

# Essentials



## indeks

### Temel:

Günlük Dualar, Günlük Rutin, CG Kalender, Günlük Fit, Fun- Günü temalar, 7 Kaydırma genel bakış, Hesap verilebilirlik, zaman-Üçgen, Oy, koruma.

### CG Kavramlar

Şiddet yok kavramlar, Adalet kavramı. Hiçbir kar kavramları ( cron ) Ekonomik kavramlar, kötülüğün Zinciri. Çevre, ortam ( Yeşil ) kavramlar, Survival zinciri. Zaman yönetimi ( NA.tm. )

1 ALLAH'ın Glory ve İnsanlık Yararı İçin!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

### Günlük namaz

Sayın 1 TANRI , En güzel Evrenin yaratıcısı beni temiz şefkatli ve kullanma mütevazı olmak Yardım 7 rehber olarak kaydırır:



Ben senin kreasyonlar korumak ve Kötünün Cezalandırılmasına edecektir.

haksız saldırıya, dezavantajlı zayıf ve muhtaç Yem aç, barınak evsiz ve konfor hasta Proclaim için ayağa kalk:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Evren Saklama Koruyucular bugün için teşekkür ederiz

Sizin en mütevazı sadık bekçi-vasi (1 st ad)

Görkemi 1 TANRI ve İnsanlık İyi

Bu dua doğan güneş gözleri kapalı bakan, istediğiniz herhangi bir yerinde tek başına veya bir grup, bir günlük rutin gündelik bölümünü kullanılır. Buluşması belirtilen.



### Teşekkür ederim namaz

Sayın 1 TANRI , En güzel Evrenin yaratıcısı en son mesajı ile günlük içecek ve gıda Living bana verdiğiniz için teşekkür ederiz



Her gün ben ıstırap verici Susuzluk bağısladı ve Açlık Sizin en mütevazı sadık bekçi-velisi ağırları uyuşturucu Olabilir hak beslenme olmak için çaba (1 st ad)

Görkemi 1 TANRI ve İnsanlık İyi

Her besleme önce bu duayı kullanın!



Her hafta günlük bir akşam yemeği teması olması gerekir:

1.gün: **Sebzeler**; 2. gün: **Kümes**; 3 gün: **Memeli**;

Hafta ortası: **Sürüngen**; Day5: **Deniz ürünleri**;

Hafta sonu: **Fındık** , **Tohumlar**; **Eğlenceli gün**: **Haşarat**.



## Günlük rutin

**A** ' Günlük rutin 'karşılama için esastır' zorunluluğu 2 (**İnsan vücudu korumak**) 'Ve gelecek zorluğa göğüs germeye hazır olun. do, tuvalet gitmek, Kalk, hafifçe soğutulmuş süzölmüş bir bardak su var 'Günlük Fit (**egzersizler**) ' ibadet 'Günlük Namaz', yıkama yüz ve eller, kahvaltı, giyineceğim var. senin 'Planner' kontrol edin. **Artık reklam zorluklara hazır. 'May, İyi-günler 1 TANRI Seni korusun' .**

**A** ' Günlük rutin Ben ancak diğeri tüm insanlar ve yaratıklar sana bağılı' temizlik ve sadece beslenme içeren'. her tuvalet ziyaretten sonra ve her emzirmeden önce ellerinizi yıkayın. Her emzirmeden önce yüzünü yıkayın. Dişlerinizi fırçalamak ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. Günde 5 kez besleyin:

'Kahvaltı, Erken gün aperatif, Öğle, Geç gün aperatif, Akşam'. her yayınla hafifçe soğutulmuş süzölmüş bir bardak su var!

**Not! Her You beslemek önce ibadet: You Dua ederiz** \_ \_

Hafta içi her gün bir gıda teması olması gerekir: Örneğin Gün 1: **sebzeler** ;  
2. gün : **kümes hayvanları** ; 3 gün : **Memeli** ; Orta - hafta : **Sürüngen** ; Day5 : **Deniz ürünleri** ;  
Hafta - son : **Fındık tohumları** ; **Eğlenceli gün** : **Haşarat** .

beslerken **önlemek** sağlıksız Beslenme: Alkol, yapay tatlandırıcının **Fruktoz (Glukoz, şeker)** Genetik gıda modifiye (**GM**), , İmal-gıda, ... **Yağlı**, tuzlu, tatlı, fast food. Alkol, Kafein, Kola, sodyum, tatlandırıcı: içerikli **Gazlı içecek!**



**A** ' Günlük rutin' iyi olmak ve Evil cezalandırıyor içerir. İyi olmak yaptığını iyi gerektirir **İyilik Rastgele davranır**. İ Nazik olun çevrenizdeki insanlara, toplum, diğeri canlılardan, habitat ... **1 TANRI**

İyilik Rastgele eylemleri sever. Evil her kullanmak cezalandırmak ' **Hukuku Veren Manifest**' rehber olarak.

'Evil' yıllık 1000 sona geliyor! **İyi ol! Kafes Evil!**

**E** ndeavor ', 'kazanmak ve Bilgi uygulamak, Seek' için **Öğrenmek Öğretmek**', \_  
'Yaşam deneyimleri' aktarırlar. Hayat dene- tecrübelerimi geçen öğretmek, faydalı bir esastır edilir Öğrenme **1 TANRI** sevindirici bir hayat. **Bu faaliyetler türlerin yerel yaşam ve hayatta kalma ile 'ahenklemesiyle'** de yardımcı olur. Aradığınız kazanıyor ve Bilgi uygulayarak cevaplamada yardımcı olur **1 GOD'** Yargı-Gününde ler sorular.

Dinlenme hayatta kalma ve iyi sağlık için gereklidir. Ana dinlenme "dir **Uyku**".  
**Uyku Daily** rutin biter. 1 saat besleme ve temizlik geçti olmalıdır. ibadet '**Uyku Dua**'. dinlendirici  
canlandırıcı uyumaya yatak odası mümkün olduğunca koyu olmalıdır. İç ve dış gürültü  
yokluğu bir zorunluluktur. Gece çıkma yasağı bunu mümkün kılar. '**Shire**'

'Gece sokağa çıkma yasağı' uygulamak.

## H int

14-21 saat arasında bir 7 saat Gece curfew (22-6 saat, 24 saat Pagan- saat) zorunludur.  
kirliliği ve yaban korunmasında iyi sağlık, enerji tüketiminde tion azalma, azaltma için. suç  
Azaltma, çarpma teşvik hükümete maliyetini azaltır.

dışında giderken daima uygun 'Koruyucu giysiler' giymek (Suni lifler) . Korumak (Gözler,  
saç, cilt, fit) iklimi, hastalık ve kirlilikten insan vücudu. Dış çıplaklık değersiz  
olduğunu!

Daily Fit kullanım sağduyu yaparken ne kadar hızlı maksimum tekrarlarını  
ulaşmak için. 1 gün Egzersiz ve sonraki değildir yararlı değildir. Bu sizin  
vücudunuz, formda tutmak!



'Time' sizi kontrol etmesine izin yok işte veya çalışma adresinden Planner  
kullanırken! Zaman insanları acele kullanılacak değildir. İnsan vücudu  
aceleyle için tasarlanmamıştır.

Fikirler unutulmuş veya kaybolmuş izin vermeyin. fikirlerin Her gün bir sürü kapalı düşünce ve hızlı  
bir şekilde unutulmuş veya kaybolur. nedeni, korunmuş kaydedilmiş veya yazılmamış nerede  
ediliyor. En iyi kaybolur!

o koruyarak ve yeni fikirler beslenmesi söz konusu olduğunda Hafıza güvenilmez. Bir  
defter Carry (Planlayıcı) Bir fikir geliştiğinde veya sizinle kaydedici ve onu korumak!  
Haftalık dosya fikirleriniz!

Fikirlerinizi gözden geçirin. Fikirlerinizi incelerken (4 haftada iyi) . Bazı hiçbir değere sahip  
olacaktır. Onlar için asılı değmez. Onları atın. Bazı fikirler şimdi veya daha sonraki bir tarihte  
yararlı görünmektedir. Bu tutun, dosyalamanıza: 'Etkin', ya da 'Sonra'. Şimdi, 'Etkin'  
dosyasını alır.

bir fikir seçin! Şimdi bu fikir büyümesini sağlayacak. Bunu düşün. İlgili fikirlere fikir bağlayın.  
Araştırma, benzer ya da bu fikri ile uyumlu bir şey bulmaya çalışın. , Olanakları tüm açılarını  
araştırın. Eğer dendiğinde senin fikrin uygulanabilir hazırdır. Böyle yap. geribildirim, ince  
ayar fikrini alın.

## Saklama Guardian Kalender

### 1. Yıldız aylık

W1 1 C-2	3	4	5	6	7 F W1	1	2	3	4	5	6	7°C		
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 F
W3	1	2	3	4	5	6	7°C W3	1	2	3	4	5	6	7 F
W4	1	2	3	4	5	6	7 F W4	1	2	3	4	5	6	7 M

### 2. Güneş aylık

### 3. Merkür aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 S
W3	1	2	3	4	5	6	7 F W3	1	2	3	4	5	6	7 F
W4	1	2	3	4	5	6	7 M W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 4. Venüs aylık

### 5. Toprak aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 S
W3	1	2	3	4	5	6	7°C W3	1	2	3	4	5	6	7 F
W4	1	2	3	4	5	6	7 F W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 6. Ay ay

### 7. Mars aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 S
W3	1	2	3	4	5	6	7°C W3	1	2	3	4	5	6	7 F
W4	1	2	3	4	5	6	7 F W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 8. Jüpiter aylık

### 9. Satürn aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 S
W3	1	2	3	4	5	6	7°C W3	1	2	3	4	5	6	7 F
W4	1	2	3	4	5	6	7 F W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 10. Uranüs aylık

### 11. Neptün aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F W2	1	2	3	4	5	6	7 F
W3	1	2	3	4	5	6	7°C W3	1	2	3	4	5	6	7°C
W4	1	2	3	4	5	6	7 F W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 12. Plüton aylık

### 13. Güneş aylık

W1	1	2	3	4	5	6	7°C
W2	1	2	3	4	5	6	7 F
W3	1	2	3	4	5	6	7°C
W4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 14. Hamursuz aylık

1 Yahudilerin hamursuz bayramı
<b>Quattro-yıl</b>
1 2 Quattro - Yahudilerin hamursuz bayramı

## Günlük Fit ( egzersizler)

Günlük egzersizler iyi sağlık, günlük rutin bir parçasıdır gerekir. Onlar her sabah tamamlandı. Günlük egzersizler artırır: yönlü refahı, kan dolaşımı, beyin aktivitesi, gıda sindirimi, mating- dürtü, kas tonlama, özsaygı, bağışıklık sisteminin uyarılması. 7 egzersizleri şunlardır: Göğüs, Yeldeğirmeni, kapı kasası, Dumbbell, Diz çökmüş, Kanca, Döner . 7 egzersizleri SHE bir tekrarlanan, HE içindir.

1 tekrarı ile başlayın maksimum tekrarlar ulaşmaya kadar hızlı 21. Kullanım sağduyu maksimum artar. Günlük tekrarlar kalıcı faydalıdır. 21 Tekrarlar 1 gün Egzersiz ve sonraki egzersiz değil yararlı değildir. egzersizleri derinden sonra maksimum nefes içinde dimdik ve nefes durmak bitirdikten sonra bu 3 kez yapmak. senin Günlük rutin devam edin. **Not !** Değil egzersiz, vücut için toplam ihmal, düşük özsaygı, tembellik işaretidir ...

**Sandık 1. Egzersiz:** zemine uzun, kolları bükülmüş yatay Standı (T-şekli) başparmak göğüs dokunmadan. mümkün olduğunca geri kollarını Taşı (Yaylı yoktur) . Ardından orijinal bükük pozisyona kollarını hareket ettirin. Tekrar et (21 max) !

**fınıldak Alıştırma 2:** uzun boylu, kolları zemine yanlara önce yatay uzanmış Standı (T-şekli) . dosdoğru tek bir noktaya görüşünüzü odaklanın. saat yönünde çevirerek başlayın (soldan sağa) . Eğer bunu kaybetmek dönüm vücut güçlerinin kadar vizyon noktasında odaklanmak. mümkün olduğunca çabuk odaklanma dönüm tutun. 1st hangisi baş dönmesi veya 21 dönüş noktasına dönerek tutun. Nefes derinden kendini steadying birkaç adım yürüyen. **Not!** Acemi veya hastalık 1 dönüş 21'e artan başlamak sonrası iyileşme max döner.

**Uyarı, baş dönmesi hissetmeye başlarken hep durdurun.**

**Kapı çerçevesi Egzersiz 3:** dik açılı olarak bükme yukarı ayak kalça aralığında açık dirsek açık kapı çerçevesi içinde ayakta kalması (90 °, üç çatalı şekli) . kapı çerçevesinin kenarlarına karşı Basın dirsekler size kürek kemikleri arasında gerginlik hissedene kadar, tutun (10 sayım) , gerilimi serbest bırak. eşit maksimum ciğerlerine doldururken burundan nefes gerginlik bırakmadan sonra, tutun (3 sayım) Ardından yavaş yavaş maksimum ağızdan nefes verin.

**dumbbell Alıştırma 4:** 1 dambıl HE kullanılan (4 kg) , O (2 kg) . 2 Dambiller kullanmayın. ileriye dönük senin tarafın avuç fit kalça genişliği ayrı dirsekleri dik durun. Sol elle dumbbelli alın

senin dirsek bükme önkol doğru açıda olana kadar (90 °)  
Yavaşça omuz beklemeye doğru dumbbelli kaldırarak, pazı sıkamak (3 sayım) ,  
Başlangıç konumuna daha sonra yavaş yavaş düşük dambıl, **tekrar et ( 1-7) . Sağ**  
koluna değiştirin **tekrar et ( 1-7) .**



**Diz çökmüş Alıştırma 5:** Bir prayermat vücut dik üzerine diz çök, eller sıkıca kalça karşı yerleştirdi. çene göğüs dokunana kadar ileri başını Incline. Şimdi yavaşça gittiği kadar olacak şekilde geri başını ucu, aynı zamanda kadarıyla kalçalarda firma ellerini tutarak sürede geri yalın.

**Tekrar et (21 max) !**

**kanca Egzersiz 6:** Bir prayermat günü (Soğuktan koruma) vücuda karşı aşağı uzatıldı silah avuç içi, sırt üstü düz yalan. Şimdi yavaşça öne doğru başını eğilmek vücuda karşı aşağı genişletilmiş silah avuç içi. çene bacaklarınızı kaldırın aynı anda göğüs dokunana kadar Şimdi yavaşça dizler düz, dikey, ileri başını eğilmek (90 °) ambar, tutma (3 sayım) Ardından yavaş yavaş geri (Baş, bacaklar) başlangıç. **Tekrar et (21 max) !**

**döner E xercise 7:** Bir prayermat günü (Soğuktan koruma) Sırt, aşağı uzatıldı kollar avuç içi düz duran. Şimdi bükülmüş dizler topuk kalça ing dokunmatik. Onlar mat dokunana kadar sağa mat döner dizlerinin üzerinde avuç içi firması tutulması. Ardından mat dokunmadan sola dizlerini döner. Her sol firdöndüyü sayma tekrarlayın sağ ve sol döner. **21 yap! Günlük uyum tamamladıktan sonra. Bir bardak var (0.2l) Hafifçe filtrelenmiş su soğutulmuş.**

## Gece oldu egzersizleri

Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. Eğer kalkmak mı (tuvalete gitmek için...) , Yatağın kenarında oturup dönen, biraz su içmek ve aşağıdaki egzersizleri 1 do (Geniş ayrı Yatağın kenarına dizler omzuna otururken Tüm egzersizler yapılır) . Eğer kalkmak Her seferinde farklı bir egzersiz yapmak.

**1 Egzersiz:** avuç koyun \* Dizlerinin dışına karşı ellerin. Basın eller içeriye doğru, dizler dışa, 7 saniye tutun (Bunu kollarında gerginliği hissetmek, bacaklar, omuz) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku. \* Varyasyon kullanım yumruklar.

**2.Çalışma:** yumruklarını yapın \* Dizlerinin içine karşı koyun. Basın yumruklar dışa, dizler içe, 7 saniye tutun (Hissediyorsun

kollarda gerginlik, bacaklar, karın) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku. \* Varyasyon kullanımı düz avuç içi.

**3 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde, yukarı doğru parmak bükme sol elini edecek parmak bükme aşağı sağ el açın.

Kilit parmaklar sıkı. Şimdi, ters yönde ellerini çekin 7 saniye tutun (Sen parmakları gerginliği hissetmek, kollar, göğüs) . uzanın bir nefes, hiçbir tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku.

**4 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde, sol el yukarı koğuştta çevirmek yumruk sağ elini açın. aşağı yukarı aynı zaman basın açık el el presi içine yumruk yerleştirin 7 saniye tutun. Ters sequen

-ce, 7 saniye tutun (Sen elinde gerginlik hissediyorum, kollar, boyun, göğüs) .

Aşağı su yalan bir nefes & yudum Relax, iyi uyku. Hiçbir tekrarlar.

geri gergin olan kişiler her egzersiz için bu egzersizi ekleyin: dizlerinin üzerinde ellerini yerleştirin. Eğme kafası geriye viraj o zamanlar dizleri ile temas kaybetmeden ileri kaya (Bunu kollarında gerginliği hissetmek, sırt, karın) .

uzanın bir nefes, 7 tekrarları, yudum su alabilir, Relax, iyi uyku.

**Not!** Gün içinde çok fazla oturmak insanlar. Rotasyona 2 saatte gece-zaman egzersizleri 1 yapmak için vardır. bir bardak bitirin (0.2l) Hafifçe filtrelenmiş su soğutulmuş.

**egzersizleri yapmamak:** Eğer elverişsiz, tembel, sağlıksız, sarkık, ailen arkadaşları ve toplum kendine bir yük, depresif çocuklar için kötü örnek olmak daha da hasta, garip çiftleşme yapar, JÜNGER ölmektedir.

Günlük uyum Bölüm besin olduğunu! Ne kadar sağlıklı, ne kadar yaşadığımız. Bizim yeme alışkanlığı ile ilgisi çok şey vardır.

Günde 5 kez besleyin:

'Kahvaltı, Su, otlar, baharatlar, bal, kahve içerir ..

Erken Gün-aperatif, Su, meyve, Otlar, Çay içerir ..

Öğle yemeği, , Su, salata, yumurta, kahve dahil ..

Geç Gün-aperatif, Su, fındık, meyveler, Baharat, Kakao içerir ..

Akşam yemeği'. .. Sebze Suyu, Akşam tema, Çay veya kahve servisi vardır.

Günlük yenmeli 7 Gıdalar: Mantarlar (mantar) , Taneler (Çavdar, arpa, mercimek, mısır, yulaf, darı, quinoa, pirinç, sorgum, buğday) Sıcak Biberler, Soğan (Kahverengi, yeşil, kırmızı, bahar, frenk soğanı, sarımsak, pırasa) , Maydanoz, tatlı-Kapsikum, Sebzeler (Kuşkonmaz, fasulye, brokoli, karnabahar, havuç, bezelye, lahanası ..)



## Eğlence Gün temalar

**C> Kutlama günü F> Eğlenceli gün M> Anma Günü S> Utanç günlük**

Ay	Gün	Gün
Star	Yılbaşı Günü 1.1.1	Shire Günü 1.3.7
Güneş	BlossomDay 2.1.7	Suç Gün 2.4.7 kurbanları
<b>Merkür Çarpma Günü 3.1.7 Savaş Günü 3.4.7 kurbanları</b>		
Venüs	Çocuk Bayramı 4.1.7	Kirlilik Gün 4.2.7
Dünya	İşçi Bayramı 5.1.7	Anneler Günü 5.3.7
Ay	Eğitim Günü 6.1.7	Yaprakları döken ilaç Gün 6.2.7
Mars	Dedesı Günü 7.1.7 Beslenme Günü 7.3.7	
Jüpiter	Evren Günü 8.1.7	Holokost Gün 8.2.7
Satürn	Habitat Günü 9.1.7	Cron Günü 9.3.7
Uranüs	Babalar Günü 10.1.7	Blubber Günü 10.2.7
Neptün	Hayatta Kalma Günü 11.1.7	Pet Günü 11.3.7
Plüton	İyi sağlığı Gün 12.1.7 Bağımlılık Günü 12.2.7	
Güneş	Çalı Günü 13.1.7	Ağaç Bayramı 13.3.7
Yahudilerin hamursuz bayramı Hamursuz Bayramı 14.1.7		Quattro Günü 14.0.2

temalar bir topluluk hitap Eğlence Gün hatırlamak utanmayacağım kutlamalıyız. katılan **Kutlamalar** , anıt , **Utanç** , Day'in tüm yıl topluluk yaşamın önemli, vazgeçilmez bir parçasıdır. Diğer insanlarla sosyalleşme kişisel duygusal istikrar açısından önemlidir.

Biz izleyin **1 TANRI** ! 6 gün Work & gün 7 Fun-Day olun.

, Dans, yemek, içmek, Socialise neşeli, sing (alkolsüz) Gülmek aynı zamanda, mutluluk dua ve iç ahenk bulmak meditasyon. Bir Gathering ziyaret edin. Eğlence Günü temaları desteği.



**1 TANRI sizden duymak için bekliyor!**

**Eğlenceli gün namaz**

**Sayın 1 TANRI , En güzel Evrenin Sizin en mütevazı sadık bekçi-vasi yaratıcısı (1 st ad)**

Bu hafta zorluklar için teşekkürler teşekkür

Daily-Namaz yaşamaya çalıştım

Bugün kutlamak & ailesi ve arkadaşları ile ibadet ı Görkemi geliyor

Hafta boyunca rehberlik için sormak **1 TANRI** ve İnsanlık İyi



tema üzerinde gün ilgili bir dua Eğlence-Day dua + kullanılmaktadır oluyor!

## 7 kaydırır genel

### Kaydırma 1: inanç

### Beyan Namaz

Var **1 TANRI** kim HE ve SHE hem!

**1 TANRI 2** oluşturulan Evren ve fiziksel Evrenin Custodian olmak insanoğlunun seçilen!

İnsan yaşamı anlayışı kutsaldır ve çoğalmaya yükümlülüğü vardır!

İnsanlık sonra uygulayın aramak ve bilgi sahibi olmaktır!

Yasagetirici Manifest önceki tüm mesajları değiştirir **1GOD** gönderildi!

Sayılar önemlidir ve 7 numaralı ilahi!

Bir Afterlife vardır ve Melekler vardır!

### Kaydırma 2: Yükümlülükleri zorunluluğu Namaz

İbadet **1 GOD**, Diğer tüm putlara atmak

kavramadan, insan vücudunu koruyun

Hayat uzun, aramak, kazanç ve bilgiyi uygulamak

çarpma ve kendi aile kurmak Mate

Hakim, ailen ve dedesi saygı

Çevre ve tüm yaşam formlarını koru

Kullan ' **Kanunî Manifest**', onun mesajı zulüm ve yok olmaktan

hayvanları koruyun yaymak

haksız saldırıya, dezavantajlı, zayıf ve sadakaları için ayağa kalk

Aç, barınak evsiz ve hasta konforunu Yem

adaletsizliği, ahlaksızlıkla ve çevre vandalizm Protesto

Ödüllandirdi iş yap, hiçbir kaytarma

Önlemek ve Kirliliği temizlemek

Evil İyi Cezalandırmak Be

Yakın mezarlıkları cremate

Sadece ol ve hak ettiği saygıyı vermek Tüm Seçimlerinde Oy!

### Kaydırma 3: Ayrıcalıklar İsteği Dua

Nefes, temiz hava

şiddetli ücretsiz topluluk var

İçilebilir, filtrelenmiş su bir hayvan  
Yenilebilir, sağlıklı gıda Ücretsiz eğitim  
Koruyucu, uygun fiyatlı giyim Ücretsiz tedavi sırasında hasta  
Hijyenik, ekonomik barınak saygı alma  
İbadet ve inanın 1 TANRI ahlaki önlemlere ile adalet Ücretsiz  
Konuşma alın Ödüllendirildi çalışma Mate, aile kurmak  
özgürce seçen hükümet

vakarla End

#### Kaydırma 4: failings failings Namaz

bağımlılık Yamyamlık Envy yalancı şahitlik  
yağma Bencil Vandalizm

#### Kaydırma 5: erdemler erdemler Namaz

sadece ibadet 1 TANRI ve her zaman kötülük cezalandırmak

1 st Bilgi, daha sonra öğret ve Bilgi süreklilik

Çevre Koruma ve çevreyle uyum

Loving, Güvenilir ve sadık Temiz ve düzenli Azim

Cesaret, Merhamet, Sadece Paylaşım

#### Kaydırma 6: Khronicle Miras Namaz

Oluşturma yakın Geçmiş - 700 - 70 yıl  
Antik Kez - 2.100 yıl Güncel Times - 70-0 yıl  
uzak Geçmiş - 2,100 - ileriye var 0 yaşındaki 1.400 yıl New Age:  
Orta Geçmiş - 1.400 etmek - 700 yıl önceden haber vermek

#### Kaydırma 7: öbür dünya Ruh Namaz

Matem Namaz Kötü Prayer yeniden yaşayın İyi Prayer yeniden yaşayın  
Ölü yakma Kıyamet Günü Saflık Ölçekler melek



## Hesap verebilirlik

**1 TANRI** sorumlu tutar! Bireyler, toplum, kuruluşlar, işletmeler ve Hükümet az yapmaktır. Saklama Guardian hesap destekler. Hesap verilebilirlik 'adalet', temelidir!

Sorumluluk fiil veya davranışlarda için de geçerlidir. bir şeyler ters gittiğinde, topluluk kuralları ve düzenlemeleri hesap uygulanır, toplum ahlak ve nezaket beklentileri yerine getirilmediği, ihlal edilmektedir.

Yasa getirici adalet hesap dayanmaktadır. Bir dahi çok hassastır sation yapılmıştır. Savunma, savcılık ve bir yargı collude, 'Gerçeği' bulmak için. accusa- siyon doğru olduğu bulunmuştur. yaş temelli cümle üzerinde zorunlu + birikimler uygulanır. Sonuç: Rehabilitasyon ve tazminat. (Justice 7 İller bakınız)



sorumluluk karşısında Sorumluluk! Bir çift evlilik sözleşme yaparsınız. Hem evlilik çalışması için sorumludur! Başarısız bir evlilik başarısızlık getirdiği kendi eylem ya da eylemsizlik sorumlu iki tarafı vardır.

Bir görev uygulamadan sorumlu olan bir ekip içerebilir.

Ancak bir kişi (takım Lideri) sorumlu tutulacak. Bir komite veya çete sorumlu ve hesap dahildir.

af karşı Sorumluluk! hesap kurulduktan sonra, bağışlama hesap sonuçlarını iptal eder. yargı açısından bir suç affedildi. Bazı kötü Anti- **TANRI** kültler. Haftada bir kez tüm kötü kötü insanlar affedilecek. Haftanın geri kalan onlar kötü kötüdür. onlar Bağışlandın **Haftaya (Tekrar kötü döngüsü) ....**

Saklama Guardian af karşı çıkıyorlar. Affetmek, bozuk Evil olduğunu!



**1 TANRI** Kıyamet üzerine gün her ruh özelliklerini hesaplanabilir tutar! **1 TANRI** affetmez.

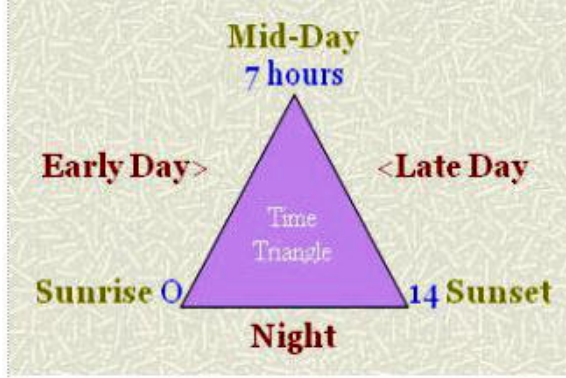
Yanlışlar sonuçlar doğurabilir!

(Kaydırma 7 Afterlife bakınız)



## Zaman - Üçgen

Saklama Guardian New-Age zaman yönetimi!



Gün başlangıç : 0 saat **gündoğumu**

**Erken Gün** 7 saat, 7 saat - 0 ila **Orta**  
**Günü**

**Geç Günü** 14 saat, 14 saat - 7 ila **Gün**  
**batımı**

**Gece** 21 saat - 14 ila

Zorunlu Gece çıkma yasağı: 14-21 saat arasındadır. tarafından uygulanan yönetim bölgesi .

### Saklama Guardian Klock ( CG Klock) Kısa dönem için (saat)

zaman yönetimi, diğer bütün saatler yerini (24 saat v 21h karşılaştır) :

Günde 1 saat 21 dakika > 1 dakika 21 saniye vardır sahiptir > 21 saat vardır

> 1 saniye 1 kez 21 yanıp söner > 1 flaş 21 tıklama sahip olan > 21 yanıp söner sahip

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	e click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Duvar ve kol saati, 3 satır ekran kullanmak:

**14 h-12m-16**

**207 dy - 4 dw**

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Satır 1:** 14<sup>inci</sup> saat, 12 dakika, 16 saniye.

**Hat 2:** 207<sup>inci</sup> yılın günü 4<sup>inci</sup> haftanın günü

**Satır 3:** Yıl 1 - Ay 8 haftalık bir 2 - 4. Gün veya:

Yıl 1 Jüpiter-ayda 2. hafta hafta ortası

O saat Sunrise'a kısa geceden sonra her yıl ayarlanır. Her 73 gün (Yılda 5 kat) 0 saat sıfırlanır (Işığından) . Yaz saati olabildiğince gündoğumu kadar yakın kalkmak için gereklidir. Gün doğarken kalkmak doğal ve sağlıklıdır.

## oylama

ahlaki, sivil görevi Oy. Bir topluluğun Survival üyelerinin maksimum destek ve katılımı dayanır. oylama değil İnsanlar Tiranlıklar kurmak aslında suppor- ting insanlar vardır. Onlar bozuk Yönetim lobi grubuna izin verir. **Sen Oy olmalı! Sigara uyum, HANIM R1,**



## OY NASIL

onlar için uygun olan tüm seçimlerde Custodian Guardian oy.

### desteklenebilir aday kim?

Bir o 70 o zaman hiç 28 daha genç veya daha yaşlı mı veya bir ana olmuştur.

Bir çalışan veya gönüllü ya da emekli mi. Zihinsel ve fiziksel olarak formda mı. Hiçbir Üniversite eğitimi vardır.

herhangi kafesli Rehabilitasyon tamamlamamıştır. hiç cinsel sakatlık Has (Aynı cinsiyet, şaşkın cinsiyet, çocuk cinsel istismarı) . Onların kılavuz olarak 'yasagetirici Manifestosu' kullanır. Bir Saklama Guardian mi

Saklama Guardian Destekleyenler ve Klan Yaşlılar, ve desteklemeli aday onaylamaz ve seçimlerde aday Shun olabilir. Saklama Guardian Üyeleri (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) Desteklemek aday veya 1 Kilise idaresi dışındaki adayları desteklemez.

İnsanlar sosyal canlılar. Ait oldukları gibi. Özgürce seçilen komiteler bu ihtiyacı karşılamak. 1 ile Liderlik Tyranny olduğunu. komite tarafından Liderlik adil. CG O ve o eşit temsilini destekler.



aday (HE, SHE) En çok oyu alan seçilir. Oyların aynı miktar daha üst düzey o seçilir. Seçilmiş bir kişinin cezasını tamamladıktan değil. 2 geldi kişiyle değiştirilir nd.

## Koruma

**İnsan vücudunu Hayatta kalmak için cimate korunmaya ihtiyacı!**

**İklim-Tehditler:** Güneş (radyasyon) , Sıcaklık (sıcak soğuk) Islak (Chill, hipotermi) , Rüzgar (Yanık, soğuk, toz) . İklim koruma Baş-koruma, Koruyucu-giyim, Koruyucu-barınak oluşur.

İnsan vücut çıplak cilde Tehdit (çıplaklık) elemanlara maruz bırakılmıştır.

**E-p1 ( Göz koruması)** 2 bölüme ayrılmıştır: Pratik: tek mercek (Vizör) . Moda: 2 lensler (Gözlük) .

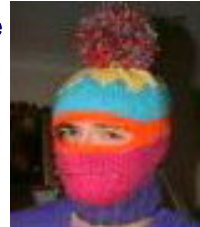
### Göz koruması daima zaman dışında giyilen!

**V-kask** darbelere karşı baş koruma. Saç ve Baş soğuk, ıslak, aşırı radyasyon ve kirlilikten İklim Koruma gerekir.

Bir kafa da darbelere karşı koruma ihtiyacı: İçerisine yerleştirilmiş GPS izci, telefon, video kayıt cihazı ile V-Kaskı ..

**V- Kask** deri dolgu içine alır. padding Gömülü kulaklık vardır. bir **yün başlık ( Bere)** veya **K-Eşarp** Bir kask altında takılabilir. terleme, kepek ve yağdan temiz kask iç astar tutmak. Dış aksesuar: parlak ışık, kızıl ötesi ışık lamba; Bir video kamera.

**yün başlık ( Bere)** sadece gözleri açığa bütün baş örtüsü. yünden örme dış veya pamuk ve yün karışımı mı (Sentetik elyaf) . herhangi bir renk veya desen olabilir üstüne bir dekoratif pom-pom sahip olabilir. Hiçbir yüz ve boyun koruma gerektiğinde Balacılava rulo yapılarak bir 'Beanie' haline edilebilir.



**K-Eşarp** sadece gözleri açığa bütün kafa kapsayabilir (maksimum koruma) . Bu bir kafa örtüsü ve bir peçe gibi davranır. yünden örme dış veya pamuk ve yün karışımı mı (Sentetik elyaf) . herhangi bir renk veya desen olabilir.

**yün başlık veya K-Eşarp** Her iki burnu ve ağzı kapatarak korurlar. kirliliği solunması ölümcül bulaşıcı hastalıklar ve böceklerin sokması kaçınılır. kuru ve soğuk hava etkisini azaltır. Alerji ve Astim azaltılır. bulaşıcı bir hastalık yaymayı içerir.

### Baş koruma daima zaman dışında giyilen!



**Koruyucu giysi** iklimi, hastalık ve kirlilikten vücudu korumak için. Koruyucu giysiler ile korunan ana gövde parçaları kafa, deri ve ayakları vardır. Koruyucu-giyim hep dışarıda giyilir.

Cilt Bites'te gelen koruma ihtiyacı çok (Hayvanlar, insanda) , Böcek (Böcekler, iğneler) , Enfeksiyonlar (Bakteriler, mantarlar, Mikrop, Virüs) , Radyasyon (Isı, güneş, nükleer) , Maruz kalma, teşhir, poz (Asit, ateş, Frost, keskin kenarlar, ıslak) .



**Giyim** Hayvan deri, ipek, plantfiber, pamuk veya yün: doğal liflerden yapılır. Yapay-lifleri giyim ve her şey dokunmadan insan cilt için kullanılmaz. giyim uçları için suni-liflerin üretimi, mevcut stok başka amaçlar için geri dönüştürülmektedir.

**Ayaklar** koruma (Çorap, bot) iklim ve darbelerden. Cilt, Ayak parmakları ve Bilekleri risk altındadır. Outsde hep ayak koruması giyerler.

**Çorap** Pamuk, yün veya pamuklu, yün karışımı dışında yapılır (Herhangi bir synth- etik lifler) herhangi bir renk, herhangi desen. Çorap saf gümüş partikülleri var (Herhangi bir alaşımı) kokuları azaltmak, bir anti-mikrobiyal, anti-bakteriyel ve anti-statik özellikler veren, dokuma. Çorap ayak bilekleri üstünde 7 cm kadar Feet kapsamaktadır.



**bot ayakkabı** Üst koruyucu deri sahip (Herhangi bir sentetik) İç yumuşak deri (Herhangi bir sentetik) , Deri ya da kauçuk tabanlar (Geri dönüştürülebilir) . Çizme bilekleri üstünde 7 cm'ye kadar ayaklarını korumak için vardır. **Not!** korumaz Ayak koruması (Sandal, Terlik, kayış) ayak ve ayak bilekleri işe yaramaz. Ayak koruması daima dışarıda giyilmelidir. yalınayak dışında Walking sağlıklıdır.

**EI-** Eldiven şeklinde koruması kullanılması! Eldiven Deri, Pamuk, Yün veya pamuk, yün karışımı yapılır (Sentetik elyaflar) herhangi bir renk, herhangi desen.



**Koruyucu-giyim daima zaman dışarıda giyilir.**



**Koruyucu-Sığınak ( ev, yaşam, çalışma)** Bir insan ihtiyacı. suçtan Koruma (Güvenlik) , elementler (Hava) , Ateş, böcekler ve Kirliliği . Ekonomik Koruyucu-Sığınak olan bir **1 TANRI** Sağ verilen! Saklama-Guardian şarkı hou- Küme tercih (Toplum yaşam) . **Evsiz bir Shire arızası!**

**Survival, Güvenlik, Rahatlık için koruyucu-Barınak ..**