

# Essentials



## Index

### dhasar:

Shalat Daily, Tumindake Daily, CG Tanggalan, Daily Fit, tema Fun- Day, Ringkesan 7 Gulung, Tanggung, wektu- Triangle, pilihan, Protection.

### Concepts CG

Ora konsep panganiaya, konsep Kehakiman. Ora konsep MediaWiki ( cron ) ,

Konsep ekonomi, Chain saka ala. lingkungan ( Green ) konsep, chain Survival.

Manajemen wektu ( NA.tm. )

Kanggo Kamulyan saka 1 Allah lan Good manungsa!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 Allah wis nunggu kanggo krungu saka sampeyan!

## Saben Prayer

Dear 1 Allah , Ingkang Universe paling ayu Bantuan kula dadi resik,  
welasan lan asor Nggunakake 7 Scrolls minangka panuntun:



Aku bakal nglindhungi gaweyan lan Punish ala.

Ngadeg munggah kanggo unfairly nyerang, disadvantaged, banget lan mlarat Feed ing luwe, papan perlindungan sing ora duwe omah lan comfort lara martakaké:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe biyung Custodian Matur nuwun kanggo  
dina iki

paling asor setya custodian-wali (1<sup>st</sup> jeneng)

Kanggo Kamulyan saka 1 Allah lan Good manungsa

Pandong digunakake part saben dinten saka saben tumindake, utawa klompok ing  
sembarang-panggonan sing disenengi, madhep ing mata sun rising ditutup. Maos ing Gathering.



## Thank You Prayer

Dear 1 Allah , Ingkang Universe paling ayu Matur nuwun kanggo  
nyediakke karo ngombe Daily lan Living pangan dening pesen paling  
anyar



Aku mbudidaya dadi gizi pantes saben dina May aku bakal dipunapunten  
agonizing Ngelak & numbing Hunger loro paling asor setya custodian-wali

Panjenengan (1<sup>st</sup> jeneng)

Kanggo Kamulyan saka 1 Allah lan Good manungsa

Watjanen duno iki, sadurunge saben feed!



Saben minggu-dina perlu duwe tema Dinner:

Day1: sayuran; Day2: unggas; Day3: mamalia;

Mid-minggu: reptile; Day5: Seafood;

Minggu-mburi: Nuts , Bibit; Fun-Day: Serangga.



## Kagiyatan rutin

**A** ' Saben tumindake 'penting kanggo ketemu' tansah 2 (**Jaga awak manungsa**) 'Lan siap kanggo ngadhepi tantangan mbesuk. Tangia, duwe kaca banyu saring entheng chilled, pindhah jamban, apa 'Saben Fit (**Pakaryan**) ', sembahyang 'Prayer Saben', wisuh lan tangane, sarapan, njaluk disandangi. Priksa 'Planner' Panjenengan. **Saiki siap kanggo tantangan. 'Duwe Good-dina, bisa 1 Allah Slamet sing ' .**

**A** ' Saben tumindake 'kalebu kebersihan lan dipakani ora mung saka' aku 'nanging kabeh wong liya lan jalmo gumantung sampeyan. Wisuh tangan sawise saben riko jamban lan sadurunge saben feed. Ngumbah pasuryan sadurunge saben feed. Sikat untu lan wisuh kabèh awak sadurunge arep amben. **Feed 5 kaping dina:**

**'Breakfast, Awal dina cemilan, Lunch, Late dina cemilan, Dinner'. Duwe kaca banyu saring entheng chilled karo saben feed!**

**Wigati!** Sadurunge saben Feed Sampeyan sembah **Thank You Prayer** \_

Saben kerjo perlu duwe tema pangan: eg **Day 1: sayuran ; Day2 : unggas ; Day3 : mamalia ; Mid - minggu : reptile ; Day5 : Seafood ; minggu - pungkasan : Nuts & Bibit ; Fun-Day : serangga .**

Nalika dipakani **supaya** Gizi nglarakake: Alkohol, pemanis Ponggawa, Fructose (**Glukosa, gula**) , Genetik dipunéwahi pangan (**GM**) , Diprodhuksi-pangan, ... **Greasy, salty, cepet pangan manis. ngombe karbon gemot: Alkohol, Kafein, Kola, sodium, pemanis!**



**A** ' Saben tumindake 'kalebu kang apik lan punishing ala. Kang apik melu mengkono ' **tumindak acak Kindness** '. Dadi apik kanggo aku, kanggo wong watara sampeyan, masyarakat, jalmo, habitat ing ... **1 Allah** tresna tumindak Random saka Kindness. **Punish ala kerep nggunakake ' Law-giver Manifest ' minangka panuntun.**

1000 kang taun 'ala' sing teka menyang mburi! **Dadio apik! Kandhang ala!**

**e** ndeavor kanggo 'Karthik, gain lan aplikasi Knowledge', ' **Sinau & Mulang** ', \_ pass ing 'urip-pengalaman'. Learning, Memulang maringaken ing urip experiences sing penting kanggo sing migunani **1 Allah** urip nyenengke. **aktivitas iki mbiyantu 'harmonizing' karo habitat lokal lan gesangipun spesies. Seeking entuk lan nglamar Knowledge mbantu karo matur 1 Sang Yehuwah: pitakonan ing pangadilan-Day.**

Rest perlu kanggo kaslametané lan kesehatan apik. Liyane utama iku ' **Turu** '.  
Turu ends tumindake saben. 1 jam kudu wis liwati wiwit feed lan pasucèné. Worship ' **Turu Prayer** '. Kanggo katentremen Revitalizing turu kamar turu kudu dadi peteng sabisa.  
Lan anané gangguan internal lan eksternal iku kudu. **Night-curfew** ndadekake iki bisa. ' **shire** ',  
ngleksanakake 'Night-curfew'.

## H ints

A 7 jam wengi-curfew saka 14-21 jam (**22- 6 jam, 24 jam jam Pagan-**) prentah. Apik kanggo kesehatan, abang ing energi tion consump-, abang ing polusi & pangayoman saka satwa. Abang ing angkara, ngurangi biaya kanggo pamaréntah, nyemangati pingan.

Nalika arep njaba tansah nyandhang 'sandhangan Protective' cocok (**Ora serat Ponggawa**) . kanggo nglindungi (**Mata, rambute, kulit, kaki**) ing humanbody saka iklim, penyakit lan polusi. **Outside** mudho iku trashy!

Nalika mengkono Saben Fit nggunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Olahraga 1 day lan ora sabanjure ora ono gunane. Iku awak, supaya pas!



Nalika nggunakake Planner ing karya utawa sinau aja kontrol 'Wektu' Sampeyan! Wektu wis ora bisa digunakake kanggo cepet-cepet wong. Awak manungsa ora dirancang kanggo semesta.

Aja Ideas bakal lali utawa ilang. Saben dina persil saka gagasan sing panginten mati lan cepet lali utawa ilang. Alesan kang padha ngendi ora wadi, direkam utawa ditulis. **Paling** sing ilang!

Memori ora nalika nerangake dijogo lan Nggawe jalur kekancan gagasan anyar. Nindakake notebook (**Planner**) utawa recorder karo sampeyan lan nalika idea develops, ngreksa iku! file Weekly gagasan!

Maneh gagasan. Sing maneh gagasan (**Saben 4 minggu apik**) . Sawetara bakal ora duwe rega. Padha ora worth hanging on kanggo. Discard wong. **Sawetara** gagasan katon migunani saiki utawa ing sawetara tanggal mengko. Tansah iki, ngajukake wong: 'Aktif', utawa 'Mengko'. Saiki, njupuk 'Aktif' file.

Pick idea! Saiki nggawe idea iki tuwuh. Mikir bab iku. Dasi idea kanggo gagasan related. Research, nyoba kanggo nemu apa-apa akin utawa kompatibel karo idea iki. Neliti kabeh ngarepke, kemungkinan. Nalika sampeyan idea siap kanggo Applied. Nglakoni. Njaluk saran, idea nyetel alus.

## Custodian Guardian Tanggalan

### 1. Star-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 2. Sun-sasi

7 F	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6 7 M	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 3. Mercury-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 4. Venus-sasi

7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 S	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 5. Bumi-wulan

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 6. Bulan-sasi

7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 S	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 7. Mars-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 8. Jupiter-sasi

7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 S	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 9. Saturn-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 10. Uranus-sasi

7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 S	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 11. Neptunus-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 12. Pluto sasi

7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 13. Solar-sasi

W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 14. Paskah-sasi

1 Paskah	W 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Quattro-taun	W 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 Quattro - Paskah	W 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	W 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

## Fit Daily ( pakaryan)

pakaryan saben kesehatan apik kudu, iku bagéyan saka saben tumindake. Lagi rampung saben esuk. pakaryan saben nambah: kabeh-babak uga-kang, sirkulasi darah, kegiatan otak, pencernaan pangan, nggusah mating-, toning otot, ajining dhiri, stimulasi sistem imun. Ing 7 pakaryan sing: **Dodo, Windmill, pigura Door, Dumbbell, Sujud, pancing, putar** . Kabeh 7 pakaryan sing kanggo HE, SHE lan sing bola.

Mulai karo 1 baleni, nambah kanggo maksimum 21 Gunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Dipunginakaken karo mbaleni dina iku ono gunane. Olahraga 21 mbaleni 1 day lan ora olahraga sabanjure ora ono gunane. Sawise pagawean pungkasan ing pakaryan ngadeg erect lan ambegan ing rumiyin banjur gempur kanggo maksimum iki 3 kaping. Terus karo tumindake saben Panjenengan. **Wigati!** Ora olahraga tandha saka total disregard kanggo awak, kurang ajining dhiri, kesed, ...

**dodo Ngleksanani 1:** Ngadeg dhuwur, tangan horisontal mbengkongaken menyang lantai (Wangun T-) jempol ndemek dodo. Obahake tangan bali minangka adoh sabisa

(Ora sworo seru) . Banjur pindhah tangan menyang posisi mbengkongaken asli.

**Baleni (21 max) !**

**Windmill Ngleksanani 2:** Ngadeg dhuwur, penyelundupan outstretched miring hori- zontal kanggo lantai (**T-wangun**) . Fokus sesanti ing titik siji terus ahead. Mulai ngowahi clockwise (**Kiwa menyang tengen**) . Ngarahke ing titik sesanti nganti pasukan awak ngowahi sampeyan ilang. Tansah ngowahi refocusing sanalika bisa. Tansah ngowahi kanggo titik dizziness utawa 21 dadi whichever rawuh 1st. Ambegan rumiyin lumampah sawetara langkah steadying dhewe. **Wigati!** Pamula utawa mari saking penyakitipun didhisiki 1 siji nambah kanggo 21 dadi max.

**warning,** tansah mungkasi nalika miwiti kanggo aran ngelu.

**pigura Door Ngleksanani 3:** Ngadeg erect ing mbukak pigura lawang karo kaki hip jembaré loro elbows bend munggah ing amba hak (90 °, **wangun Trident**) . Pencet elbows marang pinggir pigura lawang nganti ketaman katagangan glathi Pundhak, terus (**Count 10**) , Nerbitaké tension. Sakwisé ngrilis tension inhale liwat irung roto-roto Isi paru kanggo max, terus (**Count 3**) , Banjur alon gempur liwat tutuk kanggo max.

**Dumbbell Ngleksanani 4:** 1 Dumbbell digunakake HE (4kg) , SHE (2kg) . Aja nggunakake 2 dumbbells. Ngadeg erect karo kaki hip jembaré loro elbows kanggo Palms pinggir madhep nerusake. Pick munggah Dumbbell karo tangan kiwa

mlengkung sikut nganti lengen iku ing amba hak (90 °)

Alon-alon remet bicep, ngangkat Dumbbell munggah menyang ditahan Pundhak (Count 3) , Banjur alon Dumbbell ngisor kanggo miwiti posisi, **baleni ( 1-7) . Ngganti kanggo lengen tengen, baleni ( 1-7) .**



**Sujud Ngleksanani 5:** Jengkeng ing erect prayermat awak, tangan kuwat diselehake marang pantat. Lemes sirah nerusake nganti chin demok dodo. Saiki alon tip sirah maneh minangka adoh bakal pindhah, ing wektu sing padha mimpin bali minangka adoh sabisa tetep tangan tenan ing buttocks.

**Baleni (21 max) !**

**pancing Ngleksanani 6:** On prayermat a (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap tangan Palms mudhun marang awak. Saiki alon lemes sirah maju tangan lengkap Palms mudhun marang awak. Saiki alon lemes sirah nerusake nganti chin demok dodo ing wektu sing padha angkat sikil, dhengkul terus, vertikal (90 °) terus (Count 3) , Banjur alon bali (Sirah, sikil) kanggo awal. **Baleni (21 max) !**

**putar exercise 7:** On prayermat a (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap Palms tangan mudhun. Saiki dhengkul mbengkongaken tumit tutul- ing pantat. Tetep Palms tenan ing dhengkul Mat putar sisih tengen nganti padha tutul Mat. Banjur putar dhengkul kanggo kiwa ndemek Mat. Baleni tengen lan urutan kiwa ngetang saben putar kiwa. **Apa 21! Sasampunipun Pas dina. Duwe kaca (0.2l) saka entheng chilled banyu saring.**

## **pakaryan wengi-wektu**

Iku normal kanggo duwe 2 turu karo break ing antarane. Apa kowe njaluk munggah (Kanggo pindhah menyang jamban ...) , Ing bali sit ing pinggiran amben kang, ngombe sawetara banyu lan apa 1 saka pakaryan iki nduwé (Kabeh pakaryan sing rampung nalika lungguh ing pojok dhengkul pundhak amben kang sudhut liyane) . Saben-saben sampeyan njaluk munggah apa ngleksanani beda.

**1st ngleksanani:** Selehake Palms \* saka tangan marang njaba dhengkul. Pencet tangan mlebu, dhengkul metu, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing tangan, sikil, Pundhak) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga. \* Nggunakake jenis jotosan.

**2 ngleksanani:** Priksa jotosan \* panggonan mau marang nang saka dhengkul. Pencet jotosan metu, dhengkul mlebu, terus 7 detik (Sampeyan aran

tension ing tangan, sikil, weteng) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga. \* Nggunakake jenis Palms warata.

**3rd ngleksanani:** penyelundupan Bend (90%) ing tingkat dodo nguripake tangan kiwa munggah mlengkung driji, nguripake tangan tengen mudhun mlengkung driji.

driji Interlock nyenyet. Saiki narik tangan ing arah ngelawan, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing driji, tangan, dodo) . Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.

**4 ngleksanani:** penyelundupan Bend (90%) ing tingkat dodo nguripake tangan distrik up- kiwa, nguripake tangan tengen menyang ajiné. Selehake ajiné menyang tangan pencet mudhun ing wektu sing padha pencet tangan munggah lan mbukak, terus 7 detik. sequen Reverse

- ce, terus 7 detik (Sampeyan aran tension ing tangan, tangan, gulu, dada) .

Kas, njupuk ambegan & sip saka ngapusi banyu mudhun, turu uga. Ora mbaleni.

Wong-wong kanthi tegang bali nambah ngleksanani kanggo saben ngleksanani: Nyelehake tangan ing dhengkul. sirah ngiringake bali bend bali banjur rock maju tanpa kalah kontak karo dhengkul (Sampeyan aran tension ing tangan, bali, weteng) .

Kas, njupuk ambegan, 7 mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.

**Wigati!** Wong-wong sing njagong akèh sak dina-wektu. Apa apa 1 saka pakaryan wektu night-ing rotasi saben 2 jam. Rampung karo kaca (0.2l) saka entheng chilled banyu saring.

**Ora mengkono pakaryan:** ndadekake kowe ora pantes, puguh, nglarakake, blubbery, gawemu dhewe kanca kulawarga lan masyarakat, umpamane ala kanggo anak, nandhang sungkowo, dadi luwih lara, kikuk kawin, mati junger.

Part of Pas dina iku gizi! Carane sehat kita, suwene manggon. Wis akèh kanggo apa karo pakulinan mangan kita.

Feed 5 kaping dina:

'Breakfast, kalebu Water, Jamu, rempah, madu, Kopi, ..

Awal Day-cemilan, kalebu Water, woh, Jamu, Tea, ..

lunch, kalebu Water, salad, endhog, Kopi, ..

Pungkasan Day-cemilan, kalebu Water, Nuts, Bayas, Rempah-rempah, Langkawi, ..

Dinner '. kalebu Water, tema Dinner, Tea utawa warung .. Sayuran.

7 Panganan sing kudu dipangan saben dina: Fungi (Jamur) , pari-parian (Rye, gandum, kacang abang, jagung, oats, millet, quinoa, beras, sorghum, gandum) , Hot Rica, Bawang (Coklat, ijo, abang, spring, chives, papak, awam) , Parsley, manis-Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang buncis, brokoli, cauliflower, wortel, Kacang polong, sprouts ..)



## tema Fun-Day

**C> Pahargyan-dina F> Fun-dina M> Memorial-dina S> Shame-dina**

Wulan	Day	Day
star	New-Year 1.1.1 Day	1.3.7 Shire Day
Sun	BlossomDay 2.1.7	Korban 'saka Crime Day 2.4.7
<b>Mercury</b> 3.1.7	pingan Day	Korban 'Perang Day 3.4.7
Venus	Anak Day 4.1.7	Polusi Day 4.2.7
bumi	Tegal Day 5.1.7	Ibu 5.3.7
Bulan	6.1.7 Hari Pendidikan	Defoliation Day 6.2.7
Mars	Kaki-nini Day 7.1.7 gizi Day 7.3.7	
Jupiter	8.1.7 Universe Day	Holocaust Day 8.2.7
Saturn	Habitat Day 9.1.7	9.3.7 cron Day
Uranus	Bapa Day 10.1.7	Lapisan gaji Day 10.2.7
Neptunus	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Pluto	Day Good-kesehatan 12.1.7	Kecanduan Day 12.2.7
solar	Semak Day 13.1.7	Wit-witan 13.3.7
Paskah	Paskah Day 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

Fun-Day tema ngebaki kanggo masyarakat kudu ngrameke bakal shamed elinga. Agencies ing **hajaj** , Memorial , **Shame** , Day kabeh taun iku sawijining, bagéyan penting penting urip masyarakat. **Socializing** karo wong liya penting kanggo stabilitas emosi pribadi.

kita tindakake **1 Allah** ! Bisa 6 days & nggawe dina 7 a Fun-Day.

Sosialisasi, Merry, sing, tari, mangan, ngombe (**Non-omben**) , Ngguyu nanging uga ndedonga lan tapa seeking harmoni utama, rasa seneng. Ngunjungi Gathering. Dhukungan tema Fun-Day.



**1 Allah wis nunggu kanggo krungu saka sampeyan!**

### Fun-Day Prayer

Dear **1 Allah** , Inkgang damel Universe paling ayu Panjenengan paling asor setya custodian-wali (**1<sup>st</sup> jeneng**)

Thanks 'sampeyan kanggo tantangan minggu iki aku nyoba

kanggo manggon ing saben-Prayer

Dina iki aku ngrameke & ibadah karo kulawarga & kanca aku nyuwun pituduh liwat Minggu teka Kanggo Kamulyan saka **1 Allah** lan Good manungsa



Ing tema dina iku pandonga cocog digunakake + donga Fun-Day!

## 7 Scrolls Ringkesan

### Gulung 1: yakin Prayer affirmation

ana **1 Allah** sing loro HE lan SHE!

**1 Allah** digawe 2 Universe lan milih manungsa dadi Custodian saka Universe fisik!

manungsa suci saka angen-angen lan ana kewajiban Multiply!

Manungsa bisa ngangsu & kawruh banjur aplikasi iku!

The Law-giver Manifest nggantosaken kabeh pesen sadurunge **1GOD** dikirim!

Nomer sing penting lan nomer 7 iku gaib!

Ana sing dhisik lan ana Angels!

### Gulung 2: kewajiban tansah Prayer

Worship **1 Allah**, discard kabeh brahala liyane

Jaga, awak manungsa saka angen-angen

Urip dawa, ngupaya, gain lan aplikasi kawruh

Mate Multiply lan miwiti kulawarga dhewe

Mulia, ngormati tuwane lan kaki-nini

Njaga Environment lan kabeh bab urip sawijining

Gunakake ' **Hukum giver Manifest** ', nyebar sawijining pesen Jaga

kéwan saka kekejeman lan punah

Ngadeg munggah kanggo unfairly nyerang, disadvantaged, banget lan mlarat

Feed luwe, ora duwe omah papan perlindungan lan comfort lara

Protest ketidakadilan, amorality, lan vandalisme lingkungan

Apa karya diganjar, ora loafing

Supaya lan ngresiki munggah Polusi

Ati Good Punish ala

Ngobong mayit nganti dadi awu, graveyards cedhak

Aja mung lan menehi bab pantès Pilih ing kabèh Pemilu!

### Gulung 3: Undang-Undang request Prayer

Breathable, resik online

Duwe masyarakat free kasar

Drinkable, banyu saring

Duwe pet

Eatable, pangan sehat

pendidikan free

Protèktif, sandhangan terjangkau

perawatan Free nalika lara

Higienis, papan perlindungan terjangkau

nampa bab

Ibadah Pracaya **1 Allah** Nampa kaadilan Speech Free karo

restrains moral Diganjar Mate karya, miwiti kulawarga

pemerintah wis bebas kapilih

Mungkasi karo kamulyan

#### Gulung 4: **failings**

#### failings Prayer

kecanduan

kanibalisme Eel

perjury

rampasan

egois

vandalisme

#### Gulung 5: **virtues** Prayer virtues

nyembah mung **1 Allah** lan tansah ngukum piala

1<sup>st</sup> Sinau, banjur Mulang lan lampahing Kawruh

Jaga Lingkungan lan Atmosfer karo Habitat

Maha, Dependable lan Setya Resik lan Tidy Ama Keng

Wani, Compassion, Cukup, Sharing

#### Gulung 6: **Khronicle** Warisan Prayer

Titah

Past near - 700 kanggo - 70 taun

Times kuna kanggo - 2,100 taun

Times saiki - 70 kanggo 0 taun

Past adoh - 2,100 kanggo - 1,400 taun New Age saka 0 taun perjalanan iku:

Past medium - 1,400 kanggo - 700 taun

**nabi**

#### Gulung 7: **dhisik**

#### Soul Prayer

sungkowo Prayer

Relive Bad Prayer

Relive Good Prayer

ngaben

Paukuman Timbangan Day Purity

Angel



## tanggung

**1 Allah** ngemu tanggung! Individu, komunitas, organisasi, bisnis lan Pemerintah iku apa ora kurang. Custodian Guardian ndhukung tanggung. Tanggung minangka pondasi, 'Kehakiman'!

Tanggung ditrapake kanggo tumindak lan tindak tanduk. Nalika soko dadi salah, aturan lan peraturan masyarakat breached, moral masyarakat lan pangarepan civility ora ketemu, tanggung wis Applied.

Hukum-giver kaadilan adhedhasar tanggung. Lan sation accu- wis digawe. Nimbali, tuntutan ukum lan judi- ciary collude kanggo nggoleki, 'bebener'. The tion accusa- wis ketemu dadi bener. A + accumulations prentah ing ukara adhedhasar umur wis Applied. Result: Rehabilitation lan rugi. (Ndeleng 7 Provinces, Justice)



Tanggung mungsuh tanggung jawab! A saperangan detik kontrak marriage. Loro-lorone sing tanggung jawab kanggo nggawe karya marriage! A marriage gagal wis loro katelu tanggung jawab kanggo tumindak utawa inaction sing digawa babagan Gagal.

tugas A uga ndherek tim sing tanggung jawab kanggo nindakaken iku.

Nanging wong siji (Teknisi) bakal dicekel tanggung jawab. A mittee com- utawa gang sing klebu tanggung jawab lan tanggung jawab.

Tanggung mungsuh pangapunten! Sawise tanggung ditetepake, pangapunten cancels jalaran saka tanggung. Ing istilah hukum pidana wis diampuni. Sawetara anti- ala **PENGERAN** cults. Sawise a minggu kabeh wong ala ala kaapura. Ngaso ing minggu padha ala ala. Sabanjure minggu padha kaapura (Siklus ala baleni) ....

Custodian Guardian nglawan pangapunten. Pangapunten punika ngrusak, ala!



**1 Allah** ing pangadilan dina ngemu saben nyawa tanggung! **1 Allah** ora ngapura.

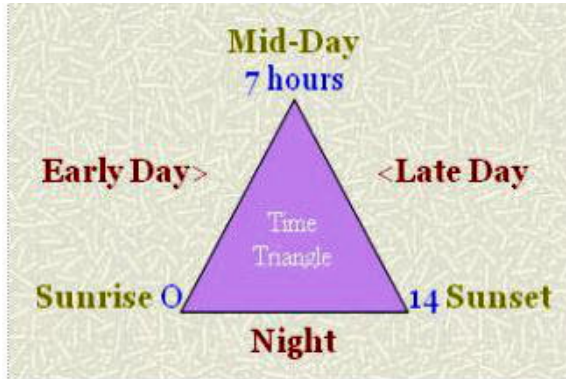
Nduwé duwe jalaran!

(Ndeleng Gulung 7 dhisik)



## Wektu - Triangle

Custodian Guardian New-Age wektu-Manajemen!



**Day wiwitan : 0 jam Sunrise**

**Day awal** iku saka 0 - 7 jam 7 jam **Mid-Day**

**pungkasan Day** iku saka 7 - 14 jam 14

jam **Sunset**

**Night** iku saka 14 - 21 jam

Prentah Night-curfew: saka 14-21 jam. **tindakaken dening shire .**

**Custodian Guardian KLOCK ( CG Klock) kanggo short-term (Jam)**

wektu-Manajemen, nggantosaken kabeh jam liyane (**Bandingake 24h v 21h**) :

dina wis 21 jam> 1 jam wis 21 menit> 1 menit wis 21 detik

> 1 kapindho wis 21 blinks> 1 kedhip wis 21 kelip-kelip> 1 flash wis 21 klik

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

Jam lan watch nggunakake tampilan 3 baris:

**14h-12m-16s**

**Line 1:** 14<sup>th</sup> jam, 12 menit, 16 detik.

**207 dy - 4 dw**

**Line 2:** 207<sup>th</sup> dina taun, 4<sup>th</sup> dina minggu

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Line 3:** Taun 1 - Wulan 8 -Week 2 - Day 4 utawa:

Mid-minggu saka Minggu 2 ing Jupiter-sasi taun 1

0 jam disetel saben taun sawise peteng cedhak ing Sunrise. Saben 73 days (**5x taun**) 0 jam direset (**Awan-nyimpen**) . **Awan-saving** perlu kanggo njaluk munggah minangka cedhak Sunrise sabisa. Njupuk munggah ing Sunrise punika alam lan sehat.

## voting

Pilihan moral, tugas sipil. Survival saka masyarakat gumantung ing support maksimum lan partisipasi saka sawijining anggota. Wong ora pilihan sing nyatane support- wong ting sing netepake Tyrannies. Padha ngidini kelompok lobi kanggo Governance ngrusak. **Sampeyan kudu Pilih! Non selaras, MS R1**



### CARA kanggo voting

Custodian Guardian voting ing kabeh pemilihan sing lagi layak kanggo.

### Sing calon sing bisa didhukung?

A HE utawa SHE ora enom banjur 28 utawa lawas banjur 70. Apa utawa wis tiyang sepah.

Iku sawijining pegawe utawa volunteer utawa pensiun.

Apa mental lan fisik Pas. Wis ora pendidikan

University.

Wis ora rampung sembarang Rehabilitation caged. Wis ora cacat seksual (**Gender padha, bingung gender, molesting anak**) . Nggunakna 'Hukum-giver Manifest' minangka panuntun sing. Punika Guardian Custodian

Panyengkuyung Custodian Guardian lan Klan pinituwa uga nyalonake, port sup-, nyetujui lan Shun calon ing pemilu. Anggota Guardian Custodian (**Zenturion, Praytorian, Proclaimer**) ora bisa ndhukung, nyalonake utawa ngesahake calon njaba administrasi 1 Church.

Manungsa jalmo sosial. Padha kaya kagungane. komite bebas kapilih nepaki perlu iki. **Kepemimpinan dening 1 Harapan. Kepemimpinan dening panitia iku padha. CG ndhukung perwakilan witjaksono HE lan SHE.**



calon (**HE, SHE**) karo paling votes wis kapilih. jumlah sing padha votes liyane senior HE utawa SHE wis kapilih. Lan wong kapilih ora ngrampungke istilah sing. Apa diganti karo wong sing teka 2<sup>nd</sup>.

## Protection

### Kanggo urip ing awak manungsa perlu pangayoman Cimate!

**Climate-Ancaman: Sun (Radiation) , suhu (Panas, adhem) , Wet**

**(Hawa anyep, hypothermia) , Angin (Diobong, hawa anyep, bledug) . Climate-pangayoman kasusun saka**

Lowongan pangayoman, Protective-sandhangan, Protective-papan perlindungan.

**Ancaman kanggo manungsa-awak Bare-kulit (Mudho) kapapar unsur.**

**E-P1 ( Mripat-pangayoman) dipérang dadi 2 bagean: praktis: lensa single**

**(Visor) . fashion: 2 lensa (Spectacles) .**

### Mripat-pangayoman tansah rusak nalika njaba!

**V-Helmet** sirah-pangayoman marang tansah thothok-thothok. Rambut lan Kepala kudu Protection

Climate saka kadhemen, udan, radiation nemen lan polusi.

A sirah uga perlu pangayoman saka tansah thothok-thothok: V-Helmet karo inbuild GPS-tracker, telpon, video-recorder ..

ing **V- Helmet** wis nang lapis kulit. Ditempelake ing lapis sing earpieces. **A Pantai Tengah ( Langsir) utawa K-Scarf** bisa lungse ing helm. Kanggo supaya lining utama saka helem resik saka kringet, dandruff lan pelumas. **Njaba aksesoris: padhang-cahya, lamp ngisor-abang; a camcorder.**

**Pantai Tengah ( Langsir)** nutupi kabèh kepala mbabarake mung mata. Wis rajutan metu saka wool utawa campuran saka katun wool lan **(Ora serat sintetik) . Bisa wae werna utawa pola bisa duwe hiasan pom-pom ing ndhuwur.** Nalika ora pangayoman pasuryan lan gulu perlu Pantai Tengah bisa mbalek munggah lan dadi 'Langsir'.



**K-Scarf** bisa nutupi kabèh kepala mbabarake mung mata **(Pangreksan maksimum) . Iku** tumindak minangka tutup sirah lan nutupi. Wis rajutan metu saka wool utawa campuran saka katun wool lan **(Ora serat sintetik) . Bisa wae werna utawa pola.**

**Pantai Tengah** utawa **K-Scarf** loro nglindhungi dening panutup irung lan tutuk.

Inhaling polusi, penyakit nuluri agawe lan serangga stinging sing nyingkiri. Nyuda efek saka garing online lan kadhemen. Alergi lan Asma wis suda. Ngandhut nyebar penyakit nuluri.

### Lowongan pangayoman tansah rusak nalika njaba!

**Protèktif-sandhangan** kanggo nglindhungi awak saka iklim, penyakit lan polusi. Bagéan awak utama dilindhungi dening sandhangan Protective sing kepala, kulit lan kaki. Protèktif-sandhangan iki tansah rusak njaba.

Kulit perlu persil saka pangayoman, saka nyokot (**Kéwan, manungsa**) , Stings (**Serangga, Langkawi**) , infèksi (**Bakteri, Fungi, germs, Virus**) , Radiation (**Marine, Surya, Nuclear**) , pajanan (**Asam, Fire, Frost, cetha-sudhut, udan**) .



**Busana** digawe metu saka serat alam: kewan-kurang, sutra, plantfiber, katun utawa wool. Ponggawa-serat sing ora digunakake kanggo sandhangan lan apa nrenyuhake manungsa-kulit. **Produksi** Ponggawa-serat kanggo sandhangan ends, Simpenan wis ana daur ulang kanggo tujuan liyane.

**kaki pangayoman (Kaki, boots)** saka iklim lan thothok-thothok. Kulit, Driji sikil lan ankles ing resiko. **Outside** tansah nyandhang pangayoman mlaku.

**Socks** sing digawe saking Cotton, Wool, utawa katun, mix wool (**Ora serat etic synth-**) warna sembarang pola. **Socks duwe partikel perak murni (Ora campuran)** dirajut ing, menehi anti-bakteri, anti-microbial lan anti-statis, ngurangi ganda. **Socks nutupi Kaki nganti 7cm** ndhuwur ankles.



**Boots** duwe kulit protèktif ndhuwur (**Ora sintetis**) , Utama kulit alus (**Ora sintetis**) , Soles kulit utawa karet (**Bisa ulang**) . Boots sing nglindhungi kaki nganti 7 cm ndhuwur ankles. **Wigati!** pangayoman kaki sing ora nglindhungi (**Sandal, Slippers, Tangas**) kaki lan ankles sing ora ana guna. pangayoman kaki kudu tansah rusak njaba. Lumampah Barefoot njaba iku nglarakake.

**Hand-** pangayoman ing wangun Gloves wis rusak! Sarung tangan sing digawe saka kulit, Cotton, Wool, utawa katun, mix wool (**Ora serat sintetik**) warna sembarang pola.



**Protèktif-sandhangan** iki tansah rusak nalika njaba.



**Protèktif-Shelter ( ngarep, urip, karya)** perlu manungsa. Perlindungan saka angkara (**Keamanan**) , unsur (**Weather**) , Geni, serangga lan Polusi . **Affordable Protective-ngiyup iku 1 Allah diwenehi hak!** Custodian-Guardian seneng Cluster hou- sing (**Masyarakat-urip**) . **Ora duwe omah, Gagal Shire!**

**Protèktif-Shelter** kanggo Survival, Keamanan, Comfort ..