

Essentials



Index

Grundläggande:

Dagliga böner, dagliga rutin, CG Kalender, Daily Fit, Fun- Dag teman, 7
Scroll översikt, ansvar, Tids- Triangle, röstning, skydd.

CG Concepts

Inget våld begrepp rättsliga koncept. Inga vinstkoncept (**cron**) , Ekonomiska
begrepp, Chain of Evil. Miljö (**Grön**) koncept, Survival kedjan. Tidsplanering (**NA.tm**.
)

För härlighet en GOD och det goda i mänskligheten!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 GOD väntar på att höra från dig!

Dagligen Bön

Kära **1 GOD** , Skaparen av de vackraste universum Hjälp mig vara ren, medkännande och ödmjuka Använda **7 Rullar** som guide:



Jag kommer att skydda dina skapelser och straffa det onda.

Stå upp för orättvist attackerade, missgynnade, svaga och behövande mätta de hungriga, husrum hemlösa och komfort sjuk Förkunna:

1GOD, 1FAITH, 1Church, universum Depå Guardians Tack för idag

Din mest ödmjuka trogna vårdnadshavare-väktare (**1st namn**)
För härlighet **1 GOD** och det goda i mänskligheten

Denna bön används varje dag en del av en daglig rutin, ensam eller i grupp i någon plats du vill, vänd mot soluppgången slutna ögon. Reciterade på Gathering.



Tack Bön

Kära **1 GOD** , Skaparen av de vackraste universum Tack för att förse mig med Daily dryck och mat Living av din senaste meddelandet



Jag strävar efter att vara förtjänta näring varje dag får jag slippa plågsamma
Törst & bedövande hunger smärtor dina mest ödmjuka trogna
vårdnadshavare-väktare (**1st namn**)

För härlighet **1 GOD** och det goda i mänskligheten

Använd denna bön före varje flöde!



Varje veckodag måste ha en middag tema:

Dag 1: Grönsaker; Dag 2: Fjäderfän; dag3: Däggdjur;

Mitt i veckan: Reptil; Day5: Skaldjur;

Helgen: Nötter , Frön; Rolig dag: Insekter.



Daglig rutin

A ' Daglig rutin 'är avgörande för att möta' Skyldighet 2 (Skydda den mänskliga kroppen) "Och vara redo att möta kommande utmaningar. Få upp, ta ett glas lätt kylt filtrerat vatten, gå toalett, göra 'Daily Fit (övningar) ', dyrkan 'Daily Prayer', tvätta ansikte och händer, äta frukost, klä på sig. Kontrollera din 'Planner'. Nu är din redo för utmaningar. 'Ha en bra dag, kan 1 GOD Välsigna dig' .

A ' Dagliga rutiner' omfattar renlighet och mata inte bara 'jag' men alla andra människor och djur beroende på dig. Tvätta händerna efter varje toalettbesök och innan varje foder. Tvätta ansiktet innan varje foder. Borsta tänderna och tvätta hela kroppen innan du går till sängs. Feed 5 gånger om dagen:

'Frukost, Early dag mellanmål, lunch, sen dag mellanmål, middag'. Ha ett glas lätt kylt filtrerat vatten med varje flöde!

Notera! Före varje matar du tillber: Tack Prayer _ _

Varje vardag måste ha en livsmedels tema: t.ex Dag 1: Grönsaker ;

Dag 2 : Fjäderfän ; dag3 : Däggdjur ; Mitten - vecka : Reptil ; Day5 : Skaldjur ;

Vecka - slutet : Nuts & Seeds ; Rolig dag : insekter .

vid matning **undvika** ohälsosam näring: Alkohol, artificiellt sötningsmedel, fruktos (Glukos, socker) , Modifierade Genetisk mat (GM) , Tillverkad livsmedel, ... Fet, salt, sött snabbmat. Kolsyrad dryck innehåller: alkohol, koffein, Kola, natrium, sötningsmedel!



A ' Dagliga rutiner' ingår att vara bra och straffa Evil. Att vara bra innebär att göra " Slumpmässiga handlingar av vänlighet. Var snäll mot I till människor runt omkring dig, samhället, andra varelser, livsmiljö ... 1 GOD

älskar Random vänliga handlingar. Straffa det onda gång använda " Brotts Giver Manifest' som guide.

1000-tals år av 'Evil' kommer till ett slut! Var snäll! Cage Evil!

E ndeavor att 'söka, få och tillämpa kunskap', " Lär & Lär' _

vidarebefordra 'Life-upplevelser'. Inläring, undervisning förmedla Life erfaren- renheter är avgörande för en användbar 1 GOD glädjande liv. Dessa aktiviteter hjälpa till 'harmonisering' med den lokala livsmiljön och överlevnad av arter. Söker vinner och tillämpa kunskap hjälper till med telefon 1 GOD' s frågor om domens dag.

Resten behövs för överlevnad och god hälsa. Huvud Resten är " **Sömn**".

Sömn avslutar en daglig rutin. 1 timme borde ha gått sedan foder och rensning. Worship " **Sleep Prayer**". För att få vilsam vitaliserande sömn i sovrummet ska vara så mörkt som möjligt.

En brist på intern och externt buller är ett måste. **Natt Utegångsförbud** gör detta möjligt. ' **Grevskap**'

genomföra 'Night-utgångsförbud'.

H ints

En 7 timmars Night-utgångsförbud från 14-21 timmar (**22- 6 timmar, 24 timmar Pagan-klocka**) är obligatorisk. För god hälsa, minskad energiförbrukning, minskade föroreningar och skydd av vilda djur. **Minskning av brott, vilket minskar kostnaderna för regeringen uppmuntra multiplikation.**

När du går utanför alltid bära lämpliga 'Skyddskläder' (**inga konstgjorda fibrer**) . För att skydda (**Ögon, hår, hud, fot**) den humanbody klimat, sjukdomar och föroreningar. **Utanför nakenhet är trashy!**

När du gör Daily Fit användning sunt förnuft på hur snabbt för att nå maximal upprepas. Utövar en dag och inte nästa är inte bra. Det är din kropp, hålla det passar!



När du använder din Planner på arbete eller studier inte låt Time "kontroll dig! Tiden för att inte användas för att skynda människor. **Människokroppen är inte avsedd för hasta.**

Låt inte Idéer glömmas eller förloras. Varje dag massor av idéer tros av och snabbt glömt eller tappat. Orsaken är att de där inte bevaras, registreras eller skrivs ned. **Det bästa är förlorade!**

Minnet är opålitligt när det gäller att bevara och vårda nya idéer. Bär en anteckningsbok (**planerare**) eller inspelare med dig och när en idé utvecklas, bevara den! Vecko fil dina idéer!

Granska dina idéer. När du går igenom dina idéer (**Var 4 veckor är bra**) . Vissa kommer att ha något värde. De är inte värt att hänga på. Kasta dem. **Några idéer verkar användbar nu eller vid ett senare tillfälle. Håll dessa arkivera dem: 'Aktiv' eller 'senare'. Nu tar den 'aktiva' fil.**

Välj en idé! Nu gör denna idé växa. Tänk på det. Knyt idén till relaterade idéer. Forskning, försöka hitta något besläktad eller kompatibla med denna idé. Undersök alla vinklar, möjligheter. När du tror att din idé är klar att användas. Göra det. Få feedback, finjustera idé.

Depå Guardian Kalender

1. Star månader

W 1	1	C 2		3	4	5	6	7	F W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	F
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C W 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F W 4	1	2	3	4	5	6	7	M

2. Sun månader

3. Mercury månader

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3		1	2	3	4	5	6	7	F W 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4		1	2	3	4	5	6	7	M W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

4. Venus månader

5. Jord månader

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C W 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

6. Moon-month

7. Mars månad

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C W 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

8. Jupiter månader

9. Saturn månader

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C W 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

10. Uranus månader

11. Neptune månader

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F W 2	1	2	3	4	5	6	7	F
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C W 3	1	2	3	4	5	6	7	C
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

12. Pluto månader

13. Solar månader

W 1		1	2	3	4	5	6	7	C
W 2		1	2	3	4	5	6	7	F
W 3		1	2	3	4	5	6	7	C
W 4		1	2	3	4	5	6	7	F

14. Påsken månader

1 påsken
Quattro-år
2 Quattro - påsken

Daily Fit (övningar)

Dagliga övningar en god hälsa måste är en del av den dagliga rutinen. De avslutade varje morgon. Dagliga övningar ökar: all-round välbefinnande, blodcirkulationen, hjärnans aktivitet, matsmältning, matning- lust, muskeltoning, självkänsla, stimulering av immunsystemet. De 7 övningar är: Bröst, Väderkvarn, dörrkarmen, hantel, Stå på knäna, Hook, Swivel . Alla 7 övningar är för HE hon en upprepas.

Börja med en upprepa, öka till maximalt 21. Använd sunt förnuft om hur snabbt att nå maximal upprepas. Lagra med dagliga upprepningar är fördelaktigt. Utöva 21 upprepar en dag och inte utövar nästa är inte bra. Efter avslutad övningarna stå upprätt och andas in djupt andas sedan ut den maximala göra detta 3 gånger. Fortsätt med din dagliga rutin. **Notera !** Inte utövar är ett tecken på totalt förakt för kroppen, låg självkänsla, lättja, ...

Bröst Övning 1: Stå rak, armar böjda horisontellt på golvet (T-form) tummen vidrör bröstet. Flytta armar tillbaka så långt som möjligt (Inte snap) . Flytta sedan vapen till den ursprungliga böjd position. Upprepa (21 max) !

Väderkvarn Övning 2: Stå rak, armarna utsträckta i sidled horisontellt på golvet (T-form) . Fokusera din vision på en enda punkt rakt fram. Börja vända medurs (vänster till höger) . Med fokus på visionen punkten tills vänd kroppen tvingar dig att förlora den. Fortsätt att vrida omfokusering så snart som möjligt. Håll vänder sig till den grad att yrsel eller 21 varv inträffar 1st. Andas djupt gå några steg stabiliserande själv. **Notera!** Nybörjare eller återhämtar sig från sjukdom börjar med en tur ökar till 21 visar max.

Varning, alltid sluta när du börjar känna dig yr.

Dörrkarm Övning 3: Stå upprätt i öppen dörr ramen med fötterna höft bredd isär armbågar böja uppåt i rät vinkel (90 °, treudd form) . Press armbågarna mot sidorna av dörrkarmen tills du känner spänning mellan skulderbladen, hålla (Räkna 10) , släppa på trycket. Efter att ha släppt spänning andas genom näsan jämnt fylla lungorna till max, håll (Räkna 3) , Sedan långsamt andas ut genom munnen till max.

Hantel Övning 4: En hantel används HE (4kg) , hON (2 kg) . Använd inte 2 hantlar. Stå upprätt med fötterna höftbrett isär armbågar på dina sidor handflatorna vända framåt. Plocka upp hantel med vänster hand

böja armbågen tills underarmen är vinkelrätt (90 °)

Sakta pressa biceps, lyft hantel upp mot axel hold (Räkna 3) , Sedan långsamt lägre hantel till utgångsläget, **upprepa (1-7) .** Byt till höger arm, **upprepa (1-7) .**



knästående Övning 5: Knäböja på en prayermat kroppen upprätt, händer stadigt placerad mot skinkan. Luta huvudet framåt tills hakan vidrör bröstet. Nu långsamt spets huvudet bakåt så långt det går, samtidigt luta sig tillbaka så långt som möjligt hålla händerna fast på skinkorna.

Upprepa (21 max) !

Krok Övning 6: På prayermat (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar handflatorna nedåt mot kroppen. Nu sakta luta huvudet framåt förlängda armar palmer nedåt mot kroppen. Nu sakta luta huvudet framåt tills hakan vidrör bröstet samtidigt lyfta benen, knäna raka, vertikala (90 °) håll (Räkna 3) , Sedan sakta tillbaka (Huvud, ben) till början. **Upprepa (21 max) !**

Snurra E Xercise 7: På prayermat (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar flatorna nedåt. Nu böjda knän klackar touch- ing skinkan. Att hålla palmer fast vid mattan länk knän åt höger tills de rör matta. Sedan svänger knän till vänster vidrör mattan. Upprepa höger och vänster vrid räknar varje vänster vridbar. **Gör 21! Efter att ha avslutat daglig passning. Ha ett glas (0.2l) av lätt kylda filtrerat vatten.**

Natt övningar

Det är normalt att ha 2 pers med en paus emellan. Skulle du få upp (För att gå på toaletten ...) , Återvänder sitta på sängen kant, dricka lite vatten och gör en av följande övningar (Alla övningar görs medan du sitter på sängens kant knä skuldra brett isär) . Varje gång du går upp gör en annan övning.

1 Övning: Placera handflatorna * dina händer mot utsidan av knäna. Press händer inåt, knän utåt håller 7 sekunder (Du känner spänning i armar, ben, axlar) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott. * Variationsanvändnings nävar.

2. Övning: gör nävar * placera dem mot insidan av knäna. Press nävar utåt, knän inåt, håll 7 sekunder (Du känner

spänning i armar, ben, mage) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott. * Variations använda plana palmer.

3. Motion: Bend armar (90%) på bröstet nivå sväng vänster uppåt böjning fingrar, sväng höger hand nedböjning fingrar.
Spärr fingrar snäva. Dra nu händer i motsatt riktning, håll 7 sekunder (Du känner spänning i fingrar, armar, bröst) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, SIP vatten, ligga ner, sova gott.

4. Övning: Bend armar (90%) på bröstet vända vänstra upp- avdelningar, sväng höger hand till näve. Placera näven i handpress nedåt samtidigt press öppen hand uppåt Håll 7 sekunder. omvänd sequen
-ce, håll 7 sekunder (Du känner spänning i händer, armar, nacke, bröst) .
Koppla av, ta ett andetag och klunk vatten ligga ner, sova gott. Inga upprepas.

Personer med en spänd tillbaka lägga denna övning varje övning: Placera händerna på knäna. Luta huvudet bakåt böja då vagga framåt utan att tappa kontakten med knäna (Du känner spänning i armar, rygg, mage) .
Slappna av, ta ett andetag, 7 upprepas, SIP vatten, ligga ner, sova gott.

Notera! Personer som sitter mycket under dagtid. Ska göra en av de nattetid övningar i rotation var 2 timmar. Avsluta med ett glas (0.2l) av lätt kylda filtrerat vatten.

Inte gör övningar: gör dig olämpliga, lat, sjuklig, blubbary, en börda för dig din familj vänner och gemenskap, ett dåligt exempel för barn, deprimerad, vara mer sjuk, obekväma parning, die Junger.

En del av det dagliga passform är näring! Hur friska vi är, hur länge vi lever. Har mycket att göra med vår äta vana.

Feed 5 gånger om dagen:

'Frukost, inkluderar vatten, örter, kryddor, honung, kaffe, ..

Tidig Day-snack, inkluderar vatten, frukt, örter, te, ..

Lunch, inkluderar vatten, sallad, ägg, kaffe, ..

Sen Day-snack, inkluderar vatten, nötter, bär, kryddor, kakao, ..

Middag'. inkluderar vatten, middag tema, te eller kaffe .. grönsaker.

7 Livsmedel som bör ätas dagligen: svampar (svamp) , korn (Råg, korn, linser, majs, havre, hirs, quinoa, ris, durra, vete) , Hot Chilies, lök (Brun, grön, röd, fjäder, gräslök, vitlök, purjolök) , Persilja, Sweet-Capsicum, grönsaker (sparris, bönor, broccoli, blomkål, morötter, ärtor, groddar ..)

Fun-Day teman

C> Celebra dag F> Rolig dag M> Minnesdag S> Skam dag

Månad	Dag	Dag
Stjärna	New-Year Day 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Sol	BlossomDay 2.1.7	Offer till brott Day 2.4.7
Mercury	Multiplikation Day 3.1.7 Offrens of War Day 3.4.7	
Venus	Barn Dag 4.1.7	Föroreningar Dag 4.2.7
Earth	Arbetare Dag 5.1.7	Mothers Day 5.3.7
Måne	Utbildning Day 6.1.7	Avlövningsmedel Dag 6.2.7
Mars	Morförälderdag 7.1.7 Näring Day 7.3.7	
Jupiter	Universe Day 8.1.7	Förintelsen Dag 8.2.7
Saturn	Habitat Day 9.1.7	Cron Day 9.3.7
Uranus	Fars dag 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
Neptune	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Pluto	God hälsa Day 12.1.7 Missbruk Day 12.2.7	
Sol	Buske Dag 13.1.7	Tree Day 13.3.7
påskan	Påskan Day 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

Fun-Day teman tillgodose ett samhälle behöver för att fira att skämmas minnas. Deltagande på **fester** , Minnesmärke , **Skam** Är dagens året en viktig, viktig del av samhället levande. Umgås med andra människor är viktig för personlig känslomässig stabilitet.

Vi följer **1 GOD** ! Sticka 6 dagar och göra dag 7 en kul dag.

Umgås, vara glada, sjunga, dansa, äta, dricka (**alkoholfri**) , Skrattar men också be och meditera söker inre harmoni, lycka. Besök en sammankomst. Stöd Fun-Day teman.



1 GOD väntar på att höra från dig!

Rolig dag Bön

Kära **1 GOD** , Skaparen av de vackraste universum dina mest ödmjuka trogna vårdnadshavare-väktare (**1st namn**)

Tack du för detta veckor utmaningar Jag

försökte leva Daily-bön

Idag firar jag och dyrkan med familj och vänner Jag ber om

vägledning under kommande vecka för Glory of **1 GOD** och det

goda i mänskligheten



På temadag är en relevant bön används + Fun-Day bön!

7 Rullar översikt

Scroll 1: Tro

affirmation Prayer

Det finns **1 GOD** som är både han och hon!

1 GOD skapat två Universe och utvalda mänskligheten att vara förvarings av den fysiska universum!

Mänskligt liv är heligt från befruktningen och det finns en skyldighet att föröka sig!

Mänskligheten är att söka och få kunskap sedan tillämpa det!

Lagen-Giver Manifest ersätter alla tidigare meddelanden **1GOD** skickats!

Siffror är viktiga och nummer 7 är gudomliga!

Det finns ett liv efter detta och det finns änglar!

Scroll 2: skyldigheter skyldighet Prayer

Dyrkan **1 GOD**, kassera alla andra idoler

Skydda, människokroppen från befruktningen

Livslångt, söka, förstärkning och tillämpa kunskap

Mate att föröka sig och starta egen familj

Honor, respektera dina föräldrar och farföräldrar

Vakta miljö och alla dess livsformer

Använd ' **Law Giver Manifest** ' sprida sitt budskap skydda djur
från grymhet och utrotning

Stå upp för orättvist attackerade, missgynnade, svaga och behövande

Mätta de hungriga, husrum hemlösa och komfort sjuk

Protest orättvisa, omoral och miljö vandalism

Gör belönas arbete, ingen DAGDRIVERI

Undvik och städa upp Pollution

Var snäll straffa det onda

Kremera, nära kyrkogårdar

Var rättvis och ge välförtjänt respekt Rösta i alla val!

Scroll 3: privilegier böneämne

Andas ren luft

Har våldsamma fritt samhälle

Drickbart, filtrerat vatten

Ha ett husdjur

Ätbar, hälsosam mat

Gratis utbildning

Skyddande, prisvärda kläder

Gratis behandling när sjuk

Hygienisk, prisvärda bostäder

Får respekt

Dyrkan och tror på **1 GOD** Ta emot rättvisa Free Speech med

moraliska håller fast Belönas arbete Mate, börja familj

Har fritt vald regering

Avsluta med värdighet

Scroll 4: **brister**

brister Prayer

Missbruk

kannibalism Envy

Mened

Plundra

Självisk

Vandalism

Rulla 5: **dygder** dygder Prayer

bara dyrka **1 GOD** och alltid straffa det onda

1st Lära, sedan lära och kunskapskontinuitet

Skydda miljön och harmonisera med Habitat

Kärleksfull, pålitlig och trogen Rent och fint Uthållighet

Mod, medkänsla, Just, Sharing

Scroll 6: **Khronicle** Heritage Prayer

Skapande

nära Past - 700 till - 70 år

Forntid till - 2.100 yrs

Aktuella tider - 70 till 0 år

Avlägset förflutet - 2100 till - 1400 år New Age från 0 år framåt'S:

Medium Past - 1400 till - 700 yrs

Sia

Scroll 7: **Liv efter detta**

Soul Prayer

sorg Prayer

Återupplev Bad Prayer

Återupplev Bra Prayer

Kremering

Domedagen Renhet Vågar

Ängel



Ansvarighet

1 GOD innehar ansvariga! Individer, gemenskap, organisationer, företag och regeringen att göra något mindre. Depå Guardian stöder ansvar. Ansvarighet är grunden för 'rättvisa'!

Account gäller för handlingar och beteenden. När något går fel, finns gemenskaps regler överträtts, gemenskap moral och artighet förväntningar inte uppfylls, ansvar tillämpas.

Laggivare rättvisa bygger på ansvarstagande. En acku- tion har gjorts. Försvaret, åtal och judi- mottagaren agera i maskopi för att hitta 'sanningen'. Den accusa- tion visar sig vara sant. En obligatorisk + ansamlingar på ålder baserad mening tillämpas. Resultat: rehabilitering och kompensation. (Se 7 Provinser, Justice)



Ansvarighet kontra ansvar! Ett par ingår ett äktenskapsförord. Båda är ansvariga för att göra äktenskapet arbete! Ett misslyckat äktenskap har båda parter ansvariga för deras verksamhet eller passivitet som lett till misslyckandet.

En uppgift kan innebära ett team som ansvarar för att genomföra det. Men en person (**lagledare**) kommer att hållas ansvariga. En Committee eller gäng är inklusive ett ansvar.

Ansvarighet kontra förlåtelse! Efter ansvars är etablerad, avbryter förlåtelse konsekvenserna av ansvar. I rättsliga termer en kriminell är benådas. Några onda Anti- **GUD** sekter. En gång i veckan alla dåliga onda människor är förlåtna. Resten av veckan de är dåliga ont. Nästa vecka de förlåtna (**Cykel av upprepad onda**)

Depå Guardian motsätter förlåtelse. Förlåtelse är korrupt, ondska!



1 GOD på domens dag håller varje själ svars! **1 GOD** inte förlåta.

Fel har konsekvenser!

(Se Scroll 7 Afterlife)



Time - Triangle

Depå Guardian New-Age time-management!



dag start : 0 timmar **Soluppgång**

Tidig dag är från 0 - 7 timmar 7 timmar

är **Mid-Day**

sen Day är från 7 - 14 timmar 14 timmar är **Solnedgång**

Natt är från 14 - 21 timmar

Obligatorisk natt Utegångsförbud: från 14-21 timmar. verkställas av Grevskap .

Depå Guardian KLOCK (CG Klock) för kortvarig (timme)

time-management, ersätter alla andra klockor (Jämför 24h v 21h) :

en dag har 21 timmar> 1 timme har 21 minuter> 1 minut har 21 sekunder

> En sekund har 21 blinkar> en blinkning har 21 blinkar> en blixst har 21 klick

C-G Klock			D	h	m	s	b	f	c
1	D	Day	1						
21	h	hour	1	21					
21	m	minute	1	21	441				
21	s	second	1	21	441	9,261			
21	b	blink	1	21	441	9,261	194,481		
21	f	flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21	c	click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Urmakeri använda en tre rader:

14h-12m-16s

Linje 1: den 14th timme, 12 minuter, 16 sekunder.

207 Dy - 4 dw

Linje 2: 207th dag på året, 4th dag i veckan

Y1 - M8 - W2 - D4

Rad 3: År 1 - månad 8 veckors 2 - Dag 4 eller:

Mid-vecka Vecka 2 i Jupiter månaders År 1

0 timmar sätts varje år efter den kortaste natten på Sunrise. Var 73 dagar (5x per år) 0 timme återställs (sommartid) . behövs Sommartid att få upp så nära soluppgång som möjligt. Att få upp vid soluppgången är naturligt och hälsosamt.

Röstning

Röstning en moralisk, civil plikt. Överlevnad av ett samhälle bygger på maximalt stöd och deltagande från sina medlemmar. Folk röstar inte i själva verket suppor- Ting människor som etablerar Tyrannier. De tillåter lobbygrupper till korrupta styre. Du måste rösta! Bristande efterlevnad, **FRÖKEN R1**



Hur man röstar

Depå Guardian rösta i alla val som de är berättigade till.

Vem är en kandidat som kan stödjas?

En han eller hon inte yngre än 28 eller äldre än 70. är eller har varit en förälder.

Är anställd eller volontär eller pension. Är mentalt och vältränad. Har ingen universitetsutbildning.

Har inte slutfört någon bur rehabilitering. Har ingen sexuell funktionsnedsättning (Samma kön, förvirrad kön, barn ofredande) . Använder 'laggivare Manifest' som deras guide. Är en förvarings Guardian

Depå Guardian supportrar och Klan Elders kan nominera, SUP- port, stödja och Shun kandidater i val. Depå Guardian Medlemmar (**Zenturion, Praytorian, förkunnare**) kan inte stödja, utse eller godkänna kandidater utanför en kyrka administration.

Människor är sociala varelser. De gillar att tillhöra. Fritt valda kommittéer uppfylla detta behov. Ledarskap med 1 är Tyranny. Ledarskap av kommitté är rättvis. CG stöder lika representation av HE och SHE.



Kandidaten (**HAN HON**) med flest röster väljs. Samma mängd röster desto högre han eller hon väljs. En vald person som inte slutföra sin sikt. Ersätts med den person som kom 2nd.

Skydd

För att överleva den mänskliga kroppen behöver Climate skydd!

Klimat hot: Sol (strålning) , Temperatur (varmt kallt) , Våt (Chill, hypotermi) , Vind (Brännskada, kyla, damm) . Klimat skydd består av Head-skydd, Skydds-kläder, Skydds-skydd.

Hot mot människors kroppen nakna hud (nakenhet) exponeras för elementen.

E-p1 (Ögonskydd) är uppdelad i 2 delar: Praktisk: enda lins (visir) . Mode: 2 objektiv (glasögon) .

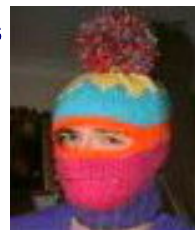
Ögonskydd alltid användas vid utanför!

V-Hjälm head-skydd mot stötar. Hår och chef behöver Climate Protection från kall, våt, extrem strålning och föroreningar.

Ett huvud behöver också skydd mot stötar: en V-hjälm med inbuild GPS-tracker, telefon, video-recorder ..

De V- Hjälm har inne läder stoppning. Inbäddad i stoppningen är öronsnäckor. EN **Balaclava (Mössa)** eller **K-halsduk** kan bäras under hjälm. För att hålla innerfoder av hjälmen ren från svett, mjäll och fett. Utanför tillbehör: ljus-ljus, infrarött ljus lampa; en videokamera.

Balaclava (Mössa) täcka hela huvudet utsätta endast ögonen. Stickas av ull eller en blandning av bomull och ull (Ingen syntetisk fiber) . Kan vara vilken färg eller mönster kan ha en dekorativ pompong ovanpå. När behövs inget ansikte och nackskydd Balaclava kan rullas upp och bli en 'Beanie'.



K-halsduk kan täcka hela huvudet utsätta endast ögonen (Maximalt skydd) . Det fungerar som en ventilkåpan och en slöja. Stickas av ull eller en blandning av bomull och ull (Ingen syntetisk fiber) . Kan vara vilken färg eller mönster.

Balaclava eller **K-halsduk** både skydda genom att täcka näsa och mun.

Inandning föroreningar, är dödliga smittsamma sjukdomar och stickande insekter undvikas. Minskar effekten av torr och kall luft. Allergier och astma minskar. Innehåller sprida smittsamma sjukdomar.

Head-skydd alltid användas vid utanför!

Skyddskläder för att skydda kroppen från klimat, sjukdomar och föroreningar. De viktigaste kroppsdelar skyddas av Skyddskläder är huvud, hud och fötter. Skydds-kläder alltid bärs utanpå.

Huden behöver massor av skydd från Bites (Djur, människa) , Stings (Insekter, nålar) , Infektioner (Bakterier, svampar, bakterier, virus) , Strålning (Heat, Solar, Nuclear) , Exponerings (Acid, Eld, Frost, skarpa kanter, våt) .



Kläder är gjord av naturfibrer: djur-hudar, silke, plantfiber, bomull eller ull. Artificiella fibrer används inte för kläder och något gripande mänsklig hud. Tillverkning av artificiella fibrer för kläder ändrar är befintliga beståndet åter för andra ändamål.

Fötter skydd (Strumpor, stövlar) från klimat och stötar. Hud, tår och vrist är i riskzonen. Outsde bär alltid fotskydd.

Strumpor är gjorda av bomull, ull eller bomull, ull mix (inga synth- etic fibrer) vilken färg som helst mönster. Strumpor har rent silver partiklar (Ingen legering) vävd i, vilket ger anti-bakteriella, anti-mikrobiella och antistatiska egenskaper, minska lukter. Strumpor täcker fötterna till 7 cm ovanför anklarna.



stövlar har övre skyddande läder (inga syntet) , Inre mjukt läder (inga syntet) , Sula läder eller gummi (Kan recirkuleras) . Stövlar är att skydda fötterna upp till 7 cm över anklar. **Notera!** Fotskydd som inte skyddar (Sandal, Tofflor, badskor) fötter och vrist är värdelösa. Fotskydd ska alltid användas utomhus. Gå barfota utanför är ohälsosamt.

Hand- skydd i form av handskar bärs! Handskar är tillverkade av läder, bomull, ull eller bomull, ull mix (inga syntetfibrer) vilken färg som helst mönster.



Skydds-kläder alltid användas vid utanför.



Skyddande-Reaktorn (hem, levande, arbete) ett mänskligt behov.

Skydd mot brott (Säkerhet) , element (Väder) , brand, insekter och föroreningar . Prisivärd Protective-Shelter är en 1 GOD ges rätt!

Depå-Guardian föredrar Cluster hou- sjunga (Community-levande) . Hemlösa, en Shire misslyckande!

Skydds-Shelter för överlevnad, säkerhet, komfort ..