

# 必需品



## 指數

### 基本的：

每日祈禱，每日例行，CG日曆，每日健身，娛樂日主題，7滾動概覽，責任感，時間三角關係，投票，保護。

### CG概念

沒有暴力觀念，正義觀念。沒有利潤的概念（On），經濟概念，邪惡之鍊。環境（綠色的）概念，生存鏈。時間管理（NAtm。）

為了1神的榮耀和人類的美好！

Welcome to the wonderful world of worshipping 1 GOD



## 1神在等待您的來信！

### 日常的禱告

親**1個神**，最美麗的宇宙的創造者幫我保持清潔，富有同情心和謙虛**7滾動為指南**：



我將保護您的創作和“懲罰邪惡”。

為遭受不公正攻擊，處境不利，軟弱和有需要的人挺身而出  
宣布：

1GOD，1FAITH，1Church，UniversalCustodianGuardians今天感謝您  
您最謙虛的忠實監護人監護人（1英石名稱）  
為了榮耀**1個神**和人類的利益

每天或單獨在一個小組中，在您喜歡的任何地方，面對朝陽，閉上眼睛，都可以每天使用此禱告。朗誦聚會。



### 謝謝你禱告

親**1個神**，最美麗的宇宙的創造者謝謝您通過我的最新信息為我提供每日飲料和食物



我每天都在努力獲得營養  
我能否倖免於煩渴和麻木的飢餓感？您最謙虛的忠實監護人監護人（1英石名稱）  
為了榮耀**1個神**和人類的利益

每次餵食之前都要使用這個禱告！



每個工作日都需要有一個晚餐主題：

第一天：蔬菜；第二天：家禽；第三天：哺乳動物；  
周中：爬蟲；第五天：海鮮；  
週末：堅果類，種子；有趣的一天：昆蟲。



## 日常例行

一種'要滿足“義務2”，“日常工作”必不可少（**保護人類身體**）並準備面對即將來臨的挑戰。起床，喝一杯稍微冷卻的過濾水，上廁所，做'日常健身'（運動），崇拜“每日祈禱”，洗臉和洗手，吃早餐，穿衣服。檢查您的“計劃者”。現在您已準備好應對挑戰。祝你有個美好的一天**1個神祝福你**'。

一種'日常工作"不僅包括清潔和餵養“I”，還包括取決於您的所有其他人和生物。每次上廁所後和每次進食前都要洗手。每次餵奶前都要洗臉。睡前刷牙並洗淨全身。每天餵5次：

'早餐，早間小吃，午餐，晚間小吃，晚餐'。有一個每種飼料都加入一杯稍微冷卻的過濾水！

**筆記！在您崇拜每種飼料之前：謝謝禱告**

每個工作日都需要有一個美食主題：例如日1：蔬菜；第二天：家禽；第三天：哺乳動物；中--星期：爬蟲；第5天：海鮮；星期--結尾：堅果和種子；有趣的一天：昆蟲。

餵食時**避免營養不良**：酒精，人造甜味劑，果糖（葡萄糖，糖），轉基因食品（通用），製成品，...膩，鹹甜的快餐食品。碳酸飲料，含：酒精，咖啡因，可樂，鈉，甜味劑！



一種'日常工作包括善待和懲罰邪惡。很好涉及做'隨意的善舉"。對我，對您周圍的人，社區，其他生物，棲息地都應保持友善...**1個神**喜歡隨心所欲的行為。每次使用“懲罰邪惡”送禮者清單作為指導。

一千多年的“邪惡”即將終結！**做個好人！籠子裡的邪惡！**

**E**努力“尋求，獲取和應用知識”，“**學習與教學**”，傳遞“生活經驗”。學習，傳授生活經驗對於有用的學習至關重要**1個神**愉快的生活。這些活動幫助與當地棲息地和物種生存“協調”。尋求獲得和應用知識有助於答案**1個上帝**'審判日的問題。

為了生存和身體健康，需要休息。主要的休息是‘睡覺’。  
睡眠結束了日常工作。自進食和清潔以來已經過了1個小時。  
敬拜‘睡眠祈禱’。為了使睡眠恢復活力，臥室必須盡可能  
黑暗。必須沒有內部和外部噪聲。宵禁使這成為可能。  
**‘夏爾’**  
實行“宵禁”。

## 提示

從14到21個小時的7小時宵禁（22-6小時，24小時異教時鐘）是強制性的。為了健康，減少能源消耗，減少污染和保護野生動植物。減少犯罪，降低政府成本，鼓勵繁衍。

外出時，始終穿合適的“防護服”（不人造纖維）。保護（眼睛，頭髮，皮膚，腳）人類的身體來自氣候，疾病和污染。外面的裸體很垃圾！

進行日常健身時，應常識以達到最大重複的速度。鍛煉1天而不是第二天是沒有好處的。這是你的身體，保持健康！



在工作或學習中使用規劃器時，請勿讓“時間”控制您！時間不能用來催人。人體不是為了趕時間而設計的。

不要讓觀念被遺忘或迷失。每天都有很多想法被思考，並很快被遺忘或丟失。原因是它們沒有被保存，記錄或記錄下來。最好的都輸了！

當保存和培育新思想時，記憶是不可靠的。攜帶筆記本（策劃人）或與您一起錄製，當一個想法發展時，保留它！每週提交您的想法！

查看您的想法。當您回顧自己的想法時（每4週為一次）。有些將毫無價值。他們不值得堅持。丟棄它們。有些想法現在或以後會有用。保留這些，並將其歸檔：“活動”或“以後”。現在，獲取“活動”文件。

選擇一個主意！現在使這個想法成長。想一想。將想法與相關想法聯繫起來。研究，嘗試找到與該想法相似或兼容的任何東西。研究所有角度和可能性。當您認為自己的想法已準備好應用時。這樣做。獲取反饋，微調想法。

## 監護人監護人卡倫德

### 1。星月

1號	1°C	2個	3	4	5	6	7樓	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7百萬

### 3。汞月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7秒
3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
4號	1個	2個	3	4	5	6	7百萬	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

### 5，地球月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7秒
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

### 7火星月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7秒
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

### 9。土星月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7秒
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

### 11。海王星月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

### 13太陽月

1號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	1個	逾越節						
2號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	2號	四分位數						
3號	1個	2個	3	4	5	6	7°C	3號	1個	2個	3	4	5	6	Quattro -- 逾越節
4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓	4號	1個	2個	3	4	5	6	7樓

## 每日健身（練習）

日常鍛煉必須保持身體健康，這是日常工作的一部分。他們每天早上都完成。日常鍛煉增加：全面的健康，血液循環，腦部活動，食物消化，交往，肌肉緊張，自尊，刺激免疫系統。這

7個練習是：胸部，風車，門框，啞鈴，跪著，吊鉤，旋轉。這7個練習都是針對HE的，重複SHE和。

從1個重複開始，最多增加到21個。使用常識了解達到最大重複的速度。堅持每天重複是有益的。進行21次重複1天，而第二天不進行鍛煉則無濟於事。完成練習後，站直並深呼吸，然後最大呼出3次。繼續執行您的日常工作。**筆記！**不運動表明完全無視身體，自卑，懶惰，...

**胸部練習1：**站高，雙臂彎曲成水平的地板（t-形狀）大拇指摸胸部。盡可能向後移動手臂（不要拍）。然後將手臂移至原始彎曲位置。

重複（最多21個）！

**風車練習2：**站立時高，雙臂橫向伸向地板（T形）。將您的視野集中在直接指向的單個點上。開始順時針旋轉（左到右）。專注於視點，直到轉身迫使您失去視點。保持盡快重新聚焦。繼續轉至頭暈或21圈，以第一個為準。深吸一口氣，穩住自己。**筆記！**初學者或從疾病中恢復過來時，請先從1轉增加到最大21轉。

**警告，開始感到頭暈時總是停下來。**

**門框練習3：**站立在敞開的門框內，雙腳與臀部同寬的手肘向上彎曲成直角（90°，三叉戟形狀）。將肘部壓在門框的側面，直到感覺到肩shoulder骨之間的張力，握住（計數10），緩解壓力。後

釋放通過鼻子吸入的壓力，均勻地充滿肺部，保持（計數3），然後通過嘴慢慢呼氣至最大。

**啞鈴練習4：**使用了1個啞鈴HE（4公斤），她（2公斤）。做**不要使用2個啞鈴。**站立直立，雙腳與臀部同寬，肘部向兩側，手掌朝前。用左手拿起啞鈴

彎曲肘部，直到前臂成直角 ( $90^\circ$ )

緩慢擠壓二頭肌，將啞鈴向上舉至肩部支撐（計數3），然後慢慢降低啞鈴到起始位置，重複（1-7）。換成右臂重複（1-7）。



**跪著練習5：**跪在祈禱墊上的身體直立，雙手緊貼臀部。向前傾斜頭部，直到下巴接觸胸部。現在，將頭慢慢向後傾斜，同時盡可能向後傾斜，以使您的手緊緊握住臀部。

重複（最多21個）！

**鉤練習6：**在祈禱墊上（防寒）平躺於您的背部，伸直的手掌向下貼著身體。現在慢慢往前傾斜伸出雙臂，手掌向下貼著身體。現在慢慢向前傾斜頭部，直到下巴同時接觸胸部，同時抬起雙腿，膝蓋伸直，垂直（ $90^\circ$ ）抓住（計數3），然後慢慢返回（頭，腿）從頭開始。重複（最多21個）！

**旋轉E練習7：**在祈禱墊上（防寒）平躺

你的背部，伸出雙手掌心向下。現在彎曲的膝蓋腳後跟接觸臀部。保持手掌緊貼在墊子上，然後向右旋轉膝蓋，直到他們觸摸墊子為止。然後向左旋轉膝蓋，觸摸墊子。重複左右旋轉，計算每個左旋轉。做21！

完成日常健身後。喝一杯（0.2公升）輕微冷卻的過濾水。

## 夜間運動

兩次休息之間正常睡眠是正常的。你應該得到向上（上廁所...），坐在床邊時，請喝一點水，然後進行以下一項練習（所有練習都坐在床的邊緣膝蓋和肩膀分開的地方進行）。每一個你起床時做另一種運動。

**第一次練習：**放置手掌\*雙手放在膝蓋外側。向內按壓手，膝蓋向外握住7秒（你感到手臂，腿部，肩膀的緊張感）。放鬆，呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。\*變異使用拳頭。

**第二次練習：**做拳頭\*將它們放在膝蓋內側。向外按壓拳頭，向內膝蓋，按住7秒（你感覺

手臂，腿部，腹部的緊張感）。放鬆，呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。\*變化使用平手掌。

**第三次練習：**彎曲手臂（90%）在胸部水平時，左手向上彎曲手指，右手向下彎曲手指。

手指緊鎖。現在朝相反的方向拉手，按住7秒鐘（您會感到手指，手臂，胸部緊張）。放鬆一下

呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。

**第四練習：**彎曲手臂（90%）在胸部水平，將左手向上，將右手變成拳頭。將拳頭放在手按下的同時，向上按住手，按住7秒鐘。逆序

-ce，按住7秒（您會感覺到手，臂，脖子，胸部的緊張感）。

放鬆，呼吸，breath一口水，躺下來，睡個好覺。沒有重複。

背部緊張的人將此練習添加到每個練習中：地方

雙手放在膝蓋上。頭向後傾斜，向後彎曲，然後向前搖擺，而不會失去與膝蓋的接觸（您會感到手臂，背部，胃部緊張）。

放鬆，吸一口氣，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。

**筆記！**白天坐很多人的人。每2小時輪流做1次夜間運動。

用玻璃杯完成（0.2公升）的

輕輕冷卻的過濾水。

**不做運動：**使您不健康，懶惰，不健康，肥胖，給您自己的家人朋友和社區帶來負擔，成為孩子的壞榜樣，沮喪，生病，笨拙的交配，喪子。

日常健身的一部分是營養！我們有多健康，生活了多久。  
與我們的飲食習慣有很大關係。

每天餵5次：

'早餐，包括水，草藥，香料，蜂蜜，咖啡等。

提早小吃，包括水，水果，草藥，茶..

午餐，包括水，沙拉，雞蛋，咖啡等。

晚間小食，包括水，堅果，漿果，香料，可可粉..

晚餐'。包括水，晚餐主題，茶或咖啡。蔬菜。

7每天應食用的食物：菌類（蘑菇），穀物（黑麥，大麥，小扁豆，玉米，燕麥，小米，藜麥，大米，高粱，小麥），辣椒，洋蔥（棕色，綠色，紅色，春天，細香蔥，大蒜，韭菜），歐芹，甜辣椒，蔬菜（蘆筍，豆類，西蘭花，花椰菜，胡蘿蔔，豌豆，豆芽..）

## 歡樂日主題

C> 慶祝日 F> 有趣的一天 M> 紀念日 S> 羞恥的日子

月	日	日
星星	新年 1.1.1	郡郡日 1.3.7
太陽	BlossomDay 2.1.7	犯罪日 2.4.7
汞	乘法日 3.1.7 戰爭受難者日 3.4.7	
金星	兒童節 4.1.7	污染日 4.2.7
地球	工人節 5.1.7	母親節 5.3.7
月亮	教育日 6.1.7	落葉日 6.2.7
火星	祖父母節 7.1.7 營養日 7.3.7	
木星	宇宙日 8.1.7	大屠殺紀念日 8.2.7
土星	人居日 9.1.7	CR第 9.3.7 天
天王星	父親節 10.1.7	拍打日 10.2.7
海王星	生存日 11.1.7	寵物日 11.3.7
冥王星	身體健康日 12.1.7	成癮日 12.2.7
太陽的	灌木日 13.1.7	植樹節 13.3.7
逾越節	逾越節 14.1.7	Quattro 第 14.0.2 天

有趣的主題適合社區需要慶祝的主題，請記住。參加慶祝活動，紀念館，恥辱，一年四季都是社區生活的重要組成部分。社交化與他人在一起對於保持個人情緒穩定很重要。

我們跟隨**1個神**！工作6天，讓第7天成為有趣的一天。社交，快樂，唱歌，跳舞，吃飯，喝酒（不含酒精），笑著也祈禱和冥想尋求內在的和諧，幸福。參觀聚會。支持娛樂日主題。



**1神在等待您的來信！**

**有趣的一天禱告**

親**1個神**，最美麗宇宙的創造者您最謙虛忠實的監護人監護人（**1英石**名稱）

謝謝您這週我嘗試過每日祈禱的挑戰

今天，我與家人和朋友一起慶祝和敬拜我，希望在未來的一周中獲得指導。**1個神**和人類的利益



在主題日，將使用相關的禱告+歡樂日禱告！

## 7捲軸概述

### 滾動1：信仰 確認祈禱

有1個神他和她都是誰！

1個神創建了2個宇宙，並選擇了人類作為物理宇宙的監護人！

人的生命是受孕神聖的，有義務繁衍！

人類將尋求並獲得知識，然後加以應用！

法律斷言清單替換了之前的所有消息1個發送！

數字很重要，數字7是神聖的！

有來世，有天使！

### 滾動2：義務 義務祈禱

崇拜1個上帝拋棄所有其他偶像

保護人體不受孕

終生，尋求，獲取和應用知識

伴侶繁衍並建立自己的家庭

榮譽，尊重您的父母和祖父母

保護環境及其所有生命形式

使用'法律給予者清單'，傳播信息

保護動物免遭殘酷和滅絕

為遭受不公正攻擊，處境不利，軟弱和有需要的人挺身而出

餵飽飢餓的人，庇護無家可歸者和安慰病人

抗議不公，道德和環境破壞

做有回報的工作，沒有閒逛

避免並清理污染

善待邪惡

火化，關閉墓地

公正並應得到尊重在所有選舉中投票！

### 滾動3：禮遇 請求禱告

透氣，清潔的空氣

有暴力的自由社區

飲用過濾水	有一個寵物
可食用的健康食品	免費教育
負擔得起的防護服	生病時免費治療
衛生，負擔得起的住所	受到尊重
敬拜與信奉 <b>1個神</b>	得到正義
具有道德約束的言論自由獎勵工作伴侶，開始家庭	有自由選舉產生的政府
以尊嚴結束	

#### 滾動4：失敗      失敗禱告

癮                  食人主義                  嫉妒                  偽證  
掠奪                  自私                  故意破壞

#### 滾動5：美德      美德祈禱

敬拜**1個神**永遠懲罰邪惡  
1個英石學習，然後教學和知識連續性  
保護環境，與人居環境和諧相處  
愛心，可靠，忠實乾淨整潔毅力  
勇氣，同情心，公正，分享

#### 滾動6：克羅內利克      遺產祈禱

創建                  近乎過去--700至--70年  
遠古時代--2,100歲                  當前時間--70至0年  
遙遠的過去--2,100至--1400年 (從0年開始的新年齡)  
：中等歷史--1,400至--700歲 **預言**

#### 滾動7：來世      靈魂祈禱

悲傷祈禱                  重溫不良祈禱                  重溫禱告  
火葬                  審判當天                  純度標度                  天使



## 問責制

**1個神**追究責任！個人，社區，組織，企業和政府要做的事情不少。監護人監護人支持責任制。問責制是“正義”的基礎！

問責適用於行為和行為。當出現問題，社區規則和規定被違反，社區道德和文明期望得不到滿足時，將實行問責制。

法律給予者的正義基於問責制。一個精確的已經提出。辯護，起訴和司法部門合謀找到“真相”。發現該指控屬實。應用基於年齡的句子的強制性+累加。結果：康復和

賠償。（請參見7個省，司法部）



問責與責任！一對夫婦簽訂了婚姻合同。雙方都有責任使婚姻順利進行！失敗了婚姻使雙方都對導致失敗的作為或不作為負責。

一項任務可能涉及負責實施該任務的團隊。但是一個人（隊長）將負責。一個committee或gang是包容性的負責和問責制。

問責與寬恕！建立問責制後，寬恕消除了問責制的後果。從司法角度講，罪犯是赦免的。一些邪惡的反上帝邪教。一旦

一周，所有邪惡的壞人都被寬恕了。在本週的其餘時間裡，他們是惡魔。下週他們被原諒了（惡魔循環）....

監護人監護人反對寬恕。原諒是腐敗的，邪惡！



**1個神**在審判日，每個靈魂都要負責！**1個神**不原諒。  
錯誤有後果！  
(請參見滾動7來世)



## 時間 - 三角形

監護人監護人新時代管理！



一天開始：0小時日出

早日是0-7小時 7小時是正午

遲到是7-14小時 14小時是日落

夜晚是14-21小時

強制性夜宵：從14到21個小時。強制執行夏爾。

**監護人監護人 (CG克洛克 (CGKlock) 短期的 (小時)**

時間管理，取代所有其他時鐘 (比較24小時v21小時)：

一天有21小時>1小時有21分鐘>1分鐘有21秒

>1秒閃爍21次>1次閃爍21次>1次閃爍21次點擊

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

時鐘和手錶使用3行顯示：

14h-12m-16s 第1行：14小時12分16秒。

207 dy-4 dw 第2行：207日一年中的第四天星期幾

Y1 -- M8 -- W2 -- D4 第3行：第1年-第8個月-第2週-第4天或者：  
第1年的木星月第2周中旬

每年最短的夜晚之後，每年都會設置0小時。每73天 (一年5次) 重置0小時 (夏令時)。夏令時是需要起床盡可能接近日出。在日出時起床是自然而健康的。

## 表決

投票選舉道德，公民義務。社區的生存取決於其成員的最大支持和參與。實際上，沒有投票的人會支持建立暴君的人。他們允許遊說團體破壞治理。你必須



**投票！不合規，小姐 R1**

### 如何投票

監護人監護人有權參加所有選舉。

#### 誰是可以得到支持的候選人？

年齡不超過28歲或不超過70歲的HE或SH

E。已經或曾經是父母。

是員工，志願者還是退休人員。

在精神上和身體上都適合。

沒有大學學歷。

尚未完成任何寵養康復。

沒有性殘疾（性別相同，性別混淆，child裹兒童）。

使用“法律給付清單”作為指南。是

監護人的監護人

監護人的監護人支持者和KlanElders可以在選舉中提名，支持，認可和支持SHUN候選人。監護人監護人

會員（Zenturion，Praytorian，聲明者）無法支持，提名或認可1教會行政機構以外的候選人。

人類是社交動物。他們喜歡歸屬。自由地

當選委員會滿足了這一需求。領導以1為暴政。

委員會的領導是公平的。CG支持HE和SHE的均等表示。



候選人（他她）得票最多的人當選。相同的選票數越多，則選舉出的HE或SHE越高。當選未完成任期的人。被來者替換2<sup>nd</sup>。

## 保護

為了生存，需要 Climate 的保護！

氣候威脅：太陽（輻射），溫度（熱冷），濕的（寒冷，體溫過低），風（灼傷，寒冷，灰塵）。保護氣候由頭部保護，防護服，防護罩組成。  
對人體裸皮的威脅（裸露）暴露於元素。

p一（保護眼睛）分為2個部分：實際的：單鏡頭（導演）。時尚：2個鏡頭（眼鏡）。

## 外面總是戴護目鏡！

頭盔 頭部防撞保護。頭髮和頭部需要氣候保護，以防寒冷，潮濕，極端輻射和污染。  
頭部還需要保護免受撞擊：帶有內置GPS 跟踪器，電話和視頻記錄器的V型頭盔。

這V-頭盔內部有皮革填充物。聽筒嵌入在襯墊中。一種巴拉克拉瓦（無簷小便帽）或者圍巾可以戴在頭盔下。為了保持頭盔內襯清潔，防止汗漬，頭皮屑和油脂。外部配件：強光，紅外燈；攝錄機

巴拉克拉瓦（無簷小便帽）遮住整個頭部，只露出眼睛。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（無合成纖維）。可以是任何顏色或圖案，頂部可以有裝飾絨球。當不需要面部和頸部保護時，巴拉克拉法帽可以捲起來成為“無簷小便帽”。



圍巾可能遮住整個頭部，只露出眼睛（最大保護）。它充當頭罩和麵紗。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（無合成纖維）。可以是任何顏色或圖案。

巴拉克拉瓦或者圍巾兩者都可以遮蓋住鼻子和嘴巴。避免吸入污染，致命的傳染性疾病和刺痛的昆蟲。減少干燥和冷空氣的影響。減少過敏和哮喘。包含傳播性傳染病。

## 外面總是戴頭部保護裝置！

防護服保護人體免受氣候，疾病和污染的侵害。受防護服保護的主體部位是頭部，皮膚和腳。防護服總是穿在外面。

皮膚需要大量保護，免受叮咬（動物，人類），ing（昆蟲，針頭），感染（細菌，真菌，細菌，病毒），輻射（熱能，太陽能，核能），接觸（酸，火，霜，鋒利的邊緣，濕的）。



服裝由天然纖維製成：動物皮，絲綢，植物纖維，棉花或羊毛。人造纖維不用於衣物和任何會觸及人體皮膚的東西。服裝用人造纖維的生產，將現有庫存回收用於其他目的。

腳保護（襪子，靴子）從氣候和敲門聲。皮膚，腳趾腳踝處在危險中。Outside始終要戴上腳套。

襪子由棉，羊毛或棉，羊毛混合物製成（沒有合成器-乙炔纖維）任何顏色任何圖案。襪子有純銀顆粒（不合金）編織而成，具有抗菌，抗微生物和抗靜電性能，減少異味。襪子覆蓋腳的高度可達腳踝以上7厘米。



靴子有上層防護皮革（無合成物），內部柔軟皮革（無合成物），鞋底皮革或橡膠（可以回收）。靴子可保護腳踝到腳踝以上7厘米。筆記！沒有保護的腳部保護（涼鞋，拖鞋，丁字褲）腳和腳踝是無用的。腳部保護裝置應始終放在外面。赤腳走在外面是不健康的。

手-手套形式的保護裝置已磨損！手套由皮革，棉，羊毛或棉羊毛混紡製成（無合成纖維）任何顏色任何圖案。



始終在外面穿防護服。



防護庇護所（家庭，生活，工作）人的需要。  
預防犯罪（安全），元素（天氣），火，  
昆蟲與污染。負擔得起的保護區是1個  
上帝賦予權利！保管人更喜歡集群候機樓（社區生活）。無家可歸，夏爾失敗！

生存，安全，舒適的防護罩