Essentials

ดัชนี

ขั้นพื้นฐาน:

สวดมนต์ทุกวัน, ประจำวัน, CG Kalender รายวันพอดี Fun- วันรูปแบบภาพรวม 7 เลื่อนรับผิดชอบวยเวลาสามเหลี่ยม, การออกเสียงลงคะแนนคุ้มครอง

แนวคิดบรรษัทภิบาล

ไม่มีแนวคิดความรุนแรงแนวคิดยุติธรรม ไม่มีแนวคิดกำไร (cron) แนวคิดเศรษฐกิจโซ่แห่งความชั่วร้าย สิ่งแวดล้อม (เขียว) แนวคิดห่วงโซ่การอยู่รอด การจัดการเวลา (NA.tm.)

สำหรับการถวายเกียรติแด่พระเจ้า 1 และการที่ดีของมนุษยชาติ!

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

ประจำวัน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยที่สุดช่วยฉันต้องสะอาดความเห็นอกเห็นใจและอ่อนน้อมถ่อมตนใช้ *7* Scrolls เป็นคู่มือ:

ฉันจะปกป้องการสร้างสรรค์ของคุณและลงโทษความชั่วร้าย

ลุกขึ้นยืนเพื่อโจมตีคู่แข่งได้ด้อยโอกาสอ่อนแอและคนขัดสนฟีดหิวจรจัดที่พักพิงและความสะดวกสบายจงประกาศป่วย

1GOD, 1FAITH, 1Church จักรวาลปกครองผู้ปกครองขอบคุณสำหรับวันนี้

อ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุดชื่อสัตย์ปกครอง-ผู้ปกครองของคุณ (1 เซนต์ ชื่อ)
ความรุ่งโรจน์ของ 1 พระเจ้า และการที่ดีของมนุษยชาติ

การสวดมนต์นี้จะถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของชีวิตประจำวันคนเดียวหรือกลุ่มใด ๆ ในสถานที่ที่คุณต้องการหันหน้าไปทางดวงอาทิตย์เพิ่มขึ้นตาปีด ท่องที่ชุมนุม

ขอขอบคุณ การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยที่สุดขอบคุณสำหรับการจัดหาฉันด้วยเครื่องดื่มประจำวันและการใช้ชีวิตอาหา

ฉันพยายามที่จะเป็นสารอาหารที่สมควรได้รับทุกวันที่ฉันอาจจะรอดทนทุกข์ทรมานกระหายและความหิวทำให้มืนงงป
(1 เซนต์ ชื่อ)

ความรุ่งโรจน์ของ 1 พระเจ้า และการที่ดีของมนุษยชาติ

ใช้คำอธิษฐานนี้ก่อนที่ทุกฟีด!

ทุกวันสัปดาห์จะต้องมีรูปแบบอาหารเย็น:
วันที่ 1: ผัก; Day2: สัตว์ปีก; Day3: เลี้ยงลูกด้วยนม;
ในช่วงกลางสัปดาห์: สัตว์เลื้อยคลาน; Day5: อาหารทะเล;
วันหยุดสุดสัปดาห์: ถั่ว , เมล็ดพันธุ์พืช; Fun-Day: แมลง

กิจวัตรประจำวัน

A ' กิจวัตรประจำวันของ 'เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อตอบสนอง' ความรับผิดชอบ 2 (ป้องกันร่างกายมนุษย์) และพร้อมที่จะเผชิญ
ได้รับการขึ้นมีแก้วกรองน้ำเย็นเบา ๆ ไปห้องน้ำ, ทำ 'รายวันพอดี (การออกกำลังกาย) '

นมัสการ 'สวดมนต์ทุกวัน' ล้างหน้าและมือมีอาหารเช้าได้รับการแต่งตัว ตรวจสอบ 'วางแผน'
ของคุณ ตอนนี้คุณพร้อมสำหรับความท้าทาย 'มีดีวันอาจ 1 พระเจ้า อวยพรให้คุณ' .

A ' กิจวัตรประจำวันรวมถึงความสะอาดและการให้อาหารไม่เพียง แต่ 'I' แต่คนอื่น ๆ
ทั้งหมดและสิ่งมีชีวิตขึ้นอยู่กับคุณ ล้างมือให้สะอาดหลังการมาเยือนห้องสุขาทุกคนและทุกครั้งก่อนการฟีด
ล้างหน้าทุกครั้งก่อนการฟีด แปรงฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน ฟีด 5 ครั้งต่อวัน:

'อาหารเช้าอาหารว่างเช้าวัน, อาหารกลางวันอาหารว่างวันหลังเวลาที่กำหนด, อาหารค่ำ' มีแก้วกรองน้ำเย็นเบา
ๆ ด้วยแต่ละฟีด!

บันทึก! ทุกครั้งก่อนกินอาหารนำท่านนมัสการ: **ขอขอบคุณคุณสวดมนต์**

ทุกวันจะต้องมีรูปแบบอาหาร: เช่น วัน 1: ผัก ;
Day2 : สัตว์ปีก ; Day3 : เลี้ยงลูกด้วยนม ; ปานกลาง - สัปดาห์ : สัตว์เลื้อยคลาน ; Day5 : อาหารทะเล ;
สัปดาห์ - ปลาย : ถั่วและเมล็ดพันธุ์พืช ; สนุกวัน : แมลง .

เมื่อให้อาหาร หลีกเลี่ยง บำรุงที่ไม่แข็งแรง: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์,
สารให้ความหวานเทียม, ฟรุคโต (กลูโคส, น้ำตาล) พันธุกรรมการปรับเปลี่ยนอาหาร
(จีเอ็ม) ผลิตอาหาร ... Greasy เค็มหวานอาหารอย่างรวดเร็ว
เครื่องดื่มอัดลมที่มีแอลกอฮอล์คาเฟอีน, โคล่า, โซเดียม, สารให้ความหวาน!

A ' กิจวัตรประจำวันของ' รวมถึงการที่ดีและความชั่วร้ายลงโทษ เป็นคนดีเกี่ยวข้องกับการทำ ' การกระทำแบบสุ่มข
ชนิดที่เป็นฉันกับคนรอบ ๆ ตัวคุณ, ชุมชน, สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อยู่อาศัย ... **1 พระเจ้า**

รักการกระทำแบบสุ่มของความเมตตา ลงโทษทุกความชั่วร้ายใช้ ' Law- บริจาค Manifest' เป็นคู่มือ

1000 ของปีของ 'ชั่วร้าย' ที่กำลังจะมาถึงจุดสิ้นสุด! **เป็นผลดี! ความชั่วร้ายกรง!**

E nDeavor ที่ 'ขอได้รับความรู้และนำไปใช้', ' เรียนรู้และสอน'
ผ่านในชีวิตประสบการณ์ ' การเรียนรู้การเรียนการสอนผ่านในชีวิต expe- riences
มีความจำเป็นที่จะมีประโยชน์ 1 พระเจ้า ชีวิตที่ชื่นชอบ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการ
'ให้สอดคล้องกันกับที่อยู่อาศัยในท้องถิ่นและความอยู่รอดของสายพันธุ์
ที่กำลังมองหาการดึงดูดและการประยุกต์ใช้ความรู้จะช่วยให้มีการตอบรับ 1 พระเจ้า' s
คำถามเกี่ยวกับคำพิพากษาวัน

ส่วนที่เหลือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดและมีสุขภาพที่ดี ส่วนที่เหลือเป็นหลัก ' **นอน'.**
การนอนหลับจะสิ้นสุดลงกิจวัตรประจำวัน 1
ชั่วโมงควรจะได้ผ่านไปนับตั้งแต่อาหารสัตว์และการทำความสะอาด นมัสการ ' **สวดมนต์นอนหลับ'**
ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้องนอนจะต้องเป็นสีเข้มที่เป็นไปได้
การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง คืนเคอร์ฟิวทำให้เป็นไปได้นี้ ' ไชร์'
ใช้ 'เคอร์ฟิวกลางคืน'

ints H

7 ชั่วโมงกลางคืนเคอร์ฟิว 14-21 ชั่วโมง (22- 6 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมงนาฬิกา Pagan-) มีผลบังคับใช้
เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงาน tion consump-
ในการลดมลพิษและการป้องกันของสัตว์ป่า ในการลดอาชญากรรมลดค่าใช้จ่ายให้กับรัฐบาลส่งเสริมการคูณ

เมื่อออกไปข้างนอกมักจะสวมใส่ที่เหมาะสม 'สวมใส่ชุดป้องกัน' (ไม่มีเส้นใยประดิษฐ์) . ป้องกัน
(ตาเส้นผมผิวหนังฟุต) humanbody จากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ ภาพเปลือยด้านนอกเป็นไร้ค่า!

เมื่อทำทุกวัน Fit ใช้ commonsense กับวิธีที่รวดเร็วในการเข้าถึงซ้ำสูงสุด การออกกำลังกาย
1 วันและไม่ได้อยู่ต่อไปไม่ได้เป็นประโยชน์
มันเป็นร่างกายของคุณให้มันพอดี!

เมื่อใช้ Planner ของคุณในที่ทำงานหรือการศึกษาจะไม่ปล่อยให้การควบคุม
'เวลา' คุณ! เวลาไม่ได้ที่จะนำมาใช้เพื่อรีบคน ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาสำหรับการวิ่ง

อย่าปล่อยให้ความคิดที่จะลืมหรือสูญหาย ทุกวันจำนวนมากของความคิดมีความคิดออกไปได้อย่างรวดเร็วและลืมหรือ
เหตุผลที่ถูกพวกเขาที่ไม่ได้เก็บรักษาไว้บันทึกหรือเขียนลง ที่ดีที่สุดจะหายไป!

หน่วยความจำที่ไม่น่าเชื่อถือเมื่อมันมาถึงการรักษาและการบำรุงความคิดใหม่ ๆ พกพาโน๊ตบุ๊ค (วางแผน)
หรือเครื่องบันทึกกับคุณและเมื่อความคิดพัฒนารักษามัน! แฟ้มรายสัปดาห์ความคิดของคุณ!

ทบทวนความคิดของคุณ ในขณะที่คุณทบทวนความคิดของคุณ (ทุก 4
สัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ดี) . บางคนจะไม่มีค่า พวกเขาจะไม่คุ้มค่าที่แขวนอยู่บน ทิ้งพวกเขา ความคิดบางอย่างปรากฏ
เก็บเหล่านี้ยื่นพวกเขา 'ใช้งาน' หรือ 'ต่อ' ตอนนี้ใช้แฟ้ม 'ใช้งาน'

เลือกความคิด! ตอนนี้ทำให้ความคิดนี้เติบโต คิดเกี่ยวกับมัน ผูกความคิดที่จะคิดที่เกี่ยวข้อง
วิจัยพยายามที่จะหาอะไรที่คล้ายหรือเข้ากันได้กับความคิดนี้ ตรวจสอบทุกมุมความเป็นไปได้ เมื่อคุณคิดว่าความคิดข
ทำเช่นนั้น รับข้อเสนอแนะ, ปรับแต่งความคิด

คัสโตเดียการ์เดียน Kalender

1 ดาวเดือน

W 1 1 C 2			3	4	5	6	7 F W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6 7 M	

2 ดวงอาทิตย์เดือน

3 ปรอทเดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 F W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6 7 M W 4		1	2	3	4	5	6	7 F

4 วีนัสเดือน

5 โลกเดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

6 ดวงจันทร์เดือน

7 ดาวอังคารเดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

8 ดาวพฤหัสบดีเดือน

9 ดาวเสาร์เดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

10 ดาวยูเรนัสเดือน

11 ดาวเนปจูนเดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 C
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

12 ดาวพลูโตเดือน

13 พลังงานแสงอาทิตย์เดือน

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	

14 เทศกาลปัสกาเดือน

1 เทศกาลปัสกา

Quattro ปี

1 **2 Quattro - เทศกาลปัสกา**

Fit รายวัน (การออกกำลังกาย)

การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันต้องมีสุขภาพที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน พวกเขาจะเสร็จสมบูรณ์ทุกเช้า
การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น: ทุกรอบเป็นอยู่ที่ดีการไหลเวียนโลหิตทำงานของสมอง,
การย่อยอาหารกระตุ้น mating-, กล้ามเนื้อปรับสีภาคภูมิใจในตนเอง,
การกระตุ้นของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย 7 การออกกำลังกายคือ: หน้าอก Windmill, กรอบประตู,
ดัมเบล, คุกเข่า, ตะขอหมุน . ทั้งหมด 7 การออกกำลังกายสำหรับพระองค์, เธอจะถูกซ้ำแล้วซ้ำอีก

เริ่มต้นด้วย 1 ซ้ำเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 21 ใช้ commonsense
ในวิธีการที่รวดเร็วในการเข้าถึงซ้ำสูงสุด persisting ด้วยซ้ำทุกวันจะเป็นประโยชน์ การออกกำลังกาย
21 ซ้ำอีก 1 วันและไม่ได้ออกกำลังกายต่อไปคือไม่ได้เป็นประโยชน์
หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายที่โด่และลมหายใจในลึกแล้วหายใจออกสูงสุดทำเช่นนี้ 3 ครั้ง
ดำเนินการต่อด้วยประจำวันของคุณ **บันทึก !** ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นสัญญาณของการไม่นำพารวมสำหรับร่างกายต่
ความเกียจคร้าน ...

หน้าอก การใช้สิทธิ 1: ยืนสูงแขนแนวนอนงอกับพื้น (รูปที) นิ้วหัวแม่มือแตะหน้าอก ย้ายแขนกลับมาเท่าที่เป็นไปได้

(ไม่สแน็ป) . จากนั้นย้ายไปยังตำแหน่งแขนก้มเดิม
ทำซ้ำ (21 สูงสุด) !

สีลม การออกกำลังกายที่ 2: ยืนสูงแขนยื่นออกไปด้านข้าง hori- นอนโดยจไปกองกับพื้น (t-รูปร่าง)
. มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ของคุณในจุดเดียวตรงไปข้างหน้า เริ่มหันตามเข็มนาฬิกา (จากซ้ายไปขวา) .
มุ่งเน้นไปที่จุดวิสัยทัศน์จนกองกำลังของร่างกายเปลี่ยนให้คุณสูญเสียมันไป
ให้หันพระคาร์ดินัลโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ให้หันไปยังจุดที่มีอาการวิงเวียนศีรษะหรือ 21
ผลัดกันแล้วแต่ระยะใดถึง 1 ลมหายใจลึกเดินไม่กี่ขั้นตอน steadying ตัวเอง **บันทึก!** เริ่มต้นหรือการกู้คืนจากการเจ็บ
1 เปิดเพิ่มขึ้นถึง 21 จะเปิดสูงสุด

คำเตือน มักจะหยุดเมื่อเริ่มที่จะรู้สึกวิงเวียน

กรอบประตู การออกกำลังกายที่ 3: โด่ในกรอบเปิดประตูด้วยเท้าสะโพกกว้างนอกเหนือข้อศอกงอขึ้นไปที่มุมขวา
(90 °รูปร่างตรีศูล) .
กดข้อศอกกับด้านข้างของกรอบประตูจนกว่าคุณจะรู้สึกตึงเครียดระหว่างสะบักถือ (นับ 10) ปล่อยความตึงเครียด
หลังจากที่ปล่อยความตึงเครียดหายใจเข้าทางจมูกอย่างสม่ำเสมอเติมปอดสูงสุดถือ (นับ 3) แล้วค่อยๆหายใจออกทาง

ดัมเบล การออกกำลังกายที่ 4: 1 จะใช้ดัมเบล ฯพณฯ (4 กก) , เธอ (2kg) . อย่าใช้ 2 Dumbbells โด่ด้วยเท้าสะโพก
Pick up ดัมเบลด้วยมือซ้าย

ดัดข้อศอกของคุณจนกว่าแขนอยู่ที่มุมขวา (90 °)
ช้าบีบ Bicep ยกดัมเบลขึ้นไปถือไหล่ (นับ 3) แล้วค่อยๆลดลงดัมเบลที่จะเริ่มต้นตำแหน่ง
ทำซ้ำ (1-7) . เปลี่ยนเป็นแขนขวา ทำซ้ำ (1-7) .

การนั่งคุกเข่า การออกกำลังกายที่ 5: คุกเข่าบนร่างกายชะลูด prayermat มือวางแน่นกับสะโพก
หัวเอียงไปข้างหน้าจนคางสัมผัสหน้าอก
ตอนนี้ช้าปลายหัวกลับมาเท่าที่มันจะไปในเวลาเดียวกันยันกลับเท่าที่เป็นไปรักษามือของ บริษัท
เกี่ยวกับก้น
ทำซ้ำ (21 สูงสุด) !

ตะขอ การออกกำลังกายที่ 6: เมื่อวันที่ prayermat (ปกป้องจากความหนาวเย็น) นอนราบบนหลังของคุณขยายฝ่ามือ
ตอนนี้ค่อย ๆ เอียงศีรษะไปข้างหน้า ฝ่ามือแขนขยายลงผิดต่อร่างกาย ตอนนี้ค่อย ๆ
เอียงศีรษะไปข้างหน้าจนคางสัมผัสหน้าอกในเวลาเดียวกันยกขาของคุณ, หัวเข่าตรงแนวตั้ง (90
°) ถือ (นับ 3) แล้วค่อยๆกลับมา (หัวขา) ที่จุดเริ่มต้น ทำซ้ำ (21 สูงสุด) !

หมุน E Xercise 7: เมื่อวันที่ prayermat (ปกป้องจากความหนาวเย็น) นอนราบบนหลังของคุณขยายฝ่ามือแขนลง
ตอนนี้ส้นเท้าหัวเข่างอสะโพกสัมผัสไอเอ็นจี การรักษาฝ่ามือ บริษัท
บนหัวเข่าเสื่อหมุนไปทางขวาจนพวกเขาสัมผัสเสื่อ จากนั้นหมุนหัวเข่าด้านซ้ายแตะเสื่อ
ขวาทำซ้ำและหมุนซ้ายนับแต่ละหมุนซ้าย ทำ 21! หลังจากเสร็จสิ้นพอดีในชีวิตประจำวัน มีแก้ว (0.2l)
กรองน้ำของแซ่เย็นเบา ๆ

การออกกำลังกายในเวลากลางคืน

มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2 นอนกับแบ่งในระหว่าง คุณควรจะได้รับการขึ้น (เพื่อไปเข้าห้องน้ำ ...) ในการกลับมานั่งบน
1 ของการออกกำลังกายต่อไปนี้ (การออกกำลังกายทั้งหมดจะทำในขณะนั่งอยู่บนเตียงของขอบหัวเข่าไหล่กว้างออก
. เวลาที่คุณได้รับการขึ้นทุกทำการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

การใช้สิทธิ 1: วางฝ่ามือ * * * * ของมือของคุณกับด้านนอกของหัวเข่าของคุณ มือกดขาเข้าที่หัวเข่าออกไปด้านนอก
7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาไหล่) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี *
หมัดใช้รูปแบบ

การออกกำลังกายที่ 2: ทำให้กำปั้น * * * * วางพวกเขากับด้านในของหัวเข่าของคุณ หมัดกดออกไปด้านนอกเข้าด้านในหั
7 วินาที (คุณรู้สึกว่า

ความตึงเครียดในแขนขาท้อง) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี *
การใช้งานรูปแบบฝ่ามือแบน

การออกกำลังกายที่ 3: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกหันซ้ายมือขึ้นไปดัดนิ้วมือให้เลี้ยวขวามือลงดัดนิ้วมือ

นิ้วมือประสานแน่น ตอนนี้ดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้ามถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในนิ้วมือ, แขน, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี

การออกกำลังกายที่ 4: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเปิดมือซ้ายของคนไข้ขึ้นเลี้ยวขวามือเข้าไปในกำปั้น
วางกำปั้นเข้ามือกดลงในเวลาเดียวกันมือกดเปิดขึ้นค้างไว้ 7 วินาที sequen ย้อนกลับ

- CE ถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในมือ, แขน, คอ, หน้าอก) .
ผ่อนคลายหายใจและจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี ไม่มีซ้ำ

คนที่มีความตึงเครียดกลับเพิ่มการออกกำลังกายนี้เพื่อการออกกำลังกายแต่ละ: วางมือบนหัวเข่า หัวเอียงกลับโค้งกลับมาแล้วหินข้างหน้าโดยไม่สูญเสียการติดต่อกับหัวเข่า (คุณรู้สึกตึงเครียดในอ้อมแขน, หลัง, กระเพาะอาหาร) .
ผ่อนคลายหายใจ 7 ซ้ำน้ำจิบนอนลงนอนหลับได้ดี

บันทึก! คนที่มานั่งมากในช่วงเวลากลางวัน จะทำอย่างไรที่ 1
ของการออกกำลังกายเวลากลางคืนในการหมุนทุก 2 ชั่วโมง จบด้วยแก้ว (0.2l) กรองน้ำของแช่เย็นเบา ๆ

ไม่ได้ทำแบบฝึกหัด: ทำให้คุณไม่เหมาะที่ขี้เกียจไม่แข็งแรง blubbery
เป็นภาระให้กับตัวเองเพื่อนครอบครัวและชุมชนของคุณตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับเด็กหดหู่จะป่วยมากขึ้นการผสมพันธุ์ที่น่า Junger

เป็นส่วนหนึ่งของความพอดีในชีวิตประจำวันที่เป็นสารอาหาร! วิธีที่ดีต่อสุขภาพเราอยู่นานแค่ไหนที่เราอาศัยอยู่ มีจำนวนมากจะทำอย่างไรกับนิสัยการรับประ

ฟีด 5 ครั้งต่อวัน:
'อาหารเช้า, รวมถึงน้ำสมุนไพร, เครื่องเทศ, น้ำผึ้ง, กาแฟ, ..
วันก่อน-อาหารว่าง รวมถึงน้ำผลไม้, สมุนไพร, ชา ..
รับประทานอาหารกลางวัน รวมถึงน้ำสลัดไข่, กาแฟ, ..
ช่วงปลายวันอาหารว่าง รวมถึงน้ำประปา, ถั่ว, เบอร์รี่, เครื่องเทศ, โกโก้, ..
อาหารค่ำ' รวมถึงน้ำในรูปแบบอาหารค่ำ, ชาหรือกาแฟ .. ผัก

7 อาหารที่ควรรับประทานทุกวัน เชื้อรา (เห็ด) ธัญพืช (ข้าวบาร์เลย์ถั่ว, ข้าวโพด, ข้าวโอ๊ต, ข้าวฟ่าง, quinoa, ข้าว, ข้าวฟ่างข้าวสาลี) พริกร้อน, หัวหอม (สีน้ำตาล, สีเขียว, สีแดง, ฤดูใบไม้ผลิ, กระเทียม, กระเทียม, หอม) , ผักชีฝรั่ง, พริกหวาน, ผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, ผักชนิดหนึ่ง, กะหล่ำ, แครอท, ถั่ว, ถั่วงอก ..)

ธีมสนุกวัน

C> ฉลองวัน F> สนุกวัน M> อนุสรณ์วัน S> ความอัปยศวัน

เดือน	วัน	วัน
ดาว	ปีใหม่ 1.1.1 วัน	1.3.7 ไชร์วัน
ดวงอาทิตย์	BlossomDay 2.1.7	ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมวัน 2.4.7
ปรอท 3.1.7 คูณวัน ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของ 3.4.7 วันสงคราม		
ดาวศุกร์	วันเด็ก 4.1.7	วันมลพิษ 4.2.7
โลก	วันแรงงาน 5.1.7	วันแม่ 5.3.7
ดวงจันทร์	6.1.7 วันการศึกษา	วันเยื่อเหนียว 6.2.7
ดาวอังคาร	วันปู่ย่าตายาย 7.1.7 7.3.7 บำรุงวัน	
ดาวพฤหัสบดี	8.1.7 จักรวาลวัน	วันหายนะ 8.2.7
ดาวเสาร์	วันที่อยู่อาศัย 9.1.7	9.3.7 cron วัน
ดาวมฤตยู	วันพ่อ 10.1.7	ร้องไห้สะอึกสะอื้นวัน 10.2.7
เกตุ การอยู่รอดวัน 11.1.7		วัน 11.3.7 สัตว์เลี้ยง
พลูโต	วันที่ดีสุขภาพ 12.1.7 เสพติดวัน 12.2.7	
แสงอาทิตย์	ไม้พุ่มวัน 13.1.7	ต้นไม้วัน 13.3.7
เทศกาลปัสกา เทศกาลปัสกาวัน 14.1.7		Quattro วัน 14.0.2

สนุกวันรูปแบบความบันเทิงสำหรับชุมชนจะต้องมีการเฉลิมฉลองจะตะบิดตะขวงจำ ที่เข้าร่วมโครงการได้ที่ **ฉลองสิริราชสมบัติ , ที่ระลึก , ความอัปยศ วันของทุกปีเป็นสำคัญส่วนหนึ่งที่สำคัญของที่อยู่อาศัยในชุมชน** สังสรรค์กับคนอื่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความมั่นคงทางอารมณ์ส่วนบุคคล

เราปฏิบัติตาม 1 พระเจ้า ! ทำงาน 6 วันและทำให้วัน 7 วันสนุก
สังคมจะมีความสุขร้องเพลงเต้นรำกินดื่ม (ไม่มีแอลกอฮอล์) หัวเราะ
แต่ยังอธิษฐานและนั่งสมาธิการแสวงหาความสามัคคีภายในความสุข เยี่ยมชมการชุมนุม
สนับสนุน Fun-Day ธีม

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

สนุกวัน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยที่สุดอ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุดซื่อสัตย์ปกครอง-ผู้ปกครอง (1 เซนต์ ซื่อ)
ขอบคุณคุณสำหรับความท้าทายสัปดาห์นี้ผมพยายามที่จะมีชีวิตอยู่ทุกวันสวดมนต์

วันนี้ผมเฉลิมฉลองและนมัสการกับครอบครัวและเพื่อน ๆ
ของผมขอคำแนะนำในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาสำหรับการถวายเกียรติแด่ 1 พระเจ้า และการที่ดีของมนุษยชาติ

ในรูปแบบของวันสวดมนต์ที่เกี่ยวข้องจะใช้ + อธิษฐานสนุกวัน!

7 Scrolls ภาพรวม

เลื่อน 1: **ความเชื่อ** สวดมนต์ยืนยัน

นอกจากนี้ 1 พระเจ้า ที่เป็นทั้งเขาและเธอ!

1 พระเจ้า สร้าง 2 จักรวาลและมนุษย์เลือกที่จะเป็นผู้ปกครองของจักรวาลทางกายภาพ!

ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์จากความคิดและมีภาระที่จะต้องคูณ!

มนุษย์คือการแสวงหาและได้รับความรู้แล้วใช้มัน!

กฎหมายมอบให้ Manifest แทนที่ข้อความก่อนหน้านี้ทั้งหมด 1GOD ส่ง!

ตัวเลขที่มีความสำคัญและหมายเลข 7 เป็นพระเจ้า!

มีชีวิตหลังความตายเป็นและมีแองเจิล!

เลื่อน 2: **ภาระผูกพัน** สวดมนต์ความรับผิดชอบ

นมัสการ 1 พระเจ้า ทิ้งรูปเคารพอื่น ๆ ทั้งหมด

ปกป้องร่างกายมนุษย์จากความคิด

ชีวิตยาวแสวงหากำไรและประยุกต์ใช้ความรู้

Mate การคูณและเริ่มต้นชีวิตครอบครัวของตัวเอง

เกียรติเคารพพ่อแม่และปู่ย่าตายายของคุณ

ป้องกันสิ่งแวดล้อมและทุกรูปแบบชีวิตของมัน

ใช้ ' กฎหมายมอบให้ Manifest' กระจายข้อความของปกป้องสัตว์จากความโหดร้ายและความสูญเสีย

ลุกขึ้นยืนเพื่อโจมตีคู่แข่งได้ด้อยโอกาสอ่อนแอและคนขัดสน

ฟีดหิวจรจัดที่พักพิงและความสะดวกสบายป่วย

ประท้วงความอยุติธรรมแจงและป่าเถื่อนสิ่งแวดล้อม

ทำผลงานได้รับรางวัลไม่มีการเที่ยวเตร่ หลีกเลี่ยงและทำความสะอาดมลพิษ

จะดีลงโทษความชั่วร้าย เผาศพสุสานใกล้

เป็นเพียงและให้ความเคารพสมควร การลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้งทุกคน!

เลื่อน 3: **สิทธิพิเศษ** ที่ขอสวดมนต์

ระบายอากาศได้อากาศที่สะอาด มีฟรีชุมชนที่มีความรุนแรง

ดื่มน้ำกรอง
มีสัตว์เลี้ยง
กินอาหารเพื่อสุขภาพ
การศึกษาฟรี
ป้องกันเสื้อผ้าราคาไม่แพง
รักษาฟรีเมื่อป่วย
สุขอนามัยที่อยู่อาศัยราคาไม่แพง
ได้รับความเคารพ
นมัสการและเชื่อมั่นใน 1 พระเจ้า ได้รับความยุติธรรมการพูดฟรีกับพันธนาการทางศีลธรรม
ได้รับรางวัล Mate ทำงานเริ่มต้นครอบครัว
ได้รับการเลือกตั้งอย่างอิสระของรัฐบาล
จบลงด้วยศักดิ์ศรี

เลื่อน 4: **ความล้มเหลว** ความล้มเหลวของการสวดมนต์

ติดยาเสพติด
Envy กินกัน
การเบิกความเท็จ
ปล้น
เห็นแก่ตัว
การป่าเถื่อน

เลื่อนที่ 5: **คุณธรรม** สวดมนต์คุณธรรม

บูชาเท่านั้น 1 พระเจ้า และมักจะลงโทษความชั่วร้าย
1 เซนต์ เรียนรู้แล้วสอนให้ความรู้และความต่อเนื่อง
ปกป้องสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับที่อยู่อาศัย
ความรักที่เชื่อถือได้และซื่อสัตย์ สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ความขยันหมั่นเพียร
ความกล้าหาญความเมตตาเพียงแค่ร่วมกัน

เลื่อน 6: **Khronicle** สวดมนต์เฮอริเทจ

การสร้าง
ซึ่งอยู่ใกล้กับที่ผ่านมา - 700 - 70 ปี
สมัยโบราณ - 2,100 ปี
เวลาปัจจุบัน - 70-0 ปี
อดีตอันไกลโพ้น - 2,100 ไป - 1,400 ปีใหม่อายุตั้งแต่ 0 ปีขึ้นไปเป็น:
ที่ผ่านมาขนาดกลาง - 1,400 - 700 ปี
ทำนาย

เลื่อน 7: **ชีวิตภายหลังมรณะ** อธิษฐานจิตวิญญาณ

ความเศร้าโศกสวดมนต์
ย้อนอดีตไปสวดมนต์ที่ไม่ดี
ย้อนอดีตไปสวดมนต์ที่ดี
การเผาศพ
คำพิพากษาเครื่องชั่งวันบริสุทธิ์
นางฟ้า

การรับผิดชอบ

1 พระเจ้า ถือรับผิดชอบ! บุคคลชุมชนองค์กรธุรกิจและรัฐบาลคือการทำไม่น้อย
คัสโตเดียการ์เดียนความรับผิดชอบการสนับสนุน ความรับผิดชอบเป็นรากฐานของ 'ผู้พิพากษาฯ !

รับผิดชอบนำไปใช้สำหรับการกระทำและพฤติกรรม เมื่ออะไรผิดกฎระเบียบของชุมชนและมีการละเมิดศีลธรรมชุมชน

กฎหมายมอบให้ความยุติธรรมอยู่บนพื้นฐานของความรับผิดชอบ sation
อย่างแม่นยำได้รับการทำ กลาโหมดำเนินคดีและสมรู้ร่วมคิด ciary judi-
จะหา 'ความจริง' tion accusa- พบว่าเป็นความจริง สะสม +
ที่บังคับใช้กับประโยคตามอายุถูกนำไปใช้ ผล:
การฟื้นฟูสมรรถภาพและการชดเชย (ดู 7 จังหวัดยุติธรรม)

รับผิดชอบกับความรับผิดชอบ! คู่เข้าทำสัญญาการแต่งงาน
ทั้งสองมีความรับผิดชอบที่จะทำให้งานแต่งงาน! การแต่งงานที่ล้มเหลวทั้งสองฝ่ายมีความรับผิดชอบในการดำเนินกา

งานที่อาจเกี่ยวข้องกับทีมงานที่มีความรับผิดชอบในการดำเนินการนั้น
แต่คนคนหนึ่ง (หัวหน้ากลุ่ม) จะต้องรับผิดชอบ mittee
ซับซ้อนหรือแก๊งรวมความรับผิดชอบและมีความรับผิดชอบ

รับผิดชอบกับการให้อภัย! หลังจากที่ความรับผิดชอบที่จะจัดตั้งขึ้นให้อภัยยกเลิกผลกระทบของความรับผิดชอบ
ในแง่การพิจารณาคดีความผิดทางอาญาก็อภัย บางคนชั่วร้ายต่อต้าน **พระเจ้า** ลัทธิ
สัปดาห์ละครั้งทุกคนที่ชั่วร้ายได้รับการอภัย
ส่วนที่เหลือของสัปดาห์ที่พวกเขาเป็นความชั่วร้ายที่ไม่ดี สัปดาห์ต่อมาพวกเขาได้รับการอภัย (รอบของความชั่วร้ายซ้ำ
....

คัสโตเดียการ์เดียนต่อต้านการให้อภัย การให้อภัยเป็นความเสียหายความชั่วร้าย!

1 พระเจ้า ในคำพิพากษาวันถือทุกรับผิดชอบจิตวิญญาณ! **1 พระเจ้า** ไม่ให้อภัย
ผิดมีผลกระทบ!
(ดูเลื่อน 7 Afterlife)

เวลา - สามเหลี่ยม

ผู้ปกครองผู้ปกครองยุคใหม่การจัดการเวลา!

เริ่มต้นวันใหม่ : O ชั่วโมง **พระอาทิตย์ขึ้น**

วันก่อนกำหนด คือ 0-7 ชั่วโมง 7 ชั่วโมง **กลางวัน**

ช่วงปลายวัน เป็น 7-14 ชั่วโมง 14 ชั่วโมง **พระอาทิตย์ตกดิน**

กลางคืน เป็น 14-21 ชั่วโมง

บังคับกลางคืนเคอร์ฟิว: 14-21 ชั่วโมง บังคับใช้โดย มณฑล .

คัสโตเดียการ์เดียน Klock (บรรษัทภิบาลคล็อค) สำหรับระยะสั้น (ชั่วโมง)
การจัดการเวลาแทนที่นาฬิกาอื่น ๆ ทั้งหมด (เปรียบเทียบ 24 โวลต์ 21h) :
วันมี 21 ชั่วโมง> 1 ชั่วโมง 21 นาที> 1 นาทีมี 21 วินาที
> 1 วินาทีมี 21 กระพริบ> 1 พริบมี 21 กะพริบ> 1 แฟลชมี 21 คลิก

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

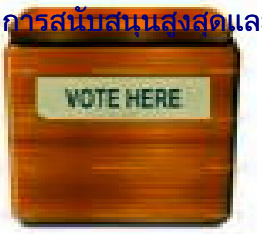
นาฬิกาและนาฬิกาใช้จอแสดงผล 3 บรรทัด:

14h-12m-16s **บรรทัดที่ 1:** 14 TH ชั่วโมง 12 นาที 16 วินาที
207 DY - 4 ใบสำคัญแสดงสิทธิบรรทัดที่ 2: 207 TH วันของปี 4 TH วันของสัปดาห์
Y1 - M8 - W2 - D4 **บรรทัดที่ 3:** ปีที่ 1 - 8 เดือน -Week 2 - วันที่ 4 หรือ:
ในช่วงกลางสัปดาห์ของสัปดาห์ที่ 2 ในดาวพฤหัสบดีเดือนปีที่ 1

ชั่วโมง O มีการตั้งค่าทุกปีหลังจากคืนที่สั้นที่สุดที่พระอาทิตย์ขึ้น ทุก 73 วัน (5x ปี) 0
ชั่วโมงจะถูกรีเซ็ต (กลางวันประหยัด) . Daylight
ประหยัดเป็นสิ่งจำเป็นที่จะลุกขึ้นใกล้เคียงกับพระอาทิตย์ขึ้นที่เป็นไปได้
ได้รับการขึ้นที่พระอาทิตย์ขึ้นเป็นธรรมชาติและมีสุขภาพดี

การออกเสียง

การออกเสียงลงคะแนนคุณธรรมหน้าที่ทางแพ่ง การอยู่รอดของชุมชนอาศัยการสนับสนุนสูงสุดและมีส่วนร่วมจากสม
คนไม่ลงคะแนนในความเป็นจริงคน suppor- การใช้งานที่สร้างทรราช
พวกเขาช่วยให้กลุ่มล็อบบี้เพื่อภิเสียหาย คุณต้องโหวต
การปฏิบัติตามบุหรี่, นางสาว R1



วิธีการ VOTE

การลงคะแนนเสียงคัสโตเดียการ์เดียนในการเลือกตั้งทุกสิ่งที่พวกเขามีสิทธิ์ได้รับ

ใครเป็นผู้สมัครที่ได้รับการสนับสนุนหรือไม่?

เขาหรือเธอไม่มีน้องแล้ว 28 หรือมากกว่านั้นก็คือ 70

หรือได้รับการปกครอง

เป็นพนักงานหรืออาสาสมัครหรือเกษียณ

คือจิตใจและร่างกายพอดี ไม่มีการศึกษามหาวิทยาลัย

ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ฟื้นฟูกรงใด ๆ ไม่มีความพิการทางเพศ (เพศเดียวกันสับสนเพศแกล้งเด็ก) . ใช้

'กฎหมายมอบให้ Manifest' เป็นคู่มือของพวกเขา เป็นคัสโตเดียการ์เดียน

สนับสนุนผู้ปกครองผู้พิทักษ์ผู้สูงอายุและคลานอาจเสนอชื่อพอร์ต sup-
รับรองและชันผู้สมัครในการเลือกตั้ง คัสโตเดียสมาชิกการ์เดียน (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) ไม่สามารถสนับสนุนการเสนอแต่งตั้งหรือรับรองผู้สมัครที่อยู่นอกการบริหาร 1
คริสตจักร

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตทางสังคม พวกเขาชอบที่จะเป็น ได้รับการเลือกตั้งอย่างอิสระคณะกรรมการตอบสนองความต้องการนี้
ความเป็นผู้นำโดยที่ 1 คือการปกครองแบบเผด็จการ ความเป็นผู้นำโดยคณะกรรมการมีความเป็นธรรม
การสนับสนุนการกำกับดูแลกิจการเท่ากับการเป็นตัวแทนของเขาและเธอ

ผู้สมัคร (เขาเธอ) ที่มีคะแนนโหวตมากที่สุดคือการได้รับการเลือกตั้ง จำนวนเดียวกันของคะแนนเสียงอาวุโสเขาหรือเ
คนที่เลือกที่จะไม่ครบวาระของพวกเขา จะถูกแทนที่ด้วยคนที่มา 2 ครั้ง

การป้องกัน

เพื่อความอยู่รอดในร่างกายมนุษย์ต้องการการปกป้อง Cimate!

สภาพภูมิอากาศภัยคุกคาม: ดวงอาทิตย์ (รังสี) , อุณหภูมิ (ร้อนหนาว) เปียก (เย็นอุณหภูมิ) ลม (เผาไหม้เย็นฝุ่น) . สภาพภูมิอากาศป้องกันประกอบด้วยหัวหน้าป้องกัน, ป้องกันเสื้อผ้า, ป้องกันพักพิง
ภัยคุกคามต่อมนุษย์ร่างกายเปลือยผิว (ภาพเปลือย) สัมผัสกับองค์ประกอบ

E-P1 (Eye-ป้องกัน) จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงในทางปฏิบัตินำมาใช้ประโยชน์ได้: เลนส์เดียว (หมวก) . แฟชั่น: 2 เลนส์ (แว่นตา) .

ตาป้องกันสวมใส่เสมอเมื่อออกไปข้างนอก!

V-หมวกกันน็อค หัวป้องกันการเคาะ **ผมและหัวหน้าต้องปกป้องสภาพภูมิอากาศจากความหนาวเย็นเปียกรังสีมากและ**

หัวยังต้องการการป้องกันจากการกระแทก: V-หมวกกันน็อคกับ inbuild
จีพีเอสติดตามโทรศัพท์วิดีโอบันทึก ..

V- หมวกกันน็อคมีภายใน padding หนัง ที่ฝังอยู่ในช่องว่างภายในมีหูฟัง ไหมพรม (หมวก) หรือ K-ผ้าพันคอ สามารถสวมใส่ภายใต้หมวกกันน็อค
เพื่อให้เยื่อบุด้านในของหมวกกันน็อคที่สะอาดจากเหงื่อรังแคและไขมัน อุปกรณ์เสริมภายนอก:
สว่างแสง, โคมไฟแสงอินฟาเรด; กล้องวิดีโอ

ไหมพรม (หมวก) ครอบคลุมทั้งหัวเผยให้เห็นเพียงดวงตา **ถักจากขนสัตว์หรือส่วนผสมของฝ้ายและขนสัตว์ (ไม่ใยสังเคราะห์) . สามารถสีใด ๆ หรือรูปแบบอาจจะมีการตกแต่ง pom-pom** ด้านบน เมื่อไม่มีใบหน้าและลำคอการป้องกันเป็นสิ่งจำเป็นใน Balaclava
สามารถรีดขึ้นและกลายเป็น 'หมวก'

K-ผ้าพันคอ อาจครอบคลุมหัวทั้งเผยให้เห็นเพียงดวงตา **(การป้องกันสูงสุด) . จะทำหน้าที่เป็นฝาค**
ถักจากขนสัตว์หรือส่วนผสมของฝ้ายและขนสัตว์

(ไม่ใยสังเคราะห์) . สามารถสีหรือรูปแบบใด ๆ

ไหมพรม หรือ **K-ผ้าพันคอ** ทั้งปกป้องโดยครอบคลุมจมูกและปาก
การสูดดมมลพิษโรคติดต่อร้ายแรงและแมลงที่กัดจะหลีกเลี่ยง จะช่วยลดผลกระทบจากอากาศแห้งและเย็น
โรคภูมิแพ้และโรคหอบหืดจะลดลง มีการแพร่กระจายของโรคติดต่อ

หัวหน้าป้องกันการสวมใส่เสมอเมื่อออกไปข้างนอก!

ป้องกันเสื้อผ้า เพื่อปกป้องร่างกายจากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ **ส่วนของร่างกายที่สำคัญการป้องกันโดยการส**
ป้องกันเสื้อผ้าสวมใส่มักจะออกไปข้างนอก

ผิวต้องการจำนวนมากของการป้องกันจาก Bites (สัตว์, มนุษย์) , Stings **(แมลงเห็บ)**
, การติดเชื้อ **(แบคทีเรียเชื้อราเชื้อโรคไวรัส)** รังสี **(ความร้อนพลังงานแสงอาทิตย์นิวเคลียร์)**
, การเปิดรับ **(กรด, ไฟไหม้, ฟรอสต์คมชัดขอบเปียก)** .

เสื้อผ้า ทำจากเส้นใยธรรมชาติ: สัตว์หนัง, ผ้าไหม, plantfiber, ผ้าฝ้ายหรือขนสัตว์ **เทียมเส้นใยไม่ได้ใช้สำหรับเสื้อผ**
การผลิตของเทียมเส้นใยสำหรับเสื้อผ้าปลายหุ้นที่มีอยู่จะนำกลับมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ

ฟุต การป้องกัน **(ถุงเท้า, รองเท้า)** จากสภาพภูมิอากาศและความทุกข์ **ผิวหนัง,**
เท้าและข้อเท้าที่มีความเสี่ยง Outsde เสมอสวมใส่ป้องกันเท้า

ถุงเท้า ที่ทำจากผ้าฝ้าย, ผ้าขนสัตว์หรือผ้าฝ้ายผสมขนสัตว์ **(ไม่มีเส้นใย Etic synth-)** สีใดรูปแบบใด
ๆ **ถุงเท้ามีอนุภาคเงินบริสุทธิ์ (ไม่มีโลหะผสม) ทอในให้ป้องกันแบคทีเรียต้านจุลินทรีย์และป้องกันไฟฟ้าสถิตย์คุณสมบ**
ถุงเท้าครอบคลุมเท้าถึง 7 ซมข้อเท้าข้างต้น

รองเท้าบูท มีหนังป้องกันบน **(ไม่มีการสังเคราะห์)** หนังนิ่มภายใน **(ไม่มีการสังเคราะห์)**
, เท้าหนังหรือยาง
(อาจจะกลับมาใช้ใหม่) . บู๊ทส์จะปกป้องเท้าถึง 7 เซนติเมตรเหนือข้อเท้า **บันทึก!**
ป้องกันเท้าที่ไม่ได้ป้องกัน **(รองเท้าแตะ, รองเท้าแตะ, Thongs)** เท้าและข้อเท้าจะไร้ประโยชน์
ป้องกันเท้าควรจะสวมใส่ออกไปข้างนอก เดินเท้าเปล่านอกเป็นโรค

มือ- การป้องกันในรูปแบบของถุงมือสวมใส่! **ถุงมือที่ทำจากหนัง, ผ้าฝ้าย,**
ผ้าขนสัตว์หรือผ้าฝ้ายผสมขนสัตว์ (ไม่มีเส้นใยสังเคราะห์) สีใดรูปแบบใด ๆ

ป้องกันเสื้อผ้าสวมใส่เสมอเมื่อออกไปข้างนอก

ป้องกัน-Shelter (บ้านที่อยู่อาศัยที่ทำงาน) ความจำเป็นของมนุษย์
การป้องกันจากการเกิดอาชญากรรม (Security) องค์ประกอบ (อากาศ) , ไฟไหม้,
แมลงและมลพิษ . ราคาไม่แพงป้องกัน-Shelter เป็น 1 พระเจ้า ได้รับสิทธิ!
คัสโตเดีย-ผู้ปกครองต้องการคลัสเตอร์ hou- ร้องเพลง (ชุมชนนั่งเล่น) . ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นความล้มเหลวไ

ป้องกัน-Shelter เพื่อความอยู่รอด, ความปลอดภัย, Comfort ..