

Առաջին անհրաժեշտության իրեր

Ցուցիչ

Հիմնական:

Ամենօրյա սորբներ, Ամենօրյա ռեժիմ, CG Կալենդեր, Daily Fit, Funվարմանի օրվա թեմաներ, 7 Ուրբան ակնարկ, Պատասխանատվություն, -ամանակի եռանկյունի, Քվեարկություն, Պատվամուրթուն:

CG հասկացություններ

Բնության հասկացություններ չկան, արդարություն հասկացություն: Ոչ շահույթ հասկացություններ (CROn),

սոնտեսական հասկացություններ, Չարի շարժ: Շրջակա միջավայր (Կանաչ) հասկացություններ, Survival շարժ:

Ժամանակի կառավարում (NA.tm.)

Հանուն 1 ԱՍՏՈՒ փառքի և մարդկության բարիքի:

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



1 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Ամեն օր Աղոթք

սիրելի 1 ԱՍՏՎԱ, Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը Օգնիր ինձ լինել մաքուր, կարեկից և խոնարհ՝ օգտագործելով 7 Ուրումները որպես ուղեցույց.



Ես կպաշտպանեմ քո ստեղծագործությունները և պատժեմ չարք:

Ուրի կանգնեմ անարգար հարձակման ենթարկված, անպառաժ, բռնյ և կարիքավոր մարդկանց համար Սնուցե՛ք սոված, ապաստարան տնօրևան և մխիթարե՛ք հիվանդներին

Հայտարարե՛լ.

1GOD, 1 դավանանք, 1 եկեղեցի, տիեզերքի պահապան պահապաններ Շնորհակալություն այսօրվա համար

Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ պահապան-խնամակալը (1) **»բ Անուն**

Հանուն Փառքի 1 ԱՍՏՎԱ և մարդկության բարիքը

Այս աղոթքն օգտագործվում է առօրյայի ամենօրյա մասը, միայնակ կամ խմբավորմամբ, ցանկացած վայրում, որը Ձեզ դուր է գալիս, արևի ծագող աչքերը վրակ են: Ասմունքված հավաքություն:



Շնորհակալություն Աղոթք

սիրելի 1 ԱՍՏՎԱ, Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը Շնորհակալություն ամենօրյա ընդլեզիվ և սնունդ LIVING-ը ձեր վերջին հաղորդագրությամբ մատակարարելու համար



Ես ձգտում եմ ամեն օր արժանի լինել սննդի

Կարո՞ղ եմ ինձ խնայել ծարավը և անզգայացնող սոված ցավերը Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ պահապան-պահապանին (1) **»բ Անուն**

Հանուն Փառքի 1 ԱՍՏՎԱ և մարդկության բարիքը

Օգտագործե՛ք այս աղոթքը յուրաքանչյուր կերակրման առաջ:



Յուրաքանչյուր շաբաթվա օր պետք է ունենա Հնրքիքի թեման.

Օր 1: Բանջարեղեն; Օր 2: Թուչնամիս; Օր 3: Կարնատուն;

Շաբաթվա կեսը: Սոդուն; Օր 5: Ծովամթերք;

Շաբաթ, կիրակի: Ընկույզներ, Սերմեր; -Վարճանքի օր. Թրթուրներ



Առօրյան

Ա. ' Ամենօրյա ռեժիմը 'կարևոր է' «Պարտավորություն 2» -ը բավարարելու համար (Պատշաճացնել մարդու մարմինը) «և պատրաստ եղեք դիմակայելու առաջիկա մարտահրավերներին: Վեր կացեք, մի բաժակ թեթևորեն սառեցրած ֆիլտրված ջուր խմեք, զուգարան գնացեք և կատարեք «Daily Fit» (վարժություններ) ' ,

երկրպագեք «Ամենօրյա աղոթքին», լվացեք դեմքն ու ձեռքերը, նախաճաշեք, հագնվեք: Ստուգեք ձեր «Պլանավարդը»: Այժմ ձեր մարտահրավերներին պատրաստ: - Բարի օր, մայիս **1 ԱՍՏՎԱ** Առողջություն' ,

Ա. ' Ամենօրյա ռեժիմը »ներառում է ոչ միայն« և »-ի, այլև ձեզնից կախված բոլոր այլ մարդկանց և արարածների մաքրությունը և կերակրումը: Լվացեք ձեռքերը զուգարան այցելելուց հետո և յուրաքանչյուր կերակրման նախօրինակ: Լվացեք դեմքը յուրաքանչյուր կերակրման առաջ: Խոզանակեք ստամոքսը և լվացեք ամբողջ մարմինը ֆեյելուց առաջ: **Կերակրեք օրական 5 անգամ.**

«Նախաճաշ, նախնական օրվա նախաճաշ, հաց, ուս օրվա նախաճաշ, ընթրիք»: Յուրաքանչյուր կերակրման հետ մեկ բաժակ թեթևորեն սառեցրած զոված ջուր ունեցեք:

Նշում! Ամեն կերակրատեսակից առաջ դուք երկրպագում եք. **Շնորհակալություն աղոթք** -

Յուրաքանչյուր աշխատանքային օր պետք է ունենա սննդի թեման. օրինակ Օր 1: Բանջարեղեն ;
Օր 2 : Թռչնամիս ; Օր 3 : Կարճատև ; Միջին - շաբաթ : Սուրճ ; Օր 5 : Ախտաբույժ ;
Շաբաթ - վերջ : Ընկույզ և սերմեր ; ԲՍՈՎարճանքի օր : Թրթուրներ ,

Մնուցելիս **խոսափեք** անտոռոջ սնուցում: Ալկոհոլ, արհեստական ֆաղցրացուցիչ, ֆրուկտոզա (գլյուկոզա, շաքար) , Գենետիկորեն ձևավորված սնունդ (Գրասմայսեր) , Արտադրական անհրաժեշտ, ... Յուրաքանչյուր, աղի, ֆաղցր արագ սնունդ: Գազավորված ըմպելիք՝ ալկոհոլ, կոֆեին, կալա, նատրիում, ֆաղցրացուցիչ:



Ա. ' Ամենօրյա ռեժիմը 'ներառում է լավ լինել և չարին պատժել: Լավ լինելը նշանակում է անել **Բարություն պատահական գործողություններ** »: Բարի եղիր ինչպես իմ, այնպես էլ ձեր շրջապատի մարդկանց, համայնքի, այլ արարածների, բնակավայրի հանդեպ ... **1 ԱՍՏՎԱ.**

սիրում է Բարության պատահական գործողություններ: Պատժեք չարին ամեն անգամ օգտագործեք « **Իրավագիտություն - Մանիֆեստ** որդես ուղեցույց:

1000-ականների «Ջարի» տարին ավարտվում է: **Լավը եղիր! Վանդակի չարություն!**

Ե ձգտել «Փնտրել, ձեռք բերել և կիրառել գիտելիք», **Սովորեք և սովորեցրեք** », -

փոխանցել «Կյանքի փորձառությունները»: Սովորելը, կյանքի փորձը փոխանցելը սովորեցնելը կարևոր է օգտակարի համար **1 ԱՍՏՎԱ**, հանելի կյանք: Այս գործողությունները նպաստում են տեղական բնակավայրի հետ «ներդաշնակեցմանը» և տեսակների գոյատևմանը: Գիտելիք ստանալու ձգտումը և կիրառումը օգնում է պատասխանելու **1 ԱՍՏՎԱ.** ' հարցերը Դատաստանի օրը:

Հանգիստը անհրաժեշտ է գոյատևման և առողջության համար: Հիմնական հանգիստն է ' **Քնել** »:

Քունն ավարտվում է ամենօրյա ռեժիմով: **1** ժամ պետք է անցած լինեք կերից և մաքրումից: Երկրպագել ' **Քնի աղոթք** »: Հանգիստ վերականգնող բուն ստանալու համար ննջասենյակը պետք է հնարավորինս մուր լինի: Ներքին և արտաքին ադմոնի բացակայությունը պարտադիր է: **Գիշերային պարետային ժամը** հնարավոր է դարձնում դա: ' **Շիր**

Իրականացնել «Գիշերային պարետային ժամ»:

Ի ներ

7 ժամ գիշերային պարետային ժամ **14-21** ժամից (**22-6** ժամ, **24** ժամ հեթանոսական ժամ) պարտադիր է լավ առողջության համար `էներգիայի սպառման նվազում, աղտոտվածության նվազում և վայրի բնության պաշտպանություն: Հանցագործության նվազեցում, կառավարության համար ծախսերի նվազեցում, բազմապատկում խրախուսող

Դրանով գնալիս միշտ հազվեք հարմար «պաշտպանական հագուստ» (**արհեստական մանրաթելեր չկան**) , Պաշտպանել (**աչքեր, մագեր, մաշկ, ոտներ**) մարդու մարմինը կլիմայից, հիվանդություններից և աղտոտումից: **Դրանով մերկությունը** աղբ է:

Daily Fit անելիս օգտագործեք այն խմաստը, թե որքան արագ է հասնել առավելագույն կրկնությունների: **1** օր և **նչ** թե հաջորդ օրը մարզելը ձեռնառն չէ: **Դա** ձեր մարմինն է, պահեք այն պիտանի:



Երբ ձեր պլանավորողն օգտագործում է աշխատանքի կամ ուսման ժամանակ, թույլ մի տվեք, որ «ամանակը» վերահսկի ձեզ: **ԼՏ**ամանակը չպետք է օգտագործվի մարզիկանց շտապելու համար: **Մարդու** մարմինը նախատեսված չէ շտապելու համար:

Թույլ մի տվեք, որ գաղափարները մոռացվեն կամ կորչեն: Ամեն օր շատ գաղափարներ մտածվում և արագ մոռացվում կամ կորչում են: Պատճառն այն է, որ դրանք այնտեղ չեն պահպանվել, գրանցվել կամ գրվել: **Լավագույնները կորած են:**

Հիշողությունը անվստահ է, երբ բանը վերաբերում է նոր գաղափարների պահպանմանը և դաստիարակությանը: **Կատարել տեսք (պլանավորող)** կամ ձայնագրիչ ձեզ հետ, և երբ գաղափար է զարգանում, պահպանեք այն: **Շաբաթական ներկայացրեք** ձեր գաղափարները:

Վերանայեք ձեր գաղափարները: **Ձեր** գաղափարները վերանայելիս (**յուրաքանչյուր 4 շաբաթը լավ է**) , Ոմանք արժեք չեն ունենա: Դրանք կախված չարժե: **Վերացրեք** դրանք: **Որոշ** գաղափարներ օգտակար են քվանտային կամ ինչ-որ հետազոտում: Պահպանեք դրանք, ներկայացրեք դրանք ` «Ակտիվ» կամ «Ավելի ուշ»: Այժմ վերցրեք «Ակտիվ» ֆայլը:

Ընտրեք գաղափար: Հիմա այս գաղափարը անեցրեք: **Մտածիր** այդ մասին. **Գաղափարը** կապեք հարակից գաղափարների հետ: Ուսումնասիրեք, փորձեք գտնել այս գաղափարի նման կամ համատեղելի որևէ բան: Ուսումնասիրեք բոլոր անկյունները, հնարավորությունները: **Երբ** կարծում եք, որ ձեր գաղափարը պատրաստ է կիրառել: Այնպես արա **Ստացեք** հետադարձ կապ, նրբագեղ գաղափար:

Պահառուի պահապան Կալենդեր

1 Աստղային ամիս

W 1	1 Գ	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

2 Արևի ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Մ

3 Սնդիկ-ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

4 Վեներա-ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Մ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Մ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

5 Երկրային ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

6 Լուսնի ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Մ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

7 Մարս-ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

8 Յուպիտեր-ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Մ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

9 Սատուրն-ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

10 Ուրան ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Մ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

11 Նեպտուն-ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6
W 2	1	2	3	4	5	6
W 3	1	2	3	4	5	6
W 4	1	2	3	4	5	6

12 Պլուտոն-ամիս

7 Գ W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 2	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
7 Գ W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

13 Արեգակնային ամիս

W 1	1	2	3	4	5	6	7 Գ
W 2	1	2	3	4	5	6	7 Գ
W 3	1	2	3	4	5	6	7 Գ
W 4	1	2	3	4	5	6	7 Գ

14 Overտակի ամիս

1 Passտակի
 Quattro- տարիներ
 1 2 Quattro- ն - Passտակի

Daily Fit (վարժություններ)

Առողջ առողջության համար ամենօրյա վարժությունները պետք է լինեն առօրյայի մի մասը: Դրանք ավարտվում են ամեն առավոտ: Ամենօրյա վարժությունները մեծացնում են. Ամբողջովին բարեկեցություն, արյան շրջանառություն, ուղեղի ակտիվություն, սննդի մարտություն, զուգավորում, մկանների տոնայնացում, ինֆրագնահատական, իմունային համակարգի խթանում: **7 վարժություններն են. Կրծքավանդակը, հոդմադացը, դուրսի շրջանակը, ապուրը, ծնկաչոք, որսալը, պտուտակը , Բուրբ 7 վարժությունները ՆՐԱՆՔ են, ՆԱ ՆԱ կրկնվում է:**

Սկսեք **1** կրկնությունից, ավելացրեք առավելագույնը **21**-ի: Օգտագործեք համընդհանուր նշանակություն, թե որքան արագ է հասնել առավելագույն կրկնություններին: Ամենօրյա կրկնություններով համատեղը օգտակար է: **21** օրը մեկ կրկնելը **1** օր, իսկ հաջորդը չկիրառելը ձեռնառն չէ: Վարժություններն ավարտելուց հետո կանգնեք ուղիղ և խորը շունչ փառեք, ապա արտաշնչեք առավելագույնը ` արեք դա **3** անգամ: Ծարունակեք ձեր առօրյան: **Նշում !** Ձի մարզվելը մարմնի լիակատար անտեսման, ցածր ինֆրագնահատականի, ծուլության, ... նշանն է:

Կրծքավանդակը Վարժություն 1: Կանգնեք բարձր, ձեռքերը հորիզոնական թեփված հատակին (**t- ձև**) մատները դիպչում են կրծքավանդակին: Ձեռքերը հնարավորինս հետ տեղափոխեք (**մի հապաղեք**) , Դրանից հետո ձեռքերը տեղափոխեք նախնական ծավալած դիրքի: Կրկնել (**21** առավելագույն) !

Հոդմադաց Վարժություն 2: Կանգնեք բարձր, ձեռքերը մի կողմ տարածված լինեն հատակին (**t- ձև**) , Կենտրոնացրեք ձեր տեսլականը ուղիղ առջևի մեկ կետի վրա: Սկսեք շրջվել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ (**ձախից աջ**) , Կենտրոնանալով տեսողության կետի վրա, մինչև շրջադարձային մարմինը կստիպի ձեզ կորցնել այն: Ծարունակեք վերակենդանացնել հնարավորինս շուտ: Ծարունակեք շրջվել դեպի գլխապտույտ կամ **21** շրջադարձ, որը գալիս է **1**-ին: Ծնչեք խորը ֆայլելով մի ֆանի ֆայլ ` կայունանալով ինժեներդ ձեզ: **Նշում!** Սկսնակ կամ հիվանդությունից ապահիճում սկսվում է **1** շրջադարձով ` առավելագույնը **21** շրջադարձով:

Պզուսացում միշտ կանգ առեք, երբ սկսում եք գլխապտույտ զգալ:

Դռան փեղիկ Վարժություն 3: Կանգնեք ուղիղ կանգնած դռան բաց շրջանակում, ոտները ազդրի լայնությամբ արմունկները վեր են թեփվում աջ անկյան տակ (**90 °** , **եռանկյունի ձև**) , Սեղմեք արմունկները դռան շրջանակի կողմերին, մինչև զգացեք լարվածությունը ուսի շեղբերների միջև, պահեք (**հաշվել 10**) , ազատել լարվածությունը: Լարվածությունը ազատելուց հետո ներշնչեք ֆրի միջոցով հավասարաչափ լրացնելով թոփերը առավելագույնը, պահեք (**հաշվել 3**) , ապա դանդաղ արտաշնչեք բերանի միջով մինչև առավելագույնը:

Դամբլե Վարժություն 4: Օգտագործվում է **1** դամբարան **HE (4 կգ)** , **ՆՐԱ (2 կգ)** , **Մի օգտագործեք 2 դոդ:** Կանգնեք ուղղաձիգ, արմունկներն իրարից հեռացրած արմունկներով, կողքի ամբերը դեպի առաջ: Ձախ ձեռքով հավաքեք բամբակ

թեքե՛ք ձեր անկյունը մինչև նախաբազուկը ճիշտ անկյան տակ լինի (90 °)
Դանդաղ սեղմե՛ք երկուսն միան, բարձրացնելով բամբակը դեպի ուսի բունում (հաշվել 3) ,
այնուհետև դանդաղ իջեցրե՛ք հանրահավաքը մինչև սկզբնական դիրքը, կրկնել (1-7) ,
Փոխե՛ք աջ թևին, կրկնել (1-7) ,



Քնկաչո՛ք Վարժություն 5: Քնկի եկե՛ք ադոքի մարմնի վրա կանգնած, ձեռքերը ամուր դրված հետույքին:
Թեքե՛ք գլուխը դեպի առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքին: Հիմա գլուխը դանդաղ հուշե՛ք հետ, որքանով որ
այն կընթանա, միևնույն ժամանակ հենվե՛ք հնարավորինս ետ ' ձեռքերը ամուր պահելով հետույքին:

Կրկնել (21 առավելագույն) !

Որսա՛կ Վարժություն 6: Ադոքի վրա (պաշտպանել ցրտից) պառկե՛ք ձեր մեջքին, երկարածված ձեռքերը ափի
ներքև իջած մարմնի դեմ: Հիմա դանդաղ թեքվե՛ք գլուխը դեպի առաջ երկարացված ձեռքերը ափի տակ են իջնում
մարմնի դեմ: Այժմ դանդաղ թեքե՛ք գլուխը դեպի առաջ, մինչև կզակը դիպչի կրծքավանդակին, միևնույն ժամանակ
բարձրացրե՛ք ձեր ոտքերը, ծնկներն ուղիղ, ուղղահայաց (90 °) պահել (հաշվել 3) , ապա դանդաղ վերադառնալ (գլուխ,
ոտքեր) սկիզբը Կրկնել (21 առավելագույն) !

Պատվո՛ղ Ե վարժություն 7: Ադոքի վրա (պաշտպանել ցրտից) պառկե՛ք ձեր մեջքին, երկարած ձեռքերը
ափերով ներքև: Այժմ ծնկված ծնկները կրունկները դիպչում են հետույքին: Ափերը ամուր պահելով խսիրի
պտտվող ծնկների վրա ' աջ, մինչև նրանք դիպչեն գորգին: Հետո պտտե՛ք ծնկները ձախ ' շոշափելով գորգը:
Կրկնե՛ք աջ և ձախ պտույտը ` հաշվելով յուրաքանչյուր ձախ պտտվողը: Կատարի՛ր 21:

Ամենօրյա մարզավիճակն ավարտելուց հետո: Մի բաժակ խմե՛ք (0.2 լ) թույլ սառեցված գալված ջրի:

Գիշերային վարժություններ

Նորմալ է 2 ֆուն ունենալ, ընդմիջում: Պետք է վեր կենալ (զուգարան գնալ ...) վերադառնալուն պես
նստե՛ք մահեհակալի եզրին, մի ֆիչ ջուր խմե՛ք և կատարե՛ք հետևյալ վարժություններից 1-ը (Բուլոբ
վարժություններն արվում են անկողնու եզրին նստած, ծնկները ուսի լայնությամբ բաժանված) , Ամեն
անգամ, երբ վեր ե՛ք կենում, այլ վարժություն կատարե՛ք:

1-ին վարժություն. Տեղադրե՛ք ափերը * ձեր ձեռքերը ձեր ծնկների արտափին կողմի դեմ: Սեղմե՛ք ձեռքերը
դեպի ներս, ծնկները դեպի դուրս, պահե՛ք 7 վայրկյան (Զգում ե՛ք ձեռքերը, ոտքերը, ուսը) , Հանգստացե՛ք, մի
շունչ ֆառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆեքե՛ք: * տատանումների օգտագործման բուռնցքները:

2-րդ վարժություն. Բուռնցքներ արե՛ք * տեղադրե՛ք դրանք ձեր ծնկների ներսից: Բուռնցքները սեղմե՛ք դեպի
դուրս, ծնկները ` դեպի ներս, պահե՛ք 7 վայրկյան (Դուրս գգում ե՛ք

զենքի, սուրճի, ստամոքսի լարվածություն) , Հանգստացե՛ք, մի շունչ ֆառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆենե՛ք: *
ստատմունքները օգտագործում են հարթ ափերը:

3-րդ վարժություն. Թե՛եք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը թե՛եք դեպի վեր դեպի կոացող մատները, աջ ձեռքը թե՛եք դեպի ներքև կոացող մատները:

Մատները ամուր կապե՛ք իրար: Այժմ ձեռքերը ֆառե՛ք հակառակ ուղղությամբ, պահե՛ք 7 վայրկյան (Դու՛ք լարվածություն ե՛ք զգում մատների, ձեռքերի, կրծքավանդակի մե՛ջ) , Հանգստացե՛ք, մի շունչ ֆառե՛ք, այլևս չկրկնե՛ք, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆենե՛ք:

4-րդ վարժություն. Թե՛եք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակով ձախ ձեռքը վերև թե՛եք, աջ ձեռքը դարձրե՛ք բուռնցք: Բուռնցքը ձեռքի մե՛ջ սեղմե՛ք ներքև, միևնույն ժամանակ սեղմե՛ք բաց ձեռքը դեպի վեր, պահե՛ք 7 վայրկյան: Հակադարձ հաջորդականություն

- ՇԵ, պահե՛ք 7 վայրկյան (Զգում ե՛ք ձեռքերը, ձեռքերը, պարանոցը, կրծքավանդակը) ,
Հանգստացե՛ք, շնչե՛ք և կում ջուրը պառկե՛ք, լավ ֆենե՛ք: Ո՛չ մի կրկնում:

Լարված մեջքով մարդիկ յուրաքանչյուր վարժությունը ավելացնում են այս վարժությունը. Ձեռքերը դրե՛ք ծնկներին: Թե՛եք զույգ գլուխը ետ թե՛եք, ապա հոնվե՛ք առաջ ` առանց ծնկների հետ շփումը կորցնելու (Դու՛ք լարվածություն ե՛ք զգում ձեռքերում, մեջքին, ստամոքսում) ,

Հանգստացե՛ք, մի շունչ ֆառե՛ք, 7 կրկնում, ջուր խմե՛ք, պառկե՛ք, լավ ֆենե՛ք:

Նշում! Մարդիկ, ովքեր օրվա ընթացքում շատ են նստում: Յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ պտտվելով կատարե՛ք գիշերային վարժություններից 1-ը: Ավարտե՛ք բաժակով (0.2 լ) թույլ սառեցված գոված ջրի:

Վարժություններ չկատարելը. ձեզ դարձնում է ոչ պիտանի, ծույլ, անառողջ, հարպոտություն, ձեր ընտանիքի բեռը ձեր ընտանիքի ընկերների և համայնքի համար, երեխաների համար վատ օրինակ, ընկե՛ված, ավելի հիվանդ, անհարմար գուգավորում, ջունգլիներ:

Ամենօրյա պիտանիության մի մասը սնուցումն է: Որքան առողջ եմ, որքան եմ ապրում: Շատ բան ունի մեր ուտելու սովորության հետ:

Կերակրե՛ք օրական 5 անգամ.

- նախաճաշ ներառում են ջուր, խոտաբույսեր, համեմունքներ, մեղր, սուրճ, ..

Վաղ օրվա խորտիկ, ներառում են ջուր, միրգ, խոտաբույսեր, թեյ, ..

Լանչ, ներառում են ջուր, աղցան, ձու, սուրճ, ..

Ուշ օրվա խորտիկ, ներառում են ջուր, ընկույզ, հատապտուղ, համեմունքներ, կակաո, ..

Ընթրիք »: ներառում են ջուր, ընթրիք թեման, թեյ կամ սուրճ: Բանջարեղեն:

7 սնունդ, որոնք ամեն օր պետք է ուտել. Սնկերը (սունկ) , Հատիկներ (առորա, գարի, ոսպ, եգիպտացորեն, վարսակ, կորեկ, ֆլինոա, բրինձ, սորգո, ցորեն) , Տա՛ք չիլիներ, սոխ (շագանակագույն, կանաչ, կարմիր, գարուն, սոխ, սխտոր, պրաս) , Մաղադանոս, ֆաղցրավենիք, բանջարեղեն (ծնեքեկ, լսբի, բրոկոլի, ծաղկակաղամբ, գագար, ոլոռ, ծիլեր ...)

Բունվարճանքի օրվա թեմաներ

Գ>> Տոնակատարության օր >> Բունվարճալի օր Մ>> Հիշատակի օր Ս>> Ամոք օր

Ամիս	Օր	Օր
Աստղ	Ամանորի օր 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Արև	BlossomDay 2.1.7	Հանցագործության գոհերի օր 2.4.7
Մերկուրին	Բազմապատկման օր 3.1.7	Պատերազմի գոհերի օրը 3.4.7
Վեներա	Երեխաների օր 4.1.7	Աղտոտման օր 4.2.7
Երկիր	Աշխատողների օր 5.1.7	Մայրերի օր 5.3.7
Հուլիս	Կրթության օր 6.1.7	Պղտորող օր 6.2.7
Մարս	Տատիկ-պապիկների օր 7.1.7	Սնուցման օր 7.3.7
Յուպիտեր	Տիեզերքի օր 8.1.7	Հուլիսի օր 8.2.7
Սատուրն	Հաբիթաթի օր 9.1.7	CRON օր 9.3.7
Ուրան	Հայրերի օր 10.1.7	Ճարպի օր 10.2.7
Նեպտուն	Գոյատևման օր 11.1.7	Կենդանիների օր 11.3.7
Պլուտոն	Առողջության օր 12.1.7	Կախվածության օր 12.2.7
Արևային	Թուփի օր 13.1.7	Dayուի օր 13.3.7
Passառիկ	Passառիկի օր 14.1.7	Quattro օր 14.0.2

Բունվարճանքի օրվա թեմաները սպասարկում են համայնքը, որը պետք է նշի ամոքալի հիշել: Մասնակցում է Տոնակատարություններ , Հուշահամալիր , Ամոք , Օրվա ամբողջ տարին համայնքի կյանքի կարևոր, էական մասն է: Այլ մարդկանց հետ շփվելը կարևոր է անձնական հուզական կառուցողական համար:

Մենք հետևում ենք **1 ԱՍՏՎԱ** ! Աշխատեք 6 օր և 7-րդ օրը պարզեք գվարճալի օր:

Ընկերակցեք, եղեք ուրախ, երգեք, պարեք, ուտեք, խմեք (Ոչ ալկոհոլային) , ծիծաղել, բայց նաև աղոթել և խորհել `փնտրելով ներքին ներգաճակություն, երջանկություն: Այցելեք հավաքույր: Աջակցեք գվարճանքի օրվա թեմաներին:



1 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Բունվարճանքի օր Աղոթք

սիրելի **1 ԱՍՏՎԱ** , Ամենագեղեցիկ տիեզերքի արարիչ Ջեր անենահամեստ հավատարիմ պահպան-պահպանը (1) **ՍՆՈՒՆ**

Շնորհակալություն 'ձեզ այս շաբաթվա մարտահրավերների համար, որոնք ես փորձեցի ապրել Օրվա աղոթքով

Այսօր ես տոնում և երկրպագում եմ ընտանիքի և ընկերների հետ և խնդրում եմ առաջնորդություն փառքի շաբաթվա ընթացքում **1 ԱՍՏՎԱ** և մարդկության բարիքը



Թեմայի օրվա համար օգտագործվում է համապատասխան աղոթք + Fun-Day աղոթքը:

7 Ուրույնների ակնարկ

Ուրբել 1: Հավաստ

Հաստատման աղոթք

Կա **1 ԱՍՏՎԱ** ով և՛ նա է, և՛ նա:

1 ԱՍՏՎԱ ստեղծեց 2 Տիեզերք և ընտրեց մարդկությանը՝ ֆիզիկական Տիեզերքի պահպանը:

Մարդու կյանքը գաղափարի պահից սուրբ է և բազմապատկելու պարտավորություն կա:

Մարդկությունը գիտելիք փնտրել և ձեռք բերել, այնուհետև կիրառել:

Օրենք սովոր մանիֆեստը փոխարինում է բոլոր նախորդ հաղորդագրություններին **1** գ ուղարկված!

Թվերը կարևոր են, իսկ համարը՝ **7** աստվածային:

Կա հետմահու կյանք, և կան հրեշտակներ:

Ուրբել 2: Պարտավորությունները

Պարտավորությունների աղոթք

Երկրագեղ **1 ԱՍՏՎԱ**, մերձեք բոլոր մյուս կուռքերը

Պաշտպանե՛ք մարդու մարմինը բեղմնավորումից

Երկար կյանք, փնտրե՛ք, ձեռք բերե՛ք և կիրառե՛ք գիտելիքներ

Մուգակցե՛ք բազմապատկելու և սեփական ընտանիք կազմելու համար

Պատիվ, հարգե՛ք ձեր ծնողներին և տատիկներին և պապիկներին

Պահպանե՛ք շրջակա միջավայրը և դրա կյանքի բոլոր ձևերը

Օգտագործե՛ք « **Իրավաբան տվող** », տարածե՛ք իր հաղորդագրությունը Պաշտպանե՛ք

կենդանիներին դաժանությունից և ոչնչացումից

Կանգնե՛ք անարդար հարձակման երթարկված, անպաշտպան, բույլ և կարիքավոր մարդկանց համար

Կերակրե՛ք սոված, անօթևան ապաստարանով և հիվանդներին հանգստացրե՛ք

Բողոքե՛ք անարդարությունը, բարոյակոտությունը և բնապահպանական վանդալիզմին

Պարգևատրված աշխատանք արե՛ք, առանց բամբասանքների

Խուսափե՛ք և մաքրե՛ք աղտոտումը

Եղի՛ր լավ Պատվի չարին

Կրե՛մատել, գերեզմաններ փակել

Եղե՛ք արդար և արժանի հարգանքի առաջ՝ Քրիստոսին բոլոր ընտրություններում:

Ուրբել 3: Արտոնություններ

Հայցել աղոթք

Շնչող, մաքուր օդը

Ունեն բռնի ազատ համայնք

Խմելու, զոված ջուր	Կենդանիներ ունեցեք
Ուտելի, առողջ սնունդ	Անվնար կրթություն
Պատասխանիչ, մատչելի հագուստ	Անվնար բուժում, երբ հիվանդ է
Հիգիենիկ, մատչելի ապաստան	Հարգանք ստացեք
Երկրպագեք և հավատացեք 1 ԱՄՏՎԱ	Ստացեք արդարություն
Ազատ խոսք բարոյական զսպանությունը Պարզեատրված աշխատանք	
Աեուզընկեր, ընտանիք կազմիր	Ազատորեն ընտրեք կառավարություն
Ավարտեք արժանապատվորեն	

Ուրբել 4: Զախողումներ **Զախողված աղոթք**

Կախվածություն	Մարդակերություն	Նախանձ	Սուտ մատուցում
Թալան	Եսասեր	Վանդալիզմ	

Ուրբել 5: Առաքինությունները **Առաքինությունների աղոթք**

Միայն երկրպագելը **1 ԱՄՏՎԱ** և միշտ պատժել չարին
 1 ^րՍովորեք, ապա սովորեցրեք և գիտեք շարունակականությունը
 Պատասխանեք շրջակա միջավայրը և ներգաճակեցրեք Հաբիթաթի միջոցով
 Սիրող, հուսալի և հավատարիմ Մաքուր և կոկիկ Համառություն
 Քաջություն, կարեկցանք, արդար, կիսուն

Ուրբել 6: Խրոնիկա **Heritage**առանգության աղոթք

Ստեղծում Անցյալի մոտ - 700-ից - 70 տարի ընթացիկ
 Հին ժամանակները դեպի - 2,100 տարեկան հեռավոր ~~անցյալ~~ ~~21,000-ից - 1400~~ ~~տարեկան~~ ~~Նոր դար 0-ից~~
 սկսած՝ միջին անցյալ - 1,400-ից - 700 տարեկան
Մարգարեանալ

Ուրբել 7: Հեռմահու կյանք **Հոգու աղոթք**

Վշտի աղոթք	Վերապրեք վատ աղոթքը	Վերապրեք բարի աղոթքը
Կրեմացիա	Դատաստանի օրը	Մաքուրության կեռոններ
		Հրեռակ



Պատասխանատվություն

1 ԱՍՏՎԱ պատասխանատվության է ենթարկում Ոչ պակաս գործ պետք է անեն անհատները, համայնքը, կազմակերպությունները, բիզնեսը և կառավարությունը: **Guardian Guardian-** ր ջջակցում է հաշվետվողականությունը: «Արդարադատություն» հիմքը հաշվետվողականությունն է:

Պատասխանատվությունը վերաբերում է գործողություններին և վարքագծին: Երբ ինչ-որ բան սխալ է ընթանում, համայնքային կանոններն ու կանոնները խախտվում են, համայնքի բարոյականությունը և ֆաղափարության սպասումները չեն բավարարվում, կիրառվում է հաշվետվողականություն:

Օրենսդրություն տվող արդարադատությունը հիմնված է հաշվետվողականության վրա: Արվել է մեղադրանք: Պատասխանությունը, դատախազությունը և դատական գործընթացը համագործակցում են «ՍԽՈՒՄարություն» գտնելու համար: Պարզվում է, որ մեղադրանքը ճիշտ է: Կիրառվում է պարտադիր + կուտակումներ ըստ տարիքի պատժի: Արդյունք. Վերականգնում և



վոլիտարություն: (տես 7 նախագ, արդարադատություն)

Պատասխանատվությունն ընդդեմ պատասխանատվության: Մի գույք ամուսնական պայմանագիր է կնքում: Երկուսն էլ պատասխանատու են, որպեսզի ամուսնությունն աշխատի: Անհաջող ամուսնությունը երկու կողմերին էլ հաշվետու է իրենց անհաջողության պատճառ դարձած արարքի կամ անգործության համար:

Առաջադրանքը կարող է ներառել այն թիւը, որը պատասխանատու է այն իրականացնելու համար: Այնուամենայնիվ, մեկ անձ (թիւի առաջնորդ) պատասխանատվության կենթարկվի: Հանձնաժողովը կամ խմբավորումը ներառյալ պատասխանատու և հաշվետու են:

Պատասխանատվությունն ընդդեմ ներման: Հաշվետվողականությունը հաստատելուց հետո ներումը չեղյալ է համարում հաշվետվողականության հետևանքները: Դատական առումով հանցագործը ներվում է: Ինչ-որ չար հակա- **ԱՍՏՎԱ** պատասխաններ: Երբ որ մեկ ներվում են բոլոր չար չար մարդիկ: Երբ որ մնացած մասը դրանք չար չարիք են: Հաջորդ շաբաթ նրանք ներվում են (չարի կրկնության ցիկլ)

Guardian Guardian- ր դեմ է ներմանը: Ներումը ապականված է, Չար:

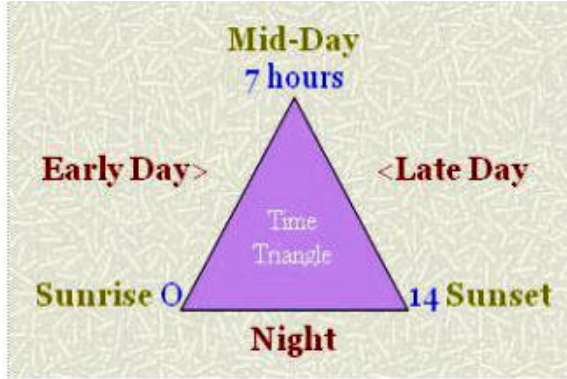


1 ԱՍՏՎԱ դատաստանի օրը պատասխանատվության է ենթարկում յուրաքանչյուր հոգու: **1 ԱՍՏՎԱ** չի ներում Սխալները հետևանքներ ունեն: (տես Ուրբեկ 7 հեամահու կյանքը)



Timeամանակ - Եռանկյունի

Guardian Guardian New-Age ժամանակի կառավարում:



Օրվա մեկնարկ : Օ ժամ **Արևածագ**

Վաղ օր 0-ից 7 ժամ է `7 ժամ է **Կեսօր**

Ուշ օր 7-ից 14 ժամ է `14 ժամ է **Մայրամուտ**

Գիշերային 14-ից 21 ժամ է

Պարտադիր գիշերային պարետային ժամ. 14-21 ժամից: Հարկադրված է Շիրե ,

Պահառուի պահապան KLOCK (CG Klock) կարճաժամկետ (ժամ)

ժամանակի կառավարում, փոխարինում է բոլոր մյուս ժամացույցների (Համեմատել 24h v 21h) :

մի օր ունի 21 ժամ > 1 ժամ ունի 21 րոպե > 1 րոպե ունի 21 վայրկյան

> 1 վայրկյան ունի 21 րարբուն > 1 րարբուն ունի 21 րարբուն > 1 կայծն ունի 21 կատացում

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

Շամացույցը և ժամացույցը օգտագործում են 3 տպանի էկրան:

14h-12m-16s

Տող 1: 14-ը ր ժամ, 12 րոպե, 16 վայրկյան:

207 ր dy - 4 բնակիչ

Տող 2: 207 ր ր տարվա օրը, 4 ր շաբաթվա օր

Y1 - M8 - W2 - D4

Տող 3: Տարի 1 - ամիս 8 - շաբաթ 2 - օր 4 կամ:

Յուզիտերում 2-րդ շաբաթվա կեսը - 1-ին տարվա ամիս

Օ ժամերը սահմանվում են ամեն տարի **Sunrise-** ի ամենակարճ գիշերից հետո: Ամեն **73** օրը մեկ (**Տարեկան 5 անգամ**) Օ ժամը վերակայված է (ցերեկային լույս) , Օրացույցը անհրաժեշտ է արևածագին հնարավորինս մոտ կանգնելու համար: Արևածագին վեր կենալը բնական և առողջ է:

Քվեարկություն

Բարոյական, քաղաքացիական պարտք է քվեարկելը: Համայնքի գոյատևումը կախված է նրա անդամների առավելագույն աջակցությունից և մասնակցությունից: Մարդիկ, ովքեր չեն քվեարկում, իրականում սատարում են այն մարդկանց, ովքեր հաստատում են բռնակալությունները: Դրանք թույլ են տալիս լուրջ ստատիկ խմբերին կռուսվածացնել Կառավարումը: Դուք պետք է քվեարկեք: Անհամապատասխանություն, **MS R1**



ԻՆՉՊԵՍ ՔՎԵԱՄԿԵԼ

Պահառուի պահապանը քվեարկում է բոլոր ընտրություններում, որոնցում նրանք իրավասու են:

Ո՞վ է այն քեկնածուն, որին կարելի է սատարել:

Նա կամ ՆԱ, ոչ ավելի, քան 28 տարեկան կամ ավելի բարձր, քան 70 տարեկան: Եղել է կամ եղել է ծնող:

Աշխատող է կամ կամավոր, քե՞ թուշակառու: Մտավոր և

ֆիզիկապես պիտանի է:

Համալսարանական կրթություն չունի:

Ավարտված չէ որևէ վանդակի վերականգնում:

Սեռական հաճմանդրամություն չունի (նույն սեռը, շփոթված սեռը, մանկապղծությունը) ,

Որպես իրենց ուղեցույց, օգտագործում է «Օրենք տալու մանիֆեստը»:

Պահառուի պահապանն է

Guardian Guardian- ի աջակիցները և Klan Երեցները կարող են առաջադրել, աջակցել, հաստատել և խուսափել քեկնածուներից ընտրություններում: Պահառուի պահապանի անդամները (**Zenturion, Praytorian, Proclaimer**) չի կարող աջակցել, առաջադրել կամ հավանություն տալ քեկնածուներին 1 Եկեղեցու վարչակազմից դուրս:

Մարդիկ սոցիալական արարածներ են: Նրանք սիրում են պատկանել: Ազատորեն ընտրված հանձնաժողովները կատարում են այս կարիքը: 1-ի առաջնորդությունը բռնակալությունն է: Հանձնաժողովի կողմից ղեկավարումը արդարացի է: CG- ն աջակցում է HE և SHE հավասար ներկայացուցչությունը:



Թեկնածուն (**ՆԱ, ՆԱ**) ընտրվում է ամենաշատ ձայները: Նույնքան ձայներ, որքան ավելի բարձր տարիքի ՏՆ կամ ՆԱ ընտրվեն: Ընտրված անձը, որը չի ավարտում իրենց լիազորությունները: Փոխարինվում են եկած անձով 2 Երկրորդը

Պաշտպանություն

Մարդուն մարմնին գոյատևելու համար անհրաժեշտ է Կլիմայի պաշտպանություն:

Կլիմայական սպառնալիքներ. Արև (հառապայթում) , Երմաստիճանը (տափ սառը) , Թաց (ցրտահարություն, հիպոթերմիա) , Քամի (այրել, ցրտահարվել, վառել) , Կլիմայի պաշտպանությունը բաղկացած է գլխի պաշտպանությունից, պաշտպանիչ հագուստից, պաշտպանիչ ապաստարանից:

Սպառնալիք մարդու մարմնի մերկ մաշկին (մերկություն) ենթարկվում է տարբերի:

E-p1 (Աչքերի պաշտպանություն) բաժանված է 2 բաժնի. Գործնական: մեկ սպայակ (պիմակ) , Նորածեղություն: 2 սպայակներ (ակնոցներ) ,

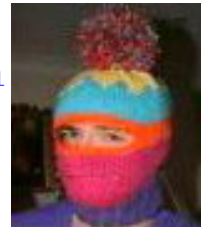
Աչքի պաշտպանությունը միշտ մաշված է դրսում:

V- սաղավարտ գլխի պաշտպանություն բաղկացնելից Մազերն ու գլուխը կլիմայի պաշտպանության կարիք ունեն ցրտից, քացից, ծայրահեղ հառապայթումից և աղտոտվածությունից:

Headեկավարը նաև բաղկացնելից պաշտպանվելու կարիք ունի. V- սաղավարտ `ներկառուցված GPS- հետքերով, հեռախոսով, տեսաձայնագրիչով

Ի **V-** Սաղավարտը ներսում ունի կաշվե ծածկուց: Լցումնան մեջ տեղադրված են ակնաջակալներ: Ա **Բալակլավա (Բինի)** կամ **Կ-Շարֆ** կարելի է կրել սաղավարտի տակ: Որպեսզի սաղավարտի ներքին ծածկը մաքուր չլինի քրտինքից, թեփից և ֆուսից: Դրսի պարագան ` պայծառ, ինֆրակարմիր լամպ; տեսախցիկագրիչ

Բալակլավա (Բինի) ծածկել ամբողջ գլուխը `բացահայտելով միայն աչքերը: Գործված է բրդից կամ բամբակի և բուրդի խառնուրդից (առանց սինթետիկ մանրաթելի) , Կարող է լինել ցանկացած գույն կամ օրինակ, վերևում կարող է ունենալ դեկորատիվ պոմպոն: Երբ անհրաժեշտ չէ դեմքի և պարանոցի պաշտպանություն, **Balaclava-** ն կարող է փաթարվել և դառնալ «**Beanie**»:



Կ-Շարֆ կարող է ծածկել ամբողջ գլուխը ` մերկացնելով միայն աչքերը (առավելագույն պաշտպանություն) , Այն գործում է որպես գլխի ծածկույթ և վարագույր: Գործված է բրդից կամ բամբակի և բուրդի խառնուրդից (առանց սինթետիկ մանրաթելի) , Կարող է լինել ցանկացած գույն կամ օրինակ:

Բալակլավա կամ **Կ-Շարֆ** երկուսն էլ պաշտպանում են բերանը և բերանը ծածկելով: Խուսափում է ներշնչող աղտոտվածությունից, մահացու վարակիչ հիվանդություններից և խայրող միջատներից: Նվազեցնում է չոր և սառը օդի ազդեցությունը: Ալերգիան և ասթման նվազում են: Պարունակում է վարակիչ հիվանդություն տարածող:

Գլխի պաշտպանությունը միշտ մաշված է, երբ դրսում է:

Պաշտպանիչ հագուստ պաշտպանել մարմինը կլիմայից, հիվանդություններից և աղտոտումից: **Պաշտպանիչ հագուստով** պաշտպանված մարմնի հիմնական մասերն են գլուխը, մաշկը և ոտքերը: **Պաշտպանիչ հագուստը միշտ պրսում է մաշվում:**

Մաշկին անհրաժեշտ է շատ պաշտպանություն ' խայրոցներից (կենդանիների, մարդ) , խայրոցներ (Միջատներ, ատեղներ) , Վարակները (Մանրէներ, սնկեր, մանրէներ, վիրուսներ) , Radառագայթում (Ջերմային, արևային, միջուկային) , Ազդեցության ենթարկում (Թթու, կրակ, ցրտահարություն, սուր եզրեր, քաց) ,



Հագուստ պարաստվում է բնական մանրաթելից `կենդանիների կաշվից, մետաքսից, բույսից, բամբակից կամ բուրդից: Արհեստական մանրաթելերը չեն օգտագործվում հագուստի և մարզային մաշկին հուզող ցանկացած բանի համար: Հագուստի համար արհեստական մանրաթելերի արտադրությունն ավարտվում է, առկա պաշարները վերամշակվում են այլ նպատակների համար:

Ոտքեր պաշտպանություն (գուլպաներ, կոշիկներ) կլիմայից և թափոցներից: Մաշկը, մատները և կոները վտանգված են: **Outside-** ն միշտ կրում է ոտքերի պաշտպանություն:

Գուլպաներ պարաստվում են բամբակյա, բրդյա կամ բամբակյա, բրդյա խառնուրդից (առանց սինթետիկ մանրաթելերի) ցանկացած գույն ցանկացած օրինակ: Գուլպաները ունեն մաքուր արծաթի մանրիկներ (առանց խառնուրդի) կռուված `տալով հակաբակտերիալ, հակամանրէային և հակատատիկ հատկություններ, նվազեցնելով հոտերը: Գուլպաները ծածկում են Ոտնաթաթերը մինչև 7 սմ բարձր կոներից:



Կոշիկներ ունեն վերին պաշտպանիչ կաշի (առանց սինթետիկ) , ներքին վափուկ կաշի (առանց սինթետիկ) , ներքանի կաշի կամ կաուչուկ (կարող է վերամշակվել) , Կոշիկները պետք է պաշտպանեն կոները մինչև 7 սմ բարձրության վրա գտնվող ոտքերը: **Նշում!** Ոտքերի պաշտպանություն, որը չի պաշտպանում (Սանդալ, հողաթափեր, գոտիներ) ոտքերն ու կոներն անօգուտ են: Ոտքերի պաշտպանությունը միշտ պետք է մաշված լինի պրսում: Դրսում բռթիկ ֆայելը անառողջ է:

Ջեմբի- Ջեռոցների տեսով պաշտպանությունը մաշված է: Ջեռոցները պարաստվում են կաշվից, բամբակից, բուրդից կամ բամբակյա, բրդյա խառնուրդից (առանց սինթետիկ մանրաթելերի) ցանկացած գույն ցանկացած օրինակ:



Պաշտպանիչ հագուստը միշտ հագնում են պրսում:



Պաշտպանիչ-ապաստարան (տուն, բնակություն, աշխատանք) մարդկային կարիք: Պաշտպանություն հանցագործությունից (Անվտանգություն) , տարրեր (Եղանակ) , կրակ, միջատներ և աղտոտում , Մատչելի պաշտպանական ապաստարան `ա **1 ԱՍՏՎԱ** տրված է ճիշտ! **Պահառու-Պահպանը** նախընտրում է կլաստերային երգը (համայնֆային-ապրող) , **Անօթևան, շիրայական ձախողում:**

Պաշտպանական ապաստարան ' գոյատևման, անվտանգության, հարմարավետության համար: