

Ezinbestekoak



Aurkibidea

Oinarrizkoa:

Daily Prayers, Daily Routine, CG Kalender, Daily Fit, Fun-Day themes, 7 Scroll ikuspegi, Accountability, Time- Triangle, Botoa, Babesa.

CG kontzeptuak

Ez dago indarkeria kontzeptuik, Justizia kontzeptua. Irabazien kontzepturik ez (CROn) ,

kontzeptu ekonomikoak, Gaizkiaren katea. Ingurumena (Berdea) kontzeptuak, Biziraupen

katea. Denbora kudeaketa (NA.tm.)

1 JAINKOAREN Aintzarako eta Gizateriaren Onerako!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Egunero Otoitza

Maitea 1 JAINKOA , Unibertso ederrenaren sortzailea Lagundu nazazu garbia, errukitsua eta umila izaten 7 Korrituak gida gisa:



Zure sorkuntzak babestuko ditut eta Gaizkia zigortuko dut.

Bidegabekeriak erasotutakoen, desabantailen, ahulen eta behartsuen alde egin goseak elikatu, etxerik gabeko etxeak eta gaixo dauden erosotasunak

Aldarrikatu:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian Guardians Eskerrik asko gaur

Zure zaindari-zaindari leial xumeena (1st izena)

Gloriarako 1 JAINKOA eta Gizateriaren Ongia

Otoitz hau egunerokotasunaren eguneroko zatian erabiltzen da, bakarrik edo nahi duzun tokian taldean, eguzkiaren begiak itxita. Elkarretaratzean errezitatua.



Eskerrik asko Otoitza

Maitea 1 JAINKOA , Unibertso ederrenaren sortzailea Eskerrik asko zure azken mezuaren bidez Eguneroko edaria eta janaria hornitzeagatik

Egunero elikagai merezi izaten ahalegintzen naiz

Utz nazazu egarri eta atsekabetzen gose minak Zure zaindari-tutore leial xumeena. (1st izena)

Gloriarako 1 JAINKOA eta Gizateriaren Ongia



Erabili otoitz hau jario bakoitzaren aurretik!



Astero eguneko afaria izan behar da:

1. eguna: Barazkiak; 2. eguna: Hegaztiak; 3. eguna: Ugaztuna;

Aste erdia: Narrastia; 5. eguna: Itsaskiak;

Asteburu: Fruitu lehorrak , Haziak; Fun-eguna: Intsektuak.



Egunerokotasuna

A ' Eguneroko errutina "funtsezkoa da" 2. Betebeharra betetzeko (**Babestu giza gorputza**) 'eta prest egon datozen erronkei aurre egiteko. Jaiki, edalontzi bat apur bat hoztutako ur iragazkia hartu, komunera joan, 'Egokitu Eguna' (**ariketak**) ', "Eguneko otoitza" gurtzea, aurpegia eta eskuak garbitu, gosalduta, jantzi. Begiratu zure "Planner". Orain erronketarako prest zaude. Egun on bat pasa, maiatza **1 JAINKOA** Bedeinka zaitez ' .

A ' Eguneroko errutinak garbitasuna eta "ni" ez ezik, zure araberrako beste pertsona eta izaki guztiak elikatzea barne hartzen ditu. Garbitu eskuak komuneko bisita bakoitzaren ondoren eta jario bakoitzaren aurretik. Garbitu aurpegia jario bakoitzaren aurretik. Hortzak garbitu eta garbitu gorputz osoa ohera joan aurretik. Elikatu egunean 5 aldiz:

'**Gosaria, goizeko merienda, bazkaria, eguneko merienda, afaria**'. Edan edalontzi bat ur hotz iragazi iragazi bakoitzarekin!

Ohar! Gurtzen dituzun jario guztien aurretik: **Eskerrik asko otoitza** _

Astero egunero janari gaia izan behar du: Adib Eguna 1: **Barazkiak** ;

2. eguna : **Hegaztiak** ; 3. eguna : **Ugaztuna** ; Erdialdea - astea : **Narrastia** ; 5. eguna : **Itsaskiak** ;

Astea - amaiera : **Fruitu lehorrak eta haziak** ; **Fun-Day** : **Intsektuak** .

Elikatzerakoan **saihestu** Osasungaitz Elikadura: Alkohola, Edulkoratzaile artifiziala, Fruktosa (**glukosa, azukrea**) , Genetikoki eraldatutako elikagaiak (**GM**) , Fabrikatutako elikagaiak, ... Janari azkar koipetsua, gazia eta gozoa. Edari karbonatua: Alkohola, Kafeina, Kola, sodioa, edulkoratzailea!



A ' Eguneroko errutinak "ona izatea eta Gaitza zigortzea dakar. Ona izatea egiteak dakar **Adeitasunezko ausazko ekintzak** '. Izan nirekin atsegina, zure inguruko jendearekin, komunitatearekin, beste izaki batzuekin, habitatarekin ... **1 JAINKOA**

Maite ditu ausazko adeitasun ekintzak. Zigortu gaiztoa "**Legea- emaileen manifestua** " gidari gisa.

'Gaizkia' 1000 urte amaitzen ari dira! **Izan Ona! Cage Evil!**

E ndeavor "Ezagutza bilatu, eskuratu eta aplikatu", "**Ikasi eta irakatsi** ", _

igorri 'Bizitza-esperientziak'. Ikasteko, irakasteko Bizitza esperientziak transmititzen ezinbestekoak dira erabilgarria izateko **1 JAINKOA** bizitza atsegina. Jarduera horiek tokiko habitatarekin eta espezieen biziraupenarekin "harmonizatzen" laguntzen dute. Ezagutza irabazi eta aplikatzeak bilatzeak erantzuten laguntzen du **1 JAINKOA** Epaketa egunean galderak.

Bizirik irauteko eta osasun ona izateko atsedena behar da. Gainerakoa ' **Lo egin** '.

Loak eguneroko errutina amaitzen du. Ordu 1 igaro behar zen jarioa eta garbiketa egin zenetik. Gurtza ' **Lo otoitza** '. Lo lasaigarri bizigarri bat lortzeko oheak ahalik eta ilunena izan behar du. Barruko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da. **Night-Curfew-ek posible egiten du. ' Shire '**

inplementatu 'Gaueko estalkia'.

H ints

Gaueko 7 orduko tenperatura 14-21 ordu bitartean (**22- 6 ordu, 24 orduko Pagan- erlojua**) derrigorrezkoa da. Osasun ona lortzeko, energia kontsumoa murrizteko, kutsadura murrizteko eta fauna babesteko. **Kriminalitatea murriztea, gobernuarentzako kostuak murriztea, biderketa bultzatzea.**

Kanpora joatean beti erabili "babes-arropa" egokia. (**zuntz artifizialik gabe**) . Babesteko (**begiak, ilea, azala, oinak**) gizakia klima, gaixotasun eta kutsaduraren ondorioz. **Kanpoko biluztasuna zakarra da!**

Daily Fit egitean, erabili errepikapen maximora iristeko adostasuna. Egun bat egitea eta hurrengoan ez egitea ez da onuragarria. Zure gorputza da, mantendu sasoian!



Zure Planner lanean edo ikasketan erabiltzen duzunean, ez utzi "Denborak" kontrolatzen! Denbora ez da jendea azkartzeko erabili behar. **Giza gorputza ez dago presarako pentsatuta.**

Ez utzi ideiak ahazten edo galtzen. Egunero ideia asko pentsatu eta azkar ahaztu edo galdu egiten dira. Arrazoia kontserbatu, grabatu edo idatzi ez direnean. **Onenak galdu egiten dira!**

Memoria ez da fidagarria ideia berriak gorde eta elikatze orduan. Eraman koaderno (**antolatzailea**) edo grabagailua zurekin eta ideia bat sortzen denean, gorde ezazu! Astero bidali zure ideiak!

Berrikusi zure ideiak. Zure ideiak berrikusten dituzunean (**4 astean behin ona da**) . Batzuek ez dute baliorik izango. Ez dute merezi zintzilikatzeko. Baztertu itzazu. **Idea batzuk erabilgarriak dira orain edo geroago. Jarrai itzazu, artxibatu: 'Aktibo' edo 'Geroago'. Orain, hartu "Aktiboa" fitxategia.**

Aukeratu ideia bat! Orain ideia hau hazten joan. Pentsa. Lotu ideia erlazionatutako ideiekin. Ikertu, saiatu ideia honekin antzekoa edo bateragarria den zerbait aurkitzen. Ikertu angelu eta aukera guztiak. **Zure ideia aplikatzeko prest dagoela uste duzunean. Egin ezazu. Jaso iritzia, doitu ideia.**

Custodium Guardian Kalender

1. Izar-hilabetea

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

2. Eguzki-hilabetea

3. Merkurio-hilabetea

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

4. Artizarra-hilabetea

5. Lur-hilabetea

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

6. Ilargia-hilabetea

7. Marte-hilabetea

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

8. Jupiter-hilabetea

9. Saturno hilabetea

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

10. Urano-hilabetea

11. Neptuno-hilabetea

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

12. Pluton-hilabetea

13. Eguzki-hilabetea

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	1 Pazkoa
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	Quattro-urteak
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	1 2 Quattro - Pazkoa
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	

14. Pazko hilabetea

Eguneratze egokia (ariketak)

Eguneroko ariketak eguneroko ohituraren parte dira. Goizero osatzen dira. Eguneroko ariketak areagotzen dira: ongizate orokorra, odol zirkulazioa, garuneko jarduera, elikagaien digestioa, estaltzea, giharren tonifikazioa, autoestimua, sistema immunitarioaren estimulazioa. **Hauek dira 7 ariketak: Bularra, Haize errota, Ateko egitura, Hankak, Belaunak, Kakoa, Birakaria . 7 ariketa guztiak HErako dira, BERA errepikatzen dira.**

Hasi errepikapen 1 batekin, handitu gehienez 21era. Erabil ezazu zentzumena errepikapen maximoetara iristeko. Eguneroko errepikapenekin irautea onuragarria da. 21 errepikapen egun bat egitea eta hurrengo ez baliatzea ez da onuragarria. Ariketak amaitu ondoren tente egon eta arnasa sakon bota eta gehienez bota 3 aldiz. Jarraitu Egunerokoarekin. **Ohar ! Ariketa fisikoa ez egiteak gorputzarekiko erabateko mespretxua, autoestima baxua, nagitasuna ...**

Bularra 1. ariketa: Altxa zaitez, besoak lurrera horizontalki tolestuta (t- forma) erpuuak bularra ukitzen. Mugitu besoak ahal den neurrian (ez atxikitu) . Ondoren, eraman besoak jatorrizko posizio okertuera. Errepikatu (21 gehienez) !

Haize errota 2. ariketa: Altxa zaitez, besoak lurrean horizontalki zabalik (t forma) . Fokatu zure ikuspegia puntu bakar batera zuzenean. Erlojuaren norabidean biratzen hasi (ezkerretik eskuinera) . Ikuspuntu puntuan zentratzeak biratzen duen gorputza galtzera behartzen zaituen arte. Jarrai birzentratzen ahal bezain laster biratzen. Jarrai biratzen zorabioak edo 21 buelta lehen datorrena. Arnasa sakonean pauso batzuk emanez zeure burua finkatuz. **Ohar!** Hasiberrientzako edo gaixotasunetik sendatzen hasita, bira 1 gehienez 21 buelta emanda hasten da.

Abisua, gelditu beti zorabiatuta hasten zarenean.

Atearen markoa 3. ariketa: Zutik jarri ate irekiko markoan, oinak aldakaren zabalerarekin ukondoak gorantz okertuta angelu zuzenarekin (90 °, tridentearen forma) . Sakatu ukondoak ate markoaren aldean kontra sorbalden arteko tentsioa sentitu arte, eutsi (10 zenbatu) , askatu tentsioa. Tentsioa askatu ondoren sudurretik arnasa birikak modu uniformearen bete arte, eduki (3 zenbatu) , gero poliki-poliki ahoan barrena bota.

Hankak 4. ariketa: 1 dumbbell erabiltzen da HE (4 kg) , BERA (2 kg) . Ez erabili 2 haltzoi. Zutik jarri oinak aldakaren zabalerarekin ukondoak zure alboetara palmondoak aurrera begira dituela. Hartu eskua ezker eskuarekin

ukondoa tolestuz besaurrea angelu zuzenean egon arte (90 °)

Poliki-poliki estutu bicep-a, dumbbell-a sorbaldarantz altxatuz (3 zenbatu) , ondoren, poliki-poliki jaitsi dumbbell hasierako posizioa, **errepikatu** (1-7) . Aldatu eskuineko besora, **errepikatu** (1-7) .



Belaunikatuta 5. ariketa: Belaunikatu otoitz-gorputzaren gainean, eskuak ipurmasailaren kontra jarrita. Makurtu burua aurrera kokotsak bularra ukitu arte. Orain, poliki-poliki, burua atzera joango den neurrian, aldi berean, makurtu ahalik eta atzera eskuak ipurmasailaren sendo mantenduz.

Errepikatu (21 gehienez) !

Amua 6. ariketa: Otoitz baten gainean (**hotzetik babestu**) etzanda zure bizkarrean, besoak luzatuta palmondoak behera gorputzaren aurka. Orain poliki inklinatu burua aurrera luzatutako besoak palmondoak gorputzaren kontra. Orain poliki inklinatu burua aurrerantz kokotsak bularra ukitu arte hankak altxatu, belaunak zuzen, bertikal (90 °) eutsi (3 zenbatu) , gero poliki-poliki itzuli (**burua, hankak**) hasi arte. **Errepikatu** (21 gehienez) !

Birakaria E 7. krisia: Otoitz baten gainean (**hotzetik babestu**) etzanda zure bizkarrean, beso luzatuak eskuekin behera. Orain belaunak tolestuta takoiak ipurdia ukitzen dute. Palmondoak tinko mantenduz esterilaren gainean belaunak biratu eskuinera esterilla ukitu arte. Ondoren, biratu belaunak ezkerreko esterilla ukituz. Errepikatu eskuineko eta ezkerreko biraketa ezkerreko biraketa bakoitza zenbatuz. **Egin 21!**

Eguneroko sasoia osatu ondoren. Edalontzia hartu (0,2 l) apur bat hoztutako ur iragazkia.

Gaueko ariketak

Normala da tartean 2 lo egitea. Jaiki behar bazara (**komunera joateko ...**) , itzultzean ohearen ertzean eseri, ur pixka bat edan eta egin ariketa hauetatik 1 (**Ariketa guztiak ohearen ertzean belaunak sorbaldan eserita daudela egiten dira**) . Jaikitzen zaren bakoitzean ariketa desberdina egin.

1. ariketa: Jarri palmondoak * zure eskuak belaunen kanpoaldean. Sakatu eskuak barrurantz, belaunak kanpora, eduki 7 segundo (**Tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sorbaldan**) . **Lasai**, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. * aldaketak ukabilak erabili.

2. ariketa: Ukabilak egin * jarri belaunen barnealdearen kontra. Sakatu ukabilak kanpora, belaunak barrurantz, eduki 7 segundo (**Sentitzen duzu**

besoetan, hanketan, urdailean tentsioa) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. *
aldaketak palmondo lauak erabiltzen ditu.

3. ariketa: Beso besoak (% 90) bular mailan biratu ezkerreko eskua gorantz behatzak tolestuz, biratu eskuineko eskua beherantz behatzak tolestuz.

Elkarri behatzak estu. Orain tira eskuak kontrako noranzkoan, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu hatzetan, besoetan, bularraldean) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

4. ariketa: Beso besoak (% 90) bular mailan ezkerreko biratu gora, biratu eskuinera ukabila. Jarri ukabila eskuan sakatu aldi berean sakatu irekita eskua gorantz, eduki sakatuta 7 segundo. Alderantzizko sequen

- ce, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu eskuetan, besoetan, lepoan, bularrean) .

Lasai, hartu arnasa eta trago bat etzan, ondo lo egin. Errepikapenik ez.

Bizkarra tenkatua duten pertsonak ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzari: Jarri eskuak belarretan. Okertu burua atzera okertu eta gero kulunkatu belarretan kontaktua galdu gabe (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, urdailean) .

Lasai, hartu arnasa, 7 errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

Ohar! Egunez asko eserita dagoen jendea. Gaueko ariketetako bat 2 txandaka egin behar al duzu 2 ordu. Amaitu edalontziarekin (0,2 l) apur bat hoztutako ur iragazkia.

Ariketa ez egitea: desegokia, alferra, osasungaitza, larderia bihurtzen zaitu, zeure buruari zama bat zure familiako lagun eta komunitateari, adibide txarra haurrentzat, deprimituta, gaixoago egon, estalkeria baldar, junger.

Eguneroko egokitzearen zati bat elikadura da! Zein osasuntsu gauden, zenbat bizi garen. Jateko ohiturarekin zerikusi handia du.

Elikatu egunean 5 aldiz:

'Gosaria, besteak beste, ura, belarrak, espeziak, ezti, kafea ...

Goizeko eguneko merienda, besteak beste, ura, fruta, belarrak, tea, ..

Bazkaria, besteak beste, ura, entsalada, arrautza, kafea ...

Berandu Eguneko merienda, besteak beste, ura, fruitu lehorrak, baia, espeziak, kakao ...

Afaria '. besteak beste, Ura, Afaria gaia, Te edo kafea .. Barazkiak.

Egunero jan behar diren 7 janari: Onddoak (perretxikoa) , Aleak (zekalea, garagarra, dilista, artoa, oloa, artatxikia, kinoa, arroza, sorgoa, garia) , Hot Chilies, Tipula (marroia, berdea, gorria, udaberria, tipulina, baratxuria, porrua) , Perrexila, Kapsiko goxoa, Barazkiak (zainzuriak, babarrunak, brokolia, azalorea, azenarioak, ilarrak, kimuak ..)

Fun-Day gaiak

C> Ospakizun eguna **F>** Dibertigarri eguna **M>** Memoriaren eguna **S>** Lotsa eguna

Hilabetea	Eguna	Eguna
Izarra	Urteberri eguna 1.1.1	Shire eguna 1.3.7
Eguzkia	BlossomDay 2.1.7	Krimenaren Biktimen Eguna 2.4.7
Merkurio	Biderketa Eguna 3.1.7	Gerraren Biktimen Eguna 3.4.7
Artizarra	Haurren eguna 4.1.7	Kutsaduraren eguna 4.2.7
Lurra	Langileen Eguna 5.1.7	Amen eguna 5.3.7
Ilargia	Hezkuntzaren eguna 6.1.7	Defoliant eguna 6.2.7
Marte	Aiton-amonen eguna 7.1.7	Elikaduraren eguna 7.3.7
Jupiter	Unibertsoaren eguna 8.1.7	Holokausto eguna 8.2.7
Saturno	Habitat eguna 9.1.7	CROn eguna 9.3.7
Urano	Aitaren eguna 10.1.7	Lupa Eguna 10.2.7
Neptuno	Biziraupen eguna 11.1.7	Animalien eguna 11.3.7
Pluton	Osasun oneko eguna 12.1.7	Adikzioen eguna 12.2.7
Eguzki	Zuhaixka Eguna 13.1.7	Zuhaitz Eguna 13.3.7
Pazkoa	Pazko Eguna 14.1.7	Quattro eguna 14.0.2

Fun-Day gaiak komunitateari erantzuteko ospakizuna behar dute, lotsatu gogoratu. Hemen parte hartzen **Ospakizunak** , Memoriala , **Lotsa** , Eguna urte osoan komunitatearen bizitzan ezinbesteko zati garrantzitsua da. Beste pertsona batzuekin sozializatzea garrantzitsua da egonkortasun emozional pertsonalerako.

Jarraitzen dugu **1 JAINKOA** ! Lan egin 6 egun eta egin eguna 7. Fun-Day.

Sozializatu, alai izan, abestu, dantzatu, jan, edan (**alkoholik gabea**) , barre egin, baina otoitz egin eta gogoeta egin barne harmonia, zorientasuna bilatzen. Bilera bat bisitatu. Onartu Fun-Day gaiak.



1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Fun-Day Otoitza

Maitea **1 JAINKOA** , Unibertso ederrenaren sortzailea Zure zaindaria-tutore leial xumeena (**1st izena**)

Eskerrik asko aste honetako desafioengatik eguneroko otoitza bizitzen saiatu naiz

Gaur ospatzen dut eta gurtzen dut familiarekin eta lagunekin hurrengo astean zehar orientazioa eskatzen dizuet **1 JAINKOA** eta Gizateriaren Ongia



Gaiaren egunean otoitz garrantzitsua erabiltzen da + Fun-Day otoitza!

7 pergaminoen ikuspegi orokorra

1. korritu: **Sinismena**

Baieztapen otoitza

Badago **1 JAINKOA** nor da BERA eta BERA!

1 JAINKOA 2 Unibertso sortu eta gizateria hautatu zuen Unibertso fisikoaren zaindari izateko!

Giza bizitza sakratua da ikuskeratik eta biderkatzeko betebeharra dago!

Gizakiak ezagutzak bilatu eta eskuratu eta gero aplikatu!

Law-Giver Manifest-ek aurreko mezu guztiak ordezkatzeko ditu **1JAINKOA** bidali!

Zenbakiak garrantzitsuak dira eta 7. zenbakia jainkotiarra!

Bada bizimodu bat eta badira Aingeruak!

2. korritu: **Betebeharrak**

Betebeharra Otoitza

Gurtza **1 JAINKOA**, baztertu gainerako idolo guztiak

Babestu, giza gorputza ikuskeratik

Bizitza luzea, ezagutzak bilatu, eskuratu eta aplikatu

Bikotea ugaltzeko eta familia propioa sortzeko

Ohoratu, errespetatu gurasoak eta aiton-amonak

Ingurumena eta bere bizi forma guztiak zaindu

Erabili ' **Law Giver Manifest** ', zabaldu bere mezua Animaliak

babestu krudelkeria eta desagerpenetik

Eraiki bidegabe erasotutakoen, desabantailen, ahulen eta behartsuen alde

Gose denak elikatu, etxerik gabeko aterpetxeak eta gaixoak lasaitu

Protesta injustizia, amoraltasuna eta ingurumen bandalismoa

Egin saritutako lana, loafing gabe

Kutsadura saihestu eta garbitu

Be Good punish Evil

Erraustegia, hilerri itxi

Izan zuzena eta eman merezi duen errespetua Bozkatu Hauteskunde guztietan!

3. korritu: **Pribilegioak**

Eskatu Otoitza

Transpiragarria, aire garbia

Komunitate aske bortitza izan

Edateko ura, iragazi	Izan maskota bat
Janari osasuntsua	Doako hezkuntza
Babes handiko arropa	Doako tratamendua gaixo dagoenean
Aterpe higienikoa eta merkea	Jaso errespetua
Gurtzen eta sinetsi 1 JAINKOA	Justizia jaso
Hitzaldi askea muga moralekin Saritutako lana	
Mate, familia sortu	Askatasunez hautatutako gobernua izatea
Duintasunez amaitu	

4. korritu: **Hutsegiteak** Hutsegiteen Otoitza

Menpekotasuna	Kanibalismoa	Inbidia	Kalterik
Espoliazioa	Berekoia	Bandalismoa	

5. korritu: **Bertuteak** Bertuteak otoitza

Gurtzea soilik **1 JAINKOA** eta beti gaitza zigortu
 1st Ikasi, gero irakatsi eta ezagutzaren jarraitasuna
 Ingurumena babestu eta Habitatarekin harmonizatu
 Maitagarria, fidagarria eta leiala Garbia eta txukuna Iraunkortasuna
 Ausardia, errukia, justua, partekatzea

6 korritu: **Khronicle** Ondare Otoitza

Sorkuntza Iragan Gertu - 700etik - 70 urte Current
 Antzinako Garaiak - 2.100 urte Urruneko iraganak - 2.100 to - 1.400 urte Aro Berria 0 urtetik
 aurrera: iragan ertaina - 1.400 to - 700 urte

Profezia

7. korritu: **Hurrengo bizitza** Arima otoitza

Mina Otoitza	Otoitz txarra berpiztu	Otoitz Ona berpiztu	
Errausketa	Epaiketa eguna	Garbitasun eskalak	Aingeru



Kontuak ematea

1 JAINKOA erantzule egiten du! Pertsonak, komunitateak, erakundeak, enpresek eta gobernuak ez dute gutxiago egingo. Custodian Guardian laguntza erantzukizuna. Kontuak ematea da "Justizia" ren oinarria!

Erantzukizuna egintza eta jokabideetarako aplikatzen da. Zerbait gaizki ateratzen denean, komunitateko arauak eta arauak urratzen dira, komunitatearen morala eta gizalegezko itxaropenak ez dira betetzen, erantzukizuna aplikatzen da.

Legeak ematen dituen justizia erantzukizunean oinarritzen da. Akusazio bat egin da. Defentsa, fiskaltza eta epaileek elkarrekin bat egiten dute "Egia" aurkitzeko. Salaketa egia da. Adinaren arabera esaldiaren derrigorrezko + metaketa aplikatzen da. Emaita: Birgaitzea eta



konpentsazioa. (ikus 7 Probintziak, Justizia)

Kontuak eta erantzukizunak! Bikote batek ezkontza-kontratua egiten du. Biak arduratzen dira ezkontza funtzionatzeko! Huts egindako ezkontza batek bi alderdiek porrota eragin duten ekintza edo ez-eginkizunaren erantzule ditu.

Zeregin batean hura ezartzeaz arduratzen den talde bat egon daiteke. Hala ere pertsona bat (taldeko burua) erantzule izango da. Batzorde edo koadrila bat arduratsua eta arduratsua da.

Kontuak eta barkamena! Erantzukizuna ezarri ondoren, barkamena erantzukizunaren ondorioak bertan behera uzten ditu. Termino judizialean gaizkile bat barkatzen da. Anti gaizto batzuk **JAINKOA** kultuak. Astean behin pertsona gaizto txar guztiak barkatzen dira. Astearen gainerakoan gaiztoak dira. Datorren astean barkatuko zaie (errepikatu gaitzaren zikloa)

Custodian Guardian barkamenaren aurka daude. Barkamena ustela da, Gaiztoa!



1 JAINKOA Epaiketa egunean arima guztiak erantzuten ditu!

1 JAINKOA ez du barkatzen.

Okerrek ondorioak dituzte!

(ikus 7. korritze korritzea)



Denbora - Triangelua

Custodian Guardian Aro Berriko denbora kudeatzea!



Egunaren hasiera : 0 ordu Egunsentia

Goiz Eguna da 0 - 7 ordu 7 ordu da **Egun**
erdikoa

Berandu eguna da 7 - 14 ordu 14 ordu da

Ilunabarra

Gaua 14 - 21 ordu bitartekoa da

Derrigorrezko gau-topa: 14-21 ordu bitartean. Arabera Shire .

Custodian Guardian KLOCK (CG Klock) epe laburrerako (ordua)

denboraren kudeaketa, beste erloju guztiak ordezkatzeko ditu (Konparatu 24h eta 21h) :

egun batek 21 ordu ditu> ordu batek 21 minutu> minutu batek 21 segundo ditu

> Segundo batek 21 keinu egiten ditu> keinu batek 21 keinu ditu> Flash batek 21 klik ditu

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

Erlojuak 3 lerroko pantaila erabiltzen du:

14h-12m-16s

1. lerroa: 14 garren ordua, 12 minutu, 16 segundo.

207 dy - 4 dw

2. lerroa: 207 garren urteko eguna, 4 garren asteko eguna

Y1 - M8 - W2 - D4 3. lerroa: 1. urtea - 8. hilabetea - 2. astea - 4. eguna edo:

Jupiterreko 2. astearen erdialdea 1. urteko hilabetea

O orduak urtero ezartzen dira Egunsentiko gau laburrenaren ondoren. 73 egunetik behin (Urtean 5 aldiz) 0 ordu berrezarri da (eguneko ordutegia) . Eguzki aurpegia behar da egunsentira ahalik eta gehien gerturatzeko. Egunsentian jaikitzea naturala eta osasuntsua da.

Bozketa

Betebehar morala eta zibila bozkatzea. Komunitate baten biziraupena kideen laguntza eta parte-hartze maximoa da. Botoa ematen ez duen jendea, hain zuzen ere, Tiraniak ezartzen dituzten pertsonak sustatzen ari da. Lobby taldeei Gobernantza ustelarazteko aukera ematen diete. Bozkatu behar duzu! Ez betetzea, **ANDEREA R1**



NOLA BOTATU

Custodian Guardian-ek hauta dezaketen hauteskunde guztietan bozkatuko du.

Nor da laguntza jaso dezakeen hautagaia?

A edo ez ditu 28 urte edo 70 urte baino lehenagokoak. Gurasoak dira edo izan dira.

Langilea edo boluntarioa edo erretiratua da. Burutik eta fisikoki ondo dago.

Ez du Unibertsitateko ikasketarik.

Ez du kaiolako birgaitzerik egin.

Ez du sexu desgaitasunik (genero bera, nahastutako generoa, haurren tratu txarrak) .

"Lege-emileen manifestua" erabiltzen du gidari gisa.

Zaindarien zaindaria da

Custodian Guardian aldekoek eta Klan Elderrek hauteskundeetan hautagaiak izendatu, lagundu, onetsi eta SHUN hautagai izan daitezke. Zaindarien zaindaria kideak (**Zenturion**, **Praytorian**, **Aldarrikatzailea**) ezin ditu Elizako 1 administrazioaz kanpoko hautagaiak onartu, izendatu edo onartu.

Gizakiak izaki sozialak dira. Kide izatea gustatzen zaie. Askatasunez hautatutako batzordeek behar hori betetzen dute. 1eko lidergoa Tirania da. Batzordearen gidaritza zuzena da. CG-k HE eta SHEren ordezkartza berdina onartzen du.



Hautagaia (**BERA**, **BERA**) boto gehien biltzen duen hautatua da. Boto kopuru bera zenbat eta HE edo SHE zaharragoak aukeratu. Agintaldia betetzen ez duen hautetsia. 2 etorri den pertsonarekin ordezkatzeko dira nd.

Babes

Bizirauteko giza gorputzak Cimate babesak behar du!

Klima-Mehatxuak: Eguzkia (erradiazioa) , Tenperatura (beroa, hotza) , Bustia (hotzikara, hipotermia) , Haizea (erre, hotzikara, hautsa) . Klima babestea Burua babestea, Babes-jantziak eta Babes-babesak dira.

Giza gorputzaren larruazalaren aurkako mehatxua (biluztasuna) elementuen eraginpean.

E-p1 (Begien babesak) 2 ataletan banatuta dago: Praktikoak: lentila bakarra (bisera) . Moda: 2 lentila (betaurrekoak) .

Begien babesak beti erabiltzen dira kanpoan!

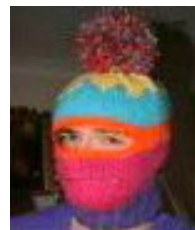
V-kaskoa kolpeen aurkako burua babestea. Ileak eta buruak klima babesak behar dute hotz, heze, muturreko erradiazio eta kutsaduraren aurrean.

Buru batek kolpeen aurkako babesak ere behar du: V-Kaskoa GPS integratuarekin, telefonoarekin, bideo grabagailuarekin.

The V- Kaskoak larruzko betegarria du barruan. Betegarrian sartuta daude belarritakoak. A

Balaklava (Beanie) edo K-zapia kaskoaren azpian erabil daiteke. Kaskoaren barruko estalkia izerdi, caspa eta koipez garbi mantentzeko. Kanpoko osagarria: argi distiratsua, infragorrizko lanpara; kamera bat.

Balaklava (Beanie) estali buru osoa begiak soilik agerian utziz. Artilez edo kotoiz eta artilez osatutako puntuz egina dago (zuntz sintetikorik ez) . Edozein kolore edo eredu izan daiteke apaingarri pom-pom bat izan dezake gainean. Aurpegia eta lepoa babesteko beharrik ez dagoenean Balaklava bil daiteke eta "txapela" bihurtu.



K-zapia buru osoa estali dezake begiak soilik agerian utziz (babes maximoa) . Buruaren estalki eta belo gisa jokatzen du. Artilez edo kotoiz eta artilez egindako nahastuta dago (zuntz sintetikorik ez) . Edozein kolore edo eredu izan daiteke.

Balaklava edo K-zapia biak sudurra eta ahoa estaliz babesten dituzte.

Kutsadura arnastea, gaixotasun kutsakor hilgarria eta intsektu minak saihesten dira. Aire lehor eta hotzaren eragina murrizten du. Alergiak eta asma murrizten dira. Kutsakorra den gaixotasun zabala dauka.

Burua babestea beti erabiltzen da kanpoan!

Babes-arropa gorputza klima, gaixotasun eta kutsaduratik babesteko. Babes-jantziekin babestutako gorputz atal nagusiak burua, azala eta oinak dira. Babes-arropa beti kanpoan erabaten da.

Larruazalak babes asko behar ditu, Ziztadak (animaliak, gizakiak) , Eztenkadak (Intsektuak, Orratzak) , Infekzioak (Bakterioak, Onddoak, Germenak, Birusa) , Erradiazioa (Beroa, Eguzkikoa, Nuklearra) , Esposizio (Azidoa, sua, izoztea, ertz biziak, hezea) .



Arropa zuntz naturalez egina dago: animalien larruak, zeta, landare-zuntza, kotoia edo artilea. Zuntz artifizialak ez dira erabiltzen gizakiaren larruazala ukitzen duten arropetarako eta edozer egiteko. Arropako muturretarako zuntz artifizialak ekoiztea, lehendik dagoen stocka beste helburu batzuetarako birziklatzen da.

Oinak babes (galtzerdiak, botak) klimatik eta kolpetik. Azala, behatzak eta orkatilak arriskuan daude. Kanpoko oinak beti jantzita daude.

Galtzerdiak kotoiz, artilez edo kotoizko artilezko nahasketaz eginak daude (zuntz sintetikorik ez) edozein kolore edozein eredu. Galtzerdiek zilarrezko partikula puruak dituzte (aleaziorik ez) ehunduta, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako eta estatikoen aurkako propietateak emanez, usainak murriztuz. Galtzerdiek oinak estaltzen dituzte orkatilen gainetik 7 cm-ra.



Botak goiko larru babesgarria dute (sintetikorik gabe) , barruko larru leuna (sintetikorik gabe) , larruzko edo gomazko zolak (birziklatu daiteke) . Botak orkatilen gainetik 7 cm-ra arteko oinak babesteko dira. **Ohar!** Babesten ez duen oin babesa (Sandalia, Zapatilak, Tanga) oinak eta orkatilak ez dute ezertarako balio. Oinaren babesa beti kanpoan erabili behar da. Kanpoan oinutsik ibiltzea ez da osasungarria.

Eskua- Eskularru moduan babesa erabiltzen da! Eskularruak Larruz, Kotoiz, Artilez edo kotoizko, artilezko nahasketaz eginak daude (zuntz sintetikorik ez) edozein kolore edozein eredu.



Babes-arropa beti kanpoan janzten da.



Babes-aterpea (etxea, bizitzea, lana) gizakiaren beharra.

Krimenen aurkako babesa (Segurtasuna) , elementuak (Eguraldia) , sua, intsektuak eta Kutsadura . Babes-babes merkea da **1 JAINKOA** eskubidea eman!

Custodian-Guardian-ek nahiago du Cluster hou- sing (komunitateko bizimodua) . Etzerik gabe, Shire porrota!

Biziraupenerako, segurtasunerako, erosotasunerako babes-babeslea.