



समय त्रिकोण

कस्टोडियन गार्जियन शॉर्ट टर्म न्यू एज टाइम मैनेजमेंट: **सीजी समय त्रिकोण** (सीजी क्लॉक, सीजी डेली रूटीन, शायर नाइट कर्फ्यू, स्लीप)!



1 भगवानशुरुआत और अंत को मापने के लिए समय बनाया!

समय त्रिकोण



दिन की शुरुआत: ओ घंटे **सूर्योदय**
शुरुआती दिन 0 - 7 घंटे से है
7 घंटे है **मिड डे**
देर दिन 7 - 14 घंटे से है
14 घंटे है **सूर्यास्त**
रात 14 - 21 घंटे से है

सीजी घड़ी

कस्टोडियन गार्जियन क्लॉक (सीजी क्लॉक) अल्पावधि के लिए (घंटा) समय प्रबंधन, अन्य सभी घड़ियों को बदल देता है। एक दिन में 21 घंटे होते हैं > 1 घंटे में 21 मिनट होते हैं > 1 मिनट में 21 सेकंड होते हैं > 1 सेकंड में 21 बार झपकाते हैं > 1 पलक में 21 फ्लैश होते हैं > 1 फ्लैश में 21 क्लिक होते हैं ! 1 दिन में 21 घंटे होते हैं; 441 मिनट; 9,261 सेकंड; 194,481 ब्लिंक; 4,084,101 फ्लैश; 85,7666,121 क्लिक!

घड़ी और घड़ी एक 3 लाइन डिस्प्ले का उपयोग करते हैं:

14 घंटे 12 मीटर 16 सेकंड **लाइन 1:** 14वां घंटा, 12 मिनट, 16 सेकंड। **लाइन 2:** 207वां

207 डाई 4 डीडब्ल्यू वर्ष का दिन, 4वां सप्ताह का दिन

वाई 1 एम 8 डब्ल्यू 2 डी 4 **पंक्ति 3:** वर्ष 1 - माह 8 - सप्ताह 2 - दिन 4 या

वर्ष 1 के बृहस्पति महीने में सप्ताह 2 का मध्य सप्ताह

नामकरण सप्ताह: दिन

दिन 1	दूसरा दिन	तीसरा दिन	मध्य सप्ताह	दिन 5	सप्ताहांत	मजेदार दिन
1 अनुसूचित जनजाति दिन	2 रा दिन	3 तृतीय दिन	4 वा दिन	5 वा दिन	6 वा दिन	7 वा दिन
रविवार*	सोमवार*	मंगलवार*	बुधवार*	गुरुवार*	शुक्रवार*	शनिवार*

*बुतपरस्त कैलेंडर

स्टॉपवॉच ब्लिंक, फ्लैश और क्लिक टाइम भी दिखाएगी... सीजी क्लॉक घड़ी, घड़ी और स्टॉप-वॉच द्वारा प्रदर्शित किया जाता है। अपने घड़ीसाज से अपने लिए लाने के लिए कहे 1 (21 घंटे की घड़ी, घड़ी, स्टॉपवॉच,...).

ओ घंटे हर साल सूर्योदय के समय सबसे छोटी रात के बाद निर्धारित किया जाता है। हर 73 दिन(5 एक्सए वर्ष)0 घंटा रीसेट है(डेलाइट सेविंग). जितना संभव हो सके सूर्योदय के करीब उठने के लिए डेलाइट सेविंग की आवश्यकता होती है। सूर्योदय के समय उठना स्वाभाविक और स्वस्थ है।



सीजी दैनिक दिनचर्या

'दायित्व 2' को पूरा करने के लिए एक 'दैनिक दिनचर्या' आवश्यक है(मानव शरीर की रक्षा करें) ' और आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहें। उठो, एक गिलास हल्का ठंडा फ़िल्टर किया हुआ पानी पिओ, शौचालय जाओ, 'डेली फिट' करो(अभ्यास), पूजा 'दैनिक प्रार्थना', चेहरा और हाथ धो लो, नाश्ता कर लो, तैयार हो जाओ। अपने 'योजनाकार' की जाँच करें। अब आप चुनौतियों के लिए तैयार हैं। आपका दिन शुभ हो, हो सकता है **1 भगवान** तुम्हें आशीर्वाद देते हैं'। बाहर जाते समय हमेशा उपयुक्त सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।

एक 'दैनिक दिनचर्या' में न केवल 'मैं' बल्कि आप पर निर्भर सभी लोगों और प्राणियों की स्वच्छता और भोजन शामिल है। प्रत्येक शौचालय जाने के बाद और प्रत्येक भोजन से पहले हाथ धोएं। हर फीड से पहले चेहरा धोएं। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें।



एक 'दैनिक दिनचर्या' में अच्छा होना और बुराई को दंडित करना शामिल है। अच्छा होने में करना शामिल है '**कभी कभी दयालुता के कार्य**'. मुझ पर, अपने आस-पास के लोगों पर, समुदाय पर, अन्य प्राणियों पर, निवास स्थान पर दया करें... **1 भगवान** दयालुता के यादृच्छिक कृत्यों को प्रिय करता है। ईविल को हर बार इस्तेमाल करने के लिए सजा दें '**कानून देने वाला प्रकट**' मार्गदर्शक के रूप में।

हज़ारों साल की 'बुराई' खत्म होने वाली है! **अच्छा बनो!** **केज ईविल!**

'ज्ञान की तलाश करें, प्राप्त करें और लागू करें', 'सीखें और सिखाएं', 'जीवन के अनुभव' प्रदान करने का प्रयास करें। जीवन के अनुभवों को सीखना, सिखाना एक उपयोगी के लिए आवश्यक है



1 भगवान सुखद जीवन। ये गतिविधियाँ स्थानीय आवास और प्रजातियों के अस्तित्व के साथ 'सामंजस्य' करने में मदद करती हैं। ज्ञान प्राप्त करना और उसे लागू करना उत्तर देने में मदद करता है **1 भगवान** जजमेंट डे पर सवाल।

दैनिक फिट(व्यायाम)

दैनिक व्यायाम एक अच्छा स्वास्थ्य अवश्य है, दैनिक दिनचर्या का हिस्सा है। वे हर सुबह पूरे होते हैं। दैनिक व्यायाम में वृद्धि: सर्वांगीण स्वास्थ्य, रक्त परिसंचरण, मस्तिष्क गतिविधि, भोजन पाचन, संभोग की इच्छा, मांसपेशियों की टोनिंग, आत्मसम्मान, प्रतिरक्षा प्रणाली की उत्तेजना। **7 अभ्यास** हैं: चेस्ट, विंडमिल, डोर फ़रेम, डम्बल, घुटना टेकना, हुक, कुंडा. सभी **7 अभ्यास** He, She के लिए हैं और दोहराए जाते हैं।

1 रिपीट से शुरू करें, अधिकतम 21 तक बढ़ाएं। अधिकतम रिपीट तक कितनी तेजी से पहुंचना है, इस पर सामान्य ज्ञान का उपयोग करें। रोजाना दोहराने से फायदा होता है। 1 दिन 21 बार एक्सरसाइज करना और अगले दिन एक्सरसाइज न करना फायदेमंद नहीं होता है। व्यायाम समाप्त करने के बाद सीधे खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें और अधिक से अधिक सांस छोड़ें, ऐसा 3 बार करें। अपनी, दैनिक दिनचर्या के साथ जारी रखें। **टिप्पणी!** व्यायाम न करना शरीर के प्रति पूर्ण उपेक्षा, कम आत्मसम्मान, आलस्य,...

छाती अभ्यास 1: छाती को छूते हुए हाथों को फर्श से क्षैतिज रूप से मोड़ते हुए खड़े हों। जहाँ तक संभव हो भुजाओं को पीछे ले जाएँ (सैन्य न करें)। फिर भुजाओं को मूल मुड़ी हुई स्थिति में ले जाएँ। दोहराना (21 अधिकतम)!

विंडमिल व्यायाम 2: लंबा खड़े हो जाओ, बाहें फर्श पर क्षैतिज रूप से फैली हुई हैं (टी आकार)। अपनी दृष्टि को सीधे एक बिंदु पर केंद्रित करें। दक्षिणावर्त मुड़ना शुरू करें (बाएं से दायां)। दृष्टि बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना जब तक कि मुड़ने वाला शरीर आपको इसे खोने के लिए मजबूर न करे। जितनी जल्दी हो सके रीफोकस करना जारी रखें। चक्कर आने की स्थिति में मुड़ें या 21 मोड़ें, जो भी 1 आए अनुसूचित जनजाति। अपने आप को स्थिर करते हुए कुछ कदम चलते हुए गहरी सांस लें। **टिप्पणी!** शुरुआती या बीमारी से उबरने की शुरुआत 1 मोड़ से शुरू होकर 21 मोड़ तक अधिकतम हो जाती है। **चेतावनी,** चक्कर आने पर हमेशा रुकें।

दरवाजे का ढांचा व्यायाम 3: खुले दरवाजे के चौखट में सीधे खड़े हो जाएं और पैरों को कूलहे की चौड़ाई से अलग रखें, कोहनियां समकोण पर ऊपर की ओर झुके (90°, त्रिशूल के आकार का)। जब तक आप कंधे के ब्लेड के बीच तनाव महसूस नहीं करते हैं, तब तक दरवाजे के फ्रेम के किनारों पर कोहनी दबाएं (गिनती 10), तनाव छोड़ें। तनाव मुक्त होने के बाद नाक से समान रूप से फेफड़ों को भरते हुए श्वास अंदर लें (गिनती 3), फिर धीरे-धीरे मुंह से अधिकतम तक सांस छोड़ें। दोहराना नहीं!

डम्बल व्यायाम 4: 1 डंबल का इस्तेमाल किया जाता है (4 किलो), वह (2 किलो)। 2 डम्बल का प्रयोग न करें। पैरों को कूलहे की चौड़ाई से अलग रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं, कोहनियों को अपने बगल में रखें, हथेलियां आगे की ओर हों। अपनी कोहनी को मोड़ते हुए बाएं हाथ से डंबल उठाएं



प्रकोष्ठ समकोण पर है (90°)। धीरे-धीरे बाइसेप्स को निचोड़ें, डंबल को कंधे की पकड़ की ओर उठाएं (गिनती 3), फिर धीरे-धीरे डंबल को प्रारंभिक स्थिति में नीचे लाएं, दोहराना (1-7)। दाहिने हाथ में बदलें, दोहराना (1-7)।

घुटना टेककर अभ्यास 5: एक प्रार्थना चटाई शरीर पर घुटने टेकें, हाथ मजबूती से नितंब के खिलाफ रखें। सिर को आगे की ओर तब तक झुकाएं जब तक कि ठुड्डी छाती को न छू ले। अब धीरे-धीरे सिर को पीछे की ओर जितना हो सके पीछे की ओर झुकाएं, साथ ही अपने हाथों को नितंबों पर टिकाते हुए जहां तक हो सके पीछे की ओर झुके। दोहराना (21 अधिकतम)!

अंकुश अभ्यास 6: प्रार्थना की चटाई पर (ठंड से बचाव) अपनी पीठ के बल सीधे लेट जाएं, हाथों को फैलाकर हथेलियों को शरीर के सामने रखें। अब धीरे-धीरे सिर को झुकाएं

आगेफैली हुई हथेलियाँ शरीर के सामने। अब धीरे-धीरे सिर को आगे की ओर तब तक झुकाएं जब तक कि ठोड़ी छाती को न छू ले, उसी समय अपने पैरों, घुटनों को सीधा, लंबवत उठाएं (90°) पकड़ (गिनती 3), फिर धीरे-धीरे लौटें (सिर, पैर) शुरुआत करने के लिए। दोहराना (21 अधिकतम)!

कुंडा इव्यायाम 7: प्रार्थना की चटाई पर (ठंड से बचाव) अपनी पीठ के बल सपाट लेटें, विस्तारित भुजाएँ हथेलियाँ नीचे। अब घुटनों को मोड़कर एड़ियों को नितंब से स्पर्श करें। हथेलियों को चटाई पर स्थिर रखते हुए घुटनों को दाहिनी ओर मोड़ें जब तक कि वे चटाई को स्पर्श न कर लें। फिर कुंडा घुटनों को बाईं ओर चटाई को स्पर्श करें। प्रत्येक बाएँ कुंडा को गिनते हुए दाएँ और बाएँ कुंडा को दोहराएं। 21 करो!

1 परमेश्वर आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

दैनिक प्रार्थना

प्रिय 1 भगवान, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता स्वच्छ, दयालु और विनम्र होने में मेरी मदद करें। गाइड के रूप में स्क्रॉल करें:

मैं आपकी कृतियों की रक्षा करूंगा और बुराई को दंड दूंगा। अन्याय से पीड़ित, वंचित, कमजोर और जरूरतमंदों के लिए खड़े हों भूखे को खाना खिलाएं, बेघर को आश्रय दें और बीमारों को आराम दें घोषणा करें: 1 ईश्वर, 1 विश्वास, 1 चर्च, ब्रह्मांड के संरक्षक संरक्षक आज के लिए धन्यवाद आपका सबसे विनम्र वफादार संरक्षक संरक्षक (1 अनुसूचित जनजाति नाम) की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जाति की भलाई

इस प्रार्थना का उपयोग दैनिक दिनचर्या के रोजमर्रा के हिस्से में, अकेले या समूह में किसी भी स्थान पर किया जाता है। हर सीजी सभा में सुनाया।



दैनिक पोषण

दैनिक होना चाहिए, पीने योग्य पानी है। पानी ठंडा, छाना हुआ, पियेकाँच (0.2 एल) 7 टिएमईएस (सुबह, नाश्ता, शुरुआती दिन का नाश्ता, दोपहर का भोजन, देर से नाश्ता, रात का खाना, रात). कुल 1.4 एल।

पानी के 7 गिलास अन्य पानी आधारित पेय के साथ पूरक हो सकते हैं: ग्राउंड कॉफी, कोको पाउडर, चाय (काला, हरा, हर्बल). इन्हें गर्म या ठंडा परोसा जाता है। सब्जियों का जूस अच्छा होता है। न फलों का रस, न नीबू पानी! आहार का सबसे बड़ा नही है फ्रुक्टोज!

प्रत्येक सप्ताह के दिन की एक थीम होती है:

दिन 1: सब्जियाँ; दूसरा दिन: मुरगी पालन; तीसरा दिन: सस्तन प्राणी; मिडवीक: सरीसृप; दिन 5: समुद्री भोजन; सप्ताहांत: सुपारी बीज; मजेदार दिन: कीड़े.



दिन में 5 बार खिलाएं: 'नाश्ता, जल्दी नाश्ता, दोपहर का भोजन, देर से नाश्ता, रात का खाना'। सुबह, नाश्ता शामिल है, रोटी, शहद, जड़ी-बूटियाँ, मसाले, अंडा, प्याज,...

अरली स्नैक में शामिल है, ब्रेड, मार्जरीन, जड़ी-बूटियाँ, मसाले, कद्दूकस किया हुआ पनीर, प्याज,...

दोपहर का भोजन शामिल है, सलाद,...

लेट स्नैक में शामिल है, फल और या मेवे और या जामुन। रात के खाने में शामिल है, सब्जियाँ, दिन की थीम,...



7 खाद्य पदार्थ जो रोजाना खाने चाहिए: कवक(मशरूम), अनाज(जौ की दाल, मक्का, जई, बाजरा, क्विनोआ, चावल, राई, ज्वार, गेहूं), गर्म मिर्च, प्याज(भूरा, चाइव्स, लहसुन, हरा, लीक, लाल, वसंत), अजमोद, मीठी शिमला मिर्च, सब्जियाँ(शतावरी, बीन्स, ब्रोकली, गाजर, फूलगोभी, स्प्राउट्स,...)स्वस्थ खाने का आनंद लें! खाने से पहले आता है धन्यवाद!

1 परमेश्वर आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

धन्यवादप्रार्थना

प्रिय **1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता, अपने नवीनतम संदेश द्वारा मुझे दैनिक पेय और भोजन की आपूर्ति करने के लिए धन्यवाद

मैं हर दिन पोषण के योग्य होने का प्रयास करता हूँ कि मुझे प्रयास और सुन्न करने वाली भूख की पीड़ा से बचाया जा सके, आपका सबसे विनम्र वफादार संरक्षक-अभिभावक (1 अनुसूचित जनजातिनाम) की महिमा के लिए **1 भगवान** और मानव जाति की भलाई



प्रत्येक भोजन से पहले इस प्रार्थना का प्रयोग करें!



टालना अस्वास्थ्यकर पोषण: शराब, कृत्रिम स्वीटनर, फ्रुक्टोज(ग्लूकोज, चीनी), आनुवंशिक संशोधित भोजन(जीएम)निर्मित भोजन..चिकना, नमकीन, मीठा फास्ट फूड। कार्बोनेटेड पेय युक्त: शराब, कैफीन, कोला, सोडियम, स्वीटनर!



दैनिक योजनाकार

विशेष विवरण

पृष्ठों का क्रम, निर्देश: दैनिक: दिनचर्या, प्रार्थना, फिट। संपर्क: आपातकाल, पते। प्रार्थना. योजना, नियोजक, समय

योजनाकर्ता * पृष्ठ 2 स्तंभों में विभाजित है: 'योजना' / 'विश्लेषण'

* साप्ताहिक योजना: केवल 52 पृष्ठ। दैनिक योजनाकार: केवल 365 पृष्ठ। पृष्ठों का परिशिष्ट, निर्देश:

समय:सीजी क्लॉक, शायर नाइट कर्फ्यू, सीजी कैलेंडर, फन डे थीम घाटी-योजनाकर्ता:
केवल 1 पेज।क्वाट्रो प्लानर:केवल 1 पेज

7 स्क्रॉल(अवलोकन),नक्शा, उपाय प्लस!'विचार'

लिखने के लिए खाली पन्ने।

प्रयोग

फन डे वर्तमान योजना के विरुद्ध अपने कार्यों का विश्लेषण करें और आने वाले 6 दिनों के लिए अपनी योजनाओं को दर्ज करें(दिन 1-6).

काम या पढ़ाई में अपने प्लानर का उपयोग करते समय 'समय' को खुद पर नियंत्रण न करने दें! लोगों को जल्दी करने के लिए समय का सदुपयोग नहीं करना चाहिए।मानव शरीर जल्दबाजी के लिए नहीं बनाया गया है।

विचारों को भूलने या खोने न दें।हर दिन बहुत सारे विचार सोचे जाते हैं और जल्दी ही भूल जाते हैं या खो जाते हैं। इसका कारण यह है कि उन्हें संरक्षित, रिकॉर्ड या लिखा नहीं गया है।सर्वश्रेष्ठ खो गए हैं!

नए विचारों के संरक्षण और पोषण की बात आती है तो स्मृति अविश्वसनीय होती है।एक नोटबुक ले लो (योजनाकर्ता)या रिकॉर्डर अपने साथ रखें और जब कोई विचार विकसित हो जाए, तो उसे संभाल कर रखें! साप्ताहिक रूप से अपने विचार दर्ज करें!

1 परमेश्वर आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

योजनाकर्ताप्रार्थना

परिय1 **भगवान**, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता मेरी दिनचर्या की योजना बनाने में मेरी मदद करें

मैं अपनी योजना का विश्लेषण और समीक्षा करूंगा। मैं दूसरों को प्लानर का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करूंगा। मेरे

प्लानर के लिए धन्यवाद

मेरा प्रयास है कि इसका उपयोग लघु एवं दीर्घकालीन योजना की महिमा के लिए किया जाए1 **भगवान**और मानव जाति की भलाई



यह प्रार्थना 'दैनिक दिनचर्या' के प्रातः काल के भाग में प्रयोग की जाती है!



नींद

जीवित रहने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आराम जरूरी है।मुख्य विश्राम 'निद्रा' है। यह एक दैनिक दिनचर्या समाप्त करता है। प्रतिदिन का 1/3 भाग लेटकर व्यतीत होता है, इसमें से कुछ भाग सोने में व्यतीत होता है। मानव शरीर को जीवित रहने के लिए नींद की आवश्यकता होती है!7 घंटे करना चाहिए। नींद की कमी मौत की ओर ले जाती है लेकिन केवल अवसाद और पागलपन के विस्फोट के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक संक्रमण के बाद।

आरामदायक पुनरोद्धार नींद पाने के लिए एक शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा है। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है।नाइट कर्फ्यू इसे बनाता है

संभव। 'प्रांत'नाइट कर्फ्यू' लागू करें।

सोने के लिए लेटने से पहले कुछ शर्तें हैं।

भोजन और सफाई के बाद 1 घंटा बीत जाना चाहिए। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। 'शयन प्रार्थना' की पूजा करें।

1 परमेश्वर आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

नींदप्रार्थना

प्रिय **1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता जब मैं सबसे कमजोर होता हूँ तो मेरी रक्षा करें मुझे बेचैन करने वाले बुरे विचारों से बचाओ मुझे आराम करने दो, स्वस्थ करने वाली नींद फिर से जगाने दो चिंता को मेरे सपनों और नींद को बाधित न करने दो मुझे केवल मीठे सपने याद करने दो

की महिमा के लिए **1 भगवान** और मानव जाति की भलाई

इस प्रार्थना का प्रयोग सोने से पहले किया जाता है !



पीने का गिलास लो(कोई प्लास्टिक नहीं) 0.2 लीटर फिल्टर्ड पानी से भरा(कुछ नहीं जोड़ा गया) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। रोज रात को सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर गिलास रख दें।

टिप्पणी! शौच जाने के बाद हर बार रात में पिएं और जब गला सूख जाए तो सुबह उठकर आराम से पिएं।

1 गोल्ड टोन कांच का कटोरा लें(केवल युगल के लिए 1) जड़ी बूटियों का काढ़ा युक्त(सुगंध चिकित्सा) खिड़की की तरफ बेडसाइड टेबल पर!

बीच में ब्रेक के साथ 2 नींद लेना सामान्य है। क्या आपको उठना चाहिए (शौचालय जाने के लिए...) वापस आकर पलंग के किनारे बैठ जाएं, थोड़ा पानी पिएं। निम्नलिखित अभ्यास करें (सभी व्यायाम बिस्तर के किनारे घुटनों को कंधे पर फैलाकर बैठे हुए किए जाते हैं)। हर बार जब आप उठें तो एक अलग व्यायाम करें।

1 अनुसूचित जनजाति व्यायाम: हथेलियां लगाएं* अपने हाथों से अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ। हाथों को अंदर की ओर और घुटनों को बाहर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें(आप हाथ, पैर, कंधे में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।
*भिन्नता मुट्ठी का उपयोग करती है।

2 व्यायाम: मुट्ठी बनाओ* उन्हें अपने घुटनों के अंदर की ओर रखें। मुट्ठी बाहर की ओर और घुटने अंदर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें(आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।
*विविधता फ्लैट हथेलियों का उपयोग करें।

3^{तृतीय}व्यायाम: भुजाओं को मोड़ना(90%) छाती के सूत्र पर बाएं हाथ को ऊपर की ओर झुकते हुए मोड़ें, दाहिने हाथ को नीचे की ओर मोड़ें। गूँथ उंगलियां तंग। अब हाथों को विपरीत दिशा में खींचें, 7 सेकंड रुकें(आप उंगलियों, बाहों, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

चौथा अभ्यास: भुजाओं को मोड़ना(90%) छाती के सूत्र पर बाएं हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, दाहिने हाथ को मुट्ठी में बदल लें। हाथ में मुट्ठी रखें और उसी समय नीचे दबाएं, खुले हाथ को ऊपर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें। उल्टा, 7 सेकंड रुकें (आप हाथ, बाहों, गर्दन, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें और पानी का घूट लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। कोई दोहराता नहीं है।

तनावग्रस्त पीठ वाले लोग इस अभ्यास को प्रत्येक व्यायाम में शामिल करते हैं: हाथों को घुटनों पर रखें। सिर को पीछे की ओर झुकाएं फिर घुटनों से संपर्क खोए बिना आगे की ओर झुकें(आप बाहों, पीठ, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, 7 बार दोहराएं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

टिप्पणी! जो लोग दिन के समय बहुत बैठते हैं। हर 2 घंटे में रात के समय 1 व्यायाम बारी-बारी से करना है।

सुबह 7 घंटे की नींद के बाद :

उठो, फ़िल्टर्ड पानी का एक गिलास लो, शौचालय जाओ, 'डेली फिट' करो(अभ्यास)', 'दैनिक प्रार्थना' की पूजा करें, चेहरा धोएं, हाथ धोएं, नाश्ता करें, तैयार हो जाएं। जाँचें अपना 'योजनाकर्ता'। अब आप जीवन के अनुभवों के लिए तैयार हैं। बाहर जाते समय सुरक्षात्मक कपड़े और सिर, आंखों और पैरों की सुरक्षा पहनें।

नींद रोकना यातना है! पूछताछ के उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है। अत्याचार करने वालों को जवाबदेह ठहराया जाता है: **एमएस R7**

कस्टोडियन गार्जियन उपयोग: सीजी एनएस(नए युग मानक) बी एस 1(बिस्तर मानक)। रात में बाहरी शोर की अनुपस्थिति की मांग करें(रात्रि कर्फ्यू)!

रात का कर्फ्यू

मानव शरीर को निशाचर होने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया था। मनुष्य ने निशाचर जीवन शैली बनाने के लिए अपनी दिमागी शक्ति का दुरुपयोग किया। यह जीवनशैली अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है। अच्छी सेहत के लिए नाइट कर्फ्यू जरूरी है।

14-21 घंटे से 7 घंटे का नाइट कर्फ्यू *ये जरूरी है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए ऊर्जा की खपत में कमी, प्रदूषण में कमी, वन्यजीवों की सुरक्षा। अपराध में कमी, सरकार की लागत कम करना, गुणन को प्रोत्साहित करना।

***(22- 6 घंटे, 24 घंटे बुतपरस्त घड़ी)**

कोई काम नहीं करता(सब कुछ बंद हो गया है) न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत को छोड़कर। आपातकाल या ताप के अलावा किसी भी ऊर्जा का उपयोग नहीं किया जाता है! 1 सार्वजनिक समाचार रेडियो स्टेशन की अनुमति है अन्य सभी मनोरंजन बंद है! कोई भी निर्माण, कार्यालय या खुदरा विक्रेता ऊर्जा का संचालन या उपयोग नहीं करेगा! होम इस्तेमाल कर सकते हैं

गरम करना(गर्म कपड़े पहनिए), ठंडा करना(ड्रेस लाइट)अत्यधिक मौसम में।

नाइट कर्फ्यू अनिवार्य है।मानव शरीर और स्थानीय आवास की भलाई के लिए।एक शायर शायर पुनर्वास के माध्यम से रात्रि कर्फ्यू लागू करता है **एमएसआर 1**. बार-बार अपराधी प्रांतीय पुनर्वास के लिए जाते हैं**एमएसR3**.



रात्रि कर्फ्यू कोग्रह पृथ्वी को बचाओ!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest