अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com



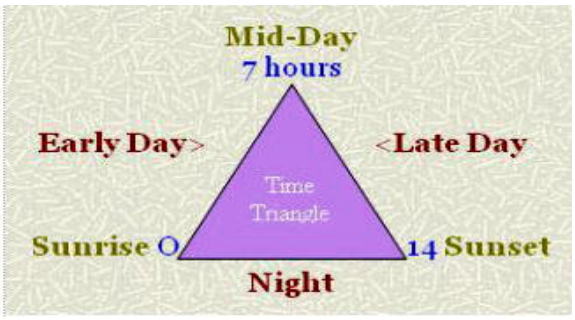
समय त्रिकोण

कस्टोडियन गार्जियन शॉर्ट टर्म न्यू एज टाइम मैनेजमेंट:**तटरक्षक 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: हे घंटे**सूर्योदय**
शुरुआती दिन0 - 7 घंटे से है
7 घंटे है**मिड डे**
देर दिन7 - 14 घंटे से है
14 घंटे है**सूर्यास्त**
रात14 - 21 घंटे से है

तटरक्षक घड़ी

कस्टोडियन गार्जियन क्लॉक(तटरक्षक घड़ी)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 > 1 मिनट में 21 सेकंड होते हैं > 1 सेकंड में 21 ब्लिंक होते हैं > 1 ब्लिंक 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 पलकें झपकाना; 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:**14वांघंटा, 12 मिनट, 16 सेकंड। **लाइन 2:**207वां
207 डाई 4 डीडब्ल्यू साल का दिन, 4वांसप्ताह का दिन
वाई 1 एम 8 डब्ल्यू 2 डी 4**पंक्ति 3:**वर्ष 1 - महीना 8 -सप्ताह 2 - दिन 4या
वर्ष 1 के बृहस्पति महीने में सप्ताह 2 का मध्य सप्ताह

नामकरण सप्ताह:दिन

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन	मध्य सप्ताह	दिन 5	सप्ताहांत	मजेदार दिन
1अनुसूचित जनजातिदिन	2रादिन	3तृतीयदिन	4वांदिन	5वांदिन	6वांदिन	7वांदिन
रविवार*	सोमवार*	मंगलवार*	बुधवार*	गुरुवार*शुक्रवार*		शनिवार*

*बुतपरस्त कैलेंडर

स्टॉप वॉच ब्लिंक, फ्लैश और क्लिक टाइम भी प्रदर्शित करेगी...सीजी घड़ी घड़ी, घड़ी और स्टॉप-वॉच द्वारा प्रदर्शित होती है।अपने घड़ीसाज़ से आपको पाने के लिए कहें 1(21 घंटे की घड़ी, घड़ी, स्टॉपवॉच,..).



हर साल सूर्योदय के समय सबसे छोटी रात के बाद ओ घंटे निर्धारित किए जाते हैं। हर 73 दिन(5 एक्स वर्ष)0 घंटा रीसेट है(डेलाइट सेविंग). जितना हो सके सूर्योदय के करीब उठने के लिए डेलाइट सेविंग की जरूरत होती है। सूर्योदय के समय उठना स्वाभाविक और स्वस्थ है।

सीजी डेली रूटीन

एक 'दैनिक दिनचर्या' 'दायित्व 2' को पूरा करने के लिए आवश्यक है(मानव शरीर की रक्षा करें)' और आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहें।उठो, एक गिलास हल्का ठंडा छना हुआ पानी पी लो, शौचालय जाओ, 'डेली फिट' करो(व्यायाम)',पूजा करना 'दैनिक प्रार्थना', चेहरा और हाथ धोएं, नाश्ता करें, कपड़े पहने। अपने 'योजनाकार' की जाँच करें। अब आप चुनौतियों के लिए तैयार हैं। आपका दिन शुभ हो, मई**1 भगवान**तुम्हें आशीर्वाद देते हैं'.बाहर जाकर हमेशा उपयुक्त सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।



एक 'दैनिक दिनचर्या' में न केवल 'मैं' बल्कि आप पर निर्भर अन्य 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 धो लें।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 दयालूता के कार्य**'। मैं, अपने आसपास के लोगों, समुदाय, अन्य प्राणियों, निवास स्थान के प्रति दयालु बनो...**1 भगवान**दयालुता के यादृच्छिक कृत्यों को प्यार करता है।ईविल को हर बार इस्तेमाल करें'**कानून दाता घोषणापत्र**'गाइड के रूप में।

खत्म हो रहे हैं 'बुराई' के 1000 साल! **अच्छा बनो!पिंजरे की बुराई!**



'ज्ञान की तलाश करें, प्राप्त करें और लागू करें', 'सीखें और सिखाएं', 'जीवन के अनुभवों' को आगे बढ़ाएं।जीवन के अनुभवों को सीखना, पढ़ाना एक उपयोगी के लिए आवश्यक हैं

1 भगवानसुखद जीवन।ये गतिविधियाँ स्थानीय आवास और प्रजातियों के अस्तित्व के साथ 'सामंजस्य' बनाने में मदद करती हैं। ज्ञान प्राप्त करने और लागू करने से उत्तर देने में मदद मिलती है**1 भगवान**न्याय दिवस पर प्रश्न।

दैनिक फिट(व्यायाम)

दैनिक व्यायाम एक अच्छा स्वास्थ्य होना चाहिए, दैनिक दिनचर्या का हिस्सा हैं।वे हर सुबह पूरे होते हैं। दैनिक व्यायाम में वृद्धि: सर्वांगीण कल्याण, रक्त परिसंचरण, मस्तिष्क गतिविधि, भोजन का पाचन, संभोग की इच्छा, मांसपेशियों की टोनिंग, आत्म सम्मान, प्रतिरक्षा प्रणाली की उत्तेजना।7 अभ्यास हैं: छाती, पवनचक्की, चौखट, डम्बल, घुटना टेकना, हुक, कुंडा. सभी 7 अभ्यास हे, शी के लिए हैं और दोहराए जाते हैं।

1 रिपीट से शुरू करें, अधिकतम 21 तक बढ़ाएं। अधिकतम रिपीट तक पहुंचने के लिए कितनी तेजी से सामान्य ज्ञान का उपयोग करें। दैनिक दोहराव के साथ बने रहना फायदेमंद है।1 दिन 21 बार व्यायाम करना और अगले दिन व्यायाम न करना लाभदायक नहीं है। व्यायाम समाप्त करने के बाद सीधे खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें और फिर अधिकतम सांस छोड़ें इसे 3 बार करें। अपने दैनिक दिनचर्या के साथ जारी रखें। **टिप्पणी !**व्यायाम न करना शरीर के प्रति पूर्ण अवहेलना, कम आत्मसम्मान, आलस्य,...

सीनाअभ्यास 1:लंबे हाथ खड़े हों जो फर्श पर क्षैतिज रूप से झुके हुए हों, अंगूठे छाती को छू रहे हों।जहाँ तक संभव हो भुजाओं को पीछे ले जाएँ(स्नैप मत करो). फिर बाहों को मूल मुड़ी हुई स्थिति में ले जाएं।दोहराना(21 अधिकतम)**!**

विंडमिलव्यायाम 2:लम्बे खड़े हों, बाहें फर्श से क्षैतिज रूप से बग़ल में फैली हुई हों(टी आकार) .अपनी दृष्टि को सीधे एक बिंदु पर केंद्रित करें। दक्षिणावर्त मुड़ना शुरू करें(बाएं से दायां). दृष्टि बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें जब तक कि मुड़ने वाला शरीर आपको इसे खोने के लिए मजबूर न करे। जितनी जल्दी हो सके ध्यान केंद्रित करते रहें। चक्कर आने की स्थिति में मुड़ते रहें या 21 मोड़ जो भी आए 1अनुसूचित जनजाति. अपने आप को स्थिर करते हुए कुछ कदम चलते हुए गहरी सांस लें।**टिप्पणी!** शुरुआत या बीमारी से उबरने की शुरुआत 1 मोड़ से होती है जो अधिकतम 21 मोड़ तक बढ़ जाती है।**चेतावनी**चक्कर आना शुरू होने पर हमेशा रुकें।

दरवाज़े का ढांचाव्यायाम 3:खुले दरवाजे के फ्रेम में सीधे खड़े हों, पैरों को कूल्हे की चौड़ाई से अलग करें, कोहनी समकोण पर ऊपर की ओर झुकें(90°, त्रिशूल आकार). जब तक आप कंधे के ब्लेड के बीच तनाव महसूस न करें, तब तक कोहनियों को दरवाजे की चौखट के किनारों पर दबाएं, पकड़ें(गिनती 10), तनाव का निवारण।तनाव छोड़ने के बाद, नाक के माध्यम से श्वास को समान रूप से फेफड़ों को अधिकतम तक भरते हुए, पकड़ें(गिनती 3), फिर धीरे-धीरे मुंह से अधिकतम सांस छोड़ें।कोई दोहराव नहीं!

डम्बलव्यायाम 4:1 डम्बल का उपयोग किया जाता है He(4 किलो), वह (2 किग्रा).2 डम्बल का प्रयोग न करें।पैरों के कूल्हे की चौड़ाई के साथ सीधे खड़े हों, कोहनियों को अपनी भुजाओं तक फैलाएँ, हथेलियाँ आगे की ओर हों। अपनी कोहनी को मोड़ते हुए बाएं हाथ से डंबल उठाएं



प्रकोष्ठ समकोण पर है(90 डिग्री).धीरे-धीरे बाइसेप्स को निचोड़ें, डंबल को ऊपर उठाकर शोल्डर होल्ड की ओर करें(गिनती 3), फिर धीरे-धीरे डंबल को शुरुआती स्थिति में कम करें, **दोहराना**(1-7). दाहिने हाथ में बदलें,**दोहराना**(1-7).

घुटना टेककरव्यायाम 5:एक प्रार्थना चटाई पर घुटने सीधे, हाथों को नितंब के खिलाफ मजबूती से रखा जाता है।सिर को तब तक आगे की ओर झुकाएं जब तक ठुड्डी छाती को न छू ले। अब धीरे-धीरे सिर को पीछे की ओर झुकाएं जहां तक यह जाएगा, साथ ही अपने हाथों को नितंबों पर स्थिर रखते हुए जितना हो सके पीछे की ओर झुकें।दोहराना(21 अधिकतम)**!**

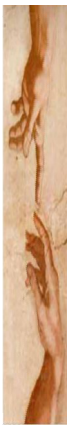
अंकुशव्यायाम 6:एक प्रार्थना मति पर(ठंड से बचाव)अपनी पीठ के बल लेट जाएं, हाथ फैलाए हुए हथेलियां शरीर के नीचे की ओर।अब धीरे-धीरे सिर झुकाएं

आगेविस्तारित हथियार हथेलियाँ शरीर के खिलाफ नीचे। अब धीरे-धीरे सिर को आगे की ओर झुकाएं जब तक कि ठुड्डी छाती को न छू ले उसी समय अपने पैरों, घुटनों को सीधा, लंबवत उठाएं(90°)पकड़(गिनती 3),फिर धीरे-धीरे लौट आओ(सिर, पैर)शुरुआत करने के लिए। दोहराना(21 अधिकतम)!

कुंडाइव्यायाम 7:एक प्रार्थना मति पर(ठंड से बचाव)अपनी पीठ के बल लेट जाएं, हथेलियों को नीचे की ओर फैलाएं।अब घुटनों को मोड़कर एड़ियों को नितम्ब को स्पर्श करें। हथेलियों को चटाई पर स्थिर रखते हुए घुटनों को दाईं ओर तब तक घुमाएं जब तक वे चटाई को स्पर्श न करें। फिर घुटनों को बाईं ओर घुमाएं और चटाई को छूएं।प्रत्येक बाएं कुंडा की गिनती करते हुए दाएं और बाएं कुंडा को दोहराएं। 21 करो!

1 परमेश्वर तुम्हारी सुनने की बाट जोह रहा है!

रोजप्रार्थना



प्रिय**1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता मुझे स्वच्छ,
दयालु और विनम्र बनने में मदद करें**7**गाइड के रूप में स्क्रॉल करें:

मैं आपकी कृतियों की रक्षा करूंगा और बुराई को दंड दूंगा।
अन्यायपूर्ण हमले, वंचितों, कमजोरों और जरूरतमंदों के लिए खड़े हो जाओ भूखे को खाना खिलाओ, बेघरों को आश्रय दो और बीमारों को आराम दो
उद्घोषणा: 1 ईश्वर, 1 आस्था, 1 चर्च, ब्रह्मांड संरक्षक संरक्षक आज के लिए धन्यवाद
आपका सबसे विनम्र वफादार संरक्षक अभिभावक (1 .)अनुसूचित जनजातिनाम)
की महिमा के लिए**1 भगवान**और मानव जाति की भलाई

इस प्रार्थना का उपयोग दैनिक दिनचर्या के दैनिक भाग में अकेले या किसी समूह में अपनी पसंद के किसी भी स्थान पर किया जाता है। प्रत्येक सीजी सभा में पाठ किया गया।

दैनिक पोषण



दैनिक होना चाहिए, पीने योग्य पानी है।पानी ठंडा है, फ़िल्टर किया गया है, पीएं aकांच(0.2 एल)7 तिएमईएस(सुबह, नाश्ता, शुरुआती दिन का नाश्ता, दोपहर का भोजन, देर से नाश्ता, रात का खाना, रात).कुल 1.4 एल।



7 गिलास पानी को अन्य पानी आधारित पेय के साथ पूरक किया जा सकता है: ग्राउंड कॉफी, कोको पाउडर, चाय(काले, हरे, हर्बल). इन्हें गर्म या ठंडा परोसा जाता है। सब्जियों का रस अच्छा है। न फलों का रस, न नींबू पानी! आहार 'सबसे बड़ा**नहीं**है**फ्रुक्टोज**!

प्रत्येक सप्ताह के दिन की एक थीम होती है:

पहला दिन:सब्ज़ियाँ;दूसरा दिन:मुर्गी पालन;तीसरा दिन:सस्तन प्राणी; मध्य सप्ताह: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, नाश्ते में शामिल हैं,रोटी, शहद, जड़ी बूटी, मसाले, अंडा, प्याज,..



प्रारंभिक नाश्ते में शामिल हैं,रोटी, मार्जरीन, जड़ी बूटी, मसाले, कसा हुआ पनीर, प्याज,..

दोपहर के भोजन में शामिल हैं,सलाद,...

देर से नाश्ते में शामिल हैं,फल और या नट और या जामुन। रात के खाने में शामिल हैं,सब्जियां, दिन की थीम,...

7 खाद्य पदार्थ जो रोजाना खाने चाहिए:कवक(मशरूम), अनाज(जौ मसूर, मक्का, जई, बाजरा, क्विनोआ, चावल, राई, ज्वार, गेहूं), गर्म मिर्च, प्याज(भूरा, चिव्स, लहसुन, हरा, लीक, लाल, वसंत), अजमोद, मीठी शिमला मिर्च, सब्जियां(शतावरी, सेम, ब्रोकोली, गाजर, फूलगोभी, अंकुरित, ..)स्वस्थ खाने का आनंद लें!खाने से पहले आता है धन्यवाद!

1 परमेश्वर तुम्हारी सुनने की बाट जोह रहा है!

आपको धन्यवादप्रार्थना



प्रिय**1 भगवान**, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता अपने नवीनतम संदेश द्वारा मुझे दैनिक पेय और भोजन की आपूर्ति करने के लिए धन्यवाद
मैं हर दिन पोषण के योग्य बनने का प्रयास करता हूं, मैं प्यास और सुन्न करने वाली भूख से बच सकता हूं, आपका सबसे विनम्र वफादार संरक्षक-अभिभावक (1)अनुसूचित जनजातिनाम) की महिमा के लिए**1 भगवान**और मानव जाति की भलाई

हर भोजन से पहले इस प्रार्थना का प्रयोग करें!

बचनाअस्वास्थ्यकर 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:रोज:दिनचर्या, प्रार्थना, फिट।संपर्क: आपातकालीन,पते। प्रार्थना.योजना, योजनाकार, समय

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

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

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

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

लिखने के लिए खाली पृष्ठ।

प्रयोग

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

कार्यस्थल या अध्ययन में अपने प्लानर का उपयोग करते समय 'समय' को अपने ऊपर हावी न होने दें! लोगों को जल्दी करने के लिए समय का उपयोग नहीं करना है।मानव शरीर जल्दबाजी के लिए नहीं बनाया गया है।

विचारों को भूलने या खो जाने न दें।हर दिन बहुत सारे विचारों को सोचा जाता है और जल्दी से भुला दिया जाता है या खो दिया जाता है। इसका कारण यह है कि वे जहां संरक्षित, दर्ज या लिखित नहीं हैं।सर्वश्रेष्ठ खो गए हैं!

जब नए विचारों को संरक्षित और पोषित करने की बात आती है तो स्मृति अविश्वसनीय होती है।एक नोटबुक ले लो(योजनाकर्ता)या आपके साथ रिकॉर्डर और जब कोई विचार विकसित हो, तो उसे सुरक्षित रखें! साप्ताहिक अपने विचार दर्ज करें!

1 परमेश्वर तुम्हारी सुनने की बाट जोह रहा है!

योजनाकर्ताप्रार्थना



प्रिय**1 भगवान**, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता मेरी दैनिक दिनचर्या की योजना बनाने में मेरी मदद करें
मैं अपनी योजना का विश्लेषण और समीक्षा करूँगा मैं दूसरों को एक योजनाकार का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करूँगा
धन्यवाद, मेरे योजनाकार के लिए
मेरी कोशिश है कि इसका इस्तेमाल शॉर्ट और लॉन्ग टर्म प्लानिंग फॉर द ग्लोरी के लिए किया जाए**1 भगवान**और मानव जाति की भलाई

इस प्रार्थना का प्रयोग 'दैनिक दिनचर्या' के प्रातःकाल में किया जाता है !

सोना

जीवित रहने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आराम आवश्यक है।मुख्य विश्राम 'नींद' है। यह एक दैनिक दिनचर्या समाप्त करता है। प्रतिदिन का 1/3 भाग लेट कर व्यतीत होता है, इसका कुछ भाग सोना पड़ता 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।

आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद पाने के लिए एक शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा है। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है।रात का कर्फ्यू इसे बनाता है

संभव। '**प्रांत**'नाइट कर्फ्यू' लागू करें।

सोने के लिए लेटने से पहले आवश्यक शर्तें हैं.

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

1 परमेश्वर तुम्हारी सुनने की बाट जोह रहा है!

सोनाप्रार्थना



प्रिय**1 भगवान**, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता जब मैं सबसे कमजोर हूं तो मेरी रक्षा करें
मुझे अशांत बुरे विचारों से बचाओ मुझे चैन की नींद लेने 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(कोई प्लास्टिक नहीं)0.2 लीटर फ़िल्टर्ड पानी से भरा(कुछ नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर।हर रात सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर शीशा लगाएं।**टिप्पणी!** हर बार शौचालय जाने के बाद रात में पियें और जब गला सूख रहा हो तो सुबह उठते ही आराम करें।

1 गोल्ड टोन कांच का कटोरा लें(केवल डबल्स के लिए)हर्बल शंखनाद युक्त(सुगंध चिकित्सा)खिड़की के किनारे बेडसाइड टेबल पर!

बीच में एक ब्रेक के साथ 2 नींद लेना सामान्य बात है।क्या आपको उठना चाहिए (शौचालय जाने के लिए..), लौटने पर बिस्तर के किनारे पर बैठो, थोड़ा पानी पी लो। निम्नलिखित व्यायाम करें(सभी व्यायाम बिस्तर के किनारे पर घुटनों के बल बैठ कर किए जाते हैं, कंधे को चौड़ा करके) .हर बार जब आप उठें तो एक अलग व्यायाम करें।

1अनुसूचित जनजाति व्यायाम:हथेलियों को रखें*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, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।*विविधता मुट्ठी का उपयोग करें।

2रा व्यायाम:मुठ मारना*उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ रखें। मुट्ठियों को बाहर की ओर और घुटनों को अंदर की ओर दबाएं, 7 सेकंड तक रुकें(आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस करते हैं) .आराम करें, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।* भिन्नता सपाट हथेलियों का उपयोग करती है।

3तृतीयव्यायाम:बाहों को मोड़ें(90%)छाती के स्तर पर बाएँ हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, उँगलियों को मोड़ें, दाएँ हाथ को नीचे की ओर झुकाकर उँगलियों को मोड़ें। उंगलियों को कसकर बांधें। अब हाथों को विपरीत दिशा में खींचे, 7 सेकंड रुकें(आप उंगलियों, बाहों, छाती में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

चौथा व्यायाम:बाहों को मोड़ें(90%)छाती के स्तर पर बाएं हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, दाहिने हाथ को मुट्ठी में मोड़ें। मुट्ठी को हाथ में रखें और साथ ही नीचे दबाएं, खुले हाथ को ऊपर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें। उल्टा करें, 7 सेकंड रुकें (आप हाथ, हाथ, गर्दन, छाती में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें और पानी की घूंट लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।कोई दोहराव नहीं।

तनावग्रस्त पीठ वाले लोग इस व्यायाम 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 हाथ, पीठ, पेट में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

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

सुबह 7 घंटे की नींद के बाद:

उठो, एक गिलास छना हुआ पानी पी लो, शौचालय जाओ, 'दैनिक फिट' करो(व्यायाम)', 'दैनिक प्रार्थना' की पूजा करें, चेहरा धोएं, हाथ धोएं, नाश्ता करें, कपड़े पहने। अपनी जाँच ' योजनाकर्ता '. अब आप जीवन के अनुभवों के लिए तैयार हैं।बाहर जाते समय सुरक्षात्मक कपड़े और सिर, आंखों और पैरों की सुरक्षा करें.

नींद रोकना यातना है!पूछताछ उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है।अत्याचारियों को जिम्मेदार ठहराया जाता है:**एमएसR7**

कस्टोडियन गार्जियन उपयोग: CG NAS(नए युग मानक)बी एस 1(बिस्तर मानक)!रात में बाहरी शोर की अनुपस्थिति की मांग(रात का कर्फ्यू)!

रात का कर्फ्यू

मानव शरीर को निशाचर के लिए नहीं बनाया गया था।मनुष्य ने अपने मस्तिष्क की शक्ति का दुरूपयोग एक रात्रिचर जीवन शैली बनाने के लिए किया। यह जीवनशैली अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है।अच्छी सेहत के लिए रात का कर्फ्यू जरूरी है।

14-21 घंटे से 7 घंटे का रात्रि कर्फ्यू *अनिवार्य है।अच्छे स्वास्थ्य के लिए ऊर्जा की खपत में कमी, प्रदूषण में कमी, वन्य जीवन की सुरक्षा।अपराध में कमी, सरकार की लागत कम करना, गुणा 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। आपातकालीन या हीटिंग के अलावा किसी भी ऊर्जा का उपयोग नहीं किया जाता है!1 सार्वजनिक समाचार रेडियो स्टेशन की अनुमति है अन्य सभी मनोरंजन बंद हैं! कोई भी निर्माण, कार्यालय या खुदरा विक्रेता ऊर्जा का संचालन या उपयोग नहीं करता है!घरों का उपयोग कर सकते हैं

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

रात्रि 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 में जाते हैं**एमएसR3**.



रात का कर्फ्यूग्रह पृथ्वी बचाओ!

