



Survival-Chain



A supervivencia túa, a túa comunidade familiar, o Planeta, é a prioridade dunha persoa.

Orde de supervivencia:

- 1 especie, 2 hábitats, 3 comunitarios,
- 4 familiares, 5 individuais, 6 animais,
- 7 pertenzas persoais.



Supervivencia por idade:

- 1 Non nacido, 2 Recén nacido, 3 Bebé, 4 Neno,
- 5 Xuvenil, 6 Adulto, 7 Senior.

Scroll 2
Obligation: 2 :
Protect the human body from conception until its end.

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

- Breathable-air
- Climate-protection
- Drinkable-water
- Eatable-food
- Hygiene
- Security
- Sleep

1 DEUS está esperando para escoitar de ti.

Oración de supervivencia

Día de supervivencia 11.1.7 N-At-m

querido **1 Deus** creador do máis fermoso Universo
 O teu máis humilde gardián fiel gardián Grazas
 pola supervivencia da humanidade
 Procuo axudar ao meu corpo, especie, comunidade a sobrevivir.
 Farei da supervivencia a miña prioridade número 1
 Por favor, apoie os meus esforzos para sobrevivir For the
 Glory of **1 Deus** e o Ben da Humanidade!



Esta oración recítase o día da supervivencia ou cando sexa apropiado.



A **Cadea de supervivencia** ten 7 enlaces todos esenciais para a supervivencia humana



Aire transpirable sen el tes minutos de vida!

Auga potable nada de beber non durarás unha semana!

Comida para comer por enerxía e benestar. Non hai comida que morras de fame.

Durme por re vitalizar. Non dormes tócate, morre!

Protección climática para a supervivencia!

Hixiene para manter o noso corpo san!

Seguridade para protexerse da violencia. Sen seguridade, sen futuro.



Desprazamento: 2, Obriga: 2 dinos: "Protexa o corpo humano desde a concepción ata o seu final". A cadea de supervivencia é a base para manter esta obriga. Negar a calquera persoa estes elementos esenciais pon en perigo a vida. Un crime contra a humanidade, Anti1 Deus, obrigatorio: **SEÑORITA R7** .

Threat **Queimando**



Despois de que a humanidade descubriuse como usar o lume. Vía isto como unha bendición. A queima de madeira complementábase con carbón, esterco, lixo, gas, petróleo, uranio. Os cristiáns ingleses que introduciron a era industrial iniciaron a contaminación que está a levar ao cambio climático. O lume e a queima son agora, unha maldición. **Deixa de queimar agora !!!**

Pare queima: cigarros, carbón, esterco, lixo, gas, petróleo, uranio, madeira, ..



Unha parte máis perigosa da queima é "Fume". Nos incendios a maior ameaza para a saúde e a mortalidade é a inhalación de fume. A maior escala, fume subindo

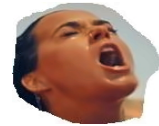
a atmosfera deixa de escapar a calor ao Espazo. A auga superficial quente, a terra superficial quente, o xeo derrétese (glaciares, polos norte do sur):

Cambio climático !

Para sobrevivir, os humanos con boa saúde precisan de aire respirable.

O aire que respiramos está feito de gases (dióxido de carbono, nitróxeno, osíxeno, metano), auga e impurezas (po, microbios, esporas). O aire que respiramos necesita un alto contido de nitróxeno e osíxeno. Ten baixo contido de dióxido de carbono e metano. Contido de auga (humidade) Necesítase unha alta humidade, incómoda e un problema de saúde. Non se precisan impurezas, inflaman os pulmóns.

Durante canto tempo podes aguantar a respiración? 4 minutos despois tomas aire. Non hai aire transpirable para tragar, morres! A xente morre rapidamente nos incendios, sen aire respirable.

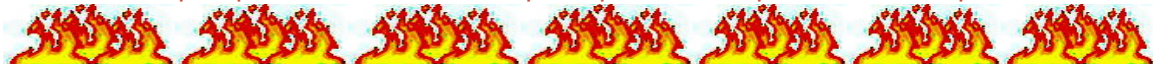


A retención do aire respirable úsase como tortura, matanza de persoas, animais. Reter o aire respirable como tortura (embarque de auga) é empregado por administracións dos Estados Unidos, empregados do goberno dos Estados Unidos, contratistas do goberno, tiranías estranxeiras protexidas polos Estados Unidos. A tortura é un crime: **SEÑORITA R7** (persoas), **SEÑORITA R4** (animais).

Reter o aire respirable para matar: accidental (fumes tóxicos no lume) ou por si mesmo (suicidio: inhalar intencionalmente dióxido de carbono concentrado ou gas de cocción), goberno (cámara de gas, colgado, tortura), outros (criminais: garrotear, estrangular, asfixiar, colgar). Goberno, asasinatos criminais conseguen, **SEÑORITA R7**. Accidental (Saúde e seguridade), **SEÑORITA R4**, eu (responsabilizado por **1 Deus**).



Os humanos que queiman cousas son a principal ameaza para o "aire respirable".



Comeza co individuo que usa a traquea como cheminea e o pulmón como peneira para fumes tóxicos e impurezas do aire. Usar o corpo humano como cheminea é un grave risco para a saúde, un insulto ao deseño de 1 Deus.



Fumar a adicción! Unha traxedia humana! Unha carga comunitaria!

Adición un comportamento compulsivo repetitivo que satisfaga unha necesidade percibida. Os adictos ilúdanse, sen aceptar o dano que está a facer o seu comportamento. Danos para eles mesmos, a familia, os amigos, os compañeiros de traballo, a comunidade.

Os adictos non cren que sexan adictos sempre que se divirtan mantendo a vida unida. Os adictos convértense nunha ameaza para eles mesmos, para a comunidade. Convértense en delirantes, deshonestos, antisociais, inmorais, enganosos, egoístas, despreocupados. Isto obriga a unha comarca (comunidade) para controlar o seu estilo de vida. Limitar as súas liberdades e dereitos.

Os fumadores feden pola boca. A súa roupa fede. Feden unha habitación. As súas cinzas están en todas partes. Os seus traseiros están en todas partes. Son individuos noxentos, sucios e fedorentos. Evítalles Vergoña!



Os fumadores son un risco para a saúde de si mesmos. Queiman os beizos, os dentes, as enxivas, a boca, a gorxa, a traquea, os pulmóns, enfermándose, unha carga para a comunidade. Os fumadores son preguiceiros tomando moitas pausas de fume e enfermidades autoinfectadas. Facelos responsables!

Os fumadores son un risco para a saúde dos demais. As fumadoras embarazadas están a facer dano aos non nacidos. Despois do nacemento, estes recién nacidos son condenados a unha vida por problemas de saúde. Poden ter deformidades, discapacidades, ..As fumadoras embarazadas son procesadas e danan aos non nacidos: **SEÑORITA R3**.



Fume pasivo (asalto) doe á xente. Os fumadores que crean fume pasivo conseguen, **SEÑORITA R3**. Entidades (ocio, entretemento, traballo ..) que permiten fumar, **SEÑORITA R3** pagar unha indemnización. O goberno que permite fumar substitúese, + **SEÑORITA R7**

Os fumadores son negligentes. Comezan incendios: casas, herba, bosque. Son responsables, **SEÑORITA R4** e pagar unha indemnización. Feren persoas, animais, **SEÑORITA R5**. Matan persoas, animais, **SEÑORITA R6**.



En 1951 (calendario pagán) estableceuse que fumar non é saudable e constitúe unha grave ameaza. Fallou o goberno, as súas axencias, os departamentos que non "prohibiron" fumar (abandono do deber) servir, protexer á xente. Apróbase unha lexislación retrospectiva. Estes culpables conseguen, **SEÑORITA R7**.

Calquera individuo ou grupo, empresa ou outra entidade que promova (agasallos, publicidade, mercadotecnia), permite (pais, profesores, traballo, clubs,

restaurantes, lugar de entretemento, ...), beneficios (provedores, fabricantes, transportistas, atacadistas, venda polo miúdo), pon a disposición "Fumos" ou accesorios para fumadores **SEÑORITA R7** Non importa o que conteñan "Fumes". O acto de fumar (vapear) é o risco para a saúde.

Tolerancia cero ao tabaquismo!

As persoas reducen a dispoñibilidade de aire transpirable queimando carbón, esterco, gas, petróleo, madeira para cociñar (inclúe churrasco), calefacción, enerxía. Acaba agora! Use electricidade que se produce sen queimar. Incumprimento, resulta en comiso, destrución de equipos e **SEÑORITA R2**



Centrais eléctricas que queiman (carbón, lixo, gas, petróleo, uranio, ..) para crear enerxía son **Pecha, desmontado**.

Os propietarios contaminantes, os operadores son procesados, **SEÑORITA R7**. O carbón e os uraniuminos están pechados e selados. Os propietarios e operadores de minas conseguen, **SEÑORITA R7**. A enerxía prodúcese por métodos sen queima.

Queima para mover o transporte doméstico e non doméstico Remata! O gas, o petróleo non usan a combustión. O transporte doméstico non doméstico nas autovías substitúese por "Tranvías da autovía". O transporte terrestre de longa distancia só é por ferrocarril. O uso de gasóleo, gasolina, GLP, remata!



Contaminante O entretemento remata!

No aire: Air Shows, transporte aéreo de propiedade privada (dron, avión, avión, helicóptero, lanzadeira espacial, ...) final!

Dentro, baixo a auga: carreiras de barcos motorizados, transporte marítimo de propiedade privada (barcos, cabineiro de cruceiro, cruceiros, aerodeslizador, submarinos, lanchas rápidas, motos acuáticas, iates, ..) final!



En terra: todos os 2, 3, 4, .. roda motorizada: ciclos, bicicletas, cochecitos, coches deportivos, todoterreno, limusinas, coches de luxo. Carreiras de coches, acrobacias de coches. Trens turísticos. Promotores de Polluting Entertainment, provedores de vehículos para

o entretemento contaminante é procesado, **SEÑORITA R7**



Salón de unhas crear fumes tóxicos. Os empregados teñen protección respiratoria. Clientes mudos(vítimas) non. Os salóns de manicura dos centros comerciais están abertos de par en par. Os seus fumes tóxicos abrazan aos transeúntes. Expoñelos a riscos para a saúde. Especialmente mulleres embarazadas, recién nacidas, asmáticas, anciáns. Se estivo exposto a fumes tóxicos, solicite unha indemnización ao salón e ao centro comercial.

O salón de manicura é un risco para a saúde que contamina o aire. Son visitados por persoas demasiado preguiceiras para facerse as unhas e que teñen demasiado diñeiro. Pecha-los, prohibilos. Perseguir a propietarios, executivos, **SEÑORITA R7**



O salón de beleza é un risco para a saúde que contamina o aire. Son visitados por persoas que son demasiado preguiceiras para maquillarse e teñen moito diñeiro. Pecha-los, prohibilos. Propietarios, executivos, **SEÑORITA R7**

Os perruqueiros que crean fumes tóxicos son pechados, procesados, **SEÑORITA R7**
Os perruqueiros que non crean contaminación atmosférica funcionan normalmente.



Capitalista (parásito depredador avaricioso) Os gobernos fomentan as casas con xardíns de vanidade. O propietario da casa usa ferramentas de xardín a motor de gasolina (sopladoras, trituradoras, desbrozadoras, motoserras, segadoras, ..) que contaminan (aire, ruído, chan). Propietarios, fabricantes, venda polo miúdo **SEÑORITA R7**. Os gobernos que permiten esta contaminación son substituídos **SEÑORITA R7**.

Insecticidas fóra úsanse en cultivos, hortas, ..

Alimentos cras plantas, as hortas contaminadas non son aptas para o consumo humano ou animal. Cultivo contaminado, a comunidade queima os alimentos(Comarca). Produtor comercial get's **SEÑORITA R7**. Os gobernos que permiten esta contaminación son substituídos **SEÑORITA R7**.



Dentro dos insecticidas empregados, atacan o sistema nervioso. Fan hiperactivos os recém nacidos e os recém nacidos. Os insecticidas irritan as persoas e os sistemas respiratorios das mascotas. Non use insecticidas dentro.

Os militares contaminan o aire con transportes, explosivos, A, N (**Atómico, nuclear**) B (**biolóxico**) C (**químico**) armas. Son unha ameaza para a vida humana, animal, vexetal. Os científicos que crean estas armas conseguen, **SEÑORITA R7**. As instalacións de produción destas armas son demolidas, queimadas pola Comarca. Propietarios, directivos, executivos, supervisor destas instalacións conseguen, **SEÑORITA R7**. Os militares que usaron ou están a usar este tipo de armas son procesados, dende o rango de suboficial, **SEÑORITA R7**. O goberno que permita a produción, o almacenamento destas armas substitúese, obtén, **SEÑORITA R7**.



Os fogos de artificio son os principais contaminantes. Son máis comúns e máis contaminantes. Dependendo das condicións meteorolóxicas, a contaminación do aire pode persistir durante o día. A contaminación por partículas instálase na auga que a contamina. Facendo impropio a bebida para persoas e animais. ¡Rematan os fogos artificiais! As luces láser substitúenas.

Aire non respirable Tes 4 minutos de vida.

Calquera persoa, organización ou goberno que negue o aire respirable ou sexa causa e efecto do aire contaminado. Son responsables, engaiolados, **SEÑORITA R7**. Esixe aire transpirable é un **1 DEUS** dado dereito!

Tolerancia cero aos contaminantes do aire !!!!!

Para sobrevivir necesita un corpo humano

'Auga potable'



O 60% máis do noso corpo consiste en auga. Todas as células do noso corpo necesitanlo.

A auga lubrica as articulacións, regula a temperatura corporal e elimina os residuos ...

O vapor de auga atmosférico condensado forma gotiñas A gravidade da Terra tira as pingas cara abaixo (**chuvia caída**) á superficie. A choiva é unha das principais fontes de auga doce. Esta auga de choiva úsase para beber, preparar alimentos, cociñar, lavar, hixiene persoal, ...



Unha persoa puido beber auga de choiva, usala para a preparación de alimentos. Non máis, a auga da choiva está contaminada, insalubre, ácida, tóxica, de mal sabor, de mal cheiro.

Non se debe deixar de lavar a roupa baixo a choiva

contaminado. Non só se ve sucio, ten mal cheiro, pero pode irritar a pel.

A chuvia fría cae como sarabia, neve. A neve acumúlase en altas montañas, árticas e antárticas creando reservas de auga doce. A neve é branca,



a neve contaminada é gris incluso negra. A neve negra atópase no Himalaia, glaciares en todo o mundo, Groenlandia, Ártico e Antártida.

As comunidades crean depósitos de auga doce. Estes encoros dependen da auga da choiva e da fusión da neve para encheiros. Debido á contaminación, estas augas necesitan tratamento antes do consumo humano ou animal.



O encoro é profundo e non raso. As augas profundas son máis frías, reducindo a evaporación, o crecemento de algas especialmente venenoso, a infestación de insectos. Prohíbese aos deportes acuáticos para deixar de orinar, menstruar e facer caca na auga. Embarcacións acuáticas (motos acuáticas, barcos a motor, ..) contaminar (petróleo, gasolina, ácido da batería, ..) están prohibidos! Excepción: transporte Park Ranger.

Unha persoa non pode confiar en que a comunidade o faga ben. Sen tratamento, tratamento parcial, mal tratamento, redución de custos, corrupción, comportamento delituoso, .. O tratamento doméstico da auga está a ser obrigatorio.



O tratamento doméstico da auga require filtración. Para reducir: arsénico, amianto, cloro, cloroformo, dureza carbonática, cobre, sucidade, herbicidas, metais pesados, chumbo, pesticidas, ferruxe ... En climas máis cálidos hai que ferver auga filtrada para protexerse contra enfermidades mortais (virus..).

Ameazas para a auga doce! En breve a demanda de auga doce superará a dispoñibilidade de auga doce.

A choiva contaminada pode provocar a pel da pintura e a corrosión das estruturas de aceiro (**pontes**), erosión da pedra, marchitamento das follas e doutra vexetación, irritación da pel, . Consulte "Aire respirable" e "Concepto verde" para informar sobre como conter a contaminación.



Rega! Usar auga subterránea para a irrigación esgota o depósito subterráneo de auga máis rápido do que pode repoñer. O resultado é secar todo un ecosistema e crear escaseza de auga doce. Remata a rega de augas subterráneas. O uso ilegal de augas subterráneas para o rego é un delito, **SEÑORITA R7**. O goberno que permite o rego de augas subterráneas é substituído, procesado, **SEÑORITA R7**.



O rego, utilizando auga doce de regato, río, lago, .. ralentiza o fluxo de auga. Isto fomenta a evaporación . Resultando seca. Este tipo de rega acabou coas civilizacións. **Rematar o rego.**

Vías navegables contaminadas (**regato, río, lago, ..**) crear unha escaseza de auga doce. Auga de tormenta chea de toxinas, produtos farmacéuticos, venenos .. Vertido ilegal de residuos industriais, toxinas, venenos .. A contaminación das vías fluviais remata, os contaminantes conseguen, os individuos **SEÑORITA R3** todos os demais, **SEÑORITA R7**.



Suplemento de auga doce

A desalinización usa moita enerxía, custosa. A inxestión de auga ten un impacto medioambiental adverso, tirando ao sistema unha gran cantidade de peixes, mariscos, os seus ovos ... Criaturas mariñas máis grandes quedan atrapadas contra a pantalla na parte frontal dunha estrutura de admisión. O tratamento químico, a corrosión, crea unha salmoira morna que se libera ao océano.



A desalinización ten un alto contido de boro, o que proporciona unha calidade de auga inferior. Esta auga empregada na agricultura, na gandería e na produción de alimentos resulta nunha dieta con alto nivel de boro. Unha dieta prolongada de boro non é saudable.

Augas residuais recicladas, as augas residuais pasan polo tratamento primario para sacar sólidos, elimínanse os nutrientes, os filtros eliminan a maioría das bacterias e virus. A auga é entón forzada a través dunha membrana para eliminar as moléculas.

O baño para tocar é unha opción de último recurso. As probas non revelan todos os riscos para a saúde.



Auga engarrafada (**caro**) é apto para viaxar. As botellas de auga de plástico liberan produtos químicos que se volven perigosos ao quentar (**sol, quentador**).

Non empregue envases de plástico para comida ou bebida. Non compre comida nin bebida en envases de plástico. Vidro(**sen chumbo**) botellas, envases son mellores. Non empregue pallas ou cubertos de plástico. Non empregue envases de plástico para cociñar ou servir comida.

Auga potable con sabor

Para a variedade a auga potable pode ser aromatizada. Algúns aromatizantes non son saudables, é de evitar. A auga con sabor pódese servir fría ou quente.

Axeitado bebidas con sabor: Extracto de tenreira, extracto de polo, cacao, té, café, froita, herbas, especias, vexetais.



Insalubre bebidas con sabor e complementos: Alcohol, cor artificial, aromatizante artificial, edulcorante artificial e natural, carbonatado, cola, cordial, bebida enerxética, limonada, café descafeinado, zume de froita, conservantes, sodio ..



Beber auga é o mellor



Calquera persoa, organización, goberno que negue a auga potable ou sexa causa e efecto da auga contaminada. Son responsables, **SEÑORITA R7**

Demanda auga potable é unha 1 DEUS dado dereito!

Sen inxestión de líquido. Quédanche 4 días de vida!

Rutina diaria: Levántate, toma un vaso de 0,2 l de auga filtrada e lixeiramente arrefriada. Antes de cada comida (Almorzo, merenda o día, xantar, merenda tarde, cea) ten un vaso de 0,2 l de auga filtrada lixeiramente arrefriada. Tomar un vaso (sen plástico) cheo de 0,2 l de auga filtrada en cada mesita de noite. Beba durante a noite despois de cada visita ao baño e cando teña a gorxa seca, beba descanso ao levantarse pola mañá.

Axeitado bebidas con sabor:

Café unha bebida estimulante celestial



Café unha bebida preparada a partir de sementes asadas de plantas de café. O café faise con sementes secas, torradas, da árbore do café, cultivadas en climas quentes e húmidos ao longo do ecuador. Hai 2 variedades: As fabas robusta teñen un sabor forte e un corpo completo. Os feixóns Arabica crecen a maior altitude, teñen un sabor máis suave e calidades máis aromáticas.

Unha vez collidos, secos, os grans de café tórnanse a uns 200 ° C. Isto permite caramelizar os azucres do feixón e desenvolver o sabor do café. Canto máis se asen as fabas ou canto maior sexa a temperatura, máis escuro será o asado e máis sabor, en xeral os asados claros teñen un sabor máis nítido e ácido, mentres que os asados máis escuros teñen un sabor máis profundo e rico. Un asado escuro non é necesariamente "máis forte". A forza dunha cunca de café depende da cantidade de auga engadida mentres se prepara o café.



Como preparar unha cunca de café?

Como sacar o máximo proveito da túa cunca de café favorita.

- 1) O café de gran sabor comeza cunha auga de gran sabor. Se non hai auga filtrada, use auga fría da billa. Déixeo funcionar uns segundos para airear antes de engadilo á chaleira.
- 2) Deixa que a auga saia da ferver (80 ° C) antes de botalo ao café (filtro instantáneo ou de goteo) gránulos. A auga fervendo abrasa os gránulos e repercute no sabor.
- 3) Ao usar leite (non recomendado), engádeo á cunca despois da auga. Se se engade leite primeiro, é posible que o café non se mesture ben. A auga quente pode escaldar o leite cambiando o sabor.

Nota! Edulcorantes (azucre ou artificial) arruína o café!
O descafeinado non é o café senón un risco para a saúde.
Use só branqueadores non lácteos.

Café descafeinado a Saúde-risco!

Descafeinando usa disolvente. Os residuos de disolvente adoitan molestar o estómago.

Lóxica! O café sen cafeína derrota o propósito de beber café.

Preparativos:

Fabricación de cervexa,



Instantáneo,



Café con filtro de goteo; Café express (máquina)



Non empregue vainas de café a Risco ambiental!

As vainas de café 1 billón son un desastre ambiental.
Non son biodegradables. Non ser reciclado.

PARAR! Produción! Procesar, **SEÑORITA R7.**

PARAR! Usándoos! Shun e vergoña!



Nota! Os 1 produtos desbotables son causa de demasiado lixo.

A súa produción, 'Ends! Infrinxir, **SEÑORITA R7!**

Evita, Vergoña persoas que usan 1 produto desbotable.

Como beber unha cunca de café?

Para obter o mellor sabor, sábeo deixalo arrefriar un pouco que tomar grandes burradas en vez de beber. As grandes porcións de café liberan máis aroma.
Cheiralo e saborealo, celestial. Hai café con leite:

Café express é unha bebida concentrada elaborada forzando a auga quente a presión a través do café finamente moído. En comparación con outros métodos de elaboración de café, o espresso ten unha consistencia máis grosa, unha maior concentración de sólidos disoltos e espuma. O espresso é a base para outras bebidas: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava e Mote. Servido cun sorriso.



Capuchino: preparar a textura, a temperatura do leite é o paso máis importante. O leite é cocido ao vapor engadindo burbullas de aire moi pequenas dándolle unha textura aveludada (escuma). Ponse un chisco de espresso na cunca,

engádesse leite espumado quente, rematado con espuma de 2 cm de grosor, rematado cunha

espolvorear de canela moída.



Latte: quenta o leite sen espuma. Un tiro de espresso colócase nunha cunca. Engádesse leite quente, cuberto cun chorro de cacao cru.



Macchiato: quenta o leite sen espuma. Encha o vaso 2/3 con leite. Engade un chisco de espresso. Arriba con folla de menta. con leite e leite



Mocha: facer cacao quente cru. Encha o vaso 1/2 con cacao quente. Engade un chisco de espresso. Arriba espuma. Engade un chorriño de cacao cru.



Gringo: Encha o vaso 1/2 con auga quente. Engade 2 tomas de café expresso. Arriba espolvoree nuez moscada.



Americano: Un chisco de café expresso colócase na cunca. Auga quente engádesse.



Dúo-tiro: Engade 2 tomas de café expresso. Despois auga quente.



Lava: 1o un chupito de espresso. Engade un chisco de zume de mandarina concentrado. Engade un chupito de cacao cru e quente Cubra con leite espumado quente. Engade un chorriño de canela moída.



Mote: Encha a cunca 1/2 con té de menta picante. Engade unha foto de espresasí. Cubra con leite espumado quente. Remata cun chorriño de canela moída.



Cacao unha bebida estimulante celestial



As árbores de cacao crecen en zonas tropicais cálidas e chuviosas. O seu froito son vainas. Dentro dunha vaiña hai sementes(feixón). Os grans de cacao convértense en manteiga de cacao e en po.



Preparando cacao quente:

1 cucharada de cacao en po,

1 cunca: líquido de soia, leite de cabra ou outro leite sen leite. 1

cucharadita de extracto de vainilla,

Chorro de canela,

Taza de noz moscada.

Combina os ingredientes nunha olla media e quente a lume medio baixo, batendo ata que estea espumoso e quente.



Té unha bebida estimulante celestial



Camelia unha planta de folla perenne. Son follas recollidas e procesadas dános té. Os té básicos son negros ou verdes. Poden estar aromatizados ou perfumados.

Preparación do té Custodian Guardian: coloque follas de té procesadas soltas nun infusor de té. Poña o infusor no vaso de vidro. Ferva a auga, detén a ferver cando a burbulla para (80 ° C) Despeje no vaso de vidro. Disfrutade!



(a) Mentres o parón de burbullas derrama sobre o té negro. Despois de 1 minuto remover o infusor 3 veces. Despois doutro minuto elimina. Beba ou engada calquera zume de cítricos para darlle sabor ou déixeo arrefriar, arrefriar e beber. Aviso non contamine con edulcorantes, branqueadores(artificial, natural).



(b) 10 segundos despois de que pare a burbullada, bote sobre o té verde. Remexe o infusor 3 veces. Despois de 1 minuto elimina. Beba ou engada calquera zume de froita de pedra para dar sabor ou déixeo arrefriar, arrefriar e beber. Aviso non contamine con edulcorantes, branqueadores(artificial, natural).

Preparación de té de sementes de plantas, coloque sementes prensadas soltas nun infusor. Poña o infusor no vaso de vidro. Ferva a auga, detén a ferver. Do mesmo xeito que a burbulla para de verter sobre sementes. Despois de 1 minuto remover o infusor 3 veces. Despois doutros 7 minutos retírao. Beba ou déixeo arrefriar, arrefríase e bebe. Aviso non contamine con edulcorantes, branqueadores (artificial, natural).



Follas de herbas
preparación de té.
O mesmo que
té verde.



Té de raíz de herbas
preparación,
cortar raíces. Pre-
pare igual que
té negro.

Usar un microondas cando se prepara unha bolsa de té trae os sabores. Elimina a etiqueta da bolsa de té e asegúrate de que se elimina a grapa de metal. A maioría das etiquetas de papel empregan tinta barata, descoloran a auga e interfiren co sabor.

Poñer auga quente nunha cunca de té > engade a túa bolsa de té > quenta no microondas durante 30 segundos a media potencia (400-500 vatios) > Deixámolo cocer no microondas durante un minuto > sácao > a gozar!

Beber auga é o mellor (pode ser aromatizado)



Auga filtrada
por boa Saúde !!!

Aviso! Ameaza grave para a supervivencia humana: Micro plásticos!

Os micro plásticos procedentes de residuos plásticos contaminaron todo o planeta, dende os solos das montañas nevadas árticas ata os océanos máis profundos. Os micro plásticos entraron na cadea de produtos do mar. A maioría dos humanos teñen micro plásticos no sangue que se distribúen polo corpo. Todas as partes do corpo cerebro, leite materno, corazón, pulmón, músculos ... están contaminadas. Traerá unha resposta da inmidade e da evolución. Con malas consecuencias descoñecidas.

As botellas de auga de plástico liberan micro plásticos que se volven perigosos ao quentar (sol, calentador, olla). **Aviso!** Beber de botellas de plástico e envases non é saudable. Remata! Infrinxir, **SEÑORITA R7**. Cando se vexa afectado, tome medidas colectivas contra fabricantes, venda polo miúdo e goberno.

Os bebés alimentados con botella beben millóns de micro plástico ao día.

O estudo demostra que a preparación de alimentos en envases de plástico leva á exposición miles de veces maior. Non converta ao seu bebé nunha boneca de plástico. Non empregue botellas de plástico, envases para a alimentación nin a preparación de alimentos.



Infrinxir **SEÑORITA R7**. Cando se vexa afectado, tome medidas colectivas contra fabricantes, venda polo miúdo e goberno.



Non compre bebida nin comida en botellas de plástico, envases, latas. Non empregue envases de plástico, utensilios para preparar, cociñar, servir comida, beber. Non empregue cubertos de plástico, pallas, pratos, vasos ...!Infrinxir **SEÑORITA R7**. Cando se vexa afectado, tome medidas colectivas contra fabricantes, venda polo miúdo e goberno.

Para sobrevivir ás necesidades do corpo humano **Comida**

Parte dunha rutina diaria é comer. Que sanos estamos e canto vivimos. Ten moito que ver co noso hábito alimenticio. Non hai comida que morras de fame.

Alimentar 5 veces ao día:

'Almorzo, inclúen auga, herbas, especias, mel, café, ..

Merenda cedo, inclúen auga, froita, herbas, té, ..

Xantar, inclúen auga, ensalada, ovo, café, ..

Merenda tarde, inclúen auga, froitos secos, bagas, especias, cacao, ..

Cea'. inclúen auga, tema da cea, té ou café .. Legumes.

7 alimentos que se deben comer diariamente: Fungos (cogomelo), Grans (avea, cebada, lentellas, millo, millo, quinoa, arroz, centeo, sorgo, trigo), Hot Chili's, Cebolas (marrón, verde, vermello, primavera, ceboliño, allo, porro), Perexil, pementón doce, verduras (espárragos, fabas, brócoli, coliflor, cenorias, chícharos, brotes, ..)



Todos os días da semana ten que ter un tema de cea: por exemplo Día 1: Vexetais

Día 2: Aves de curral Día 3: Mamífero Entre semana: Réptil Día 5: Marisco

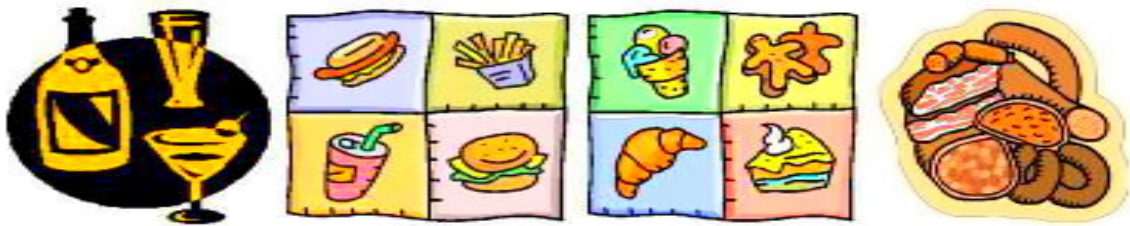
Fin de semana: Noces e sementes Día de diversión: Insectos

Dieta Non Nons: Edulcorantes artificiais, alimentos manufacturados, alimentos xenéticamente modificados, frutosa engadida, alimentos en envases de plástico.



Fructosa a principal causa de diabetes, a obesidade (Blubber People). É malo se vén en azucre ou froita. A adición de fructosa durante o procesamento de bebidas ou alimentos é un perigo para a saúde. Procesar, distribuír, vender este tipo de bebidas ou alimentos é un comportamento delituoso que ten: **SEÑORITA R6**
Excepción: Sen procesar, bagas, froitas, mel, verduras.

Diga Non a: Todo o que conteña: Fructosa, glicosa, azucre; galletas, bolos, cereais para o almorzo, bombóns, zume de froita, xeados, pirulitos, marmelada, salsa de tomate, limonadas (Cola, Enerxía, ..) mermelada, muesli, salsas, viño ...



Fabricado-comida é demasiado salgado ten demasiados conservantes, moitas veces é moi graxento, ten azucre engadido polo que non é apto para o consumo por parte de animais domésticos, gando. Os alimentos fabricados son a causa da hipertensión arterial, a obstrución das arterias e a obesidade (Blubber People). Procesar, distribuír, vender alimentos manufacturados é un comportamento delituoso **SEÑORITA R6**

Diga **Non** a: Leite lácteo, Queixo lácteo, Comida rápida, xamón, hamburguesas, salame, ...

Fabricado: Pan, Carne; Pizza, Embutidos,
Procesado: Froitas, sopas, verduras ...



GMFood é o que realmente consume a xente. Todo comeza como modificado xeneticamente (enxeñaría) semente (Cultivo GM). O cultivo transxénico debido ao fluxo de efecto altera toda a cadea alimentaria. Cmutacións repetitivas que crean novas enfermidades e pragas globais que ameazan a vida en todos os membros da cadea alimentaria. **Incluindo aos humanos!** A xente enfermará, morrerá máis nova, máis deformidades, máis bebés enfermos, máis abortos ... Cambiará o ADN humano.

GMFood Survival Threat: Alfalfa, comida para bebés, touciño, pan, millo, cereal para o almorzo, colza, ovos, xamón, margarina, carne, pataca, papaya, chícharos, aves de curral, arroz, salchichas, soia, tomates, trigo, calabacín, ...

Demanda da comunidade alimentos sen adulterar. **NON:** Alcohol, Modificación xenética, Herbicidas, Insecticidas, Alimentos manufacturados, Sal engadido, Edulcorantes engadidos (artificial ou natural), ...

Calquera persoa, organización, goberno que negue os alimentos comestibles ou sexa causa e efecto dos alimentos contaminados (GM). Son responsables, **SEÑORITA R7**

Esixe comida comible que é un **1 DEUS** dado dereito!

10.2.7. Graxa día

C-GKalendar Temas de diversión

12.1.7. Boa saúde día

C-GKalendar Temas de diversión



Non hai comida suficiente para enfermar !!!

Non hai comida que te mores de fame !!!

Para sobrevivir necesita un corpo humano Durme

1/3 de todos os días pásase deitado, parte disto implica durmir.



O sono é necesario para a supervivencia dun corpo humano. Deberían facelo 7 horas. A falta de sono leva á morte pero só despois dun tránsito moi doloroso a través da depresión e das explosións de tolemia.

O sono deficiente está privando o corpo das súas capacidades curativas que afectan as funcións cardíacas, inmunes, endocrinolóxicas, neurolóxicas, psicolóxicas e anabólicas xerais. O sono deficiente pode producir apnea, obesidade, resistencia á insulina e depresión crónica. A deficiencia de sono pode levar á morte.

A deficiencia de sono forzado clasifícase como tortura.

O sono saudable implica moverse durante o sono, deitado recto ou cos xeonllos levantados, de costas, de lado ou do estómago. O sono está relacionado co equilibrio dos seguintes sistemas: cortisol, melatonina, hormona do crecemento, insulina, noradrenalina, protactinio, serotonina ... O sono e o noso peso están ligados: 2 hormonas (leptina, grelina) traballar para controlar os sentimentos de fame, plenitude. A falta de sono fai que esteas menos satisfeito despois de comer e desexando máis comida, o que provoca unha comida excesiva (obesidade). Camiñar polo sono é unha enfermidade que precisa atención médica.

Para conseguir un sono revitalizante e relaxante, unha habitación da cama é o máis escura posible. A ausencia de ruído interno e externo é imprescindible. Shire implementa Nightcurfew. **Nota!** É normal ter dúas durmidas cunha pausa intermedia. 1st o sono é aproximadamente 3,5 horas cun descanso de ata 1,5 horas seguido dun sono de 3,5 horas.



Durante o descanso de 1,5 horas para durmir. A xente levántase, vai ao baño, ... Antes de deitarche, fai os exercicios nocturnos e toma un vaso de auga. Aqueles que non se levantan, oran, len, escriben, parellas charlan, compañeiros (durante o descanso a xente está máis relaxada ao concebir), ...

Exercicios nocturnos

É normal ter dúas durmidas cunha pausa intermedia. Se te levantes (por exemplo, ir ao baño), ao volver sentarse ao bordo da cama, beber auga. Fai os seguintes exercicios (Todos os exercicios están feitos sentados no borde da cama, os xeonllos separados polos ombreiros). Cada vez que te levantes fai un exercicio diferente.

1st Exercicio: Coloca as palmas* das mans contra o exterior dos xeonllos. Preme as mans cara a dentro e os xeonllos cara a fóra, manteña 7 segundos (sentes tensión en brazos, pernas, ombreiro). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben. *variación usa puños.

2nd Exercicio: Fai puños* colócaos contra o interior dos xeonllos. Preme os puños cara a fóra e os xeonllos cara a dentro, manteña 7 segundos (Sentes tensión en brazos, pernas, estómago). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben. *a variación usa palmas planas.

3rd Exercicio: Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba e dobra os dedos, xira a man dereita cara abaixo. Bloquear os dedos ben. Agora tire das mans en dirección oposta, manteña 7 segundos (Sentes tensión nos dedos, brazos, peito). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben.

4th Exercicio: Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba, xira a man dereita nun puño. Coloque o puño na man e prema cara abaixo ao mesmo tempo, prema a man aberta cara arriba, manteña premido 7 segundos. Inverte, manteña premido 7 segundos (Sentes tensión nas mans, brazos, pescozo, peito). Reláxate, toma un

respirar e sorber de auga, deitarse, durmir ben. Sen repeticións.

As persoas con costas tensas engaden este exercicio a cada exercicio: Coloca as mans nos xeonllos. Incline a cabeza cara atrás cara atrás cara atrás e balance cara a adiante sen perder o contacto cos xeonllos (Sentese tensión nos brazos, nas costas, no estómago). Relaxa, respira, 7 repite, bebe auga, tócate, dorme ben.

Nota! Xente que se sente moito durante o día. Debe facer un dos exercicios nocturnos en rotación cada 2 horas.

É o teu corpo! Manteña en forma!

Hai requisitos previos antes de deitarse a durmir.

Debe estar escuro, debería ser de noite. Para conseguir un sono revitalizante e relaxante, o cuarto debe ser o máis escuro posible. A ausencia de ruído interno e externo é imprescindible 'Comarca' debe implementar 'Noite-toque de queda'.

Debería transcorrer 1 hora desde o último feed. Lavar os dentes e lavar todo o corpo antes de deitarse. Adorar o sono-Oración '.

1 DEUS está esperando para escoitar de ti.

Durme Oración

querido **1 DEUS**, Creador do universo máis fermoso
Próteme cando estou máis vulnerable
Protexeme de pensamentos inquietantes e malvados
Déixame ter un sono reparador, curativo e revitalizante.
Non deixes que a preocupación perturbe os meus soños e
durme Déixame recordar só os doces soños Pola gloria de **1 DEUS** e o Ben da Humanidade



Esta oración úsase antes de ir durmir.



Tomar un vaso (sen plástico) cheo de 0,2 l de auga filtrada (nada engadido) en cada mesita de noite. Todas as noites antes de deitarse coloca vidro na mesa de noite. **Nota!** Beba durante a noite cada vez que visitou o baño e cando ten a garganta seca, beba descanso ao levantarse pola mañá.

Ten 1 cunca de vidro ton dourado (1 só para dobres) que contén mestura de herbas (terapia aromática) na mesa de noite lateral da xanela! Mesturas de herbas

ción consiste en 7 herbas: **Manzanilla** (matricaria chamomilla), **Eucalipto** (eucalipto globulus), **Lúpulo** (humulus lupulus), **Hisopo** (hysopus officinalis), **Lavanda** (lavendula officinalis), **Melisa** (Melissa officinalis), **Rose** (rosa damascena).

Base de cama e colchón! (parte de CG N-ABs1)

Base é resistente, sen ruído. Non dá ondas magnéticas eléctricas (alimentado por motor). É de nivel horizontal (sen pezas inclinables). A base ten 7 listóns de madeira maciza extraíbles (seco, envellecido) o ancho da cama. A base está libre de ácaros. Ten un peso total de 150 kg, ten unha garantía de 14 anos. Para un sono revitalizante e relaxante, un corpo canso ten que deitarse nun colchón. A presión sobre as áreas apoiadas do corpo debe ser mínima. O micro clima do colchón necesita moderar a súa temperatura.

Base, Tamaño do colchón (medida en metros) Marco interior: ancho 1,06 m, lonxitude 2,06 m (ancho do colchón axuste 1,05 m, lonxitude 2,05 m). O marco exterior está a 0,09 m do chan. Habilitación da circulación do aire, limpeza (debaixo da cama). O marco interior ten 7 listóns de madeira solta: ancho 1,06 m, espesor 0,03 m, 0,03 m ocos entre listóns (aumenta a circulación de aire do colchón), a distancia entre o chan e as listas é de 0,1 m. O espazo baleiro entre o chan e as listas é para a circulación de aire e limpeza (non almacenamento), mantelo baleiro. Tamaño do colchón: ancho 1,05 m, lonxitude 2,05 m. **Nota !** Só hai 1 colchón individual, colchón. As parellas teñen 2 somier, colchóns.

Núcleo do colchón (non: resortes metálicos) O núcleo do colchón debe soportar totalmente un peso corporal de 125 kg. Hipoalergénico, de apoio, distribúe o peso corporal, alivia os puntos de presión, temperatura moderada, resistente aos fungos, sen clorofluorocarbonos. **Garantía 7 anos.**

Funda de colchón (hai 2: protector exterior) As dúas fundas poden lavarse a máquina. A tapa do protector ten unha cremallera que permite lavar, completar e repoñer o recheo. A tapa do protector ten prata pura (sen aliaxe) partículas tecidas dando propiedades anti-bacterianas, anti-microbianas, anti-estáticas, que conteñen cheiros. A funda exterior é unha funda protectora para cubrir sabas de algodón, núcleo do colchón. As tiras elásticas mantéñeno no seu lugar. **Nota!** Ao visitar (vacacións) trae as túas propias fundas de colchón (ambos).

Colchón limpo Cada 7 anos substitúese o colchón por 1 novo. ¡Queimouse o colchón substituído! **Aviso!** Nunca volva a usar nin pase o colchón usado. Nunca compartas unha funda de colchón. Compartindo os riscos

enfermidades infecciosas. Cada 7 semanas ambas as tapas lávanse con auga xabonosa biodegradable a 60 ° C (Aviso! Non hai limpeza en seco). O secado está dentro

aire / brisa natural que flúe (sen secador) e sombra (sen luz solar directa).

O deseño da almofada mantén a columna vertebral nun aliñamento natural, elimina os puntos de presión, soporta diferentes posicións de sono (lateral, costas, estómago). O deseño da almofada ten a capacidade de ser esponxado para axustarse á postura de durmir única do seu usuario e aumentar a circulación facial. Deseño de almofadas(non: palla, trapos, feno) mantén a súa elasticidade, é hipoalergénico, libre de toxinas, lavable na máquina. Funda de almofada(hai 2: interior, exterior) a funda interna da almofada ten unha cremalleira para permitir o recheo, engadir, substituír e lavar. A tapa interior ten prata pura(sen aliaxe) partículas tecidas, dando propiedades anti-bacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, que conteñen cheiros. A funda exterior da almofada está feita nun 100% algodón, ten cremalleira. Ambos lavan en auga quente, sen secador, sen limpeza en seco. O deseño da almofada soporta unha durmiente de peso máximo de 125 kg. Tamaño da almofada: ancho 0,8 m, lonxitude 0,4 m

O deseño de colcha soporta diferentes posicións de sono (lateral, costas, estómago). A colcha ten prata pura (sen aliaxe) partículas tecidas, dando propiedades anti-bacterianas, microbianas e antiestáticas que conteñen cheiros. O deseño de colchas ten a capacidade de garantir unha distribución eficaz da calor e a circulación do aire. O deseño é hipoalergénico, libre de toxinas e lavable en máquina (sen secadora, sen limpeza en seco). Tamaño de colcha: ancho 1,40 m, lonxitude 2,15 m

Cada individuo necesita durmir coa súa propia colcha. Por que? **Arrebato de colcha** durante o sono, o compañeiro leva toda a colcha deixándolle ao descuberto. **Borrador** ambas as durmientes xiran en sentido contrario creando un oco onde o aire frío dá escalofríos. **As enfermidades infecciosas non saudables transmítense. Nota!** **Ao visitar (vacacións) trae a túa propia colcha, funda de colcha (ambos).**

Universe Custodian Guardians recomenda para as noites frías, enfermidades que precisan un calor constante, a "bolsa de colchas con capucha". Dá un sono celeste cómodo. Un "saco de colcha con capucha" é un saco de durmir feito ao estándar dun CG N-ABs1. Úsase coa almofada e colcha anteriores. É suave, abrazado, amigable coa pel, con dispensación uniforme de calor, lavable na máquina. Tamaño da bolsa de colcha con capucha: ancho 1 m, lonxitude 2,15 m. A funda da bolsa de colcha con capucha ten prata pura(sen aliaxe) partículas tecidas, dando propiedades anti-bacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, que conteñen cheiros. Ten petos para mosquiteiras con cremalleira que se utilizarán para a xestión da calor e a circulación do aire.

Cada 7 semanas, almofada (recheo e ambas as tapas), Colcha, bolsa de colcha con capucha lavanse. En auga xabonosa biodegradable a 60 ° C (Aviso! Non seco limpeza). O secado está no aire que flúe natural, brisa (sen secador) e sombra (sen luz solar directa).

Reter o sono é tortura! A tortura como ferramenta de interrogación non é aceptable. Os torturadores son responsables: **SEÑORITA R7**

Pola mañá despois de 7 horas de sono:

Levántate, toma un vaso de auga filtrada, vai ao baño, fai "Daily-Fit" (Exercicios) 'Adora' Oración diaria ', lávate a cara, mans, almorza, vístete. Comprobe o seu 'Planificador'. Agora estás listo para experiencias vitais. Cando vaia ao aire libre use roupa de protección, protección para a cabeza, os ollos e os pés.

Toque de queda nocturno! Para salvar o planeta Terra!

Demanda ausencia de ruído externo pola noite (toque de queda nocturno)! É un dereito da comunidade.

O corpo humano non foi deseñado para ser nocturno. Os humanos usaron mal o seu poder cerebral para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida non é beneficioso para unha boa saúde. O toque de queda nocturno é necesario para unha boa saúde.

Un toque de queda nocturno de 7 horas de 14 a 21 horas (22-6 horas, reloxo pagán 24 horas) é obrigatorio. Para unha boa saúde, redución de: uso de enerxía, criminalidade, contaminación, protección da vida salvaxe. Redución do custo para o goberno, fomentando a multiplicación.

Ninguén traballa (todo está pechado) excepto persoal de emerxencia mínimo. Non se usa enerxía, excepto en caso de emerxencia ou calefacción. Está permitida a 1 estación de radio de noticias públicas, todo o outro entretemento está desactivado. Ningunha fabricación, oficina ou venda polo miúdo debe operar nin usar enerxía. As casas poden usar calefacción (vestido de abrigo), arrefriado (levar posto) con tempo extremo.



O toque de queda nocturno é obrigatorio. Para o benestar do corpo humano e do hábitat local. A Shire aplica o toque de queda nocturno a través de Shire Rehab **SEÑORITA R1**

Os reincidentes pasan á rehabilitación provincial **SEÑORITA R3**

Protección do clima para a supervivencia

A protección climática é necesaria para protexer o corpo humano, os animais, as mascotas, a produción de alimentos. Protección climática: **roupa protectora accesible e refuxio seguro hixiénico accesible.**

Roupa de protección é necesario para protexer o corpo humano do clima, enfermidades e contaminación. A roupa de protección debe ser cómoda e útil (**protexer contra o clima extremo**) e accesible. A roupa de protección consiste en funda para a cabeza, roupa, calcetíns, calzado.

Cabeza protección consiste en 2 partes cabeza (**pasamontañas, gorro, bufanda en K**) e protección dos ollos (**lentes**). Un casco pode combinar ambos. A protección da cabeza vístese cando está fóra.

Pasamontañas (Beanie). Pasamontañas cobre toda a cabeza expoñendo só os ollos. Malla de la ou unha mestura de algodón e la (**sen fibra sintética**). Pode ser de calquera cor ou estampado pode ter un pom pom decorativo na parte superior. Cando non se precisa protección cara e pescozo pódese enrolar pasamontañas e converterse nun "gorro".



K-Bufanda. A bufanda K pode cubrir toda a cabeza expoñendo só os ollos. Actúa como tapa de cabeza e veo (**máxima protección**). Malla de la ou unha mestura de algodón e la (**sen fibra sintética**). Pode ser de calquera cor ou patrón.

Pasamontañas ou **K-Bufanda** ámbolos dous protexen tapando a boca do nariz. Evítase a inhalación de contaminación, as enfermidades contaxiosas mortais e os insectos picantes. Ademais as alerxias e o asma redúcense. Reduce o efecto do aire seco e frío. Contén unha enfermidade contaxiosa que se estende.

Protección dos ollos ten 2 deseños: **Práctico**, lente simple (**viseira**); **Moda**, 2 lentes (**espectáculo**). **A protección dos ollos utilízase cando está fóra.**

Gafas de montaxe: precisa evitar as partículas transmitidas polo aire por todos os lados (**arriba, abaixo, lados**). Debe ser resistente a roturas (**non rompe cando está sentado**). Pode ser calquera cor pode ser ornamental.

Lentes: irrompible, altamente resistente aos arañazos, bloquea os raios UV, non se empaña, axusta o brillo (**cambia máis escuro, máis claro, máis claro, máis escuro**).

Casco en V protección da cabeza contra golpes. O pelo, a cabeza necesitan protección climática contra o frío húmido, a radiación extrema e a contaminación. Unha cabeza tamén precisa protección contra golpes: un casco en V con rastreador GPS integrado.

A cuncha exterior é metálica ou sintética. Ten unha crista de liña media que pode decorarse: plumaxe, ..Unha barbilla de coiro ten un micrófono. A viseira está curvada cara aos lados, recta cara abaixo, irrompible, moi raiada

resistente, bloquea os raios UV, non se empaña, axusta o brillo (máis escuro, máis claro, máis claro, máis escuro). O casco ten unha parte traseira de coiro como protector de pescozo.

O V-O casco ten acolchado interior de coiro. Incorporadas no acolchado hai pezas de oído. A **Pasamontañas (Beanie)** ou **K-Bufanda** pódese levar baixo un casco. Para manter o revestimento interior do casco limpo de transpiración, caspa, graxa. **Accesorio exterior:** luz brillante, lámpada de luz infravermella; unha gravadora de vídeo dixital.

A protección da cabeza sempre se usa cando está fóra.

Roupa de protección é necesario para protexer o corpo humano do clima, enfermidades, contaminación. As principais partes do corpo protexidas por roupa de protección son a cabeza, a pel e os pés. **A roupa de protección sempre se usa fóra.**

Pel necesita moita protección, contra as picaduras (animais, humanos), pica (insectos, agullas), infeccións (bacterias, fungos, xermes, virus), radiación (calor, solar, nuclear), exposición (ácido, lume, xeadas, bordos afiados, mollado).

Morder protección: evite animais e humanos con rabia e perigosos.

Picadura protección: cubrir a pel (roupa protectora) agás os ollos. Non perforar o corpo nin tatuarse (a auto-mutilación por perforación corporal ou tatuaxe é anormal, enferma, pode causar infección). **Protexa os dedos ao coser.**

Infeccións protección: pel limpa, cubrir con roupa protectora. Dieta saudable, exercicio físico, especias con herbas, suplementos, inmunización.

Radiación protección: cubrir a pel (roupa protectora) para calor, solar. Para o nuclear un traxe especial que cobre o 100% do corpo. **Aviso!** Expoñer a pel espida (Desnudez) aos elementos (tempo) non é saudable.

Protección da exposición: Roupa de protección, mono (con capucha) ou 2-peza feita de liño, algodón, la ou unha mestura de algodón e la (sen fibras sintéticas) calquera cor calquera patrón. **Tampouco** (mono ou 2 pezas) debería ter no pescozo da camisa, inchado* brazos, pernas pechadas nos pulsos, nocellos (proba de borrador)...

*Os brazos e pernas inchados permiten que as articulacións do cóbado e do xeonllo se movan libremente. Tamén o aire no interior crea control climático para a pel e o corpo.

A roupa está feita con fibras naturais: coiros de animais, fibra vexetal, seda,



algodón ou la. As fibras artificiais non se usan para a roupa que toca a pel humana. **Producción de fibras artificiais para fins de roupa.**

A roupa de protección é cómoda, duradeira, practicamente accesible De moda (selo de deseñador) a roupa de protección é demasiado caro, a curto prazo .. Non é aceptable.

Pés precisan protección (medias, botas) do clima, golpes. A pel, os dedos dos pés, os nocellos están en risco. Protección dos pés que non protexe (Sandalia, zapatillas, tanga) pés, nocellos é inútil. A protección dos pés sempre se usa fóra. Camiñar descalzo fóra non é saudable.

Calcetíns son de punto de algodón ou unha mestura de algodón e la (sen fibra sintética) . Pode ser de calquera cor ou patrón. Os calcetíns teñen partículas de prata pura (sen aliaxe) tecido, dando propiedades anti bacterianas, anti microbianas, antiestáticas, reducindo os cheiros. Os calcetíns cubren os pés ata 7 cm sobre os nocellos.

Botas teñen coiro protector superior, coiro interior suave (sen sintéticos) sola de coiro ou caucho. As botas protexen os pés ata 7 cm sobre os nocellos. O calzado sintético quenta os pés fervéndoos. Facéndolles sudorosas erupcións de inicio! Non podes camiñar.



Man protección (luvas) úsanse segundo sexa necesario! As luvas están feitas de coiro, algodón, la ou mestura de algodón (sen sintéticos) calquera cor calquera patrón.

Protexa o seu corpo e use roupa protectora fóra.

Refuxio de protección (casa, vivir, traballar) unha necesidade humana, protección contra o crime (seguridade), elementos (tempo), lume, insectos, contaminación. Un abrigo de protección hixiénico accesible é un **1 DEUS** dado dereito! Custodian Guardian prefire a vivenda en cluster (vida en comunidade) subministrado pola Comarca (ver planificación da comarca)!

CuartoO chan, as paredes, o teito, constan de paneis de formigón prefabricados resistentes á humidade e ao ciclón. **Pisos** son limpadoras de mopa húmidas, antideslizantes, antiestáticas, de mofo, inhibidor do mildeu, hixiénicas.

Deslizamento horizontal **Windows** están dobre cristais matizados. Marco cadrado de madeira. Non hai cortinas nin cortinas (insalubre: po, xermes, insectos ...) en troques fóra das persianas (pechable), no interior de pantallas deslizantes horizontais.

Para **Calefacción*** en calefacción por chan (vapor, auga quente) úsase. O arrefriamento faise pola circulación natural do aire. Temperatura ambiente 19-21 ° C.

* O desperdicio de enerxía é un delito

Iluminación* debería estar automaticamente activado, desactivado.

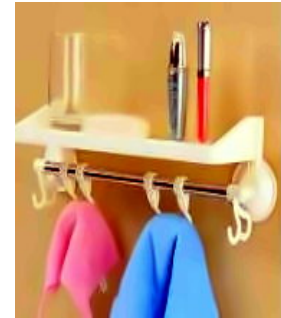
* O desperdicio de enerxía é un delito

Refuxio de protección para supervivencia, seguridade e comodidade.

Boa hixiene para unha boa saúde

Unha boa hixiene comeza por estar limpo e ordenado. O aspecto persoal limpa e ordenado aplícase ao fogar, ao estudo e ao traballo. Limpo e ordenado tamén se aplica ao pensamento e ao razoamento.

Unha "rutina diaria" inclúe limpeza. Lave as mans despois de cada visita ao baño e antes de cada comida. Lavar a cara antes de cada comida. Lavar os dentes e lavar todo o corpo antes de deitarse. EL afeita polo menos dúas veces á semana. Lavar o pelo unha vez por semana. Custodian Guardian acude a reunións limpas (dentes cepillados, pelo peiteado, corpo enteiro lavado), pelo facial rapado (EL), cun equipo limpo e ordenado (da cabeza aos pés).



Despois de levantarse pola mañá, todos os membros da familia son capaces de facer a cama. Os pais ensinan aos nenos a facelo. Completando a hixiene matutina. É hora de vestirse, vestindo o trazado preparado (noite antes) engrena a persoa que tiña previsto levar. Cada contedor de almorzo limpa antes de enchelo e etiqueta (contido, data de recheo). Despois do almorzo zona limpa para comer. Devolver os recipientes ao almacenamento. Os colectores sucios, os utensilios colócanse na pía. Unha persoa xa está preparada para comezar as súas tarefas diarias (casa, escola, traballo, voluntariado).

Todos os contedores teñen unha etiqueta de contido. Os envases de alimentos tamén teñen data de recheo. Almacena os envases de forma limpa e segura. Perigosos (veneno, toxina) os contedores almacénanse de forma segura (proba infantil e incompetente).



Non deixes elementos sen usar (utensilios, ferramentas, xoguete) desordenar mobles, chan, área de traballo.

Despois do uso, colla os elementos e colócaos nun bo almacenamento (rotulado). Almacena os artigos sempre no mesmo lugar. Despois son fáciles de atopar.

Antes de deitarse. Prepara e diseña o equipo que penses levar o día seguinte. Empaque as maletas con obxectos que estea previsto levar ao saír pola mañá.

Manter o seu contorno limpo e ordenado. Reduce: **Dust** (bo para o teu sistema respiratorio). **Micro organismo** (bacterias, xermes, virus)

menos infeccións, mortes. **Eunectos (mordidas, larvas, picadas)** menos infeccións, erupcións cutáneas. **Varmiño (ratas, ratos, cascudas)**, menos excrementos, propagación de microorganismos, menos brotes de peste.

Usar lixivia ou un desinfectante forte aumenta as posibilidades de contraer unha enfermidade pulmonar obstrutiva crónica. Use un limpador natural de superficies: **Mestura**, 1 cunca de bicarbonato de refresco, 1/2 cunca de vinagre branco, engade unhas pingas de aceite esencial. Necesítalo máis forte engade unha culler de sopa de sal.

Necesitas espirrar! Espirrar na axila. Non contaxies enfermidades.

Non te bices nos beizos. O bico transmite as infeccións máis rápido. **Frota narices no seu lugar.**

Non deas a man! Choca esas cinco! A non ser que uses luvas.

A vacinación é obrigatoria. As persoas que non están inmunizadas son unha ameaza para a comunidade. **Están inmunizados e engaiolados, SEÑORITA R4**

A hixiene aplícase ao pensamento. O inmoral, o egoísta, o odioso, o violento, o pensamento, son malos pensamentos que hai que evitar. **Aplificar malos pensamentos leva á rendición de contas.**

O cambio climático diminuíu a calidade do aire. Máis, lumes máis grandes (**mato, bosque, incendios forestais**)! Home doméstico(**carbón, esterco, gas, petróleo, madeira**), servizos públicos (**carbón, lixo, gas, petróleo, uranio**), transporte (**carbón, gas, petróleo**) ardendo! **Unha comunidade ten que considerar usar protección respiratoria.**

Equipos de protección respiratoria ao aire libre (rpe) recoméndase!
Os RPE clasifícanse polo ben que protexen contra as partículas. Úsanse máscaras P2. **Para protexer, as máscaras están ben axustadas (as barbas están rapadas)!**

No interior usa purificadores de aire. O gadget usa un filtro HEPA. **Manteña todas as portas e fiestras pechadas.**

Os humanos producimos demasiado lixo, desperdicio! Isto crea un grave risco para a hixiene. Crea contaminación que entra na cadea alimentaria das comunidades. **A xente debe reducir as compras de bens non esenciais, reducir as casas, reducir as actividades de lecer (eventos multitudinarios, deporte, música, ..)!**



A natación humana non é natural. O corpo humano non está deseñado para vivir nin baixo a auga. Nadar dentro ou baixo a auga non é natural e

debe evitarse. Augas naturais Océanos (mares) e augas continentais (lagos, ríos, ...). Piscinas de augas pouco naturais, spa, ...

Augas naturais son un baño para todas as criaturas que viven na auga. Os paxaros que voan sobre a auga fan os seus excrementos. O alcantarillado de animais e pobos acaba en augas continentais, océanos. As persoas nas praias orinan, menstruan, vomitan, ...Nadar no baño non é saudable para a pel. Tragar auga do inodoro é un gran risco para a saúde. Non o fagas!

Augas naturais esponxa como absorber contaminación, toxina, ... Contaminación do aire: chuvia ácida, cinza (queima, erupción), po (minería, tormentas), radiación nuclear (centrais eléctricas, militares). A contaminación atmosférica entra na cadea alimentaria (por aire, solo, auga) acabando por formar parte dun (risco para a saúde) dieta humana!

Contaminación da auga: Perforación, vertedura, escorrentías, transporte por auga. A perforación de combustibles fósiles contamina o aire e a auga. Diariamente prodúcense vertidos de produtos químicos, drogas, lixo, alcantarillado en bruto e toxinas. Escorrentías(toxinas, produtos químicos, drogas, lixo, alcantarillado en bruto) de augas pluviais, granxas, industria, contaminan. Os transportistas a granel de transporte de auga, cruceiros, superpetroleros, submarinos, arrasteiros, buques de guerra son grandes contaminadores. O transporte de auga máis pequeno tamén contamina especialmente as augas continentais. Contaminar o aire, o chan e a auga é o "vandalismo ambiental" un delito: **SEÑORITA R7**.

Augas non naturais conteñen unha mestura de produtos químicos que secan e irritan os ollos, o pelo e a pel. Hai que evitar piscinas e spa. As piscinas son un desperdicio elitista de escasa auga doce. Rematan estes residuos!



Seguridade para protexerse da violencia!



A violencia comeza polo non nacido. Un contorno violento inculca a propensión á violencia o resto da vida. A propensión á violencia precisa dun disparador para converterse en violento. **Disparadores:** Alcool, rabia, deporte de contacto, medo, deporte de loita, ignorancia, humillación, falta de empatía, substancia que altera a mente, presión dos compañeiros, provocación, violencia: videoxogos ...

Un non nacido exposto á nai e ao pai abusándose verbalmente uns dos outros. Aprende que está ben abusar verbalmente e farano máis adiante na vida. Un des-

naceu exposto a que a nai estea fisicamente ferida polo pai. O recentemente nado soportará o maltrato físico por parte de HE. O recén nacido pensará que está ben ferilo.

A violencia pode vir doutra persoa(s). Pode provir da vida salvaxe. Pode vir de Mascotas. Pode vir por acción ou inacción do goberno.

Unha comunidade que vive con e non responsabiliza da "violencia". Vontade **"Mata"**! (Aborto, asasinato, pena de morte, xenocidio, masacre)

Matar a unha persoa é unha ameaza para toda a humanidade, un insulto **1 DEUS !!!**

Ningunha persoa, organización, goberno ten dereito a iso **Mata!** Matar nunca é unha solución.

Pare, 'Violencia', comeza na casa!

Todo membro da comunidade ten o deber de supervivencia humana de conter a violencia. Únete (inicio) Vixilancia veciñal. Observa, denuncia, detén(civil), ... Fai da túa comunidade unha zona libre de delitos!



Protexer o barrio é un traballo en equipo. Significa unha estreita cooperación entre un individuo. A súa familia, amigos, veciños, a comunidade e todo tipo de goberno.

A xente ten dereito a sentirse aforrado na súa casa. Teñen dereito a sentirse aforrados no estudo e no traballo. A xente axuda aos seus veciños cando están atacados. Os traballadores axudan aos compañeiros de traballo. Educadores e eruditos axúdanse mutuamente. O obxectivo de toda Comarca é ser libre de violencia.

Comarca proporcionar servizos Sentinel. Sentinela controla as funcións de garda e patrulla de baixo a medio risco. En servizo ou fóra de servizo, un centinela denuncia un comportamento antisocial (crimes, contaminación, vandalismo), informe de calquera problema de saúde e seguridade da comunidade. Sentinel será arrestado por violacións e delitos percibidos. Un Sentinel está unido a cada comunidade de vixilancia veciñal.

Comarca proporcionar un toque de queda nocturno obrigatorio de 7 horas de 14 a 21 horas (CG Klock). Para unha boa saúde, redución do consumo de enerxía, menos contaminación e protección da vida salvaxe. Redución da criminalidade, custo para o goberno, fomento da multiplicación.

Os traballadores do servizo de emerxencias están a axudar ás forzas da orde. Por ser

vixiante das infraccións ás normas, regulamentos sobre ou fóra do traballo. É posible que teñan que facer arrestos civís. Pódese chamar ao reservista CE para axudar.

Xente que permite a violencia, mira a violencia, **SEÑORITA R2**! Xente que anima (ánimo, axuda), incitar, violencia, protexer ás persoas violentas da detención, **SEÑORITA R3**! Isto tamén se aplica ao combate, ao deporte de contacto.

Marshall guía á comunidade a través de campañas de sensibilización pública que explican as regras provinciais (Leis). Orientación individual. Marshall protexe a comunidade, o medio ambiente, a fauna: aplique as leis civís penais e civís, os servizos de emerxencia comunitarios, a corentena, a rehabilitación provincial, o PHeC, o PDeC e o CE, o crematorio. manter contacto co xerife. Rangers> Protección fronteiriza, Santuarios de fauna e vexetación, Protección do medio ambiente, ..

¡Os civís non levan armas, non as usan! Infrinxir **SEÑORITA R7**!

Lembre que a violencia non é a resposta. Non é unha solución!

Votación

Por seguridade e supervivencia, a xente apoia libremente a varios candidatos elixidos polo goberno. Votando nas eleccións aseguran a rendición de contas do goberno. Non votar pode provocar que os radicais tomen o goberno e establezan unha tiranía (hereditario ou político). Os tiranos son eliminados engaiolados, **SEÑORITA R7**. Os gardiáns dos custodios do universo só apoian 2 tipos de goberno, a "provincia"(provincial) e "Comarca" (local).



Salva o planeta Terra!

Deixar de queimar

Reducir o lixo

Finalizar a propagación suburbana

Uso final das toxinas

Fin das tiranías

Plantar árbores

Supervivencia humana, destino, exploración espacial e colonización espacial.

