



সময় ত্রিভুজ

কাস্টোডিয়ান অভিভাবক স্বল্পমেয়াদী নতুন যুগের সময় ব্যবস্থাপনা: **CG সময় ত্রিভুজ** (সিজি ক্লক, সিজি ডেইলি রুটিন, শায়ার নাইট কারফিউ, ঘুম)!



1 ঈশ্বরশুরু এবং শেষ পরিমাপ সময় তৈরি!

সময় ত্রিভুজ



দিনের শুরু: হে ঘন্টাসূর্যোদয়
সকাল সকাল 0 থেকে 7 ঘন্টা
7 ঘন্টা হয় **মিড ডে**
দেরী দিন 7 থেকে 14 ঘন্টা
14 ঘন্টা হয় **সূর্যাস্ত**
রাত্ৰি 14 থেকে 21 ঘন্টা

সিজি ঘড়ি

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ঘড়ি (সিজি ঘড়ি) স্বল্পমেয়াদী জন্ম (ঘন্টা) টাইমম্যানেজমেন্ট, অন্য সব ঘড়ি প্রতিস্থাপন করে। একটি দিনে 21 ঘন্টা আছে > 1 ঘন্টার 21 মিনিট আছে > 1 মিনিটের 21 সেকেন্ড আছে > 1 সেকেন্ডে 21 টি ব্লিঙ্ক আছে > 1 ব্লিঙ্কের 21টি ফ্ল্যাশ আছে > 1 ফ্ল্যাশে 21টি ক্লিক আছে! 1 দিনে 21 ঘন্টা আছে; 441 মিনিট; 9,261 সেকেন্ড; 194,481 টি জ্বলছে; 4,084,101 ফ্ল্যাশ; 85,7666,121 ক্লিক!

ঘড়ি এবং ঘড়ি একটি 3 লাইন ডিসপ্লে ব্যবহার করে:

14 ঘন্টা 12 মি 16 সেকেন্ড **লাইন 1:** 14 ঘন্টা, 12 মিনিট, 16 সেকেন্ড। **লাইন 2:**

207 dy 4 dw 207 বছরের দিন, 4 সপ্তাহের দিন

Y 1 M 8 W 2 D 4 **লাইন 3:** বছর 1 - মাস 8 - সপ্তাহ 2 - দিন 4 বা

বছর 1 এর বৃহস্পতি মাসে সপ্তাহ 2 এর মাঝামাঝি

নামকরণ সপ্তাহ: দিন

দিন 1	দিন 2	দিন 3	সপ্তাহের মাঝামাঝি	দিন 5	সপ্তাহান্তে	মজার দিন
1 st দিন	2 nd দিন	3 rd দিন	4 th দিন	5 th দিন	6 th দিন	7 th দিন
রবিবার*	সোমবার*	মঙ্গলবার*	বুধবার*	বৃহস্পতিবার*	শুক্ৰবার*	শনিবার*

*পৌত্তলিক ক্যালেন্ডার

স্টপ ওয়াচটি পলক, ফ্ল্যাশ এবং ক্লিকের সময়ও প্রদর্শন করবে ...সিজি ক্লক ঘড়ি, ঘড়ি এবং স্টপ-ওয়াচ দ্বারা প্রদর্শিত হয়। আপনার ঘড়ি প্রস্তুতকারীকে আপনাকে পেতে বলুন 1 (21 ঘন্টা ঘড়ি, ঘড়ি, স্টপওয়াচ, ...).

প্রতি বছর সূর্যোদয়ের সবচেয়ে ছোট রাতের পর হে ঘন্টা নির্ধারণ করা হয়। প্রতি 73 দিন(5 xa বছর)0 ঘন্টা রিসেট করা হয়েছে(দিবালোক সংরক্ষণ)। যতটা সম্ভব সূর্যোদয়ের কাছাকাছি ওঠার জন্য দিবালোক সংরক্ষণ প্রয়োজন। সূর্যোদয়ের সময় ওঠা স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর।



সিজি প্রতিদিনের রুটিন

বাধ্যবাধকতা 2 পুরণের জন্য একটি 'দৈনিক রুটিন' অপরিহার্য(মানব শরীর রক্ষা করুন)' এবং আসন্ন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার জন্য প্রস্তুত হন।উঠুন, এক গ্লাস হালকা ঠাণ্ডা ফিল্টার করা জল খান, টয়লেটে যান, 'ডেইলি ফিট করুন'(অনুশীলন)',উপাসনা 'দৈনিক প্রার্থনা', মুখ এবং হাত ধুয়ে নাস্তা করুন, পোশাক পরুন। আপনার 'প্লানার' চেক করুন।এখন আপনি চ্যালেঞ্জের জন্য প্রস্তুত। আপনার দিনটি ভাল কাটুক, মে1 ঈশ্বরতোমার মঙ্গল হোক'.বাইরে গেলে সবসময় উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরুন।

একটি 'দৈনিক রুটিন' এর মধ্যে কেবল 'আমি' নয় বরং আপনার উপর নির্ভরশীল অন্যান্য সমস্ত মানুষ এবং প্রাণীর পরিচ্ছন্নতা এবং খাওয়ানো অন্তর্ভুক্ত।প্রতিটি টয়লেট পরিদর্শনের পরে এবং প্রতিটি খাওয়ানোর আগে হাত ধুয়ে নিন। প্রতিটি খাওয়ার আগে মুখ ধুয়ে নিন।ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন এবং পুরো শরীর ধুয়ে নিন।



একটি 'দৈনিক রুটিন' এর মধ্যে রয়েছে ভাল হওয়া এবং মন্দকে শাস্তি দেওয়া।ভালো থাকার জড়িত 'দয়ার এলোমেলো কাজ' আমার প্রতি, আপনার চারপাশের মানুষ, সম্প্রদায়, অন্যান্য প্রাণী, আবাসস্থলের প্রতি সদয় হোন...1 ঈশ্বরদয়ার এলোমেলো কাজ পছন্দ করে।মন্দ শাস্তি প্রতিবার ব্যবহার'আইন দাতা ম্যানিফেস্ট'গাইড হিসাবে।

1000 বছরের 'এভিল' শেষ হতে চলেছে! **ভাল হও!**

খাঁচা মন্দ!

'জ্ঞান অনুবেষণ করুন, অর্জন করুন এবং প্রয়োগ করুন', 'শিখুন এবং শেখান', 'জীবনের অভিজ্ঞতা' পাস করার চেষ্টা করুন।শেখা, শেখানো জীবনের অভিজ্ঞতার উপর পাস করা একটি দরকারী জন্য অপরিহার্য



1 ঈশ্বরআনন্দদায়ক জীবন।এই ক্রিয়াকলাপগুলি স্থানীয় আবাসস্থল এবং প্রজাতির বেঁচে থাকার সাথে 'সুসংগতি' করতে সহায়তা করে। জ্ঞান অর্জন এবং প্রয়োগ করা উত্তর দিতে সাহায্য করে।1 ঈশ্বরবিচার দিবসে এর প্রশ্ন।

দৈনিক ফিট(অনুশীলন)

দৈনিক ব্যায়াম একটি ভাল স্বাস্থ্য আবশ্যিক, একটি দৈনন্দিন রুটিন অংশ।প্রতিদিন সকালে সেগুলো সম্পন্ন হয়। প্রতিদিনের ব্যায়াম বৃদ্ধি পায়: সার্বিক সুস্থতা, রক্ত সঞ্চালন, মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ, খাদ্য হজম, মিলনের তাগিদ, পেশী টোনিং, আত্মসম্মান, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার উদ্দীপনা।7 টি ব্যায়াম হল: বুক, উইন্ডমিল, ডোর ফ্রেম, ডাম্বেল, হাঁটু, হুক, সুইভেল. সমস্ত 7 ব্যায়াম He, She এর জন্য এবং পুনরাবৃত্তি করা হয়।

1টি পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করুন, সর্বাধিক 21-এ বাড়ান। সর্বাধিক পুনরাবৃত্তিগুলি কত দ্রুত পৌঁছাতে হবে সে সম্পর্কে সাধারণ জ্ঞান ব্যবহার করুন। প্রতিদিনের পুনরাবৃত্তির সাথে স্থির থাকা উপকারী। 1 দিনে 21 বার ব্যায়াম করা এবং পরবর্তী ব্যায়াম না করা উপকারী নয়। ব্যায়াম শেষ করার পর খাড়া হয়ে দাঁড়ান, গভীরভাবে শ্বাস নিন তারপর সর্বোচ্চ শ্বাস ছাড়ুন এটি ৩ বার করুন। আপনার, দৈনন্দিন রুটিন সঙ্গে চালিয়ে যান। **বিঃদ্রঃ!** ব্যায়াম না করা শরীরের প্রতি সম্পূর্ণ অবহেলার লক্ষণ, কম আত্মসম্মান, অলসতা,...

বুকঅনুশীলনী 1: দাঁড়ানো লম্বা বাহু অনুভূমিকভাবে বাঁকানো বুকো থাম্ব স্পর্শ করে মেঝেতে। যতদূর সম্ভব অস্ত্র পিছনে সরান (ছোটবে না)। তারপরে বাহুগুলিকে মূল বাঁকানো অবস্থানে নিয়ে যান। পুনরাবৃত্তি করুন (21 সর্বোচ্চ)!

উইন্ডমিলব্যায়াম 2: লম্বা হয়ে দাঁড়ান, বাহু মেঝেতে অনুভূমিকভাবে পাশে প্রসারিত করুন (টি আকৃতি)। সোজা সামনে একটি একক বিন্দুতে আপনার দৃষ্টি ফোকাস করুন। ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘুরতে শুরু করুন (বাম থেকে ডান)। দৃষ্টি বিন্দুতে ফোকাস করা যতক্ষণ না বাঁকানো শরীর আপনাকে এটি হারাতে বাধ্য করে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পুনরায় ফোকাস করতে থাকুন। মাথা ঘোরা বিন্দু বা 21 বাঁক যেটি আসে 1 বাঁক রাখুন লেনট। গভীরভাবে নিঃশ্বাস নিন নিজেকে স্থির রেখে কয়েক ধাপ হাঁটুন। **বিঃদ্রঃ!** শিক্ষানবিস বা অসুস্থতা থেকে পুনরুদ্ধার 1টি পালা দিয়ে শুরু হয় যা সর্বাধিক 21টি পালা পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। **সতর্কতামাথা ঘোরা শুরু করার সময় সবসময় থামুন।**

দরজার ফ্রেমব্যায়াম 3: খোলা দরজার ফ্রেমে খাড়া হয়ে দাঁড়ান এবং পায়ের নিতম্ব প্রস্থের পাশাপাশি কনুই সমকোণে উপরের দিকে বাঁকুন (90°, ত্রিশূল আকৃতি)। দরজার ফ্রেমের পাশে কনুই টিপুন যতক্ষণ না আপনি কাঁধের ব্লেডের মধ্যে টান অনুভব করেন, ধরে রাখুন (গণনা 10), রিলিজ টান। টেনশন ছাড়ার পর নাক দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন সমানভাবে ফুসফুসকে সর্বোচ্চ করে ধরে রাখুন (গণনা 3), তারপর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে সর্বোচ্চ পর্যন্ত শ্বাস ছাড়ুন। **কোন পুনরাবৃত্তি!**

ডাম্বেলব্যায়াম 4: ১টি ডাম্বেল ব্যবহার করা হয় তিনি (4 কেজি), সে (2 কেজি)। 2টি ডাম্বেল ব্যবহার করবেন না। পায়ের নিতম্ব প্রস্থের সাথে কনুইয়ের সাথে আপনার পাশের তালু সামনের দিকে মুখ করে খাড়া হয়ে দাঁড়ান। আপনার কনুই পর্যন্ত বাঁকিয়ে বাম হাতে ডাম্বেল নিন



বাহু ডান কোণে আছে (90°)। ধীরে ধীরে বাইসেপ চেপে ধরুন, ডাম্বেলটি কাঁধের দিকে তুলুন (গণনা 3), তারপর ধীরে ধীরে ডাম্বেলকে শুরুর অবস্থানে নামিয়ে দিন, **পুনরাবৃত্তি (1-7)**। ডান হাত পরিবর্তন করুন, **পুনরাবৃত্তি (1-7)**।

নতজানুব্যায়াম 5: একটি প্রার্থনা মাদুর শরীরের খাড়া উপর হাঁটু, হাত দৃঢ়ভাবে নিতম্বের বিরুদ্ধে স্থাপন করা। চিবুক বুক স্পর্শ না করা পর্যন্ত মাথা সামনের দিকে ঝুঁকুন। এখন ধীরে ধীরে মাথাটি যতদূর যেতে হবে পিছনের দিকে টিপ দিন, একই সাথে নিতম্বের উপর আপনার হাত শক্ত রেখে যতদূর সম্ভব পিছনে ঝুঁকুন। পুনরাবৃত্তি করুন (21 সর্বোচ্চ)!

হুকব্যায়াম 6: একটি প্রার্থনা মাদুর উপর (ঠান্ডা থেকে রক্ষা করুন) আপনার পিঠের উপর সমতল শুয়ে থাকুন, শরীরের বিপরীতে হাতের তালু প্রসারিত করুন। এবার ধীরে ধীরে মাথা ঝুঁকুন

এগিয়েপ্রসারিত বাহু তালু শরীরের বিরুদ্ধে নিচে। এখন ধীরে ধীরে মাথা সামনের দিকে ঝুঁকুন যতক্ষণ না চিবুক বুকে স্পর্শ করে একই সাথে আপনার পা, হাঁটু সোজা, উল্লম্ব তুলন(90°)রাখা(গণনা 3),তারপর ধীরে ধীরে ফিরে(মাথা, পা) শুরুতেপুনরাবৃত্তি করুন(21 সর্বোচ্চ)!

সুইডেলইব্যায়াম 7:একটি প্রার্থনা মাদুর উপর(ঠান্ডা থেকে রক্ষা করুন)আপনার পিঠে সমতল শুয়ে থাকুন, হাতের তালু নিচে প্রসারিত করুন।এখন বাঁকানো হাঁটু হিল পাছা স্পর্শ. মাদুর স্পর্শ না করা পর্যন্ত হাতের তালু ডানদিকে সুইডেল হাঁটুতে শক্ত করে রাখা। তারপর মাদুর স্পর্শ করে বাম দিকে হাঁটু সুইডেল করুন।প্রতিটি বাম সুইডেল গণনা ডান এবং বাম সুইডেল পুনরাবৃত্তি করুন. 21 করবেন!

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

দৈনিকপ্রার্থনা

পরিয়1 ঈশ্বর, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টি আমাকে পরিষ্কার, সহানুভূতিশীল এবং নম্র হতে সাহায্য করুন ব্যবহার করে গাইড হিসাবে স্ক্রোল:

আমি তোমার সৃষ্টি রক্ষা করব এবং মন্দকে শাস্তি দেব।

অন্যায়ভাবে আক্রান্ত, সুবিধাবঞ্চিত, দুর্বল এবং অত্যাচারীদের জন্য দাঁড়ান, কষ্টধারীদের খাওয়ান, গৃহহীনদের আশ্রয় দিন এবং অসুস্থদের আরাম দিন

ঘোষণা করুন: 1 ঈশ্বর, 1 বিশ্বাস, 1 চার্চ, মহাবিশ্বের রক্ষক অভিভাবক আজকের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আপনার সবচেয়ে নম্র বিশ্বস্ত অভিভাবক (1সেন্টনাম) এর গৌরবের জন্য1 ঈশ্বরএবং মানবজাতির মঙ্গল

এই প্রার্থনাটি দৈনন্দিন রুটিনের প্রতিদিনের অংশে, একা বা একটি দলে আপনার পছন্দের যেকোনো জায়গায় ব্যবহার করা হয়। প্রতিটি সিজি সমাবেশে আবৃত্তি করা হয়।



দৈনিক পুষ্টিক

প্রতিদিন অবশ্যই পানীয় জল আছে।জল শীতল, ফিল্টার করা, পান করা a গ্লাস(0.2 লি) 7 টি(সকাল, প্রাতঃরাশ, প্রথম দিনের জলখাবার, মধ্যাহ্নভোজন, দিনের শেষের জলখাবার, রাতের খাবার, রাত).মোট 1.4 l.

7 গ্লাস জল অন্যান্য জল ভিত্তিক পানীয়ের সাথে সম্পূরক হতে পারে: গ্রাউন্ড কফি, কোকো পাউডার, চা(কালো, সবুজ, ভেষজ). এগুলি গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করা হয়। সবজির রস ভালো। নো ফ্রুট জুস, নো লেমনেড! ডায়েট সবচেয়ে বড়নাইফ্রুক্টোজ!

প্রতি সপ্তাহের দিন একটি থিম আছে:

দিন 1:শাকসবজি;দিন 2:হাঁস-মুরগি;দিন 3:স্বতন্ত্রপায়ী; সপ্তাহের মাঝামাঝি:

সরীসৃপ;দিন 5:সামুদ্রিক খাবার;সপ্তাহান্ত:বাদাম, বীজ; মজার দিন:

পোকামাকড়.



দিনে 5 বার খাওয়ান:'ব্রেকফাস্ট, আর্লি স্ন্যাক, লাঞ্ছ, লেট স্ন্যাক, ডিনার'।
সকালের নাস্তার মধ্যে রয়েছে,রুটি, মধু, ভেষজ, মশলা, ডিম, পেঁয়াজ, ..
প্রারম্ভিক স্ন্যাক অন্তর্ভুক্ত,রুটি, মার্জারিন, ভেষজ, মশলা,
গ্রেটেড পনির, পেঁয়াজ, ..

মধ্যাহ্নভোজন অন্তর্ভুক্ত,সলাদ,...

দেবী স্ন্যাক অন্তর্ভুক্ত,ফল এবং বা বাদাম এবং বা বেরি.
ডিনার অন্তর্ভুক্ত,সবজি, দিনের থিম,...



7টি খাবার যা প্রতিদিন খাওয়া উচিত:ছত্রাক(মাশরুম), শস্য(যব মসুর ডাল, ভুট্টা, ওটস, বাজরা, কুইনোয়া, চাল, রাই, জরি, গম), গরম মরিচ, পেঁয়াজ(বাদামী, চিভস, রসুন, সবুজ, লিক, লাল, বসন্ত), পার্সলে, মিষ্টি ক্যাপসিকাম, সবজি (অ্যাস্পারাগাস, মটরশুটি, ব্রোকলি, গাজর, ফুলকপি, স্প্রাউট, ..)।স্বাস্থ্যকর খাওয়া উপভোগ করুন!খাওয়ার আগে ধন্যবাদ!

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

ধন্যবাদপ্রার্থনা

প্রিয় 1 ঈশ্বর, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আপনার সর্বশেষ বার্তা দ্বারা আমাকে প্রতিদিনের পানীয় এবং খাবার সরবরাহ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ আমি প্রতিদিন পুষ্টির যোগ্য হওয়ার চেষ্টা করি আমি যন্ত্রণাদায়ক তৃষ্ণা এবং কষ্টের যন্ত্রণা থেকে রক্ষা পেতে পারি আপনার সবচেয়ে নম্র বিশ্বস্ত অভিভাবক-অভিভাবক (1 সেন্টনাম) এর গৌরবের জন্য 1 ঈশ্বর এবং মানবজাতির মঙ্গল



প্রতি খাওয়ার আগে এই প্রার্থনাটি ব্যবহার করুন!



এভাবে অস্বাস্থ্যকর পুষ্টি: অ্যালকোহল, কৃত্রিম সুইটনার, ফ্রুক্টোজ(গ্লুকোজ, চিনি), জেনেটিক পরিবর্তিত খাদ্য(জিএম), তৈরি খাবার..চর্বিযুক্ত, নোনতা, মিষ্টি ফাস্ট ফুড। কার্বনেটেড পানীয় ধারণকারী: অ্যালকোহল, ক্যাফেইন, কোলা, সোডিয়াম, মিষ্টি!



প্রতিদিনের পরিকল্পনাকারী

স্পেসিফিকেশন

পৃষ্ঠাগুলির ক্রম, নির্দেশাবলী: দৈনিক: রুটিন, প্রার্থনা, ফিট। পরিচিতি: জরুরী অবস্থা, ঠিকানা। প্রার্থনা. পরিকল্পনা, পরিকল্পনাকারী, সময়

পরিকল্পনাকারী * পৃষ্ঠাটি 2টি কলামে বিভক্ত: 'প্ল্যান' / 'বিশ্লেষণ'

* সাপ্তাহিক পরিকল্পনাকারী: শুধুমাত্র 52 পৃষ্ঠা। প্রতিদিনের পরিকল্পনাকারী: শুধুমাত্র 365

পৃষ্ঠা। পৃষ্ঠাগুলির পরিশিষ্ট, নির্দেশাবলী:

সময়:সিজি ক্লক, শায়ার নাইট কারফিউ, সিজি ক্যালেন্ডার, ফান ডে থিম নিস্তারপর্ব-
পরিকল্পনাকারী:শুধুমাত্র 1 পৃষ্ঠা।কোয়ার্টেরো পরিকল্পনাকারী:শুধুমাত্র 1 পৃষ্ঠা

7 স্ক্রোল(ওভারভিউ),মানচিত্র, পরিমাপ
প্লাস!'আইডিয়া' লিখতে খালি পাতা।

ব্যবহার

ফান ডে বর্তমান পরিকল্পনার বিরুদ্ধে আপনার ক্রিয়াকলাপ বিশ্লেষণ করে এবং আগামী 6 দিনের জন্য
আপনার পরিকল্পনা লিখুন(দিন 1-6).

কর্মক্ষেত্রে বা অধ্যয়নে আপনার পরিকল্পনাকারী ব্যবহার করার সময় 'সময়' আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে দেবেন
না! সময় মানুষকে তাড়াহুড়ো করার জন্য ব্যবহার করা যায় না।মানুষের শরীর তাড়াহুড়ো করার জন্য ডিজাইন করা
হয়নি।

ধারণা ভুলে বা হারিয়ে যেতে দেবেন না।প্রতিদিন অনেক চিন্তাভাবনা করা হয় এবং
দ্রুত ভুলে যায় বা হারিয়ে যায়। কারণ হচ্ছে সেগুলো যেখানে সংরক্ষিত, নথিভুক্ত
বা লিখিত নেই।সেরা হারিয়ে গেছে!

নতুন ধারণা সংরক্ষণ ও লালন করার ক্ষেত্রে স্মৃতিশক্তি অবিশ্বস্ত।একটি নোটবুক
বহন করুন(পরিকল্পক)অথবা আপনার সাথে রেকর্ডার এবং যখন একটি ধারণা বিকাশ,
এটি সংরক্ষণ! সাপ্তাহিক ফাইল আপনার ধারণা!

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

পরিকল্পনাকারীপ্রার্থনা

প্রিয়1 ঈশ্বর, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আমাকে আমার দৈনন্দিন
রুটিন পরিকল্পনা করতে সাহায্য করুন

আমি আমার পরিকল্পনা বিশ্লেষণ করব এবং পর্যালোচনা করব আমি

অন্যদেরকে একজন পরিকল্পনাকারী ব্যবহার করতে উৎসাহিত করব

ধন্যবাদ, আমার পরিকল্পনাকারীর জন্য

আমি স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনার জন্য এটি ব্যবহার করার
চেষ্টা করি For the Glory of1 ঈশ্বরএবং মানবজাতির মঙ্গল

এই প্রার্থনা 'দৈনিক রুটিন' এর সকালের অংশে ব্যবহৃত হয়!



ঘুম

বেঁচে থাকার জন্য এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশ্রাম প্রয়োজন।প্রধান বিশ্রাম হল 'ঘুম'। এটি
একটি দৈনিক রুটিন শেষ হয়. প্রতিদিনের 1/3 অংশ শুষে কাটায়, এর একটি অংশ ঘুমিয়ে থাকে।
মানুষের শরীরের বেঁচে থাকার জন্য ঘুমের প্রয়োজন!7 ঘন্টা করতে হবে। ঘুমের অভাব মৃত্যুর
দিকে নিয়ে যায় কিন্তু শুধুমাত্র হতাশা এবং উন্মাদনার বহিঃপ্রকাশের মধ্য দিয়ে খুব
বেদনাদায়ক ট্রানজিটের পরে।

আরামদায়ক পুনরুজ্জীবিত ঘুম পেতে একটি বেডরুম যতটা সম্ভব অন্ধকার।

অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শব্দের অনুপস্থিতি আবশ্যিক।রাতের কারফিউ এটি তৈরি করে

সম্ভব. 'শায়ার'রাত্ৰি কারফিউ' কার্যকর করুন।

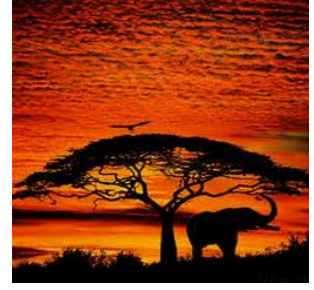
ঘুমানোর আগে শুয়ে পড়ার পূর্বশর্ত রয়েছে.

খাওয়ানো এবং পরিষ্কার করার পর থেকে 1 ঘন্টা অতিবাহিত হওয়া উচিত।ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন এবং পুরো শরীর ধুয়ে নিন। 'নিদ্রা প্রার্থনা' পূজা।

1 ঈশ্বর আপনার কাছ থেকে শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন!

ঘুমপ্রার্থনা

প্রিয় 1 ঈশ্বর, সবচেয়ে সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা আমাকে রক্ষা করুন যখন আমি সবচেয়ে দুর্বল থাকি অস্থির মন চিন্তা থেকে আমাকে রক্ষা করুন আমাকে প্রশান্তি দিন, নিরাময় পুনরুজ্জীবন দিন



এর গৌরবের জন্য 1 ঈশ্বর এবং মানবজাতির মণ্ডল

ঘুমাতে যাওয়ার আগে এই দোয়াটি ব্যবহার করা হয়!



পানের গ্লাস আছে(প্লাস্টিক নেই)0.2 লিটার ফিল্টার করা জলে ভরা(কিছুই যোগ করা হয়নি)প্রতিটি বেডসাইড টেবিলে।প্রতিদিন রাতে শোবার আগে বিছানার টেবিলে গ্লাস রাখুন।**বিঃদ্রঃ!**টয়লেটে যাওয়ার পর প্রতিবার রাতে পান করুন এবং যখন গলা শুকিয়ে যায়, সকালে ঘুম থেকে উঠে বিশ্রাম পান করুন।

1 গোল্ড টোন গ্লাস বাটি আছে(১টি শুধুমাত্র ডাবলের জন্য)ভেষজ সংকলন ধারণকারী(সুবাস থেরাপি)জানালায় পাশে বেডসাইড টেবিলে!

এর মধ্যে বিরতি দিয়ে 2টি ঘুম হওয়া স্বাভাবিক।আপনার উঠতে হবে (টয়লেটে যেতে.), ফিরে এসে বিছানার কিনারায় বসুন, কিছু জল পান করুন। নিচের ব্যায়ামগুলো করুন(শয্যার ধারে হাঁটু কাঁধ প্রশস্ত করে বসে থাকাকালীন সমস্ত ব্যায়াম করা হয়).প্রতিবার উঠার সময় একটি ভিন্ন ব্যায়াম করুন।

1স্টেপব্যায়াম:হাতের তালু রাখুন*আপনার হাঁটুর বাইরের বিরুদ্ধে আপনার হাত। হাত ভিতরের দিকে এবং হাঁটু বাইরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন(আপনি বাহু, পা, কাঁধে টান অনুভব করেন).আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।*ভিন্নতা ব্যবহার মুষ্টি.

2ndব্যায়াম:মুষ্টি তৈরি করুন*আপনার হাঁটু ভিতরে বিরুদ্ধে তাদের রাখুন. মুষ্টিগুলি বাইরের দিকে এবং হাঁটু ভিতরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন(আপনি বাহু, পা, পেটে টান অনুভব করেন).আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।*বৈচিত্র ব্যবহার সমতল তালু.

3rd ব্যায়াম: অস্ত্র বাঁক(90%)বুকের স্তরে বাম হাতটি উপরের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলি ঘুরান, ডান হাতটি নীচের দিকে বাঁকানো আঙুলগুলিকে ঘুরান। আঙুলগুলি আঁটসাঁট। এখন বিপরীত দিকে হাত টানুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন(আপনি আঙুল, বাহু, বুকে টান অনুভব করেন)।আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, পুনরাবৃত্তি করবেন না, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।

8র্থ ব্যায়াম: অস্ত্র বাঁক(90%)বুকের স্তরে বাম হাত উপরের দিকে ঘুরুন, ডান হাত মুষ্টিতে পরিণত করুন। হাতের মুঠি রাখুন এবং একই সময়ে নিচে চাপুন খোলা হাত উপরের দিকে টিপুন, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন। বিপরীত, 7 সেকেন্ড ধরে রাখুন (আপনি হাত, বাহু, ঘাড়, বুকে টান অনুভব করেন)।আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন এবং জলে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।কোন পুনরাবৃত্তি নেই।

যাদের পিঠের টান আছে তারা প্রতিটি ব্যায়ামে এই ব্যায়াম যোগ করুন:হাঁটুতে হাত রাখুন। মাথা পিছনে কাত করুন এবং হাঁটুর সাথে যোগাযোগ না হারিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকুন(আপনি বাহুতে, পিঠে, পেটে টান অনুভব করেন)।আরাম করুন, একটি শ্বাস নিন, 7 বার বার করুন, পানিতে চুমুক দিন, শুয়ে পড়ুন, ভাল ঘুমান।

বিঃদ্রঃ!যারা দিনের বেলা অনেক বসে থাকে।প্রতি 2 ঘন্টা অন্তর ঘুরণায় 1 রাতের সময় ব্যায়াম করতে হয়।

7 ঘন্টা ঘুমের পর সকালে:

উঠুন, এক গ্লাস ফিল্টার করা জল খান, টয়লেটে যান, ডেইলি ফিট করুন(অনুশীলন)', 'দৈনিক প্রার্থনা' উপাসনা করুন, মুখ, হাত ধুয়ে নিন, নাস্তা করুন, পোশাক পরুন। আপনার চেক করুন ' পরিকল্পনাকারী'। এখন আপনি জীবনের অভিজ্ঞতার জন্য প্রস্তুত।বাইরে যাওয়ার সময়, প্রতিরক্ষামূলক পোশাক এবং মাথা, চোখ এবং পায়ের সুরক্ষা পরিধান করুন।

ঘুম আটকানো অত্যাচার!জিজ্ঞাসাবাদের হাতিয়ার হিসেবে নির্যাতন গ্রহণযোগ্য নয়। নির্যাতনকারীদের দায়ী করা হয়:**মাইক্রোসফটR7**

কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ব্যবহার: CG NAs(নতুন যুগের মান)BS-1(বিছানার মান) !রাতে বাহ্যিক শব্দের চাহিদা অনুপস্থিতি(রাত্রি কারফিউ)!

রাতের কারফিউ

মানুষের শরীর নিশাচর হওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়নি।মানুষ একটি নিশাচর জীবনধারা তৈরি করতে তাদের মস্তিষ্কের ক্ষমতা অপব্যবহার। এই জীবনধারা সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী নয়।সুস্বাস্থ্যের জন্য রাতের কারফিউ দরকার।

14-21 ঘন্টা থেকে 7 ঘন্টার রাতের কারফিউ *আবশ্যিক।সুস্বাস্থ্যের জন্য, শক্তি খরচ হ্রাস, দূষণ হ্রাস, বন্যপ্রাণী সুরক্ষা।অপরাধ হ্রাস, সরকারের খরচ কমানো, গুণ বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করা।

***(22- 6 ঘন্টা, 24 ঘন্টা পৌত্তলিক ঘড়ি)**

কেউ কাজ করে না(সবকিছু বন্ধ)ন্যূনতম জরুরী ব্যক্তিগত ছাড়া। জরুরী বা গরম ছাড়া কোন শক্তি ব্যবহার করা হয় না!1টি পাবলিক নিউজ রেডিও স্টেশন অনুমোদিত অন্যান্য সমস্ত বিনোদন বন্ধ! কোন উত্পাদন, অফিস, বা খুচরা বিক্রেতা পরিচালনা বা শক্তি ব্যবহার করতে হয় না!বাড়িতে ব্যবহার করতে পারেন

গরম করার(গরম পোশাক), শীতল(পোশাক আলো)চরম আবহাওয়ায়।

রাতের কারফিউ বাধ্যতামূলক।মানবদেহ ও স্থানীয় বাসস্থানের সুস্থতার জন্য।একজন শায়ার শায়ার পুনর্বাসনের মাধ্যমে রাতের কারফিউ বলবৎ করে **মাইক্রোসফটR1**.
বারবার অপরাধীরা প্রাদেশিক পুনর্বাসনে যান**মাইক্রোসফটR3**.



রাতের কারফিউ থেকেগ্রহ পৃথিবী বাঁচান!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest