



अभरिक्षक - गार्जियन

दनिचर्या

ए ' दैनिकि दनिचर्या '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 गलास, शौचालय जाना है, कर 'दैनिकि फ़टि (व्यायाम) ' wor- जहाज 'दैनिकि प्रार्थना', धोने चेहरा और हाथ, नाश्ता और तैयार हो जाओ। अपने 'नयोजक' की जाँच करें। अब आप अपने चुनौतियों के लिए तैयार है। 'एक अच्छे डे, हो सकता है **1GOD** तुम्हें आशीर्वाद देते हैं' ।

रोज - दुआ

प्रयि **1GOD** , सबसे सुंदर ब्रह्मांड के नरिमाता मुझे, स्वच्छ दयालु और वनिम्र का उपयोग हो सकता है मदद 7 गाइड के रूप में स्क्रॉल:

मैं अपनी रचनाओं की रक्षा और बुराई सज़ा देगा। गलत तरीके से हमला किया, वंचति, कमजोर और जरूरतमंद फ़ीड भूख लगी है, आश्रय बेघर और आराम बीमार प्रोक्लेम के लिए खड़े:

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

आपका सबसे वनिम्र वफादार संरक्षक-अभभावक (1 ऋ नाम) की महिमा के लिए **1GOD** और मानव जातिके अच्छा



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



तटरक्षक क्लोक दनि शुरू: **0 घंटे सूर्योदय ~ शुरुआती दनि 0-7 घंटे से है ~ 7 घंटे है मडि-डे**
~ **देर दविस 7-14 घंटे से है सूर्यास्त ~ रात 14-21 घंटे से है !**

ए ' दैनिकि दनिचर्या 'सफाई और मैं की ही नहीं बल्कि अन्य सभी लोगों और जीव आप पर नरिभर करता है खलिा भी शामिल है। हर शौचालय यात्रा के बाद और हर फ़ीड से पहले हाथ अवश्य धोएं। हर फ़ीड से पहले चेहरे को धो लें। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। दनि में 5 बार फ़ीड।

रोज भोजन

डेली होना आवश्यक है, पीने योग्य पानी है। जल शांत फ़िल्टर किया जाता है, एक गलिस पीने (0.2l) 7 बार (सुबह, नाश्ता, अर्ली डे-नाश्ता, दोपहर के भोजन के स्वर्गीय डे-नाश्ता, रात का खाना, रात) 1.4L की कुल। पानी की 7 चश्मा अन्य जल आधारित पेय के साथ पूरक हो सकता है: ग्राउंड कॉफी, कोको-पाउडर, हर्बल चाय-, काले चाय, ग्रीन -Teal ये गर्म या ठंडे परोसा जा सकता है। सब्जी-रस अच्छे हैं। कोई फल-रस! कोई lem- onade! आहार का सबसे बड़ा नहीं! नहीं! FRUCTOSE है।

हर हफ्ते दनि एक खाद्य वषिय है: जैसे पहला दनि: सब्जियां ;

दूसरा दनि: मुर्गी पालन ; तीसरा दनि: सस्तन प्राणी ; मध्य सप्ताह: साँप ; Day5: समुद्री भोजन ;

सप्ताहांत: सुपारी बीज ; मौजमस्ती का दनि : कीड़े ।

नाश्ता फल और / या मेवे और / या जामुन, अंडा शामिल होना चाहिए ... दोपहर के भोजन के सलाद शामिल करने के लिए है। रात के खाने के सब्जियों भी शामिल है। कोई मांस के 100 ग्राम एक दनि से अधिक।

7 फूड्स का दैनिक खाया जाता है: कवक (मशरूम) , अनाज (जौ, मसूर, मक्का, जई, बाजरा, क्वनीआ, चावल, राई, बाजरा, गेहूं) , गर्म मरिच, प्याज (भूरे, हरे, लाल, वसंत, chives, लहसुन, लीक) , अजमोद, मीठे-शमिला मरिच, सब्जियों (शतावरी, सेम, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर, अंकुरति ...) । आहार-नहीं-नहीं की: नर्मति खाद्य, और जेनेटिक भोजन संशोधित।

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

धन्यवाद - दुआ

प्रिय 1GOD , सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता अपने नवीनतम संदेश द्वारा प्रतिदिन किए गए पेय और खाद्य के रहने के साथ मुझे आपूर्ति के लिए धन्यवाद

मैं योग्य पोषण हर दनि मैं बख्शा जा सकता है agonizing प्यास और स्तब्ध भूख दर्द आपका सबसे वनिर् वफादार संरक्षक-अभिवक्ता होना करने का प्रयास (1 ऋतु नाम) की महिमा के लिए 1GOD और मानव जाति के अच्छा



हर फीड से पहले इस प्रार्थना का प्रयोग करें!



ए ' दैनिकि दनिचर्या 'अच्छा कयिा जा रहा है और बुराई को दंडति 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, नविस स्थान के लिए ... 1GOD

दयालुता के यादृच्छकि कृत्यों प्यार करता है। ईवलि every- समय सज़ा का उपयोग करें ' कानून दाता प्रकट ' गाइड के रूप में।

ए ndeavor 'की शोध, लाभ और ज्ञान लागू' के लिए ' जाने और सखाओ '& पर 'लाइफ-अनुभवों' गुजरती हैं।

सीखना, जीवन-अनुभवों पर गुजर शक्तिषण एक उपयोगी करने के लिए आवश्यक कर रहे हैं 1GOD मनभावन जीवन।



इन गतविधियों वास और प्रजातियों के अस्तित्व के साथ 'तालमेल' में मदद करते हैं। प्राप्त और ज्ञान को लागू करने की मांग पर जवाब देने के साथ मदद करता है

1GOD ' जजमेंट-डे पर रों सवाल।



आर स्या अस्तित्व और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। मुख्य बाकी है ' नींद '।

नींद - दुआ

प्रयि 1GOD, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के नरिमाता मुझे सुरक्षति रखें, जब मैं सबसे कमजोर मुझे बेचैन और बुरे वचिारों से रक्षा मुझे शोकहारा, चकितिसा और फरि से vitalizing नींद मत चतिा बाधति मेरे सपनों और नींद मुझे केवल के लिए मीठे सपने याद करते करते हूँ की महमिा 1GOD & मानव जाति के अच्छा



यह प्रार्थना सोने से पहले प्रयोग कयिा जाता है!

नींद दैनिकि दनिचर्या समाप्त होता है। 1hour सफाई फीड और के बाद से पारति कर दयिा जाना चाहिए था। पूजा ' नींद-प्रार्थना '। शोकहारा फरि से vitalizing नींद बसितर कमरे संभव और आंतरकि और बाह्य शोर की अनुपस्थति के रूप में के रूप में अंधेरे में होना चाहिए प्राप्त करने के लिए बहुत जरूरी है। रात कर्फ्यू यह संभव है। ' शायर '

लागू 'रात कर्फ्यू'।

एच ints

जब बाहर जाने से हमेशा उपयुक्त 'Protective- कपड़े' पहनते हैं। रक्षा करना (आंखों, बाल, त्वचा और पैर) जलवायु, रोग और प्रदूषण से मानव शरीर।





जब दैनिक फिट कर (व्यायाम) कतिनी तेजी से पर commonsense का उपयोग अधिक से अधिक दोहराता तक पहुँचने के लिए। व्यायाम 1 दिन और अगले नहीं फायदेमंद नहीं है।

जब खला अस्वस्थ पोषण जैसे से बचने (जीएम)

आनुवंशिक रूप से संशोधित खाद्य: शराब , कत्रमि मीठा , फ्रुक्टोज (ग्लूकोज, चीनी) , नर्मति खाद्य (हैम, सलामी, साँसेज, ...) ।



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

दैनिक अभ्यास एक मानव की जरूरत है।

दैनिक अभ्यास एक अच्छा स्वास्थ्य चाहिए, दैनिक दिनचर्या का हिस्सा है। वे हर सुबह पूरा कर रहे हैं। दैनिक अभ्यास वृद्धि: सब दौर भलाई, रक्त परसंचरण, मस्तष्क गतविधि, भोजन पाचन, संभोग-से आग्रह करता हूँ, मांसपेशियों को toning, आत्मसम्मान, प्रतरिक्षा प्रणाली की उत्तेजना। 7 अभ्यास कर रहे हैं: छाती, वडिमलि, दरवाजा फ्रेम डम्बबेल, घुटना टेककर, हुक, फरिकी । सभी 7 अभ्यास वह और वह और दोहराया जाता है के लिए कर रहे हैं।

1 दोहराने के साथ शुरू करो और और 1 दोहराने के साथ 21. उपयोग commonsense प्रारंभ की एक अधिकतम करने में वृद्धि कतिनी तेजी से अधिकतम दोहराता तक पहुँचने 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। अभ्यास पूरा करने के बाद सीधा और में गहराई से तो अधिकतम करने के लिए साँस छोड़ते साँस इस 3 बार कर खड़े हैं। अपने 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। अब हथियार वापस जहाँ तक possib- ले के रूप में ले जाते हैं। फरि मूल तुला स्थिति के लिए हथियार ले जाते हैं। दोहराएं (21 अधिकतम) !

वडिमलि व्यायाम 2: खड़े हो जाओ लंबा, हाथ फर्श पर क्षैतिज बगल में फैलाया हुआ (टी-आकार) । मंजलि के लिए एक एकल pointhorizontal पर अपनी दृष्टि फोकस (टी-आकार) । आगे एक भी pointstraight पर अपनी दृष्टि ध्यान दें। घड़ी के लहाज से नरिणायक शुरू (बाएं से दाएं) । मोड़ शरीर बलों आप इसे कम करने के लिए जब तक दृष्टि बिंदु पर ध्यान केंद्रित। रखना

जतिनी जल्दी हो सके refocusing मोड़। चक्कर आना या 21 बदल जाता है की बात जो भी 1 आता है की ओर रखें। सांस गहरा खुद **steadying** के लिए कुछ कदम चलने के। **ध्यान दें!** शुरुआती या उबरने बीमारी 1 बारी से 21 में वृद्धि के साथ शुरु से अधिकितम बदल जाता है।

चेतावनी, हमेशा जब चक्कर आ रहा शुरु बंद करो।

दरवाजे का ढांचा व्यायाम 3: मानी सही कोण पर मोड़ ऊपर की तरफ पैर कूल्हे चौड़ाई अलग कोहनी के साथ खुला दरवाजा फ्रेम में खड़ा (90 °, त्रिशूल आकृति)। दरवाजा फ्रेम के पक्षों के खिलाफ प्रेस कोहनी जब तक आप कंधे की हड्डियों के बीच तनाव महसूस करते हैं, पकड़ (गनिती 3) , तनाव का नविवारण।

दोहराएं! नाक में समान रूप से अधिकितम करने के लिए फेफड़ों को भरने के माध्यम से पछिले दोहराने साँस से तनाव जारी करने के बाद, पकड़ (गनिती 3) , फरि धीरे से अधिकितम 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 कोहनी झुकने के साथ डम्बल उठाओ जब तक बांह की कलाई सही कोण पर है (90 °) । धीरे धीरे bicep नचोड़, गुंगा घंटी कंधे की ओर उठा, पकड़



(गनिती 3) शुरु position के लिए फरि धीरे धीरे कम डम्बल दोहराना (1-7) । दाहिनी हाथ को बदलें दोहराना (1-7) । 3 क्या छोड़ दिया और 3 सही।

घुटना टेककर व्यायाम 5: एक प्रार्थना चटाई पर घुटने (घुटने की रक्षा) शरीर सीधा, 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। **दोहराएं (21 अधिकितम) !**

अंकुड़ा व्यायाम 6: एक प्रार्थना-चटाई 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) , फरि धीरे से वापसी (सरि और पैर) शुरुआत करने के लिए। **दोहराएं (21 अधिकितम) !**

कुंडा व्यायाम 7: एक प्रार्थना-चटाई पर (ठंड से बचाने के लिए) अपनी पीठ, वसितारति हथियार डाल हथेलियों पर फ्लैट झूठ बोलते हैं। अब तुला घुटनों ऊँची एड़ी के जूते छू कूल्हे। सही करने के लिए चटाई कुंडा घुटनों पर हथेलियों फर्म रखते हुए जब तक वे चटाई स्पर्श करें। फरि बाई चटाई को स्पर्श करने के घुटनों घुमाएं। दोहराएँ सही और बाई कुंडा प्रत्येक छोड़ दिया कुंडा गनिती। **21 है!**

रात - समय अभ्यास

यह एक को तोड़ने के बीच के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। आप उठना चाहिए (जैसे शौचालय जाना), बसितर के कनारे पर बैठ लौटने पर, कुछ पानी पीने और नमिनलखिति अभ्यास के 1 कर (सभी के कसरत करने के कंधे चौड़ा अलग बसितर के कनारे घुटनों पर बैठे किया जाता है)। **Every-** बार जब आप उठना एक अलग व्यायाम करना।

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

2 व्यायाम: मुट्ठी बनाओ * उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ जगह। प्रेस मुट्ठी जावक और घुटनों आवक, 7 सेकंड पकड़ (आप हाथ, पैर और पेट में तनाव महसूस)। 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 दाहनि हाथ बारी नीचे उंगलियों झुकने। इंटरलॉक तंग उंगलियों। अब, वपिरीत दशा में हाथ खींच 7 सेकंड पकड़ (आप में उंगलियों, हाथ, और छाती तनाव महसूस)। 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 दाहनि हाथ बदल जाते हैं। एक ही समय प्रेस खुले हाथ ऊपर की तरफ से नीचे हाथ प्रेस में मुट्ठी रखें, 7 सेकंड पकड़ो। रविर्स sequen -CE, 7 सेकंड पकड़ (आप हाथों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, गर्दन, छाती)। रलिल्स, 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, पीठ और पेट लग रहा है)।

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।

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

मैं टी 'syourbody! यह एफ कश्मीर eepit!



नींद मानव शरीर के अस्तित्व के लिए आवश्यक है।

7 घंटे (सीजी क्लोक) करना चाहिए।

नींद की कमी मौत के लिए, लेकिन केवल अवसाद और पागलपन की ऐंठन के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक पारगमन के बाद होता है।

ध्यान दें! यह एक को तोड़ने के बीच के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। 1 नींद एक 1.5 घंटे में 3.5 घंटे की नींद के बाद ब्रेक के साथ लगभग 3.5 घंटे है।

एक 1.5 घंटे नींद ब्रेक के दौरान। लोग .. उठो, शौचालय जाना वापस नीचे झूठ बोल से पहले रात के समय व्यायाम करने और एक गलास पानी की है। उन है कठिनाई नहीं, प्रार्थना, पढ़ने, लखिने, जोड़ों चैट, संभोग (नींद के दौरान तोड़ने लोगों की अवधारणा पर अधिकि आराम से बेहतर कर रहे हैं) , ..

टी यहां सोने के लिए नीचे झूठ बोल से पहले पूर्व आवश्यक वस्तुएँ हैं। 1 घंटे पछिले फीड के बाद से पारति कर दिया जाना चाहिए था। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। पूजा 'स्लीप-प्रार्थना'।

1 स्वर्ण टोन कांच का कटोरा है (1 केवल डबल्स के लिए) खड़िकी की ओर बेडसाइड टेबल पर हर्बल मश्रण से युक्त। एक पीने के ग्लास है (कोई प्लास्टिक) पानी फ़िल्टर कर दी जाती 0.2l से भरा (कुछ भी नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। सोने से पहले हर रात बेडसाइड टेबल पर गलास रखा। **ध्यान दें!** रात के दौरान पीने के बाद आप एक शौचालय का दौरा किया और जब एक सूखी गले होने, बाकी पीने जब सुबह उठने हर बार।



शोकहारा फरि से vitalizing नींद प्राप्त करने के लिए बसितर कक्ष (बीएस 1) संभव और आंतरकि और बाह्य शोर की अनुपस्थिति के रूप में के रूप में अंधेरे में होना चाहिए बहुत जरूरी है। स्थानीय सरकार (शायर) को लागू करना चाहिए रात कर्फ्यू

रात - कर्फ्यू

मानव शरीर रात होने के लिए नहीं बनाया गया था। मनुष्य अपनी मस्तषिक शक्ति एक रात में जीवन शैली बनाने के लिए दुरुपयोग किया। इस जीवन शैली नहीं है के लिए फायदेमंद (सार्वजनिक, नर्जि, वाणजियकि, ...) अच्छा स्वास्थ्य। शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बसितर कमरे संभव के रूप में अंधेरा होना चाहिए। आंतरकि और बाहरी शोर की अनुपस्थिति बहुत जरूरी है। ' इसलिए एक शायर '

रात कर्फ्यू जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है को लागू करना चाहिए।

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

के दौरान रात कर्फ्यू 'नहीं' सड़क परविहन आपातकालीन वाहनों को छोड़कर सड़कों पर ले जाने के लिए अनुमति दी है! कोई स्ट्रीट लाइट, ट्रैफिक लाइट, वज्रपात पर है। कोई व्यापार नहीं खुले हैं। कोई हवाई परविहन संचालन के एयर बंदरगाहों बंद हो जाती है रहा है! वायु परविहन पास उपलब्ध लैंडिंग क्षेत्र पर उतरने चाहिए! कोई रेल आंदोलन! रेलवे स्टेशनों और टर्मिनलों बंद हो जाती है! ट्रेनें कर्फ्यू के दौरान स्टेशन में स्थिर रहते हैं। प्रहरी लागू करने के लिए रात-कर्फ्यू गश्ती पर है। कोई भी काम करता है (सब कुछ बंद हो गया है) सविय न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत। कोई ऊर्जा आपातकालीन या हीटिंग के अलावा प्रयोग की जाने वाली है! 1 सार्वजनिक खबर रेडियो स्टेशन की अनुमति दी है अन्य सभी मनोरंजन बंद है! कोई निर्माण, कार्यालय, या खुदरा व्यवसाय चलाते हैं या ऊर्जा का उपयोग करने के लिए है! होम्स अत्यधिक ठंड में हीटिंग का उपयोग कर सकते हैं। लोगों की तुलना में उपयोग हीटिंग गर्म कपड़े का उपयोग कर रहे हैं।

रात कर्फ्यू अनविर्य है। अच्छी तरह से मानव शरीर और स्थानीय आवास के लिए किया जा रहा। सेवा मेरे **SAVEPLANETEARTH !!**

एक शायर शायर-पुनर्वास के माध्यम से लागू करता है रात कर्फ्यू **सुश्री/ आर 1**
दोहराएँ-अपराधियों प्रांतीय-पुनर्वास को भेजी जाती है **सुश्री/ R3**

1GOD सब कुछ की शुरुआत और अंत को मापने के लिए समय बनाया। तटरक्षक नियोजक एक दैनिक दिनचर्या के भाग के रूप में हर सुबह में जाना जाता है। गाइड के रूप में प्लानर का उपयोग करके न दें समय नियंत्रण आप! समय लोगों को जल्दी करने की नहीं किया जाना चाहिए। मानव शरीर hurry- आईएनजी के लिए नहीं बनाया गया है। नियोजक-प्रार्थना कह कर शुरू करें:

योजनाकर्ता - दुआ

प्रिय **1GOD**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता मुझे मेरे दैनिक दिनचर्या की योजना में वश्लेषण और मेरी योजना मैं दूसरों एक प्लानर का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे समीक्षा करेगा मदद मेरी नियोजक के लिए धन्यवाद,



मैं कम और लंबे समय तक योजना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करने की महमिा के लिए प्रयास **1GOD** और मानव जातकी भलाई के

दैनिकि दनिचर्या की सुबह भाग में इस प्रार्थना का प्रयोग करें!

आप समझे क्या यह एक अभरिक्षक गार्जयिन बनने के लिए ले जाता है है?

AS it is WRITTEN It Shall BE



समाप्त