

# Асноўнае



## Індэкс

### Асноўныя:

Штодзённыя малітвы, штодзённая руціна, каляндар CG, штодзённая прыдатнасць, тэмы "Вясёлыя дні", агляд 7 пракруці, падсправаздачнасць, трохвугольнік па часе, галасаванне, абарона.

### Канцэпцыі CG

Няма канцэпцый гвалту, канцэпцыя справядлівасці. Няма канцэпцый прыбытку ( **КРАН** ),

эканамічныя паняцці, Ланцуг зла. Навакольнае асяроддзе ( **Зялёны** ) канцэпцыі, ланцужок

выжывання. Кіраванне часам ( **NA.tm.** )

На славу 1 БОГУ і Дабру чалавецтва!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 БОГ чакае ад вас вестак!

### Штодня Малітва

Дарагая **1 БОГ** , Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дапамажы мне быць чыстым, спагадлівым і сціплым **7** Скруткі ў якасці кіраўніцтва:



Я буду абараняць тваё тварэнне і караць зло.

Заступіцеся за несправядліва атакаваных, абяздоленых, слабых і патрабуючых Накарміце галодных, прытуліце бяздомных і суцешыце хворых

Абвяшчэнне:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Апекуны-захавальнікі Сусвету Дзякуй за сённяшні дзень

Ваш самы сціплы верны захавальнік-апекун (**1** вул імя)

На славу **1 БОГ** і Дабро чалавецтва

Гэтая малітва выкарыстоўваецца ў паўсядзённым рэжыме, самастойна альбо ў групе ў любым месцы, дзе вам падабаецца, перад закрытымі вачыма, якія ўзыходзяць. Дэкламавалі на Зборы.



### Дзякуй Малітва

Дарагая **1 БОГ** , Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дзякуй, што паставіў мне штодзённае пітво і ежу Жывучы сваім апошнім паведамленнем



Я імкнуса быць вартым харчавання кожны дзень

Хай мяне пазбавяць пакутлівая Смага і знямелыя голад Болі Ваша самая сціплая верная захавальніца (**1** вул імя)

На славу **1 БОГ** і Дабро чалавецтва

Выкарыстоўвайце гэтую малітву перад кожнай падачай!



Кожны тыдзень у дзень павінна быць тэма вячэры:

Дзень 1: Гародніна; Дзень 2: Птушка; Дзень 3: Млекакормячых;

Сярэдзіна тыдня: Рэптылія; Дзень 5: Морапрадукты;

Выхадныя: Арэхі , Насенне; Fun-Day: Казуркі.



## Штодзённая руціна

**А** ' Распарадак дня "неабходны для выканання" абавязацельстваў 2 (Абарона чалавечага цела) 'і будзьце гатовыя да вырашэння маючых адбыцца задач. Устаньце, выпіце шклянку злёгка астуджанай фільтраванай вады, схадзіце ў туалет і зрабіце "Daily Fit" (практыкаванні) ', пакланяйцеся "Штодзённай малітве", мыйце твар і рукі, снедайце, апранайцеся. Праверце "Планіроўшчык". **Цяпер вы гатовыя да выклікаў. - Добрага дня, май 1 БОГ Благаславі вас .**

**А** ' Распарадак дня "уключае чысціню і кармленне не толькі "Я ", але і ўсіх астатніх людзей і істот у залежнасці ад вас. Мыйце рукі пасля кожнага наведвання туалета і перад кожным кармленнем. Мыйце твар перад кожнай ежай. Чысціце зубы і мыйце ўсё цела перад сном. **Карміць 5 разоў на дзень:**

"Сняданак, перакусы ў пачатку дня, абед, закускі ў канцы дня, вячэра". Выпіце шклянку злёгка астуджанай фільтраванай вады з кожным кормам!

**Нататка!** Перад кожнай ежай, якую вы пакланяецеся: **Дзякуй малітве** \_

Кожны будні павінен мець тэму ежы: напрыклад **Дзень 1: Гародніна** ;  
**Дзень 2 : Хатняя птушка** ; **Дзень3 : Млекакормячых** ; Сярэдзіна - тыдзень : **Рэптылія** ; **Дзень5 : Морапрадукты** ;  
Тыдзень - канец : **Арэхі і насенне** ; **Дзень весялосці** : **Казуркі** .

Пры кармленні **пазбягаць** нездаровае харчаванне: Алкаголь, Штучны падсалодвальнік, Фруктоза (глюкоза, цукар) , Генетычна мадыфікаваная ежа (ГМ) , Прамысловая ежа, ... **Тлустая, салёная, салодкая фаст-фуд. Газаваны напой, які змяшчае: алкаголь, кафеін, кола, натрый, падсалодвальнік!**



**А** ' Распарадак дня "уключае ў сябе добрае і караючы Зла. Быць добрым - гэта значыць рабіць '**Выпадковыя ўчынкi дабрыні** '. Будзьце добразычлівыя да мяне, да людзей вакол вас, супольнасці, іншых істот, месца пражывання ... **1 БОГ**

любiць выпадковыя ўчынкi дабрыні. Пакарайце зло кожны раз, калі выкарыстоўваеце **Манiфест праваабаронцы** у якасці кiраўнiцтва.

1000-я гады "Зла" завяршаюцца! **Будзь добрым! Клетка Зло!**

**Э** ndeavor "Шукаць, атрымліваць і прымяняць веды", '**Вучыцеся і вучыце** ', \_  
перадаць "жыццёвы досвед". Навучанне, навуцанне перадачы жыццёвых жыццёвых рэчаў маюць важнае значэнне для карыснага **1 БОГ** прыемнае жыццё. Гэтыя мерапрыемствы дапамагаюць "узгадніць" з мясцовым асяроддзем пражывання і выжывання відаў. Шуканне атрымання і прымяненне ведаў дапамагае адказваць **1 Бог** пытанні на Судны дзень.

Адпачынак неабходны для выжывання і здароўя. Асноўны адпачынак - **Сні** .  
Сон заканчвае распарадак дня. З моманту падкормкі і ачысткі павінна прайсці 1 гадзіна.  
Пакланенне **Малітва сну** . Каб спакойна ажывіць сон, у спальні павінна быць як мага  
цямней. Адсутнасць унутраных і знешніх шумоў неабходна. Каменданцкая гадзіна робіць  
гэта магчымым. **' Shire '**  
рэалізаваць "Каменданцкую гадзіну".

## Н іц

7-гадзінная начная каменданцкая гадзіна з 14-21 гадзіны (22-6 гадзін, 24 гадзіны паганскі гадзіннік) з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, скарачэння спажывання энергіі, памяншэння забруджвання і абароны дзікай прыроды. Зніжэнне ўзроўню злачыннасці, зніжэнне выдаткаў на дзяржаўныя органы, стымуляванне множання.

Выходзячы на вуліцу, заўсёды носіце прыдатную "ахоўную вопратку" (без штучных валокнаў) . Каб абараніць (вочы, валасы, скура, ногі) чалавечае цела ад клімату, хвароб і забруджвання. Аголенасць звонку - гэта дрэнна!

Робячы Daily Fit, выкарыстоўвайце здаровы сэнс пра тое, як хутка можна дасягнуць максімуму паўтораў. Займацца 1 дзень, а не наступны, не прыносіць карысці. Гэта ваша цела, падтрымлівайце яго ў форме!



Калі вы выкарыстоўваеце планіроўшчык на працы ці вучобе, не дазваляйце "Часу" кіраваць вамі! Час не выкарыстоўваецца, каб прыспешваць людзей. Цела чалавека не прызначана для спешкі.

Не дазваляйце ідэям забыцца альбо згубіцца. Кожны дзень шмат ідэй прадумваецца і хутка забываецца альбо губляецца. Прычына ў тым, што яны не захоўваліся, не запісваліся і не запісваліся. Лепшыя згубленыя!

Памяць ненадзейная, калі гаворка ідзе пра захаванне і выхаванне новых ідэй. Насіце сшытак (планіроўшчык) альбо самапісца з вамі, і калі ідэя развіваецца, захавайце яе! Штотыдзень падавайце свае ідэі!

Прагледзьце свае ідэі. Па меры разгляду сваіх ідэй (кожныя 4 тыдні - гэта добра) . Некаторыя не будуць мець ніякай каштоўнасці. На іх не варта вешаць. Адкіньце іх. Некаторыя ідэі здаюцца карыснымі зараз ці пазней. Захоўвайце іх, падавайце ў файл: "Актыўна" альбо "Пазней". Зараз вазьміце файл "Актыўны".

Выберыце ідэю! Цяпер зрабіце так, каб гэтая ідэя расла. Падумайце. Прывяжыце ідэю да звязаных ідэй. Даследуйце, паспрабуйце знайсці што-небудзь роднаснае ці сумяшчальнае з гэтай ідэяй. Даследуйце ўсе куты, магчымасці. Калі вы думаеце, што ваша ідэя гатовая да прымянення. Рабі так. Атрымайце зваротную сувязь, ідэальную наладку

## Апекун Апекун Каляндар

### 1. Зорны месяц

Ш 1	1 С	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 2. Сонца-месяц

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

### 3. Ртутны месяц

Ш 1	1	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 4. Венера-месяц

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

### 5. Зямля-месяц

Ш 1	1	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 6. Месяц-месяц

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

### 7. Марс-месяц

Ш 1	1	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 8. Юпітэр-месяц

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

### 9. Сатурн-месяц

Ш 1	1	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 10. Уран-месяц

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

### 11. Нептунавы месяц

Ш 1	1	2	3	4	5	6
Ш 2	1	2	3	4	5	6
Ш 3	1	2	3	4	5	6
Ш 4	1	2	3	4	5	6

### 12. Плутон-месяц

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

### 13. Сонечны месяц

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

### 14. Пасха-месяц

1 Пасха
Кватро-гады
1 2 Quattro - Пасха

## Штодня Fit ( практыкаванні)

Штодзённыя практыкаванні, неабходныя для здароўя, з'яўляюцца часткай штодзённага распарадку дня. Яны завяршаюцца кожную раніцу. Штодзённыя практыкаванні павялічваюцца: усебаковае самаадчуванне, кровазварот, мазгавая дзейнасць, пераварванне ежы, спарванне, цягленне цягліц, самаацэнка, стымуляцыя імуннай сістэмы. 7 практыкаванняў: **Куфар**, **Ветраны млын**, **Дзвярная рама**, **Гантэлі**, **На каленях**, **Крук**, **Паварот**. Усе 7 практыкаванняў прызначаны для ЯНО, ЯНА паўтараецца.

Пачніце з 1 паўтарэння, павялічце максімум да 21. Выкарыстоўвайце здаровы сэнс пра тое, як хутка дасягнуць максімальнага колькасці паўтараў. Вытрымліваць штодзённыя паўторы карысна. **Практыкаванне 21 паўтор 1 дзень**, а не выкананне наступнага дня не прыносіць карысці. Пасля завяршэння практыкаванняў ўстаньце і глыбока ўдыхніце, а потым выдыхніце на максімум, зрабіце гэта 3 разы. Працягвайце свой распарадак дня. **Нататка ! Не займацца спортам - прыкмета поўнага ігнаравання арганізма, нізкай самаацэнкі, ляноты, ...**

**Куфар** **Практыкаванне 1:** Устаньце высока, рукі сагнутыя гарызантальна да падлогі (т-форма) вялікія пальцы дакранаюцца грудзей. Адвядзіце рукі як мага далей (не клацаць). Затым перавядзіце рукі ў зыходнае сагнутае становішча. Паўтарыце (Не больш за 21) !

**Вятрак** **Практыкаванне 2:** Станьце высока, рукі выцягнутыя ўбок, гарызантальна да падлогі (т-вобразная форма). Сфакусуіце сваё бачанне на адной кропцы прама наперад. Пачніце паварочваць па гадзіннікавай стрэлцы (злева направа). Засяроджванне ўвагі на кропцы гледжання, пакуль паваротнае цела не прымусіць страціць яе. Працягвайце перанакіроўваць як мага хутчэй. Працягвайце паварочвацца да галавакружэння альбо да 21 абароту, які надыходзіць 1-ы. Глыбока дыхайце, ідучы некалькі крокаў, умацоўваючы сябе. **Нататка!** Пачатковец альбо вылечыцца ад хваробы пачынаюць з 1 абароту, павялічваючы да 21 абароту.

**Папярэджанне**, заўсёды спыняцца, калі пачынае кружыцца галава.

**Дзвярная рама** **Практыкаванне 3:** Устаньце ў прамым становішчы ў адкрытай дзвярнай раме, ногі на шырыні сцёгнаў, сагнуўшы локці ўверх пад прамым вуглом (90 °, форма трызуба). Прыцісніце локці да бакоў дзвярнай рамы, пакуль не адчуецца напружанне паміж лапаткамі, утрымлівайце (падлік 10), зняць напружанне. Пасля зняцця напружання ўдыхніце праз нос, раўнамерна запоўніўшы лёгкія да максімуму, утрымлівайце (падлік 3), затым павольна выдыхніце ротам да максімуму.

**Гантэлі** **Практыкаванне 4:** 1 гантэля выкарыстоўваецца ОН (4 кг), ЯНА (2 кг). Не выкарыстоўвайце 2 гантэлі. Устаньце з прамым становішчам, разводзячы ногі на шырыні локцяў у бакі далонямі, накіраванымі наперад. Вазьміце гантэлю левай рукой

згінаючы локаць, пакуль перадплечча не знаходзіцца пад прамым вуглом (90 °)  
Павольна сцісніце біцэпс, падымаючы гантэлю ўверх да ўтрыманьня пляча (падлік 3) ,  
затым павольна апусціце гантэлю ў зыходнае становішча, **паўтарыць ( 1-7) .** Перайсьці на  
правую руку, **паўтарыць ( 1-7) .**



**На каленях** **Практыкаванне 5:** Устаньце на калені на цэле малітоўнай стойкі, рукі шчыльна пастаўце на  
ягадзіцы. Нахіляйце галаву наперад, пакуль падбародак не дакранецца да грудзей. Цяпер павольна  
нахіліце галаву назад, наколькі гэта магчыма, адначасова адхіліцеся назад як мага далей, трымаючы рукі  
цвёрда на ягадзіцах.

**Паўтарыце (Не больш за 21) !**

**Кручок** **Практыкаванне 6:** На малітве (**абараніць ад холаду**) ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі  
ўніз да цела. Цяпер павольна нахіліце галаву наперад выцягнутыя рукі далонямі ўніз да цела. Цяпер  
павольна нахіляйце галаву наперад, пакуль падбародак не дакранецца грудзей, адначасова  
падымайце ногі, калені прамыя, вертыкальныя (90 °) трымаць (**падлік 3**) , потым павольна вярнуцца (**галава,**  
**ногі**) да пачатку. **Паўтарыце (Не больш за 21) !**

**Паваротны Э** **практыкаванне 7:** На малітве (**абараніць ад холаду**) ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі  
ўніз. Цяпер сагнутыя пяці ў каленях тычацца ягадзіц. Утрымліваючы цвёрдыя далоні на паваротных  
каленях кілімка направа, пакуль яны не дакрануцца да мат. Затым павярніце калені ўлева, дакранаючыся  
кілімка. **Паўтарыце правы і левы паварот, падлічваючы кожны левы паварот. Зрабі 21!**

Пасля завяршэння штодзённай прыдатнасці. Выпіць шклянку (0,2 л) злёгка астуджанай фільтраванай вады.

## Начныя практыкаванні

Нармальна мець 2 сны з перапынкам паміж імі. Вы павінны ўстаць (**схадзіць у туалет ...**) ,  
вярнуўшыся, сядзьце на край ложка, выпіце вады і зрабіце 1 з наступных практыкаванняў (**Усе**  
**практыкаванні выконваюцца, сядзячы на каленях ложка, шырока расставіўшы плечы**) . **Кожны**  
**раз, калі вы ўстаеце, рабіце іншае практыкаванне.**

**1-е практыкаванне:** Змесціце далоні \* рук на вонкавым боку каленаў. Уцісніце рукі ўнутр, калені  
вонкі, утрымлівайце 7 секунд (**Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы**) . **Паслабцеся,**  
**удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. \* варыянт выкарыстання кулакоў.**

**2-е практыкаванне:** Рабіце кулак \* пастаўце іх на ўнутраную частку каленаў. Прэс кулакамі  
вонкі, калені ўнутр, утрымлівайце 7 секунд (**Вы адчуваеце**

напружанне ў руках, нагах, жываце) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. \* варыяцыя выкарыстоўваць плоскія далоні.

**3-е практыкаванне:** Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх згінаючы пальцы, павярніце правую руку ўніз, згінаючы пальцы.

Блакіруйце пальцы ўшчыльную. Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

**4-е практыкаванне:** Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх, правую перавярніце ў кулак. Змесціце кулак у руку, адначасова націсніце адкрытую руку, утрымлівайце 7 секунд. Зваротны працяг

- се, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, шыі, грудзях) .

Паслабцеся, зрабіце ўдых і глыток вады ляжце, спаць добра. Ніякіх паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць гэта практыкаванне да кожнага практыкаванні: Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, сагніце назад, потым пахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленамі (Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце) .

Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

**Нататка!** Людзі, якія шмат сядзяць днём. Зрабіць 1 начную практыкаванне ў кручэнні кожныя 2 гадзіны. Скончыце шклянкай (0,2 л) злёгка астуджанай фільтраванай вады.

**Не рабіць практыкаванні:** робіць вас непрыдатным, лянівым, нездаровым, расцярушаным, цяжарам для вашых родных і блізкіх, дрэнным прыкладам для дзяцей, дэпрэсіяй, большым хварэннем, нязграбным спарваннем, смерцю юнака.

Частка штодзённай формы - гэта харчаванне! Наколькі мы здаровыя, колькі жывем. Шмат у чым звязана з нашай харчовай звычайкай.

Карміць 5 разоў на дзень:

'Сняданак, ўключаюць ваду, травы, спецыі, мёд, каву, ..

Ранняя закуска, ўключаюць ваду, садавіна, травы, гарбату ..

Абед, ўключаюць ваду, салата, яйка, кава, ..

Позняя закуска, ўключаюць ваду, арэхі, ягады, спецыі, какава, ..

Вячэра '. ўключаюць ваду, тэму вячэры, гарбату ці каву .. Гародніна.

7 Прадукты, якія трэба ёсць штодня: Грыбкі (грыб) , Збожжа (жыта, ячмень, сачавіца, кукуруза, авёс, проса, кіноа, рыс, сорга, пшаніца) , Гарачыя перац чылі, лук (карычневы, зялёны, чырвоны, вясновы, зялёны лук, часнык, лук-порей) , Пятрушка, салодкі стручок, гародніна (спаржа, фасолія, брокалі, каляровая капуста, морква, гарох, капуста ..)



## Тэмы Дня забаў

**C**> Дзень святкавання **F**> Вясёлы дзень **M**> Дзень памяці **S**> Дзень ганьбы

Месяц	Дзень	Дзень
Зорка	Навагодні дзень 1.1.7	Shire Day 1.3.7
Сонца	BlossomDay 2.1.7	Дзень ахвяраў злачынстваў 2.4.7
Меркурый	Дзень множання 3.1.7	Дзень ахвяр вайны 3.4.7
Венера	Дзень дзяцей 4.1.7	Дзень забруджвання 4.2.7
Зямля	Дзень працоўных 5.1.7	Дзень маці 5.3.7
Месяц	Дзень адукацыі 6.1.7	Дэфоліантны дзень 6.2.7
Марс	Дзень бабуль і дзядуль 7.1.7	Дзень харчавання 7.3.7
Юпітэр	Дзень Сусвету 8.1.7	Дзень Халакосту 8.2.7
Сатурн	Дзень асяроддзя пражывання 9.1.7	КРАН дзень 9.3.7
Уран	Дзень бацькоў 10.1.7	Дзень тлушчу 10.2.7
Нептун	Дзень выжывання 11.1.7	Дзень хатніх жывёл 11.3.7
Плутон	Дзень добрага здароўя 12.1.7	Дзень наркаманіі 12.2.7
Сонечная	Дзень куста 13.1.7	Дзень дрэва 13.3.7
Пасха	Вялікдзень 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

Тэмы "Дзень забаў" задаволяць грамадства, якое трэба адзначыць, каб яго саромеліся. Удзел у Урачыстасці, Мемарыял, Ганьба, Дзень увесь год з'яўляецца важнай, важнай часткай жыцця грамадства. Для асабістай эмацыянальнай стабільнасці важна мець зносіны з іншымі людзьмі.

Мы сочым **1 БОГ**! Працуйце 6 дзён і зрабіце дзень 7 веселым.

Мець зносіны, весяліцца, спяваць, танцаваць, есці, піць (безалкагольны), смяцца, але таксама маліцца і разважаць, шукаючы ўнутранай гармоніі, шчасця. Наведайце збор. Падтрымка тэм Дня забаў.



### 1 БОГ чакае ад вас вестак!

#### Дзень весялосці Малітва

Дарагая **1 БОГ**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Ваш самы сціплы верны захавальнік (1 вул імя)

Дзякуй вам за гэтыя тыднёвыя выклікі, я паспрабаваў жыць штодзённай малітвай

Сёння я адзначаю і пакланяюся з сям'ёй і сябрамі, за які прашу парады на працягу будучага Тыдня на славу **1 БОГ** і Дабро чалавецтва



У тэматычны дзень выкарыстоўваецца адпаведная малітва + малітва ў Дзень весялосці!

## 7 Агляд скруткаў

### Скрутак 1: **Вера**

### Малітва пацверджання

Гэта **1 БОГ** хто і ЯНА, і ЯНА!

**1 БОГ** стварыў 2 Сусвет і выбраў чалавецтва для Захавальніка фізічнага Сусвету!

Чалавечае жыццё з'яўляецца святым ад зацацця, і ёсць абавязак памнажацца!

Чалавецтва павінна шукаць і атрымліваць веды, а потым прымяняць іх!

Маніфест законадаўца замяняе ўсе папярэднія паведамленні **Божа** адпраўлена!

Лічбы важныя, а лік 7 - чароўны!

Ёсць замагільнае жыццё, а ёсць Анёлы!

### Скрутак 2: **Абавязацельствы**

### Абавязковая малітва

Пакланенне **1 Бог**, адкіньце ўсіх астатніх куміраў

Абараніць чалавечае цела ад зацацця

Жыць доўга, шукаць, атрымліваць і прымяняць веды

Маце памнажацца і ствараць уласную сям'ю

Гонар, паважай сваіх бацькоў і дзядоў

Беражыце навакольнае асяроддзе і ўсе яго формы жыцця

Выкарыстоўваць ' **Маніфест законадаўца**, распаўсюджаць яго паведамленне

Абараніць жывёл ад жорсткага абыходжання і знікнення

Заступіцеся за несправядліва атакаваных, абяздоленых, слабых і патрабуючых

Карміць галодных, прытуліць бяздомных і суцешыць хворых

Пратэстуйце супраць несправядлівасці, амаральнасці і экалагічнага вандалізму

Займайцеся ўзнагароджанай працай, без боўтанняў Пазбягайце і чысціце забруджванне

Будзь добрым, пакарай зло

Крэмат, блізкія могількі

Будзьце справядлівыя і аддайце заслужаную павагу Галасуйце на ўсіх выбарах!

### Скрутак 3: **Прывілеі**

### Запытаць малітву

Дыхае, чыстае паветра

Ёсць жорсткая бясплатная супольнасць

Пітная, фільтраваная вада	Ёсць хатняга гадаванца
Ежа, здаровая ежа	Бясplatная адукацыя
Ахоўная, даступная адзенне	Бясplatнае лячэнне пры хваробе
Гігіенічны, даступны прытулак	Атрымлівайце павагу
Пакланяйцеся і верце ў <b>1 БОГ</b>	Атрымай справядлівасць
Свабоднае слова з маральнымі абмежаваннямі	Узнагароджаная праца
Матэ, ствары сям'ю	Маюць свабодна абраны ўрад
Скончыце годна	

#### Скрутак 4: Няўдачы

#### Малітва за няўдачы

Наркаманія	Канібалізм	Зайздрасць	Ілжэсведчанне
Рабаванне	Эгаістычны	Вандалізм	

#### Скрутак 5: Цноты

#### Малітва цнотаў

Толькі пакланенне **1 БОГ** і заўсёды караць зло

1 вул Вучыцеся, потым вучыце і ведайце бесперапыннасць

Ахоўвайце навакольнае асяроддзе і гарманізуйце з асяроддзем пражывання

**Які любіць, надзейны і верны Чыста і акуратна Упартасць**

Мужнасць, Спагада, Справядлівасць, Абмен

#### Скрутак 6: Хроніка

#### Малітва аб спадчыне

Стварэнне

Побач з мінулым - 700 да - 70 гадоў бягучых

Старажытныя часы да - 2100 гадоў Далёкае мінулае - 2100 да - 1400 гадоў Новы век ад 0 гадоў таму: Сярэдняе мінулае - 1400 да - 700 год

#### Прарочыць

#### Скрутак 7: Загробнае жыццё

#### Душэўная малітва

Горачная малітва	Перажыві дрэнную малітву	Перажывайце добрую малітву	
Крэмацыя	Судны дзень	Шалі чысціні	Анёл



## Падсправаздачнасць

**1 БОГ** нясе адказнасць! Асобы, грамадства, арганізацыі, прадпрыемствы і ўрад павінны зрабіць не менш. Апекун падтрымлівае адказнасць. Падсправаздачнасць - аснова "Справядлівасці"!

Падсправаздачнасць прымяняецца да ўчынкаў і паводзін. Калі нешта пойдзе не так, парушаюцца правілы і нормы супольнасці, не выконваюцца мараль і чаканні грамадскасці, прымяняецца адказнасць.

Справядлівасць заканадаўца заснавана на адказнасці. Абвінавачанне зроблена. Абарона, крымінальны пераслед і судовая змова знайсці "Праўду". Абвінавачанне прызнана праўдзівым. Ужываюцца абавязковыя + назапашванні па ўзроставым прыговору. Вынік: рэабілітацыя і кампенсацыя. (гл. 7 правінцый, юстыцыя)



Падсправаздачнасць супраць адказнасці! Пара заключае шлюбны кантракт. Абодва адказныя за тое, каб шлюб атрымаўся! Няўдалы шлюб нясе адказнасць абодвух бакоў за свае дзеянні альбо бяздзейнасць, якія прывялі да няўдачы.

У задачы можа ўваходзіць каманда, якая адказвае за яго выкананне. Аднак адзін чалавек (лідэр каманды) будзе прыцягнута да адказнасці. Камітэт або банда ўключна адказныя і падсправаздачныя.

Падсправаздачнасць супраць даравання! Пасля ўстанаўлення адказнасці прабачэнне адмяняе наступствы адказнасці. У судовым парадку злачынец памілаваны. Нейкі злы анты- **Божа** культаў. Раз на тыдзень прабацаецца ўсім дрэнным злым людзям. Астатнюю частку тыдня яны - злое зло. На наступным тыдні ім даруюць (цыкл паўтарэння зла) ....

Апекун-захавальнік выступае супраць прабачэння. Прабачэнне сапсавана, Зло!



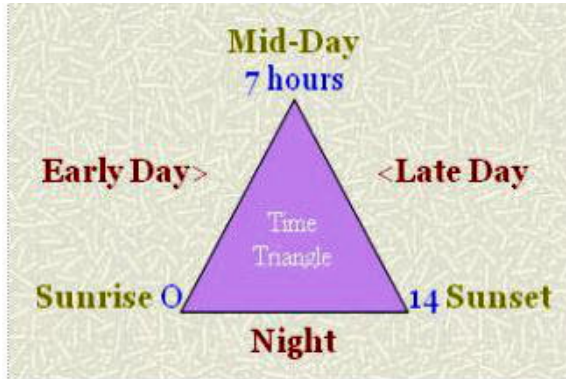
**1 БОГ** у Судны дзень кожная душа нясе адказнасць! **1 БОГ** не даруе. Няправільныя наступствы!

(гл. Скрутак 7 Загробнае жыццё)



## Час - трохкутнік

Апекун апекуна - кіраванне часам новага часу!



**Пачатак дня** : Аб гадзінах **Узыход Сонца**

**Ранні дзень** складае ад 0 - 7 гадзін 7 гадзін **Сярэдзіна**  
дня

**Позні дзень** складае з 7 - 14 гадзін 14 гадзін **Заход**  
сонца

**Ноч** складае з 14 - 21 гадзіны

Абавязковая начная каменданцкая гадзіна: з 14-21 гадзіны. **Прымушаны Шыр** .

**Апякун Апякун KLOCK ( CG Klock)** на кароткатэрміновы (гадзіна)

кіраванне часам, замяняе ўсе астатнія гадзіннікі (**Параўнайце 24h v 21h**) :

дзень мае 21 гадзіну> 1 гадзіна мае 21 хвіліну> 1 хвіліна мае 21 секунду

> 1 секунда мае 21 мірганне> 1 мірганне мае 21 мірганне> 1 успышка мае 21 клік

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

Гадзіннік і гадзіннік выкарыстоўваюць трохрадковы дысплей:

**14ч-12м-16с**

**Радок 1:** 14 й гадзіна, 12 хвілін, 16 секунд.

**207 ды - 4 dw**

**Радок 2:** 207 й дзень года, 4 й дзень тыдня

**Y1 - M8 - W2 - D4 Радок 3:** 1 год - 8 месяц - 2 тыдзень - 4 дзень альбо:

Сярэдзіна тыдня 2-га тыдня ў Юпітэры-месяцы 1-га года

Аб гадзінах усталёўваецца кожны год пасля самай кароткай ночы на ўсходзе Сонца. Кожныя 73 дні (5 разоў у год) Скідаецца 0 гадзін (пераход на летні час) . Пераход на летні час неабходны, каб устаць як мага бліжэй да ўсходу сонца. Уставаць на ўсходзе сонца натуральна і здарова.

## Галасаванне

Галасаванне за маральны, грамадзянскі абавязак. Выжыванне супольнасці залежыць ад максімальнай падтрымкі і ўдзелу яе членаў. Людзі, якія не галасуюць, фактычна падтрымліваюць людзей, якія ствараюць тыраніі. Яны дазваляюць лабісцкім групам карумпаваць кіраванне. **Вы павінны галасаваць!**  
**Невыкананне, СПАДАРЫНЯ R1**



## ЯК ГАЛАСАВАЦЬ

Апякун-апекун галасуе на ўсіх выбарах, на якія яны маюць права.

### Хто такі кандыдат, якога можна падтрымаць?

ЯНА альбо ЯНА, маладзейшыя за 28 гадоў і старэйшыя за 70 гадоў.

Бацькам альбо быў.

З'яўляецца супрацоўнікам альбо валанцёрам альбо на

пенсіі. Мае псіхічную і фізічную форму.

Не мае універсітэцкай адукацыі.

Не завяршыў рэабілітацыю ў клетцы.

Не мае сэксуальных інваліднасцей (той жа пол, блытаны пол, прыставанне да дзіцяці) .

У якасці свайго кіраўніцтва выкарыстоўвае "Маніфест законадаўца".

З'яўляецца апекуном-захавальнікам

Апекуны-апекуны і прыхільнікі клана могуць вылучаць, падтрымліваць, ухваляць і КІНУЦЦА кандыдатаў на выбарах. Члены апекуна (**Zenturion, Praytorian, Proclaimer**) не можа падтрымліваць, вылучаць альбо падтрымліваць кандыдатаў па-за адміністрацыяй 1 Царквы.

Людзі - сацыяльныя істоты. Ім падабаецца належаць. Свабодна абраныя камітэты выконваюць гэтую патрэбу. Лідэрства 1 - тыранія. Кіраўніцтва камітэтам справядлівае. СГ падтрымлівае аднолькавае прадстаўніцтва ВНЕ і ЯНА.



Кандыдат (**ЁН, ЯНА**) з найбольш галасоў выбаршчыкаў. Такая ж колькасць галасоў, чым абраны старэйшы ВНУ ці ЯНА. Абраны чалавек, які не скончыў свой тэрмін. Замяняюцца чалавекам, які прыйшоў 2 й.

## Ахова

### Каб выжыць чалавечаму арганізму патрэбна абарона Climate!

Клімат-пагрозы: Сонца (радыяцыя) , Тэмпература (гарачае, халоднае) , Вільготны (дрыжкі, пераахладжэнне) , Вецер (апёк, холад, пыл) . Ахова клімату складаецца з аховы галавы, ахоўнай адзення, ахоўнай хаткі.

Пагроза аголенай скуры чалавечага цела (аголенасць) падвяргаецца ўздзеянню стыхіі.

Е-р1 ( Аховы для вачэй) падзелена на 2 раздзелы: Практычна: адзінкавая лінза (казырок) . Мода: 2 лінзы (акуляры) .

### Аховы для вачэй заўсёды носяць, калі знаходзяцца на вуліцы!

V-шлем галава-абарона ад удараў. Валасы і галава маюць патрэбу ў абароне клімату ад холаду, вільготнасці, экстрэмальнага выпраменьвання і забруджвання.

Галава таксама мае патрэбу ў абароне ад удараў: V-шлем з убудаваным GPS-трэкерам, тэлефон, відэарэгістратар ..

V- Шлем мае ўнутраную скураную падкладку. У пракладку ўбудаваныя навушнікі. А **Балаклава ( Шапка)** альбо **Да-шалік** можна насіць пад шлемам. Каб унутраная падкладка шлема была чыстай ад пота, перхаці і тлушчу. Знешнія аксэсуары: яркае святло, інфрачырвоная лампа; відэакамера.

**Балаклава ( Шапка)** пакрыць усю галаву, агаляючы толькі вочы. Вяжацца з воўны альбо з сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна) . Можа быць любога колеру або ўзору, зверху можа быць дэкаратыўная помпон. Калі не патрэбна абарона асобы і шыі, Балаклаву можна згарнуць і стаць "шапкай".



**Да-шалік** можа ахопліваць усю галаву, агаляючы толькі вочы (максімальная абарона) . Ён дзейнічае як накрыўка для галавы і вэлюм. Вяжацца з воўны альбо з сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна) . Можа быць любога колеру або ўзору.

**Балаклава** альбо **Да-шалік** абодва абараняюць, закрываючы нос і рот. Пазбягаюць удыхання забруджванняў, смяротных заразных хвароб і пякучых казурак. Зніжае ўздзеянне сухога і халоднага паветра. Алергія і астма зніжаюцца. Змяшчае распаўсюджванне заразных хвароб.

### Ахоўку для галавы носяць заўсёды на вуліцы!

**Ахоўная адзенне** для абароны арганізма ад клімату, хвароб і забруджвання. Асноўнымі часткамі цела, якія ахоўваюцца ахоўнай адзеннем, з'яўляюцца галава, скура і ступні. Ахоўную вопратку заўсёды носяць на вуліцы.

Скура патрабуе вялікай абароны ад укусаў (жывёлы, чалавек) , Укусы (Насякомаыя, іголки) , Інфекцыі (Бактэрыі, грыбы, мікробы, вірус) , Радыяцыя (Цеплавая, сонечная, ядзерная) , Уздзеянне (Кіслата, агонь, мароз, вострыя краю, вільготныя) .



**Адзенне** вырабляецца з натуральных валокнаў: шкур жывёл, шоўку, раслінных валокнаў, бавоўны ці воўны. Штучныя валакна не выкарыстоўваюцца для адзення і ўсяго, што тычыцца скуры чалавека. Вытворчасць штучных валокнаў для адзення, існуючы запас перапрацоўваецца на іншыя мэты.

**Ногі** абарона (шкарпэткі, боты) ад клімату і стукаў. Скура, пальцы ног і шчыкалаткі знаходзяцца ў зоне рызыкі. Занадта заўсёды носіце сродкі абароны ног.

**Шкарпэткі** вырабляюцца з бавоўны, воўны альбо баваўнянай ваўнянай сумесі (без сінтэтычных валокнаў) любы колер любы ўзор. У шкарпэтках ёсць чыстыя часцінкі срэбра (без сплаву) уплятаецца, надаючы антыбактэрыяныя, антымیکробныя і антыстатычныя ўласцівасці, памяншаючы пахі. Шкарпэткі пакрываюць ногі да 7 см вышэй шчыкалаткі.



**Боты** маюць верхнюю ахоўную скуру (без сінтэтыкі) , унутраная мяккая скура (без сінтэтыкі) , падэшвы са скуры альбо гумы (можа быць перапрацаваны) . Чаравікі абараняюць ногі да 7 см вышэй шчыкалаткі. **Нататка!** Абарона ног, якая не абараняе (Сандалі, тэпцікі, стрынгі) ступні і шчыкалаткі бескарысныя. Абарону ног заўсёды трэба насіць на вуліцы. Хадзіць басанож на вуліцу шкодна для здароўя.

**Рука-** абарона ў выглядзе пальчаток носіцца! Пальчаткі вырабляюць са скуры, бавоўны, воўны альбо баваўнянай ваўнянай сумесі (без сінтэтычных валокнаў) любы колер любы ўзор.



**Ахоўнае адзенне заўсёды апранаюць на вуліцу.**



**Ахоўны прытулак** ( дом, жыццё, праца) патрэба чалавека.

Абарона ад злачынстваў (Бяспека) , элементы (Надвор'е) , пажар, насякомаыя і забруджванне . Даступны ахоўны прытулак з'яўляецца **1 БОГ** дадзена правільна! Апекун-Апякун аддае перавагу кластарнай хаты (жыццё ў грамадстве) . **Бяздомныя, няўдача Шыра!**

**Ахоўны прытулак для выжывання, бяспекі, камфорту ..**