

अनविार्य



सूची

बेसकि:

दैनिकि प्रार्थना, दैनिकि दनिचर्या, तटरक्षक Kalender, दैनिकि फटि, मजेदार दविस वषियों, 7 स्कुरॉल सहावलोकन, जवाबदेही, समय- त्रभिज, वोटगि, संरक्षण।

तटरक्षक अवधारणाओं

कोई हसिा अवधारणाओं, न्याय की अवधारणा। कोई लाभ अवधारणाओं (क्राँन) आर्थिक अवधारणाओं, बुराई की चेन। वातावरण (हरा) अवधारणाओं, जीवन रक्षा श्रृंखला। समय प्रबंधन (NA.tm.)

1 भगवान की महिमा और मानव जातकी भलाई के लिए!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

रोज हुआ

प्रति **1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता मुझे, स्वच्छ दयालु और वनिम्र का उपयोग हो सकता है मदद 7 गाइड के रूप में स्कॉल:



मैं अपनी रचनाओं की रक्षा और बुराई सजा देगा।

गलत तरीके से हमला किया, वंचित, कमजोर और जरूरतमंद फीड भूख लगी है, आश्रय बेघर और आराम बीमार प्रोक्लेम के लिए खड़े:

1GOD, 1FAITH, 1Church, ब्रह्मांड अभिरक्षक रखवालों आप आज के लिए धन्यवाद

आपका सबसे वनिम्र वफादार संरक्षक-अभिवक्ता (**1 सेट नाम**)

की महिमा के लिए **1 भगवान** और मानव जातिका अच्छा

यह प्रार्थना किसी भी जगह आप की तरह में एक दैनिक दिनचर्या के हर रोज हसिमा प्रयोग किया जाता है, अकेले या एक समूह में, का सामना करना पड़ उगते सूरज आँखें बंद कर दिया। सभा में सुनाई।



धन्यवाद हुआ

प्रति **1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता अपने नवीनतम संदेश द्वारा प्रतदिनि किए गए पेय और खाद्य के रहने के साथ मुझे आपूर्ति के लिए धन्यवाद



मैं योग्य पोषण हर दिन मैं agonizing प्रयास स्तब्ध भूख दर्द आपका सबसे वनिम्र वफादार संरक्षक-अभिवक्ता बख्शा जा सकता है और होना करने के लिए प्रयास (**1 सेट नाम**)

की महिमा के लिए **1 भगवान** और मानव जातिका अच्छा

हर फीड से पहले इस प्रार्थना का प्रयोग करें!



हर हफ्ते दिन एक रात के खाने के वषिय की जरूरत है:

पहला दिन: सब्जियां; दूसरा दिन: मुरगी पालन; तीसरा दिन: सस्तन प्राणी;

मध्य सप्ताह: साँप; Day5: समुद्री भोजन;

सप्ताहांत: पागल, बीज; मौजमस्ती का दिन: कीड़े।



दैनिक चर्या

ए ' दैनिक दैनिक चर्या 'को पूरा करने के लिए आवश्यक है' बाध्यता 2 (मानव शरीर की रक्षा) 'और आगामी चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हो। उठो, फ़िल्टर्ड पानी हल्के से ठंडा एक गिलास, शौचालय जाना है, कर 'दैनिक फ़िट (अभ्यास) '

पूजा 'दैनिक प्रार्थना', धोने चेहरा और हाथ, नाश्ता, तैयार हो जाओ की है। अपने 'नियोजक' की जाँच करें। अब आप अपने चुनौतियों के लिए तैयार है। 'एक अच्छा दिन है, हो सकता है 1 भगवान तुम्हें आशीर्वाद देते हैं' ।

ए ' दैनिक दैनिक चर्या मैं लेकनि अन्य सभी लोगों और जीव आप पर निर्भर करता है 'सफाई और न केवल के खिला शामिल हैं'। हर शौचालय यात्रा के बाद और हर फ़ीड से पहले हाथ अवश्य धोएं। हर फ़ीड से पहले चेहरे को धो लें। दाँत ब्रश और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। फ़ीड दिन में 5 बार:

'नाश्ता, अर्ली दिन नाश्ता, दोपहर के भोजन के स्वर्गीय दिन नाश्ता, रात का खाना'। प्रत्येक फ़ीड के साथ फ़िल्टर्ड पानी हल्के से ठंडा का एक गिलास है!

ध्यान दें! इससे पहले कहिए आप को खलाने की पूजा करते हैं: आप प्रार्थना धन्यवाद

सप्ताह के हर दिन एक खाद्य वषिय की जरूरत है: जैसे दिन 1: सब्जियां ;

दूसरा दिन : मुरगी पालन ; तीसरा दिन : ससुतन प्राणी ; मध्य - सप्ताह : सॉप ; Day5 : समुद्री भोजन ;

सप्ताह - समाप्त : सुपारी बीज ; मौजमस्ती का दिन : कीड़े ।

जब खला से बचने अस्वस्थ पोषण: शराब, कृत्रिम स्वीटनर, फ्रुक्टोज (ग्लूकोज, चीनी) , आनुवंशिक रूप से संशोधित खाद्य (जीएम) , निर्मिति खाद्य, ... चकिना, नमकीन, मठाई फास्ट फूड। कार्बोनेटेड पेय युक्त शराब, कैफीन, कोला, सोडियम, स्वीटनर!



ए ' दैनिक दैनिक चर्या 'अच्छा किया जा रहा है और बुराई को दंडित करने में शामिल हैं। अच्छा होने के नाते शामिल 'कर रही है कभी कभी दयालुता के कार्य'। मैं करने के लिए तरह रहो, अपने आसपास के लोगों, समुदाय, अन्य प्राणियों, नवास स्थान के लिए ... 1 भगवान

दयालुता के यादृच्छिक कृत्यों प्यार करता है। सज़ा बुराई हर का उपयोग करें ' Law- दाता प्रकट ' गाइड के रूप में।

1000 'बुराई' के वर्षों के के एक को समाप्त करने आ रहे हैं! अच्छा बनो! केज ईवलि!

इ endeavor 'की शोध, लाभ और ज्ञान को लागू के लिए ' जानें और सखाओ ',

पर 'लाइफ-अनुभवों' गुजरती हैं। सीखने, सखाने जीवन experiences पर गुजर एक उपयोगी करने के लिए आवश्यक कर रहे हैं 1 भगवान मनभावन जीवन। इन गतिविधियों को स्थानीय नवास स्थान और प्रजातियों के अस्तित्व के साथ 'तालमेल' में मदद करते हैं। तलाश पाने और ज्ञान को लागू करने पर जवाब देने के साथ मदद करता है 1 भगवान ' जजमेंट-डे पर रों सवाल।

बाकी अस्तित्व और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। मुख्य बाकी है 'नींद'।
सो एक दैनिक दिनचर्या समाप्त होता है। 1 घंटे फीड और सफाई के बाद से पारति कर दिया जाना चाहिए
था। पूजा 'नींद प्रार्थना'। शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बेडरूम संभव के रूप में अंधेरा
होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति बहुत जरूरी है। रात कर्फ्यू यह संभव है। 'शायर'

लागू 'रात कर्फ्यू'।

एच ints

14-21 घंटे से एक 7 घंटे रात कर्फ्यू (22 6 घंटे, 24 घंटे Pagan- घड़ी) अनिवार्य है। प्रदूषण और वन्य
जीवों के संरक्षण में अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा खपत tion में कमी, कम करने के लिए। अपराध में कमी,
सरकार को लागत को कम करने, गुणन को प्रोत्साहित।

जब बाहर जाने से हमेशा उपयुक्त 'सुरक्षात्मक कपड़ों' पहनने (कोई कृत्रिम फाइबर)। रक्षा करना (आंखों,
बाल, त्वचा, फुट) जलवायु, रोग और प्रदूषण से मानव शरीर। बाहर नग्नता कबाड़ है!

जब दैनिक फिटि का उपयोग करने commonsense कर कतिनी तेजी से अधिकतम
दोहराता तक पहुँचने के लिए। 1 दिन व्यायाम और अगले नहीं फायदेमंद नहीं है। यह
आपके शरीर है, यह फिटि रखने के!



काम या अध्ययन पर अपने प्लानर का उपयोग करते समय न दें 'टाइम' न्यतिरुण आप! समय
लोगों को जल्दी करने में इस्तेमाल किया जा करने के लिए नहीं है। मानव शरीर जल्दी के
लिए नहीं बनाया गया है।

मत वचिर भूल या खो दिया जा। वचिरों की हर दिन बहुत दूर लगा रहे हैं और जल्दी भूल या खो दिया है।
कारण किया जा रहा है कवि संरक्षति दर्ज की गई या नीचे लिखा नहीं कहाँ। सबसे अच्छा खो रहे हैं!

मेमोरी अवश्विसनीय जब यह संरक्षण और नए वचिरों का पोषण करने के लिए आता है। एक नोटबुक ले (योजनाकर्ता)
या आप के साथ रकिर्डर और एक वचिर वक्तिसति करता है जब, इसे संरक्षति! साप्ताहिक फाइल अपने
वचिरों!

अपने वचिरों की समीक्षा करें। आप अपने वचिरों की समीक्षा (हर 4 सप्ताह अच्छा है)। कुछ का कोई
मूल्य नहीं होगा। वे करने के लिए पर लटका के लायक नहीं हैं। उन्हें त्यागें। कुछ वचिर अब या कुछ बाद की
तारीख में उपयोगी दिखाई देते हैं। इन रखें, उन्हें फाइल: 'सक्रिय', या 'बाद में'। अब, 'सक्रिय' फाइल ले।

एक वचिर उठाओ! अब बनाने के इस वचिर हो जाना। इसके बारे में सोचो। संबंधित वचिरों को वचिर टाई।
अनुसंधान, कुछ भी समान या इस वचिर के साथ संगत को खोजने के लिए प्रयास करें। सभी कोणों संभावनाओं की
जांच। जब आपको लगता है कि आपके वचिर लागू करने के लिए तैयार है। ऐसा करो। प्रतिक्रिया, ठीक धुन
जानकारी प्राप्त करें।

अभिरक्षक गार्जियन Kalender

1। स्टार महीने

डब्ल्यू 1	1 सी	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एम

2। धूप में महीने

3। बुध महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एस
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एम डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

4। वीनस महीने

5। पृथ्वी महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एस
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

6। चंद्रमा महीने

7। मंगल ग्रह महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एस
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

8। बृहस्पति महीने

9। शनि महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एस
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

10। यूरेनस महीने

11। नेपच्यून महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

12। प्लूटो महीने

13। सौर महीने

डब्ल्यू 1	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 2	1	2	3	4	5	6	7 एफ
डब्ल्यू 3	1	2	3	4	5	6	7 सी
डब्ल्यू 4	1	2	3	4	5	6	7 एफ

14। फसह महीने

1 घाटी

क्वाद्रो साल

2 क्वाद्रो - घाटी

डेली फिटि (अभ्यास)

दैनिक अभ्यास एक अच्छा स्वास्थ्य चाहिए, दैनिक दिनचर्या का हिस्सा है। वे हर सुबह पूरा कर रहे हैं। दैनिक अभ्यास में वृद्धि: चौतरफा भलाई, रक्त परसंचरण, मस्तिष्क की गतिविधियों, भोजन पाचन, mating- आग्रह करता हूँ, मांसपेशियों toning, आत्मसम्मान, प्रतिक्रिया प्रणाली की उत्तेजना। 7 अभ्यास कर रहे हैं: छाती, वडिमलि, दरवाजा फ्रेम डम्बबेल, घुटना टेककर, हुक, फरिकी। सभी 7 अभ्यास वह के लिए कर रहे हैं, वह एक दोहराया जाता है।

, 1 दोहराने के साथ शुरू करो कतिनी तेजी से अधिकतम दोहराता तक पहुंचने के लिए पर 21 उपयोग commonsense की एक अधिकतम करने वृद्धि हुई है। दैनिक दोहराता साथ बने फायदेमंद है। व्यायाम 21 दोहराता 1 दिन और अगले व्यायाम नहीं फायदेमंद नहीं है। परस्पर अभ्यास में गहराई से तो अधिकतम करने के लिए साँस छोड़ते सीधा और साँस खड़े होने के बाद यह 3 बार करते हैं। अपनी दैनिक दिनचर्या के साथ जारी रखें। **ध्यान दें!** नहीं व्यायाम, शरीर के लिए कुल उपेक्षा, कम आत्मसम्मान, आलस्य का एक संकेत है ...

छाती अभ्यास 1: मंजलि तक लंबा, हथियार तुला क्षैतिज खड़े हो जाओ (टी आकार) अंगूठे सीने को छू। वापस जहाँ तक संभव हो हथियार ले जाएँ (तस्वीर नहीं है)। फिर मूल तुला स्थिति के लिए हथियार ले जाते हैं। दोहराना (21 अधिकतम) !

वडिमलि व्यायाम 2: मानी लंबा, हाथ फर्श पर बगल में hori- zontal फैलाया हुआ (टी-आकार)। एक बिंदु पर अपनी दृष्टि सीधे आगे ध्यान दें। दक्षिणावर्त मोड़ शुरू (बाएं से दाएं)। मोड़ शरीर बलों आप इसे कम करने के लिए जब तक दृष्टि बिंदु पर ध्यान केंद्रित। जितनी जल्दी हो सके refocusing मोड़ रखें। चक्कर आना या 21 बदल जाता है की बात जो भी 1 आता है की ओर रखें। साँस गहरा खुद steadying के लिए कुछ कदम चलने के। **ध्यान दें!** शुरुआती या उबरने बीमारी 1 बारी से 21 में वृद्धि के साथ शुरू से अधिकतम बदल जाता है।

चेतावनी, हमेशा जब चक्कर आ रहा शुरू बंद करो।

दरवाजे का ढांचा व्यायाम 3: मानी सही कोण पर मोड़ ऊपर की तरफ पैर कूल्हे चौड़ाई अलग कोहनी के साथ खुले दरवाजे के फ्रेम में खड़ा (90 °, त्रिशूल आकृति)। दरवाजे के फ्रेम के पक्षों के खिलाफ प्रेस कोहनी जब तक आप कंधे की हड्डियों के बीच तनाव महसूस करते हैं, पकड़ (10 गति) , तनाव का नविवरण। नाक में समान रूप से अधिकतम करने के लिए फेफड़ों को भरने के माध्यम से साँस तनाव को रखा करने के बाद, पकड़ (गति 3) , फिर धीरे से अधिकतम करने के लिए मुंह के माध्यम से साँस छोड़ते।

डम्बल व्यायाम 4: 1 डम्बल वह प्रयोग किया जाता है (4 किलो) , वह (2kg)। 2 Dumbbells उपयोग न करें। पैर कूल्हे चौड़ाई के अलावा आगे का सामना करना पड़ आपके पक्षों हथेलियों को कोहनी से सीधा खड़े हो जाओ। बाएं हाथ के साथ डम्बल उठाओ

अपने कोहनी झुकने तक बांह की कलाई सही कोण पर है (90 °)
धीरे धीरे bicep नचोड़, कंधे पकड़ की ओर डम्बल ऊपर उठाते (गनिती 3) , स्थिति शुरू करने के लिए फिर धीरे धीरे कम डम्बल, दोहराना (1-7) । दाहिने हाथ के लिए परिवर्तित करें, दोहराना (1-7) ।



घुटना टेककर व्यायाम 5: एक prayermat शरीर सीधा पर घुटने, हाथ मजबूती से कूल्हे के खिलाफ रखा। सरि आगे झुकाना जब तक ठोड़ी छू लेती है छाती। अब धीरे-धीरे जहाँ तक के रूप में यह जाना होगा वापस सरि टपि, एक ही समय में जहाँ तक अपने हाथ नतिबों पर फर्म रखने संभव के रूप में आराम से बैठकर।

दोहराना (21 अधिकतम) !

अंकुड़ा व्यायाम 6: एक prayermat पर (ठंड से बचाने के लिए) अपनी पीठ पर फ्लैट झूठ, शरीर के खिलाफ नीचे बढ़ाया हथियारों हथेलियों। अब धीरे-धीरे सरि आगे झुकाना शरीर के खिलाफ नीचे बढ़ाया हथियारों हथेलियों। अब धीरे-धीरे सरि आगे झुकाना जब तक ठोड़ी एक ही समय में सीने से छू अपने पैर उठाने, घुटने सीधे, ऊर्ध्वाधर (90 °) पकड़ (गनिती 3) , फिर धीरे से वापसी (सरि, पैर) शुरुआत करने के लिए। दोहराना (21 अधिकतम) !

कुंडा इ xercise 7: एक prayermat पर (ठंड से बचाने के लिए) अपनी पीठ, बसितारति हथियार डाल हथेलियों पर फ्लैट झूठ बोलते हैं। अब तुला घुटनों ऊँची एड़ी के जूते कूल्हे ing स्पर्श। सही करने के लिए चटाई कुंडा घुटनों पर हथेलियों फर्म रखते हुए जब तक वे चटाई स्पर्श करें। फिर बाई चटाई को स्पर्श करने के घुटनों घुमाएं। दोहराएँ दाएं और बाएं कुंडा प्रत्येक छोड़ दिया कुंडा गनिती। 21 है! दैनिक फिट पूरा करने के बाद। एक गलास (0.2l) के हल्के से ठंडा फ़िल्टर्ड पानी।

रात के समय अभ्यास

यह के बीच में एक ब्रेक के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। आप उठना चाहिए (शौचालय जाना ...) , बसितर के कनारे पर बैठ लौटने पर, कुछ पानी पीने के लिए और नमिनलखिति अभ्यास के 1 कर (सभी के कसरत करने के वसितृत अलग बसितर के कनारे घुटनों कंधे पर बैठा किया जाता है) । हर बार जब आप उठना एक अलग व्यायाम करना।

1 व्यायाम: हथेलियों जगह * अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ अपने हाथ की। प्रेस हाथ आवक, घुटनों जावक, 7 सेकंड पकड़ (आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पैर, कंधे) । आराम से, एक सांस, कोई दोहराता, घूंट पानी लेते हैं, लेट जाओ, अच्छी तरह से सो जाओ। * भनिता उपयोग मुट्ठी।

2 व्यायाम: मुट्ठी बनाओ * उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ जगह। प्रेस मुट्ठी जावक, घुटनों आवक, 7 सेकंड पकड़ (आपको लगता है

बाहों में तनाव, पैर, पेट)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता, घूंट पानी लेते हैं, लेट जाओ, अच्छी तरह से सो जाओ। * फ्लैट हथेलियों भन्निता उपयोग।

3 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती के स्तर पर, ऊपर की तरफ उंगलियों झुकने बाएं हाथ बारी दाहिनी हाथ बारी नीचे उंगलियों झुकने।
इंटरलॉक तंग उंगलियों। अब, वपिरीत दशा में हाथ खींच 7 सेकंड पकड़ (आप उंगलियों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, छाती)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता, घूंट पानी लेते हैं, लेट जाओ, अच्छी तरह से सो जाओ।

4 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती के स्तर पर, बाएं हाथ उर्ध्वप्रवाह वार्ड बारी मुट्ठी में दाहिनी हाथ बदल जाते हैं। एक ही समय प्रेस खुले हाथ ऊपर की तरफ से नीचे हाथ प्रेस में मुट्ठी रखें, 7 सेकंड पकड़ो। रविरस sequen

-CE, 7 सेकंड पकड़ (आप हाथों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, गर्दन, छाती)।
रलैक्स, नीचे एक सांस और पानी झूठ का घूंट लेते हैं, अच्छी तरह से सो जाओ। कोई दोहराता है।

एक काल वापस के साथ लोगों को प्रत्येक व्यायाम करने के लिए इस अभ्यास जोड़ें: घुटनों पर हाथ रखें। झुकाव सरि को पीछे मोड़ उस वक्त घुटनों के साथ संपर्क खोने के बनिा आगे रॉक (आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पीठ, पेट)।

आराम से, एक सांस, 7 दोहराता, घूंट पानी लेते हैं, लेट जाओ, अच्छी तरह से सो जाओ।

ध्यान दें! जो लोग दनि के समय के दौरान एक बहुत बैठते हैं। हर 2 घंटे रोटेशन में रात समय अभ्यास के 1 करने के लिए कर रहे हैं। एक गलास के साथ समाप्त करें (0.2l) के हल्के से ठंडा फ़िल्टर्ड पानी।

नहीं कर रही व्यायाम: बनाता है आप अयोग्य, आलसी, अस्वस्थ, blubbery, अपने आप के लिए एक बोझ अपने परिवार के मित्तिरों और समुदाय, बच्चों, उदास करने के लिए एक बुरा उदाहरण के लिए, हो सकता है और अधिक वीमार, अजीब संभोग, Junger मर जाते हैं।

दैनिक फटि का एक हिस्सा पोषण है! हम कैसे स्वस्थ हैं, कब तक हम रहते हैं। हमारे खाने की आदत के साथ क्या करना एक बहुत है।

फीड दनि में 5 बार:

'सुबह का नाश्ता, जल, जड़ी बूटी, मसाला, हनी, कॉफी, शामिल है ..

प्रारंभिक डे-नाश्ता, जल, फल, जड़ी बूटी, चाय, शामिल है ..

दोपहर का भोजन, , जल, सलाद, अंडे, कॉफी शामिल ..

देर डे-नाश्ता, जल, मेवे, जामुन, मसाला, कोको, शामिल है ..

रात का खाना'। पानी, रात के खाने के वषिय, चाय या कॉफी में शामिल है .. सब्जियों।

7 फूड्स कदैनिकि खाया जाना चाहिए: कवक (मशरूम) , अनाज (राई, जौ, मसूर, मक्का, जई, बाजरा, क्विनीआ, चावल, बाजरा, गेहूं) , गर्म मरिच, प्याज (भूरे, हरे, लाल, वसंत, chives, लहसुन, लीक) , अजमोद, मीठे-शमिला मरिच, सब्जियों (शतावरी, सेम, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर, मटर, अंकुरित ..)

मज़ा दविस वषियों

C> उत्सव का दिन **एफ>** मौजमस्ती का दिन **M>** यादगार दिन **S>** शर्म की बात है दिन

महीना	दिन	दिन
तारा	नए साल दविस 1.1.1	शायर दविस 1.3.7
रवा	BlossomDay 2.1.7	अपराध दविस 2.4.7 के शिकार '
पारा गुणा दविस 3.1.7	युद्ध दविस 3.4.7 के शिकार '	
शुक्र	बच्चे दविस 4.1.7	प्रदूषण दविस 4.2.7
पृथ्वी	श्रमिक दविस 5.1.7	मदर्स डे 5.3.7
चांद	शक्ति दविस 6.1.7	Defoliant दविस 6.2.7
मंगल ग्रह	दादा दादी दविस 7.1.7 पोषण दविस 7.3.7	
बृहस्पति	ब्रह्मांड दविस 8.1.7	प्रलय दविस 8.2.7
शनिग्रह	पर्यावास दविस 9.1.7	क्रॉन दविस 9.3.7
अरुण ग्रह	पति दविस 10.1.7	चर्बी दविस 10.2.7
नेपच्यून जीवन रक्षा दविस 11.1.7		पालतू दविस 11.3.7
प्लूटो	अच्छा स्वास्थ्य दविस 12.1.7 व्यसनो दविस 12.2.7	
सौर	झाड़ी दविस 13.1.7	ट्री डे 13.3.7
घाटी फसह दविस 14.1.7		क्वाट्रो दविस 14.0.2

मज़ा दविस वषियों एक समुदाय को पूरा याद शर्मदा हो जश्न मनाने के लिए की जरूरत है। पर भाग लेते हुए **समारोह**, **शहीद समारक**, **शर्म की बात है**, दिन के पूरे साल एक महत्वपूर्ण, सामुदायिक जीवन यापन की अनविद्य हसिसा है। अन्य लोगों के साथ सामाजिक व्यक्तित्व भावनात्मक स्थिरता के लिए महत्वपूर्ण है।

हम फॉलो करते हैं **1 भगवान** ! 6 दिन काम और दिन 7 एक मज़ा दविस बनाते हैं। , मेलजोल प्रमुदति हो, गाना, नृत्य, खाने, पीने (मादकता रहति) , हंसी, लेकिन यह भी प्रार्थना करते हैं और भीतरी सद्भाव की मांग ध्यान, खुशी। एक सभा पर जाएँ। मज़ा दविस वषियों का समर्थन करें।



1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

मौजमस्ती का दिन दुआ

प्रिय **1 भगवान**, सबसे सुंदर यूनविरस आपका सबसे वनिम्वर वफादार

संरक्षक-अभिवक्ता के नरिमाता (1 सेट नाम)

इस सप्ताह की चुनौतियों के लिए धन्यवाद 'तुम मैं दैनिक प्रार्थना

जीने के लिए करने की कोशिश की

आज मैं जश्न मनाने और परिवार और मत्तियों से पूजा मैं की महिमा के लिए आने वाले सप्ताह के दौरान मार्गदर्शन के लिए पूछने **1 भगवान** और मानव जातिका अच्छा



है वषिय पर दिन एक प्रासंगिक प्रार्थना मज़ा दविस प्रार्थना + प्रयोग किया जाता है!

7 स्क्रॉल सहावलोकन

स्क्रॉल 1: धारणा

प्रतजिज्ञान प्रार्थना

वहाँ है 1 भगवान जो दोनों वह और वह है!

1 भगवान बनाया 2 यूनविरस और चयनति मानव जातभौतिक ब्रह्मांड के अभिरक्षक हो सकता है!

मानव जीवन गर्भाधान से पवतिर है और वहाँ गुणा करने के लिए एक दायित्व है!

मानव जातकी तलाश और उसके बाद इसे लागू ज्ञान हासिल करने के लिए है!

कानून दाता प्रकट पछिले सभी संदेशों को बदल देता है 1GOD भेज दिया!

नंबर महत्वपूर्ण हैं और संख्या 7 दविय है!

वहाँ एक Afterlife है और वहाँ एनजलिस कर रहे हैं!

स्क्रॉल 2: दायित्वों बाध्यता प्रार्थना

पूजा 1 भगवान, अन्य सभी मूर्तियों त्यागने

गर्भाधान से रक्षा, मानव शरीर

जीवन भर का, तलाश, लाभ और ज्ञान को लागू

गुणा और ही परिवार शुरू करने के लिए मेट

साहब, अपने माता-पति और दादा-दादी का सम्मान

पर्यावरण और अपने जीवन के सभी रूपों की रक्षा

उपयोग ' कानून दाता प्रकट ', अपने संदेश क्रूरता और वलिप्त होने से पशुओं की रक्षा फैल

गलत तरीके से हमला किया, वंचति, कमजोर और जरूरतमंद के लिए खड़े

फीड भूख लगी है, आश्रय बेघर और आराम बीमार

अन्याय, नीतिभ्रष्टता, और पर्यावरण बर्बरता का वरिध

पुरस्कृत काम करो, कोई आवारगी

से बचें और प्रदूषण को साफ

अच्छा बुराई सज़ा हो

दाह संस्कार, पास कब्रस्तान

बस हो सकता है और लायक सम्मान देते हैं सभी चुनावों में मतदान!

स्क्रॉल 3: वशिषाधिकार अनुरोध प्रार्थना

सांस, स्वच्छ हवा

हसिक मुक्त समुदाय है

पीने, फ़िल्टर्ड पानी
खाद्य, स्वस्थ भोजन
सुरक्षा, सस्ती कपड़े
स्वच्छ, सस्ती आश्रय
पूजा और में विश्वास 1 भगवान नैतिक restrains साथ न्याय मुक्त भाषण
प्राप्त करें पुरस्कृत काम मेट, परिवार शुरू
स्वतंत्र रूप से निर्वाचित सरकार है
गरमा के साथ समाप्त

स्क्रॉल 4: असफलताओं

असफलताओं प्रार्थना

लत नरभक्षण ईर्ष्या झूठा साक्ष्य
लूट स्वार्थी बर्बरता

स्क्रॉल 5: गुण गुण प्रार्थना

केवल पूजा 1 भगवान और हमेशा बुराई को सज़ा
1 से जानें, तो सखिओ और ज्ञान नरितरता
पर्यावरण की रक्षा और पर्यावास के साथ मलाना
प्यार, भरोसेमंद और वफादारों स्वच्छ और साफ दृढ़ता
साहस, करुणा, बस, शेयरिंग

स्क्रॉल 6: Khronicle वरिसत प्रार्थना

सृष्टि पास वगित - 700 - 70 साल
करने के लिए प्राचीन काल - 2,100 साल वर्तमान टाइम्स - 70 करने के लिए 0 वर्ष
सुदूर अतीत - 2100 के लिए - 1,400 साल नई आयु 0 साल आगे है से:
मध्यम वगित - 1400 के लिए - 700 साल भविष्यद्वाणी करना

स्क्रॉल 7: पुनर्जन्म

आत्मा प्रार्थना

दुः ख प्रार्थना बुरा प्रार्थना का आनंद लें अच्छा प्रार्थना का आनंद लें
दाह संस्कार जजमेंट डे पवत्रिता लीब्रा देवदूत



जवाबदेही

1 भगवान जवाबदेह रखती है! व्यक्ति, समुदाय, संगठनों, व्यापार और सरकार भी कम करना है। अभिरक्षक गार्जियन जवाबदेही समर्थन करते हैं। जवाबदेही की, 'न्याय' आधार है!

जवाबदेही में कार्य करता है और व्यवहार के लिए लागू होता है। जब कुछ गलत हो जाता है, समुदाय के नियमों और वनियमों का उल्लंघन कर रहे हैं, समुदाय नैतिकता और सभ्यता की उम्मीदों को पूरा नहीं कर रहे हैं, जवाबदेही लागू किया जाता है।

कानून दाता न्याय जवाबदेही पर आधारित है। एक accu- sation किया गया है। रक्षा, अभियोजन और judi- ciary collude लगता है, 'सत्य'। accusa- tion सही पाए है। उम्र के आधार वाक्य पर एक अनविार्य + संचय लागू किया जाता है। परणाम: पुनर्वास और मुआवजा। (7 प्रान्त देखें, न्याय)



जवाबदेही ज़िम्मेदारी बनाम! एक जोड़े को एक शादी अनुबंध में प्रवेश। दोनों शादी काम करने के लिए ज़िम्मेदार हैं! एक असफल शादी दोनों दलों उनकी कार्रवाई या नष्टिक्रयिता कविफिलता के बारे में लाया के लिए जवाबदेह है।

एक काम के लिए एक टीम है जो यह लागू करने के लिए ज़िम्मेदार हैं शामिल हो सकता है। हालांकि एक व्यक्ति (टीम लीडर) ज़िम्मेदार ठहराया जाएगा। एक कॉम समिति या गरीह समावेशी ज़िम्मेदार और जवाबदेह हैं।

जवाबदेही क्षमा बनाम! बाद जवाबदेही स्थापति है, क्षमा जवाबदेही के परणामों को रद्द करता है। न्यायिक मामले में एक आपराधिक माफ़ कर रहा है। कुछ बुराई वरिधी परमेश्वर संप्रदायों। एक बार एक हफ्ते सब बुरा बुराई लोगों को माफ़ कर रहे हैं। सप्ताह के शेष दिनों वे बुरा बुराई कर रहे हैं। अगले सप्ताह वे क्षमा कर (दोहराने बुराई के चक्र)

अभिरक्षक गार्जियन क्षमा वरिध कर रहे हैं। माफी, भ्रष्ट बुराई है!

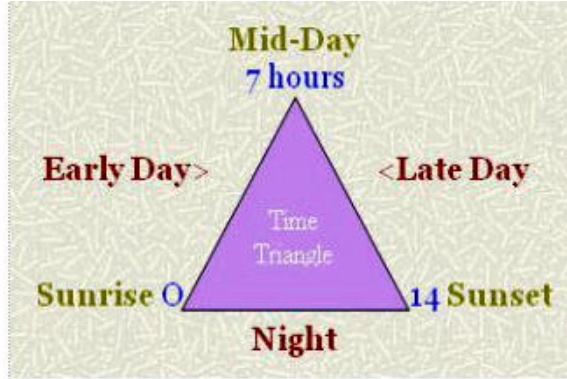


1 भगवान प्रलय पर दिनि हर आत्मा जवाबदेह रखती है! **1 भगवान** माफ नहीं करता है। गलतियों को सुधारने परणाम हो! (देखें स्कॉल 7 Afterlife)



समय - त्रिभुज

अभिरक्षक गार्जियन न्यू-एज समय-प्रबंधन!



दनि की शुरुआत : हे घंटे सूर्योदय

शुरुआती दनि 7 घंटे 7 घंटे है - 0 से है मडि-डे

देर दविस 14 घंटे 14 घंटे है - 7 से है सूर्य का

अस्त होना

रात 21 घंटे - 14 से है

अनविार्य रात कर्फ्यू: 14-21 घंटे से। द्वारा लागू प्रान्त ।

अभिरक्षक गार्जियन क्लोक (तटरक्षक क्लोक) अल्पकालिक के लिए (घंटे)

समय-प्रबंधन, अन्य सभी घड़ियों को बदल देता है (तुलना करें 24 घंटों की 21h) :

एक दनि 21 घंटे है> 1 घंटा 21 मिनट> 1 मिनट 21 सेकंड है है

> 1 सेकंड 21 ब्लिंक करता है> 1 झपकी 21 चमक> 1 फ्लैश 21 क्लिक्स है है

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

घड़ी और घड़ी एक 3 पंक्तिप्रदर्शन का उपयोग करें:

14h-12M -16

207 डीवार्ड -4 DW

Y1 - M8 - डब्ल्यू 2 - D4

पंक्ति 1: 14 व घंटा, 12 मिनट, 16 सेकंड।

लाइन 2: 207 व साल के दनि, 4 व सप्ताह के दनि

पंक्ति 3: वर्ष 1 - माह 8 -Week 2 - 4 दनि या:

वर्ष 1 के बृहस्पतिमहिने में 2 सप्ताह के मध्य सप्ताह

हे घंटे सूर्योदय पर कम से कम रात के बाद हर साल निर्धारित है। हर 73 दनि (एक वर्ष 5 गुना से) 0 घंटे रीसेट किया जाता है (दनि के उजाले की बचत) । दनि के उजाले की बचत के रूप में संभव के रूप में सूर्योदय के करीब पाने के लिए की जरूरत है। सूर्योदय के समय हो रही है प्राकृतिक और स्वस्थ है।

मतदान

एक नैतिक, नागरिकी कर्तव्य वोटिंग। एक समुदाय के जीवन रक्षा अधिकतम समर्थन और उसके सदस्यों से भागीदारी पर निर्भर करता है। मतदान नहीं लोग इस तथ्य support- टगि लोगों की है ककिरता की स्थापना कर रहे हैं। वे भ्रष्ट शासन करने के लिए लॉबी समूहों अनुमति देते हैं। आप मतदान करना! गैर अनुपालन, सुश्री आर 1



वोट करने के लिए कैसे

सभी चुनावों है कवि के लिए पात्र हैं में अभिरक्षक गार्जियन वोट।

एक उम्मीदवार है कसिमर्थन किया जा सकता है?

एक तो उसके पास कोई छोटा तो 28 या तो 70 बड़े है या एक माता पति की गई है।

एक कर्मचारी या स्वयंसेवक या सेवानवृत्त है। मानसिक और शारीरिक रूप से फटि है। कोई विश्वविद्यालय शिक्षा है।

किसी भी बंदी पुनर्वास पूरा नहीं किया है। कोई यौन बकिलांगता है (एक ही लगी, उलझन में लगी, बच्चे छेड़छाड़)। उनके गाइड के रूप में 'कानून दाता प्रकट' का उपयोग करता है। एक अभिरक्षक गार्जियन है

अभिरक्षक गार्जियन समर्थकों और क्लान बड़ों को मनोनीत कर सकते हैं, sup- बंदरगाह, समर्थन करते हैं और चुनावों में उम्मीदवारों से दूर। अभिरक्षक गार्जियन सदस्य (Zenturion, Praytorian, प्रचारक) का समर्थन नहीं कर सकते हैं, मनोनीत या 1 चर्च प्रशासन के बाहर उम्मीदवारों समर्थन करते हैं।

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। वे हैं पसंद है। स्वतंत्र रूप से निर्वाचन समितियों इस जरूरत को पूरा। 1 द्वारा नेतृत्व अत्याचार है। समितिद्वारा नेतृत्व मेला है। तटरक्षक वह और वह के समान प्रतिनिधित्व समर्थन करते हैं।



उम्मीदवार (वह वह) सबसे अधिक वोट के साथ चुने गए है। वोटों की एक ही राशिके अधिक वरिष्ठ वह या वह चुने गए है। एक निर्वाचन व्यक्ति अपने कार्यकाल पूरा नहीं। व्यक्ति किआया था 2 से बदला जाता है ndi

सुरक्षा

मानव शरीर जीवित रहने के लिए Cimate संरक्षण की जरूरत है!

जलवायु-धमकी: रवि(वकिरिण) , तापमान (गरम ठंडा) , भीगा हुआ, गीला (सर्द, हाइपोथर्मिया) , हवा (जला, ठंड, धूल) । जलवायु सुरक्षा हेड-संरक्षण, सुरक्षा-कपड़े, सुरक्षा-आश्रय के होते हैं।
मानव शरीर नंगे त्वचा के लिए खतरा (नग्नता) तत्वों के संपर्क में।

ई-p1 (नेत्र सुरक्षा) 2 वर्गों में वभिजति है: प्रैक्टिकल: एकल लेंस (छज्जा) । फैशन: 2 लेंस (चश्मा) ।

नेत्र संरक्षण हमेशा जब बाहर पहना जाता है!

विहेलमेट दस्तक देता है के खिलाफ सरि संरक्षण। बाल और सरि ठंड, गीला, चरम वकिरिण और प्रदूषण से जलवायु संरक्षण की जरूरत है।
एक सरि भी दस्तक देता है से सुरक्षा की जरूरत है: inbuild जीपीएस ट्रैकर, फोन, वीडियो रिकॉर्डर के साथ एक विहेलमेट ..

बी हेलमेट चमड़े गद्दी के अंदर है। गद्दी में एंबेडेड इयरपीस हैं। ए **Balaclava (बेनी)** या कश्मीर दुपट्टा एक हेलमेट के नीचे पहना जा सकता है। हेलमेट पसीना, रूसी और तेल से साफ की अंदरूनी परत रखने के लिए। बाहर गौण: उज्ज्वल प्रकाश, अवरक्त प्रकाश दीपक; एक कैमकॉर्डर।

Balaclava (बेनी) पूरे सरि केवल आँखों को उजागर कवर किया। उन से बाहर बुना हुआ या कपास और उन का एक मशिरण है (कोई सथिटकि फाइबर) । किसी भी रंग या पैटर्न हो सकता है शीर्ष पर एक सजावटी-पोम पोम हो सकता है। जब कोई चेहरे और गर्दन की सुरक्षा की जरूरत है Balaclava लुढ़का किया जा सकता है और एक 'बेनी' बन जाते हैं।



कश्मीर दुपट्टा पूरे सरि केवल आँखों को उजागर कवर कर सकते हैं (अधिकतम सुरक्षा) । यह एक सरि को कवर और एक घूंघट के रूप में कार्य करता है। उन से बाहर बुना हुआ या कपास और उन का एक मशिरण है (कोई सथिटकि फाइबर) । किसी भी रंग या पैटर्न हो सकता है।

Balaclava या कश्मीर दुपट्टा दोनों नाक और मुंह को कवर करके की रक्षा करना। प्रदूषण श्वास, घातक संक्रामक रोगों और चुभने कीड़े परहेज कर रहे हैं। सूखी और ठंडी हवा के प्रभाव को कम। एलर्जी और अस्थमा कम हो जाता है। संक्रामक रोग के प्रसार होता है।

हेड-संरक्षण हमेशा जब बाहर पहना जाता है!

सुरक्षात्मक कपड़े जलवायु, रोग और प्रदूषण से शरीर की रक्षा करने के लिए। मुख्य शरीर के अंगों सुरक्षात्मक कपड़ों द्वारा संरक्षित सिर, त्वचा और पैर हैं। सुरक्षा-कपड़े हमेशा बाहर पहना जाता है।

त्वचा की सुरक्षा के बहुत जरूरत है, काटने से (पशु, मानव), डंक (कीड़े, सुई), संक्रमण (बैक्टीरिया, कवक, रोगाणु, वायरस), विकिरण (हीट, सौर, परमाणु), अनावरण (एसडि, अग्नि, फ्रॉस्ट, तेज कनारों, गीला)।



कपड़े पशु-खाल, रेशम, plantfiber, कपास या ऊन: प्राकृतिक रेशों से बाहर कर दिया गया है। कृत्रिम-फाइबर कपड़े और कुछ भी छू मानव त्वचा के लिए इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। कपड़े समाप्त होता है के लिए कृत्रिम-फाइबर के उत्पादन, मौजूदा स्टॉक अन्य प्रयोजनों के लिए पुनर्नवीनीकरण किया गया है।

पैर का पंजा सुरक्षा (मोजे, जूते) जलवायु और दस्तक देता है से। त्वचा, पैर की उंगलियों और टखने खतरा होता है। Outside हमेशा पैदल संरक्षण पहनते हैं।

मोजे कपास, ऊन, या एक कपास, ऊन मश्रिण से बाहर कर दिया जाता है (कोई synth-etic फाइबर) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न। जुराबें शुद्ध चांदी के कणों है (कोई मशिर धातु) में बुना,, वरिधी बैक्टीरियल वरिधी माइक्रोबियल और वरिधी स्थैतिक गुण दे रही है, गंध को कम करने। मोजे टखने के ऊपर 7 सेमी करने के लिए पैर को कवर किया।



जूते ऊपरी सुरक्षात्मक चमड़े है (कोई सथिटिक), भीतरी नरम चमड़े (कोई सथिटिक), तलवों चमड़े या रबर

(पुनर्नवीनीकरण किया जा सकता है)। जूते पैर टखने से ऊपर 7 सेमी तक की रक्षा के लिए कर रहे हैं। ध्यान दें! फुट सुरक्षा की रक्षा नहीं करता है कि (चप्पल, चप्पल, हवाई चप्पलें) पैरों और टखनों बेकार हैं। फुट संरक्षण हमेशा बाहर पहना जाना चाहिए। नंगे पैर बाहर घूमना अस्वस्थ है।

हाथ से दस्ताने के रूप में सुरक्षा पहना जाता है! दस्ताने चमड़ा, कपास, ऊन, या एक कपास, ऊन मश्रिति होती है (कोई सथिटिक फाइबर) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।



सुरक्षा-कपड़े हमेशा जब बाहर पहना जाता है।



सुरक्षा-शेल्टर (घर, रहने, काम) एक मानव की जरूरत है। अपराध से सुरक्षा (सुरक्षा), तत्वों (मौसम), आग, कीड़े और प्रदूषण। एक सस्ती सुरक्षा-शेल्टर है 1 भगवान अधिकार दिया! अभिरक्षक-गार्जियन क्लस्टर पसंद गाना hou- (समुदाय में रहने वाले)। बेघर, एक शायर वफिलता!

जीवन रक्षा, सुरक्षा, आराम के लिए सुरक्षा-शेल्टर ..