



РАЛЬМЕС МАВОГЯЛ

ИНСТРУКТОР ЖИЗНИ
И
НОВЫЕ ЗАВЕТЫ

Ральмес Мавогял

Инструктор жизни и новые заветы

«Издательские решения»

Мавогял Р.

Инструктор жизни и новые заветы / Р. Мавогял — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966070-1

Заветы нового Пророка, для 21 века. Секреты счастья, здоровья и красоты. Строитель совершенного мира для будущих поколений.

ISBN 978-5-44-966070-1

© Мавогял Р.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 2. Заветы во спасение человечества. Данная глава исключительно для людей первой группы. Раздел 1. Питание	10
Раздел 2. Движение	13
Раздел 3. Образование, учеба	17
Раздел 4. Работа	19
Раздел 5. Мытье тела, водные процедуры, уход за собой, одежда	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Инструктор жизни и новые заветы

Ральмес Мавогял

© Ральмес Мавогял, 2019

ISBN 978-5-4496-6070-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В этой книге я напомним вам те же знания, традиции и культуру, которыми, возможно, владели наши предки.

А также приведу вам новые заветы, взятые из моего взгляда на жизнь.

Основываясь на прошлом человечества и видя, что творится в настоящем, я понял, что наша жизнь и наш мир катятся в ад, созданный нами же.

Да, я лично не против, если плохие люди будут жить в невыносимых условиях. Но так как все мы, и плохие, и хорошие, живем на одной планете, то всем придется туго.

А зачем же хорошие люди должны страдать вместе с плохими людьми?

И тут мы должны вспомнить смысл нашего бытия в этом мире.

Смысл нашей жизни – это выбор, то есть каждый должен иметь возможность выбирать независимо от того, что выбрал другой человек.

То есть наша планета Земля – это зона для отбора хороших и плохих, а уж какие условия ждут того и другого, познает каждый только после смерти.

А судьей для каждого был, есть и будет только Всевышний!

Не хочу уводить читателей в тему потустороннего мира и Высших сил, эта тема очень сложна, и с ней не надо шутить, мы можем только предполагать, что ждет нас там.

Из того, что разрешено мне говорить, – это то, что, как я уже выше писал, наш мир – это мир для отбора!

Это мир, который принадлежит каждому, и этот каждый – только гость!

Каким же должен быть мир, чтобы человек мог делать выбор?

Какой мир должен встречать каждого новорожденного человека?

Мир, в котором свежий воздух и достаточно кислорода!

Дальше по цепочке:

– а значит, есть деревья и растения;

– а значит, есть вода и земля, в которой естественным образом погибает живность, насыщая минералами и пользой.

Короче говоря, снова вспомнил, что смысл жизни в свободном выборе!

И чтобы жизнь существовала на земле, право на свободный выбор должно быть у всего, в том числе и у природы!

Природа сама создаст для нас благоприятные условия, в нашем случае, в наше время ее срочно нужно оставить в покое!

Итак, с природой и с условиями жизни все понятно.

Вообще в жизни нашей все легко и просто, усложняем мы сами все!

Что касается нас самих, чтобы жить на земле и делать выбор, одного желания мало.

Нужна плоть, и она у нас есть, очень удобная, подвижная и выносливая, имеющая способность приспосабливаться!

Заметьте, ключевое слово – приспосабливаться!

Из теории Дарвина мы знаем, что человек, возможно, произошел от обезьяны.

Я не оспариваю эту теорию, возможно, так оно и есть, но это не важно.

Из этой теории, да и вообще из знаний о природе, главное открытие – это способность приспосабливаться!

Тут я должен сделать заметку.

Я думаю, и, скорее всего, так оно и есть, Высшие силы или создатели, Ангелы, не могут и им нельзя вмешиваться в земные дела!

Ибо это противоречит свободе выбора!

Продолжим тему плоти: если верить в достоверность древних рисунков, становится понятно, что человек последние пару тысяч лет выглядит примерно однотипно.

Из этого следует, что человек последние пару тысяч лет вел примерно одинаковый образ жизни и производил одинаковые телесные движения.

Эволюционные изменения происходят, но не значительные, и тем не менее изменения происходят.

Элементарный пример – это волосы на теле и худоба.

Например, волосы на теле мы потеряли и теряем из желания тепло одеваться, а худоба появляется из-за недостатка движения и физических нагрузок.

А что же к этому приводит?

Наш ум!

Мы становимся умнее, стараемся облегчить жизнь, теплее одеваемся, меньше работаем физически, все это, конечно, хорошо, но только для людей, которые уже размножились.

Так вот же, дорогие земляне, мы почти все знаем это, нам практически даже со школьной скамьи уже начинают объяснять, что эволюция сделала нас такими.

Так почему же мы сегодня, имея разум, совершаем эволюционные ошибки? Их даже можно назвать преступлениями.

Но уже не важно, почему мы ошибались, так как эта книга у вас и вы ее уже читаете, и, прочитав ее, вы войдете в курс происходящего.

Желая скорее спасти планету и человечество, я изложу все коротко, но с небольшими подробностями, затрагивая самые важные темы! Каждое открытие, каждый завет можно развернуть в мельчайших подробностях, но на это уйдет много времени. Читая эту книгу, вы можете, не вникая в подробности, прислушиваться к заветам и жить по ним, или, если вам нужны обоснования, то почти под каждым заветом есть уточнения.

Итак, с чего все начинается?

Начало всему дает, конечно же, природа!

К ней надо относиться очень серьезно и бережно, но мы, люди, на словах вроде все так и делаем, а на деле, к сожалению, получается все не совсем так.

А ведь природа нас во всем поддержит, если мы будем относиться к ней как к матери!

Глава 1. Природа. Заветы для сохранения дома нашего

Данная глава касается всех людей без исключений!

1.1. Запрещено рубить деревья! Для производства материалов можно использовать деревья только высохшие и поваленные естественным образом.

1.2. Запрещено загрязнять воду!

1.3. Запрещено загрязнять воздух!

1.4. Запрещено загрязнять почву!

1.5. Запрещено охотиться, запрещено ловить и запрещено убивать диких животных!

1.6. Запрещено ловить дикую рыбу и диких водных обитателей! Можно ловить дикую рыбу только держа удочку в руках и только для развлечения, поймав, немедленно нужно отпустить рыбу обратно в воду!

1.7. Запрещено ловить и охотиться на диких птиц!

1.8. Запрещено касаться дикой природы! Запрещено вмешиваться в природные дела!

То есть начиная с сегодняшнего дня любая деятельность человека должна начинаться с вышеперечисленных правил и придерживаться их!

Любой выброс должен быть с нулевым загрязнением.

Любой материал должен возвращаться изготовителю на переработку для повторного использования или, в случае попадания в окружающую среду, не должен вредить природе. Запрещается производить материал, который может загрязнить Землю.

Коротко говоря, природа должна оставаться абсолютно неприкосновенной!

Чтобы не отклоняться от вышеуказанных правил, мы также не должны забывать об энергоресурсах!

Те виды топлива, которые при использовании загрязняют природу, можно использовать только для большегрузной техники и для космических полетов или же набирать на запасы для будущего космоса.

В приоритете должны быть виды топлива, которые практически никак не загрязняют природу, это газ и электроэнергия.

Газ не будет вечным, поэтому, пока он есть, нужно в полной мере научиться добывать электроэнергию и пользоваться ею во всех видах деятельности человека!

Используйте все виды природных сил для добычи электроэнергии, с этим люди уже знакомы, главное – не нужно вредить природе, например путем сдерживания или перенаправления рек.

АЭС запрещаются!

Что касается охоты: запрещается охотиться на диких животных и ловить диких водных обитателей тоже запрещается! Нарушителей этого правила нужно сажать в одну клетку на сутки с самым сильным и кровожадным зверем на земле, данный зверь должен быть голодным!

Охота и рыбалка с целью пропитания и развлечения возможна только на существа, которых вырастил человек.

То есть то, что принадлежит природе, трогать запрещается! Природное – неприкосновенное!

Так же, как мы защищаем свою мать, семью и близких, так же мы должны защищать и природу!

Природа – это мать, семья и дом для каждого!

Беречь и защищать природу – это значит уважать творение Всевышнего!

Первой и главной задачей государств и международных сообществ должна быть защита природы!

Наказание должно быть суровым для обидчика природы!

Также частью природы являемся мы сами, только не все люди, а определенная группа людей.

Мы, люди, делимся на две группы.

Первая группа – это люди, которые еще не размножились, которые еще не зачали и не родили ребенка.

Роды у женщин – это точка невозврата, до момента рождения ребенка наши тела абсолютно все записывают.

Тело мужчины записывает все до момента эякуляции.

А тело женщины записывает все до обрезания пуповины после того, как она родила.

И получается, что в период записи наши тела принадлежат будущему человечеству!

Если люди первой группы будут вести правильный образ жизни, то у людей будущих поколений не будет никаких проблем со своим телом.

Это означает, что люди первой группы прямым образом влияют на будущих людей!

Поэтому тела людей первой группы принадлежат обществу, а значит, они обязаны вести определенный правильный образ жизни!

И тогда люди будущего будут здоровыми, сильными и красивыми.

Заметьте, изменить физиологию мы можем только у будущих поколений.

Тела, в которых мы родились, уже не изменить, разве что хирургическим путем, что не рекомендуется, кроме случаев жизненной необходимости.

Ко второй группе относятся люди, которые уже размножились и больше не собираются этого делать!

Эти люди освобождены от эволюционных обязательств и могут пользоваться своими телами, как им пожелается.

Итак, узнав, что тела людей первой группы – это наследие и собственность будущих поколений, я изложу вам правила в виде заветов о том, какой образ жизни должны вести люди первой группы.

Что им можно делать, а что нельзя?

Первая группа людей – это фундамент, человек строит себя сам.

У людей первой группы нет возраста, у них у всех одна задача – делать все естественным образом и с как можно большей нагрузкой!

Люди первой группы должны относиться к своему телу, как животные, и делать все, как животные.

Почти под каждым заветом приведены уточнения и последствия, которые отразятся на будущих поколениях, также последствия, которые проявляются уже сегодня, если люди срочно не начнут жить по данным заветам!

Глава 2. Заветы во спасение человечества.

Данная глава исключительно для людей первой группы. Раздел 1. Питание

2.1.1. Нельзя употреблять пищу в жидком виде, запрещается употребление соков и коктейлей и тому подобное. Пища должна приниматься только в естественном и натуральном виде и только путем пережевывания! А грудным детям для прикорма можно давать пищу, слегка пережеванную матерью.

Иначе это приведет к тому, что у будущих людей зубы станут меньше, слабее или вовсе исчезнут. А челюсть станет маленькой, слабой.

2.1.2. Запрещено давать ребенку соску и подобные устройства.

Иначе младенцы будущего все будут брать в рот, желая найти грудь матери, это не естественно и так быть не должно, как минимум это опасно. Ребенок может сосать только грудь сколько ему угодно, после этого обязательно переходить к обычной пище.

2.1.3. Питательная пища должна приниматься не больше трех раз в день – утром, днем и за два-три часа до сна.

Как все уже знают, есть в организме такой процесс, называется метаболизм, я думаю, что от него зависит уровень сытости. Если люди сегодня будут много есть, или даже много жирного есть, то людям будущего сегодняшний объем употребляемой пищи будет мал, им этого не хватит. Потому что их организм будет настроен на большой объем пищи, у них будет ускоренный метаболизм, они быстро все съедят и быстро проголодаются. С другой стороны, если сегодня слишком мало есть, или временами устраивать голодовки, то это приведет в будущем к тому, что люди будущего будут полные, у них будет лишний вес. Организм специально так настроится, сегодняшнее голодание организм воспримет как тяжелые времена, и поэтому у людей будущего тела будут накапливать энергию, запасаться жирами. Получается, чтобы люди будущего нормально выглядели, были подвижными и чтобы у них не было проблем со здоровьем, сегодня нужно питаться в нормальном режиме и поглощать нормальный объем пищи и много двигаться, нагружать мышцы, тело.

2.1.4. Пища не должна быть слишком жирной, мясо и рыбу можно употреблять редко, примерно два-три раза в месяц.

Под заветом выше я написал, какие последствия будут, если мы сегодня будем есть слишком много жирного, мясо и рыбу. Всего нужно есть понемногу, чтобы человек и не растерял способность ферментировать ту или иную пищу, и с другой стороны, слишком не привык к определенной пище.

2.1.5. В еду можно употреблять только натуральную пищу без искусственных добавок, которая имеет естественное происхождение.

Так же, как и животные, мы рождены на Земле, и именно то, что дает нам Земля, мы должны употреблять в пищу! В ходе эволюции наши тела привыкли уже, научились перерабатывать земную еду. Мы никогда положительно не привыкнем к химии! Исход любой химии можно увидеть в фантастических фильмах, то есть организмы людей будущего сильно страдают и изменяются, например будут проблемы с генами, со здоровым потомством, мутации и тому подобное. Мать всего на Земле – это природа, а значит ей виднее, чем нам питаться!

2.1.6. Прием воды и жидкостей не должен быть чрезмерным – два-три раза в день и не более двух-трех литров в день.

Если мы будем сегодня напиваться воды, пить много жидкости, то люди будущего будут мучаться от жажды в первую очередь из-за того, что их тела будут привычными к большому объему жидкости. Учитывая, что экология портится, воды будет мало, а если люди

еще и напиться не смогут – это вообще будет кошмар, еще одна мука, неудовлетворенность. Сегодня воду надо пить в том количестве, которое необходимо для нормального функционирования организма, и желательно даже немного меньше необходимого уровня.

2.1.7. Объем поглощаемой еды должен быть небольшой и у всех примерно одинаковый. Принимать пищу нужно медленно, нельзя кушать до полной сытости!

Читаем уточнения к заветам выше.

2.1.8. В основу рациона должны входить только растительные продукты. Нужно есть все безвредное, что растет на земле, в сыром и в сваренном виде – фрукты, овощи, травы, растения, культуры, злаки. Употребляя растительные продукты в сыром виде, не нужно их тщательно мыть. Если данное растение выросло на экологически чистых землях и на первый взгляд кажется не грязным, то легкого вытирания или споласкивания хватит. Частенько тренируйте свой организм таким образом.

Это нужно для того, чтобы, как я уже выше писал, у будущих поколений организмы могли хорошо перерабатывать любую пищу и микробов, а в сыром виде нужно есть для того, чтобы желудочно-кишечный тракт был приспособлен в том числе и к грубой пище, то есть чтобы был более универсальным. А насчет немытых продуктов – опять же, чтобы иммунитет и пищеварительная система была более универсальной и была готова бороться естественным способом с микробами и бактериями. Таким образом, у людей будущего будет больше возможностей употреблять разную пищу, так оно и интересней будет, и больных меньше.

2.1.9. Существа дикой природы использовать и употреблять в пищу запрещается! Мясо и рыбу можно употреблять в пищу только те, что люди сами вырастили. Брать у дикой природы запрещается!

Этот завет говорит, что запрещено убивать творение Всевышнего! Хоть на сегодняшний день многие существа, к сожалению, исчезли и продолжают исчезать. Тем не менее нужно стараться сберечь природу. На сегодняшний день, имея наши знания и технологии, мы спокойно можем выращивать любое животное, сухопутное и водное, в искусственных условиях, так и нужно делать! Мы давно уже прошли те времена, когда человек мог брать у природы для выживания, это было очень давно, это были первобытные времена, и тогда людям разрешалось брать у природы, потому что они брали голыми руками и природа могла естественным образом защищаться. А сейчас мы имеем оружие, и охотиться, стреляя или с удочкой или сетями, это не естественно, это запрещено! Хочешь поймать рыбу – прыгай в воду и догони ее, ну или палкой как копьем лови, ну и к животным и птицам то же самое: догнал, поймал – молодец, честно поймал! А если выстрелил, или удочкой или сетями, то есть с помощью каких-то устройств, то получается – украл у природы, значит, украл у других людей, придется отвечать за это. Ну, то, что этот человек ответит, это его проблемы. Печально то, что после таких природных краж остается меньше положенного другим людям, и что еще печальнее, людям будущего достается еще меньше.

2.1.10. Для регулярного потребления подходят те продукты, которые не влияют на состояние здоровья человека. Например, часто пить кофе или черный чай нельзя, так же и зеленый, так как они повышают или понижают кровяное давление. Поэтому желательно, чтобы постоянно менялся рацион.

Например, если сегодня человек часто будет пить кофе, то у людей будущего давление будет пониженное.

2.1.11. Алкоголь. Желательно не употреблять алкоголь вообще. Но я бы не сказал, что выпивать иногда запрещено. Я считаю, что выпивать иногда можно, только делать это нужно следующим образом: употреблять алкоголь можно не чаще одного раза в два-три месяца. Один раз считается как один день или максимум неделя, чередуя выпивку через день, то есть мероприятие, или событие, или встреча с друзьями. За пару дней до выпивания рекомендуется

потренировать организм, употребив немного алкоголя. Объем употребляемого алкоголя нужно рассчитать – такое количество, чтобы мероприятие или событие не было испорчено!

Так как алкоголь всегда, наверно, будет у людей, и не пить сегодня совсем нет смысла, так как человек если совсем не будет пить в наше время, то в будущем люди будут тяжело переносить алкоголь. А если в наше время пить много, то у будущих людей будут проблемы со здоровьем, например чрезмерная густая кровь. Тела будут стараться приспособиться, алкоголь разжижает кровь, значит, в будущем организм будет пытаться загущать кровь.

2.1.12. Запрещается употреблять много сладкой пищи!

Возможно, уже сегодня сахарный диабет – результат неправильного приема сахара у прежних поколений, я точно не знаю, возможно из-за того, что раньше сахар присутствовал мало или может его не было в пище, а сейчас он есть, его много – вот и побочный эффект в виде сахарного диабета. Но знаю точно, если сегодня есть много сахара, организмы привыкнут к этому, это приведет проблемам со здоровьем в будущем, или нам перестанет нравиться сахар и доставлять такое удовольствие как сейчас.

2.1.13. При потреблении пищи нужно смотреть на пищу.

Все, что нам дарит удовольствие и удовлетворяет наши потребности, откладывается в генетической памяти как приятное! Например, когда мы смотрим на яблоко, у нас появляется аппетит и желание съесть это яблоко, это желание у нас появляется благодаря эволюции. Организм запомнил, что, потребляя в пищу этот фрукт, как минимум утоляется голод, а также у этого фрукта имеются нужные микроэлементы, полезные вещества для нашего организма! Поэтому, видя какой-то фрукт, или чувствуя его аромат, наше тело говорит нам – возьми его и съешь! Или бывает наоборот, тела наши помнят, или примерно помнят, какой витамин и в каких количествах находится в том или ином продукте, и иногда бывает так – в период, когда организму недостает какого-то вещества, то он нам подсказывает, какой продукт нам съесть, чтобы лучше себя чувствовать. Все это связано с генетической памятью. Поэтому нужно питаться правильно и употреблять правильную пищу, естественную и натуральную! То есть перед употреблением нужно видеть свою пищу в естественном виде, чувствовать ее аромат и есть ее. И еще важный момент, желательно употреблять разную пищу в разное время. Например, яблоки есть утром, а на следующее утро – бананы, а на третий день – апельсины, то есть кушать надо так, чтобы организму легче было запомнить, какая еда какую пользу приносит телу. Сейчас столы у нас полные, и мы принимаем это за благо, на самом деле это ошибка: употребляя в пищу все и сразу, мы усложняем жизнь будущим людям. Например, лет через 150—200 заболевший, ослабевший человек не сможет понять, что с ним, его организм не сможет подсказать, какие полезные вещества нужны его организму, хуже того – он может употребить не тот продукт и усугубить свое состояние, по ошибке съев тот продукт, вещества которого в его теле в избытке. Ведь некоторые продукты могут нейтрализовать действие других продуктов.

Раздел 2. Движение

2.2.1. Уже с младенческих лет ребенка нужно приучать к движениям. Новорожденный должен сам тянуться к груди, брать руками, тянуть и брать в рот сосок своей матери! Даже если у матери нет молока, ребенка все равно нужно приучать и стимулировать к этим действиям, также это может простимулировать женский организм к выработке молока!

Это тоже (как и все остальное в этой книге) прямым образом касается генофонда человека. Если не прислушиваться к этому завету, у будущих матерей будут большие проблемы с первым кормлением, ребенок не будет знать, как выглядит грудь, какая она на ощупь, как ее найти, как сосать, как хватать, держать во рту зубами или губами, как сильно можно прижимать, чтоб маме было не больно! Короче, чтобы не было таких проблем, нужно подходить к этому делу естественным образом. И еще один очень важный момент, пуповину обрезать можно и нужно только после нескольких кормлений, или даже оставить на естественное высушивание и только потом обрезать канатик.

2.2.2. Как можно раньше нужно приучать ребенка ходить и действовать. Чтобы он сам, что ему нужно, подошел и взял или сделал.

Ну, это поможет младенцам будущего быстрее освоить этот мир и не ждать помощи со стороны, и поможет родителям облегчить воспитание. А конкретно у этого младенца на сегодняшний день – благотворно отразится на его воспитании, закалит характер или научит добиваться своих целей.

2.2.3. В основе всех игр должны быть движения всем телом, чтобы бегали, прыгали, плавали и поднимали что-то. К играм и пользованию компьютером и смартфоном можно допускать детей не ранее 15-летнего возраста, и заниматься можно этим не более двух часов в день, расстояние до экрана – не менее двух метров.

В идеале, конечно, вообще не подпускать детей к компьютерам, потому что на сегодняшний день там много как нужной, так и не нужной информации для детей и подростков, что приводит и приведет к печальным последствиям в жизни данного человека и негативно повлияет на будущие поколения. Ну и еще один минус компьютеров и гаджетов, это в общем-то большой минус, который сильно повлияет на будущих людей, это то, что пользуясь этими устройствами, человек переживает эмоции, такие как страх, радость или сексуальное возбуждение и при этом остается в неподвижном состоянии. Это приведет к тому, что люди будущего будут заторможены в рефлексах, например во время опасности жизни человек просто будет стоять и не знать, что делать, тогда когда ему следовало бы убежать или наоборот защищаться. Кроме того, в его организме, что еще хуже, возможно, это приведет к разным синдромам и заболеваниям психики, моторики и нервной системы.

2.2.4. Мужчины независимо от возможностей здоровья с малых лет регулярно должны выполнять следующие движения:

Бег, спринтерский и марафонский.

Прыжки через разные препятствия.

Поднятие тяжестей, перекладывание их на возвышенность выше своего роста.

Ходьба и бег, при этом держать в руках тяжесть или товарища.

Чаще находиться в положении стоя, стоять нужно держа спину ровно, ноги тоже должны быть расположены ровно и на ширине плеч.

При приседании ноги должны располагаться ровно и на ширине плеч, колени не должны соприкасаться.

При ходьбе нельзя упираться на сустав большого пальца, упор всегда должен приходиться целиком на стопу и на все пальцы.

Мужчинам следует играть в игры, где больше участвуют руки, например баскетбол, волейбол и т. п.

Любую тяжесть таскать исключительно держа руками, нагружая руки примерно одинаково.

Часто ходить, бегать и приседать с тяжестью в руках.

При положении стоя обязательно нужно опираться на обе ноги, ноги должны быть на ширине плеч.

Редко сидеть и редко лежать.

Все вышенаписанное нужно, чтобы мужчины будущего были сильные, высокие, стройные, выносливые, с сильными руками и плечами, а также с сильными ногами, у них будут сильные тела и крепкое здоровье.

2.2.5. Женщины независимо от возможностей здоровья с малых лет должны выполнять следующие движения:

Бег, спринтерский и марафонский.

Прыжки через разные препятствия.

Поднятие и перетаскивание тяжестей своим туловищем, то есть имитация беременного состояния. Нагружая область живота, например, повесить рюкзак спереди, или же можно попросить подругу обнять спереди руками и ногами и ходить, бегать и приседать таким образом. Груз не должен касаться груди и давить на внутренние органы!

Поднятие не тяжелых предметов руками и перекладывание их на возвышенность выше своего тела.

Чаще находиться в положении стоя. Стоять нужно всегда опираясь на обе ноги, то есть нагрузка на ноги должна быть одинаковой. Ноги должны быть в положении вместе, коленные чашечки всегда должны быть направлены вперед. При приседании и движении колени не должны касаться друг друга. Также при ходьбе и при приседании нагрузка должна быть на всю ступню, а не только на сустав большого пальца. Упор должен быть на ступни и на все пальцы. Иначе это и приводит и приведет к костяшке возле большого пальца.

Женщинам с малых лет нужно играть в игры, в которых больше участвуют ноги, например футбол и т. п.

Любую тяжесть носить, фиксируя в районе живота, а руками держать только не очень тяжелые предметы, не больше веса младенца.

Часто ходить, бегать и приседать с грузом в районе живота. А если груз слишком тяжелый, использовать коромысло!

Редко сидеть и редко лежать!

Все это нужно, чтобы женщины будущего были сильны, выносливы, высокие, стройные, имели сильные ноги и спину, а значит, легко смогут переносить беременность и вынашивание.

Если люди сегодня не прислушаются к двум вышенаписанным заветам, то люди будущего будут слабые, хилые, больные, даже небольшие нагрузки будут им приносить страдания, например боли в суставах и в спине.

2.2.6. Перед любым физическим трудом или спортивными упражнениями нужно сначала разминать тело, разогреть мышцы, суставы и сухожилия. Увеличивая нагрузку на тело постепенно, через день отдыха.

Ну, это больше важно для собственной жизни, чтобы тело не получило травмы, поэтому что касается нагрузок, и вообще всего остального по отношению к нашим телам, слишком большая спешка ни к чему, наоборот нужно постепенно разминаться, постепенно давать нагрузку, начинать с малого. А от того, что человек резко что-то тяжелое поднимет, надорвется и ляжет в постель, толку от этого не будет ни ему и ни будущим поколениям.

2.2.7. Бокс в перчатках с ударами в голову рекомендуется и мужчинам, и женщинам. С малых лет девочкам рекомендуется драться с девочками, а мальчикам с мальчиками. Маль-

чикам безусловно нужно драться на кулаках, желательно без перчаток, но не сразу, то есть опять же с хорошей разминкой сначала в перчатках, потом без перчаток, чтобы было больно, удары должны быть в разные части тела. Девочкам также можно драться на кулаках, но желательно в перчатках, или чередовать в перчатках и без перчаток. И еще важные моменты, и мальчикам и девочкам нужно избегать ударов в нос, то есть в нос бить нельзя, если можно, то редко, и то по желанию принимающего удар. Заниматься борьбой нужно до момента размножения! Следующий очень важный момент при борьбе: оба в драке должны хорошо видеть друг друга, и в момент причинения боли важно, чтобы они видели друг друга и чувствовали натуральный запах друг друга. Бокс можно разнообразить ущемлением кожи, сжатием ногтей на кожу. Главная цель борьбы, чтобы оба видели друг друга, слышали голоса друг друга и чувствовали запахи друг друга во время причинения боли! И главное условие – борьба должна быть исключительно в спортивных целях и без летальных исходов, и по обоюдному желанию и соглашению!

Этот завет в будущем исключит тяжелые телесные травмы, например сотрясение мозга. То есть тело лучше будет адаптировано к критическим нагрузкам, а значит, человек будет менее уязвим, например легче перенесет ДТП или если просто ударился или упал. Еще один плюс, этот завет исключит появление однополых половых связей, то есть в будущем не будет лесбиянок и гомосексуалов, для этого и нужно, чтобы в борьбе люди причиняли боль друг другу и в этот момент хорошо видели друг друга, слышали голоса и чувствовали запахи друг друга. Это приведет к тому, что, как и положено в природе, мужчина в другом мужчине будет видеть конкурента, противника и, таким образом, они будут избегать нахождения рядом, то же самое и у женщин!

2.2.8. Женщинам, а также и мужчинам запрещается ездить верхом на лошади, на велосипеде, на сегвее и подобных устройствах!

Очень интересный завет, ранее и сегодня многие думают, что езда верхом укрепляет спину, это ошибка, при езде верхом спина, таз и ноги находятся в неправильном положении. Многие думают, что девочкам и женщинам полезно ездить на лошади – это ошибка! Езда верхом на лошади и у женщин и у мужчин приводит к ущемлению тазовых мышц, и организм будет пытаться защитить мышцы и тазовые органы. Езда верхом на лошади и катание на велосипеде в будущем (и даже сегодня видно) приводит и приведет к тому, что и у мужчин и у женщин таз будет неправильной формы, узкий, будущим людям это принесет боли и страдания при ходьбе, беге, а также у мужчин негативно проявится в эректильной функции из-за неправильной работы и расположения мышц. А у женщин будут сложности с родами и вынашиванием плода, плюс внешне размер таза будет приближен к мужскому, и это тоже не плюс для женщины в природном плане. Получается, езда верхом на лошади, катание на велосипеде и сегвее приведут к тому, что у будущих людей будут проблемы со здоровьем, с внешними показателями: то есть неправильная форма таза и ног, плюс лишит должного удовольствия от секса, и будет постоянное чувство дискомфорта при ходьбе, беге, будут ощущения как будто чего-то не хватает, а это повлияет на психику и на восприятие мира, а значит, на качество жизни. Если вы сегодня на себе чувствуете вышеперечисленные проявления, то, возможно, ваши предки часто катались верхом. На сегодняшний день этот завет (как и другие) требует срочной тревоги! Но не стоит оценивать генетику человека только по его внешности, по внешним показателям может показаться что человек хорошо приспособлен, но вести при этом диванный образ жизни, или наоборот может показаться что он внешне не очень приспособлен, и вести очень даже активный и спортивный образ жизни. У человека два генетических чемодана, один достался от предков (случайно назовем его X), другой его собственный образ жизни (случайно назовем его Y), при размножении эти чемоданы объединяются в один и достается ребенку. В момент размножения чемоданы выравниваются, то есть объем чемодана X зависит от наполненности чемодана Y, например если в чемодане Y не появилась информация которая нахо-

диться в чемодане X, то эта информация удаляется из чемодана X. Пока что, в XXI веке, в чемоданах более менее интересное содержание, но этот век является переломным для людей!

2.2.9. Дышать люди должны только носом, только носом вдыхать и выдыхать. Рот использовать только для разговора и для зевоты.

Иначе, если мы будем дышать ртом во время бега или ходьбы, в будущем мы немного будем похожи на собак сегодня, то есть у нас будет чрезмерное выделение слюны, так как ротовая полость будет стараться все время увлажняться, стараясь ловить бактерии на лету, возможно, появятся усы, чтоб в рот ничего лишнего не попадало. Ну, а нос уменьшится в размерах, а значит, и спать мы будем с открытым ртом. Сегодняшний храп некоторых людей, возможно, уже первое проявление прошлого неправильного дыхания!

2.2.10. Запрещено использовать для спорта искусственные беговые дорожки.

Нормальный бег, это когда бегаешь ногами и движешься в пространстве. Человек, когда бежит, должен видеть, что он преодолевает расстояние, должен видеть глазами, что он успешно обходит препятствия, должен чувствовать встречный ветер, поток воздуха, разные ароматы, плюс к этому разный рельеф должен быть. То есть бегать нужно по-настоящему! Иначе это приведет к проблемам с моторикой у будущих людей, опорно-двигательной системой и нервной системой.

Раздел 3. Образование, учеба

2.3.1. Люди первой группы до момента размножения по возможности не должны видеть противоположный пол.

Иначе это мешает процессу обучения, мальчики отвлекаются на девочек, девочки отвлекаются на мальчиков. Плюс это приводит к тому, что девочки привыкают к присутствию мальчиков, а мальчики привыкают к девочкам, в итоге стирается тайна и загадка в дальнейших отношениях полов.

2.3.2. Начиная с садика, школы, в колледжах и в вузах детей, то есть людей первой группы, можно обучать, только разделив по корпусам и территориям: мальчиков отдельно, девочек отдельно!

Уточнения к этому завету читайте в завете выше.

2.3.3. Обучением мальчиков должны заниматься только мужчины!

Опять же, чтобы мальчики не отвлекались на женское влияние во время учебного процесса, и чтобы не было преждевременного полового созревания.

2.3.4. Обучением девочек должны заниматься только женщины!

То же самое, что и у мальчиков, для девочек до брака мужчина должен оставаться тайной во всех отношениях! Ну и чтобы не отвлекались от учебного процесса, и конечно же, чтобы у преподавателя не было никаких отношений с учащейся. Поэтому это очень важный завет и должен строго выполняться!

2.3.5. На уроках дети должны стоять и иметь возможность садиться только на переменах.

Для генофонда людей, чтобы люди будущего могли с легкостью стоять долгое время, у них будут крепкие ноги, таз, спина, шея, и все эти части тела будут соответствующих размеров!

2.3.6. На некоторых уроках или на всех учебных занятиях дети должны быть голыми, без одежды.

Напомню, из заветов 2.3.1. — 2.3.4. мы знаем, что мальчики начиная с садика должны обучаться отдельно от девочек и преподавать у девочек может только женщина, а мальчикам только мужчина! И только применяя эти заветы, нужно прислушаться к следующему завету 2.3.6. о том, что дети должны находиться на уроках голые, это нужно для того, чтобы мальчики привыкали к своему телу и к внешности других мальчиков, а девочки привыкали к своему телу и к внешности других девочек. В итоге это исключит однополое влечение сейчас и в будущих поколениях. Плюс общение и отношение к друг другу будет лучше, тайны между одинаковыми полами не будет, значит и общение будет более раскрепощенным и доверительным!

2.3.7. Самым частым уроком должна быть физкультура, и именно во дворе и в любую погоду и сезон, в специальных местах учебного заведения, скрытых от посторонних глаз! На этих занятиях во дворе дети также должны находиться в голом виде.

Ну, из завета выше мы знаем, голыми должны быть для того, чтобы исключить однополое половое влечение. Также чтобы тела будущих людей были приспособлены к окружающей среде, к дождям, к снегу, к солнцу, к нынешней экологии, к перепадам температуры, к давлению воздуха, и при этом могли выполнять физические нагрузки. Все это нужно для того, чтобы люди будущего были выносливые и хорошо приспособлены к условиям жизни на Земле!

2.3.8. В начальных классах учебный материал должен быть простейшим.

Не нужно сильно нагружать детский ум, для начальных классов хватит хорошего развития моторики, много физических упражнений, а из учебного материала нужно задавать простейший материал. Простые задачи на логику, общение, родные языки дети обязательно должны знать, это родительские – их может быть несколько, а также язык страны и язык региона, и желательно язык мира.

2.3.9. Задача начальных классов – распознать, в каких предметах ребенок преуспевает и какие предметы ему больше нравятся.

Главная задача начального уровня образования – это распознать, в чем ребенок преуспевает, каждый человек хорош в чем-то, и задача всего образовательного пути – помочь ребенку найти любимое дело, для которого у него есть врожденные способности, которое ему будет нравиться и с помощью которого он сможет зарабатывать и приносить пользу себе и обществу!

2.3.10. Столы должны быть примерно на высоте плеч.

Это нужно для того, чтобы будущие поколения были высокие, с легкостью стояли на ногах долгое время, и при этом умели в положении стоя концентрировать внимание, хорошо слышать и видеть.

2.3.11. Доски должно быть две в классе, одна для преподавателя – впереди класса, и еще одна в задней части класса – для учащихся. Ученик должен выходить к доске, которая сзади класса. Остальные, не двигая ступни, могут поворачиваться туловищем и шеей к задней доске.

Таким образом, будущие поколения будут более гибкими, это будет достигаться нужным количеством и длиной шейных позвонков и туловища.

2.3.12. Учебный материал старших классов также должен быть простейшим, но уже профильным.

К уточнению завета 2.3.9. добавлю. Чем старше становится ребенок, тем более профильным должно быть его образование.

2.3.13. Любой учащийся должен иметь возможность раз в месяц пропустить любой день обучения.

Должна быть свобода у всех, раз в месяц каждый должен иметь возможность уделить каким-то своим личным делам. Это важно для судьбы!

2.3.14. Задача школы – распознать, в каких предметах учащийся преуспевает, и помочь развивать физиологию.

2.3.15. Колледжи и вузы должны быть исключительно профильными.

Раздел 4. Работа

2.4.1. Людям первой группы запрещено занимать офисные должности. Они должны работать в тех должностях, в которых больше всего приходится двигаться.

Это нужно, конечно же, безусловно, для здорового генофонда людей, так как нужно больше двигаться. Также это нужно для счастья самого человека, человек первой группы должен все время быть в движении и пересекаться с другими людьми, и идти туда, куда, возможно, призовет душа. Цель человека первой группы – наработать здоровые гены, встретить подходящего человека для счастливой совместной жизни и передать свои гены будущим поколениям. А пока не нашел своего человека и не передал свои гены, просиживать на работе, посвящать всего себя и свое время работе, это ошибка! И это в какой-то степени считается идти против воли Высших сил, потому что кто-то, который заслуживает этого человека, может потратить много сил и времени и подвергнуть себя многим рискам, находясь в поиске половинки, которая, оказывается, сидит в офисе. Поэтому каждый человек, который еще не размножился, должен свободно находиться среди людей, общаться и знакомиться. Так как первая задача – наработать хорошие гены, вторая – это передать гены, и только третья – забота о своем благополучии!

2.4.2. Работа должна быть не опасной, риск получить травму должен быть минимальным.

Сюда подойдет вся литература охраны труда и безопасности на рабочем месте. Так как человек если получит травму, от этого ни ему хорошо не будет, ни будущим поколениям, и даже Высшим силам это может быть не выгодным! Так как некоторые люди могут пригласиться судьбе для каких-то Высших целей.

2.4.3. Работа не должна быть в тесных помещениях, рабочий должен иметь возможность ходить и работать в ровном стоячем положении.

Человек первой группы набирает генетическую информацию. Например, если не прислушаться к этому завету, то люди будущего будут низкорослы.

2.4.4. Основная нагрузка для мужчин должна быть больше на руки, а для женщин – больше на ноги. А мелкие работы должны выполнять все, например заниматься собирательством с деревьев!

Любому существу на Земле легче приспособиться к одному образу жизни, преуспеть во многом одному человеку тяжело и скучно. Сегодня люди часто выглядят по-разному – это потому, что эволюция уже направилась не туда, куда надо. Но, если сейчас люди строго прислушаются к этому и другим заветам, то люди будущего будут стройными и высокими ростом. Мужчины будут широкоплечими, с сильными руками. А женщины из-за беременности и правильного вынашивания плода будут иметь широкую попу и сильные ноги. Эти отличительные черты во внешности будут положительно сказываться в половых отношениях, во влечении друг к другу, а также каждый сможет полноценно выполнять свою природную роль.

2.4.5. Любой рабочий должен иметь возможность один день в месяц не явиться на работу.

Должна быть свобода у всех, всегда и во всем. Например, человека может призвать судьба, то есть душа может потянуться к судьбоносной встрече, в такие моменты человек должен иметь возможность вырваться и исполнить свое предназначение.

2.4.6. Нельзя заниматься работой, в которой приходится находиться в согнутом, нагнутом положении.

Это повлияет на рост людей будущего, если мы сегодня будем находиться в низких помещениях, наклоняясь спиной и шеей, то тела наши запомнят такую информацию, что лишний рост нам мешает и нужно уменьшаться в размерах.

2.4.7. Нельзя заниматься сидячей работой!

Приведет к тому, что ноги людей будущего станут меньше, по простой причине, что мы сегодня мало ходим, а значит, тела сделают вывод, что ноги особо-то и не нужны.

2.4.8. Любой заработок нужно тратить исключительно на свои цели и желания!

У каждого человека есть своя судьба, то есть каждому человеку положена суженая половинка, и так как судьба сводит противоположных людей во всем, в том числе и в материальном достатке, а значит, это важный момент для судьбы. Помогать другим людям можно, только если тот человек заслуживает или нуждается, или преследует благие цели, иначе толку от помощи не будет, то есть отдачи. А если давать в долг, то обязательно обговорив условия возврата, и заверив нотариально или юридически!

Раздел 5. Мытье тела, водные процедуры, уход за собой, одежда

2.5.1. Мыть, чистить свое тело можно не чаще одного раза в месяц.

Иначе приведет к тому, что в будущем люди будут противиться своего собственного запаха и запаха других людей. Следующее последствие это то, что наши тела перестанут вырабатывать жиры и вещества, которые защищают наши тела от вредителей, бактерии легко смогут уживаться на коже человека или даже проникать в тело. Потому что, если мы будем убирать микробов искусственно, тела запомнят информацию, что нет необходимости защищаться.

2.5.2. Менять одежду на чистую можно сколько угодно.

Частая смена одежды, я думаю, никак не повлияет на будущее человека. Только одежда должна быть действительно чистой и без химии!

2.5.3. Волосы на голове можно мыть не чаще одного раза в неделю или желательно в две недели. То же самое и к расчесыванию волос!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.