টমেটো, গম, জুচিনি, ...

চাহিদাসম্প্রদায় থেকে ভেজাল খাদ্য.না: অ্যালকোহল, জেনেটিক পরিবর্তন, হার্বিসাইড, কীটনাশক, তৈরি খাবার, লবণ যোগ করা, মিষ্টান্ন যোগ করা(কৃত্রিম বা প্রাকৃতিক),...

যে কোনো ব্যক্তি, সংস্থা, সরকার যে খাওয়ার যোগ্য খাদ্য অস্বীকার করে বা দূষিত খাদ্যের কারণ ও প্রভাব(জিএম).দায়বদ্ধ,মাইক্রোসফটR7

খাওয়ার যোগ্য খাবারের চাহিদা এটি ক1 ঈশ্বরঅধিকার দেওয়া হয়েছে!

10.2.7। ব্লাবারদিন

সি-জিক্যালেন্ডার মজার দিন থিম

12.1.7।সুস্বাস্থ্যদিন

সি-জিক্যালেন্ডার মজার দিন থিম



পর্যাপ্ত খাবার না খেলে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়বেন!!!

কোন খাবার আপনি ক্ধুধার্ত!!!

বেঁচে থাকার জন্য মানুষের শরীরের প্রয়োজনঘুম

1/3প্রতিদিন শুয়ে কাটানো হয়, এর একটা অংশ ঘুমিয়ে থাকে।



মানুষের শরীরের বেঁচে থাকার জন্য ঘুমের প্রয়োজন।7 ঘন্টা করতে হবে।ঘুমের অভাব মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায় কিন্তু শুধুমাত্র হতাশা এবং উন্মাদনার বহিঃপ্রকাশের মধ্য দিয়ে খুব বেদনাদায়ক ট্রানজিটের পরে।

কম ঘুম শরীরকে তার নিরাময় ক্ষমতা থেকে বঞ্চিত করছে যা হার্ট, ইমিউন, এন্ডোক্রিনোলজি, স্নায়বিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং সাধারণ অ্যানাবলিক ফাংশনগুলিকে প্রভাবিত করে।কম ঘুমের ফলে অ্যাপনিয়া, স্থূলতা, ইনসুলিন প্রতিরোধ, দীর্ঘস্থায়ী বিষণ্ণতা হতে পারে। ঘুমের ঘাটতি মৃত্যুর কারণ হতে পারে। জোর করে ঘুমের অভাবকে নির্যাতন হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।

স্বাস্থ্যকর ঘুম মানে ঘুমের সময় নড়াচড়া করা, সোজা হয়ে শুয়ে বা হাঁটু উঁচু করে, পিঠে, দুপাশে বা পেটে।ঘুম নিম্নলিখিত সিস্টেমের ভারসাম্যের সাথে সম্পর্কিত: কর্টিসল, মেলাটোনিন, গ্রোথ হরমোন, ইনসুলিন, নোরাড্রেনালিন, প্রোটিনাকটিনিয়াম, সেরোটোনিন... ঘুম এবং আমাদের ওজন যুক্ত: 2টি হরমোন(লেপটিন, ঘেরলিন)ক্ধুধা, পূর্ণতার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে কাজ করুন।ঘুমের অভাব আপনাকে খাওয়ার পরে কম সন্তুষ্ট করে এবং অতিরিক্ত খাবারের জন্য আকাঙ্ক্ষা করে(স্থূলতা). ঘুম-হাঁটা একটি অসুস্থতা যা চিকিৎসার প্রয়োজন।

আরামদায়ক পুনরুজ্জীবিত ঘুম
পেতে একটি বিছানা ঘর যতটা
সম্ভব অন্ধকার। অভ্যন্তরীণ
এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি
আবশ্যিক। শায়ার নাইটকারফিউ
বাস্তবায়ন। **বিঃদ্রঃ!** এর মধ্যে
বিরতি দিয়ে 2টি ঘুমানো
স্বাভাবিক। 1 সেন্ট ঘুম প্রায় 3.5
ঘন্টা এবং 1.5 ঘন্টা অবধি বিরতি
এবং তারপরে 3.5 ঘন্টা ঘুম।



1.5 ঘন্টা ঘুম বিরতি সময়. মানুষ উঠে, টয়লেটে যায়,...শুয়ে পড়ার আগে রাতে
ব্যায়াম করুন এবং এক গ্লাস পানি পান করুন। যারা উঠে না, নামাজ পড়ে,
লেখালেখি করে, কাপল আড্ডা দেয়, সাথী করে (ঘুমের বিরতির সময় লোকেরা
গর্ভধারণের ক্ষেত্রে আরও বেশি শিথিল হয়),...

রাতের ব্যায়াম

এর মধ্যে বিরতি দিয়ে 2টি ঘুমানো স্বাভাবিক। আপনার উঠতে হবে (যেমন
টয়লেটে যেতে), ফিরে এসে বিছানার কিনারায় বসুন, কিছু জল পান করুন। নিচের
ব্যায়ামগুলো করুন (শয্যার ধারে হাঁটু কাঁধ প্রশস্ত করে বসে থাকাকালীন সমস্ত
ব্যায়াম করা হয়). প্রতিবার উঠার সময় একটি ভিন্ন ব্যায়াম করুন।

1সেন্ট ব্যায়াম: হাতের তালু রাখুন*আপনার হাঁটুর বাইরের বিরুদ্ধে আপনার হাত। হাত
ভিতরের দিকে এবং হাঁটু বাইরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি বাহু, পা,
কাঁধে টান অনুভব করেন). আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না,
পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান। *বৈচিত্র ব্যবহার মুষ্টি.

2nd ব্যায়াম: মুষ্টি তৈরি করুন*আপনার হাঁটু ভিতরে বিরুদ্ধে তাদের রাখুন. মুষ্টিগুলি বাইরের দিকে
এবং হাঁটু ভিতরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি বাহু, পা, পেটে টান অনুভব করেন).
আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।
*বৈচিত্র ব্যবহার সমতল তালু.

3rd ব্যায়াম: অস্ত্র বাঁক (90%) বুকের স্তরে বাম হাতটি উপরের দিকে বাঁকানো
আঙুলগুলি ঘুরান, ডান হাতটি নীচের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলিকে ঘুরান। আঙুলগুলি
আঁটসাঁট। এখন বিপরীত দিকে হাত টানুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি আঙুল, বাহু,
বুকে টান অনুভব করেন). আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, পানিতে
চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।

4th ব্যায়াম: অস্ত্র বাঁক (90%) বুকের স্তরে বাম হাত উপরের দিকে ঘুরুন, ডান হাত
মুষ্টিতে পরিণত করুন। হাতের মুঠি রাখুন এবং একই সময়ে নিচে চাপুন খোলা হাত
উপরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন। বিপরীত, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন
(আপনি হাত, বাহু, ঘাড়, বুকে টান অনুভব করেন). বিশ্রাম নিন, a

শ্বাস নিন এবং জলে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভালভাবে ঘুমান।কোন পুনরাবৃত্তি নেই।

যাদের পিঠের টান আছে তারা প্রতিটি ব্যায়ামে এই ব্যায়াম যোগ করুন:হাঁটুতে হাত রাখুন। মাথা পিছনে কাত করুন এবং হাঁটুর সাথে যোগাযোগ না হারিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকুন(আপনি বাহুতে, পিঠে, পেটে টান অনুভব করেন)।আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, 7 বার বার করুন, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।

বিঃদ্রঃ!যারা দিনের বেলা অনেক বসে থাকে।প্রতি 2 ঘন্টা ঘূর্ণায়মান রাতের ব্যায়ামের 1টি করতে হবে।

এটা তোমার শরীর! এটা ফিট রাখুন!

ঘুমানোর আগে শুয়ে পড়ার পূর্বশর্ত রয়েছে.

অন্ধকার হওয়া উচিত, রাত হওয়া উচিত।আরামদায়ক পুনরুজ্জীবিত ঘুম পেতে শোবার ঘরটি যতটা সম্ভব অন্ধকার হতে হবে।অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি আবশ্যিক শিরে 'বাস্তবায়ন করতে হবে 'রাত্রি-কারফিউ '

শেষ ফিড থেকে 1 ঘন্টা অতিবাহিত করা উচিত।ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন এবং পুরো শরীর ধুয়ে নিন।পূজা 'ঘুম-প্রার্থনা'।

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

ঘুমপ্রার্থনা

প্রিয় 1 ঈশ্বর, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আমাকে রক্ষা করুন যখন আমি সবচেয়ে দুর্বল থাকি
আমাকে অস্থির এবং মন্দ চিন্তা থেকে রক্ষা করুন
আমাকে বিশ্রাম, নিরাময় এবং পুনরুজ্জীবিত ঘুম পেতে দিন

আমাকে শুধু মিষ্টি স্বপ্ন মনে রাখতে দিন
এর গৌরবের জন্য 1 ঈশ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল

ঘুমাতে যাওয়ার আগে এই দোয়াটি ব্যবহার করা হয়!



পান-গ্লাস আছে(প্লাস্টিক নেই)0.2 লিটার ফিল্টার করা জলে ভরা (কিছুই যোগ করা হয়নি)প্রতিটি বেডসাইড টেবিলে।প্রতিদিন রাতে শোবার আগে বিছানার টেবিলে গ্লাস রাখুন।**বিঃদ্রঃ!**টয়লেটে যাওয়ার পর প্রতিবার রাতে পান করুন এবং যখন গলা শুকিয়ে যায়, সকালে ঘুম থেকে উঠে বিশ্রাম পান করুন।

1 গোল্ড টোন গ্লাস বাটি আছে(১টি শুধুমাত্র ডাবলের জন্য)ভেষজ সংকলন ধারণকারী(সুবাস থেরাপি)জানালার পাশে বেডসাইড টেবিলে!ভেষজ কনকোক-

tion 7 টি ভেষজ নিয়ে গঠিত: ক্যামোমাইল(ম্যাট্রিকেরিয়া ক্যামোমিলা), ইউক্যালিপটাস (ইউক্যালিপটাস গ্লোবুলাস), হপস(হিউমুলাস লুপুলাস), হাইসপ(হাইসোপাস অফিসিয়ালিস), ল্যাভেন্ডার(ল্যাভেন্ডুলা অফিসিয়ালিস), লেবু সুগন্ধ পদার্থ(মেলিসা অফিসিয়ালিস), গোলাপ(রোসা দামাসেনা).

বেড বেস এবং গদি!(CG N-ABs1 এর অংশ)

বেসবলিষ্ঠ, শব্দহীন। এটি বৈদ্যুতিক চৌম্বকীয় তরঙ্গ দেয় না (মোটর চালিত). এটি অনুভূমিক স্তর(কোন কাত অংশ নেই).বেস 7 অপসারণযোগ্য কঠিন কাঠ slats আছে(শুকনো, বয়স্ক)বিছানার প্রস্থ। ভিত্তি ধুলো মাইট মুক্ত হতে হবে. এটি সম্পূর্ণরূপে 150 কেজি ওজন সমর্থন করে, 14 বছরের ওয়ারেন্টি রয়েছে। আরামদায়ক পুনরুজ্জীবিত ঘুমের জন্য একটি ক্লান্ত শরীরকে শুয়ে থাকতে হবে একটি গদি সর্বোত্তম। আপনার শরীরের সমর্থিত এলাকায় চাপ সর্বনিম্ন হওয়া উচিত। গদির মাইক্রো ক্লাইমেট এর তাপমাত্রা পরিমিত করতে হবে।

বেস, গদি আকার(মিটারে পরিমাপ করুন)ফ্রেমের ভিতরে: প্রস্থ 1.06 মি, দৈর্ঘ্য 2.06 মি(ফিট গদি প্রস্থ 1.05 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.05 মিটার). বাইরের ফ্রেমটি ফ্লোরের 0.09 মিটার।বায়ু সঞ্চারন, পরিষ্কার সক্রিয় করা(বিছানার নিচে). ফ্রেমের ভিতরে 7টি আলগা কাঠের স্ল্যাট রয়েছে: প্রস্থ 1.06 মিটার, পুরুত্ব 0.03 মিটার, স্ল্যাটের মধ্যে 0.03 মিটার ফাঁক(গদির বায়ু সঞ্চারন বাড়ায়), মেঝে, স্ল্যাটের মধ্যে দূরত্ব 0.1 মিটার। মেঝে, slats মধ্যে খালি স্থান বায়ু সঞ্চারন, পরিষ্কারের জন্য হয়(সঞ্চারস্থান নয়), খালি রাখুন।গদি-আকার: প্রস্থ 1.05 মি, দৈর্ঘ্য 2.05 মি.**বিঃদ্রঃ!**আছে মাত্র 1 সাইজের সিঙ্গেল বেড বেস, ম্যাট্রেস। দম্পতিদের রয়েছে 2টি একক বিছানার বেস, গদি।

গদি কোর(না: ধাতব স্প্রিংস)ম্যাট্রেস কোর অবশ্যই 125 কেজি ওজনের শরীরের ওজনকে পুরোপুরি সমর্থন করবে।হাইপোঅ্যালার্জেনিক, সহায়ক, শরীরের ওজন বিতরণ, চাপ বিন্দু উপশম, মাঝারি তাপমাত্রা, ছত্রাক প্রতিরোধী, ক্লোরোফ্লুরোকার্বন মুক্ত।ওয়ারেন্টি 7 বছর।

গদি কভার(2 আছে: রক্ষক, বাইরের)উভয় কভার মেশিন ধোয়া যায়.রক্ষক কভারে একটি জিপ আছে যা ফিলিংকে ধুয়ে, পরিপূরক, পুনরায় পূরণ করতে সক্ষম করে। অভিভাবক কভার বিশুদ্ধ রূপালী আছে(খাদ নেই)অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য, গন্ধ ধারণকারী বোনা কণা. বাইরের আবরণ হল একটি তুলো লাগানো শীট কভারিং প্রোটেক্টর কভার, ম্যাট্রেস কোর।ইলাস্টিক স্ট্রিপ এটি জায়গায় রাখে।**বিঃদ্রঃ!** পরিদর্শন করার সময়(ছুটির দিন)আপনার নিজের গদি কভার আনুন(উভয়).

গদি পরিষ্কারপ্রতি 7 বছরে গদি নতুন 1 দিয়ে প্রতিস্থাপিত হয়।বদলানো গদি পুড়ে গেছে!**সতর্কতা!**কখনও পুনঃব্যবহার করবেন না বা পূর্ব মালিকানাধীন গদিতে যাবেন না। একটি গদি কভার ভাগ না. শেয়ারিং এর ঝুঁকি ছড়িয়ে পড়ে

সংক্রামক রোগ.প্রতি 7 সপ্তাহে উভয় কভার বায়োডিগ্রেডেবল সাবান 60°C জলে ধুয়ে ফেলা হয়(সতর্কতা! কোনো ড্রাই ক্লিনিং নেই).শুকিয়ে যাচ্ছে

প্রাকৃতিক প্রবাহিত বাতাস/বাতাস(কোন ড্রায়ার নেই)এবং ছায়া(সরাসরি সূর্যালোক নেই).

বালিশের নকশা মেরুদণ্ডকে প্রাকৃতিক সারিবদ্ধতায় রাখে, চাপের পয়েন্টগুলি দূর করে, বিভিন্ন ঘুমের অবস্থান সমর্থন করে(পাশ, পিঠ, পেট).বালিশের ডিজাইনে তার ব্যবহারকারীর অনন্য ঘুমের ভঙ্গি এবং মুখের সঞ্চারন বাড়তে ফ্লাফ করার ক্ষমতা রয়েছে। বালিশের নকশা(না: খড়, ন্যাকড়া, খড়,)এর স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে, হাইপোঅ্যালার্জেনিক, টেক্সিন মুক্ত, মেশিনে ধোয়া যায়। বালিশ কভার(2টি আছে: ভিতরের, বাইরের)বালিশের ভিতরের কভারে একটি জিপ আছে যা ফিলিং, যোগ, প্রতিস্থাপন, ওয়াশিং সক্ষম করে। ভিতরের আবরণে খাঁটি রূপা আছে(খাদ নেই)কণা বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য, গন্ধ ধারণকারী. বালিশের বাইরের কভারটি 100% তুলা দিয়ে তৈরি, একটি জিপ আছে। উভয়ই গরম জলে ধোয়া, ড্রায়ার নেই, শুকনো পরিষ্কার নেই। বালিশের নকশা সর্বোচ্চ 125 কেজি ওজনের স্লিপারকে সমর্থন করে। বালিশের আকার: প্রস্থ 0.8 মিটার, দৈর্ঘ্য 0.4 মিটার

কুইল্ট ডিজাইন বিভিন্ন ঘুমের অবস্থান সমর্থন করে(পাশ, পিঠ, পেট). কুইল্টে খাঁটি রূপা আছে(খাদ নেই)কণা বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, মাইক্রোবিয়াল, গন্ধযুক্ত অ্যান্টিস্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য দেয়। কুইল্ট ডিজাইনে কার্যকর তাপ বিতরণ এবং বায়ু সঞ্চারন নিশ্চিত করার ক্ষমতা রয়েছে।নকশাটি হাইপোঅ্যালার্জেনিক, টেক্সিন মুক্ত এবং মেশিনে ধোয়া যায়(কোন ড্রায়ার নেই, ড্রাই ক্লিনিং নেই). কুইল্ট-আকার: প্রস্থ 1.40 মি, দৈর্ঘ্য 2.15 মি

প্রতিটি ব্যক্তির তাদের নিজস্ব চাদর নিয়ে ঘুমাতে হবে। কেন?কুইল্ট ছিনতাই ঘুমের সময়, সঙ্গী আপনাকে অনাবৃত রেখে পুরো কুইল্ট নেয়।খসড়াউভয় স্লিপার বিপরীত দিকে ঘুরলে একটি ফাঁক তৈরি করে যেখানে ঠান্ডা বাতাস ঠান্ডা হয়। অস্বাস্থ্যকর কোনো সংক্রামক রোগ পাস হয়.বিঃদ্রঃ! পরিদর্শন করার সময় (ছুটির দিন)আপনার নিজের কুইল্ট, কুইল্ট কভার আনুন(উভয়).

ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানরা ঠাণ্ডা রাত, অসুস্থতার জন্য সুপারিশ করেন যেগুলির জন্য 'হুডেড কুইল্ট ব্যাগ'-এর জন্য সামঞ্জস্যপূর্ণ উষ্ণতা প্রয়োজন।এটি একটি snug স্বরঙ্গীয় ঘুম দেয়. একটি 'হুডেড কুইল্ট ব্যাগ' হল একটি ঘুমের ব্যাগ যা একটি CG N-ABs1-এর মান অনুযায়ী তৈরি করা হয়। এটি উপরের বালিশ এবং কুইল্টের সাথে ব্যবহার করা হয়. এটি নরম, আলিঙ্গন, এমনকি তাপ বিতরণ সহ ত্বক বন্ধুত্বপূর্ণ, মেশিনে ধোয়া যায়। হুডেড কুইল্ট ব্যাগের আকার: প্রস্থ 1 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.15 মি. হুডেড কুইল্ট ব্যাগের কভারে বিশুদ্ধ রূপালী রয়েছে(খাদ নেই)কণা বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য, গন্ধ ধারণকারী. এটি তাপ ব্যবস্থাপনা, বায়ু সঞ্চারনের জন্য ব্যবহার করার জন্য মশারি জালের পকেট জিপ করেছে।

প্রতি 7 সপ্তাহে, বালিশ(ভরাট এবং উভয় কভার), Quilt, Hooded Quilt ব্যাগ ধোয়া হয়।বায়োডিগ্রেডেবল সাবান 60°C জলে(সতর্কতা! শুকনো নেই

পরিষ্কার করা).শুকিয়ে যাচ্ছে প্রাকৃতিক প্রবাহিত বাতাসে, হাওয়ায়(কোন ড্রায়ার নেই)এবং ছায়া (সরাসরি সূর্যালোক নেই).

ঘুম আটকানো অত্যাচার!জিজ্ঞাসাবাদের হাতিয়ার হিসেবে নির্যাতন গ্রহণযোগ্য নয়।নির্যাতনকারীদের দায়ী করা হয়:মাইক্রোসফটR7

7 ঘন্টা ঘুমের পর সকালে:

উঠুন, এক গ্লাস ফিল্টার করা জল খান, টয়লেটে যান, ডেইলি-ফিট করুন(অনুশীলন) ', 'প্রত্যহ-প্রার্থনা', মুখ ধুই, হাত ধুই, নাস্তা কর, পোশাক পর। আপনার চেক করুন ' পরিকল্পনাকারী '। এখন আপনি জীবন-অভিজ্ঞতার জন্য প্রস্তুত।বাইরে যাওয়ার সময় প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করুন,মাথা, চোখ এবং পা সুরক্ষা।

রাতের কারফিউ!পৃথিবীকে বাঁচাতে!

রাতে বাহ্যিক শব্দের চাহিদা অনুপস্থিতি(রাত্রি কারফিউ)!এটা একটা সম্প্রদায়ের অধিকার!

মানুষের শরীর নিশাচর হওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়নি।মানুষ একটি নিশাচর জীবনধারা তৈরি করতে তাদের মস্তিষ্কের ক্ষমতা অপব্যবহার। এই জীবনধারা সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী নয়।সুস্বাস্থ্যের জন্য রাত-কারফিউ দরকার।

14-21 ঘন্টা থেকে 7 ঘন্টার রাতের কারফিউ(22- 6 ঘন্টা, 24 ঘন্টা প্যাগান ঘড়ি)আবশ্যিক।সুস্বাস্থ্যের জন্য, হ্রাস: শক্তি ব্যবহার, অপরাধ, দূষণ, বন্যপ্রাণী সুরক্ষা।সরকারের খরচ কমানো, গুন বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করা।

কেউ কাজ করে না(সবকিছু বন্ধ)ন্যূনতম জরুরী ব্যক্তিগত ছাড়া। জরুরী বা গরম ছাড়া কোন শক্তি ব্যবহার করা হয় না!1টি পাবলিক নিউজ রেডিও স্টেশন অনুমোদিত অন্যান্য সমস্ত বিনোদন বন্ধ! কোন উত্পাদন, অফিস, বা খুচরা বিক্রেতা পরিচালনা বা শক্তি ব্যবহার করতে হয় না!ঘর গরম ব্যবহার করতে পারেন(গরম পোশাক), শীতল(পোশাক আলো)চরম আবহাওয়ায়।



নাইট কারফিউ বাধ্যতামূলক।মানবদেহ ও স্থানীয় আবাসস্থলের সুস্থতার জন্য। একজন শায়ার শায়ার রিহ্যাবের মাধ্যমে নাইট-কারফিউ বলবৎ করেমাইক্রোসফট R1 বারবার অপরাধীদের প্রাদেশিক পুনর্বাসনে পাঠানো হয়মাইক্রোসফটR3

জলবায়ু সুরক্ষাবাঁচার জন্য

মানবদেহ, প্রাণী, পোষা প্রাণী, খাদ্য উৎপাদন রক্ষার জন্য জলবায়ু সুরক্ষা প্রয়োজন। জলবায়ু সুরক্ষা: প্রতিরক্ষামূলক সাস্রয়ী মূল্যের পোশাক এবং স্বাস্থ্যকর সাস্রয়ী মূল্যের নিরাপদ আশ্রয়!

প্রতিরক্ষামূলক পোশাক জলবায়ু, রোগ এবং দূষণ থেকে মানবদেহকে রক্ষা করার জন্য এটি প্রয়োজন। প্রতিরক্ষামূলক পোশাক আরামদায়ক, দরকারী হতে হবে (চরম আবহাওয়া থেকে রক্ষা করুন) এবং সাস্রয়ী মূল্যের। প্রতিরক্ষামূলক পোশাকে মাথার আবরণ, পোশাক, মোজা, পাদুকা থাকে!

মাথা সুরক্ষা 2 অংশ মাথা নিয়ে গঠিত (বালাক্লাভা, বিনি, কে-স্কার্ফ) এবং চোখের সুরক্ষা (চশমা)। একটি হেলমেট উভয়ই একত্রিত করতে পারে। বাইরে গেলে মাথায় সুরক্ষা পরা হয়!

বালাক্লাভা (বেনি). বালাক্লাভা পুরো মাথা ঢেকে শুধু চোখ খুলে দেয়। পশম বা তুলা এবং উলের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোন সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে উপরে একটি আলংকারিক পম পম থাকতে পারে। যখন মুখ এবং ঘাড় সুরক্ষার প্রয়োজন হয় না তখন বালাক্লাভা গুটিয়ে 'বিনি' হতে পারে।



কে-স্কার্ফ. কে-স্কার্ফ পুরো মাথাকে ঢেকে দিতে পারে যা শুধু চোখ খুলে দেয়। এটি মাথার আবরণ এবং ওড়না হিসেবে কাজ করে (সর্বোচ্চ সুরক্ষা)। পশম বা তুলা এবং উলের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোন সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যেকোনো রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে।

বালাক্লাভা বা কে-স্কার্ফ উভয়ই নাক মুখ ঢেকে রক্ষা করে। দূষণ, মারাত্মক ছোঁয়াচে রোগ এবং দংশনকারী পোকামাকড় নিঃশ্বাসের মাধ্যমে এড়ানো যায়। তাছাড়া অ্যালার্জি ও হাঁপানি কমে যায়। শুষ্ক এবং ঠান্ডা বাতাসের প্রভাব হ্রাস করে। ছোঁয়াচে রোগ ছড়ায়।

চোখের সুরক্ষা 2টি ডিজাইন আছে: **ব্যবহারিক**, একক লেন্স (ভিসার); **ফ্যাশন**, 2 লেন্স (চশমা)। **বাইরে গেলে চোখের সুরক্ষা পরা হয়!**

চশমার রিম: সব দিকে বায়ুবাহিত কণা দূরে রাখা প্রয়োজন (উপর, নীচে, পাশ)। বিরতি প্রতিরোধী হতে হবে (বসলে ভাঙে না)। কোন রং হতে পারে শোভাময় হতে পারে।

লেন্স: অবিচ্ছেদ্য, অত্যন্ত স্ক্র্যাচ প্রতিরোধী, ব্লক ইউভি রশ্মি, কুয়াশাচ্ছন্ন নয়, একদৃষ্টি সামঞ্জস্য (গাঢ়, হালকা, হালকা, গাঢ় পরিবর্তন করে)।

ভি-হেলমেট নক থেকে মাথা সুরক্ষা। চুল, মাথা ঠান্ডা ভেজা, চরম বিকিরণ, দূষণ থেকে জলবায়ু সুরক্ষা প্রয়োজন। মাথার নক থেকেও সুরক্ষা প্রয়োজন: একটি ভি-হেলমেট বিল্ড ইন জিপিএস ট্র্যাকার।

বাইরের শেলটি ধাতু বা সিন্থেটিক। এটিতে একটি মধ্যরেখার রিজ রয়েছে যা সজ্জিত করা যেতে পারে: প্লামেজ, ..একটি চামড়ার চিবুকের চাবুক একটি মাইক্রোফোন ধারণ করে। ভিসারটি পাশের দিকে বাঁকা, সোজা উপরে নিচে, অটুট, অত্যন্ত স্ক্র্যাচ

প্রতিরোধী, UV রশ্মিকে অবরুদ্ধ করে, কুয়াশাচ্ছন্ন করে না, একদৃষ্টি সামঞ্জস্য করে(গাড়ি, হালকা, হালকা, গাড়ি).হেলমেটটিতে ঘাড় রক্ষাকারী হিসাবে একটি চামড়ার পিছনে রয়েছে।

দ্যাভি- হেলমেটের ভিতরে চামড়ার প্যাডিং আছে। প্যাডিং এ এমবেড করা হয় কানের টুকরা।**কবালাক্লাভ(বেনি)বাকে-স্কারফ**হেলমেটের নিচে পরা যেতে পারে। হেলমেটের ভেতরের আস্তরণ ঘাম, খুশকি, গ্রীস থেকে পরিষ্কার রাখতে। বাইরে আনুষঙ্গিক.উজ্জ্বল আলো, ইনফ্রারেড আলো বাতি; একটি ডিজিটাল ভিডিও রেকর্ডার।

বাইরে থাকলে মাথার সুরক্ষা সবসময় পরা হয়।

প্রতিরক্ষামূলক পোশাকজলবায়ু, রোগ, দূষণ থেকে মানবদেহকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন।প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দ্বারা সুরক্ষিত শরীরের প্রধান অঙ্গগুলি হল মাথা, ত্বক এবং পা।প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সবসময় বাইরে পরিধান করা হয়।

চামড়াকামড় থেকে অনেক সুরক্ষা প্রয়োজন(প্রাণী, মানুষ), দংশন(পোকা, সূঁচ), সংক্রমণ(ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, জীবাণু, ভাইরাস), বিকিরণ (তাপ, সৌর, পারমাণবিক), প্রকাশ(অ্যাসিড, আগুন, হিম, ধারালো প্রান্ত, ভেজা)।

কামড়সুরক্ষা:রাগান্বিত, বিপজ্জনক প্রাণী এবং মানুষ এড়িয়ে চলুন।

স্টিংসুরক্ষা:চামড়া আবরণ(প্রতিরক্ষামূলক পোশাক)চোখ ছাড়া। বডি পিয়ার্স বা ট্যাটু করবেন না(শরীরের ছিদ্র বা উলকি দ্বারা স্ব-বিচ্ছেদ অস্বাভাবিক, অসুস্থ, সংক্রমণ হতে পারে).সেলাই করার সময় আঙুলগুলিকে রক্ষা করুন।

সংক্রমণসুরক্ষা:পরিষ্কার ত্বক, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দিয়ে আবরণ। স্বাস্থ্যকর খাদ্য, ব্যায়াম, ভেষজ মশলা, পরিপূরক, ইমিউনাইজেশন।

বিকিরণসুরক্ষা:চামড়া আবরণ(প্রতিরক্ষামূলক পোশাক)তাপ, সৌর জন্য। পারমাণবিক জন্য শরীরের 100% আবরণ একটি বিশেষ স্যুট.**সতর্কতা !**অনাবৃত ত্বক(নগ্নতা)উপাদানের কাছে(আবহাওয়া)অস্বাস্থ্যকর।

এক্সপোজার সুরক্ষা:প্রতিরক্ষামূলক পোশাক,আচ্ছাদন(হুড দিয়ে)বা 2-শণ, তুলা, উল, বা একটি তুলা, উলের মিশ্রণ দিয়ে তৈরি টুকরা(কোন সিন্থেটিক ফাইবার নেই)যে কোন রঙ যে কোন প্যাটার্ন।হয়(কভারঅল বা 2 টুকরা)শার্টের গলায় থাকা উচিত, ফুলে যাওয়া*হাত, পা কব্জি, গোড়ালিতে বন্ধ(খসড়া প্রমাণ)...

*স্ফীত বাহু, পা কনুই এবং হাঁটু জয়েন্টগুলিকে অবাধে চলাচল করতে দেয়। এছাড়াও ভিতরের বাতাস ত্বক, শরীরের জন্য জলবায়ু নিয়ন্ত্রণ তৈরি করে।

পোশাক প্রাকৃতিক তন্তু থেকে তৈরি হয়: পশুর চামড়া, উদ্ভিদ ফাইবার, সিল্ক,



তুলা বা উল।মানুষের ত্বক স্পর্শ করে এমন পোশাকের জন্য কৃত্রিম তন্তু ব্যবহার করা হয় না।পোশাকের জন্য কৃত্রিম ফাইবার উৎপাদন শেষ।

প্রতিরক্ষামূলক পোশাক আরামদায়ক, দীর্ঘস্থায়ী, কার্যত, সশ্রয়ী মূল্যের ফ্যাশনেবল(নকশাকারীর মাত্রা) প্রতিরক্ষামূলক পোশাকের দাম বেশি, স্বল্পমেয়াদী,...গ্রহণযোগ্য নয়!

পা দুটো জলবায়ু থেকে সুরক্ষা (মোজা, বুট) প্রয়োজন, নক।ত্বক, পায়ের আঙুল, গোড়ালি ঝুঁকিতে থাকে।পায়ের সুরক্ষা যা রক্ষা করে না(স্যান্ডেল, চপ্পল, ঠোঙা)পা, গোড়ালি অকেজো। পায়ের সুরক্ষা সবসময় বাইরে পরিধান করা হয়। বাইরে খালি পায়ে হাঁটা অস্বাস্থ্যকর।

মোজাতুলো উল বা তুলো এবং উলের মিশ্রণ আউট বোনা হয়(কোন সিন্থেটিক ফাইবার নেই)।যেকোনো রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে।মোজা বিশুদ্ধ রূপালী কণা আছে(খাদ নেই) বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টিস্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য, গন্ধ কমিয়ে দেয়।মোজা গোড়ালির উপরে 7 সেমি পর্যন্ত পা ঢেকে রাখে।

বুটউপরের প্রতিরক্ষামূলক চামড়া, ভিতরের নরম চামড়া আছে (কোন সিন্থেটিক্স নেই)সোলস চামড়া বা রাবার।বুট পায়ের গোড়ালির উপরে ৭ সেমি পর্যন্ত রক্ষা করে।সিন্থেটিক পাদুকা ফুটিয়ে ফুট গরম করে। তাদের ঘামতে শুরু করে ফুসকুড়ি! আপনি হাঁটতে পারবেন না।



হাতসুরক্ষা(গ্লাভস) প্রয়োজন অনুযায়ী পরা হয়!গ্লাভস চামড়া, তুলা, উল, বা একটি তুলা, উলের মিশ্রণ থেকে তৈরি করা হয়(কোন সিন্থেটিক্স নেই)যে কোন রঙ যে কোন প্যাটার্ন।

আপনার শরীরকে সুরক্ষিত রাখুন বাইরের প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ব্যবহার করুন!

প্রতিরক্ষামূলক আশ্রয়(বাড়ি, বসবাস, কাজ) একটি মানুষের প্রয়োজন, অপরাধ থেকে সুরক্ষা(নিরাপত্তা), উপাদান(আবহাওয়া), আগুন, পোকামাকড়,দূষণ.সশ্রয়ী মূল্যের স্বাস্থ্যকর সুরক্ষামূলক আশ্রয় হল a1 ঈশ্বরঅধিকার দেওয়া হয়েছে।কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ক্লাস্টার হাউজিং পছন্দ করে(সম্প্রদায়ে বসবাস)শায়ার দ্বারা সরবরাহ করা হয়েছে(শায়ার পরিকল্পনা দেখুন)!

রুমএর মেঝে, দেয়াল, সিলিং, ঘূর্ণিঝড়, আগুন, উচ্চ আর্দ্রতা প্রতিরোধী প্রিকাস্ট কংক্রিট প্যানেল নিয়ে গঠিত।**মেঝে**ওয়েট মপ পরিষ্কারযোগ্য, নন স্লিপ, অ্যান্টি-স্ট্যাটিক, ছাঁচ, মিলডিউ ইনহিবিটিং, হাইজেনিক।

অনুভূমিক স্লাইডিং**উইন্ডোজ**ডবল glazed tinted হয়.বর্গাকার ননউড ফ্রেম। কোন পরদা বা drapes আছে(অস্বাস্থ্যকর:ধুলো, জীবাণু, কীটপতঙ্গ...) পরিবর্তে বাইরে শাটার(লকযোগ্য), অনুভূমিক স্লাইডিং পোকা পরদা ভিতরে.

জন্যগরম করার*মেঝে গরম করার মধ্যে(বাষ্প, গরম জল)ব্যবহৃত হয়.শীতল হয় প্রাকৃতিক বায়ু সঞ্চারন দ্বারা.ঘরের তাপমাত্রা 19-21 ডিগ্রি সে.

* শক্তির অপচয় একটি অপরাধ

লাইটিং* স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু, বন্ধ হওয়া উচিত।

* শক্তির অপচয় একটি অপরাধ

বেঁচে থাকা, নিরাপত্তা, আরামের জন্য প্রতিরক্ষামূলক আশ্রয়।

ভাল স্বাস্থ্যবিধিসুস্বাস্থ্যের জন্য

ভাল স্বাস্থ্যবিধি পরিষ্কার এবং পরিপাটি থাকার সাথে শুরু হয়। পরিষ্কার এবং পরিপাটি ব্যক্তিগত চেহারা দিয়ে শুরু হয়, বাড়ি, পড়াশোনা এবং কাজের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। পরিষ্কার এবং পরিপাটি চিন্তা ও যুক্তির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

একটি 'দৈনিক রুটিনে' পরিচ্ছন্নতা অন্তর্ভুক্ত। প্রতিটি টয়লেট পরিদর্শনের পরে এবং প্রতিটি খাওয়ানোর আগে হাত ধুয়ে নিন। প্রতিটি খাওয়ার আগে মুখ ধুয়ে নিন। ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন এবং পুরো শরীর ধুয়ে নিন। তিনি প্রতি সপ্তাহে অন্তত দুবার শেভ করেন। সপ্তাহে একবার চুল ধুয়ে ফেলুন। কাস্টোডিয়ান অভিভাবক পরিষ্কার সমাবেশে যোগদান করুন (দাঁত মাজা, চুল আঁচড়ানো, সারা শরীর ধোয়া), কামানো মুখের চুল (হি), পরিচ্ছন্ন, ঝরঝরে গিয়ার পরা (মাথা থেকে পা)।



সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পরিবারের প্রত্যেক সদস্য শারীরিকভাবে সক্ষম তাদের বিছানা তৈরি করে। বাবা-মায়েরা বাচ্চাদের শেখান কিভাবে। সকালের স্বাস্থ্যবিধি সম্পূর্ণ করা। এটা প্রস্তুত পাড়া আউট উপর নির্বাণ, পোষাক পেতে সময় (সন্ধ্যার আগে) পরিধান করার পরিকল্পনা করা ব্যক্তির গিয়ার। প্রতিটি প্রাতঃরাশ স্টোরেজ কন্টেইনার রিফিলিং এবং লেবেল করার আগে পরিষ্কার করা হয় (সামগ্রী, পুরণের তারিখ)। প্রাতঃরাশের পরে খাওয়ার জায়গা পরিষ্কার করুন। স্টোরেজে পাত্রে ফিরিয়ে দিন। নোংরা পাত্র, বাসনপত্র সিঙ্কে রাখা হয়। একজন ব্যক্তি এখন তাদের দৈনন্দিন কাজ শুরু করার জন্য প্রস্তুত (বাড়ি, স্কুল, কাজ, স্বেচ্ছাসেবী)।

সমস্ত পাত্রে একটি বিষয়বস্তু লেবেল আছে। খাদ্য পাত্রে একটি ভরাট তারিখ আছে। পাত্রে সুন্দরভাবে এবং নিরাপদে সংরক্ষণ করুন। বিপজ্জনক (বিষ, বিষ) পাত্রে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হয় (শিশু এবং অযোগ্য প্রমাণ)।



অব্যবহৃত আইটেম ছেড়ে না (পাত্র, সরঞ্জাম, খেলনা) আসবাবপত্র, মেঝে, কাজের জায়গা বিশৃঙ্খল করুন। ব্যবহার করার পরে আইটেমগুলিকে সংগ্রহ করে ঝরঝরে স্টোরেজে রাখুন (লেবেলযুক্ত)। আইটেম সবসময় একই জায়গায় সংরক্ষণ করুন। তারপর তারা খুঁজে পাওয়া সহজ হয়।

দুই মেয়ে আপন পেরের দিন পরার পরিকল্পনা করছেন এমন গিয়ার প্রস্তুত করুন এবং লেআউট করুন। সকালে বেরোনের সময় সাথে নেওয়ার পরিকল্পনা করা আইটেমগুলির সাথে যেকোনো ব্যাগ প্যাক করুন।

আপনার চারপাশ পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখা। হ্রাস করে: **ডিস্ট** (আপনার শ্বাসযন্ত্রের জন্য ভাল)। **এমিক্রো** জীব (ব্যাকটেরিয়া, জীবাণু, ভাইরাস)

কম সংক্রমণ, মৃত্যু। **Amisects** (কামড়, লার্ভা, কামড়) কম সংক্রমণ, ফুসকুড়ি। **Bermin** (ইঁদুর, ইঁদুর, তেলাপোকা), কম ড্রপিং, মাইক্রো অর্গানিজমের বিস্তার, কম প্লেগের প্রাদুর্ভাব।

একটি ব্লিচ বা শক্তিশালী জীবাণুনাশক ব্যবহার করলে আপনার দীর্ঘস্থায়ী অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একটি প্রাকৃতিক পৃষ্ঠ ক্লিনার ব্যবহার করুন: **মিক্স**, 1 কাপ বাইকার্বোনেট সোডা, 1/2 এক কাপ সাদা ভিনেগার, কয়েক ফোঁটা এসেনশিয়াল অয়েল যোগ করুন। এটি শক্তিশালী প্রয়োজন লবণ একটি টেবিল চামচ যোগ করুন।

হাঁচি দিতে হবে! আপনার বগলে হাঁচি দিন। রোগ ছড়াবেন না।

ঠোঁটে চুম্বন করবেন না। চুম্বন দ্রুত সংক্রমণ ছড়ায়। পরিবর্তে নাক ঘষা।

হাত নাড়াবেন না! হাই ফাইভ! যদি না আপনি গ্লাভস না পরেন।

টিকা দেওয়া বাধ্যতামূলক! যাদের টিকা দেওয়া হয়নি তারা সম্প্রদায়ের জন্য হুমকি! তারা টিকা এবং খাঁচা, **মাইক্রোসফট R4**

হাইজিন চিন্তাভাবনার ক্ষেত্রে প্রয়োজ্য। অনৈতিক, স্বার্থপর, বিদ্বেষপূর্ণ, হিংস্র, চিন্তা, খারাপ চিন্তা এড়িয়ে চলতে হবে। খারাপ চিন্তা বাস্তবায়ন জবাবদিহিতা বাড়ে!

জলবায়ু পরিবর্তনে বাতাসের মান কমে গেছে। আরও, বড় আগুন (ঝোপ, বন, দাবানল)! মানুষের ঘরোয়া (কয়লা, গোবর, গ্যাস, তেল, কাঠ), ইউটিলিটিস (কয়লা, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম), পরিবহন (কয়লা, গ্যাস, তেল) জ্বলন্ত! একটি সম্প্রদায় শ্বাস সুরক্ষা ব্যবহার বিবেচনা করতে হবে!

বাইরের শ্বাসযন্ত্রের প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম (আরপিই) সুপারিশকৃত! তারা কণার বিরুদ্ধে কতটা ভাল সুরক্ষা দেয় তার দ্বারা Rpe রেট করা হয়। P2 মাস্ক ব্যবহার করা হয়। সুরক্ষার জন্য, মুখোশগুলি শক্তভাবে লাগানো হয় (দাড়ি কামানো)!

ঘরে এয়ার পিউরিফায়ার ব্যবহার করুন! গ্যাজেট একটি HEPA ফিল্টার ব্যবহার করে। সব দরজা জানালা বন্ধ রাখুন।

মানুষ খুব বেশি আবর্জনা, বর্জ্য উৎপাদন করে! এটি একটি গুরুতর স্বাস্থ্যবিধি স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করে। এটি দূষণ সৃষ্টি করে যা সম্প্রদায়ের খাদ্য শৃঙ্খলে প্রবেশ করে। মানুষ অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের কেনাকাটা কমাতে হবে, বাড়ির আকার কমাতে হবে, অবসর সময়ের কার্যক্রম কমাতে হবে (বড় জনতার ইভেন্ট, খেলাধুলা, সঙ্গীত,...)!



মানুষের সাঁতার স্বাভাবিক নয়। মানুষের শরীর পানির নিচে বা তলদেশে বসবাসের জন্য তৈরি করা হয়নি। পানির নিচে বা পানির নিচে সাঁতার কাটা অপ্ৰাকৃতিক এবং

এড়িয়ে চলা উচিত। প্রাকৃতিক জল মহাসাগর(সমুদ্র) এবং অভ্যন্তরীণ জল (হ্রদ, নদী,...). অপ্ৰাকৃত জলের সুইমিং পুল, স্পা,...

প্রাকৃতিক জল জলে বসবাসকারী সমস্ত প্রাণীর জন্য একটি পায়খানা। জলের উপর দিয়ে উড়ে আসা পাখিরা তাদের বিন্দু বিন্দু করে। প্রাণী এবং মানুষের পয়ঃনিষ্কাশন অভ্যন্তরীণ জল, মহাসাগরে শেষ হয়। সমুদ্র সৈকতে লোকেরা প্রস্রাব করে, ঋতুস্রাব করে, ছুঁড়ে ফেলে,... টয়লেটে সাঁতার কাটা ত্বকের জন্য অস্বাস্থ্যকর। টয়লেটের পানি গুলানো একটি বড় স্বাস্থ্য ঝুঁকি। এটা করবেন না!

প্রাকৃতিক জল স্পঞ্জ যেমন দূষণ, টক্সিন শোষণ করে... বায়ু দূষণ: অ্যাসিড-বৃষ্টি, ছাই(জ্বলন্ত, বিস্ফোরণ), ধুলো(খনি, ঝড়), পারমাণবিক বিকিরণ(পাওয়ার স্টেশন, সামরিক). বায়ু দূষণ খাদ্য শৃঙ্খলে প্রবেশ করে (বাতাস, মাটি, জল দ্বারা) অবশেষে একটি অংশ হচ্ছে শেষ পর্যন্ত(স্বাস্থ্য ঝুঁকি) মানুষের খাদ্য!

পানি দূষণ: ড্রিলিং, ডাম্পিং, রানঅফ, জল পরিবহন। জীবাশ্ম জ্বালানির জন্য ড্রিলিং বায়ু এবং জলকে দূষিত করে। রাসায়নিক, ওষুধ, আবর্জনা, কাঁচা নর্দমা, বিষাক্ত পদার্থের ডাম্পিং প্রতিদিন ঘটছে। রানঅফ(বিষাক্ত পদার্থ, রাসায়নিক, ওষুধ, আবর্জনা, কাঁচা নর্দমা) ঝড়ের জল, খামার, শিল্প, দূষণ থেকে। জল পরিবহন বাল্ক ক্যারিয়ার, ক্রুজ জাহাজ, সুপার-ট্যাঙ্কার, সাবমেরিন, টরলার, যুদ্ধজাহাজগুলি বড় দূষকারী। ছোট জল পরিবহন বিশেষ করে অভ্যন্তরীণ জলকে দূষিত করে। বায়ু, মাটি ও পানি দূষিত করা, 'পরিবেশ ভাঙচুর' একটি অপরাধ: **মাইক্রোসফট R7**.

অপ্রাকৃত জল রাসায়নিকের মিশ্রণ রয়েছে যা শুকিয়ে যায় এবং চোখ, চুল এবং ত্বকে জ্বালা করে। সুইমিং পুল, স্পা এড়িয়ে চলতে হবে। সুইমিং পুল হল দুষ্প্রাপ্য মিঠা পানির অভিজাত বরজ্য। এই অপচয় শেষ!



নিরাপত্তা সহিংসতা থেকে রক্ষা করতে!



সহিংসতা শুরু হয় অজাত থেকে। সহিংস পরিবেশ সারা জীবনের জন্য সহিংসতার প্রবণতা জাগিয়ে তোলে। সহিংসতার প্রবণতা সহিংস হতে একটি ট্রিগার প্রয়োজন। **ট্রিগার:** অ্যালকোহল, রাগ, যোগাযোগের খেলা, ভয়, লড়াই খেলা, অজ্ঞতা, অপমান, সহানুভূতির অভাব, মন পরিবর্তনকারী পদার্থ, সহকর্মীর চাপ, উস্কানি, সহিংস: ভিডিও, ভিডিও গেমস...

মা এবং বাবার কাছে একটি অজাত শিশু একে অপরকে মৌখিকভাবে গালি দিচ্ছে। শিশু যেন মৌখিকভাবে অপব্যবহার করা ঠিক আছে এবং পরবর্তী জীবনে তা করবে। একটি আন-

মা বাবার দ্বারা শারীরিকভাবে আহত হওয়ার সংস্পর্শে জন্মগ্রহণ করেছেন। সে নবজাতক পরবর্তী জীবনে তার দ্বারা শারীরিক নির্যাতন সহ্য করবে। সে নবজাতক মনে করবে তাকে আঘাত করা ঠিক আছে।

সহিংসতা অন্য ব্যক্তির কাছ থেকে আসতে পারে(গুলি).এটি বন্যপ্রাণী থেকে আসতে পারে। এটা পোষা প্রাণী থেকে আসতে পারে.এটি সরকারি পদক্ষেপ বা নিষ্ক্রিয়তার কারণে আসতে পারে।

'ভায়োলেন্স' এর সাথে বসবাসকারী এবং দায়বদ্ধ নয় এমন একটি সম্প্রদায়। ইচ্ছাশক্তি 'হত্যা'!(গর্ভপাত, হত্যা, মৃত্যুদণ্ড, গণহত্যা, গণহত্যা) একজন মানুষকে হত্যা করা সমগ্র মানবজাতির জন্য হুমকি, অপমান^{1 ঈশ্বর!!!} কোন ব্যক্তি, সংস্থা, সরকারের অধিকার নেই হত্যা! হত্যা কখনোই সমাধান নয়।

থামো, 'হিংসা', ঘরে থেকে শুরু করুন!

সহিংসতা রোধে প্রতিটি সম্প্রদায়ের সদস্যের মানবিকভাবে বেঁচে থাকার দায়িত্ব রয়েছে। যোগদান করুন (শুরু) প্রতিবেশী দেখা. পর্যবেক্ষণ, রিপোর্ট, গ্রেপ্তার (বেসামরিক),... আপনার সম্প্রদায়কে একটি অপরাধ মুক্ত অঞ্চল করুন!



প্রতিবেশী সুরক্ষিত একটি দলের প্রচেষ্টা.এর অর্থ একজন ব্যক্তির মধ্যে ঘনিষ্ঠ সহযোগিতা। তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী, সম্প্রদায় এবং সব ধরনের সরকার।

মানুষ তাদের বাড়িতে সংরক্ষণ অনুভব করার অধিকার আছে. তাদের অধ্যয়ন এবং কর্মক্ষেত্রে নিজেকে রক্ষা করার অধিকার রয়েছে। আক্রমণের সময় লোকেরা তাদের প্রতিবেশীদের সাহায্য করে। শ্রমিকরা সহকর্মীদের সাহায্য করে। শিক্ষাবিদ এবং পণ্ডিত একে অপরকে সাহায্য করে। প্রত্যেক শায়ারের উদ্দেশ্য হিংসামুক্ত হওয়া।

শিরেসেন্টিনেল সেবা প্রদান। সেন্টিনেল কম থেকে মাঝারি ঝুঁকির প্রহরী এবং টহল দায়িত্ব পরিচালনা করে। একজন সেন্টিনেল বিরোধী সামাজিক আচরণের রিপোর্ট করবেন(অপরাধ, দূষণ, ভাঙচুর), কোনো সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সমস্যা রিপোর্ট করুন। সেন্টিনেল অনুভূত ভাঙা লঙ্ঘন এবং অপরাধের জন্য গ্রেপ্তার করবে। প্রতিটি নেবারহুড ওয়াচ কমিউনিটির সাথে একজন সেন্টিনেল সংযুক্ত থাকে।

শিরে 14-21 ঘন্টা থেকে একটি বাধ্যতামূলক 7 ঘন্টা রাতের কারফিউ প্রদান করুন (সিজি ক্লক). সুস্বাস্থ্যের জন্য, শক্তি খরচ কমানো, কম দূষণ এবং বন্যপ্রাণীর সুরক্ষা। অপরাধ হ্রাস, সরকারের খরচ, গুণকে উৎসাহিত করা।

জরুরি সেবা কর্মীরা আইন-শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীকে সহায়তা করছেন। হচ্ছে

বিধি লঙ্ঘন সম্পর্কে সতর্ক, প্রবিধান কাজ চালু বা বন্ধ.তাদের বেসামরিক
গ্রেফতার করতে হতে পারে। CE সংরক্ষিত সাহায্যের জন্য ডাকা হতে পারে.

যারা সহিংসতার অনুমতি দেয়, সহিংসতা দেখে,মাইক্রোসফটR2!যারা উৎসাহিত করে
(উল্লাস, সাহায্য), উসকানি, সহিংসতা, সহিংস ব্যক্তিদের গ্রেপ্তার থেকে রক্ষা করা,
মাইক্রোসফটR3!এটি যুদ্ধ, যোগাযোগ খেলার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য!

মার্শাল প্রাদেশিক নিয়ম ব্যাখ্যা করে জনসচেতনতামূলক প্রচারাভিযানের
মাধ্যমে সম্প্রদায়কে গাইড করে(আইন). ব্যক্তিগত নির্দেশিকা।মার্শাল
সম্প্রদায়, পরিবেশ, বন্যপ্রাণী রক্ষা করে: প্রাদেশিক ফৌজদারি এবং দেওয়ানী
আইন, কমিউনিটি জরুরী পরিষেবা, কোয়ারেন্টাইন, প্রাদেশিক পুনর্বাসন, PHeC,
PDeC এবং CE, শ্মশানশেরিফের সাথে যোগাযোগ করুন।রেঞ্জার্স > সীমান্ত
সুরক্ষা, বন্যপ্রাণী এবং গাছপালা অভয়ারণ্য, পরিবেশ সুরক্ষা, ..

বেসামরিক নাগরিকরা নিজের অস্ত্র বহন করে না, ব্যবহার করে না!লঙ্ঘনমাইক্রোসফটR7!

মনে রাখবেন সহিংসতা উত্তর নয়। এটা কোন সমাধান নয়!

ভোট

নিরাপত্তা ও বেঁচে থাকার জন্য জনগণ অবাধে বহু প্রার্থী নির্বাচিত সরকারকে
সমর্থন করে। নির্বাচনে ভোট দিয়ে তারা সরকারের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করে।ভোট
না দেওয়ার ফলে মৌলবাদীরা সরকার দখল করে এবং স্বৈরাচার প্রতিষ্ঠা করতে
পারে(বংশগত বা রাজনৈতিক).অত্যাচারীদের খাঁচায় বন্দী করা হয়,মাইক্রোসফটR7.
'ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানস' শুধুমাত্র 2 ধরনের সরকারকে সমর্থন করে,
'প্রদেশ'(প্রদেশিক)এবং 'শায়ার'(স্থানীয়).



গ্রহ পৃথিবী সংরক্ষণ করুন!

পোড়া বন্ধ করুন

আবর্জনা হ্রাস করুন

শেষ শহরতলির বিস্তার

টকসিনের ব্যবহার শেষ করুন

স্বৈরাচারের অবসান

গাছ লাগান

মানুষের বেঁচে থাকা, ভাগ্য, মহাকাশ অনুসন্ধান এবং মহাকাশ উপনিবেশ!

Welcome to Space Exploration & Colonization