

# প্রয়োজনীয়তা



সূচক

বেসিক:

দৈনিক প্রার্থনা, প্রতিদিনের রুটিন, সিজি ক্যালেন্ডার, ডেলি ফিট, ফান-ডে থিম, 7 স্ক্রোল ওভারভিউ, জবাবদিহিতা, সময়-ত্রিভুজ, ভোটদান, সুরক্ষা।

সিজি ধারণা

হিংস্র ধারণা নেই, বিচারের ধারণা। কোনও লাভের ধারণা নেই (ক্রোন), অর্থনৈতিক ধারণা, শৃঙ্খলা পরিবেশ (সবুজ) ধারণা, বেঁচে থাকার চেইন। সময় ব্যবস্থাপনা (এন.এ.টি.এম.)

1 0শ্ববরের মহিমা এবং মানবজাতির মঙ্গল!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD

1 GOD 1 FAITH 1 Church

Universe  
Custodian  
Guardians

Law-Giver Manifest

1 youশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

### প্রতিদিন প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর, সর্বাধিক সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টি 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 গড, 1 এফআইটিএইচ, 1 চার্চ, ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ানস আজকের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আপনার অত্মনত নম্র বিশ্বস্ত প্রহরী-অভিভাবক (যে স্ট্যান্ড নাম)

গ্লোরি অফ 1 শ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল

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



### ধন্যবাদ প্রার্থনা

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



আমি প্রতিদিন পুষ্টির উপযুক্ত হওয়ার চেষ্টা করি

আমি তৃষ্ণার্ত তৃষ্ণার্ত থেকে বাঁচতে পারি এবং ক্షুধার্ত যন্ত্রণাগুলি আপনার সবচেয়ে নম্র বিশ্বস্ত প্রহরী-অভিভাবককে বেদনাদায়ক (যে স্ট্যান্ড নাম)

গ্লোরি অফ 1 শ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল

প্রতিটি ফিডের আগে এই প্রার্থনাটি ব্যবহার করুন!



প্রতি সপ্তাহে দিনের একটি ডিনার থিম থাকা প্রয়োজন:

দিন 1: শাকসবজি; দিন 2: মুরগি; দিন 3: স্তন্যপায়ী;

মধ্য সপ্তাহ: সরীসৃপ; দিন 5: সীফুড;

সপ্তাহের শেষ: বাদাম, বীজ; মজার দিন: পোকামাকড়.



## প্রাত্যহিক কাজ

এ 'বাধ্যতামূলক 2' পুরণের জন্য প্রতিদিনের রুটিন 'প্রয়োজনীয় (মানবদেহ রক্ষা করুন)' এবং আসন্ন চ্যালোগ্রাফ মোকাবেলা করার জন্য 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 চ্যালোগ্রাফগুলির জন্য প্রস্তুত। 'শুভ দিন কাটুক, হতে পারে 1 শ্বর তোমার মঙ্গল হোক'।

এ 'প্রতিদিনের রুটিনে কেবলমাত্র '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। দিনে 5 বার খাওয়ান:

'প্রাতঃরাশ, প্রারম্ভিক দিনের নাস্তা, মধ্যাহ্নভোজন, দেরিতে নাস্তা, রাতের খাবার'। প্রতিটি ফিডের সাথে এক গ্লাস হালকা ঠাণ্ডা ফিল্টারযুক্ত জল পান!

**বিঃদ্রঃ!** প্রতি পুষ্টির পূর্বে আপনি পূজা করুন: ধন্যবাদ প্রার্থনা

প্রতি সপ্তাহে একটি খাবার থিম থাকা প্রয়োজন: যেমন দিন 1: শাকসবজি ;  
দিন 2 : পোল্ট্রি ; দিন 3 : স্তন্যপায়ী ; মিড - সপ্তাহ : সরীসৃপ ; দিন 5 : সীফুড ;  
সপ্তাহ - শেষ : বাদাম ও বীজ ; মজার দিন : পোকামাকড় ।

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!



এ 'প্রতিদিনের রুটিনে 'ভাল থাকা এবং দুষ্টিকে শাস্তি দেওয়া অন্তর্ভুক্ত। ভাল থাকার কাজ করা জড়িত 'করণার এনোমেলো কাজ '। আমি, আপনার চারপাশের মানুষ, সম্প্রদায়, অন্যান্য প্রাণীদের, আবাসের প্রতি দয়া করুন ... 1 শ্বর

উদারতার এনোমেলো 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!

ই 'জ্ঞান সন্ধান, অর্জন এবং প্রয়োগ' করার 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।

বেঁচে থাকার এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশ্রাম প্রয়োজন। মূল বিশ্রামটি হ'ল 'ঘুম'।  
ঘুম একটি দৈনিক রুটিন শেষ করে। ফিউ এবং পরিষ্কারের পরে 1 ঘন্টা কেটে যাওয়া উচিত ছিল।  
উপাসনা 'ঘুমের প্রারথনা'। বিশ্রামে পুনরর্জীবিত 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।

### 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, গুনকে উত্সাহিত করা।

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



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 শরীর তাড়াহুড়া  
করার জন্য ডিজাইন করা হয়নি।

আইডিয়াসকে 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!

আপনার ধারণাগুলি পর্যালোচনা করুন। আপনি যেমন আপনার ধারণা পর্যালোচনা (প্রতি 4 সপ্তাহ ভাল)।  
কারণ কোন মূল্য থাকবে না। তারা ঝুলিয়ে রাখার মতো নয়। তাদের ত্যাগ করুন। কিছু ধারণা এখন বা পরে কিছু  
তারিখে দরকারী বলে মনে হচ্ছে। এগুলি রাখুন, তাদের ফাইল করুন: 'অ্যাক্টিভ' বা 'পরে'। এখন, 'অ্যাক্টিভ'  
ফাইলটি নিন।

একটি ধারণা চয়ন করুন! এখন এই ধারণাটি বাড়ান। চিন্তা করুন। সম্পর্কিত ধারণার সাথে ধারণাটি বেঁধে রাখুন।  
গবেষণা, এই ধারণার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ বা সামঞ্জস্যপূর্ণ কিছু আবিষ্কার করার চেষ্টা করুন। সমস্ত কোণ,  
সম্ভাবনা তদন্ত করুন। আপনি যখন মনে করেন আপনার ধারণা প্রয়োগ করার জন্য প্রস্তুত। তাই করো। মতামত,  
সূক্ষ্ম টিউন ধারণা পান।

## কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ক্যালেন্ডার

### ঘা তারা-মাস

ডাবলু ঘ 1 গ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### ঘা সূর্য-মাস

7 এফ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 গ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 এফ ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এম

### ঘা বৃধ-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### ঘা শুক্ৰ-মাস

7 গ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এস
7 এফ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 এম ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ

### ৫১ পৃথিবী-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### ১১ চাঁদ-মাস

7 গ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এস
7 গ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 এফ ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ

### 7১ মঙ্গল-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### 8১ বৃহস্পতি-মাস

7 গ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এস
7 গ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 এফ ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ

### 9১ শনি-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### 10১ ইউরেনাস-মাস

7 গ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এস
7 গ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 এফ ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ

### 11১ নেপচুন-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### 12১ প্লুটো-মাস

7 গ ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ
7 গ ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 গ
7 এফ ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫		7 এফ

### 13১ সৌর-মাস

ডাবলু ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 2	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 3	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	
ডাবলু 4	ঘ	ঘ	ঘ	ঘ	৫	

### 14১ নিস্তারপর্ব-মাস

7 গ	ঘ নিস্তারপর্ব
7 এফ	কোয়ার্টার-বছর
7 গ	ঘ কোয়ার্টারো - নিস্তারপর্ব
7 এফ	

## 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: সার্বক্মণিক সুস্থতা, রক্ত চলাচল, মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ, খাদ্য হজম, সঙ্গম-তাগিদ, পেশী টোনিং, আত্ম-সম্মান, ইমিউন সিস্টেমের উদ্দীপনা। 7 টি অনুশীলনগুলি হ'ল: বুক, উইন্ডমিল, ডোর ফরম, ডাম্বেল, হাঁটু, হুক, সুইভেল। সমস্ত 7 টি অনুশীলন তিনি, তাঁর জন্ম 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!** অনুশীলন না করা শরীরের প্রতি অবহেলা, স্ব-স্ব-সম্মান, অলসতা, ...

**বুক অনুশীলনী 1:** লম্বা দাঁড়ানো, অস্ত্রগুলি মেঝেতে অনুভূমিকভাবে বাঁকানো (টি আকার) বুকে ছোঁয়া থাম্বস। 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 arms (টি-আকৃতি)। আপনার দৃষ্টি প্রত্যক্ষভাবে একক পয়েন্টে ফোকাস করুন। ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘুরতে শুরু করুন (বাম থেকে ডান)। টার্নিং বডি আপনাকে এটিকে হারাতে বাধ্য না করা পর্যন্ত ভিশন পয়েন্টে ফোকাস করা। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রিফোকসিং চালু রাখুন। মাথা ঘোরার পয়েন্টে বা যেকোনো 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 ফরম অনুশীলন 3:** ডান কোণে ফুট হিপ প্রস্থ পৃথক্ কনুই বাঁকানো দিয়ে খোলা দরজা ফরমে খাড়া হয়ে দাঁড়ানো (90 °, ত্রিশূল আকার)। কাঁধের ব্লেডগুলির মধ্যে টান অনুভব না করা, ধরে না হওয়া পর্যন্ত দরজার ফরমের পাশে কনুই টিপুন (গণনা 10), রিলিজ টান। টান ছাড়ার পরে নাক দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাসের সমানভাবে ফুসফুসকে সর্বোচ্চে পূরণ করে রাখুন hold (গণনা 3), তারপরে ধীরে ধীরে মুখের মাধ্যমে সর্বাধিক স্থির করুন।

**ডাম্বেল অনুশীলন 4:** 1 ডাম্বেল তিনি ব্যবহার করা হয় (4 কেজি), সে (২ কেজি)। 2 টি ডাম্বেল ব্যবহার করবেন না। আপনার হাতের তালুতে সামনের দিকে হাঁটুতে প্রস্থের কনুই দিয়ে খাড়া হয়ে দাঁড়াও। বাম হাত দিয়ে ডাম্বেল তুলুন

সামনের কোণটি সঠিক কোণে না হওয়া পর্যন্ত আপনার কনুইটি বাঁকানো (90 °) আসতে আসতে বাইসপ চেপে ধরুন, কাঁধ ধরে রাখার দিকে ডাম্বেল উপরে তুলেছেন (গণনা 3) , তারপরে আসতে আসতে ডাম্বেলটি 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 বৃক্কে 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 নিচে। এবার আসতে আসতে মাথা এগিয়ে line শরীরের বিরুদ্ধে হাত বাড়ানো হাতের তালু। আপনার হাত, হাঁটু সোজা, উল্লম্বভাবে উপরে উঠানো পর্যন্ত চিবুক বৃক্কে স্পর্শ না করা পর্যন্ত ধীরে ধীরে মাথাটি সামনের দিকে ঝুঁকুন lift (90 °) রাখা (গণনা 3) , তারপর আসতে আসতে 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 শক্তিশালী 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।

## রাতের সময় ব্যায়াম

মাঝখানে বিরতিতে 2 ঘুমানো স্বাভাবিক। আপনি উঠতে হবে (টয়লেট যেতে ...) , ফিরে বিছানার কিনারায় বসুন, কিছু জল পান করুন এবং নীচের অনুশীলনগুলির মধ্যে 1 করুন (বিছানার কিনারা হাঁটুতে কাঁধে বিস্তৃত রেখে সমস্ত ব্যায়াম করা হয়) । প্রতিবার উঠলে একটি আলাদা অনুশীলন করুন।

**1 ম অনুশীলন:** তালু রাখুন \* আপনার হাঁটু বাইরের বিরুদ্ধে আপনার হাত। হাতটি ভেতরের দিকে টিপুন, হাঁটুর বাইরের দিকে, 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। \* প্রকরণের ব্যবহারের মুষ্টি

**২ য় অনুশীলন:** মুষ্টি তৈরি করুন \* এগুলি আপনার হাঁটুর ভিতরে রাখুন। মুষ্টির বাইরের দিকে টিপুন, হাঁটুর অভ্যন্তরে, সেকেন্ড ধরে রাখুন (তুমি অনুভব কর

বাহু, পা, পাকস্থলীতে টান)। আরাম করুন, শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, জল চুমুক দিন, শূয়ে থাকুন, ভাল ঘুমোবেন। \* প্রকরণটি সমতল পাম ব্যবহার করে।

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

**চতুর্থ অনুশীলন:** অস্ত্র বাঁকানো (90%) বুকের স্তরে বাম হাতের ওপরে ঘুরুন, ডান হাতটিকে মুঠিতে পরিণত করুন। হাতের মুঠিতে নীচে রাখুন একই সময়ে ওপেন হাতটি উপরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন। বিপরীত ক্রম  
- সিআর, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি হাত, বাহু, ঘাড়, বুক টান অনুভব করছেন)।  
আরাম করুন, একটি নিঃশ্বাস নিন এবং পানির চুমুক শূয়ে পড়ুন, 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, শূয়ে 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। এক গ্লাস দিয়ে শেষ করুন (0.2 লি) হালকা শীতল ফিল্টার জল।

**অনুশীলন না করা:** আপনাকে অযোগ্য, অলস, অস্বাস্থ্যকর, ব্লুবারি, নিজের পরিবারের ভারসাম্য এবং সম্প্রদায়ের বোঝা, বাচ্চাদের কাছে একটি খারাপ উদাহরণ, হতাশাগ্রস্ত করা, আরও অসুস্থ হওয়া, বিশ্রী সঙ্গম করা, মরা জাংগার করে তোলে।

প্রতিদিনের ফিটের অংশটি পুষ্টি! আমরা কতটা স্বাস্থ্যবান, কতকাল বেঁচে থাকি। আমাদের খাদ্যাভাসের সাথে অনেক কিছু করার আছে।

দিনে 5 বার খাওয়ান:

প্রাতঃরাশ, জল, গুল্ম, মশলা, মধু, কফি, ..

প্রারম্ভিক দিন-নাস্তা, জল, ফলমূল, গুল্ম, চা, ..

মধ্যাহ্নভোজ, জল, সালাদ, ডিম, কফি, ..

দেবী-নাস্তা, জল, বাদাম, বেরি, মশলা, কোকো, ..

রাতের খাবার '। জল, ডিনার থিম, চা বা কফি অন্তর্ভুক্ত .. শাকসবজি।

7 খাবারগুলি যা প্রতিদিন খাওয়া উচিত: ছত্রাক (মাশরুম) শস্য (রাই, বার্লি, মসুর, ভুট্টা, ওটস, বালোট, কুইনোয়া, চাল, জৈব, গম), গরম মরিচ, পেঁয়াজ (বাদামী, সবুজ, লাল, বসন্ত, শাইভস, রসুন, লিক), পার্সলে, মিষ্টি-ক্যাপসিকাম, শাকসবজি (অ্যাস্পারাগাস, মটরশুটি, ব্রকলি, ফুলকপি, গাজর, মটর, স্প্রাউট ..)

## মজার দিন থিম

সি> উদযাপনের দিন এফ> মজার দিন এম> স্মৃতি-দিবস এস> লজ্জা-দিন

মাস	দিন	দিন
তারি	নববর্ষ দিবস ২.১.২০১৮	শায়ার ডে 1.3.7
সূর্য	ব্লসমডে 2.1.7	অপরাধ দিবসের ভুক্তভোগীরা ২.৪..7
বুধ	গুণ গুণ দিন 3.1.7 যুদ্ধ দিবসের ভুক্তভোগীরা ৩.৪..7	
শুক্ৰ	শিশু দিবস 4.1.7	দূষণ দিবস ৪.২..7
পৃথিবী	শ্রমিক দিবস 5.1.7	মা দিবস 5.3.7
চাঁদ	শিক্ষা দিবস 6.1.7	Defoliant Day 6.2.7
মঙগল	দাদা দাদী দিবস 7.1.7 পুষ্টি দিবস 7.3.7	
বৃহস্পতি	ইউনিভার্স ডে 8.1.7	হলোকাস্ট দিবস 8.2.7
শনি	বাসস্থান দিন 9.1.7	ক্রোন ডে 9.3.7
ইউরেনাস	পিতৃদিবস 10.1.7	ব্লাবার ডে 10.2.7
নেপচুন	বেঁচে থাকার দিন 11.1.7	পোষা দিবস 11.3.7
প্লুটো	সুস্বাস্থ্যের দিন 12.1.7	আসক্তি দিবস 12.2.7
সৌর	গুল্ম দিবস 13.1.7	গাছের দিন 13.3.7
নিস্তারপর্ব	নিস্তারপর্বের দিন 14.1.7	কোয়াটারো দিবস 14.0.2

ফান-ডে থিমগুলি কোনও সম্প্রদায়ের জন্য লজ্জাজনকভাবে উদযাপন করা দরকার celebrate অংশ নিচ্ছেন উদযাপন , স্মারক , লজ্জা , দিবসটি সারা বছর সম্প্রদায়ের জীবনযাত্রার একটি গুরুত্বপূর্ণ, প্রয়োজনীয় অংশ। অন্যান্য ব্যক্তির সাথে সামাজিকীকরণ ব্যক্তিগত মানসিক স্থিতিশীলতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা অনুসরণ 1 শ্বর ! 6 দিন কাজ করুন এবং দিনটিকে 7 মজাদার দিন করুন।

সামাজিকীকরণ করুন, আনন্দ করুন, গান করুন, নাচবেন, খাবেন, পান করুন (আমি মদ খাই না) , হাসুন তবে আন্তরিক সম্প্রীতি, সুখ কামনা করে প্রার্থনা ও ধ্যান করুন। একটি জমায়েত দেখুন। ফান-ডে থিমগুলি সমর্থন করুন।



1 youশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

### মজার দিন প্রার্থনা

প্রিয় 1 শ্বর , সর্বাধিক সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আপনার অতি নম্র বিশ্বস্ত রক্ষক-অভিভাবক (যে স্ট্যান্ড নাম)

ধন্যবাদ 'আপনি এই সপ্তাহগুলির চ্যালেঞ্জগুলির জন্য আমি

দৈনিক-প্রার্থনাটি বেঁচে থাকার চেষ্টা করেছি

আজ আমি পরিবার ও বন্ধুদের সাথে উদযাপন করছি এবং উপাসনা করছি আমি

আসন্ন সপ্তাহের গ্লোরি অফ এর জন্য গাইডেন্স চাই ask 1 শ্বর এবং

মানবজাতির মঙগল



থিম দিবসে একটি প্রাসঙ্গিক প্রার্থনা ব্যবহৃত হয় + ফান-ডে প্রার্থনা!

## 7 স্ক্রোল ওভারভিউ

### স্ক্রোল 1: বিশ্বাস

### নিশ্চয়তা প্রার্থনা

এখানে 1 শ্বর তিনি এবং তিনি উভয় কে!

1 শ্বর 2 ইউনিভার্স তৈরি করেছেন এবং মানবদেহকে শারীরিক ইউনিভার্সের কাস্টোডিয়ান হিসাবে নির্বাচিত করেছেন!

মানবজীবন ধারণা থেকে পবিত্র এবং গুনের বাধ্যবাধকতা রয়েছে!

মানবজাতি হ'ল জ্ঞান সন্ধান করা এবং তারপরে এটি প্রয়োগ করুন!

আইন-দাতা ম্যানিফেস্ট প্রবর্তন সমস্ত বার্তাগুলিকে প্রতিস্থাপন করে 1 ODশ্বর প্রেরিত!

নম্বরগুলি গুরুত্বপূর্ণ এবং number নম্বর divine শব্দিক!

একটি পরলোক আছে এবং আছে অ্যাঞ্জেলাস!

### স্ক্রোল 2: বাধ্যবাধকতা

### বাধ্যতামূলক প্রার্থনা

উপাসনা 1 ,শ্বর, অন্যান্য সমস্ত প্রতিমা ফেলে দিন

গর্ভধারণ থেকে মানব দেহ রক্ষা করুন

জীবন দীর্ঘ, জ্ঞান সন্ধান, অর্জন এবং প্রয়োগ

গুনে এবং নিজের পরিবার শুরু করার সাথে

সম্মান করুন, আপনার বাবা-মা এবং দাদাদের সম্মান করুন

পরিবেশ এবং এর সমস্ত জীবনরূপ রক্ষা করুন

ব্যবহার ' আইন দাতা ম্যানিফেস্ট ', এর বার্তাটি ছড়িয়ে দিন প্রাণীদের

নিষ্ঠুরতা এবং বিলুপ্তি থেকে রক্ষা করুন

অন্যায়ভাবে আক্রমণ করা, সুবিধাবঞ্চিত, দুর্বল এবং অসুস্থদের পক্ষে দাঁড়ান

কমুদারত, আশ্রয়হীনকে এবং অসুস্থ আরামদায়ক খাবার দিন

অন্যায়, একাকীত্ব এবং পরিবেশ ভাঙচুরের প্রতিবাদ করুন

পুরস্কৃত কাজ করুন, কোন পাউরুটি নেই

দুষণ এড়িয়ে চলুন এবং পরিষ্কার করুন

ভাল পুষ্টি Ev

কবরস্থান, নিকটবর্তী কবরস্থান

ন্যায়বিচার করুন এবং প্রাপ্য সম্মান দিন সব নির্বাচনে ভোট দিন!

### স্ক্রোল 3: সুবিধাদি

### প্রার্থনা অনুরোধ

শ্বাস প্রশ্বাসের, পরিষ্কার বায়ু

সহিংস মুক্ত সম্প্রদায় রয়েছে Have

পানীয়যোগ্য, ফিল্টারযুক্ত জল	একটি পোষা প্রাণী আছে
থাওয়ার যোগ্য, স্বাস্থ্যকর খাবার	নিখরচায় শিক্ষা
প্রতিরক্ষামূলক, সশ্রয়ী মূল্যের পোশাক	অসুস্থ হলে নিখরচায় চিকিৎসা
স্বাস্থ্যকর, সশ্রয়ী মূল্যের আশ্রয়	সম্মান পাবেন
উপাসনা এবং বিশ্বাস 1 শ্বর	ন্যায়বিচার পান
নৈতিক সংঘমের সাথে মুক্ত বক্তৃতা পুরস্কৃত কাজ	
সাথী, পরিবার শুরু করুন	অবাধে নির্বাচিত সরকার আছে
মর্যাদার সাথে শেষ	

#### স্ক্রোল 4: ব্যর্থতা

#### ব্যর্থতা প্রার্থনা

অনুরতি	নরমাংসবাদ	হিংসা	মিথ্যা কথা
লুণ্ঠন	স্বার্থপর	ধ্বংসাত্মক	

#### স্ক্রোল 5: ফজিলত

#### ফজিলত প্রার্থনা

কেবল উপাসনা 1 শ্বর এবং সর্বদা মন্দ শাস্তি  
যা স্থানান্তরিত শিখুন, তারপরে শেখান এবং জ্ঞানের ধারাবাহিকতা  
পরিবেশ রক্ষা করুন এবং আবাসনের সাথে মিলিত হোন  
প্রেমময়, নিরন্তরযোগ্য এবং বিশ্বস্ত পরিষ্কার ও পরিপাটি অধ্যবসায়  
সাহস, করুণা, ন্যায়বিচার, ভাগ করে নেওয়া

#### স্ক্রোল 6: ক্রোনিকাল

#### ইতিহাস প্রার্থনা

সৃষ্টি অতীত কাছাকাছি - 700 থেকে - 70 বছর কারেন্ট  
প্রাচীন টাইমস থেকে - 2,100 বছর দূরবর্তী অতীত টাইমস থেকে 0 বছর পর থেকে 1,400 বছর  
নতুন বয়স: মাঝারি অতীত - 1,400 থেকে - 700 বছর  
ভাববাণী

#### 7 স্ক্রোল: পরজীবন

#### আত্মা প্রার্থনা

শোক প্রার্থনা	খারাপ প্রার্থনা পুনরুদ্ধার করুন	ভাল প্রার্থনা পুনরুদ্ধার করুন	
শ্মশান	বিচার এর দিন	খাঁটি স্ক্রোল	ফেরেশতা



## দায়িত্ব

**1 শ্বর** জবাবদিহি! ব্যক্তি, সম্প্রদায়, সংস্থাগুলি, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এবং সরকারকে কিছু করার নেই। কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান জবাবদিহিতা সমর্থন করে। জবাবদিহিতার ভিত্তি, 'ন্যায়বিচার'!

জবাবদিহিতা আইন ও আচরণের জন্য প্রয়োজ্য। যখন কিছু তুল হয়ে যায়, সম্প্রদায়ের নিয়মকানুনগুলি লঙ্ঘন করা হয়, সম্প্রদায়ের নৈতিকতা এবং নাগরিক প্রত্যাশা পূরণ হয় না, জবাবদিহিতা প্রয়োগ করা হয়।

আইন-দাতা ন্যায়বিচার জবাবদিহিতার উপর ভিত্তি করে। একটি অভিযোগ করা হয়েছে। 'সত্য' অনুসন্ধানের জন্য প্রতিরক্ষা, মামলা এবং বিচার বিভাগীয় সহযোগী। অভিযোগটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। বয়স ভিত্তিক বাক্যটিতে একটি বাধ্যতামূলক + সংযোজন প্রয়োগ করা হয়। ফলাফল: পুনর্বাসন এবং



কৃতিপূরণ। (দেখুন 7 প্রদেশ, বিচারপতি)

দায়বদ্ধতা বনাম দায়বদ্ধতা! একটি দম্পতি বিবাহ চুক্তিতে প্রবেশ করে। দুজনেরই বিয়েতে কাজ করার দায়বদ্ধতা! একটি ব্যর্থ বিবাহ উভয় পক্ষের তাদের কর্ম বা নিষ্ক্রিয়তার জন্য দায়বদ্ধ থাকে যা ব্যর্থতা নিয়ে আসে।

কোনও কার্য এমন একটি দলকে জড়িত করতে পারে যারা এটি প্রয়োগের জন্য দায়বদ্ধ। তবে এক ব্যক্তি (দলনেতা) জবাবদিহি করা হবে। একটি কমিটিকে বা গ্যাং অন্তর্ভুক্ত দায়বদ্ধ এবং দায়বদ্ধ।

দায়বদ্ধতা বনাম ক্ষমা! জবাবদিহিতা প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পরে, ক্ষমা জবাবদিহিতার ফলাফল বাতিল করে। বিচারিক বিচারে একজন অপরাধীকে ক্ষমা করা হয়। কিছু মন্দ অ্যান্টি-সৃষ্টিকর্তা কাল্টস সপ্তাহে একবারে সমস্ত খারাপ দুষ্টি লোককে ক্ষমা করা হয়। সপ্তাহের বাকি অংশগুলি তারা খারাপ মন্দ। পরের সপ্তাহে তাদের ক্ষমা করা হয় (পুনরাবৃত্তি দুষ্টিচক্র) ....

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ক্ষমার বিরোধিতা করে। ক্ষমা দুর্নীতিগ্রস্থ, দুষ্টি!



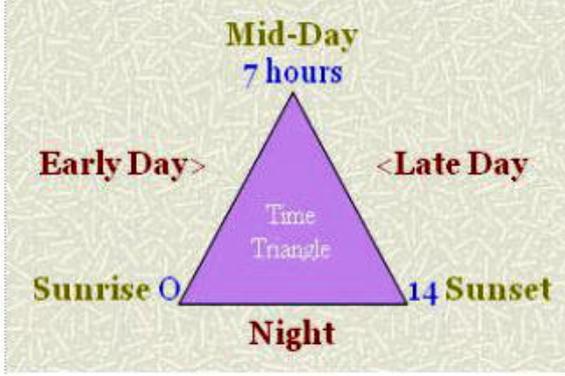
**1 শ্বর** বিচারের দিন প্রতিটি আত্মকে জবাবদিহি করে! **1 শ্বর** ক্ষমা করে না  
ভুলের পরিণতি হয়!

(After পরবর্তী জীবনের স্ক্রোল দেখুন)



## সময় - ত্রিভুজ

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান নতুন বয়স সময়-ব্যবস্থাপনা!



দিন শুরু : হে ঘন্টা সূর্যোদয়

সকাল সকাল 0 থেকে 7 ঘন্টা 7 ঘন্টা হয় মিড-ডে

শেষ দিন 7 - 14 ঘন্টা থেকে 14 ঘন্টা হয় সূর্যাস্ত

রাত থেকে 14 - 21 ঘন্টা

বাধ্যতামূলক নাইট কারফিউ: 14-21 ঘন্টা থেকে। দ্বারা প্রয়োগ করা হয় শায়ার।

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান কেলক্ক (সিজি ক্লক) স্বল্পমেয়াদী জন্ম (ঘন্টা)

সময়-পরিচালনা, অন্যান্য সমস্ত ঘড়ি প্রতিস্থাপন করে (24 ঘন্টা ভি 21 ঘন্টা তুলনা করুন) :

একটি দিন 21 ঘন্টা > 1 ঘন্টা 21 মিনিট > 1 মিনিট 21 সেকেন্ড আছে

> 1 সেকেন্ডে 21 টি বলক রয়েছে > 1 টি দোষে 21 টি বলক রয়েছে > 1 ফ্ল্যাশটিতে 21 টি ক্লিক রয়েছে

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

ঘড়ি এবং ঘড়ি একটি 3 লাইন প্রদর্শন ব্যবহার করুন:

14 এইচ -12 মি -16 এস

লাইন 1: 14 তম ঘন্টা, 12 মিনিট, 16 সেকেন্ড

207 ডাই - ঘ dw

লাইন 2: 207 তম বছরের দিন, 4 তম সপ্তাহের দিনসপ্তাহের দিন

ওয়াই 1 - এম 8 - ডাব্লু 2 - ডি 4 লাইন 3: বছর 1 - মাস 8-সপ্তাহ 2 - দিন 4 বা:

বৃহস্পতিবার -2 বর্ষের দ্বিতীয় সপ্তাহের মধ্যম সপ্তাহ

প্রতি ঘন্টা সূর্যোদয়ের সংক্ষিপ্ততম রাতের পরে ও ঘন্টা নির্ধারিত হয়। প্রতি 73 দিন (এক বছরে 5x) 0 ঘন্টা পুনরায় সেট করা হয় (দিবালোক সংরক্ষণ)। যতটা সম্ভব সূর্যোদয়ের কাছাকাছি যাওয়ার জন্ম দিবালোকের সঞ্চার প্রয়োজন। সূর্যোদয়ের সময় উঠা প্রাকৃতিক এবং স্বাস্থ্যকর।

## ভোটিং

একটি নৈতিক, নাগরিক দায়িত্ব ভোট। কোনও সম্প্রদায়ের বেঁচে থাকা তার সদস্যদের সর্বাধিক সমর্থন এবং অংশগ্রহণের উপর নির্ভর করে। ভোটদান না করা নোকেরা প্রকৃতপক্ষে এমন লোকদের সমর্থন করছে যারা অত্যাচার প্রতিষ্ঠা করে। তারা লবি গোষ্ঠীগুলিকে সরকারকে দুর্নীতি করতে দেয়। আপনি অবশ্যই ভোট দিন! অমান্যতা, **মাইক্রোসফট আর 1**



কীভাবে ভোট দেওয়া যায়

কাষ্টোডিয়ান গার্ডিয়ানরা যে সমস্ত নির্বাচনের জন্য যোগ্য তা তাদের ভোট দেয়।

### সমর্থিত প্রার্থী কে?

একজন তিনি বা তিনি তার চেয়ে কম বয়সী 28 বা তার চেয়ে বেশি বয়সী 70

এর পরে।

কর্মচারী বা স্বেচ্ছাসেবক বা অবসরপ্রাপ্ত। মানসিক

এবং শারীরিকভাবে ফিট।

বিশ্ববিদ্যালয়ের কোন শিক্ষা নেই।

কোনও ক্যাজড পুনর্বাসন সম্পন্ন করেনি।

কোনও যৌন অক্ষমতা নেই (একই লিঙ্গ, বিভ্রান্ত লিঙ্গ, শিশু শ্লীলতাহানি) ।

তাদের গাইড হিসাবে 'আইন-দাতা ম্যানিফেস্ট' ব্যবহার করে। একজন

কাষ্টোডিয়ান অভিভাবক

কাষ্টোডিয়ান গার্ডিয়ান সাপোর্টার্স এবং ক্লান এল্ডার্স নির্বাচনে প্রার্থী, সমর্থন, সমর্থন এবং শান প্রার্থীদের মনোনয়ন দিতে পারেন। কাষ্টোডিয়ান গার্ডিয়ান সদস্য (জেন্টুরিয়ন, প্রোটোরিয়ান, প্রোক্লেমার) 1 চার্চ প্রশাসনের বাইরে প্রার্থীদের সমর্থন, মনোনীত বা সমর্থন করতে পারবেন না।

মানুষ সামাজিক জীব। তারা থাকতে পছন্দ করে অবাধে নির্বাচিত কমিটিগুলি এই প্রয়োজনটি পূরণ করে। ২০২১-এর নেতৃত্ব হলেন অত্যাচারী। কমিটি দ্বারা নেতৃত্ব ন্যায্য। সিজি হি এবং এসইচির সমান প্রতিনিধিত্বকে সমর্থন করে।



প্রার্থী (তিনি তিনি) সর্বাধিক ভোট দিয়ে নির্বাচিত হয়। আরও প্রবীণ তিনি বা তিনি নির্বাচিত হন সমান পরিমাণ ভোট। একজন নির্বাচিত ব্যক্তি তাদের মেয়াদ শেষ করছেন না। যে ব্যক্তি এসেছিল তাদের সাথে প্রতিস্থাপন করা হয় 2 এনডি

## সুরক্ষা

মানবদেহ বেঁচে থাকার জন্য সিমেন্ট সুরক্ষা দরকার!

জলবায়ু-হুমকি: সূর্য (বিকিরণ) তাপমাত্রা (গরম ঠাণ্ডা), ভেজা (চিল, হাইপোথার্মিয়া), বায়ু (পোড়াও, চিল, ধুলো)। জলবায়ু-সুরক্ষা হেড-সুরক্ষা, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক, প্রতিরক্ষামূলক-আশ্রয় নিয়ে গঠিত।  
খালি ত্বকে মানব-দেহের হুমকি (নগ্নতা) উপাদান প্রকাশ।

**E-p1 ( চোখের সুরক্ষা) 2** বিভাগে বিভক্ত: ব্যবহারিক: একক লেন্স (ভিসার)। ফ্যাশন: 2 লেন্স (চশমা)।

## চক্ষু-সুরক্ষার বাইরে সর্বদা পরা!

ভি-হেলমেট নকসের বিরুদ্ধে মাথা সুরক্ষা। চুল এবং মাথা শীতল, ভিজা, চরম বিকিরণ এবং দূষণ থেকে জলবায়ু রক্ষা প্রয়োজন need  
মাথা থেকে কড়া থেকে সুরক্ষাও প্রয়োজন: ইনবিল্ড জিপিএস-ট্র্যাকার, ফোন, ভিডিও-রেকর্ডার সহ একটি ভি-হেলমেট ..

দ্য ভি-হেলমেটের চামড়ার প্যাডিংয়ের ভিতরে রয়েছে। প্যাডিংয়ের মধ্যে এম্বেড করা ইয়ারপিসগুলি। ক বালাক্লাভা ( বিয়ানী) বা কে-স্কার্ফ একটি হেলমেটের অধীনে পরা যেতে পারে। শ্বাসকষ্ট, খুশকি এবং গরীস থেকে হেলমেটের অভ্যন্তর আস্তরণকে পরিষ্কার রাখতে। আনুষঙ্গিক বাইরে: উজ্জ্বল আলো, ইনফ্রা-লাল আলো প্রদীপ; একটি ক্যামকর্ডার।

বালাক্লাভা ( বিয়ানী) কেবলমাত্র চোখের সামনেই পুরো মাথাটি exposেকে দিন। পশম বা তুলো এবং পশমের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোনও সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্নের উপরে কোনও আলংকারিক পম-পম থাকতে পারে। যখন কোনও মুখ এবং ঘাড় সুরক্ষার প্রয়োজন হয় না বালাক্লাভা রোল আপ করা যেতে পারে এবং একটি 'বিয়ানী' হতে পারে।



কে-স্কার্ফ কেবলমাত্র চোখের সামনেই পুরো মাথাটি coverেকে দিতে পারে (সর্বোচ্চ সুরক্ষা)। এটি মাথা coverাকা এবং ওড়না হিসাবে কাজ করে। পশম বা তুলো এবং পশমের মিশ্রণ থেকে বোনা হয় (কোনও সিন্থেটিক ফাইবার নেই)। যে কোনও রঙ বা প্যাটার্ন হতে পারে।

বালাক্লাভা বা কে-স্কার্ফ উভয় নাক এবং মুখ আবরণ দ্বারা রক্ষা।  
শ্বাসকষ্ট দূষণ, মারাত্মক ছোঁয়াচে রোগ এবং ডাবের পোকা এড়ানো যায়। শুষ্ক এবং ঠাণ্ডা বাতাসের প্রভাব হ্রাস করে। অ্যালার্জি এবং হাঁপানি হ্রাস পায়। সংক্রামক রোগ ছড়ায়।

মাথা থেকে সুরক্ষা সবসময় পরা হয় বাইরে বাইরে!

প্ৰতিৰক্ষামূলক পোশাক জলবায়ু, ৰোগ এবং দূষণ থেকে শৰীৰকে ৰক্ষা করতে। প্ৰতিৰক্ষামূলক পোশাক দ্বাৰা সুৰক্ষিত দেহেৰ প্ৰধান অঙগগুলি হ'ল মাথা, ত্বক এবং পা। প্ৰতিৰক্ষামূলক পোশাক সবসময় বাইৰে পৰা হয়।

বাইটস থেকে ত্বকেৰ প্ৰচুৰ সুৰক্ষা দৰকাৰ (প্ৰাণী, মানব), স্টিংস (পোকামাকড়, সূঁচ), সংক্ৰমণ (ব্যাকটীৰিয়া, ছত্ৰাক, জীবাণু, ভাইৰাস), বিকিৰণ (তাপ, সৌৰ, পাৰমাণবিক), প্ৰকাশ (অ্যাসিড, ফায়ার, ফ্ৰস্ট, তীক্ষ্ণ প্ৰান্ত, ভিজা)।



পোশাক প্ৰাকৃতিক তন্তু থেকে তৈরি: প্ৰাণী-আড়াল, সিল্ক, প্ল্যান্ট ফাইবাৰ, সুতি বা উল। কৃত্ৰিম-তন্তুগুলি পোশাক এবং মানব-ত্বকেৰে স্পৰ্শকাৰী কোনও কিছূৰ জন্ম ব্যবহাৰ করা হয় না। পোশাকেৰ জন্ম কৃত্ৰিম-তন্তুগুলিৰ উত্পাদন শেষ হয়, বিদ্যমান স্টকটি অন্য উদ্দেশ্যে পুনৰব্যবহৃত হয়।

পা দুটো সুৰক্ষা (মোজা, বুট) জলবায়ু থেকে এবং নক করে। ত্বক, পায়ের আঙুল এবং গোড়ালি বাঁকিতে রয়েছে। আউটসাইড সবসময় পায়ের সুৰক্ষা পৰেন।

মোজা তুলা, উল, বা একটি তুলো, উলেৰ মিশ্ৰণ দিয়ে তৈরি করা হয় (কোনও সিন্থ- এটিক ফাইবাৰ নেই) যে কোনও ৰঙেৰ যে কোনও প্যাটাৰ্ন। মোজা খাঁটি ৰৌপ্য কণা আছে (কোন খাদ) বোনা, অ্যান্টি-ব্যাকটীৰিয়াল, অ্যান্টি-মাইক্ৰোবিয়াল এবং অ্যান্টি-স্ট্যাটিক বৈশিষ্ট্য দেওয়া, গন্ধ কমাতে। মোজা গোড়ালি উপৰে 7 সেন্টিমিটাৰ পৰ্যন্ত ফুট coverেকে রাখে।



বুট উপৰেৰ প্ৰতিৰক্ষামূলক চামড়া আছে (কোনও সিনথেটিক্স নেই), অভ্যন্তৰ নৰম চামড়া (কোনও সিনথেটিক্স নেই), তল চামড়া বা ৰাবাৰ (পুনৰব্যবহাৰযোগ্য হতে পারে)। বুটগুলি গোড়ালি থেকে 7 সেন্টিমিটাৰ পৰ্যন্ত পা ৰক্ষা করতে হয়। **বিঃদ্রঃ!** পায়ের সুৰক্ষা যা সুৰক্ষা দেয় না (স্যান্ডেল, স্লিপাৰস, থাংস) পা এবং গোড়ালি অকেজে। পা ৰক্ষাৰ জন্ম সৰ্বদা বাইৰে পৰা উচিত। খালি পায়ৈ হাঁটা অস্বাস্থ্যকৰ।

হাত- গ্লোভস আকাৰে সুৰক্ষা পৰা হয়! গ্লোভস চামড়া, তুলা, উল, বা একটি তুলো, উল মিশ্ৰণ দিয়ে তৈরি (কোনও সিনথেটিক ফাইবাৰ নেই) যে কোনও ৰঙেৰ যে কোনও প্যাটাৰ্ন।



প্ৰতিৰক্ষামূলক পোশাক সৰ্বদা বাইৰে থাকাকালীন পৰে থাকে।



প্ৰতিৰক্ষামূলক আশ্ৰয় (বাড়ি, বসবাস, কাজ) মানুষেৰ প্ৰয়োজন অপৰাধ থেকে ৰক্ষা (সুৰক্ষা), উপাদান (আবহাওয়া), আগুন, পোকামাকড় এবং দূষণ। সাশ্ৰয়ী প্ৰতিৰক্ষামূলক আশ্ৰয় ক 1 শ্বৰ তিক আছে! কাষ্টোডিয়ান-গাৰ্ভিয়ান ক্লাস্টাৰ হো-গাইতে পছন্দ করেন (সম্প্ৰদায়-জীবিত)। **গৃহহীন, শায়ার ব্যৰ্থতা!**

বেঁচে থাকার, সুৰক্ষা, স্বাচ্ছন্দ্যেৰ সুৰক্ষা-আশ্ৰয় ..