

## প্রাত্যহিক কাজ

# New-Age time-management

### 1 শ্বর শুরু এবং শেষ পরিমাপ করার সময় তৈরি!

'বাহ্যবাহকতা 2' পুরণের জন্য একটি 'প্রতিদিনের রুটিন' অপরিহার্য (মানবদেহ রক্ষা করুন) 'এবং আসন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে প্রস্তুত। উঠুন, এক গ্লাস হালকা শীতল ফিল্টারযুক্ত জল পান করুন, টয়লেট করুন, 'ডেইলি ফিট' করুন (অনুশীলন) ',

'প্রাত্যহিক প্রার্থনা' উপাসনা করুন, মুখ এবং হাত ধোয়া, প্রাতঃরাশ করুন, পোশাক পরুন। আপনার 'পরিকল্পনাকারী' দেখুন। এখন আপনার চ্যালেঞ্জগুলির জন্য প্রস্তুত। 'ভালো দিন কাটুক 1 শ্বর তোমার মণ্ডল হোক'।

### 1 you শ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

#### প্রতিদিন প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, সর্বাধিক সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা এটিকে ব্যবহার করে আমাকে পরিষ্কার, করুণাময় এবং নম্র হতে সহায়তা করুন 7 গাইড হিসাবে স্ক্রোল:



আমি আপনার সৃষ্টিকে রক্ষা করব এবং মন্দকে শাস্তি দেব।

অন্যায়ভাবে আক্রমণ করা, সুবিধাবঞ্চিত, দুর্বল ও অভাবগ্রস্থদের পক্ষে দাঁড়ান ক্షুধার্ত, আশ্রয়হীন ও আরামদায়ক অসুস্থকে খাওয়ান  
ঘোষণা:

1, শ্বর, 1 বিশ্বাস, 1 চার্চ, ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানস আজকের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আপনার অতি নম্র বিশ্বস্ত অভিভাবক (যা স্ট্যান্ড নাম)

গ্লোরি অফ 1 শ্বর এবং মানবজাতির মণ্ডল

এই প্রার্থনাটি প্রতিদিনের রুটিনের প্রতিদিনের অংশে একা বা আপনার পছন্দ মতো যে কোনও জায়গায় দলে ব্যবহৃত হয়, বর্ধমান সূর্যের চোখ বন্ধ করে। সমাবেশে আবৃত্তি



একটি 'প্রতিদিনের রুটিন'-এ কেবল আমি 'নয় কেবল আপনার উপর নির্ভর করে অন্য সমস্ত মানুষ এবং প্রাণীকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং খাওয়ানো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। 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।

একটি 'প্রতিদিনের রুটিন' এর মধ্যে ভাল থাকা এবং দুষ্টিকে শাস্তি দেওয়া অন্তর্ভুক্ত। ভাল থাকার কাজ করা জড়িত 'করুণার এলোমেলো কাজ'। আমি, আপনার চারপাশের মানুষ, সম্প্রদায়, অন্যান্য প্রাণীদের, আবাসের প্রতি দয়া করুন ... 1 শ্বর

উদারতার এলোমেলো কাজ পছন্দ করে। অশুভ শাস্তি প্রতিটি সময় ব্যবহার করুন 'আইন-দাতা ম্যানিফেস্ট গাইড হিসাবে

1000 এর 'এভিল' বছরের বছর শেষ হচ্ছে! **ভাল হও! খাঁচা মন্দ!**

'জ্ঞান সন্ধান, অর্জন এবং প্রয়োগ', 'এর চেষ্টা করুন শিখুন এবং শিখান', 'জীবন অভিজ্ঞতা' পাস। জীবনযাত্রার উপর পড়াশোনা, পাসিং শেখানো একটি দরকারী to 1 শ্বর আনন্দময় জীবন। এই ক্রিয়াকলাপগুলি স্থানীয় আবাস এবং প্রজাতির বেঁচে থাকার সাথে 'সুরেলা' তৈরিতে সহায়তা করে। জ্ঞান অর্জন এবং প্রয়োগ করা উত্তর দেওয়াতে সহায়তা করে 1'শ্বর' জাজমেন্ট-ডে সংক্রান্ত প্রশ্নগুলি।



## দৈনিক ফিট (অনুশীলন)

প্রতিদিনের ব্যায়ামগুলি একটি ভাল স্বাস্থ্যের অবশ্যই হওয়া উচিত, এটি প্রতিদিনের রুটিনের একটি অংশ। তারা প্রতিদিন সকালে সম্পন্ন হয়। প্রতিদিনের অনুশীলনগুলি বৃদ্ধি করে: সার্বক্ಷণিক সুস্থতা, রক্ত চলাচল, মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ, খাদ্য হজম, সঙ্গমীকরণ, পেশী টোনিং, আত্ম-সম্মান, ইমিউন সিস্টেমের উদ্দীপনা। 7 টি অনুশীলনগুলি হ'ল: বুক, উইন্ডমিল, ডোর ফরম, ডাম্বেল, হাঁটু, হুক, সুইভেল। সমস্ত 7 অনুশীলনগুলি হ'ল, তাঁর একটি পুনরাবৃত্তি হয়।

1 পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করুন, সর্বোচ্চ 21 পর্যন্ত বৃদ্ধি করুন maximum সর্বাধিক পুনরাবৃত্তিগুলি কীভাবে দ্রুত পৌঁছতে পারে সে সম্পর্কে কমনসেন্সটি ব্যবহার করুন। প্রতিদিনের পুনরাবৃত্তি সাথে ভাল মিলানো উপকারী। 21 দিনের অনুশীলন 1 দিন পুনরুক্ত করা এবং পরের অনুশীলন না করা সুবিধাজনক নয়। অনুশীলন সমাপ্ত হওয়ার পরে খাড়া হয়ে দাঁড়ান এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন তারপর সর্বোচ্চ 3 বার এটি ছাড়ুন। আপনার প্রতিদিনের রুটিনের সাথে চালিয়ে যান। **বিঃদ্রঃ** ! শরীরচর্চা, স্ব-সম্মান, অলসতা, ...

**বুক অনুশীলন 1:** বুক স্পর্শ করে মেঝে থাম্বগুলিতে আনুভূমিকভাবে বাঁকা লম্বা হাতগুলি দাঁড়ানো। যতদূর সম্ভব অস্ত্রগুলি পিছনে সরিয়ে নিন (সন্ধ্যাপ না)। তারপরে অস্ত্রগুলি মূল বাঁকানো অবস্থানে নিয়ে যান। পুনরাবৃত্তি (সর্বোচ্চ 21) !

**উইন্ডমিল অনুশীলন 2:** লম্বা হয়ে দাঁড়িয়ে থাকুন, বাহুতে প্রশস্তভাবে প্রশস্তভাবে প্রশস্ত করুন the (টি-আকৃতি)। আপনার দৃষ্টি প্রত্যক্ষভাবে একক পয়েন্টে ফোকাস করুন। ঘাড়ের কাঁটার দিকে ঘুরতে শুরু করুন (বাম থেকে ডান)। টার্নিং বডি আপনাকে এটিকে হারাতে বাধ্য না করা পর্যন্ত ভিশন পয়েন্টে ফোকাস করা রাখুন

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রিফোকসিং মোড়। মাথা ঘোরার পয়েন্টে বা যেকোন 1 ম 21 বারের দিকে ঘুরুন। নিজেকে স্থির করে তুলতে কয়েক ধাপ গভীরভাবে হাঁটুন। **বিঃদ্রঃ!** শুরু বা অসুস্থতা থেকে সেরে উঠতে শুরু করে 1 টার্ন সর্বাধিক 21 টি হয়ে যায়।

**সতর্কতা**, মাথা খারাপ হয়ে যাওয়া শুরু করার সময় সবসময় থামুন।

**দরজার ফরেম অনুশীলন 3:** ডান কোণে ফুট হিপ প্রস্থ পৃথক্ কনুই বাঁকানো দিয়ে খোলা দরজা ফরেমে খাড়া হয়ে দাঁড়ানো (90 °, ত্রিশূল আকার)। কাঁধের ব্লেডগুলির মধ্যে টান অনুভব না করা, ধরে না হওয়া পর্যন্ত দরজার ফরেমের পাশে কনুই টিপুন (গণনা 10), রিলিজ টান। টান ছাড়ার পরে নাক দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাসের সমানভাবে ফুসফুসকে সর্বোচ্চ পূর্ণ করে রাখুন hold (গণনা 3), তারপরে ধীরে ধীরে মুখের মাধ্যমে সর্বাধিক স্থির করুন।

**ডামবেল অনুশীলন 4:** 1 ডামবেল তিনি ব্যবহার করা হয় (4 কেজি), সে (২ কেজি)। 2 টি ডামবেল ব্যবহার করবেন না। আপনার হাতের তালুতে সামনের দিকে হাঁটতে প্রস্থের কনুই দিয়ে খাড়া হয়ে দাঁড়াও। ডানবেলটি বাম হাত দিয়ে আপনার কনুইটি বাঁকিয়ে নিন যতক্ষণ না বাহুটি ডান কোণে থাকে (90 °) আস্তে আস্তে বাইসপ চেপে ধরুন, কাঁধের হোল্ডের দিকে ডামবেল উপরে তুলেছেন (গণনা 3), তারপরে আস্তে আস্তে ডামবেলটি শুরু করার অবস্থানে নামিয়ে দিন, পুনরাবৃত্তি ( 1-7)। ডান বাহুতে পরিবর্তন করুন, পুনরাবৃত্তি ( 1-7)।

**হাঁটু গেড়ে অনুশীলন 5:** একটি প্রার্থনা শরীরে হাঁটু খাড়া, হাত দৃ firm়ভাবে নিতম্বের বিরুদ্ধে রাখা। চিবুক বুকে স্পর্শ না করা পর্যন্ত মাথাটি সামনের দিকে এগিয়ে দিন। এবার ধীরে ধীরে মাথাটি যতদূর যাবে তার পিছনে টিপ করুন, একই সময়ে যতটা সম্ভব পিছন দিকে ঝুঁকুন আপনার হাত নিতম্বের উপর দৃ firm় রাখুন।

পুনরাবৃত্তি (সর্বোচ্চ 21) !

**হুক অনুশীলন 6:** একটি প্রার্থনায় (ঠান্ডা থেকে রক্ষা) আপনার পিছনে সমতল থাকা, বর্ধিত অস্ত্রের তালু শরীরের বিরুদ্ধে নিচো। এবার আস্তে আস্তে মাথা এগিয়ে line শরীরের বিরুদ্ধে হাত বাড়ানো হাতের তালু। আপনার হাত, হাঁটু সোজা, উল্লম্বভাবে উপরে উঠানো পর্যন্ত চিবুক বুকে স্পর্শ না করা পর্যন্ত ধীরে ধীরে মাথাটি সামনের দিকে ঝুঁকুন lift (90 °) রাখা (গণনা 3), তারপর আস্তে আস্তে ফিরে আসুন (মাথা, পা) শুরু করতে। পুনরাবৃত্তি (সর্বোচ্চ 21) !

**সুইভেল ই এক্সারসাইজ 7:** একটি প্রার্থনায় (ঠান্ডা থেকে রক্ষা) আপনার পিছনে সমতল, হাতের তালু প্রসারিত। এখন হাঁটু হিল স্পর্শ করার নিতম্ব বাঁকুন। মাদুরের স্পর্শ না হওয়া পর্যন্ত তালুতে মাদুর সুইভেল হাঁটুতে দৃ firm় রাখা। তারপরে মাদুরের ছোঁয়ায় বাঁ হাঁটুতে সুইভেল করুন। প্রতিটি বাম সুইভেল গণনা করে ডান এবং বাম সুইভেলটি পুনরাবৃত্তি করুন। 21!

প্রতিদিনের ফিট শেষ করার পরে। একটি গ্লাস আছে (0.2 লি) হালকা শীতল ফিল্টার জল।

## দৈনিক পুষ্টি

দৈনিক অবশ্যই পানযোগ্য জল। জল শীতল ফিল্টার, একটি পান গ্লাস (0.2 লি) 7 টি মেস (সকাল, প্রাতঃরাশ, প্রারম্ভিক দিন- প্রাতঃরাশ, মধ্যাহ্নভোজন, দেরী-নাস্তা, রাতের খাবার, রাত)। মোট 1.4।



7 গ্লাস জল অন্যান্য জল ভিত্তিক পানীয় সঙ্গে পরিপূরক হতে পারে: গ্রাউন্ড-কফি, কোকো পাউডার, ব্ল্যাক-চা, ভেষজ চা, সবুজ চা। এগুলি গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করা যেতে পারে। ভেজিটেবল-জুস ভাল। ফলের রস নেই, নেই লেবুর জলদি! ডায়েটের বৃহত্তম

**না! হয় ফ্রুক্টোজ!**

প্রতি সপ্তাহে দিনের একটি থিম থাকা প্রয়োজন: যেমন দিন 1: শাকসবজি;  
দিন 2: মুরগি; দিন 3: স্তন্যপায়ী; মধ্য সপ্তাহ: সরীসৃপ; দিন 5: সীফুড;  
সপ্তাহের শেষ: বাদাম, বীজ; মজার দিন: পোকামাকড়।

প্রাতঃরাশের মধ্যে রয়েছে, রুটি, মধু, ভেষজ, মশলা, ডিম, পেঁয়াজ, ..

প্রারম্ভিক জলখাবার অন্তর্ভুক্ত, রুটি, মার্জারিন, ভেষজ, মশলা, গ্রেড পনির, পেঁয়াজ, ..

মধ্যাহ্নভোজন অন্তর্ভুক্ত, সালাদ অন্তর্ভুক্ত করা হয়, ...

দেহিতে নাস্তা অন্তর্ভুক্ত, ফলমূল এবং বা বাদাম এবং বা বেরি।

রাতের খাবারের মধ্যে রয়েছে, শাকসবজি, ডে-থিম, ...



7 খাবারগুলি যা প্রতিদিন খাওয়া উচিত: ছত্রাক (মাশরুম) শস্য (যব মসুর ডাল, ভুট্টা, ওটস, বাজরা, কুইনো, চাল, রাই, জার, গম), গরম মরিচ, পেঁয়াজ (বাদামী, শাইভস, রসুন, সবুজ, লিক, লাল, বসন্ত), পার্স-লে, মিষ্টি-ক্যাঁপসিকাম, শাকসবজি (অ্যাস্পারাগাস, মটরশুটি, ব্রকলি, গাজর, ফুলকপি, স্প্রাউটস, ..)। ডায়েট-না-না: উত্পাদিত-খাদ্য, জেনেটিক পরিবর্তিত খাদ্য .. **বিঃদ্রঃ!** প্রতি পুষ্টির পূর্বে আপনি পূজা করুন:

**1 you** শ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

## ধন্যবাদ প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, সর্বাধিক সুন্দর ইউনিভার্সের স্রষ্টা আপনার সর্বশেষ বার্তায় আমাকে প্রতিদিনের পানীয় এবং খাবারের সাথে সরবরাহ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আমি প্রতিদিন পুষ্টির উপযুক্ত হওয়ার চেষ্টা করি

আমি তৃষ্ণার্ত যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে এবং কৃষুধার যন্ত্রণাকে কমাতে চাই



আপনার অত্ব্যন্ত নম্র বিশ্বস্বত প্রহরী-অভিভাবক (যা স্ট্যান্ড নাম)  
গ্লোরি অফ 1 শ্বর এবং মানবজাতির মণ্ডল

প্রতিটি ফিডের আগে এই প্রার্থনাটি ব্যবহার করুন!



খাওয়ানোর সময় এড়াতে অস্বাস্থ্যকর পুষ্টি: অ্যালকোহল, কৃত্রিম সুইটেনার, ফরুক্টোজ (গ্লুকোজ, চিনি), জেনেটিক পরিবর্তিত খাদ্য (জিএম), উত্পাদিত-খাদ্য, ... চিটচিটে, নোনতা, মিষ্টি ফাস্টফুড। কার্বনেটেড পানীয় রয়েছে: অ্যালকোহল, ক্যাফিন, কোলা, সোডিয়াম, মিষ্টি!



বেঁচে থাকার এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশ্রাম প্রয়োজন। মূল বিশ্রামটি হ'ল 'ঘুম'। ঘুম একটি দৈনিক রুটিন শেষ করে। ফিড এবং পরিষ্কারের পরে 1 ঘন্টা কেটে যাওয়া উচিত ছিল। উপাসনা 'ঘুমের প্রার্থনা'। বিশ্রামে পুনরজ্জীবিত ঘুম পেতে শয়নকক্ষ যতটা সম্ভব অন্ধকার হতে হবে। অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি একটি আবশ্যিক। নাইট-কারফিউ এটি সম্ভব করে তোলে। 'শায়ার' 'নাইট-কারফিউ' প্রয়োগ করুন।

১/৩ প্রতিদিনের শূয়ে পড়ে কাটানো হয়, এর কিছু অংশ ঘুমোতে বাধ্য। মানবদেহের বাঁচতে ঘুম দরকার! 7 ঘন্টা করা উচিত।

ঘুমোতে যাওয়ার আগে পূর্বশরত রয়েছে।

অন্ধকার হওয়া উচিত, রাত হওয়া উচিত। বিশ্রামে পুনরজ্জীবিত 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 youশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

ঘুম প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, আমি অত্ব্যন্ত দুর্বল যখন সর্বাধিক সুন্দর ইউনিভার্সের স্রষ্টি 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 মণ্ডল



এই প্রার্থনা ঘুম যাওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়!



মদ্যপান - গ্লাস আছে (প্লাস্টিক নেই) ফিল্টারযুক্ত জল 0.2l দিয়ে পূর্ণ  
(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 গোল্ডটোন কাচের বাটি আছে (1 শুধুমাত্র ডাবলসের জন্য) ভেজ সংমিশ্রণযুক্ত (সুগন্ধ  
থেরাপি) উইন্ডো পাশের বিছানা টেবিলে !

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

**1 ম অনুশীলন:** আপনার হাতের তালু \* আপনার হাঁটুর বাইরের দিকে রাখুন। হাতের দিকে এবং হাঁটু  
বাহিরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন  
(আপনি বাহু, পা, কাঁধে টান অনুভব করছেন)। আরাম করুন, শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, জল চুমুক  
দিন, শুষে থাকুন, ভাল ঘুমোবেন। \* প্রকরণ ব্যবহার মুষ্টি

**২ য় অনুশীলন:** মুষ্টি তৈরি করুন \* এগুলি আপনার হাঁটুর অভ্যন্তরের বিপরীতে রাখুন। বাহিরের দিকে এবং হাঁটুর  
অভ্যন্তরের 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 ফ্ল্যাট পাম ব্যবহার করে।

**তৃতীয় অনুশীলন:** অস্ত্র বাঁকানো (90%) বুকের স্তরে বাম হাতের দিকে ঘুরুন- আঙুলগুলি বাঁকানো  
ওয়ার্ডগুলি, ডান হাতটি নীচের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলি ঘুরিয়ে দিন। ইন্টারলক আঙুল শক্ত। এখন  
বিপরীত দিকে হাত টানুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি আঙুল, বাহু, বুকে টান অনুভব করছেন)। আরাম  
করুন, শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, জল চুমুক দিন, শুষে থাকুন, ভাল ঘুমোবেন।

**চতুর্থ অনুশীলন:** অস্ত্র বাঁকানো (90%) বুকের স্তরে বাম হাতের ওপরে ঘুরুন, ডান হাতটিকে মুঠিতে  
পরিণত করুন। হাতের মুঠিতে রাখুন এবং একই সাথে নীচে টিপুন ওপেন হাতটি উপরের দিকে টিপুন, 7  
সেকেন্ড ধরে রাখুন। বিপরীত, 7 সেকেন্ড রাখা (আপনি হাত, বাহু, ঘাড়, বুকে টান অনুভব করছেন)। আরাম  
করুন, একটি নিঃশ্বাস নিন এবং পানির চুমুক দিন, শুষে থাকুন, ভাল ঘুমান। 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, শুয়ে 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!

### 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 এবং মাথা, চোখের এবং পায়ের সুরক্ষা পান।

আটকাতে না আটকে অত্যাচার! জিজ্ঞাসাবাদের সরঞ্জাম হিসাবে নির্যাতন গ্রহণযোগ্য নয়। নির্যাতনকারীদের জবাবদিহি করা হয়: **মাইক্রোসফট আর 7**

রাতে বাহ্যিক আওয়াজের অনুপস্থিতি দাবি করুন (রাতের কারফিউ) ! এটা ঠিক একটি সম্প্রদায়! কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ব্যবহার: সিজিএনএগুলি বিএস -২ (বিছানাপত্রের মান) !

### রাতে কারফিউ

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, জ্বালানি পরিবহন হ্রাস, দুশ্গ হ্রাস, বন্যজীবন সংরক্ষণ। অপরাধ হ্রাস, সরকারের ব্যয় হ্রাস, গুনকে উত্সাহিত করা।

কেউ কাজ করে না (সবকিছু বন্ধ) সর্বনিম্ন জরুরি ব্যক্তিগত ব্যতীত জরুরি বা হিটিং ছাড়া আর কোনও শক্তি ব্যবহার করতে হয় না! 1 পাবলিক নিউজ রেডিও স্টেশন অন্য সমস্ত বিনোদন বন্ধ আছে! কোনও উত্পাদন, অফিস, বা খুচরা বিক্রয় শক্তি চালাতে বা ব্যবহার করতে হয় না!

বাড়িগুলি গরম ব্যবহার করতে পারে (গরম পোশাক) , শীতল (পোশাক হালকা) চরম আবহাওয়ায়



নাইট-কারফিউ বাধ্যতামূলক। মানবদেহের সুস্বাস্থ্যের জন্য এবং স্থানীয় বাসস্থান। একটি শায়ার শায়ার পুনর্বাসনের মাধ্যমে নাইট-কারফিউ প্রয়োগ করে মাইক্রোসফট আর 1। পুনরাবৃত্তি অপরাধীদের প্রাদেশিক পুনর্বাসনে প্রেরণ করা হয় মাইক্রোসফট আর 3।

## নাইট-কারফিউ প্ল্যান্ট আরথ বাঁচাও!

### পরিকল্পনাকারী বিশেষ উল্লেখ

পৃষ্ঠাগুলির অর্ডার এবং নির্দেশাবলী: প্রতিদিন: রুটিন, প্রার্থনা, ফিট যোগাযোগ:  
জরুরী, তিকানা। দোয়া: পরিকল্পনা, পরিকল্পনাকারী, সময়

পরিকল্পনাকারী \* পৃষ্ঠাটি 2 টি কলামে বিভক্ত: 'পরিকল্পনা' / 'বিশ্লেষণ' \* বিঃদ্রঃ!

সাপ্তাহিক-পরিকল্পনাকারী: শুধুমাত্র 52 পৃষ্ঠাগুলি। প্রতিদিনের পরিকল্পনাকারী: কেবল 365 পৃষ্ঠা।

পৃষ্ঠাগুলির পরিশিষ্ট, নির্দেশাবলী:

সময়: সিজি ক্লাক, নাইট-কারফিউ, সিজি ক্যালেন্ডার, ফান-ডে থিম

নিস্তারপর্ব-পরিকল্পনাকারী: 1 টি পৃষ্ঠা। কোয়ার্টার-প্ল্যানার: 1 টি পৃষ্ঠা

7 স্ক্রোল (ওভারভিউ), মানচিত্র, ব্যবস্থা

প্লাস! খালি পৃষ্ঠা লিখুন 'আইডিয়া' write

### ব্যবহার:

ফান-ডে বর্তমান পরিকল্পনার বিরুদ্ধে আপনার ক্রিয়াকর্মী বিশ্লেষণ করে আগামী 6 দিনের জন্য আপনার পরিকল্পনাগুলি প্রবেশ করান (দিন 1-6)।

কাজের বা অধ্যয়নের সময় আপনার পরিকল্পনাকারী ব্যবহার করার সময় আপনাকে 'সময়' নিয়ন্ত্রণ করতে দেয় না! মানুষকে তাড়াহুড়া করার জন্য সময় ব্যবহার করা উচিত নয়। মানুষের দেহ হয় না



তাড়াহুড়া করার জন্য ডিজাইন করা

আইডিয়াসগুলি ভুলে যাওয়া বা হারাতে দেবেন না। প্রতিদিন প্রচুর ধারণা ভাবা হয় এবং দ্রুত ভুলে যায় বা হারিয়ে যায়। কারণ হ'ল তারা যেখানে সংরক্ষণ, রেকর্ড বা লিখিত নেই। সেরা হারিয়ে গেছে!

নতুন ধারণাগুলি সংরক্ষণ এবং লালনপালনের ক্ষেত্রে মেমরিটি অবিশ্বাস্য। একটি নোটবুক বহন করুন (পরিকল্পনাকারী) বা আপনার সাথে রেকর্ডার এবং যখন একটি ধারণা বিকাশ, এটি সংরক্ষণ করুন! সাপ্তাহিক আপনার ধারণার ফাইল!

এই বলে শুরু করুন:

### পরিকল্পনাকারী প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, সর্বাধিক সুন্দর ইউনিভার্সের স্রষ্টা আমাকে আমার প্রতিদিনের রুটিন পরিকল্পনা করতে সহায়তা করে

আমি আমার পরিকল্পনাটি বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনা করব

আমি অন্যকে প্ল্যানার ব্যবহার করতে উত্সাহিত করব, আমার

পরিকল্পনাকারীর জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আমি গ্লোরি অফ এর জন্য স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনার জন্য এটি ব্যবহার করার চেষ্টা করি 1 শ্বর এবং মানবজাতির মণ্ডল



এই প্রার্থনাটি 'ডেইলি-রুটিন'-এর সকালের অংশে ব্যবহৃত হয়!



### এইচ ইনটস

14-21 ঘন্টা থেকে 7 ঘন্টা নাইট-কারফিউ (22- 6 ঘন্টা, 24 ঘন্টা পৌত্তলিক ঘড়ি) আবশ্যিক. সুস্বাস্থ্যের জন্য, জ্বালানি পরিবহন হ্রাস, দূষণ হ্রাস এবং বন্যজীবন সংরক্ষণ। অপরাধ হ্রাস, সরকারের ব্যয় হ্রাস, গুণকে উত্সাহিত করা।

বাইরে যাওয়ার সময় সর্বদা উপযুক্ত 'প্রতিরক্ষামূলক পোশাক' পরুন (কোনও কৃত্রিম তন্তু নেই)। রক্ষা করা (চোখ, চুল, ত্বক, পা) জলবায়ু, রোগ এবং দূষণ থেকে মানবা বাইরে নগ্নতা জঞ্জাল!

ডেলি ফিট করার সময় সর্বাধিক পুনরাবৃত্তিতে কীভাবে দ্রুত পৌঁছানো যায় সে সম্পর্কে কমনসেন্স ব্যবহার করুন। 1 দিন ব্যায়াম এবং পরের দিনটি উপকারী নয়। এটি আপনার শরীর, এটি ফিট রাখুন!



প্রতিদিনের রুটিন জীবনের ক্রিয়াকলাপের এক অভিভাবক মানের!