



สามเหลี่ยมเวลา

ผู้พิทักษ์ระยะสั้นยุคใหม่

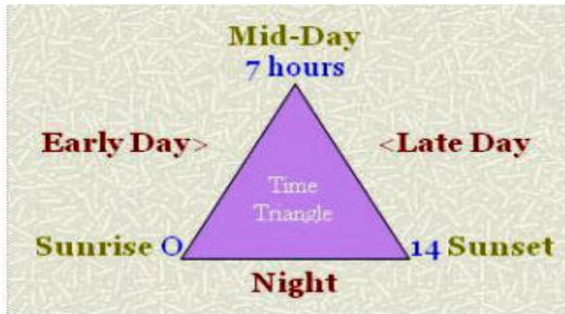
การจัดการเวลา: CG สามเหลี่ยมเวลา

(นาฬิกา CG, กิจวัตรประจำวัน CG, ไซร์
เคอร์ฟวากลางคืน นอน) !



1 พระเจ้า ทรงสร้างเวลาเพื่อวัดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด!

สามเหลี่ยมเวลา



วันเริ่มต้น: 0 ชั่วโมง พระอาทิตย์ขึ้น

เช้าวันทำงาน คือ 0 - 7 ชั่วโมง

7 ชั่วโมงคือ เทียงวัน

วันปลาย คือ 7 - 14 ชั่วโมง

14 ชั่วโมงคือ พระอาทิตย์ตก

กลางคืน คือ 14 - 21 ชั่วโมง

นาฬิกา CG

นาฬิกาผู้พิทักษ์ (CG Clock) สำหรับการจัดการเวลาระยะสั้น (ชั่วโมง) แทนที่นาฬิกาอื่นๆ ทั้งหมด **หนึ่งวันมี 21**

ชั่วโมง > 1 ชั่วโมงมี

21 นาที > 1 นาทีมี 21 วินาที > 1 วินาทีมี 21 กะพริบ > 1 กะพริบ

มี 21 แฟลช > 1 แฟลชมี 21 คลิ๊ก ! 1 วันมี 21 ชั่วโมง; 441 นาที;

9,261 วินาที; 194,481 ครั้ง; 4,084,101 ครั้ง; คลิ๊ก 85,766,121 ครั้ง!

นาฬิกาและนาฬิกาข้อมือใช้จอแสดงผล 3 บรรทัด:

14 ชม. 12 น. 16 วินาที บรรทัดที่ 1: 14 ^{ไทย} ชั่วโมง 12 นาที 16 วินาที

207 dy 4 dw Line 2: 207 ^{ไทย} วันของปี 4 ^{ไทย} วันในสัปดาห์

Y 1 M 8 W 2 D 4 บรรทัดที่ 3: ปีที่ 1 - เดือนที่ 8 - สัปดาห์ที่ 2 - วันที่ 4 หรือ

กลางสัปดาห์ของสัปดาห์ที่ 2 ในเดือนดาวพฤหัสบดีของปีที่ 1

สัปดาห์การตั้งชื่อ: วัน

วันที่ 1 วันที่ 2

วันที่ 3 กลางสัปดาห์ วันที่ 5 วันสุดสัปดาห์แห่งความสุข

1 ^{ไทย} วันที่ 2 ^{และ} วันที่ 3 ^{ไทย} วันที่ 4 ^{ไทย} วันที่ 5 ^{ไทย} วันที่ 6 ^{ไทย} วันที่ 7 ^{ไทย} วัน

วันอาทิตย์* วันจันทร์* วันอังคาร* วันพุธ

* วันพฤหัสบดี* วันศุกร์* วันเสาร์*

*ปฏิทินนอกศาสนา

นาฬิกาจับเวลาจะแสดงเวลากระพริบ แฟลช และคลิ๊ก ... CG

Klock จะแสดงด้วยนาฬิกา นาฬิกาข้อมือ และนาฬิกาจับเวลา สอบถามช่างซ่อมนาฬิกาของคุณ

เพื่อรับ 1 (นาฬิกา 21 ชั่วโมง, นาฬิกา, นาฬิกาจับเวลา,..)

ทุกๆ ปี จะมีการตั้งเวลา 0 ชั่วโมงหลังจากคืนที่สั้นที่สุดเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น
 ทุกๆ 73 วัน (5 x ปี) จะมีการรีเซ็ต 0 ชั่วโมง (การประหยัดแสง)
 จำเป็นต้องปรับเวลาตามฤดูกาลเพื่อให้ต้นนอนให้ใกล้พระอาทิตย์ขึ้นมากที่สุด การตื่นนอน
 ตอนพระอาทิตย์ขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติและดีต่อสุขภาพ



กิจวัตรประจำวันของ CG "กิจวัตร

ประจำวัน" เป็นสิ่งจำเป็นในการบรรลุ "พันธกิจที่ 2 (ปกป้องร่างกายมนุษย์)" และเตรียมพร้อมรับมือกับ
 ความท้าทายที่จะเกิดขึ้น ต้นนอน ดื่มน้ำกรองเย็นๆ สักแก้ว เข้าห้องน้ำ ทำ "การออกกำลังกายประจำวัน"
 สวด มนต์ "สวดมนต์ประจำวัน" ล้างหน้าและล้างมือ รับประทานอาหารเช้า และแต่งตัว ตรวจสอบ "สมุด
 บันทึก" ของคุณ ตอนนี้อยู่พร้อมสำหรับความท้าทายแล้ว ขอให้วันนี้ดี ขอให้ พระเจ้า อวยพรคุณ 1
 พฤษภาคม เมื่อออกไปข้างนอก ควรสวมเสื้อผ้าป้องกันที่เหมาะสมเสมอ

'กิจวัตรประจำวัน' ครอบคลุมถึงความสะอาดและการให้อาหาร ไม่ใช่แค่ของ 'ฉัน'
 เท่านั้น แต่รวมถึงคนอื่นๆ และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ทั้งหมดที่คุณพึ่งพา ด้วย ล้างมือทุก
 ครั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนให้อาหารทุกครั้ง ล้างหน้าก่อนให้อาหารทุกครั้ง แปรง
 ฟันและอาบน้ำให้ทั่วร่างกายก่อนเข้านอน



'กิจวัตรประจำวัน' รวมถึงการเป็นคนดีและลงโทษคนชั่ว การเป็นคนดีเกี่ยวข้องกับการทำ 'การแสดงความ
 เมตตาแบบสุ่ม' จะมีความเมตตาต่อตนเอง ต่อผู้คนรอบข้าง ต่อชุมชน ต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ต่อที่อยู่
 อาศัย... 1 พระเจ้า ทรงรักการแสดงความเมตตาแบบสุ่ม จงลงโทษคนชั่วทุกครั้งโดยใช้ 'บัญญัติผู้ให้
 กฎหมาย' เป็นแนวทาง

ความชั่วร้ายนับพันปีกำลังจะสิ้นสุดลง!

จงเป็นคนดี! จงเป็นคนชั่ว!

มุ่งมั่นที่จะ 'แสวงหา แสวงหา และประยุกต์ใช้ความรู้' 'เรียนรู้และสอน' ส่งต่อ
 'ประสบการณ์ชีวิต' การเรียนรู้ การสอน การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่ง
 จำเป็นต่อ ชีวิต ที่มีประโยชน์ และเป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า กิจกรรมเหล่านี้ช่วย



'สร้างความกลมกลืน' กับถิ่นที่อยู่และการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิต การแสวงหาและประยุกต์ใช้ความรู้ช่วยใน
 การตอบ คำถาม ของพระเจ้า ในวันพิพากษา

การออกกำลังกาย ประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีทุกวัน เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ควร ทำทุกเช้า การออกกำลังกาย
 ทุกวันจะช่วยเพิ่มพูนสุขภาพโดยรวม การไหลเวียนโลหิต การทำงานของสมอง การย่อยอาหาร การกระ
 ตุนการหลั่งฮอร์โมน การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ความภาคภูมิใจในตนเอง และการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน แบบ
 ผึกัดทั้ง 7 ท่า ได้แก่ ออก ถังหันลม กรอบประตู ดัมเบล คุกเข่า ตะขอ และหมุน แบบผึกัดทั้ง 7 ท่านี้
 ใช้สำหรับเขา เธอ และทำซ้ำได้

เริ่มต้นด้วยการทำซ้ำ 1 ครั้ง แล้วเพิ่มสูงสุด 21 ครั้ง ใช้สามัญสำนึกในการหาจังหวะให้ถึงจำนวนครั้งที่ทำซ้ำได้มากที่สุด การทำซ้ำทุกวันอย่างต่อเนื่องเป็นประโยชน์ การออกกำลังกาย 21 ครั้งใน 1 วันและไม่ออกกำลังกายในวันถัดไปไม่เป็นประโยชน์ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ให้ยืนตัวตรง หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกให้มากที่สุด ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง ดำเนินกิจวัตรประจำวันของคุณต่อไป

หมายเหตุ! การไม่ออกกำลังกายเป็นสัญญาณของการไม่ใส่ใจร่างกาย ขาดความมั่นใจ ขี้เกียจ...

ท่าบริหาร **หน้าอก 1:** ยืนตัวตรง แขนงอขนานกับพื้น นิ้วหัวแม่มือแตะหน้าอก ชยับ แขนไปด้านหลังให้มากที่สุด (**อย่าหัก**) จากนั้นชยับแขนกลับสู่ท่าก่อน **ทำซ้ำ** (สูงสุด 21 ครั้ง)

แบบฝึกหัด **ก้นกลม 2:** ยืนตัวตรง เหยียดแขนไปด้านหลังขนานกับพื้น (**รูปตัว T**) เพ่งมองไปยังจุดเดียวตรงไปข้างหน้า

เริ่มหมุนตามเข็มนาฬิกา (**ซ้ายไปขวา**) เฟ่งไปที่จุดการมองเห็นจนกระทั่งวัตถุที่กำลังหมุนบังคับให้คุณเสียการมองเห็นนั้นไป หมุนต่อไปโดยปรับโฟกัสใหม่โดยเร็วที่สุด หมุนต่อไปจนรู้สึกเวียนหัวหรือ 21 รอบแล้วแต่ว่าจุดไหน

st มา 1 . หายใจเข้าลึกๆ เติบสักสองสามก้าวเพื่อทรงตัว **หมายเหตุ!**

ผู้เริ่มต้นหรือผู้ที่กำลังฟื้นตัวจากอาการป่วย เริ่มต้นด้วย 1 เทิร์น เพิ่มเป็นสูงสุด 21 เทิร์น คำเตือน:
หยุดเล่นทุกครั้งเมื่อเริ่มรู้สึกเวียนศีรษะ

กรอบประตู แบบฝึกหัดที่ 3: ยืนตัวตรงในกรอบประตูที่เปิดอยู่ โดยให้เท้ากว้างเท่าช่วงสะโพก ข้อศอกงอขึ้นเป็นมุมฉาก (90° รูปสามเหลี่ยม)

กดข้อศอกแนบกับขอบกรอบประตูรู้สึกตึงระหว่างสะบัก ค้างไว้ (**นับ 10**) คลายความตึงเครียด หลังจากคลายความตึงเครียดแล้ว ให้หายใจเข้าทางจมูกให้เต็มปอดอย่างสม่ำเสมอ ค้างไว้ (**นับ 3**) จากนั้นหายใจออกทางปากช้าๆ จนเต็มปอด **ห้ามทำซ้ำ!**

แบบฝึกหัด **ดัมเบล 4:** ใช้ดัมเบล 1 อัน (He (4 กก.), She (2 กก.)) **ห้ามใช้ดัมเบล 2 อัน** ยืนตัวตรง เท้าแยกจากกันให้กว้างเท่าช่วงสะโพก ข้อศอกแนบลำตัว ฝ่ามือหันไปข้างหน้า



ยกดัมเบลขึ้นโดยใช้มือข้างข้อศอกจนแขนท่อนล่างตั้งฉาก (90°) ค่อยๆ บีบกล้ามเนื้อไบเซ็ปส์ ยกดัมเบลขึ้นให้อยู่ในท่าจับไหล่ (**นับ 3**) จากนั้นค่อยๆ ลดดัมเบลลงสู่ท่าเริ่มต้น **ทำซ้ำ** (1-7) เปลี่ยนเป็นแขนขวา **ทำซ้ำ** (1-7)

ท่า **คุกเข่า 5:** คุกเข่าบนเสื่อละหมาด ลำตัวตั้งตรง วางมือ แขนงอ เอียงศีรษะไปข้างหน้าจนคางแตะหน้าอก

ค่อยๆ เอียงศีรษะไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับเอนหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยวางมือให้มั่นคงบนก้น **ทำ ซ้ำ** (สูงสุด 21 วินาที) !

แบบฝึกหัด **Hook 6:** นอนหงาย บนเสื่อสวดมนต์ (**ป้องกันความเย็น**) เหยียดแขนให้ฝ่ามือแนบลำตัว ค่อยๆ เอียงศีรษะ

เหยียด แขนไปข้างหน้า ฝ่ามือแนบลำตัว ค่อยๆ เอียงศีรษะไปข้างหน้าจนคางแตะหน้าอก ขณะเดียวกันก็ยกขาขึ้น เข้าเหยียดตรง ค้างท่า (90°) ค้างไว้ (นับ 3) จากนั้นค่อยๆ กลับสู่ จุดเริ่มต้น (ศีรษะ ขา) ท่าซ้ำ (สูงสุด 21 ครั้ง)

แบบฝึกหัด หมุนตัว ที่ 7: บนเสื่อละหมาด (ป้องกันความเย็น) นอนหงายราบลง เหยียดแขนออก ฝ่ามือคว่ำลง งอเข่า สันเท้าแตะกัน ฝ่ามือแนบกับเสื่อ หมุนเข้าไปทางขวาจนกระทั่งเข่าแตะเสื่อ จากนั้นหมุนเข้าไปทางซ้ายให้แตะเสื่อ ทำซ้ำการหมุนตัวขวาและซ้าย โดยนับการหมุนตัวซ้ายแต่ละครั้ง ทำ 21 ครั้ง!

1 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

คำอธิษฐาน ประจำวัน ข้า

แต่ พระเจ้า ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุด โปรดช่วยให้ข้าพเจ้าเป็นคนสะอาด มีเมตตา และถ่อมตน โดยใช้คัมภีร์ทั้ง 7 เล่ม เป็นแนวทาง ข้าพเจ้าจะปกป้องการสร้างสรรคของท่านและลงโทษความชั่ว

ร้าย

ยืนขึ้นเพื่อผู้ที่ถูกโจมตีอย่างไม่เป็นธรรม ผู้ด้อยโอกาส ผู้ที่อ่อนแอและขัดสน ให้อาหารแก่ผู้หิวโหย ให้ที่พักพิงแก่ผู้ไร้บ้าน และให้ความสะดวกสบายแก่คนป่วย ประภาศ: 1 พระเจ้า 1 ศรัทธา

1 คริสตจักร 1 จักรวาล ผู้พิทักษ์ผู้ปกป้อง ขอบคุณสำหรับวันนี้ ผู้พิทักษ์ผู้ซื่อสัตย์และอ่อนน้อมที่สุดของคุณ (ชื่อ ที่ 1)

เพื่อถวายเกียรติแด่ พระเจ้าองค์เดียว และความดีงามของมวลมนุษยชาติ คำ

อธิษฐานนี้ใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันทุกวัน ไม่ว่าจะทำคนเดียวหรือเป็นกลุ่ม ในสถานที่ใดก็ได้ตามต้องการ สวดในการประชุม CG ทุกครั้ง



สารอาหารที่ร่างกาย ต้องการในแต่ละ

วัน คือน้ำดื่ม น้ำเย็น ที่ผ่านการกรอง ดื่มครั้งละ 1 แก้ว (0.2 ลิตร) 7 ครั้ง (เช้า, เช้า, ของว่างช่วงเช้า, กลางวัน, ของว่างช่วงดึก, เย็น, เย็น) รวม 1.4 ลิตร



น้ำ 7 แก้วอาจเติมเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ทำจากน้ำได้ เช่น กาแฟบด ผงโกโก้ ชา (ดำ เขียว ชาสมุนไพร) เสิร์ฟร้อนหรือเย็นก็ได้ น้ำผักก็อร่อย



ไม่มีน้ำผลไม้ ไม่มีน้ำมะนาว! ข้อห้าม ที่สำคัญที่สุดในการลดน้ำหนัก คือ ฟรุคโตส !

ในแต่ละวันธรรมชาติจะมีดังนี้: วันที่ 1: ฝึก; วันที่

2: สัตว์ปีก; วันที่ 3: สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม; กลางสัปดาห์: สัตว์เลื้อยคลาน; วันที่ 5:

อาหารทะเล; สดสัปดาห์: ถั่ว เมล็ดพืช; วันสวดมนต์: แมลง

ให้อาหาร 5 ครั้งต่อวัน: 'อาหารเช้า, ของว่างช่วงเช้า, อาหารกลางวัน, ของว่างช่วงดึก, อาหารเย็น'

เช้า อาหารเช้า ประกอบด้วย ขนมปัง น้ำผึ้ง สมุนไพร เครื่องเทศ ไข่ หัวหอม..

ของว่างช่วงเช้า ได้แก่ ขนมปัง, เนยเทียม, สมุนไพร, เครื่องเทศ, ชีสบูด, หัวหอม,..

มื้อกลางวันประกอบด้วย สลัด,...

ของว่างช่วงดึก ได้แก่ ผลไม้ และ/หรือ ถั่ว และ/หรือ เบอร์รี่

อาหารเย็นประกอบด้วย ผัก รัมวัน...



7 อาหารที่ควรทานทุกวัน: เห็ด , ธัญพืช (ข้าวบาร์เลย์, ถั่วเลนทิล, ข้าวโพด, ข้าวโอ๊ต, ข้าวฟ่าง, ควินัว, ข้าว, ข้าวไรย์, ข้าวฟ่าง, ข้าวสาลี), พริกขี้หนู, หัวหอม (สับปะรด, ต้นหอม, กระเทียม, ซีเซียว, ต้นหอม, สีแดง, ฤดูใบไม้ผลิ), ผักชีฝรั่ง, พริกหวาน, ผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, บรอกโคลี, แครอท, ดอกกะหล่ำ, ถั่วงอก, ฯลฯ) รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้ร่อย! ก่อนรับประทานอาหารอย่าลืมขอบคุณ!

1 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

ขอบพระคุณ คำอธิษฐาน พระเจ้า

ผู้ทรง สร้างจักรวาลอันสวยงามที่สุด ขอบพระคุณที่ทรงประทานเครื่องดื่มและอาหารแก่ฉันทุกวัน ดำเนินชีวิตตามข้อความล่าสุดของพระองค์ ฉันพยายามที่จะได้รับอาหารบำรุงเลี้ยงทุกวัน ขอให้ฉันไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความกระหายและความหิวโหยอีกต่อไป ผู้พิทักษ์ผู้ซื่อสัตย์และอ่อนน้อมที่สุดของคุณ (ชื่อแรก)



เพื่อความรุ่งโรจน์ของ พระเจ้า และความดีของมนุษยชาติ ใช้คำอธิษฐานนี้ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง!



หลีกเลี่ยง อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ: แอลกอฮอล์, สารให้ความหวานเทียม, ฟรุกโตส (กลูโคส, น้ำตาล), อาหารดัดแปลงพันธุกรรม (GM), อาหารสำเร็จรูป, อาหารจานด่วนที่มันเยิ้ม, เค็ม, หวาน, เครื่องดื่มอัดลมที่มี: แอลกอฮอล์, คาเฟอีน, โคลา, โซเดียม, สารให้ความหวาน!



ข้อมูลจำเพาะ ของสมุด

วางแผนรายวัน ลำดับ

หน้า คำแนะนำ: รายวัน: กิจกรรมประจำวัน, คำอธิษฐาน, พอดี้ ตัว รายชื่อ ติดต่อ: กรณีฉุกเฉิน, ที่อยู่ คำอธิษฐาน: แผน, แผน, แผนเวลา* แบ่งออกเป็น 2 คอลัมน์: 'วางแผน' / 'วิเคราะห์'

* Weekly Planner: 52 หน้าเท่านั้น Daily Planner: 365 หน้าเท่านั้น

ภาคผนวกหน้า คำแนะนำ:

เวลา: นาฬิกา CG, เคอร์ฟิวกลางคืนไซส์, ปฏิทิน CG, ธีมวันสุข ๆ แพลนเนอร์เทศกาลปัสกา: 1 หน้าเท่านั้น
 แพลนเนอร์ Quattro: 1 หน้าเท่านั้น 7 ม้วน (ภาพรวม), แผนที่, มาตรการ บวก! เว้นหน้าว่าง
 ไว้เขียน 'โอเดีย'

การใช้งาน

Fun Day วิเคราะห์การกระทำของคุณเทียบกับแผนปัจจุบัน และป้อนแผนของคุณสำหรับ 6 วันข้างหน้า (วัน 1-6)

เมื่อใช้ Planner ในที่ทำงานหรือเรียน อย่าปล่อยให้ 'เวลา' ควบคุมคุณ!
 เวลาไม่ได้มีไว้เพื่อเร่งรีบ ร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้เร่งรีบ

อย่าปล่อยให้ความคิดถูกกลืนหรือสูญหายไป ในแต่ละวันมีความคิดมากมายที่ถูกกลืนและถูกกลืนหรือสูญหายไปอย่างรวดเร็ว เหตุผลก็คือความคิดเหล่านั้นไม่ได้ถูกเก็บรักษาไว้ บันทึกไว้ หรือเขียนลง สิ่ง ที่ดีที่สุดมักจะสูญหายไป!

ความทรงจำนั้นไม่น่าเชื่อถือเมื่อต้องเก็บรักษาและบ่มเพาะโอเดียใหม่ๆ พกสมุดบันทึก (แพลนเนอร์) หรือเครื่องบันทึกเสียงติดตัวไปด้วย และเมื่อโอเดียพัฒนาขึ้น จงเก็บรักษามันไว้! จดบันทึกโอเดียของคุณทุกสัปดาห์!

1 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

คำอธิษฐาน เพื่อการวางแผน

ข้าพเจ้าพระเจ้า ผู้ทรงสร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุด โปรดช่วยข้าพเจ้าวางแผน
 กิจกรรมประจำวันของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะวิเคราะห์
 และทบทวนแผนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะสนับสนุนให้ผู้
 อื่นใช้เครื่องมือวางแผน ขอขอบคุณสำหรับเครื่องมือวางแผน
 ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าพยายามใช้มันสำหรับ
 การวางแผนระยะสั้นและระยะยาว เพื่อความรุ่งโรจน์ของ พระเจ้า และ ความดีของ
 มนุษยชาติ คำอธิษฐานนี้ใช้ในช่องเข้าของ 'กิจกรรมประจำวัน'



การ นอน

หลับ การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตและสุขภาพที่ดี การพักผ่อนหลักคือ "การนอนหลับ" ซึ่งเป็นการสิ้นสุดกิจกรรมประจำวัน 1 ใน 3 ของวันหมดไปกับการนอนหลับ ซึ่งส่วนหนึ่งก็รวมถึงการนอนหลับ เพื่อความอยู่รอด ร่างกายมนุษย์จำเป็นต้องนอนหลับ! ควรนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมง การนอนหลับไม่เพียงพอจะนำไปสู่การเสียชีวิต แต่จะต้องผ่านช่วงที่เจ็บปวดแสนสาหัสผ่านภาวะซึมเศร้าและอาการบ้าคลั่งมา

เพื่อให้หลับพักผ่อนอย่างเต็มอิ่มและสดชื่น ห้องนอนควรมีที่มืดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนจากทั้งภายในและภายนอก เคอร์ฟิวตอนกลางคืนทำให้...

เป็นไปได้ 'ไซร์' บังคับใช้ 'เคอร์ฟิวกลางคืน'

ก่อนเข้านอน ควร เตรียมร่างกาย ให้พร้อมก่อน 1 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารและ

ทำความสะอาดร่างกาย แปรงฟันและชำระล้างร่างกายให้สะอาดทั่วร่างกายก่อนเข้านอน สวดมนต์ภาวนา เพื่อการนอนหลับ

1 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

คำอธิษฐานเพื่อ การนอนหลับ

พระผู้เป็นเจ้า ผู้ทรง สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุด โปรดปกป้องฉันเมื่อฉันเปราะบางที่สุด ปกป้องฉันจากความคิดชั่วร้ายที่ทำให้ไม่สงบ โปรดให้ฉันได้นอนหลับพักผ่อน

อย่างเต็มอิ่ม พ้นทุกข์ใจ และอย่าปล่อยให้ความกังวลมารบกวนความฝันและการนอนหลับของฉัน โปรดให้ฉันจดจำแต่ความฝันอันแสนหวาน เพื่อความรุ่งโรจน์ของ พระเจ้า และความดีของมนุษยชาติ คำอธิษฐานนี้ใช้ก่อนนอน!



เตรียมแก้วน้ำ (ไม่ใช่พลาสติก) ที่เต็มไปด้วยน้ำกรอง 0.2 ลิตร (ไม่ผสมน้ำ) ไว้บนโต๊ะข้างเตียง ทุกตัว ทุกคืน ก่อนเข้านอน ใหวางแก้วไว้บนโต๊ะข้างเตียง **หมายเหตุ!** ดื่มน้ำตอนกลางคืนทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ และเมื่อมีอาการคอแห้ง ให้ดื่มน้ำและพักผ่อนเมื่อตื่นนอนตอนเช้า

มีขามแก้วสีทอง 1 ใบ (1 ใบสำหรับคู่เดียวเท่านั้น) บรรจุยาสมุนไพร (อะโรมาเทอราฟี) วางอยู่บนโต๊ะข้างเตียง ริมหน้าต่าง!

การนอนหลับ 2 ครั้งโดยมีช่วงพักระหว่างนั้นถือเป็นเรื่องปกติ หากลุกขึ้น (ไปเข้าห้องน้ำ..) เมื่อกลับมาหนึ่งที่ขอบเตียง ดื่มน้ำ ลองทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ (ทุกท่าทำโดยหนึ่งที่ขอบเตียง โดยให้เข้าแยกออกจากกันให้กว้างกว่าช่วงไหล่) ทุกครั้งที่ลุกขึ้น ให้ลองทำแบบฝึกหัดอื่น

1 แบบฝึกหัด ที่ 1 : วางฝ่ามือ* แนบกับด้านนอกของหัวเข่า กดมือเข้าด้านในและเข้าออกด้านนอก ค้างไว้ 7 วินาที (คุณจะรู้สึกตึงที่แขน ขา และไหล่) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง กลับให้สบาย *สลับใช้กำปั้น แบบฝึกหัด **ที่ 2 :** กำหมัด* แนบกับด้านในของหัวเข่า

กำหมัดออกด้านนอก เข่าเข้าด้านใน ค้างไว้ 7 วินาที (รู้สึกตึงที่แขน ขา และท้อง) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ ไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง กลับสบาย *รูปแบบอื่น ๆ ใช้ฝ่ามือแบนราบ

แบบฝึกหัด ที่ 3 : จอแซน (90%) ที่ระดับหน้าอก หมุนมือซ้ายขึ้น จอห์น หมุนมือขวา ลง จอห์น ประสานนิ้วให้แน่น จากนั้นดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้าม ค้างไว้ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงที่นิ้ว แขน และหน้าอก) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง นอนหลับให้สบาย **แบบฝึกหัดที่ 4:** จอแซน (90%) ที่ระดับหน้าอก หมุนมือซ้ายขึ้น หมุนมือขวาเป็นกำปั้น วางกำปั้นลงบนมือแล้วกดลงพร้อมกับกดมือที่กำขึ้น ค้างไว้ 7 วินาที กลับด้าน ค้างไว้ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงที่มือ

แขน คอ และหน้าอก) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ และจิบน้ำ นอนลง นอนหลับให้สบาย ไม่ทำซ้ำ

ผู้ที่มีการปวดหลัง ให้เพิ่มท่าบริหารนี้เข้าไปในแต่ละท่า: วางมือบนเข่า เอียงศีรษะไปด้านหลัง จอห์นไปด้านหลัง แล้วโยกตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้เข่าสัมผัส (คุณจะรู้สึกตึงที่แขน หลัง และท้อง) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ทำซ้ำ 7 ครั้ง จิบน้ำ นอนลง นอนหลับให้สบาย

หมายเหตุ! ผู้ที่นั่งนานๆ ในตอนกลางวัน ควรออกกำลังกายตอนกลางคืนสลับกัน 1 ท่า ทุก 2 ชั่วโมง

ในตอนเช้าหลังจากนอนหลับ 7 ชั่วโมง: ตื่นนอน

ดื่มน้ำกรองหนึ่งแก้ว เข้าห้องน้ำ ทำ 'การออกกำลังกายประจำวัน ' **สวด** มนต์ 'การสวดมนต์ประจำวัน' ล้างหน้า ล้างมือ รับประทานอาหารเช้า แต่งตัว ตรวจสอบ 'แพลนเนอร์' ของคุณ ตอนนี้คุณก็พร้อมสำหรับประสบการณ์ชีวิตแล้ว เมื่อออกไปข้างนอก ให้สวมเสื้อผ้าป้องกัน รวมถึงอุปกรณ์ป้องกันศีรษะ ดวงตา และเท้า

การอดนอนถือเป็นการทรมาน! การทรมานเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสอบสวนเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ผู้ทรมานต้องรับผิดชอบ: MS R7 Custodian การใช้งานของผู้ปกครอง: CG NAs

(มาตรฐานยุคใหม่) BS-1 (มาตรฐานเครื่องนอน)! เรียกร้องให้ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกในเวลากลางคืน (เคอร์ฟิวกลางคืน)!

เคอร์ฟิวกลางคืน ร่างกาย

ของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ใช้ชีวิตกลางคืน มนุษย์ใช้พลังสมองอย่างพิสดารเพื่อสร้างวิถีชีวิตแบบกลางคืน วิถีชีวิตแบบนี้ไม่ดีต่อสุขภาพ เคอร์ฟิวกลางคืนเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพที่ดี

บังคับใช้ เคอร์ฟิวกลางคืน 7 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 14.00 น. ถึง 21.00 น.* เพื่อสุขภาพที่ดี ลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ ปกป้องสัตว์ป่า ลดอาชญากรรม ลดค่าใช้จ่ายของรัฐบาล และส่งเสริมการขยายตัว

(22- 6 ชั่วโมง, นาฬิกาเพแกน 24 ชั่วโมง)

ไม่มีใครทำงาน (ทุกอย่างปิด) ยกเว้นกรณีฉุกเฉินส่วนบุคคลขั้นต่ำ ไม่มีการใช้พลังงานใดๆ ยกเว้นในกรณีฉุกเฉินหรือทำความร้อน!

อนุญาตให้มีสถานีวิทยุข่าวสารระยะได้ 1 สถานี ปิดสถานบันเทิงอื่นๆ ทั้งหมด! ห้ามมิให้โรงงานผลิต สำนักงาน หรือผู้ค้าปลีกดำเนินการหรือใช้พลังงาน! บ้านสามารถใช้

การให้ความร้อน (แต่งตัวให้อบอุ่น), การให้ความเย็น (แต่งตัวเบาๆ) ในสภาพอากาศที่รุนแรง

เคอร์ฟิวตอนกลางคืนเป็นข้อบังคับ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายมนุษย์และถิ่นที่อยู่ในท้องถิ่น ไซร์บังคับใช้
เคอร์ฟิวตอนกลางคืนผ่านโครงการฟื้นฟูไซร์

MS R1. ผู้กระทำความผิดจะถูกส่งตัวไปที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัด MS R3.



เคอร์ฟิวกลางคืนเพื่อ ช่วยโลก!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest