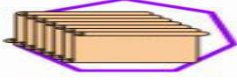


স্ক্রল 5



VIRTUES

গুণাবলী ইতিবাচক হয় গুণী হওয়া আত্মার জন্য ভাল। এটা আপনাকে একজন ভালো মানুষ করে তোলে। **1 সৃষ্টিকর্তা** দেখছে।

গুণাবলীকে জীবনের একটি উপায় করুন। পরিবার, প্রতিবেশী, সম্প্রদায়, বাসস্থান, পরিবেশের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবনযাপন করুন। পুণ্যময় জীবন যাপন ইবাদতের সর্বোত্তম উপায়। **1 ঈশ্বর**।



বিশুদ্ধতা-স্কেল এ গুণের গণনা হচ্ছে। গুণী ব্যক্তি তাদের ভাল কাজ পুনরুজ্জীবিত করা হবে। **1 ঈশ্বর** তাদের ভালোবাসে



মানবজাতির সাফল্য: গুণাবলী

শুধু পূজা **1 ঈশ্বর** এবং সবসময় মন্দ শাস্তি। **1 সেন্ট শিথুন**, তারপর শেখান এবং জ্ঞান-ধারাবাহিকতা। পরিবেশ রক্ষা। বাসস্থানের সাথে সামঞ্জস্য করা। প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য হন।

সাহস, সমবেদনা, জাস্ট, শেয়ারিং।

অধ্যবসায়

পরিষ্কার ও পরিপাটি



1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

গুণাবলী প্রার্থনা

প্রিয় **1 ঈশ্বর**, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আপনার সবচেয়ে নম্র বিশ্বস্ত অভিভাবক (**1 সেন্ট নাম**) বেঁচে থাকার এবং গুণাবলী কাজ করার প্রতিশ্রুতি দেয়

অন্যদের বাঁচতে এবং সদগুণ কাজ করতে উত্সাহিত করার প্রতিশ্রুতি অ-গুণ আচরণের শাস্তির অনুরোধ
সদগুণগুলি উন্নতি লাভ করুক এবং অ-গুণগুলি গৌরবের জন্য কাঁপে। **1 ঈশ্বর** এবং মানবজাতির মঙ্গল

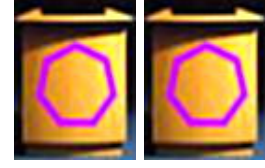
এই প্রার্থনা বাড়িতে বা একটি সমাবেশে ব্যবহৃত হয়।



পুণ্য ঘ: শুধু পূজা 1 ঈশ্বর এবং সবসময় মন্দ শাস্তি!

পূজা 1 ঈশ্বর কেবল অন্য সব মূর্তি বর্জন করুন: তাদের আচার-অনুষ্ঠান, লেখা, উপাসনার স্থান.. কিভাবে উপাসনা করতে হয় তার নির্দেশনা আসে 'আইন দাতা ম্যানিফেস্ট'

1 ঈশ্বর বলি দিতে চায় না। বেদীগুলিকে লেকচার দিয়ে প্রতিস্থাপিত করা হয়। কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান শিখুন (অনুসন্ধান, জ্ঞান অর্জন) এবং শেখান (প্রয়োগ করুন, জ্ঞান দিন) দোলনা থেকে শ্মশান পর্যন্ত।



1 ঈশ্বর উদ্দেশ্য উপাসনালয় নির্মাণ করতে চান না। অভিভাবক অভিভাবক যে কোন জায়গায়, যে কোন সময় উপাসনা করুন। একটি সমাবেশে Funday (শিক্ষা সুবিধায়) পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশীদের সাথে...

1 ঈশ্বর বিশ্বাস চায় না। বিশ্বাসের বিরোধিতা করছে পূজা 1 ঈশ্বর। 1 ঈশ্বর বিশ্বাস 7 উপজাতি স্বাধীনভাবে এবং পৃথকভাবে উন্নয়নশীল। মানবজাতির ব্যর্থ হওয়া উচিত 'থামো' তখন বিশ্বাস 1 ঈশ্বর অভিনয় করবে রাগ করবেন না 1 ঈশ্বর মনোযোগ 1 ঈশ্বরের সতর্কতা: নিউ ইয়র্কের ওয়ার্ল্ড ট্রেড সেন্টারের পাল্‌ভারাইজেশন, ইউএস ক্রেডিট সংকট, সিটি অফ লন্ডন ব্রেকসিট।

সম্পদের বিরোধী বর্ণবাদে পূজা করছে 1 ঈশ্বর। সম্পদ বর্ণবাদ হচ্ছে সম্প্রদায়ের সম্পদের অসম বণ্টন! 1 ঈশ্বর সম্পদের সমতা চায়! ব্যক্তিগত মালিকানা শেষ করুন, ট্যাক্স: পরিহার, ফাঁকি, ন্যূনতমকরণ, .. অর্জিত আয় (লভ্যাংশ, সুদ, বীমা, ভাড়া), শেষ এস্টেট অবস্থান, ক্ষমতা, সম্পদ উপর ক্ষণস্থায়ী।

ফ্রিহোল্ডের সমাপ্তি হচ্ছে পূজা 1 ঈশ্বর। ফ্রিহোল্ড জমি ব্যক্তি মালিকানাধীন জমি। সকলের সুবিধার জন্য ভূমি ব্যবহার থেকে বঞ্চিত করা। ফ্রিহোল্ড (কোন পাচার নেই) সমস্ত সৈকত, হ্রদ এবং নদীর ঘাটের ব্যবহার অস্বীকার করে, গল্ফ কোর্সে পিকনিক করা অস্বীকার করে, 1 ঈশ্বর সমস্ত মানুষ সমানভাবে ব্যবহার এবং উপভোগ করার জন্য গ্রহ পৃথিবী তৈরি করেছে। ফ্রিহোল্ড জমি এবং ব্যক্তি মালিকানাধীন বাসস্থান অপমানজনক 1 ঈশ্বর। ফ্রিহোল্ড শেষ!

উপাসনা করছে 1 ঈশ্বর ইভিলকে দায়ী করা হচ্ছে। যেখানেই মন্দ দেখা দেয়। দায়বদ্ধতা আসে 'সত্য' খুঁজে বের করার মাধ্যমে (প্রতিপক্ষ নয় সঙ্গতিপূর্ণ) অপরাধবোধ বা কোনো অপরাধবোধ প্রতিষ্ঠা করে। অপরাধবোধ আছে কি, বাধ্যতামূলক বাক্য (সঞ্চারকারী) পুনর্বাসন দ্বারা অনুসরণ করা হয়। যেখানে প্রয়োজনীয় ক্ষতিপূরণ দেওয়া হয়।



1000 বছরের মন্দ বছরের শেষ হচ্ছে!

ভাল হও মন্দ শাস্তি!!!!!!!

পুণ্য 2: 1সেন্টশিখুন, তারপর শেখান এবং জ্ঞানের ধারাবাহিকতা।

বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পত্তির মানুষের ব্যবহার(আইপি)জড়িত, 1সেন্টশিখুন তারপর শেখান, অনুবেষণ, অর্জন, জ্ঞান প্রয়োগ।আইপি বিনামূল্যে সরকারি শিক্ষা, জীবনের অভিজ্ঞতা, কাজের অভিজ্ঞতা, আইন প্রদানকারী ম্যানিফেস্টের মাধ্যমে আসে।অবশেষে বৌদ্ধিক সম্পত্তি অর্জন করা,(জ্ঞানের ধারাবাহিকতা)পরিবার, কর্মক্ষেত্রে, সম্প্রদায়ের কাছে (কোনও কপিরাইট, পেটেন্ট, আইপি সম্প্রদায়ের অন্তর্গত নেই), শায়ার।



প্রাদেশিক সরকার প্রদান করে 'বিনামূল্যে শিক্ষা' অজাত থেকে সিনিয়র সহ বেসরকারী শিক্ষা সমর্থিত নয় এবং বন্ধ।শিক্ষা(মুক্ত, সর্বজনীন)প্রদেশ এবং শায়ার দ্বারা প্রদান করা হয়।

এসএমইসি'শায়ার মেডিকেল শিক্ষা কমপ্লেক্স'।

পিএইচসি'প্রাদেশিক হাসপাতাল এবং শিক্ষা কমপ্লেক্স'।

PDEc'প্রাদেশিক প্রতিরক্ষা ও জরুরী কেন্দ্র'।

সিই'কমিউনিটি জরুরী সেবা'



1সেন্টশিখুন, যখন বোঝা যায়, শেখানো শুরু করুন।বিনামূল্যের শিক্ষায় দ্রুত শিক্ষার্থীরা ধীরগতির শিক্ষার্থীদের শেখায়। কর্মক্ষেত্রে অভিজ্ঞ কর্মী নতুনদের প্রশিক্ষণ দেন। বাড়িতে দাদা-দাদি, বাবা-মা, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, পড়ান।

জ্ঞানের ধারাবাহিকতা একজন ব্যক্তির জ্ঞান তৈরি করে (বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পত্তি)অমর14 বছর বয়স থেকে প্রত্যেক ব্যক্তি তাদের জীবনের অভিজ্ঞতার রেকর্ড রাখে (উভয় ইতিবাচক, অস্থির),পরিবারের অবশ্যই তাদের মেধা-সম্পত্তি ক্যাপচার, সংরক্ষণ এবং লালন-পালন করতে হবে।



সংস্থাগুলিকে অবশ্যই তাদের কর্মীদের 'আই-পি' ক্যাপচার, সংরক্ষণ, পুনরায় ব্যবহার করতে হবে। সম্প্রদায়ের অবশ্যই তাদের নাগরিকদের বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পত্তি সবার ভালোর জন্য ব্যবহার করতে হবে।প্রাদেশিক সরকার সংরক্ষণাগার রাখে।

বিচারের দিন আপনার আত্মাকে জিজ্ঞাসা করা হবে সে কি শিখেছে এবং এই জ্ঞান কি কাজে ব্যবহার করেছে।প্রস্তুত থাকুন, প্রস্তুত!শিখুন এবং সারা জীবন শেখান!

জ্ঞানের ধারাবাহিকতা আমাদের অমরত্বের অংশ!

পুণ্য ঘ: পরিবেশ রক্ষা করুন, বাসস্থানের সাথে সামঞ্জস্য করুন।

1 ঈশ্বরেরমানবজাতির জন্য নিয়তি হল 'পিইউ'-এর কাস্টোডিয়ান হওয়া।(শারীরিক মহাবিশ্ব). একটি সম্প্রদায় স্থানীয় বাসস্থানের সাথে সামঞ্জস্য রেখে শুরু হয়।এটি পরিবেশের রক্ষক এবং পৃথিবীতে এর সমস্ত জীবন গঠনের চেয়ে অগ্রগতি করে।



মানুষের বেঁচে থাকার জন্য মানবজাতিকে তার ভাগ্য অনুযায়ী বাঁচতে হবে।ভৌত মহাবিশ্বের কাস্টোডিয়ান অভিভাবক হয়ে উঠুন।এটি স্থানীয় বাসস্থান, বৃহত্তর পরিবেশ এবং বাকিদের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবনযাপন করে

শারীরিক মহাবিশ্ব।

বাসস্থান অভিভাবক অভিভাবকের সাথে
সামঞ্জস্য করতে বিবর্তন বুঝতে হবে
(অভিযোজিত, শুরু, শেষ এবং পুনর্ব্যবহার, কারণ
এবং প্রভাব, খাদ্য শৃঙ্খল, ইকো সিস্টেম, ট্রায়াল
এবং ত্রুটি, বিকাশ).হারমোনাইজিং মানে রক্ষা করা
(বাতাস, পানি, মাটি)দূষণ সৃষ্টি না করে (জ্বলানো,
আবর্জনা, বিষ, বিষ).কাস্টোডিয়ান অভিভাবক
সুরেলা করা প্রজাতির বেঁচে থাকা নিশ্চিত করছে
(প্রাণী, পোকামাকড়, গাছপালা).



মানুষের ভৌত মহাবিশ্বকে অনুবেষণ এবং উপনিবেশ
করতে হবে।তাই জনসংখ্যা বৃদ্ধি অপরিহার্য।
স্থানান্তরিত সময়, অবসর সময়ের ক্রিয়াকলাপ থেকে
মহাকাশ অনুসন্ধান, উপনিবেশে সম্পদ। মানুষের
নিয়তি!



পরিবেশ রক্ষায় মানুষের বেঁচে থাকা!

পুণ্য 4: প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য!

প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য হওয়া সন্তানদের সাথে শুরু করে স্বামী এবং স্ত্রী,
বর্ধিত পরিবার নিয়ে চলতে থাকে।শিশুরা তাদের ভাইবোন, তাদের বাবা-মা এবং দাদা-দাদি,
বর্ধিত পরিবারকে ভালোবাসে।প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য হচ্ছেআমরা আমাদের
পোষা প্রাণী কিভাবে আচরণ!

স্বামী এবং স্ত্রীর একে অপরের সাথে একটি প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য
সম্পর্ক রয়েছে যার ফলে সন্তান হয়(নিজের, পালক বা দত্তক).যাদেরকে তারা তাদের
নৈতিক মূল্যবোধ, ঐতিহ্য এবং সামাজিক দক্ষতা শেখায়।পরিবার একটি বর্ধিত
পরিবারের একটি প্রেমময়, বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য অংশ।



বর্ধিত পরিবার সমস্ত গুণাবলীর আলিঙ্গনের প্রতীক। এটা ভালোবাসে**1 ঈশ্বর**, এটি
তাদের 1 বিশ্বাসের প্রতি বিশ্বস্ত এবং তাদের 1 চার্চের প্রতি নির্ভরযোগ্য।**আইন**
দাতা ম্যানিফেস্টের প্রয়োগে এটি প্রেমময়, বিশ্বস্ত, নির্ভরযোগ্য।

প্রেমময়**1 ঈশ্বর**সমস্ত সৃষ্টি অন্তর্ভুক্ত।প্রতি বিশ্বস্ত হওয়া**1 ঈশ্বর**অন্য সব মূর্তি,
আচার-অনুষ্ঠান, উপদেশ, শিক্ষা বর্জন করছে! কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান হওয়ার কারণে মানুষকে
তাদের ভাগ্যের প্রতি বিশ্বস্ত থাকতে হবে।**1 ঈশ্বর**আমাদের উপর নির্ভর করে, আপনি!

বিশ্বস্ত হওয়া একটি চমৎকার গুণ, আত্মার খাদ্য।একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি মানব
মণ্ডলের সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছেছেন।**1 ঈশ্বর**তোমাকে ভালোবাসে!

নির্ভরযোগ্য হওয়া এমন একটি গুণ যা নির্ভরযোগ্য বন্ধু তৈরি করে।নির্ভরযোগ্য হওয়া
একজন ভালো কর্মী করে।নির্ভরযোগ্য হওয়া সম্প্রদায়ের জীবনযাপনের জন্য ভাল।

পুণ্য 5:সাহস, সমবেদনা, জাস্ট, শেয়ারিং

ভারচু 5 হল অপরিহার্য মানব আচরণের একটি মেডলি।একটি কমিটির জন্য একজন প্রার্থী নির্বাচন করার সময়, প্রয়োজনীয় মানবিক আচরণের এই মেডলি আছে বলে মনে হয় এমন প্রার্থীকে বেছে নিন।ব্যক্তিগত স্তরে এই প্রয়োজনীয় মানবিক আচরণগুলিকে বাঁচার চেষ্টা করুন।

একজন কাস্টোডিয়ান অভিভাবক অত্যাচারী না হয়ে সাহসী হওয়ার চেষ্টা করে। একটি সিজি নির্বোধ না হয়ে সহানুভূতি দেখায়।ন্যায্য হওয়া এবং ভাগ করা ব্যক্তি দ্বারা প্রয়োগ করা হয় এবং সমগ্র সম্প্রদায়ের জন্য প্রসারিত হয়।

সাহস হচ্ছে জবাবদিহি করা, অন্যায়কে চ্যালেঞ্জ করা, বুলিদের থামানো, অত্যাচার অপসারণ করা, দুর্ভাগ্যকে সামলানো, রক্ষা করা।**1 ঈশ্বর**এরসর্বশেষ বার্তা..সাহস হচ্ছে দ্বিমত পোষণ করতে, বলতে পারছেন, না!সাহস হল নিজের সীমাবদ্ধতা এবং ত্রুটিগুলি জানা।

সমবেদনা আত্মার সাথে একটি প্রিয়, এটি উষ্ণ অস্পষ্ট অনুভূত হয়।উদারতার এলোমেলো কাজগুলি একটি CG দৈনিক রুটিনের অংশ। সহানুভূতিশীল হওয়া মানে সহানুভূতি বোধ করা, বোঝাপড়া করা, সমর্থন দেওয়া, শোনা।ক্ষমা করা, বকবক করা, করুণা করা, তিরস্কার করা, অভিযোগ করা সহানুভূতি নয়।

ন্যায্যপরায়ণ হওয়া একটি গুণ যা ন্যায্যবিচার প্রাপ্তি একটি মানুষের প্রয়োজন।অন্যের কাছে শুধু নিজের কাছে থাকাই একটি ন্যায্য সম্প্রদায়ের ন্যায্যবিচারের ভিত্তি।ন্যায্যবিচারের জন্য প্রয়োজন আইন, আইন প্রয়োগকারী, বিচার বিভাগকে মিলিত করে সত্য অনুসন্ধানের মাধ্যমে জবাবদিহিতা, বাধ্যতামূলক পুঞ্জীভূত শাস্তি, পুনর্বাসন এবং ক্ষতিপূরণ সহ একটি নৈতিক সম্প্রদায়।



ভাগ করে নেওয়ার সাথে মানসিক, শারীরিক সম্পৃক্ততা জড়িত।ভাগ করা একটি পারিবারিক ইউনিটের মধ্যে প্রযোজ্য। শেয়ারিং বন্ধুদের সাথে হতে পারে। শেয়ারিং একটি harmonies শায়ার প্রযোজ্য. ভাগাভাগি হচ্ছে একসাথে বসবাস। অন্যদের সাথে জীবনের অভিজ্ঞতা আছে.পূজা করা, সাথে ভাগাভাগি করা।**1 ঈশ্বর**.

ভাগ করা হল স্বেচ্ছাসেবী, অন্যদের উপকারে আপনার সময় মেধা দেওয়া। ভাগাভাগি দুশ্ট মুনাফাখোর, সম্পদ বর্ণভেদ স্বার্থপরতাকে পরাস্ত করে।**শেয়ারিং হল কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান উপায়।**

পুণ্য 6:অধ্যবসায়

অধ্যবসায় হল সাফল্য অর্জনে অসুবিধা, নিরুৎসাহ, বিলম্ব বা বাধা সত্ত্বেও কিছু করা।একটি শিশু কীভাবে হাঁটতে শেখে সে পড়ে যায়, উঠে যায়, পড়ে যায়, উঠে যায়.. এটি হাঁটতে না চলা পর্যন্ত অধ্যবসায় করে।অনেক প্রাপ্তবয়স্ক এই পাঠ ভুলে যান।

যে ব্যক্তি অধ্যবসায় করে সে পরাজয় স্বীকার করে না।এই ব্যক্তি একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জন না হওয়া পর্যন্ত চেষ্টা চালিয়ে যান। এই ব্যক্তিটি তাদের শেষ নিঃশ্বাস না নেওয়া পর্যন্ত অধ্যবসায় করবে। অধ্যবসায় ছাড়া কোন বড় অর্জন হয় না

সম্ভব. অধ্যবসায়ের অভাব একটি সীমাবদ্ধতা। এই সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করা হচ্ছে গুণাবলী।

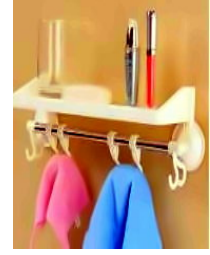
বলছে! আমি জানতাম আমার উচিত, আমি ভেবেছিলাম আমি পারব, আমি জানতাম আমি করব।

1 ঈশ্বর পুরস্কৃত অধ্যবসায়. **1 ঈশ্বর** সবাই এই পুণ্য আলিঙ্গন করতে চান! হতাশ করবেন না **1 ঈশ্বর!**

পুণ্য 7: পরিষ্কার ও পরিপাটি

সুস্বাস্থ্যের জন্য ভালো পরিচ্ছন্নতা প্রয়োজন ভালো পরিচ্ছন্নতা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার মাধ্যমে শুরু হয়। পরিষ্কার এবং পরিপাটি ব্যক্তিগত চেহারা দিয়ে শুরু হয়, বাড়ি এবং কাজের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। পরিষ্কার এবং পরিপাটি চিন্তা ও যুক্তির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

একটি 'দৈনিক রুটিনে' পরিচ্ছন্নতা অন্তর্ভুক্ত। প্রতিটি খাবারের আগে টয়লেটে যাওয়ার পর হাত ধুয়ে নিন। প্রতিটি খাওয়ার আগে মুখ ধুয়ে নিন। ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করে সারা শরীর ধুয়ে ফেলুন। তাকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত দুবার শেভ করতে হবে। কাস্টোডিয়ান অভিভাবক পরিষ্কার সমাবেশে যোগদান করুন (দাঁত মাজা, ঝরনা, ধুয়ে) এবং কামানো (তিনি), পরিচ্ছন্ন, ঝরঝরে গিয়ার পরা (মাথা থেকে পা)।



সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর শারীরিকভাবে সক্ষম পরিবারের প্রতিটি সদস্য তাদের বিছানা তৈরি করে। বাবা-মায়েরা বাচ্চাদের শেখান কিভাবে। সকালের স্বাস্থ্যবিধি সম্পূর্ণ করা। এটা প্রস্তুত করা উপর নির্বাণ, পোষাক পেতে সময় (সন্ধ্যার আগে) পরিধান করার পরিকল্পনা করা ব্যক্তির গিয়ার। প্রতিটি ব্রেকফাস্ট স্টোরেজ পাত্রে লেবেল করা হয় (সামগ্রী, পূরণের 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, স্বেচ্ছাসেবী, কাজ).

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

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



দুই মেয়ে. আপনি যে গিয়ার পরের দিন পরতে চান তা প্রস্তুত করুন। সকালে বেরোনোর সময় সাথে নেওয়ার পরিকল্পনা করা আইটেমগুলির সাথে যেকোনো ব্যাগ প্যাক করুন।

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।

একজন সভ্য মানুষের জন্য নোংরা অপরিচ্ছন্ন গরীব অজুহাত হবেন না।

