

Hinungdan



Indeks

Sukaranan:

Mga Pang-adlaw-adlaw nga Pag-ampo, Daily Routine, CG Kalender, Daily Fit, Fun- Day nga mga tema, 7 nga tibuuk nga tibuuk nga pag-scroll, Pagkamay-tulubagon, Oras- Triangle, Pagboto, Proteksyon.

Mga Konsepto sa CG

Wala'y konsepto sa kapintas, konsepto sa Hustisya. Wala'y konsepto sa ganansya (**CRON**), mga konsepto sa ekonomiya, Chain of Evil. Kalikopan (**Berde**) mga konsepto, Kadena sa Kaluwasan. Pagdumala sa oras (**NA.tm.**)

Alang sa Himaya sa 1 DIOS ug sa Kaayo sa Katawhan!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

Adlaw-adlaw Pag-ampo

Mahal **1 DIOS**, Magbubuhay sa labing matahum nga Uniberso
Tabangi ako nga limpyo, maloloy-on ug mapaubsanon Gamit ang **7**Mga
scroll ingon giya:

Panalipdan ko ang imong mga binuhay ug Silotan ang Daotan.



Pagbarug alang sa dili patas nga pag-atake, wala'y paglaum, mahuyang ug nanginahanglan
Pakan-a ang gigutom, kapuy-an sa balay ug kahupayan nga masakiton

Pagpahayag:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian Guardians
Salamat sa karon

Ang imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay (1st ngalan)

Alang sa Himaya sa 1 DIOS ug ang Maayo sa Katawhan

Gigamit kini nga pag-ampo adlaw-adlaw nga bahin sa adlaw-adlaw nga naandan, nga nag-inusara
o sa usa ka grupo sa bisan diin nga lugar nga gusto nimo, nga nag-atubang sa nagsubang nga mga
mata sa adlaw nga sirado. Giasoy sa Gathering.



Salamat Pag-ampo

Mahal **1 DIOS**, Magbubuhay sa labing matahum nga Uniberso Salamat sa
paghatag sa akon sa Adlaw-adlaw nga pag-inom ug pagkaon Pagkinabuhi sa
imong labing bag-ong mensahe

Gipaningkamutan nako nga mahimong takus nga pagkaon sa adlaw-adlaw

Mahimo ba nga makaluwas ako sa nagaantus nga kauhaw ug wala'y hinungdan nga Mga

kagutom sa kagutom Imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay. (1st ngalan)

Alang sa Himaya sa 1 DIOS ug ang Maayo sa Katawhan



Gamita kini nga pag-ampo sa wala pa ang matag feed!



Matag adlaw nga semana kinahanglan adunay usa ka tema sa Panihapon:

Adlaw1: **Mga utanon**; Adlaw2: **Manok**; Adlaw3: **Mammal**;

Tunga-tunga sa semana: **Reptil**; Adlaw5: **Seafood**;

Katapusan nga semana: **Nuts**, **Mga binhi**; **Lingaw-adlaw**: **Mga insekto**.



Adlaw-adlaw nga Batasan

Usa ka Ang adlaw-adlaw nga kalihokan 'hinungdanon aron matuman ang' Obligation 2 (Panalipdi ang lawas sa tawo) 'ug andam nga atubangon ang umaabot nga mga hagit. Bangon, pagbaton usa ka baso nga sinala nga tubig nga hinay, pag-adto sa banyo, paghimo sa 'Daily Fit (pagbansay-bansay)', pagsamba sa 'Adlaw-adlaw nga Pag-ampo', paghugas sa nawong ug kamot, pamahaw, pag-ilis. Susihon ang imong 'Taglaraw'. Karon andam na ka sa mga hagit. 'Adunay maayong adlaw, mahimo **1 DIOS** Panalanginan ka'.

Usa ka Ang adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan 'nag-upod sa kalimpyo ug pagpakaon dili lang sa' Ako 'apan ang tanan nga ubang mga tawo ug mga nilalang nagsalig kanimo. Hugasan ang mga kamut pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug sa wala pa ang matag feed. Hugasi ang nawong sa wala pa ang pagpangaon. Paghugas sa ngipon ug paghugas sa bug-os nga lawas sa wala pa matulog. Pakan-a 5 ka beses sa usa ka adlaw 'Pamahaw, Maaga nga adlaw nga meryenda, Paniudto, Late day snack, Panihapon'. Pagbaton usa ka baso nga gaan nga gipalamig nga sinala nga tubig sa matag feed!

Hinumdomi! Sa wala pa ang matag feed nga Gisimba nimo: **Salamat sa Pag-ampo**

Matag adlaw sa semana kinahanglan adunay usa ka tema sa pagkaon: pananglitan Adlaw 1: Mga utanon ; Adlaw2 : Manok ; Adlaw3 : Mammal ; Mid - semana : Reptil ; Adlaw5 : Seafood ;
Semana - katapusan : Mga Nut ug Binhi ; Lingaw-adlaw : Mga insekto .

Kung nagkaon **likayan** dili himsog nga Pagkaon: Alkohol, Artipisyal nga pangpatam-is, Fructose (glucose, asukal), Genetic nga gibag-o nga pagkaon (GM), Gibuhat sa pagkaon, ... Matambok, maasin, matam-is nga fast food. Carbonated nga ilimnon nga adunay sulud: Alkohol, Caffeine, Kola, sodium, sweetener!



Usa ka Ang adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan 'nag-upod sa maayo ug pagsilot sa Daotan. Ang pagkahimong maayo naglangkob sa pagbuhat ' **Random nga mga buhat sa Pagkamabination** '. Pagmabination sa AKO, sa mga tawo sa imong palibut, ang komunidad, uban pang mga binuhat, ang puy-anan ... **1 DIOS** nahigugma sa Random nga mga buhat sa Pagkamabination. Silotan ang Daotan sa matag higayon nga gamiton ang ' **Balaod- Naghatag Manifest** ' ingon giya.

Ang katuigang 1000 sa mga tuig nga 'Dautan' hapit na matapos! **Pag-ayo! Daotan sa Cage!**

E pagtinguha sa 'Pagpangita, pagkuha ug paggamit sa Kahibalo', ' **Pagkat-on ug Pagtudlo** ', ipasa ang 'Mga kasinatian sa kinabuhi'. Ang pagkat-on, Pagtudlo sa pagpasa sa mga kasinatian sa Kinabuhi hinungdanon sa usa ka kaayohan **1 DIOS** makalipay nga kinabuhi. Ang kini nga mga kalihokan makatabang sa 'pagsinabtanay' sa lokal nga puy-anan ug pagkabuhi sa mga species. Ang pagpangita sa pagkuha ug pagpadapat sa Kahibalo makatabang sa pagtubag **1 DIOS** ' s mga pangutana sa Adlaw sa Paghukum.

Kinahanglan ang pahulay aron mabuhi ug maayo ang kahimsog. Ang punoan nga pahulay mao ang '**Pagkatulog**'. Ang pagtulog nagtapos sa adlaw-adlaw nga kalihokan. 1 oras unta ang milabay gikan sa feed ug paglimpiyo. Pagsamba '**Pag-ampo sa Tulog**'. Aron mapahulay ang pagpalagsik sa pagkatulog ang bedroom must mahimong ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa sulud ug sa gawas nga kasaba kinahanglan. Gihimo kini nga night-Curfew nga posible. '**Shire**' ipatuman ang 'Night-curfew'.

Hints

Usa ka 7 oras nga Night-curfew gikan sa 14-21 ka oras (22- 6 oras, 24 oras Pagan-orasan) mandatory. Alang sa maayong kahimsog, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, pagkunhod sa polusyon ug pagpanalipod sa wildlife. Pagkunhod sa krimen, pagpaminus sa gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan.

Kung moadto sa gawas kanunay magsul-ob sa angay nga 'Panalipod nga sinina' (walay artipisyal nga lanot). Aron mapanalipdan (mga mata, buhok, panit, tiil) ang tawo gikan sa klima, sakit ug polusyon. Ang panggawas nga hubo basura!

Kung naghimo sa Daily Fit nga paggamit sa commonsense kung unsa katulin nga maabot ang labing kadaghan nga pagsubli. Ang pag-ehersisyo sa 1 ka adlaw ug dili ang sunod dili makaayo. Kini ang imong lawas, ipadayon kini nga angay!



Kung gigamit ang imong Planner sa trabahoan o pagtuon ayaw tugoti ang 'Oras' nga makontrol ka! Ang oras dili gamiton aron madali ang mga tawo. Ang lawas sa tawo dili gilaraw alang sa pagdali.

Ayaw tugoti nga makalimtan o mawala ang mga Ideya. Kada adlaw daghang mga ideya ang gihunahuna ug dali nga nakalimtan o nawala. Ang hinungdan nga sila diin dili napreserba, naitala o gisulat. Ang labing kaayo nawala!

Ang memorya dili masaligan kung bahin sa pagpreserba ug pag-amuma sa mga bag-ong ideya. Pagdala usa ka notebook (tiglaraw) o recorder kanimo ug kung adunay us aka ideya, panalipdi kini! Weekly file ang imong mga ideya!

Ribyuha ang imong mga ideya. Samtang gisusi nimo ang imong mga ideya (matag 4 ka semana maayo). Ang uban wala'y bili. Dili sila angayan nga bitayon. Isalikway sila. Ang pila ka mga ideya makita nga mapuslanon karon o sa ulahi nga petsa. Ipadayon kini, i-file kini: 'Aktibo', o 'Pagkahuman'. Karon, kuhaa ang file nga 'Aktibo'.

Pagpili usa ka ideya! Karon himua nga molambo kini nga ideya. Hunahunaa kini. Ihigot ang ideya sa mga may kalabutan nga ideya. Pagsiksik, paningkamuti ang pagpangita bisan unsang kaamgiran o katugbang sa kini nga ideya. Giimbestigahan ang tanan nga mga anggulo, posibilidad. Kung sa imong hunahuna ang imong ideya andam na nga magamit. Buhata kana. Pagkuha og feedback, maayong ideya sa pagpaangay.

Custodian Guardian Kalender

1. Bituon-bulan

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

2. Adlaw-bulan

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

3. Mercury-bulan

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

4. Venus-bulan

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

5. Earth-month

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

6. Bulan-bulan

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

7. Mars-bulan

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

8. Jupiter-bulan

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

9. Saturn-bulan

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

10. Uranus-bulan

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

11. Neptune-bulan

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

12. Pluto-bulan

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

13. Solar-bulan

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. Bulan sa Paskuwa

1 **Paskuwa**
Quattro-tuig
 1 2 **Quattro - Paskuwa**

Adlaw-adlaw nga Pagkuha (pagbansay-bansay)

Ang adlaw-adlaw nga pagbansay sa usa ka maayong kahimsog kinahanglan, bahin sa adlaw-adlaw nga kalihokan. Natapos sila matag buntag. Pagtaas sa adlaw-adlaw nga pag-ehersisyo: kaayohan sa tanan, sirkulasyon sa dugo, kalihokan sa utok, paghilis sa pagkaon, pag-awhag, pag-tono sa kaunuran, pagsalig sa kaugalingon, pagpukaw sa immune system Ang 7 nga ehersisyo mao ang: Chest, Windmill, frame sa pultahan, Dumbbell, Pagluhod, Kaw-it, Pag-Swivel . Ang tanan nga 7 nga ehersisyo alang sa SIYA, SIYA usa nga gisubli.

Pagsugod sa 1 pagsubli, pagdugang sa usa ka maximum nga 21. Paggamit commonsense kung unsa katulin nga maabot ang labing kadaghan nga pagsubli. Ang pagpadayon sa adlaw-adlaw nga pagsubli mapuslanon. Ang pag-ehersisyo sa 21 nga gisubli 1 ka adlaw ug dili pag-ehersisyo sa sunod dili mapuslanon. Pagkahuman sa pagtapos sa mga ehersisyo mobarug nga tul-id ug pagginhawa sa lawom nga pagkahuman pagginhawa sa labing kadaghan nga buhaton kini nga 3 ka beses. Padayon sa imong Daily routine. **Hinumdomi!** Ang dili pag-ehersisyo usa ka ilhanan sa bug-os nga pagsalikway sa lawas, ubos nga pagsalig sa kaugalingon, pagkatapulan, ...

Dughan Hilikuton 1: Tindog nga taas, mga bukton nga gibawog pahigda sa salog (tibuuk nga porma) kumagko sa paghikap sa dughan. Ibalhin ang mga bukton kutob sa mahimo (ayaw snap) . Pagkahuman ibalhin ang mga bukton sa orihinal nga posisyon nga gibawog. **Pag-usab (21 max) !**

Windmill Hilikuton 2: Taas ang pagtindog, mga bukton nga nagbukhad sa kilid nga hontal sa salog (t-porma) . Igpunting ang imong panan-aw sa usa ka punto nga diretso sa unahan. Pagsugod sa pagtuyok sa tuo nga oras (wala sa tuo) . Pagpunting sa punto sa panan-aw hangtod mapugos ka sa pagtuyok sa lawas nga mawala kini. Padayon nga pagbalhin sa pagpunting sa labing dali nga panahon. Padayon sa pagliso sa punto sa pagkalipong o 21 nga liko kung diin man ang mag-una. Pagginhawa lawom nga paglakaw sa pipila ka mga lakang sa pagpadayon sa imong kaugalingon. **Hinumdomi!** Nagsugod o nagpaayo gikan sa sakit magsugod sa 1 nga pagdaghan hangtod sa 21 nga pagdaghan sa max.

Pasidaan, kanunay mohunong kung nagsugod nga makuyaw.

Kusog sa pultahan Hilikuton 3: Pagtindog nga patindog sa bukas nga bayanan sa pultahan nga adunay mga tiil ang gilapdon sa bat-ang sa mga siko nga gibawog pataas sa tuo nga anggulo (90 °, porma sa trident) . Pag-press sa mga siko batok sa mga kilid sa frame sa pultahan hangtod nga mabati nimo ang tensiyon taliwala sa mga blades sa abaga, kupti (ihap 10) , pagpagawas sa tensyon. Pagkahuman buhian ang tensiyon nga makaginhawa pinaagi sa ilong nga parehas nga nagpuno sa baga hangtod sa max, paghawid (ihap 3) , pagkahuman hinay hinay nga makagawas sa baba hangtod sa max.

Dumbbell Hilikuton 4: 1 nga dumbbell ang gigamit HE (4kg) , SIYA (2kg) . Ayaw paggamit 2 Dumbbells. Pagtindog nga patindog nga adunay mga tiil ang gilapdon sa hawak sa siko sa imong mga palad nga nag-atubang sa unahan. Kuhaa ang dumbbell gamit ang wala nga kamot

pagyukbo sa imong siko hangtod nga ang bukton naa sa tuo nga anggulo (90 °)

Hinay nga gipisil ang bicep, gibayaw ang dumbbell padulong sa pagkupot sa abaga (ihap 3), pagkahuman hinayhinay nga ipaubus ang dumbbell sa posisyon nga nagsugod, **sublion** (1-7). Pagbag-o sa tuo nga bukton, **sublion** (1-7).



Pagluhod Hilikuton 5: Pagluhod sa usa ka prayermat nga lawas nga nakapatindog, mga kamut nga lig-on nga gibutang batok sa buttock Paghiling sa ulo hangtod sa paghikap sa baba sa dughan. Karon hinayhinay nga ibalik ang ulo kutob sa pag-adtoan niini, sa parehas nga pagsandal balik kutob sa mahimo nga ipadayon ang imong mga kamut nga malig-on sa buttocks.

Pag-usab (21 max) !

Kaw-it Hilikuton 6: Sa usa ka prayermat (pagpanalipod gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likod, gipadako ang mga palad sa bukton batok sa lawas. Karon hinayhinay nga maghilig sa unahan gipadako ang mga palad sa bukton batok sa lawas. Karon hinayhinay nga mopaingon sa unahan hangtod nga mahikap sa suwang ang dughan dungan ang pag-alsa sa imong mga bitiis, tuhod nga tul-id, patayo (90 °) guniti (ihap 3), pagkahuman hinayhinay nga mobalik (ulo, paa) hangtod sa pagsugod. **Pag-usab (21 max) !**

Pag-swivel Exercise 7: Sa usa ka prayermat (pagpanalipod gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likud, nga gipataas nga mga palad sa kamot. Karon gibawog ang mga tikod nga naghikap sa buttock. Pagpadayon nga malig-on ang mga palad sa banig nga nag-ikid sa tuhod sa tuo hangtod nga mahikap nila ang banig. Pag-swivel sa tuhod sa wala paghikap sa banig. Balika sa tuo ug wala nga pag-swivel nga pag-ihap sa matag wala nga pag-swivel. **Buhata ang 21!**

Pagkahuman pagkompleto sa adlaw-adlaw nga angay. Adunay baso (0.2l) sa gaan nga gipugngan nga sinala nga tubig.

Mga ehersisyo sa gabii

Normal nga adunay 2 nga pagkatulog nga adunay pahulay sa taliwala. Kinahanglan ba nga mobangon ka (sa pag-adto sa kasilyas ...), sa pagbalik sa paglingkod sa ngilit sa higdaan, pag-inom ug tubig ug buhata ang 1 sa mga mosunud nga ehersisyo (Tanan nga pag-ehersisyo nahimo samtang naglingkod sa ngilit sa mga tuhod sa higdaan nga abaga ang gilapdon). **Sa matag higayon nga mobangon ka magbuhat og lahi nga ehersisyo.**

Ika-1 nga Ehersisyo: Ibutang ang mga palad * sa imong mga kamot batok sa gawas sa imong tuhod. Pagpadayon sa mga kamot sa sulod, tuhod sa gawas, paghawid 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, paa, abaga). Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. * Ang pagkalainlain naggamit mga kumo.

Ika-2 nga Ehersisyo: Paghimo mga kumo * ibutang kini sa sulud sa imong tuhod. Pag-press kamao sa gawas, tuhod pasulud, paghawid 7 segundo (Gibati nimo

tensyon sa mga bukton, paa, tiyan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. * Ang pagkalainlain naggamit mga patag nga palad.

Ika-3 nga Ehersisyo: Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan moliko sa wala nga kamot pataas nga nagyukbo sa mga tudlo, liko sa tuo nga kamot paubos nga mga tudlo sa pagliko Hugpong ang mga tudlo. Karon pagbira sa mga kamot sa atbang nga direksyon, pagpugong sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga tudlo, bukton, dughan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

Ika-4 nga Ehersisyo: Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan liko sa wala nga kamot paitaas, himua nga kumo ang tuo nga kamot. Ibutang ang kumo sa kamot nga mopadayon sa parehas nga oras nga pag-abli sa bukas nga kamot pataas, paghawid sa 7 segundo. Baliktad nga pagsunud - ce, pagpadayon 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan) . Pagpahulay, pagginhawa ug paghigop sa tubig nga mihigda, paghigda nga maayo. Wala'y pag-usab.

Ang mga tawo nga adunay usa ka tensiyonado nga likod nagdugang niini nga ehersisyo sa matag ehersisyo: Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo sa likod nga liko sa likod dayon nga bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, likod, tiyan) . Pagpahulay, pagginhawa, 7 nga pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

Hinumdomi! Ang mga tawo nga daghang molingkod sa adlaw-adlaw. Naghimo ba usa ka mga ehersisyo sa gabii nga oras nga pagtuyok matag 2 ka oras. Paghuman sa usa ka baso (0.2l) sa gaan nga gipugngan nga sinala nga tubig.

Dili pagbuhat mga ehersisyo: naghimo kanimo nga dili angay, tapulan, dili himsog, blubbery, usa ka palas-anon sa imong kaugalingon ang imong mga higala sa pamilya ug komunidad, usa ka dili maayong panig-ingnan sa mga bata, nasubo, labi ka masakiton, dili maayong pagkagusto, mamatay junger.

Kabahin sa adlaw-adlaw nga angay mao ang sustansya! Kung unsa kita ka himsog, unsa ka taas ang kinabuhi naton. Adunay daghang kalabotan sa atong naandan nga pagkaon.

Pakan-a 5 ka beses sa usa ka adlaw:

'Pamahaw, upod ang Tubig, Mga Herb, Spice, Honey, Kape, ..

Sayo nga Adlaw-meryenda, apil ang Tubig, Prutas, Herbs, Tsaa, ..

Paniudto, upod ang Tubig, salad, itlog, Kape, ..

Late Day-snack, apil ang Tubig, Nut, Berry, Spice, Cocoa, ..

Panihapon '. upod ang Tubig, tema sa Panihapon, Tsaa o kape .. Mga utanon.

7 Mga pagkaon nga kinahanglan kaunon adlaw-adlaw: Fungus (uhong) , Mga Lugas (rye, barley, lentil, mais, oats, millet, quinoa, bugas, sorghum, trigo) , Mainit nga mga Chili, Mga sibuyas (brown, berde, pula, tubod, chives, ahos, leek) , Parsley, Sweet-Capsicum, Mga utanon (asparagus, beans, broccoli, cauliflower, carrot, gisantes, sprouts ..)

Mga tema sa Fun-Day

C> Pagsaulog-adlaw F> Lingaw-adlaw M> Adlaw sa Memoryal S> Makauulaw nga adlaw

Bulan	Adlaw	Adlaw
Bituon	Bag-ong Tuig nga Adlaw 1.1.1	Adlaw sa Shire 1.3.7
Adlaw	BlossomDay 2.1.7	Mga Biktima sa Crime Day 2.4.7
Mercury	Daghang Adlaw 3.1.7	Mga Biktima sa Adlaw sa Gubat 3.4.7
Venus	Mga Adlaw sa Mga Bata 4.1.7	Adlaw sa polusyon 4.2.7
Yuta	Mga Adlaw sa Mga Trabahante 5.1.7	Mothers Day 5.3.7
Bulan	Adlaw sa Edukasyon 6.1.7	Defoliant Day 6.2.7
Mars	Mga Lola sa Lolo 7.1.7	Adlaw sa Pagkaon 7.3.7
Jupiter	Universe Day 8.1.7	Adlaw sa Holocaust 8.2.7
Saturn	Adlaw sa Puy-anan 9.1.7	Adlaw sa CRO 9.3.7
Uranus	Fathers Day 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
Neptune	Kaluwasan sa Adlaw 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Pluto	Maayong-adlaw nga Adlaw 12.1.7	Adlaw sa Pagkagumon 12.2.7
Solar	Shrub Day 13.1.7	Tree Day 13.3.7
Paskuwa	Adlaw sa Pagsaylo 14.1.7	Adlaw sa Quattro 14.0.2

Ang mga tema sa Fun-Day nagsilbi alang sa usa ka komunidad nga kinahanglan nga magsaulog maulaw nga hinumduman. Pag-apil sa Mga Pagsaulog , Memoryal , Kaulaw , Adlaw sa tibuuk nga tuig usa ka hinungdanon, hinungdanon nga bahin sa pagpuyo sa komunidad. Ang pakigsabut sa ubang mga tawo hinungdanon alang sa personal nga kalig-on sa emosyon.

Nagsunod kami **1 DIOS** ! Pagtrabaho 6 adlaw ug paghimo sa adlaw nga 7 nga usa ka Makalipay nga Adlaw. Pakig-uban, paglipay, pag-awit, pagsayaw, pagkaon, pag-inom (dili alkoholiko) , kataw-anan apan pag-ampo usab ug pamalandungan ang pagpangita sa sulud nga panag-uyon, kalipayan. Bisitaha ang usa ka Tigum. Pagsuporta sa mga tema sa Fun-Day.



1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

Lingaw-adlaw Pag-ampo

Mahal **1 DIOS** , Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso Ang imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay (1st ngalan)

Salamat 'kanimo sa niining mga semana nga mga hagit

nga gisulayan nako nga sundon ang Pang-adlaw-adlaw nga Pag-ampo

Karon gisaulog ko ug gisamba kauban ang pamilya ug mga higala

Nangayo ako alang sa paggiya sa umaabot nga Semana Alang sa

Himaya ni **1 DIOS** ug ang Maayo sa Katawhan



Sa tema nga adlaw us aka us aka may kalabutan nga pag-ampo ang gigamit + ang pag-ampo sa Lingaw-Adlaw!

7 Pangkatibuk-ang pagtan-aw sa mga scroll

Linukot nga basahon 1: **Pagtuong** Pagpamatuud nga Pag-ampo

Adunay **1 DIOS** kinsa parehas SIYA ug SIYA!

1 DIOS gibuhat 2 Uniberso ug pinili nga tawo aron mahimong Custodian sa pisikal nga Uniberso!

Ang kinabuhi sa tawo sagrado gikan sa pagpanamkon ug adunay obligasyon nga magpadaghan!

Ang Katawhan mao ang pagpangita ug pag-angkon og kahibalo unya i-apply kini!

Ang Manifest nga Naghatag sa Balaod nagpuli sa tanan nga nangaging mga mensahe **1GOD** gipadala!

Ang mga numero hinungdanon ug ang numero 7 sagrado!

Adunay usa ka Afterlife ug adunay mga Anghel!

Linukot nga basahon 2: **Mga obligasyon** Pag-ampo sa Katungdanan

Pagsamba **1 DIOS**, isalikway ang tanan nga uban pang mga diosdios

Pagpanalipod, lawas sa tawo gikan sa pagpanamkon

Ang taas nga kinabuhi, pagpangita, pagkuha ug paggamit sa kahibalo

Mate aron modaghan ug magsugod kaugalingon nga pamilya

Pasidunggi, tahura ang imong ginikanan ug apohan

Bantayi ang Kalikopan ug tanan nga mga porma sa kinabuhi niini

Gamita ang '**Pagpakita sa Maghahatag Balaod**', ipakaylap ang mensahe niini

Panalipdi ang mga hayop gikan sa kabangis ug pagkapuo

Barug alang sa dili patas nga pag-atake, wala'y paglaum, mahuyang ug nanginahanglan

Pakan-a ang gigutom, magpasilong sa wala'y puy-anan ug mohupay nga masakiton

Nagprotesta sa inhustisya, amorality, ug panunaw sa kalikopan

Buhata ang gigantihan nga trabaho, wala'y tinapay **Paglikay ug paglimpiyo sa Polusyon**

Mahimong Maayo nga Silotan ang Daotan **Pagsunog, pagsira sa mga lubnganan**

Pagmatarong ug hatagan ang angay nga respeto **Pagpili sa tanan nga Eleksyon!**

Linukot nga basahon 3: **Mga Pribilehiyo** Paghangyo sa Pag-ampo

Makaginhawa, limpyo nga hangin

Adunay mapintas nga gawasnon nga komunidad

Mainom, sinala nga tubig

Makaon, himsog nga pagkaon

Proteksiyon, barato nga sinina

Hygienic, baratuhon nga puy-anan

Pagsamba ug Pagtuo sa 1 DIOS

Libre nga Pagsulti nga adunay pagpugong sa moral Ganti nga trabaho

Mate, pagsugod pamilya

Pagtapos sa kaligdong

Adunay usa ka binuhi nga hayop

Libre nga edukasyon

Libre ang pagtambal kung masakit

Pagdawat respeto

Pagdawat hustisya

Libre nga nagpili sa gobyerno

Linukot nga basahon 4: **Mga kapakyasan** nga Pag-ampo

Pagkagumon

Kanibalismo

Kasina

Panumpa

Panulis

Makita sa kaugalingon

Pagdaot

Linukot nga basahon 5: **Mga hiyas** sa Pag-ampo

Pagsamba ra **1 DIOS** ug kanunay silotan ang daotan

1st Pagkat-on, dayon ang Pagpadayon ug Kahibalo nga pagpadayon

Gipanalipdan ang Kalikopan ug Harmonize sa Puy-anan

Mahigugmaon, Masaligan ug Matinud-anon Limpyo ug Hapsay Pagpadayon

Kaisug, Kalooy, Makiangayon, Pagpakigbahin

Linukot nga basahon 6: **Khronicle** Panag-ampo sa Panulundon

Paglalang

Duol na nga Past - 700 hangtod - 70 ka tuig

Karaang Panahon sa - 2,100 yrs Distant Past - 2,100 hangtod - 1,400 yrs Batong Panahon

gikan sa 0 ka tuig ug padayon: Medium Past - 1,400 hangtod - 700 yrs

Tagnaa

Linukot nga basahon 7: **Pagkahuman** nga kinabuhi

Kasubo nga Pag-ampo

Buhii ang Dili Maayo nga Pag-ampo Ibalik ang Maayong Pag-ampo

Pagsunog sa Cremation

Adlaw sa Paghukum

Mga Kabug-aton nga timba **Agghel**



Pagkamay-tulubagon

1 DIOS manubag! Ang mga indibidwal, komunidad, organisasyon, negosyo ug Gobyerno kinahanglan dili maminusan. Ang pagkamay-tulubagon sa suporta sa Custodian Guardian. Ang pagkamay-tulubagon mao ang sukaranan sa, 'Hustisya'!

Ang pagkamay-tulubagon magamit alang sa mga buhat ug pamatasan. Kung adunay usa ka butang nga nahimo'g daotan, ang mga lagda ug mga regulasyon sa komunidad wala malapas, ang mga gipaabut nga pamatasan sa pamatasan ug pagkinabuhi dili matuman, igahatag ang pagkamay-tulubagon.

Ang hustisya nga Naghatag sa Balaod nakabase sa pagkamay-tulubagon. Usa ka akusasyon ang gihimo. Nakigtagbo ang pagdepensa, pag-uswag ug pagsusugal aron makapangita, 'Kamatuuran'. Nasayran nga tinuod ang akusasyon. Usa ka mandatory + nga natipon sa edad nga gipahamtang nga silot ang gigamit. Resulta: Pagpahiuli ug bayad. (tan-awa ang 7 Mga Lalawigan, Hustisya)



Pagkamay-tulubagon kumpara sa responsibilidad! Ang usa ka magtiayon misulod sa usa ka kontrata sa kaminyoon. Parehas nga responsable ang duha aron himuon nga maayo ang kaminyoon! Ang usa ka napakyas nga kaminyoon adunay managsama nga partido nga managot sa ilang aksyon o kawala nga nahimo nga hinungdan

Ang usa ka buluhaton mahimong maglakip sa usa ka tem nga responsable sa pagpatuman niini. Bisan pa usa ka tawo (Lider sa Grupo) manubag. Ang usa ka komite o gang adunay kaakohan nga responsable ug may tulubagon.

Pagkamay-tulubagon kumpara sa pagpasaylo! Pagkahuman natukod ang pagkamay-tulubagon, ang pagpasaylo magkansela sa mga sangputanan sa pagkamay-tulubagon. Sa hudisyal nga mga termino ang usa ka kriminal gipasaylo. Ang pipila daotan nga Anti- **DIOS** kulto. Kausa sa usa ka semana ang tanan nga mga daotan nga mga tawo gipasaylo. Ang nahabilin sa semana sila daotan nga daotan. Sa sunod semana gipasaylo na sila (siklo sa gibalikbalik nga daotan)

Gisupak sa Custodian Guardian ang pagpasaylo. Ang pasaylo daotan, Daotan!



1 DIOS sa Adlaw sa Paghukum adunay tulubagon sa matag kalag! **1 DIOS** dili mopasaylo.

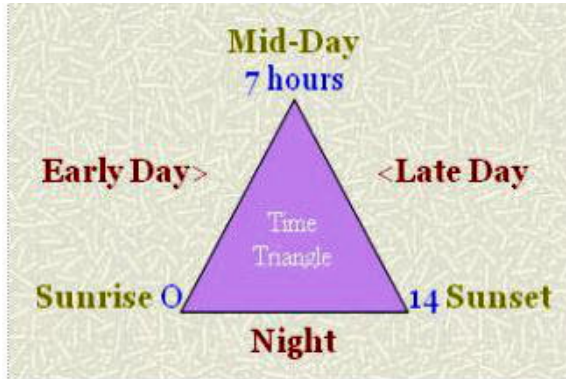
Ang mga sayup adunay sangputanan!

(tan-awa ang scroll 7 Afterlife)



Oras - Triangle

Custodian Guardian Bag-ong Panahon nga pagdumala sa oras!



Pagsugod sa adlaw : 0 oras **Pagsubang sa Adlaw**

Sayo nga Adlaw gikan sa 0 - 7 ka oras 7 oras
ang **Tunga-tunga nga Adlaw**

Ulahi nga Adlaw gikan 7 - 14 oras 14
oras **Pagsalop sa adlaw**

Gabii gikan sa 14 - 21 ka oras

Mandatory Night-Curfew: gikan sa 14-21 ka oras. [Gipatuman ni Shire](#) .

Custodian Guardian KLOCK (CG Klock) alang sa hamubo nga panahon (oras)
pagdumala sa oras, gipulihan ang tanan nga uban pang mga orasan (Itandi ang 24h v 21h) :
ang usa ka adlaw adunay 21 ka oras> 1 oras adunay 21 minuto> 1 minuto adunay 21 segundo
> Ang 1 segundo adunay 21 blinks> 1 blink adunay 21 flashes> 1 flash adunay 21 click

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

Ang relo ug relo naggamit us aka pasundayag nga 3 linya:

14h-12m-16s **Linya 1:** ang 14^{ika} oras, 12 minuto, 16 segundo.

207 dy - 4 dw **Linya 2:** 207^{ika} adlaw sa tuig, 4^{ika} adlaw sa semana

Y1 - M8 - W2 - D4 **Linya 3:** Tuig 1 - Bulan 8 -Week 2 - Adlaw 4 o:
Tunga sa semana sa Semana 2 sa Jupiter-bulan sa Tuig 1

0 oras nga gitakda matag tuig pagkahuman sa labing mub-an nga gabii sa Sunrise. Matag 73 ka adlaw (5x sa usa ka tuig) 0 oras na usab (pagluwas sa adlaw) . Gikinahanglan ang pagdaginot sa kaadlawon aron makaduol sa pagsubang sa adlaw kutob sa mahimo. Ang pagbangon sa pagsubang sa adlaw natural ug himsog.

Pagboto

Pagpili sa usa ka moral, sibil nga katungdanan. Ang pagkabuhi sa usa ka komunidad nagsalig sa labing kadaghan nga suporta ug pag-apil gikan sa mga myembro niini. Ang mga tawo nga dili nagboto sa tinuud nagsuporta sa mga tawo nga nagpatindog sa mga Tyrannies. Gitugotan nila ang mga grupo sa lobby nga daoton ang Pagdumala. Kinahanglan Ka nga Magboto! Dili pagsunod, **MS R1**



UNSAON PAGBoto

Ang boto sa Custodian Guardian sa tanan nga mga eleksyon nga sila angayan.

Kinsa ang usa ka kandidato nga mahimong suportahan?

Usa ka SIYA o SIYA dili mas bata pa sa edad nga 28 o mas tigulang pa unya sa 70. Usa o nahimo nga ginikanan.

Usa ka kawani o boluntaryo o retirado na.

Nahiangay sa pangisip ug pisikal.

Wala'y edukasyon sa Unibersidad.

Wala nakompleto ang bisan unsang caged Rehabilitation.

Wala'y kapansanan sa sekswal (parehas nga gender, naglibog nga gender, molesting sa bata).

Gigamit ang 'Law-Giver Manifest' ingon ilang giya. Usa ka Tigbantay sa Custodian

Ang mga tagasuporta sa Custodian Guardian ug Klan Elders mahimong mag-nominar, suportahan, i-endorso ug mga kandidato sa SHUN sa mga piliay. Mga Miyembro sa Tigbantay sa Custodian (**Zenturion, Praytorian, Magmamantala**) dili makasuporta, makapili o mag-endorso sa mga kandidato sa gawas sa 1 pagdumala sa Simbahan.

Ang mga tawo sosyal nga mga binuhat. Ganahan sila mahisakop. Ang mga komite nga libre nga napili nagtuman sa kini nga panginahanglan. Ang pagpangulo sa 1 mao ang Tyranny. Makatarunganon ang pagpangulo sa komite. Gisupportahan sa CG ang managsama nga representasyon sa HE ug SHE.



Ang kandidato (**SIYA, SIYA**) nga adunay daghang boto ang napili. Parehas nga kantidad sa mga boto nga labi ka tigulang nga HE o SIYA ang napili. Usa ka napili nga tawo nga dili matapos ang ilang termino. Ang gipuli sa tawo nga miabut 2nd

Panalipod

Aron mabuhi ang lawas sa tawo nanginahanglan proteksyon sa Cimate!

Mga Hulga sa Klima: Adlaw (radiation) , Temperatura (init, bugnaw) , Basa (pabugnaw, hypothermia) , Hangin (sunugon, pabugnawon, abug) . Ang pagpanalipod sa Klima naglangkob sa Panalipod sa Ulo, Panalipod nga panamit, Pagpanalipod-panalipod. Hulga sa panit sa tawo nga wala'y panit (hubo) gibutyag sa mga elemento.

E-p1 (Panalipod sa mata) gibahin sa 2 seksyon: Praktikal: us aka lente (visor) . Fashion: 2 mga lente (salamín sa mata) .

Ang panalipod sa mata kanunay gisul-ob kung naa sa gawas!

V-Helmet panalipod sa ulo batok sa pagtuktok. Kinahanglan sa Buhok ug Ulo ang Pagpanalipod sa Klima gikan sa bugnaw, basa, grabe nga radiation ug polusyon. Ang usa ka ulo nanginahanglan usab proteksyon gikan sa mga pagtuktok: usa ka V-Helmet nga adunay in built GPS-tracker, telepono, video-recorder ..

Ang **V-** Ang helmet adunay sulud nga panit nga padding. Gisulud sa padding ang mga earpiece. A **Balaclava (Beanie)** o **K-scarf** mahimong isul-ob sa ilalum sa usa ka helmet. Aron mapadayon ang lining sa sulud sa helmet nga limpyo gikan sa singot, kakulang ug lana. Sa gawas nga gamit: hayag-suga, infra-pula nga suga nga suga; usa ka camcorder.

Balaclava (Beanie) takpi ang tibuuk nga ulo nga gibutyag ra ang mga mata. Ang hinabol gikan sa balhibo sa karnero o usa ka pagsagol sa gapas ug balhibo sa karnero (walay sintetikong hibla) . Mahimo nga bisan unsang kolor o sumbanan nga mahimong adunay pangdekorasyon nga pom-pom sa taas. Kung wala kinahanglan pagpanalipod sa nawong ug liog Balaclava mahimong malukot ug mahimong usa ka 'Beanie'.



K-scarf mahimong tabunan ang tibuuk nga ulo nga gibutyag ra sa mga mata (labing kadaghan nga proteksyon) . Naglihok kini ingon usa ka takup sa ulo ug usa ka pandong. Ang hinabol gikan sa balhibo sa karnero o usa ka pagsagol sa gapas ug balhibo sa karnero (walay sintetikong hibla) . Mahimo nga bisan unsang kolor o sumbanan.

Balaclava o **K-scarf** pareho ang pagpanalipod pinaagi sa pagtabon sa ilong ug baba. Paglikay sa polusyon, malikayan ang makamatay nga mga sakit nga makatakod ug mga tusok nga insekto. Gaminusan ang epekto sa uga ug bugnaw nga hangin. Naminusan ang mga alerdyi ug Hika. Adunay sulod nga nagkaylap nga makatakod nga sakit.

Ang panalipod sa ulo kanunay gisul-ob kung naa sa gawas!

Panalipod-sinina aron mapanalipdan ang lawas gikan sa klima, sakit ug polusyon. Ang panguna nga mga bahin sa lawas nga protektado sa sinina nga Protective mao ang ulo, panit ug tiil. Ang panalipod-nga sinina kanunay gisul-ob sa gawas.

Ang panit nagkinahanglan daghang proteksyon, gikan sa Mga Paak (mga hayop, tawo), Nagdakup (Mga Insekto, Dagom), Mga impeksyon (Bakterya, Fungi, Kagaw, Virus), Pagsidlak (Init, Solar, Nukleyar), Pagka-ekspos (Asido, Sunog, Frost, hait nga ngilit, basa).



Sinina gihimo gikan sa natural nga mga lanot: mga panit-hayop, seda, tanum nga tanum, gapas o balhibo sa karnero. Ang mga artipisyal nga-lanot wala gigamit alang sa sinina ug bisan unsa nga makahikap sa panit sa tawo. Ang paghimo sa mga artipisyal nga-lanot alang sa pagtapos sa sinina, ang adunay na nga stock gigamit usab alang sa uban pang katuyoan.

Mga tiil proteksyon (medyas, botas) gikan sa klima ug pagpanuktok. Peligro ang panit, tudlo sa tiil ug bukong. Kanunay nga magsul-ob og proteksyon sa tiil si Outside.

Medyas gihimo gikan sa Cotton, Wool, o usa ka gapas, pagsagol sa balhibo sa karnero (walay mga fibre nga synth-etic) bisan unsang kolor bisan unsang sumbanan. Ang mga medyas adunay lunsay nga mga partikulo sa pilak (walay haluang metal) hinabol, naghatag mga kontra-bakterya, kontra-microbial ug kontra-static nga mga kabtangan, nagpaminus sa mga baho. Gitabunan sa mga medyas ang mga Paa hangtod sa 7cm sa taas sa Mga ankle.



Mga botas adunay taas nga panit nga panalipod (walay synthetics), sulud nga humok nga panit (walay synthetics), soles nga panit o goma (mahimong i-recycle). Ang mga botas aron mapanalipdan ang mga tiil hangtod sa 7 cm sa taas sa Mga ankle. **Hinumdomi!** Pagpanalipod sa tiil nga dili pagpanalipod (Sandal, Tsinelas, Thongs) ang mga tiil ug buolbuol wala'y pulos. Ang pagpanalipod sa tiil kinahanglan kanunay isul-ob sa gawas. Ang paglakaw nga nagtiniil sa gawas dili kahimsog.

Kamot proteksyon sa porma sa Gloves gisul-ob! Ang gwantes gama sa Panit, Cotton, Wool, o usa ka gapas, pagsagol sa balhibo sa karnero (walay sintetikong mga lanot) bisan unsang kolor bisan unsang sumbanan.



Ang panapton nga panapton kanunay gisul-ob kung naa sa gawas.



Panalipod-Pasilongan (balay, puy-anan, trabaho) usa ka kinahanglan sa tawo. Panalipod gikan sa krimen (Seguridad), mga elemento (Panahon), sunog, insekto ug polusyon. Ang maabut nga Panalipod-Pasilong usa ka **1 DIOS** gihatag nga katungod! Mas gusto sa Custodian-Guardian ang bag-ong Cluster (pagpuyo sa komunidad). **Wala'y puy-anan, usa ka kapakyasan sa Shire!**

Panalipod-Pasilongan alang sa Kaluwasan, Kaluwasan, Kahupayan ..