



Lub sij hawm daim duab peb sab

Tus Saib Xyuas Tus Saib Xyuas luv luv Lub Hnub Nyoog Tshiab
Kev tswj lub sijhawm: **CG Lub Sijhawm daim duab peb sab**
(CG moos, CG niaj hnub niaj hnub, Shire
hmo ntuj, pw tsaug zog) !



1 Vajtsv tsim lub sijhawm los ntsuas qhov pib thiab qhov kawg!

Lub sij hawm daim duab peb sab



Hnub pib: O teev **Sunrise**

Hnub Nyoog Kawg yog los ntawm 0 - 7 teev

7 teev yog **nruab nrab hnub**

Hnub kawg yog los ntawm 7-14 teev

14 teev yog **hnub poob**

Hmo ntuj yog los ntawm 14 - 21 teev

CG moos

Custodian Guardian Clock (CG Clock) rau lub sijhawm luv (teev) kev tswj xyuas lub sijhawm, hloov tag nrho lwm lub moos. Ib hnub muaj 21 teev > 1 teev muaj 21 feeb > 1 feeb muaj 21 vib nas this > 1 vib nas this muaj 21 blinks > 1 ntsais muaj 21 flashes > 1 flash muaj 21 clicks! 1 hnub muaj 21 teev; 441 feeb; 9,261s; 194,481 blinks; 4,084,101 flash; 85,766,121 xav!

Lub moos thiab saib siv 3 kab zaub:

14 h 12 m 16 s **Kab 1:** the 14th teev, 12 feeb, 16 feeb.

207 dy 4 dw **Kab 2:** 207th hnub ntawm lub xyoo, 4th hnub ntawm lub lim tiam

Y 1 M 8 W 2 D 4 Kab 3: Xyoo 1 - Hlis 8 -Lub Lintiam 2 - Hnub 4 lossis

Ib nrab lub lis piam ntawm Lub Ob Hlis 2 hauv Jupiter lub hli ntawm Xyoo 1

Lub lis piam lub npe: **Hnub**

Hnub 1 Hnub 2 Hnub 3 Nruab Nrab Hnub 5 Lub lis piam lom zem Hnub

1st Hnub 2nd Hnub 3rd Hnub 4th Hnub 5th Hnub 6th Hnub 7th Hnub

Sunday* Monday* Tuesday* Wednesday

*** Thursday* Friday***

Hnub Saturday*

**pagan daim ntawv qhia hnub*

Lub moos nres tseem yuav tso saib ntsais, nyem thiab nyem lub sijhawm... Lub CG Klock yog tso tawm los ntawm moos, saib thiab nres-saib. Nug koj tus kws saib xyuas kom tau koj 1 (21 teev, saib, stopwatch, ..).

O teev tau teem tseg txhua xyoo tom qab hmo ntuj luv tshaj plaws ntawm Sunrise.

Txhua 73 hnuv (5 xa xyoo) 0 teev rov pib dua (hnuv txuag).

Kev txuag hluav taws xob nruab hnuv yog xav tau kom sawv ze rau lub hnuv tuaj raws li qhov ua tau. Kev sawv ntawm hnuv sawv yog ntuj thiab noj qab nyob zoo.



CG Kev Ua Haujlwm Txhua Hnuv

Ib 'Txo' Haujlwm Txhua Hnuv' yog qhov tseem ceeb kom ua tau raws li 'Lub luag haujlwm 2 (tiv thaiv tib neeg lub cev)' thiab npaj txhij los ntsib cov kev cov nyom tom ntej. Sawv, haus ib khob dej txias txias, mus tso quav tso, ua 'Txhua Hnuv Ua Haujlwm (kev qoj ib ce)', pe hawm 'Kev Thov Vajtsww Txhua Hnuv', ntxuav ntsej muag thiab tes, noj tshais, hnav khaub ncaws. Xyuas koj 'Planner'. Tam sim no koj npaj txhij rau kev sib tw. Nyob zoo hnuv, thov kom **1 Vajtsww** foom koob hmoov rau koj. Mus sab nraum ib txwm hnav khaub ncaws tiv thaiv tsim nyog.

Ib qho 'txoj kev niaj hnuv' suav nrog kev huv thiab noj tsis yog ntawm 'Kuv' tab sis tag nrho lwm tus neeg thiab tsiaj nyob ntawm koj. Ntxuav tes tom qab txhua qhov chaw tso quav tso quav thiab ua ntej txhua qhov pub. Ntxuav lub ntsej muag ua ntej txhua qhov pub. Txhuam hniav thiab ntxuav tag nrho lub cev ua ntej yuav mus pw.



Ib qho 'txoj kev niaj hnuv' suav nrog kev ua zoo thiab rau txim phem. Ua zoo nyob rau hauv-volves ua **'Random ua siab zoo'**. Ua siab zoo rau kuv, rau cov neeg nyob ib puag ncig koj, zej zog, lwm yam tsiaj, chaw nyob... **1 Vajtsww** hluab Random ua siab zoo. Punish Evil txhua zaus siv **'Law Giver Manifest'** ua lus qhia.

1000 xyoo ntawm 'Evil' tab tom los txog!

Ua Zoo! Cage siab phem!

Ua siab ntev rau 'Nrhiav, nce thiab siv Kev Paub', 'Kawm thiab Qhia', dhau mus rau 'Kev Paub Txog Lub Neej'. Kev Kawm, Qhia-kev hla dhau txoj kev ua neej yog qhov tseem ceeb rau kev muaj txiaj ntsig **1 Vajtsww** txaus siab rau lub



neej. Cov dej num no pab 'kev sib haum xeeb' nrog rau thaj chaw hauv zos thiab kev ciaj sia ntawm hom. Nrhiav kom tau txais thiab siv kev paub pab nrog teb **1 Vajtsww** cov lus nug rau Hnuv Txiaj Txim.

Txhua hnuv Fit (kev tawm dag zog)

Kev tawm dag zog txhua hnuv yuav tsum muaj kev noj qab haus huv zoo, yog ib feem ntawm txoj haujlwm niaj hnuv. Lawv ua tiav txhua tag kis. Kev tawm dag zog txhua hnuv: kev noj qab haus huv txhua hnuv, ntshav ncig, lub hlwb ua haujlwm, kev zom zaub mov, kev sib koom ua ke, cov leeg ton-ing, kev hwm tus kheej, txhawb kev tiv thaiv kab mob. 7 ce yog: Chest, Windmill, Qhov rooj ncej, Dumbbell, hauv caug, Hook, Swivel. Tag nrho 7 kev tawm dag zog yog rau Nws, Nws thiab rov ua dua.

Pib nrog 1 rov ua dua, nce mus rau qhov siab tshaj plaws ntawm 21. Siv cov kev nkag siab zoo ntawm qhov ceev npaum li cas kom ncav cuag qhov siab tshaj plaws. Kev ua siab ntev nrog kev rov ua dua txhua hnuv yog qhov txiaj ntsig zoo. Kev tawm dag zog 21 rov ua dua 1 hnuv thiab tsis tawm dag zog tom ntej tsis zoo. Tom qab ua tiav cov kev tawm dag zog sawv ntsug, ua pa tob tob ces ex-hale mus rau qhov siab tshaj plaws ua qhov no 3 zaug. Txuas ntiv nrog koj, niaj hnuv niaj hnuv.

Nco tseg! Kev tsis tawm dag zog yog qhov qhia txog kev tsis quav ntsej tag nrho rau lub cev, qis tus kheej es-teem, tub nkeeg, ...

Chest Exercise 1: Sawv siab txhais caj npab khoov kab rov tav rau hauv pem teb ntiv tes xoo kov lub hauv siab. Tshem caj npab rov qab kom deb li deb tau (tsis txhob snap). Ces txav caj npab mus rau qhov qub bent txoj hauj lwm. Rov ua dua (21 max) !

Windmill Exercise 2: Sawv siab, caj npab outstretched sideways kab rov tav rau hauv pem teb (t duab). Tsom ntsoov rau koj lub zeem muag ntawm ib qho taw qhia ncaj nraim tom ntej.

Pib tig clockwise (sab laug mus rau sab xis). Tsom ntsoov rau lub zeem muag taw tes kom txog thaum lub cev tig yuam kom koj poob nws. Ua kom tig rov qab kom sai li sai tau. Ua kom tig mus rau qhov kiv taub hau lossis 21 tig qhov twg

st mus 1 . Ua pa tob tob taug kev ob peb kauj ruam ruaj khov koj tus kheej. **Nco tseg!**

Pib los yog rov zoo los ntawm kev mob pib nrog 1 tig nce mus rau 21 lem max. **Ceeb toom**, ib txwm nres thaum pib kiv taub hau.

Qhov Rooj thav duab 3: Sawv ntsug hauv lub qhov rooj qhib nrog taw hip dav sib nrug lub luj tshib khoov upwards ntawm lub kaum sab xis (90 °, trident duab).

Nias lub luj tshib tawm tsam ob sab ntawm lub qhov rooj kom txog thaum koj hnov qhov nro ntawm lub xub pwg hniav, tuav (suav 10), tso qhov nro. Tom qab tso qhov nro ntawm lub qhov ntsug sib npaug ntawm lub ntsus kom max, tuav (suav 3), ces maj mam exhale los ntawm lub qhov ncauj mus rau max.

Tsis rov ua dua!

Dumbbell Exercise 4: 1 dumbbell yog siv Nws (4 kg), Nws (2 kg). Tsis txhob siv 2

Dumbbells. Sawv ntsug nrog taw hip dav sib nrug ntawm lub luj tshib rau koj ob sab xib teg tig mus rau pem hauv ntej.

Nqa dumbbell nrog sab laug tes khoov koj lub luj tshib kom txog thaum lub puab

tisaig nyob ntawm sab xis (90 °). Maj mam nyem biceps, nqa dumbbell ntawm lub xub pwg tuav (suav 3), ces maj mam txo dumbbell mus rau qhov chaw pib, **rov ua dua** (1-7). Hloov mus rau sab caj npab, **rov ua dua** (1-7).



Kneeling Exercise 5: Lub hauv caug ntawm lub cev thov Vajtsv lub cev erect, ob txhais tes khov kho rau pob tw. Incline taub hau rau pem hauv ntej kom txog thaum lub puab tsaig kov lub hauv siab. Tam sim no maj mam tig taub hau rov qab kom deb li deb li nws yuav mus, tib lub sij hawm tig rov qab kom deb li deb tau ua kom koj txhais tes khov kho ntawm lub pob tw. Rov ua dua (21 max) !

Hook Exercise 6: Nyob rau ntawm daim lev thov Vajtsv (tiv thaiv qhov txias) pw ncaj nraim rau ntawm koj sab nraub qaum, nqa ob txhais caj npab los tiv thaiv lub cev. Tam sim no maj mam inclined taub hau

pem hauv ntej ncuab ob txhais tes xib teg down tiv thaiv lub cev. Tam sim no maj mam tig lub taub hau mus rau pem hauv ntej kom txog thaum lub puab tsaig kov lub hauv siab tib lub sij hawm nqa koj ob txhais ceg, lub hauv caug ncaj, ntsug (90 °) tuav (suav 3), ces maj mam rov qab (lub taub hau, ob txhais ceg) pib. Rov ua dua (21 max) !

Swivel Exercise 7: Ntawm ib daim pam thov Vajtsv (tiv thaiv khaub thuas) pw ncaj nraim ntawm koj sab nraub qaum, nqa ob txhais tes mus rau hauv qab. Tam sim no khoov lub hauv caug heels kov tab-tock. Ua kom cov xib teg ruaj khov ntawm daim lev tig lub hauv caug mus rau sab xis kom txog thaum lawv kov lev. Tom qab ntawd tig lub hauv caug mus rau sab laug kov lub lev. Rov ua txoj cai thiab sab laug suav txhua lub voj voog sab laug. ua 21!

1Vajtsv tos ntsoov koj!

Kev thov Vajtsv txhua

hnuv Nyob zoo **1 Vajtsv**, tus tsim lub ntiaj teb zoo nkauj tshaj plaws Pab kuv kom huv si, muaj siab hluab thiab txo hwj chim Siv 7 Scrolls raws li kev taw qhia: Kuv yuav tiv thaiv koj cov tsim thiab rau txim phem.

Sawv ntsug rau cov neeg raug tsim txom, tsis ncaj ncees, tsis muaj zog, tsis muaj zog thiab xav tau kev pab pub rau cov neeg tshaib plab, tsis muaj tsev nyob thiab nplij cov neeg muaj mob Proclaim: 1 Vajtsv, 1 Kev Ntseeg, 1 Lub Koom Txoos, Tus Saib Xyuas Neeg Saib Xyuas ntug Ntiaj Teb Ua tsaug rau hnuv no Koj tus saib xyuas tus neeg saib xyuas uas siab mos siab muag tshaj plaws (1st npe) Rau lub hwjchim ci ntsa iab ntawm **1 Vajtsv** thiab qhov zoo ntawm tib neeg



txoj kev thov Vajtsv no yog siv txhua hnuv ntawm kev ua txhua hnuv, ib leeg lossis hauv ib pab pawg hauv txhua qhov chaw uas koj nyiam. Rov hais dua ntawm txhua qhov kev sib sau CG.



Kev noj haus txhua hnuv txhua hnuv

yuav tsum muaj, yog dej haus. Dej txias, lim, haus ib khob (0.2 l) 7 lub sij hawm (tham sawv ntov, puas tshais, noj su tham ntov, noj su, noj su lig, noj hmo, hmo ntuj). Tag nrho 1.4 l.



Cov 7 khob dej tuaj yeem ntiv nrog lwm cov dej qab zib: av kas fes, cocoa hmoov, tshuaj yej (dub, ntsuab, tshuaj ntsuab). Cov no tau txais kev pabcuam kub lossis txias. Cov kua txiv hmab txiv ntoo yog qhov zoo.



Tsis muaj txiv hmab txiv ntoo, tsis muaj txiv qaob! Kev noj haus 'loj tshaj Tsis yog Fructose !

Txhua lub lim tiam ib hnuv muaj lub ntsiab lus:

Hnuv 1: Zaub; Hnuv 2: Nqaij qaib; Hnuv 3: Niam Mab Liab; Midweek: Cov tsiaj

reptile; Hnuv 5: Hiav Txwv; Hnuv so: txiv ntseej, noob; Hnuv lom zem: Kab.

Pub 5 zaug hauv ib hnuv: 'Poj tshais, khoom noj txom ncauj thaum ntxov, puas su, noj su lig, noj hmo'.

Sawv ntxov, puas tshais muaj xws li, khob cij, zib ntab, tshuaj ntsuab, txuj lom, qe, dos, ..

Cov khoom noj txom ncauj thaum ntxov muaj xws li, qhob cij, margarine, tshuaj ntsuab, txuj lom, grated cheese, dos, ..

Noj su muaj, Salad, ...

Cov khoom noj txom ncauj lig suav nrog, Txiv Hmab Txiv Ntoov thiab los yog Txiv Ntoov thiab los yog berries.

Noj hmo suav nrog, Zaub, Hnuv ntsiab lus, ...



7 Cov zaub mov uas yuav tsum tau noj txhua hnuv: fungi (nceb), nplej (barley lentil, pob kws, oats, millet, quinoa, mov, rye, sorghum, nplej), kub chillies, dos (xim av, chives, qej, ntsuab, leek, liab, caij nplooj ntoos hlav), Parsley, Sweet Capsicum, Zaub (asparagus, taum, broccoli, carrots, cauliflower, sprouts, ..). Txaus siab rau noj qab nyob zoo! Ua ntej noj mov ua tsaug!

1Vajtswv tos ntsoov koj!

Ua Vajtswv tsaug 1 Vajtswv, tus tsim

lub ntiajteb uas zoo nkauj tshaj plaws Ua tsaug uas koj muab dej haus thiab zaub mov rau kuv noj txhua hnuv los ntawm koj cov lus kawg kuv yuav ua kom tsim nyog tau zaub mov noj txhua hnuv Thov kom kuv dim txoj kev nqhis dej & kev tshaib kev nqhis kev tshaib kev nqhis Koj lub siab ncaj tshaj plaws tus neeg saib xyuas-tus neeg saib xyuas (1st lub npe)



Rau lub hwjchim ci ntsa iab ntawm 1 Vajtswv thiab qhov zoo ntawm tib neeg

siv cov lus thov no ua ntej txhua qhov pub!



Tsis txhob noj zaub mov tsis zoo: Cawv, khoom qab zib, fructose (glucose, qab zib), Genetic modified food (GM), manu-factured food.. Greasy, salty, sweet food fast food. Carbonated dej haus muaj: Cawv, caffeine, kola, sodium, sweetener!



Daim Ntawv Qhia Txhua

Hnuv Cov Lus Qhia

Tshwj Xeeb ntawm nplooj ntawv, cov lus qhia: Txhua Hnuv: Kev Ua Si, Kev Thov, Haum. Hu rau:

Emergency, Chaw Nyob. Kev Thov Vajtswv: Planner, Planner, Time Planner *

nplooj ntawv muab faib ua 2 kab: 'Plan' / 'Tshaj'

* Kev Npaj Txhua Lub Limtiam: 52 nplooj ntawv nkaus xwb. Kev Npaj Txhua Hnuv: 365 nplooj ntawv nkaus xwb.

Cov ntawv txuas ntxiv ntawm nplooj ntawv, cov lus qhia:

Sijhawm: CG Clock, Shire Hmo Ntuj Curfew, CG Calendar, Kev Lom Zem Hnub Caij *Hla-Planner*: 1 nplooj ntawv nkaus xwb. Quattro Planner: 1 nplooj ntawv tsuas yog 7 Scrolls (Cov Txheej Txheem),

Daim Ntawv Qhia, Ntsuas Ntxiv! Cov nplooj ntawv khoob los

sau 'Ideas'.

Siv Hnub

Ua Kev Lom Zem txheeb xyuas koj cov kev ua txhaum cai tam sim no thiab nkag mus rau koj cov phiaj xwm rau 6 hnub tom ntej (**hnub 1-6**).

Thaum siv koj tus Planner tom haujlwm lossis kawm tsis txhob cia 'Lub Sijhawm' tswj koj!

Lub sijhawm tsis yog siv los ua kom neeg nrawm. Tib neeg lub cev tsis yog tsim los kom nrawm.

Tsis txhob cia lub tswv yim tsis nco qab lossis ploj. Txhua txhua hnub muaj ntau lub tswv yim xav tawm thiab sai sai tsis nco qab lossis ploj. Yog vim li cas yog lawv qhov twg tsis pre-served, kaw los yog sau cia. Qhov zoo tshaj plaws yog poob!

Lub cim xeeb tsis muaj kev ntseeg siab thaum nws los khaws cia thiab txhawb nqa cov tswv yim tshiab.

Nqa ib phau ntawv (**planner**) lossis recorder nrog koj thiab thaum lub tswv yim tsim, khaws cia! Txhua lub lim tiam ua koj cov tswv yim!

1 Vajtswv tos ntsoov koj!

Planner thov Vajtswv Nyob zoo

1 Vajtswv, tus tsim lub ntiaj teb zoo nkauj tshaj plaws Pab kuv npaj kuv lub neej txhua hnub Kuv yuav tshuaj xyuas thiab tshuaj xyuas kuv txoj kev npaj Kuv yuav txhawb kom lwm tus siv lub Planner Ua tsaug, rau kuv tus Planner Kuv sim siv nws rau kev npaj luv luv thiab ntev. Rau lub hwjchim ci ntsa iab ntawm **1 Vajtswv** thiab qhov zoo ntawm tib neeg txoj kev thov Vajtswv no yog siv thaum sawv ntxov ib feem ntawm



'Txhua Hnub'!



Kev pw

tsaug zog yog xav tau kom muaj sia nyob thiab noj qab nyob zoo. Lub ntsiab so yog 'Pw tsaug zog'. Nws xaus ib txoj haujlwm niaj hnub. 1/3 ntawm txhua hnub yog siv dag zog, ib feem ntawm qhov no en-tails tsaug zog. Yuav kom ciaj sia tib neeg lub cev xav tau pw tsaug zog! 7 teev yuav tsum ua.

Tsis muaj kev pw tsaug zog ua rau tuag tab sis tsuas yog tom qab kev mob hnyav dhau los ntawm kev nyuaj siab thiab kev tawm tsam ntawm kev vwm.

Kom tau txais kev kho kom rov zoo dua pw tsaug zog chav pw yog qhov tsaus ntuj li sai tau. Ib qho absence ntawm lub suab nrov sab hauv thiab sab nraud yog qhov yuav tsum tau ua. Hmo ntuj curfew ua qhov no

ua tau. **'Shire'** siv 'Hmo ntuj curfew'.

Muaj qhov yuav tsum tau ua ua ntej pw tsaug zog. 1 teev yuav tsum tau

dhau los txij thaum pub thiab ntxuav. Txhuam hniav thiab ntxuav tag nrho lub cev ua ntej yuav mus pw. Kev pe hawm 'Pab Thov Vajtswv'.

1Vajtswv tos ntsoov koj!

Pw Tsaug Zog Thov

Vajtswv Nyob Zoo **1 Tus Tswv**, tus tsim lub ntiaj teb zoo nkauj tshaj plaws Tiv thaiv kuv thaum kuv muaj zog

tshaj Tiv thaiv kuv kom tsis txhob ntxhov siab txog

kev xav phem Cia kuv tau so, kho kom zoo dua pw tsaug

zog Tsis txhob txhawj cuam tshuam kuv txoj kev npau

suav thiab tsaug zog Cia kuv tsuas nco qab lub qab

zib Npau suav Rau Lub Hwj Chim ntawm **1 Vajtswv** thiab zoo

ntawm tib neeg txoj kev thov Vajtswv no yog siv ua ntej mus pw!



Muaj khob haus dej (tsis muaj yas) ntim nrog 0.2 l ntawm cov dej lim (tsis muaj ntxiv) rau ntawm txhua lub rooj txaj. Txhua hmo ua ntej yuav mus pw, muab iav rau ntawm lub rooj txaj txaj. **Nco tseg!** Haus dej thaum hmo ntuj txhua zaus tom qab koj mus xyuas chav dej thiab thaum muaj caj pas qhuav, haus dej thaum sawv ntxov sawv ntxov.

Muaj 1 lub khob kub kub lub tais (**1 tsuas yog rau ob npaug**) uas muaj tshuaj ntsuab concoction (**aroma therapy**) ntawm lub qhov rais sab txaj txaj!

Nws yog ib txwm muaj 2 pw tsaug zog nrog kev so hauv nruab nrab. Yog tias koj sawv (mus rau hauv chav dej.), thaum rov qab zaum ntawm lub txaj ntug, haus ib co wa-ter. Ua cov kev tawm dag zog hauv qab no (Txhua qhov kev tawm dag zog ua tiav thaum zaum ntawm lub txaj ntug hauv caug lub xub pwg dav sib nrog). Txhua zaus koj sawv ua ib qho kev tawm dag zog sib txawv.

1st Exercise: Muab xib teg * ntawm koj txhais tes tawm tsam sab nraum koj lub hauv caug. Nias ob txhais tes rau sab hauv thiab lub hauv caug sab nraud, tuav 7 vib nas this (koj hnov qhov nruj ntawm caj npab, ceg, xub pwg). So kom txaus, ua tsis taus pa, tsis rov qab, haus dej, pw tsaug zog zoo. * variation siv nrig. Kauj Ruam

2 : Ua lub nrig * tso rau hauv koj lub hauv caug.

Nias lub nrig sab nraud thiab lub hauv caug sab hauv, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov nruj ntawm caj npab, ceg, plab). So kom txaus, ua pa, tsis rov ua dua, da dej, pw tsaug zog zoo. * variation siv pav ca.

Kauj Ruam 3 : Khoov caj npab (90%) ntawm lub hauv siab theem tig sab laug tes upwards khoov ntiv tes, tig sab tes xis downward bending ntiv tes. Interlock ntiv tes nruj. Tam sim no rub ob txhais tes rau ntawm qhov taw qhia, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov nro ntawm ntiv tes, caj npab, hauv siab). So kom txaus, ua tsis taus pa, tsis rov qab, haus dej, pw tsaug zog zoo. **Kauj Ruam 4:** Khoov caj npab (90%) ntawm lub hauv siab theem tig

sab laug tes upwards, tig sab tes xis mus rau hauv lub nrig. Muab lub nrig rau hauv tes thiab nias rau tib lub sijhawm nias qhib tes upwards, tuav 7 vib nas this. Rov qab, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov nro ntawm tes, caj npab, caj dab, hauv siab). So kom txaus, ua pa thiab haus dej, pw tsaug zog zoo. Tsis rov ua dua.

Cov neeg uas muaj kev ntshov siab rov qab ntshov qhov kev tawm dag zog no rau txhua qhov kev tawm dag zog: Tso tes ntawm lub hauv caug. Tilt lub taub hau rov qab khoov rov qab ces pob zeb rau pem hauv ntej yam tsis muaj kev sib cuag nrog lub hauv caug (Koj xav tias nro ntawm caj npab, nraub qaum, plab). So kom txaus, ua pa, 7 rov ua dua, haus dej, pw tsaug zog zoo.

Nco tseg! Cov neeg uas zaum ntau thaum nruab hnub. Yuav tsum ua 1 lub sijhawm hmo ntuj hauv kev sib hloov txhua 2 teev.

Thaum sawv ntshov tom qab 7 teev ntawm kev pw tsaug zog:

Sawv, haus ib khob dej lim, mus tso quav, ua 'Txhua Hnub Ua Haujlwm (kev qoj ib ce)', pe hawm 'Kev thov Vajtsuv txhua hnub', ntshuv ntsej muag, tes, noj tshais, hnav khaub ncaws.

Xyuas koj 'Planner'. Tam sim no koj npaj txhij rau kev ua neej nyob. Thaum mus sab nraum zoov hnav, tiv thaiv khaub ncaws thiab lub taub hau, qhov muag thiab ko taw tiv thaiv.

Kev tuav pov hwm pw tsaug zog yog tsim txom! Kev tsim txom raws li cov cuab yeej nug yog tsis lees txais. Cov neeg tsim txom raug lees paub: **MS R7** Tus Saib

Xyuas Kev Saib Xyuas Kev Siv: CG NAs (Tshooj Hnub Nyoog Tshiab) BS-1 (tus qauv txaj pw)! Thov tsis muaj suab nrov sab nraud thaum hmo ntuj (hmo ntuj curfew)!

Hmo ntuj curfew Tib neeg

lub cev tsis tau tsim los ua thaum hmo ntuj. Tib neeg siv lawv lub hlwb yuam kev los tsim kom muaj kev ua neej nyob thaum tsaus ntuj. Txoj kev ua neej no tsis muaj txiaj ntsig zoo rau kev noj qab haus huv. Kev cai hmo ntuj yog xav tau rau kev noj qab haus huv.

7 teev Hmo ntuj txwv los ntawm 14-21 teev * yog qhov yuav tsum tau ua. Rau kev noj qab haus huv zoo, txo kev siv hluav taws xob, txo cov pa phem, tiv thaiv cov tsiaj qus. Kev txo qis hauv kev ua txhaum cai, txo nqi rau tsoomfuv, txhawb kev sib npaug.

(22-6 teev, 24 teev pagan moos)

Tsis muaj leej twg ua haujlwm (txhua yam raug kaw) tsuas yog qhov tsawg kawg nkaus thaum muaj xwm txheej ceev ntawm tus kheej. Tsis siv lub zog tshwj tsis yog thaum muaj xwm ceev lossis cua sov! 1 xov tooj cua xov tooj cua pej xeeb raug tso cai tag nrho lwm yam kev lom zem raug kaw! Tsis muaj manu-facturing, chaw ua haujlwm, lossis cov khw muag khoom yog ua haujlwm lossis siv lub zog! Tsev siv tau

cua sov (hnav khaub ncaws sov), txias (hnav khaub ncaws teeb) nyob rau hauv huab cua huab cua.

Hmo ntuj curfew yog yuav tsum tau. Rau kev noj qab haus huv ntawm tib neeg lub cev thiab lo-cal chaw nyob. Lub Shire tswj hwm txoj cai hmo ntuj los ntawm Shire Rehabilitation

MS R1. Rov ua dua cov neeg ua txhaum cai mus rau Lub Xeev Rehabilitation MS R3.



Hmo ntuj txoj cai los cawm lub ntiaj teb!

AS it is Written It Shall Be

