

۱۸:۴۵ تا ۱۹:۳۰ کارهای روزانه + نماز مغرب + استراحت

۱۹:۴۵ تا ۲۱ (۱/۵)

۲۱:۰۰ تا ۲۱:۳۰ شام خوردن

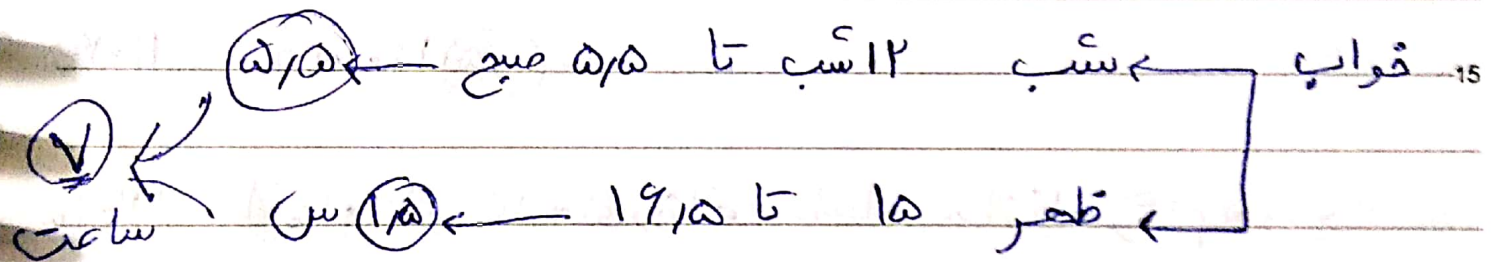
۲۱:۳۰ تا ۲۳:۳۰ (۲) س

جمع کل: ۱۲ ساعت (از این ۱۲ ساعت اگر ۱ ساعتش رو هم بچونید

10

عالیه ولی سعی کنید از ۱۱ ساعت کمتر نخونید) ممکنه روزای اول سخت باشه

ولی به مرور عادت می کنید که زیاد و طولانی و عالی درس بخونید.



در طول پازه های (۱۶/۵) ساعت به هیچ کاری بجز درس نخوندن انجام نذیرفتی

20

مثلا بلندنشید آب بخورید یا گوشی تون رو چک کنید چون باعث

می شه کمزورتون رو از دست بدین و کیفیت درسفوندن تون باسره

۲۵ ^{رفته} بنیادیه اصلاً گوشی جفتتون نباشه وقتی دارید درسی خونید

Soroush از درصدهای پارسالتون معلومند درسفونده سخته باید ریتارین