

အခြေခံလိုအပ်ချက်များ



အညွှန်းကိန်း

အခြေခံ:

နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်း၊ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ CG ပြကုဒ်ဒီနံ၊ နေ့စဉ်
လိုက်နာခြင်း၊ ပျော်စရာနေ့အခမ်းအနားများ၊ ၇ Scroll ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်၊
တာဝန်ယူမှု၊ အချိန်ပြန်လဲမှု

CG သဘောတရားများ

အဘယ်သူမျှမအကြမ်းဖက်မှုသဘောတရားများ၊ တရားမျှတမှုအယူအဆ။ အမြတ်

သဘောတရားများမရှိပါ(CROn), စီးပွားရေးသဘောတရားများကို, ဘေးဥပဒ်၏။

ပတ်ဝန်းကျင်(အစိမ်းရောင်) သဘောတရားများ, Survival ကွင်းဆက်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု(

NA.tm.)

၁ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်နှင့်လူသား၏ကောင်းကျိုးအတွက်!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနား ထောင်၍၊

နေ့စဉ် ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်, အလှပဆုံးစကြာ o iverseာကြီး
ကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောအရှင်သည်ကျွန်ုပ်အားသန့်ရှင်းခြင်း၊ ၇
လမ်းညွှန်အဖြစ် Scrolls:

သင်၏တိထွင်ဖန်တီးမှုကိုကာကွယ်ပြီးမကောင်းမှုကိုအပြစ်ပေးမည်။

မတရားသောတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ အခွင့်မသာခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့်
ငတ်မွတ်သောသူတို့ကိုထရပ်ခြင်း၊

ဂြောဠာချက်

1GOD, 1FAITH, 1Church, စကြာoCustာအုပ်ထိန်းသူများဒီနေ့

အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

သင်၏နှိမ့်ချမှုအရှိဆုံးသစ္စာစောင့်ထိန်းသူ (၁)st နာမည်)

၏ဘုန်းအသရေဘုံ ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဤဆုတောင်းခြင်းသည်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီးတစ် ဦး တည်းဖြစ်စေ၊ သင်ကြိုက်
သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေအုပ်စုတစ်စုတွင်ဖြစ်စေ၊ နေထွက်ရာ မှနေ၍ ထွက်လာသည့်မျက်လုံးများနှင့်ရင်ဆိုင်ရ
ခြင်းဖြစ်သည်။ စုရုံးမှာရွတ်ဆို။



ကျေးဇူးတင်ပါသည် ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်, အလှပဆုံးစကြာ o iverseာကိုဖန်ဆင်းတော်
မူသောကျွန်ုပ်သည်နေ့စဉ်သောက်သုံးရေနှင့်အစားအစာများကိုထောက်ပံ့ပေး
သည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်

ငါနေ့တိုင်းအဟာရထိုက်တန်ဖြစ်ဖို့ကြိုးစား

ရေငတ်ခြင်းနှင့်ထုံထိုင်းခြင်းဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းနာကျင်မှု
သင်၏နှိမ့်ချမှုအရှိဆုံးသစ္စာစောင့်သိအုပ်ထိန်းသူ (၁)st နာမည်)
၏ဘုန်းအသရေဘုံ ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



အစာကျေးခြင်းမပြုမီဤဆုတောင်းချက်ကိုအသုံးပြုပါ။



အပတ်တိုင်းနေ့လည်စာစားရန်လိုအပ်သည်။

နေ့ ၁ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နေ့ - ၂ ကြက်၊ Day3: နို့တိုက်သတ္တဝါ၊

ရက်သတ္တပတ်အလယ် တွားသွားသတ္တဝါ၊ နေ့ ၅ - ပင်လယ်စာ၊

သီတင်းပတ် - အခွံမာ၊ မျိုးစေ့များ၊ ပျော်စရာနေ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ။



နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်

A 'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' ဖြည့်ဆည်းရန်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ တာဝန် 2 (လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။) နှင့်လာမည့်စိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထပါ။ ရေအေး တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိမ်သာသွားပါ။ 'Fit Fit' ပြုလုပ်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်း)၊ နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်းကို ၀ ဖြစ်ပြီးကွယ်ခြင်း၊ မျက်နှာနှင့်လက်ဆေးခြင်း၊ နံနက်စာစားခြင်း၊ သင်၏ 'Planner' ကိုစစ်ဆေးပါ။ စိန်ခေါ်မှုများအတွက်သင့်အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ မဂ်လာရှိသောနေ့ဖြစ်ပါစေ။ **ဘုရားသခင်** သင့်ကိုဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးပါစေ။

A 'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် 'ငါ' သာမကသင့်အပေါ် မူတည်၍ အခြားလူများနှင့် သတူတဝါများကိုအစာကျွေးခြင်းပါဝင်သည်။ အိမ်သာတိုင်းလည်ပတ်ပြီးနောက်နှင့်အစာကျွေးခြင်း တိုင်းမတိုင်မီလက်ကိုဆေးကြောပါ။ အစာကျွေးခြင်းမတိုင်မီမျက်နှာကိုဆေးကြောပါ။ သွားမသွားမှီ သွားများကိုဆေးကြော။ တစ်ကိုယ်လုံးကိုဆေးပါတစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ်အစာကျွေးပါ။

နံနက်စာ၊ အစောပိုင်းနေ့လည်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ နှောင်းပိုင်းနေ့လည်စာ၊ ညစာ အစာတစ်ခုချင်းစီနှင့်အတူ ပေါ့ပေါ့တန်တန်အေးသောရေစစ်ထားသောဖန်ခွက်တစ်လုံးစီထားပါ။

မှတ်ချက်! အစာမကျွေးမှီ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

အပတ်တိုင်းတွင်အစားအစာခေါင်းစဉ်ရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဥပမာ နေ့ ၁: ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ; နေ့ 2: ကြက်; နေ့ ၃: နို့တိုက်သတ္တဝါ; နှစ်လယ်-သီတင်းပတ်: တွားသွားသတ္တဝါ; Day5: ပင်လယ်စာ; အပတ်-အဆုံး: အခွံမာသီး & အစေ့; ပျော်စရာနေ့: အင်းဆက်ပိုးမွှားများ။

အစာကျွေးသောအခါ **ကိုရောင်ရှား** ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့ အာဟာရ အရက်၊ အတုချုံ၊ Fructose (ဂလူးကိုစီ၊ သကြား)، မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသောအစားအစာ (GM)، ထုတ်လုပ် - အစားအစာ, ... ချော့ကျုံ့ကျုံ့ဆားငန်မြန်မြန်သောအစားအစာ။ အရက်၊ ကဖိန်းဓာတ်၊ ကုကု၊ ဆိုဒီယမ်။



A 'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင်ကောင်းသောဖြစ်ခြင်းနှင့် Evil ကိုအပြစ်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကောင်းတာလုပ်တာလည်းပါဝင်တယ်။ 'ကြင်နာမှု၏ကျပန်းလုပ်ရပ်များ' ။ ငါ၊ သင့်ပတ် ၀ န်ကျင်ရှိလူများ၊ ရပ်ရွာ၊ အခြားသတ္တဝါများ၊ **၁ ဘုရားသခင်** ကျပန်းပြုမှုဆက်ဆံမှုကိုနှစ်သက်သည်။ 'အပြစ်ပေးပါ။ **Law- ပေးသူထင်ရှား** ' လမ်းညွှန်အဖြစ်။

နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ပြည့်လွန်ခဲ့သော 'ဘေးဥပဒ်' သည်အဆုံးသတ်သွားပါပြီ။ **ကောင်းလိုက်! ဘေးဥပဒ်!**

အီး'ဗဟုသုတကိုရှာ။ ရယူပါ။ အသုံးချ' ပါ။သင်ယူလေ့လာပါ။

'ဘဝအတွေ့အကြုံ' ကိုကူးယူပါ။ သင်ယူခြင်း၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများကိုဖြတ်သန်းခြင်းသင်ကြားခြင်းသည် အသုံး ၀ င်ရန်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ **၁ ဘုရားသခင်** သာယာသောဘဝ။ ဤလုပ်ရိုးများသည်ဒေသခံ များ၏နေရင်းဒေသများနှင့်မျိုးစိတ်များ၏ရှင်သန်မှုနှင့်အတူ 'သဟဇာတ' 'အတွက်ကူညီပေးသည်။ ဗဟုသုတ ရရန်နှင့်လျှောက်ထားခြင်းကိုရှာဖွေခြင်းသည်ဖြေဆိုခြင်းအတွက်အထောက်အကူပြုသည်။ **၁ ဘုရားသခင်** တရားဆုံးဖြတ်ရာနေ့အပေါ် ၁ ကိုမေးခွန်းများကို။

'ညမထွက်ရအမိန့်' ကိုအကောင်အထည်ဖော်ပါ။



Custodian ဂါးဒီးယန်း Kalender

၁။ ကြယ်ပွင့်လ

W 1	၁	ဂ	၂	၃	၄	၅	၆
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	

၂။ နေလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ မီတာ

၃။ မာကျူရီလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ မီတာ

၄။ မီးနပ်စ်လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ရက်
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၅။ ကမ္ဘာမြေလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၆။ လ - လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ရက်
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၇။ အင်္ဂါဂြိုဟ်လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၈။ ဂျူပီတာလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ရက်
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၉။ Saturn လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၁၀။ ယူရေးနပ်စ်လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ရက်
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၁၁။ Neptune- လ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၁၂။ ပလူတိုလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၁၃။ နေလ

W 1	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 2	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F
W 3	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ ဂ
W 4	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇ F

၁၄။ ပသခါလ

၁ ပသခါပွဲ

Quattro နှစ်

၂ Quattro-ပသခါပွဲ

နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ(လေ့ကျင့်ခန်းများ)

နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးကောင်းရမယ်၊ သူတို့ကနံနက်တိုင်းပြီးစီးသည်။ ဦး နောက်လှုပ်ရှားမှု၊ အစားအစာအစာခြေခြင်း၊ မိတ်လိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတုန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလုံဆော်ခြင်း။ **လေ့ကျင့်ခန်း (၇) ခုမှာ - ရင်ဘတ်, လေရဟတ်စက်, တံခါးကိုဘောင်, Dumbbell, ဒူးထောက်, ချိတ်, ဆိုလည်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၇) ခုစလုံးသည်သူအတွက်ဖြစ်သည်။ သူသည်ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်သည်။**

၁ ကြိမ်နှင့်စတင်ပါ။ အမြင့်ဆုံး ၂၁ အထိတိုးပါ။ နေ့စဉ်ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ခြင်းသည်ဆက်လက်အကျိုးရှိသည်။ ၂၁ ကိုလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ၁ ရက်နှင့်တစ်ရက်နောက်တစ်ကြိမ်မလေ့ကျင့်လျှင်ကောင်းမည်မဟုတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးဆုံးပြီးနောက်စိုက်ထူပြီးအသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ ထို့နောက် ၃ ကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုဆက်လုပ်ပါ။ **မှတ်ချက် ! လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလုံးဝလျှစ်လျူခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုမရှိခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းလက္ခဏာဖြစ်သည်။**

ရင်ဘတ် လေ့ကျင့်ခန်း ၁: အရပ်ရှည်ရှည်ရပ်, လက်နက်ကြမ်းပြင်မှအလျားလိုက်ကွေး (ပုံသဏ္ဌာန်) ရင်ဘတ်ထိလက်မ။ တတ်နိုင်သမျှပြန်မောင်းပါ (မရိုက်ပါနဲ့)။ ထိုအခါမူရင်းကွေးအနေအထားမှလက်နက်ရွေ့။ ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

လေရဟတ် လေ့ကျင့်ခန်း ၂: အရပ်ရှည်ရှည်ရပ်နေ, ကြမ်းပြင်မှလက်ျာဘက်ဘေးတိုက်ဆန်လက်များဆန် (ပုံသဏ္ဌာန်)။ သင်၏ရူပါရုံကိုရွေ့တစ်ချက်တည်းတွင်တိုက်ရိုက်အာရုံစိုက်ပါ။ လက်ယာရစ်လှည့်ပါ(ဘယ်မှညာသို့)။ လှည့်နေသောခန္ဓာကိုယ်မရောက်မချင်းရူပါရုံကိုအာရုံစိုက်ခြင်းအားဖြင့်၎င်းကိုသင်ဆုံးရှုံးသွားစေသည်။ refocusing ကိုတတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးလုပ်ပါ။ မည်သည့်နေရာမှလာသည်ဖြစ်စေမူးပြောင်းသို့ပြောင်းလဲသွားပါစေ (သို့) ၂၁ လှည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်တည်ငြိမ်စေသောခြေလှမ်းအချို့ကိုနှုတ်ရှင်းစွာလမ်းလျှောက်ပါ။ **မှတ်ချက်! အစပြုသူသို့မဟုတ်နာမကျန်းမှုမှပြန်လည်ကောင်းလာရန်အလှည့်သည် ၁ ကြိမ်အမြင့်ဆုံး ၂၁ ကြိမ်အထိတိုးသွားသည်။**
သတိပေးချက် မူးပြောင်းစတင်သောအခါအမြဲတမ်းရပ်တန့်ပါ။

တံခါးဘောင် လေ့ကျင့်ခန်း ၃: ပွင့်လင်းတံခါးဘောင်တွင်မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ခြေထောက်တင်ပါးဆုံရိုးကျယ်ပြန့်စွာတံတောင်ဆစ်များသည်အထက်သို့ကွေးပါ (၉၀ ဒီဂရီ trident ပုံသဏ္ဌာန်)။ သင်ပခုံးအကြားတင်းမာမှုခံစားရသည်အထိကိုင်ဘောင်၏နှစ်ဖက်ဆန့်ကျင်တံတောင်ဆစ်ကိုဖိကိုင်ထားပါ(ရေတွက် ၁၀), တင်းမာမှုကိုလွှတ်လိုက်ပါ။ နှာခေါင်းကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဖိအားပေးပြီးနောက်အဆုတ်ကိုအပြည့်အဝဖြည့်ဆည်းရန် max ကိုကိုင်ထားပါ (ရေတွက် ၃)ထို့နောက်ဖြည်းဖြည်းချင်း max ကိုမှပါးစပ်မှတဆင့် exhale ။

Dumbbell လေ့ကျင့်ခန်း ၄: 1 dumbbell သူကိုအသုံးပြုသည် (၄ ကီလိုဂရမ်), သူမ (၂ ကီလိုဂရမ်)။ 2 Dumbbells မသုံးပါနှင့်။ ရှေ့သို့မျက်နှာကြက်ကိုနှစ်ဖက်စလုံးမှတံတောင်ဆစ်များကိုဆိတ်ကွယ်ရာတံတောင်ဆစ်နှင့်အတူစိုက်ပါ။ လက်ဝဲလက်ဖြင့် dumbbell ကောက်ယူပါ

လက်ဖျံသည့်ဘာဘက်ထောင့်သို့ရောက်သည်အထိသင်၏တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးနိုင်သည် (၉၀ °)
bicep ကိုဖြည်းဖြည်းညှစ်ပါ (ရေတွက် ၃), ထို့နောက်တဖြည်းဖြည်း
dumbbell စတင်နေရာမှန်မှ, ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ (၁-၇)။ လက်ျာ
လက်သို့ပြောင်းပါထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ (၁-၇)။



ဒူးထောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၅: ဘုရားသခင်ပေးတဲ့ဆုတောင်းခံနံ့ကိုယ်ပေါ်ဒူးထောက်
ထိုင်ပြီးလက်ကိုတင်ပါးဆန့်ကျင်ထားတယ်။ မေးစေ့ရင်ဘတ်ထိထိသည်အထိခေါင်း
ကိုရှေ့သို့လှည့်ပါ။ အခုတော့ဖြည်းဖြည်းချင်းခေါင်းကိုသွားနိုင်သမျှအတိုင်းပြန်
တွန်းထုတ်ပြီးတစ်ချိန်တည်းမှာဖြစ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးပြန်လုပ်ပါ။
ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

ချိတ် လေ့ကျင့်ခန်း 6: တစ် ဦး ဆုတောင်းပဌာနပေါ်မှာ (အအေးမှကာကွယ်ရန်) မင်းရဲ့
နောက်ကျောမှာပြားနေအောင်ထား။ အခုတော့ဖြည်းဖြည်းချင်းခေါင်းကိုယိမ်းတိုးချဲ့
လက်နက်ခန့်ကွယ်ဆန့်ကျင်ချန်။ မေးစေ့ရင်ဘတ်ကိုထိပြီးတစ်ချိန်တည်းမှာပင်
သင်၏ခြေထောက်၊ ဒူးကိုဖြောင့်ရန်၊ ဒေါင်လိုက်မကျသည်အထိယခုတဖြည်းဖြည်း ဦး
ခေါင်းကိုတွန်းတင်ပါ(၉၀ °) ကိုင်ထား (ရေတွက် ၃)ထို့နောက်ဖြည်းဖြည်းပြန်လာပါ (
ခေါင်း၊ ခြေထောက်) အစ ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

ဆွေ အီးxercise 7: တစ် ဦး ဆုတောင်းပဌာနပေါ်မှာ (အအေးမှကာကွယ်ရန်) မင်းရဲ့
နောက်ကျောမှာပြားနေအောင်ထား။ အခုတော့ဒူးဒေါက်ဒေါက်ဒေါက်ကိုဒူးထောက်ထိလိုက်
ပြီး။ သူတို့ကဖျာမထိမှီတိုင်အောင်လက်ဖျာဒူးပေါ်တွင်လက်မောင်းကိုမြဲမြံစွာထားခြင်း။ ပြီး
တော့ဖျာကိုထိတဲ့ဘယ်ဘက်ကိုဒူးထောက်ပါ။ ဘယ်ဘက်ဆိုလည်တစ်ခုစီကိုရေတွက်။ ညာ
ဖက်နှင့်ဘယ်ဘက်ဆိုလည်ကိုပြန်လုပ်ပါ။ ၂၁ လုပ်ပါ

နေ့စဉ်မထိုက်မတန်ပြီးပါက။ ဖန်ခွက်တစ်ခုယူပါ(0.2l) ပေါ့ပေါ့တန်တန်ရေ
အေး၏။

ညအချိန်လေ့ကျင့်ခန်း

၂ အိပ်ပါကပုံမှန်အနားယူပါ။ သင်ထသင့်တယ် (အိမ်သာသို့သွားရန် ...)ပြန်လာ
လျှင်အိပ်ရာအစွန်းတွင်ထိုင်။ ရေအနည်းငယ်သောက်ပြီးအောက်ပါ
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုကိုလုပ်ပါ (အိပ်ရာအနားကဒူးကိုကျယ်။ ပခုံးပေါ်တွင်ထိုင်နေ
စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကိုလုပ်သည်။)။ သင်ထသည့်အခါတိုင်းမတူညီသော
လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ပါ။

ပထမလေ့ကျင့်ခန်း စွန်ပလွံများကိုချထားပါ* ဒူးအပြင်ဘက်ကိုဆန့်ကျင်ပြောပါ။ လက်အတွင်း
သို့လက်များကိုဖိ။ ဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ကိုင်ထားပါ (မင်းလက်၊ ခြေထောက်၊ ပခုံးတွေမှာ
တင်းမာမှုခံစားရတယ်)။ အနားယူပါ၊ အသက်ရှူပါ၊ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ၊ ရေငတ်ပါ၊ အိပ်ပါ၊
အိပ်ပါ။ * အပြောင်းအလဲကိုအသုံးပြုခြင်းလက်သီး။

ဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်း လက်သီးဆုပ်ပါ* ဒူး ထောက်၍၊ စာနယ်ဇင်းလက်သီး
များအပြင်သို့၊ ဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ထားပါ (မင်းခံစားရတယ်

ခြေထောက်၊ အစာအိမ်ရှိတင်းမာမှု။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ပါ။
ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ * ပြောင်းလဲမှုပြုချပ်ချပ်စွန်ပလွံကိုအသုံးပြုပါ။

တတိယလေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာဘယ်ဘက်လက်
အထက်သို့ကွေးလက်ချောင်း၊ ညာဘက်အောက်ဖက်ကွေးလက်ချောင်းကိုဖွင့်။
လက်ချောင်းများတင်းကျပ်စွာချိတ်ဆက်ထား။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဦး တည်ချက်သို့လက်ကိုဆွဲယူပါ။
လက်ချောင်းများ၊ လက်များ၊ ရင်ဘတ်များအတွင်းတင်းမာမှုကိုသင်ခံစားရသည်။ အနားယူပါ။
အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

၄ ကြိမ်မြောက်လေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာဘယ်ဘက်
လက်အထက်သို့ရပ်၊ လက်ျာလက်ကိုလက်သီးသို့လှည့်။ လက်သို့လက်သီးကိုထားပါ။
တစ်ချိန်တည်းတွင်ဖိကိုဖွင့်၍ ၇ စက္ကန့်ကိုနှိပ်ပါ။ Reverse sequen
- ce, ၇ စက္ကန့်ကိုကိုင်ထားပါ (လက်၊ လက်၊ လည်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင်တင်းမာမှုခံစားရသည်။)
အပန်းဖြေအနားယူပါ။ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ရ။

နောက်ပြန်တင်းမာနေသောလူများသည်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီ၌ဤ
လေ့ကျင့်ခန်းကိုထည့်ပါ။ ဒူးပေါ်တွင်လက်တင်ထားပါ။ ဒူးခေါင်းနှင့်ထိတွေ့မှုမ
ဆုံးရှုံးဘဲရှေ့သို့စောင်းပါ။ (သင်လက်၊ ခါး၊ ဗိုက်တွင်တင်းမာမှုခံစားရသည်။)
ဖြေပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ချက်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

မှတ်ချက်! နေခင်းဘက်တွင်ထိုင်သူများ။ ၂ နာရီတိုင်းမှာညအချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုကိုအလှည့်ကျလုပ်ရမည်။ ဖန်ခွက်နှင့်ပြီးအောင်(0.2l)
ပေါ့ပေါ့တန်တန်ရေအေး၏။

လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘူး သင်၏မိသားစုမိတ်ဆွေများနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေသည်။ ကလေးများအတွက်မကောင်းသောပုံသက်သေ၊
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အဆင်မပြေသောမိတ်လိုက်ခြင်း၊

နေ့စဉ်မထိုက်မတန်၏အစိတ်အပိုင်းအာဟာရပါ! ကျွန်ုပ်တို့သည်မည်မျှကျန်းမာစွာနေထိုင်သည်၊ မည်မျှအသက်ရှည်စွာနေထိုင်သည်
ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာအလေ့အထနှင့်များစွာသက်ဆိုင်ပါသည်။

တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ်အစာကျွေးပါ။

'မနက်စာ၊ ရေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နံသာ၊ ပျားရည်၊ ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။

အစောပိုင်းနေ့ရေစာ ရေ၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လက်ဖက်ရည်၊

နေ့လည်စာ ရေ၊ သုပ်၊ ဥ၊ ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။

နှောင်းပိုင်းတွင်နေ့လည်စာ၊ ရေ၊ အခွံမာသီး၊ Berry သီး၊ နံသာမျိုး၊ ကိုကိုများပါဝင်သည်။

ညစာ ရေ၊ ညစာစားပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်သို့မဟုတ်ကော်ဖီတို့ပါဝင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

၇ နေ့စဉ်စားသင့်သောအစားအစာများ။ မှို (မှို)၊ အစေ့ (ကောက်၊ မုယောစပါး၊ ပဲ

ဟင်း၊ ပြောင်း၊ အုတ်၊ ဆန်၊ ဆန်၊ ဆန်၊ နံစားပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ပုဇွန်သီး၊

ကြက်သွန်နီ (အညှိရောင်၊ အစိမ်း၊ အနီရောင်၊ နေ့ ဦး၊ မနက်စာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ

leek), Parsley, မွေး -Capsicum, ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကညတ်၊ ပဲ၊

ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥ၊ ပဲ၊ အပင် ..)

ပျော်စရာနေ့ themes များ

ကို C> ပွဲနေ့ F> ပျော်စရာနေ့ M> သတိရအောက်မေ့ပွဲနေ့ S> အရှက်ကွဲခြင်းနေ့

လ	နေ့	နေ့
ကြယ်မွင့်	နှစ်သစ်ကူးနေ့ 1.1.1	Shire နေ့ ၁.၃.၇
နေ	BlossomDay 2.1.7	ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများ၏ ၂.၄.၇
မာကျူရီ	မြောက်ပွားနေ့ ၃.၁.၇ စစ်ပွဲ၏သားကောင်များ ၃.၄.၇	ညစ်ညမ်းမှုနေ့ ၄.၂.၇
ဗီးနပ်စ်	ကလေးများနေ့ 4.1.1	မိခင်များနေ့ ၅.၃.၇
ကမ္ဘာမြေ	အလုပ်သမားများနေ့ ၅.၁.၇	Defoliant နေ့ 6.2.7
လ	ပညာရေးနေ့ ၆.၁.၇	မီးလောင်တိုက်သွင်းခြင်းနေ့ ၈.၂.၇
အဂဠိုဂြိုဟ်	အဘိုးအဘွားနေ့ ၇.၁.၇ အာဟာရနေ့ ၇.၃.၇ စကြဝDay	
ဂျူပီတာ	နေ့ ၈.၁.၇ Habitat Day ၉.၁.၇ CRON နေ့ ၉.၃.၇	Blubber Day 10.2.7
Saturn	ဖခင်များနေ့ ၁၀.၁.၇	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နေ့ 11.3.7
ယူနန်	Survival Day 11.1.7	စွဲနေ့ 12.2.7
နာတာရှည်	ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် ၁၂.၁.၇	သစ်ပင်နေ့ 13.3.7
ပလူတို	ချုံ့ဖုတ်နေ့ 13.1.7	သံသရာနေ့ 14.0.2
နေရောင်ခြည်	ပသခါနေ့ 14.1.7	
ပသခါပွဲ		

Fun-Day အခင်းအကျင်းများသည်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအားအရှက်ရစေခြင်းကိုသတိရဆင်ခြင်ရန်လိုအပ်သည်။ မှာပါ ပွဲများ၊ သတိရအောက်မေ့ပွဲ၊ အရှက်ကွဲခြင်းDay ၏တစ်နှစ်တာသည် အသိုင်းအဝိုင်းနေထိုင်မှု၏အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစိတ်ခံစားမှုတည်ငြိမ်မှုအတွက်အခြားလူများနှင့်ပေါင်းသင်းခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။

ငါတို့နောက်လိုက်တယ် ၁ ဘုရားသခင်! ၆ ရက်အလုပ်လုပ်ပြီး ၇ ရက်ကိုပျော်စရာနေ့ဖြစ်စေသည်။ အပေါင်းအသင်းရွှင်လန်းဖြစ်၊ သီချင်းဆိုကခုန်စား၊ သောက်ပါ (အရက်မပါသော)، ရယ်မောခြင်းအပြင်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်အတွင်းသဘာဝတစ်ခုခု၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာဖွေခြင်းတို့ကိုလည်းတွေးတောဆင်ခြင်ပါ။ စုရုံးခြင်းသို့လည်ပတ်ခြင်း Fun-Day အခင်းအကျင်းများကိုထောက်ပံ့ပါ။



1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနားထောင်၍၊

ပျော်စရာနေ့ ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစကြဝ iverseကြီးကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောသင့်ရဲ့နှိမ့်ချမှုအရှိဆုံးသစ္စာစောင့်ထိန်းသူ - အုပ်ထိန်းသူ (၁)st နာမည်

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီရက်သတုတပတ်များအတွင်းကျွန်ုပ်နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေး

အတွက်ဆုတောင်းရန်ကြိုးစားခဲ့ခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

ယနေ့ငါမိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူဆင်နွှဲပြီးကိုးကွယ်ခြင်းသည်လာမည့်အပတ်၏ဘုန်းအသရေအတွက်လမ်းညွှန်မှုတောင်းခံရန်ဖြစ်သည် ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဆောင်ပုဒ်နေ့တွင်သက်ဆိုင်ရာဆုတောင်းချက်ကို Fun-Day ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်အသုံးပြုသည်။

7 Scrolls ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

Scroll 1: ယုံကြည်ချက်

အတည်ပြုအတည်ပြုဆုတောင်းချက်

ရှိသည် ၁ ဘုရားသခင် သူနှင့်သူမနှစ် ဦး စလုံးကားအဘယ်သူနည်း

၁ ဘုရားသခင် 2 စကြာ ၀ ဘကိုဖန်တီးပြီးလူသားတွေကိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစကြာiverseာကို အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။

လူဘာ ၀ သည်ပconိသနေမယူခြင်းမှမြင့်မြတ်ပြီးပွားများရန်တာ ၀ န်ရှိ သည်။

လူသားသည်အသိပညာကိုရှာဖွေပြီးလိုက်နာကျင့်သုံးရန်ဖြစ်သည်။

Law-Giver Manifest သည်ယခင်မက်ဆွေချ်အားလုံးကိုအစားထိုးခဲ့သည် 1 ဘုရား ပိုလိုက်ပြီ!

နံပါတ်များသည်အရေးကြီးပြီးနံပါတ် ၇ သည်မြင့်မြတ်သည်။

တစ်နှောင်တမလွန်ရှိသည်နှင့်ကောင်းကင်တမန်များရှိပါတယ်!

Scroll 2: တာဝန်ဝတုတရား

တာဝန်ဆုတောင်းချက်

ကိုးကွယ်မှု ၁ ဘုရားသခင်၊ အခြားသောရုပ်တုဆင်းတုရှိသူမျှတို့ကိုပယ်ရှားကြလော့

ကိုယ်ခန့်စာကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးဗဟုသုတကိုရှာဖွေ၊

များပြားလာခြင်းနှင့်ကိုယ်ပိုင်မိသားစုစတင်ရန်အိမ်ထောင်ဖက်

သင့်မိဘများနှင့်အဘိုးအဘွားများကိုရိုသေလေးစားပါ

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ

ကိုသုံးပါ။ ဥပဒေပေးသူအထင်အရှား ' ၎င်း၏သတင်းစကားပျံ့နှံ့တိရိ

စုဆန်များရက်စက်မှုနှင့်မျိုးသုဉ်းခြင်းမှကာကွယ်ပါ

မမျှတစွာတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊

ဗိုက်ဆာနေတဲ့အိုးမဲ့အိမ်မဲ့၊

မတရားမှု၊

အကျိုးမရှိအလုပ်၊ အဘယ်သူမျှမမုန်ကိုလုပ်ပါ

ကောင်းသောအပြစ်ပေးခြင်းဘေးဥပဒ်ကိုခံပါ

တရားမျှတ။ ထိုက်တန်သောလေးစားမှုကိုပေးပါ

ညစ်ညမ်းမှုကိုရှောင်ရှားပါ

မီးသင့်ငြိတ်၊ အနီးကပ်သေဌိုင်း

ရွေးကောက်ပွဲအားလုံးအတွက်မဲပေးပါ။

Scroll 3: အခွင့်ထူးများ

ဆုတောင်းခြင်းတောင်းခံပါ

ရရှိနိုင်သော၊ လေကောင်းလေသန်

အကြမ်းဖက်လွတ်လပ်သောလူအဖွဲ့အစည်းရှိပါစေ

သောက်သုံးရေစစ်ထားသောရေ
စား, ကျန်းမာအစားအစာ
အကာအကွယ်၊ တတ်နိုင်သောအဝတ်အစား
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၊
ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့်ယုံကြည် ၁ ဘုရားသခင်
ကိုယ်ကျင့်တရားထိန်းချုပ်နှင့်အတူအခမဲ့မိန့်ခွန်း
အိမ်ထောင်ဖက်အိမ်ထောင်ဖက်
ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာဖြင့်အဆုံးသတ်ပါ

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရှိတယ်
အခမဲ့ပညာရေး
နေမကောင်းတဲ့အခါအခမဲ့ကုသမှု
လေးစားမှုကိုခံယူပါ
တရားသဖြင့်စီရင်ကြလော့
ဆုလာဘ်အလုပ်
လွတ်လပ်စွာရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသောအစိုးရ

Scroll 4: ပျက်ကွက်သည်

ဆုတောင်းချက်မအောင်မြင်ပါ

စွဲ လူယူ လူသားစားခြင်း မနာလို ဒဏ်ရာ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် ပျက်ဆီးခြင်း

Scroll 5: သီလ

သီလသီလ

သာကိုးကွယ်ခြင်း ၁ ဘုရားသခင် အစဉ်မပြတ်ဒုစရိုက်အပြစ်ပေးတတ်၏
၁st သင်ယူပါ။ ထို့နောက်သင်ကြားပါ။
သာဝဏ္ဏဝတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် Habitat နှင့်အတူသဟဇာတ
ယုံကြည်စိတ်ချရသောမေတုတာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်။ ရဲရင့် ဇွဲ
ခြင်း၊

Scroll 6: Khronicle

အမွေအနှစ်ဆုတောင်းချက်

ဖန်တီးမှု အတိတ်အနီး -700 အထိ -နှစ်ပေါင်း
ရှေးခေတ်မှရန် -2,100 yrs ဝေးလံသော ၇၀ လက်ရှိအချိန် -70 မှ 0 နှစ်
အတိတ် -2,100 မှ -1,400 yrs 0 နှစ်မှစ၍ ခေတ်သစ်
အလယ်အလတ်အတိတ် -၁၄၀၀ မှ -၇၀၀ နှစ် ပရောဖက်ပြု

Scroll 7: နောင်ဘဝ

စိုးလ်ဆုတောင်းချက်

ဝမ်းနည်းပူဆွေးဆုတောင်းချက် မကောင်းတဲ့ဆုတောင်းပါ ကောင်းသောဆုတောင်းပဌနာ
မီးတောက် တရားစီရင်ရာနေသန့်ရှင်းစင်ကြယ် ကောင်းကင်တမန်



တာဝန်ခံမှု

၁ ဘုရားသခင် တာဝန်ခံရရှိ! တစ် ဦး ချင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ Custodian ဂါးဒီးယန်းထောက်ခံမှုတာဝန်ခံတာ ဝန်ခံမှုသည်တရားမျှတမှု၏အခြေခံဖြစ်သည်။

တာဝန်ခံမှုသည်လုပ်ရပ်များနှင့်အပြုအမူများအတွက်ဖြစ်သည်။ တစ်ခုခုမှားယွင်းသွားသောအခါရပ်ရွာစည်းမျဉ်းများနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုဖောက်ဖျက်ပြီး၊

ဥပဒေပေးသူတရားမျှတမှုသည်တာဝန်ခံမှုအပေါ်အခြေခံသည်။ အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုပြုလုပ်ထားသည် ကာကွယ်ရေး၊ တရားစွဲဆိုမှုနှင့်တရားစီရင်ရေးတို့သည် 'အမှန်တရား' ကိုရှာဖွေရန်အငြင်းပွားကြသည်။အဆိုပါစွပ်စွဲချက်မှန်သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ အသက်အရွယ်အခြေပြုဝါကျအပေါ်တစ် ဦး မဖြစ်မနေ + စုဆောင်းခြင်းလျှောက်ထားသည်။ ရလဒ်: ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်လျော်ကြေး။ (ပြည်နယ် ၇ ခု၊ တရားရေးကိုကြည့်ပါ)



တာဝန်ယူမှုနှင့်နှိုင်းယှဉ်တာဝန်ယူမှု! စုံတွဲတစ်တွဲသည်လက်ထပ်စာချုပ်ကိုချုပ်ဆိုကြသည်။ နှစ် ဦး စလုံးလက်ထပ်ထိမ်းမြားအလုပ်လုပ်စေရန်တာဝန်ရှိသည်!လက်မထပ်မီလက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းသည်နှစ်ဖက်စလုံးမှသူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုသို့မဟုတ်ပျက်ကွက်မှုအတွက်တာဝန်ရှိသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုတွင်၎င်းကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန်တာဝန်ရှိသည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ပါ ဝင်နိုင်သည်။ သို့သော်လူတစ် ဦး (အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်) တာဝန်ခံကျင်းပလိမ့်မည်။ ကော်မတီသို့မဟုတ်ဂိုဏ်းများသည်အားလုံးပါ ဝင်ပြီးတာဝန်ယူရသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့်ခွင့်လွှတ်ခြင်းတာဝန်ခံခြင်း။ တာဝန်ခံမှုရှိပြီးနောက်ခွင့်လွှတ်မှုသည်တာဝန်ယူမှု၏အကျိုးဆက်များကိုဖျက်သိမ်းပေးသည်။ တရားစီရင်ရေးဆိုင်ရာအရရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူကိုခွင့်လွှတ်ပါလိမ့်မည်။မကောင်းသောအခြေအနေအထားဘာသာရေး၊ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်မကောင်းသောလူများအားလုံးအပြစ်လွှတ်ခြင်းခံရသည်။ ကျန်ရက်သတုတပတ်၏ကျန်သူတို့သည်ဆိုးသွမ်းသောမကောင်းမှုများဖြစ်သည် နောက်အပတ်မှာသူတို့ခွင့်လွှတ်ခံရတယ်(ထပ်ခါတလဲလဲမကောင်းသောသံသရာ)....

Custodian Guardian ကခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုဆန့်ကျင်သည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်အကျင့်ယိုယွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

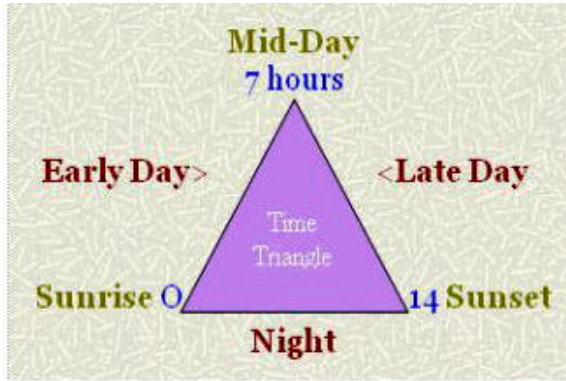


၁ ဘုရားသခင် တရားဆုံးဖြတ်ရာနေ့၌စိတ်ဝိညာဉ်တိုင်းကိုတာဝန်ယူပါသည်။ ၁ ဘုရားသခင် ခွင့်မလွှတ်ဘူးအမှားများကအကျိုးဆက်များရှိသည်။
(Scroll 7 Afterlife တွင်ကြည့်ပါ)



အချိန် - ဖြိတ်

Custodian Guardian ခေတ်သစ်အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု!



နေ့စ: အိုနာရီ နေထွက်

အစောပိုင်းနေ့ 0 မှ 7 နာရီ 7 နာရီဖြစ်
ပါတယ် **နေလယ်ပိုင်း**

နှောင်းပိုင်းနေ့ 7 မှ 14 နာရီ 14 နာရီ
ဖြစ်ပါတယ် **နေဝင်ချိန်**

ည ၁၄ နာရီမှ ၂၁ နာရီအထိဖြစ်သည်

မဖြစ်မနေညမထွက်ရအမိန့်: 14-21 နာရီမှ။ အားဖြင့် Shire။

Custodian ဂါးဒီးယန်း KLOCK (CG Klock) ရေတိုများအတွက် (နာရီ)

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု, ရှိသမျှသည်အခြားသောနာရီကိုအစားထိုး (၂၄ နာရီနှင့် ၂၁ နာရီနှိုင်းယှဉ်):
တစ်နေ့ ၂၁ နာရီ > ၁ နာရီ ၂၁ မိနစ် > ၁ မိနစ် ၂၁ စက္ကန့်ရှိသည်

> ၁ စက္ကန့်သည် ၂၁ မျက်တောင်ခတ်သည်။ ၁ မျက်တောင်ခတ်သည် ၂၁ ကြိမ်နှင့်ကွဲသည်။ 1 flash သည် ၂၁ ခုပါ

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

နာရီနှင့်နာရီကြည့်လျှင်သုံးလိုင်းပြသထားသည်။

14h-12m-16s

၂၀၇ dy - ၄ dw
Y1-M8-W2-D4

လိုင်း ၁: 14th နာရီ, 12 မိနစ်, 16 စက္ကန့်။

လိုင်း ၂: ၂၀၇th နှစ်၏နေ့, 4th ရက်သတတပတ်၏နေ့

လိုင်း ၃: တစ်နှစ် 1 - လ 8 ရက်သတတပတ် 2 ရက် 4 ဒါမှမဟုတ်
တစ်နှစ်တာ၏ဂျူလီယန်လတွင်အပတ် ၂ ၏ရက်သတတပတ်အလယ်

နှစ်နာရီကို Sunrise တွင်အနည်းဆုံးညပြီးနောက်နှစ်စဉ်သတ်မှတ်သည်။ ၇၃ ရက်တခါတိုင်း (တစ်နှစ် ၅ ဆ) 0 နာရီ reset ဖြစ်ပါတယ် (နေ့အလင်းရောင်ချွေတာခြင်း)။ နေထွက်ချိန်အထိ တတ်နိုင်သမျှနေ့အလင်းရောင်ချွေတာသည်။ နေထွက်ရာမှထခြင်းသည်သဘာဝကျပြီး ကျန်းမာသည်။

မဲပေးခြင်း

ကိုယ်ကျင့်တရား, အရပ်ဘက်တာဝန်မဲပေး။ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်
ခု၏ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးသည်၎င်း၏အဖွဲ့ဝင်များမှအများဆုံးထောက်ခံ
မှုနှင့်ပါဝင်မှုအပေါ်မူတည်သည်။ ဆနဒမဲပေးသူများသည်အမှန်မှာ
Tyrannies ကိုတည်ထောင်သောလူများကိုထောက်ခံကြသည်။ Iob ည့်
သည်အဖွဲ့များကိုအုပ်ချုပ်မှုကိုအကျင့်ပျက်စေသည်။သင်မဲထည့်ရမည်
လိုက်နာမှုမရှိပါ **ဒေါ် R1**



ဘယ်လိုမဲပေးမလဲ

အုပ်ထိန်းသူဂါးဒီးယန်းသည်ရွေးကောက်ပွဲအားလုံးအတွက်၎င်းတို့မဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

ထောက်ခံနိုင်သည့်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကဘယ်သူလဲ။

အသက် (၂၈) နှစ်နှင့်အထက်အသက် ၇၀ ကျော်သူတစ် ဦး ဦး
သည်သူ / သူမဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းသို့မဟုတ်စေတနာ့ဝန်ထမ်းသို့မဟုတ်အငြိမ်းစားယူသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ကာယပိုင်းအရသင့်တော်သည်။

တကုန်သိုလ်ပညာရေးမရှိပါ။

မည်သည့် caged ပြန်လည်ထူထောင်ရေးပြီးစီးခဲ့ပါဘူး။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုမရှိပါ (တူညီသောကျား, မ, ရှုပ်ထွေးလိင်, ကလေးစော်ကားသော)။

'Law-Giver Manifest' ကိုသူတို့၏လမ်းညွှန်အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ တစ် ဦး

Custodian ဂါးဒီးယန်းဖြစ်ပါတယ်

Custodian Guardian Supporters နှင့် Klan Elders များသည်ရွေးကောက်ပွဲတွင်အမည်
စာရင်းတင်သွင်းခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်းနှင့် SHUN ကိုရွေးချယ်နိုင်သည်။

Custodian ဂါးဒီးယန်းအဖွဲ့ဝင်များ (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) ဘုရားရှိခိုး
ကျောင်း ၁ အုပ်ချုပ်ရေးပြင်ပမှကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကိုထောက်ခံ

လူသားများသည်လူမှုရေးဆိုင်ရာသတုတဝါများဖြစ်သည်။ သူတို့ကပိုင်ဆိုင်လိုကြသည်။ လွတ်လပ်
စွာရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသောကော်မတီများသည်ဤလိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ၁
ရဲ့ခေါင်းဆောင်ကအာဏာရှင်ဆန်မူပါ။ ကော်မတီ၏ ဦး ဆောင်မှုသည်တရားမျှတသည်။ CG သည်
HE နှင့် SHE ၏တူညီသောကိုယ်စားပြုမှုကိုထောက်ပံ့သည်။



ကိုယ်စားလှယ်လောင်း (သူတိုင်း) အများဆုံးမဲနှင့်အတူရွေးကောက်တင်မြှောက်သည်။ တူညီသောမဲပမာဏ
သည်ပိုမိုအဆင့်မြင့်သော HE သို့မဟုတ် SHE ကိုရွေးကောက်တင်မြှောက်လေသည်။ ရွေးကောက်တင်မြှောက်
ထားသူတစ် ဦး သည် ၄ င်းတို့၏သက်တမ်းကိုမပြီးဆုံးစေရ။ ၂ လာ။ သောလူနှင့်အစားထိုးကြသည်ဖြစ်မြောက်။

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး

လူခန့်စာကိုယ်ကိုရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် Cimate protection လိုအပ်သည်။

ရာသီဥတုခြိမ်းခြောက်မှုများ နေ (ခါတ်ရောင်ခြည်), အပူချိန် (အပူအအေး), စိုစွတ် (Chill, hypothermia), လေ မီးခိုး။ ရာသီဥတုကာကွယ်ခြင်းတွင် ဦး ခေါင်း ကာကွယ်ခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးသည့်အဝတ်အစား၊ လူခန့်စာကိုယ်ကိုရှင်းလင်းသောအရေပြားကိုခြိမ်းခြောက်ခြင်း (အဝတ်အချည်းစည်း) ခြပ်စင်နှင့်ထိတွေ့။

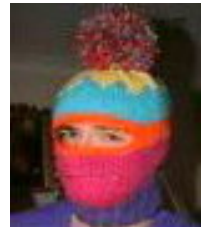
E-p1 (မျက်လုံးကာကွယ်ခြင်း) အပိုင်း ၂ ပိုင်းခွဲသည်။ လက်တွေ့ - တစ်ခုတည်းသောမှန်ဘီလူး (visor)။ ဖက်ရှင်း 2 မှန်ဘီလူး (မျက်မှန်)။

အပြင်ဘက်ရှိသည့်အခါမျက်လုံးကာကွယ်ခြင်းအမြဲတမ်းဝတ်ဆင်ထားပါသည်

V- သံခမောက်လုံး ခေါက်ဆန်ကျင် ဦး ခေါင်း - ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး။ ဆံပင်နှင့် ဦး ခေါင်းသည် အအေး၊ စိုစွတ်မှု၊ အလွန်အမင်းခါတ်ရောင်ခြည်နှင့်ညစ်ညမ်းမှုများမှရာသီဥတုကိုကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ ဦး ခေါင်းသည်အခက်အခဲများမှကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ V-Helmet inbuilt GPS-tracker၊ ဖုန်း၊ ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတင်စက်။

The V-သံခမောက်အတွင်းသားရေအခင်းထည့်ထားသည်။ နားကပ်ထဲမှာနားကပ်တွေပါ ပါတယ်။က Balaclava (beanie) ဒါမှမဟုတ် K-Scarf တစ် ဦး ခမောက်အောက်မှာ ဝတ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ အတွင်းပိုင်းနံရံကိုချွေး၊ ချောနှင့်အမဲဆီများမှသန့်ရှင်းစေရန်။ အပြင်ဘက်တွင်ဆက်စပ်ပစ္စည်း: bright-light, infra-red light lamp; ဗီဒီယိုရိုက်ကူး စက်တစ်ခု

Balaclava (beanie) မျက်လုံးကိုသာဖော်ထုတ်။ ခေါင်းတစ်လုံးလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ သိုးမွေးသို့မဟုတ်ချည်နှင့်သိုးမွေးအရောအနှောချည်ထိုး ထားသည် (ဒြပ်ဖိုင်ဘာမရှိ)။ မည်သည့်အရောင် (သို့) ပုံစံသည်ထိပ်တွင် အလှဆင်ထားသော pom-pom ရှိနိုင်သည်။ မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းကာ ကွယ်မှုမလိုအပ်သည့်အခါ Balaclava ကိုလိုမဲ့ ရှိ Beanie အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



K-Scarf သာမျက်စိကိုဖော်ထုတ် ဦး ခေါင်းတစ်ခုလုံးကိုဖုံးလွှမ်းလိမ့်မည် (အမြင့် ဆုံးကာကွယ်မှု)။ ၎င်းသည်ခေါင်းဖုံးနှင့်ကုလားကာတစ်ခုအဖြစ်ဆောင်ရွက်သည်။ သိုးမွေးသို့မဟုတ်ချည်နှင့်သိုးမွေးအရောအနှောချည်ထိုးထားသည် (ဒြပ်ဖိုင်ဘာမရှိ)။ မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံရှိနိုင်ပါသည်။

Balaclava ဒါမှမဟုတ် K-Scarf နှစ် ဦး စလုံးနှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်သည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ သေစေနိုင်သောကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့်အင်းဆက်ပိုးမွှားများကိုရှောင်ရှား သည်။ ခြောက်သွေ့သောလေအေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလျော့ချပေးသည်။ ဓာတ်မတည်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလျော့ချနေကြသည်။ ပျံ့နှံ့ကူးစက်တတ်သောရောဂါပါဝင်သည်။

အပြင်ဘက်တွင်အမြဲတမ်းခေါင်းကိုကာကွယ်ထားသည်။

အကာအကွယ် - အဝတ်အစား ကိုယ်ခန္ဓာကိုရာသီဥတု၊ ရောဂါနှင့်လေထုညစ်ညမ်းမှုမှကာကွယ်ရန်။
အကာအကွယ်အဝတ်အစားဖြင့်ကာကွယ်ထားသောအဓိကကိုယ်အင်္ဂါများမှာ ဦးခေါင်း၊ အရေပြားနှင့်
ခြေထောက်များဖြစ်သည်။ အကာအကွယ် - အဝတ်အစားကိုအမြဲအပြင်ဘက်ဝတ်ဆင်ထားသည်။

အရေပြားသည် Bites မှကာကွယ်မှုများစွာလိုအပ်သည် (တိရစ္ဆာန်များ၊
လူသား၊) လက်နက် (အင်းဆက်ပိုးများ၊ အပွများ) ကူးစက်မှု (ဘက်တီးရီးယား၊ မှို၊
ရောဂါပိုးများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်)၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် (အပူ၊ နေ၊ နျူကလီးယား)၊ ထိတွေ့
ခြင်း (အက်ဆစ်၊ မီး၊ ရေခဲ၊ အစွန်အဖျား၊ စိုစွတ်သော)။



အဝတ်အစား သဘာဝအမျှင်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ တိရစ္ဆာန်များ - ပျားများ၊ ပိုးများ၊
Artificial fibre များကိုအဝတ်အထည်နှင့်လူအရေပြားနှင့်ထိတွေ့နိုင်သောအရာများအတွက်
အသုံးမပြုပါ။ အဝတ်အထည်များအတွက်အတုအမျှင်များထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ရှိပြီးသားစတော့များ
ကိုအခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက်ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။

ခြေထောက်တွေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး (ခြေအိတ်၊ ဘွတ်ဖိနပ်) ရာသီဥတုနှင့်ခေါက်ကနေ။ အရေပြား၊ ခြေချောင်းများ
နှင့်ခြေဆစ်များသည်အနုတရာယ်ရှိသည်။ အပြင်ဘက်တွင်အမြဲခြေထောက်ကာကွယ်မှုဝတ်ဆင်။

ခြေအိတ် ချည်၊ သိုးမွေးသို့မဟုတ်ချည်၊ (synthetic အမျှင်မျှ) မည်သည့်အရောင်မဆို
ပုံစံ။ ခြေအိတ်များတွင်ငွေ့ရောင်အမှန်များရှိသည် (အလွိုင်းမရှိ) ပိုးမွှားကာကွယ်ခြင်း၊
ပိုးမွှားတိုက်ဖျက်ခြင်းနှင့်ငြိမ်သက်ခြင်းဂုဏ်သတ္တိများပေးခြင်း၊ အနံ့များကိုလျော့ချ
ပေးခြင်း။ ခြေအိတ်သည်ခြေဆုပ်အထက်သို့ ၇ စင်တီမီတာအထိရှိသည်။



ဘွတ်ဖိနပ် အထက်အကာအကွယ်သားရေရှိသည် (ဒြပ်မရှိ)အတွင်းပိုင်း
ပျော့ပျောင်းသောသားရေ (ဒြပ်မရှိ)၊ သားရေသို့မဟုတ်ရော်ဘာဘဝါး
(ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်)။ ဖိနပ်သည်ခြေဆစ်အထက် ၇ စင်တီမီတာအထိ
အကာအကွယ်ပေးသည်။ **မှတ်ချက်!** အကာအကွယ်မပေးသောခြေထောက်
ကာကွယ်မှု (ဖိနပ်၊ ဖိနပ်၊ သံချောင်း) ခြေဖျား၊ ခြေထောက်ကာကွယ်ခြင်းကို
အမြဲတမ်းပြင်ပဝတ်ဆင်သင့်သည်။ အပြင်မှာဘိနပ်မပါတွဲလမ်းလျှောက်တာ
ကကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။

လက်လက်အိတ်၏ပုံစံအတွက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး
ဝတ်ဆင်! လက်အိတ်များကိုသားရေ၊ ချည်၊ သိုးမွေးသို့မဟုတ်
ချည်၊ (ဒြပ်အမျှင်မျှ) မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။



အပြင်ဘက်ရှိအဝတ်အထည်များကိုအမြဲဝတ်ဆင်လေ့ရှိသည်။



အကာအကွယ် - Shelter (အိမ်၊ နေထိုင်၊ အလုပ်) လူသားလိုအပ်ချက်။
ရာဇဝတ်မှကာကွယ်မှု (လုံခြုံရေး)၊ ဒြပ်စင် (ရာသီဥတု)မီး၊ အင်းဆက်ပိုးများနှင့်
ညစ်ညမ်းမှု။ တတ်နိုင်အကာအကွယ် - အမိုးအကာတစ် ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ **ဘုရားသခင်**
ညာဘက်ကိုပေး! Custodian-Guardian သည်စပျစ်သီးဖြတ်၌သီချင်းဆိုခြင်းကိုပို
နှစ်သက်သည်(ရုပ်ရှာနေထိုင်မှု)။ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တစ် Shire ပျက်ကွက်!

ရှင်သန်မှု၊ လုံခြုံမှု၊ သက်သောင့်သက်သာအတွက်အကာအကွယ်ပေးသည့်နေရာ။