



## Tatsulok ng oras

Tagapangalaga ng Tagapag-alaga ng panandaliang Bagong Panahon pamamahala ng oras: **CG Time triangle** (CG Clock, CG Daily routine, Shire curfew sa gabi, Matulog) !



1 Nilikha ng Diyos ang oras upang sukatin ang simula at wakas!

## Tatsulok ng oras



**Pagsisimula ng araw: 0 oras Pagsikat ng araw**

**Ang Maagang Araw** ay mula 0 - 7 oras

7 oras ay **Mid Day**

**Ang Late Day** ay mula 7 - 14 na oras

14 na oras ay **Sunset**

**Ang gabi** ay mula 14 - 21 na oras

## CG Orasan

**Ang Custodian Guardian Clock (CG Clock)** para sa panandaliang (oras) na pamamahala sa oras, ay pinapalitan ang lahat ng iba pang orasan. Ang isang araw ay may 21 oras > 1 oras ay may 21 minuto > 1 minuto ay may 21 segundo > 1 segundo ay may 21 blinks > 1 blink

may 21 flashes > 1 flash ay may 21 clicks ! 1 araw ay may 21 oras; 441 minuto;

9,261 segundo; 194,481 kumurap; 4,084,101 flash; 85,7666,121 pag-click!

Gumamit ng 3 line display ang orasan at relo:

14 h 12 m 16 s **Linya 1:** ang 14<sup>ika</sup> oras, 12 minuto, 16 segundo.

207 dy 4 dw **Linya 2:** 207<sup>ika</sup> araw ng taon, 4<sup>ika</sup> araw sa isang linggo

**Y 1 M 8 W 2 D 4 Linya 3:** Taon 1 - Buwan 8 - Linggo 2 - Araw 4 o

Kalagitnaan ng linggo ng Linggo 2 sa buwan ng Jupiter ng Taon 1

Linggo ng pagpapangalan: **Araw**

Araw 1 Araw 2 Day 3 Midweek Day 5 Weekend Fun Day

1<sup>st</sup> Araw 2<sup>nd</sup> Araw 3<sup>rd</sup> Araw 4<sup>ika</sup> Araw 5<sup>ika</sup> Ika-6 na araw<sup>ika</sup> Ika-7 araw<sup>ika</sup> Araw

**Linggo\* Lunes\* Martes\* Miyerkules \* Huwebes biyernes\* Sabado\***

\*paganong kalendaryo

Ang stop watch ay magpapakita din ng blink, flash at click time ... **Ang CG**

Ang Klock ay ipinapakita sa pamamagitan ng orasan, relo at stop-watch. Tanungin ang iyong tagagawa ng relo para makakuha ka ng 1 (21 h orasan, relo, segundometro,..).

Ang mga oras ng O ay nakatakda bawat taon pagkatapos ng pinakamaikling gabi sa Sunrise.

Bawat 73 araw (5 xa taon) 0 oras ay nire-reset (daylight saving).

Ang daylight saving ay kailangan upang makabangon nang malapit sa pagsikat ng araw hangga't maaari. Ang pagbangon sa pagsikat ng araw ay natural at malusog.



### CG Pang-araw-araw na gawain Ang

isang 'Pang-araw-araw na gawain' ay mahalaga upang matugunan ang 'Obligasyon 2 (Protektahan ang katawan ng tao)' at maging handa na harapin ang mga paparating na hamon. Bumangon ka, uminom ng isang baso ng medyo malamig na sinala na tubig, pumunta sa banyo, mag-'Daily Fit (exercises)', sumamba sa 'Daily Prayer', maghugas ng mukha at kamay, mag-almusal, magbihis. Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon handa ka na para sa mga hamon. Magandang araw, nawa'y pagpalain ka ng Diyos . Ang pagpunta sa labas ay palaging magsuot ng angkop na proteksiyon na damit.

Kasama sa 'Pang-araw-araw na gawain' ang kalinisan at pagpapakain hindi lamang ng 'Ako' kundi lahat ng iba pang tao at nilalang na umaasa sa iyo. Maghugas ng kamay pagkatapos ng bawat pagbisita sa banyo at bago ang bawat pagpapakain. Hugasan ang mukha bago ang bawat pagpapakain. Magsipilyo at maghugas ng buong katawan bago matulog.



Kasama sa 'pang-araw-araw na gawain' ang pagiging mabuti at pagpaparusa sa Kasamaan. Ang pagiging mahusay ay nagsasangkot ng paggawa ng 'Random na mga gawa ng Kabaitan'. Maging mabait sa akin, sa mga tao sa paligid mo, sa komunidad, sa iba pang nilalang, sa tirahan... 1 Gustung-gusto ng Diyos ang Random na mga gawa ng Kabaitan. Parusahan ang Kasamaan tuwing gagamitin ang 'Law Giver Manifest' bilang gabay.

## Matatapos na ang 1000 taon ng 'Evil'!

### Magpakabait! Cage Evil!

Sikapang 'Maghanap, magkamit at mag-apply ng Kaalaman', 'Matuto at Magturo', ipasa ang 'Mga karanasan sa buhay'. Ang pag-aaral, Pagtuturo sa pagpasa Ang mga karanasan sa buhay ay mahalaga sa isang kapaki-pakinabang na 1 buhay na



nakalulugod sa Diyos. Nakakatulong ang mga aktibidad na ito sa 'pagkakasundo' sa lokal na tirahan at kaligtasan ng mga species. Ang paghahanap ng pagkakaroon at pagkakapit ng kaalaman ay nakakatulong sa pagsagot sa 1 mga tanong ng Diyos sa Araw ng Paghuhukom.

### Pang-araw-araw na fit (mga ehersisyo)

Ang pang-araw-araw na ehersisyo ay dapat na isang mabuting kalusugan, ay bahagi ng pang-araw-araw na gawain. Kumpleto sila tuwing umaga. Ang mga pang-araw-araw na ehersisyo ay tumaas: ang buong kagalingan, sirkulasyon ng dugo, aktibidad ng utak, panunaw ng pagkain, pagnanasa sa pagsasama, pagpapalakas ng kalamnan, pagpapahalaga sa sarili, pagpapasigla ng immune system. Ang 7 ehersisyo ay: Dibdib, Windmill, Door frame, Dumbbell, Kneeling, Hook, Swivel. Ang lahat ng 7 ehersisyo ay para sa He, She at paulit-ulit.

Magsimula sa 1 pag-uulit, dagdagan sa maximum na 21. Gamitin ang sentido komun kung gaano kabilis maabot ang maximum na pag-uulit. Ang pagpupursige sa araw-araw na pag-uulit ay kapaki-pakinabang. Ang pag-eehersisyo ng 21 ay umuulit ng 1 araw at ang hindi pag-eehersisyo sa susunod ay hindi kapaki-pakinabang. Pagkatapos ng mga pagsasanay, tumayo nang tuwid, huminga ng malalim at pagkatapos ay i-exhale sa maximum na gawin ito ng 3 beses. Magpatuloy sa iyong, Pang-araw-araw na gawain.

**Tandaan!** Ang hindi pag-eehersisyo ay tanda ng ganap na pagwawalang-bahala sa katawan, mababang pagpapahalaga sa sarili, katamaran,...

Pagsasanay **sa Dibdib 1:** Tumayo nang matataas ang mga braso na nakayuko nang pahalang sa sahig ang mga hinlalaking hinlalaki na nakadikit sa dibdib. Ibalik ang mga braso hangga't maaari (**huwag pumitik**). Pagkatapos ay ilipat ang mga armas sa orihinal na baluktot na posisyon. **Ulitin (21 max) !**

**Windmill Exercise 2:** Tumayo nang mataas, ang mga braso ay nakaunat patagilid sa sahig (**t hugis**). Ituon ang iyong paningin sa isang punto nang diretso.

Simulan ang pagliko sa clockwise (**kaliwa pakanan**). Nakatuon sa punto ng paningin hanggang sa pilitin ka ng lumiliko na katawan na mawala ito. Panatilihin ang muling pagtutok sa lalong madaling panahon. Patuloy na lumiko sa punto ng pagkahilo o 21 na pagliko alinman

dumating ang 1. Huminga ng malalim sa paglalakad ng ilang hakbang na pinatatag ang iyong sarili. **Tandaan!** Ang nagsisimula o gumaling mula sa karamdaman ay nagsisimula sa 1 turn na tumataas sa 21 turn max.

**Babala**, laging huminto kapag nagsisimula nang makaramdam ng pagkahilo.

**Frame ng pinto Pagsasanay 3:** Tumayo nang tuwid sa bukas na frame ng pinto na may mga paa sa lapad ng balakang ang mga siko ay nakayuko pataas sa tamang anggulo (**90°, hugis trident**).

Pindutin ang mga siko sa mga gilid ng frame ng pinto hanggang sa makaramdam ka ng tensyon sa pagitan ng mga talim ng balikat, hawakan (**bilang 10**), pakawalan ang tensyon. Pagkatapos ilabas ang tensiyon huminga sa pamamagitan ng ilong nang pantay-pantay na pinupuno ang mga baga hanggang sa max, hawakan (**bilang 3**), pagkatapos ay dahan-dahang huminga sa pamamagitan ng bibig hanggang sa max. **Walang uulit!**

**Dumbbell Exercise 4:** 1 dumbbell ang ginamit He (4 kg), She (2 kg). **Huwag gumamit ng 2 Dumbbells.** Tumayo nang tuwid na ang mga paa ay magkahiwalay ang mga siko sa lapad ng balakang sa iyong mga gilid na palad na nakaharap pasulong.

Kunin ang dumbbell gamit ang kaliwang kamay na nakayuko ang iyong siko hanggang ang

bisig ay nasa tamang anggulo (**90°**). Dahan-dahang pisilin ang biceps, itinaas ang dumbbell pataas patungo sa paghawak sa balikat (**bilang 3**), pagkatapos ay dahan-dahang ibaba ang dumbbell sa panimulang posisyon, **ulitin (1-7)**. Palitan sa kanang braso, **ulitin (1-7)**.



Pagsasanay **sa Pagluhod 5:** Lumuhod sa isang prayer mat na patayo ang katawan, ang mga kamay ay mahigpit na inilagay sa puwitan. Ihilig ang ulo pasulong hanggang sa dumampi ang baba sa dibdib.

Ngayon ay dahan-dahang ibalik ang ulo sa abot ng iyong makakaya, kasabay nito ay sumandal sa likod hangga't maaari na panatilihin matatag ang iyong mga kamay sa puwit. **Ulitin (21 max) !**

**Hook Exercise 6:** Sa isang prayer mat (**protektahan mula sa lamig**) humiga ng patag sa iyong likod, nakataas ang mga braso na nakaharap sa katawan. Ngayon dahan-dahang ihilig ang ulo

pasulong na nakataas na mga braso ang palad pababa laban sa katawan. Ngayon ay dahan-dahang ihilig ang ulo pasulong hanggang sa dumampi ang baba sa dibdib nang sabay-sabay iangat ang iyong mga binti, tuwid ang mga tuhod, patayo (90°) hawakan (bilang 3), pagkatapos ay dahan-dahang bumalik (ulo, binti) sa simula. **Ulitin (21 max) !**

**Swivel Exercise 7:** Sa isang prayer mat (protektahan mula sa lamig) humiga ng patag sa iyong likod, nakataas ang mga palad ng mga braso. Ngayon nakabaluktot na mga tuhod na takong na nakahawak sa but-tock. Pagpapanatiling matatag ang mga palad sa banig iikot ang mga tuhod sa kanan hanggang sa mahawakan nila ang banig. Pagkatapos ay paikutin ang mga tuhod sa kaliwa hawakan ang banig. **Ulitin ang pakanan at kaliwang swivel na binibilang ang bawat kaliwang swivel. Gawin ang 21!**

## 1 Naghihintay ang Diyos na marinig mula sa iyo!

**Araw-araw** na panalangin

Mahal na **1 Diyos**, Lumikha ng pinakamagandang Uniberso Tulungan Mo

akong maging malinis, mahabagin at mapagpakumbaba Gamit ang **7**

Scrolls bilang gabay: Poprotektahan ko

ang iyong mga nilikha at Parusahan ang Kasamaan.

Manindigan para sa hindi patas na sinalakay, disadvantaged, mahina at nangangailangan Pakainin ang nagugutom, tirahan ang mga walang tirahan at aliw na may sakit Ipahayag:

1 Diyos, 1 Pananampalataya, 1 Simbahan, Uniberso Tagapangalaga ng Tagapag-alaga Salamat sa araw na ito Ang Iyong

pinakamapagpakumbaba na tapat na tagapag-alaga (1 st name)

Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa Kabutihan ng Sangkatauhan Ang

panalanging ito ay ginagamit araw-araw na bahagi ng pang-araw-araw na gawain, nag-iisa o sa isang grupo sa anumang lugar na gusto mo. Binibigkas sa bawat CG Gathering.



Ang pang-araw-araw na pagkain ay

dapat magkaroon ng pang-araw-araw, ay maiinom na tubig. Ang tubig ay malamig, sinala, uminom ng isang baso (0.2 l) 7 beses (umaga, almusal, meryenda sa maagang araw, tanghalian, meryenda sa gabi, hapunan, gabi). Isang kabuuan ng 1.4 l.

Ang 7 baso ng tubig ay maaaring dagdagan ng iba pang inuming nakabatay sa tubig: Ground coffee, cocoa powder, tsaa (itim, berde, herbal). Inihahain ang mga ito nang mainit o malamig. Ang mga katas ng gulay ay mabuti.

Walang Fruit juice, walang limonada! Ang pinakamalaking **Hindi ng Diet ay ang Fructose !**

Bawat araw ng linggo ay may tema: Araw 1: Mga

Gulay; Araw 2: Manok; Araw 3: Mammal; Midweek: Reptile; Araw 5: Seafood;

Weekend: Nuts, Seeds; Masayang Araw: Mga Insekto.



Feed 5 beses sa isang araw: 'Almusal, Maagang meryenda, Tanghalian, Late na meryenda, Hapunan'.

Umaga, Kasama sa Almusal, Tinapay, Honey, Herbs, Spices, itlog, sibuyas,..

Kasama sa maagang meryenda, Tinapay, Margarin, Herbs, Spices, gadgad na keso, sibuyas,..

Kasama sa tanghalian, Salad,...

Kasama sa Late Snack ang, Prutas at o Nuts at o berries.

Kasama sa hapunan, Mga Gulay, Tema ng Araw,...



7 Mga pagkaing dapat kainin araw-araw: Fungi (kabute), butil (barley lentil, mais, oats, millet, quinoa, kanin, rye, sorghum, trigo), mainit na sili, sibuyas (kayumanggi, chives, bawang, berde, leek, pula, tagsibol), Parsley, Sweet Capsicum, Mga Gulay (asparagus, beans, broccoli, carrots, cauliflower, sprouts,..). Tangkilikin ang malusog na pagkain! Bago dumating ang pagkain Salamat!

## 1 Naghihintay ang Diyos na marinig mula sa iyo!

**Salamat** panalangin Mahal na 1

**Diyos**, Lumikha ng pinakamagandang Sansinukob Salamat sa pagbibigay mo sa akin ng pang-araw-araw na inumin at pagkain Buhay ayon sa iyong pinakahuling mensahe Sinisikap kong

maging karapat-dapat sa pagpapakain araw-araw Nawa'y maligtas ako sa paghihirap ng uhaw at namamanhid na pananakit ng gutom Iyong pinakamapagpakumbaba na tapat custodian-guardian (1 st name)

Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa Kabutihan ng Sangkatauhan

Gamitin ang panalanging ito bago ang bawat feed!



**Iwasan** ang hindi malusog na pagkain: Alkohol, artipisyal na pampatamis, fructose (glucose, asukal), Genetic modified food (GM), manu-factured na pagkain.. Mamantika, maalat, matamis na fast food. Carbonated na inumin na naglalaman ng: Alkohol, caffeine, kola, sodium, sweetener!



Mga Detalye ng **Daily**

**Planner** Order of

Pages, mga tagubilin: Araw-araw: **Routine, Prayer, Fit.** Mga Contact: **Emergency, Mga Address.**

Mga Panalangin: **Plano, Planner, Time Planner\*** page ay nahahati sa 2

column: 'Plan' / 'Analyze'

\* Lingguhang Planner: 52 mga pahina lamang. Pang-araw-araw na Planner: 365 na pahina lamang.

Appendix ng Mga Pahina, mga tagubilin:

Oras: CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, Fun Day themes *Passover-Planner*: 1 page lang. Quattro Planner: 1 page lang 7 Scrolls (*Pangkalahatang-ideya*), [Map](#), [Measures Plus!](#) [Walang laman ang mga pahina upang isulat ang 'Mga Ideya'](#).

Pagsusuri

sa Araw ng Kasayahan sa **Paggamit** ang iyong mga aksyon laban sa kasalukuyang plano at ilagay ang iyong mga plano para sa darating na 6 na araw (**mga araw 1-6**).

Kapag ginagamit ang iyong Planner sa trabaho o pag-aaral, huwag hayaang kontrolin ka ng 'Oras'!  
Ang oras ay hindi dapat gamitin para madaliin ang mga tao. [Ang katawan ng tao ay hindi idinisenyo para sa pagmamadali.](#)

Huwag hayaang makalimutan o mawala ang mga Ideya. Araw-araw maraming ideya ang naiisip at mabilis na nakalimutan o nawala. Ang dahilan ay ang mga ito kung saan hindi inihahatid, naitala o isinulat. [Ang pinakamahusay ay nawala!](#)

Ang memorya ay hindi mapagkakatiwalaan pagdating sa pagpapanatili at pag-aalaga ng mga bagong ideya. Magdala ng notebook (**planner**) o recorder at kapag may nabuong ideya, ingatan ito! Lingguhang i-file ang iyong mga ideya!

## 1 Naghihintay ang Diyos na marinig mula sa iyo!

Panalangin ng Planner Mahal na 1

**Diyos**, Tagapaglikha ng pinakamagandang Uniberso Tulungan akong magplano ng aking pang-araw-araw na gawain Susuriin ko at susuriin ang aking plano Hikayatin ko ang iba na gumamit ng Planner Salamat, para sa aking Planner Sinisikap kong gamitin ito para sa maikli at pangmatagalang pagpapalano Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa ikabubuti ng sangkatauhan Ang panalangin ito ay ginagamit sa umaga na bahagi ng 'Pang-araw-araw na Gawain'!



Ang Sleep

Rest ay kailangan para sa kaligtasan at mabuting kalusugan. Ang pangunahing pahinga ay 'Sleep'. Tinatapos nito ang isang Pang-araw-araw na gawain. 1/3 ng araw-araw ay ginugugol sa paghiga, ang bahagi nito ay natutulog. Upang mabuhay ang isang katawan ng tao ay nangangailangan ng Tulog! 7 oras dapat gawin.

[Ang kakulangan sa tulog ay humahantong sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng isang napakasakit na pagbibiyaha sa pamamagitan ng depresyon at pagsabog ng pagkabalih.](#)

Upang makakuha ng matahimik na revitalizing sleep ang isang kwarto ay kasing dilim hangga't maaari. Ang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay kinakailangan. [Ginagawa ito ng night curfew](#)

maaari. Ipinatupad ng **'Shire'** ang 'Night curfew'.

May mga kinakailangan bago humiga para matulog. 1 oras na dapat ang lumipas mula noong pagpapakain at paglilinis. Magsipilyo at maghugas ng buong katawan bago matulog. Sambahin ang 'Sleep Prayer'.

## 1 Naghihintay ang Diyos na marinig mula sa iyo!

### Matulog Panalangin

Mahal **1 Diyos**, Lumikha ng pinakamagandang Sansinukob Protektahan mo ako kapag ako ay pinaka-mahina. Protektahan mo ako

mula sa nakakaligalig Masasamang kaisipan Hayaan mo akong magkaroon ng pahinga, nakapagpapagaling na nagpapasigla sa pagtulog Huwag hayaang magambala ang pag-aalala sa aking mga panaginip at pagtulog Hayaan mo lamang akong maalala ang matamis. pangarap Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa

Kabutihan ng Sangkatauhan Ang panalangin ito ay ginagamit bago matulog!



Magkaroon ng inuming baso (**walang plastik**) na puno ng 0.2 l ng sinala na tubig (**walang idinagdag**) sa bawat bedside table. Gabi-gabi bago matulog maglagay ng baso sa bedside table. **Tandaan!** Uminom sa gabi tuwing pagkatapos mong bumisita sa isang palikuran at kapag may tuyong lalamunan, uminom ng pahinga kapag bumangon sa umaga.

Magkaroon ng 1 Gold tone glass bowl (**1 para lang sa doubles**) na naglalaman ng herbal con-coction (**aroma therapy**) sa side table sa gilid ng bintana!

Normal na magkaroon ng 2 tulog na may pahinga sa pagitan. Kung bumangon ka (**para pumunta sa palikuran..**), sa pagbabalik umupo sa gilid ng kama, uminom ng tubig. Gawin ang mga sumusunod na pagsasanay (**Lahat ng ehersisyo ay ginagawa habang nakaupo sa gilid ng kama na magkahiwalay ang mga tuhod**). Sa bawat oras na bumangon ka, gumawa ng iba't ibang ehersisyo.

**1st Exercise:** Ilagay ang mga palad\* ng iyong mga kamay sa labas ng iyong mga tuhod. Pindutin ang mga kamay papasok at tuhod palabas, hawakan ng 7 segundo (**nakakaramdam ka ng tensyon sa mga braso, binti, balikat**). Mag-relax, huminga, hindi umuulit, humigop ng tubig, humiga, matulog nang maayos.

\*variation gumamit ng kamao. **2nd Exercise:** Ilagay ang mga kamao\* sa loob ng iyong mga tuhod. Pindutin ang mga kamao palabas at mga tuhod sa loob, hawakan ng 7 segundo (**Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, binti, tiyan**). Mag-relax, huminga, hindi umuulit, humigop ng tubig, humiga, matulog nang maayos. \*variation gumamit ng flat palms.

**Ika-3 Pagsasanay:** Ibaluktot ang mga braso (90%) sa antas ng dibdib, paikutin ang kaliwang kamay pataas na baluktot na mga daliri, iliko ang kanang kamay pababa na baluktot na mga daliri. I-interlock ang mga daliri nang mahigpit. Ngayon hilahin ang mga kamay sa tapat na direksyon, humawak ng 7 segundo (Nararamdaman mo ang pag-igting sa mga daliri, braso, dibdib). Mag-relax, huminga, hindi umuulit, humigop ng tubig, humiga,

matulog nang maayos. **Ika-4 na Ehersisyo:** Ibaluktot ang mga braso (90%) sa antas ng dibdib, iliko ang kaliwang kamay pataas, gawing kamao ang kanang kamay. Ilagay ang kamao sa kamay at pindutin ang pababa sa parehong oras pindutin ang bukas na kamay pataas, hawakan ng 7 segundo. Baliktarin, humawak ng 7 segundo (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga kamay, braso, leeg, dibdib). Magpahinga, huminga at humigop ng tubig, humiga, matulog nang maayos. Walang umuulit.

Ang mga taong may tensyon sa likod ay nagdaragdag ng ehersisyo na ito sa bawat ehersisyo: Ilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ang ulo pabalik yumuko pabalik at yumuko pasulong nang hindi nawawala ang pakikipag-ugnayan sa mga tuhod (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, likod, tiyan). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos.

**Tandaan!** Mga taong madalas umupo sa araw. Dapat gawin ang isa sa mga ehersisyo sa gabi sa pag-ikot tuwing 2 oras.

**Sa umaga pagkatapos ng 7 oras ng pagtulog:** Bumangon,

uminom ng isang baso ng sinala na tubig, pumunta sa banyo, mag-'Daily Fit (exercises)', sumamba sa 'Daily prayer', maghugas ng mukha, kamay, mag-almusal, magbihis.

Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon handa ka na para sa mga karanasan sa buhay. Kapag lumalabas ay magsuot ng damit na pang-proteksyon at proteksyon sa ulo, mata at paa.

Ang pagpigil sa pagtulog ay pagpapahirap! Ang pagpapahirap bilang kasangkapan sa interogasyon ay hindi katanggap-tanggap. Pananagutan ang mga tortyur: **MS R7**

Custodian Guardian Gumamit ng: CG NAs (New Age standard) BS-1 (bedding standard)! Demand ng kawalan ng panlabas na ingay sa gabi (night curfew)!

Night curfew Ang katawan

ng tao ay hindi idinisenyo upang maging panggabi. Maling ginamit ng mga tao ang kanilang kapangyarihan sa utak upang lumikha ng isang nocturnal lifestyle. Ang pamumuhay na ito ay hindi kapaki-pakinabang sa mabuting kalusugan. Kailangan ang night curfew para sa mabuting kalusugan.

Ang 7 oras na night curfew mula 14-21 oras\* ay sapilitan. Para sa mabuting kalusugan, pagbawas sa pagkonsumo ng enerhiya, pagbawas sa polusyon, proteksyon ng wildlife. Pagbawas sa krimen, pagbabawas ng gastos sa gobyerno, paghihiyayag ng pagdami.

(22- 6 na oras, 24 na oras na paganong orasan)

Walang gumagana (lahat ay sarado) maliban sa minimum na emergency sa bawat isa. Walang enerhiyang ginagamit maliban sa emergency o pag-init! 1 pampublikong istasyon ng radyo ng balita ang pinapayagan lahat ng iba pang entertainment ay naka-off! Walang pagmamanupaktura, opisina, o retailer ang magpapatakbo o gumamit ng enerhiya! Maaaring gamitin ng mga tahanan



pag-init (magsuot ng mainit-init), paglamig (magaan ang damit) sa matinding panahon.

Ang night curfew ay sapilitan. Para sa kagalingan ng katawan ng tao at lokal na tirahan.

Ipinapatupad ng A Shire ang night curfew sa pamamagitan ng Shire Rehabilitation

**MS R1.** Ang mga umuulit na nagkasala ay pumunta sa Provincial Rehabilitation **MS R3.**



Night curfew para iligtas ang planetang Earth!

**AS it is WRITTEN It Shall BE**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**