

Essenziali



Indice

Basicu:

Preghere Quotidiane, Routine Quotidiana, CG Kalender, Adattamentu Quotidianu, Temi Fun-Day, Panoramica di 7 Scroll, Accountability, Time-Triangle, Voting, Protection.

Cuncetti CG

Nisun cuncettu di violenza, cuncettu di Ghjustizia. Nisun cuncettu di prufittu(CROn), cuncetti economici, Catena di u Male. Ambiente(Verde) cuncetti, Catena di sopravvivenza. Gestione di u tempu(NA.tm.)

Per a Gloria di 1 DIO è u Ben di l'umanità!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 DIO aspetta per sente di voi!

Ogni ghjornu Preghiera

Caru **1 DIO**, Creatore di u più bellu Universu Aiutami à esse pulitu, compassionevule è umile Usendu u **7** Scrolls cum'è guida:



Pruteggeraghju e vostre creazioni è Punisceraghju u Male.

Presentate per i ingiustamente attaccati, svantaggiati, debuli è bisognosi

Alimentate i famiti, rifugiate i senzateiti è cunfortate i malati

Proclamà:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian Guardians

Grazie per oghje

U vostru più umile custode-custode fidele (**1st nome**)

Per a Gloria di **1 DIO** è u Bè di l'Umanità

Questa preghiera hè aduprata ogni ghjornu di una rutina d'ogni ghjornu, sola o in un gruppu in ogni locu chì vulete, di fronte à u sole chì cresce l'ochji chjusi. Recitatu à l'Assemblea.



Grazie Preghiera

Caru **1 DIO**, Creatore di u più bellu Universu Vi ringraziu per avermi furnitu cù Bevanda è alimenti di u Ghjornu Vivendu da u vostru ultimu missaghju



Cercu di esse meritu nutrimentu ogni ghjornu

Puderaghju esse risparmiatu agonizante Sete è insensibile Dolori

di fame U vostru più umile fidele custode-custode (**1st nome**)

Per a Gloria di **1 DIO** è u Bè di l'Umanità

Aduprate sta preghiera prima di ogni alimentazione!



Ogni ghjornu di a settimana deve avè un tema di Cena:

Ghjornu1: **Ligumi**; Ghjornu 2: **Aviculture**; Ghjornu 3: **Mammiferu**;

Mid-settimana: **Rettile**; Ghjornu 5: **Frutti di mare**;

Week-end: **Noci**, **Semi**; **Fun-Day**: **Insetti**.



Routine Quotidiana

A 'A routine quotidiana 'hè essenziale per soddisfà l'Obligazione 2 (Prutegge u corpu umanu)'è esse prontu à affruntà e sfide à vene. Arrizzati, pigliate un bichjeru d'acqua filtrata ligeramente refrigerata, andate in toilette, fate 'Daily Fit (esercizii)', venerate a "Preghiera di u Ghjornu", lavate a faccia è e mani, fate a colazione, vestiti. Verificate u vostru "Planner".Avà hè prontu per e sfide. 'Avete una bona ghjurnata, maghju **1 DIO** Sia benedettu'.

A 'A rutina cutidiana 'include pulizia è alimentazione micca solu di I 'ma tutte l'altre persone è creature sicondu di voi. Lavate e mani dopu ogni visita in toilette è prima di ogni manghjà. Lavate a faccia prima di ogni manghjà. Lavate i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. Feed 5 volte à ghjornu: 'Colazione, spuntinu à a prima ghjurnata, Pranzu, spuntinu tardu, Cena'. Avè un bichjeru d'acqua filtrata ligeramente refrigerata cù ogni alimentu!

Nota! Prima di ogni manghjamentu chì venerate: **Grazie Preghiera**

Ogni ghjornu di a settimana deve avè un tema alimentariu: es Ghjornu 1: Ligumi; Ghjornu2: Aviculture; Ghjornu 3: Mammifaru; Mid-settimana: Rettile; Ghjornu 5: Frutti di mare; Settimana-fine: Noci è Sementi; Fun-Day: Insetti.

Quando si nutriscia **evità** Nutrizione malsana: Alcolu, Edulcorante Artificiale, Fructosa (glucosiu, zucchero), Alimentu modificatu geneticu (GM), Manufatturatu, ... Fast food grassu, salitu, dolce. Bivanda gassata chì cuntene: Alcolu, Caffaina, Kola, sodiu, edulcorante!



A 'A rutina cutidiana 'include esse boni è punisce u Male. Esse bè implica fà "**Atti casuali di Gentilezza**". Esse gentile cun Eiu, cù a ghjente intornu à voi, a cumunità, altre creature, l'habitat ... **1 DIO** ama l'atti casuali di Gentilezza. Punish Evil everytime use the '**Dirittu- Datore Manifestu**' cum'è guida.

1000 anni di 'Male' sò ghjunti à a fine! **Esse bè! Cage Evil!**

Endeavor à 'Cercà, guadagnà è applicà a cunniscenza', '**Amparà & Insegnà**', trasmette 'Esperienze di vita'. Imparà, Insegnà tramandendu e sperienze di vita sò di primura per un utile **1 DIO** vita piacevole. Queste attività aiutanu à "armonizà" cù l'habitat lucale è a sopravvivenza di e spezie. Circà à guadagnà è applicà a cunniscenza aiuta à risponde **1 DIO** dumande nantu à u Ghjudiziu-ghjornu.

U riposu hè necessariu per sopravivenza è bona salute. U restu principale hè **'Dormi'**. U sonnu finisce una rutina cutidiana. 1 ora duverebbe esse passata dapoi l'alimentazione è a pulizia. Adurà **'Preghiera di u sonnu'**. Per uttene un sonnu rivitalizante riposu u lettu duverà esse u più scuru pussibile. Un assenza di rumore internu è esternu hè un must. **Night-Curfew** rende questu pussibile. **'Shire'** mette in opera **'Night-couvre-feu'**.

H ints

Un cocu di notte 7 ore da 14 à 21 ore (**22- 6 ore, 24 ore Pagan- clock**) hè ubligatoriu. Per una bona salute, riduzione di u cunsumu d'energia, riduzione di l'inquinamentu è prutezzione di a fauna salvatica. **Riduzione di a criminalità, riduzione di i costi per u governu, incuraghjendu a moltiplicazione.**

Quandu surtite fora, portate sempre 'indumenti protettivi' adatti (**senza fibre artificiali**). Per prutege (**ochji, capelli, pelle, pedi**) u corpu umanu da u clima, da e malatie è da a pulluzione. **Nudità fora hè trashy!**

Quandu fate Daily Fit adurate un sensu cumunu per a rapidità di ghjunghje à e ripetizioni massime. Esercità 1 ghjornu è micca u prossimu ùn hè micca benefiziu. Hè u vostru corpu, mantenelu in forma!



Quandu adurate u vostru Planner à u travagliu o à u studiu ùn lasciate micca chì "Time" vi cuntrolli! U tempu ùn deve esse aduratu per fà prestu a ghjente. **U corpu umanu ùn hè micca cuncipitu per affrettà.**

Ùn lasciate micca scurdà o perde l'idee. Ogni ghjornu parechje idee sò pensate è rapidamente dimenticate o perse. A ragione hè chì ùn sò micca cunservati, registrati o scritti. **I migliori sò persi!**

A memoria ùn hè micca affidabile quandu si tratta di priservà è di nutrisce idee novi. Purtate un carnettu (**pianificatore**) o registratore cun voi è quandu una idea si sviluppa, priservatela! Archivi settimanali e vostre idee!

Fighjate e vostre idee. Mentre rivedite e vostre idee (**ogni 4 settimane hè bonu**). Certi ùn averanu micca valore. Ùn valenu micca a pena d'attaccassi. Scarta li. **Alcune idee parenu utili avà o à qualchì data dopu. Mantene questi, archivialli: 'Attivu', o 'Più tardi'. Avà, pigliate u fugliale "Active".**

Sceglite un'idea! Avà fate cresce sta idea. Pensate à questu. Lega l'idea à idee cunnesse. Ricercate, pruvate à truvà qualcosa simile o cumpatibile cù sta idea. Investigate tutti l'anguli, e pussibilità. **Quandu pensate chì a vostra idea hè pronta per esse applicata. Fate cusì. Uttenite feedback, fine sintonia l'idea.**

Custodiu Guardianu Kalender

1. Star-mese

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

2. Sun-mese

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

3. Mercuriu-mese

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

4. Venere-mese

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

5. Terra-mese

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

6. Luna-mese

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

7. Mars-mese

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

8. Ghjove-mese

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

9. Saturnu-mese

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

10. Uranu-mese

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

11. Nettunu-mese

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

12. Plutone-mese

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

13. Solar-mese

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

14. Pasqua-mese

1 Pasqua

Quattro-anni

1 2 Quattru-Pasqua

Daily Fit (esercizi)

Esercizii quotidiani una bona salute must, sò parte di a rutina ghjurnata. Sò compii ogni matina. L'esercizii cutidiani aumentanu: benessere tuttu u circondu, circolazione sanguigna, attività cerebrale, digestione alimentare, accoppiamento, tonificazione muscolare, autostima, stimolazione di u sistema immunitariu. I 7 esercizi sò: Pettu, Mulinu à Vente, Quadrante di a porta, Manubri, Inghjinuchjatu, Ganciu, Girevule. Tutti i 7 esercizi sò per ELLE, ELLA hè ripetuta.

Accuminciate cù 1 ripetizione, aumentate à un massimu di 21. Aduprate u sensu cumunu per a rapidità di ghjunghje à e ripetizioni massime. Persistere cù ripetizioni di ogni ghjornu hè benefiziu. Esercità 21 ripete 1 ghjornu è ùn esercite micca u prossimu ùn hè micca benefiziu. Dopu avè finitu l'esercizii stà erettu è respira in profondità poi espirate à u massimu fate questu 3 volte. Cuntinuà cù a vostra rutina cutidiana. **Nota!** Ùn fà exerciziu hè un segnu di disprezzu tutale per u corpu, bassa autostima, pigrizia, ...

Pettu Eserciziu 1: Stà altu, e bracce piegate orizzontale à u pianu (forma t) pulgaretti chì tocanu u pettu. Move i bracci ind'è u più pussibile (ùn chjappà micca). Poi move i bracci in a pusizione originale piegata. Ripetiri (21 max) !

Mulinu à ventu Eserciziu 2: Stà altu, e bracce tese di latu orizzontale à u pianu (forma di t). Focus a vostra visione nantu à un puntu unicu drittu avanti. Principià à girà in sensu urariu (da manca à dritta). Fighjendu nantu à u puntu di visione finu à chì u corpu girendu vi impone di perdelu. Continuate à girà torna à focalizà u più prestu pussibile. Continuate à girà finu à u puntu di vertigini o 21 giri qualunque sia u primu. Respira camminendu profondamente uni pochi di passi chì si fermanu. **Nota!** Principiante o recuveru da a malattia principia cù 1 turnu aumentendu à 21 giri max.

Avisu, ferma sempre quandu si principia à sente u sturdimentu.

U quadru di a porta Eserciziu 3: Stà erettu in u quadru di a porta aperta cù i pedi larghezza di l'anca aparti i gomiti piegati in alto à angulu rettu (90 °, forma di tridente). Pulsà i gomiti contr'à i lati di u quadru di a porta finu à sente a tensione trà i scapoli, tene (cunte 10), liberà a tensione. Dopu avè liberatu a tensione ispirate per u nasu omplendu ancu i pulmoni à u massimu, tenite (cunta 3), poi espirate lentamente per a bocca à u massimu.

Manubri Eserciziu 4: 1 manubrio hè adupratu HE (4 chilò), ELLA (2kg). Ùn aduprate micca 2 Manubri. Stà erettu cù i pedi larghezza di l'anca aparti i gomiti à i vostri lati palmi rivolti in avanti. Pigliate u dumbbell cù a manu manca

piegà u gomitu finu à chì l'avambracciu sia à angulu rettu (90 °)
Stringhje pianu pianu u bicipite, alzendu u dumbbell versu a presa di e
spalle (cunta 3), poi calà pianu pianu u dumbbell à a posizione iniziale,
ripeti (1-7). Cambia à u bracciu dirittu,ripeti (1-7).



Inghjinuchjatu **Eserciziu 5:** Inghjinuchjate nantu à un corpu pregatu erettu, e mani fermamente poste contr'à a natica. Inclinate a testa in avanti finu à chì u mingu tocca u pettu. Avà lentamente punta a testa indietro finu à u so andu, in u stessu tempu appoghju indietro u più pussibile mantenendu e mani ferme nantu à i glutei.

Ripetiri (21 max) !

Ganciu **Eserciziu 6:** Nantu à una preghiera (prutege da u fretu) stende pianu nantu à a vostra schiena, bracci allargati e palme versu u corpu. Avà pianu pianu pianu in avantii bracci allargati palmi versu u corpu. Avà inclinate lentamente a testa in avanti finu à chì u mingu tocca u pettu à u listessu tempu alza e gambe, e ghjinochje dritte, verticali(90 °) tene (cunta 3), poi torna pianu pianu (testa, gambe) à principiu. Ripetiri (21 max) !

Giratoghju **Eserciziu 7:** Nantu à una preghiera (prutege da u fretu) stende pianu nantu à a vostra schiena, i bracci allungati palmi. Avà i ghjinochji piegati tacchi chì toccanu a natica. Mantene e palme ferme nantu à i ghjinochji girevuli di u tappettu à a diritta finu à chì toccanu u tappettu. Allora girate i ghjinochji à manca toccendu u tappettu. Ripetite u giratoghju à diritta è à manca cuntendu ogni giratoghju à manca.Fate 21!

Dopu à compie u cutidianu. Avè un bichjeru(0.2l) d'acqua filtrata à pocu fretu.

Esercizii di notte

Hè nurmale d'avè 2 sonnii cù una pausa à mezu. Duvete arrizzassi (per andà à u bagnu ...), à u riturnu à pusà nantu à a riva di u lettu, beie un pocu d'acqua è fà 1 di l'esercizii seguenti (Tutti l'esercizii sò fatti mentre sò seduti nantu à u lettu di u lettu di e ghjinochje spalle larghe). Ogni volta chì vi alzate fate un exerciziu diversu.

1er Eserciziu: Pone e palme* di e to mani contr'à l'esternu di e to ghjinochje. Pulsà e mani à l'internu, e ghjinochje fora, tene 7 secondi (Sentite tensione in braccia, gambe, spalle). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè. * variazione aduprà pugni.

2u Eserciziu: Fate i pugni* metteli contr'à l'internu di i vostri ghjinochji. Pulsà i pugni versu l'esternu, i ghjinochji à l'internu, tenite 7 secondi (Ti senti

tensione in bracci, gambe, stomacu). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè. * variazione aduprate palme piate.

3u Eserciziu: Piegate l'arme (90%) à u nivellu di u pettu girate a manu manca versu e dite piegate, girate a manu diritta versu e dite piegate. Intricciate e dite strette. Avà tira e mani in direzione opposta, tene 7 secondi(Sentite tensione in dite, braccia, pettu). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè.

4u Eserciziu: Piegate l'arme (90%) à u nivellu di u pettu girate a manu manca in altu, girate a manu diritta in pugno. Mette u pugno in manu appughjà in u stessu tempu appughjà a manu aperta in alto, tene 7 secondi. Reverse sequen - ce, tene 7 secondi (Sentite tensione in mani, braccia, collu, pettu). Rilassatevi, fate un fiatu è beve d'acqua stenditi, dorme bè. Nisuna ripetizione.

E persone cun una volta tensa aghjunghjenu questu eserciziu à ogni eserciziu: Pone e mani in ghjinochje. Inclinate a testa indietro piega indietro poi scogli in avanti senza perde u cuntattu cù e ghjinochje(Sentite tensione in bracci, schiena, stomacu). Rilassatevi, fate un fiatu, 7 ripete, beve l'acqua, stenditi, dorme bè.

Nota! E persone chì si sentenu assai durante u ghjornu. Devi fà 1 di l'esercizi di notte in rotazione ogni 2 ore. Finite cù un bichjeru(0.2l) d'acqua filtrata à pocu fretu.

Ùn fà micca exercizii: ti rende inadattu, pigru, malsano, grassu, un pesu per voi stessi i vostri amichi di famiglia è a cumunità, un cattivu esempiu per i zitelli, depressu, esse più malatu, accoppiamentu goffu, morre junger.

Una parte di u cutidianu hè nutrimentu! Quantu simu sani, quantu campemu. Hà assai da fà cù a nostra abitudine alimentaria.

Feed 5 volte à ghjornu:

'Breakfast,includenu Acqua, Erbe, Spezie, Miele, Caffè, ..

Spuntinu à Ghjornu Primi, includenu Acqua, Frutta, Erbe, Tè, ..

Pranzu, includenu Acqua, insalata, ovu, Caffè, ..

Spuntinu Late Day, includenu Acqua, Noci, Bacche, Spezie, Cacao, ..

Cena '. includenu Acqua, Tema cena, Tè o caffè .. Verdura.

7 Alimenti chì devenu esse manghjati ogni ghjornu: Funghi (fungu), Grani (segala, orzu, lenticchie, mais, avena, miglio, quinoa, risu, sorgu, granu), Peperoncini caldi, Cipolle (marrone, verde, rossu, primavera, erba cipollina, agliu, porru), Prezzemulu, Capicorsu Dolce, Legumi (asparagi, fasgioli, broccoli, cavolfiore, carotte, piselli, germogli ..)

Temi Fun-Day

C> Ghjornu di celebrazione F> Fun-day M> Memoriale-ghjornu S> Vergogna à ghjornu

Mese	Ghjornu	Ghjornu
Stella	Capu d'annu 1.1.1	Ghjornu di Shire 1.3.7
Sun	BlossomDay 2.1.7	Victimes 'of Crime Day 2.4.7
Mercuriu	Ghjornu di Multiplicazione 3.1.7	Victimes 'of War Day 3.4.7
Venere	U ghjornu di i zitelli 4.1.7	Ghjornu di l'inquinamentu 4.2.7
Terra	U ghjornu di i travagliadori 5.1.7	U ghjornu di e mamme 5.3.7
Luna	Ghjurnata di l'Educazione 6.1.7	Ghjornu Defoliante 6.2.7
Marte	Ghjornu di i Grandparents 7.1.7	Day di Nutrizione 7.3.7
Ghjovi	Day di l'Universu 8.1.7	Ghjurnata di l'olucaustu 8.2.7
Saturnu	Habitat Day 9.1.7	CRON Day 9.3.7
Uranu	Babbi Day 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
Nettunu	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Plutone	Ghjurnata di bona salute 12.1.7	Addiction Day 12.2.7
Solar	Arbustulu Ghjornu 13.1.7	Arburu Ghjornu 13.3.7
Pasqua	Pasqua Day 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

I temi Fun-Day servenu per una comunità chì hà bisognu di celebrà esse vergognosi ricordate. Participendu à **Celebrazioni**, Memoriale, **Vergogna**, L'annu tuttu u Ghjornu hè una parte impurtante, essenziale di a vita di a cumunità. A socializzazione cù altre persone hè impurtante per a stabilità emotiva personale.

Seguitemu **1 DIO!** U travagliu 6 ghjorni è fate u ghjornu 7 un Fun-Day. Sicializà, esse allegru, cantà, ballà, manghjà, beie (senza alcolu), ride ma ancu pregà è medità circhendu l'armonia interiore, a felicità. Visite un Incontru. Supporta i temi Fun-Day.



1 DIO aspetta per sente di voi!

Fun-Day Preghiera

Caru **1 DIO**, Creatore di u più bellu Universu U vostru più umile custode-custode fidele (1st nome)

Vi ringraziu per e sfide di sta settimana Aghju

pruvatu à campà a Preghiera Quotidiana

Oghje celebru è veneru cù a famiglia è l'amichi

Chiedu guida per a settimana à vene per a Gloria di

1 DIO è u Bè di l'Umanità



U ghjornu di u tema hè aduprata una preghiera pertinente + a preghiera di u Fun-Day!

Panoramica di 7 Scrolls

Libru 1: **Credenza**

Preghiera di Affirmazione

Ci hè **1 DIO** quale hè à tempu ELU è ELLA!

1 DIO hà creatu 2 Universu è l'umanità scelta per esse Custode di l'Universu fisicu!

A vita umana hè sacra da a cuncezzione è ci hè ubligazione di multiplicassi!

L'umanità hè di circà è acquistà cunniscenza per appiicallu!

U Manifestu Law-Giver rimpiazza tutti i missaghji precedenti **1DIO** mandatu!

I numeri sò impurtanti è u numeru 7 hè divinu!

Ci hè un oltremare è ci sò Anghjuli!

Scroll 2: **Obligazioni**

Obligazione Preghiera

Adurà **1 DIO**, scartate tutti l'altri idoli

Prutegge u corpu umanu da a cuncezzione

Longa vita, cerca, guadagna è applica cunniscenze

Mate per multiplicà è inizià a so propria famiglia

Onore, rispettate i vostri parenti è babboni

Guardà l'ambiente è tutte e so forme di vita

Aduprate u '**Manifestu di a Legge Giver**', sparghje u so

missaghju Prutegge l'animali da a crudeltà è l'estinzione

Prisentate per l'inghjustamente attaccati, svantaggiati, debuli è bisognosi

Nutre i famiti, rifugiate i senzatetti è cunsulate i malati

Protesta per l'inghjustizia, l'amuralità è u vandalismu ambientale

Fate un travagliu ricumpensatu, senza pagnotta

Evite è pulisce l'inquinamentu

Esse bè Punisci u male

Cremate, chjude cimiteri

Esse ghjustu è date un rispettu meritatu

Vutate in tutte l'elezzioni!

Scorri 3: **Privileggi**

Dumanda Preghiera

Respirabile, aria pulita

Avè una cumunità libera viulente

Acqua potabile, filtrata

Avè un animale domesticu

Alimentazione sana, sana

Educazione gratuita

Abbigliamento protettivu, à bon pattu

Trattamentu gratuitu quandu hè malatu

Riparu igienicu, à bon pattu

Riceve rispettu

Adurà è crede in **1 DIO**

Riceve ghjustizia

Speech Free cù restrizioni morali

Travagliu ricumpensatu

Amicu, cuminciate a famiglia

Avè elettu liberamente u governu

Finite cù dignità

Scroll 4: **Fallimenti**

Preghiera Fallenti

Dipendenza

Cannibalismu

Invidia

Perguru

Pillà

Egoistu

Vandalismu

Scroll 5: **Virtù**

Virtù Preghiera

Adurendu solu **1 DIO** è sempre punisce u male

1st Amparate, poi Insegna è Cuntinuità di cunniscenza

Prutegge l'Ambiente è Armonizassi cù l'Habitat

Amatu, Affidabile è Fidelu Curagiu Pulitu è Tidy, Perseveranza

Compassione, Just, Sharing

Scorri 6: **Khronicle**

Preghiera di u Patrimoniu

Creazione

Passatu Vicinu -700 à -70 anni

Tempi Antichi à -2.100 anni Passatu

Tempi Attuali -70 à 0 anni

Distante -2.100 à -1.400 yrs Passatu

New Age da 0 anni in avanti:

Mediu -1.400 à -700 anni

Prufezia

Libru 7: **Al di là**

Preghiera di l'Anima

Preghiera di u Dolore

Rinvisce a cattiva preghiera

Rinvisce a Bona Preghiera

Cremazione

Scale di Purezza di u Ghjudiziu

Anghjulu



Risponsabilità

1 DIO rende responsabile! L'individuali, a cumunità, l'organizzazione, l'impresa è u governu ùn anu da fà menu. Custodian Guardian support accountability. A responsabilità hè u fundamentu di, 'Ghjustizia'!

A responsabilità si applica per l'atti è i comportamenti. Quandu qualcosa ùn vò bè, e regule è i regolamenti di a cumunità sò violati, a morale di a cumunità è l'aspettative di civiltà ùn sò micca rispettate, a responsabilità hè applicata.

A ghjustizia Law-Giver hè basata nantu à a responsabilità. Un accu hè statu fattu. A difesa, l'accusazione è a ghjustizia colludianu per truvà, "Verità". L'accusazione hè vera. Un mandatoriu + accumulazioni nantu à a frase basata annantu à l'età hè applicatu. Risultatu: Riabilitazione è compensazione. (vede 7 Pruvincie, Ghjustizia)



Risponsabilità versus responsabilità! Una coppia firma un cuntrattu matrimoniale. Tramindui sò incaricati di fà u matrimoniu funziona! Un matrimoniu fallitu hà entrambe e parti responsabili per a so azione o inazione chì anu causatu u fallimentu.

Un compitu pò implicà una squadra chì hè incaricata di mette in opera. Tuttavia una persona (**capu di squadra**) serà rispunsabile. Un cumitatu o una banda sò inclusivi rispunsabili è responsabili.

Risponsabilità versus perdonu! Dopu chì a responsabilità hè stabilita, u perdonu annulla e conseguenze di a responsabilità. In termini ghjudiziari un criminale hè perdonatu. Qualchì male Anti-**DIO** culti. Una volta à settimana tutti i cattivi cattivi si perdonanu. U restu di a settimana sò gattivi cattivi. A settimana prossima sò perdonati (ciclu di ripetizione di u male)....

Custodian Guardian s'opponu à u perdonu. U pirdunu hè currottu, Male!

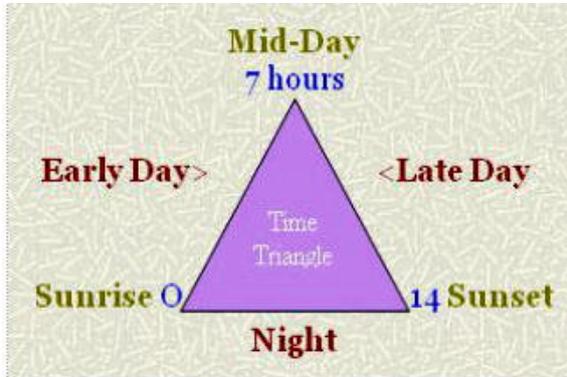


1 DIO u ghjornu di u Ghjudiziu tene ogni anima responsabile! **1 DIO** ùn pardona micca. E sbaglie anu conseguenze! (vede Scroll 7 Afterlife)



Tempu - Triangulu

Custodian Guardian New-Age gestione di u tempu!



Inizio di u ghjornu: 0 ore **Alba**

Primu ghjornu hè da 0 - 7 ore

7 ore hè **Mid-Day**

Ghjurnata tarda hè da 7 - 14 ore

14 ore hè **Tramontu**

Notte hè da 14 - 21 ore

Couvre-feu obligatoire de nuit: da 14-21 ore. **Infurzatu da Shire.**

Custodian Guardian KLOCK (CG Klock) per cortu andà (ora)

gestione di u tempu, rimpiazza tutti l'altri orologi (**Compare 24h v 21h**):

un ghjornu hà 21 ore > 1 ora hà 21 minuti > 1 minutu hà 21 secondi

> 1 secondu hà 21 lampi > 1 lampu hà 21 lampi > 1 lampu hà 21 clicchi

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

Clock and watch utilizzate una visualizzazione 3 linea:

14h-12m-16s

207 dy - 4 dw

Y1-M8-W2-D4

Linea 1: u 14th ora, 12 minuti, 16 secondi.

Linea 2: 207th ghjornu di l'annu, 4th ghjornu di a settimana

Linea 3: Annu 1 - Mese 8 -Semana 2 - Ghjornu 4 o:
Mezza settimana di a Settimana 2 in Giove-mese di l'Annu 1

O ore sò stabilite ogni annu dopu a notte più corta à Sunrise. Ogni 73 ghjorni (5 volte l'annu) 0 ora hè resettata (ora di ghjornu). U ghjornu di u ghjornu hè necessariu per alzà u più vicinu à l'alba pussibile. Arrizzassi à l'alba hè naturale è sanu.

Vutendu

Votà un dovere morale, civile. A sopravvivenza di una cumunità si basa nantu à u massimu sustegnu è partecipazione da i so membri. E persone chì ùn votanu sò in realtà sustenute e persone chì stabiliscenu Tirannie. Permettenu à i gruppi di lobby di corrompe a Governanza. Duvete Votà! Non conformità, **MS R1**



CUMU VUTÀ

Custodian Guardian vota in tutte l'elezzioni ch'elli sò eligibili.

Quale hè un candidatu chì pò esse supportatu?

A HE o SHE ùn hè più chjucu allora 28 o più vechju allora 70. Hè o hè statu un genitore.

Hè un impiegatu o voluntariu o in pensione.

Hè in forma fisica è mentale.

Ùn hà alcuna educazione universitaria.

Ùn hà micca compiu alcuna Riabilitazione in gabbia.

Ùn hà micca invalidità sessuale (listessu sessu, genere cunfusu, abusu di zitelli).

Utilizza u "Manifestu di u Duttore di a Lege" cum'è a so guida. Hè un Custode Custode

I Supporters Custodian Guardian è Klan Elders ponu nominà, sustene, approvà è candidati SHUN à l'elezzioni. Membri Custodi Custodi (**Zenturion, Praytorian, Proclamatore**) ùn pò micca sustene, nominà o approvà candidati fora di l'amministrazione di a 1 Chjesa.

L'umani sò criaturi suciali. Li piaci à appartene. I cumitati eletti liberamente soddisfanu stu bisognu. Leadership da 1 hè Tirannia. A leadership da u cumitatu hè ghjusta. CG sustene una rappresentanza uguale di HE è SHE.



U candidatu (**HE, ELLA**) cù u più votu hè elettu. Listessa quantità di voti u più anzianu HE o SHE sò eletti. Una persona eletta chì ùn compie micca u so mandatu. Sò rimpiazzati da a persona chì hè venuta 2nd.

Prutezzione

Per campà u corpu umanu hà bisognu di prutezzione Cimate!

Minacce Climatiche: Sun (radiazione), Temperatura (caldu, fretu), Bagnatu (fretu, ipotermia), Ventu (brusgià, rinfrescà, polvere). A prutezzione climatica si compone di Prutezzione di u capu, Abbigliamento di prutezzione, Rifugiu di prutezzione.

Minaccia per a pelle nuda di u corpu umanu (nudità) esposta à elementi.

E-p1 (Prutezzione di l'ochji) hè divisu in 2 sezioni: Praticu: lente unica (visiera). Moda: 2 lenti (spettaculi).

A prutezzione di l'ochji hè sempre purtata quandu hè fora!

V-Casco prutezzione di a testa contr'à i colpi. I Capelli è a Testa anu bisognu di Prutezzione Climatica da u fretu, umitu, radiazioni estreme è inquinamentu.

Un capu hà ancu bisognu di prutezzione da i colpi: un V-Elmu cù GPS integratu, localizzatore, telefonu, videoregistratore ..

U **V-L'elmu** hà un imbottitura in pelle. Incubati in l'imbottitura sò auriculari. A **Passamontagna (Beanie)** o **K-Sciarpa** pò esse purtatu sottu à un cascu. Per mantene a fodera interna di u cascu pulita da sudore, forfora è grassu. Accessoriu esternu: lumera luminosa, lampada à infrarossi; un camescopu.

Passamontagna (Beanie) copre tutta a testa espunendu solu l'ochji. Hè maglia di lana o un mischju di cotone è lana (senza fibra sintetica). Pò esse qualsiasi culore o mudellu pò avè un pom-pom decorativu in cima. Quandu ùn ci hè bisognu di prutezzione di u visu è di u collu, a passamontagna pò esse arrotolata è diventà un 'Beanie'.



K-Sciarpa pò copre tutta a testa espunendu solu l'ochji (prutezzione massima). Funziona cum'è un capu è un velu. Hè maglia di lana o un mischju di cotone è lana (senza fibra sintetica). Pò esse qualsiasi culore o mudellu.

Passamontagna o **K-Sciarpa** tramindui pruteghjenu coprendu u nasu è a bocca. Inalazione di inquinamentu, malattie contagiose letali è insetti pungenti sò evitati. Riduce l'effettu di l'aria secca è fredda. L'allergii è l'asma sò ridotti. Contene una malattia contagiosa diffusa.

A prutezzione di a testa hè sempre purtata quandu hè fora!

Abbigliamento di prutezzione per prutege u corpu da u clima, da e malatie è da a pulluzione. E parti principali di u corpu prutette da i vestiti di prutezzione sò testa, pelle è pedi. I vestiti di prutezzione sò sempre purtati fora.

A pelle hà bisognu di assai prutezzione, da i Morsi (animali, umani), Stings (Insetti, Aghi), Infezzioni (Batterie, Funghi, Germi, Virus), Radiazioni (Calore, Solare, Nucleare), Espusizioni (Acid, Fire, Frost, sharp-edge, wet).



Abbigliamento hè fattu di fibre naturali: pelli d'animali, seta, fibre vegetali, cotone o lana. E fibre artificiali ùn sò micca adurate per u vestitu è tuttu ciò chì tocca a pelle umana. Pruduzione di fibre artificiali per a fine di u vestitu, u stock esistente hè riciclatu per altri scopi.

Piedi prutezzione (calzini, stivali) da u clima è i colpi. A pelle, i pedi è e caviglie sò in periculu. U fora porta sempre a prutezzione di i pedi.

Calze sò fatti di Cuttone, Lana, o un cotone, mischju di lana (senza fibre sintetiche) ogni culore ogni mudellu. E calzette anu particelle d'argentu puru (senza lega) intrecciata, dendu pruprietà anti-batteriche, anti-microbiche è anti-statiche, riducendu l'odori. E calzette coprenu i Piedi finu à 7cm sopra e Caviglie.



Stivali avè una pelle protettiva superiore (senza sintesi), pelle morbida interna (senza sintesi), suletta di coghju o di gomma (pò esse riciclatu). E stivali sò per prutege i pedi finu à 7 cm sopra e caviglie. **Nota!** Prutezzione di i pedi chì ùn prutege micca (Sandale, Ciabatte, Stringhe) i pedi è e cavichje sò inutile. A prutezzione di i pedi deve esse sempre purtata fora. Camminà scalzu fora hè malsanu.

Manu-a prutezzione in forma di Guanti hè purtata! I guanti sò fatti di Pelletteria, Cotone, Lana, o un cotone, mischju di lana (senza fibre sintetiche) ogni culore ogni mudellu.



I vestiti di prutezzione sò sempre purtati quandu sò fora.



Prutittivu-Riparu (casa, campà, travaglià) un bisognu umanu. Prutezzione da a criminalità (Sicurezza), elementi (Meteo), focu, insetti è Inquinamentu. Prutettore-Rifugiu Affordable hè un **1 DIO** datu dirittu! Custodian-Guardian preferisce Cluster housing (vita di a cumunità). Senza casa, un fiascu di Shire!

Prutettu-Riparu per Sopravvivenza, Sicurezza, Cunfortu ..