

Nauðsynjar



Vísitala

Grunn:

Daglegar bænir, Dagleg venja, CG Kalender, Dagleg passa, skemmtidagabemu, 7 Yfirlit yfir skrun, ábyrgð, tímaþríhyrningur, atkvæðagreiðsla, vernd.

CG hugtök

Engin ofbeldishugtök, réttlæti hugtak. Engin hagnaðarhugtök (**CROn**),

efnahagsleg hugtök, Chain of Evil. Umhverfi (**Grænt**) hugtök, Survival chain.

Tímastjórnun (**NA.tm.**)

Til dýrðar 1 GUÐ og góðs mannkyns!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Daglega Bæn

Kæri 1 GUÐ , Skapari fallegasta alheimsins Hjálpaðu mér að vera hreinn, miskunnsamur og auðmjúkur með því að nota 7 Skrolla sem leiðbeiningar:



Ég mun vernda sköpun þína og refsa illu.

Stattu upp fyrir ósanngjarna árás, bágstadda, veika og þurfandi Fæða hungraða, skjóllausa heimilisláusa og hugga veikinda.

1GOD, 1FAITH, 1Kirkja, forráðamenn alheimsins, þakka þér fyrir í dag

Auðmýktasti trúfasti forráðamaður þinn (1 st. nafn)

Fyrir dýrðina 1 GUÐ og góðæri mannkynsins

Þessi bæn er notuð á hverjum degi í daglegu amstri, ein eða í hóp á hverjum stað sem þér líkar, frammi fyrir hækandi sólar augum. Móttekin á samkomunni.



Þakka þér fyrir Bæn

Kæri 1 GUÐ , Skapari fallegasta alheimsins Þakka þér fyrir að fá mér daglegan drykk og mat Að lifa eftir nýjstu skilaboðunum þínum



Ég reyni að verðskulda næringu á hverjum degi Má ég hlífa mér við kvalum Þyrstir og doða hungurverkir Mímir auðmjúkustu trúr forráðamaður (1 st. nafn)

Fyrir dýrðina 1 GUÐ og góðæri mannkynsins

Notaðu þessa bæn fyrir hvert fóður!



Sérhver vikudagur þarf að hafa kvöldmatarþema:

Dagur1: Grænmeti; Dagur2: Alifuglar; Dagur3: Spendýr;

Miðvikan: Skriðdýr; Dagur 5: Sjávarfang;

Vikulok: Hnetur , Fræ; Skemmtilegur dagur: Skordýr.



Dagleg rúína

A ' Dagleg venja er nauðsynleg til að uppfylla 'Skylda 2 (**Verndaðu mannslíkamann**) og vertu tilbúinn til að takast á við komandi áskoranir. Statt upp, fáðu glas af kældu síuðu vatni, farðu á klósettið og gerðu 'Daily Fit (**æfingar**) ',
dýrka 'Daglega bæn', þvoðu andlit og hendur, borða morgunmat, klæðu þig. Athugaðu 'skipuleggjandi'. Nú ertu tilbúinn fyrir áskoranir. „Vertu góður dagur **1 GUÐ Blessi þig**' .

A ' Dagleg venja “nær yfir hreinleika og næringu ekki aðeins,, ég “heldur allt annað fólk og verur eftir þér. Þvoðu hendur eftir hverja salernisheimsókn og fyrir hvert fóður. Þvoðu andlitið fyrir hvert fóður. Burstastennurnar og þvoðu allan líkamann áður en þú ferð að sofa. Fóðrið 5 sinnum á dag:

'Morgunmat, snarl snemma dags, hádegismatur, síðdegis snarl, kvöldverður. Haltu glasi af léttu kældu síuðu vatni með hverju fóðri!

Athugið! Fyrir hvert fóður sem þú dýrkar: **Þakka þér bæninga** _

Sérhver virka dagur þarf að hafa matarþema: td **Dagur 1: Grænmeti** ;
Dagur2 : Alifuglar ; **Dagur3 : Spendýr** ; **Miðja - vika : Skriðdýr** ; **Dagur5 : Sjávarréttir** ;
Vika - enda : Hnetur & fræ ; **Skemmtilegur dagur : Skordýr** .

Við fóðrun **forðastu** óheilbrigð næring: Áfengi, gervi sætuefni, frúktósi (**glúkósa, sykur**) , Erfðabreyttur matur (**GM**) , Framleiddur matur, ... Fitugur, saltur, sætur skyndibiti. Kolsýrður drykkur sem inniheldur: Áfengi, koffein, Kola, natríum, sætuefni!



A ' Dagleg venja 'felur í sér að vera góður og refsast hinu illa. Að vera góður felur í sér að gera ' **Handahófskenningar gerðir góðvildar**. Vertu góð við mig, fólknið í kringum þig, samfélagið, aðrar verur, búsvæðið ... **1 GUÐ**

elskar handahófi. Refsaðu illt í hvert skipti sem þú notar ' **Law - Giver Manifest** ' sem leiðbeiningar.

1000 ára 'illt' er að líða undir lok! **Vera góður! Búr illt!**

E leitast við að „leita, öðlast og beita þekkingu“, „ **Lærðu og kenndu** ' ,
miðla „lífsreynslu“. Að læra, kenna að líða á lífsreynslu eru nauðsynleg fyrir gagnlegt **1 GUÐ** ánægjulegt líf. Þessar aðgerðir hjálpa til við að „samræma“ staðbundið búsvæði og lifun tegunda. Að leita að öðlast og beita þekkingu hjálpar til við að svara **1 GUÐ** ' spurningar á dómsdegi.

Hvöld er nauðsynleg til að lifa af og góða heilsu. Helsta hvöldin er ' **Sofðu** '.
Svefn lýkur daglegu amstri. 1 klukkustund hefði átt að líða frá fódun og hreinsun.
Tilbeiðsla **Svefnbæn** '. Svefnherbergið verður að vera eins dimmt og mögulegt er til að fá
svefnandi svefn. Skortur á innri og ytri hávaða er nauðsyn. Night-Útgöngubann gerir
þetta mögulegt. ' **Shire** '
hrinda í framkvæmd „Útgöngubanni“.

H innst

7 klukkustunda nætur útgöngubann frá 14-21 klt (22- 6 klukkustundir, sólarhring
heiðni klukka) er skylda. Fyrir góða heilsu, minnkun orkunotkunar, minnkun mengunar
og verndun dýralífs. Lækkun glæpa, draga úr kostnaði fyrir stjórnvöld, hvetja til
margföldunar.

Notaðu viðeigandi 'hlífðarfatnað' þegar þú ferð út. (engar gervitrefjar) . Að vernda (augu,
hár, húð, fætur) mannskepnan frá loftslagi, sjúkdómum og mengun. Utan nekt er
rusl!

Notaðu commonsense um hversu hratt er að ná hámarks endurtekingum þegar
þú notar Daily Fit. Það er ekki til góðs að æfa 1 dag og ekki næsta. Það er líkami
þinn, haltu honum í forni!



Þegar skipuleggjandi er notaður í vinnunni eða náminu skaltu ekki láta
tímann stjórna þér! Tíminn er ekki að nota til að drífa fólk. Mannlíkaminn er
ekki hannaður til að flýta sér.

Ekki láta hugmyndir gleymast eða glatast. Á hverjum degi er fullt af hugmyndum hugsað
og fljótt gleymt eða glatast. Ástæðan er sú að þau voru ekki varðveitt, skráð eða skrifuð
niður. Bestu tapast!

Minni er óreiðanlegt þegar kemur að varðveislu og hlúa að nýjum hugmyndum. Bera minnisbók (skipuleggjandi)
eða upptökutæki með þér og þegar hugmynd þróast skaltu varðveita hana! Skráðu hugmyndir þínar
vikulega

Farðu yfir hugmyndir þínar. Þegar þú skoðar hugmyndir þínar (á 4 vikna fresti er gott) . Sumir
hafa ekkert gildi. Þeir eru ekki þess virði að hanga við. Fleygðu þeim. Sumar hugmyndir
virðast gagnlegar núna eða síðar. Geymdu þetta, skráðu þá: 'Virkt' eða 'Seinna'. Taktu nú
skrána 'Virk'.

Veldu hugmynd! Láttu þessa hugmynd nú vaxa. Hugsa um það. Binddu hugmyndina að tengdum
hugmyndum. Rannsakaðu, reyndu að finna eitthvað svipað eða samhæft þessari hugmynd. Rannsakaðu
öll sjónarhorn, möguleika. Þegar þú heldur að hugmynd þín sé tilbúin til notkunar. Gerðu það. Fáðu
athugasemdir, fínstilltu hugmynd.

Varðstjóri Kalender

1. Stjörnu-mánuður

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. Sólamánuður

3. Merkúrímánuður

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-mánuður

5. Jörðarmánuður

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. Mánamánuður

7. Mars-mánuður

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. Júpíter-mánuður

9. Satúrnus-mánuður

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. Úranus-mánuður

11. Neptún-mánuður

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. Plútó-mánuður

13. Sól-mánuður

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

14. Páskamánuður

1 Páska
Quattro-ár
1 2 Quattro - Páska

Dagleg passa (æfingar)

Daglegar æfingar og góð heilsa verða að vera hluti af daglegu amstri. Þeim er lokið á hverjum morgni. Daglegar æfingar aukast: vellíðan í líðan, blóðrás, heilastarfsemi, melting matar, mökunaráreiti, vöðvarónun, sjálfsálit, örvun ónæmiskerfisins. 7 æfingarnar eru: **Bringa, vindmylla, hurðargrind, lóa, hné, krókur, snúningur** . Allar 7 æfingarnar eru fyrir HE, hún er endurtekin.

Byrjaðu með 1 endurtekningu, hækkaðu að hámarki 21. Notaðu commonsense um hversu hratt er að ná hámarks endurtekningum. Það er gagnlegt að halda áfram með daglegar endurtekningar. Það að æfa 21 endurtekningar 1 dag og að æfa ekki næsta er ekki til góðs. Eftir að æfingum lýkur, standa uppréttur og andaðu djúpt, andaðu síðan frá þér að hámarki 3 sinnum. Haltu áfram með daglegu venjuna þína. **Athugið!** Að æfa ekki er merki um algera lítilsvirðingu við líkamann, lágt sjálfsálit, leti, ...

Bringa Dæmi 1: Stattu hávaxin, handleggirnir bognir láréttir á gólfið (t-lögun) þumalvingur snertir bringuna. Færðu handleggina aftur eins langt og hægt er (ekki smella) . Færðu síðan handleggina í upprunalega beygju stöðu. Endurtaktu (21 hámark) !

Vindmylla Dæmi 2: Stattu hátt og handleggir útréttir til hliðar lárétt á gólfið (t-lögun) . Einbeittu sýn þinni á einn punkt beint framundan. Byrjaðu að snúa réttisælís (vinstri til hægri) . Með því að einblína á sjónarmið þar til beygja líkaminn neyðir þig til að missa hann. Haltu áfram að snúa fókus eins fljótt og auðið er. Haltu áfram að snúa þér að svima eða 21 snúningi hvort sem kemur í fyrsta sæti. Andaðu djúpt að því að ganga nokkur skref og jafna þig. **Athugið!** Byrjendur eða jafnir sig eftir veikindi byrja með 1 beygju sem eykst í 21 snúning að hámarki.

Viðvörðun, stöðvaðu alltaf þegar þú ert farinn að svima.

Hurðaramma Dæmi 3: Stattu uppréttur í opnum hurðargrind með fætur mjaðmabreiddar í sundur olnbogar beygja upp á hornrétt stig (90 °, þrískipt lögun) . Ýttu á olnbogana á hliðar hurðargrindarinnar þar til þú finnur fyrir spennu milli herðablaða, haltu (telja 10) , slepptu spennu. Haltu inni eftir að hafa losað um spennu sem andað er í gegnum nefið (telja 3) , andaðu síðan hægt út um munninn að hámarki.

Fífi Dæmi 4: 1 dumbbell er notuð HE (4 kg) , HÚN (2 kg) . Ekki nota 2 lóðum. Stattu uppréttur með fætur mjöðm á breidd, sundur á olnbogum, til hliðar lófa þínum fram á við. Taktu upp dumbbell með vinstri hendi

beygðu olnbogann þar til framhandleggurinn er í réttu horni (90 °)

Þrýstu hægt á bicep og lyfti dumbbell upp í átt að öxlinni (telja 3) , lækkaðu svo hægfara til upphafsstöðu, **endurtaka** (1-7) . Skiptu í hægri handlegg, **endurtaka** (1-7) .



Hné Dæmi 5: Hné á bænum líkama uppréttur, hendur vel settar á rassinn. Hneigðu höfuðið áfram þar til haka snertir bringuna. Vippaðu höfuðinu hægt aftur eins langt og það nær, á sama tíma hallaðu þér aftur eins langt og hægt er og haltu höndunum þétt á rassinn.

Endurtaktu (21 hámark) !

Krókur Dæmi 6: Á bænakóng (vernda gegn kulda) leggðu flatt á bakinu, útbreiddir handleggir lófa niður á líkamann. Hallaðu hægt og rólega áfram útbreiddur handleggir lófa niður við líkama. Hneigðu höfuðið hægt og rólega áfram þar til haka snertir brjóstið á sama tíma lyftu fótunum, hnén beint, lóðrétt (90 °) halda (telja 3) , snúið síðan hægt aftur (höfuð, fætur) að byrja. **Endurtaktu** (21 hámark) !

Snúa E Xercise 7: Á bænakóng (vernda gegn kulda) leggðu flatt á bakinu, útbreiddur handleggina niður. Nú beygðir hné hælur snerta rassinn. Haltu lófunum þétt á mottunni snúast hnén til hægri þar til þau snerta mottuna. Snúðu síðan hnén til vinstri við að snerta mottuna. Endurtaktu snúning hægri og vinstri og talið hvern vinstri snúning. **Gerðu 21! Eftir að hafa klárað daglega passa. Vertu með glas (0.2l) af létt kældu síuðu vatni.**

Næturæfingar

Það er eðlilegt að hafa 2 sefur með hléi á milli. Ættir þú að standa upp (að fara á klósettið ...) , þegar þú kemur aftur, sest við brún rúmsins, drekktu vatn og gerðu 1 af eftirfarandi æfingum (Allar æfingar eru gerðar þegar þú situr á brún rúmsins og hné öxl breiður í sundur) . Í hvert skipti sem þú stendur upp skaltu gera aðra æfingu.

1. æfing: Settu lófana * af höndum þínum utan á hnén. Þrýstu höndum inn á við, hné út á við, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, fótleggjum, öxl) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * afbrigði nota hnefana.

2. æfing: Gerðu hnefa * settu þær á innan við hnén. Ýttu hnefunum út á við, hné inn, haltu í 7 sekúndur (Þér finnst

spenna í handleggjum, fótleggjum, maga) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * tilbrigði nota flata lófa.

3. æfing: Beygðu handleggina (90%) snúið vinstri hendi upp á brjóstastig á beygju fingrum, snúið hægri hönd niður á beygju fingurna.

Klemmast fingrum þétt saman. Dragðu nú hendur í gagnstæða átt, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í fingrum, handleggjum, brjósti) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

4. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á brjósthæð og snúðu hægri hendi í hnefann. Settu hnefann í höndina ýttu á sama tíma og ýttu opinni hendi upp, haltu í 7 sekúndur. Reverse sequen

-ce, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í höndum, handleggjum, hálsi, brjósti) .

Slappaðu af, andaðu & sopa af vatni leggjast niður, sofðu vel. Engin endurtekning.

Fólk með spennanta bak bætir þessari æfingu við hverja æfingu: Settu hendur á hnén. Halla höfuðinu aftur beygðu aftur og rokku áfram án þess að missa snertingu við hnén (Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, baki, maga) .

Slappaðu af, andaðu, 7 endurtekningar, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

Athugið! Fólk sem situr mikið á daginn. Eru að gera 1 af nóttu æfingum í snúningi á tveggja tíma fresti. Ljúktu með glasi (0.2l) af létt kældu síuðu vatni.

Ekki að gera æfingar: gerir þig óhæfan, latan, óheilbrigðan, blubbery, byrði fyrir sjálfan þig fjölskyldu vini þína og samfélag, slæmt dæmi fyrir börn, þunglynd, vera veikari, óþægilega mökun, deyja frumskóginn.

Hluti af daglegu passa er næring! Hversu heilbrigðar við erum, hversu lengi við lifum. Hefur mikið að gera með átvenjuna okkar.

Fóðrið 5 sinnum á dag:

'Morgunmatur, innihalda vatn, kryddjurtir, krydd, hunang, kaffi, ..

Snarl snemma dags, innihalda vatn, ávextir, kryddjurtir, te, ..

Hádegismatur, innihalda vatn, salat, egg, kaffi, ..

Síðdegis snarl, innihalda vatn, hnetur, ber, krydd, kakó, ..

Kvöldmatur'. innihalda vatn, kvöldmatarþema, te eða kaffi .. Grænmeti.

7 Matur sem ætti að borða daglega: Sveppir (sveppur) , Korn (rúg, bygg, linsubaun, maís, hafrar, hirsí, kínóa, hrísgrjón, sorghum, hveiti) , Heitt chilies, laukur (brúnn, grænn, rauður, vor, graslauk, hvítlaukur, blaðlaukur) , Steinselja, sætu-paprika, grænmeti (aspas, baunir, spergilkál, blómkál, gulrætur, ertur, spíra ..)

Gaman-dags þemu

C> Hátíðisdagur F> Skemmtilegur dagur M> Minningardagur S> Skammadagur

Mánuður	Dagur	Dagur
Stjarna	Nýársdagur 1.1.1	Shire-dagur 1.3.7
Sól	BlossomDay 2.1.7	Fórnlömb glæpasagna 2.4.7
Kvikasilfur	Margföldunardagur 3.1.7	Fórnlömb stríðsdags 3.4.7
Venus	Barnadagur 4.1.7	Mengunardagur 4.2.7
Jörð	Verkamannadagur 5.1.7	Mæðradagur 5.3.7
Tungl	Fræðsludagur 6.1.7	Defoliant dagur 6.2.7
Mars	Amma og afi 7.1.7	Næringardagur 7.3.7
Júpíter	Alheimsdagur 8.1.7	Helfördagur 8.2.7
Satúrnus	Venjulegur dagur 9.1.7	KRÓNUDAGUR 9.3.7
Úranus	Feðradagur 10.1.7	Blubber dagur 10.2.7
Neptúnus	Lífsgangur 11.1.7	Gæludýr dagur 11.3.7
Plútó	Heilbrigðisdagurinn 12.1.7	Fíkn dagur 12.2.7
Sól	Runni dagur 13.1.7	Tré dagur 13.3.7
Páska	Páskadagur 14.1.7	Quattro-dagur 14.0.2

Gaman-dags þemu koma til móts við samfélag þarf að fagna til skammar mundu. Taka þátt kl **Hátíðahöld** , **Minning** , **Skömm** , **Dagur allt árið er mikilvægur**, nauðsynlegur þáttur í samfélaginu. **Að umgangast annað fólk er mikilvægt fyrir persónulega tilfinningalegan stöðugleika.**

Við fylgjumst með **1 GUÐ** ! Vinna 6 daga og gera dag 7 að skemmtilegum degi.

Félagslegur, vertu glaður, syngur, dansar, borðar, drekkur (**óáfengt**) , hlæja en líka biðja og hugleiða í leit að innri sátt, hamingju. **Heimsæktu samkomu.** Stuðningur við skemmtidaga.



1 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Skemmtilegur dagur Bæn

Kæri **1 GUÐ** , Skapari fallegasta alheimsins Hinn auðmjúkasti trúfasti forráðamaður (**1 st. nafn**)

Þakka þér fyrir þessar vikur áskoranir sem ég reyndi að lifa dagbænina

Í dag fagna ég og dýrka með fjölskyldu og vinum, ég bið um leiðsögn um komandi viku til dýrðar **1 GUÐ** og góðæri mannkynsins



Á þemadegi er notuð viðeigandi bæn + skemmtidagabænin!

7 Yfirlit yfir rolla

Skrun 1: Trú

Staðfestingarbæn

Það er **1 GUÐ** hver er bæði hann og hún!

1 GUÐ skapaði 2 alheiminn og valdi mannkynið til að vera vörsluaðili líkamlega alheimsins!

Líf mannsins er heilagt frá getnaði og skylda til að fjölga sér!

Mannkynið er að leita og öðlast þekkingu og beita því síðan!

The Law-Giver Manifest kemur í stað allra fyrri skilaboða **1GOD** send!

Tölur eru mikilvægar og númer 7 er guðlegt!

Það er eftirlíf og það eru englar!

Skrun 2: Skyldur Skyldubæn

Tilbeiðsla **1 GUÐ**, henda öllum öðrum skurðgoðum

Verndaðu mannlíkamann gegn getnaði

Lífið, leitið, öðlast og notið þekkingar

Félagi að fjölga sér og stofna eigin fjölskyldu

Heiður, virðuðu foreldra þína og afa

Verja umhverfið og allt líf þess

Nota ' **Réttarupplýsingagjöf** ', breiða út boðskap sinn Verja dýr

gegn grimmd og útrýmingu

Stattu upp fyrir ósanngjarna árás, illa, veika og þurfandi

Fóðrið hungraða, skjól heimilislausa og hugga veik

Mótmæltu óréttlæti, afbrigðileika og skemmdarverkum í umhverfinu

Gerðu verðlaunaða vinnu, engin loafing

Forðist og hreinsaðu mengun

Vertu góður Refsa illu

Bálfar, loka kirkjugarða

Vertu réttlátur og gefðu verðskuldaða virðingu Kjósið í öllum kosningum!

Skrun 3: Forréttindi Biðja um bæn

Andar, hreint loft

Hafa ofbeldislaust samfélag

Drykkjarhæft, síað vatn

Vertu með gæludýr

Átanlegur, hollur matur

Ókeypis menntun

Hlífðar, hagkvæm föt

Ókeypis meðferð þegar veikur er

Hygienískt, skjól í góðu verði

Fáðu virðingu

Tilbeiðsla og trúa á **1 GUÐ** Fá frelsi fyrir réttlæti með siðferðilegum

aðhaldi Verðlaunaður vinnufélagi, stofnaðu fjölskyldu

Hafa frjállega kosin ríkisstjórn

Enda með reisn

Skrun 4: **Bilun**

Mistök bæn

Fíkn

Kannibalism öfund

Meiðsli

Ræna

Eigingjarn

Skemmdarverk

Skrun 5: **Dyggðir** Dyggðir bæn

Að tilbiðja aðeins **1 GUÐ** og refsa alltaf illu

1 st. Lærðu, kenndu síðan og samfelli þekkingar

Vernda umhverfið og samræma með búsvæði

Kærleiksrík, áreiðanleg og trúuð Hreint og snyrtilegt Þrautseigja

Hugrekki, samúð, bara, deila

Skrun 6: **Khronicle** Erfðabæn

Sköpun

Nálægt fortíð - 700 til - 70 ár

Forn tímar til - 2.100 ár

Núverandi tímar - 70 til 0 ára

Fjarri fortíð - 2.100 til - 1.400 ára New Age frá 0 ára og áfram:

Miðlungs fortíð - 1.400 til - 700 ár

Spádómur

Skrun 7: **Framhaldslíf**

Sálarbæn

Sorgarbæn

Upplifðu slæma bæn

Upplifðu góða bæn

Líkbrennsla

Hreinleiki mælikvarða dómsdags

Engill



Ábyrgð

1 GUÐ ber ábyrgð! Einstaklingar, samfélag, stofnanir, fyrirtæki og stjórnvöld eiga ekki að gera minna. Forsvarsmáður forráðamanns styður ábyrgð. Ábyrgð er grundvöllur „réttlætis“!

Ábyrgð gildir um athafnir og hegðun. Þegar eitthvað fer úrskeiðis, reglur og reglugerðir samfélagsins eru brotnar, siðferði samfélagsins og væntanleiki um þéttleika er ekki uppfyllt er ábyrgðinni beitt.

Réttlæti í lögum veitir byggist á ábyrgð. Ásakanir hafa verið gerðar. Varnir, ákærvald og dómsmál telja að „sannleikur“. Ásökunin er sönn. Skyldu + uppsöfnun á aldursbundinni setningu er beitt. Niðurstaða: Endurhæfing og bætur. (sjá 7 héruð, réttlæti)



Ábyrgð á móti ábyrgð! Hjón ganga til hjónabands. Báðir bera ábyrgð á því að hjónabandið virki! Misheppnað hjónaband hefur báðir aðilar ábyrgt fyrir aðgerðum sínum eða aðgerðarleysi sem olli biluninni.

Verkefni geta falið í sér teymi sem er ábyrgt fyrir því að hrinda því í framkvæmd.

Samt sem áður ein manneskja (**fyrirliði**) verður dregið til ábyrgðar. Nefnd eða klíka er ábyrg og ábyrg að öllu leyti.

Ábyrgð á móti fyrirgefningu! Eftir að ábyrgð er staðfest er fyrirgefning hætt við afleiðingar ábyrgðar. Í dómsmálum er sakað um glæpamann. Einhver vond and- **GUÐ** sektir. Einu sinni í viku er öllum slæmu illu fólki fyrirgefið. Restina af vikunni eru þau slæm vond. Í næstu viku er þeim fyrirgefið (**hringrás endurtekens ills**)

Vörsluvörður er á móti fyrirgefningu. Fyrirgefningin er spillt, illt!



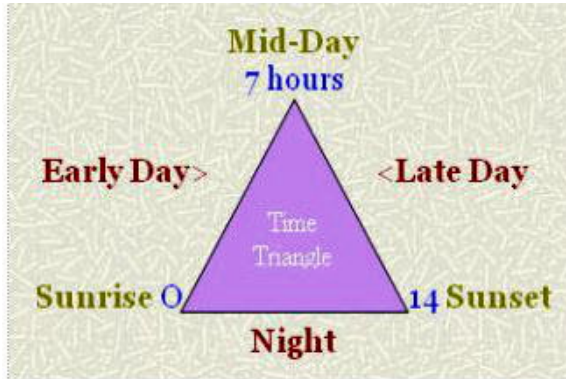
1 GUÐ á dómsdegi er hver sál til ábyrgðar! **1 GUÐ** fyrirgefur ekki.

Rangt hefur afleiðingar!
(sjá flettu 7 Eftirlif)



Tími - þríhyrningur

Vörsluaðilinn forráðamaður nýaldar tímastjórnun!



Dagur byrjun : 0 klukkustundir **Sólarupprás**

Snemma dags er frá 0 - 7 klukkustundir 7

klukkustundir er **Um miðjan dag**

Seinnipart dags er frá 7 - 14 klukkustundir 14

klukkustundir er **Sólarlag**

Nótt er frá 14 - 21 klst

Lögboðin nótt útgöngubann: frá 14-21 klst. **Framfylgt af Shire** .

Forráðamaður **KLOCK** (**CG Klock**) til skamms tíma (klukkutími)

tímastjórnun, kemur í stað allra annarra klukka (**Bera saman 24h v 21h**) :

dagur hefur 21 klukkutíma > 1 klukkustund hefur 21 mínútur > 1 mínúta hefur 21 sekúndur

> 1 sekúndu hefur 21 blikkar > 1 blikka hefur 21 blik. > 1 flass hefur 21 smelli

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

Klukkan og horfa á þriggja lína skjá:

14h-12m-16s

207. mál *dy* - 4 *dw*

Y1 - M8 - W2 - D4

Lína 1: 14 þ klukkustund, 12 mínútur, 16 sekúndur.

Lína 2: 207. mál þ dagur ársins, 4 þ vikudagur

Lína 3: Ár 1 - Mánuður 8 -Vekur 2 - 4. dagur eða:
Miðja viku viku 2 í Júpíter mánuði 1. árs

0 tímar eru stilltir á hverju ári eftir stystu nótt við sólarupprás. Á 73 daga fresti (**5x á ári**) 0 klukkustund er núllstillt (**sumartími**) . Sumartími er nauðsynlegur til að komast upp eins nálægt sólarupprás og mögulegt er. Að stíga upp við sólarupprás er náttúrulegt og heilbriggt.

Atkvæðagreiðsla

Atkvæðagreiðsla um siðferðilega, borgaralega skyldu. Lifun samfélags byggir á hámarks stuðningi og þátttöku félagsmanna. Fólk sem ekki greiða atkvæði styður í raun fólk sem stofnar harðstjórn. Þeir leyfa anddyri hópa að spilla stjórnun. Þú verður að kjósa! Vanefndir, **FRÖKEN R1**



HVERNIG Á AÐ KOSA

Vörsluvörður greiða atkvæði í öllum kosningum sem þær eru gjaldgengar í.

Hver er frambjóðandi sem hægt er að styðja?

A HE eða SHE ekki yngri en 28 ára eða eldri en 70 ára. Er eða hefur verið foreldri.

Er starfsmaður eða sjálfbóaliði eða lét af störfum. Er andlega og líkamlega vel á sig kominn. Er ekki með háskólanám.

Hefur ekki lokið neinni endurhæfingu í búri. Hefur enga kynferðislega fötlun (sama kyn, ruglað kyn, ofbeldi gegn börnum) . Notar „Lögmansvísirinn“ sem leiðarvísir. Er forræðishyggja

Stuðningsmenn forráðamanna og Klan öldungar mega tilnefna, styðja, styðja og SHUN frambjóðendur í kosningum. Forráðamenn forsvaraðila (Zenturion, Praytorian, yfirlýsandi) getur ekki stutt, tilnefnt eða áritað frambjóðendur utan 1 stjórn kirkjunnar.

Menn eru félagsverur. Þeim finnst gaman að tilheyra. Frjálsar kosnar nefndir uppfylla þessa þörf. Forysta eftir 1 er harðstjórn. Forysta nefndarinnar er sanngjörn. CG styður jafna framsetningu HE og SHE.



Frambjóðandinn (HANN HÚN) með flest atkvæði er kosið. Sama upphæð atkvæða því eldri sem valinn er háskólinn eða háskólinn. Kjörinn einstaklingur sem ekki lýkur kjörtímabili. Er skipt út fyrir þann sem kom 2nd.

Vernd

Til að lifa af mannlíkamanum þarf Cimate vernd!

Loftslagsógnanir: Sól (geislun) , Hitastig (heitt kalt) , Blautur (slappleiki, ofkæling) , Vindur (brenna, kæla, ryk) . Loftslagsvernd samanstendur af höfuðvörn, hlífðarfatnaði, hlífðarskjól.

Ógn við líkama mannlíkamans (nekt) verða fyrir þætti.

E-p1 (Augnhlífar) er skipt í 2 hluta: Hagnýtt: stak linsa (hjálmgríma) . Tíska: 2 linsur (sjón) .

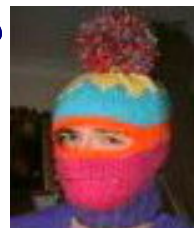
Augnhlífar eru alltaf notaðir þegar þeir eru úti!

V-hjálmur höfuðvörn gegn höggum. Hár og höfuð þurfa loftslagsvernd gegn kulda, blautu, mikilli geislun og mengun.

Höfuð þarf einnig vörn gegn höggum: V-hjálmur með innbyggðu GPS rekja spor einhvers, síma, myndbandsupptökuvél ..

The **V-** Hjálmur er með skinnfóðringu að innan. Innbyggð í bólstrunina eru eyrnalokkar. **A Balaclava (Húna)** eða **K-trefil** hægt að bera undir hjálmu. Til að halda innri fóðri hjálmsins hreinum frá svita, flasa og fitu. Utan aukabúnaður: skær-ljós, innrautt rautt ljós lampi; upptökuvél.

Balacava (Húna) hyljið allt höfuðið og afhjúpið aðeins augun. Er þrjónað úr ull eða blanda af bómull og ull (engin tilbúin trefjar) . Getur verið hvaða litur sem er eða mynstri getur verið með skreytingar pom-pom ofan. Þegar ekki er þörf á andlits- og hálsvernd er hægt að rúlla upp Balacava og verða „Húna“.



K-trefil má hylja allt höfuðið og afhjúpa aðeins augun (hámarks vernd) . Það virkar sem höfuðhlíf og blæja. Er þrjónað úr ull eða blanda af bómull og ull (engin tilbúin trefjar) . Getur verið hvaða litur eða mynstur sem er.

Balacava eða **K-trefil** bæði vernda með því að hylja nef og munn.

Forðast skal innöndun mengunar, banvæna smitsjúkdóma og stingandi skordýr. Dregur úr þurrum og köldum loftum. Ofnæmi og astma minnka. Inniheldur smitandi smitsjúkdóm.

Höfuðvörn er alltaf borin úti!

Hlífðarfatnaður til að vernda líkamann gegn loftslagi, sjúkdómum og mengun. Helstu líkamshlutar sem verndaðir eru af hlífðarfatnaði eru höfuð, húð og fætur. **Varnarfatnaður** er alltaf klæddur úti.

Húðin þarfnast mikillar verndar frá Bites (dýr, manneskjur), Stings (Skordýr, nálar), Sýkingar (Bakteríur, sveppir, sýklar, vírus), Geislun (Hiti, sól, kjarnorku), Smit (Sýra, Eldur, Frost, beittir brúnir, blautir).



Fatnaður er búið til úr náttúrulegum trefjum: dýrahúðum, silki, plantatrefjum, bómull eða ull. Gervi trefjar eru ekki notaðir í fatnað og neitt sem snertir mannshúð. **Framleiðsla á** tilbúnum trefjum fyrir fatnað endar, núverandi lager er endurunninn í öðrum tilgangi.

Fætur vernd (sokkar, stígvél) frá loftslagi og högg. Húð, tær og ökkla eru í hættu. **Outside** er alltaf með fótavörn.

Sokkar eru gerðar úr bómull, ull eða bómullarullarblöndu (engar tilbúnar trefjar) hvaða litur hvaða mynstri sem er. Sokkar hafa hreinar silfuragnir (engin ál) ofið, sem gefur bakteríudrepandi, and-örverueyðandi og andstæðingur-truflanir eiginleika, dregur úr lykt. Sokkar hylja Fætur allt að 7 cm yfir ökkla.



Stígvél hafa efri hlífðar leður (engin gerviefni), innra mjúkt leður (engin gerviefni), ilir úr leðri eða gúmmí (má endurvinna). Stígvél er til að vernda fætur allt að 7 cm fyrir ofan ökkla. **Athugið!** Fótavörn sem verndar ekki (Sandal, inniskór, strákar) fætur og ökkla eru ónýtir. Fótavörn ætti alltaf að vera úti. Að ganga berfættur úti er óhollt.

Hönd- vernd í formi hanska er borinn! Hanskar eru úr leðri, bómull, ull eða bómull, ullarblöndu (engin tilbúin trefjar) hvaða litur hvaða mynstri sem er.



Varnarfatnaður er alltaf borinn þegar hann er úti.



Verndunarskjól (heima, búa, vinna) mannleg þörf. Vernd gegn glæpum (Öryggi), þættir (Veður), eldur, skordýr og mengun. **Affordable Protective-Shelter** er a **1 GUÐ** gefinn réttur! **Vörsluaðili-forráðamaður** vill frekar þyrpingu (samfélagsbúskapur). **Heimilislaus, Shire bilun!**

Verndunarskjól fyrir lifun, öryggi, þægindi ..