

Noodsaaklikhede



Indeks

Basies:

Daily Prayers, Daily Routine, CG Kalender, Daily Fit, Fun- Day temas, 7
Scroll oorsig, Accountability, Time- Triangle, Stemming, Protection.

CG-konsepte

Geen geweldskonsepte nie, geregtigheidskonsep. Geen winskonsepte nie (**CRON**) ,

ekonomiese begrippe, Chain of Evil. Omgewing (**Groen**) konsepte,

Oorlewingsketting. Tydbestuur (**NA.tm.**)

Vir die eer van 1 GOD en die goeie van die mensdom!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 GOD wag om van u te hoor!

Daaglikse Gebed

Geagte 1 GOD , Skepper van die mooiste Heelal Help my om skoon, medelydend en nederig te wees 7 Blaai as riglyn:



Ek sal u skeppings beskerm en boosheid straf.

Staan op vir die onregverdig aangeval, benadeeldes, swak en behoeftiges Voer die hongeriges, skuiling dakloos en troos siek

Verkondig:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Heelal Bewaarders, dankie vir vandag

U nederigste getroue voog (1st naam)

Vir die eer van 1 GOD en die goeie van die mensdom

Hierdie gebed word elke dag gebruik in 'n daaglikse roetine, alleen of in 'n groep op enige plek waar u wil, terwyl die oë op die son toe gaan. Opgesê by die byeenkoms.



Dankie Gebed

Geagte 1 GOD , Skepper van die mooiste Heelal Dankie dat u my daaglikse drank en kos voorsien deur u nuutste boodskap



Ek poog om elke dag voedsel te verdien

Mag ek ontsien word met angswekkende dors en verdowende hongerpyne U nederigste getroue voog (1st naam)

Vir die eer van 1 GOD en die goeie van die mensdom

Gebruik hierdie gebed voor elke voer!



Elke weekdag moet 'n aandete-tema hê:

Dag 1: Groente; Dag2: Pluimvee; Dag3: Soogdier;

Midde-week: Reptiel; Dag5: Seekos;

Naweek: Neute , Sade; Prettdag: Insekte.



Daaglikse roetine

A ' Daaglikse roetine 'is noodsaaklik om aan' Verpligting 2 'te voldoen (**Beskerm die menslike liggaam**) 'en wees gereed om aanstaande uitdaginge die hoof te bied. Staen op, drink 'n glas liggies verkoelde gefiltreerde water, gaan toilet, doen 'Daily Fit (**oefeninge**) ', aanbid 'Daily Prayer', was gesig en hande, ontbyt, trek aan. Kyk na u 'Beplanner'. **Nou is u gereed vir uitdaginge. 'Goeiedag, mag 1 GOD Gesondheid' .**

A ' Daaglikse roetine 'bevat nie net' ek 'nie, maar ook alle ander mense en wesens wat afhang van u, en netheid. **Was hande na elke toiletbesoek en voor elke voer. Was die gesig voor elke voer. Borsel tande en was die hele lyf voordat jy gaan slaap. Voer 5 keer per dag:**

'Ontbyt, Vroeghappie, middagete, Laatmiddaghappie, Aandete'. Neem 'n glas liggekoelde gefiltreerde water by elke voer!

Let well! Voor elke voer wat u aanbid: Dankie Gebed _ _

Elke weksdag moet 'n voedseltema hê: bv **Dag 1: Groente** ;
Dag2 : Pluimvee ; **Dag3 : Soogdier** ; **Middel - week : Reptiel** ; **Dag5 : Seekos** ;
Week - einde : Neute & sade ; **Prettag : Insekte** .

Wanneer gevoer word **verhoed** ongesonde voeding: Alkohol, kunsmatige versoeter, fruktose (**glukose, suiker**) , Geneties gemodifiseerde voedsel (**GM**) , Voedsel vervaardig, ... **Vetterige, sout, soet kitskos. Koolzuurhoudende drank wat bevat: Alkohol, Kafeïen, Kola, natrium, versoeter!**



A ' Daaglikse roetine 'sluit in dat jy goed is en boosheid straf. Om goed te wees behels doen ' **Willekeurige dade van vriendelikheid**. Wees vriendelik met my, met mense rondom u, die gemeenskap, ander wesens, die habitat ... **1 GOD** hou van willekeurige dade van vriendelikheid. Straf die bose elke keer met die ' **Regsegeleerde-manifes** ' as gids.

Duisende jare van 'Evil' kom tot 'n einde! **Wees goed! Cage Evil!**

E streef daarna om 'kennis te bekom, op te doen en toe te pas', ' **Leer en leer** ', _ dra 'Lewenservarings' deur. Leer, onderrig deurgee Lewenservarings is noodsaaklik vir 'n bruikbare **1 GOD** aangename lewe. Hierdie aktiwiteite help met die 'harmonisering' van die plaaslike habitat en oorlewing van spesies. Om kennis te bekom en toe te pas, help om te beantwoord **1 GOD** ' se vrae op die oordeelsdag.

Rus is nodig vir oorlewing en goeie gesondheid. Die hoofrus is ' **Slaap** '. Slaap beëindig 'n daaglikse roetine. Daar moes 1 uur verloop het sedert voer en skoonmaak. Aanbidding **Slaapgebed** '. Om rustige, herlewende slaap te kry, moet die bed so donker moontlik wees. 'N Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet. **Night-Curfew** maak dit moontlik. ' **Shire** ' implementeer 'Nagklok'.

H inte

'N 7 uur nagklok van 14-21 uur (**22- 6 uur, 24 uur heidense klok**) is verpligtend. Vir goeie gesondheid, vermindering van energieverbruik, vermindering van besoedeling en beskerming van wild. Vermindering van misdaad, die vermindering van die koste vir die regering, die aanmoediging van vermeerdering.

Dra altyd geskikte 'beskermende klere' as u buite gaan (**geen kunsvesels nie**) . Om te beskerm (**oë, hare, vel, voete**) die menslike liggaam van klimaat, siektes en besoedeling. **Naaktheid van buite is rommelig!**

As u Daily Fit doen, gebruik dit die verstandigheid om te bepaal hoe vinnig u die maksimum herhalings kan bereik. Om 1 dag te oefen en nie die volgende dag nie, is nie voordelig nie. Dit is jou liggaam, hou dit fiks!



Moenie dat 'Tyd' jou beheer wanneer jy jou Planner by die werk of studie gebruik nie! Tyd moet nie gebruik word om mense te haas nie. **Die menslike liggaam is nie ontwerp om haastig te wees nie.**

Moenie dat idees vergeet of verlore gaan nie. Daar word elke dag baie idees uitgedink en vinnig vergeet of verlore gegaan. Die rede hiervoor is dat dit nie bewaar, opgeneem of neergeskryf is nie. **Die beste is verlore!**

Geheue is onbetroubaar as dit kom by die behoud en koestering van nuwe idees. Dra 'n notaboekie (**beplanner**) of blokfluit saam met jou en bewaar dit as 'n idee ontwikkel! Dien u idees weekliks in!

Hersien u idees. Terwyl u u idees hersien (**elke 4 weke is goed**) . Sommige het geen waarde nie. Dit is nie die moeite werd om aan vas te hang nie. Gooi dit weg. Sommige idees is nou nuttig of later. Hou dit, dien dit in: 'Aktief' of 'Later'. Neem nou die lêer 'Aktief'.

Kies 'n idee! Laat hierdie idee nou groei. Dink daaroor. Bind die idee aan verwante idees. Onderzoek, probeer om iets soortgelyk aan of versoenbaar met hierdie idee te vind. Onderzoek alle hoeke, moontlikhede. As u dink dat u idee gereed is om toegepas te word. Doen so. Kry terugvoer, pas die idee aan.

Bewaarder Voog Kalender

1. Ster-maand

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. Sonmaand

3. Kwik-maand

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-maand

5. Aarde-maand

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. Maanmaand

7. Mars-maand

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-maand

9. Saturnus-maand

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-maand

11. Neptunus-maand

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-maand

13. Sonmaand

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	1 Pasga
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	Quattro-jare
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	1 2 Quattro - Pasga
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	

14. Pasga-maand

Daaglikse pasvorm (oefeninge)

Daaglikse oefeninge wat 'n goeie gesondheid moet hê, is deel van die daaglikse roetine. Hulle word elke oggend voltooi. Daaglikse oefeninge neem toe: welstand, bloedsomloop, breinaktiwiteit, voedselvertering, paringsdrang, spierversteviging, selfbeeld, stimulasie van die immuunstelsel. Die 7 oefeninge is: Bors, windpomp, deurkosyn, halter, kniel, haak, draai . Al 7 oefeninge is vir HY, SY word herhaal.

Begin met 1 herhaling, vermeerder tot 'n maksimum van 21. Gebruik verstandigheid oor hoe vinnig u maksimum herhalings kan bereik. Dit is voordelig om vol te hou met daaglikse herhalings. Om 21 herhalings 1 dag te oefen en nie die volgende dag te oefen nie, is nie voordelig nie. Na afloop van die oefening, staan regop en asem diep in en asem dit uit, doen dit drie keer. Gaan voort met u daaglikse roetine. **Let well!** Om nie te oefen nie, is 'n teken van totale miskenning van die liggaam, lae selfbeeld, luiheid, ...

Bors Oefening 1: Staan lank, arms gebuig horisontaal na die vloer (t-vorm) duime raak aan die bors. Beweeg die arms so ver as moontlik terug (moenie snap nie) . Beweeg dan die arms na die oorspronklike gebuigde posisie. Herhaal (Maksimum 21) !

Windpomp Oefening 2: Staan lank, arms wyd en syd na die vloer uitgestrek (t-vorm) . Fokus u visie op 'n enkele punt reguit. Begin kloksgewys draai (Links na regs) . Fokus op die gesigspunt totdat die draaiende liggaam u dwing om dit te verloor. Hou aan om so gou as moontlik weer te fokus. Draai tot die punt van duiseligheid of 21 draaie wat ook al 1ste kom. Asem diep loop 'n paar tree om jouself te stabiliseer. **Let well!** Beginner of herstel van siekte begin met 1 draai en verhoog tot 21 draai maksimum.

Waarskuwing, stop altyd as u duiselig begin voel.

Deurraam Oefening 3: Staan regop in 'n oop deurkosyn met die heupwydte van mekaar af, elmboë buig reghoekig na bo (90 °, drietandvorm) . Druk die elmboë teen die kante van die deurkosyn totdat u spanning tussen die skouerblaai voel, hou vas (tel 10) , laat spanning los. Nadat u spanning deur die neus vrygestel het, moet u die longe eweredig vul tot maksimum. Hou vas (tel 3) , asem dan stadig uit deur die mond tot maksimum.

Halter Oefening 4: 1 halter word gebruik HE (4 kg) , SY (2 kg) . Moenie 2 halters gebruik nie. Staan regop met die voete van die heupwydte van die elmboë af tot by die handpalm na vore. Tel die halter op met die linkerhand

buig jou elmboog totdat die onderarm reghoekig is (90 °)
Druk die bicep stadig, lig die halter op na die skouer (tel 3) , laat sak dan
halter stadig na beginposisie, **herhaal** (1-7) . Verander na regterarm, **herhaal**
(1-7) .



Kniel Oefening 5: Kniel op 'n liggaam van die gebedsmat regop, hande stewig teen die boude.
Helling van die kop vorentoe tot die ken aan die bors raak. Kantel die kop nou stadig so ver as
wat dit kan gaan, en leun terselfdertyd so ver as moontlik agtertoe en hou u hande stewig op
die boude.

Herhaal (Maksimum 21) !

Haak Oefening 6: Op 'n gebedsmat (**beskerm teen koue**) lê plat op jou rug, met die
uitgestrekte arms teen die lyf. Neig nou die kop stadig vorentoe uitgestrekte arms palms
teen die liggaam. Skuif nou die kop stadig vorentoe totdat die ken terselfdertyd aan die
bors raak, lig u bene, knieë reguit, vertikaal (90 °) hou (tel 3) , keer dan stadig terug (**kop,**
bene) tot begin. **Herhaal** (Maksimum 21) !

Draai E oefening 7: Op 'n gebedsmat (**beskerm teen koue**) lê plat op jou rug, verlengde arms
palms af. Nou geboë knieë hakke raak aan die boude. Hou die palms stewig op die mat, draai
die knieë na regs totdat hulle aan die mat raak. Draai dan die knieë na links en raak aan die
mat. Herhaal die regter- en linkerkantel om elke linkerkantel te tel. **Doen 21!**

Na die daaglikse pasvorm. Neem 'n glas (0.2l) van liggekoelde gefiltreerde water.

Nag-oefeninge

Dit is normaal om twee slaapplekke te hê met 'n onderbreking tussenin. **Moet u opstaan (om
toilet toe te gaan ...)** , gaan sit op die rand van die bed, drink water en doen een van die
volgende oefeninge (**Alle oefeninge word gedoen terwyl u op die bed sit, knieë wyd
uitemekaar**) . **Doen elke keer 'n ander oefening as u opstaan.**

1ste oefening: Plaas die palms * van u hande teen die buitekant van u knieë. Druk hande na
binne, knieë na buite, hou 7 sekondes (**U voel spanning in arms, bene, skouer**) . **Ontspan, haal
asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker.** * variasie gebruik vuiste.

2de oefening: Maak vuiste * plaas dit aan die binnekant van u knieë. Druk vuiste na
buite, knieë na binne, hou 7 sekondes (**Jy voel**

spanning in arms, bene, maag) . Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker. * variasie gebruik plat palms.

3de oefening: Buig arms (90%) draai op borsvlak linkerhand opwaarts buigende vingers, draai regterhand afwaarts buig vingers.

Verskamel vingers styf. Trek nou hande in die teenoorgestelde rigting, hou 7 sekondes (U voel spanning in vingers, arms, bors) . Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker.

4de oefening: Buig arms (90%) draai op borsvlak linkerhand op, draai regterhand in vuus. Plaas vuus in die hand, druk terselfdertyd af, druk die oop hand na bo, hou 7 sekondes. Omgekeerde volgorde

- ce, hou 7 sekondes (U voel spanning in hande, arms, nek, bors) .

Ontspan, haal asem en sluk water gaan lê, slaap lekker. Geen herhalings nie.

Mense met 'n gespanne rug voeg hierdie oefening by elke oefening: Plaas hande op knieë.

Kantel kop agteroor, buig agteroor en skud vorentoe sonder om kontak met knieë te verloor (U voel spanning in arms, rug, maag) .

Ontspan, haal asem, 7 herhalings, drink water, gaan lê, slaap lekker.

Let well! Mense wat baie sit gedurende die dag. Moet elke 2 uur een van die nagtelike oefeninge in rotasie doen. Eindig met 'n glas (0.2l) van liggekoelde gefiltreerde water.

Nie oefeninge doen nie: maak jou ongeskik, lui, ongesond, blubberty, 'n las vir jouself, jou familievriende en gemeenskap, 'n slegte voorbeeld vir kinders, depressief, meer siek, ongemaklike paring, die jonger.

'N Deel van daaglikse pasvorm is voeding! Hoe gesond ons is, hoe lank ons leef. Het baie te doen met ons eetgewoontes.

Voer 5 keer per dag:

'Ontbyt, sluit water, kruie, speserye, heuning, koffie, ..

Vroeg-dag-peuselhappie, sluit water, vrugte, kruie, tee, ..

Middagete, sluit water, slaai, eier, koffie, ..

Laat-dag-peuselhappie, sluit water, neut, bessies, speserye, kakao, ..

Aandete ' . sluit water, aandete, tee of koffie in. Groente.

7 Voedsel wat daagliks geëet moet word: Swamme (sampioen) , Korrels (rog, gort, lensie, mielies, hawer, gierst, quinoa, rys, sorghum, koring) , Warm rissies, uie (bruin, groen, rooi, lente, grasuie, knoffel, prei) , Pietersielie, Soet-paprika, groente (aspersies, boontjies, broccoli, blomkool, wortels, ertjies, spruite ..)

Fun-Day temas

C> Feesdag F> Prettag M> Gedenkdag S> Skande-dag

Maand	Dag	Dag
Ster	Nuwejaarsdag 1.1.1	Shire-dag 1.3.7
Son	BlossomDay 2.1.7	Slagoffers van misdaaddag 2.4.7
Mercurius	Vermenigvuldigingsdag 3.1.7	Slagoffers van Oorlogsdag 3.4.7
Venus	Kinderdag 4.1.7	Besoedelingsdag 4.2.7
Aarde	Werkersdag 5.1.7	Moedersdag 5.3.7
Maan	Onderwysdag 6.1.7	Ontblaringsdag 6.2.7
Mars	Grootouersdag 7.1.7	Voedingsdag 7.3.7
Jupiter	Heelal Dag 8.1.7	Slagtinsdag 8.2.7
Saturnus	Habitatdag 9.1.7	CRON-dag 9.3.7
Uranus	Vadersdag 10.1.7	Blubberdag 10.2.7
Neptunus	Oorlewingsdag 11.1.7	Troeteldierdag 11.3.7
Pluto	Dag van goeie gesondheid 12.1.7	Verslawingsdag 12.2.7
Sonkrag	Struikdag 13.1.7	Boomdag 13.3.7
Pasga	Pasgadam 14.1.7	Quattro-dag 14.0.2

Fun-Day temas maak voorsiening vir 'n gemeenskap wat moet vier, moet beskaamd wees. Onthou. **Neem** deel aan **Vieringe**, Gedenkteken, **Skande**. Die hele jaar van dag is 'n belangrike, noodsaaklike deel van die gemeenskap. **Om met ander mense te verkeer, is belangrik vir persoonlike emosionele stabiliteit.**

Ons volg **1 GOD** ! Werk 6 dae en maak dag 7 'n prettag.

Gesellig verkeer, wees vrolik, sing, dans, eet, drink (**nie-alkoholies**), lag maar bid en mediteer ook om innerlike harmonie, geluk te soek. **Besoek 'n byeenkoms.** Ondersteun prettag temas.



1 GOD wag om van u te hoor!

Prettag Gebed

Geagte **1 GOD**, Skepper van die mooiste Heelal U nederigste getroue voog-voog (**1st naam**)

Dankie vir hierdie week se uitdagings wat ek probeer het om die Daily-Prayer uit te leef

Vandag vier ek en aanbid ek saam met familie en vriende. Ek vra leiding oor die komende week ter ere van **1 GOD** en die goeie van die mensdom



Op die temadag word 'n relevante gebed gebruik + die Fun-Day gebed!

7 Rolle-oorsig

Blaai 1: **Geloof**

Bevestigingsgebed

Daar is **1 GOD** wat beide HY en SY is!

1 GOD het 2 Heelal geskep en die mens gekies om toesig te hou oor die fisiese Heelal!

Menslike lewe is heilig vanaf die bevrugting en daar is 'n verpligting om te vermeerder!

Die mensdom is om kennis te soek en op te doen en dit toe te pas!

Die Law-Giver Manifest vervang alle vorige boodskappe **1GOD** gestuur!

Getalle is belangrik en nommer 7 is goddelik!

Daar is 'n hiernamaals en daar is engele!

Rol 2: **Verpligtinge**

Verpligting Gebed

Aanbidding **1 GOD**, gooi alle ander afgode weg

Beskerm, die menslike liggaam van bevrugting af

Lewe lank, soek, verkry en pas kennis toe

Par om te vermeerder en eie gesin te begin

Eer, respekteer u ouers en grootouers

Bewaak die omgewing en al sy lewensvorme

Gebruik die '**Regsgelerde-manifes**', versprei sy boodskap Beskerm diere teen wreedheid en uitwissing

Staan op vir die onregverdig aangeval, benadeeldes, swak en behoeftiges

Voer die hongeriges, skuil dakloos en vertroos siek

Betwis onreg, amoraliteit en vandalisme in die omgewing

Doen beloonde werk, sonder loof

Vermyn en maak besoedeling skoon

Wees goed Straf kwaad

Veras, naby begraafplase

Wees regverdig en gee verdiende respek Stem in alle verkiesings!

Blaai 3: **Voorregte**

Versoek gebed

Asemhaling, skoon lug

Het 'n gewelddadige vrye gemeenskap

Drinkbare, gefiltreerde water	Hou 'n troeteldier
Eetbare, gesonde kos	Gratis onderwys
Beskermende, bekostigbare klere	Gratis behandeling as u siek is
Higiëniese, bekostigbare skuling	Kry respek
Aanbid en glo in 1 GOD	Kry geregtigheid
Vrye spraak met morele beperkings	Beloonde werk
Maat, begin familie	Het die regering vrylik verkies
Eindig met waardigheid	

Rol 4: **Mislukkings**

Mislukkingsgebed

Verslawing	Kannibalisme	Afguns	Meineed
Plunder	Selfsugtig	Vandalisme	

Blaai 5: **Deugde**

Deugde Gebed

Aanbid slegs **1 GOD** en straf altyd die kwaad
 1st Leer, leer dan en ken kontinuïteit
 Beskerm die omgewing en harmoniseer met habitat
 Liefdevol, betroubaar en getrou Skoon en netjies Volharding
 Moed, deernis, net, deel

Blaai 6: **Kroniek**

Erfenisgebed

Skepping Naby verlede - 700 tot - 70 jaar
 Antieke tye tot - 2.100 jr Verre verlede - 2 100 jare tot - 400 jare Nabye vanaf 0 jaar:
 Medium verlede - 1 400 tot - 700 jr

Profeteer

Rol 7: **Die hiernamaals**

Sielsgebed

Hartseer Gebed	Herleef slegte gebed	Herleef goeie gebed	
Verassing	Oordeelsdag	Suiwerheidskale	Engel



Aanspreeklikheid

1 GOD hou aanspreeklikheid! Individue, die gemeenskap, organisasies, besighede en die regering moet niks minder doen nie. Bewaarder voog ondersteun aanspreeklikheid. Verantwoordbaarheid is die grondslag van 'Geregtigheid'!

Aanspreeklikheid is van toepassing op daad en gedrag. As iets verkeerd loop, gemeenskapsreëls en -regulasies oortree word, word daar nie aan die sedes van die gemeenskap en beskaafde verwagtinge voldoen nie, word aanspreeklikheid toegepas.

Die geregtigheid van wetgewers berus op aanspreeklikheid. 'N Beskuldiging is gemaak. Verdediging, vervolging en regsprekende sameswering vind 'Waarheid'. Die beskuldiging is waar. 'N Verpligte + akkumulasie op ouderdomsgebaseerde vonnis word toegepas. Resultaat: Rehabilitasie en vergoeding. (sien 7 provinsies, geregtigheid)



Verantwoordbaarheid teenoor verantwoordelikheid! 'N Egpaar sluit 'n huwelikskontrak. Albei is verantwoordelik om die huwelik te laat werk! Beide partye is verantwoordelik vir hul optrede of gebrek aan huwelik wat die mislukking tot gevolg gehad het.

'N Taak kan 'n span insluit wat verantwoordelik is vir die implementering daarvan.

Maar een persoon (spanleier) sal verantwoordelik gehou word. 'N Komitee of bende is verantwoordelik en aanspreeklik.

Verantwoordbaarheid teenoor vergifnis! Nadat aanspreeklikheid vasgestel is, kanselleer die gevolge van aanspreeklikheid deur vergifnis. In geregtelike terme word 'n misdadiger begenadig. Sommige bese anti- **GOD** kultusse. Een keer per week word al die slegte bese mense vergewe. Die res van die week is hulle sleg. Volgende week word hulle vergewe (siklus van herhaal kwaad)

Bewaarder is vergewensgesind. Vergifnis is korrupt, kwaad!



1 GOD op die oordeelsdag hou elke siel verantwoordelik! **1 GOD** vergewe nie. Verkeerd is die gevolg!

(sien Rol 7 hiernamaals)



Tyd - Driehoek

Bewaarder voog New-Age tydsbestuur!



Dag begin : 0 ure **Sonopkoms**

Vroegdag is vanaf 0 - 7 uur 7 uur is **Middag**

Laatdag is vanaf 7 - 14 uur 14 uur is **Sonsondergang**

Nag is vanaf 14 - 21 uur

Verpligte nagklok: van 14-21 uur. Afgedwing deur **Shire** .

Bewaarder Voog KLOCK (CG Klock) vir korttermyn (uur)

tydsbestuur, vervang alle ander horlosies (Vergelyk 24h v 21h) :

'n dag het 21 uur> 1 uur het 21 minute> 1 minuut het 21 sekondes

> 1 sekonde het 21 knippies> 1 knippie het 21 flitse> 1 flits het 21 drukke

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

Klok en horlosie gebruik 'n drie reëlskerm:

14h-12m-16s

Reël 1: die 14^{de} uur, 12 minute, 16 sekondes.

207 dy - 4 dw

Reël 2: 207^{de} dag van die jaar, 4^{de} dag van die week

Y1 - M8 - W2 - D4 Reël 3: Jaar 1 - Maand 8 - Week 2 - Dag 4 of:

Midde-week van Week 2 in Jupiter-maand van Jaar 1

O-ure word elke jaar ingestel na die kortste aand by Sunrise. Elke 73 dae (5x per jaar) 0 uur is teruggestel (dagligbesparing) . Dagligbesparing is nodig om so na as moontlik aan sonsopkoms op te staan. Opstaan met sonsopkoms is natuurlik en gesond.

Stemming

Om 'n morele, burgerlike plig te stem. Die oorlewing van 'n gemeenskap berus op maksimum ondersteuning en deelname van sy lede. Mense wat nie stem nie, ondersteun mense wat Tirannies stig. Hulle laat lobbygroepe toe om regering te korrupteer. U moet stem! Nie-nakoming, **MS R1**



HOE OM TE STEM

Bewaarder voog stem in alle verkiesings waarvoor hulle in aanmerking kom.

Wie is 'n kandidaat wat ondersteun kan word?

'N HE of SY nie jonger as 28 of ouer as 70 nie. Is of was 'n ouer.

Is 'n werknemer of vrywilliger of afgetree. Is geestelik en liggaamlik fiks.

Het geen universiteitsopleiding nie.

Het geen rehabilitasie in die hok voltooi nie.

Het geen seksuele gestremdheid nie (dieselfde geslag, verward geslag, kindermishandeling).

Gebruik die 'Law-Giver Manifest' as riglyn. Is 'n voog van voogde

Ondersteuners van voogde en Klan Elders mag kandidate in verkiesings benoem, ondersteun, onderskryf en SHUN. Voogvoogdele (Zenturion, Praytorian, verkondiger) kandidate buite die 1 Kerkadministrasie nie kan ondersteun, benoem of onderskryf nie.

Mense is sosiale wesens. Hulle hou daarvan om te behoort. Vrye verkose komitees voldoen aan hierdie behoefte. Leierskap deur 1 is tirannie. Leierskap deur komitee is billik. CG ondersteun gelyke verteenwoordiging van HE en SY.



Die kandidaat (HY SY) met die meeste stemme verkies word. Dieselfde hoeveelheid stemme hoe meer senior HE of SY verkies word. 'N Verkose persoon wat nie hul termyn voltooi nie. Word vervang deur die persoon wat gekom het 2nd.

Beskerming

Om die menslike liggaam te oorleef, is beskerming van die land nodig!

Klimaatbedreigings: Son (bestraling) , Temperatuur (warm koud) , Nat (koue, hipotermie) , Wind (brand, verkoel, stof) . Klimaatbeskerming bestaan uit hoofbeskerming, beskermende klere, beskermende skuiling.

Bedreiging vir die kaal vel van die menslike liggaam (naaktheid) blootgestel aan elemente.

E-p1 (Oogbeskerming) is in twee afdelings verdeel: Prakties: enkele lens (visier) . Mode: 2 lense (bril) .

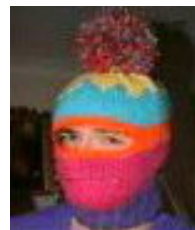
Oogbeskerming word altyd gedra as u buite is!

V-helm kopbeskerming teen stampe. Hare en kop benodig klimaatbeskerming teen koue, nat, uiterste bestraling en besoedeling.

'N Hoof moet ook beskerm word teen stampe: 'n V-helm met ingeboude GPS-tracker, telefoon, video-opnemer ..

Die **V-** Die helm het 'n vulling in die leer. Oortjies is in die vulling ingebed. A **Balaclava (Beanie)** of **K-Sjaal** kan onder 'n helm gedra word. Om die binneste voering van die helm skoon te hou van sweet, skilfers en vet. Buitebykomstighede: helderlig, infrarooi liglamp; 'n camcorder.

Balaclava (Beanie) bedek die hele kop, bloot net die oë. Is gebrei uit wol of 'n mengsel van katoen en wol (geen sintetiese vesel nie) . Kan enige kleur of patroon hê, met 'n dekoratiewe pompon bo-op. As geen gesig- en nekbeskerming nodig is nie, kan Balaclava opgerol word en 'n 'Muts' word.



K-Sjaal kan die hele kop bedek en bloot die oë blootstel (maksimum beskerming) . Dit dien as 'n hoofbedekking en 'n sluier. Is gebrei uit wol of 'n mengsel van katoen en wol (geen sintetiese vesel nie) . Kan enige kleur of patroon hê.

Balaclava of **K-Sjaal** albei beskerm deur die neus en mond te bedek.

Inaseming van besoedeling, dodelike aansteeklike siektes en steekinsekte word vermy. Verminder die effek van droë en koue lug. Allergieë en asma verminder. Bevat verspreidende aansteeklike siektes.

Hoofbeskerming word altyd gedra as u buite is!

Beskermende klere om die liggaam te beskerm teen klimaat, siektes en besoedeling. Die hoof liggaamsdele wat deur beskermende klere beskerm word, is kop, vel en voete. **Beskermende klere word altyd buite gedra.**

Vel het baie beskerming nodig, van Bites (diere, menslik) , Steek (Insekte naalde) , Infeksies (Bakterieë, swamme, kieme, virus) , Bestraling (Hitte, sonkrag, kern) , Blootstelling (Suur, vuur, ryp, skerp kante, nat) .



Kleredrag is gemaak van natuurlike vesels: diervelle, sy, plantvesel, katoen of wol. **Kunsmatige vesels word nie gebruik vir klere en vir enige menslike vel nie. Produksie van kunsvesels vir kledingstukke, bestaande voorraad word vir ander doeleindes herwin.**

Voete beskerming (sokkies, stewels) van klimaat en klop. Vel, tene en enkels is in gevaar. **Outside dra altyd voetbeskerming.**

Sokkies word gemaak van katoen, wol of 'n katoenwolmengsel (geen sintetiese vesels nie) enige kleur enige patroon. Sokkies het suiwer silwer deeltjies (geen legering) verweef, wat antibakteriese, antimikrobiële en antistatische eienskappe gee, wat die reuke verminder. **Sokkies bedek Voete tot 7 cm bo enkels.**



Stewels boonste beskermende leer (geen kunsmiddels nie) , binnesagte leer (geen kunsmiddels nie) , voetsole of rubber (kan herwin word) . Stewels moet voete tot 7 cm bo enkels beskerm. **Let wel!** Voetbeskerming wat nie beskerm nie (Sandaal, pantoffels, riempies) voete en enkels is nutteloos. Voetbeskerming moet altyd buite gedra word. Om kaalvoet buite te loop is ongesond.

Hand- beskerming in die vorm van handskoene word gedra! Handskoene is gemaak van leer, katoen, wol of 'n katoenwolmengsel (geen sintetiese vesel nie) enige kleur enige patroon.



Beskermende klere word altyd buite gedra.



Beskerm-skuiing (huis, woon, werk) 'n menslike behoefte.

Beskerming teen misdaad (Sekuriteit) , elemente (Weer) , brand, insekte en besoedeling . **Bekostigbare beskermende skuiing is 'n 1 GOD reg gegee!** **Bewaarder-voog verkies Cluster-hou (gemeenskapslewend) . Dakloos, 'n Shire-mislukking!**

Beskerm-skuiing vir oorlewing, sekuriteit, gemak ..