

Essentials



İndeks

Əsas:

Gündəlik Namaz, Gündəlik Rutin, CG Kalender, Gündəlik Fit, Əyləncəli Gün temaları, 7
Kaydırmaya ümumi baxış, Hesabat vermə, Zaman üçbucağı, Səsvermə, Qoruma.

CG anlayışları

Şiddət anlayışları yoxdur, Ədalət anlayışı. Mənfəət anlayışları yoxdur (CROn),

iqtisadi anlayışlar, Evil Zənciri. Ətraf mühit (Yaşıl) anlayışlar, Survival zənciri.

Zamanın idarə olunması (NA.tm.)

1 ALLAHın izzəti və bəşəriyyətin yaxşılığı üçün!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Gündəlik Dua

Əziz 1 ALLAH , Ən gözəl Kainatın yaratıcısı Məndən təmiz, mərhəmətli və təvazökar olmağıma kömək edin 7 Bələdçi kimi kaydırın:



Yaratdıqlarınızı qoruyacağam və Şəri cəzalandıracağam.

Haqsız hücumla məruz qalan, dezavantajlı, zəif və ehtiyacı olanlara ayağa durun, aqları, sığınacaqları evsizləri və xəstələri rahatlayın

İddia edin:

1Allah, 1FAN, 1Church, Universe Guardian Guardians Bu gün üçün təşəkkür edirik

Ən təvazökar sadıq qəyyumunuz (1 st ad)

Şöhrət üçün 1 ALLAH və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu dua, gündəmin gündəlik hissəsi olaraq təkbaşına və ya istədiyiniz yerdə bir qrup halında, yüksələn günəş gözlərinə qapalı olaraq istifadə olunur. Toplanışda oxundu.



Çox sağ ol Dua

Əziz 1 ALLAH , Ən gözəl Kainatın yaratıcısı Son mesajınızla gündəlik içməli və yeməklə təmin etdiyiniz üçün təşəkkür edirik



Hər gün layiqincə yem olmağa çalışıram

Acılıq çəkən Susuzluqdan və acılıqdan acılıqdan qurtula bilərəm Ən təvazökar sadıq qəyyum qəyyumunuz (1 st ad)

Şöhrət üçün 1 ALLAH və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu yeməyi hər yemədən əvvəl istifadə edin!



Hər həftə günündə bir axşam yeməyi mövzusu olmalıdır:

Gün 1: Tərəvəz; Gün2: Quşçuluq; Gün 3: Məməli;

Həftə ortası: Sürünən; Gün 5: Dəniz məhsulları;

Həftə sonu: Fındıq , Toxumlar; Əyləncəli gün: Həşərat.



Gündəlik rutin

A ' Gündəlik rutin 'Borc 2'yə cavab vermək üçün vacibdir (**İnsan bədənini qoruyun**) 'və qarşıdakı problemlərlə qarşılaşmağa hazır olun. Qalx, bir stəkan yüngülcə soyudulmuş süzölmüş su iç, tualetə get, Daily Fit et (**məşqlər**) ',

'Gündəlik Namaz' ibadət edin, üzünüzü və əllerinizi yuyun, səhər yeməyi yeyin, geyinin.

'Planlayıcınızı' yoxlayın. İndi çətinliklərə hazırsınız. 'Yaxşı günlər keçirin, ola bilər **1 ALLAH** Xeyir olsun .

A ' Gündəlik rutin 'yalnız' mən 'deyil, sizdən asılı olaraq bütün digər insanlar və canlıların təmizliyini və bəslənməsini əhatə edir. Hər tualet ziyarətindən sonra və hər yemədən əvvəl əllerinizi yuyun. Hər yemədən əvvəl üzü yuyun. Dişləri fırçalayın və yatmadan əvvəl bütün bədənini yuyun. Gündə 5 dəfə qidalanın:

'Səhər yeməyi, erkən gün qəlyanaltı, nahar, gec qəlyanaltı, nahar'. Hər yemə ilə bir stəkan yüngül soyudulmuş süzölmüş suya sahib olun!

Qeyd! Hər yemədən əvvəl ibadət edirsiniz: **Təşəkkür edirəm dua** _

Hər həftə içində bir yemək mövzusu olmalıdır: məs Gün 1: **Tərəvəz** ;

Gün2 : **Quşçuluq** ; Gün3 : **Məməli** ; Orta - həftə : **Sürünən** ; Gün 5 : **Dəniz məhsulları** ;

Həftə - son : **Qoz-fındıq və toxum** ; **Əyləncəli gün** : **Həşərat** .

Bəslənərkən **çəkinin** sağlam olmayan qidalanma: Alkoqol, Süni tatlandırıcı, Fruktuza (**qlükoza, şəkər**) , Genetik dəyişdirilmiş qida (**GM**) , İstehsal olunan qida, ... Yağlı, duzlu, şirin fast food. Tərkibində qazlı içki: Alkoqol, Kofein, Kola, sodyum, tatlandırıcı!



A ' Gündəlik iş 'yaxşı olmağı və Şəri cəzalandırmağı əhatə edir. Yaxşı olmaq, iş görmək deməkdir ' **Təsadüfi xeyirxahlıq hərəkətləri** '. Mənə, ətrafınızdakı insanlara, cəmiyyətə, digər canlılara, yaşayış mühitinə yaxşı münasibət göstərin ... **1 ALLAH**

təsadüfi xeyirxahlıq hərəkətlərini sevir. Pis cəzası hər istifadə ' **Qanunverici təzahür** ' bələdçi kimi.

1000 illik 'Şər' sona çatır! **Yaxşı ol! Cage Evil!**

E 'Bilik axtarın, qazanın və tətbiq edin', ' **Öyrən və öyrət** ' _

'Həyat təcrübələrini' ötürmək. Həyat təcrübələrini öyrənmək, öyrətmək faydalı olmaq üçün vacibdir **1 ALLAH** ləzzətli həyat. Bu fəaliyyətlər yerli yaşayış və növlərin yaşaması ilə 'uyğunlaşmağa' kömək edir. Bilik əldə etmək və tətbiq etmək, cavab verməyə kömək edir **1 ALLAH** ' qiyamət günü sualları.

Yaşamaq və sağlamlıq üçün istirahət lazımdır. Əsas istirahət ' **Yat** '.

Yuxu Gündəlik bir qaydaya son verir. Yemək və təmizlənmədən bu yana 1 saat keçməli idi. İbadət ' **Yuxu Namazı** '. Rahat bir canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıq olmalıdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması mütləq şərtidir. **Gece-Komendant saati** bunu mümkün edir. ' **Shire** '.

'Gece-komendant saati' tətbiq edin.

H ints

14-21 saat arasında 7 saatlıq gecə komendant saati (22-6 saat, 24 saat bütperəst saat) məcburidir. Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, çirklənmənin azaldılması və vəhşi aləmin qorunması üçün. **Cinayətin azaldılması, hökumətin maliyyətinin azaldılması, çoxalmanın təşviqi.**

Çölə çıxarkən həmişə uyğun 'Qoruyucu geyim' geyin (süni lif yoxdur) . Qorumaq (gözlər, saçlar, dəri, ayaqlar) insan iqlim, xəstəlik və çirklənmədən. **Çöldə çılpalıq zibildir!**

Daily Fit edərkən maksimum təkrarlanmaların nə qədər sürətlə aparılacağına dair fikir mübadiləsindən istifadə edin. Bir gün deyil, bir gün idman etmək faydalı deyil. Bədəninizdir, uyğun saxlayın!



Planlaşdırıcınızı işdə və ya işdə istifadə edərkən 'Zamanın' Sizi idarə etməsinə icazə verməyin! Vaxt insanları tələsdirmək üçün istifadə olunmamalıdır. **İnsan bədəni tələsmək üçün nəzərdə tutulmayıb.**

Fikirlərin unudulmasına və ya itirilməsinə icazə verməyin. Hər gün bir çox fikir düşünülür və tez unudulur və ya itirilir. Səbəbi, saxlanılmadığı, qeyd edilmədiyi və ya yazılmadığı yerlərdir. **Ən yaxşılardan itir!**

Yaddaş, yeni fikirlərin qorunub saxlanmasına gəldikdə etibarsızdır. Bir dəftər gəzdirin (planlaşdırıcı) ya da sizinlə yazıcı və bir fikir inkişaf etdikdə onu qoruyun! Fikirlərinizi həftəlik göndərin!

Fikirlərinizi nəzərdən keçirin. Fikirlərinizi nəzərdən keçirərkən (4 həftədən bir yaxşıdır) . Bəzilərinin dəyəri olmayacaq. Asılmağa dəyməzlər. Onları atın. **Bəzi fikirlər indi və ya sonrakı bir zamanda faydalı görünür. Bunları saxlayın, sənədləşdirin: 'Aktiv' və ya 'Sonra'. İndi 'Aktiv' sənədini götürün.**

Bir fikir seçin! İndi bu fikri böyüt. Düşünün. İdeyanı əlaqəli fikirlərə bağlayın. Araşdırın, bu fikrə oxşar və ya uyğun bir şey tapmağa çalışın. Bütün açılırları, imkanları araşdırın. **Fikrinizin tətbiq olunmağa hazır olduğunu düşündüyünüz zaman. Bunu et. Rəy alın, gözəl tənzimləmə fikri.**

Qəyyum Qəyyum Kalender

1. Ulduz ayı

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 M

2. Günəş ayı

3. Merkuri ayı

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 M Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F

4. Venera ayı

5. Yer ayı

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F

6. Ay-ay

7. Mars ayı

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F

8. Yupiter ayı

9. Saturn-ay

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F

10. Uran ayı

11. Neptun ayı

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
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F

12. Pluton ayı

13. Günəş ayı

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	1 Pasxa
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	Quattro-il
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	1 2 Quattro - Pasxa
Q 4.	1	2	3	4	5	6	7 F	

14. Pasxa ayı

Gündəlik Fit (məşqlər)

Gündəlik məşqlər yaxşı bir sağlamlıq olmalıdır, gündəlik həyatın bir hissəsidir. Hər səhər tamamlanır. Gündəlik məşqlər artır: hərtərəfli rifah, qan dövrəni, beyin fəaliyyəti, qida həzmi, cütləşmə, əzələ tonlaması, özünə hörmət, immunitet sisteminin stimullaşdırılması. 7 məşq bunlardır: Sinə, yel dəyirmanı, qapı çərçivəsi, dumbbell, diz çökmək, çəngəl, dönmə . 7 məşqin hamısı HE üçündür, SH an təkrarlanır.

1 təkrarla başlayın, maksimum 21-ə qədər artırın. Maksimum təkrarlanmaların nə qədər sürətli olacağına dair fikirlərdən istifadə edin. Gündəlik təkrarlarla davam etmək faydalıdır. 1 gündə 21 təkrar məşq etmək və bir gün həyata keçirməmək faydalı deyil. Məşqləri bitirdikdən sonra dik durun və dərinə nəfəs alın, sonra 3 dəfə maksimum nəfəs alın. Gündəlik işinizə davam edin. **Qeyd !** İdmanla məşğul olmamaq bədəne qarşı tam bir sayğısızlıq, aşağı hörmət, tənbellik, ...

Sinə Məşq 1: Hündür durun, zəminə üfüqi əyilmiş qollar (t- forma) sinə toxunan baş barmaqlar. Əlləri mümkün qədər geri çəkin (çırpma) . Sonra silahları orijinal əyilmiş vəziyyətə keçirin.

Təkrarlamaq (Maksimum 21) !

Yel dəyirmanı Məşq 2: Hündür durun, qolları zəminə yatay olaraq yana uzadın (t şəklində) . Görmə qabiliyyətinizi birbaşa qabaqdakı bir nöqtəyə yönəldin. Saat yönündə dönməyə başlayın (soldan sağa) . Dönmə bədəni onu itirməyə məcbur edənə qədər görmə nöqtəsinə odaklanın. Mümkün qədər tez odaklanmaya dönün. Başgicəllənmə nöqtəsinə dönməyə davam edin və ya hansının 1-i gəlsə, 21 növbə. Özünüzü sabitləşdirərək bir neçə addım ataraq dərinə nəfəs alın. **Qeyd!** Başlanğıc və ya xəstəlikdən qurtulma 1 növbə ilə maksimum 21 növbəyə qədər artır.

Xəbərdarlıq, baş gicəllənməyə başlayanda həmişə dayanın.

Qapı çərçivəsi Məşq 3: Açıq qapı çərçivəsində dik durun, ayaqları itburnu genişliyində dirsəklər sağ açı ilə yuxarıya doğru əyilir (90 °, üçqat forma) . Çiyin bıçaqları arasında gərginlik hiss edənə qədər dirsəkləri qapı çərçivəsinin yanlarına basıb saxlayın, saxlayın (say 10) , gərginliyi buraxın. Burundan gərginlik nəfəs aldıqdan sonra ağ ciyərləri bərabər şəkildə dolduraraq tutun (say 3) , sonra yavaşca ağızdan nəfəs alıb maksimuma çıxarın.

Qantel Məşq 4: 1 dumbbell HE istifadə olunur (4kg) , O (2kq) . 2 dumbbell istifadə etməyin. Ayaqlarınızın itburnu genişliyində dirsəklərinizlə avuçlarınız önə baxaraq dik durun. Sol əlinizlə dumbbell götürün

dirşeyinizi bilək sağ açıda olana qədər əymək (90 °)

Dumbbelli çiyin tutmasına doğru yuxarı qaldıraraq pazı yavaşca sıxın (say 3) , sonra dumbbell yavaş-yavaş başlanğıc vəziyyətinə endir, **təkrarlamaq (1-7)** . Sağ qola keçin, **təkrarlamaq (1-7)** .



Diz çökmək Məşq 5: Namaz qılınının üstünə diz çökün, əllərinizi arxaya möhkəm qoyun. Çənə sinəyə toxunana qədər başı irəli meyl edin. İndi başınızı gedə biləcəyi yerə qədər yavaş-yavaş geri çəkin, eyni zamanda əllərinizi bellərinizdə möhkəm tutaraq mümkün qədər arxaya söykənin.

Təkrarlamaq (Maksimum 21) !

Çəngəl Məşq 6: Namazda (soyuqdan qoru) kürək üstə uzan, uzanmış qollar xurma bədənə tərəf uzanır. İndi yavaş-yavaş başınızı irəli çevirin uzanan qollar ovucları bədənə doğru aşağı. İndi çənə sinə toxunana qədər yavaş-yavaş başınızı irəli əyin, eyni zamanda ayaqlarınızı, dizlərinizi düz, şaquli qaldırın (90 °) saxlayın (say 3) , sonra yavaşca qayıdın (baş, ayaqlar) əvvələ. **Təkrarlamaq (Maksimum 21) !**

Döner E xercise 7: Namazda (soyuqdan qoru) uzanmış qollar avuç içərisində uzanıb arxada uzan. İndi bükülmüş dizlər dabanlarına toxunan kalça. Xurma döşəməyə toxunana qədər sağa dönməyən dizlərdə sağa tutun. Sonra döşəklərə toxunaraq sola dönün. Hər sol döngəni sayaraq sağ və sol döngəni təkrarlayın. **21 et!**

Gündəlik uyğunluğu tamamladıqdan sonra. Bir stəkan var (0.2l) az soyudulmuş süzölmüş sudan.

Gecə məşqləri

Arada bir fasilə ilə 2 yuxu normaldır. Qalxmalısən? (tualetə getmək ...) , qayıdarkən yatağın kənarında oturun, bir az su için və aşağıdakı məşqlərdən birini edin (Bütün məşqlər yatağın kənarında diz çiyində genişlikdə oturarkən edilir) . Hər dəfə qalxdıqda fərqli bir məşq edin.

1-ci Məşq: Xurma qoyun * Əllərinizi dizlərinizin xaricində. Əlləri içəri, dizləri çölə basıb, 7 saniyə saxlayın (Qollarda, ayaqlarda, çiyində gərginlik hiss edirsən) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya istifadə yumruqlar.

2-ci məşq: Yumruq edin * onları dizlərinizin içərisinə qoyun. Yumruqları xaricə, dizləri içəri basın, 7 saniyə saxlayın (Hiss edirsən)

qollarda, ayaqlarda, mədədə gərginlik) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya düz xurma istifadə edin.

3-cü məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarı bükmə barmaqlarını, sağ əlinizi aşağı əyilmə barmaqlarını çevirin.

Barmaqlarınızı sıx birləşdirin. İndi əlləri əks istiqamətdə çəkin, 7 saniyə saxlayın (Barmaqlarda, qollarda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

4-cü məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarıya çevirin, sağ əlinizi yumruğa çevirin. Yumruğu əlinizə aşağı basın, eyni zamanda açıq əlinizi yuxarıya basın, 7 saniyə saxlayın. Ters sekvens

- 7 saniyə saxlayın (Əllərdə, qollarda, boyunda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) .

Rahatlayın, nəfəs alın və bir qurtum su uzanın, yaxşı yatın. Təkrar yoxdur.

Gərginliyi olan insanlar bu məşqi hər məşqə əlavə edirlər: Əllərinizi dizlərinizə qoyun. Başı arxaya əyin, sonra dizlərlə təmasını itirmədən irəliləyin (Qollarda, arxada, mədədə gərginlik hiss edirsiniz) .

Rahatlayın, bir nəfəs alın, 7 təkrarlayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

Qeyd! Gündüzlər çox oturan insanlar. Gecə məşqlərinin 1-i fırlanma şəraitində hər 2 saatda bir edilməlidir. Bir stəkanla bitirin (0.2l) az soyudulmuş süzölmüş sudan.

Məşqlər etməmək: səni yararsız, tənbel, sağlam olmayan, şişkinlik, ailə dostlarınız və cəmiyyətiniz üçün özünüze bir yük, uşaqlar üçün pis bir nümunə edir, depressiyaya düşür, daha xəstə olur, yöndəmsiz cütləşir, cəngəllikdə ölür.

Gündəlik uyğunluğun bir hissəsi qidadır! Nə qədər sağlamıq, nə qədər yaşayırıq. Yemək vərdişimizlə çox əlaqəsi var.

Gündə 5 dəfə qidalandırın:

'Səhər yeməyi, su, ot bitkiləri, ədviyyat, bal, qəhvə, .. daxildir.

Günün erkən qəlyanaltı, su, meyvə, otlar, çay, .. daxildir.

Nahar, su, salat, yumurta, qəhvə, .. daxildir

Gec Gecə qəlyanaltı, su, qoz-fındıq, giləmeyvə, ədviyyat, kakao, .. daxildir.

Axşam yeməyi '. Su, Yemək teması, Çay və ya qəhvə daxildir .. Tərəvəz.

Gündəlik yeyilməli olan 7 qida: Göbələklər (göbələk) , Taxıl (çovdar, arpa, mərci, qarğıdalı, yulaf, darı, quinoa, düyü, sorgum, buğda) , İsti bibər, soğan (qəhvəyi, yaşıl, qırmızı, bahar, soğan, sarımsaq, pırasa) , Cəfəri, Sweet-Capsicum, Tərəvəz (qulançar, lobya, brokoli, gül kələmi, yerkökü, noxud, cücərti ..)

Əyləncə Günü mövzuları

C> Bayram günü **F>** Əyləncəli gün **M>** Xatirə günü **S>** Ayıb gün

Ay	Gün	Gün
Ulduz	Yeni il günü 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Günəş	Çiçəklənmə Günü 2.1.7	Cinayət Günü Qurbanları 2.4.7
Civə	Çarpma Günü 3.1.7 Mühəribə Günü'nün Qurbanları 3.4.7	
Venera	Uşaqlar Günü 4.1.7	Çirkənmə Günü 4.2.7
Yer	İşçilər Günü 5.1.7	Analar Günü 5.3.7
Ay	Təhsil Günü 6.1.7	Defoliant Günü 6.2.7
Mars	Dedələr Günü 7.1.7 Qidalanma Günü 7.3.7	
Yupiter	Kainat Günü 8.1.7	Holokost Günü 8.2.7
Saturn	Yaşayış Günü 9.1.7	CROn Günü 9.3.7
Uran	Atalar Günü 10.1.7	Yağlar Günü 10.2.7
Neptun	Sağ qalma günü 11.1.7	Ev heyvanları günü 11.3.7
Pluton	Sağlamlıq Günü 12.1.7	Asılılıq Günü 12.2.7
Günəş	Çalı Günü 13.1.7	Ağac Günü 13.3.7
Pasxa	Pasxa Günü 14.1.7	Quattro Günü 14.0.2

Əyləncə Günü mövzularında bir cəmiyyətin xahiş etdiyini qeyd etmələri lazım olduğunu qeyd etmək lazımdır. İştirak edir **Qeyd etmələr** , Xatirə , **Ayıb** , Bütün il gün cəmiyyətin həyatının vacib, vacib bir hissəsidir. Digər insanlarla ünsiyyət fərdi emosional sabitlik üçün vacibdir.

Biz izləyirik **1 ALLAH** ! 6 gün çalışın və 7 günü əyləncəli bir günə çevirin.

Sosiallaşın, əylənin, oxuyun, rəqs edin, yeyin, için (**alkoqolsuz**) , güldün, həm də daxili harmoniya, xoşbəxtlik axtararaq dua edin və düşünün. Bir toplanışı ziyarət edin. Əyləncə Günü mövzularını dəstəkləyin.



1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Əyləncəli gün Dua

Əziz **1 ALLAH** , Ən gözəl Kainatın yaradıcısı Ən təvazökar sadıq qəyyumun (**1 st ad**)

Bu həftəki çətinliklər üçün təşəkkür edirəm Gündəlik

Namazı yaşamağa çalışdım

Bu gün ailəmlə və dostlarımla birlikdə bayram edirəm və ibadət edirəm,

gələn həftə Şöhrət üçün Həftə boyunca rəhbərlik istədim **1 ALLAH** və

Bəşəriyyətin Yaxşılığı



Mövzu günü əlaqədar bir dua istifadə olunur + Əyləncə Günü namazı!

7 Kaydırmalara ümumi baxış

1 diyirləyin: **İnam**

Təsdiq namazı

Var **1 ALLAH** həm O, həm də O kimdir!

1 ALLAH fiziki Kainatın Qəyyumu olmaq üçün 2 Kainat və seçilmiş bəşəriyyəti yaratdı!

İnsan həyatı konsepsiyadan müqəddəsdir və çoxalmaq məcburiyyəti var!

Bəşəriyyət bilik axtarmaq və qazanmaq, sonra tətbiq etməkdir!

Qanunverici manifesti əvvəlki bütün mesajları əvəz edir **1Allah** göndərildi!

Rəqəmlər vacibdir, 7 rəqəmi ilahidir!

Bir Axirət həyatı var və Mələklər var!

2 diyirləyin: **Öhdəliklər**

Borc Namazı

İbadət **1 ALLAH** bütün bütleri atın

İnsan bədənini konsepsiyadan qoruyun

Ömür uzun, bilik axtarın, qazanın və tətbiq edin

Çoxalmaq və öz ailə qurmaq üçün yoldaş

Valideynlərinizə və nənələrinizə hörmət edin

Ətraf mühiti və bütün həyat formalarını qoruyun

İstifadə edin **Qanunverici təzahür** ', mesajını yaymaq Heyvanları

zülmdən və yox olmaqdan qoruyun

Haqsız hücumlara məruz qalan, dezavantajlı, zəif və ehtiyacılı insanlar üçün ayağa qalxın

Acları, sığınacaqları evsiz və xəstələri rahatlayın

Ədalətsizliyə, əxlaqsızlığa və ətraf mühitin pozulmasına etiraz edin

Mükafatlandırılmış iş edin, çörək yeməyin

Çirklənmədən çəkinin və təmizləyin

Şəri yaxşı cəzalandır

Qəbiristanlıqları bağlayın

Ədalətli olun və layiqincə hörmət göstərin Bütün Seçkilərdə səs verin!

3 diyirləyin: **Güzəştlər**

Namaz isteyin

Nəfəs ala bilən, təmiz hava

Şiddətli azad cəmiyyət var

İçməli, süzülmüş su

Ev heyvanınız var

Yeməli, sağlam qida

Pulsuz təhsil

Qoruyucu, əlverişli geyimlər

Xəstə olduqda pulsuz müalicə

Gigiyenik, əlverişli sığınacaq

Hörmət edin

İbadət et və inanın **1 ALLAH**

Ədaləti qəbul edin

Əxlaqi məhdudiyyətlərlə sərbəst çıxış Mükafatlandırılmış iş

Mate, ailəyə başla

Sərbəst seçilmiş hökumət var

Ləyaqətlə sona çat

4 diyirləyin: **Uğursuzluqlar**

Uğursuzluq Namazı

Asılılıq

Yamyamlıq

Paxıllıq

Yalan

Talan

Egoist

Vandalizm

5 diyirləyin: **Fəzilətlər**

Fəzilət Namazı

Yalnız ibadət etmək **1 ALLAH** və həmişə pisləri cəzalandır

1st Öyrən, sonra da öyrənin və bilik davamlılığı

Ətraf mühiti qoruyun və Habitat ilə uyğunlaşın

Sevən, Etibarlı və Sadiqdir Təmiz və səliqəli Əzm

Cəsarət, Şəfqət, Sadəcə, Paylaşma

6 diyirləyin: **Xronika**

Miras Namazı

Yaradılış

Keçmişə yaxın - 700 ilə - 70 illik Mövcud

Qədim zamanlar - 2100 il Uzaq Keçmiş - 2100 ilə - 700 illi Yarıncı 0 ildən sonra: Orta

Keçmiş - 1400 qədər - 700 il

Peyğəmbərlik

7 diyirləyin: **Axirət həyatı**

Ruh namazı

Kəder Namazı

Bad Prayer'i yenidən yaşayın

Yaxşı dua edin

Yandırma

Qiyamət günü

Safliq tərəzisi

Mələk



Hesabatlılıq

1 ALLAH cavabdehdir! Fərdlər, cəmiyyət, təşkilatlar, müəssisələr və Hökumət bundan daha az şey etməlidir. Qəyyum Qəyyum cavabdehliyi dəstəkləyir. Hesabatlılıq 'Ədalət'in təməlidir!

Hesabatlılıq hərəkətlər və davranışlar üçün tətbiq olunur. Bir şey səhv olduqda, icma qaydaları və qaydaları pozulur, cəmiyyət əxlaqı və mədəni gözləntilər yerinə yetirilmir, hesabatlılıq tətbiq olunur.

Qanun verən ədalət hesabatlılığa əsaslanır. Hesablama aparıldı. Müdafiə, prokurorluq və məhkəmə mühakiməsi, 'Həqiqət' tapmaq. İttihamın doğru olduğu təsbit edildi. Yaş əsaslı cümlə üzrə məcburi + yığım tətbiq olunur. Nəticə: Reabilitasiya və



kompensasiya. (bax 7 il, Ədalət)

Məsuliyyətə qarşı cavabdehlik! Bir cüt nikah müqaviləsi bağlayır. Hər ikisi də evliliyin işinə yaramalıdır! Uğursuz bir evlilik, uğursuzluğa səbəb olan hərəkət və ya hərəkətsizliyə görə hər iki tərəfin də məsuliyyət daşıyır.

Bir tapşırıq onu həyata keçirməkdən məsul olan bir qrupu əhatə edə bilər. Ancaq bir nəfər (Komanda başçısı) cavabdeh olacaqdır. Komitə və ya dəstə hertərəfli məsuliyyət daşıyır və məsuliyyət daşıyırlar.

Bağışlanmaya qarşı cavabdehlik! Hesabatlılıq qurulduqdan sonra bağışlanma hesabatlılığın nəticələrini ləğv edir. Məhkəmə baxımından cinayətkar əfv olunur. Bəzi pis qarşı **ALLAH** kultlar. Həftədə bir dəfə bütün pis pis insanlar bağışlanır. Həftənin geri qalanları pisdirlər. Gələn həftə onlar bağışlanır (təkrarlanan şərin dövrü)

Qəyyum Guardian bağışlanmasına qarşıdır. Bağışlamaq pozulub, Pis!

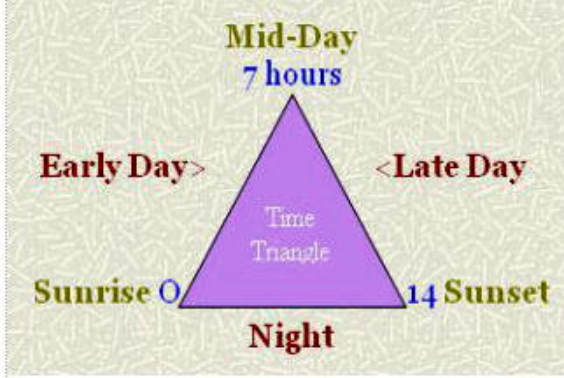


1 ALLAH Qiyamət günü hər bir ruhu cavabdeh edir! **1 ALLAH** bağışlamır. Səhvlərin nəticəsi var!
(baxın 7-ci Axırıncı Ötür)



Vaxt - Üçbucaq

Guardian Guardian New-Age vaxt rəhbərliyi!



Gün başlayır : 0 saat **Günəşin doğuşu**

Erkən gün 0 - 7 saat arasındadır 7 saatdır **Gün ortası**

Günün sonu 7 - 14 saat arasındadır 14 saatdır **Gün batması**

Gecə 14 - 21 saat arasındadır

Məcburi gecə komendant saati: 14-21 saat. Tərəfindən tətbiq olunur Shire .

Qəyyum Guardian KLOCK (CG Klock) qısamüddətli (saat)

vaxt idarəsi, digər bütün saatların yerini alır (24 saat və 21 saat müqayisə edin) :

gündə 21 saat > 1 saat 21 dəqiqə > 1 dəqiqə 21 saniyə var

> 1 saniyədə 21 yanıb-sönme var > 1 yanıb-sönmədə 21 yanıb-sönme var > 1 flaşda 21 klik var

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

Saat və saat 3 sətirli ekran istifadə edir:

14h-12m-16s

Sətir 1: 14^{ci} saat, 12 dəqiqə, 16 saniyə.

207 dy - 4 dw

Sətir 2: 207^{ci} ilin günü, 4^{ci} həftənin günü

Y1 - M8 - W2 - D4 Sətir 3: 1 il - 8 ay - 2 həftə - 4 gün və ya:

Yupiterdə 2-ci həftənin ortası, 1-ci ilin ayı

O saatları hər il Sunrise'də ən qısa gecədən sonra təyin edilir. 73 gündən bir (İldə 5 dəfə) 0 saat sıfırlanır (gün işığı) . Gün işığına mümkün qədər yaxın durmaq üçün gün işığına ehtiyac var. Gün doğuşunda qalxmaq təbii və sağlamdır.

Səsvermə

Səsvermə əxlaqi, vətəndaşlıq borcu. Bir toplumun sağ qalması üzvlərinin maksimum dəstəyinə və iştirakına əsaslanır. Səs verməyən insanlar əslində tiranlıqlar quran insanları dəstəkləyirlər. Lobbi qruplarına İdarəçiliyi pozmağa imkan verirlər. Səs verməlisən! Uyğunsuzluq, **Xanım R1**



NECƏ SƏS VERƏCƏK

Guardian Guardian, uyğun olduqları bütün seçkilərdə səs verir.

Dəstəklənə biləcək namizəd kimdir?

28 yaşından və ya 70 yaşından kiçik olmayan bir HE və ya SHE.

Valideydir və ya olub.

Bir işçi və ya könüllü və ya təqaüdcüdür. Zehni və

fiziki cəhətdən hazırdır.

Universitet təhsili yoxdur.

Heç bir qəfəsli Reabilitasiyanı başa vurmamışdır.

Cinsi qüsur yoxdur (eyni cins, qarışıq cins, uşaq təcavüzü) .

'Qanun verən təzahürü' rəhbər olaraq istifadə edir.

Qəyyum Qəyyumdur

Qəyyum Qəyyum Tərəfdarları və Klan Ağsaqqalları seçkilərdə namizəd irəli sürə, dəstəkləyə, dəstəkləyə və SHUN namizədlərini verə bilirlər. Qəyyum Qəyyum Üzvləri (**Zenturion, namaz qılan, vəkil**) 1 kilsə rəhbərliyi xaricində namizədləri dəstəkləyə, irəli sürə və ya təsdiq edə bilməz.

İnsanlar sosial varlıqlardır. Mənsub olmağı sevirlər. Sərbəst seçilmiş komitələr bu tələbi yerinə yetirirlər. 1 tərəfindən liderlik tiranlıqdır. Komitə tərəfindən rəhbərlik ədalətlidir. CG HE və SHE-nin bərabər təmsilçiliyini dəstəkləyir.



Namizəd (O, O) ən çox səs alaraq seçilir. HE və ya SHE daha yüksək dərəcəli seçildikdə eyni səs miqdarı. Müddəti bitirməyən seçilmiş bir şəxs. Gələn şəxslə əvəz olunur 2nd.

Qoruma

İnsan bədənindən xilas olmaq üçün Cimate qorumasına ehtiyac var!

İqlim təhlükələri: Günəş (radiasiya) , Temperatur (isti soyuq) , Yaş (üşütmə, hipotermiya) , Külək (yandır, soyuq, toz) . İqlim mühafizəsi baş qoruyucu, qoruyucu geyim, qoruyucu sığınacaqdan ibarətdir.

İnsan bədənində çıpaq dəri üçün təhlükə (çılpaqlıq) elementlərə məruz qalır.

E-p1 (Göz qoruması) 2 hissəyə bölünür: Praktiki: **tək lens** (üzlük) . Moda: **2 linza** (eynək) .

Göz qoruması həmişə çöldə olduqda istifadə olunur!

V-dəbilqə zərbələrə qarşı baş qoruması. Saç və baş soyuq, nəm, həddindən artıq radiasiya və çirklənmədən İqlim Müdafiəsinə ehtiyac duyur.

Başın döyülmədən qorunması lazımdır: daxili GPS izləyicisi, telefonu, video yazıcısı olan bir V kask ..

The **V-** Dəbilqənin içərisində dəri dolgu var. Yastığa qoyulmuş qulaqlıqlar var. A **Balaclava** (**Beanie**) və ya **K-eşarp** bir dəbilqə altında geyilə bilər. Dəbilqənin daxili astarını tərləmə, kəpək və yağdan təmiz saxlamaq. Xarici aksesuar: parlaq işıq, infraqırmızı işıq lampası; videokamera.

Balaclava (**Beanie**) yalnız gözləri ifşa edən bütün başı örtün. Yundan və ya pambıq və yunun qarışığından toxunur (sintetik lif yoxdur) . İstənilən rəng və ya naxış ola bilər, üstündə dekorativ pom-pom ola bilər. Üz və boyun qoruması lazım olmadıqda Balaclava bükülə bilər və 'Beanie' ola bilər.



K-eşarp yalnız gözləri ifşa edən bütün başı əhatə edə bilər (maksimum qoruma) . Baş örtüyü və örtük rolunu oynayır. Yundan və ya pambıq və yunun qarışığından toxunur (sintetik lif yoxdur) . İstənilən rəng və ya naxış ola bilər.

Balaclava və ya **K-eşarp** həm də burun və ağız örtərək qoruyur. Çirklənmənin, ölümcül yoluxucu xəstəliklərin və sancma böcəklərinin qarşısını alır. Quru və soyuq havanın təsirini azaldır. Allergiya və astma azalır. Yayıcı yoluxucu xəstəlik ehtiva edir.

Baş qoruma həmişə çöldə olduqda istifadə olunur!

Qoruyucu geyim bədəni iqlim, xəstəlik və çirklənmədən qorumaq. Qoruyucu geyimlə qorunan əsas bədən hissələri baş, dəri və ayaqlardır. **Qoruyucu geyim həmişə çöldə geyinilir.**

Dərinin Bites-dən çox qoruması lazımdır (heyvanlar, insan) , Stings (Böcəklər, iynələr) , İnfeksiyalar (Bakteriyalar, Göbələklər, Mikroblar, Virus) , Radiasiya (İstilik, Günəş, Nüvə) , Məruz qalma (Acid, Fire, Frost, iti kənarları, yaş) .



Geyim təbii liflərdən hazırlanır: heyvan dəriləri, ipək, bitki lifi, pambıq və ya yun. Süni liflər geyim və insan dərisinə toxunan hər hansı bir şey üçün istifadə edilmir. **Geyim ucları üçün süni liflərin istehsalı, mövcud ehtiyatlar başqa məqsədlər üçün təkrar emal olunur.**

Ayaqları qorunma (corab, çəkmə) iqlimdən və döyülmədən. Dəri, ayaq barmaqları və ayaq biləkləri risk altındadır. **Outsde həmişə ayaq qoruma taxır.**

Corablar pambıq, yun və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanır (sintetik lif yoxdur) istənilən rəng istənilən naxış. Corablarda təmiz gümüş hissəciklər var (ərinti yoxdur) toxunur, bakteriyalara qarşı, mikroblara qarşı və antistatik xüsusiyyətlər verir, qoxuları azaldır. **Corablar Ayaq biləklərindən 7 sm yuxarıda ayaqları örtür.**



Çəkmə yuxarı qoruyucu dəri var (sintetik yoxdur) , daxili yumşaq dəri (sintetik yoxdur) , taban dəri və ya rezin (təkrar istifadə edilə bilər) . Çəkmələr ayaq biləyindən 7 sm yuxarı ayaqları qoruyur. **Qeyd!** Qorumayan ayaq qoruması (Sandal, Terlik, Tanqa) ayaq və ayaq biləkləri faydasızdır. Ayaq qoruması həmişə çöldə olmalıdır. **Çöldə ayaqyalın gəzmək sağlamıq deyil.**

Əl- Əlcək şəklində qoruma istifadə olunur! Əlcəklər dəri, pambıq, yun və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanır (sintetik lif yoxdur) istənilən rəng istənilən naxış.



Qoruyucu geyim həmişə çöldə olduqda geyinilir.



Qoruyucu sığınacaq (ev, yaşayış, iş) insana ehtiyac.
Cinayətdən qorunma (Təhlükəsizlik) , elementlər (Hava) , od, böcək və çirklənmə . Əlverişli qoruyucu sığınacaq a **1 ALLAH** hüququ verildi!
Qəyyum-Qəyyum Klaster seçməyi üstün tutur (icma yaşayış) . Evsiz, Shire uğursuzluğu!

Yaşamaq, Təhlükəsizlik, Rahatlıq üçün Qoruyucu Sığınacaq ..