

# Είδη πρώτης ανάγκης



## Δείκτης

### Βασικός:

Ημερήσιες Προσευχές, Καθημερινή ρουτίνα, CG Kalender, Daily Fit, Θέματα Fun-Day, 7 Επισκόπηση κύλισης, Λογοδοσία, Χρόνος-Τρίγωνο, στηφοφορία, Προστασία.

### Έννοιες CG

Χωρίς έννοιες βίας, έννοια Δικαιοσύνης. Χωρίς έννοιες κέρδους(CROn)

, οικονομικές έννοιες, Αλυσίδα του Κακού. περιβάλλον(Πράσινος)

έννοιες, αλυσίδα επιβίωσης. Διαχείριση χρόνου(NA.tm.)

Για τη δόξα του 1 ΘΕΟΥ και το καλό της ανθρωπότητας!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 Ο ΘΕΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

### Καθημερινά Προσευχή

αγαπητός **1 ΘΕΟΣ**, Δημιουργός του ομορφότερου Σύμπαντος Βοήθησέ με να είμαι καθαρός, συμπονετικός και ταπεινός Χρησιμοποιώντας το **7** Κύλιση ως οδηγός:

Θα προστατεύσω τις δημιουργίες σας και θα τιμωρήσω το κακό.



Υπερασπιστείτε τους άδικα επιτιθέμενους, μειονεκτούντες, αδύναμους και άπορους Τροφοδοτήστε τους πεινασμένους, καταφύγια άστεγων και παρηγορήστε ασθενείς

Προκηρύσσω:

**1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Custodian Guardians** Σας ευχαριστώ για σήμερα

Ο πιο ταπεινός πιστός σας θεματοφύλακας-φύλακας (**1<sup>st</sup> όνομα**)  
Για τη δόξα του **1 ΘΕΟΣ** και το Καλό της Ανθρωπότητας

Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται καθημερινά ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας, μόνη της ή σε μια ομάδα σε όποιο μέρος σας αρέσει, βλέποντας τα μάτια του ανατέλλοντος ήλιου κλειστά. Απαγγέλλεται στη Συγκέντρωση.



### Σας ευχαριστώ Προσευχή

αγαπητός **1 ΘΕΟΣ**, Δημιουργός του ωραιότερου Σύμπαντος Σας ευχαριστώ που μου προμηθεύσατε καθημερινά ποτό και φαγητό Living με το τελευταίο σας μήνυμα

Προσπαθώ να αξίζω τροφή κάθε μέρα

Μακάρι να γλιτώσω από αγωνία Δίψα & Μούδιασμα Πόνους πείνας Ο

πιο ταπεινός πιστός σου θεματοφύλακας-κηδεμόνας (**1<sup>st</sup> όνομα**)

Για τη δόξα του **1 ΘΕΟΣ** και το Καλό της Ανθρωπότητας



Χρησιμοποιήστε αυτήν την προσευχή πριν από κάθε τροφή!



Κάθε εβδομάδα πρέπει να έχει θέμα Δείπνο:

Ημέρα 1: Λαχανικά; Ημέρα 2: Πουλερικά; Ημέρα 3: Θηλαστικό ζώο;

Μέσο της εβδομάδας: Ερπων; Ημέρα 5: Θαλασσινά;

Σαββατοκύριακο: ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, Σπόροι? Διασκεδαστική μέρα: Έντομα.



## Καθημερινή ρουτίνα

**ENA** 'Η καθημερινή ρουτίνα «είναι απαραίτητη για την εκπλήρωση» Υποχρέωση 2 (Προστατέψτε το ανθρώπινο σώμα) και να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τις επερχόμενες προκλήσεις. Σηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι ελαφρώς παγωμένο φιλτραρισμένο νερό, πηγαίστε τουαλέτα, κάντε «Daily Fit» (γυμνάσια)', λατρεία 'Καθημερινή Προσευχή', πλύνετε το πρόσωπο και τα χέρια, πάρτε πρωινό, ντυθείτε. Ελέγξτε το "Planner" σας. Τώρα είστε έτοιμοι για προκλήσεις. «Καλή σου μέρα, μπορεί **1 ΘΕΟΣ** Γίτσες! Το

**ENA** 'Η καθημερινή ρουτίνα περιλαμβάνει την καθαριότητα και τη σίτιση όχι μόνο του «εγώ» αλλά όλων των άλλων ανθρώπων και πλασμάτων ανάλογα με εσάς. Πλύνετε τα χέρια σας μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν από κάθε τροφή. Πλύνετε το πρόσωπο πριν από κάθε τροφή. Βουρτσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Ταΐστε 5 φορές την ημέρα: «Πρωινό, πρόχειρο γεύμα, μεσημεριανό γεύμα, σνακ αργά, δείπνο». Πιείτε ένα ποτήρι ελαφρώς παγωμένο φιλτραρισμένο νερό με κάθε τροφή!

**Σημείωση!** Πριν από κάθε τροφή που λατρεύετε: **Ευχαριστώ προσευχή**

Κάθε καθημερινή εβδομάδα πρέπει να έχει ένα θέμα φαγητού: π.χ Ημέρα 1: Λαχανικά? Ημέρα 2: Πουλερικά? Ημέρα 3: Θηλαστικό ζώο? Στα μέσα-εβδομάδα: Ερπων? Ημέρα 5: Θαλασσινά? Εβδομάδα-τέλος: Ξηροί καρποί & σπόροι? Διασκεδαστική μέρα: Έντομα Το

Κατά τη σίτιση **αποφύγει** ανθυγιεινή διατροφή: Αλκοόλ, τεχνητή γλυκαντική ουσία, φρουκτόζη (γλυκόζη, ζάχαρη), Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (GM), Παρασκευασμένα τρόφιμα, ... Λιπαρό, αλμυρό, γλυκό γρήγορο φαγητό. Ανθρακούχο ποτό που περιέχει: Αλκοόλ, Καφεΐνη, Κολα, νάτριο, γλυκαντικό!



**ENA** 'Η καθημερινή ρουτίνα περιλαμβάνει το να είσαι καλός και να τιμωρείς το Κακό. Το να είσαι καλός σημαίνει να κάνεις '**Τυχαίες πράξεις καλοσύνης**'. Να είστε ευγενικοί με εμένα, με τους ανθρώπους γύρω σας, την κοινότητα, άλλα πλάσματα, το βιότοπο ... **1 ΘΕΟΣ** αγαπά τις Τυχαίες πράξεις της καλοσύνης. Τιμωρείτε το κακό κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το '**Manifest Law-Giver**' ως οδηγός.

Τα 1000 χρόνια του «Κακού» φτάνουν στο τέλος τους! **Να είσαι καλός! Cage Evil!**

**Μι**προσπαθήστε να «αναζητήσετε, να αποκτήσετε και να εφαρμόσετε τη γνώση», **Μάθετε & Διδάξτε**», μεταδώστε το «Ζωές-εμπειρίες». Η μάθηση, η διδασκαλία της μετάδοσης εμπειριών ζωής είναι απαραίτητες για ένα χρήσιμο **1 ΘΕΟΣ** ευχάριστη ζωή. Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν στην «εναρμόνιση» με τον τοπικό βιότοπο και την επιβίωση των ειδών. Η αναζήτηση και απόκτηση γνώσης βοηθά στην απάντηση **1 ΘΕΟΣ** ερωτήσεων για την Ημέρα της Κρίσης.

Η ανάπαυση είναι απαραίτητη για την επιβίωση και την καλή υγεία. Το βασικό υπόλοιπο είναι "**Ύπνος**". Ο ύπνος τελειώνει μια καθημερινή ρουτίνα. Θα έπρεπε να έχει περάσει 1 ώρα από τη σίτιση και τον καθαρισμό. Λατρεία '**Προσευχή ύπνου**'. Για να έχετε έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. Το Night-Curfew το καθιστά δυνατό. '**Κομητεία** υλοποιήστε τη «Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας».

## H ints

7ωρη νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας από 14-21 ώρες (**22- 6 ώρες, 24 ώρες Paganlock**) είναι υποχρεωτικό. Για καλή υγεία, μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μείωση της ρύπανσης & προστασία της άγριας ζωής. Μείωση της εγκληματικότητας, μείωση του κόστους για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση του πολλαπλασιασμού.

Όταν βγαίνετε έξω φοράτε πάντα κατάλληλη «Προστατευτική ενδυμασία» (**χωρίς τεχνητές ίνες**) Το Προστατεύω (**μάτια, μαλλιά, δέρμα, πόδια**) τον άνθρωπο από το κλίμα, τις ασθένειες και τη ρύπανση. Το εξωτερικό γυμνό είναι σκουπίδι!

Όταν κάνετε Daily Fit χρησιμοποιήστε κοινή λογική για το πόσο γρήγορα μπορείτε να φτάσετε τις μέγιστες επαναλήψεις. Η άσκηση 1 ημέρα και όχι την επόμενη δεν είναι ωφέλιμη. Είναι το σώμα σας, διατηρήστε το σε φόρμα!



Όταν χρησιμοποιείτε το Planner σας στη δουλειά ή τη μελέτη, μην αφήνετε το «Time» να σας ελέγχει! Ο χρόνος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να βιάζουμε τους ανθρώπους. Το ανθρώπινο σώμα δεν έχει σχεδιαστεί για βιασύνη.

Μην αφήνετε τις Ιδέες να ξεχαστούν ή να χαθούν. Κάθε μέρα πολλές ιδέες σκεφτούν και γρήγορα ξεχνιούνται ή χάνονται. Ο λόγος είναι ότι δεν έχουν διατηρηθεί, καταγραφεί ή καταγραφεί. Τα καλύτερα χάνονται!

Η μνήμη δεν είναι αξιόπιστη όταν πρόκειται για τη διατήρηση και την καλλιέργεια νέων ιδεών. Φέρτε ένα σημειωματάριο (**σχεδιαστής**) ή συσκευή εγγραφής μαζί σας και όταν αναπτύσσεται μια ιδέα, διατηρήστε την! Εβδομαδιαίο αρχείο με τις ιδέες σας!

Αναθεωρήστε τις ιδέες σας. Καθώς αναθεωρείτε τις ιδέες σας (**κάθε 4 εβδομάδες είναι καλό**) Το Κάποια δεν θα έχουν καμία αξία. Δεν αξίζουν να κολλήσουμε. Απορρίψτε τα. Ορισμένες ιδέες φαίνονται χρήσιμες τώρα ή αργότερα. Διατηρήστε τα, αρχειοθετήστε τα: "Ενεργό" ή "Αργότερα". Τώρα, πάρτε το αρχείο "Ενεργό".

Διάλεξε μια ιδέα! Τώρα κάντε αυτή την ιδέα να μεγαλώσει. Σκέψου το. Συνδέστε την ιδέα με σχετικές ιδέες. Ερευνήστε, προσπαθήστε να βρείτε οτιδήποτε παρόμοιο ή συμβατό με αυτήν την ιδέα. Διερευνήστε όλες τις γωνίες, τις δυνατότητες. Όταν νομίζετε ότι η ιδέα σας είναι έτοιμη να εφαρμοστεί. Να το κάνεις. Λάβετε σχόλια, καλή ιδέα.

## Θεματοφύλακας Φύλακας Καλέντερ

### 1 Star-month

Π 1	1 Γ	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 Μ

### 2 Sunλιος-μήνας

### 3 Ερμής-μήνας

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 Σ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 Μ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ

### 4 Αφροδίτη-μήνας

### 5 Μήνας γης

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 Σ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ

### 6 Φεγγάρι-μήνας

### 7 Άρης-μήνας

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 Σ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ

### 8 Δίας-μήνας

### 9 Κρόνος-μήνας

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 Σ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ

### 10 Μήνας Ουρανού

### 11 Ποσειδώνας-μήνας

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ

### 12 Πλούτωνας-μήνας

### 13 Ηλιακός-μήνας

Π 1	1	2	3	4	5	6	7 Γ	1 εβραϊκό Πάσχα
Π 2	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	<b>Quattro-χρόνια</b>
Π 3	1	2	3	4	5	6	7 Γ	1 2 <b>Quattro-εβραϊκό Πάσχα</b>
W 4	1	2	3	4	5	6	7 ΣΤ	

### 14 Πάσχα-μήνας

## Daily Fit (γυμνάσια)

Οι καθημερινές ασκήσεις για την καλή υγεία πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής ρουτίνας. Ολοκληρώνονται κάθε πρωί. Αυξάνονται οι καθημερινές ασκήσεις: ευεξία, κυκλοφορία του αίματος, εγκεφαλική δραστηριότητα, πέψη τροφής, ωρίμανση, τόνωση των μυών, αυτοεκτίμηση, διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος. **Οι 7 ασκήσεις είναι: Στήθος, Ανεμόμυλος, Πλαίσιο πόρτας, Αλτήρας, Γόνατο, Γάντζος, Περιστρεφόμενος** Το **Και οι 7 ασκήσεις είναι για HE, SHE an επαναλαμβάνονται.**

Ξεκινήστε με 1 επανάληψη, αυξήστε το μέγιστο σε 21. Χρησιμοποιήστε το κοινό νόημα για το πόσο γρήγορα θα φτάσετε τις μέγιστες επαναλήψεις. Η επιμονή με καθημερινές επαναλήψεις είναι ευεργετική. Η άσκηση 21 επαναλαμβάνει 1 ημέρα και η μη άσκηση την επόμενη δεν είναι επωφελής. Αφού τελειώσετε τις ασκήσεις, σταθείτε όρθιοι και εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε στο μέγιστο, κάντε το 3 φορές. Συνεχίστε με την καθημερινή σας ρουτίνα. **Σημείωση!** Η μη άσκηση είναι ένδειξη πλήρους αδιαφορίας για το σώμα, χαμηλής αυτοεκτίμησης, τεμπελιάς, ...

**Στήθος Άσκηση 1:** Σταθείτε ψηλά, με τα χέρια λυγισμένα οριζόντια στο πάτωμα (τσαπέ) αντίχειρες που αγγίζουν το στήθος. Μετακινήστε τα χέρια προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο (μην σπάσετε) Το Στη συνέχεια, μετακινήστε τα χέρια στην αρχική λυγισμένη θέση. **Επαναλαμβάνω (21 max)!**

**Ανεμόμυλος Άσκηση 2:** Σταθείτε ψηλά, τα χέρια τεντωμένα πλάγια οριζόντια στο πάτωμα (σχήμα t) Το Εστιάστε το όραμά σας σε ένα μόνο σημείο ευθεία μπροστά. Αρχίστε να στρίβετε δεξιόστροφα (από αριστερά προς τα δεξιά) Το Εστιάζοντας στο σημείο της όρασης έως ότου το σώμα στροφής σας αναγκάσει να το χάσετε. Συνεχίστε να στρέφετε την εστίασή σας το συντομότερο δυνατό. Συνεχίστε να γυρίζετε στο σημείο της ζάλης ή 21 στροφών όποιο έρθει 1ο. Αναπνεύστε βαθιά περπατώντας μερικά βήματα σταθεροποιώντας τον εαυτό σας. **Σημείωση!** Ο αρχάριος ή η ανάρρωση από ασθένεια ξεκινούν με 1 στροφή που αυξάνεται σε 21 στροφές το πολύ.

**Προειδοποίηση, σταματάτε πάντα όταν αρχίζετε να ζαλίζετε.**

**Κάσωμα πόρτας Άσκηση 3:** Σταθείτε όρθιοι στο πλαίσιο της ανοιχτής πόρτας με τα πόδια στο πλάτος του ισχίου και οι αγκώνες κάμπτονται προς τα πάνω σε ορθή γωνία (90 °, σχήμα τρίαινας) Το Πιέστε τους αγκώνες στις πλευρές του πλαισίου της πόρτας μέχρι να αισθανθείτε ένταση μεταξύ των ωμοπλάτων, κρατήστε το (μέτρα 10), Απελευθερώστε την ένταση. Αφού απελευθερώσετε την ένταση, εισπνεύστε μέσω της μύτης γεμίζοντας ομοιόμορφα τους πνεύμονες στο μέγιστο, κρατήστε το (μέτρηση 3), στη συνέχεια εκπνεύστε αργά από το στόμα έως το μέγιστο.

**Αλτήρας Άσκηση 4:** Χρησιμοποιείται 1 αλτήρας HE (4 κιλά), ΑΥΤΗ (2 κιλά) Το **Μην χρησιμοποιείτε 2 αλτήρες.** Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια στο πλάτος του γοφού τους αγκώνες προς τα πλάγια και τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός. Πάρτε αλτήρα με το αριστερό χέρι

λυγίζοντας τον αγκώνα σας μέχρι το αντιβράχιο να είναι σε ορθή γωνία (90 °)  
Πιέστε αργά τον δικέφαλο μυ, σηκώνοντας τον αλτήρα προς τα επάνω και κρατώντας τον  
ώμο (μέτρηση 3), στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τον αλτήρα στην αρχική του θέση,  
**επαναλαμβάνω (1-7)Το Αλλαγή στο δεξί χέρι,επαναλαμβάνω (1-7)Το**



**Γονυκλία Άσκηση 5:** Γονατίστε σε ένα σώμα όρθιο, με τα χέρια σταθερά τοποθετημένα στον γλουτό.  
Κλίνετε το κεφάλι προς τα εμπρός μέχρι το πιγούνι να αγγίξει το στήθος. Τώρα αναποδογυρίστε  
αργά το κεφάλι προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο, ταυτόχρονα γείρετε προς τα πίσω όσο  
το δυνατόν περισσότερο κρατώντας τα χέρια σας σταθερά στους γλουτούς.  
**Επαναλαμβάνω (21 max) !**

**Αγκιστρο Άσκηση 6:** Σε μια προσευχή (προστατεύει από το κρύο) ξαπλώστε ίσια στην  
πλάτη σας, με εκτεταμένες παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα γέρνετε αργά προς τα  
εμπρόσδεκτα χέρια παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα κλίνετε αργά το κεφάλι  
προς τα εμπρός μέχρι το πιγούνι να αγγίξει το στήθος ταυτόχρονα σηκώστε τα πόδια  
σας, τα γόνατα ίσια, κάθετα(90 °) Κρατήστε (μέτρηση 3), μετά επιστρέψτε αργά (κεφάλι,  
πόδια) στην αρχή. **Επαναλαμβάνω (21 max) !**

**Στροφέας μιάσκηση 7:** Σε μια προσευχή (προστατεύει από το κρύο) ξαπλώστε ανάσκελα, με εκτεταμένες  
παλάμες προς τα κάτω. Τώρα λυγισμένα γόνατα τακούνια αγγίζοντας τον γλουτό. Κρατώντας τις παλάμες  
σταθερές σε χαλάκι περιστρέψτε τα γόνατά σας προς τα δεξιά μέχρι να αγγίξουν το χαλάκι. Στη συνέχεια  
περιστρέψτε τα γόνατα προς τα αριστερά αγγίζοντας το χαλάκι. Επαναλάβετε την περιστροφή δεξιά και  
αριστερά μετρώντας κάθε αριστερό περιστρεφόμενο. **Κάνε 21!**

Μετά την ολοκλήρωση της καθημερινής φόρμας. Πιείτε ένα ποτήρι(0,2 λίτρα) ελαφρά φιλτραρισμένο  
νερό.

## Νυχτερινές ασκήσεις

Είναι φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με ενδιάμεσο διάλειμμα. Αν πρέπει να σηκωθείς (για να  
πάω στην τουαλέτα ...), επιστρέφοντας καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, πιείτε λίγο νερό και  
κάντε 1 από τις παρακάτω ασκήσεις (Όλες οι ασκήσεις γίνονται ενώ κάθεστε στην άκρη του  
κρεβατιού τα γόνατα των γονάτων σε απόσταση)Το Κάθε φορά που σηκώνεστε κάντε μια  
διαφορετική άσκηση.

**1η Άσκηση:** Τοποθετήστε τις παλάμες\* των χεριών σας έξω από τα γόνατά σας. Πιέστε τα  
χέρια προς τα μέσα, τα γόνατα προς τα έξω, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα  
χέρια, τα πόδια, τον ώμο)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό,  
ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. \*παραλλαγή χρησιμοποιούν γροθιές.

**2η Άσκηση:** Φτιάξτε γροθιές\* τοποθετήστε τα στο εσωτερικό των γονάτων σας. Πιέστε τις  
γροθιές προς τα έξω, τα γόνατα προς τα μέσα, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Αισθάνεστε

ένταση στα χέρια, τα πόδια, το στομάχι)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. \*παραλλαγή χρησιμοποιούν επίπεδες παλάμες.

**3η Άσκηση:** Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω κάμπτοντας τα δάχτυλα, γυρίστε το δεξί χέρι προς τα κάτω λυγίζοντας τα δάχτυλα. Συνδέστε τα δάχτυλα σφιχτά. Τώρα τραβήξτε τα χέρια προς την αντίθετη κατεύθυνση, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα(Νιώθετε ένταση στα δάχτυλα, τα χέρια, το στήθος)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

**4η άσκηση:** Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω, γυρίστε το δεξί χέρι σε γροθιά. Τοποθετήστε τη γροθιά στο χέρι πιέστε προς τα κάτω ταυτόχρονα πιέστε το ανοιχτό χέρι προς τα πάνω, κρατήστε το 7 δευτερόλεπτα. Αντίστροφη συνέχεια - σε, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα χέρια, το λαιμό, το στήθος)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα & μια γουλιά νερό ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. Χωρίς επαναλήψεις.

Τα άτομα με τεταμένη πλάτη προσθέτουν αυτήν την άσκηση σε κάθε άσκηση: Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα. Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω λυγίστε προς τα πίσω και κουνηθείτε προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή με τα γόνατα(Νιώθετε ένταση στα χέρια, την πλάτη, το στομάχι)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, 7 επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

**Σημείωση!** Άνθρωποι που κάθονται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να κάνετε 1 από τις νυχτερινές ασκήσεις εκ περιτροπής κάθε 2 ώρες. Ολοκληρώστε με ένα ποτήρι(0,2 λίτρα) ελαφρά φιλτραρισμένο νερό.

**Μη εκτέλεση ασκήσεων:** σε κάνει ακατάλληλο, τεμπέλη, ανθυγιεινό, παχυσαρκία, βάρος για τον εαυτό σου τους οικογενειακούς φίλους και την κοινότητά σου, κακό παράδειγμα για τα παιδιά, κατάθλιψη, να είσαι πιο άρρωστος, αμήχανο ζευγάρι, να πεθάνεις.

Μέρος της καθημερινής φόρμας είναι η διατροφή! Πόσο υγιείς είμαστε, πόσο ζούμε. Έχει να κάνει πολύ με τη διατροφική μας συνήθεια.

Ταΐστε 5 φορές την ημέρα:

ΉΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ,περιλαμβάνουν νερό, βότανα, μπαχαρικά, μέλι, καφέ, ..

Πρωινό-σνακ, περιλαμβάνουν νερό, φρούτα, βότανα, τσάι, ..

Μεσημεριανό, περιλαμβάνουν νερό, σαλάτα, αυγό, καφέ, ..

Σνακ αργά, περιλαμβάνουν νερό, ξηρούς καρπούς, μούρα, μπαχαρικά, κακάο, ..

Βραδινό'. περιλαμβάνουν νερό, θέμα δείπνου, τσάι ή καφέ .. Λαχανικά.

7 τρόφιμα που πρέπει να τρώμε καθημερινά: Μύκητες (μανιτάρι), Κόκκοι (σίκαλη, κριθάρι, φακές, καλαμπόκι, βρώμη, κεχρί, κινόα, ρύζι, σόργο, σιτάρι), Καυτερά τσίλια, κρεμμύδια (καφέ, πράσινο, κόκκινο, άνοιξη, σχοινόπρασο, σκόρδο, πράσο), Μαϊντανός, Sweet-Capsicum, Λαχανικά (σπαράγγια, φασόλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα, μπιζέλια, λάχανα ..)



## Θέματα διασκέδασης-ημέρας

ντο >> Ημέρα γιορτής **φά** >> Διασκεδαστική μέρα **M** >> Ημέρα μνήμης **μικρό** >> Ντροπή της ημέρας

Μήνας	Ημέρα	Ημέρα
Αστέρι	Νέος-Ημέρα του έτους	Shire Day 1.3.7
Ήλιος	1.1.1 Ημέρα άνθησης 2.1.7	Ημέρα των θυμάτων του εγκλήματος 2.4.7
Ερμής	Ημέρα πολλαπλασιασμού	Ημέρα των θυμάτων του πολέμου 3.4.7
Αφροδίτη	3.1.7 Ημέρα παιδιών 4.1.7	<b>Ημέρα ρύπανσης 4.2.7</b>
Γη	Ημέρα των Εργαζομένων 5.1.7	Ημέρα της Μητέρας 5.3.7
Φεγγάρι	Ημέρα εκπαίδευσης 6.1.7	<b>Ημέρα αποφύλλωσης 6.2.7</b>
Άρης	Ημέρα των παππούδων 7.1.7	<b>Ημέρα Διατροφής 7.3.7</b>
Ζεύς	Ημέρα του Σύμπαντος 8.1.7	<b>Ημέρα Ολοκαυτώματος 8.2.7</b>
Κρόνος	Ημέρα οικοτόπου 9.1.7	<b>CROn Day 9.3.7</b>
Ουρανός	Ημέρα των Πατέρων 10.1.7	<b>Ημέρα Blubber 10.2.7</b>
Ποσειδώνας	Ημέρα Επιβίωσης 11.1.7	Ημέρα κατοικίδιων 11.3.7
Πλούτων	Ημέρα καλής υγείας 12.1.7	<b>Ημέρα Εξαρτήσεων 12.2.7</b>
Ηλιακός	Ημέρα θάμνων 13.1.7	Ημέρα του δέντρου 13.3.7
εβραϊκό Πάσχα	Ημέρα του Πάσχα 14.1.7	<b>Quattro Day 14.0.2</b>

Τα θέματα της Ημέρας Διασκέδασης καλύπτουν μια κοινότητα που πρέπει να γιορτάσει και να ντρέπεται θυμηθείτε. Συμμετοχή στο **Εορταστικές εκδηλώσεις**, Μνημείο, **Ντροπή**, Η μέρα ολοκλήρου του έτους είναι ένα σημαντικό, ουσιαστικό μέρος της κοινοτικής ζωής. Η **συναναστροφή με άλλους ανθρώπους** είναι σημαντική για την προσωπική συναισθηματική σταθερότητα.

Ακολουθούμε **1 ΘΕΟΣ!** Εργαστείτε 6 ημέρες και κάντε την ημέρα 7 Διασκεδαστική. Κοινωνικοποιηθείτε, χαρείτε, τραγουδήστε, χορέψτε, φάτε, πιείτε (μη αλκοολούχο), γελάστε αλλά και προσευχηθείτε και διαλογιστείτε αναζητώντας εσωτερική αρμονία, ευτυχία. Επισκεφθείτε μια συγκέντρωση. Υποστήριξη θεμάτων διασκέδασης.



## 1 Ο ΘΕΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

Διασκεδαστική μέρα Προσευχή

αγαπητός **1 ΘΕΟΣ**, Δημιουργός του ωραιότερου Σύμπαντος Ο πιο ταπεινός πιστός θεματοφύλακας-κηδεμόνας σας (1<sup>st</sup> όνομα)

Σας ευχαριστώ για τις προκλήσεις των εβδομάδων που

προσπάθησα να ζήσω την Καθημερινή Προσευχή

Σήμερα γιορτάζω & προσκυνώ με την οικογένεια & τους φίλους σας ζητώ καθοδήγηση την ερχόμενη εβδομάδα For the Glory of **1 ΘΕΟΣ** και το Καλό της Ανθρωπότητας



Την ημέρα του θέματος χρησιμοποιείται σχετική προσευχή + η προσευχή της ημέρας διασκέδασης!

## 7 Επισκόπηση κύλισης

### Κύλιση 1: Πίστη

#### Προσευχή Επιβεβαίωσης

Υπάρχει **1 ΘΕΟΣ** ποιος είναι και αυτός και αυτή!

**1 ΘΕΟΣ** δημιούργησε 2 Σύμπαν και επέλεξε την ανθρωπότητα να είναι Θεματοφύλακας του φυσικού Σύμπαντος!

Η ανθρώπινη ζωή είναι ιερή από τη σύλληψη και υπάρχει υποχρέωση πολλαπλασιασμού!

Η ανθρωπότητα είναι να αναζητά και να αποκτά γνώση και στη συνέχεια να την εφαρμόζει!

Το Manifest Law-Giver αντικαθιστά όλα τα προηγούμενα μηνύματα **1ΓΕΘ** Απεσταλμένα!

Οι αριθμοί είναι σημαντικοί και ο αριθμός 7 είναι θεϊκός!

Υπάρχει μια Μετά θάνατον ζωή και υπάρχουν Άγγελοι!

### Κύλιση 2: Υποχρεώσεις

#### Προσευχή Υποχρεώσεων

Λατρεία **1 ΘΕΟΣ**, πετάξτε όλα τα άλλα είδωλα

Προστατέψτε, το ανθρώπινο σώμα από τη σύλληψη

Ζωή μακρά, αναζητήστε, αποκτήστε και εφαρμόστε τη γνώση

Mate να πολλαπλασιαστεί και να δημιουργήσει τη δική του οικογένεια

Τιμήστε, σεβαστείτε τους γονείς και τους παππούδες σας

Φυλάξτε το περιβάλλον και όλες τις μορφές ζωής του

Χρησιμοποιήστε το '**Manifest Νομοθέτη**', διαδίδει το μήνυμά του

Προστατέψτε τα ζώα από τη σκληρότητα και τον αφανισμό

Υποστηρίξτε τους άδικα επιτιθέμενους, τους μειονεκτούντες, τους αδύναμους και τους άπορους

Τροφοδοτήστε τους πεινασμένους, καταφύγια άστεγων και παρηγορήστε ασθενείς

Διαμαρτυρηθείτε για την αδικία, τον ανήθικο και τον βανδαλισμό του περιβάλλοντος

Κάνε δουλειά με ανταμοιβή, χωρίς λουκέτο      Αποφύγετε και καθαρίστε τη ρύπανση

**Να είσαι καλός τιμωρεί το κακό**      Νεκροταφείο, κλείστε νεκροταφεία

Να είστε δίκαιοι και να δίνετε τον σεβασμό που αξίζει      Νηφίστε σε όλες τις εκλογές!

### Κύλιση 3: Προνόμια

#### Ζητήστε προσευχή

Αναπνεύσιμος, καθαρός αέρας

Έχετε βίαιη ελεύθερη κοινότητα

Πόσιμο, φιλτραρισμένο νερό	Εχω κατοικίδιο
Τρώγεται, υγιεινό φαγητό	Δωρεάν εκπαίδευση
Προστατευτικά, οικονομικά ρούχα	Δωρεάν θεραπεία σε περίπτωση ασθένειας
Υγιεινό, προσιτό καταφύγιο	<b>Λάβετε σεβασμό</b>
Λατρεύετε και πιστεύετε <b>1 ΘΕΟΣ</b>	Λάβετε δικαιοσύνη
Ελεύθερος λόγος με ηθικούς περιορισμούς	Εργασία με ανταμοιβή
Φίλε, κάνε οικογένεια	Να έχει εκλεγεί ελεύθερα κυβέρνηση
Τέλος με αξιοπρέπεια	

#### Κύλιση 4: **Αποτυχίες**

#### Προσευχή Αποτυχιών

<b>Εθισμός</b>	<b>Καννιβαλισμός</b>	Ζηλεύω	Ψευδορκία
Ληλασία	Εγωιστικός	<b>Βανδαλισμός</b>	

#### Κύλιση 5: **Αρετές**

#### Προσευχή Αρετών

Λατρεία μόνο **1 ΘΕΟΣ** και πάντα τιμωρεί το κακό  
1<sup>st</sup> Μάθετε, στη συνέχεια διδάξτε και συνεχίστε τη Γνώση  
Προστατέψτε το περιβάλλον και εναρμονιστείτε με το Habitat  
Αγαπητός, αξιόπιστος και πιστός Καθαρά και τακτοποιημένα Επιμονή  
Κουράγιο, Συμπόνια, Απλή, Κοινή χρήση

#### Κύλιση 6: **Χρονικόλ**

#### Προσευχή κληρονομιάς

Δημιουργία Κοντά στο παρελθόν -700 έως -70 χρόνια  
Αρχαίοι χρόνοι να -2.100 χρόνια μακρινό παρελθόν -2.100 έως -1.400 χρόνια  
Νέα Εποχή από 0 ετών και μετά: Μεσαίο παρελθόν -1.400 έως -700 ετών

#### **Προφητεύω**

#### Κύλιση 7: **Μεταθανάτια ζωή**

#### Προσευχή ουιυχής

Θλίψη Προσευχή	Ξαναζήστε την κακή προσευχή	Ξαναζήστε την Καλή Προσευχή
Αποτέφρωση	Κλίμακες Αγνότητας Ημέρας Κρίσης	Αγγελος



## Ευθύνη

**1 ΘΕΟΣ** θεωρεί υπόλογο! Τα άτομα, η κοινότητα, οι οργανώσεις, οι επιχειρήσεις και η κυβέρνηση δεν πρέπει να κάνουν κάτι λιγότερο. Ο Θεματοφύλακας υποστηρίζει την ευθύνη. Η λογοδοσία είναι το θεμέλιο της «Δικαιοσύνης»!

Η λογοδοσία ισχύει για πράξεις και συμπεριφορές. Όταν κάτι πάει στραβά, παραβιάζονται οι κοινοτικοί κανόνες και κανονισμοί, η ηθική της κοινότητας και οι προσδοκίες πολιτισμού δεν ικανοποιούνται, εφαρμόζεται η λογοδοσία.

Η δικαιοσύνη που δίνει το νόμο βασίζεται στην λογοδοσία. Εγινε κατηγορία. Η άμυνα, η δίωξη και η δικαιοσύνη συνεργάζονται για να βρουν την «Αλήθεια». Η κατηγορία διαπιστώνεται ότι είναι αληθινή. Εφαρμόζεται μια υποχρεωτική + συσσώρευση βάσει ποινής βάσει ηλικίας. Αποτέλεσμα: Αποκατάσταση και αποζημίωση. (βλ. 7 Επαρχίες, Δικαιοσύνη)



Λογοδοσία έναντι ευθύνης! Ένα ζευγάρι συνάπτει σύμβαση γάμου. Και οι δύο είναι υπεύθυνοι να κάνουν τον γάμο να λειτουργήσει! Ένας αποτυχημένος γάμος έχει και τα δύο μέρη υπεύθυνα για τη δράση ή την αδράνιά τους που προκάλεσαν την αποτυχία.

Ένα έργο μπορεί να περιλαμβάνει μια ομάδα που είναι υπεύθυνη για την εφαρμογή του. Ωστόσο ένα άτομο (αρχηγός ομάδας) θα λογοδοτήσει. Μια επιτροπή ή συμμορία είναι χωρίς αποκλεισμούς υπεύθυνοι και υπόλογοι.

Λογοδοσία έναντι συγχώρεσης! Αφού καθοριστεί η λογοδοσία, η συγχώρεση ακυρώνει τις συνέπειες της λογοδοσίας. Από δικαστική άποψη, ένας εγκληματίας συγχωρείται. Κάποιο κακό Αντι-ΘΕΟΣ λατρείες. Μια φορά την εβδομάδα συγχωρούνται όλοι οι κακοί κακοί άνθρωποι. Την υπόλοιπη εβδομάδα είναι κακό κακό. Την επόμενη εβδομάδα τους συγχωρείται (κύκλος επαναλαμβανόμενου κακού)....

Ο Θεματοφύλακας κηδεμόνας αντιτίθεται στη συγχώρεση. Η συγχώρεση είναι διεφθαρμένη, Κακό!

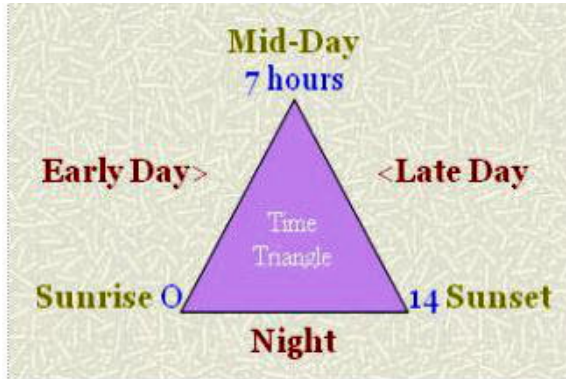


**1 ΘΕΟΣ** την ημέρα της κρίσης, η κάθε ψυχή λογοδοτεί! **1 ΘΕΟΣ** δεν συγχωρεί. Τα λάθη έχουν συνέπειες!  
(δείτε Κύλιση 7 Afterlife)



## Χρόνος - Τρίγωνο

Θεματοφύλακας Guardian New-Age διαχείριση χρόνου!



**Έναρξη ημέρας:** Ω ώρες **Ανατολή ηλίου**

**Early Day** είναι από 0 - 7 ώρες 7

ώρες είναι **Μεσημέρι**

**Late Day** είναι από 7 - 14 ώρες 14 ώρες

είναι **Η δύση του ηλίου**

**Νύχτα** είναι από 14 - 21 ώρες

Υποχρεωτική νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας: από 14-21 ώρες. **Επιβολή από ΚομητείαΤο**

**Θεματοφύλακας Κηδεμόνας KLOCK (CG Klock)** βραχυπρόθεσμα (ώρα)

διαχείριση χρόνου, αντικαθιστά όλα τα άλλα ρολόγια (Συγκρίνετε 24 ώρες v 21 ώρες):

μια μέρα έχει 21 ώρες> 1 ώρα έχει 21 λεπτά> 1 λεπτό έχει 21 δευτερόλεπτα

> 1 δευτερόλεπτο έχει 21 αναβοσβήνει> 1 αναβοσβήνει έχει 21 αναβοσβήνει> 1 φλας έχει 21 κλικ

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

Το ρολόι και το ρολόι χρησιμοποιούν οθόνη 3 γραμμών:

**14h-12m-16s**

**Γραμμή 1:** το 14ου ώρα, 12 λεπτά, 16 δευτερόλεπτα.

**207 dy - 4 dw**

**Γραμμή 2:** 207ου ημέρα του έτους, 4ου μερα της ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

**Y1-M8-W2-D4 Γραμμή 3:** Έτος 1 - Μήνας 8 - Εβδομάδα 2 - Ημέρα 4 ή:

Μέσα εβδομάδας της εβδομάδας 2 στον μήνα του έτους του έτους 1

Ο ώρες ορίζονται κάθε χρόνο μετά τη συντομότερη νύχτα στο Sunrise. Κάθε 73 ημέρες (5 φορές το χρόνο) Μηδενίζεται η ώρα (θερινή ημέρα)Το Η θερινή ώρα χρειάζεται για να σηκωθείτε όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ανατολή. Το να σηκώνεσαι με την ανατολή είναι φυσικό και υγιεινό.

## Ψηφοφορία

Νήφιση ηθικού, πολιτικού καθήκοντος. Η επιβίωση μιας κοινότητας βασίζεται στη μέγιστη υποστήριξη και συμμετοχή των μελών της. Οι άνθρωποι που δεν ψηφίζουν υποστηρίζουν στην πραγματικότητα άτομα που ιδρύουν τυραννίες. Επιτρέπουν σε ομάδες λόμπι να διαφθείρουν τη Διακυβέρνηση. Πρέπει να ψηφίσετε! Μη συμμόρφωση, **Κυρία R1**



## ΠΩΣ ΝΑ ΕΗΦΙΣΕΤΕ

Ο Θεματοφύλακας ψηφίζει σε όλες τις εκλογές για τις οποίες είναι επιλέξιμοι.

**Ποιος είναι ένας υποψήφιος που μπορεί να υποστηριχθεί;**

Α ΗΕ ή SHE όχι μικρότερος από 28 ετών ή μεγαλύτερος από 70. Είναι ή ήταν γονέας.

Είναι υπάλληλος ή εθελοντής ή συνταξιούχος. Είναι σε καλή κατάσταση ψυχικά και σωματικά.

Δεν έχει πανεπιστημιακή εκπαίδευση.

Δεν έχει ολοκληρώσει καμία αποκατάσταση σε κλουβί.

Δεν έχει σεξουαλική αναπηρία (ίδιο φύλο, μπερδεμένο φύλο, παιδική κακοποίηση) Το

Χρησιμοποιεί το 'Manifest Law-Giver Manifest' ως οδηγό. Είναι Θεματοφύλακας

Οι Υποστηρικτές Θεματοφύλακας και οι Πρεσβύτεροι του Κλαν μπορούν να προτείνουν, να υποστηρίζουν, να υποστηρίζουν και να υποστηρίζουν τους υποψηφίους στις εκλογές. Μέλη Φύλακας Θεματοφύλακας (**Zenturion, Praytorian, Proclaimer**) δεν μπορεί να υποστηρίξει, να προτείνει ή να υποστηρίξει υποψηφίους εκτός της διοίκησης της 1 Εκκλησίας.

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά πλάσματα. Τους αρέσει να ανήκουν. Οι ελεύθερα εκλεγμένες επιτροπές ικανοποιούν αυτή την ανάγκη. Ηγεσία κατά 1 είναι η τυραννία. Η ηγεσία ανά επιτροπή είναι δίκαιη. Η CG υποστηρίζει ίση εκπροσώπηση ΗΕ και SHE.



Ο υποψήφιος (**ΑΥΤΟΣ ΑΥΤΗ**) με τις περισσότερες ψήφους εκλέγεται. Αμεδιος αριθμός ψήφων όσο εκλέγεται ο ανώτερος ΑΕΙ ή ΑΥΤΟΣ. Εκλεγμένο πρόσωπο που δεν ολοκληρώνει τη θητεία του. Αντικαθίστανται με το άτομο που ήρθε 2<sup>nd</sup> Το

## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

**Για να επιβιώσει το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται προστασία από το κλίμα!**

**Κλίμα-Απειλές:** Ήλιος (ακτινοβολία), Θερμοκρασία (ζεστό κρύο), Βρεγμένος (ψύχρα, υποθερμία), Άνεμος (κάψιμο, ψύξη, σκόνη) Το Climate-protection αποτελείται από Προστασία κεφαλής, Προστατευτική ενδυμασία, Προστατευτικό καταφύγιο. Απειλή για γυμνό δέρμα ανθρώπινου σώματος (γυμνότητα) εκτεθειμένα σε στοιχεία.

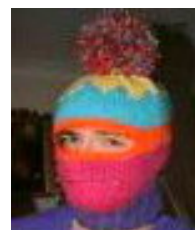
**E-p1 (Προστασία ματιών)** χωρίζεται σε 2 ενότητες: Πρακτικός: μονός φακός (προσωπίδα) Το Μόδα: 2 φακοί (δίοπτρα) Το

### **Η προστασία των ματιών φοριέται πάντα όταν είστε έξω!**

**V-κράνος** προστασία κεφαλής από χτυπήματα. Τα μαλλιά και το κεφάλι χρειάζονται προστασία από το κρύο, το υγρό, την ακτινοβολία και τη ρύπανση. Ένα κεφάλι χρειάζεται επίσης προστασία από χτυπήματα: Κράνος V με ενσωματωμένο GPS-tracker, τηλέφωνο, βιντεοκάμερα ..

ο V-Το κράνος έχει εσωτερική επένδυση από δέρμα. Ενσωματωμένα στην επένδυση είναι ακουστικά. ΕΝΑ **Μπαλακλάβα (Beanie)** ή **Κ-Κασκόλ** μπορεί να φορεθεί κάτω από κράνος. Για να διατηρείτε την εσωτερική επένδυση του κράνους καθαρή από τον ιδρώτα, την πιτυρίδα και το λίπος. Εξωτερικό αξεσουάρ: λαμπτήρας με έντονο φως, υπέρυθρο φως μια βιντεοκάμερα.

**Μπαλακλάβα (Beanie)** καλύπτει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια. Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβακιού και μαλλιού (χωρίς συνθετικές ίνες) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο μπορεί να έχει διακοσμητικό πομ-πομ από πάνω. Όταν δεν απαιτείται προστασία προσώπου και λαιμού, το Balaclava μπορεί να τυλιχτεί και να γίνει «Beanie».



**Κ-Κασκόλ** μπορεί να καλύψει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια (μέγιστη προστασία) Το Λειτουργεί ως κάλυμμα κεφαλιού και πέπλο. Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβακιού και μαλλιού (χωρίς συνθετικές ίνες) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο.

**Μπαλακλάβα** ή **Κ-Κασκόλ** και τα δύο προστατεύουν καλύπτοντας τη μύτη και το στόμα. Αποφεύγονται η εισπνοή ρύπανσης, οι θανατηφόρες μεταδοτικές ασθένειες και τα έντομα που τσιμπάνε. Μειώνει την επίδραση του ξηρού και κρύου αέρα. Οι αλλεργίες και το άσθμα μειώνονται. Περιέχει εξάπλωση μεταδοτικών ασθενειών.

### **Η προστασία κεφαλής φοριέται πάντα όταν είστε έξω!**

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ** για την προστασία του σώματος από το κλίμα, τις ασθένειες και τη ρύπανση. Τα κύρια μέρη του σώματος που προστατεύονται από προστατευτικά ρούχα είναι το κεφάλι, το δέρμα και τα πόδια. Προστατευτικός-τα ρούχα φοριούνται πάντα έξω.

Το δέρμα χρειάζεται πολλή προστασία, από δαγκώματα (ζώα, άνθρωποι), Τσιμπήματα (Έντομα, Βελόνες), Λοιμώξεις (Βακτήρια, μύκητες, μικρόβια, ιός), Ακτινοβολία (Θερμότητα, ηλιακή, πυρηνική), Εκθεση (Οξύ, Φωτιά, Παγετός, αιχμηρά, υγρά)Το



**είδη ένδυσης** είναι κατασκευασμένο από φυσικές ίνες: δέρματα, μετάξι, φυτικές ίνες, βαμβάκι ή μαλλί. Οι τεχνητές ίνες δεν χρησιμοποιούνται για ρούχα και οτιδήποτε αγγίζει το ανθρώπινο δέρμα. Παραγωγή τεχνητών ινών για άκρα ρούχων, το υπάρχον απόθεμα ανακυκλώνεται για άλλους σκοπούς.

**Πόδια ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ** (κάλτσες, μπότες) από το κλίμα και τα χτυπήματα. Το δέρμα, τα δάχτυλα των ποδιών και οι αστράγαλοι κινδυνεύουν. Το Outside φορά πάντα προστατευτικό για τα πόδια.

**Κάλτσες** είναι κατασκευασμένα από βαμβάκι, μαλλί ή βαμβάκι, μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες) οποιοδήποτε χρώμα οποιοδήποτε σχέδιο. Οι κάλτσες έχουν καθαρά σωματίδια αργύρου (χωρίς κράμα) υφασμένα, δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές και αντιστατικές ιδιότητες, μειώνοντας τις οσμές. Κάλτσες κάλυμμα Πόδια έως 7 εκατοστά πάνω από τους αστραγάλους.



**Μπότες** έχουν πάνω προστατευτικό δέρμα (χωρίς συνθετικά), εσωτερικό μαλακό δέρμα (χωρίς συνθετικά), πέλματα από δέρμα ή καουτσούκ (μπορεί να ανακυκλωθεί)Το Οι μπότες προστατεύουν τα πόδια έως και 7 εκατοστά πάνω από τους αστραγάλους. **Σημείωση!** Προστασία ποδιών που δεν προστατεύει (Σανδάλια, παντόφλες, στρινγκ) τα πόδια και οι αστράγαλοι είναι άχρηστοι. Η προστασία των ποδιών πρέπει να φοριέται πάντα έξω. Το να περπατάς ξυπόλητος έξω είναι ανθυγιεινό.

**Χέρι**-Φοριέται προστασία με τη μορφή Γάντια! Τα γάντια είναι κατασκευασμένα από δέρμα, βαμβάκι, μαλλί ή βαμβάκι, μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες) οποιοδήποτε χρώμα οποιοδήποτε σχέδιο.



Τα προστατευτικά ρούχα φοριούνται πάντα όταν είστε έξω.



**Προστατευτικό-Καταφύγιο** (σπίτι, ζωή, εργασία) μια ανθρώπινη ανάγκη. Προστασία από το έγκλημα (Ασφάλεια), στοιχεία (Καιρός), φωτιά, έντομα και ρύπανσηΤο Προσιτό Προστατευτικό-Καταφύγιο είναι α**1 ΘΕΟΣ** δόθηκε δικαίωμα! Ο Θεματοφύλακας-Κηδεμόνας προτιμά τη στέγαση σε σύμπλεγμα (ζουν στην κοινότητα)Το **Άστεγοι, αποτυχία του Shire!**

Προστατευτικό-Καταφύγιο για Επιβίωση, Ασφάλεια, Άνεση ..