

Væsentlige



Indeks

Grundlæggende:

Daglige bønner, Daglig rutine, CG Kalender, Daily Fit, Sjøv-
dagstemaer, 7 Rulleoversigt, Ansvarlighed, Tidstrekan-
t, Afstemning, Beskyttelse.

CG-koncepter

Ingen voldskoncepter, retfærdighedskoncept. Ingen

overskudskoncepter(**Kron**), økonomiske begreber, Chain of Evil.

Miljø(**Grøn**) koncepter, overlevelseskæde. Tidsadministration(
NA.tm.)

Til ære for 1 GUD og menneskehedens gode!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 GUD venter på at høre fra dig!

Daglige Bøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers Hjælp mig med at være ren, medfølende og ydmyg ved hjælp af **7 Ruller** som guide:

Jeg vil beskytte dine kreationer og straffe det onde.

Stå op for de uretfærdigt angrebne, dårligt stillede, svage og trængende Foder de sultne, husly hjemløse og trøst syge Forkynde:

1GUD, 1FAITH, 1Church, Universe Guardian Guardians

Tak for i dag

Din mest ydmyge, trofaste vogter (**1st. navn**)

Til ære for **1 GUD** og menneskehedens gode



Denne bøn bruges hver dag som en del af en daglig rutine, alene eller i en gruppe hvor som helst, du vil, og står over for de stigende sol lukkede øjne. Reciteret ved samlingen.



Tak skal du have Bøn

Kære **1 GUD**, Skaber af det smukkeste univers Tak, fordi du forsynede mig med daglig drink og mad Living ved din seneste besked

Jeg bestræber mig på at fortjene næring hver dag

Må jeg blive skånet for smertefuld tørst og bedøvende sult smerter din mest ydmyge trofaste vogter (**1st. navn**)

Til ære for **1 GUD** og menneskehedens gode



Brug denne bøn før hvert feed!



Hver ugedag skal have et middagstema:

Dag 1: Grøntsager; Dag2: Fjerkræ; Dag3: Pattedyr;

Midt i ugen: Krybdyr; Dag5: Fisk og skaldyr;

Weekend: Nødder, Frø; Sjøv dag: Insekter.



Daglig rutine

A 'Daglig rutine' er afgørende for at opfylde' Forpligtelse 2 (**Beskyt menneskekroppen**) og vær klar til at imødegå kommende udfordringer. Stå op, tag et glas let kølet filtreret vand, gå på toilet, gør 'Daily Fit (**øvelser**)', tilbed 'Daily Prayer', vask ansigt og hænder, spis morgenmad, klæd dig på. Tjek din 'Planner'. Nu er du klar til udfordringer. 'Hav en god dag, må **1 GUD** Velsigne dig '.

A 'Daglig rutine' inkluderer renlighed og fodring ikke kun af 'jeg', men alle andre mennesker og skabninger afhængigt af dig. Vask hænder efter hvert toiletbesøg og før hver fodring. Vask ansigtet inden hver fodring. Børst tænder og vask hele kroppen, inden du går i seng. Foder 5 gange om dagen: 'Morgenmad, snack på en tidlig dag, frokost, snack på en sen dag, middag'. Tag et glas let kølet filtreret vand til hver fodring!

Bemærk! Før hvert foder tilbeder du: **Tak bøn** _

Hver hverdag skal have et madtema: for eksempel Dag 1: **Grøntsager**; Dag2: **Fjerkræ**; Dag3: **Pattedyr**; Mid-uge: **Krybdyr**; Dag5: **Fisk og skaldyr**; Uge-ende: **Nødder og frø**; **Sjov dag**: **Insekter**.

Ved fodring **undgå** usund ernæring: Alkohol, kunstigt sødemiddel, fruktose (**glukose, sukker**), Genetisk modificeret mad (**GM**), Fremstillet mad, ... Fedtet, salt, sød fastfood. Kulsyreholdig drik indeholdende: Alkohol, Koffein, Kola, natrium, sødemiddel!



A 'Daglig rutine' inkluderer at være god og straffe ondt. At være god indebærer at gøre '**Tilfældige handlinger af venlighed**'. Vær venlig mod mig, over for mennesker omkring dig, samfundet, andre skabninger, habitatet ... **1 GUD** elsker tilfældige handlinger af venlighed. Punish Evil hver gang, brug '**Law-Giver Manifest**' som guide.

1000'ers år med 'ondt' nærmer sig slutningen! **Vær god! Cage Evil!**

Estræbe efter at 'søge, få og anvende viden', '**Lær & Undervis**', videregive 'Livsoplevelser'. Læring, undervisning videregivelse af livsoplevelser er afgørende for et nyttigt **1 GUD** behageligt liv. Disse aktiviteter hjælper med at 'harmonisere' med artenes lokale habitat og overlevelse. At søge at få og anvende viden hjælper med at besvare **1 GUD** 's spørgsmål på dommedag.

Hvil er nødvendig for at overleve og have et godt helbred. Hovedresten er '**Søvn**'. Søvn slutter en daglig rutine. Der skulle være gået en time siden fodring og rensning. Tilbedelse '**Søvn**'. For at få en afslappende søvn, skal soveværelset være så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must. Night-Curfew gør dette muligt. '**Shire**' implementere 'Night-curfew'.

Tips

Et 7 timers natforbud fra 14-21 timer (22- 6 timer, 24 timers hedensk ur) er obligatorisk. For et godt helbred, reduktion af energiforbruget, reduktion af forurening og beskyttelse af vilde dyr. Reduktion af kriminalitet, reduktion af regeringsomkostninger og tilskyndelse til multiplikation.

Brug altid passende 'beskyttelsesbeklædning' når du går ude (ingen kunstige fibre). At beskytte (øjne, hår, hud, fødder) menneskekroppen fra klima, sygdom og forurening. Udenfor er nøgenhed trashy!

Når du laver Daily Fit, skal du bruge fornuft på, hvor hurtigt du når maksimale gentagelser. At træne 1 dag og ikke den næste er ikke gavnligt. Det er din krop, hold den i form!



Lad ikke 'Time' styre dig, når du bruger din Planner på arbejde eller studium! Tiden skal ikke bruges til at skynde folk. Menneskekroppen er ikke designet til at skynde sig.

Lad ikke ideer blive glemt eller tabt. Hver dag bliver mange ideer tænkt over og hurtigt glemt eller tabt. Årsagen er, at de ikke blev konserveret, registreret eller nedskrevet. De bedste er tabt!

Hukommelse er upålidelig, når det kommer til at bevare og pleje nye ideer. Bær en notesbog (planlægger) eller optager med dig, og bevar den, når en idé udvikler sig! Ugentligt arkiv dine ideer!

Gennemgå dine ideer. Når du gennemgår dine ideer (hver 4. uge er god). Nogle har ingen værdi. De er ikke værd at hænge på. Kassér dem. Nogle ideer synes nyttige nu eller på et senere tidspunkt. Behold disse, arkiv dem: 'Aktiv' eller 'Senere'. Tag nu filen 'Aktiv'.

Vælg en idé! Lad nu denne idé vokse. Tænk over det. Bind ideen til relaterede ideer. Undersøg, prøv at finde noget lignende eller kompatibelt med denne idé. Undersøg alle vinkler, muligheder. Når du tror, at din idé er klar til at blive anvendt. Gør det. Få feedback, finjuster idé.

Depotformandens væрге Kalender

1. Stjernemåned

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

2. Solmåned

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

3. Kviksølv-måned

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

4. Venus-måned

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

5. Jord-måned

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

6. Månemåned

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

7. Mars-måned

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

8. Jupiter-måned

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

9. Saturn-måned

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

10. Uranus-måned

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

11. Neptun-måned

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

12. Pluto-måned

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

13. Solmåned

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

14. Påskemåned

1 Påske

Quattro-år

1 2 Quattro-Påske

Daily Fit (øvelser)

Daglige øvelser med et godt helbred skal være en del af den daglige rutine. De afsluttes hver morgen. Daglige øvelser øges: all-round velvære, blodcirkulation, hjerneaktivitet, fordøjelse af mad, parringstrang, muskeltoning, selvværd, stimulering af immunsystemet. De 7 øvelser er: Bryst, vindmølle, dørkarm, håndvægt, knælende, krog, drejelig. Alle syv øvelser er for HE, og hun gentages.

Start med 1 gentagelse, øg til maksimalt 21. Brug fornuft på, hvor hurtigt du når maksimale gentagelser. At fortsætte med daglige gentagelser er gavnligt. At træne 21 gentagelser 1 dag og ikke træne den næste er ikke gavnligt. Efter afslutningen af øvelserne skal du stå oprejst og trække vejret dybt ind og derefter udånde maksimalt, gør dette 3 gange. Fortsæt med din daglige rutine.

Bemærk ! Ikke at træne er et tegn på total tilsidesættelse af kroppen, lavt selvværd, dovenskab, ...

Bryst Øvelse 1: Stå højt, armene bøjet vandret til gulvet (t-form) tommelfingre rører ved brystet. Flyt armene så langt tilbage som muligt (snap ikke). Flyt derefter armene til den oprindelige bøjede position.
Gentage (Maks. 21) !

Vindmølle Øvelse 2: Stå højt, armene strakte sidelæns vandret til gulvet (t-form). Fokuser din vision på et enkelt punkt lige frem. Begynd at dreje med uret(venstre til højre). Fokus på synspunktet, indtil det drejende legeme tvinger dig til at miste det. Bliv ved med at dreje om med fokus så hurtigt som muligt. Bliv ved med at dreje til svimmelhed eller 21 drejninger, alt efter hvad der kommer først. Træk vejret dybt, gå et par skridt, mens du holder fast.**Bemærk!** Begynder eller restitution efter sygdom begynder med 1 omgang, der stiger til 21 omdrejninger maks.

Advarsel, stop altid, når du begynder at blive svimmel.

Dørkarm Øvelse 3: Stå oprejst i åben dørkarm med fødderne i hoftebredden, albuerne bøjes opad i ret vinkel (90 °, trekantform). Tryk albuerne mod siderne af dørkarmen, indtil du føler spænding mellem skulderbladene, hold(antal 10), frigør spænding. Efter frigivelse af spænding inhaleres gennem næsen, jævnt fylder lungerne til maks., Hold (antal 3), og træk derefter langsomt ud gennem munden til maks.

Håndvægt Øvelse 4: 1 håndvægt bruges HE (4 kg), HUN (2 kg). Brug ikke 2 håndvægte. Stå oprejst med fødderne hoftebredde fra hinanden albuerne til dine sider, håndfladerne vender fremad. Tag håndvægten op med venstre hånd

bøjning af albuen, indtil underarmen er i ret vinkel (90 °)
Klem langsomt bicep og løft håndvægten op mod skuldergreb
(antal 3), sænk derefter langsomt håndvægt ned til startposition,
gentage (1-7). Skift til højre arm, **gentage** (1-7).



Knælende Øvelse 5: Knæl på en bedeunderlegeme oprejst, hænderne placeret godt mod bagdelen. Hæld hovedet fremad, indtil hagen rører ved brystet. Vip nu langsomt hovedet tilbage så langt det går, og læn dig samtidig så langt tilbage som muligt, og hold dine hænder faste på bagenden.

Gentage (Maks. 21) !

Krog Øvelse 6: På en bønmatte (beskyt mod kulde) ligge fladt på ryggen, udvidede arme palmer ned mod kroppen. Hæld nu langsomt hovedet fremad udvidede arme palmer ned mod kroppen. Hæld nu langsomt hovedet fremad, indtil hagen rører ved brystet, samtidig med at du løfter dine ben, knæene lige, lodrette (90 °) holde (antal 3), vend derefter langsomt tilbage (hoved, ben) til begyndelsen. **Gentage** (Maks. 21) !

Drej Eøvelse 7: På en bønmatte (beskyt mod kulde) ligge fladt på ryggen, forlængede arme palmer ned. Nu bøjede knæ hæle rører balder. Hold håndfladerne fast på måtten, og drej knæene til højre, indtil de rører ved måtten. Drej derefter knæene mod venstre ved at røre ved måtten. Gentag højre og venstre drejning tæller hver venstre drejning. **Gør 21!**

Efter afsluttet daglig pasform. Tag et glas (0,2 l) af let kølet filtreret vand.

Nat-øvelser

Det er normalt at have 2 sovepladser med en pause imellem. Skulle du stå op (at gå på toilettet ...), når du vender tilbage, skal du sidde på sengens kant, drikke lidt vand og gøre en af følgende øvelser (Alle øvelser udføres, mens du sidder på sengens kant, knæet bredt fra hinanden). Hver gang du står op, gør en anden øvelse.

1. øvelse: Placer håndfladerne* af dine hænder mod ydersiden af dine knæ. Tryk hænderne indad, knæene udad, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i arme, ben, skulder). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. * variation bruger næver.

2. øvelse: Lav næver* placer dem mod indersiden af dine knæ. Tryk på næverne udad, knæene indad, hold 7 sekunder (Du føler

spændinger i arme, ben, mave). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. * variation bruger flade palmer.

3. øvelse: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad bøjende fingre, drej højre hånd nedad bøjende fingre. Lås fingrene tæt sammen. Træk nu hænderne i modsat retning, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i fingre, arme, bryst). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

4. øvelse: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad, drej højre hånd til knytnæve. Placer knytnæve i hånden, tryk samtidig på den åbne hånd opad, hold 7 sekunder. Omvendt sekvens - ce, hold 7 sekunder (Du føler spænding i hænder, arme, nakke, bryst). Slap af, tag et åndedrag og sluk vand, læg dig ned, sov godt. Ingen gentagelser.

Mennesker med anspændt ryg tilføjer denne øvelse til hver øvelse: Placer hænderne på knæene. Hæld hovedet bagud, bøj tilbage, og vipp fremad uden at miste kontakten med knæene (Du føler spændinger i arme, ryg, mave). Slap af, træk vejret, 7 gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

Bemærk! Folk der sidder meget om dagen. Skal lave en af natøvelserne i rotation hver anden time. Afslut med et glas (0,2 l) af let kølet filtreret vand.

Gør ikke øvelser: gør dig uegnet, doven, usund, spæk, en byrde for dig selv din familie venner og samfund, et dårligt eksempel for børn, deprimeret, være mere syg, akavet parring, die junger.

En del af den daglige pasform er næring! Hvor sund vi er, hvor længe vi lever. Har meget at gøre med vores spisevane.

Foder 5 gange om dagen:

'Morgenmad, inkluderer vand, urter, krydderier, honning, kaffe, ..

Tidlig dag-snack, inkluderer vand, frugt, urter, te, ..

Frokost, inkluderer vand, salat, æg, kaffe, ..

Sent på dagen-snack, inkluderer vand, nødder, bær, krydderier, kakao, ..

Aftensmad'. inkluderer vand, middagstema, te eller kaffe .. Grøntsager.

7 madvarer, der skal spises dagligt: Svampe (champignon), Korn (rug, byg, linser, majs, havre, hirse, quinoa, ris, sorghum, hvede), Hot Chilies, løg (brun, grøn, rød, forår, purløg, hvidløg, purre), Persille, sød paprika, grøntsager (asparges, bønner, broccoli, blomkål, gulerødder, ærter, spirer ..)

Sjov-dags temaer

C> Festdag F> Sjov dag M> Mindedag S> Skam-dag

Måned	Dag	Dag
Stjerne	Nytårsdag 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Sol	BlossomDay 2.1.7	Ofrets of Crime Day 2.4.7
Kviksølv	Multiplikationsdag 3.1.7	Dag for ofre for krig 3.4.7
Venus	Børnedag 4.1.7	Forureningsdag 4.2.7
jorden	Arbejdernes dag 5.1.7	Mødre dag 5.3.7
Måne	Uddannelsesdag 6.1.7	Defoliant Day 6.2.7
Mars	Bedsteforældres dag 7.1.7	Næringsdag 7.3.7
Jupiter	Universets dag 8.1.7	Holocaust-dagen 8.2.7
Saturn	Habitatdag 9.1.7	CROn-dag 9.3.7
Uranus	Fars dag 10.1.7	Spækdag 10.2.7
Neptun	Overlevelsedag 11.1.7	Kæledyrsgdag 11.3.7
Pluto	Sundhedsdag 12.1.7	Afhængighedsdag 12.2.7
Solar	Buskedag 13.1.7	Tredag 13.3.7
Påske	Påskedag 14.1.7	Quattro-dag 14.0.2

Sjov-dagstemaer imødekommer et samfund, der skal fejres, skal skammes husk. Deltager ved **Festligheder**, Mindesmærke, **Skam**, Dags hele året er en vigtig, væsentlig del af samfundslivet. At omgås andre mennesker er vigtigt for personlig følelsesmæssig stabilitet.

Vi følger **1 GUD!** Arbejd 6 dage og gør dag 7 til en sjov dag. Socialiser, vær glad, syng, dans, spis, drik (**Alkohol**fri), griner men også bede og meditere søge indre harmoni, lykke. Besøg en samling. Support sjov-dag temaer.



1 GUD venter på at høre fra dig!

Sjov dag Bøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers Din mest ydmyge trofaste vogter (**1st. navn**)

Tak 'dig for disse uges udfordringer, jeg prøvede at efterleve Daily-Prayer

I dag fejrer jeg & tilbeder med familie og venner. Jeg beder om vejledning i den kommende uge til ære for **1 GUD** og menneskehedens gode



På temadags bruges en relevant bøn + Fun-Day bøn!

7 Rulleoversigt

Rul 1: Tro

Bekræftelsesbøn

Der er **1 GUD** der er både han og hun!

1 GUD skabte 2 univers og valgte menneskeheden til at være vogter af det fysiske univers!

Menneskeliv er hellig fra undfangelsen, og der er en forpligtelse til at formere sig!

Mennesket er at søge og få viden og derefter anvende det!

Law-Giver Manifest erstatter alle tidligere beskeder **1GUD** sendt!

Tal er vigtige, og nummer 7 er guddommeligt!

Der er et efterliv, og der er engle!

Rul 2: Forpligtelser

Forpligtelsesbøn

Tilbede **1 GUD**, kassér alle andre afguder

Beskyt menneskekroppen mod undfangelsen

Lev livet, søg, få og anvend viden

Par til at formere sig og stifte egen familie

Ære, respekter dine forældre og bedsteforældre

Vag miljøet og alle dets livsformer

Brug '**Law Giver Manifest**', spredt sit budskab

Beskyt dyr mod grusomhed og udryddelse

Stå op for de uretfærdigt angrebne, dårligt stillede, svage og trængende

Foder de sultne, husly hjemløse og trøst syge

Protester mod uretfærdighed, amoralitet og miljøhærværk

Udfør belønnet arbejde, ikke loafing

Undgå og ryd op i forurening

Vær god straffes ondt

Kremat, tæt kirkegårde

Vær retfærdig og vær fortjent respekt

Stem ved alle valg!

Rul 3: Privilegier

Anmod bøn

Åndbar, ren luft

Har voldeligt gratis samfund

Drikkeligt, filtreret vand	Har et kæledyr
Spiselig, sund mad	Gratis uddannelse
Beskyttende, overkommelig tøj	Gratis behandling ved sygdom
Hygiejnisk, overkommelig husly	Modtag respekt
Tilbe og tro på 1 GUD	Modtag retfærdighed
Fri tale med moralske begrænsninger	Belønnet arbejde
Mate, start familie	Har frit valgt regering
Afslut med værdighed	

Rul 4: **Mangler** Manglende bøn

Afhængighed	Kannibalisme	Misundelse	Mened
Plyndre	Selvisk	Vandalisme	

Rul 5: **Dyder** Dyder Bøn

Tilbedelse kun **1 GUD** og altid straffe ondt
 1st. Lær, så undervis og videns kontinuitet
 Beskyt miljøet og harmoniser med habitat
 Kærlig, pålidelig og trofast Ren og ryddelig mod, Udholdenhed
 medfølelse, bare, deling

Rul 6: **Khronicle** Heritage bøn

Skabelse	Nær fortiden -700 til -70 år
Ancient Times til -2.100 år Fjern	aktuelle tider -70 til 0 år
fortid -2.100 til -1.400 år Medium	New Age fra og med 0 år:
fortid -1.400 til -700 år	Profeti

Rul 7: **Efterlivet** Sjælebøn

Sorgsbøn	Genoplev dårlig bøn	Genoplev god bøn
Kremation	Dommedags renhedsskalaer	Engel



Ansvarlighed

1 GUD holder ansvar! Enkeltpersoner, samfund, organisationer, virksomheder og regeringer skal ikke gøre noget mindre. Depotformandens væрге understøtter ansvarlighed. Ansvarlighed er grundlaget for 'retfærdighed'!

Ansvarlighed gælder for handlinger og adfærd. Når noget går galt, overholdes fællesskabsregler og -bestemmelser, samfundsmoral og høflighedsforventninger ikke bliver opfyldt, anvendes ansvarlighed.

Law-Giver-retfærdighed er baseret på ansvarlighed. Der er foretaget en beskyldning. Forsvar, retsforfølgning og retsvæsen samarbejder om at finde 'Sandhed'. Beskyldningen viser sig at være sand. En obligatorisk + ophobning på aldersbaseret sætning anvendes. Resultat: Rehabilitering og kompensation. (se 7 provinser, retfærdighed)



Ansvarlighed versus ansvar! Et par indgår ægteskabskontrakt. Begge er ansvarlige for at få ægteskabet til at fungere! Et mislykket ægteskab har begge parter ansvar for deres handling eller passivitet, der medførte fiaskoen.

En opgave kan involvere et team, der er ansvarligt for at implementere det. Dog en person (**Team leder**) vil blive holdt ansvarlig. Et udvalg eller bande er inklusive ansvarlige og ansvarlige.

Ansvarlighed mod tilgivelse! Efter at ansvarlighed er etableret annullerer tilgivelse konsekvenserne af ansvarlighed. Retligt set benådes en kriminel. Nogle onde anti-**GUD** kulture. En gang om ugen tilgives alle de onde onde mennesker. Resten af ugen er de dårlige onde. I næste uge er de tilgivet (cyklus af gentag onde)....

Depotforælder er imod tilgivelse. Tilgivelse er korrupt, ondskab!

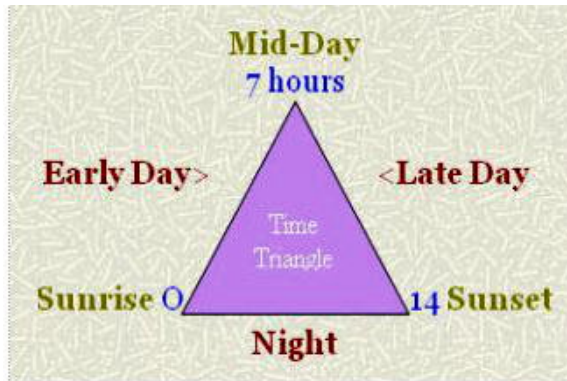


1 GUD på dommedagen holder enhver sjæl ansvarlig! **1 GUD** tilgiver ikke. Forkerte har konsekvenser! (se Scroll 7 efterlivet)



Tid - Trekant

Depotformandens væрге New-Age tidsstyring!



Dagsstart: 0 timer **Solopgang**

Tidlig dag er fra 0 - 7 timer 7 timer er **Midt på dagen**

Sent på dagen er fra 7 - 14 timer 14 timer er **Solnedgang**

Nat er fra 14 - 21 timer

Obligatorisk natforbud: fra 14-21 timer. [Håndhæves af Shire.](#)

Depotforælder KLOCK (CG Klock) for kortvarig (time) tidsstyring, erstatter alle andre ure (**Sammenlign 24h v 21h**):
en dag har 21 timer> 1 time har 21 minutter> 1 minut har 21 sekunder
> 1 sekund har 21 blink> 1 blink har 21 blink> 1 blink har 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

Ur og ur bruger et 3-linjers display:

14h-12m-16s **Linje 1:** den 14th time, 12 minutter, 16 sekunder.
207 Dy - 4 dw **Linje 2:** 207th dag på året, 4th ugedag
Y1-M8-W2-D4 **Linje 3:** År 1 - Måned 8 - Uge 2 - Dag 4 eller:
Midt i ugen i uge 2 i Jupiter-måned i år 1

0 timer indstilles hvert år efter den korteste nat ved solopgang. Hver 73. dag (5x om året) 0 timer nulstilles (**sommertid**). **Sommertid** er nødvendig for at komme så tæt på solopgang som muligt. At stå op ved solopgang er naturligt og sundt.

Afstemning

Afstemning af en moralsk, civil pligt. Overlevelse af et samfund er afhængig af maksimal støtte og deltagelse fra dets medlemmer. Folk, der ikke stemmer, støtter faktisk folk, der etablerer tyrannier. De tillader lobbygrupper at korrupte regeringsførelse. Du skal stemme! Manglende overholdelse, **FRK R1**



SÅDAN STEMME du

Depotmandens væрге stemmer ved alle valg, som de er berettigede til.

Hvem er en kandidat, der kan støttes?

En HE eller HUN ikke yngre end 28 eller ældre end 70. Er eller har været forælder.

Er medarbejder eller frivillig eller pensioneret. Er mentalt og fysisk fit.

Har ingen universitetsuddannelse.

Har ikke gennemført nogen rehabilitering i bur.

Har ingen seksuel handicap (samme køn, forvirret køn, misbrug af børn).

Bruger 'Law-Giver Manifest' som deres guide. Er depotmand

Guardian Guardian-supportere og Klan-ældre kan nominere, støtte, godkende og SHUN-kandidater til valg. Depotforældremedlemmer (**Zenturion, Praytorian, Proclaimer**) kan ikke støtte, indstille eller godkende kandidater uden for Kirkens 1 administration.

Mennesker er sociale skabninger. De kan godt lide at høre hjemme. Frit valgte udvalg opfylder dette behov. Ledelse af 1 er tyranni. Ledelse efter udvalg er retfærdig. CG understøtter lige repræsentation af HE og SHE.



Kandidaten (**HAN HUN**) vælges med flest stemmer. Samme antal stemmer, jo højere senior HE eller SHE vælges. En valgt person, der ikke afslutter deres periode. Erstattes med den person, der kom 2nd.

Beskyttelse

For at overleve har menneskekroppen brug for beskyttelse af Cimate!

Klimatrusler: Sol (stråling), Temperatur (varmt koldt), Våd (chill, hypotermi), Vind (brænd, chill, støv). Klimabeskyttelse består af hovedbeskyttelse, beskyttelsesbeklædning, beskyttende husly. Trussel mod nøgne hud (nøgenhed) udsat for elementer.

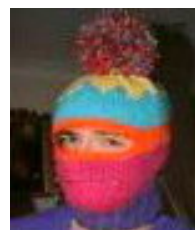
E-p1 (Øjenbeskyttelse) er opdelt i 2 sektioner: Praktisk: enkelt linse (visir). Mode: 2 linser (briller).

Øjenbeskyttelse bæres altid udenfor!

V-hjelm hovedbeskyttelse mod slag. Hår og hoved har brug for klimabeskyttelse mod kulde, våd, ekstrem stråling og forurening. Et hoved har også brug for beskyttelse mod slag: en V-hjelm med indbygget GPS-tracker, telefon, videoptager ..

Det **V-Hjelm** har indvendigt læderpolstring. Indbygget i polstringen er ørestykker. **EN Balaclava (Beanie)** eller **K-tørklæde** kan bæres under en hjelm. For at holde hjelmens indre foring ren mod sved, skæl og fedt. Udenfor tilbehør: lyst, infrarødt lys; et videokamera.

Balaclava (Beanie) dække hele hovedet og kun udsætte øjnene. Strikkes af uld eller en blanding af bomuld og uld (ingen syntetiske fibre). Kan have en hvilken som helst farve eller et mønster, der kan have en dekorativ pom-pom på toppen. Når der ikke er brug for ansigts- og nakkebeskyttelse, kan Balaclava rulles op og blive en 'Hue'.



K-tørklæde kan dække hele hovedet og kun udsætte øjnene (maksimal beskyttelse). Det fungerer som et hovedbeklædning og et slør. Strikkes af uld eller en blanding af bomuld og uld (ingen syntetiske fibre). Kan være i enhver farve eller mønster.

Balaclava eller **K-tørklæde** begge beskytter ved at dække næse og mund. Indånding af forurening, dødbringende smitsomme sygdomme og stikkende insekter undgås. Reducerer effekten af tør og kold luft. Allergier og astma er reduceret. Indeholder spredning af smitsom sygdom.

Hovedbeskyttelse bæres altid udenfor!

Beskyttende tøj for at beskytte kroppen mod klima, sygdomme og forurening. De vigtigste kropsdele beskyttet af beskyttelsesbeklædning er hoved, hud og fødder. Beskyttelsesbeklædning bæres altid udenfor.

Hud har brug for masser af beskyttelse fra Bites (dyr, mennesker), Stings (Insekter, nåle), Infektioner (Bakterier, svampe, bakterier, virus), Stråling (Varme, Sol, Nuklear), Eksponering (Syre, Ild, Frost, skarpe kanter, våd).



Tøj er lavet af naturlige fibre: dyrehud, silke, plantefiber, bomuld eller uld. Kunstige fibre bruges ikke til tøj og noget, der berører menneskehuden. Produktion af kunstige fibre til tøjender, eksisterende lager genbruges til andre formål.

Fødder beskyttelse (sokker, støvler) fra klima og banker. Hud, tær og ankler er i fare. Outsde bærer altid fodbeskyttelse.

Sokker er lavet af bomuld, uld eller en blanding af bomuld, uld (ingen syntetiske fibre) enhver farve ethvert mønster. Sokker har rene sølvpartikler (ingen legering) vævet ind, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle og antistatiske egenskaber, hvilket reducerer lugt. Strømper dækker fødder op til 7 cm over anklerne.



Støvler har øvre beskyttende læder (ingen syntetiske stoffer), indvendigt blødt læder (ingen syntetiske stoffer), såler læder eller gummi (kan genbruges). Støvler skal beskytte fødderne op til 7 cm over anklerne. **Bemærk!** Fodbeskyttelse, der ikke beskytter (Sandal, Tøfler, G-streng) fødder og ankler er ubrugelige. Fodbeskyttelse skal altid bæres udenfor. At gå barfodet udenfor er usundt.

Hånd-beskyttelse i form af handsker bæres! Handskerne er lavet af læder, bomuld, uld eller en blanding af bomuld, uld (ingen syntetiske fibre) enhver farve ethvert mønster.



Beskyttelsesdragt bæres altid udenfor.



Beskyttelsesrum (hjem, ophold, arbejde) et menneskeligt behov. Beskyttelse mod kriminalitet (Sikkerhed), elementer (Vejr), brand, insekter og forurening. Affordable Protective-Shelter er en **1 GUD** givet ret! Depotforælder foretrækker klyngebolig (bor i samfundet). Hjemløse, en Shire fiasko!

Beskyttelsesrum for overlevelse, sikkerhed, komfort ..