



*Mlezi - Guardian*

## Ratiba ya kila siku

' Kila siku za kawaida 'ni muhimu ili kukidhi' Wajibu 2 (Kulinda mwili wa binadamu) '& Tayari wanakabiliwa na changamoto ujao. Kupata up, na glasi ya maji kirahisi chilled kuchujwa, kwenda choo, je 'Kila siku-Fit (Mazoezi) ', ibada ya meli 'Kila siku-Prayer', osha uso na mikono, na kifungua kinywa & kupata nguo. Angalia wako Planner '. Sasa wako tayari kwa ajili ya changamoto. 'Kuwa na siku wema, huenda **1GOD** Ubarikiwe' .

### DAILY - Maombi

Ndugu **1GOD** , Muumba wa ulimwengu mazuri Nisaidie kuwa safi, huruma na mnyenyekevu Kutumia **7** Gombo kama mwongozo:

Mimi kulinda kazi zako & Kuwaadhibu Evil.

Kusimama kwa bila haki kushambuliwa, yenye matatizo, dhaifu na masikini Feed njaa, malazi na makazi & faraja wagonjwa Tangazeni:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian walenzi Asante kwa leo

waaminifu lako la hivi mnyenyekevu mlezi-mlezi (1<sup>st</sup> jina) Kwa Glory of **1GOD** & Habari za cha mwanadamu



sala hii ni kutumika kila siku, peke yake au katika kundi yoyote ya mahali-kama, inakabiliwa na kupanda macho jua kufungwa. Akasoma katika Mkutano!



**CG Klock** siku ya kuanza: saa 0 Sunrise ~ Siku ya Awali ni kutoka masaa 0-7 ~ saa 7 ni Mid-Day ~ Marehemu Day ni kutoka masaa 7-14 Sunset ~ Night ni kutoka masaa 14-21 !

' Kila siku za kawaida 'ni pamoja na usafi na chakula si tu ya mimi lakini watu wengine wote & viumbe kulingana na wewe. Nawa mikono baada ya kila ziara ya choo & kabla ya kila mlisho. Osha uso kabla ya kila mlisho. Brush meno & kuosha mwili mzima kabla ya kulala. Feed mara 5 kwa siku.

## Kila siku chakula

Kila siku lazima, ni ya kunywa maji. Maji baridi kuchujwa, kunywa glasi (0.2l) mara 7 (Morning, Breakfast, Mapema Siku ya vitafunio, Chakula cha mchana, Marehemu Siku ya vitafunio, Chakula cha jioni, usiku) jumla ya 1.4l. glasi ya 7 ya maji zinaweza zikisaidiwa na vinywaji vingine maji-msingi: **Ground-Kahawa, Cocoa-unga, mitishamba-chai, Black-Tea, Green -Tea**. Hizi zinaweza aliwahi moto au baridi. **Vegetable-Juices** ni nzuri. **Hakuna matunda-juisi! Hakuna lem- onade! Mlo 'No kubwa! Hapana! ni FRUCTOSE.**

Kila wiki ya siku ni kuwa na mandhari chakula: kwa mfano Siku 1: **mboga** ;

Day2: **kuku** ; Day3: **mamalia** ; Katikati ya wiki: **mtambaazi** ; Day5: **Chakula cha baharini** ;

Wiki ya mwisho: **Nuts & Seeds** ; Siku ya furaha : **wadudu** .

Breakfast ni pamoja Matunda & / au ukumbi & / au berries, yai ... Chakula cha mchana ni pamoja na saladi. Chakula cha jioni ni pamoja na mboga. Si zaidi ya 100g ya nyama siku.

7 Foods kwamba ni kuliwa kila siku: **fungi (Uyoga)** , **nafaka (Shayiri, lentil, mahindi, shayiri, mtama, quinoa, mchele, shayiri, mtama, ngano)** , **Moto Chillies, Vitunguu (Kahawia, kijani, nyekundu, spring, chives, vitunguu, leek)** , **Parsley, Sweet-Capsicum, Mboga (Avokado, maharage, broccoli, cauliflower, karoti, sprouts ...)** . **Diet-No-No ya: Viwandani chakula, & maumbile iliyopita chakula.**

**Kumbuka!** Kabla ya kila kulisha Hamuabudu: **Asante Sala** \_

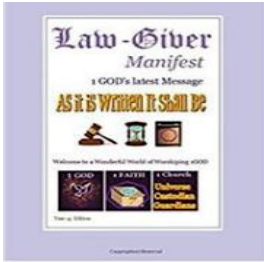
## ASANTE - Maombi

Ndugu **1GOD** , **Muumba wa ulimwengu mazuri Asante kwa kusambaza kunipa Daily kunywa & chakula Hai na ujumbe wako karibuni**

I hujitahidi kuwa wanaostahili chakula kila siku, ninaweza zimeachwa agonizing Thirst & numbing maumivu Njaa lako la hivi wanyenyekevu **waaminifu mlezi-mlezi (1<sup>st</sup> jina) Kwa Glory of 1GOD & Habari za cha mwanadamu**



Matumizi ya maombi hii kabla ya kila kulisha!



' Kila siku za kawaida 'ni pamoja na kuwa nzuri na kuwaadhibu Evil. Kuwa mwema inahusisha kufanya ' **vitendo Random fadhila**. Kuwa na aina I, kwa watu walio karibu nawe, jamii, viumbe wengine, makazi ... **1GOD**

anapenda matendo Random fadhila. Kuwaadhibu Evil every- wakati kutumia ' **Sheria Apatianaye Manifest** ' kama mwongozo.

**E** ndeavor ya 'kutafuta, kupata na kutumia maarifa', ' **Jifunze & Kufundisha** '& kupitisha 'Maisha-uzoefu.

Kujifunza, Kufundisha kupita juu ya maisha-uzoefu ni muhimu kwa manufaa **1GOD** kupendeza maisha.



Shughuli hizi kusaidia katika 'kuoanisha' na makazi & maisha ya aina. Kutafuta kupata & kutumia Maarifa husaidia na kujibu **1GOD** ' maswali s kwenye Hukumu ya Siku.



**R** est inahitajika kwa ajili ya kuishi na afya njema. wengine kuu ni ' **Sleep** '.

## SLEEP - Maombi

Ndugu **1GOD**, Muumba wa ulimwengu mazuri Kulinda mimi wakati niko katika hatari zaidi Linda mimi kutoka mawazo ya kufedhehesha & Evil Hebu na restful, uponyaji na re-kuhuisha usingizi Si lazima wasiwasi kuvuruga ndoto yangu na kulala Hebu tu kukumbuka ndoto tamu Kwa Glory of **1GOD** & Habari za cha mwanadamu



sala hii ni kutumika kabla ya kwenda kulala!

Sleep mwisho Daily-mara kwa mara. 1hour lazima kupita tangu kulisha & utakaso. ibada ' **Kulala na Sala**. Kupata restful tena kuhuisha usingizi kitandani chumba lazima iwe giza iwezekanavyo & kukosekana kelele ndani na nje ni lazima. **Night-Curfew** inafanya hii inawezekana. ' **Shire** ' kutekeleza 'Night-curfew'.

## H ints

Wakati kwenda nje siku zote kuvaa mzuri 'nguo Protective-'. Kulinda (Macho, nywele, ngozi na miguu) binadamu na mwili kutoka hali ya hewa, magonjwa na uchafuzi wa mazingira.





Wakati wa kufanya kila siku-Fit (Mazoezi) kutumia akili ya kawaida ya jinsi ya haraka ya kufikia marudio kiwango cha juu. Utumiaji wa siku 1 & si kesho siyo manufaa.

Wakati kulisha kuepuka mbaya Virutubisho kwa mfano (GM)

**Maumbile iliyopita chakula: Pombe , Bandia sweetener , fructose (Glucose, sukari) , Viwandani chakula (Ham, salami, sausage, ...)** .



Wakati wa kutumia Planner wako katika kazi au masomo usiruhusu Muda kudhibiti You! Muda si ya kutumika kwa haraka watu. Mwili wa binadamu ni si iliyoundwa kwa ajili ya kuharakisha.

## Daily-mazoezi haja ya binadamu.

Daily-mazoezi mazuri ya afya lazima, ni sehemu ya kila siku-mara kwa mara. Wao ni kukamilika kila asubuhi. Daily-mazoezi ongezeko: wote- raundi ustawi, damu-mzunguko, ubongo shughuli, chakula digestion, kujamiana-kuwaomba, misuli toning, kujithamini, kusisimua wa mfumo wa kinga. **7 mazoezi ni: Kifua, Windmill, Mlango-frame, dumbbell, kupiga magoti, Hook, kinachozunguka . 7 mazoezi yote ni kwa HE & SHE & yamerudiwa.**

Kuanza na 1 kurudia & kuongeza kwa upeo wa 21. Matumizi commonsense Start na 1 kurudia & kuongeza kwa upeo wa 21. Matumizi commonsense na jinsi ya kufunga kufikia marudio kiwango cha juu. Kuendelea na marudio ya kila siku ni faida. **Utumiaji 21 marudio siku 1 na kutotumia ya si faida.** Baada ya kumaliza mazoezi kusimama wima & pumzi katika undani kisha exhale kwa upeo kufanya hivyo mara 3. Endelea na yako kila siku-mara kwa mara. **Kumbuka ! Kutotumia ni ishara ya kutokuzingatia mwili, kutojiamini, uvivu, ...**

**kifua Zoezi 1:** Kusimama mrefu, mikono bent usawa kwenye ghorofa (T- sura) gumba kugusa kifua. Sasa hoja mikono nyuma umbali wa possib- le. Kisha kuondoka mikono na nafasi bent awali. **RUDIA (21 max) !**

**Windmill Zoezi 2:** Stand mrefu, mikono ulionyoshwa sideways usawa kwenye ghorofa (T-umbo) . Focus maono yako juu ya pointhorizontal moja kwenye ghorofa ya (T-umbo) . Focus maono yako juu ya pointstraight moja mbele. Kuanza kugeuka saa-busara (Kushoto kuelekea kulia) . Kulenga juu ya hatua maono mpaka kugeuka majeshi mwili upoteze yake. Weka

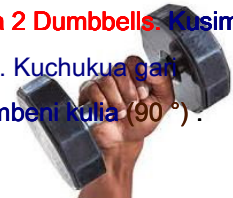
kugeuka refocusing haraka iwezekanavyo. Weka kugeuka kufikia hatua ya kizunguzungu au 21 zamu ile itafika ya 1. Breath undani kutembea hatua chache steadying mwenyewe. **Kumbuka! Beginner** au kupona kutokana na ugonjwa kuanza na 1 kugeuka kuongezeka kwa 21 zamu max.

**Onyo**, siku zote kuacha wakati wa kuanzisha kujisikia kizunguzungu.

**Mlango frame Zoezi 3:** Stand erect katika wazi mlango frame kwa miguu hip-upana mbali kiwiko kona kwenda juu kwa pembeni kulia (90 °, Trident sura) . Press kiwiko dhidi pande za mlango frame mpaka kuhisi mvutano kati ya vile bega, kushikilia (Kuhesabu 3) , Kutolewa mvutano.

**RUDIA!** Baada kutoa mvutano kutoka mwisho kurudia inhale kupitia pua sawasawa kujaza mapafu kwa max, kushikilia (Kuhesabu 3) , Basi polepole exhale kwa njia ya mdomo kwa max.

**dumbbell Zoezi 4:** 1 dumbbell hutumiwa HE (4kg) , SHE (2kg) . **Je, matumizi ya 2 Dumbbells** Kusimama wima kwa miguu hip-upana mbali kiwiko pande yako mitende inakabiliwa mbele. Kuchukua gati dumbbell kwa mkono wa kushoto kupiga kiwiko yako mpaka kigasha ni kwa pembeni kulia (90 °) . Polepole itapunguza bicep, kuondoa bubu-kengele up kuelekea bega, kushikilia



(Kuhesabu 3) , Basi polepole chini dumbbell kwa kuanzia Posi tion **kurudia** ( 1-7) . **Mabadiliko ya mkono wa kulia kurudia** ( 1-7) . **Je 3 kushoto & 3 sahihi.**

**kupiga magoti Zoezi 5:** magoti kwenye sala-kitanda (Kulinda magoti) mwili imara, mikono imara kuwekwa dhidi kitako. Tega kichwa mbele mpaka kidevu inagusa kifua. Sasa polepole ncha ya kichwa nyuma mbali kama itakuwa kwenda, wakati huo huo konda nyuma kama inavyowezekana kuweka mikono yako imara kwenye makalio. **RUDIA** (21 max) !

**Hook Zoezi 6:** On sala-kitanda (Kulinda kutoka baridi) uongo gorofa ya nyuma yako, kupanuliwa mikono mitende chini dhidi ya mwili. Sasa polepole elekea kichwa mbele kupanuliwa mitende mikono chini dhidi ya mwili. Sasa polepole elekea kichwa mbele mpaka kidevu inagusa kifua kwa wakati mmoja kuinua miguu yako, magoti moja kwa moja, wima (90 °) kushikilia (Kuhesabu 3) , Kisha taratibu kurudi (Kichwa & miguu) kwa mwanzo. **RUDIA** (21 max) !

**kinachozunguka Zoezi 7:** On sala-kitanda (Kulinda kutoka baridi) uongo gorofa ya nyuma yako, kupanuliwa mikono mitende chini. Sasa bent magoti visigino kugusa kitako. Kuweka mitende imara juu magoti kitanda kinachozunguka na haki mpaka kugusa kitanda. Kisha wakata magoti kwa upande wa kushoto kugusa kitanda. Rudia haki & kushoto kinachozunguka kuhesabu kila kinachozunguka kushoto. **Je 21!**

## mazoezi TIME - USIKU

Ni kawaida kuwa na 2 kulala na mapumziko kati. Je amka (Kwa mfano kwenda choo) , Juu ya kurudi kukaa juu ya makali ya kitanda, na kunywa maji na kufanya 1 ya mazoezi yafuatayo (Mazoezi zote ni kufanyika wakati amekaa juu makali magoti kitanda ya bega kote mbali) . Every- wakati kupata up kufanya mazoezi mbalimbali.

**1 Zoezi:** Nafasi mitende \* mikono yako dhidi ya nje ya magoti yako. Press mikono ndani & magoti nje, shikilia sekunde 7

(Wewe kujisikia mvutano katika mikono, miguu na bega) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri. \* Tofauti matumizi ngumi.

**2 Zoezi:** Kufanya ngumi \* nafasi yao dhidi ndani ya magoti yako. Press ngumi nje & magoti ndani, kushikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, miguu na tumbo) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri. \* Tofauti matumizi gorofa mitende.

**3 Zoezi:** Bend silaha (90%) katika ngazi ya kifua upande wa kushoto kwenda juu kupiga vidole, kurejea kulia kushuka kupiga vidole.

Interlock vidole tight. Sasa kuvuta mikono katika mwelekeo kinyume, shikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika vidole, mikono, & kifua) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri.

**4 Zoezi:** Bend silaha (90%) katika ngazi ya kifua upande mkono wa kushoto up- kata, kugeuka kulia katika ngumi. Nafasi ngumi katika upande wa waandishi wa habari chini kwa wakati mmoja wa waandishi wa habari wazi mkono kuelekea juu, kushikilia sekunde 7. kinyume sequen

- ce, kushikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, mikono, shingo, kifua) .

Kupumzika, kuchukua pumzi & sip ya uwongo maji chini, kulala vizuri. Hakuna kurudia.

Watu wenye wasiwasi nyuma kuongeza zoezi hili kwa kila zoezi: Weka mikono juu ya magoti. Tilt kichwa nyuma bend wakati huo mwamba mbele bila ya kupoteza kuwasiliana na magoti (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, nyuma & tumbo) .

Kupumzika, kuchukua pumzi, 7 marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri.

**Kumbuka!** Watu ambao kukaa mengi wakati wa siku muda. Je kufanya 1 ya mazoezi usiku-muda katika mzunguko kila saa 2.

**Si kufanya mazoezi:** inakufanya hatufai, wavivu, mbaya, blubbery, mzigo kwa mwenyewe rafiki yako familia na jamii, mfano mbaya kwa watoto, huzuni, wewe kuwa mgonjwa zaidi, Awkward kingono, kufa Junger.

## I t 'syourbody! K eepit F hivyo!



Sleep inahitajika kwa maisha ya binadamu na mwili.

saa 7 (CG Klock) lazima kufanya.

Ukosefu wa usingizi inaongoza kwa kifo lakini tu baada ya transit chungu sana kwa njia ya huzuni na kiharusi ya kuchanganyikiwa.

**Kumbuka!** Ni kawaida kuwa na 2 kulala na mapumziko kati. 1 usingizi ni kuhusu 3.5 masaa kwa mapumziko 1.5 saa ikifuatiwa na 3.5 saa ya kulala.

Wakati wa 1.5 saa usingizi mapumziko. Watu hupata, nenda choo .. Kabla amelazwa kurudi chini kufanya mazoezi wa usiku na kuwa na glasi ya maji. Wale ambao hawana amka, kuomba, kusoma, kuandika, wanandoa kuzungumza, mate (Wakati wa kulala kuvunja watu ni zaidi walishirikiana bora katika kushika mimba) , ..

T hapa ni kabla ya requisites kabla amelala chini ya kulala. saa 1 wanapaswa kupita tangu kulisha mwisho. Brush meno & kuosha mwili mzima kabla ya kulala. Ibada 'Sleep-Sala.

1 Gold-toni kioo bakuli (1 tu kwa ajili ya mara mbili) zenye asili concoction kwenye dirisha upande kitanda-meza. Kuwa Unywaji kioo (Hakuna plastiki) kujazwa na 0.2l ya maji kuchujwa (Kitu aliongeza) kila kitanda-meza. Kila usiku kabla ya kulala kuweka kioo kwenye kitanda-meza. **Kumbuka!** Kunywa wakati wa usiku kila wakati baada ya kutembelea choo & wakati akiwa koo kavu, kunywa mapumziko wakati kupata hadi asubuhi.



Kupata restful tena kuhuisha usingizi kitandani chumba (BS-1) lazima iwe giza iwezekanavyo & kukosekana kelele ndani na nje ni lazima. Serikali ya Mtaa ( Shire) lazima kutekeleza Night-curfew

### USIKU - Amri ya kutotoka nje

Mwili wa binadamu hakuwa imeundwa kuwa usiku. Binadamu vibaya nguvu ya ubongo wao wa kujenga maisha usiku. maisha hii manufaa kwa (Umma, binafsi, biashara, ...) Afya njema. Kupata restful revitalizing usingizi chumba kitanda lazima iwe giza iwezekanavyo. Kutokana na kukosekana kwa kelele za ndani na nje ni lazima. ' Kwa hiyo Shire '

lazima kutekeleza amri ya kutotoka nje usiku ambayo ni zinahitajika kwa ajili ya afya njema.

**saa 7 usiku-curfew kutoka masaa 14-21 (22- saa 6, 24 saa Pagan- saa) ni lazima. Kwa afya bora, kupungua kwa nishati consumption, kupungua kwa uchafuzi & ulinzi wa wanyamapori. Kupunguza uhalifu, kupunguza gharama kwa serikali na ya kutia moyo kuzidisha.**

Wakati wa usiku-curfew 'No' usafiri wa barabara anaruhusiwa kuendelea barabara ila magari ya dharura! Hakuna taa za mitaani, taa za trafiki, matangazo ...ni juu. Hakuna biashara hufunguliwa. Hakuna usafiri wa anga ni kazi vya ndege bandari hufungwa! usafiri wa anga lazima nchi katika karibu inapatikana kutua uwanja! Hakuna harakati reli! Vituo vya reli na vituo vimefungwa! Treni kukaa stationary katika kituo wakati **wa amri ya kutotoka nje. Sentinel ni doria kutekeleza Night-curfew . kazi hakuna mtu (Kila kitu ni imefungwa)** ila kiwango cha chini binafsi ya dharura. Hakuna nishati ni ya kutumika isipokuwa kwa dharura au joto! 1 umma habari kituo cha redio anaruhusiwa burudani nyingine imezimwa! Hakuna viwanda, ofisi, au muuzaji ni kazi au kutumia nishati! Nyumba inaweza kutumia joto katika baridi kali. Watu kutumia nguo joto kuliko matumizi ya joto.

---

Night-curfew ni lazima. Kwa ustawi wa binadamu na mwili & Habitat ndani. kwa **SAVEPLANETEA !!**

---

Shire hutekeleza Night-Curfew kupitia Shire-Rehabilitation **MS / R1**  
Rudia-Wahalifu yalifika kwa Mkoa-Rehabilitation **MS / R3**

**1GOD** iliyoundwa wakati wa kupima Mwanzo & Mwisho wa kila kitu. Planner CG ni inajulikana kila asubuhi kama sehemu ya kawaida ya kila siku. Matumizi Planner kama mwongozo usiruhusu wakati kudhibiti You! Muda haipaswi kutumiwa kwa haraka watu. Mwili wa binadamu ni si iliyoundwa kwa ajili ya wakisema hurry-. Anza kwa kusema Planner-Sala:

## PLANNER - Maombi

**Ndugu 1GOD** , Muumba wa ulimwengu mazuri Nisaidie mpango wangu  
Daily-kawaida mimi kuchambua & mapitio mpango wangu mimi  
kuhimiza wengine kutumia Planner Asante, kwa Planner yangu





I kujitahidi kutumia kwa ajili ya kupanga short & muda mrefu Kwa  
Glory of **1GOD** & nzuri ya binadamu

Matumizi ya maombi hii asubuhi sehemu ya Daily-kawaida!

Je, unayo nini inachukua kuwa A Custodian  
Guardian?

**AS it is WRITTEN It Shall BE**

1 GOD    1 FAITH    1 Church



**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**



mwisho