



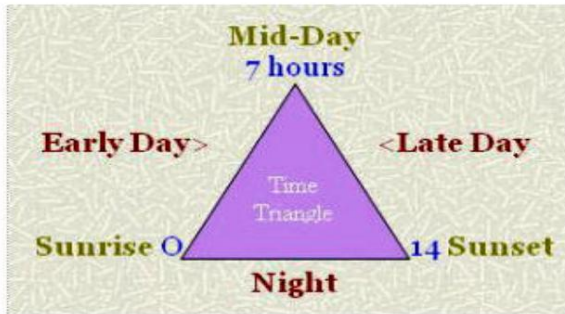
Tam giác thời gian

Người giám hộ Người giám hộ ngắn hạn Thời đại mới
quản lý thời gian: Tam giác thời gian CG
(Đồng hồ CG, Thói quen hàng ngày của CG, Shire
giờ giới nghiêm ban đêm, Ngủ) !



1 Thiên Chúa tạo ra thời gian để đo lường sự bắt đầu và kết thúc!

Tam giác thời gian



Ngày bắt đầu: 0 giờ Mặt trời mọc

Ngày đầu tiên là từ 0 - 7 giờ

7 giờ là giữa trưa

Ngày muộn là từ 7 - 14 giờ

14 giờ là hoàng hôn

Đêm kéo dài từ 14 - 21 giờ

Đồng hồ CG

Đồng hồ giám hộ (Đồng hồ CG) dùng để quản lý thời gian ngắn hạn (theo giờ) ,
thay thế tất cả các đồng hồ khác. Một ngày có 21 giờ, còn 1 giờ thì có
21 phút > 1 phút có 21 giây > 1 giây có 21 lần nhấp nháy > 1 lần nhấp nháy
có 21 lần nhấp nháy > 1 lần nhấp nháy có 21 lần nhấp! 1 ngày có 21 giờ; 441 phút;
9.261 giây; 194.481 lần chớp mắt; 4.084.101 lần nhấp nháy; 85.7666.121 lần nhấp chuột!

Đồng hồ và đồng hồ đeo tay sử dụng màn hình 3 dòng:

14 giờ 12 phút 16 giây Dòng 1: 14th giờ, 12 phút, 16 giây.

207 dy 4 dw Dòng 2: 207th ngày trong năm, 4th ngày trong tuần

Y 1 M 8 W 2 D 4 Dòng 3: Năm 1 - Tháng 8 - Tuần 2 - Ngày 4 hoặc

Giữa tuần của Tuần 2 trong tháng Sao Mộc của Năm 1

Tuần đặt tên: Ngày

Ngày 1 Ngày 2 Ngày 3 Giữa tuần Ngày 5 Ngày vui cuối tuần

1th Ngày 2 và Ngày 3 1th Ngày 4 1th Ngày 5 1th Ngày 6 1th Ngày 7 1th Ngày

Chủ Nhật* Thứ Hai* Thứ Ba* Thứ Tư * Thứ năm* Thứ sáu* Thứ bảy*

*lịch ngoại giáo

Đồng hồ bấm giờ cũng sẽ hiển thị thời gian nhấp nháy, chớp và tách. CG

Klock được hiển thị bằng đồng hồ, đồng hồ đeo tay và đồng hồ bấm giờ. Hãy hỏi thợ sửa đồng hồ của bạn
để có được 1 (đồng hồ 21 giờ, đồng hồ, đồng hồ bấm giờ,...).

Giờ 0 được thiết lập hàng năm sau đêm ngắn nhất vào lúc Mặt trời mọc.

Cứ sau 73 ngày (5 năm) sẽ có 0 giờ được đặt lại (giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày).

Cần áp dụng giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày để thức dậy càng gần bình minh càng tốt.

Thức dậy lúc bình minh là điều tự nhiên và tốt cho sức khỏe.



Thói quen hàng ngày của CG. Một

'Thói quen hàng ngày' là điều cần thiết để đáp ứng 'Nghĩa vụ 2 (Bảo vệ cơ thể con người)' và sẵn sàng đối mặt với những thử thách sắp tới. Thức dậy, uống một cốc nước lọc mát lạnh, đi vệ sinh, thực hiện 'Bài tập Thể dục Hàng ngày', đọc 'Lời cầu nguyện Hàng ngày', rửa mặt và tay, ăn sáng, mặc quần áo. Kiểm tra 'Kế hoạch' của bạn. Giờ thì bạn đã sẵn sàng cho những thử thách. Chúc một ngày tốt lành, cầu Chúa ban phước lành cho bạn. Khi ra ngoài, hãy luôn mặc đồ bảo hộ phù hợp.

"Thói quen hàng ngày" bao gồm việc vệ sinh và chăm sóc không chỉ "tôi" mà còn tất cả mọi người và sinh vật khác phụ thuộc vào bạn. Rửa tay sau mỗi lần đi vệ sinh và trước mỗi lần cho ăn. Rửa mặt trước mỗi lần cho ăn. Đánh răng và tắm rửa toàn thân trước khi đi ngủ.



Một 'thói quen hàng ngày' bao gồm việc làm điều thiện và trừng phạt cái Ác. Làm điều thiện bao gồm việc thực hiện 'Những hành động tử tế ngẫu nhiên'. Hãy tử tế với chính mình, với những người xung quanh, với cộng đồng, với các sinh vật khác, với môi trường sống... 1 Chúa yêu thích những hành động tử tế ngẫu nhiên. Hãy trừng phạt cái Ác mỗi lần, hãy sử dụng 'Tuyên ngôn của Người ban hành Luật' làm kim chỉ nam.

Hàng ngàn năm của 'Cái Ác' sắp kết thúc!

Hãy tử tế! Hãy nhốt kẻ ác!

Hãy nỗ lực "Tìm kiếm, tiếp thu và áp dụng Kiến thức", "Học và Dạy", và truyền lại "Kinh nghiệm sống". Học tập, Dạy và truyền lại Kinh nghiệm sống là điều thiết yếu cho một cuộc sống hữu ích, đẹp lòng Chúa. Những hoạt động này giúp "hòa hợp" với môi trường sống và sự sinh tồn của các loài. Việc tìm kiếm, tiếp thu và áp dụng kiến thức giúp trả lời những câu hỏi của Chúa vào Ngày Phán Xét.



Thể dục hàng ngày (bài tập)

Các bài tập hàng ngày, một phần không thể thiếu của thói quen lành mạnh, là một phần của thói quen hàng ngày. Chúng được thực hiện mỗi sáng. Các bài tập hàng ngày giúp tăng cường: sức khỏe toàn diện, lưu thông máu, hoạt động não bộ, tiêu hóa thức ăn, ham muốn tình dục, sẵn chắc cơ bắp, lòng tự trọng và kích thích hệ miễn dịch. 7 bài tập bao gồm: Ngực, Cối xay gió, Khung cửa, Tạ đơn, Quỳ gối, Móc, Xoay. Cả 7 bài tập đều dành cho Nam, Nữ và được lặp lại.

Bắt đầu với 1 lần lặp lại, tăng lên tối đa 21 lần. Hãy cân nhắc tốc độ đạt số lần lặp lại tối đa. Kiên trì tập luyện hàng ngày sẽ có lợi. Tập 21 lần lặp lại trong 1 ngày và không tập ngày tiếp theo sẽ không có lợi. Sau khi hoàn thành các bài tập, hãy đứng thẳng, hít vào thật sâu rồi thở ra tối đa, thực hiện 3 lần. Tiếp tục với thói quen hàng ngày của bạn.

Lưu ý! Không tập thể dục là dấu hiệu của việc hoàn toàn không quan tâm đến cơ thể, tự ti, lười biếng,...

Bài tập **ngực 1**: Đứng thẳng, hai tay gấp ngang sàn, ngón cái chạm vào ngực. Đưa tay ra sau càng xa càng tốt (**không gấp**). Sau đó, đưa tay về vị trí gấp ban đầu. **Lặp lại (tối đa 21 lần) !**

Bài tập **cổ xoay gió 2**: Đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng ngang so với sàn (**hình chữ T**). Tập trung tầm nhìn vào một điểm thẳng phía trước.

Bắt đầu xoay theo chiều kim đồng hồ (**từ trái sang phải**). Tập trung vào điểm nhìn cho đến khi cơ thể đang xoay khiến bạn mất tập trung. Tiếp tục xoay và tập trung lại càng sớm càng tốt. Tiếp tục xoay cho đến khi bạn cảm thấy chóng mặt hoặc xoay 21 vòng tùy theo mức độ nào. **st đến 1** . Hít thở sâu và đi vài bước để giữ thăng bằng. **Lưu ý!**

Người mới bắt đầu hoặc đang hồi phục sau khi ốm bắt đầu với 1 lượt, tăng dần đến tối đa 21 lượt. **Cảnh báo, luôn dừng lại khi bắt đầu cảm thấy chóng mặt.**

Bài tập **3 về khung cửa** : Đứng thẳng trong khung cửa mở, hai chân rộng bằng hông, khuỷu tay cong lên tạo thành góc vuông (**90°**, **hình đỉnh ba**).

Ấn khuỷu tay vào hai bên khung cửa cho đến khi cảm thấy căng giữa hai bả vai, giữ nguyên (**đếm 10**), thả lỏng. Sau khi thả lỏng, hít vào bằng mũi, hít đầy phổi đến mức tối đa, giữ nguyên (**đếm 3**), rồi từ từ thở ra bằng miệng đến mức tối đa. **Không lặp lại!**

Bài tập **tạ đơn 4**: Sử dụng 1 tạ đơn Anh (4kg), Cô (2kg). **Không sử dụng 2 tạ đơn**. Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hông, khuỷu tay đặt sát hai bên, lòng bàn tay hướng về phía trước.

Cầm tạ bằng tay trái, gấp khuỷu tay cho đến khi cẳng tay vuông góc (**90°**). Từ từ siết chặt cơ nhị đầu, nâng tạ lên ngang vai (**đếm 3**), sau đó từ từ hạ tạ xuống vị trí ban đầu, lặp lại (**1-7**). Đổi sang tay phải, lặp lại (**1-7**).



Bài tập **quỳ 5**: Quỳ trên thảm cầu nguyện, thân mình thẳng, hai tay đặt chắc chắn vào hông. Nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm ngực.

Bây giờ, từ từ ngửa đầu ra sau càng xa càng tốt, đồng thời ngả người ra sau càng xa càng tốt, giữ chặt hai tay trên hông. **Lặp lại (tối đa 21 lần) !**

Bài tập **móc 6**: Nằm ngửa trên thảm cầu nguyện (**tránh lạnh**) , hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp vào thân. Từ từ nghiêng đầu.

Duỗi thẳng tay về phía trước, lòng bàn tay úp xuống thân. Từ từ nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cảm chạm ngực, đồng thời nâng chân, đầu gối thẳng, giữ thẳng đứng (90°) (đếm 3), sau đó từ từ trở về tư thế ban đầu (đầu, chân) . Lặp lại (tối đa 21 lần) !

Bài tập **xoay 7**: Nằm ngửa trên thảm cầu nguyện (tránh lạnh) , hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng xuống. Gập đầu gối, gót chân chạm mông. Giữ chặt lòng bàn tay trên thảm, xoay đầu gối sang phải cho đến khi chạm thảm. Sau đó xoay đầu gối sang trái, chạm thảm. Lặp lại động tác xoay phải và trái, đếm mỗi lần xoay trái. Thực hiện 21 lần!

1 Chúa đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Lời cầu nguyện hàng

ngày Lạy Chúa, Đấng Tạo Hóa của Vũ trụ tươi đẹp nhất Xin giúp con trở nên trong sạch, nhân từ và khiêm nhường Sử

dụng 7 Cuộn giấy làm hướng dẫn:

Con sẽ bảo vệ những sáng tạo của Chúa và Trừng phạt Cái Ác.

Đứng lên bảo vệ những người bị tấn công bất công, thiệt thòi, yếu đuối và túng thiếu Nuôi người đói, che chở người vô gia cư và an ủi người

bệnh Tuyên bố: 1 Chúa, 1 Đức tin, 1 Giáo hội, Người bảo vệ vũ trụ Cảm ơn bạn

vì ngày hôm nay Người

bảo vệ trung thành khiêm nhường nhất của bạn (tên đầu tiên)

Vì Vinh Quang Chúa và Lợi Ích Nhân Loại. Lời cầu nguyện này

được sử dụng hàng ngày, một mình hoặc theo nhóm ở bất kỳ nơi nào bạn thích. Được đọc tại mỗi buổi họp mặt CG.



Dinh dưỡng hàng ngày : Nước

uống hàng ngày là nước lọc, mát, uống 1 cốc (0,2 lít) 7 lần (sáng, sáng, chiều, trưa, chiều, tối, tối). Tổng cộng 1,4 lít.



7 cốc nước có thể được bổ sung thêm các loại đồ uống khác từ nước: cà phê xay, bột ca cao, trà (đen, xanh, thảo mộc). Các loại này có thể dùng nóng hoặc lạnh. Nước ép rau củ cũng rất tốt.

Không nước ép trái cây, không nước chanh! Điều cấm kỵ lớn nhất trong chế độ ăn kiêng là đường Fructose !



Mỗi ngày trong tuần đều có một chủ đề:

Ngày 1: Rau củ; Ngày 2: Gia cầm; Ngày 3: Động vật có vú; Giữa

tuần: Bò sát; Ngày 5: Hải sản; Cuối tuần: Các loại hạt, hạt giống;

Ngày vui: Côn trùng.

Cho ăn 5 lần một ngày: 'Bữa sáng, Bữa ăn nhẹ sớm, Bữa trưa, Bữa ăn nhẹ muộn, Bữa tối'.

Buổi sáng, Bữa sáng bao gồm Bánh mì, Mật ong, Thảo mộc, Gia vị, trứng, hành tây,...

Bữa ăn nhẹ sớm bao gồm bánh mì, bơ thực vật, rau thơm, gia vị, phô mai bào, hành tây,...

Bữa trưa bao gồm: Salad,...

Bữa ăn nhẹ muộn bao gồm Trái cây và/hoặc các loại hạt và/hoặc quả mọng.

Bữa tối bao gồm: Rau, Chủ đề trong ngày,...



7 loại thực phẩm nên ăn hàng ngày: Nấm (nấm), ngũ cốc (lúa mạch, đậu lăng, ngô, yến mạch, kê, hạt diêm mạch, gạo, lúa mạch đen, lúa miến, lúa mì), ớt cay, hành tây (nâu, họ, tỏi, xanh, tỏi tây, đỏ, mùa xuân), rau mùi tây, ớt chuông ngọt, rau củ (măng tây, đậu, bông cải xanh, cà rốt, súp lơ, giá đỗ,...). Thường thức bữa ăn lành mạnh! Trước khi ăn hãy cảm ơn!

1 Chúa đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Cảm ơn lời cầu nguyện Kính gửi

Chúa, Đấng Tạo Hóa của Vũ trụ tươi đẹp nhất Cảm ơn Chúa đã cung cấp cho con Thức uống và thức ăn hàng ngày Sống theo thông điệp mới nhất của Chúa Con cố gắng xứng đáng được nuôi dưỡng mỗi ngày Cầu mong con được thoát khỏi sự đau đớn Khát nước & tê liệt Cơ đoi Người bảo vệ trung thành khiêm nhường nhất của Chúa (tên đầu tiên) Vì vinh quang của Chúa và lợi ích của nhân loại Hãy dùng lời cầu nguyện này trước mỗi bữa ăn!



Tránh các thực phẩm không lành mạnh: Rượu, chất tạo ngọt nhân tạo, fructose (glucose, đường), thực phẩm biến đổi gen (GM), thực phẩm chế biến sẵn. Thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, mặn, ngọt. Đồ uống có ga chứa: Cồn, caffeine, kola, natri, chất tạo ngọt!



Thông số kỹ thuật của

Sổ kế hoạch hàng

ngày : Thứ tự các trang, hướng dẫn: Hàng ngày: Thói quen, Cầu nguyện, Phù hợp. Liên hệ: Khẩn cấp, Địa chỉ. Cầu nguyện: Kế hoạch, Sổ kế hoạch, Thời gian .

Trang Sổ kế hoạch* được chia thành 2 cột: 'Kế hoạch' / 'Phân tích'

* Sổ kế hoạch tuần: Chỉ có 52 trang. Sổ kế hoạch ngày: Chỉ có 365 trang.

Phụ lục các trang, hướng dẫn:

Thời gian: Đồng hồ CG, Giờ giới nghiêm đêm Shire, Lịch CG, Chủ đề Ngày vui . Sổ kế hoạch Lễ Vượt

Qua: Chỉ 1 trang. Sổ kế hoạch Quattro: Chỉ 1 trang . 7 Cuộn giấy (Tổng quan), Bản

đồ, Thước đo. Thêm nữa! Các trang trống để ghi "Ý

tưởng".

Sử dụng

Fun Day để phân tích hành động của bạn so với kế hoạch hiện tại và nhập kế hoạch cho 6 ngày tới (ngày 1-6).

Khi sử dụng Lịch trình trong công việc hoặc học tập, đừng để 'Thời gian' kiểm soát bạn!

Thời gian không phải là thứ để thúc giục mọi người. Cơ thể con người không được thiết kế để vội vã.

Đừng để ý tưởng bị lãng quên hoặc thất lạc. Mỗi ngày, rất nhiều ý tưởng được nảy ra rồi nhanh chóng bị lãng quên hoặc thất lạc. Lý do là vì chúng không được lưu trữ, ghi chép hay viết ra. Những ý tưởng hay nhất đều bị lãng quên!

Trí nhớ không đáng tin cậy khi lưu giữ và nuôi dưỡng những ý tưởng mới. Hãy mang theo sổ tay (lập kế hoạch) hoặc máy ghi âm bên mình và khi một ý tưởng nảy sinh, hãy lưu lại! Hãy lưu trữ ý tưởng của bạn hàng tuần!

1 Chúa đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Lời cầu nguyện lập kế hoạch

Lạy Chúa, Đấng Tạo Hóa của Vũ trụ tươi đẹp nhất Xin hãy giúp con lập

kế hoạch cho thói quen hàng ngày của mình

Con sẽ phân tích và xem xét lại kế hoạch của

mình Con sẽ khuyến khích những người khác sử dụng Kế

hoạch Cảm ơn Chúa vì Kế hoạch của

con Con cố gắng sử dụng nó cho việc lập kế hoạch ngắn hạn và dài hạn Vì

vinh quang của Chúa và vì lợi ích của nhân loại Lời cầu nguyện này

được sử dụng vào buổi sáng của 'Thói quen hàng ngày'!



Ngủ là

cần thiết để tồn tại và có sức khỏe tốt. Giấc ngủ chính là sự nghỉ ngơi. Nó kết thúc một ngày làm việc. 1/3 thời gian mỗi ngày được dành cho việc nằm nghỉ, một phần trong đó là ngủ. Để tồn tại, cơ thể con người cần ngủ! 7 tiếng là đủ.

Thiếu ngủ dẫn đến tử vong nhưng chỉ sau một quá trình chuyển đổi vô cùng đau đớn qua trầm cảm và những cơn điên loạn.

Để có được giấc ngủ ngon và sảng khoái, phòng ngủ phải càng tối càng tốt. Điều kiện tiên quyết là phải tránh xa tiếng ồn bên trong và bên ngoài. Giờ giới nghiêm ban đêm khiến điều này trở nên...

có thể. 'Shire' thực hiện 'Lệnh giới nghiêm ban đêm'.

Có những điều kiện tiên quyết trước khi đi ngủ. Phải cách 1 tiếng sau khi

ăn uống và vệ sinh cá nhân. Đánh răng và tắm rửa toàn thân trước khi đi ngủ. Thờ phượng 'Lời cầu nguyện cho giấc ngủ'.

1 Chúa đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Lời cầu nguyện trước

khi ngủ Lạy Chúa, Đấng Tạo Hóa của Vũ trụ tươi đẹp nhất Xin hãy bảo vệ con khi con dễ bị tổn thương nhất Xin

hãy bảo vệ con khỏi những suy nghĩ xấu xa Xin hãy

cho con có giấc ngủ ngon, chữa lành và phục hồi sức sống

Xin đừng để lo lắng phá vỡ giấc mơ và giấc ngủ của con

Xin hãy để con chỉ nhớ những giấc mơ ngọt ngào Vì

Vinh quang của Chúa và Lợi ích của Nhân loại Lời cầu nguyện này

được sử dụng trước khi đi ngủ!



Đặt một cốc nước lọc (không phải loại nhựa) chứa 0,2 lít nước lọc (không thêm gì khác) trên mỗi bàn cạnh giường ngủ. Mỗi tối trước khi đi ngủ, hãy đặt cốc nước lên bàn cạnh giường ngủ. Lưu ý! Uống nước vào ban đêm sau mỗi lần đi vệ sinh và khi bị khô họng, hãy uống nước ấm khi thức dậy vào buổi sáng.

Đặt 1 bát thủy tinh tông vàng (chỉ dành cho giường đôi) đựng thảo dược (liệu pháp hương thơm) trên bàn cạnh cửa sổ!

Ngủ 2 giấc và nghỉ giữa các giấc ngủ là bình thường. Nếu bạn thức dậy (đi vệ sinh...), khi trở lại, hãy ngồi ở mép giường và uống nước. Thực hiện các bài tập sau (Tất cả các bài tập đều được thực hiện trong khi ngồi ở mép giường, hai đầu gối mở rộng bằng vai). Mỗi lần thức dậy, hãy thực hiện một bài tập khác nhau.

¹Bài tập thứ nhất : Đặt lòng bàn tay* lên mặt ngoài đầu gối. Ép tay vào trong và ép đầu gối ra ngoài, giữ trong 7 giây (bạn sẽ cảm thấy căng ở tay, chân và vai). Thư giãn, hít thở, không lặp lại, nhấp một ngụm nước, nằm xuống và ngủ ngon. *biến thể dùng nắm đấm. Bài tập thứ hai : Nắm tay lại* và đặt lên mặt trong đầu gối.

Ép chặt nắm đấm ra ngoài và ép đầu gối vào trong, giữ nguyên tư thế trong 7 giây (Cảm thấy căng cứng ở tay, chân và bụng). Thư giãn, hít thở, không lặp lại, nhấp một ngụm nước, nằm xuống và ngủ ngon. *Biến thể: úp lòng bàn tay xuống.

Bài tập **thứ 3** : Gập tay (**90%**) ngang ngực, xoay tay trái lên trên, uốn cong các ngón tay, xoay tay phải xuống dưới, uốn cong các ngón tay. Đan chặt các ngón tay vào nhau. Bây giờ kéo tay theo hướng ngược lại, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng ở các ngón tay, cánh tay, ngực**). Thư giãn, hít thở, không lặp lại, nhấp một ngụm nước, nằm xuống, ngủ ngon. Bài tập **thứ 4**: Gập tay (**90%**) ngang ngực, xoay tay

trái lên trên, nắm tay phải thành nắm đấm. Đặt nắm đấm vào lòng bàn tay và ấn xuống cùng lúc ấn bàn tay mở lên trên, giữ 7 giây. Đảo ngược, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng ở tay, cánh tay, cổ, ngực**). Thư giãn, hít thở và nhấp một ngụm nước, nằm xuống, ngủ ngon. Không lặp lại.

Những người bị căng cơ lưng có thể thêm bài tập này vào mỗi bài tập: Đặt tay lên đầu gối. Ngửa đầu ra sau, cúi người ra sau rồi lắc người về phía trước mà không rời khỏi đầu gối (**Bạn cảm thấy căng cơ ở tay, lưng, bụng**). Thư giãn, hít thở, lặp lại 7 lần, nhấp một ngụm nước, nằm xuống và ngủ ngon.

Lưu ý! Những người ngồi nhiều vào ban ngày nên thực hiện luân phiên 1 trong các bài tập buổi tối sau mỗi 2 giờ.

Buổi sáng sau 7 tiếng ngủ: Thức dậy, uống một cốc nước

lọc, đi vệ sinh, thực hiện ' **Bài tập thể dục hàng ngày**', cầu nguyện 'hàng ngày', rửa mặt, rửa tay, ăn sáng, mặc quần áo.

Hãy kiểm tra "Kế hoạch" của bạn . Giờ thì bạn đã sẵn sàng cho những trải nghiệm cuộc sống. Khi ra ngoài, hãy mặc quần áo bảo hộ, bảo vệ đầu, mắt và chân.

Cấm ngủ là tra tấn! Tra tấn như một công cụ thẩm vấn là không thể chấp nhận được. Kẻ tra tấn **phải chịu trách nhiệm**: MS R7 Người giám hộ Người giám

hộ sử dụng: CG NAs (**tiêu chuẩn New Age**) BS-1 (**tiêu chuẩn giường ngủ**)! Yêu cầu không có tiếng ồn bên ngoài vào ban đêm (**giờ giới nghiêm ban đêm**)!

Giờ giới nghiêm ban

đêm . Cơ thể con người không được thiết kế để hoạt động về đêm. Con người đã lạm dụng sức mạnh não bộ để tạo ra lối sống về đêm. Lối sống này không có lợi cho sức khỏe. **Giờ giới nghiêm ban đêm là cần thiết cho sức khỏe tốt.**

Giờ giới nghiêm ban đêm bắt buộc là 7 tiếng, từ 14-21 giờ*. Vì sức khỏe tốt, giảm tiêu thụ năng lượng, giảm ô nhiễm, bảo vệ động vật hoang dã. **Giảm tội phạm, giảm chi phí cho chính phủ, khuyến khích sự sinh sôi.**

* (22-6 giờ, đồng hồ ngoại giáo 24 giờ)

Không ai làm việc (**mọi thứ đều đóng cửa**) ngoại trừ những người khẩn cấp tối thiểu. Không sử dụng năng lượng trừ trường hợp khẩn cấp hoặc sưởi ấm! Chỉ được phép phát 1 đài phát thanh công cộng, mọi hình thức giải trí khác đều bị tắt! Không có cơ sở sản xuất, văn phòng hoặc nhà bán lẻ nào được phép vận hành hoặc sử dụng năng lượng! Các hộ gia đình có thể sử dụng

sưởi ấm (mặc ấm), làm mát (mặc nhẹ) trong thời tiết khắc nghiệt.

Giờ giới nghiêm ban đêm là bắt buộc. Vì sức khỏe của con người và môi trường sống địa phương.
Một quận (Shire) áp dụng giờ giới nghiêm ban đêm thông qua Chương trình Phục hồi Chức năng Quận.
MS R1. Những người tái phạm sẽ được đưa đến Trung tâm phục hồi chức năng tỉnh MS R3.



Giới nghiêm ban đêm để cứu hành tinh Trái Đất!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest