

Essentials



индекс

Үндсэн:

Өдөр тутмын залбирал, өдөр тутмын тогтмол, CG Kalender, өдөр тутмын Fit, Fun- өдөр сэдэв, 7 Scroll тойм, Хариуцлага, цаг хугацаа гурвалжин, санал өгөх, хамгаалах.

CG үзэл баримтлал

Ямар ч хүчирхийлэл ойлголт, Хууль зүйн ойлголт. Ямар ч ашиг үзэл баримтлал (Крон), Эдийн

засгийн үзэл баримтлал, муу Зочид буудлуудын сүлжээ. Байгаль орчны (Ногоон) ойлголт, оршин

тогтнох гинжин. Цаг төлөвлөлт (NA.tm.)

1 Бурханы алдар болон хүн төрөлхтний сайн сайхны төлөө!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

өдөр тутмын Залбирал

эрхэм хүндэт **1 Бурхан** , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч намайг цэвэр,
энэрэнгүй ашиглах нь даруухан байх нь тусал **7** гарын авлага болгон Номууд:



Би таны бүтээлээ хамгаалах, Evil шийтгэх болно.

шударга бусаар дайрч, эмзэг сул дорой, тусламж хэрэгтэй тэжээлийн өлсөж, байр орон
гэргүй, ая тухтай өвчтэй зарлах хүртэл Stand:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Кастодиан хамгаалагчид та өнөөдөр
баярлалаа

Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодиан, асран хамгаалагч (1-р-р нэр)
алдрын төлөө **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн

Энэ залбирал нь өдөр тутмын нь өдөр тутмын хэсгийг дангаараа эсвэл бүлэгт та хүсэж байгаа ямар
ч газар дээр нь, өсч нарны нүд нь хаалттай тулгарч ашиглаж байна. Цуглуулалт-д уншдаг.



Баярлалаа Залбирал

эрхэм хүндэт **1 Бурхан** , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч таны хамгийн сүүлийн
үеийн мэдээнд гэхэд өдөр тутмын ундаа, хүнсний Амьдрах намайг хангах
баярлалаа



Би хүлээдэг тэжээл өдөр бүр би agonizing Тачаангуй хэлтрүүлэгдсэн & Hunger
Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы-Guardian өвдөж чилсэн байх болтугай
гэж эрмэлзэнэ (1-р-р нэр)

алдрын төлөө **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн

бүр тэжээлийн өмнө энэ залбирлыг ашиглана уу!



Бүр долоо хоногийн өдөр оройн хоол сэдэв байх хэрэгтэй:

Day1: Хүнсний ногоо, Day2: шувууны аж ахуй, Day3: хөхтөн;

Дунд долоо хоног: Мөлхөгчид; Day5: далайн;

Долоо хоног эцсийн: Nuts , Seeds; Хөгжилтэй өдөр: Шавьж.



Өдөр тутмын заншил

А ' Өдөр тутмын "уулзах нь чухал юм" үүрэг 2 (Хүний биеийг хамгаалах) "Болон удахгүй болох сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад бэлэн байх. , Бос хөнгөнөөр хөргөсөн шүүсэн ус уухыг байх, бие засах газар явах, хийх "өдөр тутмын Fit (Дасгал) "

мөргөлийн "өдөр тутмын залбирал" угаах нүүр, гар, өглөөний цай, хувцаслаж авч байна. Таны "төлөвлөгч" шалгана уу. Одоо таны сорилт бэрхшээлүүдэд бэлэн. "Болох нь сайн өдөр байх 1 Бурхан Бурхан өршөөг' .

А ' Өдөр тутмын Би ч бусад бүх хүн, амьтан та нарын дээр хамааран "цэвэр ариун байдал, зөвхөн биш, хооллож багтана". бүр ариун цэврийн айлчлалын дараа, бүр тэжээл өмнө гараа угаана. бүр тэжээлийн өмнө нүүрээ угаана. шүдээ сойз болон орондоо орохоос өмнө бүх биеэ угаана. өдөрт 5 удаа Feed:

"Өглөөний цай, Эрт өдөр зууш, Өдрийн хоол, Хожуу өдөр зууш, оройн хоол". тэжээл тус бүр нь хөнгөнөөр хөргөсөн шүүсэн ус уухыг байна!

Тайлбар! бүр Танд тэжээх өмнө мөргөх: **Та залбирал баярлалаа** _

Ажлын өдрүүдэд бүр хүнсний сэдэв байх хэрэгтэй: жишээ нь: өдөр 1: Хүнсний ногоо ;

Day2 : шувууны аж ахуй ; Day3 : хөхтөн ; дунд - долоо хоногт : Мөлхөгчид ; Day5 : далайн хоол ;

долоо хоног - Төгсгөл : Nuts & Seeds ; Хөгжилтэй өдөр : шавьж .

хооллох үед зайлсхийх эрүүл бус тэжээл: Архи, хиймэл сахар, фруктоз (Глюкоз элсэн чихэр) , Генетик хоол хүнс өөрчлөгдсөн (GM) , Үйлдвэрлэсэн хүнсний ... Тослог, шорвог, чихэрлэг түргэн хоол. Архи, кофеин, Cola, натри, сахар орлуулагч: агуулсан карбонатлаг ундаа!



А ' Өдөр тутмын "сайн сайхан, муу шийтгэх орно. сайн байна гэдэг нь хийж байгаа "явдал Сайхан сэтгэлийн "Санамсаргүй актаас бүрдэнэ. Би ямар бай, та нарын эргэн тойронд иргэд, олон нийт, бусад амьтад, амьдрах орчин нь ... 1 Бурхан

Сайхан сэтгэлийн Санамсаргүй үйлдэл дуртай. Evil everytime ашиглах шийтгэх " Хууль тогтоогчид Өгөгч Манифест " гарын авлага юм.

"Чөтгөр" -ийн жил 1000-ийн төгсгөл ирж байна! **Сайн бай! Cage Evil!**

E ndeavor "эрэлхийл, олж авах мэдлэг, хэрэглэх" нь " **Суралц & заа** " _

"Амь туршлага" дээр өнгөрч. ашигтай нь чухал байна, суралцах Амьдралын ехре- gences дээр өнгөрөх заах нь 1 Бурхан тааламжтай амьдрал. Эдгээр үйл ажиллагаа нь төрөл зүйл нь орон нутгийн амьдрах орчин, эсэн мэнд амьдрах нь "нийцүүлэх" -д тусалдаг. Хайж олж, мэдлэг хэрэглэх хариулах нь тусалдаг 1 Бурхан " Шүүлтийн өдөр с асуулт.

Үлдсэн эсэн мэнд амьдрах, сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна. Гол үлдсэн хэсэг нь юм " Унтах ".
Унтах нь өдөр тутмын дуусна. тэжээл, цэвэрлэсэн хойш 1 цаг өнгөрч байх ёстой. мөргөл " Унтах
Залбирал ". нам гум сэргээхэд унтах авахын тулд унтлагын өрөө аль болох харанхуй байх ёстой.
дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй байх хэрэгтэй. Шөнийн-Curfew Хэрэв энэ нь боломжгүй
болгодог. " нь мужийн "
"Night-Curfew" хэрэгжүүлнэ.

Н СҮМ

14-21 цагаас 7 цагийн шөнийн Curfew (22- 6 цаг, 24 цагийн Pagan- цаг) зайлшгүй шаардлагатай
юм. бохирдол, зэрлэг ан амьтан хамгаалах сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээнээс нууцтай
нь бууруулах, бууруулах. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газрын зардлыг бууруулах, үржүүлэх
дэмжих.

гадуур явж байхад тохиромжтой хамгаалалтын хувцас "нь үргэлж өмсөж (Ямар ч
хиймэл утас) . Хамгаалах (Нүд, үс, арьс, фут) цаг уур, өвчин, бохирдлоос humanbody. Гаднын
нүцгэлэл trashy байна!

-нд өдөр тутмын Fit ашиглах commonsense хийж байхад хамгийн их давтдаг хэр
хурдан хүрэх. 1 өдөр дасгал хийх, дараагийн үгүй биш ашигтай биш юм. Энэ нь таны
биеийн юм, энэ нь багтах байх!



ажил, судалгаанд өөрийн төлөвлөгч ашиглаж байх үед 'TIME' хяналт Та
бүү зөвшөөр! Цаг хүмүүс яарах ашиглаж байж байна. Хүний бие яаран
зориулагдсан байна.

Санаа мартсан эсвэл алга болох бүү олго. санаа нь өдөр бүр олон унтраах гэж бодож байна, хурдан мартсан
эсвэл алдсан байна. Учир нь тэд хадгалагдаж байгаа газраа байхгүй бүртгэж, эсвэл доош бичсэн. хамгийн
сайн алдсан байна!

Энэ нь хадгалан, шинэ санаа өсгөн хүмүүжүүлж ирэх үед санах ой найдваргүй юм. тэмдэглэлийн дэвтэр хийх
(Төлөвлөгч) эсвэл та нартай хамт бичигч болон санаа хөгжиж байхад, түүнийг хадгалж! Долоо хоногийн файл
нь таны санаа!

Таны санааг нэгтгэн дүгнэ. Хэрэв та өөрийн санааг хянаж байдлаар (4 долоо хоног бүр сайн) . Зарим нь ямар
ч үнэ цэнэтэй байх болно. Тэд дээр өлгөөтэй үнэ цэнэтэй биш юм. тэднийг хаяна. Зарим нь үзэл санаа нь
одоо, эсвэл зарим нь хожим ашигтай харагдаж байна. Эдгээр байлгах, тэднийг гаргаж: "Идэвхтэй", эсвэл
"Дараа нь". Одоо "Идэвхтэй" файлыг авна.

санааг сонгоно уу! Одоо энэ санаа нь өсч байна. Үүний тухай бодож үз. холбогдох санааг санааг
уя. Судалгаа, нэгэн адил эсвэл энэ санаа нийцтэй юу ч олж үзээрэй. бүх өнцөг боломжийг судлах. Та
юу гэж бодож байхад таны санаа хэрэглэх бэлэн болсон байна. тийм үү. санал, нарийн тааруулж
санаа аваарай.

Кастодиан Guardian Kalender

1. Оддын сарын

W 1	1	2	3	4	5	6	7	FW 1	1	2	3	4	5	6	7-C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 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	FW 4	1	2	3	4	5	6	7-M

2. Sun сар

3. Мөнгөн ус сарын

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	FW 2	1	2	3	4	5	6	7-S
W 3	1	2	3	4	5	6	7	FW 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. Сугар сар

5. Дэлхий сарын

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	FW 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	FW 4	1	2	3	4	5	6	7 F

6. Moon сар

7. Марс сар

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	FW 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	FW 4	1	2	3	4	5	6	7 F

8. Бархасбадь сар

9. Санчир сар

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	FW 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	FW 4	1	2	3	4	5	6	7 F

10. Тэнгэрийн ван сар

11. Далай сар

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	FW 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	FW 4	1	2	3	4	5	6	7 F

12. Дэлхий ван сар

13. Нарны сар

W 1	1	2	3	4	5	6	7	C	1 Дээгүүр Өнгөрөх
W 2	1	2	3	4	5	6	7	F	Quattro жилийн
W 3	1	2	3	4	5	6	7	C	1 2 Quattro - Дээгүүр Өнгөрөх
W 4	1	2	3	4	5	6	7	F	

14. Дээгүүр Өнгөрөх сар

Өдөр тутмын Fit (дасгал)

Өдөр тутмын дасгал сайн эрүүл мэнд байх ёстой, өдөр тутмын нэг хэсэг юм. Тэд өглөө бүр хийж байна. Өдөр тутмын дасгал нэмэгдүүлэх: бүх дугуй сайн сайхан байдал, цусны эргэлт, тархины үйл ажиллагаа, хоол боловсруулалт, mating- дур хүсэл, булчин явганаар, өөрийгөө хүндэтгэх, дархлааны системийн сэрэл. **7 дасгал нь: Цээжний, салхин тээрэм, хаалганы хүрээ, хэлхээтэй, өвдөг сөгдөн, Дэгээ, Swivel . Бүх 7 дасгал Охин нь давтан байгаа, тэр нь байна.**

1 давтсан эхлэх хамгийн давтан хэр хурдан хүрэх 21. ашиглах commonsense дээд тал нь нэмэгдүүлэх. өдөр тутмын давтаж нь давамгайлж байгаа нь ашигтай юм. **21 давтан дасгал 1 өдөр, дараагийн эдэлж чадахгүй, ашигтай биш юм. дасгал гүнзгий дараа нь дээд тал нь амьсгал нь эгц, амьсгал зогсох төгссөний дараа энэ 3 удаа хийдэг. Таны өдөр тутмын нь үргэлжлүүлнэ. **Тайлбар! Бус, дасгал, биеийн нийт үл хайхран, бага өөртөө итгэх, залхуугийн шинж юм ...****

цээжний Дасгал 1: шалан дээр өндөр, зэвсэг авъяас хэвтээ зогс (Т- хэлбэр) эрхий цээж хүрсэн. аль болох буцаан гараа хөдөлгөж

(Гэнэтийн байхгүй бол) . Дараа нь анхны авъяас албан тушаалд зэвсэг шилжих.

давтан (21 хамгийн их) !

салхин тээрэм Дасгал 2: өндөр, зэвсэг шалан дээр хажуу hori- zontal сунган зогсож (Т-хэлбэр)

. шулуун өмнө нь нэг цэг дээр таны алсын харааг анхаарлаа төвлөрүүл. цагийн зүүний дагуу эргүүлж эхлэх (Баруун тийш) . Та үүнийг алдах эргэж, биеийн хүчний хүртэл хараа цэг дээр анхаарлаа хандуулж байна. аль болох хурдан refocusing эргэж байлга. аль 1-р ирдэг, толгой эргэх, эсвэл 21-ээлжээр цэгт эргэж байлга. Амьсгал гүнзгий өөрөө тэнцвэрээ хэдэн алхам алхаж. **Тайлбар! Эхлэн, эсвэл авсан өвчин 1-р ээлж 21 өсөн нэмэгдэж эхэлдэг сэргээх Макс хувирна.**

Анхааруулга, толгой эргэмээр мэдэрч эхлэх үед үргэлж зогсооно.

Хаалганы хүрээ Дасгал 3: зөв өнцгөөр нугалах өөд хөл гуя өргөн тусдаа тохой нь нээлттэй хаалга хүрээнд барих зогсож (90 ° , Trident хэлбэр) . хаалганы хүрээ талын эсрэг хэвлэл, тохой та хоёр далны хооронд хурцадмал байдал мэдрэх хүртэл барих (10 тоо) , Хурцадмал байдал гаргадаг. **жигд МАХ** уушиг дүүргэх хамар дамжуулан амьсгалах хурцадмал байдал гаргасны дараа барих (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар максимум амаар амьсгал.

хэлхээтэй Дасгал 4: 1 Dumbbell HE ашиглаж байна (4kg) , Түүний (2kg) . **2 хэлхээтэй бүү хэрэглэ.** хөл гуя өргөн зайтай урагш өнгө таны тал алган тулд тохой нь барих зогсож байна. зүүн гараараа Цагираг авах

Таны тохой нугалахад шуу зөв өнцгөөр хүртэл (90 °)

Аажмаар мор саатуулсан талаар Цагираг өргөж, гарынхаа булчин шахаж (3 тоолох) , Байр сууриа эхлээд дараа нь аажим бага хэлхээтэй, давтан (1-7) . баруун гар нь өөрчлөх, давтан (1-7) .



өвдөг сөгдөн Дасгал 5: нь prayermat байгууллага нь харамсах зүйлгүйгээр дээр өвдөг сөгдөн, гар баттай өгзөг эсрэг тавьжээ. эрүү цээж хүрсэн хүртэл урагш толгойг нээ. Одоо удаан хол явах юм шиг буцаж дарга орой, тэр үед аль өгзөг дээр тогтмол гараа байлгах аль болох буцаан түшиглэ.

давтан (21 хамгийн их) !

дэгээ Дасгал 6: нь prayermat нд (Хүйтэн хамгаалах) , Биеийн эсрэг доош сунгаж гар Алга таны нуруун дээр хавтгай худлаа. Одоо аажмаар урагш толгойг хандуулах биеийн эсрэг доош өргөтгөсөн зэвсэг алга. Одоо удаанаар толгойгоо урагш эрүү хөлөө өргөж тэр үед цээж хүрсэн хүртэл өвдөг шулуун, босоо хандуулах, (90 °) барих (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар буцаах (Толгой, хөл) эхлэл юм. давтан (21 хамгийн их) !

нугасан E xercise 7: нь prayermat нд (Хүйтэн хамгаалах) Таны нуруун доош сунгаж гар алган дээр хавтгай худлаа. Одоо авъяас өвдөг өсгий өгзөг унтаж мэдрэгчтэй. Тэд шалны барих хүртэл баруун шалны нугасан өвдөг дээр Алга компанийг байлгах. Дараа нь шалны хүрэхээс зүүн өвдөг нугасан. Давтан баруун болон зүүн нугасан зүүн нугасан тус бүр тоолох. 21 байна уу! өдөр тутмын ээлтэй дуусгасны дараа. нэг аяга байх (0.2l) хөнгөнөөр шүүсэн ус хөргөсөн.

Шөнийн цагаар дасгал

Энэ хооронд завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. та авах ёстой (Бие засах газар руу явах ...) Орон ирмэг дээр суугаад эргэн дээр, зарим нь ус ууж, дараах дасгал 1 хийх (Өргөн гадна ор-ын зах өвдөг мөрөн дээр сууж байхдаа бүх дасгал хийж байна) . та авах бүртээ өөр өөр дасгал хийдэг.

1-р дасгал: алгаа байрлуул * Таны өвдөг гадна эсрэг таны гарт байна. Хэвлэлийн гар дотоод, өвдөг гадагшаа, 7 секунд барих (Та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, хөл, мор) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг. * Өөрчлөлт ашиглах нударга.

2-р дасгал: нударга хийх * Та өөрийн өвдөг дотор эсрэг байрлуулна. Хэвлэлийн нударга гадаад, өвдөг дотогшоо, 7 секунд барих (Та мэдрэх

гар дээрээ хурцадмал байдал, хөл, ходоодны) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг. * Өөрчлөлт ашиглах хавтгай алга.

3-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд дээш хуруугаа нугалахад зүүн гараа эргэж хуруугаа нугалахад доошоо баруун гараа хаадаг юм.
нягт хоорондоо холбоотой хуруу. Одоо эсрэг чиглэлд гараа татах 7 секунд барих (Та хуруунуудаас нь хурцадмал мэдэрч, гар, цээж) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг.

4-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд, зүүн гар эсрэгээр тасагтай эргэж нударгаараа руу баруун гараа хаадаг юм. доош дээш нь нэг удаа хэвлэлийн нээлттэй гараас гар хэвлэлийн руу нударга байрлуулж, 7 секунд барина. Урвуу sequen
-CE, 7 секунд барих (Та гарт хурцадмал мэдэрч, гар, хүзүү, цээж) .
Амрах, доош ус худал нь амьсгал & SIP авч, сайн унтдаг. Ямар ч давтагдаж байна.

Буцааж цаг нь хүмүүс дасгал бүрт энэ дасгал нэмнэ: өвдөг дээр гараа тавина. Tilt дарга эргэж нугалах Тэр үед өвдөг холбоо алдалгүйгээр урагш рок (Та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, нуруу, ходоод) .
, Амрах, амьсгаа, 7 давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг.

Тайлбар! Хүмүүс өдөр үед маш их сууж байна. 2 цаг тутамд сэлгэн night- цаг дасгал 1-р хийх юм. шил дуусгах (0.2l) хөнгөнөөр шүүсэн ус хөргөсөн.

дасгал хийхгүй бол: Та эвдэх, залхуу, эрүүл бус, blubbery, таны гэр бүл, найз нөхөд, олон нийтийн өөртөө дарамт, хүүхэд, сэтгэлээр унасан нь муу үлгэр жишээ байж илүү өвчтэй, эвгүй маллах болгож, junger нас барж байна.

өдөр тутмын нийцсэн нэг хэсэг нь тэжээл болох! Бид хэрхэн эрүүл, хэр удаан бид амьдарч байна. Бидний идэх зуршил юу хийх нь маш их байдаг.

өдөрт 5 удаа Feed:

"Өглөөний цай, Ус, өвс, халуун ногоо, зөгийн бал, кофе, зэрэг ..

Эрт өдөр-зууш, Ус, жимс, ургамал, цай, орно ..

үдийн хоол, , Ус, салат, өндөг, кофе зэрэг ..

Хожуу өдөр-зууш, Ус, самар, жимс, халуун ногоо, какао, орно ..

Оройн хоол ". Ус, оройн хоол сэдэв, цай эсвэл кофе ногоо орно ...

өдөр бүр идэх ёстой 7 Foods: мөөг (Мөөг) , үр тариа (Хөх тариа, арвай, lentil, эрдэнэ шиш, овъёос, шар будаа, Quinoa, цагаан будаа, улаан буурцаг, улаан буудайн) Халуун Chilies, Сонгино (Бор, ногоон, улаан, хавар, chives, сармис, таана) , Яншуй, амтат-Capsicum, хүнсний ногоо (Спаржа, вандуй, цэцэгт байцаа, цэцэгт байцаа, лууван, вандуй, нахиалдаг ..)

Fun өдрийн сэдэв

C> Баяр өдөр F> Хөгжилтэй өдөр M> Дурсгалт өдөр S> Ичгүүр өдөр

Сараар	өдөр	өдөр
Оддын	Шинэ жилийн өдөр 1.1.1	Нь мужийн өдөр 1.3.7
Sun	BlossomDay 2.1.7	Гэмт хэрэг өдөр 2.4.7 хохирогчид "
Мөнгөн ус	Үржүүлэх өдөр 3.1.7 Дайны өдөр 3.4.7 хохирогчид "	
Сугар	Хүүхдүүд өдөр 4.1.7	Бохирдлын өдөр 4.2.7
Дэлхий	Ажилчид өдөр 5.1.7	Эхчүүд өдөр 5.3.7
Мoon	Боловсрол өдөр 6.1.7	Defoliant өдөр 6.2.7
Марс	Өвөө эмээ өдөр 7.1.7 тэжээл өдөр 7.3.7	
Бархасбадь	Universe өдөр 8.1.7	Holocaust өдөр 8.2.7
Санчир гариг	Амьдрах орчны өдөр 9.1.7	Крон өдөр 9.3.7
Тэнгэрийн ван	Эцэг өдөр 10.1.7	Уйлаан өдөр 10.2.7.Эруул
Далай Survival өдөр 11.1.7.хуульд		Амьтны өдөр 11.3.7
Дэлхий ван	Сайн эрүүл мэндийн өдөр 12.1.7- Донтолт өдөр 12.2.7	
Нарны	Бут өдөр 13.1.7	Мод өдөр 13.3.7
Дээгүүр Өнгөрөх	Дээгүүр Өнгөрөх баярын өдөр 14.1.7	Quattro өдөр 14.0.2

Fun өдрийн сэдэв нь олон нийтийн эрэлт хэрэгцээг хангасан санаж ичгүүр байх тэмдэглэх хэрэгтэй. -д оролцох баяр , дурсгалын , ичгүүр Өдөр бүх жил орон нутгийн амьжиргааны чухал, чухал хэсэг юм. бусад хүмүүстэй нийгэмших, хувийн сэтгэл санааны тогтвортой байдал чухал ач холбогдолтой юм.

Бид дагах **1 Бурхан !** 6 хоногийн ажил, өдөр 7 Fun өдрийн болгож байна.
, Нийгэмших хөгжилтэй байж, дуулж, бүжиг, идэж, уух (Төрийн бус согтууруулах) ,
Инээж ч аз жаргалыг залбирч, дотоод эв нэгдлийг хайж бясалгах. цугларалт авна уу.
Fun өдрийн сэдвийг дэмжинэ.



1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

Хөгжилтэй өдөр Залбирал

эрхэм хүндэт **1 Бурхан** , хамгийн үзэсгэлэнтэй Орчлонгийн Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы-асран хамгаалагч Бүтээгч (1-р-р нэр)

Баярлалаа 'Та энэ долоо хоногийн бэрхшээл би өдөр

тутмын-залбирал амьдрахыг оролдсон

Өнөөдөр би тэмдэглэх ба гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ мөргөлийн Би

алдрын төлөө ирэх долоо хоногт удирдамж хүсч **1 Бурхан** болон хүн

төрөлхтний сайн



сэдвийн талаар өдөр нь холбогдох залбирал Fun өдрийн залбирал + ашиглаж байгаа юм!

7 Номууд тойм

Scroll 1: итгэл

дахин баталсан Залбирал

байдаг **1 Бурхан** хэн HE тэр аль аль нь байна!

1 Бурхан 2-р бүтээсэн Universe болон физик ертөнцийн Кастодиан байх нь хүн төрөлхтнийг сонгосон!

Хүний амьдрал үзэл баримтлал нь ариун нандин бөгөөд үржүүлэх үүрэг байдаг!

Хүн төрөлхтөнд хайх, дараа нь хэрэглэх мэдлэг олж авах юм!

Хууль Өгөгч Манифест өмнөх зурвас орлоно **1GOD** илгээсэн!

Тооллого нь чухал бөгөөд тоо 7 тэнгэрлэг!

нэг авсанд байна, мөн тэнгэр элчүүд байдаг!

Scroll 2: үүрэг үүрэг Залбирал

мөргөл **1 Бурхан**, бусад бүх шүтээнүүдийг хаяна

үзэл баримтлал нь хамгаалах, хүний биеийг

Амьдрал урт, хайх, олз, мэдлэг хэрэглэнэ

үржүүлэх болон өөрийн гэр бүлийн эхлэх болзохдоо

Нонор, таны эцэг эх, өвөө эмээ хүндэтгэх

Байгаль орчин, түүний бүх амьдрал хэлбэрийг хамгаалах

Ашиглах ' Хууль Өгөгч Манифест ' түүний зурвас хэрцгий, устгах

нь амьтан хамгаалах тархсан

шударга бусаар дайрч, эмзэг, сул дорой, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хүртэл зогс

өлсөж, байр орон гэргүй, тав тухыг өвчтэй Feed

шударга бус, amorality, байгаль орчны вандалисм эсэргүүцэл

шагнагдах ажил хийх ямар ч Loafing

Зайлсхий, бохирдол цэвэрлэх

Сайн Evil шийтгэх болно

Нас барсан хүнийг шатаах, ойр graveyards

зүгээр л байж, амсах ёстой хүндэтгэл өгөх бүх сонгуульд санал!

Scroll 3: эрх авагч Залбирал

Breathable, цэвэр агаар

хүчирхийлэл чөлөөт олон нийтийн байх

Ундны, шүүсэн ус

нэг амьтан байх

Иднэ, эрүүл хоол хүнс

Чөлөөт боловсрол

Хамгаалалтын, хямд хувцас

Чөлөөт эмчилгээ өвчтэй үед

Эрүүл ахуйн шаардлага хангасан, боломжийн байр

хүндлэлийг хүлээн авах

Мөргөл, итгэ 1 Бурхан ёс суртахууны захирдаг нь шударга ёс Чөлөөт

Speech хүлээн авах Шагнагдах ажил болзохдоо, гэр бүл эхлэх

чөлөөтэй сонгогдсон байсан Засгийн газар

нэр төрийг нь дуусгах

Scroll 4: алдаа дутагдалын

алдаа дутагдалын Залбирал

донтолт

махчин болох Envy

худал мэдүүлэг

дээрэм тонуул

хувиа хичээсэн

бүдүүлэг зан авир

Scroll 5: ариун журам ариун журам Залбирал

зөвхөн мөргөх 1 Бурхан үргэлж муу шийтгэх

1-р Суралц, дараа нь зааж, мэдлэг тасралтгүй

Байгаль орчныг хамгаалах, орчны нь уялдуулах

Хайрлах, Найдвартай бөгөөд итгэлтэй Цэвэр, эмх цэгцтэй шаргуу

Зориг, Энэрэнгүй, Зүгээр л, хуваалцах

Scroll 6: Khronicle өв Залбирал

бий болгох

ойролцоо Өнгөрсөн - 700 - 70 жил

Эртний Times - 2100 жил

Одоогийн таймс - 70 0 жил

Зайны Өнгөрсөн - 2,100 нь - 0 жил урагшаа шүү аас 1400 жил Шинэ Нас:

Дунд Өнгөрсөн - 1400 тулд - 700 жил

эш үзүүлж

Scroll 7: авсанд

Soul Залбирал

Уй гашуу Залбирал

Муу залбирал багадаа

Сайн залбирал багадаа

чандарлах

Шүүх өдөр цэвэр ариун байдал масштабын

Angel



Хариуцлага

1 Бурхан хариуцлага эзэмшдэг! Хувь хүмүүс, олон нийт, байгууллага, аж ахуйн нэгж, Засгийн газар ямар ч багагүй хийх явдал юм. Кастодиан Guardian хариуцлагыг дэмждэг. Хариуцлага "Хууль" -ийн, суурь юм!

Хариуцлага үйлдэл, зан хэрэглэнэ. ямар нэг юм буруутвал үед олон нийтийн дүрэм, журам, олон нийтийн ёс суртахуун, эелдэг хүлээлт хангаж чадахгүй байгаа, хариуцлагатай хэрэглэнэ зөрчсөн байна.

Хууль Өгөгч шударга ёсны хариуцлага дээр тулгуурладаг. Нь хуримтлагдаад sation хийсэн байна. Батлан хамгаалах, прокурорын болон judi- ciary collude олж, "Үнэнийг" юм. accusa- чимэглэлийг нь үнэн болох нь тогтоогдсон байна. нас дээр суурилсан ял дээр нь заавал + хуримтлал хэрэглэж байна. Үр дүн: Нөхөн сэргээх, нөхөн олговор олгох. (7 аймгийн шүүгч үзнэ үү)



Хариуцлага хариуцлага эсрэг! А хосууд гэрлэлтийн гэрээ. Аль аль нь гэр бүл ажил хийх үүрэгтэй! Амжилтгүй болсон гэрлэлт аль аль нам нь тэдний үйлдэл, эс үйлдэхүйгээр дутагдлын талаар авчирсан хариуцлага байдаг.

А даалгавар түүнийг хэрэгжүүлэх үүрэг хүлээдэг багийг оролцуулж болно. Гэсэн хэдий ч нэг хүн (багын ахлагч) хариуцлага хүлээх болно. Нь харьцуулан mittee, эсвэл бүлэглэл хариуцлагатай, хариуцлагатай хамааруулсан байдаг.

Хариуцлага уучлал эсрэг! хариуцлага байгуулагдсан дараа уучлал хариуцлагын үр дагаврыг хүчингүй. шүүхийн хувьд нь эрүүгийн өршөөсөн байна. Зарим нь муу эсрэг **БУРХАН** Гаж урсгал. Долоо хоногт нэг удаа бүх муу муу хүн өршөөгдсөн байна. Долоо хоногийн үлдсэн тэдгээр нь муу муу байна. Дараагийн долоо хоногт тэд уучлагдах болно (Давтан муу цикл)

Кастодиан Guardian уучлал эсэргүүцдэг. Уучлал, авлигад Evil байна!

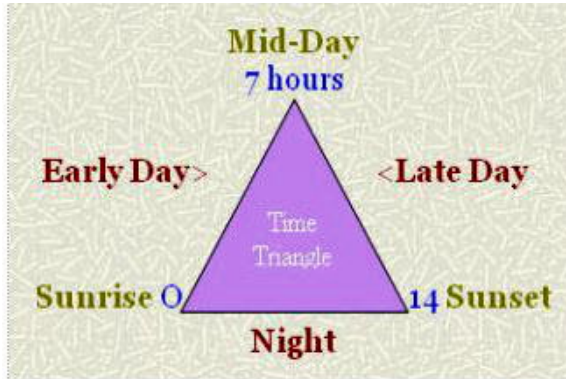


1 Бурхан Шүүлтийн өдөр бүр сүнс хариуцлага эзэмшдэг! **1 Бурхан** уучилж чадахгүй байна. Буруу зүйл үр дагавартай байж!
(Scroll 7 авсанд г үзнэ үү)



Цаг хугацаа - гурвалжин

Кастодиан Guardian Нью-Нас цагийн удирдлагын!



өдөр эхлэл : 0 цаг **Хоёр Нарны Хооронд тэмцээн**

Эрт өдөр 7 цаг байна 7 цаг - 0 явдал

юм **Үд дунд**

Хожуу өдөр 14 цаг 14 цаг байна - 7

явдал юм **Sunset**

шөнийн 21 цаг - 14-аас байна

Заавал Шөнийн-Curfew: 14-21 цаг хүртэл. **хянагддаг нь мужийн** .

Кастодиан Guardian KLOCK (CG Klock) богино хугацаагаар (Цаг)

цаг хугацааны менежмент, бусад бүх цагийг орлоно (24цаг V 21h харьцуулж) :

Өдөрт 1 цаг 21 минутын> 1 минут 21 секунд байдаг байна> 21 цаг байна

> 1-р 1 анивчих 21 анивчина> 1 флэш 21 үзээд байдаг байна> 21 blinks байна

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

Цаг болон цаг 3 шугам дэлгэцийг ашиглана:

14-р эгнээнд-12M 16 S

207 Ma - 4 DW

Y1 - M8 - W2 - D4

1-р мөр: 14 -р цаг, 12 минут, 16 секунд.

Line 2: 207-р жил өдөр, 4-р Долоо хоногийн нэг өдөр

Мөр 3: Он 1 - Сар 8 долоо хоногийн 2 - 4 өдөр эсвэл:

Оны 1-р Бархасбадь-сард долоо хоногийн 2 дунд долоо хоногт

0 цаг Sunrise-д хамгийн богино шөнийн дараа жил бүр тогтоосон байна. Бүр 73 хоногийн (Жил 5x) 0 цаг нь

дахин эхлүүлэх юм (Өдрийн хэмнэх) . Daylight хэмнэх аль болох нар мандах зүг болох ойр хүртэл авах

шаардлагатай байна. нар мандах хүртэл авах байгалийн болон эрүүл байна.

Санал өгөх

ёс суртахууны, иргэний үүргээ санал өгөх. нь орон нутгийн оршин тогтнох түүний гишүүдээс хамгийн их дэмжлэг, оролцоог дээр тулгуурладаг. санал өгөх эрхгүй Хүмүүс Tyrannies байгуулах баримт surrog- өөдөөс харж суусан хүмүүс байдаг. Тэд авилга засаглалтай лобби бүлгийг олгодог. **Та санал өгөх ёстой!**
Төрийн бус дагаж мөрдөх, MS R1



Санал өгөх вэ

Тэд боломжтой бүх сонгуульд Кастодиан Guardian саналаа өгнө.

дэмжиж болох нэр дэвшигч хэн бэ?

А тэр 70 бол 28 Тэгээд ямар ч залуу, эсвэл хуучин юм, эсвэл эцэг, эх болсон.

ажилтан буюу сайн дурын, эсвэл тэтгэвэрт гарсан юм. оюун

санаа болон биеийн тохиромжтой юм. ямар ч их сургууль

боловсрол байна.

ямар нэг торонд хоригдсон нехен сэргээлтийн дууссан байна. ямар ч бэлгийн хөгжлийн бэрхшээлтэй

байна (Ижил хүйс, андуурч хүйс, хүүхэд molesting) . "Хууль Өгөгч илэрхийлэгддэг" тэдний гарын авлага болгон

хэрэглэдэг. нь Кастодиан Guardian байна

Кастодиан Guardian дэмжигчид болон клан Ахлагч, нэр дэвшүүлэх болно олонтаа портыг, батлах болон сонгуульд нэр дэвшигчдийг зуршлаас зайлсхийх. **Кастодиан Guardian гишүүд (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) , Дэмжих дэвшүүлэх эсвэл 1 Сүмийн захиргааны гадна нэр дэвшигчид өгөх боломжгүй.**

Хүн нийгмийн амьтан юм. Тэд харьяалагдах дуртай. Чөлөөтэй сонгогдсон хороод энэ шаардлагыг биелүүлэх. **1-ээр Манлайлал харгислал юм.** хорооны Манлайлал шударга юм. **CG тэр тэр тэнцүү төлөөллийг дэмждэг.**



нэр дэвшигч (ТЭР ТЭР) хамгийн олон санал авсан нь сонгогдох юм. санал ижил хэмжээний илүү ахлах тэр сонгогдсон байна. Нь сонгогдсон этгээд нь тэдний хугацааг дуусгаж байна. 2 ирсэн хүнтэй сольж байна -р.

хамгаалах

хүний биеийг амьдрах Cimate хамгаалах хэрэгтэй!

Уур амьсгалын-Аюул: Sun (Цацраг) , Температур (халуун хүйтэн) , нойтон (Сорилт, буурах) , Салхин (Шатах, сорилт, тоос) . Уур амьсгалын хамгаалах дарга, хамгаалах, хамгаалалтын-хувцас, хамгаалалтын-орон байр бүрдэнэ.

Хүний бие нүцгэн арьс аюул (Нүцгэн зураг) элемент нь ил.

И-Р1 (Нүдний хамгаалах) 2-р хэсэгт хуваагдаж байна: практик: нэг линз (Өвлийн) . Загвар: 2 линз (Нүдний шил) .

Нүдний хамгаалах үргэлж үед гадна зүүж байна!

V-дуулга тогшиж эсрэг дарга хамгаалах. Үс ба дарга хүйтэн, нойтон, туйлын туяа болон бохирдлоос Уур амьсгалын хамгаалах хэрэгтэй.

А дарга нь мөн тогшиж хамгаалалт хэрэгтэй: inbuild GPS-Tracker, утас, видео бичлэгийн бүхий V-дуулга ..

The V- Дуулга арьс жийрэглэх дотор байна. жийрэглэх-д суулгагдсан earpieces байна. А **Balaclava (Beanie)** эсвэл **К-алчууртны** нь малгай дор зүүж болно. хөлс, хаг болон тос нь цэвэр малгай дотор доторлогооны байлгахын тулд. Гаднын дагалдах: тод гэрэл, инфро улаан гэрэл, нь камер.

Balaclava (Beanie) зөвхөн нүдийг нь илчилж бүх дарга хамрах болно. ноос гарч нэхмэл буюу хөвөн, ноос нь холимог (Ямар ч синтетик шилэн) . ямар нэг өнгө, хэв маяг байж болно орой дээр нь гоёл чимэглэлийн POM-POM байж болно. ямар ч нүүр, хүзүү хамгаалах шаардлагатай үед Balaclava хуйлсан болон "капот" болж болно.



К-алчууртны зөвхөн нүдийг нь илчилж бүх дарга хамрах болно (Дээд тал нь хамгаалалт) . Энэ нь толгой хамгаалах болон хөшигний үүрэг гүйцэтгэдэг. ноос гарч нэхмэл буюу хөвөн, ноос нь холимог (Ямар ч синтетик шилэн) . ямар нэг өнгө, хэв маяг байж болно.

Balaclava эсвэл **К-алчууртны** аль аль нь хамар, амны хамарсан хамт хамгаалах хэрэгтэй. бохирдлыг амьсгалах, үхлийн аюултай халдварт өвчин, stinging шавьж зайлсхийж байна. хуурай, хүйтэн агаарын нөлөөг бууруулдаг. Харшил, багтраа буурсан байна. халдварт өвчин тархаж байна.

Дарга хамгаалах үргэлж үед гадна зүүж байна!

Хамгаалалтын хувцас цаг уур, өвчин, бохирдлоос биеийг хамгаалах. **Хамгаалалтын хувцас** хамгаалагдсан гол биеийн хэсгүүд дарга, арьс, хөл нь юм. **Хамгаалалтын-хувцас** үргэлж гадна зүүж байна.

Арьс хазуулснаар, хамгаалах олон хэрэгтэй (**Амьтан, хүний**) , гомдолтой (**Шавьж, зүү**) , халдвар (**Нян, мөөгөнцөр, нян, вирус**) , Цацраг (**Дулаан, Нарны, Цөмийн**) , Гэрэл өгөх (**Хүчил, Гал, Frost, хурц ирмэг, нойтон**) .



Хувцас амьтны арьс, торго, plantfiber, хөвөн, эсвэл ноос: Байгалийн утас гарч хийсэн байна. **Хиймэл-утас**, хувцас, юу ч сэтгэл догдлом хүний арьсанд хэрэглэж байна. **хувцас төгсгөл хиймэл, утас** үйлдвэрлэл, одоо байгаа хөрөнгийн бусад зориулалтаар дахин боловсруулсан байна.

алхаа хамгаалах (**Оймс, гутал**) уур амьсгал, тогшиж байна. **Арьс, хуруу болон шагай эрсдэлтэй** байдаг. **Outside үргэлж хөл хамгаалах өмсдөг.**

Оймс Хөвөн, Ноос, эсвэл хөвөн, ноос холимог гарч хийсэн байна (**Ямар ч synth- АСХА утас**) ямар ч өнгө нь ямар ч хэв маяг. **Оймс цэвэр мөнгөн тоосонцор байна (Ямар ч хайлш)** , Нэхмэл үнэр бууруулах, бактерийн эсрэг эсрэг микробын эсрэг статик шинж өгөх. **Оймс шагай Дээрх 7 см хүртэл алхаа хамрах болно.**



гутал дээд хамгаалалтын арьсан байна (**Ямар ч нийлэг**) Өвөр зөөлөн арьс (**Ямар ч нийлэг**) , Арьс шир, эсвэл резин ултай (**Дахин боловсруулж болно**) . **Гутал, шагай Дээрх 7 см хүртэл хөлийг нь хамгаалах юм. Тайлбар! хамгаалж чадахгүй хөл хамгаалах (Шаахайн, шаахай, Thongs) хөл, шагай ямар ч хэрэггүй байдаг. Хөл хамгаалах үргэлж гадна зүүж байх хэрэгтэй. хөл нүцгэн гадуур алхаж эрүүл бус юм.**

гар Бээлий хэлбэрээр хамгаалах өмссөн байна! Бээлий, савхин, даавуу, ноос, эсвэл хөвөн, ноос хослолын хийсэн байна (**Ямар ч синтетик утас**) ямар ч өнгө нь ямар ч хэв маяг.



Хамгаалалтын-хувцас үргэлж үед гадна зүүж байна.



Хамгаалалтын-Shelter (гэр, амьдрах, ажил) хүний хэрэгцээ.

гэмт хэргээс хамгаалах (**Аюулгүй байдал**) , элементүүд (**Цаг агаар**) , Гал, шавьж болон бусад Бохирдлыг . **Боломжийн хамгаалалтын-Shelter нь 1 Бурхан зөв өгсөн!**

Кастодиан-Guardian дуулж hou- Cluster илүүд үздэг (Олон нийтийн амьжиргааны) . Орон гэргүй, нэг нь мужийн дутагдал!

Survival, аюулгүй байдал, Тайтгарал хамгаалалтын-Shelter ..