

Essentials



index

msingi:

Daily Maombi, Kila siku mara kwa mara, CG Kalender, Kila siku Fit, Fun- Day mandhari, 7 Scroll ya muhtasari, uwajibikaji, wakati- Triangle, kupiga kura, Ulinzi.

CG Dhana

Hakuna dhana vurugu, Justice dhana. Hakuna dhana ya faida (**cron**) , Dhana ya kiuchumi, Chain wa Ubaya. mazingira (**Green**) dhana, Survival mlolongo. muda usimamizi (**NA.tm.**)

Kwa Glory ya 1 Mungu na Habari za cha mwanadamu!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 Agano anasubiri kusikia kutoka kwako!

Kila siku maombi

Ndugu **1 Agano** , Muumba wa ulimwengu mazuri Nisaidie kuwa safi,
huruma na mnyenyekevu Kutumia **7 Gombo** kama mwongozo:



Mimi kulinda kazi zako na Kuadhibu Evil.

Kusimama kwa bila haki kushambuliwa, yenye matatizo, dhaifu na masikini Feed njaa,
malazi na makazi na faraja wagonjwa Tangazeni:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian walenzi Asante kwa leo

waaminifu lako la hivi mnyenyekevu mlezi-mlezi (1st jina)

Kwa Glory of 1 Agano na nzuri cha mwanadamu

sala hii ni kutumika sehemu ya kila siku ya kawaida ya kila siku, peke yake au katika kundi katika
yoyote ya eneo-kama, inakabiliwa na kupanda macho jua kufungwa. Akasoma katika Mkutano.



Asante maombi

Ndugu **1 Agano** , Muumba wa ulimwengu mazuri Asante kwa
kusambaza kunipa Daily kunywa na chakula Hai na ujumbe wako
karibuni

I hujitahidi kuwa wanaostahili chakula kila siku, ninaweza zimeachwa
agonizing Thirst & numbing Njaa maumivu mwaminifu lako la hivi
mnyenyekevu mlezi-mlezi (1st jina)

Kwa Glory of 1 Agano na nzuri cha mwanadamu



Matumizi ya maombi hii kabla ya kila kulisha!



Kila wiki ya siku inahitaji kuwa na Chakula cha jioni mandhari:

Day1: mboga, Day2: kuku, Day3: mamalia,

Katikati ya wiki: mtambaazi, Day5: Chakula cha baharini,

Wiki ya mwisho: Nuts , mbegu; Siku ya furaha: Wadudu.



Ratiba ya kila siku

' Kila siku za kawaida 'ni muhimu ili kukidhi' Wajibu 2 (**Kulinda mwili wa binadamu**) 'Na kuwa tayari kukabiliana na changamoto ujao. Kupata up, na glasi ya maji kirahisi chilled kuchujwa, kwenda choo, je 'Kila siku Fit (**Mazoezi**) ',
ibada 'Kila siku Sala', osha uso na mikono, na kifungua kinywa, kupata nguo. Angalia wako Planner '. Sasa wako tayari kwa ajili ya changamoto. 'Kuwa na Habari za leo, huenda **1 Agano Ubarikiwe**' .

' Kila siku za kawaida 'ni pamoja na usafi na chakula si tu ya' I 'lakini watu wengine wote na viumbe kulingana na wewe. Nawa mikono baada ya kila ziara ya choo na kabla ya kila mlisho. Osha uso kabla ya kila mlisho. Brush meno na kuosha mwili mzima kabla ya kulala. Feed mara 5 kwa siku:

'Breakfast, siku Mapema vitafunio, Chakula cha mchana, Marehemu siku vitafunio, Chakula cha jioni. Kuwa glasi ya maji kirahisi chilled kuchujwa na kila kulisha!

Kumbuka! Kabla ya kila kulisha Hamuabudu: **Asante Sala** _

Kila wiki inahitaji kuwa na mandhari chakula: kwa mfano siku 1: **mboga** ;
Day2 : **kuku** ; Day3 : **mamalia** ; Mid - wiki : **mtambaazi** ; Day5 : **Chakula cha baharini** ;
wiki - mwisho : **Nuts & Seeds** ; Siku ya furaha : **wadudu** .

wakati kulisha **kuepuka** mbaya Virutubisho: Pombe, bandia sweetener, Fructose (**Glucose, sukari**) , Maumbile iliyopita chakula (**GM**) , Viwandani chakula, ... Greasy, chumvi, tamu chakula haraka. Kaboni kunywa zenye: Pombe, Caffeine, Kola, sodiamu, sweetener!



' Kila siku za kawaida 'ni pamoja na kuwa wema na kuwaadhibu Evil. Kuwa mwema inahusisha kufanya ' **vitendo Random fadhila**. Kuwa na aina I, kwa watu walio karibu nawe, jamii, viumbe wengine, makazi ... **1 Agano**
anapenda matendo Random fadhila. Kuwaadhibu Evil Everytime kutumia ' **Sheria- Mtoa Manifest** ' kama mwongozo.

1000 ya miaka ya 'Evil' ni kuja na mwisho! **Kuwa njema! Ngome Evil!**

E ndeavor ya 'kutafuta, kupata na kutumia maarifa', ' **Jifunze & Kufundisha** ',
kupitisha 'Maisha-uzoefu. Kujifunza, Kufundisha kupita juu ya maisha experiences ni muhimu kwa manufaa **1 Agano** kumpendeza maisha. Shughuli hizi kusaidia katika 'kuoanisha' na mazingira ya ndani na maisha ya aina. Kutafuta kupata na kutumia maarifa husaidia na kujibu **1 MUNGU** maswali s kwenye Hukumu ya Siku.

Rest inahitajika kwa ajili ya kuishi na afya njema. wengine kuu ni ' **Sleep** '.

Sleep mwisho Daily kawaida. saa 1 wanapaswa kupita tangu kulisha na utakaso. ibada ' **Maombi ya kulala**. Kupata restful revitalizing usingizi chumbani lazima iwe giza iwezekanavyo. Kutokana na kukosekana kwa kelele ndani na nje ni lazima. **Night-Curfew** inafanya hii inawezekana. ' **Shire** ' kutekeleza 'Night-curfew'.

H ints

saa 7 usiku-curfew kutoka masaa 14-21 (22- saa 6, 24 saa Pagan- saa) ni lazima. Kwa afya bora, kupungua kwa nishati consumption, kupungua kwa uchafuzi & ulinzi wa wanyamapori. Kupunguza uhalifu, kupunguza gharama kwa serikali, kuhamasisha kuzidisha.

Wakati kwenda nje siku zote kuvaa mzuri 'Nguo za kujikinga' (**Hakuna nyuzi bandia**) . **Kulinda (Macho, nywele, ngozi, miguu)** humanbody kutoka hali ya hewa, magonjwa na uchafuzi wa mazingira. **Nje ya uchi ni trashy!**

Wakati wa kufanya Daily Fit matumizi commonsense na jinsi ya kufunga kufikia marudio kiwango cha juu. Utumiaji siku 1 na si kesho siyo manufaa. Ni mwili wako, kuitunza fit!



Wakati wa kutumia Planner wako katika kazi au masomo usiruhusu kudhibiti 'Time' **Wewe! Muda si ya kutumika kwa haraka watu. Mwili wa binadamu ni si iliyoundwa kwa ajili ya kuharakisha.**

Si lazima Mawazo kuwa wamesahau au kupotea. Kila kura siku ya mawazo ni mawazo mbali na haraka wamesahau au kupotea. sababu ya kuwa wao ambapo si salama iliyorekodiwa au kuandika. **bora ni kupotea!**

Kumbukumbu ni uhakika linapokuja suala la kuhifadhi na kuelimisha mawazo mapya. Carry daftari (**Mpangaji**) au kinasa na wewe na wakati wazo yanaendelea, kuhifadhi hivyo! Weekly faili mawazo yako!

Tathmini mawazo yako. Kama tathmini mawazo yako (**Kila baada ya wiki 4 ni nzuri**) . Baadhi itakuwa na thamani yoyote. Wao si yenye thamani kunyongwa juu ya kwa. Tupa yao. **Baadhi ya mawazo kuonekana muhimu sasa au wakati fulani siku zijazo. Weka hayo, faili yao: 'Active', au 'Baadaye'. Sasa, kuchukua 'Active' file.**

Pick wazo! Sasa kufanya wazo hili kukua. Fikiria kuhusu hilo. Funga wazo mawazo yanayohusiana. Utafiti, kujaribu kupata kitu chochote sawa au sambamba na wazo hili. Kuchunguza pembe zote, uwezekano. **Ukifikiria wazo lako ni tayari kutumika. Fanya hivyo. Kupata maoni, faini tune wazo.**

Mlezi Guardian Kalender

1. Star miezi

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

2. Sun miezi

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

3. Mercury miezi

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

4. Venus miezi

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

5. Dunia miezi

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

6. Moon miezi

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

7. Mars miezi

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

8. Jupiter miezi

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

9. Saturn miezi

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

10. Uranus miezi

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

11. Neptune miezi

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

12. Pluto miezi

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

13. Solar miezi

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. Pasaka miezi

1	2	3	4	5	6	7	1 Pasaka
1	2	3	4	5	6	7	Quattro miaka
1	2	3	4	5	6	7	2 Quattro - Pasaka
1	2	3	4	5	6	7	

Daily Fit (mazoezi)

Daily mazoezi afya njema lazima, ni sehemu ya kawaida ya kila siku. Wao ni kukamilika kila asubuhi. Daily mazoezi kuongeza: zote mzima ustawi, mzunguko wa damu, shughuli ubongo, chakula digestion, mating- kuwaomba, misuli toning, kujithamini, kusisimua wa mfumo wa kinga. **7 mazoezi ni: Kifua, Windmill, Mlango frame, dumbbell, kupiga magoti, Hook, kinachozunguka . 7 mazoezi yote ni kwa HE, SHE ni kurudiwa.**

Kuanza na 1 kurudia, kuongeza upeo wa 21. Matumizi commonsense na jinsi ya kufunga kufikia marudio kiwango cha juu. Kuendelea na marudio ya kila siku ni faida. Utumiaji 21 marudio siku 1 na kutotumia ya si faida. Baada ya kumaliza mazoezi kusimama imara na pumzi katika undani kisha exhale kwa upeo kufanya hivyo mara 3. Endelea na ratiba yako ya kila siku. **Kumbuka ! Kutotumia ni ishara ya kutokuzingatia mwili, kutojiamini, uvivu, ...**

kifua Zoezi 1: Kusimama mrefu, mikono bent usawa kwenye ghorofa (T- sura) gumba kugusa kifua. Hoja mikono nyuma kama inavyowezekana (Wala snap) . Kisha kuondoka mikono na nafasi bent awali. **Rudia (21 max) !**

Windmill Zoezi 2: Stand mrefu, mikono ulionyoshwa sideways hori- zontal kwenye ghorofa (T-umbo) . Focus maono yako juu ya pointi moja moja kwa moja mbele. Kuanza kugeuka mwendo wa saa (Kushoto kuelekea kulia) . Kulenga juu ya hatua maono mpaka kugeuka majeshi mwili upoteze yake. Weka kugeuka refocusing haraka iwezekanavyo. Weka kugeuka kufikia hatua ya kizunguzungu au 21 zamu ile itafika ya 1. Breath undani kutembea hatua chache steadying mwenyewe. **Kumbuka! Beginner** au kupona kutokana na ugonjwa kuanza na 1 kugeuka kuongezeka kwa 21 zamu max.

Onyo, siku zote kuacha wakati wa kuanzisha kujisikia kizunguzungu.

mlango frame Zoezi 3: Stand erect katika sura ya wazi mlango kwa miguu hip width mbali kiwiko kona kwenda juu kwa pembeni kulia (90 °, Trident sura) . Press kiwiko dhidi ya timu ya fremu ya mlango mpaka kuhisi mvutano kati ya vile bega, kushikilia (Hesabu 10) , Kutolewa mvutano. **Baada kutoa mvutano inhale kupitia pua sawasawa kujaza mapafu kwa max, kushikilia (Kuhesabu 3) , Basi polepole exhale kwa njia ya mdomo kwa max.**

dumbbell Zoezi 4: 1 dumbbell hutumiwa HE (4kg) , SHE (2kg) . **Je, matumizi ya 2 Dumbbells.** Kusimama wima kwa miguu hip width mbali kiwiko pande yako mitende inakabiliwa mbele. Kuchukua gari dumbbell kwa mkono wa kushoto

kupiga kiwiko yako mpaka kigasha ni kwa pembeni kulia (90 °)
Polepole itapunguza bicep, kuondoa dumbbell up kuelekea umiliki bega (Kuhesabu 3) , Basi polepole chini dumbbell nafasi ya kuanza, **kurudia** (1-7) . Mabadiliko ya mkono wa kulia, **kurudia** (1-7) .



kupiga magoti Zoezi 5: Magoti kwenye erect prayermat mwili, mikono imara kuwekwa dhidi kitako. Tega kichwa mbele mpaka kidevu inagusa kifua. Sasa polepole ncha ya kichwa nyuma mbali kama itakuwa kwenda, wakati huo huo konda nyuma kama inavyowezekana kuweka mikono yako imara kwenye makalio.

Rudia (21 max) !

Hook Zoezi 6: On prayermat (Kulinda kutoka baridi) uongo gorofa ya nyuma yako, kupanuliwa mitende chini dhidi ya mwili. Sasa polepole elekea kichwa mbele kupanuliwa mitende mikono chini dhidi ya mwili. Sasa polepole elekea kichwa mbele mpaka kidevu inagusa kifua kwa wakati mmoja kuinua miguu yako, magoti moja kwa moja, wima (90 °) kushikilia (Kuhesabu 3) , Kisha taratibu kurudi (Kichwa, miguu) kwa mwanzo. **Rudia (21 max) !**

kinachozunguka E xercise 7: On prayermat (Kulinda kutoka baridi) uongo gorofa ya nyuma yako, kupanuliwa mikono mitende chini. Sasa bent magoti visigino touch- ing kitako. Kuweka mitende imara juu magoti kitanda kinachozunguka na haki mpaka kugusa kitanda. Kisha wakata magoti kwa upande wa kushoto kugusa kitanda. Rudia haki na kushoto kinachozunguka kuhesabu kila kinachozunguka kushoto. **Je 21! Baada ya kumaliza fit kila siku. Kuwa kioo (0.2l) ya kiurahisi chilled maji kuchujwa.**

mazoezi wa usiku

Ni kawaida kuwa na 2 kulala na kuvunja katikati. **Je amka (Kwenda choo ...)** , Juu ya kurudi kukaa juu ya makali ya kitanda, na kunywa maji na kufanya 1 ya mazoezi yafuatayo (Mazoezi zote ni kufanyika wakati amekaa juu ya kitanda ya makali magoti bega upana mbali) . Kila wakati wewe kupata up kufanya mazoezi mbalimbali.

1 Zoezi: Nafasi mitende * mikono yako dhidi ya nje ya magoti yako. Press mikono ndani, magoti nje, shikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, miguu, bega) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri. * Tofauti matumizi ngumi.

2 Zoezi: Kufanya ngumi * nafasi yao dhidi ndani ya magoti yako. Press ngumi nje, magoti ndani, kushikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia

mvutano katika mikono, miguu, tumbo) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri. * Tofauti matumizi gorofa mitende.

3 Zoezi: Bend silaha (90%) katika ngazi ya kifua upande wa kushoto kwenda juu kupiga vidole, kurejea kulia kushuka kupiga vidole.

Interlock vidole tight. Sasa kuvuta mikono katika mwelekeo kinyume, shikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika vidole, mikono, kifua) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri.

4 Zoezi: Bend silaha (90%) katika ngazi ya kifua upande mkono wa kushoto up- kata, kugeuka kulia katika ngumi. Nafasi ngumi katika upande wa maandishi wa habari chini kwa wakati mmoja wa maandishi wa habari wazi mkono kuelekea juu, kushikilia sekunde 7. kinyume sequen - ce, kushikilia sekunde 7 (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, mikono, shingo, kifua) . Kupumzika, kuchukua pumzi & sip ya uwongo maji chini, kulala vizuri. Hakuna kurudia.

Watu wenye wasiwasi nyuma kuongeza zoezi hili kwa kila zoezi: Weka mikono juu ya magoti. Tilt kichwa nyuma bend wakati huo mwamba mbele bila ya kupoteza kuwasiliana na magoti (Wewe kujisikia mvutano katika mikono, nyuma, tumbo) .

Kupumzika, kuchukua pumzi, 7 marudio, sip ya maji, kulala, kulala vizuri.

Kumbuka! Watu ambao kukaa mengi wakati wa siku muda. Je kufanya 1 ya mazoezi usiku-muda katika mzunguko kila saa 2. Kumaliza na kioo (0.2l) ya kiurahisi chilled maji kuchujwa.

Si kufanya mazoezi: inakufanya hatufai, wavivu, mbaya, blubbery, mzigo kwa mwenyewe rafiki yako na familia na jamii, mfano mbaya kwa watoto, huzuni, kuwa zaidi mgonjwa Awkward kingono, kufa Junger.

Sehemu ya fit kila siku ni chakula! Jinsi afya sisi, kwa muda mrefu jinsi ya kuishi. Ina mengi ya kufanya na tabia yetu kula.

Feed mara 5 kwa siku:

'Breakfast, ni pamoja na Maji, mboga, viungo, Honey, Kahawa, ..

Mapema Siku ya vitafunio, ni pamoja na Maji, Matunda, mimea, Chai, ..

chakula cha mchana, ni pamoja na Maji, saladi, yai, Kahawa, ..

Marehemu Siku ya vitafunio, ni pamoja na Maji, Nuts, Matunda, Spices, Cocoa, ..

Chajio'. ni pamoja na Maji, Chakula cha jioni mandhari, Chai au kahawa .. mboga.

7 Foods yanayopaswa kuliwa kila siku: fungi (Uyoga) , nafaka (Shayiri, lentil, mahindi, shayiri, mtama, quinoa, mchele, mtama, ngano) , Moto Pilipili, Vitunguu (Kahawia, kijani, nyekundu, spring, chives, vitunguu, leek) , Parsley, Sweet-Capsicum, Mboga (Avokado, maharage, broccoli, cauliflower, karoti, mbaazi, sprouts ..)

mandhari Fun-Day

C> Celebration siku F> Siku ya furaha M> Siku ya kumbukumbu S> Aibu ya siku

Mwezi	siku	siku
Star	New-Mwaka Siku 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Sun	BlossomDay 2.1.7	Waathirika 'ya Siku Uhalifu 2.4.7
Mercury	Kuzidisha Day 3.1.7	Waathirika 'wa Vita ya Siku 3.4.7
Venus	Watoto Day 4.1.7	Uchafuzi Day 4.2.7
Dunia	Wafanyakazi Day 5.1.7	Siku ya Mama 5.3.7
Moon	Elimu Day 6.1.7	Defoliant Day 6.2.7
Mars	Mababu Day 7.1.7	Virutubisho Day 7.3.7
Jupiter	Universe Day 8.1.7	Holocaust Siku 8.2.7
Saturn	Habitat Day 9.1.7	Cron Day 9.3.7
Uranus	Fathers Day 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
Neptune	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Pluto	Siku njema ya afya 12.1.7	Ulevi Day 12.2.7
Solar	Shrub Day 13.1.7	Tree Day 13.3.7
Pasaka	Pasaka Siku 14.1.7	Quattro Siku 14.0.2

Furaha ya Siku mandhari kuhudumia jamii haja ya kusherehekea kuwa aibu kukumbuka. kushiriki katika sherehe , Memorial , aibu , Siku ya mwaka ni muhimu muhimu sehemu ya maisha ya jamii. Kushirikiana na watu wengine ni muhimu kwa utulivu binafsi hisia.

tutafuata 1 Agano ! Kazi ya siku 6 & kufanya siku 7 Fun-Day.

Kuingiliana, kufurahi, kuimba, ngoma, kula, kunywa (Yasiyo ya pombe) , Kucheka lakini pia kuomba na kutafakari kutafuta maelewano ndani, furaha. Ziara Mkutano. Kusaidia Fun-Day mandhari.



1 Agano anasubiri kusikia kutoka kwako!

Siku ya furaha maombi

Ndugu 1 Agano , Muumba wa ulimwengu mazuri mwaminifu lako la hivi mnyenyekevu mlezi-mlezi (1st jina)

Shukrani 'wewe kwa muda wa wiki hii changamoto

Nilijaribu kuishi Daily-Sala

Leo mimi kusherehekea & ibada na familia na marafiki mimi

kuomba mwongozo juu ya Wiki ijayo Kwa Glory of 1 Agano na nzuri

cha mwanadamu



On mandhari siku ni sala muhimu ni kutumika + sala Fun-Day!

7 Scrolls maelezo

Scroll 1: imani

Kudhihirisha Sala

Kuna **1 Agano** ambaye ni yeye na yeye!

1 Agano kuundwa 2 Universe na kuchaguliwa wanadamu kuwa mlinzi wa kimwili ulimwengu!

maisha ya binadamu ni takatifu tangu kushika mimba na kuna wajibu wa kuzidisha!

Wanadamu ni ya kutafuta & kupata elimu kisha kuomba!

Sheria Apatianaye Manifest nafasi mazungumzo yote ya awali **1GOD** kutumwa!

Idadi ni muhimu na namba 7 ni Mungu!

Kuna Afterlife na kuna Malaika!

Scroll 2: wajibu wajibu Maombi

ibada **1 Mungu**, kutupa sanamu mengine yote

Kulinda, mwili wa binadamu kutoka mimba

Maisha ya muda mrefu, kutafuta, kupata na kutumia maarifa

Mate ya kuzidisha na kuanza familia kwa

Heshima, heshima wazazi wako na mababu

Kulinda Mazingira na hali zake zote maisha

kutumia ' **Sheria Mtoa Manifest** ', kueneza ujumbe wake Linda

wanyama kutokana na ukatili na kutoweka

Kusimama kwa bila haki kushambuliwa, yenye matatizo, dhaifu na masikini

Feed njaa, malazi na makazi na faraja wagonjwa

Kupinga ukosefu wa haki, amorality, na uharibifu wa mazingira

Kufanya kazi zawadi, hakuna matembezi

Epuka na kusafisha Uchafuzi

Kuwa nzuri Kuwaadhibu Evil

Cremate, makaburi karibu

Kuwa tu na kutoa wanastahili heshima Kura katika Uchaguzi wote!

Scroll 3: Haki ombi Sala

Breathable, hewa safi

Kuwa vurugu bure jamii

Kunywa, maji kuchujwa

Kuwa mnyama

Eatable, chakula na afya

elimu ya bure

Kinga, mavazi ya bei nafuu

Free matibabu wakati wagonjwa

Usafi, nafuu makazi

kupokea heshima

Ibada na Amini katika **1 Agano** Kupokea haki Free Hotuba kwa

restrains maadili Zawadi kazi Mate, kuanza familia

Je uhuru waliochaguliwa serikali

Mwisho kwa heshima

Scroll 4: **Kasoro**

Kasoro Sala

kulevya

cannibalism Envy

kusema uwongo

nyara

Selfish

uharibifu

Scroll 5: **fadhila fadhila Sala**

kumwabudu tu **1 Agano** na mara zote adhabu mbaya

1st Kujifunza, kisha Kufundisha na Maarifa mwendelezo

Kulinda Mazingira na Kuoanisha na Habitat

Loving, Dependable na Faithful Safi na Tidy uvumilivu

Ujasiri, Compassion, Just, Kushiriki

Scroll 6: **Khronicle Maombi Heritage**

Creation

karibu na Zamani - 700 kwa - miaka 70

Times kale - 2,100 yrs

Times sasa - miaka 70 hadi 0

Mbali Zamani - 2,100 kwa - 1,400 yrs New Age kutoka miaka 0 kuendelea ni:

Zamani Medium - 1,400 kwa - 700 yrs

Tabiri

Scroll 7: **afterlife**

Soul Sala

huzuni Sala

Relive Bad Sala

Relive Sala njema

cremation

Siku ya Hukumu Usafi Mizani

Angel



Uwajibikaji

1 Agano ana kuwajibika! Watu binafsi, jamii, mashirika, wafanyabiashara na Serikali ni kufanya si chini. Mlezi Guardian kusaidia uwajibikaji. Uwajibikaji ni msingi wa 'Haki'!

Uwajibikaji inatumika kwa vitendo na tabia. Wakati kitu kitaenda vibaya, sheria ya jamii na kanuni ni breached, kimaadili wa jamii na matarajio civility ni kukutana, uwajibikaji kutumiwa.

Sheria Apatianaye haki ni msingi wa uwajibikaji. sation accu- kutolewa. Ulinzi, upande wa mashtaka na judi- ciary collude kupata, 'Ukweli'. tion accusa- itapatikana kuwa kweli. lazima + accumulations na umri kulingana hukumu kutumiwa. Matokeo: Ukarabati na fidia. (Tazama 7 Mikoa, Jaji)



Uwajibikaji dhidi wajibu! wanandoa kuingia katika mkataba wa ndoa. Wote ni wajibu kufanikisha ndoa! ndoa alishindwa ina pande zote mbili kuwajibika kwa hatua yao au kutokuchukua hatua ambayo ilisababisha kushindwa.

Kazi inaweza kuhusisha timu ambao ni wajibu wa kutekeleza hilo. Hata hivyo mtu mmoja (kiongozi wa timu) kuwajibishwa. Mittee com- au kundi ni umoja kiuwajibikaji.

Uwajibikaji dhidi msamaha! Baada uwajibikaji ni imara, msamaha cancels matokeo ya uwajibikaji. Kwa upande wa mahakama ya jinai ya kusamehewa. Baadhi mabaya Anti- MUNGU makundi ya kidini. Mara moja kwa wiki mbaya watu wote mbaya ni kusamehewa. mapumziko ya wiki ni mbaya mbaya. Wiki ijayo wamesamehewa (Majira ya kurudia maovu)

Mlezi Guardian kupinga msamaha. Msamaha ni rushwa, Evil!



1 Agano juu ya Siku ya hukumu ana kila kuwajibika roho! **1 Agano** hasamehi.

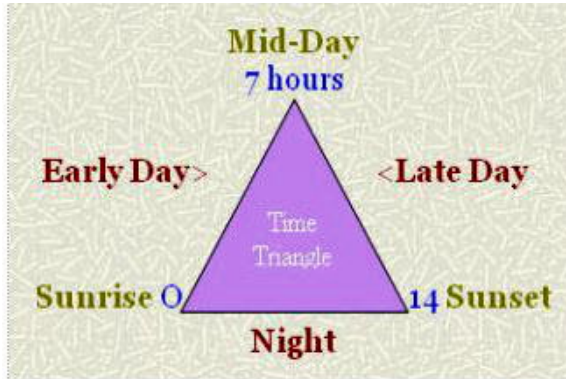
Makosa na madhara!

(Tazama Scroll 7 Afterlife)



Wakati - Triangle

Mlezi Guardian New-Age wakati wa usimamizi wa!



siku ya kuanza : masaa 0 Sunrise

Siku ya Awali ni kutoka 0 - saa 7 masaa

7 ni **Mid-Day**

Marehemu Day ni kutoka 7 - saa 14 masaa

14 ni **Sunset**

Night ni kutoka 14 - masaa 21

Lazima Night-Curfew: kutoka masaa 14-21. **kutekelezwa na Shire** .

Mlezi Guardian Klock (CG Klock) kwa muda mfupi (saa)

kudhibiti muda nafasi saa nyingine zote (Linganisha 24h v 21h) :

siku ina masaa 21> saa 1 na dakika 21> 1 dakika ina sekunde 21

> Sekunde 1 ina 21 kumweka> 1 kupepesa ina 21 uangazavyo> 1 flash ina 21 Clicks

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

Saa na kuangalia matumizi ya 3 mstari kuonyesha:

14h-12m-16s

207 dy - 4 dw

Y1 - M8 - W2 - D4

Line 1: 14th saa moja, dakika 12, sekunde 16.

Line 2: 207th siku ya mwaka, 4th siku ya wiki

Line 3: Mwaka 1 - Mwezi 8 -Week 2 - Day 4 au:

Katikati ya wiki ya Wiki 2 katika Jupiter miezi ya mwaka 1

masaa 0 ni kuweka kila mwaka baada ya usiku mfupi katika Sunrise. Kila baada ya siku 73 (5x mwaka) 0 saa ni upya (Mchana kuokoa) . Mchana kuokoa inahitajika kupata up karibu na sunrise iwezekanavyo. Kuamka jua ni ya asili na afya.

Kupiga kura

Kupiga kura maadili, wajibu wa raia. Maisha ya jamii hutegemea msaada upeo na ushiriki kutoka kwa wanachama wake. Watu wasio kupiga kura ni kwa kweli supporting watu kuanzisha uonevu. Wao kuruhusu mashirika ya utetezi kwa utawala wa rushwa. **Lazima Kural! Mashirika ya kufuata, MS R1**



Jinsi ya kupiga kura

Mlezi Guardian kura katika chaguzi zote kwamba wao ni haki kwa ajili ya.

mgombea ambayo yanaweza mkono ni nani?

Yeye hakuna mdogo basi 28 au zaidi kisha 70. Je au imekuwa mzazi.

Je mfanyakazi au kujitolea au wastaafu. Ni kiakili na kimwili fit. Hana elimu ya Chuo Kikuu.

Bado kukamilika Rehabilitation yoyote wanaofugwa ndani. Hana ulemavu ngono (Sawa wa kijinsia, kuchanganyikiwa jinsia, mtoto molesting) . Matumizi 'Law Apatianaye Manifest' kama mwongozo wao. Je Custodian Guardian

Mlezi Guardian Wafuasi na Klan Wazee wanaweza kuteua, bandari sup-, kuzingatia na waachane wagombea katika uchaguzi. **Mlezi Guardian Wanachama (Zenturion, Praytorian, Mhubiri)** hawezi kusaidia, kuteua au kuidhinisha wagombea nje ya utawala 1 Church.

Binadamu ni viumbe wa kijamii. Wanapenda mali. Kamati kwa uhuru waliochaguliwa kutimiza hitaji hili. Uongozi na 1 ni dhuluma. Uongozi na kamati ni ya haki. CG mkono uwakilishi sawa wa HE na SHE.



mgombea (HE, SHE) kwa kura nyingi ni wa kuchaguliwa. Same kiasi cha kura mwandamizi zaidi yeye ni wa kuchaguliwa. mtu aliyechaguliwa si kumaliza muda wao. Je kubadilishwa na mtu huyo alifika 2nd.

ulinzi

Kuishi mwili wa binadamu wanahitaji ulinzi Cimate!

Hali ya Hewa-Vitisho: Sun (Mionzi) , joto (moto baridi) , Wet (Baridi, joto la) , Upepo (Kuchoma, baridi, vumbi) . Hali ya Hewa ya ulinzi lina Mkuu-ulinzi, Kinga-mavazi, kinga-makazi.

Tishio kwa binadamu mwili wazi ngozi (Uchi) wazi kwa vipengele.

E-P1 (Jicho ulinzi) imegawanywa katika sehemu 2: vitendo lenzi moja (Visor) . fashion: 2 lenzi (Miwani) .

Jicho ulinzi daima huvaliwa wakati nje!

V-Kofia kichwa-kinga dhidi ya knocks. Nywele na kichwa haja ya Ulinzi ya hali ya hewa ya baridi, mvua, uliokithiri mionzi na uchafuzi wa mazingira.

kichwa pia inahitaji ulinzi kutoka knocks: V-Kofia na inbuild GPS tracker, simu, video-kinasa ..

The V- Kofia ina ndani ya ngozi padding. Imewekwa katika padding ni spika za sikioni. A **Balaclava (Beanie)** au **K-Scarf** inaweza huvaliwa chini ya kofia ya chuma. Kuweka ndani bitana ya kofia safi kutoka jasho, mba na grisi. Nje ya nyongeza: mkali-mwanga, infrared mwanga taa, camcorder.

Balaclava (Beanie) kufunika kichwa nzima kuwasababishia tu macho. Ni knitted nje ya pamba au mchanganyiko wa pamba na sufu (Hakuna nyuzi sintetiki) . Unaweza kuwa alama yoyote au mchoro kuwa mapambo pom-pom juu. Wakati hakuna uso na shingo ulinzi unahitajika Balaclava inaweza akavingirisha juu na kuwa 'Beanie.



K-Scarf zinaweza kushughulikia nywele zote kuwasababishia tu macho (Upeo ulinzi) . Ni vitendo kama cover kichwa na pazia. Ni knitted nje ya pamba au mchanganyiko wa pamba na sufu (Hakuna nyuzi sintetiki) . Unaweza kuwa alama yoyote au mfano.

Balaclava au **K-Scarf** wote kulinda na kufunika pua na mdomo.

Kuvuta uchafuzi wa mazingira, magonjwa hatari ya kuambukiza na wadudu stinging huepukwa. Hupunguza madhara ya hewa kavu na baridi. Mzio na pumu ni kupunguzwa. Ina kueneza ugonjwa wa kuambukiza.

Mkuu ulinzi daima huvaliwa wakati nje!

Kinga-mavazi kulinda mwili kutoka hali ya hewa, magonjwa na uchafuzi wa mazingira. mwili sehemu kuu ulinzi na Nguo za kujikinga ni kichwa, ngozi na miguu. **Kinga-mavazi** daima huvaliwa nje.

Ngozi mahitaji ya kura ya ulinzi, na kwa Vyakula (**Wanyama, binadamu**) , Stings (**Wadudu, Sindano**) , Maambukizi (**Bakteria, kuvu, Germs, Virus**) , mionzi (**Heat, Solar, Nuclear**) , Mfiduo (**Acid, Fire, Frost, kali-kingo, mvua**) .



nguo ni kufanywa nje ya nyuzi za asili: wanyama ngozi, hariri, plantfiber, pamba au sufu. **Bandia-nyuzi** si kutumika kwa ajili ya nguo na kitu chochote kugusa binadamu ngozi. **Uzalishaji wa bandia-nyuzi** kwa ncha mavazi, sasa hisa ni recycled kwa madhumuni mengine.

Feet Ulinzi (Soksi, viatu) kutoka hali ya hewa na knocks. Ngozi, **Vidole** na vifundoni wako katika hatari. **Outsde** daima kuvaa ulinzi miguu.

soksi ni kufanywa nje ya Pamba, Sufu, au pamba, pamba mchanganyiko (**Hakuna synth- ETIC nyuzi**) rangi yoyote muundo wowote. **Soksi** na chembe safi fedha (**Hakuna alloy**) kusuka katika, kutoa kupambana na bakteria, kupambana na Microbial na kupambana na tuli mali, kupunguza harufu. **Soksi** kufunika Feet hadi sentimita 7 hapo juu vifundoni.



buti na ngozi ya juu ya kinga (**Hakuna synthetics**) , Ndani laini ngozi (**Hakuna synthetics**) , Nyayo za ngozi au mpira (**Inaweza kuwa recycled**) . Buti ni kulinda hadi futi 7 cm juu ya vifundoni. **Kumbuka!** Foot ulinzi kwamba haina kulinda (**Sandal, Slippers, Thongs**) miguu na vifundoni ni bure. Foot ulinzi lazima iwe huvaliwa nje. Kutembea peku nje ni mbaya.

mkono- Ulinzi katika mfumo wa kinga ni huvaliwa! Kinga ni ya maandishi ngozi, Pamba, Sufu, au pamba, pamba mchanganyiko (**Hakuna nyuzi sintetiki**) rangi yoyote muundo wowote.



Kinga-mavazi daima huvaliwa wakati nje.



Kinga-Makazi (nyumbani, kuishi, kazi) haja ya binadamu. Ulinzi kutoka uhalifu (**Usalama**) , mambo (**Hali ya Hewa**) , Moto, wadudu na Uchafuzi . Nafuu kinga-Makazi ni **1 Agano** kutokana sahihi! Mlezi-Guardian wanapendelea Cluster hou- kuimba (**Jamii hai**) . **Makazi, Shire kushindwa!**

Kinga-Makazi kwa Survival, Usalama, Faraja ..