



## مثلث الوقت

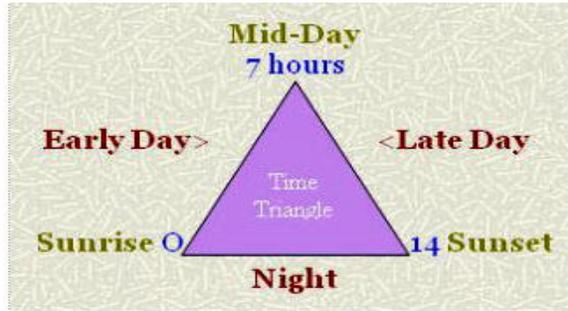
الوصي الوصي قصير المدى لإدارة وقت العصر  
الجديد: مثلث CG Time (ساعة CG ، روتين CG  
اليومي ، حظر التجول الليلي في Shire ، النوم)!



1 الله خلق الوقت لقياس البداية والنهاية!

## مثلث الوقت

**بداية اليوم:** ياساعات شروق الشمس  
**وقت مبكر اليوم من 0 - 7 ساعات**  
**7 ساعات منتصف اليوم**  
في وقت متأخر من اليوم من 7 - 14 ساعة  
**14 ساعة غروب الشمس**  
**ليل من 14 - 21 ساعة**



## ساعة CG

**ساعة الوصي الحارس (ساعة CG)** على المدى القصير (ساعة). يستبدل جميع الساعات  
الأخرى ، time management، يحتوي اليوم على 21 ساعة < ساعة واحدة بها 21 دقيقة  
< دقيقة واحدة بها 21 ثانية > ثانية واحدة بها 21 ومضة < ومضة واحدة بها 21 ومضة <  
ومضة واحدة بها 21 نقرة! 1 يوم يحتوي على 21 ساعة ؛ 441 دقيقة 9261 ثانية  
194481 يومض ؛ 4084101 فلاش ؛ 857666121 نقرة!

تستخدم الساعة والساعة عرضاً من 3 خطوط:

**خط 1:** ال 14 العاشر ساعة ، 12 دقيقة ، 16 ثانية. **خط 2:** 14 ساعة و 12 دقيقة و 16 ثانية

207 دى 4 د 207 العاشر يوم من السنة ، 4 العاشر يوم من الأسبوع

1 M 8 W 2 D 4 **السطر الثالث:** السنة الأولى - الشهر الثامن - الأسبوع الثاني - اليوم الرابع أو

منتصف الأسبوع الثاني في كوكب المشتري شهر السنة الأولى

## أسبوع التسمية: يوم

اليوم 1	اليوم الثاني	يوم 3	منتصف الأسبوع	يوم 5	عطلة نهاية الأسبوع	يوم ممتع
1 شارع يوم	2 اختصار الثاني يوم	3 بحث وتطوير يوم	4 العاشر يوم	5 العاشر يوم	6 العاشر يوم	7 العاشر يوم
الأحد *	الاثنين *	يوم الثلاثاء *	الأربعاء *	يوم الخميس *	جمعة *	السبت *

\* التقويم الوثني

ستعرض ساعة التوقف أيضاً وميض وفلاش ونقر الوقت ... يتم عرض CG Klock  
بالساعة والساعة وساعة التوقف. اطلب من صانع الساعات الحصول عليك (21 ساعة ،  
ساعة ، ساعة توقيت ، ..).



يتم تعيين ساعات 0 كل عام بعد أقصر ليلة في Sunrise. كل 73 يوم) سنة 5x (تم إعادة تعيين 0 ساعة (التوقيت الصيفي). يلزم توفير التوقيت الصيفي للاستيقاظ في أقرب وقت ممكن من شروق الشمس. الاستيقاظ عند شروق الشمس أمر طبيعي وصحي.

## روتين CG اليومي

"الروتين اليومي" ضروري لتلبية "الالتزام 2 (حماية جسم الإنسان) واستعد لمواجهة التحديات القادمة. انهض ، تناول كوباً من الماء المصفى والمبرد قليلاً ، واذهب إلى المرحاض ، وقم بممارسة 'Daily Fit (تمارين)' ، يعبد "الصلاة اليومية" ، اغسل الوجه واليدين ، تناول الفطور ، ارتدي ملابسك. تحقق من "مخطط" الخاص بك. الآن أنت جاهز للتحديات. أتمنى لك يوماً سعيداً 1الله بارك الله فيك'.



يتضمن "الروتين اليومي" النظافة والتغذية ليس فقط "أنا" ولكن كل الأشخاص والمخلوقات الأخرى التي تعتمد عليك. اغسل يديك بعد كل زيارة للمرحاض وقبل كل رضعة. اغسل وجهك قبل كل رضعة. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم بالكامل قبل النوم.

يتضمن "الروتين اليومي" أن تكون جيداً ومعاقة الشر. أن تكون جيداً ينطوي على فعل أعمال الطيبة العشوائية". كن لطيفاً معي ، مع الأشخاص من حولك ، والمجتمع ، والمخلوقات الأخرى ، والموئل ... 1الله يحب أعمال اللطف العشوائية. معاقة الشر في كل مرة تستخدم "بيان مانح القانون كدليل.

## آلاف السنين من "الشر" تقترب من نهايتها! كن جيداً! القصاص الشر!



اسعى إلى "البحث عن المعرفة واكتسابها وتطبيقها" و "التعلم والتعليم" ونقل "تجارب الحياة". التعلم والتعليم نقل الخبرات الحياتية ضرورية لفائدة

1الله ارضاء الحياة. تساعد هذه الأنشطة في "التناغم" مع الموائيل المحلية وبقاء الأنواع. السعي لاكتساب المعرفة وتطبيقها يساعد في الإجابة 1الله أسئلة يوم القيامة.

## نوبة يومية (تمارين)

يجب أن تكون التمارين اليومية التي تتمتع بصحة جيدة ، جزءاً من روتين يومي. يتم الانتهاء منها كل صباح. زيادة التمارين اليومية: الصحة العامة ، الدورة الدموية ، نشاط الدماغ ، هضم الطعام ، الرغبة في التزاوج ، تنعيم العضلات ، احترام الذات ، تحفيز جهاز المناعة. التمارين السبعة هي: الصدر ، طاحونة الهواء ، هيكل الباب ، الدمبل ، الركوع ، الخطاف ، الدوران. جميع التمارين السبعة مخصصة له وهي تتكرر.

ابدأ بتكرار واحد ، وقم بزيادة الحد الأقصى إلى 21. استخدم الفطرة السليمة حول مدى سرعة الوصول إلى الحد الأقصى من التكرارات. الاستمرار في التكرار اليومي مفيد. ممارسة 21 تتكرر في يوم واحد وعدم ممارسة الرياضة في اليوم التالي ليس مفيداً. بعد الانتهاء من التمرين ، قف منتصباً ، تنفس بعمق ثم ازفر لأقصى حد ، افعل ذلك 3 مرات. استمر في روتينك اليومي. **ملحوظة!** عدم ممارسة الرياضة هي علامة على التجاهل التام للجسم ، وتدني احترام الذات ، والكسل ، ...

**صدر التمرين 1:** الوقوف بأذرع طويلة مثنية بشكل أفقي على الأرض تلامس الإبهام الصدر. حرك الذراعين للخلف قدر الإمكان (لا تنجذب). ثم حرك الذراعين إلى وضع الانحناء الأصلي. يكرر (21 كحد أقصى)!

**طاحونة هوائية تمرين 2:** قف منتصباً وذراعيك ممدودتان بشكل أفقي على الأرض (شكل t). ركز رؤيتك على نقطة واحدة للأمام. ابدأ بالدوران في اتجاه عقارب الساعة (من اليسار إلى اليمين). التركيز على نقطة الرؤية حتى يفرض عليك الجسد المنعطف أن تفقده. استمر في إعادة التركيز في أسرع وقت ممكن. استمر في الالتفاف إلى درجة الدوخة أو 21 دورة أيهما يأتي 1 شارع. تنفس بعمق أثناء المشي بضع خطوات لتثبيط نفسك. **ملحوظة!** مبتدئ أو يتعافى من المرض يبدأ بدورة واحدة تزيد إلى 21 دورة كحد أقصى. **تحذير، توقف دائماً عند الشعور بالدوار.**

**هيكل الباب التمرين 3:** الوقوف منتصباً في إطار باب مفتوح مع مباعدة القدمين بعرض الورك ، ينحني المرفقان لأعلى بزاوية قائمة (90 درجة ، شكل ترايدنت). اضغط على المرفقين على جوانب إطار الباب حتى تشعر بالشد بين لحي الكتف ، واثبتته (العدد 10)، ارخي الشد. بعد الإفراج عن التوتر يستنشق من خلال الأنف ملء الرئتين بالتساوي إلى أقصى حد ، والانتظار (العدد 3)، ثم الزفير ببطء من خلال الفم إلى أقصى حد. لا يكرر!



**الدمبل التمرين 4:** 1 الدمبل المستخدمة هي (4 كجم)، هي (2 كجم). لا تستخدم 2 دمبل. الوقوف منتصباً مع مباعدة قدميك بعرض الوركين بحيث تكون راحتي اليدين متجهة للأمام. التقط الدمبل بيدك اليسرى ثني كوعك حتى

الساعد في الزاوية اليمنى (90 درجة). اضغط ببطء على العضلة ذات الرأسين ، وارفع الدمبل لأعلى باتجاه تثبيت الكتف (العدد 3)، ثم خفض الدمبل ببطء إلى وضع البداية ، كرر (1-7). تغيير الذراع اليمنى ، كرر (1-7).

**راكع التمرين 5:** الركوع على سجادة صلاة الجسم منتصب ، وضع اليدين بإحكام على الأرداف. قم بإمالة الرأس للأمام حتى تلامس الذقن الصدر. الآن قم بإرجاع رأسك ببطء إلى أقصى حد ممكن ، وفي نفس الوقت استند للوراء قدر الإمكان مع إبقاء يديك ثابتة على الأرداف. يكرر (21 كحد أقصى)!

**صنارة صيد التمرين 6:** على سجادة الصلاة (حماية من البرد) استلق على ظهرك ، وامتد راحتي اليدين على الجسم. الآن يميل الرأس ببطء

إلى الأمام تمتد راحتي اليدين لأسفل على الجسم. الآن قم بإمالة رأسك للأمام ببطء حتى تلامس الذقن الصدر وفي نفس الوقت ارفع ساقيك وركبتيك مستقيمة وعمودية (90 درجة) يمسك (العدد 3) وثم العودة ببطء (الرأس والساقين) إلى البداية. يكرر (21 كحد أقصى)!

**يدور على محوره التميرين 7:** على سجادة الصلاة (حماية من البرد) استلق على ظهرك ، ممدود اليدين لأسفل. الآن عازمة الركبتين كعوب لمس الأرداف. الحفاظ على راحة اليد على ركبتك حصىرة دوارة إلى اليمين حتى تلامس الحصىرة. ثم قم بتدوير الركبتين إلى اليسار لتلامس الحصىرة. كرر الدوران الأيمن والأيسر مع عد كل قطب أيسر. افعل 21!

## 1الله ينتظر أن يسمع منك!

### اليومي دعاء

عزيزي 1الله، خالق أجمل الكون ، ساعدني على أن أكون نظيفاً ورحيماً ومتواضعاً باستخدام 7 مخطوطات كدليل:

سأحمي إبداعاتك وأعاقب الشر.  
دافعوا عن المهاجمين والمحرومين والضعفاء والمحتاجين أطعم الجياع والمأوى بلا مأوى وراحة المرضى  
بشر: 1الله ، 1 الإيمان ، 1 الكنيسة ، حراس الوصاية الكون شكراً لكم لهذا اليوم

ولي الأمر الأكثر تواضعاً لديك (1 شارع لمجد) 1name 1الله وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة يومياً كجزء من روتين يومي ، بمفردك أو في مجموعة في أي مكان تريده. يتلى في كل تجمع CG.



### التغذية اليومية



يجب أن يكون يومياً ، مياه صالحة للشرب. الماء بارد ، مفلتر ، يشرب أزجاج (0.2 لتر) 7 تي ميس (الصباح ، الإفطار ، وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، الغداء ، وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، العشاء ، الليل). ما مجموعه 1.4 لتر.



يمكن استكمال 7 أكواب من الماء بمشروبات مائية أخرى: البن المطحون ومسحوق الكاكاو والشاي (أسود ، أخضر ، عشبي). يتم تقديمها ساخنة أو باردة. عصائر الخضار جيدة. لا عصير فواكه ولا عصير ليمون! أكبر الأنظمة الغذائية رقم هو الفركتوز!

كل يوم من أيام الأسبوع له موضوع:

اليوم 1: خضروات؛ اليوم الثاني: دواجن؛ يوم 3: الحيوان الثديي؛ منتصف الأسبوع: الزواحف. يوم 5: مأكولات بحرية؛ عطلة نهاية الأسبوع: بذور الجوز؛ يوم ممتع: الحشرات.

الصباح، الإفطار يشمل، خبز، عسل، أعشاب، بهارات، بيض، بصل، ..  
تتضمن الوجبة الخفيفة المبكرة، خبز، سمن، أعشاب، بهارات،  
جبن مبشور، بصل، ..  
يشمل الغداء، سلطة، ...



تشمل الوجبات الخفيفة المتأخرة، الفاكهة و / المكسرات و / أو  
التوت. يشمل العشاء، الخضار، موضوع اليوم، ...

7 أطعمة يجب تناولها يوميا: الفطريات (فطر)، بقوليات (عدس الشعير، الذرة، الشوفان،  
الدخن، الكينوا، الأرز، الجاودار، الذرة الرفيعة، القمح) والفلفل الحار والبصل (بني، ثوم،  
ثوم، أخضر، كراث، أحمر، ربيع) والبقدونس والفليفلة الحلوة والخضروات (الهليون،  
الفاصوليا، البروكلي، الجزر، القرنبيط، البراعم، ..). استمتع بالأكل الصحي! قبل الأكل يأتي  
شكرا!

## 1الله ينتظر أن يسمع منك!

### شكرالك دعاء



عزيزي 1الله خالق أجمل الكون أشكرك على إمدادك لي  
بالمشروبات اليومية والطعام تعيش بها رسالتك الأخيرة

أحاول أن أستحق التغذية كل يوم، فليتنبني الشعور بالعطش والتخدير  
من آلام الجوع (1) شارع لمجد (1) الله وخير البشرية

استخدم هذه الصلاة قبل كل رضة!



عند الرضاة تجنب تغذية غير صحية: الكحول والمحليات الصناعية  
والفركتوز (جلوكوز، سكر) الغذاء المعدل وراثيا (GM)، أغذية  
مصنعة، ... وجبات سريعة دهنية، مالح، حلوة. مشروب غازي  
يحتوي على: كحول، كافيين، كولا، صوديوم، محلي!

## مخطط يومي

تحديد

ترتيب الصفحات، التعليمات: اليومي: روتين، صلاة، صالح. جهات الاتصال: طارئ  
وعناوين. صلاة. مخطط، مخطط، وقت

مخطط \* تنقسم الصفحة إلى عمودين: 'يخطط' / 'تحليل'

\* مخطط الأسبوعية: 52 صفحة فقط. مخطط يومي: 365 صفحة فقط.

ملحق الصفحات، التعليمات:

زمن: Fun Day وموضوعات CG Kalender و Shire Night Curfew و CG Klock

عيد الفصح مخطط: صفحة واحدة فقط. مخطط كواترو: صفحة واحدة فقط  
7 مخطوطات (ملخص) والخريطة والتدابير زائد! صفحات فارغة لتدوين " الأفكار".

إستعمال

يوم المرح تحليل أفعالك مقابل الخطة الحالية وإدخال خططك للأيام الستة القادمة (الأيام 1-6).

عند استخدام مخططك في العمل أو الدراسة ، لا تدع "الوقت" يتحكم بك! لا يجب استخدام الوقت لتسريع الناس. جسم الإنسان غير مصمم للإسراع.

لا تدع الأفكار تنسى أو تضيع. كل يوم يتم التفكير في الكثير من الأفكار ويتم نسيانها أو فقدتها بسرعة. والسبب في ذلك هو عدم حفظها أو تسجيلها أو تدوينها. ضاع الأفضل!

لا يمكن الاعتماد على الذاكرة عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الأفكار الجديدة ورعايتها. احمل دفتر ملاحظات (مخطط) أو سجل معك وعندما تتطور فكرة ، احتفظ بها! ملف أسبوعي أفكارك!

**1الله ينتظر أن يسمع منك!**

**مخطط دعاء**



عزيزي 1الله، خالق أجمل الكون ، ساعدني في التخطيط لروتيني اليومي

سأقوم بتحليل ومراجعة خطتي وسأشجع الآخرين على استخدام Planner ، شكراً لك ، لمخططي

أحاول استخدامه للتخطيط على المدى القصير والطويل من أجل مجد 1الله وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة في الجزء الصباحي من "الروتين اليومي"!



**ينام**

الراحة ضرورية للبقاء على قيد الحياة وصحة جيدة. الباقي الرئيسي هو "النوم". وينتهي روتين يومي. يجب أن تكون قد مرت ساعة على الرضاعة والتطهير. عبادة "صلاة النوم". للحصول على نوم هادئ ومريح ، تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان. عدم وجود ضوء داخلي وخارجية أمر لا بد منه. حظر التجول الليلي يجعل هذا ممكناً. "شاير" تنفيذ " حظر التجول الليلي".

يتم قضاء ثلث كل يوم في الاستلقاء ، وجزء من هذا يستلزم النوم للبقاء على قيد الحياة يحتاج جسم الإنسان إلى النوم! 7 ساعات يجب أن تفعل.

هناك شروط مسبقة قبل الاستلقاء للنوم.

يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان للحصول على نومٍ مُنشط ومريح. عدم وجود ضوضاء داخلية وخارجية أمر لا بد منه "شاير" يجب أن تنفذ "حظر التجول الليلي". يجب أن تكون قد مرت ساعة واحدة منذ آخر إطعام. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم بالكامل قبل النوم. عبادة "صلاة النوم".

## 1الله ينتظر أن يسمع منك!

### ينام دعاء



عزيزي 1الله، خالق أجمل الكون ، احميني عندما أكون أكثر عرضة للخطر  
احميني من الأفكار الشريرة المقلقة ، دعني أحظى بنوم مريح وشفاء ينشط النوم لا تدع القلق يعطل أحلامي والنوم دعني أتذكر فقط الأحلام الجميلة

لمجد 1الله وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة قبل النوم!



تناول كأس للشرب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى (لا شيء مضاف) على كل منضدة بجانب السرير. كل ليلة قبل الذهاب للنوم ضع الزجاج على طاولة السرير. **ملحوظة!** اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد زيارة المرحاض وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.

يحتوي على وعاء زجاجي واحد باللون الذهبي (1 فقط للزوجي) تحتوي على طهو عشبي (العلاج العطري) على طاولة السرير الجانبية النافذة!

من الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة بينهما. هل يجب أن تستيقظ (للذهاب إلى المرحاض ..) عند العودة اجلس على حافة السرير واشرب بعض الماء. قم بالتمارين التالية (تتم جميع التمارين أثناء الجلوس على حافة السرير والركبتان متباعدتان عن بعضهما البعض). في كل مرة تقوم بتمرين مختلف.

**1 شارع ممارسه الرياضة:** ضع راحة اليد\* من يدك على ركبتيك من الخارج. اضغط على اليدين للدخل والركبتين للخارج ، استمر لمدة 7 ثوان (تشعر بشد في الذراعين والساقين والكتفين). استرخ ، خذ نفساً ، لا تكرر ذلك ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيداً.\* قبضة استخدام الاختلاف.

**2 اختصار الثاني ممارسه الرياضة:** اصنع القبضات\*ضعهم على ركبتيك من الداخل. اضغط بقبضة اليد للخارج والركبتين للدخل ، استمر لمدة 7 ثوان (تشعر بشد في الذراعين والساقين والمعدة). استرخ ، خذ نفساً ، لا تكرر ذلك ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيداً.\* الاختلاف استخدام النخيل المسطحة.

**3 بحث وتطوير ممارسه الرياضة:** ثني الذراعين (90%) عند مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ثني الأصابع ، وأدر يدك اليمنى لأسفل. الانترلوك

أصابع مشدودة. الآن اسحب اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بالتوتر في الأصابع والذراعين والصدر). استرخ ، خذ نفساً ، لا تكرر ذلك ، اشرب الماء ، استلق ، ثم جيداً.

**التمرين الرابع:** ثني الذراعين (90%) على مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ، أدر يدك اليمنى إلى قبضة. ضع قبضة اليد في اليد واضغط لأسفل في نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ للخلف ، استمر في الضغط لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر). استرخ ، خذ نفساً واشرب الماء ، استلق ، ثم جيداً. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: ضع يديك على ركبتيك. قم بإمالة رأسك للخلف ثم انحن للخلف ثم اهتز للأمام دون أن تفقد الاتصال بالركبتين (تشعر بتوتر في الذراعين والظهر والمعدة). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلق ، ثم جيداً.

**ملحوظة!** الأشخاص الذين يجلسون كثيراً أثناء النهار. هي القيام بواحدة من التمارين الليلية بالتناوب كل ساعتين.

**في الصباح بعد 7 ساعات من النوم:**

استيقظ ، اشرب كوباً من الماء المصفى ، اذهب إلى المرحاض ، قم بممارسة 'Fit Daily (تمارين)، عبادة "الصلاة اليومية" ، غسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء الملابس. افحص "مخطط". الآن أنت جاهز لتجارب الحياة. عند الخروج في الهواء الطلق ، ارتدِ الملابس الواقية وحماية الرأس والعينين والقدمين. الامتناع عن النوم عذاب! التعذيب كأداة استجواب غير مقبول. يحاسب مرتكبو التعذيب: **السيدة R7**

استخدام الوصي الوصي: CG NAs (معيار العصر الجديد) BS-1 (معيار الفراش). اطلب عدم وجود ضوء خارجي في الليل (حظر التجول الليلي)!

**حظر التجول الليلي**

لم يتم تصميم جسم الإنسان ليكون ليلي. أساء البشر استخدام قوتهم العقلية لخلق نمط حياة ليلي. أسلوب الحياة هذا ليس مفيداً لصحة جيدة. هناك حاجة إلى حظر التجول الليلي من أجل صحة جيدة.

حظر تجول ليلي لمدة 7 ساعات من 14 إلى 21 ساعة\* إلزامي. من أجل صحة جيدة ، تقليل استهلاك الطاقة ، تقليل التلوث ، حماية الحياة البرية. الحد من الجريمة ، وخفض التكلفة على الحكومة ، وتشجيع التكاثر.

\* (6-22 ساعات ، 24 ساعة وثنية)

لأحد يعمل (كل شيء مغلق) باستثناء الحد الأدنى الشخصي في حالات الطوارئ. لا يتم استخدام الطاقة إلا في حالات الطوارئ أو التدفئة! يُسمح بإيقاف تشغيل محطة إذاعية أخبار عامة واحدة لجميع وسائل الترفيه الأخرى! لا يوجد مصنع أو مكتب أو بائع تجزئة لتشغيل أو استخدام الطاقة! يمكن للمنازل استخدام التدفئة (فستان دافئ) التبريد (فستان خفيف) في الطقس القاسي.

حظر التجول الليلي إلزامي. من أجل رفاهية جسم الإنسان والموئل المحلي. Shire تفرض  
حظر تجول ليلي من خلال إعادة تأهيل A Shire السيدة R1. يذهب المعتدون المتكثرون  
إلى إعادة التأهيل الإقليمي السيدة R3.



حظر التجول ليلا إلى أنقذ كوكب الأرض!

**AS it is Written It Shall Be**

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law - Giver Manifest**