



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Das Überleben Sie, Ihre Familien, Ihre Gemeinschaft, der Planet, sind Ihre Priorität.

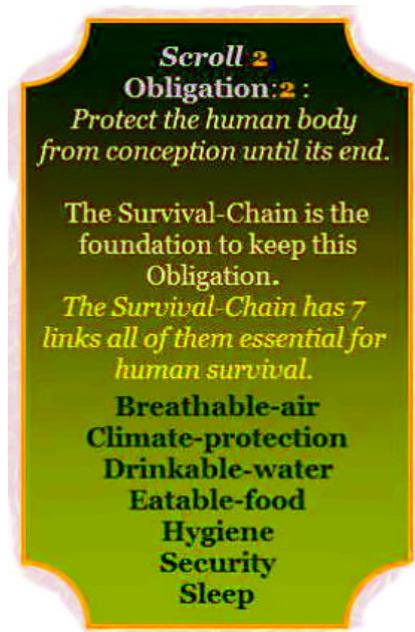
Survival-Bestellung:

- 1.Specie, 2.Habitat, 3.Community,
- 4.Family, 5.Individual, 6.Animals,
- 7.personal Hab und Gut.



Survival von Alter:

- 1.Unborn, 2.Newborn, 3.Baby,
- 4.Child, 5.Juvenile, 6.Adult,
- 7.Senior.



1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Überleben Gebet

Survival-Tag 11.1.7 N-Atm

sehr geehrter **1 GOD** . Schöpfer der schönsten Universum Ihres bescheidener treuer Hüter Vormund (**1st Name**)

Dank Sie für das Überleben der Menschheit Ich bemühe mich, meinen Körper, specie, Gemeinschaft zu helfen, zu überleben Ich werde Überleben meine Nr.1 Priorität machen Sie bitte meine Bemühungen unterstützen, für die Ehre, um zu überleben **1 GOD** und das Gute der Menschheit



Dieses Gebet wird rezitiert auf das Überleben Tag oder bei Bedarf!



Das **SurvivalChain** hat 7 Links, um alle essentiell für das Überleben der Menschheit.

Atemluft ohne es haben Sie Minuten zu leben.

TRINKWASSER nichts zu trinken Sie nicht eine Woche dauern!

EATABLE FOOD für Energie und Wohlbefinden. Kein Essen Sie verhungern!

SCHLAFEN Wieder vitalisierend. No Sleep Sie sterben!

KLIMASCHUTZ fürs Überleben.

HYGIENE unser Körper gesund zu halten.



SICHERHEIT zum Schutz vor Gewalt. Keine Sicherheit keine Zukunft!



Scroll: 2, Verpflichtungen: 2 sagt uns: den menschlichen Körper von Con- ception bis zu seinem Ende schützen. Das Überleben-Kette ist die Grundlage dieser Verpflichtung zu halten. Jeder Mensch diese Wesentliche Verweigern ist das Leben bedrohende ein Verbrechen gegen die Menschheit ing, Anti 1 **GOTT** verpflichtend:

FRAU R 7

Threat

Verbrennung



Nachdem die Menschheit entdeckt, wie Feuer zu verwenden. Es sah dies als Segen.

Holzverbrennung wurde mit der Verbrennung fossiler Brennstoffe ergänzt. Englisch Christen das Industriezeitalters Einführung begannen die Verschmutzung, die zum Klimawandel führt. **Feuer und Brennen** sind jetzt eine Bedrohung, ein Fluch.

STOPP BURNING JETZT !!!

Hör auf zu brennen: Zigaretten, Kohle, Mist, Müll, Gas, Öl, Uran, Holz, ...



Ein gefährlichste Teil der Verbrennung ist, Rauch. In Feuer der größten

Bedrohung für die Gesundheit und Sterblichkeit ist das Einatmen von Rauch. Auf einer Skala Rauch mehr in die Atmosphäre aufsteigt hält Wärme in den Weltraum entweicht. Oberflächenwasser erwärmt, Oberflächen Land wärmt, Eis schmilzt: KLIMAWANDEL!



Der menschliche Körper braucht, um zu überleben **Atemluft**.

Die Luft, die wir atmen aus Gasen (Kohlendioxid, Stickstoff, Sauerstoff, Methan), Wasser und Verunreinigungen (Staub, Mikroben, Sporen). Die Luft, die wir atmen braucht hohe Stickstoff- und Sauerstoffgehalt. Es hat eine niedrige Kohlendioxid und Methangehalt. Wassergehalt (Feuchtigkeit) erforderlich ist, wird hohe Luftfeuchtigkeit unangenehm und ein gesundheitliches Problem. Verunreinigungen werden nicht benötigt sie Lungen entflammen.



Wie lange können Sie den Atem anhalten? 4 Minuten, dann schluckt sie Luft. Keine Atemluft zu schlucken, Sie sterben! Menschen sterben schnell in Feuer, keine Atemluft.

Quellenatemluft wird als Folter und Tötung von Menschen und Tieren verwendet. Quellen brea- thable Luft als Folter (Wasserfolter) durch US-Regierung, US-Regierungsangestellten verwendet wird, Vertragspartner der Regierung, ausländische Protection Tyrannen ted von den USA. Folter ist ein Verbrechen: **FRAU R7**



(Menschen) . **FRAU R4 (Tiere) .**

Quellenatemluft zu töten, ist ein versehentliches (Giftige Dämpfe in Brand) oder durch Selbst (Suizid: gezielt konzentriertem Kohlendioxid oder Kochgas einzuatmen), Regierung (Gaskammer, hängend, Folter), Andere (Verbrecher: Würger, Erwürgen, Ersticken, hängend). Regierung kriminelle Tötungen erhalten, **FRAU R7 . zufällig (Gesundheit und Sicherheit) . FRAU R4 selbst (Zur Rechenschaft gezogen werden um 1 GOTT) .**

Menschen Dinge Brennen ist die größte Bedrohung für ,Atemluft.



Es beginnt mit der Person, die ihre Luftröhre als Schornstein ihre Lunge als Sieb für giftige Dämpfe und Luftverunreinigungen verwenden. den menschlichen Körper als Schornstein zu verwenden ist eine schwere Gefahr für die Gesundheit, eine Beleidigung **1 Göttlicher Design**.

Rauchen der Sucht! Eine menschliche Tragödie! Eine Gemeinschaft Belastung!

Sucht ist repetitives zwanghaftes Verhalten erfreulich eine empfundene Notwendigkeit. Addicts täuscht sich durch nicht um den Schaden zu akzeptieren, ihr Verhalten tut. Schaden für sich selbst, Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Gemeinschaft.

Addicts glaube nicht, dass sie so lange süchtig sind, wie sie sich erfreuen und ihr Leben zusammenhält. Addicts wird eine Bedrohung für sich selbst und die Gemeinschaft. Sie werden wahnhaft, antisozial, unehrlich, unmoralisch, betrügerisch, egoistisch und gefühllos. Dies zwingt die Shire (Gemeinschaft) zu steuern, ihren Lebensstil. Die Begrenzung ihrer Freiheiten und Rechte.



Raucher stinken aus dem Mund. Ihre Kleidung stinken. Sie stinken ein Zimmer. Ihre Asche ist überall. Ihr Hintern ist überall. Sie sind ekelhaft, schmutzig, stinkend Personen. Meiden sie Shame sie

Raucher sind ein Gesundheitsrisiko für sich. Sie verbrennen ihre Lippen, Zähne, Zahnfleisch, Mund, Rachen, Luftröhre und Lunge, krank zu werden, eine Belastung für die Gemeinschaft.

Raucher sind faul Mitnahmen viele Raucherpausen und Selbst sickies zugefügt. Sie zur Rechenschaft!



Raucher sind ein Gesundheitsrisiko für andere. Schwangere Raucher sind verletzt ihre ungeborenen. Nach der Geburt werden diese Neugeborenen mit Fragen der Gesundheit zu einem Leben verurteilt. Sie haben vielleicht Deformitäten, einer Behinderung, .. Schwangere Raucher verfolgt werden, verletzt ungeborenen: **FRAU R3**.



Passivrauchen (Angriff) schmerzt Menschen. Raucher, die Passivrauch get schaffen, **FRAU R3**. Entities (Freizeit, Unterhaltung, Arbeit ..), mit denen das Rauchen bekommen, **FRAU R3** Lohnausgleich. Regierung, dass das Rauchen erlauben ersetzt, + **FRAU R7**

Raucher sind nachlässig. Sie fangen Feuer: Häuser, Gras, Wald. Sie werden zur Rechenschaft gezogen werden, **FRAU R4** und Lohnausgleich. Sie verletzen Menschen, Tiere . **FRAU R5** Sie töten Menschen, Tiere, **FRAU R6** .



im Jahr 1951 (Heidnischen Kalender) es wurde festgestellt, dass Rauchen ungesund ist,

eine ernsthafte Bedrohung. Regierung und Regierungsstellen, Abteilungen, die nicht ‚Ban‘ tat das Rauchen gescheitert (Pflichtverletzung) zu dienen, zum Schutz der Gemeinschaft. Retrospektive Gesetzgebung verabschiedet wird. Diese schuldig get,

FRAU R7 .

Jede Einzelperson oder Gruppe, Unternehmen oder andere Unternehmen, das fördert (Frei bies, Werbung, Marketing) , erlaubt (Eltern, Lehrer, Arbeit, Clubs, Restaurants, Veranstaltungshalle, ...) , Profite (Lieferanten, Hersteller, Transporter, Großhändler, Einzelhändler) , Zur Verfügung stellt ‚Smokes‘ und auch nicht rauchen Zubehör **FRAU R7** Es spielt keine Rolle, was die ‚Smokes‘ enthalten. Der Akt des Rauchens ist das Gesundheitsrisiko.

ZERO TOLERANCE zum Rauchen!

Personen reduzieren, die Verfügbarkeit von Atemluft durch Gas Brennen, Dung, Holz, Kohle, Öl zum Kochen (Schließt Grill) , Heizleistung. It Ends Now!

Verwenden Sie Strom, ohne brennen produziert wird. Breach, ergibt Einziehung, Zerstörung von Geräten und **FRAU R2**



Powerstations dass brennen (Kohle, Gas, Uran, Öl, ..) Energie ist SHUT, abgebaut zu erstellen. Verschmutzenden Eigentümer, sind Betreiber verfolgt, **FRAU R7** . Minen Kohle und Uran sind verschlossen und versiegelt. Bergbau Eigentümer und Betreiber erhalten, **FRAU R7** . Die Energie wird durch nicht brennend Verfahren hergestellt.

Brennen an inländische, nicht den inländischen Verkehr Ends zu bewegen! Gas, Öl hat nicht brennend Gebrauch. Inländischer Nichtbinnenverkehr auf Autobahnen ist mit ‚Freeway Trams‘ ersetzt! Langstreckenlandverkehr ist nur mit der Bahn. Die Verwendung von Diesel, Benzin, LPG, Enden!



verschmutzenden Entertainment Ends!

In der Luft: Shows Air, privat geführter Luftverkehr (Drohne, Flugzeug, Jet, Hubschrauber, Space Shuttle, ...) .

In unter dem Wasser: Motorbootrennen, Transport in Privatbesitz Meer (Kajütboot, Kreuzfahrtschiffe, Luftkissenboot, Jet-Ski, speedboats .

Boote, Yachten, ..).



Auf dem Land: alle 2, 3, 4, motorisiert .. Rad: Zyklen, Fahrräder, Kinderwagen, SUV, Sportwagen, Limousinen, Luxusautos. Autosport, Auto-Stunts. Touristenzüge. Veranstalter von verschmutzenden Entertainment und Anbietern von Fahrzeugen für die Verschmutzung Entertainment werden verfolgt, **FRAU R7**

Nagelstudio schaffen giftige Dämpfe. Die Mitarbeiter haben Atemschutz. Dumb Kunden (**die Opfer**) nicht. Nagelstudios in Einkaufszentren sind weit offen. Ihre giftige Dämpfe umarmen Passanten. Offenlegen von ihnen zu Gesundheitsrisiken. Vor allem schwangere Frauen, Neugeborene, Asthmatiker, ältere Menschen. Wenn Sie den Salon giftige Dämpfe klagen und das Einkaufszentrum für die Entschädigung ausgesetzt wurden.

Nail Salon ist ein Gesundheitsrisiko eines Luft Verursacher. Sie werden von Menschen besucht, die zu faul sind, ihre eigenen Nägel zu tun und haben zu viel Geld. Beenden Sie diese, verbieten sie. Prosecute Eigentümer, Führungskräfte, **FRAU R7**



Schönheitssalon ist ein Gesundheitsrisiko eines Luft Verursacher. Sie werden von Menschen besucht, die zu faul sind, ihre Make zu tun up, haben zu viel Geld.

Beenden Sie diese, verbieten sie. Eigentümer, Führungskräfte, erhalten sie, **FRAU R7**

Friseur, die giftigen Dämpfe auftreten abgeschaltet werden, verfolgt, **FRAU R7** Friseur, die keine Luftverschmutzung normal arbeiten schaffen.

Kapitalist (**Gieriger räuberischer Parasit**) Regierungen ermutigen Häuser mit Eitelkeit Gärten. Vermieter Gebrauch Benzinmotor Gartengeräte (**Gebläse, Häcksler, Freischneider, Kettensägen, Rasenmäher, ..**) dass verschmutzen



(Luft, Lärm, Boden) . Hausbesitzer, Hersteller, Einzelhändler, get FRAU R7 .

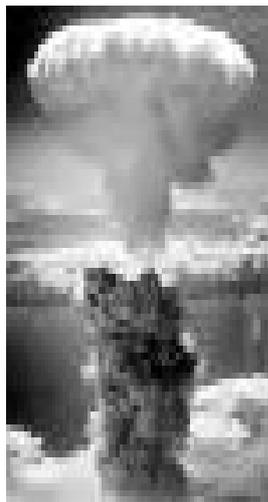
Regierung, dass diese Verschmutzung ermöglichen ersetzt werden, get FRAU R7 .



Außerhalb Insektizide werden auf Getreide verwendet, Obstgärten, ..
Speisen cr ops, Obstgärten, die kontaminiert wurden, sind für den menschlichen
und tierischen Verzehr ungeeignet. Schmutzung ted Ernte wird das Essen von der
Gemeinde verbrannt **(Grafschaft) .**

**Kommerzielle Hersteller gets FRAU R7 . Regierung, dass diese Verschmutzung
ermöglichen ersetzt werden, get FRAU R7 .**

Innerhalb Insektizide verwendet, das Nervensystem
angreifen. Sie machen ungeborene und neugeborene
hyperaktiv. Insektiziden reizen Mensch und Tier
Atemwege. **Verwenden Sie Insektiziden innen nicht.**



Militär verschmutzen die Luft mit Transport, Sprengstoffe,
EIN (Atomar, nuklear) B (Biologische) C (chemisch)
Waffen. Sie sind eine Gefahr für Mensch, Tier und Pflanzenwelt. Die
Wissenschaftler, die diese Waffen erstellen, werden verfolgt, FRAU R7 . Produktionsstätten
dieser Waffen werden abgerissen und durch die Shire verbrannt.

Eigentümer, Direktoren, Führungskräfte, Supervisor dieser Einrichtungen
erhalten, FRAU R7 . Militär, die verwendet oder verwenden Sie diese Art
von Waffen verfolgt, vom Rang eines NCO nach oben, FRAU R7 . Regierung,
die Produktion und den oder die Lagerung dieser Waffen erlauben wird
ersetzt und verfolgt, FRAU R7 .

Feuerwerke sind ein wichtiger Verursacher. Sie werden häufiger größer mehr
verschmutzen. In Abhängigkeit von der Luftverschmutzung
Wetterbedingungen kann ger für den Tag der LIN-. Partikelverschmutzung
setzt sich auf Wasser, das es zu verschmutzen. So dass es zu trinken
ungeeignet.

Feuerwerk-End! Laser-Licht ersetzen.



Nicht-atmungsaktiv Air Sie haben 4 Minuten zu leben!

Jede Person, Organisation oder Regierung, der stets verneint Atemluft oder Ursache und Wirkung von
verschmutzter Luft. Zur Rechenschaft gezogen werden, erhalten sie in Käfigen gehalten,

FRAU R7 . Nachfrage atmungsaktive Air ist ein 1 GOD gegebenes Recht!

ZERO TOLERANCE TO AIR VERSCHMUTZER !!!!!!!

Der menschliche Körper braucht, um zu überleben **Trinkwasser**



60 +% des Körpers besteht aus Wasser. Jede Zelle in unserem Körper braucht. Wasser schmiert Gelenke, reguliert die Körpertemperatur und spült unsere Abfälle ...



Condensed atmosphärischen Wasserdampf Tröpfchen bildet Erdanziehung zieht den Tropfen nach unten (**fallender Regen**) zu der Oberfläche. Regen ist eine wichtige Quelle für frisches Wasser. Das Regenwasser wird zum Trinken verwendet wird, die Zubereitung von Speisen, Kochen, Waschen, Körperpflege, ...

Eine Person verwendet, um die Lage sein, Regenwasser zu trinken, verwenden sie zur Zubereitung von Speisen. Nicht mehr, Regenwasser verunreinigt, ungesund, sauer, giftig, schlecht Probe, schlecht riechend. **Wäsche sollte nicht im regen** weggelassen werden verschmutzt werden. Nicht nur, dass es schmutzig aussieht, ist schlecht riechend, aber es kann die Haut reizt.



Kalte regen fällt wie Hagel, Schnee. Schnee sammelt sich auf hohen Bergen, arktischen und antarktischen schaffen Süßwasserreserven. **Schnee ist weiß,**



verunreinigter Schnee ist grau noch schwarz. Schwarz Schnee im Himalaya gefunden, Gletscher worldwide, Grönland, Arktis, Antarktis.

Gemeinschaften schaffen Frischwasserreservoir. Diese Behälter verlassen sich auf regen Wasser und schmelzendem Schnee, sie zu füllen. **Wegen der Verschmutzung dieser Gewässer brauchen Behandlung vor** menschlichem oder tierischen Verzehr.



Reservoir sollte tief eher als flach. Tiefwasser kühler ist, wodurch Verdampfung, das Algenwachstum vor allem die Art und giftigen Insektenbefall. Wassersport sind zu stoppen Urinieren verboten, menstruierende und poing ins Wasser. Wasserfahrzeug (Jet-Ski, Motorboot

...) verschmutzen (Öl, Benzin, Batteriesäure, ..) sie verboten sind!

Ausnahme: Park Ranger Transport.

Eine Person kann nicht verlassen sich auf die Gemeinschaft, die es richtig zu machen. Keine Behandlung, partielle Behandlung, falsche Behandlung, Kostensenkung, Korruption, kriminelles Verhalten, .. [Startseite](#)
Behandlung von Wasser ist immer obligatorisch.

Startseite Behandlung von Wasser erfordert Filtration. Es ist zu reduzieren: Arsen, Asbest, Chlor, Chloroform, Karbonathärte, Kupfer, Schmutz, Herbizide, Schwermetall, Blei, Pestizide, Rost, ... Auch in den wärmeren Klimata gefiltertes Wasser muss abgekocht werden zum Schutz gegen die tödliche Krankheit (Mikroorganismus) .



Gefahren für die Frischwasser

Bald wird die Nachfrage nach Frischwasser wird die Verfügbarkeit von Frischwasser nicht überschreiten.



Verschmutztes regen kann Farbe ablösen verursachen, Korrosion von Stahlkonstruktionen (Brücken) , Erosion von Stein, Welken der Blätter und anderer Vegetation, Hautreizung, ..

Prüfen ‚Atemluft‘ und ‚Green Concept‘ beraten, wie Umweltverschmutzung einzudämmen.

Bewässerung! Mit Grundwasser für die Bewässerung verbraucht unterirdisches Wasserreservoir schneller, als es wieder auffüllen kann. Was Trocknen eines gesamte Ökosystem und einen Mangel an Frischwasser zu schaffen. Grundwasser Bewässerung endet. Illegale Verwendung von Grundwasser für die Bewässerung ist ein Verbrechen, **FRAU R7** . Regierung Grundwasser Bewässerung erlaubt ist

ersetzt, verfolgt, **FRAU R7** .

Bewässerung, mit Süßwasser von Bach, Fluss, See, .. verlangsamt den Fluss des Wassers. Dies fördert dampft Ion. Was zu Trockenheit! Diese Art der Bewässerung führte Zivilisationen endet. Beenden Sie die Bewässerung.



Verschmutztes Wasserstraße (Bach, Fluss, See, ..) einen Mangel an Süßwasser erstellen. Regenwasser gefüllt mit Toxinen, Arzneimitteln, Giften .. illegale Ablagerung von Industrieabfällen, Toxine, Gifte .. Verschmutzenden von Wasserstraßen Enden sind Verschmutzer verfolgt, Einzelpersonen **FRAU R3** alle anderen, **FRAU R7** .

Supplement Süßwasser

Desalination verbraucht viel Energie, teuer. Aufnahme von Wasser hat negative Auswirkungen auf die Umwelt, zieht eine große Anzahl von Fischen, Muscheln, ihre Eier, .. in das System. Größere Seegeschöpfen gegen Bildschirme an der Vorderseite einer Einlassstruktur eingefangen. Die chemische Behandlung, Korrosion, schaffen eine warme Sole, die zurück in den Ozean freigesetzt wird.



Desalination hat einen hohen Gehalt an Bor machen für schlechte Wasserqualität. Das verwendete Wasser in der Landwirtschaft, Viehzucht und Lebensmittelproduktion führt zu einer hohen Bor-Ebene Ernährung. Längere raubend hoher Bor Ebene ist ungesund.

Recyceltem Abfallwasser, Abwasser gelangt durch die Erstbehandlung Feststoffe herauszunehmen, Nährstoffe werden entfernt, Filter entfernen die meisten Bakterien und Viren.

Wasser wird dann durch eine Membran gezwungene Moleküle zu entfernen. Toilette Wasserhahn ist eine Option der letzten Instanz. Tests zeigen nicht alle Gesundheitsrisiken.



In Flaschen abgefülltes Wasser (teuer) ist für Reisen geeignet. Kunststoff-Wasserflaschen

Release Chemikalien, die gefährlich werden beim Aufwärmen (**Sonne, Heizung**) . **Verwenden Sie keine Kunststoff-Behälter für Lebensmittel oder Getränk.** Sie nicht essen oder zu trinken in Plastikbehältern puchase. **Glas (keine Führung) Flaschen, Behälter werden empfohlen.** **Verwenden Sie keine Plastikhalme oder Besteck.** **Verwenden Sie keine Plastikbehälter zu kochen oder Essen.**

Aromatisierte Trinkwasser

Für Abwechslung Trinkwasser kann aromatisiert werden. Einige Aroma ist un- gesund es ist zu vermeiden. **Aromatisiertes Wasser kann kalt oder warm serviert werden.**

Geeignet aromatisierte Getränke: Rindfleischextrakt, Hühnerextrakt, Kakao, Tee, Kaffee, Obst, Kräuter, Gewürze, Gemüse.



Ungesund aromatisierte Getränke und Zubehör: Alkohol, künstliche Farbstoffe, künstliche Aromastoffe, künstliche und natürliche Süßungsmittel, Sprudel, Cola, Cordial, Energiegetränk, Limonade, Kaffee ohne Koffein, Frucht- Saft, Konservierungsstoffe, Natrium ..



Trinkwasser ist am besten



Tägliche Routine: Steh auf, hat ein 0,2l Glas leicht gekühlt, gefiltertes Wasser. Vor jeder Mahlzeit (**Frühstück, Early Day Snack, Mittagessen, Spät Tag Snack, Abendessen**) hat ein 0,2l Glas leicht gekühlt, gefiltertes Wasser. Haben Trinkglas (**Ohne Kunststoff**) mit 0.2l gefiltertes Wasser an jedem Nachttisch gefüllt. Trinken während der Nacht, nachdem Sie jedes Mal besuchte eine Toilette und wenn eine trockene Kehle, trinkt erholend, wenn am Morgen aufzustehen.

No-Flüssigkeitsaufnahme. Sie haben 4 Tage zu leben!

Jede Person, Organisation, Regierung, dass Trinkwasser verweigert oder ist Ursache und Wirkung von verschmutztem Wasser. **Rechenschaft ablegen, FRAU R7**

Trinkwasser fordert es ist ein 1 GOD gegebenes Recht!

Geeignet aromatisierte Getränke:

Kaffee ein himmlischer stimulierendes Getränk



Kaffee ein gebrautes Getränk, hergestellt aus gerösteten Samen von coffeeplants.

Kaffee wird aus getrockneten, geröstet, Samen der Kaffeebaum, in heißen, feuchten Klimazonen entlang des Äquators angebaut werden. Es gibt zwei Sorten: **Robusta-Bohnen haben einen starken Geschmack und eine Ganzkörper.** Arabica-Bohnen wachsen in größerer Höhe, haben eine glattere Geschmack und aromatischen Eigenschaften.

Nach dem Pflücken getrocknet, Kaffeebohnen werden auf rund 200 ° C geröstet. Auf diese Weise kann der Zucker in der Bohne bis karamellisieren und der Geschmack des Kaffees zu entwickeln. Je länger die Bohnen geröstet werden, oder je höher die temp- eratur, desto dunkler wird der Braten sein wird und die vollere der Geschmack im allgemeinen Licht Braten hat einen schärferen, sauren Geschmack, während dunkler Braten hat einen tieferen, reicheren Geschmack. Eine dunkle Röstung ist nicht unbedingt, ‚stärker‘. Die Stärke einer Tasse Kaffee hängt davon ab, wie viel Wasser zugegeben, während der Kaffee gebrüht wird.



Wie eine Tasse Kaffee machen?

Wie Sie das Beste aus Ihrer Lieblings-Tasse Kaffee zu bekommen.

1) Große Verkostung Kaffee beginnt mit wohlschmeckendem Wasser. Wenn gefiltertes Wasser nicht verfügbar ist, verwenden Sie kaltes Wasser aus dem Wasserhahn. Lassen Sie es für ein paar Sekunden zu belüften laufen, bevor es in den Kessel hinzufügen.

2) Lassen Sie Wasser abgehen Kochen (80 ° C) bevor es auf Kaffee Gießen (Instant oder tropfFilter) Granulat. kochendem Wasser versengt Granulat und Auswirkungen des auf den Geschmack.

3) Bei der Verwendung von Milch (nicht empfohlen) . hinzuzufügen, nachdem das Wasser in den Becher. Wenn Milch 1. hinzugefügt wird, mischt der Kaffee nicht so gut. Das heiße Wasser kann die Milch verbrüht, um den Geschmack zu verändern.

Hinweis! Süßstoffe (Zucker oder künstliche) Ruine Kaffee!

Entkoffeiniert ist nicht Kaffee, sondern ein gesundheitliches Risiko.
Verwenden Sie nur nicht Dairy Aufhellern.

Vorbereitungen:

Brewing,

Sofortig,

Drip-Filter Kaffee; Espresso (Maschine)



Entkoffeinierter Kaffee ein Gesundheitsrisiken!

Entkoffeinierung Solvent verwendet.

Lösungsmittelrückstand aufregen oft einen Magen.

Logik! Kaffee ohne Koffein Niederlagen Zweck Kaffee trinken.

Verwenden Sie keine Kaffeepads ein Umweltrisiko!

Kaffeepads alle 1 Milliarde ist eine Umweltkatastrophe. Sie sind nicht biologisch abbaubar. Sie werden nicht recycelt werden. **HALT!**

Produktion! prosecute,

FRAU R7 . HALT! Benutze sie! Shun und Schande!



Hinweis! Alle 1 aus Einweg-Produkten sind eine Ursache für zu viel Müll. Ihre Produktion ,Ends! **Bruch, FRAU R7 .**

Meiden, Schande Leute, die 1 aus Einweg-Produkten verwenden!

Wie eine Tasse Kaffee trinken?

Um den besten Geschmack zu erhalten, Geschmack lassen Sie es ein bisschen als nehmen große kühlen schlürft anstatt trinken. Big schlürft Kaffee Release mehr Aroma. Riechen und schmecken, himmlisch. **Es gibt Wicket Kaffee mit Milch:**

Espresso ist ein konzentriertes Getränk durch Erzwingen heißes Wassers unter Druck durch fein gemahlene Kaffee gebrüht. Im Vergleich zu anderen Verfahren zum Brühen von Kaffee, Espresso hat eine dickere Konsistenz, eine höhere Konzentration an gelösten Feststoffe und Schaum. **Espresso ist die Basis für andere Getränke:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mokka, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava und Mote. **Mit einem Lächeln serviert.**

Cappuccino: die Textur, die Temperatur der Milch zubereitet ist der wichtigste Schritt. Milch ist gedämpft Add- ing sehr kleine Luftblasen eine samtige Textur geben (Schaum) . Ein Schuss Espresso in die Tasse, heiß aufgeschäumter Milch hinzugefügt wird, gekrönt mit 2cm dicken Schaumstoff, mit einer Prise gemahlene Zimt fertig.



Latté: aufheizen Milch kein Schaum. Ein Schuss von Espresso wird in einen Becher gegeben. Heiße Milch hinzugefügt wird, mit einer Prise von Rohkakao gekrönt.



Macchiato: aufheizen Milch kein Schaum. Füllen Tasse 2/3 mit Milch. Fügen Sie einen Schuss Espresso. Top mit Pfefferminzblättern.



Mokka: macht roh heißen Kakao. Einfüllbecher 1/2 mit heißen Kakao. Fügen Sie einen Schuss Espresso. Erweist sich mit Milch und Milchschaum. Fügen Sie eine Prise Rohkakao.



Lava: 1. ein Schuss von espresso. Fügen Sie einen Spalt von konzentriertem Mandarinensaft. Fügen Sie einen Schuss von heißen rohen Kakao Top mit heißer geschäumter Milch. Fügen Sie eine Prise gemahlener Zimt.



Mote: Füllbehälter 1/2 mit heißen Pfefferminztee. Fügen Sie einen Schuss Espresso. Top mit heißer geschäumter Milch. Fertig mit einer Prise gemahlener Zimt.



Gringo: Einfüllbecher 1/2 mit heißem Wasser. In 2 Aufnahmen von Espresso. Oben bestreuen Muskat.

Americano: Ein Schuss von Espresso wird in den Becher gelegt. Heißes Wasser wird zugesetzt.



Duo-shot: In 2 Aufnahmen von Espresso. Dann heißes Wasser.

Kakao ein himmlischer stimulierendes Getränk



Kakaobäume wachsen in heißen, regnerischen tropischen Gebieten. Es ist Frucht sind Pods. Samen in einer Hülse gibt es (Bohnen) . Kakaobohnen zu Kakaobutter und Pulver verwandelt.



Vorbereiten Heißer Kakao:

1 Esslöffel Kakaopulver,

1 Tasse: Soja Flüssigkeit, Ziegenmilch oder andere nicht Molkereimilch. 1

Teelöffel Vanilleextrakt, Dash von Zimt, Muskat Dash.

Alle Zutaten in einem Medium Topf und warm auf mittlerer niedriger Hitze, Rühren, bis schaumig und heiß.

Tee ein himmlischer stimulierendes Getränk



Camellia eine immergrüne Pflanze. Seine Blätter gepflückt und verarbeitet Geben Sie uns Tee. Basic-Tees sind schwarz oder grün. Sie können aromatisiert oder Bevollmächtigte werden.



Custodian Wächter Tee Zubereitung: legen Sie das lose verarbeitete Teeblätter in einem Tee-Ei. Setzen Brüheinheit in Glasschale. Wasser zum Kochen bringen, halten Sie das Kochen, wenn Anschläge sprudeln (80 ° C) gießt in Glasschale. Genießen !

(ein) So wie die sprudelnden Anschläge übergießen schwarzen Tee.

Nach 1 Minute rühren Brüheinheit 3 mal. Nach einer weiteren Minute entfernen. Trinken, oder fügen Sie alle Zitrusaft für Geschmack, oder lassen Sie es abkühlen, kühlen und zu trinken. Warnung nicht verschmutzt mit Süßungsmitteln, Aufhellern (Künstliche und natürliche oder) .



(B) 10 Sekunden nach der sprudelnden stoppt gießen grüner Tee. Stir Brüheinheit 3 mal. Nach 1 Minute entfernen. Trinken, oder fügen Sie alle Steinobstsafte für Geschmack, oder lassen Sie es abkühlen, kühlen und zu trinken. Warnung nicht verschmutzt mit Süßungsmitteln, Aufhellern (Künstliche und natürliche oder) .



Kräuter-Samen Tee Zubereitung, Ort lose gedrückt Samen in eine Brüheinheit. Setzen Brüheinheit in Glasschale. Wasser zum Kochen bringen, halten Sie das Kochen bringen. So wie die



sprudelnde Anschläge übergießen Samen. Nach 1 Minute rühren Brüheinheit 3 mal. Nach weiteren 7 Minuten entfernen.

Getränke, oder lassen Sie es abkühlen, Kälte und trinken. Warnung nicht verschmutzt mit Süßungsmitteln, Aufhellern (Künstliche und natürliche oder) .

Kräuter-Blätter Tee
Zubereitung.
Das gleiche wie
grün-Tee.



Herbal root
Teezubereitung, chopp
Wurzeln.
Bereiten Sie die gleiche wie
schwarzer Tee.

Mit Hilfe einer Mikrowelle, wenn ein Teebeutel die Aromen bringt brauen.

Remove tag von Teebeutels stellen Sie sicher, Metallklammer entfernt wird. Die meisten Papiere Tags verwenden billige Tinte, Wasser verfärben, mit Geschmack stören.

Setzen Sie heißes Wasser in einer Tasse Tee> fügen Sie Ihre Auswahl an Teebeutel > Wärme in der Mikrowelle für 30 Sekunden auf halbe Leistung (400-500 Watt) > Lassen Sie es für eine Minute in der Mikrowelle brauen > Hol es raus > genießen!

Trinkwasser ist am besten (kann aromatisiert)



Gefiltertes Wasser für eine
gute Gesundheit !!!

human Körper braucht, um zu überleben **essbare Lebensmittel**

Teil einer täglichen Routine zu essen. Wie gesund sind wir und wie lange wir leben. Hat viel mit unserem Essen Gewohnheit zu tun. Kein Essen Sie verhungern!

Feed-5 mal am Tag:

'Frühstück, umfassen Wasser, Kräuter, Gewürze, Honig, Kaffee, ..

Early Day-Snack, umfassen Wasser, Obst, Kräuter, Tee, ..

Mittagessen, umfassen Wasser, Salat, Ei, Kaffee, ..

Am späten Tag-Snack, umfassen Wasser, Nüsse, Beeren, Gewürze, Kakao, ..

Abendessen'. umfassen Wasser, Abendessen Thema, Tee oder Kaffee .. Gemüse.

7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden sollten: Fungi (Pilz) , Getreide (Hafer, Gerste, Linsen, Mais, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Hirse, Weizen) , Heiß

Chilies, Zwiebeln (Braun, grün, rot, Feder, Schnittlauch, Knoblauch, Porree), Parsley, Kuchen und Capsicum, Gemüse (Spargel, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Sprossen, ..)



Jede Woche-Tag braucht ein Abendessen Thema haben: zB Tag 1: Gemüse

Tag 2: Geflügel Tag 3: Säugetier Unter der Woche: Reptil 5. Tag: Meeresfrüchte

Wochenende: Nüsse und Samen Unterhaltssamen Tag: Insekten

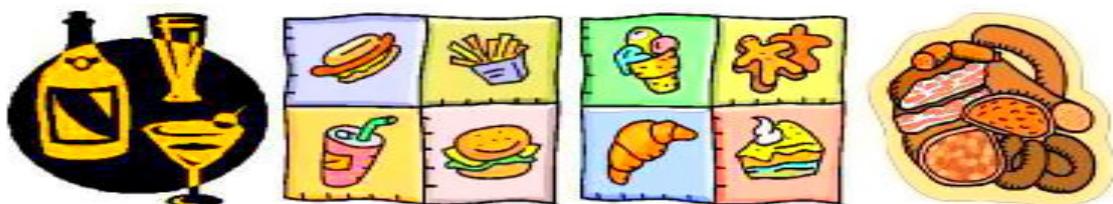
DietNo No' s: Künstliche Süßstoffe, Herstellungsart-Food, Genetische veränderte Lebensmittel, hinzugefügt Fruktose.



Fruktose die Hauptursache von Diabetes, Obesity (Blubber Personen) . Es ist schlimm, ob es in Zucker oder Obst kommt. Hinzufügen von Fruktose während beitung von Getränken oder Lebensmitteln ist ein gesundheitsgefährlich. Die Verarbeitung, Verteilung dieser Art von Getränk oder Verkauf von Lebensmitteln ist kriminelles Verhalten wird es: FRAU

R6 . Ausnahme: Rohmaterial, Beeren, Obst, Honig, Gemüse.

Sag Nein zu: Alles, was enthält: Fructose, Glucose, Zucker; Kekse, Kuchen, Frühstück-Getreide, Schokolade, Fruchtsäfte, Eis, Lollies, Marmelade, Ketchup, Limonaden (Cola, Energie, ..) Marmelade, Müsli-Bars, Saucen, Wein ...



Hergestellt-Food zu salzig ist, hat zu viele Konservierungsstoffe, die oft zu fettig und hat Zuckerzusatz für den Verzehr ungeeignet macht es durch die Menschen, Haustiere und Vieh. **Manufactured Essen ist ein cause of hoher Blutdruck, Verstopfung der Arterien und Adipositas (Blubber Personen)** . Die Verarbeitung, Verteilung von Manufactured Verkauf von Lebensmitteln ist kriminelles Verhalten, um die Verfolgung. **FRAU R6**

Sagen **Nein** zu: **Molkereimilch, Milchkäse, Fast Food,**
Schinken, Hamburger, Salami, ...

hergestellt: **Brot, Fleisch; Pizza, Würstchen,**

Verarbeitet: **Obst, Suppen, Gemüse ...**



Genmanipulierte Nahrung ist, was die Menschen tatsächlich verbrauchen. **Es beginnt als genetisch veränderte (Engineered) Samen (GM Crop)** . GM Ernte wegen der Strömung
-Effekt verändert die gesamte Nahrungsmittelkette. C rstelleneineskomplett Mutationen, die neuen Krankheiten schaffen, in allen Mitgliedern der Nahrungsmittelkette **Globalen Plagues** Leben bedroht! **Einschließlich dem Menschen!** Die Menschen werden sich mehr krank, sterben jünger, Deformitäten, mehr kranke Babys, mehr Fehlgeburten ... **Wird die menschliche DNA verändern.**

Genetisch veränderte Lebensmittel Überleben Bedrohung: Alfalfa, Babynahrung, Speck, Brot, Mais, Müsli, Raps, Eier, Schinken, Margarine, Fleisch, Kartoffeln, Papaya, Erbsen, Geflügel, Reis, Würstchen, Soja, Tomaten, Weizen, Zucchini, ...

Nachfrage von der Gemeinschaft unverfälschten Nahrung. **NEIN : Alkohol, Genmanipulation,** Herbizide, insectisides, Hergestellt Lebensmittel, hinzugefügt Salz, hinzugefügt Süßstoffe (künstlich oder natürlich), ...

Jede Person, Organisation, Regierung, die essbar Nahrung verweigert oder ist Ursache und Wirkung von **verunreinigten Lebensmitteln (GM)** . **Rechenschaft ablegen, FRAU R7**
essbar Nachfrage nach Lebensmitteln ist es ein 1 GOD gegebenes Recht!



10.2.7. Blubber Tag
C-GKalendar Fun Day Themes

12.1.7. Gute Gesundheit Tag
C-GKalendar Fun Day Themes

Nicht genügend Nahrung, die Sie krank werden!

Kein Essen Sie verhungern!

human Körper braucht, um zu überleben **Schlafen**

1/3 alltäglich ausgegeben Liegen, Schlafen Teil damit verbunden ist.



Der Schlaf ist für das Überleben eines menschlichen Körpers benötigt. 7 Stunden tun sollten. Mangel an Schlaf führt zu Tod, sondern erst nach einem sehr schmerzhaften Transit durch Depression und Ausbrüche des Wahnsinns.

Um erholsamen Schlaf revitalisierende muss das Bett-Zimmer so dunkel wie möglich sein. Ein Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss. Shire Nacht Ausgangssperre implementieren.

Hinweis! Es ist normal, 2 Personen in-between mit einer Pause zu haben. 1. Schlaf ist etwa 3,5 Stunden mit einer bis zu 1,5 Stunden Pause von einem 3,5 Stunde Schlaf gefolgt.



Während der 1,5 Stunden Schlaf Pause. Menschen aufstehen, gehen Toilette, ... Vor dem Boden liegend wieder tun Festlegung der Nachtzeit Übungen und ein Glas Wasser.

Diejenigen, die nicht aufstehen, beten, lesen, schreiben, Paare Chat, Kumpel (Während der Schlafpause Menschen mehr sind entspannt besser zu begreifen) , ...

Nacht - Übungen

Es ist normal, 2 Personen in-between mit einer Pause zu haben. Wenn Sie aufstehen (ZB zur Toilette zu gehen) , Auf auf dem Bett des Rand Rückkehr sitzen, etwas Wasser trinken. Führen Sie die folgenden Übungen (Alle Übungen gemacht werden, während am Rand Knie Schulter weit auseinander Bett sitzend) . Jedes Mal, wenn Sie eine andere Übung aufstehen tun.

1. Übung: Legen Sie die Handflächen * Ihre Hände gegen die Außenseite der Knie. Drücken Sie die Hände nach innen und nach außen Knie, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Arme, Beine, Schulter) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen. * Variation Verwendung Fäuste .

2. Übung: make Fäuste * legen Sie sie gegen die Innenseite der Knie. Drücken Sie die Fäuste nach außen und die Knie nach innen, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Armen, Beinen und Bauch) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen. * Variation Verwendung Flat Palmen .

3. Übung: Bend-Arme (90%) auf Brusthöhe nach links abbiegen Hand Up- Stationen Finger biegen, drehen nach unten rechte Hand Finger zu biegen.

Interlock Finger fest. Nun Hände ziehen in entgegengesetzter Richtung, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in den Fingern, Arme, Brust) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen.

3. Übung: Bend-Arme (90%) auf Brusthöhe nach links abbiegen Hand Up- Stationen Finger biegen, drehen nach unten rechte Hand Finger zu biegen. Interlock Finger fest. Nun Hände ziehen in entgegengesetzter Richtung, halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in den Fingern, Arme, Brust) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen.

4. Übung: Bend-Arme (90%) auf Brusthöhe links abbiegen Hand Up- Stationen, die rechte Hand in der Faust machen. Platz Faust in die Hand und drücken Sie gleichzeitig die Presse offen Hand nach oben, halten 7 Sekunden. Umgekehrt halten 7 Sekunden (Sie fühlen sich die Spannung in Händen, Armen, Hals, Brust) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atemzug und Schluck Wasser, sich hinlegen, gut schlafen. Keine Wiederholungen.

Menschen mit verspannte Rücken fügen Sie diese Übung zu jeder Übung: Legen Sie die Hände auf die Knie. Tilt Kopf zurück Biegung zurück dann rocken nach vorne, ohne den Kontakt zu verlieren mit den Knien (Sie fühlen sich die Spannung in Arme, Rücken, Bauch) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, 7repeats, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen.

Hinweis! Leute, die viel während der Tageszeit sitzen. Sind alle 2 Stunden 1 der nächtlichen Übungen in Rotation zu tun.

Es ist Ihr Körper! Halten Sie es für richtig!

Es gibt Voraussetzungen vor dem Einschlafen im Liegen.

Es sollte dunkel sein, sollte es Nacht sein. Um erholsamen Schlaf revitalisierende das Schlafzimmer muss so dunkel wie möglich sein. Ein Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss ‚Shire‘ implementieren ‚Night-Ausgangssperre‘ müssen.

1 Stunde sollte seit dem letzten Feed bestanden hat. Zähne putzen und waschen ganze Körper vor dem Schlafengehen. Worship 'Schlaf-Gebet'.

1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Schlafen Gebet

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum mich schützen, wenn ich am meisten gefährdet beschütze ich vor beunruhigend und Bösen Gedanken bin

Lassen Sie mich ruhig haben, Heilung und Revitalisierung Schlaf keine Sorge,
meine Träume und Schlaf nicht stören lassen Lassen Sie mich nur die süßen
Träume erinnern für den Ruhm **1GOD** und das Gute der Menschheit



Dieses Gebet wird verwendet, vor dem Schlafengehen!



Haben Trinkglas (**Ohne Kunststoff**) mit 0.2l gefiltertes Wasser gefüllte
(**Nichts hinzugefügt**) auf jedem Nachttisch. Jeder Abend vor dem Schlafengehen setzte Glas auf dem
Nachttisch. **Hinweis!** Trinken während der Nacht, nachdem Sie jedes Mal besuchte eine Toilette und
wenn eine trockene Kehle, trinkt erholend, wenn am Morgen aufzustehen.

Habe 1 Goldton Glasschale (**1 nur für Doppelzimmer**) mit pflanzlichem Gebräu (**Aromatherapie**)
auf der Fensterseite Nachttisch !

Am Morgen nach 7 Stunden Schlaf:

Steh auf, ein Glas gefiltertes Wasser, geht WC, tut ,Täglich-Fit (**Exerci- ses**) 'Anbetung,Täglich-Gebet',
waschen Gesicht, Hände, frühstücken, anziehen. Überprüfen Sie Ihre ,Planer'. Jetzt ist Ihr bereit
für das Leben-Erfahrungen.

Wenn man sich im Freien tragen, Schutzkleidung und Kopf, Auge der und Fußschutz.

Quellen Schlaf ist Folter! Torture als Abfragewerkzeug ist nicht akzeptabel. Folterer zur
Rechenschaft gezogen werden: **FRAU R7**

Die Nachfrage Abwesenheit von externem Lärm in der Nacht (**Nacht Ausgangssperre**) ! Es ist eine Gemeinschaft
richtig! Depot Wächter Verwendung: **CGNAs BS-1 (Bettwäsche Standard)** !

NIGHT - CURFEW

Der menschliche Körper wurde nicht als nächtliches gestaltet. Menschen missbraucht ihr Gehirn Macht eine
nächtliche Lebensweise zu schaffen. Dieser Lebensstil ist für eine gute Gesundheit nicht zuträglich. **Nacht**
Ausgangssperre ist für eine gute Gesundheit benötigt.

A 7 Stunden Nacht Ausgangssperre 14-21 Stunden (**22- 6 Stunden, 24 Stunden Pagan- Uhr**) ist
obligatorisch. Für eine gute Gesundheit, Verringerung der Energie Konsum, Verringerung der
Umweltverschmutzung, Schutz der Tierwelt. **Verringerung der Kriminalität, Kosten zu reduzieren Regierung,**
die Förderung der Multiplikation.

niemand Werke (**alles ist geschlossen**) außer dass der Mindest Notfall persönlich. Keine Energie ist außer für den Notfall oder Heizen verwendet werden! 1 öffentliche Nachrichten Radiosender ist alles andere Unterhaltung erlaubt ist ausgeschaltet! Keine Herstellung, im Büro oder Händler zu bedienen oder die Nutzung Energie!

Häuser können Heizung verwenden (**Zieh Dich warm an**) , **Kühl (Kleid Licht) bei extremem Wetter.**



Nacht Ausgangssperre muss obligatorisch sein. Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und lokaler Habitat zu sein. A Shire erzwingt Nacht Curfew durch Shire Rehabilitation **FRAU R1** Wiederholungstäter werden an der Provincial Rehabilitation **FRAU R3**

Nacht Curfew zu **SAVEPLANETEARTH !!**

KLIMASCHUTZ fürs Überleben.

Klimaschutz ist notwendig, um den menschlichen Körper, Tiere, Haustiere, Lebensmittel production zu schützen. Klimaschutz: **Schutz preiswerte Kleidung und Hygiene erschwinglich sichere Zuflucht!**

Schutzkleidung benötigt wird, um den menschlichen Körper von Klima, Krankheiten und Umweltverschmutzung zu schützen. Die Schutzkleidung muss seine kom- fortable, nützlich (**Schutz vor extremem Wetter**) und erschwinglich.

Schutzkleidung besteht aus Kopfabdeckung, Kleidung, Socken, Schuhe!

Kopf Schutz besteht aus Balaclava, Mütze, K-Schal, Augenschutz, Helm. **Kapuzenmütze (Mütze)** , K-Schal ich s gestrickt aus Wolle oder Baumwolle, Wolle (**Keine synthetische Faser**)

mischen. Kann jede beliebige Farbe oder Muster sein.

Augenschutz und Helm gibt UV-Schutz. Das



Visier seitlich gekrümmt und gerade nach oben und nach unten, unzerbrechlich, höch- hly kratzbeständig, Blöcke Strahlen UV, nicht beschlägt, glare Einstellmechanismus

(Dunkler / heller, heller / dunkler) . Der Helm hat ein Leder zurück, als Nackenschutz.

Augen- und Kopfschutz ist immer außen getragen.

Schutzkleidung benötigt wird, um den menschlichen Körper von Klima, Krankheiten und Umweltverschmutzung zu schützen. Die wichtigsten Körperteile durch Schutzkleidung geschützt sind Haut und Füße. Die Schutzkleidung ist immer abgenutzte außen.

Schutzkleidung : Coverall (Mit Kapuze) oder 2-Stück bestand aus Flachs, Baumwolle, Wolle oder eine Mischung aus Baumwolle / Wolle (Keine synthetischen Fasern) jede Farbe / Muster. Entweder sollte ein T-Shirt-Ausschnitt haben, aufgeblasen * Arme und Beine an Hand- und Fußgelenken geschlossen (Entwurf Beweis) . * Puffed Arme und Beine ermöglichen Ellbogen / Kniegelenke frei auch die Luft im Inneren schafft Klimasteuerung für die Haut- und Körper zu bewegen.

Kleidung ist aus Naturfasern: Tierhäute, Pflanzenfasern, Seide, Baumwolle oder Wolle. Kunstfasern sind nicht für die Kleidung berührende menschliche Haut verwendet. Herstellung von Kunstfasern für Kleidung Enden.



Schutzkleidung ist bequem, langlebig, praktisch, erschwinglich modisch (Designer-Label) Schutzkleidung, kurzfristig zu teuer, unpraktikabel .. Inakzeptabel!

Füße brauchen Schutz vor Klima und Stößen. Haut, Zehen und Fußgelenke sind gefährdet. Fußschutz besteht aus Socken und Stiefel. Tragen Sie immer Fußschutz wenn draußen wagen.

Socken sind aus aus Baumwolle, Wolle, eine Mischung aus Baumwolle und Wolle (Ohne Kunststoff) jede Farbe jedes Muster. Socken sollten Füße bedecken bis zu 7 cm über den Knöcheln.

Stiefel haben oberen Schutz Leder, Innen weiches Leder (Ohne Kunststoff) Sohlen aus Leder oder Gummi. Stiefel schützen Füße bis zu 7 cm über den Knöcheln. Synthetische Schuhe erwärmt Füße sie kocht. Sie können nicht gehen.



Handschutz (**Handschuhe**) werden je nach Bedarf getragen! Handschuhe sind aus Leder, Baumwolle, Wolle, eine Mischung aus Baumwolle und Wolle (**Ohne Kunststoff**) jede Farbe jedes Muster.



Meiden:

Designer-Label sind elitären Teil des Reichtums der Apartheid. Designer-Label ist zu teuer. Produziert von Sklavenarbeit. Hergestellt für arrogant wohlhabend snub- bing kämpfen die Bedürftigen und Armen. Shun Menschen, die diese tragen.



Designer-Label! Leute, die in dem Designer-Label! Händler, die Designer-Label zu verkaufen! Überteuert protec tive Kleidung! Unpraktikabel modische Schutzkleidung! Schutzkleidung hergestellt aus artificial- Fasern! **SCHANDE, Meiden Menschen verspotten** Obdachlose Sie zahlen Kleidung Blick haben verwaschen, haben gezielt zerrissen und Löcher in ihnen gemacht.

Inakzeptable trashy
Kleiderordnung:



Lassen Sie trashy Leute wissen, dass sie kitschig sind.

Shun synthetische Kleidung, Schuhe. End Herstellung synthetischer Bekleidung, Schuhe. **Illegal Synthetics Produzent get, FRAU R6 .**



Schützen Sie Ihren Körper Schutzkleidung draußen!

Die Menschen haben ein **1 GOD** gegeben Recht auf **hygienicaffordablesecure Obdach (hass) ! Regierung** hat die Pflicht, seine Bevölkerung zu versorgen mit hygienisch erschwinglich sicherer Zuflucht! Shelter wird geliefert von ' **Grafschaft**' (**Kommunalverwaltung**) . Ein Teil der Shire-Planung. **ZUHAUSE !!**

Für eine Shire hygienisch erschwinglich sichere Zuflucht all Eigentum Land und inländischen Schutz zu liefern (**In Privatbesitz**) werden auf sie übertragen. Em- pty übertragen Grundstück ist mit Obdachlosen und Familien auf den Wartelisten gefüllt. Multi-Zimmer-Häuser mit nur 1 Besitzer Bedarf in anderen Besitzer zu nehmen. Es ist inakzeptabel, anti-soziales Verhalten für
1

Person mehr als 1 Schlafzimmer mit.



Alle 'hass' sind Ferien. Schließlich Eitelkeit ornamentalen Garten, sind freistehende Häuser durch Gemeinschaft Cluster- Gehäuse ersetzt. Cluster Mietunterkünften wird von der 'Shire' zur Verfügung gestellt.

Alle Cluster Unterkunft haben 3 Ebenen der Mieter + 1 Ebene Treibhaus
Ground Level, Level 1, Level 2, Treibhaus Garten (Mieter können Pflanzen wachsen) . Cluster
Unterkunft besteht aus einzelnen Einheiten (1 Zimmer) , Paar Einheiten (2 Zimmer) ,
Familieneinheiten (3 Zimmer ..) . Verbindliche Leitlinien (Familienstand, Alter) sich bewerben.

Alle 'hass' sind Ferien. Wochenmiete beträgt 14% des Brutto wöchentlichen Einkommens von Mietern.
Mehrere Mieter Miete beträgt 14% des gemeinsamen Bruttowocheneinkommen der Mieter. ZB \$ 100 brutto
wöchentliches Einkommen, Miete 14 \$. 1000 \$ brutto wöchentliches Einkommen, Miete 140 \$.

Grafschaft liefert Strom, Wasser mit täglichen Mindest (Frei) / (Dann gegen Bezahlung) maximale
Cut-off-Nutzung. Shire auch Gemeinschaftswäscherei, Wartung, Erholung, Abfall, Abwasser
Entfernung liefern.

Einzelmieter auf 1 Zimmer Leben in der Gemeinschaft berechtigt. Im Alter von 63 trans- fer ist in den
Ruhestand Unterkunft (verpflichtend) . Single 1 Zimmer zeh- ant Anwendungen auf gleiche Ebene
Gemeinschaftstoiletten / Duscmöglichkeit. Auf dem Boden Wäsche / Bad.

Paar (1 ER, 1 SIE) Mieter haben 2 Zimmer: Wohn- / Schlaf / Küche und WC / Dusche.
Teile Wäsche / Bad im Erdgeschoss.
Bewegung (verpflichtend) auf Familieneinheit, wenn Kinder kommen. Ein Paar wird
einzeln, Transfer (verpflichtend) zu Einheit.

Familien Mieter haben 2 Zimmer (Wohn- / Schlaf / Küche und WC / Dusche) . Teile
Wäsche / Bad unten Ebene + 1 Zimmer für je 2 Kinder. Nach dem letzten Kind auszieht (Nach
Alter 18 obligatorisch) . paar Transfer (verpflichtend) zu koppeln, leben.

Cluster Häuser erlauben klein: Aquarium, Terrarium, kleine Hunde. Lassen Sie keine Katzen, wild lebende Tiere, Haustiere, alles, was größer als ein kleiner Hund ist, keine Zucht. Kreaturen, die eine Bedrohung für die Mieter und Lebensraum sind.



Hinweis! Mieter mit geistiger, körperlicher, sexueller Behinderung leben in speziellen Schutzräumen von Landesregierung zur Verfügung gestellt.

Shire kommunalen Cluster Gehäuse erfüllt alle Bedürfnisse des Menschen! Ein Ort, um zu starten und eine Familie zu wachsen.

Unterstützen Gemeinschafts Cluster Gehäuse. Ihr Haus! Deine Gemeinschaft!

GUTE HYGIENE für gute Gesundheit.

Gute Hygiene beginnt mit sauber und ordentlich zu sein. Sauber und ordentlich beginnt mit persönlicher Erscheinung, gilt für zu Hause, zu studieren und zu arbeiten. Sauber und ordentlich gilt auch für Denken und Argumentieren.



A ‚Alltag‘ umfasst Sauberkeit. Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Toilettenbesuch und vor jedem Feed. Waschen Sie Gesicht vor jedem Feed. Zähne putzen und waschen ganze Körper vor dem Schlafengehen. Er rasiert mindestens zweimal pro Woche. Haare waschen einmal pro Woche. Depot Wächter teilnehmen Lagenzählung sauber (Gebürstet Zähne, gekämmten Haar, den ganzen Körper gewaschen) , Rasierete Haare im Gesicht (ER) , Das Tragen sauber, ordentlich Getriebe (Kopf bis Fuß) .

Nachdem er jedes Mitglied der Familie körperlich in der Lage macht ihr Bett am Morgen. Eltern Kinder lehren, wie. Die Komponenten Morgen Hygiene. Es ist Zeit, um sich anzuziehen, auf die angelegte bereit stellen (Vorabend) Gang, um die Person zu tragen geplant. Jeder breakfast Vorratsbehälter vor dem Nachfüllen gereinigt und markiert

(Inhalt, Abfülldatum) . Nach breakfast sauber Essbereich. Rück Container Lagerung. Schmutzige Behälter, Geräte sind in der Spüle. Eine Person ist nun bereit, ihre dailly Aufgaben zu starten (Zu Hause, Schule, Arbeit, freiwilliges Engagement) .

Alle Behälter haben ein Content-Label. Lebensmittelbehälter haben auch ein Abfülldatum. Die Behälter sollten sauber und sichern. **Gefährlich (Poison, Toxin) Behälter gespeichert sicheren (Kind und inkompetent Beweis) .**



Lassen Sie unbenutzten Artikel (**Geschirr, Werkzeuge, Spielzeug**) verunstalteten Möbel, Boden, Arbeitsbereich.

Nach dem Gebrauch sie in übersichtlicher Aufbewahrung holen

Spenden (Labeled) . Gegenstände einlagern sind alle Tage an der gleichen Stelle. Sie sind dann leicht zu finden.

Vor dem Zubettgehen. **Bereiten Sie und Layout der Ausrüstung, die Sie planen, am nächsten Tag zu tragen. Packen Sie alle Taschen mit Gegenständen, die geplant sind, getroffen werden entlang, wenn am Morgen verlassen.**

Halten Sie Ihre Umgebung sauber und ordentlich. reduziert: **D ust (Gut für die respiratory System) . M icro Organismus (Bakterien, Keime, Viren) weniger Infektionen, Todesfälle, ich nsects (Bisse, Larven, Stiche) weniger Infektionen, Hautausschläge, V ermin (Ratten, Mäuse, Kakerlaken) , Weniger Kot, Ausbreitung von Mikroorganismen, weniger Pest Ausbrüche.**

ein Bleichmittel oder starke Desinfektionsmittel erhöht die Chance der chronisch-obstruktive Lungenerkrankung zu bekommen. Verwenden Sie einen natürlichen Oberflächenreiniger:

Mischen, 1 Tasse Natriumbikarbonat, 1/2 Tasse weißer Essig, ein paar Tropfen ätherisches Öl. Benötigen Sie es stärker ein Esslöffel Salz hinzufügen.

Müssen Sie niesen! Niesen in die Achsel. Nicht verbreitet Krankheit.

Küssen Sie nicht auf die Lippen. Kissing trägt Infektionen schnellsten. Rub Nasen statt.

Sie nicht die Hände schütteln! Es sei denn, tragen Sie Handschuhe.

Hygiene gilt für Denken. Unmoralisch, egoistisch, verhasst, heftig, Gedanken sind schlechte Gedanken zu vermeiden. **Die Umsetzung schlechte Gedanken führt zu Verantwortlichkeit!**

Der Klimawandel hat sich die Luftqualität verringert. **Weitere, größere Brände (Bush, Wald, Waldbrände) ! Menschliches Inland (Kohle, Dung, Gas, Öl, Holz) , Dienstprogramme (Kohle, Abfall, Gas, Öl, Uran) , Transport (Kohle, Gas, Öl) Verbrennung! Eine Gemeinschaft muss mit Atemschutz berücksichtigen!**

Im Freien Atemschutz ausrüstung (RPE) ist empfohlen!

Rpe werden bewertet, wie gut sie vor Partikeln schützen. P2 Masken verwendet. Zu schützen, werden Masken ausgestattet fest (Bärte sind abrasiert) !

Innenaufnahme verwenden Luftreiniger! Dieses Gadget verwendet einen HEPA-Filter. Halten Sie alle Türen und Fenster geschlossen.

Menschen produzieren zu viel Müll, Abfall! Dies schafft eine schwere Gefahr für die Gesundheit. Es schafft die Verschmutzung, die die Gemeinden Nahrungskette gelangt. Die Menschen sind Einkauf von nicht lebenswichtigen Gütern, Down- Größe Häusern zu reduzieren, reduzieren FreizeitBox Aktivitäten (Große Menge Veranstaltungen, Sport, Mu- sic ..) !

Immunizaton ist zwingend erforderlich! Menschen, die nicht immunisierten sind eine Bedrohung für die Community! Sie sind geimpft und in Käfigen gehalten, FRAU R4

FEELING SECURE eine Gemeinschaft braucht ein Menschenrecht.

Die Menschen haben ein Recht, außer in ihrem Hause zu fühlen. Sie haben ein Recht speichern zu studieren und arbeiten zu fühlen. Deshalb Konzept der ‚Depot Wächter Shun Gewalt‘ zur Verfügung gestellt werden (Siehe Ch7, 1Church) für Umset- zung in jedem Shire .

Grafschaft bieten Sentinel Services. Sentinel niedrigen bis mittleren Risikoschutz und Patrouillenaufgaben behandeln. Ein oder außer Dienst meldet ein Sentinel anti- soziales Verhalten (Verbrechen, Verschmutzung, Vandalismus) und etwaige COMM Einheit Gesundheits- und Sicherheitsfragen. Sentinel wird wahrgenommen gebrochen Verletzungen und Verbrechen begangen verhaften. Dann seine Station ruft für eine Patrouille, die verhaftet zu holen.

Grafschaft bietet eine obligatorische 7 Stunden Nacht Ausgangssperre 14-21 Stunden (CG Klock) . Für eine gute Gesundheit, Verringerung des Energieverbrauchs, weniger Umweltverschmutzung und zum Schutz der Wildtiere. Verringerung der Kriminalität, Kosten zu Regierung, die Förderung der Multiplikation.



Menschen helfen, ihre Nachbarn angegriffen, wenn.
Arbeiter helfen Kollegen. Pädagogen und
Wissenschaftlern helfen einander.
Jeder Shire Ziel ist gewalttätig, frei zu sein.

Notdienst Arbeitnehmer unterstützen Strafverfolgungs. Durch die Wachsamkeit von Verletzungen der Regeln, Vorschriften oder auf Freistellung von der Arbeit. Sie können

müssen zivile Verhaftung machen. CE Reservist kann zu Hilfe gerufen werden.

eine heftige freie Gemeinschaft zu haben, ist ein Recht und die Pflicht. Jeder Mensch hat ein Recht zu fühlen speichern. Jeder Mensch hat die Pflicht, die Menschen helfen, die Gewalt auf sie haben inflickted. **Nicht so tun, FRAU R2 !**

Menschen, die Gewalt, Gewalt Uhr erlauben, FRAU R2 ! Menschen, die ermutigen (Beifall auf, Hilfe) , Incite, Gewalt, zu schützen gewalttätige Menschen vor der Verhaftung, FRAU R3 ! Dies gilt auch für Kampf, Kontaktsport!

1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Opfer von Straftaten Gebet

Memo rial - Tag 2. 4. 7.

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum Ihres bescheidener treuer Hüter Vormund (1st Name)

Fordert, die Angst und den Schmerz der Opfer von Verbrechen Hilfe Opfer von Straftaten erhalten Gerechtigkeit zu erleichtern und Entschädigung ich Hilfe versprechen bestrafen Verbrechen unendliche Frage, dass das Böse in das Leben und Leben nach dem Tod für den Ruhm bestraft wird von 1 GOD und das Gute der Menschheit



Dieses Gebet wird auf Opfer von Straftaten Day (CG Kalender) verwendet!



Gewalt beginnt mit dem Ungeborenen. Heftige Umgebung vermittelt die pro- pensity Gewalt für den Rest des Lebens. Die Neigung zur Gewalt braucht einen Auslöser handgreiflich zu werden. **Löst aus:** Alkohol, Wut, Angst, peer-Druck, Kontakt-Sport, Kampf-Sport, Unwissenheit, Demütigung, bewusstseinsverändernden Substanz, Mangel an Empathie, Provokation, gewalttätigen Video, gewalttätige Videospiele, ...



Ein ungeborene zu missbrauchen, um Mama und Papa sich verbal ausgesetzt. Erfahren Sie, dass es okay ist, zu beschimpfen und tun dies im späteren Leben. Ein ungeborene zu Mama ausgesetzt durch Vater körperlich verletzt. SHE Neugeborenes wird später im Leben von HE körperlichem Missbrauch ertragen. HE Newborn werden denken, es ist in Ordnung SHE zu verletzen.

Aggressiv zu missbrauchen, einschüchternd, dominierende andere Mobbing. **Bullying beginnt mit intimidation es in Angriff entwickeln können. Bullys**

in der Regel umgeben sich mit unglücklichen feige individuals.

Gewalt isthethreat

Stopp Gewalt startet Hause

externe Bedrohung (Province, Raum) wird von Militär behandelt.

Militär nicht eigene oder Verwendung A, N (Atomar, nuklear) B (Biologische) C

(chemisch) Waffen. Militärische Anwendungen betäuben weapons nimmt Gefangenen (Nicht foltern, töten) ! Verwendet und gilt CG Raumrecht.

Die Gemeinde fühlt sich nicht speichern (Sucht, Nebenwirkungen) mit PHA- rmaceuticals! Das ist eine seprimitive teure Behandlung. Pharmace- uticals' ist eine letzte Mittel der Behandlung. Shun Gesundheitswesen practioners, die nur Pharmaceuticals verschreiben. Sie sind inkompetent korrupt „Quaken“. Fordern sie disqualifiziert.

Hinweis! Getreu Depot Hüterin Diättrat und folgende Übungen reduziert Beschwerden um 80% +.

Viele Menschen in der Gemeinschaft zu fühlen bedroht von einer Person mit einer Behinderung. Es gibt 3 Arten von Behinderungen: Geistige Behinderung, körperliche Behinderung, sexuelle Behinderung .

Geistige Behinderung

Wissenschaftler, die Anzeichen von ‚Geistiger Behinderung‘ zeigen. ... Wird von einem Ausschuß bewertet (Pädagogen, Mediziner, Eltern) . Wenn sie gefunden behaftet über- tragen zu werden, ‚MDQC‘ (Mental Disability Quarantäne Compound) . Zu ihrem eigenen Schutz und zum Schutz der anderen Kinder.

Körperliche Behinderung

Wissenschaftler, die Anzeichen von ‚Körperbehinderung‘ zeigen. ... Wird von einem Ausschuß bewertet (Pädagogen, Mediziner, Eltern) . Wenn sie gefunden behaftet über- tragen zu werden, ‚PDQC‘ (Physical Disability Quarantäne Compound) . Zu ihrem eigenen Schutz und zum Schutz der anderen Kinder.

sexuelle Behinderung

Wissenschaftler, die Anzeichen von ‚Sexual Behinderung‘ zeigen (Child belästigend, gleiches Geschlecht, verwirte Geschlecht) . Wird von einem Ausschuß bewertet (Pädagogen, Mediziner, Eltern) . Wenn sie gefunden werden übertragen in Trübsal, ‚SDQC‘ (Sexual

Disability Quarantäne Compound) . Zu ihrem eigenen Schutz und zum Schutz der anderen Kinder.

Lebenserhaltung

Eine Person nicht in der Lage ein Sandwich zu machen und isst es jetzt oder in absehbarer Zukunft. Möglicherweise möchten die invoke **1 GOD** Entscheidungsprozess

(**lebe oder sterbe**) . Jede Person hat das Recht, die Behandlung zu verweigern, Essen, Trinken. **Verweigern einer Person dieses Recht Folter ist ein Verbrechen, FRAU R7 .**

1 Göttlicher Design ist, dass alles, was im physischen Universum hat einen Anfang und Ende, einschließlich dem menschlichen Körper. **Mitmenschlichkeit fordert ein Ende Leiden setzen. Nicht ‚verlängert künstlich‘ Leben. Künstlich verlängert das Leben zu stören 1 GOD ‚S-Design.**

Lebendig begraben

Um zu vermeiden, lebendig begraben zu, Einäscherung ist ein Muss. Einäscherung ist nicht nur notwendig, um die Seele zu befreien, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Die crema- tion Feuer reinigt zerstören gefährliche Bakterien, Viren, Insektenlarven und Pilze, die den Körper bewohnen können. **Hinweis! Friedhöfe sind ein Gesundheitsrisiko, eine Verschwendung von Land. Räte laufen für Friedhöfen des Landes aus.**

Selbst zugefügt zu töten

Selbst zugefügt zu töten (**Euthanasie, Selbstmord**) ist ein Zeichen für einen schwachen Geist, ein schwacher Geist. Es ist eine Lebenserfahrung für die Seele. Andere Menschen sind nicht zu stören, es sei denn es eine Gefahr für andere ist. **1 GOTT** wird damit umgehen am Jüngsten Tag. **Helfen einer Person zu einer selbst zugefügt Tötung ist akzeptabel, solange das zuständige Gericht akzeptiert, dass es ein Todeswunsch ist. Schwere Leiden ist Folter. Beende es!**

Hinweis! Menschen setzen Tiere aus ihrem Leiden leiden. Allerdings fehlen sie Mitgefühl für ihre eigene Art.

Ending Leben in Würde ist ein Menschenrecht.

Wählen

Die Menschen sind durch Abstimmung in electio- ns frei gewählte Regierung zu unterstützen. Nicht an der Abstimmung in den Resten der Übernahme der Regierung führen und zur Errichtung einer Tyranny (**Hereditäre oder politische**) . **Tyrants werden abgenommen, im Käfig, FRAU R7 . ' Universe Depot Guardians' Unterstützung nur 2 Arten von Regierung, ‚Provinz‘ (Provinz) und ‚Shire‘ (lokal) .**