

Të domosdoshme



Indeksi

Themelore:

Lutje ditore, Rutinë ditore, CG Kalender, Përshtatje ditore, Temat e Ditës së Argëtimit,
7 Përmbledhje e lëvizjes, Përgjegjshmëri, Trekëndësh Koha, Votim, Mbrojtje.

Konceptet CG

Jo koncepte dhune, koncept drejtësie. Nuk ka koncepte fitimi (**CRON**), konceptet

ekonomike, Zinxhiri i së Keqes. Mjedisi (**Jeshile**) konceptet, zinxhiri i mbijetesës.

Menaxhimi i kohes (**NA.tm.**)

Për Lavdinë e 1 ZOTIT dhe të Mirën e njerëzimit!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Çdo ditë Lutja

I dashur 1 ZOTI , Krijuesi i Universit më të bukur Ndihamoni të jem i pastër,
i dhembshur dhe i përlurur duke përdorur 7 Rrotullat si udhëzues:



Unë do të mbroj krijimet e tua dhe do të ndëshkoj të keqen.

Ngrihuni për të sulmuar padrejtësisht, në disavantazh, të dobët dhe në nevojë Ushqeni të uriturin,
strehimin e pastrehë dhe rehatoni të sëmurin

Proklamoni:

1GOD, 1BESIM, 1Kisha, Kujdestarët e Universit Kujdestar Faleminderit
për sot

Kujdestari-kujdestari juaj besnik më i përlurur (1 rr emri)

Për Lavdinë e 1 ZOTI dhe e mira e njerëzimit

Kjo lutje përdoret si pjesë e përditshme e një rutine të përditshme, vetëm ose në një grup në çdo
vend që ju pëlqen, duke parë sytë e diellit të mbyllur të mbyllur. Recituar në Mbledhje.



Faleminderit Lutja

I dashur 1 ZOTI , Krijuesi i Universit më të bukur Faleminderit që më
keni furnizuar me pije ditore dhe ushqim Living nga mesazhi juaj i
fundit



Unë përpiqem të jem ushqim i merituar çdo ditë

Mund të kursehem nga etja agonike dhe dhimbjet e urisë mpirëse

Kujdestari-kujdestari juaj besnik më i përlurur (1 rr emri)

Për Lavdinë e 1 ZOTI dhe e mira e njerëzimit

Përdoreni këtë lutje para çdo ushqimi!



Çdo javë gjatë ditës duhet të ketë një temë Darke:

Dita 1: Perime; Dita2: Pulave; Dita3: Gjitar;

Mesi i javës: Zvarranik; Dita5: Fruta deti;

Fundjava: Arra , Farat; Dita e Argëtimit: Insektet.



Rutina e perditshme

A ' Rutina ditore 'është thelbësore për të përmbushur' Detyrimin 2 (**Mbroni trupin e njeriut**) dhe të jesh gati të përballesh me sfidat e ardhshme. Çohuni, pini një gotë ujë të filtruar lehtë të ftohur, shkoni në tualet, bëni 'Daily Fit' (**ushtrime**) ,
adhuroni 'Lutjen e Përditshme', lani fytyrën dhe duart, hani mëngjes, visheni. Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për sfida. 'Kalo një ditë të mbarë, maj **1 ZOTI Shendet**' .

A ' Rutina e përditshme 'përfshin pastërtinë dhe ushqimin jo vetëm të' Unë 'por të gjithë njerëzve dhe krijesave të tjera në varësi të juve. Lani duart pas çdo vizite në tualet dhe para çdo ushqimi. Lani fytyrën para çdo ushqimi. Lani dhëmbët dhe lani tërë trupin para se të shkoni në shtrat. Ushqeni **5 herë në ditë:**

'Mëngjes, meze të lehtë herët, Dreka, meze të lehtë vonë, Darkë'. Keni një gotë me ujë të filtruar lehtë të ftohur me çdo ushqim!

Shënim! Para çdo ushqimi Ju adhuroi: **Faleminderit Lutje** _

Çdo ditë jave duhet të ketë një temë ushqimore: p.sh. Dita 1: **Perime** ;
Dita2 : **Shpezëve** ; Dita3 : **Gjitar** ; Mes - javë : **Zvarranikësh** ; Dita5 : **Ushqim deti** ;
Javë - fundi : **Arra dhe farëra** ; Dita e Argëtimit : **Insektet** .

Kur ushqeheni **shmangni** Ushqimi jo i shëndetshëm: Alkooli, ëmbëlsues artificial, fruktoza (**glukozë, sheqer**) , Ushqim i modifikuar gjenetik (**GM**) , Ushqim i prodhuar, ... Ushqim i shpejtë i yndyrshëm, i kripur, i ëmbël. Pije e gazuar që përmban: Alkool, Kafeinë, Kola, natrium, ëmbëlsues!



A ' Rutina e përditshme 'përfshin të qenit i mirë dhe ndëshkimi i së Keqes. Të jesh i mirë përfshin të bësh ' **Akte të rastësishme të Mirësisë** '. Ji i mirë me mua, me njerëzit përreth teje, komunitetin, krijesat e tjera, habitatin ... **1 ZOTI**
i do veprimet e Rastit të Mirësisë. Ndëshkoni të Keqen çdo herë përdorni " **Ligji - Manifesti i Dhënësit** " si udhëzues.

1000-të e viteve të 'Keqit' po marrin fund! **Jini të mirë! Kafaz keqe!**

E përpikuni të 'Kërkoni, fitoni dhe zbatoni njohuritë', ' **Mësoni dhe Mësoni** ', _
përcjellin 'Jetën-përvojat'. Përvojat e Jetës, Mësimi, Mësimi dhe Mësimi janë thelbësore për një të dobishme **1 ZOTI** jetë e këndshme. Këto aktivitete ndihmojnë në 'harmonizimin' me habitatin lokal dhe mbijetesën e specieve. Kërkimi për të fituar dhe zbatuar njohuritë ndihmon në përgjigjen **1 ZOTI** ' Pyetjet në Ditën e Gjykimit.

Pushimi është i nevojshëm për mbijetesë dhe shëndet të mirë. Pjesa tjetër është ' Fle '.

Gjumi përfundon një rutinë ditore. Duhet të ketë kaluar 1 orë nga ushqimi dhe pastrimi. Adhurim ' **Lutja e gjumit** '. Për të bërë një gjumë të gjallë rivalizues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është e domosdoshme. Mbajtja e ndalimit të natës e bën të mundur këtë. ' **Shire** ' zbatimi i "Rrethimit të natës".

Ints H

Një shtetrrethim 7 orë natë nga 14-21 orë (22- 6 orë, 24 orë pagane) është i detyrueshëm Për shëndet të mirë, zvogëlim të konsumit të energjisë, zvogëlim të ndotjes dhe mbrojtje të botës së egër. Reduktimi i krimit, ulja e koston për qeverinë, inkurajimi i shumëzimit.

Kur dilni jashtë gjithmonë vishni 'Veshje mbrojtëse' të përshtatshme (pa fibra artificiale) . Te mbrosh (sytë, flokët, lëkurën, këmbët) trupi i njeriut nga klima, sëmundjet dhe ndotja. Lakuriqësia jashtë është e pavlerë!

Kur bëni Daily Fit përdorni kuptimin e shpejtë se sa shpejt mund të arrini përsëritjet maksimale. Ushtrimi i 1 ditës dhe jo i ditës tjetër nuk është i dobishëm. Bodshtë trupi juaj, mbajeni në formë!



Kur përdorni Planifikuesin tuaj në punë ose studim, mos lejoni 'Koha' t'ju kontrollojë! Koha nuk duhet të përdoret për të nxituar njerëzit. Trupi i njeriut nuk është i dizajnuar për të nxituar.

Mos lejoni që idetë të harrohen ose të humbin. Çdo ditë shumë ide mendohen dhe harrohen shpejt ose humbin. Arsyeja është se ato nuk ruhen, regjistrohen ose shkruhen. Më të mirët janë të humbur!

Kujtesa është e pabesueshme kur bëhet fjalë për ruajtjen dhe edukimin e ideve të reja. Mbani një fletore (planifikues) ose regjistruet me ju dhe kur një ide zhvillohet, ruajeni atë! Skedoni çdo javë idetë tuaja!

Rishikoni idetë tuaja. Ndërsa rishikoni idetë tuaja (çdo 4 javë është e mirë) . Disa nuk do të kenë vlerë. Ata nuk ia vlen të varet. Hidhni ato. Disa ide paraqiten të dobishme tani ose në ndonjë datë të mëvonshme. Mbajni këto, regjistroji ato: 'Aktive' ose 'Më vonë'. Tani, merrni skedarin 'Aktiv'.

Zgjidh një ide! Tani bëni që kjo ide të rritet. Mendoni për këtë. Lidhni idenë me idetë e lidhura. Hulumtoni, përpikuni të gjeni ndonjë gjë të ngjashme ose të pajtueshme me këtë ide. Hetoni të gjitha këndet, mundësitë. Kur mendoni se ideja juaj është gatë të zbatohet. Bej keshtu. Merrni përshtypje, ide e akorduar mirë.

Kujdestari Guardian Kalender

1 Yll-muaj

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 Muaji i diellit

3 Mërkuri-muaj

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-muaj

5 Tokë-muaj

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 Muaji i hënës

7 Mars-muaj

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 Jupiter-muaj

9 Saturni-muaj

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 Muaji i Uranit

11 Neptun-muaj

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 Plutoni-muaj

13 Muaji diellor

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	1 Pashkë
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	Quattro-vjet
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	1 2 Quattro - Pashkë
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	

14 Muaji i Pashkës

Përshtatja ditore (ushtrime)

Ushtrimet e përditshme, një shëndet i mirë duhet të jenë pjesë e rutinës ditore. Ato përfundojnë çdo mëngjes. Ushtrimet ditore rrisin: mirëqenien e gjithanshme, qarkullimin e gjakut, aktivitetin e trurit, tretjen e ushqimit, nxitjen e çiftëzimit, tonifikimin e muskujve, vetëvlerësimin, stimulimin e sistemit imunitar. **7 ushtrimet janë: Gjoks, mulli me erë, kornizë dera, trap, gjunjëzim, goditje, kthyeshëm . Të 7 ushtrimet janë për TI, AJO përsëriten.**

Filloni me 1 përsëritje, rriteni në maksimumin e 21. Përdorni kuptimin e shpejtë se sa për të arritur përsëritjet maksimale. Të vazhdosh me përsëritjet e përditshme është e dobishme. Ushtrimi i 21 përsëritjeve 1 ditë dhe mos ushtrimi i ditës tjetër nuk është i dobishëm. Pas mbarimit të ushtrimeve qëndroni në këmbë dhe merrni frymë thellë, pastaj nxirreni në maksimum bëjeni këtë 3 herë. Vazhdoni me rutinën tuaj ditore. **Shënim ! Mos ushtrimi është shenjë e mosrespektimit total të trupit, vetëvlerësimit të ulët, përtacisë, ...**

Gjoksi Ushtrimi 1: Qëndroni të gjatë, krahët të përkulur horizontalisht në dysHEME (t- formë) bravo prek gjoksin. Lëvizni krahët mbrapa sa më shumë që të jetë e mundur (mos këput) . Pastaj lëvizni krahët në pozicionin original të përkulur. Përsëriteni (21 maksimumi) !

Mulli me erë Ushtrimi 2: Qëndroni të gjatë, krahët të shtrirë anash, horizontale në dysHEME (forma t) . Fokusoni vizionin tuaj në një pikë të vetme drejt përpara. Filloni të ktheheni në drejtim të akrepave të orës (majtas djathtas) . Përqendrimi në pikën e shikimit derisa trupi kthyes ju detyron ta humbni atë. Vazhdoni ta ktheni përqendrimin sa më shpejt të jetë e mundur. Vazhdoni të ktheheni deri në marramendje ose 21 kthesa cilado që të vijë e 1-ta. Merrni frymë thellë duke ecur disa hapa duke qëndruar i qëndrueshëm. **Shënim!** Fillestari ose duke u rikuperuar nga sëmundja fillon me 1 kthesë që rritet në 21 kthesë maksimumi.

Paralajmërim, gjithmonë ndaloni kur filloni të merrni mendtë.

Kornize dera Ushtrimi 3: Qëndroni ngritur në kornizën e dyerve të hapura me këmbët bërrylat e gjerësisë së hipit të përkulura lart në këndin e duhur (90 °, forma e tridentit) . Shtypni bërrylat përkundër anëve të kornizës së derës derisa të ndjeni tension midis shpatullave, mbajeni (numëro 10) , çlirojnë tensionin. Pasi të keni çliuar tensionin, thithni hundën në mënyrë të barabartë duke mbushur mushkëritë në maksimum, mbajeni (numërimi 3) , pastaj nxirrni ngadalë përmes gojës në maksimum.

Trap Ushtrimi 4: 1 trap është përdorur HE (4 kg) , AJO (2 kg) . Mos përdorni 2 shtangë dore. Qëndroni në këmbë me bërryla të hapura në gjerësi të kofshës në pëllëmbët anësore të shikuara përpara. Merr trap me dorën e majtë

duke përkulur bërrylin tuaj derisa parakrahu të jetë në këndin e duhur (90 °)

Shtrydhni ngadalë bicipin, duke ngritur trapin lart drejt mbajtjes së shpatullave (numërimi 3) , pastaj ngadalë ulni trapin në pozicionin fillestar, **përsëris** (1-7) . Ndryshoni në krahun e djathtë, **përsëris** (1-7) .



Gjunjëzim Ushtrimi 5: Gjunjëzohuni në një trup prej lëkure të ngritur, duar të vendosura fort kundër vitheve. Prisni kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin. Tani ngadalë kthejeni kokën mbrapa aq sa do të shkojë, në të njëjtën kohë përkuleni sa më shumë që të jetë e mundur duke i mbajtur duart tuaja të forta në vithe.

Përsëriteni (21 maksimumi) !

Grep Ushtrimi 6: Në një maturim (mbro nga të ftohtit) qëndroni të rrafshuar në shpinë, krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë trupit. Tani ngadalë anojë kokën përpara krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë trupit. Tani anojeni ngadalë kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin në të njëjtën kohë ngrini këmbët, gjunjët drejt, vertikale (90 °) mbaj (numërimi 3) , pastaj ngadalë kthehuni (koka, këmbët) deri në fillim. **Përsëriteni** (21 maksimumi) !

Kthyesëm E ushtrimi 7: Në një maturim (mbro nga të ftohtit) qëndroni shtrirë në shpinë, krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë. Tani gjunjët e përkulur takat prekin vitet. Mbajta e pëllëmbëve të forta në gjunjët e kthyesëm të matit djathtas derisa të prekin mat. Pastaj rrotulloni gjunjët në të majtë duke prekur dyshekun. Përsëritni kthyesin djathtas dhe majtas duke numëruar secilin kthyes të majtë. **Bëni 21!**

Pas përfundimit të përshtatjes së përditshme. Pini një gotë (0,2 l) me ujë të filtruar lehtë të ftohur.

Ushtrime gjatë natës

Normalshtë normale të keni 2 gjumë me një pushim në mes. A duhet të ngriheni (për të shkuar në tualet ...) , gjatë kthimit uluni në buzë të shtratit, pini pak ujë dhe bëni 1 nga ushtrimet e mëposhtme (Të gjitha ushtrimet bëhen ndërsa jeni ulur në gjunjët buzë shtratit me shpatulla të gjera) . Sa herë që ngriheni bëni një ushtrim tjetër.

Ushtrimi i parë: Vendosni pëllëmbët * e duarve tuaja në pjesën e jashtme të gjunjëve. Shtypni duart brenda, gjunjët jashtë, mbajeni 7 sekonda (Ndjeni tension në krahë, këmbë, shpatull) . Relaksohuni, merrni frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. * variacionet përdorin grushtat.

Ushtrimi i 2-të: Bëni grushta * vendosi ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë, gjunjët brenda, mbani 7 sekonda (Ju ndjeheni

tension në duar, këmbë, stomak) . Relaksohuni, merrni frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

* variacioni përdorni pëllëmbët e sheshta.

Ushtrimi i tretë: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë lart duke përkulur gishtat, ktheni dorën e djathtë gishtat poshtë.

Gërshetoni gishtat fort. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbani 7 sekonda (Ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks) . Relaksohuni, merrni frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

Ushtrimi i 4-të: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë përpjetë, ktheni dorën e djathtë në grusht. Vendosni grushtin në dorë shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën hapur lart, mbajeni 7 sekonda. Sekuenca e kundërt

- ce, mbaje 7 sekonda (Ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks) .

Çlodhuni, merrni frymë dhe gllënjë uji shtrihuni, flini mirë. Asnjë përsëritje.

Njerëzit me një shpinë të tensionuar shtojnë këtë ushtrim në secilin ushtrim: Vendosni duart në gjunjë. Ktheni anën e kokës përkuluni prapa, lëkundni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët (Ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak) .

Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

Shënim! Njerëzit që ulen shumë gjatë ditës. Bëni 1 nga ushtrimet e natës në rotacion çdo 2 orë. Mbaro me një gotë (0,2 l) me ujë të filtruar lehtë të ftohur.

Mos bërja e ushtrimeve: ju bën të papërshtatshëm, dembel, jo të shëndetshëm, dhjamë, një barrë për veten tuaj miqtë e familjes dhe komunitetin, një shembull i keq për fëmijët, në depresion, të jeni më të sëmurë, çiftëzim i vështirë, të vdesni.

Pjesë e përshtatjes ditore është ushqimi! Sa të shëndetshëm jemi, sa jetojmë. Ka shumë të bëjë me zakonet tonë të ngrënies.

Ushqeni 5 herë në ditë:

'Mëngjesi, përfshijnë ujë, barishte, erëza, mjaltë, kafe, ..

Snack i ditës së hershme, përfshijnë Ujë, Fruta, Bimë, Çaj, ..

Dreka, përfshijnë ujë, sallatë, vezë, kafe, ..

-Duke vonë-rostiçeri, përfshijnë ujë, arra, manaferrat, erëza, kakao, ..

Darka ' . përfshijnë ujë, temë darke, çaj ose kafe .. Perimet.

7 ushqime që duhen ngrënë çdo ditë: Kërpudhat (kërpudha) , Kokrra (thekra, elbi, thjerrëzat, misri, tërshëra, meli, quinoa, orizi, mëndafshi, gruri) , Qepë të nxehtë, Qepë (kafe, jeshile, e kuqe, pranverë, qepë, hudhër, preshe) , Majdanoz, kastravec të ëmbël, perime (shparguj, fasule, brokoli, lulëlakër, karrota, bizele, lakër ..)

Temat e Ditës së Argëtimit

C>> Dita e festimit **F>** Ditë argëtimi **M>>** Dita Memoriale **S>>** Turp-ditë

Muaj	Dita	Dita
Yll	Dita e Vitit të Ri 1.1.1	Dita e Shire 1.3.7
Dielli	Dita e Lulëzimit 2.1.7	Dita e Viktimave të Krimit 2.4.7
Merkuri	Dita e shumëzimit 3.1.7	Dita e Viktimave të Luftës 3.4.7
Afërdita	Dita e Fëmijëve 4.1.7	Dita e Ndotjes 4.2.7
Toka	Dita e Punëtorëve 5.1.7	Dita e Nënave 5.3.7
Hëna	Dita e Arsimit 6.1.7	Dita e Ndotjes 6.2.7
Mars	Dita e Gjyshërve 7.1.7	Dita e Ushqimit 7.3.7
Jupiteri	Dita e Universit 8.1.7	Dita e Holokaustit 8.2.7
Saturni	Dita e Habitatit 9.1.7	CROn Day 9.3.7
Urani	Dita e Etërve 10.1.7	Dita e dhjavit 10.2.7
Neptuni	Dita e Mbijetesës 11.1.7	Dita e kafshëve shtëpiake 11.3.7
Plutoni	Dita e shëndetit të mirë 12.1.7	Dita e Varësive 12.2.7
Diellorë	Dita e Shkurreve 13.1.7	Dita e Pemës 13.3.7
Pashkë	Dita e Pashkës 14.1.7	Dita e Quattro 14.0.2

Temat e Ditës së Argëtimit kujdesen për një komunitet që duhet të festojë të turpërohet mbani mend. Merrni pjesë në Festimet , Përkujtimore , **Turp** , Dita gjatë gjithë vitit është një pjesë e rëndësishme, thelbësore e jetesës në komunitet. **Shoqërimi me njerëz të tjerë është i rëndësishëm për stabilitetin personal emocional.**

Ne ndjekim **1 ZOTI** ! Punoni 6 ditë dhe bëjeni ditën 7 një ditë argëtimi.

Shoqërohuni, bëhuni të gëzuar, këndoni, kërceni, hani, pini (jo alkoolike) , qesh por edhe lutu dhe medito duke kërkuar harmoninë e brendshme, lumturinë. Vizitoni një Mbledhje.

Mbështetni temat e Ditës së Argëtimit.



1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Dita e Argëtimit Lutja

I dashur **1 ZOTI** , Krijuesi i Universit më të bukur Kujdestari-kujdestari
juaj besnik më i përlur (1 rr emri)

Faleminderit 'ju për sfidat e javëve që u përpoqa të

jetoja Lutjen e Përditshme

Sot festoj dhe adhuroj me familjen dhe miqtë dhe kërkoj udhëzim
gjatë javës që vjen për Lavdinë e **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit



Në ditën e temës përdoret një lutje përkatëse + lutja e Ditës së Argëtimit!

7 Përmbledhje e rrotullave

Shkoni 1: Besimi

Lutja e pohimit

Ka **1 ZOTI** kush është edhe Ai, edhe ATA!

1 ZOTI krijoi 2 Univers dhe njerëzimin e zgjedhur për të qenë Kujdestar i Universit fizik!

Jeta njerëzore është e shenjtë që nga ngjizja dhe ka një detyrim të shumëzohet!

Njerëzimi është të kërkosh dhe të fitosh njohuri, pastaj ta zbatosh atë!

Manifesti i Dhënësit të Ligjit zëvendëson të gjitha mesazhet e mëparshme **1GOD** dërguar!

Numrat janë të rëndësishëm dhe numri 7 është hyjnor!

Ka një jetë të pëtejme dhe ka engjëj!

Shkoni 2: Detyrimet

Lutja e Detyrimeve

Adhurimi **1 ZOT**, hidhni të gjithë idhujt e tjerë

Mbroni, trupin e njeriut nga ngjizja

Jetë gjatë, kërkoni, fito dhe zbato njohuritë

Mate për të shumëzuar dhe për të krijuar familjen e vet

Nderoni, respektoni prindërit dhe gjyshërit tuaj

Ruani mjedisin dhe të gjitha format e tij të jetës

Përdorni ' **Manifesti i Dhënësit të Ligjit** ', përhap mesazhin e saj Mbroni

kafshët nga mizoria dhe zhdukja

Ngrihuni për të sulmuarit padrejtësisht, në disavantazh, të dobët dhe në nevojë

Ushqeni të strehuarit e uritur, të pastrehë dhe rehatoni të sëmurët

Protestoni padrejtësinë, amoralitetin dhe vandalizmin mjedisor

Bëni punë të shpërblyer, pa grindje

Shmangni dhe pastroni Ndotjen

Jini të Mirë Ndëshkoni të Keqin

Krijoni, mbyllni varrezat

Jini të drejtë dhe jepni respekt të merituar Votoni në të gjitha Zgjedhjet!

Shkoni 3: Privilegjet

Kërkoni lutje

Ajër i pastër dhe i frymëmarrjes

Keni një komunitet të dhunshëm të lirë

Uji i pijshëm, i filtruar

Keni një kafshë shtëpiake

Ushqim i ngrënëshëm, i shëndetshëm

Arsim falas

Veshje mbrojtëse, të përballueshme

Trajtim falas kur jeni i sëmurë

Strehim higjienik, i përballueshëm

Merrni respekt

Adhuron dhe Besoni në **1 ZOTI**

Merrni drejtësi

Fjala e Lirë me përmbajtje morale Punë e shpërblyer

Mate, krijoni familje

Keni zgjedhur qeveri lirisht

Mbaro me dinjitet

Shkoni 4: **Dështimet**

Lutja e Dështimeve

Varësia

Kanibalizëm

Zilia

Përgënjeshttrim

Plaçkitje

Egoist

Vandalizmi

Shkoni 5: **Virtytet**

Lutja e Virtyteve

Vetëm duke adhuruar **1 ZOTI** dhe gjithmonë e dënoj të keqen

1 rr Mësoni, pastaj Mësoni dhe Njohni vazhdimësinë

Mbroni mjedisin dhe harmonizoni me habitatin

I dashur, i Besueshëm dhe Besnik I pastër dhe i rregullt Këmbëngulja

Guximi, dhembshuria, vetëm, ndarja

Shkoni 6: **Kronikë**

Lutja e Trashëgimisë

Krijim

Afër së kaluarës - 700 deri në - 70 vjet Koha

Kohët e lashta për të - 2,100 vjeç e kaluara e largët - 2,100 deri në - 70 vjet Moshë e Re nga 0 vjet e

tutje: E Shkuara e Mesme - 1,400 deri në - 700 vjeç

Profetizo

Shkoni 7: **Jeta e përtejme**

Lutja e Shpirtit

Lutje hidhërimi

Rigjallëroni lutjen e keqe

Relive Lutja e Mirë

Cremation

Dita e Gjykimit

Shkallët e Pastërtisë

Engjëll



Përgjegjësia

1 ZOTI mban përgjegjësi! Individët, komuniteti, organizatat, bizneset dhe qeveria nuk duhet të bëjnë më pak. Kujdestari Guardian mbështet llogaridhënien. Përgjegjësia është themeli i, 'Drejtësisë'!

Përgjegjësia zbatohet për veprimet dhe sjelljet. Kur diçka shkon keq, rregullat dhe rregulloret e komunitetit shkelen, morali i komunitetit dhe pritshmëritë e civilitetit nuk përmbushen, zbatohet përgjegjësia.

Drejtësia që jep Ligjin bazohet në përgjegjësi. Ushtë bërë një akuzë. Mbrojtja, ndjekja penale dhe gjyqësori bashkëpunojnë për të gjetur 'E Vërteta'. Akuza është gjetur e vërtetë. Zbatohet një akumulim i detyrueshëm + mbi dënimin e bazuar në moshë. Rezultati: Rehabilitimi dhe kompensim. (shih 7 provincat, drejtësia)



Përgjegjësia kundrejt përgjegjesisë! Një çift lidh një kontratë martesë. Të dy janë përgjegjës për ta bërë martesën të funksionojë! Një martesë e dështuar i ka të dy palët përgjegjëse për veprimin ose mosveprimin e tyre që solli dështimin.

Një detyrë mund të përfshijë një ekip që është përgjegjës për zbatimin e saj. Sidoqoftë një person (lideri i ekipit) do të mbajë përgjegjësi. Një komitet ose bandë janë gjithëpërfshirëse të përgjegjshme dhe të përgjegjshme.

Përgjegjësia kundrejt faljes! Pasi të vendoset përgjegjësia, falja anulon pasojat e përgjegjesisë. Në aspektin gjyqësor një kriminel është i falur. Disa anti- **ZOTI** kulte. Një herë në javë të gjithë njerëzit e këqij të këqij janë falur. Pjesa tjetër e javës janë e keqe e keqe. Javën tjetër ata janë falur (cikli i së keqes së përsëritur)

Kujdestari kujdestar kundërshton faljen. Falja është e korruptuar, e Keqe!



1 ZOTI në ditën e gjykimit mban përgjegjësi çdo shpirt! **1 ZOTI** nuk fal.

Të gabuara kanë pasojat!

(shih Lëvizja 7 Jeta e Përtejme)



Koha - Trekëndëshi

Guardian Guardian New-Age menaxhimi i kohës!



Fillimi i ditës : 0 orë **Lindja e Diellit**

Dita e hershme është nga 0 - 7 orë 7 orë

është **Mesditë**

Dita e Vonë është nga 7 - 14 orë 14 orë është **Perëndimi**

i diellit

Natën është nga 14 - 21 orë

Nata e detyrueshme e shtettrrethimit: nga 14-21 orë. **Forcuar nga Shire** .

Kujdestari Guardian KLOCK (CG Klock) për periudha afatshkurtra (ore)

menaxhimi i kohës, zëvendëson të gjitha orët e tjera (**Krahaso 24 orë v 21 orë**) :

një ditë ka 21 orë> 1 orë ka 21 minuta> 1 minutë ka 21 sekonda

> 1 sekondë ka 21 pulsime> 1 pulsime ka 21 ndezje> 1 blic ka 21 klikime

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

Ora dhe ora përdorin një ekran me 3 rreshta:

14h-12m-16s

207 dy - 4 banesa

Linja 1: 14-tëth orë, 12 minuta, 16 sekonda.

Linja 2: 207th dita e vitit, 4th dita e javës

Y1 - M8 - W2 - D4 Linja 3: Viti 1 - Muaji 8 - Java 2 - Dita 4 ose:

Java e mesit të javës 2 në muajin e Jupiterit të vitit 1

Orari përcaktohet çdo vit pas natës më të shkurtër në Sunrise. Çdo 73 ditë (5 herë në vit) 0 orë është rivendosur (**kursimi i ditës**) . Kursimi i ditës është i nevojshëm për t'u ngritur sa më afër lindjes së diellit. Të ngrihesh në lindjen e diellit është e natyrshme dhe e shëndetshme.

Votimi

Votimi i një detyre morale, civile. Mbijetesa e një komuniteti mbështetet në mbështetjen dhe pjesëmarrjen maksimale të anëtarëve të tij. Njerëzit që nuk votojnë në fakt po mbështesin njerëzit që krijojnë Tiranizmat. Ato lejojnë që grupet e lobit të korruptojnë Qeverisjen. Ju Duhet të Votoni! Mosrespektimi, **ZNJ R1**



SI VOTONI

Kujdestari i Kujdestarisë voton në të gjitha zgjedhjet për të cilat ata kanë të drejtë.

Kush është një kandidat që mund të mbështetet?

Një HE ose AJO jo më i ri se 28 vjeç ose më i vjetër se 70. orshtë ose ka qenë prind.

Anshtë një punonjës ose vullnetar ose në pension. Fitshtë i aftë mendërisht dhe fizikisht.

Nuk ka arsim universitar.

Nuk ka përfunduar asnjë rehabilitim në kafaz.

Nuk ka paaftësi seksuale (gjinia e njëjtë, gjinia e hutuar, ngacmimi ndaj fëmijëve) .

Përdor 'Manifesti Ligjdhënës' si udhëzuesin e tyre. Ashtë

Kujdestar i Kujdestarisë

Mbështetësit e Kujdestarit të Kujdestarisë dhe Pleqtë e Klanit mund të propozojnë, mbështesin, mbështesin dhe SHUNONIN kandidatë në zgjedhje. Anëtarët e Kujdestarit të Kujdestarisë (**Zenturion**, **Praytorian**, **Proclaimer**) nuk mund të mbështesë, nominojë ose miratojë kandidatë jashtë administratës së Kishës.

Njerëzit janë krijesa shoqërore. Atyre u pëlqen të përkasin. Komitetet e zgjedhura lirisht përmbushin këtë nevojë. Liderhipi nga 1 është Tirania. Udhëheqja nga komiteti është e drejtë. CG mbështet përfaqësimin e barabartë të HE dhe SHE.



Kandidati (**AI AJO**) me më shumë vota zgjidhet. Sasi e njëjtë e votave sa më i vjetër të zgjidhet ai ose ai. Një person i zgjedhur që nuk e përfundon mandatin e tyre. Zëvendësohen me personin që erdhi 2nd

Mbrojtja

Për të mbijetuar trupi i njeriut ka nevojë për mbrojtje klimatike!

Kërcënimet për klimën: Dielli (rrezatimi) , Temperatura (nxehhtë, ftohtë) , I lagur (ftohje, hipotermi) , Era (djeg, ftohtë, pluhur) . Mbrojtja e klimës konsiston në mbrojtjen e kokës, veshjen mbrojtëse, strehën mbrojtëse.

Kërcënim për lëkurën e zhveshur të trupit të njeriut (lakuriqësi) të ekspozuar ndaj elementeve.

E-p1 (Mbrojtja e syve) është i ndarë në 2 seksione: Praktike: lente e vetme (maskë) . Moda: 2 lente (spektakle) .

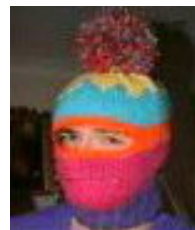
Mbrojtja e syve vishet gjithmonë kur është jashtë!

V-përkrenare mbrojtja e kokës nga goditjet. Flokët dhe Koka kanë nevojë për Mbrojtjen e Klimës nga i ftohti, i lagështi, rrezatimi ekstrem dhe ndotja.

Një kokë gjithashtu ka nevojë për mbrojtje nga goditjet: një Helmetë V me gjurmues GPS, telefon, regjistruar video ..

V- Helmeta ka mbushje lëkure brenda. Të futura në mbushje janë kufjet. A **Balaclava** (Beanie) ose **K-Shami** mund të vishen nën përkrenare. Për të mbajtur rreshtimin e brendshëm të helmetës të pastër nga djersa, zbokthi dhe yndyrat. Aksesori i jashtëm: llambë me dritë të ndritshme, me dritë infra të kuqe; një kamera.

Balaclava (Beanie) mbulon tërë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Knshtë thurur nga leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi (pa fibra sintetike) . Mund të jetë çdo ngjyrë ose model mund të ketë një pom-pom dekorative në krye. Kur nuk ka nevojë për mbrojtje të fytyrës dhe qafës, Balaclava mund të mbështillet dhe të bëhet 'Beanie'.



K-Shami mund të mbulojë tërë kokën duke ekspozuar vetëm sytë (mbrojtja maksimale) . Ai vepron si një mbulesë koke dhe një vello. Knshtë thurur nga leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi (pa fibra sintetike) . Mund të jetë çdo ngjyrë ose model.

Balaclava ose **K-Shami** të dy mbrojnë duke mbuluar hundën dhe gojën.

Inhalimi i ndotjes, sëmundjet ngjitëse vdekjeprurëse dhe insektet thumbuese shmangen. Redukton efektin e ajrit të thatë dhe të ftohtë. Alergjitë dhe Astma zvogëlohen. Përmban përhapjen e sëmundjes ngjitëse.

Mbrojtja e kokës vishet gjithmonë kur është jashtë!

Veshje mbrojtëse për të mbrojtur trupin nga klima, sëmundjet dhe ndotja. Pjesët kryesore të trupit të mbrojtura nga veshjet mbrojtëse janë koka, lëkura dhe këmbët. Veshjet mbrojtëse vishen gjithmonë jashtë.

Lëkura ka nevojë për shumë mbrojtje, nga pickimet (kafshë, njerëzore) , Stings (Insektet Gjilpërat) , Infeksionet (Bakteret, kërpudhat, mikrobet, virusi) , Rrezatimi (Nxehtësia, Dielli, Bërthamor) , Ekspozim (Acid, zjarr, acar, me cepa të mprehtë, të lagësht) .



Veshje është bërë nga fibra natyrale: lëkurë kafshësh, mëndafshi, fije bimësh, pambuku ose leshi. Fibrat artificiale nuk përdoren për veshje dhe asgjë që prek lëkurën e njeriut. Prodhimi i fibrave artificiale për veshje përfundon, stoku ekzistues riciklohet për qëllime të tjera.

Këmbët mbrojtje (çorape, çizme) nga klima dhe goditjet. Lëkura, gishtat e këmbëve dhe kyçet e këmbës janë në rrezik. Outside gjithmonë veshin mbrojtje për këmbët.

Çorape janë bërë nga pambuku, leshi ose një përzierje leshi pambuku (pa fibra sintetike) çdo ngjyrë çdo model. Çorapet kanë grimca të pastra argjendi (pa aliazh) të endura, duke dhënë veti anti-bakteriale, anti-mikrobike dhe anti-statike, duke zvogëluar aromat. Çorapet mbulojnë këmbët deri në 7 cm mbi kyçet e këmbëve.



Çizme kanë lëkurë të sipërme mbrojtëse (pa sintetikë) , lëkurë e butë e brendshme (pa sintetikë) , thembra lëkure ose gome (mund të riciklohet) . Çizmet janë për të mbrojtur këmbët deri në 7 cm mbi kyçet e këmbëve. **Shënim!** Mbrojtja e këmbës që nuk mbron (Sandale, pantofla, rripa) këmbët dhe kavi jet janë të padobishme. Mbrojtja e këmbëve duhet të mbahet gjithmonë jashtë. Të ecësh zbathur jashtë është e pashëndetshme.

Dore- vishen mbrojtje në formën e Dorezave! Dorezat janë bërë prej lëkure, pambuku, leshi ose një përzierje leshi pambuku (pa fibra sintetike) çdo ngjyrë çdo model.



Veshjet mbrojtëse vishen gjithmonë kur janë jashtë.



Strehimore-Mbrojtëse (shtëpi, jetesë, punë) një nevojë njerëzore.

Mbrojtja nga krimi (Sigurimi) , elementet (Moti) , zjarri, insektet dhe ndotja .

Strehimorja e përballeshme e përballeshme është një **1 ZOTI** jepet e drejtë!

Kujdestari-Ruajtësi preferon zërin e grupeve (të jetuarit në komunitet) . Të pastrehë, një dështim i Shire!

Strehimore Mbrojtëse për Mbijetesë, Siguri, Komoditet ..