



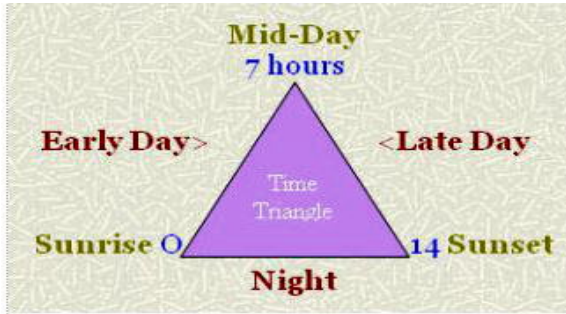
Ժամանակային եռանկյունի

Custodian Guardian կարճաժամկետ New Age ժամանակի կառավարում.**CG ժամկետային եռանկյունի** (CG ժամացույց, CG ամենօրյա ռեժիմ, Շիրի գիշերային պարետային ժամ, քուն)!



1 Աստվածստեղծեց ժամանակը սկզբն ու վերջը չափելու համար:

Ժամանակային եռանկյունի



Օրվա սկիզբ: Օ ժամ **Արեւածագ**
Վաղ օր 0-ից 7 ժամ է
7 ժամ է **Միջին օր**
Ուշ օր 7-ից 14 ժամ է
14 ժամ է **Մայրամուտ**
Գիշեր ժամը 14-ից 21-ն է

CG ժամացույց

Պահապան պահապան ժամացույց(CG ժամացույց)կարճաժամկետ(ժամ) ժամանակի կառավարում, փոխարինում է մնացած բոլոր ժամացույցները:Օրը ունի 21 ժամ > 1 ժամը ունի 21 րոպե > 1 րոպեն ունի 21 վայրկյան > 1 վայրկյանը ունի 21 թարթում > 1 թարթումը ունի 21 շող > 1 բռնկումը ունի 21 կտտոց:1 օրը ունի 21 ժամ; 441 րոպե; 9261 վայրկյան; 194,481 թարթում; 4,084,101 ֆլեշ; 85,7666,121 կտտոց:

ժամացույցը և ժամացույցը օգտագործում են 3 տող էկրան.

14 ժ 12 մ 16 վրկ **Տող 1:**14-ըրդժամ, 12 րոպե, 16 վայրկյան. **Տող**

207 երկու 4 դվ **2:**207րդտարվա օրը, 4րդշաբաթվա օր

Ե 1 Մ 8 Վ 2 Դ 4Տող 3:Տարի 1 - Ամիս 8 - Շաբաթ 2 - Օր 4կամ

1-ին տարվա Յուպիտեր ամսվա 2-րդ շաբաթվա կեսը

Անվանման շաբաթ.Օր

Օր 1	Օր 2	Օր 3	Միջին շաբաթ	Օր 5	Շաբաթ, կիրակի	Զվարճանքի օր
1 _{սբ} Օր	2 _{րդ} Օր	3 _{րդ} Օր	4 _{րդ} Օր	5 _{րդ} Օր	6 _{րդ} Օր	7 _{րդ} Օր
Կիրակի*	Երկուշաբթի*	Երեքշաբթի*	չորեքշաբթի*	հինգշաբթի*	Ուրբաթ*	Շաբաթ*

*հեթանոսական օրացույց

Կանգառ ժամացույցը կցուցադրի նաև թարթման, թարթելու և սեղմելու ժամանակը...CG ժամացույցը ցուցադրվում է ժամացույցի, ժամացույցի և վայրկյանաչափի միջոցով:Խնդրեք ձեր ժամագործին ստանալ ձեզ 1(21 ժամ, ժամացույց, վայրկյանաչափ,...).

Օ ժամերը սահմանվում են ամեն տարի Արևածագի ամենակարճ գիշերից հետո: Ամեն 73 օրը մեկ(5 հատ տարի)Օ ժամը զրոյացված է(ամառային խնայողություն). Արևածագին հնարավորինս մոտ կանգնելու համար անհրաժեշտ է ամառային խնայողություն: Արևածագին արթնանալը բնական և առողջարար է:



CG Ամենօրյա ռեժիմ

«Առօրյա ռեժիմը» կարևոր է «2-րդ պարտավորությունը» կատարելու համար(Պաշտպանեք մարդու մարմինը)և պատրաստ եղեք դիմակայելու գալիք մարտահրավերներին:Վեր կացեք, խմեք մի բաժակ թեթև սառեցված ֆիլտրացված ջուր, գնացեք զուգարան, արեք «Daily Fit»(վարժություններ)', երկրպագել 'Ամենօրյա աղոթք', լվացեք դեմքն ու ձեռքերը, նախաճաշեք, հագնվեք: Ստուգեք ձեր «Պլանավորողը»:Այժմ դուք պատրաստ եք մարտահրավերներին: Բարի օր, մայիս 1 Աստված Առողջություն'. Դրսում գնալիս միշտ կրեք համապատասխան պաշտպանիչ հագուստ:

«Առօրյա ռեժիմը» ներառում է մաքրություն և կերակրել ոչ միայն «ես»-ին, այլև ձեզնից կախված մնացած բոլոր մարդկանց և արարածներին:Լվացեք ձեռքերը յուրաքանչյուր զուգարան այցելելուց հետո և յուրաքանչյուր կերակրումից առաջ: Լվացեք դեմքը յուրաքանչյուր կերակրումից առաջ:Քնելուց առաջ լվացեք ատամները և լվացեք ամբողջ մարմինը:



«Առօրյա ռեժիմը» ներառում է բարի լինելը և չարին պատժելը:Լավ լինելը ներառում է անել Բարության պատահական գործողություններ'. Բարի եղիր իմ, քո շրջապատի մարդկանց, համայնքի, այլ արարածների, բնակավայրի հանդեպ...1 Աստվածսիրում է բարության պատահական գործողություններ:Պատժեք չարին ամեն անգամ, երբ օգտագործեք'Օրենք տվողի մանիֆեստ»որպես ուղեցույց:

«Չարի» 1000-ամյակները մոտենում են ավարտին:

Լավը եղիր! Cage Evil!

Ձգտեք «Փնտրել, ձեռք բերել և կիրառել գիտելիք», «Սովորել և սովորեցնել», փոխանցել «Կյանքի փորձը»:Սովորել, ուսուցում փոխանցել կյանքի փորձը կարևոր է օգտակար լինելու համար



1 Աստվածհաճելի կյանք.Այս գործողությունները օգնում են «ներդաշնակեցնել» տեղական կենսամիջավայրին և տեսակների գոյատևմանը: Գիտելիք ձեռք բերելը և կիրառելը օգնում է պատասխանել 1 Աստված-ի հարցերը դատաստանի օրը.

Ամենօրյա ֆիթնես(վարժություններ)

Առողջության համար պարտադիր ամենօրյա վարժությունները ամենօրյա ռեժիմի մի մասն են:Դրանք ավարտվում են ամեն առավոտ: Ամենօրյա վարժությունները մեծանում են. ամբողջ բարեկեցությունը, արյան շրջանառությունը, ուղեղի ակտիվությունը, սննդի մարսողությունը, զուգավորման ցանկությունը, մկանների տոնուսը, ինքնագնահատականը, իմունային համակարգի խթանումը:7 վարժություններն են. Կրծքավանդակ , հողմադաց, Դռան շրջանակ, համր, ծնկած, կեռիկ, պտտվող. Բոլոր 7 վարժությունները նա, նա-ի համար են և կրկնվում են:

Սկսեք 1 կրկնությունից, ավելացրեք առավելագույնը 21-ի: Օգտագործեք ողջախոհություն, թե որքան արագ հասնել առավելագույն կրկնություններին: Ամենօրյա կրկնությունները շարունակելը օգտակար է: 1 օր 21-րդ անգամ մարզվելը և հաջորդ օրը չմարզվելը ձեռնտու չէ: Վարժություններն ավարտելուց հետո կանգնեք ուղիղ, խորը շունչ քաշեք, այնուհետև արտաշնչեք առավելագույնը, արեք դա 3 անգամ: Շարունակեք ձեր ամենօրյա ռեժիմը: **Նշում!** Չմարզվելը մարմնի նկատմամբ բացարձակ անտեսման, ցածր ինքնագնահատականի, ծուլության,...

Կրծքավանդակը վարժություն 1: Կանգնեք բարձրահասակ ձեռքերը թեքված դեպի հատակին, բութ մատները դիպչելով կրծքին: Ձեռքերը հնարավորինս հետ տարեք (մի՛ կտրատիր)։ Այնուհետև ձեռքերը տեղափոխեք սկզբնական թեքված դիրքը: **Կրկնել (առավելագույնը 21)!**

Հողմաղաց վարժություն 2: Կանգնեք բարձր, ձեռքերը կողքից դեպի հատակին ուղղած հորիզոնական (է ձև)։ Կենտրոնացրեք ձեր տեսլականը ուղիղ մի կետի վրա: Սկսեք պտտվել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ (ձախից աջ)։ Կենտրոնանալով տեսողության կետի վրա, քանի դեռ պտտվող մարմինը չի ստիպում ձեզ կորցնել այն: Շարունակեք շրջվել, որքան հնարավոր է շուտ վերակենտրոնանալով: Շարունակեք շրջվել դեպի գլխապտույտ կամ 21 պտույտ, որը գալիս է 1 սբ. Խորը շունչ քաշեք՝ մի քանի քայլ քայլելով՝ կայունանալով ինքներդ ձեզ: **Նշում!** Սկսնակը կամ հիվանդությունից ապաքինվող սկսվում է 1 պտույտից մինչև առավելագույնը 21 հերթափոխով: **Զգուշացում,** միշտ կանգ առեք, երբ սկսում եք գլխապտույտ զգալ:

Դռան փեղկ վարժություն 3: Ուղիղ կանգնեք բաց դռան շրջանակում՝ ոտքերը ազդրերի լայնությամբ բացված արմունկներով, թեքված դեպի վեր՝ ուղիղ անկյան տակ (90°, եռաժանի ձև)։ Սեղմեք արմունկները դռան շրջանակի կողքերին, մինչև լարվածություն զգաք ուսի շեղքերների միջև, պահեք (հաշվում 10), ազատել լարվածությունը: Լարվածությունը թուլացնելուց հետո ներշնչեք քթով հավասարաչափ լցնելով թոքերը մինչև առավելագույնը, պահեք (համար 3), ապա դանդաղ արտաշնչեք բերանով մինչև առավելագույնը: **Չի կրկնվում:**

Համր վարժություն 4: 1 համր օգտագործվում է նա (4 կգ), նա (2 կգ)։

Մի օգտագործեք 2 համր: Կանգնեք ուղիղ՝ ոտքերը ազդրերի լայնությամբ բաց արմունկներով դեպի ձեր ափերը՝ դեպի առաջ: Վերցրեք համրը՝ ձախ ձեռքով ձեր արմունկը թեքելով մինչև



նախաբազուկը ճիշտ անկյան տակ է (90°)։ Դանդաղ սեղմեք երկգլուխ մկանները՝ բարձրացնելով համրը՝ դեպի ուսի ամրացումը (համար 3), այնուհետև համրը դանդաղ իջեցրեք մեկնարկային դիրքի, **կրկնել (1-7)**։ Փոխել աջ ձեռքը, **կրկնել (1-7)**։

Ծնկի գալով վարժություն 5: Ծնկի իջեք աղոթքի գորգի վրա՝ մարմնին ուղիղ, ձեռքերը ամուր դրած հետույքին: Գլուխը թեքեք առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքին: Այժմ կամաց-կամաց թեքեք գլուխը ետ այնքան, որքան հնարավոր է, մինչև ժամանակ, որքան հնարավոր է, ձեր ձեռքերը ամուր պահեք հետույքի վրա: **Կրկնել (առավելագույնը 21)!**

Կեռիկ վարժություն 6: Աղոթքի գորգի վրա (Պաշտպանեք ցրտից) հարթ պառկեք մեջքի վրա, ձեռքերը ափերը իջեցրեք մարմնին: Այժմ դանդաղ թեքեք գլուխը

առաջերկարացված ձեռքերը ափերը ներքև՝ մարմնին դեմ: Այժմ գլուխը դանդաղ թեքեք առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքին, միևնույն ժամանակ բարձրացրեք ձեր ոտքերը, ծնկները ուղիղ, ուղղահայաց(90°)պահել(համար 3),հետո կամաց վերադարձ(գլուխ, ոտքեր)սկզբին: Կրկնել(առավելագույնը 21)!

Պատվող Եռաջադրանք 7: Աղոթքի գորգի վրա(Պաշտպանեք ցրտից)հարթ պանկեք մեջքի վրա, ձեռքերը ափերը ներքև ցած: Այժմ ծավված ծնկներով կրունկները դիպչում են հետույքին: Ափերը ամուր պահել գորգի վրա, պտտել ծնկները դեպի աջ, մինչև դրանք դիպչեն գորգի: Այնուհետև պտտեք ծնկները դեպի ձախ՝ հպվելով գորգին: Կրկնեք աջ և ձախ պտույտը՝ հաշվելով յուրաքանչյուր ձախ պտույտը: Կատարեք 21!

1 Աստված սպասում է քեզնից լսելու:

Ամենօրյա աղոթք

սիրելի **1 Աստված**, Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի Արարիչ Օգնիչ ինձ լինել մաքուր, կարեկից և խոնարհ Օգտագործելով **7** Ոլորումներ որպես ուղեցույց.

Ես կպաշտպանեմ քո ստեղծագործությունները և կպատժեմ չարին:

Ոտքի կանգնեք անարդար հարձակման ենթարկվածների, անապահովների, թույլ և կարիքավորների համար

Կերակրե՛ք քաղցածներին, ապաստան տվեք անօթևաններին և մխիթարեք հիվանդներին

Հայտարարեք. 1 Աստված, 1 հավատք, 1 եկեղեցի, տիեզերքի պահապան Պահապաններ

Շնորհակալություն այսօրվա համար

Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ խնամակալը (1 սբանունը)

Փառքի համար 1 Աստվածն մարդկության բարիքը

Այս աղոթքն օգտագործվում է առօրյա ամենօրյա մաս՝ միայնակ կամ խմբով ցանկացած վայրում, որտեղ ցանկանում եք: Ասում է յուրաքանչյուր **CG** հավաքին:



Ամենօրյա սնուցում

Ամենօրյա պարտադիր է խմելու ջուր: Ջուրը զով է, ֆիլտրացված, խմել առապակի(0.2 լ)7 Կիմս(առավոտյան, նախաճաշ, վաղ օրվա խորտիկ, ճաշ, ուշ օրվա խորտիկ, ընթրիք, գիշեր)։ Ընդհանուր 1,4լ.



7 բաժակ ջուրը կարող է համալրվել ջրի վրա հիմնված այլ ըմպելիքներով. Աղացած սուրճ, կակաոյի փոշի, թեյ(սև, կանաչ, բուսական). Սրանք մատուցվում են տաք կամ սառը վիճակում: Բանջարեղենի հյութերը լավ են: Ոչ մրգային հյութ, ոչ լիմոնադ: Դիետաների ամենամեծ **Ոչ էՖրուկտոզա!**



Ամեն շաբաթ օր ունի թեմա.

Օր 1: Բանջարեղեն; Օր 2: Թռչնամիս; Օր 3: Կաթնասուն; Միջին շաբաթ:

Սողուն; Օր 5: Ծովամթերք; Շաբաթ, կիրակի: Ընկույզ, սերմեր; Զվարճալի օր.

Թրթուրներ.

Կերակրե՛ք օրը 5 անգամ.«նախաճաշ, վաղ խորտիկ, ճաշ, ուշ խորտիկ, ընթրիք»: Առավոտյան, նախաճաշը ներառում է.Հաց, մեղր, խոտաբույսեր, համեմունքներ, ձու, սոխ,...

Վաղ խորտիկը ներառում է՛Հաց, Մարգարին, Խոտաբույսեր, Համեմունքներ, քերած պանիր, սոխ,...

Ճաշը ներառում է՛Աղցան,...

Ուշ խորտիկը ներառում է՛Մրգեր և կամ ընկույզներ և կամ հատապտուղներ:

Ընթրիքը ներառում է՛Բանջարեղեն, օրվա թեմա,...



7 մթերք, որոնք պետք է ամեն օր ուտել.Սնկերը(սնկով), հատիկներ(գարու ոսպ, եգիպտացորեն, վարսակ, կորեկ, քինոա, բրինձ, տարեկանի, սորգո, ցորեն), տաք չիլի պղպեղ, սոխ(շագանակագույն, սոխ, սխտոր, կանաչ, պրաս, կարմիր, գարնանային), մաղաղանոս, քաղցր պղպեղ, բանջարեղեն(ծնեբեկ, լոբի, բրոկկոլի, գազար, ծաղկակաղամբ, բողբոջ,...):Վայելե՛ք առողջ սնունդը:Ուտելուց առաջ գալիս է Շնորհակալություն:

1 Աստված սպասում է քեզնից լսելու:

Շնորհակալություն աղոթք

սիրելի**1 Աստված**, Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի Արարիչ Շնորհակալություն ինձ ամենօրյա խմիչք և սնունդ մատակարարելու համար Ապրել ձեր վերջին հաղորդագրությամբ Ես ջանում եմ ամեն օր սնվելու արժանի լինել, Թող որ ես զերծ մնամ տանջող ծարավից և քաղցած ցավերից Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ խնամակալը (1 սբանունը) Փառքի համար**1 Աստված**ն մարդկության բարիքը



Օգտագործեք այս աղոթքը յուրաքանչյուր կերակրումից առաջ:



Խուսափելանառողջ սնուցում.Ալկոհոլ, արհեստական քաղցրացուցիչ, ֆրուկտոզա(գլյուկոզա, շաքար), Գենետիկորեն ձևափոխված սնունդ(GM), արտադրված սննդի..Յուղոտ, աղի, քաղցր արագ սնունդ. Գազավորված ըմպելիք, որը պարունակում է՛ Ալկոհոլ, կոֆեին, կոլա, նատրիում, քաղցրացուցիչ:



Ամենօրյա պլանավորող

Տեխնիկական պայմաններ

Էջերի հերթականություն, հրահանգներ.Օրական:Առօրյա, աղոթք, հարմարեցում:Կոնտակտներ:

Արտակարգ իրավիճակ,Հասցեներ.Աղոթքներ.Պլանավորող, պլանավորող, ժամանակ

Պլանավորող*էջը բաժանված է 2 սյունակի.«Պլան» /«Վերլուծել»

* Շաբաթական պլանավորող.Միայն 52 էջ:Ամենօրյա պլանավորող.Միայն 365 էջ:

Էջերի հավելված, հրահանգներ.

Ժամանակը:CG ժամացույց, Shire Night պարետային ժամ, CG օրացույց, զվարճալի օրվա թեմաներ Պասեքը-Պլանավորող.Միայն 1 էջ:Quattro Planner:Միայն 1 էջ

7 Ոլորտ(ակնարկ),Քարտեզ, Միջոցառումներ Գումարած!

Դատարկ էջեր՝ «Գաղափարներ» գրելու համար:

Օգտագործումը

Fun Day վերլուծեք ձեր գործողությունները ընթացիկ պլանի համեմատ և մուտքագրեք ձեր պլանները առաջիկա 6 օրվա համար(օր 1-6).

Երբ օգտագործում եք ձեր պլանավորողին աշխատանքի կամ ուսման մեջ, թույլ մի տվեք, որ «Ժամանակը» վերահսկի Ձեզ: Ժամանակը չպետք է օգտագործվի մարդկանց շտապելու համար:Մարդու մարմինը նախատեսված չէ շտապելու համար:

Թույլ մի տվեք, որ գաղափարները մոռացվեն կամ կորչեն:Ամեն օր շատ գաղափարներ են մտածում և արագ մոռացվում կամ կորչում: Պատճառն այն է, որ դրանք չեն պահպանվել, արձանագրվել կամ գրառվել:Լավագույնները կորել են:

Հիշողություն անվստահելի է, երբ խոսքը վերաբերում է նոր գաղափարների պահպանմանն ու սնուցմանը:Ձեռք բերեք նոթատետր(պլանավորող)կամ ձայնագրիչ ձեզ հետ, և երբ գաղափար է առաջանում, պահպանեք այն: Շաբաթական ներկայացրեք ձեր գաղափարները:

1 Աստված սպասում է քեզնից լսելու:

Պլանավորողաղոթք

սիրելի**1 Աստված**, Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի Ստեղծող Օգնիր ինձ պլանավորել իմ առօրյան

Ես կվերլուծեմ և կվերանայեմ իմ ծրագիրը: Ես

կխրախուսեմ ուրիշներին օգտագործել պլանավորող:

Շնորհակալություն, իմ պլանավորողի համար

Ես ջանում եմ օգտագործել այն կարճաժամկետ և երկարաժամկետ

պլանավորման համար՝ For the Glory of**1 Աստված**և մարդկության բարիքը



Այս աղոթքն օգտագործվում է «Առօրյա ռեժիմի» առավոտյան մասում:



Քնել

Հանգիստը անհրաժեշտ է գոյատևման և լավ առողջության համար:Հիմնական հանգիստը «Քուն» է: Այն ավարտում է ամենօրյա ռեժիմը: Օրվա 1/3-ն անցկացվում է պառկած վիճակում, դրա մի մասը քնած է: Գոյատևելու համար մարդու մարմինը քնի կարիք ունի:7 ժամ պետք է անել: Քնի պակասը հանգեցնում է մահվան, բայց միայն դեպրեսիայի և անմեղսունակության պոռթկումների միջով շատ ցավալի անցումից հետո:

Հանգիստ, վերականգնող քուն ստանալու համար ննջասենյակը հնարավորինս մութ է: Ներքին և արտաքին աղմուկի բացակայությունը պարտադիր է:Գիշերային պարետային ժամը սա է դարձնում

հնարավոր է. **Շիր**«Գիշերային պարետային ժամ» իրականացնել:

Քնելու համար պառկելուց առաջ նախադրյալներ կան.

Սնուցումից և մաքրումից պետք է անցած լինի 1 ժամ:Քնելուց առաջ լվացեք ատամները և լվացեք ամբողջ մարմինը: Երկրպագեք «Քնի աղոթքը»:

1 Աստված սպասում է քեզնից լսելու:

ՔնելԱղոթք

սիրելի**1 Աստված**, Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի Ստեղծող Պաշտպանիր ինձ, երբ ես ամենախոցելի եմ Պաշտպանիր ինձ անհանգիստ չար մտքերից: Թույլ տվեք ունենալ հանգիստ, բուժիչ, վերականգնող քուն: Թույլ մի տվեք, որ անհանգստությունը խանգարի իմ երազներն ու քունը: Թող հիշեմ միայն քաղցր երազները:
Փառքի համար1 Աստվածն մարդկության բարիքը



Այս աղոթքն օգտագործվում է քնելուց առաջ:



Խմեք բաժակ(ոչ պլաստիկ)լցված 0,2 լ ֆիլտրացված ջրով(ավելացված ոչինչ) յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա:Ամեն երեկո քնելուց առաջ բաժակ դրեք մահճակալի սեղանին:**Նշում!**Խմեք գիշերը ամեն անգամ զուգարան այցելելուց հետո և չոր կոկորդիս ժամանակ, հանգստացեք առավոտյան արթնանալիս:

Ունեք 1 ոսկեգույն ապակե բաժակ(1 միայն կրկնակի համար)բուսական եփուկ պարունակող(արոմաթերապիա)պատուհանի կողքի մահճակալի սեղանին!

Նորմալ է 2 քունը՝ ընդմիջումներով:Պետք է վեր կենալ (զուգարան գնալ..) Վերադառնալով նստեք մահճակալի եզրին, մի քիչ ջուր խմեք: Կատարեք հետևյալ վարժությունները(Բոլոր վարժությունները կատարվում են մահճակալի ծնկների վրա նստած՝ լայն բացված).Ամեն անգամ, երբ վեր կենաք, կատարեք տարբեր վարժություններ:

1սքՁորավարժություններ:Տեղադրեք ափերը*ձեր ձեռքերը ձեր ծնկների արտաքին կողմում: Ձեռքերը սեղմեք դեպի ներս և ծնկները դեպի դուրս, պահեք 7 վայրկյան(ձեռքերում, ոտքերում, ուսին լարվածություն եք զգում).Հանգստացեք, շունչ քաշեք, շրկնվեք, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:*տատանումների օգտագործման բռունցքներ.

2րդՁորավարժություններ:Կատարեք բռունցքներ*դրեք դրանք ձեր ծնկների ներսի դեմ: Սեղմեք բռունցքները դեպի դուրս և ծնկները դեպի ներս, պահեք 7 վայրկյան(Ձեռքերում, ոտքերում, ստամոքսում լարվածություն եք զգում).Հանգստացեք, շունչ քաշեք, շրկնվեք, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:*տատանումների օգտագործումը հարթ ափի.

3րդ Զորավարժություններ: Թեքեր ձեռքերը(90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը թեքեր դեպի վեր՝ ծալելով մատները, թեքեր աջ ձեռքը դեպի ներքև՝ թեքելով մատները: Կողպեք մատները ամուր: Այժմ ձեռքերը քաշեք հակառակ ուղղությամբ, պահեք 7 վայրկյան(Դուք լարվածություն եք զգում մատների, ձեռքերի, կրծքավանդակի մեջ): Հանգստացեք, շունչ քաշեք, չկրկնվեք, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

4-րդ վարժություն: Թեքեր ձեռքերը(90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը թեքեր դեպի վեր, աջ ձեռքը դարձրեք բռունցք: Բռունցքը դրեք ձեռքի մեջ և սեղմեք ներքև, միևնույն ժամանակ սեղմեք բաց ձեռքը դեպի վեր, պահեք 7 վայրկյան: Հետևեք, պահեք 7 վայրկյան (Ձեռքերում, ձեռքերում, պարանոցում, կրծքավանդակում լարվածություն եք զգում): Հանգստացեք, շունչ քաշեք և ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք: Ոչ մի կրկնություն:

Լարված մեջք ունեցող մարդիկ յուրաքանչյուր վարժությունում ավելացնում են այս վարժությունը: Ձեռքերը դրեք ծնկներին: Գլուխը թեքեք ետ, թեքեք ետ, ապա շարժվեք առաջ՝ չկորցնելով կապը ծնկների հետ(Ձեռքերի, մեջքի, ստամոքսի լարվածություն եք զգում): Հանգստացեք, շունչ քաշեք, 7 կրկնություն, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

Նշում! Մարդիկ, ովքեր շատ են նստում ցերեկային ժամերին: Գիշերային վարժություններից 1-ը պետք է կատարեք հերթափոխով յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ:

Առավոտյան 7 ժամ քնելուց հետո.

Վեր կացեք, խմեք մի բաժակ ֆիլտրացված ջուր, գնացեք զուգարան, արեք «Daily Fit»:(վարժություններ) երկրպագել «Ամենօրյա աղոթք», լվանալ դեմքը, ձեռքերը, նախաճաշել, հագնվել: Ստուգեք Ձեր Պլանավորող՝ Այժմ դուք պատրաստ եք կյանքի փորձին: Բացօթյա տարածք գնալիս կրեք պաշտպանիչ հագուստ և պաշտպանեք գլխի, աչքերի և ոտքերի պաշտպանիչ հագուստ:

Քնի հետ պահելը խոշտանգում է: Խոշտանգումները որպես հարցաքննության գործիք անընդունելի են. Խոշտանգողները պատասխանատվության են ենթարկվում: **MSR7**

Պահառուի խնամակալի օգտագործումը. ԿԳ ԱԺ-ներ(Նոր դարաշրջանի ստանդարտ)ԲՍ-1(անկողնային պարագաների ստանդարտ)! Գիշերը արտաքին աղմուկի բացակայություն(գիշերային պարետային ժամ)!

Գիշերային պարետային ժամ

Մարդու մարմինը նախատեսված չէր գիշերային լինելու համար: Մարդիկ չարաշահել են իրենց ուղեղի ուժը՝ ստեղծելու գիշերային ապրելակերպ: Այս ապրելակերպը ձեռնտու չէ լավ առողջությանը: Առողջության համար անհրաժեշտ է գիշերային պարետային ժամ:

7 ժամ գիշերային պարետային ժամ՝ 14-21 ժամ *պարտադիր է: Լավ առողջության, էներգիայի սպառման կրճատման, աղտոտվածության նվազեցման, վայրի բնության պաշտպանության համար: Հանցագործության կրճատում, կառավարության ծախսերի նվազեցում, բազմապատկման խրախուսում: * (22-6 ժամ, 24 ժամ հեթանոսական ժամացույց)

Ոչ ոք չի աշխատում(ամեն ինչ փակ է) բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների նվազագույնի: Ոչ մի էներգիա չի օգտագործվում, բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների կամ ջեռուցման: 1 հանրային լրատվական ռադիոկայանը թույլատրված է, մնացած բոլոր զվարճությունները անջատված են: Ոչ մի արտադրություն, գրասենյակ կամ մանրածախ առևտուր չպետք է աշխատի կամ օգտագործի էներգիա: Տները կարող են օգտագործել

ջեռուցում(տաք հագնվեք), հովացում(թեթև զգեստ)ծայրահեղ եղանակին.

Գիշերային պարետային ժամը պարտադիր է.Մարդու մարմնի և տեղական միջավայրի բարեկեցության համար:Shire-ը գիշերային պարետային ժամ է պարտադրում Shire Rehabilitation-ի միջոցով **MSR1**. Կրկնվող իրավախախտները գնում են մարզային վերականգնում**MSR3**.



Գիշերային պարետային ժամ դեպիփրկիր Երկիր մուրրակը!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest