



# အချိန်ကြိမ်

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူ၏ အတိုကောက်  
ကာလတို့ ခေတ်သစ် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု-**CG**  
**အချိန်ကြိမ်** (CG နာရီ၊ CG နေ့စဉ်ပုံမှန်၊ Shire ည  
မထွက်ရ၊ အိပ်စက်ခြင်း)!



၁ ဘုရားသခင်အစနှင့်အဆုံးတိုင်းတာရန်အချိန်ကိုဖန်တီးခဲ့သည်။

## အချိန်ကြိမ်



**နေ့စဉ်:** အိုနာရီနေထွက်  
**အစောပိုင်းနေ့** ၀ မှ ၇ နာရီအထိဖြစ်သည်။  
၇ နာရီရှိပြီ။**နေ့လယ်ပိုင်း**  
**နေ့နောင်းအချိန်က** ၇-၁၄ နာရီ  
၁၄ နာရီရှိပြီ။**နေဝင်ချိန်**  
**ညအချိန်က** ၁၄-၂၁ နာရီ

## CG နာရီ

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူ နာရီ (CG နာရီ) ရေတို (နာရီ) အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အခြားနာရီ  
အားလုံးကို အစားထိုးသည်။ တစ်ရက်မှာ ၂၁ နာရီ > ၁ နာရီ ၂၁ မိနစ် > ၁ မိနစ်တွင် ၂၁  
စက္ကန့် > ၁ စက္ကန့်တွင် blinks ၂၁ ခု > ၁ blink တွင် ၂၁ flashes > ၁ flash တွင်  
၂၁ clicks ရှိသည်။ ၁ ရက်မှာ ၂၁ နာရီ၊ ၄၄၁ မိနစ်၊ ၉,၂၆၁ စက္ကန့်၊ ၁၉၄,၄၈၁  
မျက်တောင်ခတ်ခြင်း၊ ၄,၀၈၄,၁၀၁ flash; ၈၅,၇၆၆,၆၂၁ ကလစ်!

နာရီနှင့် နာရီ ၃ လိုင်းပြသမှုကိုအသုံးပြုသည်-

၁၄ နာရီ ၁၂ မိတာ ၁၆ ၄ **လိုင်း 1-၁၄th** နာရီ၊ ၁၂ မိနစ်၊ ၁၆ စက္ကန့်။ **လိုင်း 2-**

၂၀၇ dy ၄ dw ၂၀၇th နှစ်၏နေ့၊ ၄th ရက်သတုတပတ်၏နေ့

**Y 1 M 8 W 2 D 4** **လိုင်း ၃-Year 1 - Month 8 -Week 2 - Day 4** သို့မဟုတ်

ဂျူပီတာလတွင် သီတင်းပတ် ၂ ပတ်၏ အလယ်အပတ်သည် Year 1 ဖြစ်သည်။

အမည်ပေးခြင်း ရက်သတုတပတ်-နေ့

နေ့ ၁	နေ့ ၂	နေ့ ၃	အလယ်ပတ်	နေ့ ၅	၈နေ့၊	ပျော်စရာနေ့
၁စတုနေ့	၂ndနေ့	၃rdနေ့	၄thနေ့	၅thနေ့	၆thနေ့	၇thနေ့
တနင်္ဂနွေ*	တနင်္လာနေ့*	အင်္ဂါ*	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့*	ကြာသပတေးနေ့*သောကြာ*		စနေနေ့*

\*အယူမှားပြကုဒိန်

ရုပ်တန်ထားသောနာရီသည် မှိတ်တုတ်၊ ဖလက်ရှ်နှင့် ကလစ်အချိန်ကို ပြပေးသည်...CG Klock ကို  
နာရီ၊ နာရီနှင့် ရုပ်ထားသော နာရီများဖြင့် ပြသထားသည်။ သင့်အား ၁ ရရှိရန် သင့်နာရီထုတ်လုပ်သူကို  
တောင်းဆိုပါ။ (၂၁ နာရီ၊ နာရီ၊ မှတ်တိုင်နာရီ...)

နေထွက်ချိန်တွင် အတိုဆုံးညပြီးနောက် အိုနာရီကို နှစ်စဉ်သတ်မှတ်သည်။ ၇၃ ရက်တိုင်း(၅ နှစ်) ၀ နာရီကို ပြန်လည်သတ်မှတ်သည်။(နေအလင်းရောင် ခြွေတာခြင်း)။ နေထွက်ချိန်နှင့် နီးနိုင်သမျှနီးအောင် အိပ်ရာထရန် နေအလင်းရောင်ကို ချွေတာရန် လိုအပ်ပါသည်။ မနက်မိုးလင်းရင် အိပ်ယာထတာက သဘာဝအတိုင်း ကျန်းမာပါတယ်။



### CG နေ့စဉ်ပုံမှန်

'ဝတုတရား 2' ကို ပြည့်မီရန် 'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။(လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ) 'နောက်လာမည့်စိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါ။ အိပ်ရာထပါ။ အအေးခံထားတဲ့ ရေတစ်ခွက် သောက်ပါ။ အိမ်သာသွားပါ။ Daily Fit လုပ်ပါ။(လေ့ကျင့်ခန်းများ)၊ ရှိခိုး 'နေ့စဉ်ဆုတောင်းပါ။' မနက်စာစားပြီး လက်ကိုဆေးကြောပြီး အဝတ်အစားလဲပေးပါ။ သင်၏ 'စီစဉ်သူ' ကို စစ်ဆေးပါ။ အခု စိန်ခေါ်မှုတွေအတွက် အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ကောင်းသောနေလေးဖြစ်ပါစေ။ ဘုရားသခင်သင့်ကိုဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးပါစေ'။ အပြင်ထွက်ရင် သင့်တော်တဲ့ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေ အမြင်ဝတ်ပါ။

'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' တွင် 'ငါ' ၏ သန့်ရှင်းမှုနှင့် အစာကျွေးခြင်း အပါအဝင် အခြားလူများနှင့် သတုတဝါအားလုံးသည် သင့်အပေါ် မူတည်သည်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်းနှင့် အစာမစားမီ လက်ဆေးပါ။ အစာမစားမီ မျက်နှာကို ဆေးကြောပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ သွားများကို ပွတ်တိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆေးကြောပါ။



'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' တွင် ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းမှုကို ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ ကောင်းမှု ပြုခြင်း 'ကြင် နာမူ တွေ့ ကြုံ တွေ့ နေရတယ်' ။ ငါ၊ မင်းပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ၊ အသိုက်အဝန်း၊ တခြားသတုတဝါတွေ၊ နေထိုင်ရာတွေကို ကြင်နာပါ...။ ဘုရားသခင်ကြင်ကြင်နာနာ ပြုမှုခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ အဆိုးကိုသုံးတိုင်း အပြစ်ပေးလိုက်ပါ။ 'ဥပဒေပေးသူဖော်ပြချက်' လမ်းညွှန်အဖြစ်။

## 'Evil' ၏နှစ်ပေါင်း 1000 သည် ကုန်ဆုံးတော့မည်။ ကောင်းပါစေ။ Cage Evil!

'အသိပညာရှာ၊ ရယူအသုံးချပါ'၊ 'သင်ယူပြီး သင်ကြားပါ'၊ 'ဘဝ အတွေ့အကြုံများ' ကို ကျော်ဖြတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ Learning, Teaching passing on Life experiences သည် မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်သည်။



၁ ဘုရားသခင်သာယာသောဘဝ။ ဤလုပ်ရိုးများသည် ဒေသတွင်းနေထိုင်မှုနှင့် မျိုးစိတ်များ၏ရှင်သန်မှုတို့ နှင့် 'သဟဇာတဖြစ်အောင်' ကူညီပေးသည်။ ဗဟုသုတရရှိရန် ရှာဖွေအသုံးချခြင်းသည် ဖြေဆိုရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ၁ ဘုရားသခင်တရားစီရင်ရာနေ့တွင် မေးခွန်းများ။

### နေ့စဉ်အံ့ကိုက်(လေ့ကျင့်ခန်းများ)

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ မနက်တိုင်း ပြီးအောင်လုပ်တယ်။ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းများ တိုးလာခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းခြင်း၊ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်၊ အစာချေဖျက်ခြင်း၊ မိတ်လိုက်ချင်စိတ်၊ ကြွက်သားများ သန်မာလာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လုံဆော်ပေးခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်း 7 ခုမှာ- ရင်ဘတ်၊ လေရဟတ်၊ တံခါးဘောင်၊ နုလပိန်းတုံး၊ ဒူးထောက်၊ ချိတ်၊ လှည့်ပတ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း 7 ခုစလုံးသည် He, She အတွက် ဖြစ်ပြီး ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်သည်။

အထပ်ထပ် 1 ကြိမ်ဖြင့် စတင်ပါ။ အများဆုံး 21 ခုအထိ တိုးပါ။ အများဆုံး ထပ်ခါထပ်ခါရောက်ရန် မည်မျှမြန်သည်ကို ဘုံသဘောကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်နေခြင်းသည် အကျိုးရှိ သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း 21 ကို 1 ရက်ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ပြီးနောက်ထပ်လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါက အကျိုးမရှိ ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးတဲ့အခါ မတ်တပ်ရပ်ပြီး လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူသွင်းပြီး အမြင့်ဆုံးအထိ 3 ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။ သင်၏နေ့စဉ်ပုံမှန်အစီအစဉ်ဖြင့် ဆက်လုပ်ပါ။ **မှတ်ချက်!** လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်တာက ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝရှုမစိုက်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုနည်းတာ၊ ပျင်းရိတာ...

**ရင်ဘတ်လေ့ကျင့်ခန်း 1-**လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် အလျားလိုက်ကွေးပြီး လက်မကို ရင်ဘတ်ကိုထိ အောင် မြင့်မြင့်ထားပါ။ လက်များကို တတ်နိုင်သမျှ နောက်ပြန်ရွေ့ပါ။ (မရိုက်ပါနဲ့)။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို မူလကွေးထားသော အနေအထားသို့ ရွေ့ပါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ (21 အများဆုံး)!

**လေ့ကျင့်ခန်း 2-**အရပ်ရှည်ရှည် မတ်တပ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် အလျားလိုက် ဆန့်တန်းထားပါ။ (t ပုံသဏ္ဍာန်)။ သင့်အမြင်ကို ရှေ့တည့်တည့်တွင် အချက် တစ်ခုတည်းကို အာရုံစိုက်ပါ။ လက်ယာရစ်စတင်လှည့်ပါ။ (ဘယ်မှာညာ)။ အလှည့်ကျ ခန္ဓာကိုယ်က သင့်ကို ဆုံးရှုံးသွားစေတဲ့အထိ အာရုံကို အာရုံစိုက်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အာရုံပြန် လှည့်ပါ။ မူးဝေသည့်အထိ လှည့်ပါ သို့မဟုတ် ၂၁ လှည့်၍ ၁၈၀° အသက်ကို လေးလေးနက် နက် လှမ်းပြီး ခြေလှမ်းအနည်းငယ် လှမ်းလိုက်သည်။ **မှတ်ချက်!** စတင်သူ သို့မဟုတ် နာမ ကျန်းမာမှု ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူသည် အမြင့်ဆုံးအလှည့် 1 လှည့်မှ 21 အလှည့်အထိ စတင်သည်။ **သတိပေးချက်** မူးဝေလာတဲ့အခါ အမြဲရပ်လိုက်ပါ။

**တံခါးဘောင်လေ့ကျင့်ခန်း ၃-**အဖွင့်တံခါးဘောင်တွင် မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခြေဖဝါးတင်ပါးအနံခြား ကာ တံတောင်ဆစ်များကို ညာဘက်ထောင့်မှ အပေါ်သို့ကွေးပါ။ (90°၊ trident ပုံသဏ္ဍာန်)။ ပခုံး နှစ်ဖက်ကြားတွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်အထိ တံတောင်ဆစ်များကို တံခါးဘောင်နှစ်ဖက်နှင့် ဖိ ထားပါ။ (၁၀)။ တင်းမာမှုကို လွှတ်ပေးပါ။ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် တင်းမာမှုကို ရှုထုတ်ပြီး အဆုတ်ကို အမြင့်ဆုံးအထိ ပြည့်အောင် ဖိထားပါ။ (ရေတွက် 3) ထို့နောက် ပါးစပ်မှ အမြင့်ဆုံးအထိ ဖြည်းညှင်းစွာ ရှုထုတ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲ မလုပ်ပါ။

**နလပိန်းတုံးလေ့ကျင့်ခန်း 4-**နလပိန်းတုံး ၁ လုံးကို He သုံးတယ်။ (၄) ကီလိုဂရမ်၊ သူမ (၂) ကီလိုဂရမ်။ Dumbbells ၂ ခု မသုံးပါနဲ့။ ခြေဖဝါးများကို တင်ပါးအနံအကွာတွင် တံတောင်ဆစ်ဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ မျက်နှာမူပါ။ ဘယ်ဘက် လက်ဖြင့် တံတောင်ဆစ်အထိ ကွေးထားသော dumbbell ကို ယူပါ။



လက်ဖျံသည် ညာဘက်ထောင့်တွင်ရှိသည်။ (90°)။ biceps ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ညှစ်ပြီး နလပိန်းတုံးကို ပခုံးနဲ့ ဖိထားလိုက်ပါ။ (ရေတွက် 3) ထို့နောက် နလပိန်းတုံးကို စတင်သည့် အနေအထားသို့ ဖြည်းညှင်းစွာ လျော့ချ ပါ။ ထပ်လုပ်ပါ။ (၁-၇)။ ညာလက်ရုံးသို့ပြောင်းခြင်း၊ ထပ်လုပ်ပါ။ (၁-၇)။

**ဒူးထောက်လေ့ကျင့်ခန်း 5-**ဆုတောင်းဖျာပေါ်တွင် ဒူးထောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး လက် များကို တင်ပါးနှင့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ချထားပါ။ မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်ထိသည်အထိ ရှေ့သို့ လှည့်ပါ။ အခု ဖြည်းဖြည်းချင်း ခေါင်းကို နောက်ပြန်လှည့်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်တွေကို တင်ပါးပေါ်မှာ မြဲမြံနေအောင် တတ်နိုင်သမျှ နောက်ကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ (21 အများဆုံး)!

**ချိတ်လေ့ကျင့်ခန်း 6-**ဆုတောင်းဖျာပေါ်မှာ (အအေးမိခြင်းမှကာကွယ်ပါ) ကျောပြင်ပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆန့်တန်းထားပါ။ အခုတော့ ခေါင်းကို ဖြည်းညှင်းစွာ ငုံ့လိုက်ပါ။

ရွှေသို့လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန်တန်းပြီး လက်ဖဝါးများကို ခနုစာကိုယ်ပေါ် တင်လိုက်သည်။ ယခု တစ်ချိန်တည်းတွင် မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်နှင့်ထိသည်အထိ ခေါင်းကို ရွှေသို့ ဖြည်းဖြည်းညှင်းစွာ လှည့်ကာ သင့်ခြေထောက်များကို မြှောက်ကာ ဒူးများကို တည့်တည့်မတ်မတ်(90°)ကိုင်(ရေတွက် 3)/ပြီးရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်သွားပါ။(ဦးခေါင်း၊ ခြေထောက်)အစမှပြန်လုပ်ပါ။(21 အများဆုံး)!

**ဆုံလည်လေ့ကျင့်ခန်း 7-** ဆုတောင်းဖျာပေါ်မှာ(အအေးမိခြင်းမှကာကွယ်ပါ)ကျောပြင်ပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန်တန်းထားပါ။ခုတော့ ဒူးကွေးပြီး ဒေါက်ဖိနပ်တွေ ဖင်ကို ထိသွားတယ်။ ဖျာပေါ်မှ လက်ဖဝါးကို မြဲမြံဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ဖျာကိုထိသည်အထိ ဒူးများကို ညာဘက်သို့လှည့်ပါ။ ထို့နောက် ဖျာကိုထိ၍ ဒူးများကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ဘယ်ဘက်လှည့်ပတ်တစ်ခုစီကို ရေတွက်ပြီး ညာဘက်နှင့် ဘယ်ဘက်လှည့်ပတ်ကို ပြန်လုပ်ပါ။ 21 လုပ်ပါ။

**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

**နေ့စဉ်ဆုတောင်း**

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှဆုံးစကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ သန့်ရှင်းသော၊ သနားကြင်နာမှုနှင့် နှိမ့်ချမှုရှုရန် ကူညီပေးပါ။**၇** လမ်းညွှန်အဖြစ် Scrolls

မင်းရဲဖန်တီးမှုတွေကို ငါကာကွယ်ပြီး မကောင်းဆိုးဝါးတွေကို အပြစ်ပေးမယ်။  
မတရားတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ ချီတဲ့ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့် ငတ်မွတ်ခြင်းအတွက် မတ်တပ်ရပ်ပြီး ငတ်မွတ်နေသူများ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့များကို ကျွေးမွေးပြီး ဖျားနာသူများကို နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း၊  
ကြွေးကြော်ချက်- ၁ ဘုရားသခင်၊ ၁ ယုံကြည်ခြင်း၊ ၁ အသင်းတော်၊ စကြာဝဠာအုပ်ထိန်းသူများ ယနေ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

မင်းရဲ အနိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိတဲ့ အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၀%အမည်) ဘုန်းတော်အတွက် **၁ ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

ဤဆုတောင်းချက်ကို နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု၏နေ့စဉ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း၊ တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်သည့်နေရာ၌ အုပ်စုလိုက်အသုံးပြုသည်။ CG Gathering တိုင်းတွင် ရွတ်ဆိုသည်။



**နေ့စဉ်အာဟာရ**

နေ့စဉ်ဆောင်ထားသင့်သော ရေသည် သောက်သုံးရန်ဖြစ်သည်။ရေကို အအေးခံပြီး စစ်ထားကာ သောက်ပါ။ဖန်(0.2 l)7 times( မနက်စာ ၊ မနက်စာ ၊ မနက်စာ ၊ နေလည်စာ ၊ နေလည်စာ ၊ ညစာ ၊ ည )။စုစုပေါင်း 1.4 l.



ရေ 7 ခွက်ကို အခြားရေအခြေခံအချိန်ရည်တွေနဲ့ ဖြည့်စွက်နိုင်ပါတယ်။ကော်ဖီ၊ ကိုကိုးမုန့်၊ လက်ဖက်ရည်(အနက်ရောင်၊ အစိမ်း၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)၊ ဒါတွေကို အပူ သို့မဟုတ် အအေး ကျွေးပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်တွေက ကောင်းတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည် ၊ လင်မနစ် ၊ Diets ၏အကြီးဆုံးမရှိသည်**Fructose!**



အပတ်စဉ်နေ့တိုင်း ဆောင်ပုဒ်တစ်ခု ရှိသည်-  
နေ့ 1-ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ;နေ့ 2-ကြက်၊နေ့ 3-နို့တိုက်သတူတဝါ; သီတင်းပတ်လယ် တွားသွားသတူတဝါ;နေ့ 5-ပင်လယ်စာ;စနေ၊အခွံမာသီး, အစေ့များ; ပျော်စရာနေ့ အင်းဆက်များ.

တစ်နေ့ 5 ကြိမ် ကျေးပါ။ မနက်စာ၊ မနက်စာ၊ နေလည်စာ၊ နောက်ကျမစာ၊ ညစာ။ မနက်စာ၊ Breakfast ပါဝင် ပြီး၊ ပေါင်မုန့်၊ ပျားရည်၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ...

Early Snack ပါဝင်ပြီး၊ ပေါင်မုန့်၊ မာဂျရင်း၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်သွန်နီ ။

နေလည်စာ ပါဝင်ပြီး၊ အသုပ်...။

Late Snack ပါဝင်ပြီး၊ သစ်သီးများနှင့် အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် ဘယ်ရီသီးများ။ ညစာပါဝင်ပြီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နေအပြင်အဆင်...



နေ့စဉ်စားသင့်သော အစားအစာ (၇)မျိုးမို့(မို့)အစေ့အဆန်များ(မုယောစပါး၊ ပဲ၊ ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းဆန်၊ quinoa၊ ဆန်၊ ကောက်၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂျုံ)ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ (အညှော်ရောင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ အနီရောင်၊ နွေဦး)နံနံပင်၊ ငရုတ်သီး တောင့်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ(ကညွတ်၊ ပဲ၊ ဘရူကိုလီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ အပင်ပေါက်၊ ..)။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာစားပါ။ မစားခင် လာခဲ့ပါ ကျေးဇူးပါ။

**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှ ကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

**ကျေးဇူးတင်ပါသည် ဆုတောင်း**

ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှဆုံးစကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ သင်၏နောက်ဆုံးသတင်း စကားဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းအတွက် နေ့စဉ်အရက်နှင့် အစားအစာများ ထောက်ပံ့ပေး သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

နေ့တိုင်း အာဟာရနှင့် ထိုက်တန်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ် ရေငတ်ခြင်းနှင့် ထိုက်တန်ခြင်း ဆာလောင်ခြင်းဝေဒနာတွေကို နှမြောတသခြင်း ခံနိုင်ရည်ရှိ အောင် အနှိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်ထိန်းသူ (၁၈၀၀ အမည်) ဘုန်းတော် အတွက် ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



အစာမစားမီ ဤဆုတောင်းချက်ကို အသုံးပြုပါ။



ကိုရှောင်ကြဉ်ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အာဟာရဓာတ်များအရက်၊ အတုအချို ဓာတ်၊ fructose(ဂလူးကိုစ်၊ သကြား)မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော အစားအစာ၊ (GM) ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ..အဆီအငန်၊ အချိုမြိန်သော အစားအစာများ။ အယ်လ်ကို ဟော၊ ကဖိန်းဓာတ်၊ ကိုလာ၊ ဆိုဒီယမ်၊ အချိုဓာတ် ပါဝင်သော ကာဗွန်နိတ်အချိုရည်။



**နေ့စဉ် စီစဉ်သူ**

သတ်မှတ်ချက်များ

စာမျက်နှာများ၏ အစီအမံ၊ ညွှန်ကြားချက်များ-နေ့စဉ်-လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ဆုတောင်း၊ ကြံ့ခိုင်မှု။ အဆက်အသွယ်များ၊ အရေးပေါ်လိပ်စာများ၊ ဆရာတော်များ၊ အစီအစဉ်၊ စီစဉ်သူ၊ အချိန် စီစဉ်သူ\* စာမျက်နှာကို ကော်လံ ၂ ခု ခွဲထားသည်- 'စီမံချက်'/'ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း'၊

\* အပတ်စဉ် စီစဉ်သူ-စာမျက်နှာ ၅၂ မျက်နှာသာရှိသည်။ နေ့စဉ် စီစဉ်သူ-စာမျက်နှာ ၃၆၅ မျက်နှာသာရှိသည်။

စာမျက်နှာများ၏ နောက်ဆက်တွဲ၊ ညွှန်ကြားချက်များ-

# အချိန်: CG နာရီ၊ Shire Night Curfew၊ CG ပြုကုဒိန်၊ ပျော်စရာနေ့ အပြင်အဆင် ပသ ခါပွဲ-စီစဉ်သူ-1 စာမျက်နှာသား။ Quattro စီစဉ်သူ-1 စာမျက်နှာသား

7 ပိုဒ်(ခြံသုံးသပ်ချက်)/မြေပုံ၊ ဆောင်ရွက်ချက်များ ပေါင်း  
တယ်။! 'စိတ်ကူးများ' ကို ချရေးရန် ဗလာစာမျက်နှာများ။

## အသုံးပြုမှု

ပျော်ရွှင်ဖွယ်နေ့သည် လက်ရှိအစီအစဉ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပြီး လာမည့် 6 ရက်အတွက် သင့်အစီအစဉ်များကို ထည့်သွင်းပါ။(၁-၆)ရက်။

သင်၏ Planner ကို အလုပ် သို့မဟုတ် စာကျက်ချိန်တွင် 'အချိန်' က သင့်ကို ထိန်းချုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့်။ လူတွေကို အလျင်လိုဖို့ အချိန်ကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ လူခန့်ကုန်သည် အလျင်စလိုလုပ်ရန် မရည်ရွယ်ပါ။

စိတ်ကူးတွေကို မေ့ပျောက်ပျောက်မသွားပါစေနဲ့။ နေ့စဉ်အမှု အတွေးပေါင်းများစွာ တွေးပြီး မြန်မြန်မေ့ပျောက်၊ အကြောင်းပြချက်က မထိန်းသိမ်း၊ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရေးမှတ်ထားခြင်း မရှိပါ။ အကောင်းဆုံးတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီ။

အတွေးအခေါ်သစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည့်အခါတွင် ဉာဏ်သည် အားကိုးစရာမရှိပါ။ မှတ်စုစာအုပ် ဆောင်ထားပါ။ (စီစဉ်သူ) သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူ အသံဖမ်းစက်နှင့် အကြံဉာဏ်တစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာသောအခါ ၎င်းကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သင့်အကြံဉာဏ်များကို အပတ်စဉ် ပေးပို့ပါ။

## 1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

### စီစဉ်သူဆုတောင်း

ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အစီအစဉ်ကို ကူညီပေးပါ။

ကျွန်ုပ်၏အစီအစဉ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ပြီး ကျွန်ုပ်သည် Planner ကိုအသုံးပြုရန် အခြားသူများကို အားပေးမည်၊ ကျွန်ုပ်၏ Planner အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

The Glory of ကိုရေတိုနှင့်ရေရှည်အစီအမံအတွက်အသုံးပြုရန် ကြိုးစားနေပါသည်။ ၁ ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



ဤဆုတောင်းချက်ကို 'နေ့စဉ်ပုံမှန်အစီအစဉ်' ၏ နံနက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုသည်။



## အိပ်ပါ။

အသက်ရှင်သန်ဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် အနားယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဓိက ကျန်တာကတော့ 'Sleep' ပါ။ ၎င်းသည် နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုအား အဆုံးသတ်သည်။ တစ်နေ့တာ၏ 1/3 သည် လဲလျောင်းနေလေ့ရှိပြီး ယင်း၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ အိပ်စက်ခြင်းပါဝင်သည်။ လူခန့်ကုန်သည် ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဣ နာရီ လုပ်သင့်တယ်။ အိပ်ရေးမဝခြင်းက သေဆုံးခြင်းသို့ ဦးတည်စေသော်လည်း အလွန်နာကျင်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ရူးသွပ်ခြင်းတို့ကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှသာ သေဆုံးနိုင်သည်။

စိတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေသော အိပ်စက်ခြင်းကို ရရှိရန်အတွက် အိပ်ခန်းသည် တတ်နိုင်သမျှ မှောင်နေပါသည်။ အတွင်းနှင့် ပြင်ပ ဆူညံသံများ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ညမထွက်ရအမိန့်က ဒီလိုပါ။

ဖြစ်နိုင်သည်။ 'ရှိုင်းယား' ညမထွက်ရအမိန့်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

### အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ လိုအပ်ချက်တွေရှိပါတယ်။

အစာကျွေးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ချိန် 1 နာရီကျော်သွားရပါမည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ သွားများကို ပွတ်တိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆေးကြောပါ။ 'အိပ်စက်ခြင်း' ရှိခိုးခြင်း။

### 1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

### အိပ်ပါ။ ဆုတောင်း

ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ထိခိုက်နိုင်ဆုံးသော အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပါ။

မငြိမ်မသက် အတွေးဆိုးတွေကနေ ကာကွယ်ပေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြောပါစေ။ အိပ်ရေးဝအောင် ကုသပေးပါ။ စိတ်မပူပါနဲ့ အိပ်မက်တွေကို မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့။ အိပ်မပျော်ပါစေနဲ့ အိပ်မက် လှလှလေးတွေကိုသာ သတိရလိုက်ပါ။

ဘုန်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

အိပ်ရာမဝင်မီ ဤဆုတောင်းချက်ကို အသုံးပြုသည်။



တစ်ခွက်သောက်ပါ။ (ပလပ်စတစ်မပါ) စစ်ထားသော ရေ 0.2 လီတာနှင့် ဖြည့်ပါ။ (ဘာမှမထည့်ဘူး) အိပ်ရာဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင်။ ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ဖန်ခွက်ကို အိပ်ယာဘေး စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ မှတ်ချက်! အိမ်သာသွားပြီးနောက် ညတိုင်းသောက်ပြီး လည်ချောင်းခြောက်တဲ့အခါ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

ရွှေရောင် ဖန်ခွက် ၁ လုံး ရှိသည်။ (၁ နှစ်ဆအတွက်သာ) ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပါဝင်ပါသည်။ (ရနံ့ကုထုံး) ပြုတင်းပေါက်ဘေး ကုတင်ဘေး စားပွဲပေါ်မှာ!

ကြားထဲမှာ ခဏနားပြီး ၂ ခါအိပ်တာက ပုံမှန်ပါပဲ။ ထသင့်သလား (အိမ်သာသွား..) ပြန်လာတော့ ကုတင်ဘေးမှာထိုင်ပြီး ရေနည်းနည်းသောက်လိုက်တယ်။ အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ပါ။ (လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ကုတင်အစွန်းမှာထိုင်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ပုခုံးကျယ်ကျယ်နဲ့ ခွာထားပါ)။ အိပ်ရာထတိုင်း မတူညီတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပါ။

**၁။ လေ့ကျင့်ခန်း** လက်ဖဝါးများကို ချထားပါ။ \*သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးအပြင်ဘက်နှင့် ဆန့်တန်းပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အတွင်းပိုင်းနှင့် ဒူးအပြင်ဘက် ဖိထားပြီး 7 စက္ကန့်ကြာအောင် ဖိထားပါ။ (လက်၊ ခြေထောက်၊ ပခုံးတို့တွင် တင်းမာမှု ခံစားရသည်)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ \* ကွဲပြားသော လက်ဖဝါးများကို အသုံးပြုပါ။

**၂။ လေ့ကျင့်ခန်း** လက်သီးချက်လုပ်ပါ။ \*ဒူးအတွင်းဘက်၌ ထားလော့။ လက်သီးများကို အပြင်ဘက်သို့ ဖိထားပြီး အတွင်းဘက်သို့ ဒူးထောက်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။ (လက်၊ ခြေထောက်၊ မှိုက်) မှာ တင်းမာခြင်း ၊ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ \* ကွဲပြားသော လက်ဖဝါးများကို အသုံးပြုပါ။

**၃။ လေ့ကျင့်ခန်း** လက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။ (90%) ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ လက်ချောင်းများကို ကွေးကာ ညာလက်ကို အောက်သို့ ကွေးကာ လက်ချောင်းများကို လှည့်ပါ။ လက်ချောင်းများ တင်းကျပ်စွာ တွဲလျက်။ ယခု လက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ ဆွဲထုတ်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။ (လက်ချောင်း၊ လက်မောင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါမလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

**4 ကြိမ်မြောက် လေ့ကျင့်ခန်း** လက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။ (90%) ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ ညာလက်ကို လက်သီးဖြင့် လှည့်ပါ။ လက်သီးကို လက်ထဲသို့ထည့်ကာ အောက်ကို ဖိထားပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် အဖွင့်လက်ကို အပေါ်သို့ နှိပ်ကာ 7 စက္ကန့် ဖိထားပါ။ ပြောင်းပြန်၊ 7 စက္ကန့်ဖိထားပါ။ (လက်၊ လက်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမရှိ။

ခါးနာနေသူများ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီတွင် ထည့်ပါ။ ဒူးပေါ်လက်တင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ စောင်းထားပြီး နောက်သို့ ကွေးပြီး ဒူးများနှင့် အဆက်အသွယ်မပျက်ဘဲ ရှေ့သို့ ရွေ့ပါ။ (လက်၊ ကျော၊ ဗိုက်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

**မှတ်ချက်!** နေ့ခင်းဘက်တွေမှာ အများကြီးထိုင်တဲ့သူတွေ။ ညဘက် လေ့ကျင့်ခန်း 1 ခုကို 2 နာရီတိုင်း အလှည့်ကျ လုပ်ပါ။

**နံနက် ၇ နာရီ အိပ်ပြီးနောက်၊**

ထပြီး စစ်ထားတဲ့ရေတစ်ခွက်သောက်။ အိမ်သာသွား၊ Daily Fit လုပ်ပါ။ (လေ့ကျင့်ခန်းများ) 'နေ့စဉ် ဆုတောင်း' ရှိခိုး၊ လက်ဆေး၊ နံနက်စာစား၊ ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်၏စစ်ဆေးပါ။ 'စီစဉ်သူ' အခု မင်းရဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ အပြင်သွားတဲ့အခါ အကာအကွယ် အဝတ်အစားနဲ့ ဦးခေါင်း၊ မျက်လုံးနဲ့ ခြေထောက်တွေကို အကာအကွယ် ဝတ်ဆင်ပါ။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းပင်။ စစ်ကြောရေးကိရိယာအဖြစ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို လက်မခံပါ။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သူများကို တာဝန်ခံရမည်- **ဒေါ် R7**

စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူ အသုံးပြုမှု- CG NAs (ခေတ်သစ်စံနှုန်း) BS-1 (အိပ်ယာစံနှုန်း)၊ ညဘက်တွင် ပြင်ပဆူညံသံများ မရှိစေရန် တောင်းဆိုသည်။ (ညမထွက်ရအမိန့်)!

**ညမထွက်ရ**

လူနာ၏ကိုယ်သည် ညအချိန်ဖြစ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ လူသားများသည် ညဘက်နေထိုင်မှုပုံစံ ဖန်တီးရန် ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်စွမ်းအားကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီနေထိုင်မှုပုံစံက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးမရှိပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် ညမထွက်ရအမိန့်ကို လိုအပ်တယ်။

၁၄ နာရီမှ ၂၁ နာရီအထိ ညမထွက်ရ ၇ နာရီ \*မရှိမဖြစ်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းရန်၊ စွမ်းအင်သုံးစွဲမှု လျော့ချရေး၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု လျော့ချရေး၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး။ ရာဇဝတ်မှု လျော့ချရေး၊ အစိုးရထံ စရိတ်စက လျော့ချရေး၊ တိုးပွားများပြားလာမှုကို အားပေးသည်။

**\* (၂၂- ၆ နာရီ၊ ၂၄ နာရီ တိတုထိနာရီ)၊**

ဘယ်သူမှ အလုပ်မလုပ်ဘူး။ (အားလုံးပိတ်ထားသည်) အနည်းဆုံး အရေးပေါ်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှလွဲ၍ အရေးပေါ် သို့မဟုတ် အပူပေးခြင်းမှလွဲ၍ မည်သည့်စွမ်းအင်ကိုမျှ အသုံးမပြုပါ။ အများသူငှာ သတင်းရေဒီယို ၁ ခုကို အခြားဖျော်ဖြေရေးအားလုံးကို ပိတ်ထားခွင့်ပြုထားသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း၊ ရုံး၊ သို့မဟုတ် လက်လီရောင်းချသူသည် လည်ပတ်ရန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင်အသုံးပြုရန် မရှိပါ။ အိမ်တွေမှာ သုံးလိုရတယ်။



အပူ(အနွေးထည်), အအေး(ဝတ်စုံအလင်း)ပြင်းထန်သောရာသီဥတုတွင်။

ညမထွက်ရအမိန့်သည် မဖြစ်မနေဖြစ်သည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဒေသနာတရ ကောင်းကျိုးအတွက်။Shire သည် Shire ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှတစ်ဆင့် ညမထွက်ရအမိန့်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ **ဒေါR1.** အထပ်ထပ်ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများသည် ခရိုင်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသို့ သွားကြသည်။**ဒေါR3.**



ညမထွက်ရ အမိန့်ပေးလိုက်တာကမှဘာပြီဟန်ကိုကယ်တင်ပါ။

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**

**1 FAITH**

**1 Church**



**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**