الضروريات

فهرس

الأساسي:

المرح ، 7 نظرة عامة على التمرير ، المساعلة ، مثلث الوقت ، التصويت ، الحماية
الصلوات اليومية ، الروتين اليومي ، CG Kalender ، اللياقة اليومية ، موضوعات

مفاهيم CG

لا مفاهيم عنف ، مفهوم العدالة. لا توجد مفاهيم الربح(CROn) سلسلة الشر. بيئة

، المفاهيم الاقتصادية،(أخضر) سلسلة البقاء. إدارة الوقت (NA.tm.)

لمجد الله الأول وخير البشرية!

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

اليومي دعاء

العزيز 1 الله و ساعدني على أن أكون نظيفًا ورحيمًا ومتواضعًا باستخدام
خالق أجمل الكون7 مخطوطات كدليل:

سأحمي إبداعاتك وأعاقب الشر.

عن المهاجمين والمحرومين والضعفاء والمحتاجين أطعم الجياع والمأوى المتشردين والمرضى
دافعوا
أعلن:
لكم اليوم 1GOD، 1FAITH، 1Church، Universe Custodian Guardians
شكرًا
الوصي الوصي الأكثر تواضعًا لديك (1 ش اسم)
لمجد 1 الله وخير البشرية

أو في مجموعة في أي مكان تريده ، وتواجه الشمس المشرقة عيون مغلقة. تلاوة في التجمع.
تستخدم هذه الصلاة يوميًا كجزء من روتين يومي ، بمفردك

شكرا لك دعاء

العزيز 1 الله و إمدادني بالمشروبات اليومية والطعام تعيش بها رسالتك الأخيرة
خالق أجمل الكون أشكرك على

أحاول أن أستحق التغذية كل يوم
عن المعاناة من العطش وآلام الجوع المخدرة الوصي الأكثر تواضعًا الوصي عليك
أتمنى أن أكون بمنأى(1 ش اسم)
لمجد 1 الله وخير البشرية

استخدم هذه الصلاة قبل كل رضعة!

كل يوم من أيام الأسبوع يحتاج إلى موضوع عشاء:
اليوم 1: خضروات؛ اليوم الثاني: دواجن؛ يوم 3: الحيوان الثديي؛
منتصف الاسبوع: الزواحف. يوم 5: مأكولات بحرية؛
عطلة نهاية الاسبوع: المكسرات و بذور؛ يوم ممتع: الحشرات.

روتين يومي

أ 'الروتين اليومي "ضروري لتلبية" الالتزام 2 (حماية جسم الإنسان) واستعد لمواجهة التحديات القادمة.
استيقظ ، تناول كوبًا من الماء المصفى والمبرد قليلًا ، واذهب إلى المرحاض ، واستخدم ديلي فيت(تمارين) "،
اليومية" ، اغسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء ملابسك. تحقق من "مخطط" الخاص بك.
عبادة "الصلاةالآن أنت جاهز للتحديات. أتمنى لك يومًا سعيدًا **1 الله** بارك الله فيك' .

أ ' النظافة والتغذية ليس فقط من "أنا" ولكن كل الأشخاص والمخلوقات الأخرى التي تعتمد عليك.
يشمل الروتين اليومي وجهك قبل كل رضعة. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم كله قبل النوم.
اغسل يديك بعد كل زيارة للمرحاض وقبل كل وجبة. اغسلإطعام 5 مرات في اليوم:

"فطور ، وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، غداء ، وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، عشاء". مع كل وجبة!
احصل على كوب من الماء المصفى والمبرد قليلاً

ملحوظة! قبل كل رضعة تعبدها: شكرا صلاة

كل يوم من أيام الأسبوع يحتاج إلى موضوع طعام: على سبيل المثال يوم 1: خضروات ؛
اليوم 2: دواجن ؛ يوم 3 : الحيوان الثديي ؛ منتصف - أسبوع : الزواحف ؛ يوم 5 : مأكولات بحرية ؛
أسبوع- النهاية : بذور الجوز ؛ يوم ممتع : الحشرات .

عند الرضاعة **تجنب** تغذية غير صحية: الكحول ، التحلية الاصطناعية ، الفركتوز سكر)
(جلوكوز ،الغذاء المعدل وراثيا)GM(، أغذية مصنعة، ... ، كولا ، صوديوم ، محلي!
وجبات سريعة دهنية ، مالحة ، حلوة. مشروب غازي يحتوي على: كحول ، كافيين

أ 'يشمل الروتين اليومي أن تكون جيدًا ومعاقبة الشر. أن تكون جيدًا ينطوي على فعل **رحيمة عشوائية.**
أعمالكن لطيفًا معي ، ومع الأشخاص من حولك ، والمجتمع ، والمخلوقات الأخرى ، والموئل ... **1 الله**

يحب أعمال الطيبة العشوائية. عاقب الشر في كل مرة استخدم **بيان القانون** كدليل.

آلاف السنين من "الشر" تقترب من نهايتها! **كن جيد! القفص الشر!**

ه- السعي وراء المعرفة واكتسابها وتطبيقها ، **تعلم التدريس'**،
انقل "تجارب الحياة". التعلم والتعليم تمرير تجارب الحياة أمر ضروري لفائدة **1 الله** ارضاء الحياة. الإجابة
في "التناغم" مع الموائل المحلية وبقاء الأنواع. السعي لاكتساب المعرفة وتطبيقها يساعد في
تساعد هذه الأنشطة**1 الله** أسئلة يوم القيامة.

الراحة ضرورية للبقاء على قيد الحياة وصحة جيدة. الباقي الرئيسي هو **ينام'.**
النوم ينتهي روتين يومي. يجب أن تكون قد مرت ساعة على الرضاعة والتطهير. العبادة**صلاة النوم.** منه.
مريح ومُنعش ، يجب أن يكون السرير مظلمًا قدر الإمكان. عدم وجود ضوضاء داخلية وخارجية أمر لا بد
للحصول على نومسمح حظر التجول الليلي بهذا الأمر. " **شاير**

تنفيذ "حظر التجول الليلي".

ح

حظر تجول ليلي لمدة 7 ساعات من 14 إلى 21 ساعة (6-22 ساعات ، 24 ساعة باغان- ساعة)
إلزامي.من أجل صحة جيدة وتقليل استهلاك الطاقة وتقليل التلوث وحماية الحياة البرية. ، وتشجيع التكاثر.
الحد من الجريمة ، وخفض التكلفة على الحكومة

عند الخروج من المنزل ، ارتدِ دائمًا "ملابس واقية" مناسبة (بدون ألياف صناعية) . لتحمي ، قدم)
(عيون ، شعر ، جلدالإنسان من المناخ والمرض والتلوث. العري من الخارج شيء تافه!

، استخدم الحس السليم حول مدى سرعة الوصول إلى الحد الأقصى من التكرارات.
عند القيام بـ Daily Fit اليوم التالي ليست مفيدة. إنه جسمك ، حافظ على لياقته!
ممارسة يوم واحد وليس

عند استخدام مخططك في العمل أو الدراسة ، لا تدع "الوقت" يتحكم بك! الناس.
لا يجب استخدام الوقت لتسريعجسم الإنسان غير مصمم للإسراع.

لا تدع الأفكار تنسى أو تضيع. نسيانها أو فقدها بسرعة. والسبب هو عدم حفظها أو تسجيلها أو تدوينها.
كل يوم يتم التفكير في الكثير من الأفكار ويتمضاع الأفضل!

الذاكرة لا يمكن الاعتماد عليها عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الأفكار الجديدة ورعايتها. دفتر ملاحظات
احمل(مخطط) أو سجل معك وعندما تتطور فكرة ، احتفظ بها! قدم أفكارك أسبوعيا!

راجع أفكارك. وأنت تراجع أفكارك (كل 4 أسابيع جيد) له قيمة. هم لا يستحقون التمسك بها. تجاهلهم.
. البعض لن يكون في وقت لاحق. احتفظ بها ، قدمها: "نشطة" ، أو "لاحقًا". الآن ، خذ ملف "Active".
بعض الأفكار تبدو مفيدة الآن أو

اختر فكرة! أن تجد أي شيء قريب أو متوافق مع هذه الفكرة. تحقق من جميع الزوايا والإمكانيات.
الآن اجعل هذه الفكرة تنمو. فكر في الأمر. اربط الفكرة بالأفكار ذات الصلة. ابحث ، حاول الفكرة.
عندما تعتقد أن فكرتك جاهزة للتطبيق. القيام بذلك. احصل على ردود الفعل ، وصقل

الوصي الوصي كالندر

1. نجمة الشهر

دبليو 1 1 ج		2	3	4	5	6	7 ف دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 4	1	2	3	4	5	6	7 م

2. شهر الشمس

3. عطارد شهر

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 إس
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 م ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

4. فينوس الشهر

5. شهر الأرض

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 إس
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

6. شهر القمر

7. شهر المريخ

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 إس
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

8. كوكب المشتري شهر

9. زحل شهر

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 إس
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

10. أورانوس شهر

11. نبتون شهر

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

12. شهر بلوتو

13. الشهر الشمسي

دبليو 1	1	2	3	4	5	6	7 ج
دبليو 2	1	2	3	4	5	6	7 ف
ث 3	1	2	3	4	5	6	7 ج
ث 4	1	2	3	4	5	6	7 ف

14. شهر الفصح

1 عيد الفصح

كواترو سنوات

2 كواترو - عيد الفصح

ديلي فيت (تمارين)

يجب أن تكون التمارين اليومية الصحية الجيدة جزءًا من الروتين اليومي. الذات ، تحفيز جهاز المناعة. الشاملة ، الدورة الدموية ، نشاط الدماغ ، هضم الطعام ، التزاوج - الحافز ، تناغم العضلات ، احترام يتم الانتهاء منها كل صباح. زيادة التمارين اليومية: الرفاهيةالتمارين السبعة هي: ، الخطاف ، الدوران الصدر ، طاحونة الهواء ، هيكل الباب ، الدمبل ، الركوع. السبعة مخصصة لـ HE، SHE an متكررة جميع التمارين

العام حول مدى سرعة الوصول إلى الحد الأقصى من التكرارات. الاستمرار في التكرار اليومي مفيد. ابدأ بتكرار واحد ، وقم بزيادة الحد الأقصى إلى 21. استخدم المنطق 3 مرات. استمر في روتينك اليومي. اليوم التالي ليس مفيداً. بعد الانتهاء من التمارين قف منتصبًا وتنفس بعمق ثم قم بالزفير إلى أقصى حد ممارسة 21 يكرر يوم واحد وعدم ممارسة**ملحوظة !** التام للجسم ، وتدني احترام الذات ، والكسل ، ... عدم ممارسة الرياضة هي علامة على التجاهل

صدر التمرين 1: قف منتصبًا ، وثني الذراعين أفقيًا على الأرض)شكل -t(الإبهام لمس الصدر. الإمكان حرك الذراعين للخلف قدر
(لا تنجذب). ثم حرك الذراعين إلى وضع الانحناء الأصلي.
كرر (21 كحد أقصى) !

طاحونة هوائية تمرين 2: قف منتصبًا وذراعيك ممدودتان بشكل جانبي أفقيًا على الأرض (شكل t) . الساعة ركز رؤيتك على نقطة واحدة للأمام. ابدأ بالدوران في اتجاه عقارب(من اليسار إلى اليمين) نفسك. الالتفاف إلى درجة الدوخة أو 21 دورة أيهما يأتي أولاً. تنفس بعمق أثناء المشي بضع خطوات لتثبيط يفرض عليك الجسد المنعطف أن تفقده. استمر في إعادة التركيز في أسرع وقت ممكن. استمر في . التركيز على نقطة الرؤية حتى**ملحوظة!** من المرض يبدأ بدورة واحدة تزيد إلى 21 دورة كحد أقصى. مبتدئ أو يتعافى

تحذير، توقف دائمًا عند الشعور بالدوار.

هيكل الباب التمرين 3: مفتوح مع مباعدة القدمين بعرض الورك ، ينحني المرفقان لأعلى بزاوية قائمة الوقوف منتصبًا في إطار باب(90 درجة ، شكل ترايدنت) الباب حتى تشعر بالشد بين لوحي الكتف ، واثبتي . اضغط على المرفقين على جوانب إطار(العدد 10) ، ارخي الشد. بالتساوي إلى أقصى حد ، عقد بعد الإفراج عن التوتر يستنشق من خلال الأنف ملء الرئتين(العدد 3) من خلال الفم إلى أقصى حد. ، ثم الزفير ببطء

الدمبل التمرين 4: 1 الدمبل يستخدم HE (4 كجم) ، هي (2 كجم) . لا تستخدم 2 دمبل. بيدك اليسرى الوقوف منتصبا مع عرض الفخذين والقدمين متباعدتين عن الكوعين إلى الأمام. إلتقط الدمبل

ثني كوعك حتى يصبح الساعد في الزاوية اليمنى (90 درجة)
الضغط ببطء على العضلة ذات الرأسين ، ورفع الدمبل لأعلى باتجاه الكتف (العدد 3) ،
، ثم خفض الدمبل ببطء إلى وضع البداية**كرر (** 7-1) . تغيير الذراع اليمنى ، **كرر (** 7-1) .

راكع التمرين 5: ممكن ، وفي نفس الوقت استند للوراء قدر الإمكان مع إبقاء يديك ثابتة على الأرداف. الأرداف. قم بإمالة الرأس للأمام حتى تلامس الذقن الصدر. الآن قم بإرجاع رأسك ببطء إلى أقصى حد الركوع على جسد الصلاة منتصب ، وضع اليدين بقوة على

كرر (21 كحد أقصى) !

صنارة صيد التمرين 6: على صلاة (حماية من البرد) اليدين على الجسم. الآن انحدر ببطء إلى الأمام استلق على ظهرك ، وامتد راحتي الصدر وفي نفس الوقت ارفع ساقيك وركبتيك مستقيمة وعمودية تمتد راحتي اليدين على الجسم. الآن قم بإمالة الرأس ببطء للأمام حتى تلامس الذقن(90 درجة) معلق(العدد 3) ، ثم عد ببطء (الرأس والساقين) إلى البداية. كرر (21 كحد أقصى) !

يدور على محور ه التمرين 7: على صلاة (حماية من البرد) الدوران الأيمن والأيسر مع عد كل قطب أيسر. حصيرة دوارة إلى اليمين حتى تلامس الحصيرة. ثم قم بتدوير الركبتين إلى اليسار لتلامس الحصيرة. كرر ، ممدود اليدين لأسفل. الآن عازمة الركبتين الكعوب لمس الأرداف. الحفاظ على راحة اليد على ركبتي استلق على ظهركافعل 21!

بعد الانتهاء من اللياقة اليومية. احصل على كأس(0.2 لتر) من الماء المصفى المبرد قليلاً.

تمارين ليلية

من الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة بينهما. هل يجب أن تستيقظ (للذهاب إلى المرحاض ...) التالية عند العودة ، اجلس على حافة السرير واشرب بعض الماء وقم بأحد التمارين والركبتين متباعدتين) (تتم جميع التمارين أثناء الجلوس على حافة السرير. في كل مرة تقوم بتمرين مختلف.

التمرين الأول: ضع راحة اليد * من يديك على ركبتيك من الخارج. والركبتين للخارج ، وامسك لمدة 7 ثوانٍ اضغط على اليدين للداخل ،(تشعر بشد في الذراعين والساقين والكتفين) . الماء ، استلق ، نم جيدا. استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب* استخدام القبضات الاختلاف.

التمرين الثاني: اصنع القبضات * ضعهم على ركبتيك من الداخل. ، والركبتان للداخل ، وامسك 7 ثوانٍ اضغط بقبضة اليد للخارج(أنت تشعر

التوتر في الذراعين والساقين والمعدة). استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيدا. اليد.
* تباين استخدام راحة

التمرين الثالث: ثني الذراعين (90٪) ، أدر يدك اليسرى لأعلى ثني الأصابع ، ثم أدر يدك اليمنى لأسفل.
عند مستوى الصدر
تعشيق الأصابع بإحكام. الآن اسحب اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة 7 ثوانٍ والصدر)
(تشعر بالتوتر في الأصابع والذراعين. استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيدا.

التمرين الرابع: ثني الذراعين (90٪) مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ، أدر يدك اليمنى إلى قبضة.
على لأسفل في نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ. الترتر العكسي
ضع القبضة في اليد ، اضغط
- م ، عقد 7 ثوان (تشعر بتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر) .
استرخي وخذي أنفاسك وارتشفي الماء واستلقي ونم جيدًا. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: أن تفقد الاتصال بالركبتين
ضع يديك على ركبتيك. قم بإمالة الرأس للخلف ثم انحنى للخلف ثم اهتز للأمام دون والظهر والمعدة)
(تشعر بتوتر في الذراعين.
استرخ ، خذ نفسًا ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، نم جيدًا.

ملحوظة! الأشخاص الذين يجلسون كثيرًا خلال النهار. التمارين الليلية بالتناوب كل ساعتين. أنهي بزجاج
هي القيام بواحدة من(0.2 لتر) من الماء المصفى المبرد قليلاً.

عدم القيام بتمارين: ، مثال سيئ للأطفال ، مكتئب ، أكثر مرضًا ، تزاوجًا محرجًا ، يموت جونجر.
يجعلك غير لائق ، كسول ، غير صحي ، دهن ، عبء على نفسك أصدقاء عائلتك ومجتمعك

جزء من اللياقة اليومية هو التغذية! كم نحن بصحة جيدة ، وكم من الوقت نعيش. بعادة الأكل لدينا.
له علاقة كبيرة

إطعام 5 مرات في اليوم:
'وجبة افطار،تشمل الماء والأعشاب والتوابل والعسل والقهوة ..
وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، تشمل الماء ، الفاكهة ، الأعشاب ، الشاي ، ..
غداء، تشمل ماء ، سلطة ، بيض ، قهوة ، ..
وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، تشمل الماء ، المكسرات ، التوت ، البهارات ، الكاكاو ، ..
وجبة عشاء'. تشمل الماء ، العشاء ، الشاي أو القهوة .. خضروات.

7 أطعمة يجب تناولها يومياً: الفطريات (فطر) ، بقوليات الدخن ، الكينوا ، الأرز ، الذرة الرفيعة ، القمح)
(الجاودار ، الشعير ، العدس ، الذرة ، الشوفان ،، فلفل حار، بصل ، أحمر ، ربيعي ، ثوم ، ثوم ، كراث)
(بني ، أخضروالبقدونس والفليفلة الحلوة والخضروات ، القرنبيط ، الجزر ، البازلاء ، البراعم ..)
(الهليون ، الفاصوليا ، البروكلي

مواضيع يوم المرح

ج> يوم الاحتفال F> يوم ممتع م> يوم الذكرى S> يوم العار

شهر	يوم	يوم
نجمة	يوم رأس السنة الجديدة 1.1.1	يوم شاير 1.3.7
شمس	تحديث BlossomDay 2.1.7.0	يوم ضحايا الجريمة 2.4.7
الزئبق	يوم الضرب 3.1.7	يوم ضحايا الحرب 3.4.7
كوكب الزهرة	يوم الطفل 4.1.7	يوم التلوث 4.2.7
أرض	يوم العمال 5.1.7	عيد الأم 5.3.7
القمر	يوم التعليم 6.1.7	يوم التقشير 6.2.7
المريخ	يوم الأجداد 7.1.7	يوم التغذية 7.3.7
كوكب المشتري	يوم الكون 8.1.7	يوم الهولوكوست 8.2.7
زحل	يوم الموطن 9.1.7	في يوم CRO 9.3.7
أورانوس	يوم الأب 10.1.7	يوم الدهن 10.2.7
نبتون	يوم البقاء 11.1.7	يوم الحيوانات الأليفة 11.3.7
بلوتو	يوم الصحة الجيدة 12.1.7	يوم الإدمان 12.2.7
شمسي	شجيرة يوم 13.1.7	يوم الشجرة 13.3.7
عيد الفصح	عيد الفصح 14.1.7	كواترو داي 14.0.2

تلبي موضوعات يوم المرح احتياجات المجتمع للاحتفال بالخزي والتذكر. المشاركة في احتفالات و التذكاري النصبو عار ، اليوم طوال العام هو جزء مهم وأساسي من حياة المجتمع. العاطفي الشخصي.
التواصل الاجتماعي مع الآخرين مهم للاستقرار

نحن نتابع 1 الله ! اعمل 6 أيام واجعل من اليوم السابع يومًا ممتعًا.
اختلطوا بالمرح ، غنوا ، ارقصوا ، كلوا ، اشربوا (غير كحولي) الداخلي والسعادة.
تضحك ولكن أيضا الصلاة والتأمل سعيا وراء الانسجام التجمع. دعم مواضيع يوم المرح.
قم بزيارة

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

يوم ممتع دعاء

العزيز 1 الله و خالق أجمل الكون ولي أمرك الأكثر تواضعًا (1 ش اسم)

هذا الأسبوع التي حاولت أن أعيشها في الصلاة اليومية
شكرًا لك على تحديات
مع العائلة والأصدقاء وأطلب التوجيه خلال الأسبوع القادم من أجل مجد
اليوم أحتفل وأتعبد1 الله وخير البشرية

في يوم الموضوع ، يتم استخدام الصلاة ذات الصلة + صلاة يوم المرح!

7 مخطوطات نظرة عامة

انتقل 1: **الإيمان** صلاة التأكيد

يوجد **1 الله** من هو و هي!

1 الله خلق عالمين واختارت البشرية لتكون حارسًا على الكون المادي!

إن حياة الإنسان مقدسة منذ الحمل وعليها أن تتكاثر!

البشرية تسعى للحصول على المعرفة واكتسابها ثم تطبيقها!

يحل بيان واضع القانون محل جميع الرسائل السابقة **1 الله** أرسلت!

الأرقام مهمة والرقم 7 إلهي!

هناك آخرة وهناك ملائكة!

انتقل 2: **التزامات** وجوب الصلاة

عبادة **1 الله** ، تجاهل كل الأصنام الأخرى

حماية جسم الإنسان من الحمل

مدى الحياة ، البحث عن المعرفة واكتسابها وتطبيقها

ماتي لتتكاثر وتبدأ أسرتك

شرف واحترم والديك وأجدادك

حماية البيئة وجميع أشكال حياتها

استخدم ال '**بيان مانح القانون** ، حماية الحيوانات من القسوة والانقراض

نشر رسالتها

دافعوا عن المهاجمين والمحرومين والضعفاء والمحتاجين

إطعام الجياع وإيواء المتشردين والمرضى

الاحتجاج على الظلم واللام الأخلاقية والتخريب البيئي

قم بعمل مكافأة ، بدون تسكع — تجنب التلوث وتنظيفه

كن جيداً عاقب الشر — حرق الجثث ، المقابر المغلقة

كن عادلاً وقدم الاحترام المستحق التصويت في جميع الانتخابات!

انتقل 3: **الامتيازات** طلب الصلاة

تنفس ، هواء نظيف — لديك مجتمع حر عنيف

مياه الشرب المفلترة
هل لديك حيوان أليف
طعام صالح للأكل وصحي
التعليم المجاني
ملابس واقية وبأسعار معقولة
العلاج المجاني عند المرض
مأوى صحي وبأسعار معقولة
احصل على الاحترام
العبادة والايمان **1 الله**
احصل على العدالة
حرية الكلام مع القيود الأخلاقية العمل بمكافأة
صديقي ، ابدأ العائلة
لديك حكومة منتخبة بحرية
اختم بكرامة

انتقل 4: **الفشل** قصور الصلاة

إدمان | أكل لحوم البشر | الحسد | شهادة زور
نهب | أناني | التخريب

انتقل 5: **مزايا** فضائل الصلاة

عبادة فقط **1 الله** ودائما معاقبة الشر
1ش تعلم ثم علم واستمرارية المعرفة
حماية البيئة والانسجام مع الموئل
المحبة والموثوقة والموثوقية نظيف و مرتب عزيمة
الشجاعة والرحمة والعدل والمشاركة

انتقل 6: **كرونيكل** صلاة التراث

خلق
قرب الماضي - 700 إلى - الأوقات الحالية
العصور القديمة ل - 2100 سنة ماضي بعيد - من 2100 إلى - 700 إلى 0 سنة فقط
الماضي المتوسط: 1400 سنة العصر الجديد- من 1400 إلى - 700 سنة
تنبأ

انتقل 7: **الآخرة** صلاة الروح

صلاة الحزن | استرجع الصلاة السيئة | استرجع الصلاة الصالحة
حرق الجثة | يوم القيامة | موازين النقاء | ملاك

مسئولية

1 الله يحاسب! والمنظمات والشركات والحكومة لا تفعل أقل من ذلك. الوصي الوصي يدعم المساءلة.
الأفراد والمجتمعالمساءلة هي أساس "العدالة"!

تنطبق المساءلة على الأفعال والسلوكيات. تتحقق آداب المجتمع وتوقعات التحضر ، يتم تطبيق المساءلة.
عندما يحدث خطأ ما ، وتنتهك قواعد وأنظمة المجتمع ، ولا

تقوم العدالة المانعة للقانون على المساءلة. والادعاء والقضاء لإيجاد "الحقيقة".
تم إجراء حساب. يتواطأ الدفاع الجملة على أساس العمر النتيجة: إعادة التأهيل و
وُجد أن الاتهام صحيح. يتم تطبيق تراكمات إلزامية + على أساس

تعويضات. (انظر 7 المحافظات ، العدل)

المساءلة مقابل المسؤولية! زوجان يدخلان في عقد زواج. كلاهما مسؤول عن إنجاح الزواج! إلى الفشل.
الزواج الفاشل يحمل كلا الطرفين المسؤولية عن أفعالهما أو تقاعسهما الذي أدى

قد تتضمن المهمة فريقًا مسؤولاً عن تنفيذها.
لكن شخص واحد (قائد الفريق) سيحاسب. اللجنة أو العصابة شاملة مسؤولة وخاضعة للمساءلة.
تكون

المساءلة مقابل الغفران! يلغي التسامح عواقب المساءلة. من الناحية القضائية ، يتم العفو عن المجرم.
بعد إثبات المساءلة ،بعض الشر ضد **الله** كل الأشرار. بقية الأسبوع هم شريرون. الأسبوع القادم يغفر لهم
طوائف. مرة واحدة في الأسبوع يغفر(دورة تكرار الشر) ....

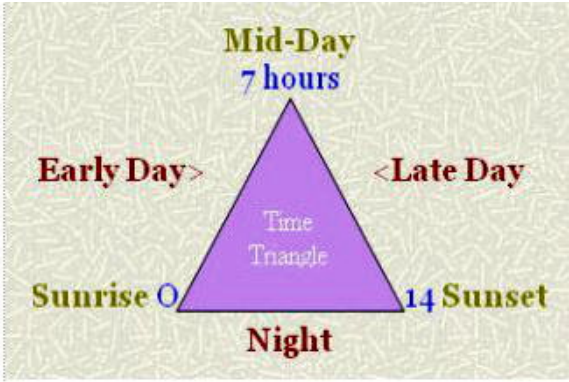
الوصي الوصي يعارض العفو. الغفران فاسد أيها الشر!

1 الله يوم القيامة يحاسب كل روح! **1 الله** لا يغفر.

للأخطاء عواقب!
(انظر التمرير 7 الآخرة)

الوقت - المثلث

إدارة الوقت الوصي الوصي الجديد!



بداية اليوم: يا ساعات **شروق الشمس**

وقت مبكر اليوم من 0 - 7 ساعات 7 ساعات **اليوم منتصف**

يوم متأخر من 7 - 14 ساعة 14 ساعة **الشمس غروب**

ليل من 14 - 21 ساعة

حظر التجوال الليلي الإلزامي: 21-14 ساعة. اجبر بواسطة شاير .

الوصي الوصي KLOCK (سي جي كلوك) على المدى القصير (ساعة)
إدارة الوقت ، لتحل محل جميع الساعات الأخرى (قارن بين 24 ساعة و 21 ساعة) :
يحتوي اليوم على 21 ساعة> ساعة واحدة بها 21 دقيقة> دقيقة واحدة بها 21 ثانية
> 1 ثانية بها 21 ومضة> ومضة واحدة بها 21 ومضة> ومضة واحدة بها 21 نقرة

	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

تستخدم الساعة والساعة عرضًا من 3 خطوط:

14 - 12 د - 16 ث **خط 1:** ال 14 العاشر ساعة ، 12 دقيقة ، 16 ثانية.

207 دى - **4** د **خط 2:** 207 العاشر يوم من السنة ، 4 العاشر يوم من الأسبوع

Y1- م 8 - W2 - د 4 السطر الثالث: السنة الأولى - الشهر الثامن - الأسبوع الثاني - اليوم الرابع أو:
منتصف الأسبوع الثاني من كوكب المشتري - شهر السنة الأولى

يتم تعيين ساعات O كل عام بعد أقصر ليلة في Sunrise. كل 73 يوم (5 مرات في السنة) 0 ساعة
تم إعادة تعيين(التوقيت الصيفي) . شروق الشمس. الاستيقاظ عند شروق الشمس أمر طبيعي وصحي.
يلزم توفير التوقيت الصيفي للاستيقاظ في أقرب وقت ممكن من

التصويت

التصويت على واجب أخلاقي ومدني. من الدعم والمشاركة من أعضائه.
يعتمد بقاء المجتمع على أقصى قدر تسمح لمجموعات الضغط بإفساد الحكم.
يصوتون هم في الواقع يدعمون الناس الذين يؤسسون أنظمة الاستبداد. إنها
الناس الذين لايجب عليك التصويت! عدم الامتثال ، **تصلب متعدد R1**

كيف تصوت

يصوت الوصي الوصي في جميع الانتخابات التي يحق لهم إجراؤها.

من هو المرشح الذي يمكن دعمه؟

أن لا يكون عمر أو هي أصغر من 28 عامًا أو أكبر من 70 عامًا.

موظف او متطوع او متقاعد. لائق بدنيا وعقليا.

ليس لديه تعليم جامعي.

لم يكمل أي إعادة تأهيل في قفص.

ليس لديه إعاقة جنسية (نفس الجنس ، الخلط بين الجنسين ، التحرش بالأطفال) .

يستخدم "بيان معطي القانون" كدليل لهم. هو وصي الوصي

يجوز لمؤيدي الوصي الوصي وشيوخ Klan ترشيح ودعم وتأييد و SHUN المرشحين في الانتخابات.
أعضاء وصي الوصي)المُعلن ، Praytorian ، Zenturion(تؤيد المرشحين خارج إدارة الكنيسة الواحدة.
لا يمكن أن تدعم أو ترشح أو

البشر مخلوقات اجتماعية. يحبون الانتماء. اللجان المنتخبة بحرية تلبي هذه الحاجة. SHE
هي الاستبداد. القيادة عن طريق اللجنة عادلة. يدعم CG التمثيل المتساوي لـ HE و
القيادة بنسبة 1

المرشح (هو هي) الذي حصل على أكبر عدد من الأصوات. كلما تم انتخاب HE أو SHE الأعلى.
نفس عدد الأصواتشخص منتخب لا يكمل فترة ولايته. يتم استبداله بالشخص الذي جاء 2 و

الحماية

للبقاء على قيد الحياة ، يحتاج جسم الإنسان إلى حماية الحيوانات!

تهديدات المناخ: شمس (إشعاع) ، درجة الحرارة (حار بارد) ، مبلل
(قشعريرة ، انخفاض حرارة الجسم)، ريح (حرق ، برد ، غبار) . ، والملابس الواقية ، والمأوى الواقي.
تتكون حماية المناخ من حماية الرأس
تهديد لجسم الإنسان الجلد العاري (عري) تتعرض للعناصر.

E-p1(حماية العين) ينقسم إلى قسمين: عملي: عدسة واحدة
(قناع). موضه: 2 عدسات (نظارات) .

يتم ارتداء حماية العين دائمًا عندما تكون في الخارج!

خوذة V حماية الرأس من الصدمات. حماية المناخ من البرودة والرطوبة والإشعاع الشديد والتلوث.
يحتاج الشعر والرأس إلى
الحماية من الصدمات: خوذة على شكل V مزودة بجهاز تعقب GPS داخلي وهاتف ومسجل فيديو ..
يحتاج الرأس أيضًا إلى

ال **الخامس-** خوذة لها حشوة جلدية داخل. جزء لا يتجزأ من الحشو هو سماعات الأذن. أ **بالاكلافا (** قبعة صغيرة)أو **سكارف -K** على البطانة الداخلية للخوذة نظيفة من العرق وقشرة الرأس والشحوم.
يمكن ارتداؤها تحت خوذة. للحفاظ ضوء ساطع ، مصباح ضوء الأشعة تحت الحمراء ؛ كاميرا فيديو.
ملحق خارجي:

بالاكلافا (قبعة صغيرة) تغطية الرأس كله وفضح العينين فقط. من القطن والصوف
محبوك من الصوف أو مزيج(بدون ألياف صناعية) . بالاكلافا وتصبح "قبعة صغيرة".
بوم زخرفي في الأعلى. عندما لا تكون هناك حاجة لحماية الوجه والرقبة ، يمكن لف
يمكن أن يكون أي لون أو نقش قد يحتوي على بوم

سكارف -Kقد يغطي الرأس كله وفضح العينين فقط (أقصى قدر من الحماية) .
يعمل كغطاء للرأس وحجاب.محبوك من الصوف أو مزيج من القطن والصوف
(بدون ألياف صناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط.

بالاكلافا أو **سكارف -K** كلاهما يحمي من خلال تغطية الأنف والفم.
استنشاق التلوث وتجنب الأمراض المعدية القاتلة والحشرات اللاذعة. على انتشار الأمراض المعدية.
يقلل من تأثير الهواء الجاف والبارد. يتم تقليل الحساسية والربو. يحتوي

يتم ارتداء واقي الرأس دائمًا في الخارج!

ملابس واقية لحماية الجسم من المناخ والأمراض والتلوث. الواقية هي الرأس والجلد والقدمين.
أجزاء الجسم الرئيسية التي تحميها الملابسيتم ارتداء الملابس الواقية دائمًا في الخارج.

تحتاج البشرة إلى الكثير من الحماية من لدغات (الحيوانات ، الإنسان) ، لسعات ، إبر (حشرات، الالتهابات (البكتيريا والفطريات والجراثيم والفيروسات) إشعاع ، نووية (حرارة ، شمسية، التعرض (حمض ، نار ، صقيع ، حواف حادة ، رطبة) .

ملابس مصنوع من ألياف طبيعية: جلود حيوانات ، حرير ، ألياف نباتية ، قطن أو صوف. جلد الإنسان.
لا تستخدم الألياف الصناعية في الملابس وأي شيء يلمس إعادة تدوير المخزون الحالي لأغراض أخرى.
إنتاج ألياف صناعية لأطراف الملابس ، يتم

أقدام الحماية (الجوارب والأحذية) من المناخ والقرع. الجلد وأصابع القدم والكاحل في خطر. القدم.
دائما ارتداء حماية

جوارب مصنوعة من القطن أو الصوف أو مزيج القطن والصوف (بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط.
الجوارب لها جزيئات الفضة النقية(بدون سبيكة) ومضادة للكهرباء الساكنة ، مما يقلل من الروائح.
منسوج ، يعطي خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للميكروبات أقدام تصل إلى 7 سم فوق الكاحل.
تغطي الجوارب

أحذية لها جلد واقية العلوي (بدون مواد تركيبية) والجلود الداخلية الناعمة مواد تركيبية (بدون، نعل جلد أو مطاط
(يمكن إعادة تدويرها). الأحذية لحماية القدم حتى 7 سم فوق الكاحل. **ملحوظة!**
حماية القدم التي لا تحمي(صندل ، شباشب ، ثونج) القدمين في الخارج غير صحي.
والكاحلين عديمة الفائدة. يجب دائمًا ارتداء واقي القدم في الخارج. المشي حافي القدمين

كف-يتم ارتداء الحماية على شكل قفازات! أو الصوف أو مزيج القطن والصوف
القفازات مصنوعة من الجلد أو القطن(بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط.

يتم ارتداء الملابس الواقية دائمًا في الخارج.

مأوى وقائي (المنزل والمعيشة والعمل) حاجة بشرية.
الحماية من الجريمة (الأمان) ، عناصر (طقس) والحرائق والحشرات والتلوث التكلفة هو أ
. المأوى الوقائي الميسور**1 الله** الحق! يفضل الوصي-الوصي Cluster hou- sing
إعطاء(العيش المجتمعي) . بلا مأوى ، فشل شاير!

مأوى وقائي للبقاء والأمن والراحة ..