



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

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

বেঁচে থাকার আদেশ:

1 স্পেসিপি, 2 আবাসস্থল, 3 সম্প্রদায়, 4
পরিবার, 5 স্বতন্ত্র, 6 প্রাণী এবং 7
ব্যক্তিগত জিনিস।



বয়স অনুসারে বেঁচে থাকা:

1 অনাগত, 2 নবজাতক, 3 শিশু, 4 শিশু, 5 কিশোর, 6
প্রাপ্তবয়স্ক, 7 প্রবীণ।

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 youশ্রব আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

বেঁচে থাকার প্রার্থনা

বেঁচে থাকার দিন 11.1.7 এন-এট-এম

প্রিয় 1 .শ্রব সর্বাধিক সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আপনার অতি নম্র
বিশ্বস্ত অভিভাবক অভিভাবক মানবজাতির বেঁচে থাকার জন্য আপনাকে
ধন্যবাদ

আমি আমার দেহ, বিশেষ, সম্প্রদায়, বেঁচে থাকার জন্য আমি চেষ্টা করি বেঁচে থাকার জন্য আমি

আমার প্রথম সংখ্যাটিকে অগ্রাধিকার দেব

গ্লোরি অফ অফ গ্লোরি এর জন্য বেঁচে থাকার জন্য আমার প্রচেষ্টাকে সমর্থন করুন 1

.শ্রব এবং মানবজাতির মঙ্গল!

এই প্রার্থনা বেঁচে থাকার দিন বা যখন উপযুক্ত পাঠ করা হয়!



ক বেঁচে থাকার চেইন মানব বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় 7 টি লিঙ্ক রয়েছে



শ্বাস প্রশ্বাসের বায়ু এটি ছাড়া আপনার বেঁচে থাকার কয়েক মিনিট আছে!

পানযোগ্য পানি পান করার কিছু নেই তুমি এক সপ্তাহও চলবে না!

খাওয়ার যোগ্য খাবার শক্তি এবং মঙ্গল জন্ম। আপনি অনাহারে খাবার নেই!

ঘুম পুনরায় প্রাণবন্ত জন্ম। ঘুম নেই তুমি পাগল হয়ে যাও, মরে!

জলবায়ু সংরক্ষণ বাঁচার জন্ম !

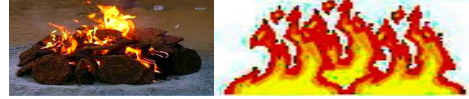
স্বাস্থ্যবিধি আমাদের শরীর সুস্থ রাখতে!

সুরক্ষা সহিংসতা থেকে রক্ষা করতে। ভবিষ্যতের কোন সুরক্ষা নেই!



স্ক্রোল : ঘ , বাধ্যবাধকতা : ঘ আমাদের বলে, 'মানব দেহকে অবসান থেকে তার শেষ অবধি রক্ষা করুন!' বেঁচে থাকা চেইন এই বাধ্যবাধকতা রাখার ভিত্তি is এই প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি যে কোনও ব্যক্তিকে অস্বীকার করা প্রাণঘাতী! মানবজাতির বিরুদ্ধে একটি অপরাধ, অ্যান্টি 1 ,শ্বর, বাধ্যতামূলক: মাইক্রোসফট আর 7 ।

Threat জ্বলন্ত



মানবজাতির আবিষ্কারের পরে কীভাবে আগুন ব্যবহার করা যায়। এটি একটি আশীর্বাদ হিসাবে দেখেছি।

কাঠ জ্বালানো কয়লা, গোবর, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম দিয়ে পরিপূরক ছিল। ইংরেজ খ্রিস্টানরা শিল্পযুগের প্রবর্তনকারী দূষণ শুরু করেছিলেন যা জলবায়ু পরিবর্তনের দিকে নিয়ে যায়। আগুন ও জ্বলন এখন এক অভিশাপ। এখন জ্বালানো বন্ধ করুন !!!

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



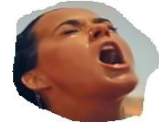
জ্বলন্ত একটি বিপজ্জনক অংশ হ'ল 'ধোঁয়া'। আগুনে স্বাস্থ্য এবং মৃত্যুর পক্ষে সবচেয়ে বড় হুমকি হ'ল ধোঁয়া শ্বসন। বৃহত্তর আকারে ধোঁয়া উপরে উঠছে

বায়ুমণ্ডল বায়ুমহাশূন্যে পলায়ন করার দেয়। পৃষ্ঠতল জল উত্তপ্ততা
 পৃষ্ঠতল জল ডাব্লুএমএসএরফ আশেপাশের, এলাটিওন সত্তা পি ০৬৬)।

বেঁচে থাকার জন্য সুস্বাস্থ্যের মানুষদের ব্রেথেবল এয়ার দরকার!

আমরা যে বায়ু নিঃশ্বাস ফেলছি সেগুলি গ্যাসগুলি দিয়ে তৈরি (কার্বন ডাই অক্সাইড, নাইট্রোজেন, অক্সিজেন, মিথেন) , জল এবং অমেধ্য (খুলো, জীবাণু, সপোর) । আমরা যে বায়ুতে শ্বাস নিই তার জন্য উচ্চ নাইট্রোজেন এবং অক্সিজেন সামগ্রী প্রয়োজন। এতে কার্বন ডাইঅক্স-আদর্শ এবং মিথেন সামগ্রী রয়েছে। পানির পাত্র (আর্দ্রতা) প্রয়োজন, উচ্চমানেরতা অস্বস্তিকর হয়ে ওঠে এবং একটি স্বাস্থ্য সমস্যা। ফুসফুসে ফুলে উঠেছে অমেধ্যের দরকার নেই।

কতক্ষণ আপনি আপনার শ্বাস ধরে রাখতে পারেন? 4 মিনিট পরে আপনি বাতাসে ঝাঁকুনি দিন। দম ফেলার মতো বাতাস নেই, তুমি মরে! লোকেরা আগুনে দ্রুত মারা যায়, নিঃশ্বাসের মতো বাতাস থাকে না।

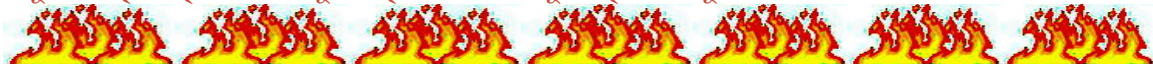


আটকানো শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ু নির্যাতন, মানুষ, প্রাণী হত্যা হত্যা হিসাবে ব্যবহৃত হয়। টরচার হিসাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ু রোধ করা (জল বোর্ডিং) মার্কিন প্রশাসন, মার্কিন সরকারী কর্মচারী, সরকারী ঠিকাদার, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের দ্বারা সুরক্ষিত বিদেশী অত্যাচার দ্বারা ব্যবহৃত হয়। নির্যাতন একটি অপরাধ: মাইক্রোসফট আর 7 (মানুষ), মাইক্রোসফট আর 4 (প্রাণী)।

মারার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ু রোধ করা: দূর্ঘটনাক্রমে (আগুনে বিষাক্ত ধোঁয়া) বা স্ব দ্বারা (আত্মহত্যা: উদ্দেশ্যমূলকভাবে ঘনীভূত কার্বন ডাই অক্সাইড বা রান্নার গ্যাস নিঃসরণ) , সরকার (গ্যাস চেম্বার, ঝুলন্ত, নির্যাতন) , অন্যান্য (অপরাধী: গারোটিং, শ্বাসরোধ, শ্বাসরোধ, ঝুলন্ত) । সরকার, অপরাধী হত্যার ঘটনা **মাইক্রোসফট আর 7** । দূর্ঘটনাজনক (স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা) , **মাইক্রোসফট আর 4** , **স্ব (দ্বারা জবাবদিহি করা 1)শব্দ) ।**



মানুষের জ্বলনত জিনিসগুলি 'বরেথেবল বায়ু'র পরধান হুমকি!



এটি সেই ব্যক্তির সাথে শুরু হয় যারা তাদের উইন্ড পাইপটিকে বিষাক্ত ধোঁয়া এবং বায়ু অমেধয়ের জন্য চালনি হিসাবে তাদের ফুসফুসকে চিমনি হিসাবে ব্যবহার করেন। মানবদেহকে চিমনি হিসাবে ব্যবহার করা মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকি, 1 designশ্বরের নকশার অপমান।



নেশা ধমপান! মানব টরযাজেডির! একটি সমপরদায় বোঝা!

আসক্তি একটি পুনরাবৃত্তিমূলক বাধ্যতামূলক আচরণ একটি অনুভূত প্রয়োজন সন্তুষ্ট।
আসক্তির তাদের বিভ্রান্তি স্বীকার করে না, তাদের আচরণের ক্ষতি করে না। নিজেদের,
পরিবার, বন্ধুবান্ধব, কাজের সাথী, সম্প্রদায়কে ক্ষতি করে।

আসক্তির বিশ্বাস করেন না যতক্ষণ তারা নিজেরাই উপভোগ করছেন, জীবনকে একসাথে রেখে চলেছেন
ততক্ষণ তারা আসক্ত। আসক্তির নিজেরাই, সম্প্রদায়ের জন্য হুমকিতে পরিণত হয়। তারা বিভ্রান্তিকর,
বেশমান, বিরোধী সামাজিক, অনৈতিক, প্রতারণামূলক, স্বার্থপর, যত্নহীন হয়ে ওঠে। এটি একটি শায়ারকে
বাধ্য করে (সম্প্রদায়) তাদের জীবনধারা নিয়ন্ত্রণ করতে। তাদের স্বাধীনতা এবং অধিকার সীমাবদ্ধ।

ধূমপায়ীদের মুখ থেকে দুর্গন্ধ হয়। তাদের পোশাকের দুর্গন্ধ। তারা একটি
ঘর দুর্গন্ধযুক্ত। তাদের ছাই সর্বত্র রয়েছে। তাদের পাছা সর্বত্র আছে। তারা
ঘণ্টা, নোংরা, দুর্গন্ধযুক্ত ব্যক্তি। তাদের লজ্জা!



ধূমপায়ীরা তাদের জন্য স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ। তারা তাদের ঠোঁট, দাঁত, মাড়ি,
মুখ, গলা, বাতাসের পাইপ, ফুসফুস পোড়ায়, অসুস্থ হয়ে পড়ে, সম্প্রদায়ের
বোঝা।

ধূমপায়ীরা অনেক ধোঁয়া বিরতি এবং স্ব-ক্ষতিযুক্ত অসুস্থতা গ্রহণে
অলস হন। তাদের জবাবদিহি করুন!

ধূমপায়ী অন্যদের জন্য স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ। গর্ভবতী ধূমপায়ীরা তাদের অনাগত
শিশুকে ক্ষতি দিচ্ছেন। জন্মের পরে এই নতুন জন্মগ্রহণকারীদের স্বাস্থ্য
সংক্রান্ত সমস্যার জন্য দণ্ডিত করা হয়। তাদের বিকৃতি, অক্ষমতা থাকতে পারে,
... গর্ভবতী ধূমপায়ীদের বিচার করা হয় এবং অনাগত ক্ষতি দেয়: **মাইক্রোসফট আর
3।**



প্যাসিভ ধোঁয়া (হামলা) মানুষকে ক্ষতি দেয় নিষ্ক্রিয় ধোঁয়া তৈরি করা
ধূমপায়ীরা পান, **মাইক্রোসফট আর 3। সত্য** (অবসর, বিনোদন, কাজ ...) যা
ধূমপান পেতে দেয়, **মাইক্রোসফট**

আর 3 ক্ষতিপূরণ প্রদান সরকার যে ধূমপান মঞ্জুরি দেয় তাদের + প্রতিস্থাপন করা হয় **মাইক্রোসফট
আর 7**

ধূমপায়ীরা অবহেলা করে। তারা আগুন শুরু করে: ঘর, ঘাস, বন। তারা
জবাবদিহি করা হয়, **মাইক্রোসফট আর 4**
এবং ক্ষতিপূরণ প্রদান। তারা মানুষ, প্রাণী,
মাইক্রোসফট আর 5। তারা মানুষ, প্রাণী, **মাইক্রোসফট আর 6।**



1951 সালে (পৌত্তলিক ক্যালেন্ডার) এটি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল যে ধূমপান অস্বাস্থ্যকর একটি
মারাত্মক হুমকি। সরকার, তাদের সংস্থাগুলি, বিভাগগুলি যে 'নিষিদ্ধ' ধূমপান বর্ষা করেনি (দায়িত্ব
পালনে অবহেলা) মানুষের সেবা, রক্ষা।

পূর্ববর্তী আইন পাস হয়েছে। এই দোষীরা পায়, **মাইক্রোসফট আর 7।**

যে কোনও ব্যক্তি বা গোষ্ঠী, ব্যবসা বা অন্য সত্তা প্রচার করে (ফ্রি-বিস, বিজ্ঞাপন, বিপণন),
অনুমতি (পিতা-মাতা, শিক্ষক, কাজ, ক্লাব,

ভোজনশালা, বিনোদন স্থান, ...) , লাভ (সরবরাহকারী, উত্পাদনকারী, পরিবহনকারী, পাইকার, খুচরা বিক্রেতারা) , 'স্মোকস' এবং বা ধূমপানের আনুষাঙ্গিকগুলি উপলভ্য করে **মাইক্রোসফট আর 7 'ধূমপান'** কী কী তা বিবেচ্য নয়।

ধূমপানের কাজ (বাষ্প) স্বাস্থ্য ঝুঁকি।

ধূমপানে জিরো টলারেন্স!

ব্যক্তি রান্নার জন্য কয়লা, গোবর, গ্যাস, তেল, কাঠ জ্বালিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসের বাতাসের সহজলভ্যতা হ্রাস করে (বারবিকিউ অন্তর্ভুক্ত) , গরম, শক্তি। এটা এখন শেষ! জ্বালানো ছাড়াই উত্পাদিত বিদ্যুত ব্যবহার করুন। লঙ্ঘন, বাজেয়াপ্তকরণ, সরঞ্জামের ধ্বংস এবং ফলাফল **মাইক্রোসফট আর 2**



শক্তি কেন্দ্র যে পোড়া (কয়লা, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম, ..) শক্তি তৈরি করতে হয় **শাট, ভেঙে ফেলা।**

দূষণকারী মালিক, অপারেটরদের বিচার করা হয়, **মাইক্রোসফট আর 7 ।**

কয়লা এবং ইউরেনিয়ামিনগুলি বন্ধ এবং সিল করে দেওয়া হয়। খনির মালিক এবং অপারেটররা পান, **মাইক্রোসফট আর 7 ।** জ্বালানি অ জ্বলন্ত পদ্ধতি দ্বারা উত্পাদিত হয়।

গার্হস্থ্য, অ অভ্যন্তরীণ পরিবহন চলাতে পোড়াও শেষ! গ্যাস, তেলের জ্বলন্ত ব্যবহার নেই। ফ্রিওয়েতে অভ্যন্তরীণ অভ্যন্তরীণ যাতায়াতকে 'ফ্রিওয়ে ট্রামস' দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হয়েছে। দীর্ঘ দূরত্বের ওভারল্যান্ড ট্রান্সপোর্ট কেবল রেলপথে। ডিজেল, পেট্রোল, এলপিজির ব্যবহার শেষ!



দূষণ করছে বিনোদন শেষ!

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

ইন, জলের নিচে: মোটরযুক্ত নৌকা বাইচ চালানো, ব্যক্তিগত মালিকানাধীন সমুদ্র পরিবহন (নৌকা, কেবিন ক্রুজার, ক্রুজ শিপস, হোভারক্রাফট, সাবমেরিবলস, স্পিড-বোট , জেট স্কি, ইয়াট, ..) শেষ!



ভূমিতে: সমস্ত 2, 3, 4, .. চাকা মোটর চালিত: চক্র, বাইক, বাগি, স্পোর্ট কার, এসওভি, লিমোজিন, বিলাসবহুল গাড়ি। গাড়ি রেসিং, গাড়ির স্ট্যান্ট। পর্যটন ট্রেন। দূষণকারী বিনোদনের প্রচারকগণ, যানবাহনের সরবরাহকারী

দূষিত বিনোদন বিচার করা হয়, মাইক্রোসফট আর 7



সেলুন পেরেক দিয়া আটকান বিষাক্ত ধোঁয়া তৈরি। কর্মীদের শ্বাস রক্ষা আছে। বোবা ক্লায়েন্ট (কৃষতিগ্রস্থ) না শপিং সেন্টারগুলিতে নেইল সেলুনগুলি প্রশস্ত। তাদের বিষাক্ত ধোঁয়াগুলি পথচারীদের জড়িয়ে ধরে। তাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকি থেকে প্রকাশ করা। বিশেষত গরুভবতী মহিলা, নবজাতক, হাঁপানি, বয়স্ক। যদি আপনার কাছে বিষাক্ত ধোঁয়া প্রকাশিত হয় তবে কৃষতিপূরণের জন্য সেলুন এবং শপিং সেন্টারে মামলা করুন।

পেরেক সেলুন একটি স্বাস্থ্য ঝুঁকি একটি বায়ু দূষক। তারা নিজেরাই নথগুলি করতে খুব অলস এবং খুব বেশি অর্থোপার্জনকারী ব্যক্তিদের দ্বারা দেখা হয়। এগুলি বন্ধ করুন, তাদের নিষিদ্ধ করুন। প্রসিকিউট মালিক, কার্যনির্বাহী, মাইক্রোসফট আর 7



বিউটি সেলুন একটি স্বাস্থ্য ঝুঁকি একটি বায়ু দূষক। তারা এমন লোকজন দ্বারা দেখা হয় যারা নিজের মেক আপ করতে খুব অলস, খুব বেশি অর্থোপার্জন করে।

এগুলি বন্ধ করুন, তাদের নিষিদ্ধ করুন। মালিক, নির্বাহী, পান, মাইক্রোসফট আর 7

হেয়ারড্রেসার যারা বিষাক্ত ধোঁয়া তৈরি করে তাদের বন্ধ করে দেওয়া হয়, তার বিরুদ্ধে মামলা করা হয়, মাইক্রোসফট আর 7
হেয়ারড্রেসার যারা বায়ু দূষণ তৈরি করে না তারা সাধারণত পরিচালনা করে।



পুঁজিবাদী (লোভী শিকারী পরজীবী) সরকার ভূয়ানিটি বাগান সহ ঘরগুলিকে উত্সাহ দেয়। বাড়ির মালিক পেট্রোল মোটর বাগানের সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করেন (ব্লোয়ার্স, শ্যাটার্ডার্স, ব্রাশ কাটার, চেইন ক্রাত, মাওয়ার, ...) যে দূষণ

(বাতাস, শব্দ, মাটি)। বাড়ির মালিক, নির্মাতারা, পুনরাবৃত্তি করুন, পান মাইক্রোসফট আর 7।
যে সরকার এই দূষণের অনুমতি দেয় তারা প্রতিস্থাপন করা হবে, পান মাইক্রোসফট আর 7।

বাইরের কীটনাশক শস্য, বাগানে ব্যবহার করা হয় ..

খাদ্য ক্র অপর, বাঘগুলি যে দূষিত হয়েছে সেগুলি মানব বা প্রাণী খাওয়ার জন্য অযোগ্য। দূষিত শস্য, খাদ্য সম্প্রদায়ের দ্বারা পুড়িয়ে দেওয়া হয় (শায়ার)। বাগিচাসিক উৎপাদক পেতে মাইক্রোসফট আর 7। সরকার যে এই দূষণকে প্রতিস্থাপন করে, তা পাওয়ার সুযোগ দেয় মাইক্রোসফট আর 7।



ব্যবহৃত কীটনাশক ভিতরে, স্নায়ুতন্ত্রের আক্রমণ। তারা অনাগত এবং নবজাতকে হাইপ্র্যাকটিভ করে তোলে। কীটনাশক মানুষ এবং পোষা প্রাণীদের রেসপিরেটরি সিস্টেমগুলিকে বিরক্ত করে। ভিতরে কীটনাশক ব্যবহার করবেন না।

সামরিক বাহিনীকে পরিবহন, বিস্ফোরক, এ, এন দিয়ে দূষিত করে (পারমাণবিক, পারমাণবিক) থ (জৈবিক) গ (রাসায়নিক)

অস্ত্রের এগুলি মানব, প্রাণী, উদ্ভিদজীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ। বিজ্ঞানীরা যারা এই অস্ত্রগুলি তৈরি করে, মাইক্রোসফট

আর 7। এই অস্ত্রগুলির উত্পাদনের সুবিধাগুলি শায়ার দ্বারা ধ্বংস করা হয় burned এই সুবিধাগুলির মালিক, পরিচালক, নির্বাহী, তত্ত্বাবধায়ক পান, মাইক্রোসফট আর 7।

যে সেনা এই ধরনের অস্ত্র ব্যবহার করেছে বা ব্যবহার করেছে তারা এনসিও-র ওয়ারডস থেকে শুরু করে, মাইক্রোসফট আর 7। সরকার এই অস্ত্রগুলির উত্পাদন, মজুতের অনুমতি দেয় প্রতিস্থাপন করা হবে, পান, মাইক্রোসফট আর 7।



আতশবাজি একটি বড় দূষণকারী। তারা আরও সাধারণ আরও দূষণকারী হয়ে ওঠে। আবহাওয়ার অবস্থার উপর নির্ভর করে বায়ু দূষণ দিনের জন্য দীর্ঘায়িত হতে পারে।

কণা দূষণ পানির দূষণকে স্থিত করে। মানুষ এবং প্রাণীদের জন্য এটি মদ্যপানের উপযুক্ত নয়। আগুন - কাজ শেষ! লেজার লাইটগুলি তাদের প্রতিস্থাপন করে।

অশ্বাস্য এয়ার আপনার বেঁচে থাকার জন্য 4 মিনিট সময় রয়েছে!

যে কোনও ব্যক্তি, সংস্থা বা সরকার যা শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ু অস্বীকার করে বা দূষিত বায়ুর কারণ ও প্রভাব। জবাবদিহি করা হয়, খাঁচা পান, মাইক্রোসফট

আর 7। চাহিদা শ্বাস-প্রশ্বাসের এয়ার এটি একটি 1 শ্রব ঠিক আছে!

বায়ু দূষণকারীদের কাছে জিরো টলারেন্স !!!!!

একটি মানুষের শরীর বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন

'পানযোগ্য পানি'।



আমাদের দেহের 60+% জল থাকে। আমাদের দেহের প্রতিটি কোষের এটির প্রয়োজন।

জল আমাদের জেনেটিক্সকে তৈলাক্ত করে, আমাদের শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং আমাদের বর্জ্যকে ফ্লাশ করে ...

ঘনীভূত বায়ুমণ্ডলীয় জলীয় বাষ্প ফোঁটা ফর্ম করে

পৃথিবীর মাধ্যাকর্ষণটি বোঁটাগুলি টেনে নামায় (বারছে বৃষ্টি)

পৃষ্ঠতল। বৃষ্টি মিঠা পানির একটি প্রধান উৎস।

এই বৃষ্টির জল পানীয়, খাবার প্রস্তুত, রান্না, ওয়াশিং, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, ...



কোনও ব্যক্তি বৃষ্টির জল পান করতে সক্ষম হয়েছিল, এটি খাদ্য প্রস্তুতির জন্য ব্যবহার করতে পারে। না আর, বৃষ্টির জল দূষিত, স্বাস্থ্যহীন, অ্যাসিডিক, বিষাক্ত, খারাপ স্বাদ গ্রহণ, দূর্গন্ধযুক্ত।

বৃষ্টিতে পরিণত হওয়ার জন্য লন্ড্রি বাদ দেওয়া উচিত নয়

দূষিত এটি কেবল ময়লা দেখাচ্ছে না, দূর্গন্ধযুক্ত তবে এটি ত্বককে জ্বালাতন করতে পারে।

শীতল বৃষ্টি শিল, তুষার হিসাবে পড়ে। উঁচু পর্বতমালা, আর্কটিক এবং অ্যান্টার্কটিকে সতেজ জলের সঞ্চার তৈরি করে তুষার জমে। তুষার সাদা,



দূষিত তুষার ধূসর এমনকি কালো। কালো তুষার পাওয়া যায় হিমা-লোটা, হিমবাহ বিশ্বব্যাপী, গ্রিনল্যান্ড, আর্টিক, অ্যান্টার্কটিকা।

সম্প্রদায়গুলি নতুন জলের জলাধার তৈরি করে। এই জলাধারগুলি সেগুলি পূরণ করার জন্য বৃষ্টির জলে এবং গলে বরফের উপর নির্ভর করে। দূষণের কারণে এই জলগুলি মানুষের বা প্রাণী খাওয়ার আগে চিকিত্সার প্রয়োজন।



জলাধার অগভীর চেয়ে গভীর। গভীর জল শীতল, বাষ্পীভবন হ্রাস, শেতলাগুলি বৃদ্ধি বিশেষত বিষাক্ত ধরণের, পোকামাকড়ের উপদ্রব।

প্রস্রাব করা, struতস্রাব হওয়া এবং জলে পুকানো বন্ধ করার জন্য জল ক্রীড়া নিষিদ্ধ। জল নৈপুণ্য (জেট স্কি, মোটরবোট, ...) দূষিত (তেল, পেট্রল, ব্যাটারি অ্যাসিড, ...) তারা নিষিদ্ধ! ব্যতিক্রম: পার্ক রেঞ্জার পরিবহন।

কোনও ব্যক্তি সম্প্রদায়টিকে এটি সঠিকভাবে করাতে নির্ভর করতে পারে না। চিকিত্সা, আংশিক চিকিত্সা, ভুল চিকিত্সা, ব্যয় কাটা, দূর্নীতি, অপরাধমূলক আচরণ, .. পানির হোম ট্রিটমেন্ট বাধ্যতামূলক হয়ে উঠছে।



জলের বাড়ির চিকিত্সার পরিস্রাবণ প্রয়োজন। কমাতে:

আরসেনিক, অ্যাসবেস্টস, ক্লোরিন, ক্লোরোফর্ম, কার্বনেট কঠোরতা, তামা, ময়লা, ভেষজনাশক, ভারী ধাতু, সীসা, মৃতদেহ, জং, ... উষ্ণ জলবায়ুতে মারাত্মক রোগ থেকে রক্ষার জন্য ফিল্টারযুক্ত জল সিদ্ধ করতে হবে (ভাইরাস...)।

মিঠা পানির হুমকি! শীঘ্রই নতুন জলের চাহিদা মিঠা পানির প্রাপ্যতা ছাড়িয়ে যাবে।

দূষিত বৃষ্টিপাত ছিটে পেইন্টের কারণ হতে পারে, ইস্পাত কাঠামোর কষয় (সেতু), পাথর কষয়, পাতা এবং অন্যান্য গাছপালা কষয়, ত্বকের জ্বালা,

।। কীভাবে দূষণ রোধ করতে হয় তার পরামর্শে 'ব্রেথেবল এয়ার' এবং 'গ্রিন কনসেপ্ট' পরীক্ষা করুন Check



সেচ! সেচের জন্য ভূগর্ভস্থ জল ব্যবহার করা জলের ভূগর্ভস্থ জলাশয় দ্রুত পূরণের চেয়ে কমিয়ে দেয়। একটি সম্পূর্ণ ইকোসিস্টেম শুকিয়ে যাওয়া এবং মিষ্টি জলের সংকট তৈরির ফলাফল। ভূগর্ভস্থ জল সেচ শেষ হয়। কোনও অপরাধ সেচের জন্য ভূগর্ভস্থ জল ব্যবহার করা অবৈধ,

মাইক্রোসফট আর 7। সরকার ভূগর্ভস্থ জল সেচের অনুমতি দিচ্ছে, প্রতিস্থাপন করা হবে, মামলা করা হবে, মাইক্রোসফট আর 7।



খাঁড়ি, নদী, হ্রদ, থেকে মিঠা জল ব্যবহার করে সেচ .. জল প্রবাহকে ধীর করে দেয়। এটি বাষ্পীভবনকে উত্সাহ দেয়।
। খরার ফল! এ জাতীয় সেচ সভ্যতার অবসান ঘটায়। শেষ সেচ।

দূষিত নৌপথ (খাঁড়ি, নদী, হ্রদ, ...) মিষ্টি জলের সংকট সৃষ্টি করে। বাড়তি পানিতে টক্সিন, ফার্মাসিউটিক্যালস, বিষের সাহায্যে ফিল্ড করা হয় .. শিল্প বর্জ্য, টক্সিন, পোই-পুত্রদের বৈধভাবে ডাম্পিং .. জলপথে দূষণ শেষ হয়, দূষকরা পায়, ব্যক্তি হয় **মাইক্রোসফট আর 3** অন্য সবাই, **মাইক্রোসফট আর 7।**



মিষ্টি জলের পরিপূরক

বিচ্ছিন্নতা অনেক বেশি শক্তি ব্যবহার করে, ব্যয়বহুল। জলের ব্যবহারের বিরূপ পরিবেশগত প্রভাব রয়েছে, প্রচুর পরিমাণে মাছ, শেলফিস, তাদের ডিম ইত্যাদি .. সিস্টেমে টানছে। বড় আকারের সামুদ্রিক প্রাণী একটি গ্রহণের কাঠামোর সামনে প্রদার বিরুদ্ধে আটকা পড়ে। রাসায়নিক চিকিত্সা, জারা, একটি উষ্ণ ব্রিন তৈরি করে যা সমুদ্রে ফিরে আসে।



স্বচ্ছলতা নিম্নমানের পানির পরিমাণ নির্ধারণের জন্য উচ্চ বোরন সামগ্রী তৈরি করে। এই জমিটি কৃষিতে ব্যবহৃত হয়, পালনে, খাদ্য উৎপাদনের ফলে উচ্চ বোরন স্তরের ডায়েট হয়। বোরনের দীর্ঘায়িত ডায়েট অস্বাস্থ্যকর।

পুনরুদ্ধারযুক্ত বর্জ্য জল, নরদমা নিষ্কাশনের জন্য নিকাশী প্রাথমিক চিকিত্সার মধ্য দিয়ে যায়, অল্প পরিমাণে অপসারণ করা হয়, ফিল্টারগুলি বেশিরভাগ ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস অপসারণ করে। তারপরে জলকে বিল্লির মাধ্যমে অণুগুলি সরিয়ে নিতে বাধ্য করা হয়।



টয়লেট ট্যাপ করা সবশেষ রিসর্টের একটি বিকল্প। পরীক্ষাগুলি সমস্ত স্বাস্থ্য ঝুঁকি প্রকাশ করে না।

বোতলজাত পানি (ব্যয়বহুল) ভ্রমণের জন্য উপযুক্ত। প্লাস্টিকের পানির বোতলগুলি রাসায়নিকগুলি ছেড়ে দেয় যা উষ্ণায়িত হওয়ার সময় বিপজ্জনক হয়ে ওঠে (সূর্য, হিটার)। খাবার বা পানীয়ের জন্য প্লাস্টিকের পাত্রে ব্যবহার করবেন না। প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার বা পানীয় কিনবেন না। গ্লাস (কোন সীসা নেই) বোতল, পাত্রে সেরা। প্লাস্টিকের স্ট্র বা কাটলেট ব্যবহার করবেন না। খাবার রান্না করতে বা পরিবেশন করতে প্লাস্টিকের পাত্রে ব্যবহার করবেন না।

স্বাদযুক্ত পানীয় জল

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

উপযুক্ত স্বাদযুক্ত পানীয়: গরুর মাংসের নির্যাস, চিকেনের নির্যাস, কোকো, চা, কফি, ফল, bsযধি, মশলা, শাকসবজি।



অস্বাস্থ্যকর স্বাদযুক্ত পানীয় এবং অ্যাডোনস: অ্যালকোহল, কৃত্রিম রঙ, আর্টিক্যাল ফ্লেভারিং, কৃত্রিম এবং প্রাকৃতিক মিষ্টি, কার্বনেটেড, কোলা, কর-ডায়াল, এনার্জি ড্রিংক, লেবুনেড, ডেকাফিনেটেড কফি, ফলের রস, প্রাক-এরভেটিভস, সোডিয়াম ..



জল খাওয়াই ভাল



যে কোনও ব্যক্তি, সংস্থা, সরকার যা পানযোগ্য জল অস্বীকার করে বা দূষিত জলের কারণ ও প্রভাব। দায়বদ্ধ, মাইক্রোসফট আর 7

পানযোগ্য জল দাবি এটি একটি 1 শ্রবর ঠিক আছে!

তরল গ্রহণ নেই! আপনার বেঁচে থাকার 4 দিন!

প্রাত্যহিক কাজ: উঠুন, একটি 0.2 লি গ্লাস হালকা ঠাণ্ডা, ফিল্টারযুক্ত ওয়েটার পান। প্রতি খাওয়ার আগে (প্রাতঃরাশ, প্রারম্ভিক দিনের নাস্তা, মধ্যাহ্নভোজন, দেহিতে নাস্তা, রাতের খাবার) একটি 0.2 লি গ্লাস হালকা শীতল, ফিল্টারযুক্ত জল পান have মদ্যপান গ্লাস আছে (প্লাস্টিক নেই) প্রতিটি বিছানার টেবিলের মধ্যে 0.2 টি ফিল্টারযুক্ত জল দিয়ে পূরণ। প্রতিটি টয়লেট পরিদর্শন শেষে রাতে পান করুন এবং শুকনো গলা কাটাতে যখন সকালে উঠবেন তখন বিশ্রাম পান করুন।

উপযুক্ত স্বাদযুক্ত পানীয়:

কফি একটি স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়



কফি উদ্ভিদের ভুনা বীজ থেকে প্রস্তুত একটি মাতাল পানীয়।

শুকনো, রোস্ট করা, কফি গাছের বীজ থেকে কফি তৈরি করা হয়, নিরক্ষীয় অঞ্চলে বরাবর গরম, ভেজা আবহাওয়ায় জন্মে। এখানে 2 প্রকার রয়েছে: রোবস্টা মটরশুটিগুলির একটি দৃ strong় স্বাদ এবং একটি পূর্ণ-বডি থাকে। আরবিকা মটরশুটিগুলি উচ্চতর উচ্চতায় বৃদ্ধি পায়, স্বাদযুক্ত গন্ধ এবং আরও সুগন্ধযুক্ত গুণ রয়েছে।

একবার বাছাই, শুকনো, কফি মটরশুটি প্রায় 200 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ভাজা হয়। এটি শিমের চিনিগুলিকে ক্যারামাইলাইজ করতে এবং কফির স্বাদ বিকাশ করতে দেয়। লম্বা মটরশুটিগুলি রোস্ট করা হয় বা তাপমাত্রা তত বেশি হয়, রোস্টটি আরও gater্ হবে এবং পূর্ণতর স্বাদ হবে, সাধারণ হালকা রোস্টগুলিতে আরও তীব্রতর অম্লীয় স্বাদ থাকে, তবে গা dark় রোস্টগুলির গভীর এবং সমৃদ্ধ স্বাদ থাকে। একটি গা dark় রোস্ট অগত্যা নয়, 'শক্তিশালী'। এক কাপ কফির শক্তি কফি তৈরির সময় কতটা জল যোগ করা হয় তার উপর নির্ভর করে।



এক কাপ কফি কীভাবে বানাবেন?

আপনার পরিমাণ কাপ কফি থেকে কীভাবে সর্বাধিক পেতে পারেন।

1) দূরদান্ত স্বাদযুক্ত কফি দূরদান্ত টেস্টিং জল দিয়ে শুরু হয়। যদি পরিশোধিত জল না পাওয়া যায় তবে ট্যাপ থেকে শীতল জল ব্যবহার করুন। কেটলে যোগ করার আগে এটি কয়েক সেকেন্ডের জন্য চালিত হতে দিন।

2) ফুটন্ত জল আসতে দিন (80 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) কফি এটি ingালা আগে (ইনস্ট্যান্ট বা ড্রিপ-ফিল্টার) কণিকা। ফুটন্ত জলে দানাদার দাগ এবং স্বাদে কার্যকর।

3) দুধ ব্যবহার করার সময় (প্রস্তাবিত নয়) , এটি ওয়েটারের পরে কাপে যুক্ত করুন। যদি দুধ 1 ম যোগ করা হয়, কফি পাশাপাশি মিশ্রিত করতে পারে না। গরম জল দুধ কেটে ফেলতে পারে, স্বাদ পরিবর্তন করে।

বিঃদ্রঃ! মিষ্টি (চিনি বা কৃত্রিম) নষ্ট কফি!

ডেকাফিনেটেড কফি নয়, এটি স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ।

শুধুমাত্র অ ডেইরি হোয়াইটনার ব্যবহার করুন।

ক্যাফেইনবিহীন কফি ক স্বাস্থ্য ঝুঁকি!

ডিক্যাফিয়েটিং দ্রাবক ব্যবহার করে। দ্রাবক অবশিষ্টাংশ প্রায়শই একটি পেট অস্থির করে তোলে।

যুক্তি! ক্যাফিনবিহীন কফি কফি পান করার উদ্দেশ্যকে পরাস্ত করে।

প্রস্তুতি:

মেশানো,

তাত্ক্ষণিক,

ড্রিপ-ফিল্টার কফি; এসপ্রেসো (যন্ত্র)



কফি পড ব্যবহার করবেন না ক পরিবেশগত ঝুঁকি!

কফি পডস সমস্ত 1 বিলিয়ন একটি পরিবেশ বিপর্যয়।

এগুলি বায়োডেজেডযোগ্য নয়। পুনর্ব্যবহার করা হচ্ছে না।

থাম! উত্পাদন! মামলা, মাইক্রোসফট আর 7। থাম! তাদের ব্যবহার! শান ও লজ্জা!



বিঃদ্রঃ! সমস্ত 1 অফ ডিসপোজেবল পণ্যগুলি অত্যধিক আবর্জনার কারণ।

তাদের প্রয়োজনা, 'শেষ'! ভুগ, মাইক্রোসফট আর 7!

লজ্জিত, লজ্জা লোকেরা 1 টি ডিসপোজেবল পণ্য ব্যবহার করে।

এক কাপ কফি কীভাবে পান করবেন?

সেরা স্বাদ পেতে, স্বাদটি চুমুকের চেয়ে বড় স্লার্পগুলি তুলনায় কিছুটা শীতল হতে দিন let কফির বড় স্লুরপস আরও সুগন্ধ প্রকাশ করে। গন্ধ এবং স্বাদ, স্বর্গীয়। দুধের সাথে উইকেট কফি রয়েছে:

এসপ্রেসো সুক্ক্ষ্ম গ্রাউন্ড কফির মাধ্যমে গরম জলকে চাপ না দিয়ে চাপানো এক ঘন পানীয় is অন্যান্য কফি তৈরির পদ্ধতির তুলনায়, এসপ্রেসোতে আরও ঘন ধারাবাহিকতা রয়েছে, দ্রবীভূত ঘন ঘন এবং ফোমের একটি উচ্চতর সংক্ষিপ্তসার রয়েছে। অন্যান্য পানীয়ের জন্য এসপ্রেসো হ'ল বেস: ক্যাপুচিনো, লাট্টে, ম্যাকিয়াটো, মোচা, আমেরিকানো, গ্রিংগো, ডুও-শট, লাভা এবং মোট। একটি হাসি দিয়ে পরিবেশন করা।



ক্যাপুচিনো: জমিন প্রস্তুত, দুধের তাপমাত্রা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। দুধ খুব ছোট বায়ু বুদবুদ যুক্ত করে এটিকে একটি ভেলভেটি টেক্সচার দেয় ste (ফোম)। এসপ্রেসোর একটি শট কাপে রাখা হয়,

গরম ফেনা দুধ যোগ করা হয়, 2 সেন্টিমিটার পুরু ফোম দিয়ে শীর্ষে, এ দিয়ে শেষ হয়

মাটির দারুচিনি ছিটিয়ে দিন।



লেট: দুধ গরম না। এসি-প্রেসোর একটি শট একটি কাপে রাখা হয়। গরম দুধ অ্যাড-এড হয়, এ দিয়ে শীর্ষে থাকে

কাঁচা কোকো ছিটিয়ে দিন।



ম্যাকিয়াটো: উত্তাপ দুধ কোন ঝাঞ্ঝা। এসপ্রেসো কাপ দুধ দিয়ে 2/3। যুক্ত কর একটি শট পূরণ করুন। শীর্ষে গোলমরিচ পাতা সঙ্গে। দুধ এবং দুধের সাথে আপ



মোচা: কাঁচা করা গরম কোকো. কাপটি পূরণ করুন 1/2 গরম কোকো সহ যুক্ত কর একটি এসপ্রেসো শট। শীর্ষে ফ্রুট একটি ছিটিয়ে যোগ করুন কাঁচা কোকো এরা।



গ্রিংগো: গরম জল দিয়ে কাপ 1/2 পূরণ করুন। এসপ্রেসো এর এড করে একটি শট রাখা হয়।

এসপ্রেসো শট। উপরে ছিটিয়ে ছিটিয়ে জায়ফল।

কাপটি. গরম পানি যোগ করা হলো.

তারপরে গরম জল।



লাভা: 1 ম এসপ্রেসো শট। ঘন মান্ডারিন রস একটি নিপ যোগ করুন। গরম কাঁচা কোকো একটি শট যোগ করুন গরম ফেনা দুধের সাথে শীর্ষে। মাটির দারুচিনি একটি ছিটিয়ে দিন।

মোটা: গরম পেপ-পারমিট চা দিয়ে কাপ 1/2 পূরণ করুন। এসপ্রেস-এর একটি শট যুক্ত করুন। গরম ফেনা দুধের সাথে শীর্ষে। মাটির সিনমন-এর ছিটিয়ে ফিন-ইশ।



কোকো একটি স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়

উষ্ণ, বর্ষাকালীয় গ্রীষ্মমণ্ডলীয় অঞ্চলে কোকো গাছ জন্মায়। এটি ফল পড় হয়। একটি পোদের ভিতরে বীজ রয়েছে (মটরশুটি)। কোকো মটরশুটি কোকো বাট-টের এবং গুঁড়োতে পরিণত হয়।



গরম কোকো প্রস্তুত:

1 টেবিল চামচ কোকো পাউডার,

1 কাপ: সয়া তরল, ছাগলের দুধ বা অন্যান্য দুগ্ধজাত দুধ। 1 চা চামচ

ভ্যানিলা নির্যাস,

দারুচিনি ড্যাশ,

জায়ফলের ড্যাশ।

একটি মাঝারি পাতরের উপাদানগুলিকে একত্রিত করুন এবং মাঝারি কম আঁচে উষ্ণ করুন, তুষারপাত এবং গরম না হওয়া পর্যন্ত ফিসফিস করে।



চা একটি স্বর্গীয় উদ্দীপক পানীয়



ক্যামেলিয়া একটি চিরসবুজ উদ্ভিদ। এটি পাতা বাছাই এবং প্রক্রিয়াজাতকরণ আমাদের চা দিন। বেসিক চাগুলি কালো বা সবুজ। এগুলি স্বাদযুক্ত বা সুগন্ধযুক্ত হতে পারে।

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান চা প্রস্তুতি: একটি চা ইনফিউজারে আলগা

প্রক্রিয়াজাতকরণ চা পাতা রাখুন। গ্লাস কাপে ইনফিউসার রাখুন। জল ফোঁড়া, ফোঁড়া

বন্ধ করুন, যখন বুদবুদ বোলিং বন্ধ হয়ে যায় (80 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) গ্লাস কাপ

pourালা। উপভোগ করুন !



(ক) বুদবুদ থামার সাথে সাথে কালো চা teaালাতে। 1 মাইলুট পরে 3 বার আলোড়ন দিন। আরও এক মিনিটের পরে পুনরায় সরানো। স্বাদের জন্য কোনও সিট্রাস রস পান করুন বা যুক্ত করুন বা এটি শীতল, ঠাণ্ডা এবং পান করতে দিন। সতর্কতা সুইটেনার্স, হোয়াইটনারগুলির সাথে দূষিত হয় না (কৃত্রিম, প্রাকৃতিক)।



(খ) বুদবুদ থেমে যাওয়ার 10 সেকেন্ড পরে গ্রিন টিতে pourালুন। ইনফিউজারটি 3 বার নাড়ুন। 1 মিনিট পরে সরান।

স্বাদে পান করুন বা কোনও পাথরের ফলের জুস যুক্ত করুন, বা এটি শীতল, ঠাণ্ডা এবং পান করতে দিন। সতর্কতা সুইটেনার্স, হোয়াইটনারগুলির সাথে দূষিত হয় না (কৃত্রিম, প্রাকৃতিক)।

ভেষজ বীজ চা প্রস্তুতি, আলগা চাপযুক্ত বীজ একটি ইনফিউসার মধ্যে রাখুন।
গ্লাস কাপে ইনফিউসার রাখুন। জল সিদ্ধ করুন, ফোড়ন বন্ধ করুন। বুদ্ধবুদ্ধ
যেমন বীজের উপরে ালা বন্ধ করে দেয়। 1 মিনিট পরে ইনফিউসার 3 বার
নাড়ুন। আরও 7 মিনিট পরে সরান। পান করুন, বা এটি ঠান্ডা করুন, ঠাণ্ডা করুন
এবং পান করুন। সতর্কতা সুইটেনার্স, হোয়াইটনারগুলির সাথে দূষিত হয় না (কৃত্রিম,
প্রাকৃতিক)।



ভেষজ পাতা
চা প্রস্তুতি।
হিসাবে একই
সবুজ চা.



ভেষজ মূল চা
প্রস্তুতি,
শিকড় কাটা প্রাক-
প্যার একই হিসাবে
কালো চা.

একটি চা ব্যাগ তৈরি করার সময় মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করে স্বাদগুলি বের হয়। পুনরায়
চা ব্যাগ থেকে ট্যাগ সরান তা নিশ্চিত করুন যে ধাতব স্ট্রিপ সরানো হয়েছে। বেশিরভাগ কাগজ
ট্যাগগুলি সস্তা কালি ব্যবহার করে, রঙিন রঙিন করে, স্বাদে হস্তক্ষেপ করে।

একটি চা কাপে গরম জল রাখুন চা ব্যাগ আপনার পছন্দ যোগ করুন > মাইক্রো- এ তাপ
অর্ধ শক্তি 30 সেকেন্ডের জন্য তরঙ্গ (400-500 ওয়াট) > এটি তৈরি করা যাক
এক মিনিটের জন্য মাইক্রোওয়েভ > এটি গ্রহণ করা > উপভোগ করুন!

জল খাওয়াই ভাল (স্বাদযুক্ত হতে পারে)



পরিশোধিত পানি
সুস্বাস্থ্যের জন্য !!!

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

প্লাস্টিকের বর্জ্য থেকে মাইক্রো প্লাস্টিকগুলি আর্কটিক তুষার পর্বত মাটি থেকে গভীর মহাসাগর
পর্যন্ত পুরো গ্রহকে দূষিত করেছে। মাইক্রো প্লাস্টিকগুলি সীফুড চেইনে প্রবেশ করেছে। বেশিরভাগ
মানুষের রক্তে মাইক্রো প্লাস্টিক থাকে যা সারা শরীর জুড়ে বিতরণ করে। দেহের সমস্ত অঙ্গ
মস্তিষ্ক, মায়ের দুধ, হৃদয়, ফুসফুস, পেশী ... দূষিত। এটি অনাক্রম্যতা এবং বিবর্তন থেকে
প্রতিক্রিয়া আনবে! অজানা খারাপ পরিণতি সহ!

প্লাস্টিকের পানির বোতলগুলি মাইক্রো প্লাস্টিকগুলি প্রকাশ করে যা উষ্ণায়িত হওয়ার সময় বিপজ্জনক হয়ে
ওঠে (সূর্য, হিটার, পাত্র)। **সতর্কতা!** প্লাস্টিকের বোতল, পাত্রে পান করা অস্বাস্থ্যকর! এটা শেষ! **ভাঙ, মাইক্রোসফট**
আর 7। প্রভাবিত হলে প্রস্তুতকারক, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণিবদ্ধ পদক্ষেপ নিন!

বোতল খাওয়ানো বাচ্চারা দিনে কয়েক মিলিয়ন মাইক্রো প্লাস্টিক গিলে ফেলছে!

অধ্যয়ন দেখায় যে প্লাস্টিকের খাবারের খাবারগুলি হাজার হাজার গুণ বেশি এক্সপোজারে নিয়ে যায়! আপনার শিশুকে প্লাস্টিকের পুতুল হিসাবে পরিণত করবেন না। খাবার বা খাবার তৈরির জন্য প্লাস্টিকের বোতল, পাত্রে ব্যবহার করবেন না!



লঙ্ঘন মাইক্রোসফট আর 7। প্রভাবিত হলে নির্মাতা, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণিবদ্ধ ব্যবস্থা নিন!



প্লাস্টিকের বোতল, কনটেনার, ক্যানগুলিতে পানীয় বা খাবার কিনবেন না! প্লাস্টিকের পাত্রে, পাত্রগুলি প্রস্তুত করতে, রান্না করতে, খাবার পরিবেশন করতে, পানীয় ব্যবহার করবেন না! প্লাজ-টিক কাটলেট, স্ট্র, প্লেট, গলদা ব্যবহার করবেন না ...! লঙ্ঘন মাইক্রোসফট

আর 7। কমতিগ্রস্ব হলে মানু-ফ্যাক্টর, খুচরা বিক্রেতা, সরকারের বিরুদ্ধে শ্রেণিবদ্ধ ব্যবস্থা নিন!

মানুষের শরীরের প্রয়োজন বেঁচে থাকার জন্য **খাওয়ার যোগ্য খাবার**

প্রতিদিনের রুটিনের কিছু অংশ খাওয়া হচ্ছে। আমরা কতটা স্বাস্থ্যবান এবং কতকাল বেঁচে থাকি। আমাদের খাদ্যাভাসের সাথে অনেক কিছু করার আছে। আপনি অনাহারে খাবার নেই!

দিনে 5 বার খাওয়ান:

'প্রাতঃরাশ', জল, গুল্ম, মশলা, মধু, কফি, ..

প্রারম্ভিক দিন-নাস্তা, জল, ফলমূল, গুল্ম, চা, ..

মধ্যাহ্নভোজ, জল, সালাদ, ডিম, কফি, ..

দেবী-নাস্তা, জল, বাদাম, বেরি, মশলা, কোকো, ..

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

7 খাবারগুলি যা প্রতিদিন খাওয়া উচিত: ছত্রাক (মাশরুম) শস্য (ওটস, যব, মসুর, ভুট্টা, বালোট, কুইনো, চাল, রাই, জৈব, গম), গরম মরিচ, পেঁয়াজ (বাদামী, সবুজ, লাল, বসন্ত, শাইভস, রসুন, লিক), পার্সলে, মিষ্টি ক্যাপসিকাম, শাকসবজি (অ্যাস্পারাগাস, মটরশুটি, ব্রকলি, ফুলকপি, গাজর, মটর, স্প্রাউট, ..)



প্রতি সপ্তাহে দিনের একটি ডিনার থিম থাকা প্রয়োজন: যেমন প্রথম দিন: শাকসবজি

দ্বিতীয় দিন: পোল্ট্রি দিন 3: স্তন্যপায়ী মিডউইক: সরীসৃপ 5 দিন: সীফুড

উইকএন্ড: বাদাম এবং বীজ মজার দিন: পোকামাকড়

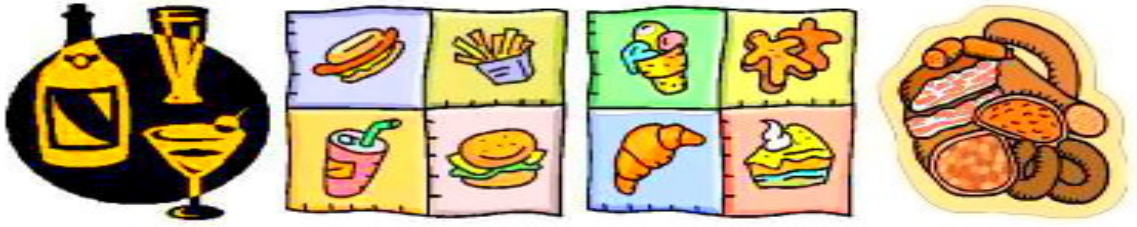
ডায়েট নো ' গুলি: কৃত্রিম সুইটেনারস, তৈরি খাবার, জেনেটিক পরিবর্তিত খাবার, যোগ করা ফরুক্টোজ, প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার।



ফরুক্টোজ ডায়াবেটিসের প্রধান কারণ, স্থূলত্ব (ব্লাবার পিপল)। এটি চিনি বা ফলের মধ্যে আসুক না কেন এটি খারাপ। পানীয় বা খাবারের অনুমানের সময় ফরুক্টোজ যুক্ত করা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। এই জাতীয় পানীয় বা খাবার প্রসেসিং, বিতরণ করা, বিক্রয় করা এটি যে অপরাধমূলক আচরণ তা হ'ল: **মাইক্রোসফট আর 6**

ব্যতিক্রম: প্রসাধনহীন, বেরি, ফল, মধু, শাকসবজি।

না বল: যে কোনও কিছু এতে রয়েছে: ফরুক্টোজ, গ্লুকোজ, চিনি; বিস্কুট, কেক, প্রাতঃরাশের সিরিয়াল, চকোলেট, ফলের রস, আইসক্রিম, ললি, জাম, কেচাপ, লেবু (কোলা, শক্তি, ..) মার্বেল, মুসেলি বার, সস, ওয়াইন ...



উত্পাদিত-খাদ্য অত্যধিক নোনতায়ুক্ত অনেকগুলি সংরক্ষণাগার রয়েছে, প্রায়শই খুব চিটচিটে থাকে, চিনি যুক্ত করে পোষা প্রাণী, পশুপাখি দ্বারা এটি খাওয়ার জন্য অযোগ্য করে তোলে। তৈরি খাবার হ'ল রক্তচাপ, ধমনী আটকে থাকা, স্থূলত্ব **cause** (ব্লাবার পিপল)। প্রক্রিয়াজাতকরণ, বিতরণ করা, উত্পাদিত খাবার বিক্রি করা অপরাধমূলক আচরণ, পান **মাইক্রোসফট আর 6**

বলুন **না** প্রতি: দুগ্ধ দুধ, দুগ্ধ পনির, ফাস্ট ফুড, হ্যাম, হ্যামবার্গার, সালামি, ...

উত্পাদিত: রুটি, মাংস; পিজা, সসেজ,

প্রক্রিয়াজাত: ফল, স্যুপস, শাকসবজি ...



জিএমফুড মানুষ আসলে এটি গ্রাস করে। এটি সমস্ত জেনেটিক পরিবর্তিত হিসাবে শুরু হয় (ইঞ্জিনিয়ারড) বীজ (জিএম করপ)। জিএম করপ প্রভাবের প্রবাহের কারণে পুরো খাদ্য শৃঙ্খলে পরিবর্তিত হয়। গ মিউটেশনগুলিকে রেটিং করা যা নতুন রোগ সৃষ্টি করে, খাদ্য চেইনের সমস্ত সদস্যদের মধ্যে জীবন বিপন্ন হুমকিস্বরূপ! **মানুষ সহ!** লোকেরা আরও অসুস্থ হয়ে পড়বে, আরও বেশি বয়সে মারা যাবে, আরও বিকৃত হবে, আরও অসুস্থ বাচ্চা হবে, আরও গরভপাত হবে ... মানুষের ডিএনএ পরিবর্তন করবে।

জিএমফুড বেঁচে থাকার হুমকি: আলফালফা, বাচ্চাদের খাবার, বেকন, রুটি, ভুট্টা, প্রাতঃরাশের সিরিয়াল, ক্যানোলা, ডিম, হ্যাম, মার্জারিন, মাংস, আলু, পেঁপে, মটর, হাঁস, চাল, সসেজ, সয়াবিন, টমেটো, গম, জুচিনি, ...

চাহিদা জনগোষ্ঠী থেকে অপ্রচলিত খাবার। **না :** অ্যালকোহল, জেনিক্যাল মডিফিকেশন, হার্বিসাইডস, কীটনাশক, উত্পাদিত খাবার, লবণের যোগ, মিষ্টি যুক্ত (**কৃত্রিম বা প্রাকৃতিক**) , ...

যে কোনও ব্যক্তি, সংস্থা, সরকার যা খাওয়ার খাবারকে অস্বীকার করে বা দূষিত খাবারের কারণ এবং প্রভাব (**জিএম**)। দায়বদ্ধ, **মাইক্রোসফট আর 7**

খাবার খাওয়ার চাহিদা এটি একটি 1 শ্রবণ ঠিক আছে!

10.2.7। ব্লাবার দিন

সি-জি ক্যালেন্ডার মজার দিন থিমস

12.1.7। সুস্বাস্থ্য দিন

সি-জি ক্যালেন্ডার মজার দিন থিমস



অসুস্থ হওয়ার মতো পর্যাপ্ত খাবার নেই !!!

অনাহারে খাবার নেই !!!

একটি মানুষের শরীর বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন ঘুম

১/৩ প্রতিদিনের শূয়ে পড়ে কাটানো হয়, এর কিছু অংশ ঘুমোতে বাধ্য।



মানুষের শরীরের টিকে থাকার জন্য ঘুম দরকার **leap 7** ঘন্টা করা উচিত। ঘুমের অভাব মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করে তবে হতাশা এবং উন্মাদনার ফলে খুব বেদনাদায়ক ট্রানজিট হয়।

অভাবী ঘুম তার নিরাময় কক্ষমতাগুলি শরীরকে বঞ্চিত করছে যা হৃদয়, প্রতিরোধ কক্ষমতা, এন্ডোক্রিনোলজি, স্নায়বিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং সাধারণ অ্যানাবলিক ফাংশনগুলিকে প্রভাবিত করে। স্বল্প ঘুমের ফলে এপনিয়া, স্থূলত্ব, ইনসুলিন প্রতিরোধের, দীর্ঘস্থায়ী হতাশার কারণ হতে পারে। ঘুমের অভাবে মৃত্যু হতে পারে।

জোর করে ঘুমের ঘাটতি নির্যাতন হিসাবে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়।

সুস্থ ঘুম ঘুমের সময় চলন্ত, সোজা হয়ে বা উত্থিত হাঁটুতে, পিছনে, উভয় দিকে বা পেটে জড়িত। ঘুম নিম্নলিখিত সিস্টেমগুলির ভারসাম্যের সাথে সম্পর্কিত: কর্টিসল, মেলাটোনিन, গরোথ হরমোন, ইনসুলিন, নোরড্রেনালিন, প্রোট্র্যাকটিনিয়াম, সেরোটোনিন ... ঘুম এবং আমাদের ওজন যুক্ত হয়: 2 হরমোন (**লেপটিন, ঘেরলিন**) কষুধা, পূর্ণতা অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে কাজ। অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে বেশি খাবার খাওয়ার এবং অভ্যাস করার পরে ঘুমের অভাব আপনাকে কম তৃপ্ত করে তোলে (**স্থূলত্ব**)। ঘুম-হাঁটা একটি অসুস্থতা যা চিকিত্সার যত্নের প্রয়োজন।

বিশ্ব্রামে পুনরজ্জীবিত ঘুম পেতে একটি
বিছানা ঘর যতটা সম্ভব অন্ধকার। আন্তঃবাহ্যিক
এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি একটি
আবশ্যক। শায়ার নাইট- কারফিউ
বাস্তবায়ন। **বিঃদ্রঃ!** মাঝে মাঝে বিরতিতে 2
ঘুমানো স্বাভাবিক। ঘ স্ট্যান্ড ঘুম প্রায়



1.5 ঘন্টা পর্যন্ত বিরতি সহ 3.5 ঘন্টা
এবং তার পরে 3.5 ঘন্টা ঘুম হয়।

1.5 ঘন্টা ঘুম বিরতির সময়। লোকেরা উঠে, টয়লেট যায়, ... শুষে পড়ার আগে রাতে-সময় অনুশীলন করুন
এবং এক গ্লাস জল পান করুন।

যাঁরা উঠে না, প্রার্থনা করেন, পড়েন, লিখেন, দম্পতিরা চ্যাট করেন, সাথী হন (ঘুম ভাঙার সময় লোকেরা
গর্ভধারণের ক্ষেত্রে আরও বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন) , ...

রাতের সময় অনুশীলন

মাঝে মাঝে বিরতিতে 2 ঘুমানো স্বাভাবিক। আপনি উঠতে হবে (যেমন টয়লেট যেতে) ফিরে আসার
সময় বিছানার কিনারে বসে কিছু জল পান করুন। নিম্নলিখিত অনুশীলনগুলি করুন (বিছানার কিনারা
হাটুতে কাঁধে বিস্তৃত রেখে সমস্ত ব্যায়াম করা হয়)। প্রতিবার উঠলে একটি আলাদা অনুশীলন
করুন।

ঘ স্ট্যান্ড অনুশীলন: তালু রাখুন * আপনার হাটু বাইরের বিরুদ্ধে আপনার হাত। হাতের দিকে এবং হাটু
বাহিরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন
(আপনি বাহু, পা, কাঁধে টান অনুভব করছেন)। আরাম করুন, একটি দম নিন, কোনও পিটস নেই, জল চুমুক দিন, শুষে
থাকুন, ভাল ঘুমান। * প্রকরণের ব্যবহারের মুষ্টি।

ঘ এনডি অনুশীলন: মুষ্টি তৈরি করুন * এগুলি আপনার হাটুর ভিতরে রাখুন। বাহিরের দিকে এবং হাটুর অভ্যন্তরে
মুষ্টি টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি বাহু, পা, পেটে টান অনুভব করছেন)। আরাম করুন, শ্বাস নিন,
পুনরাবৃত্তি করবেন না, জল চুমুক দিন, শুষে থাকুন, ভাল ঘুমোবেন। * প্রকরণটি সমতল পাম ব্যবহার করে।

ঘ আরডি অনুশীলন: অস্ত্র বাঁকানো (90%) বুকের স্তরে বাম হাতের উপরের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলি বাম
দিকে ঘুরুন, ডানদিকে নীচের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলি ঘুরিয়ে দিন। ইন্টারলক আঙুল শক্ত। এখন বিপরীত
দিকে হাত টানুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন
(আপনি আঙুল, বাহু, বুক টান অনুভব করছেন)। আরাম করুন, একটি দম নিন, কোনও পিটস নেই, জল চুমুক
দিন, শুষে থাকুন, ভাল ঘুমান।

ঘ ভম অনুশীলন: অস্ত্র বাঁকানো (90%) বুকের স্তরে বাম হাত উপরের দিকে ঘুরুন, ডান হাতটিকে মূর্তিতে
পরিণত করুন। হাতের মূর্তিতে রাখুন এবং একই সাথে নীচে টিপুন ওপেন হাতটি উপরের দিকে টিপুন, 7
সেকেন্ড ধরে রাখুন। বিপরীত, 7 সেকেন্ড রাখা (আপনি হাত, বাহু, ঘাড়, বুক টান অনুভব করছেন)। আরাম
করুন, নিন

শ্বাস এবং জল চুমুক, শূয়ে, ভাল ঘুম। কোন পুনরাবৃত্তি।

উত্তেজনাপূর্ণ লোকেরা প্রতিটি অনুশীলনে এই অনুশীলনটি যুক্ত করে: হাঁটুতে হাত রাখুন। মাথা পিছনে ফিরে বাঁকুন তারপর হাঁটুর সাথে যোগাযোগ না হারিয়ে এগিয়ে রক করুন (আপনি বাহুতে, পিঠে, পেটে টান অনুভব করছেন)। আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, 7 পুনরাবৃত্তি করুন, জল চুমুক দিন, শূয়ে থাকুন, ভাল ঘুমান।

বিঃদ্রঃ! যে লোকেরা দিনের বেলাতে অনেক বেশি বসে থাকে। প্রতি 2 ঘন্টার মধ্যে আবর্তনের সময় রাতের সময়ের 1 টি অনুশীলন করতে হয়।

এটা তোমার শরীর! এটি ফিট রাখুন!

ঘুমোতে যাওয়ার আগে পূর্বশর্ত রয়েছে।

অন্ধকার হওয়া উচিত, রাত হওয়া উচিত। বিশ্রামে পুনরুজ্জীবিত ঘুম পেতে শয়নকক্ষ যতটা সম্ভব অন্ধকার হতে হবে। অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি অবশ্যই 'শায়ার' অবশ্যই 'নাইট-কারফিউ' প্রয়োগ করতে হবে।

শেষ ফিডের পরে 1 ঘন্টা কেটে যাওয়া উচিত ছিল। ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করে পুরো শরীর ধুয়ে ফেলুন। 'ঘুম-প্রার্থনা' উপাসনা করুন।

1 you শ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

ঘুম প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, আমি অত্যাশ্চর্য দূর্বল যখন সর্বাধিক সুন্দর ইউনিভার্সের স্রষ্টা আমাকে রক্ষা করুন
অস্থিরতা এবং মন্দ চিন্তা থেকে আমাকে রক্ষা করুন
আমাকে বিশ্রাম দিন, নিরাময় ও পুনরুজ্জীবিত ঘুম দিন, উদ্বেগ যেন আমার স্বপ্ন এবং ঘুমকে ব্যাহত না করে তবে আমাকে কেবল গৌরবের জন্যই মধুর স্বপ্নগুলি স্মরণ করতে দিন 1 শ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল



এই প্রার্থনা ঘুম যাওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়!



মদ্যপান - গ্লাস আছে (প্লাস্টিক নেই) ফিল্টার জল 0.2 এল দিয়ে ভরা
(কিছুই যোগ করা হয়নি) প্রতিটি বিছানা টেবিলে। প্রতি রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে বিছানার টেবিলে গ্লাস লাগান। বিঃদ্রঃ! প্রতিবার টয়লেট দেখার পরে এবং শুকনো গলা লাগার পরে প্রতিবার রাতে পান করুন, সকালে উঠার পরে বিশ্রাম পান করুন।

1 সোনার টোন গ্লাস বাটি আছে (1 শূণ্যমাত্র ডাবলসের জন্য) ভেষজ সংমিশ্রণযুক্ত (সুগন্ধ থেরাপি) উইন্ডো পাশের বিছানার টেবিলে! ভেষজ সমাহার-

টিওন 7 টি গুল্ম নিয়ে গঠিত: ক্যামোমাইল (ম্যাট্রিকেরিয়া ক্যামোমিলা) , ইউক্যালিপাস (ইউক্যালিপটাস গ্লোবুলাস) হদ্দ (হিউমুলাস লুপুলাস) , হেস্প (হাইসোপাস অফিসিনালিস) ল্যাভেন্ডার (ল্যাভেন্ডুলা অফিসিনালিস) , লেবু সুগন্ধ পদার্থ (মেলিসা অফি-সিনালিস) , গোলাপ (রোসা দামেসেনা) ।

বিছানা বেস এবং গদি! (সিজি এন-এবিএস 1 এর অংশ)

বেস শক্ত, নিরবোধ। এটি বৈদ্যুতিক চৌম্বকীয় তরঙ্গ দেয় না (মোটর চালিত) । এটি অনুভূমিক স্তর (ঝুঁকির অংশ নেই) । বেসে 7 টি চলনযোগ্য শক্ত কাঠের স্লট রয়েছে (শুকনো, বয়স্ক) বিছানা প্রস্থ। বেসটি খুলিকণা মুক্ত হতে হবে। এটি পুরোপুরি 150 কেজি ওজনের সমর্থন করে, এর 14 বছরের ওয়ারেন্টি রয়েছে। বিশ্রামে পুনরুজ্জীবিত ঘুমের জন্য একটি ক্লান্ত শরীরের একটি গদি শুষে থাকতে হয় সেরা। আপনার শরীরের সমর্থিত ক্লেটরগুলিতে চাপ ন্যূনতম হওয়া উচিত। গদিটির মাইক্রো জলবায়ুতে এর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

বেস, গদি আকার (মিটারে পরিমাপ করুন) ভিতরে ফ্রেম: প্রস্থ 1.06 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.06 মি (গদি প্রস্থ 1.05 মি, দৈর্ঘ্য 2.05 মি ফিট) । বাইরের ফ্রেমটি মেঝেটির 0.09 মিটার। বায়ু সংবহন সক্ষম করা, পরিষ্কার করা (বিছানার নিচে) । অভ্যন্তরের ফ্রেমে 7 টি আলাগা কাঠের স্লট রয়েছে: প্রস্থ 1.06 মিটার, বেধ 0.03

স্ল্যাটের মধ্যে মি, 0.03 মি ব্যবধান (গদিতে বায়ু সঞ্চারন বাড়ায়) , মেঝে, স্লটগুলির মধ্যে দূরত্ব 0.1 মি। মেঝে, স্লটগুলির মধ্যে ফাঁকা জায়গা বায়ু সংবহন, পরিষ্কারের জন্য (স্টোরেজ নয়) খালি রাখো। মাদুর-চাপ-আকার: প্রস্থ 1.05 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.05 মি । **বিঃদ্রঃ !** এখানে কেবলমাত্র 1 টি আকারের সিঙল বেড বেস, গদি রয়েছে। দম্পতিদের 2 টি একক বিছানা বেস, গদি রয়েছে।

গদি কোর (না: ধাতব স্প্রিংস) গদি কোর অবশ্যই 125 কেজি ওজনের শরীরের ওজনকে পুরোপুরি সমর্থন করবে। হাইপোলেজেনিক, সহায়ক, শরীরের ওজন বিতরণ করুন, চাপের পয়েন্টগুলি উপশম করুন, মাঝারি তাপমাত্রা, ছত্রাক প্রতিরোধ-পিঁপড়া, ক্লোরোফ্লোরো কার্বন মুক্ত। ওয়ারেন্টি 7 বছর

গদি কভার (2 আছে: রক্ষক, বাহ্যিক) উভয় কভারটি ধুয়ে ফেলা যায় chine প্রোটেক্টর কভারের ওয়াশ-এড, পরিপূরক, পুনরায় পূরণ করার জন্য সক্ষম করার জন্য একটি জিপ রয়েছে। অভিভাবক কভার খাঁটি রূপা আছে (কোন বন্ধু) অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্যগুলিতে গন্ধযুক্ত এমন কণা বোনা। বাইরের কভারটি হ'ল একটি তুলো লাগানো শীট কভার-ইন প্রোটেক্টর কভার, গদি কোর। ইলাস্টিক স্ট্রিপিংগুলি এটি জায়গায় রাখে। **বিঃদ্রঃ!**

দেখার সময় (ছুটির দিন) আপনার নিজের গদি কভার আনুন (উভয়) ।

গদি পরিষ্কার প্রতি 7 বছরে গদি নতুন 1 দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হয়। পুনরায় স্থাপন করা গদি পুড়ে গেছে! সতর্কতা! প্রাক-মালিকানাধীন গদিতে কখনও পুনরায় ব্যবহার বা পাস করবেন না। কোনও গদি কভার ভাগ করবেন না। ভাগ করে নেওয়া ঝুঁকি ছড়িয়ে পড়ে

সংক্রামক রোগ. প্রতি 7 সপ্তাহে উভয় কভার বায়োড গ্রেডেবল সাবান 60 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড জলে ধুয়ে ফেলা হয় (সতর্কতা! কোনও শুকনো পরিষ্কার নয়) । শুকানো হয়

প্রাকৃতিক প্রবাহিত বাতাস / হাওয়া (ড্রায়ার নেই) এবং ছায়া (সরাসরি সূর্যের আলো নেই)।

বালিশ নকশা মেরুদণ্ডকে প্রাকৃতিক সারিবদ্ধকরণে রাখে, চাপের পয়েন্টগুলি সরিয়ে দেয়, বিভিন্ন ঘুমের অবস্থান সমর্থন করে (পাশ, পিছনে, পেট)। বালিশ ডিজাইনে তার ব্যবহারকারীর অনন্য ঘুমানোর ভঙ্গিতে ফিট করার এবং মুখের প্রচলন বাড়ানোর ক্ষমতা রয়েছে। বালিশ নকশা (না: খড়, রাগ, খড়,) এর স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে, হাইপোলোরজিক, বিষাক্ত মুক্ত, মেশিন ধুয়ে যায়। বালিশ কভার (সেখানে 2 রয়েছে: অভ্যন্তরীণ, বাহ্যিক) বালিশের অভ্যন্তরীণ কভারটিতে ফিলিং, যোগ, প্রতিস্থাপন, ধোয়া সক্ষম করার জন্য একটি জিপ রয়েছে। অভ্যন্তরীণ প্রচ্ছদে খাঁটি রৌপ্য রয়েছে (কোন খাদ) বোনা কণা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়া, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্যগুলি সরবরাহ করে, গন্ধযুক্ত। বালিশ বাইরের কভারটি 100% সুতি দিয়ে তৈরি, একটি জিপ রয়েছে। দু'জনই গরম পানিতে ধুয়ে ফেলা, ড্রায়ার নেই, শুকনো পরিষ্কার নেই। বালিশ ডিজাইন সর্বাধিক 125 কেজি ওজনের স্লিপারকে সমর্থন করে। বালিশের আকার: প্রস্থ 0.8 মিটার, দৈর্ঘ্য 0.4 মি

কুইল্ট ডিজাইন বিভিন্ন ঘুমের অবস্থান সমর্থন করে (পাশ, পিছনে, পেট)।

কুইল্টের খাঁটি রূপা রয়েছে (কোন খাদ) কণা বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়া, মাইক্রোবিয়াল, গন্ধযুক্ত অ্যান্টিস্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য দেয়। কুইল্ট ডিজাইনের কার্যকর তাপ বিতরণ এবং বায়ু সংবহন নিশ্চিত করার ক্ষমতা রয়েছে। ডি-সাইনটি হাইপোলোরজিক, বিষাক্ত ও মেশিন ধুয়ে ফেলা (কোনও ড্রায়ার নয়, শুকনো পরিষ্কার নয়)। কুইল্ট-আকার: প্রস্থ 1.40 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.15 মি

প্রত্যেক ব্যক্তির নিজস্ব কুইল্ট দিয়ে ঘুমানো দরকার। কেন? কুইল চটজলদি ঘুমের সময়, অংশীদার আপনাকে সম্পূর্ণ অনাবৃত রেখে দেয় unc খসড়া উভয়ই স্লিপারগুলি এমন ব্যবধান তৈরির বিপরীতে ঘুরে দাঁড়ায় যেখানে শীতল বাতাস শীতল ঠান্ডা দেয়। অস্বাস্থ্যকর যেকোন সংক্রামক রোগ কেটে যায়। বিঃদ্রঃ!

দেখার সময় (ছুটির দিন) আপনার নিজের quilt, quilt কভার আনা (উভয়)।

ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানরা শীত রাত্রি, এমন অসুস্থতার জন্য সুপারিশ করেন যা 'হুড কুইল্ট ব্যাগ' এর ধারাবাহিক উষ্ণতা প্রয়োজন। এটি একটি ছিনতাই স্বর্গীয় ঘুম দেয়। একটি 'হুড কুইল্ট ব্যাগ' হ'ল একটি সিজি এন-এবিএস 1 এর মান হিসাবে তৈরি একটি স্লিপিং ব্যাগ। এটি উপরের বালিশ এবং কুইট দিয়ে ব্যবহৃত হয়। এটি নরম, আবদ্ধ, এমনকি তাপ বিতরণের সাথে মেশিনে ধোয়া যায় with হুডেড কুইল্ট ব্যাগের আকার: প্রস্থ 1 মিটার, দৈর্ঘ্য 2.15 মি। হুডেড কুইল্ট ব্যাগের কভারে খাঁটি সিলভার রয়েছে (কোন খাদ) বোনা কণা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়া, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্যগুলি সরবরাহ করে, গন্ধযুক্ত। এটি তাপচালনা ব্যবস্থা, বায়ু নিরোধক ব্যবস্থার জন্য মশারির পকেটগুলি জিপ করা হয়েছে।

প্রতি 7 সপ্তাহ, বালিশ (ভরাট এবং উভয় কভার), কুইল্ট, হুডেড কুইল্ট ব্যাগ ধুয়ে ফেলা হয়েছে। বায়োডেগ্রেডেবল সাবান 60 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড জলে (সতর্কতা! শুষ্ক নয়)

পরিষ্কার করা)। শুকানো প্রাকৃতিক প্রবাহিত বাতাসে, বাতাসে (ড্রায়ার নেই) এবং ছায়া (সরাসরি সূর্যের আলো নেই)।

আটকাতে না আটকে অত্যাচার! জিজ্ঞাসাবাদের হাতিয়ার হিসাবে নির্যাতন চলাচলযোগ্য নয়। নির্যাতনকারীদের
জবাবদিহি করা হয়: মাইক্রোসফট আর 7

7 ঘন্টা ঘুমের পরে সকালে:

উঠুন, ফিল্টারযুক্ত জলের এক গ্লাস পান, টয়লেট যান, 'ডেলি-ফিট করুন (অনুশীলন)
'দৈনিক-প্রার্থনা 'উপাসনা করুন, মুখ ধুয়ে নিন, প্রাতঃরাশ করুন, পোশাক পাতেন।
আপনার 'পরিকল্পনাকারী' দেখুন। এখন আপনার জীবন-অভিজ্ঞতার জন্য প্রস্তুত। বাইরে যাওয়ার সময়
প্রতিরক্ষামূলক পোশাক, মাথা, চোখ এবং পায়ের সুরক্ষা পান।

নাইট কারফিউ! প্ল্যানেট আর্থ বাঁচাতে!

রাতে বাহ্যিক আওয়াজের অনুপস্থিতি দাবি করুন (রাতের কারফিউ) ! এটা একটা কম্যুনিটি রাইট!

মানুষের শরীর নিশাচর হতে ডিজাইন করা হয়নি। মানুষ একটি নিশাচর জীবনধারা তৈরি করতে তাদের
মস্তিষ্কের শক্তির অপব্যবহার করে। এই জীবনযাত্রা ভাল স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী নয়। সুস্বাস্থ্যের
জন্য নাইট-কারফিউ দরকার।

14-21 ঘন্টা থেকে 7 ঘন্টা নাইট কারফিউ (22- 6 ঘন্টা, 24 ঘন্টা পৌত্তলিক ঘড়ি) আবশ্যিক. সুস্বাস্থ্যের
জন্য, হ্রাস: শক্তির ব্যবহার, অপরাধ, দূষণ, বন্যজীবন সংরক্ষণ। সরকারে ব্যয় হ্রাস, গুণাগুণ
বৃদ্ধি।

কেউ কাজ করে না (সবকিছু বন্ধ) সর্বনিম্ন জরুরি ব্যক্তিগত ব্যতীত জরুরী বা উত্তাপ ছাড়া কোনও
শক্তি ব্যবহার করা হয় না! 1 পাবলিক নিউজ রেডিও স্টেশন অন্য সমস্ত বিনোদন বন্ধ আছে! কোনও
উৎপাদন, অফিস, বা খুচরা বিক্রেতা শক্তি চালাতে বা ব্যবহার করতে হয় না! বাড়িগুলি গরম ব্যবহার
করতে পারে (গরম পোশাক) , শীতল (পোশাক হালকা) চরম আবহাওয়ায়



নাইট-কারফিউ বাধ্যতামূলক। মানুষের দেহের সুস্বাস্থ্যের জন্য এবং নিখরচায় আবাসস্থল। একটি শায়ার শায়ার
রিহাবের মাধ্যমে নাইট-কারফিউ প্রয়োগ করে মাইক্রোসফট

আর 1 পুনরাবৃত্তি অপরাধীদের প্রাদেশিক পুনর্বাসনে পাঠানো হয় মাইক্রোসফট আর 3

জলবায়ু সংরক্ষণ বাঁচার জন্য

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

প্রতিরক্ষামূলক পোশাক জলবায়ু, রোগ এবং দূষণ থেকে মানব দেহকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন। প্রতিরক্ষামূলক পোশাক আরামদায়ক, দরকারী হতে হবে (চরম আবহাওয়া থেকে রক্ষা) এবং সাস্রয়ী মূল্যের। প্রতিরক্ষামূলক পোশাকের মধ্যে রয়েছে মাথা coverাকা, পোশাক, মোজা, পাদুকা!

মাথা সুরক্ষা 2 অংশ মাথা নিয়ে গঠিত (বালাক্লাভা, বেনি, কে-স্কার্ফ)

এবং চোখের সুরক্ষা (চশমা)। একটি হেলমেট উভয় একত্রিত করতে পারেন। মাথা চালানো বাইরে পরে যখন পরা!

বালাক্লাভা (বিয়ানী)। বালাক্লাভা পুরো চোখ coverেকে রাখে কেবল চোখের সামনে। পশম বা তুলো এবং পশমের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোনও সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্নের উপরে কোনও আলংকারিক পম পম থাকতে পারে। যখন কোনও মুখ এবং ঘাড় সুরক্ষা প্রয়োজন হয় না বালাক্লাভা রোল-আপ করা যায় এবং একটি 'বিনি' হয়ে উঠতে পারে।



কে-স্কার্ফ কে-স্কার্ফ পুরো চোখটি অনাবৃত করে headেকে দিতে পারে। এটি মাথা coverাকা এবং ওড়না হিসাবে কাজ করে (সর্বোচ্চ সুরক্ষা)। পশম বা তুলো এবং পশমের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোনও সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে।

বালাক্লাভা বা কে-স্কার্ফ উভয় নাক মুখ আবরণ দ্বারা রক্ষা। হেলিং দূষণ, মারাত্মক ছোঁয়াচে রোগ এবং ডাবের পোকা এড়ানো যায় are তদুপরি অ্যালার্জি এবং হাঁপানি হ্রাস পায়। শুষক এবং ঠান্ডা বাতাসের প্রভাব হ্রাস করে। সংক্রামক রোগ ছড়ায়।

চোখের সুরক্ষা 2 ডিজাইন আছে: ব্যবহারিক, একক লেন্স (ভিসার) ; ফ্যাশন-আয়ন, 2 লেন্স (দর্শনীয় স্থান)। চোখের সুরক্ষা পরলেই বাইরে!

চশমা রিম: চারদিকে বায়ুবাহিত কণা রাখা দরকার needs

(শীর্ষ, নীচে, পাশ)। বিরতি প্রতিরোধী হতে হবে (বসার সময় ভেঙে যায় না)। যে কোনও রঙ হতে পারে শোভাময় হতে পারে।

লেন্স : অবিচ্ছিন্ন, উচ্চ স্ক্র্যাচ প্রতিরোধী, ব্লক ইউভি রশ্মি, কুয়াশা আপ নয়, চকচকে সামঞ্জস্য (আরও গার, হালকা, হালকা, আরও গা changes় পরিবর্তনগুলি)।

ভি-হেলমেট নক বিরুদ্ধে মাথা সুরক্ষা। চুল, মাথা ঠান্ডা ভেজা, চরম বিকিরণ, দূষণ থেকে জলবায়ু রক্ষা দরকার। একটি মাথা এছাড়াও নক থেকে সুরক্ষা প্রয়োজন: বিল্ড জিপিএস ট্র্যাকার সহ একটি ভি-হেলমেট ..

বাইরের শেলটি ধাতব বা সিন্থেটিক। এটিতে একটি মিডলাইন রিজ রয়েছে যা সাজানো যায়: প্লামেজ, ... একটি চামড়ার চিবুকের স্ট্র্যাপ একটি মাইক্রোফোন ধারণ করে। ভিসারটি সোজা উপরের দিকে, অবিচ্ছিন্ন, অত্যাশ্চর্য স্ক্র্যাচ সহ পাশের বাঁকানো

প্রতিরোধী, ইউভি রশ্মিগুলিকে ব্লক করে, ফগিং হয় না, চকচকে সামগ্র্যস্ব্য করে (gater, হালকা, হালকা, আরও গা, ে)। হেলমেটের গলায় রক্ষক হিসাবে চামড়ার পিঠ রয়েছে has

দ্য ভি- হেলমেটের চামড়ার প্যাডিংয়ের ভিতরে রয়েছে। প্যাডিংয়ে এম্বেড করা কানের টুকরা। ক বালাক্লাভা (বিয়ানী) বা কে-স্কারফ একটি হেলমেটের অধীনে পরা যেতে পারে। শ্বাসকষ্ট, খুশকি, গ্রীস থেকে হেলমেটের অভ্যন্তর আস্তরণ পরিষ্কার রাখতে। আনুষঙ্গিক বাইরে: উজ্জ্বল আলো, ইনফ্রারেড আলো বাতি; একটি ডিজিটাল ভিডিও রেকর্ডার।

মাথার সুরক্ষা সর্বদা বাইরে থাকাকালীন পরে থাকে।

প্রতিরক্ষামূলক পোশাক জলবায়ু, রোগ, দূষণ থেকে মানব দেহকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন। প্রতিরক্ষামূলক কাপড় দ্বারা সুরক্ষিত শরীরের প্রধান অঙ্গগুলি হ'ল মাথা, ত্বক এবং পা। প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সর্বদা বাইরে পরা হয়।

ত্বক কামড় থেকে, প্রচুর সুরক্ষা প্রয়োজন (প্রাণী, মানব) , স্টিংস (গোপনীয়তা, স্ট্র) , সংক্রমণ (ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, জীবাণু, ভাইরাস) , বিকিরণ

(তাপ, সৌর, পারমাণবিক) , প্রকাশ (অ্যাসিড, আগুন, তুষারপাত, ধারালো প্রান্ত, ভিজা) ।

কামড় সুরক্ষা: রাগান্বিত, বিপজ্জনক প্রাণী এবং মানুষ এড়িয়ে চলুন।

স্টিং সুরক্ষা : কভার ত্বক (প্রতিরক্ষামূলক পোশাক) চোখ ছাড়া।

শরীর ছিদ্র বা উলকি আঁকবেন না (বডি পিয়ার্স বা ট্যাটু দ্বারা স্ব-শৃঙ্খলা অস্বাভাবিক, অসুস্থ, সংক্রমণ হতে পারে) । সেলাইয়ের সময় আঙুলগুলি রক্ষা করুন।

সংক্রমণ সুরক্ষা: পরিষ্কার ত্বক, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দিয়ে কভার।

স্বাস্থ্যকর ডায়েট, ব্যায়াম, ভেষজ মশলা, পরিপূরক, টিকাদান।

বিকিরণ সুরক্ষা: কভার ত্বক (প্রতিরক্ষামূলক পোশাক) তাপ, সৌর জন্য।

পারমাণবিক জন্য 100% শরীর coveringাকা একটি বিশেষ মামলা। সতর্কতা! খালি ত্বক উন্মোচন (নগ্নতা) উপাদান যাও (আবহাওয়া) অস্বাস্থ্যকর

এক্সপোজার সুরক্ষা: প্রতিরক্ষামূলক পোশাক, সামগ্রিকভাবে (ফণা সহ) বা 2- শৃঙ্খ, তুলা, উল, বা একটি তুলো, উল মিশ্রণে তৈরি টুকরা (কোনও সিনথেটিক তদন্তকারী নেই) যে কোনও রঙের যে কোনও প্যাটার্ন। হয় (আসতে আসতে বা 2 টুকরা) শার্টের ঘাড়ে থাকা উচিত * হাত, পা কব্জি, গোড়ালি বন্ধ (খসড়া প্রমাণ) । ..

* পায় করা বাহু, পা কনুই এবং হাঁটুর জয়েন্টগুলিকে অবাধে চলাচল করতে দেয়। এছাড়াও ভিতরে বাতাস ত্বক, শরীরের জন্য জলবায়ু নিয়ন্ত্রণ তৈরি করে।

পোশাক প্রাকৃতিক তন্তু থেকে তৈরি: প্রাণী আড়াল, উদ্ভিদ ফাইবার, সিল্ক,



সুতি বা পশম কৃত্রিম ফাইবারগুলি পোশাকের সাথে মানুষের ত্বকে স্পর্শ করতে ব্যবহৃত হয় না। পোশাকের জন্য কৃত্রিম তন্তু উত্পাদন শেষ হয়।

প্রতিরক্ষামূলক পোশাক আরামদায়ক, দীর্ঘস্থায়ী, ব্যবহারিকভাবে, সাশ্রয়ী মূল্যের ফ্যাশনেবল (নকশাকারীর মাত্রা) প্রতিরক্ষামূলক পোশাক অতিরিক্ত দামের, স্বল্প মেয়াদী, .. গ্রহণযোগ্য নয়!

পা দুটো জলবায়ু থেকে সুরক্ষা (মোজা, বুট) দরকার, নক করে। ত্বক, পায়ের আঙুল, গোড়ালি ঝুঁকিতে রয়েছে। পায়ের সুরক্ষা যা সুরক্ষা দেয় না (স্যান্ডেল, স্লিপ-পার্স, থংস) পা, গোড়ালি অকেজো। পা রক্ষা সর্বদা বাইরে পরা হয়। খালি পায়ে হাঁটা অস্বাস্থ্যকর।

মোজা সূতির উলের বা সূতির এবং পশমের একটি মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোনও সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে। মোজা খাঁটি রৌপ্য কণা আছে (কোন খাদ) বোনা, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়া, অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল, অ্যান্টি-স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য দেওয়া, গন্ধ কমাতে। মোজা আনলকস থেকে 7 সেন্টিমিটার পর্যন্ত পা coverেকে রাখে।

বুট উপরের প্রতিরক্ষামূলক চামড়া, অভ্যন্তরীণ নরম চামড়া আছে (কোনও সিন্থেটিক্স নেই) ত্বক চামড়া বা রাবার। বুটগুলি গোড়ালি থেকে 7 সেন্টিমিটার পর্যন্ত পা রক্ষা করে। কৃত্রিম পা - উষ্ণ ফুট তাদের উত্তাপ পরা। তাদের দ্রুততর ফুসকুড়ি করা শুরু করুন! আপনি চলতে পারবেন না।



হাত সুরক্ষা (গ্লাভস) প্রয়োজন হিসাবে পরা হয়! গ্লাভস চামড়া, তুলো, উল, বা একটি তুলো, উল মিশ্রণ দিয়ে তৈরি করা হয় (কোনও সিন্থেটিক্স নেই) যে কোনও রঙের যে কোনও প্যাটার্ন।

আপনার শরীরের বাইরে সুরক্ষামূলক পোশাক ব্যবহার রক্ষা করুন!

প্রতিরক্ষামূলক আশ্রয় (বাড়ি, বসবাস, কাজ) একটি মানুষের প্রয়োজন, অপরাধ থেকে রক্ষা (সুরক্ষা), উপাদান (আবহাওয়া), আগুন, পোকামাকড়, দূষণ। দূরগম স্বাস্থ্যকর প্রতিরক্ষামূলক আশ্রয় হ'ল ক 1 শ্বর ঠিক আছে! কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ক্লাস্টার আবাসন পছন্দ করেন (সম্প্রদায় বসবাস) শায়ার দ্বারা সরবরাহ করা (শায়ার পরিকল্পনা দেখুন)!

ঘর 'এর মেঝে, দেয়াল, সিলিং, ঘুরগিঝড়, আগুন, উচ্চ আর্দ্রতা প্রতিরোধী প্রাকট্রাস্ট কংক্রিট প্যানেল নিয়ে গঠিত। মেঝে ভিজা এমওপি ক্লিনেবল, নন স্লিপ, অ্যান্টি স্ট্যাটিক, ছাঁচ, মিলডিউ ইনহিবিটিং, স্বাস্থ্যকর ic

অনুভূমিক স্লাইডিং উইন্ডোজ টিন্টেড ডাবল গ্লাসযুক্ত। স্কয়ার নন-কার্ভের ফ্রেম। কোনও পর্দা বা ড্রিপ নেই (অস্বাস্থ্যকর: ধুলো, জীবাণু, পোকামাকড় ...) পরিবর্তে শাটার বাইরে (লকযোগ্য) অনুভূমিক সহচরী পোকার পর্দার ভিতরে।

জন্য গরম করার * মেঝে গরম (বাষ্প, গরম জল) ব্যবহৃত হয়। কুলিং প্রাকৃতিক বায়ু সংবহন দ্বারা হয়। কক্ষ-তাপমাত্রা 19-21 ° C

* শক্তি অপচয় হ'ল অপরাধ

আলোকসজ্জা * স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু, বন্ধ হওয়া উচিত।

* শক্তি অপচয় হ'ল অপরাধ

বেঁচে থাকা, সুরক্ষা, স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য সুরক্ষামূলক আশ্রয়স্থল।

ভাল স্বাস্থ্যকরন সুস্বাস্থ্যের জন্য

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়ার সাথে সাথে ভাল স্বাস্থ্যবিধি শুরু হয়। পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্নতা ব্যক্তিগত চেহারা দিয়ে শুরু হয়, বাড়ি, অধ্যয়ন এবং কাজের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্নতা চিন্তাভাবনা এবং যুক্তি প্রযোজ্য।

একটি 'প্রতিদিনের রুটিন' এর মধ্যে পরিচ্ছন্নতা অন্তর্ভুক্ত। প্রতিটি টয়লেট দেখার পরে এবং প্রতিটি ফিডের আগে হাত ধুয়ে নিন। প্রতিটি ফিডের আগে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করে পুরো শরীর ধুয়ে ফেলুন। তিনি প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে দুবার শেভ করেন। সপ্তাহে একবার চুল ধুয়ে ফেলুন। কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান গার্ডিংস কলিনে উপস্থিত (ব্রাশ দাঁত, আঁচড়ানো চুল, পুরো শরীর ধুয়ে), মুখের চুল চাঁচা (তিনি), পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, গিয়ার (মাথা থেকে পা)।



সকালে উঠার পরে পরিবারের প্রতিটি সদস্য শারীরিকভাবে সক্ষম তাদের বিছানা তৈরি করে। পিতামাতারা কিভাবে বাচ্চাদের শেখায়। সকালের স্বাস্থ্যবিধি সম্পূর্ণ করা। সময় সাজাতে হবে, ছিটিয়ে রাখা প্রাক প্রস্তুতি (সন্ধ্যার আগে) গিয়ার লোকটি পরার পরিকল্পনা করেছিল। প্রতিটি বিরতি- দ্রুত স্টোরেজ ধারক রিফিলিং এবং লেবেল দেওয়ার আগে পরিষ্কার করা হয় (বিষয়বস্তু, ভরাট তারিখ)। প্রাতঃরাশের পরে পরিষ্কার খাওয়ার অঞ্চল। ধারকগুলিকে সঞ্চারস্থানে ফিরিয়ে দিন। নোংরা পাত্রে, বাসনগুলি সিঙকে রাখা হয়। একজন ব্যক্তি এখন তাদের দৈনন্দিন কাজ শুরু করতে প্রস্তুত (বাড়ি, স্কুল, কাজ, স্বেচ্ছাসেবক)।

সমস্ত পাত্রে একটি সামগ্রীর লেবেল রয়েছে। খাবারের পাত্রেও একটি ফিলিংয়ের তারিখ থাকে। পাত্রে পরিষ্কারভাবে এবং সুরক্ষিত। বিপজ্জনক (বিষ, বিষ) পাত্রে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হয় (শিশু এবং অযোগ্য প্রমাণ)।



অব্যবহৃত আইটেমগুলি ছেড়ে যাবেন না (বাসন, সরঞ্জাম, খেলনা) বিশৃঙ্খল আসবাব, মেঝে, কাজের ক্ষেত্র। ব্যবহারের পরে আইটেমগুলি বাছাই করে পরিষ্কার স্টোরেজে রাখুন (লেবেলযুক্ত)। আইটেমগুলি সর্বদা একই জায়গায় সঞ্চার করুন। তারা তখন সন্ধান করা সহজ।

দুই মেয়ে. পরের দিন আপনি যে গিয়ারটি পরতে চান তা প্রস্তুত এবং বিন্যাস করুন। সকালে রওনা হওয়ার সাথে সাথে যে কোনও ব্যাগ নিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করা হয়েছে তা দিয়ে প্যাক করুন।

আপনার চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা। হ্রাস: ডি ust (আপনার শ্বাসযন্ত্রের জন্য ভাল)। এম আইক্রো জীব (ব্যাকটেরিয়া, জীবাণু, ভাইরাস)

কম সংক্রমণ, মৃত্যু। আমি পোকামাকড় (কামড়, লার্ভা, স্টিংস) কম সংক্রমণ, ফুসকুড়ি। ভি এরমিন (ইঁদুর, ইঁদুর, তেলাপোকা) , কম ফোঁটা, মাইক্রো জীবের বিস্তার, কম প্লেগের প্রকোপ।

একটি ব্লিচ বা শক্তিশালী জীবাণুনাশক ব্যবহারের ফলে দীর্ঘস্থায়ী বাধা পালমোনারি রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। প্রাকৃতিক পৃষ্ঠতল পরিষ্কার ব্যবহার করুন:

মিক্স, সোডা 1 কাপ বাইকার্বোনেট, 1/2 এক কাপ সাদা ভিনেগার, কয়েক ফোঁটা প্রয়োজনীয় তেল যোগ করুন।

এটি আরও শক্তিশালী প্রয়োজন লবণ একটি চামচ যোগ করুন।

হাঁচি দেওয়া দরকার! তোমার বগলে হাঁচি। রোগ ছড়াবেন না।

ঠোঁটে চুমু খাবেন না। চুম্বন দ্রুত সংক্রমণ সংক্রমণ করে। স্থির নাক ঘষা।

হাত নেড়ে না! উচ্চ পাঁচ! গ্লাভস না পরলে।

টিকাদান বাধ্যতামূলক! যে লোকেরা টিকা গ্রহণ করে না তারা সম্প্রদায়ের জন্য হুমকি! সেগুলি টিকা দেওয়া এবং খাঁচা করা হয়, মাইক্রোসফট আর 4

স্বাস্থ্যবিধি চিন্তাভাবনার ক্ষেত্রে প্রয়োজ্য। অনৈতিক, স্বার্থপর, ঘৃণা, হিংস্র, চিন্তাভাবনা, খারাপ ধারণা এড়ানো উচিত। খারাপ চিন্তা বাস্তবায়ন জবাবদিহিতা বাড়ে।

জলবায়ু পরিবর্তন বায়ুর গুণগত মান হ্রাস পেয়েছে। আরও, বড় আগুন (ঝোপঝাড়, দুর্ঘোষ, দাবানল) ! মানুষের গৃহপালিত (কয়লা, গোবর, গ্যাস, তেল, কার্ব) ইউটিলিটি (কয়লা, আবর্জনা, গ্যাস, তেল, ইউরেনিয়াম) পরিবহন (কয়লা, গ্যাস, তেল) জ্বলন্ত! একটি সম্প্রদায়ের শ্বাস সুরক্ষা ব্যবহার বিবেচনা করতে হবে।

বাইরে শ্বাসযন্ত্রের প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম (আরপি) সুপারিশকৃত!

আরপগুলি কণাগুলি থেকে কতটা সুরক্ষিত করে তার দ্বারা রেট দেওয়া হয়। পি 2 মাস্ক ব্যবহৃত হয়। সুরক্ষার জন্য, মুখোশগুলি শক্তভাবে লাগানো হয় (দাড়ি কামানো হয়) !

বাড়ির অভ্যন্তরে এয়ার পিউরিফায়ার ব্যবহার করুন! গ্যাজেট একটি এইচপিএ ফিল্টার ব্যবহার করে। সমস্ত দরজা এবং জানালা বন্ধ রাখুন।

মানুষ অত্যধিক পোশাক উত্পাদন করে, অপচয়! এটি মারাত্মক স্বাস্থ্যবিধি স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করে। এটি দূষণ তৈরি করে যা যোগাযোগের খাদ্য শৃঙ্খলে প্রবেশ করে। লোকেরা অপরিহার্য জিনিসগুলির কেনাকাটা পুনর্নির্মাণ করতে হবে, ঘরগুলি হ্রাস করতে হবে, অবসর সময়ের ক্রিয়াকলাপ হ্রাস করতে পারে (বিশাল জনতার ইভেন্ট, খেলাধুলা, সঙ্গীত, ...) !



মানুষের সাঁতার কাটা স্বাভাবিক নয়। মানবদেহ বা পানির নীচে বাস করার জন্য ডিজাইন করা হয়নি। ভিতরে বা তলদেশে সাঁতার কাটা অপ্রাকৃত এবং

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

প্রাকৃতিক জল জলে বাসকারী সমস্ত প্রাণীর জন্য একটি টয়লেট।

জলের উপরে ওড়ে পাখিরা তাদের ফোঁটা ফোঁটা করে। প্রাণী এবং মানুষের নরদমাগুলি অভ্যন্তরীণ জলে, সমুদ্রগুলিতে শেষ হয়। সৈকতের লোকেরা প্রস্রাব, মেনতুস্রাব, নিকষেপ, ... টয়লেটে সাঁতার কাটা ত্বকের জন্য অস্বাস্থ্যকর। টয়লেট জল গলপিং একটি মহান স্বাস্থ্য ঝুঁকি। এটা করবেন না!

প্রাকৃতিক জল দূষণ, বিষ, শোষণের মতো স্পঞ্জ ... বায়ু দূষণ:

অ্যাসিড-বৃষ্টি, ছাই (জ্বলন্ত, অগ্ন্যুতপাত), ধূলা (খনির, বাড়ি), পারমাণবিক বিকিরণ (বিদ্যুৎ কেন্দ্র, সামরিক)। বায়ু দূষণ খাদ্য চেইনে প্রবেশ করে

(বায়ু, মাটি, জল দ্বারা) অবশেষে একটি অংশ হয়ে শেষ (স্বাস্থ্য ঝুঁকি) হু ম্যান ডায়েট!

পানি দূষণ: তুরপুন, ডাম্পিং, রান অফস, জল পরিবহন। জীবাশ্ম জ্বালানীর জন্য ড্রিলিং বাতাস এবং জলকে দূষিত করে। রাসায়নিক, মাদক, আবর্জনা, কাঁচা নরদমা, বিষাক্ত পদার্থের ডাম্পিং প্রতিদিন হচ্ছে। রানঅফস (বিষ, রাসায়নিক, মাদক, আবর্জনা, কাঁচা নরদমা) বাড়ির জল, খামারগুলি, ধূলিকণা থেকে দূষিত। জল পরিবহনের বাল্ক ক্যারিয়ার, ক্রুজ জাহাজ, সুপার-ট্যাঙ্কার, সাবমেরিন, ট্রলার, যুদ্ধজাহাজগুলি বড় দূষণকারী। ছোট জল পরিবহনও বিশেষত অভ্যন্তরীণ জলে দূষিত হয়। বায়ু, মাটি এবং জলকে দূষিত করা, 'পরিবেশ ভাঙচুর' একটি অপরাধ: মাইক্রোসফট আর 7।

অপ্রাকৃত জল চোখের চুল এবং ত্বককে শুকিয়ে ও জ্বালান করে এমন রাসায়নিকগুলির একটি মিশ্রণ থাকে। সুইমিং পুল, স্পা এড়ানো উচিত। সুইমিং পুল হ'ল দূর্লভ মিঠা পানির অভিজাত বরজ্য। এই বরজ্য শেষ!



সুরক্ষা সহিংসতা থেকে রক্ষা!



সহজাত সহিংসতা শুরু হয়। সহিংস পারিপার্শ্বিকতা সারাজীবন সহিংসতার প্রবণতা জাগিয়ে তোলে। সহিংসতার প্রচারকে সহিংস হয়ে উঠতে ট্রিগার দরকার needs ট্রিগার: অ্যালকোহল, ক্রোধ, যোগাযোগের খেলা, ভয়, লড়াইয়ের খেলা, অজ্ঞতা, অপমান, সহানুভূতির অভাব, মনোভাব পরিবর্তনের মনোভাব, সহকর্মীদের চাপ, উস্কানিমূলক, সহিংস: ভিডিও, ভিডিও গেমস ...

একটি অনাগত মা এবং বাবা মুখোমুখি একে অপরকে গালি দেওয়া।

শিখুন যে এটি মৌখিকভাবে অপব্যবহার করা ঠিক আছে এবং পরবর্তী জীবনে এটি করবেন। একটি আন-

বাবার দ্বারা শারীরিকভাবে আহত হওয়ার জন্য মায়ের সংস্পর্শে আসে। তিনি নতুন জন্মগ্রহণ করেছেন পরবর্তীকালে তিনি তাঁর শারীরিক নির্যাতন সহ্য করবেন। তিনি নতুন জন্মগ্রহণকারী ভাবেন যে তিনি তাকে আঘাত করা ঠিক।

সহিংসতা অন্য ব্যক্তির কাছ থেকে আসতে পারে (গুলি)। এটি বন্য জীবন থেকে আসতে পারে। এটি পোষা প্রাণী থেকে আসতে পারে। এটি সরকারের পদক্ষেপ বা নিষ্ক্রিয়তার কারণে আসতে পারে।

'ভায়োলেন্স' জবাবদিহি করে না এমন একটি সম্প্রদায় বসবাস করে। ইচ্ছাশক্তি 'খুন'! (গর্ভপাত, হত্যা, মৃত্যুদণ্ড, গণহত্যা, গণহত্যা)

একজন ব্যক্তিকে হত্যা করা সমস্ত মানবজাতির জন্য হুমকি, এটি একটি অপমান 1 !!!শ্বর !!!

কোনও ব্যক্তি, সংস্থা, সরকারের কোন অধিকার নেই খুন! হত্যা কখনও সমাধান হয় না a

থামুন, 'সহিংসতা', বাড়িতে শুরু!

সহিংসতা রক্ষার জন্য প্রতিটি সম্প্রদায়ের সদস্যের একটি মানুষের বেঁচে থাকার দায়িত্ব রয়েছে। যোগদান

(শুরু) প্রতিবেশী দেখা। পর্যবেক্ষণ, পুনঃবন্দর, গ্রেপ্তার (বেসামরিক), ... আপনার সম্প্রদায়কে অপরাধ মুক্ত অঞ্চল করুন!



আশেপাশে সুরক্ষিত করা একটি দলের প্রচেষ্টা। এর অর্থ একজন ব্যক্তির মধ্যে ঘনিষ্ঠ সহযোগিতা। তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী, সম্প্রদায় এবং সকল প্রকারের সরকার।

লোকেরা নিজের বাড়িতে সংরক্ষণ অনুভব করার অধিকার রাখে। তাদের পড়াশোনা এবং কাজের সময় সাশ্রয় বোধ করার অধিকার রয়েছে। লোকেরা যখন সাহায্যের মুখোমুখি হয় তখন তাদের প্রতিবেশীদের সহায়তা করে। শ্রমিকরা সহকর্মীদের সহায়তা করে। শিক্ষক এবং পণ্ডিতরা একে অপরকে সহায়তা করে। প্রতিটি শায়ারের লক্ষ্য হিংস্র মুক্ত হওয়া।

শায়ার সেন্টিনেল পরিষেবা সরবরাহ করুন। সেন্টিনেল কম থেকে মাঝারি ঝুঁকি প্রহরী এবং টহল কর্তব্য পরিচালনা করে। বা ডিউটি অফ অফ ডিউটি কোনও সেন্টিনেল সামাজিক বিরোধী আচরণের প্রতিবেদন করবে (অপরাধ, দুষণ, ভাঙচুর), যে কোনও সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা সমস্যার প্রতিবেদন করুন। ভাঙা লুণ্ঠন এবং অপরাধের জন্য সেন্টিনেল গ্রেপ্তার করবে। প্রতিটি নেবারহুড ওয়াচ সম্প্রদায়ের সাথে একটি সেন্টিনেল সংযুক্ত থাকে।

শায়ার 14-21 ঘন্টা থেকে 7 ঘন্টা রাতের কারফিউ বাধ্যতামূলক করুন

(সিজি ক্লক)। সুস্বাস্থ্যের জন্য, শক্তির ব্যবহার হ্রাস, কম দুষণ এবং বন্যজীবন সংরক্ষণের জন্য। অপরাধ হ্রাস, সরকার থেকে ব্যয়, গুণকে উত্সাহ দেওয়া।

জরুরি পরিষেবা কর্মীরা আইন-প্রয়োগের ক্ষেত্রে সহায়তা করছেন। হচ্ছে

বিধি লঙ্ঘনের বিষয়ে সতর্কতা, কাজ বা বন্ধ থাকা সংক্রান্ত বিধিবিধি। তাদের নাগরিক গ্রেপ্তার করতে হতে পারে। সিই রিজার্ভেস্টকে সাহায্যের জন্য ডাকা হতে পারে।

যে লোকেরা সহিংসতার অনুমতি দেয়, সহিংসতা দেখে, **মাইক্রোসফট আর 2 !** যে লোকেরা সাহস করে (উত্সাহ, সাহায্য) , উস্কান, হিংসা, হিংস্র লোকদের গ্রেপ্তার থেকে রক্ষা করুন, **মাইক্রোসফট আর 3 !** এটি যুদ্ধ, যোগাযোগের খেলাতেও প্রযোজ্য!

প্রাদেশিক বিধিগুলি ব্যাখ্যা করে জনসচেতনতা প্রচারের মাধ্যমে মার্সাল সম্প্রদায়কে গাইড করে (আইন) । স্বতন্ত্র নির্দেশিকা। মার্সাল সম্প্রদায়ের, পরিবেশ, বন্যজীবনকে সুরক্ষা দেয়: প্রাদেশিক ফৌজদারি ও নাগরিক আইন প্রয়োগ করুন, কমিউনিটি জরুরী সেবা, পৃথকীকরণ, প্রাদেশিক পুনর্বাসন, পিএইচসি, পিডিইসি এবং সিই, শ্মশানঘরের সাথে যোগাযোগ করুন। **রেনজারস> সীমান্ত সুরক্ষা, বন্যজীবন এবং উদ্ভিদ অভয়ারণ্যসমূহ, পরিবেশ সুরক্ষা, ..**

নাগরিকরা নিজের অস্ত্র বহন করে না, ব্যবহার করে না! লঙ্ঘন **মাইক্রোসফট আর 7 !**

মনে রাখবেন সহিংসতা এর উত্তর নয়। এটি কোনও সমাধান নয়!

ভোটিং

সুরক্ষা এবং বেঁচে থাকার জন্য লোকেরা নিখরচায় বহু প্রার্থীকে সরকার নির্বাচন করতে সহায়তা করে। নির্বাচনে ভোট দিয়ে তারা সরকারের জবাবদিহিতা সুরক্ষিত করে। ভোট না দেওয়ার ফলে র'্যাডিক্যালস সরকার দখল করতে পারে এবং একটি অত্যাচার প্রতিষ্ঠা করতে পারে (বংশগত বা রাজনৈতিক) । অত্যাচারীদের পুনরায় সরানো হয়েছে **মাইক্রোসফট আর 7 !** ' ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানস কেবলমাত্র দুই প্রকারের সরকার, 'প্রদেশ' সমর্থন করে (প্রাদেশিক) এবং 'শায়ার' (স্থানীয়) ।



প্ল্যানেট আর্থ সংরক্ষণ করুন!

পোড়ানো বন্ধ করুন

আবর্জনা হ্রাস করুন

শেষ শহরতলির বিস্তার

টক্সিনের শেষ ব্যবহার

অত্যাচার শেষ

গাছ লাগান

মানুষের বেঁচে থাকা, গন্তব্য, মহাকাশ অনুসন্ধান এবং মহাকাশ উপনিবেশকরণ!

