



Zaman üçbucağı

Custodian Guardian qısa müddətli New Age vaxtının idarə edilməsi: **CG Zaman üçbucağı** (CG Saati, CG Gündəlik rejimi, Shire gecə komendant saati, Yuxu)!



1 Allah başlanğıcı və sonu ölçmək üçün vaxt yaratdı!

Zaman üçbucağı



Günün başlanğıcı: O saat **Günəşin doğuşu**

Erkən Gün 0-7 saat arasındır

7 saatdır **Günortası**

Gec Gün 7-14 saat arasındır

14 saatdır **Gün batımı**

Gecə saat 14-21 arasındır

CG Saati

Mühafizəçi saati (CG Saati) qısa müddət üçün (saat) time management, bütün digər saatları əvəz edir. Bir günün 21 saati var > 1 saatin 21 dəqiqəsi var > 1 dəqiqənin 21 saniyəsi var > 1 saniyənin 21 yanıb-sönməsi var > 1 yanıb-sönmənin 21 yanıb-sönməsi > 1 flaşın 21 kliklənməsi var! 1 günün 21 saati var; 441 dəqiqə; 9,261 saniyə; 194,481 yanıb-sönmə; 4,084,101 flaş; 85,7666,121 klik!

Saat və saat 3 sətirli ekrandan istifadə edir:

14 saat 12 dəq 16 s **1-ci sətir:** 14ci saat, 12 dəqiqə, 16 saniyə. **Sətir**

207 gün 4 dw **2:** 207ci ilin günü, 4ci həftənin günü

Y 1 M 8 W 2 D 4 Sətir 3: 1-ci il - 8-ci ay - 2-ci həftə - 4-cü gün və ya

1-ci ilin Yupiter ayında 2-ci həftənin ortası

Adlandırma həftəsi: **Gün**

Gün 1	2-ci gün	3-cü gün	Həftə ortası	5-ci gün	Həftə sonu	Əyləncəli gün
1stGün	2ndGün	3rdGün	4ciGün	5ciGün	6ciGün	7ciGün
bazar günü*	bazar ertəsi*	çərşənbə axşamı*	çərşənbə*	cümə axşamı*cümə*		şənbə*
*bütperəst təqvim						

Dayanacaq saati da yanıb-sönmə, yanıb-sönmə və klikləmə vaxtını göstərəcək ...
 CG Klock saat, saat və saniyəölçən ilə göstərilir. Saat ustanızdan sizi almasını xahiş edin 1 (21 saat, saat, saniyəölçən, ..).

O saat hər il Sunrise ən qısa gecədən sonra təyin olunur. Hər 73 gündə(5 xa il)0 saat sıfırlanır(gün işığına qənaət). Günəşin doğmasına mümkün qədər yaxın durmaq üçün yaz işığına qənaət lazımdır. Günəş çıxanda qalxmaq təbii və sağlamdır.



CG Gündəlik iş rejimi

"Gündəlik iş rejimi" "2-ci öhdəlik"i yerinə yetirmək üçün vacibdir(İnsan bədənini qoruyun)' və qarşıdan gələn çətinliklərlə üzləşməyə hazır olun.Qalx, bir stəkan yüngülcə soyudulmuş süzölmüş su için, tualetə get, "Daily Fit" edin(məşqlər)', ibadət etmək 'Gündəlik Namaz', üz və əlləri yuyun, səhər yeməyi yeyin, geyinin. 'Planlayıcı'nızı yoxlayın.İndi çətinliklərə hazırsınız. Gününüz xeyirli olsun, may1 Allahhalal olsun'.Çölə çıxarkən həmişə uyğun qoruyucu paltar geyin.

"Gündəlik iş rejimi" təkcə "mən"in deyil, sizdən asılı olan bütün digər insanların və canlıların təmizliyini və qidalanmasını ehtiva edir.Hər tualet ziyarətindən sonra və hər qidalanmadan əvvəl əllərinizi yuyun. Hər qidalanmadan əvvəl üzünüzü yuyun.Yatmazdan əvvəl dişləri fırçalayın və bütün bədəni yuyun.



"Gündəlik iş" yaxşı olmaq və Şəri cəzalandırmaqdan ibarətdir.Yaxşı olmaq etmək deməkdirTəsadüfi xeyirxahlıq hərəkətləri'. Mənə, ətrafınızdakı insanlara, cəmiyyətə, digər canlılara, yaşayış mühitinə qarşı mehriban olun...1 AllahTəsadüfi xeyirxahlıq hərəkətlərini sevir.Punish Evil hər dəfə istifadə edin'Qanunverici Manifest'bələdçi kimi.

1000 illik "Şər" sona çatır! Yaxşı ol!Cage Evil!

'Bilik axtarın, qazanın və tətbiq edin', 'Öyrənin və Öyrətin', 'Həyat təcrübələrini' ötürməyə çalışın.Öyrənmək, Öyrənmək, həyat təcrübələrini ötürmək faydalı olmaq üçün vacibdir



1 Allahzövq verən həyat.Bu fəaliyyətlər yerli yaşayış mühiti və növlərin sağ qalması ilə "uyğunlaşmaya" kömək edir. Bilik əldə etmək və tətbiq etmək axtarmaq cavab verməyə kömək edir1 AllahQiyamət günü sualları.

Gündəlik uyğunluq(məşqlər)

Yaxşı bir sağlamlıq üçün gündəlik məşqlər gündəlik iş rejiminin bir hissəsidir. Onlar hər səhər tamamlanır. Gündəlik məşqlər artır: hərtərəfli rifah, qan dövranı, beyin fəaliyyəti, qida həzm, cütləşmə istəyi, əzələ tonlaması, özünə hörmət, immunitet sisteminin stimullaşdırılması.7 məşq bunlardır: Sinə, Yel dəyirmanı, Qapı çərçivəsi, Qantel, Diz üstə, Qarmaq, Fırlanan. Bütün 7 məşq He, She üçündür və təkrarlanır.

1 təkrarla başlayın, maksimum 21-ə qədər artırın. Maksimum təkrarlara nə qədər tez çatmaq üçün sağlam düşüncədən istifadə edin. Gündəlik təkrarlarla davamlı olmaq faydalıdır. 1 gün 21 təkrar məşq edib, növbəti gün məşq etməmək faydalı deyil. Məşqləri bitirdikdən sonra dik durun, dərindən nəfəs alın və maksimum nəfəs alın bunu 3 dəfə edin. Gündəlik işinizə davam edin. **Qeyd!** İdman etməmək bədənə tam hörmətsizlik, aşağı özünə hörmət, tənbellik,...

Sinə Məşq 1: Döşəmə baş barmaqlarının sinə toxunaraq üfüqi olaraq əyilmiş hündür qolları durun. Qollarınızı mümkün qədər geri çəkin (**çarpma**). Sonra qolları orijinal əyilmiş vəziyyətə gətirin. **Təkrarlamaq (maks. 21)!**

Yel dəyirmanı Məşq 2: Hündür durun, qollarınızı yerə üfüqi şəkildə yana uzatın (**t forması**). Baxışınızı düz irəlində olan bir nöqtəyə yönəldin. Saat yönündə dönməyə başlayın (**soldan sağa**). Dönən bədən sizi onu itirməyə məcbur edəndə qədər görmə nöqtəsinə diqqət yetirin. Mümkün qədər tez fokuslamağa davam edin. Başgicəllənmə nöqtəsinə və ya 21 dönməyə davam edin st. Özünüzü sabitləşdirərək bir neçə addım yeriyərək dərindən nəfəs alın. **Qeyd!** Başlayanlar və ya xəstəlikdən sağalanlar maksimum 21 döngəyə yüksələn 1 döngə ilə başlayır. **Xəbərdarlıq, başgicəllənmə hiss etməyə başlayanda həmişə dayanın.**

Qapı çərçivəsi Məşq 3: Ayaqları omba eni ayrı, dirsəklər düz bucaq altında yuxarı əyilməklə açıq qapı çərçivəsində dik durun (**90°, trident forması**). Çiyin bıçaqları arasında gərginlik hiss edəndə qədər dirsəkləri qapı çərçivəsinin yan tərəflərinə basın, saxlayın (**10 sayı**), gərginliyi buraxın. Gərginliyi buraxdıqdan sonra burundan nəfəs alın, ağciyərləri maksimuma bərabər doldurun, saxlayın (**3 say**), sonra yavaş-yavaş ağızdan maksimuma qədər nəfəs alın. **Təkrar yoxdur!**

Dumbbell Məşq 4: 1 dumbbell O istifadə olunur (**4 kq**), O (**2 kq**). **2 dumbbell istifadə etməyin.** Ayaqları omba eni ilə dirsəkləri bir-birindən ovuclarınız irəli baxaraq dik durun. Sol əlinizlə dirsəyinizi bükərək dumbbell götürün



ön kol düz bucaq altındadır (**90°**). Yavaş-yavaş biceps sıxın, dumbbelli çiyinlərə doğru qaldırın (**3 say**), sonra yavaş-yavaş dumbbellini başlanğıc vəziyyətinə endirin, **təkrarlamaq (1-7)**. Sağ qola dəyişmək, **təkrarlamaq (1-7)**.

Diz çökmək Məşq 5: Diz səciyyə daşıyan bədəndə dik, əllər ombaya möhkəm qoyulmuşdur. Çənə sinə toxunana qədər başınızı irəli əyin. İndi yavaş-yavaş başınızı gedəcəyi qədər geri çəkin, eyni zamanda əllərinizi omba üzərində möhkəm tutaraq mümkün qədər arxaya söykənin. **Təkrarlamaq (maks. 21)!**

Qarmaq Məşq 6: Namaz döşəyinin üstündə (**soyuqdan qoruyun**) arxa üstə uzanın, uzadılmış qollar ovuclarınızı bədənə doğru uzatın. İndi yavaş-yavaş başınızı əyin

irəli uzadılmış qollar ovucalar aşağı bədənə qarşı. İndi yavaş-yavaş çənə sinə toxunana qədər başınızı irəli əyin, eyni zamanda ayaqlarınızı, dizlərinizi düz, şaquli qaldırın. (90°) tutun (3 say), sonra yavaş-yavaş qaydın (baş, ayaqlar) başlanğıca. **Təkrarlamaq (maks. 21)!**

Fırlanan Eməşq 7: Namaz döşəyinin üstündə (soyuqdan qoruyun) arxa üstə uzanın, uzadılmış qollarınızı ovucalarınız aşağı salın. İndi əyilmiş diz dabanları ombaya toxunur. Avuçları döşəkdə möhkəm saxlamaq, dizləri döşəyə toxunana qədər sağa çevirin. Sonra dizləri döşəyə toxunaraq sola çevirin. Hər bir sola dönməni sayaraq sağa və sola dönməni təkrarlayın. 21 edin!

1 Allah sizdən eşitməyi gözləyir!

Gündəlik dua

Əziz **1 Allah**, Ən gözəl Kainatın Yaradanı Mənə təmiz, şəfqətli və təvazökar olmaqda kömək et **7** Bələdçi olaraq sürüşdürün:

Mən sənə yaratdıqlarını qoruyacağam və Şəri cəzalandıracağam.

Haqsız hücumla məruz qalan, imkansız, zəif və möhtac insanlar üçün ayağa qalxın Acları yedizdirin, evsizlərə sığınacaq verin və xəstələrə rahatlıq verin

Elan edin: 1 Allah, 1 İncə, 1 Kilsə, Kainatın Qəyyumları Bu gün üçün təşəkkür edirik

Sizin ən təvazökar sadıq qəyyumunuz (1st adı) Şöhrətinə görə **1 Allah** və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu dua tək və ya qrup halında istədiyiniz yerdə gündəlik işin gündəlik hissəsi kimi istifadə olunur. Hər CG Toplantısında oxunur.



Gündəlik qidalanma

Gündəlik içməli su olmalıdır. Su sərin, süzülür, içmək a şüşə (0,2 l) 7 times (səhər, səhər yeməyi, səhər qəlyanaltı, nahar, axşam qəlyanaltı, şam yeməyi, gecə). Cəmi 1,4 l.



7 stəkan suya digər su əsaslı içkilər əlavə edilə bilər: Çəkilmis qəhvə, kakao tozu, çay (qara, yaşıl, bitki mənşəli). Bunlar isti və ya soyuq şəkildə verilir. Tərəvəz şirələri yaxşıdır. Meyvə suyu yox, limonad yoxdur! Pəhrizlərin ən böyüyü **Yoxdur Fruktoza!**



Hər həftənin bir mövzusu var:

Gün 1: **tərəvəz**; 2-ci gün: **quşçuluq**; 3-cü gün: **məməli**; Həftə ortası:

sürünən; 5-ci gün: **dəniz məhsulları**; Həftə sonu: **Findıq, toxum**; Əyləncəli

gün: **həşəratlar**.

Gündə 5 dəfə qidalanma: 'Səhər yeməyi, Erkən qəlyanaltı, Nahar, Gec qəlyanaltı, Şam yeməyi'. Səhər, Səhər yeməyi daxildir, Çörək, Bal, göyərtili, ədviyyatlar, yumurta, soğan, .. Erkən qəlyanaltı daxildir, Çörək, Marqarin, Otlar, Ədviyyatlar, sürtgəcdən keçirilmiş pendir, soğan, ..

Nahar daxildir, Salat, ...

Gec qəlyanaltı daxildir, Meyvə və ya qoz-fındıq və ya giləmeyvə.

Nahar daxildir, Tərəvəz, Gün mövzusu, ...



Gündəlik yeyilməsi lazım olan 7 qida: Göbələklər (göbələk), taxıl (arpa mərciməsi, qarğıdalı, yulaf, darı, quinoa, düyü, çovdar, sorqo, buğda), isti bibər, soğan (qəhvəyi, soğan, sarımsaq, yaşıl, pırasa, qırmızı, yaz), Cəfəri, Şirin bibər, Tərəvəz (quşkonmaz, lobyə, brokoli, yerkökü, gül kələm, cücərti, ..). Sağlam yeməkdən həzz alın! Yeməkdən əvvəl gəlir Təşəkkürlər!

1 Allah sizdən eşitməyi gözləyir!

Çox sağ oldua

Əziz 1 Allah, Ən gözəl Kainatın Yaradanı Son mesajınızla məni Gündəlik içki və yeməklə təmin etdiyiniz üçün təşəkkür edirəm

Mən hər gün qidalanmağa layiq olmağa çalışıram Qoy məni əzablı susuzluqdan və uyuşduran aclıq ağrılarından xilas edim Sizin ən təvazökar sadıq qəyyumunuz (1)stadi Şöhrətinə görə 1 Allah və Bəşəriyyətin Yaxşılığı



Hər qidalanmadan əvvəl bu duanı istifadə edin!



çəkinin qeyri-sağlam qidalanma: Spirt, süni tatlandırıcı, fruktoza (qlükoza, şəkər), Genetik dəyişdirilmiş qida (GM), istehsal olunan qida.. Yağlı, duzlu, şirin fast food. Tərkibində qazlı içki: Spirt, kofein, kola, natrium, tatlandırıcı!



Gündəlik Planlayıcı

Spesifikasiyalar

Səhifələrin sırası, təlimat: Gündəlik: Rutin, Namaz, Fit. Əlaqələr: Təcili, Ünvanlar. Dualar: Plan, Planlayıcı, Zaman

Planlayıcı * səhifə 2 sütuna bölünür: 'Plan' / 'Təhlil et'

* Həftəlik Planlayıcı: Yalnız 52 səhifə. Gündəlik Planlayıcı: Yalnız 365

səhifə. Səhifələrin Əlavəsi, təlimatlar:

Vaxt: CG Saati, Shire Gecə Komendant Saati, CG Təqvimi, Əyləncəli Gün mövzuları

Pasxa-Planlayıcı: yalnız 1 səhifə. Quattro Planlayıcı: yalnız 1 səhifə

7 Sürüşdürmə (Baxış), Xəritə, tədbirlər Üstəlik!

"Fikirləri" yazmaq üçün boş səhifələr.

İstifadəsi

Əyləncə günü cari plana qarşı hərəkətlərinizi təhlil edin və qarşıdakı 6 gün üçün planlarınızı daxil edin (1-6-cı günlər).

Planlayıcınızı işdə və ya təhsildə istifadə edərkən "Zaman"ın Sizi idarə etməsinə imkan verməyin! Vaxtı insanları tələsdirmək üçün istifadə etmək olmaz. İnsan bədəni tələsmək üçün yaradılmayıb.

İdeyaların unudulmasına və ya itirilməsinə imkan verməyin. Hər gün çoxlu fikirlər düşünülür və tez unudulur və ya itirilir. Səbəb onların mühafizə olunmaması, qeydə alınmaması və yazıya alınmamasıdır. Ən yaxşılar itirildi!

Yaddaş yeni ideyaları qorumaq və inkişaf etdirmək üçün etibarsızdır. Bir notebook aparın (planlayıcı) və ya səs yazıcısı sizinlə və ideya yarandıqda onu qoruyun! Həftəlik ideyalarınızı təqdim edin!

1 Allah sizdən eşitməyi gözləyir!

Planlayıcı dua

Əziz **1 Allah**, Ən gözəl Kainatın Yaradanı Gündəlik işlərimi planlaşdırmağıma kömək et

Mən planımı təhlil edib nəzərdən keçirəcəyəm, başqalarını

Planlayıcıdan istifadə etməyə təşviq edəcəm Planlayıcımı

üçün təşəkkür edirəm

Mən onu qısa və uzunmüddətli planlaşdırma üçün istifadə etməyə çalışıram **1 Allah** və bəşəriyyətin yaxşılığı

Bu dua 'Gündəlik işin' səhər hissəsində istifadə olunur!



yatmaq

Sağlamlıq və sağlamlıq üçün istirahət lazımdır. Əsas istirahət "Yuxu"dur. Gündəlik iş rejimini bitirir. Günü 1/3-i uzanaraq keçir, bunun bir hissəsi yatmaqdır. İnsan orqanizminin yaşaması üçün yuxu lazımdır! 7 saat etməli. Yuxunun olmaması ölümə gətirib çıxarır, ancaq depressiya və dəlilik partlayışları ilə çox ağırlı bir keçiddən sonra.

Rahat, canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıqdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması şərtidir. Gecə komendant saati bunu edir

mümkündür. **'Shire'**Gecə komendant saati' tətbiq edin.

Yatmadan əvvəl ilkin şərtlər var.

Yeməkdən və təmizlənmədən 1 saat keçməlidir. Yatmadan əvvəl dişləri fırçalayın və bütün bədənə yuyun. "Yuxu Namazı"na ibadət edin.

1 Allah sizdən eşitməyi gözləyir!

yatmaq Namaz

Əziz **1 Allah**, Ən gözəl Kainatın Yaradanı Ən həssas olduğum zaman məni qoru

Məni narahat edən pis düşüncələrdən qoru, mənə rahat, şəfa verən canlandırıcı yuxuya getməyə icazə ver. Narahat olma, yuxularımı pozmağa və yuxuya getməyə icazə ver, mənə yalnız şirin yuxuları xatırla.

Şöhrət üçün 1 Allah və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu dua yatmadan əvvəl istifadə olunur!



İçki stəkanı olsun (**plastik yoxdur**) 0,2 l süzülmüş su ilə doldurulur (**heç nə əlavə olunmayıb**) hər çarpayının yanında. Hər gecə yatmadan əvvəl yataq masasının üstünə şüşə qoyun. **Qeyd!** Hər dəfə tualetə getdikdən sonra gecə içmək və boğazda quruluq olduqda səhər duranda istirahət etmək lazımdır.

1 qızıl rəngli şüşə qaba sahib olun (**1 yalnız cütlər üçün**) tərkibində bitki mənşəli qarışıq (**aroma terapiyası**) pəncərə tərəfində çarpayının yanında!

Aralarındakı fasilə ilə 2 yatmaq normaldır. Qalxmalsan (**tualetə getmək üçün..**), qayıtdıqdan sonra çarpayının kənarında oturun, bir az su için. Aşağıdakı məşqləri edin (**Bütün məşğələlər çarpayının kənarında dizlər çiyin geniş şəkildə oturarkən edilir**). Hər dəfə qalxdığınız zaman fərqli bir məşq edin.

1st Məşq: Xurma yerləşdirin *əllərinizlə dizlərinizin kənarına qarşı. Əlləri içəriyə və dizləri çölə basın, 7 saniyə saxlayın (**qollarda, ayaqlarda, çiyinlərdə gərginlik hiss edirsiniz**). Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olun, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. *variasiya istifadə yumruqları.

2nd Məşq: Yumruqlar düzəldin *onları dizlərinizin içərisinə qoyun. Yumruqları çölə və dizləri içəriyə basın, 7 saniyə saxlayın (**Qollarda, ayaqlarda, mədədə gərginlik hiss edirsiniz**). Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olun, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. *variasiya düz xurma istifadə edin.

3rd Məşq: Qolları bükün(90%)sinə səviyyəsində sol əli yuxarı əyilmiş barmaqları çevirin, sağ əli aşağı əyilmiş barmaqları çevirin. Barmaqları sıx bağlayın. İndi əllərinizi əks istiqamətə çəkin, 7 saniyə saxlayın(Barmaqlarda, qollarda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz).Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

4-cü məşq: Qolları bükün(90%)sinə səviyyəsində sol əlini yuxarıya çevir, sağ əlini yumruğa çevir. Yumruğunuzu əlinizə qoyun və aşağı basın, eyni zamanda açıq əli yuxarı basın, 7 saniyə saxlayın. Geriyə, 7 saniyə saxlayın (Əllərdə, qollarda, boyunda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz).Rahatlayın, nəfəs alın və sudan qurtumlayın, uzanın, yaxşı yatın.Təkrar yoxdur.

Bel gərginliyi olan insanlar bu məşqi hər məşqə əlavə edirlər:Əlləri dizlərə qoyun. Baş arxaya əymək, arxaya əyilmək, sonra dizlərlə əlaqəni itirmədən irəliyə doğru sürüşmək (Qollarda, beldə, mədədə gərginlik hiss edirsiniz).Rahatlayın, nəfəs alın, 7 dəfə təkrarlayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

Qeyd!Gündüz çox oturan insanlar.Hər 2 saatdan bir növbə ilə gecə məşqlərindən 1-i etmək lazımdır.

Səhər 7 saat yuxudan sonra:

Qalx, bir stəkan süzülmüş su için, tualetə get, "Daily Fit" edin(məşqlər)', 'Gündəlik namaz'a ibadət et, üzünü, əlini yu, səhər yeməyi ye, geyin. Özünüzü yoxlayın Planlayıcı '. İndi həyat təcrübələrinə hazırsınız.Açıq havaya çıxarkən, qoruyucu geyim və baş, göz və ayaqları qoruyun.

Yuxunu saxlamaq işgəncədir!Dindirmə vasitəsi kimi işgəncə qəbul edilməzdir. İşgəncə verənlər cavabdehdirlər:**XanımR7**

Custodian Guardian istifadəsi: CG NAs(Yeni Yaş standartı)BS-1(yataq dəsti standartı)! Gecədə xarici səs-küyün olmamasını tələb edin(gecə komendant saati)!

Gecə komendant saati

İnsan bədənini gecə həyatı üçün nəzərdə tutulmamışdır.İnsanlar gecə həyat tərzini yaratmaq üçün beyin gücündən sui-istifadə etdilər. Bu həyat tərzini sağlamlığa faydalı deyil.Sağlamlıq üçün gecə komendant saati lazımdır.

7 saatlıq gecə komendant saati 14-21 *məcburidir.Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, çirklənmənin azaldılması, vəhşi təbiətin qorunması üçün.Cinayətin azaldılması, hökumətin xərclərinin azaldılması, çoxalmanın təşviq edilməsi. *(22- 6 saat, 24 saat bütpərəst saat)

Heç kim işləmir(hər şey bağlıdır)minimum təcili şəxsi istisna olmaqla. Təcili və ya istilikdən başqa heç bir enerji istifadə edilmir!1 ictimai xəbər radio stansiyasına icazə verilir, bütün digər əyləncələr söndürülür! Heç bir istehsalat, ofis və ya pərakəndə satış şirkəti enerji işlətməli və ya istifadə etməməlidir!Evlər istifadə edə bilər

isitmə(isti geyin), soyutma(paltar işığı)ekstremal havalarda.

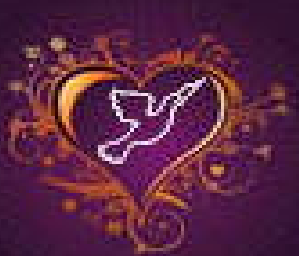
Gecə komendant saati məcburidir.İnsan orqanizminin və yerli yaşayış mühitinin rifahı üçün.Shire, Shire Reabilitasiyası vasitəsilə gecə komendant saati tətbiq edir **XanımR1**.
Təkrar cinayət törədənlər İl Reabilitasiyasına gedirlər**XanımR3**.



Gecəyə komendant saatiYer planetini xilas et!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest