

দৈনিক রুটিন ক্যালেন্ডার

আপনার দিনকে সুসংগঠিত করুন

দৈনিক সময়সূচি

🕒 সময়	📌 কাজ
🕒 8:৪০ AM - 8:৫০ AM	ঘুম থেকে উঠা, ওয়ু ও নামাজের প্রস্তুতি
🕌 8:৫০ AM - ৫:৪০ AM	ফজরের নামাজ, কুরআন তেলাওয়াত ও ফেরত
🧘 ৫:৪০ AM - ৬:১০ AM	হালকা ব্যায়াম / নাশতা / গোসল
👨‍💻 ৬:১০ AM - ৭:১০ AM	Python শেখা (Fresh মাথায় coding)
☕ ৭:১০ AM - ৮:০০ AM	ছোট বিরতি, free time বা পরিবার সময়
💼 ৮:০০ AM - ১০:০০ AM	কাজের প্রথম সেশন
🍵 ১০:০০ AM - ১০:১৫ AM	Tea/snack break
💻 ১০:১৫ AM - ১২:৪৫ PM	কাজের দ্বিতীয় সেশন
🚶 ১:০৫ PM - ১:১৫ PM	যোহরের নামাজের জন্য বের হও
🕌 ১:১৫ PM - ১:৪০ PM	যোহরের নামাজ ও ফেরত
🍽️ ১:৪০ PM - ২:০০ PM	Lunch break / বিশ্রাম
📚 ২:০০ PM - ৩:০০ PM	PostgreSQL শেখা
📅 ৩:০০ PM - ৪:১০ PM	হালকা কাজ (low-focus task, email, docs)
🚶 ৪:১০ PM - ৪:১৫ PM	আসরের নামাজের জন্য বের হও
🕌 ৪:১৫ PM - ৪:৩৫ PM	নামাজ ও ফেরত
🧠 ৪:৩৫ PM - ৬:১৫ PM	Deep work session



সময়



কাজ



৬:২০ PM - ৬:২৫ PM

মাগরিবের নামাজের জন্য বের হও



৬:২৫ PM - ৬:৫০ PM

মাগরিব নামাজ ও ফেরত



৭:০০ PM - ৮:১৫ PM

Dinner ও মানসিক বিশ্রাম / পরিবার সময়



৮:২০ PM - ৮:৪০ PM

এশার নামাজের জন্য বের হও



৮:৪০ PM - ৯:১০ PM

নামাজ ও ফেরত



৯:১০ PM - ১০:০০ PM

ইসলামি ভিডিও / শিখা রিভিশন



১০:০০ PM - ১০:৩০ PM

Wind down, দুয়া, ঘুমের প্রস্তুতি



১০:৩০ PM - ৮:৪০ AM

ঘুম (6hr 10min)

নামাজ ও ধর্মীয় কার্যক্রম

কাজ/প্রফেশনাল

শিক্ষা/অধ্যয়ন

বিশ্রাম/খাবার/পরিবার

ঘুম

বিশেষ নোট:

এই রুটিন অনুসরণ করলে আপনি দিনে:

- সমস্ত ওয়াক্তের নামাজ আদায় করতে পারবেন
- Python ও PostgreSQL শেখার জন্য নিয়মিত সময় পাবেন
- Deep work sessions এর মাধ্যমে উৎপাদনশীলতা বাড়াতে পারবেন
- পরিবারের সাথে সময় কাটানোর সুযোগ পাবেন
- পর্যাপ্ত ঘুম (৬ ঘন্টা ১০ মিনিট) নিশ্চিত করতে পারবেন