



# Survival-Chain



Opstanak vaše, vaše porodične zajednice, planete, je prioritet osobe!

Redoslijed preživljavanja:

1 vrsta, 2 staništa, 3 zajednica, 4 porodica, 5 pojedinaca, 6 životinja, 7 ličnih stvari.



Preživljavanje po godinama:

1 nerođeno, 2 novorođenče, 3 bebe, 4 dijete, 5 maloljetne, 6 odrasle, 7 starije osobe.

**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 BOG čeka da čuje od vas!

Molitva za preživljavanje

Dragi 1 Božetvorac najljepšeg Univerzuma Tvoj  
najskromniji vjerni čuvar Čuvar Hvala ti za  
opstanak čovječanstva

Trudim se da pomognem svom tijelu, vrsti, zajednici, da preživi,  
učinit ću preživljavanje svojim prioritetom broj 1

Molim vas podržite moje napore da preživim  
Za slavu 1 Božei dobro čovečanstva!

Dan preživljavanja 11.1.7 N-At-m



Ova molitva se uči na Dan preživljavanja ili kada je prikladno!



Alanac preživljavanja ima 7 veza koje su neophodne za ljudski opstanak



**Prozračni zrak** bez toga imate nekoliko minuta života! **Voda za pićenje** za popiti nećeš izdržati nedelju dana! **Jestiva hrana** za energiju i dobrobit. Nema hrane koju gladujete! **Spavajza** revitalizaciju. Ne spavaj, ti poludiš, umri! **Zaštita klime** za opstanak! **Higijena** da naše telo bude zdravo!

**Sigurnost** za zaštitu od nasilja. Nema sigurnosti nema budućnosti!



**Scroll:2, Obaveza:2** kaže nam: 'Zaštitite ljudsko tijelo od začeća do kraja'! Lanac preživljavanja je temelj za održavanje ove obaveze. Uskraćivanje bilo kojoj osobi ovih osnovnih stvari je opasno po život! Zločin protiv čovječanstva, Anti1 Bože, obavezno: **GOSPOĐAR7**.



Nakon što je čovječanstvo otkrilo kako se koristi vatra. To je video kao blagoslov. Sagorevanje drveta je dopunjeno ugljem, balegom, smećem, gasom, naftom, uranijumom. Engleski kršćani uvođenjem industrijskog doba pokrenuli su zagađenje koje dovodi do klimatskih promjena. **Vatra i paljenje su sada prokletstvo.** **Prestani da gori sad!!!**

**Stanisagorevanje:** cigarete, ugalj, balega, smeće, gas, nafta, uranijum, drvo,..



Najopasniji dio spaljivanja je 'dim'. Kod požara najveća opasnost po zdravlje i smrtnost predstavlja udisanje dima. **U većim razmjerima dim se diže u**

atmosfera zaustavlja toplinu koja izlazi u svemir. Površinska voda se zagrijava, površinsko kopno zagrijava, led se topi(glečeri, sjeverni južni polovi):

# Klimatska promjena !

Da bi preživjeli, ljudima dobrog zdravlja je potreban zrak koji diše!

Vazduh koji udišemo sačinjen je od gasova(ugljični dioksid, dušik, kisik, metan), vodu i nečistoće(prašina, mikrobi, spore).Vazduh koji udišemo zahteva visok sadržaj azota i kiseonika. Ima nizak sadržaj ugljičnog dioksida i metana. Sadržaj vode(vlažnost)je potrebna, visoka vlažnost postaje neugodna i predstavlja zdravstveni problem.Nečistoće nisu potrebne, one zapaljuju pluća.

Koliko dugo možete zadržati dah? 4 minute, a zatim gutljajte za zrak. Nema vazduha za disanje, umireš! Ljudi brzo umiru u požarima, bez vazduha za disanje.



Zadržavanje zraka za disanje koristi se kao mučenje, ubijanje ljudi, životinja.Zadržavanje vazduha za disanje kao mučenje(vodeni ukrcaj)koriste američke administracije, službenici američke vlade, vladini izvođači, strane tiranije zaštićene od strane SAD-a.Mučenje je zločin:**GOSPOĐAR7(ljudi)**,**GOSPOĐAR4**(životinje).

Zadržavanje zraka za disanje radi ubijanja:slučajno(otrovna isparenja u vatri) ili sam(samoubistvo: namjerno udisanje koncentriranog ugljičnog dioksida ili plina za kuhanje), vlada(plinska komora, vješanje, mučenje), drugi (zločinci: garotiranje, davljenje, gušenje, vješanje).Vlada, kriminalna ubistva dobijaju,**GOSPOĐAR7**. Slučajno(zdravlje i sigurnost),**GOSPOĐAR4**, self (odgovoran prema**1 Bože**).



Spaljivanje stvari glavna je prijetnja 'Vazduhu koji može disati!



Počinje od pojedinca koji koristi svoj dušnik kao dimnjak, svoja pluća kao sito za otrovne pare i nečistoće iz zraka.

Korištenje ljudskog tijela kao dimnjaka je ozbiljan zdravstveni rizik, uvreda za 1 Božiji naum.



Pušenje zavisnosti! Ljudska tragedija! Teret zajednice!

Ovisnost je kompulzivno ponašanje koje se ponavlja i zadovoljava uočenu potrebu. Zavisnici se zavaravaju, ne prihvatajući štetu koju nanosi njihovo ponašanje.Naneti štetu sebi, porodici, prijateljima, saradnicima, zajednici.

Ovisnici ne vjeruju da su ovisni sve dok uživaju, držeći svoje živote zajedno.Ovisnici postaju prijetnja sebi, zajednici.Postaju varljivi, nepošteni, antisocijalni, nemoralni, lažljivi, sebični, bezbrižni.Ovo prisiljava Shire(zajednica)da kontrolišu svoj životni stil.

Ograničavanje njihovih sloboda i prava.

Pušači smrde iz usta. Njihova odeća smrdi. Oni smrde po sobi.Njihov pepeo je svuda. Njihove guzice su posvuda.Oni su odvratni, prljavi, smrdljivi pojedinci. Sramite ih se!



Pušači sami sebi predstavljaju opasnost po zdravlje. Spaljuju svoje usne, zube, desni, usta, grlo, dušnik, pluća, postaju bolesni, teret zajednici. Pušači su lijeni uzimajući mnoge pauze za pušenje i sami sebi izazivaju bolesti. Pozovite ih na odgovornost!

Pušači predstavljaju zdravstveni rizik za druge.Trudne pušače štete svojoj nerođenoj bebi.Nakon rođenja ova novorođenčad su osuđena na život sa zdravstvenim problemima. Mogu imati deformitete, invaliditet,...Trudnice pušačice su krivično gonjene, povređujući nerođenu:**GOSPOĐAR3**.



Pasivni dim(**napad**)povređuje ljude.Pušači koji stvaraju pasivni dim dobijaju,**GOSPOĐAR3**. Entiteti(slobodno vrijeme, zabava, posao..)koji dozvoljavaju pušenje,**GOSPOĐA R3**platiti odštetu. Vlade koje dozvoljavaju pušenje su smijenjene, +  
**GOSPOĐAR7**

Pušači su nemarni.Pale požare: kuće, travu, šumu. Oni se smatraju odgovornim,**GOSPOĐAR4** i platiti odštetu.Ranjavaju ljude, životinje, **GOSPOĐAR5**. Ubijaju ljude, životinje,**GOSPOĐAR6**.



Godine 1951(**paganski kalendar**)utvrđeno je da pušenje nezdravo predstavlja ozbiljnu prijetnju.Vlada, njihove agencije, odjeli koji nisu 'zabranili' pušenje su propali(nepoštovanje dužnosti)služiti, štititi ljude. Retrospektivno zakonodavstvo je usvojeno. Ovi krivi dobijaju,**GOSPOĐAR7**.

Bilo koji pojedinac ili grupa, poslovni ili drugi entitet koji promovira(besplate, oglašavanje, marketing), dozvoljava(roditelji, nastavnici, posao, klubovi,

restorani, prostor za zabavu,...), profit(dobavljači, proizvođači, transporteri, veletrgovci, trgovci na malo), čini dostupnim 'Smokes' i/ili pušačke dodatke**GOSPOĐAR7**Nije važno šta 'Smokes' sadrži. Čin pušenja(vaping)je zdravstveni rizik.

## Nulta tolerancija na pušenje!

Pojedinci smanjuju dostupnost vazduha za disanje sagorevanjem uglja, balege, gasa, ulja, drveta, za kuhanje (uključuje roštilj), grijanje, struha. It Ends Now! Koristite električnu energiju koja se proizvodi bez sagorevanja. Kršenje, rezultira konfiskacijom, uništavanjem opreme i **GOSPOĐAR2**



**Power Station**sto gori(ugalj, smeće, gas, nafta, uranijum,..)za stvaranje energije su**Zatvoriti,demontiran**. Zagadživači vlasnici, operateri su krivično gonjeni,**GOSPOĐAR7**. Rudnici uglja i uranijuma su zatvoreni i zapečaćeni. Vlasnici i operateri rudarstva dobijaju,**GOSPOĐAR7**.Energija se proizvodi metodama koje ne sagorevaju.

Spaljivanje za selidbu domaći, vandomaći transport Završava! Plin, nafta se ne koriste.Domaći vandomaći prevoz na autoputevima zamijenjen je 'autoputnim tramvajima'! Kopneni transport na velike udaljenosti je samo željeznicom. Prestaje upotreba dizela, benzina, TNG-a!



**Zagađujuće**Zabava završava!

**U vazduhu:**Air Shows, privatni zračni prijevoz(dron, avion, mlaznjak, helikopter, spejs šatl,...)kraj!

**U, pod vodom:**utrke motornih čamaca, privatni pomorski prijevoz (čamci, kruzer s kabinom, brodovi za krstarenje, hovercraft, podmornice, gliseri,jet skije,jahte,..)kraj!



**Na zemlji:**svi 2, 3, 4,.. motorni kotači:bicikli, bicikli, kolica, sportski automobili, suv, limuzine, luksuzni automobili. Trke automobila, automobilske vratolomije. Turistički vozovi.Promoteri zabave koja zagađuje, dobavljači vozila za

zagađujuće zabave su krivično gonjene,**GOSPOĐAR7**



**Nail salon**stvaraju otrovne pare. Zaposleni imaju zaštitu za disanje. Glupi klijenti(žrtve)nemoj. Saloni noktiju u tržnim centrima su širov otvoreni. Njihova otrovna isparenja grle prolaznike. Izlažući ih zdravstvenim rizicima. Posebno trudnice, novorođenčad, astmatičari, starije osobe. Ako ste bili izloženi otrovnim isparenjima, tužite salon i tržni centar za odštetu.

Salon za nokte je zdravstveni rizik i zagađivač zraka. Posjećuju ih ljudi koji su previše lijeni da sami sebi urade nokte i imaju previše novca. Ugasi ih, zabrani ih. Tužiti vlasnike, rukovodioce, **GOSPOĐAR7**



Kozmetički saloni su zdravstveni rizik i zagađivač zraka. Posjećuju ih ljudi koji su previše lijeni da se sami šminkaju, imaju previše novca. Ugasi ih, zabrani ih. Vlasnici, rukovodioci, nabavite, **GOSPOĐAR7**

Frizeri koji stvaraju otrovna isparenja se zatvaraju, gone, **GOSPOĐAR7**  
Frizeri koji ne zagađuju vazduh rade normalno.



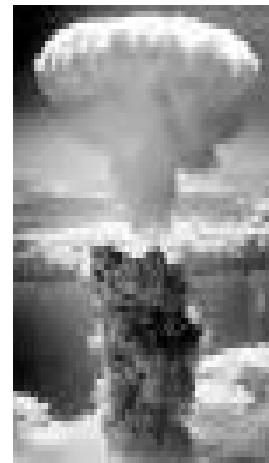
Kapitalista(pohlepni predatorski parazit)Vlade ohrabruju domove sa baštama. Vlasnik kuće koristi baštenski alat na benzinski motor(duvaljke, drobilice, makaze, motorne testere, kosilice,...)koje zagađuju (vazduh, buka, tlo). Vlasnici kuća, proizvođači, trgovci na malo, nabavite **GOSPOĐAR7**. Vlade koje dozvoljavaju ovo zagađenje su smijenjene, dobiti**GOSPOĐAR7**.



**Spoljašnji insekticidi**koriste se na usevima, voćnjacima,... Hrana kropsa, voćnjaci koji su kontaminirani su neprikladni za ishranu ljudi ili životinja. Zagađen usjev, hrana je spaljena od strane zajednice(Okrug). Komercijalni proizvođač dobija **GOSPOĐAR7**. Vlade koje dozvoljavaju ovo zagađenje su smijenjene, dobiti**GOSPOĐAR7**.

Iznutra Korišteni insekticidi napadaju nervni sistem. One nerođeno i novorođenče čine hiperaktivnim. Insekticidi iritiraju ljude i respiratorne sisteme kućnih ljubimaca. Nemojte koristiti insekticide unutra.

Vojska zagađuje vazduh transportom, eksplozivom, A, N(atomske, nuklearne)B(biološke)C(hemijske) oružje.Oni predstavljaju prijetnju ljudskom, životinjskom i biljnom životu.Naučnici koji stvaraju ovo oružje dobijaju,  
**GOSPOĐA R7.** Proizvodni pogoni ovog oružja su srušeni, spaljeni od strane Šira.Vlasnici, direktori, rukovodioci, nadzornici ovih objekata dobijaju,  
**GOSPOĐAR7.** Vojska koja je koristila ili koristi ovu vrstu oružja se goni, od podoficira naviše,**GOSPOĐAR7.** Vlada koja dozvoljava proizvodnju, skladištenje ovog oružja se zamjenjuje, dobija,**GOSPOĐAR7.**



Vatromet je veliki zagađivač. Oni postaju sve češći što su veći zagađivači. U zavisnosti od vremenskih uslova, zagađenje vazduha može se zadržati tokom dana. Zagađenje česticama se taloži na vodi zagađujući je. Čini ga neprikladnim za piće za ljudе i životinje.Fireworks End! Laserska svjetla ih zamjenjuju.

## Vazduh koji ne diše. Imate 4 minute života!

Svaka osoba, organizacija ili vlada koja uskraćuje vazduh koji može da se diše ili je uzrok i posledica zagađenog vazduha.Smatraju se odgovornim, stavljeni u kavez,**GOSPOĐA R7.** Potražnja prozračnog zraka to je a1 GODdato pravo!

## Nulta tolerancija prema zagađivačima vazduha !!!!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba  
**'Drinkable Water'!**



60+% našeg tijela se sastoji od vode.To je potrebno svakoj ćeliji našeg tijela. Voda podmazuje naše zglobove, reguliše tjelesnu temperaturu i ispirje otpad...

Kondenzirana atmosferska vodena para stvara kapljice Zemljina gravitacija povlači kapljice prema dolje(kiša koja pada) na površinu.Kiša je glavni izvor slatke vode. Ova kišnica se koristi za piće, pripremu hrane, kuhanje, pranje, ličnu higijenu,...



Osoba je mogla pitи kišnicu, koristiti je za pripremu hrane. Neviše, kišnica je zagađena, nezdrava, kisela, otrovna, lošeg ukusa, lošeg mirisa. Veš ne treba ostaviti na kiši da postane

zagađeno. Ne samo da izgleda prljavo, loše miriše, već može iritirati kožu.

Hladna kiša pada kao grad, snijeg.Snjeg se akumulira na visokim planinama, Arktiku i Antarktiku stvarajući rezerve slatke vode.Snjeg je bijeli,



zagađen snijeg je siv pa i crn. Crni snijeg se nalazi na Himalajima, glečerima širom svijeta, Grenlandu, Arktiku, Antarktiku.

Zajednice stvaraju rezervoare slatke vode.Ovi rezervoari se oslanjaju na kišnicu i otopljeni snijeg da ih napune.Zbog zagađenja ove vode treba tretirati prije konzumiranja ljudi ili životinja.



Rezervoari su pre duboki nego plitki.Duboka voda je hladnija, smanjuje isparavanje, rast algi posebno otrovnog tipa, zaraza insekata. Zabranjeni su sportovi na vodi zbog zaustavljanja mokrenja, menstruacije i kaljenja u vodu. Voden brod(jet ski, motorni čamci,..)zagaditi(ulje, benzin, akumulatorska kiselina,..)zabranjeni su!Izuzetak: Park Ranger prijevoz.

Osoba se ne može osloniti na to da zajednica radi kako treba.Bez liječenja, djelomično liječenje, pogrešno liječenje, smanjenje troškova, korupcija, kriminalno ponašanje,...Kućni tretman vode postaje obavezan.



Kućni tretman vode zahtijeva filtriranje.Za smanjenje: arsen, azbest, hlor, hloroform, karbonatna tvrdoča, bakar, prljavština, herbicidi, teški metali, olovo, pesticidi, rđa,...U toplijoj klimi filtriranu vodu treba prokuhati kako bi se zaštitila od smrtonosnih bolesti(virus..).

**Prijetnje slatkoj vodi!**Uskoro će potražnja za slatkom vodom premašiti dostupnost slatke vode.

Zagađena kiša može uzrokovati ljuštenje boje, koroziju čeličnih konstrukcija(**mostovi**), erozija kamena, uvenuće lišća i druge vegetacije, iritacija kožu, jerite "Vazduh koji može disati" i "Zeleni koncept" o savjetima kako sprječiti zagađenje.



**Navodnjavanje!** Korištenje podzemne vode za navodnjavanje iscrpljuje podzemni rezervoar vode brže nego što se može napuniti. Rezultat je isušivanje cijelog ekosistema i stvaranje nestasice slatke vode. Završava se navodnjavanje podzemnom vodom. Nezakonito korištenje podzemne vode za navodnjavanje je krivično djelo, **GOSPOĐAR7**. Vlada koja dozvoljava navodnjavanje podzemnim vodama, zamjenjuje se, goni se, **GOSPOĐAR7**.



Navodnjavanje, korištenjem slatke vode iz potoka, rijeke, jezera,.. usporava protok vode. Ovo podstiče isparavanje. Rezultat je suša! Ova vrsta navodnjavanja je okončala civilizacije. **Završiti navodnjavanje**.

Zagađeni vodeni putevi(**potok, rijeka, jezero,..**) stvaraju nedostatak slatke vode. Oborinska voda puna toksina, lijekova, otrova.. Nedozvoljeno odlaganje industrijskog otpada, toksina, otrova.. Zagađenje vodotoka završava, zagađivači dobijaju, pojedinci**GOSPOĐAR3** svi ostali, **GOSPOĐAR7**.



## Dodati slatkou vodu

Desalinizacija troši puno energije, skupa. Unošenje vode ima negativan uticaj na životnu sredinu, uvlači veliki broj riba, školjki, njihovih jaja u sistem. Veća morska stvorenja su zarobljena u ekran na prednjoj strani usisne strukture. Hemijski tretman, korozija, stvara toplu slanu otopinu koja se vraća u okean.



Desalinizacija ima visok sadržaj bora što dovodi do lošijeg kvaliteta vode. Ova voda koja se koristi u poljoprivredi, stočarstvu, proizvodnji hrane rezultira visokom količinom bora. Producirana ishrana bora je nezdrava.

Reciklirana otpadna voda, kanalizacija prolaze kroz primarni tretman kako bi se izvukle čvrste materije, hranljive materije se uklanjuju, filteri uklanjuju većinu bakterija i virusa. Voda se zatim probija kroz membranu kako bi se uklonili molekuli. Toalet na slavinu je krajnja opcija. Testovi ne otkrivaju sve zdravstvene rizike.



Flaširana voda(**skupo**) pogodan je za putovanja. Plastične boce za vodu oslobađaju hemikalije koje postaju opasne kada se zagreju(**sunce, grijač**). Ne koristite plastične posude za hranu ili piće. Ne kupujte hranu ili piće u plastičnim posudama. Staklo(**bez olova**) boce, kontejneri su najbolji. Nemojte koristiti plastične slamke ili pribor za jelo. Nemojte koristiti plastične posude za kuhanje ili posluživanje hrane.

## Voda za piće sa ukusom

Za raznovrsnost voda za piće može biti aromatizirana. Neke arome su nezdrave i treba ih izbjegavati. **Voda sa ukusom može se poslužiti hladna ili topla.**

**Pogodnoaromatizovana pića:** Ekstrakt govedine, ekstrakt piletine, kakao, čaj, kafa, voće, začinsko bilje, začini, povrće.



**Nezdravoaromatizirana pića i dodaci:** Alkohol, Veštačke boje, Veštačke arome, Veštački i prirodni zaslađivači, Gazirani, Cola, Cordial, Energetski napitak, Limunada, Kafa bez kofeina, Voćni sok, Konzervansi, Natrijum...



Voda za piće je najbolja



Svaka osoba, organizacija, vlada koja uskraćuje vodu za piće ili je uzrok i posljedica zagađene vode. **su odgovorni, GOSPOĐAR7**

**Potražnja vode za piće to je a1 GOD dato pravo!**

**Nema unosa tečnosti. Imate 4 dana života!**

**Dnevna rutina:** Ustanite, popijte čašu od 0,2 l blago ohlađene, filtrirane vode. Prije svakog obroka(doručak, rana užina, ručak, kasna užina, večera)uzmite čašu od 0,2 l blago ohlađene, filtrirane vode. Uzmite čašu za piće(bез пластике)napunjen sa 0,2 l filtrirane vode na svakom noćnom ormariću.Pijte tokom noći nakon svake posete toaletu i kada imate suvo grlo, pijte odmor kada ustanete ujutru.

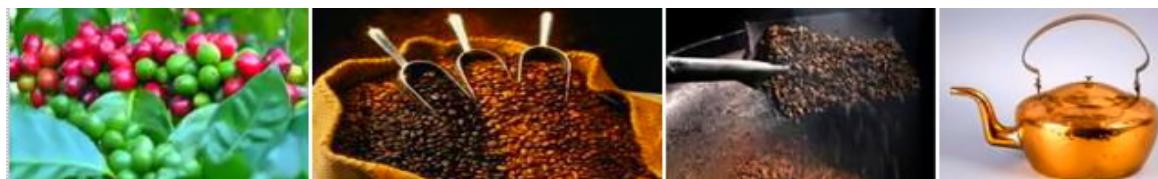
## Pogodnoaromatizovana pića: Kafa

### nebesko stimulativno piće



Kafa je napitak pripremljen od prženih sjemenki biljaka kafe. Kafa se pravi od osušenih, prženih sjemenki stabla kafe, uzgojenih u vrućim, vlažnim klimama duž ekvatora.Postoje 2 varijante:Robusta grah ima jak ukus i punog tijela. Grah arabike raste na većoj nadmorskoj visini, ima glatkiji okus i više aromatičnih kvaliteta.

Jednom ubrana, osušena, zrna kafe se prže na oko 200°C.Ovo omogućava da se šećeri u zrnu karamelizuju i da se razvije ukus kafe. Što se pasulj duže peče ili što je temperatura viša, to će pečenje biti tamnije i punijeg okusa, općenito svjetlo pečenje ima oštigli, kiseliji okus, dok tamnije pečenje ima dublji, bogatiji okus. Tamno pečenje nije nužno 'jače'. Jačina šoljice kafe zavisi od toga koliko vode se dodaje dok se kafa kuva.



### Kako napraviti šoljicu kafe?

Kako da izvučete maksimum iz vaše omiljene šoljice kafe.

- 1)Kafa odličnog ukusa počinje odličnom vodom.Ako filtrirana voda nije dostupna, koristite hladnu vodu iz česme.Pustite da radi nekoliko sekundi da prozrači prije nego što ga dodate u kuhalo za vodu.
- 2)Pustite da voda proključa(80°C)pre nego što ga sipate u kafu (instant ili kap po kap)granule.Kipuća voda prži granule i utiče na ukus.
- 3)Kada koristite mlijeko(nije preporuceno),dodajte u šolju nakon vode.Ako se mlijeko doda prvo, kafa se možda neće dobro sjediniti.Vruća voda može opeći mlijeko, mijenjajući okus.

**Bilješka!** Zaslađivači(šećer ili vještački)upropastiti kafu! Bez kofeina nije kafa već opasna po zdravlje. Koristite samo izbjeljivače koji nisu mlječni.

## Kafa bez kofeina aZdravlje-rizik!

**Bez kofeina**koristi Solvent.Ostaci rastvarača često uznemiruju želudac. **Logika!**Kafa bez kofeina poništava svrhu pijenja kafe.

### Pripreme:

Pivarstvo, instant, Kava sa filterom;Espresso(mašina)



### Nemojte koristiti kafe mahune aRizik za životnu sredinu!

Kafe mahune svih 1 milijarda su ekološka katastrofa. Nisu biorazgradivi. Ne reciklira se. **STOP!**



**Proizvodnja!** goniti,**GOSPOĐAR7. STOP!** Koristeći ih! Sramota i izbjegavanje!

**Bilješka!** Svi proizvodi za jednokratnu upotrebu 1 popusta uzrok su previše smeća!  
Njihova produkcija, 'Ends'!kršenje,**GOSPOĐAR7!**

**Skloni se,Sramotaljudi** koji koriste 1 popust za jednokratne proizvode!

### Kako popiti šoljicu kafe?

Da biste dobili najbolji ukus, kušajte ga ostavite da se malo ohladi, a ne pijuckajte velike gutljaje, a ne pijuckajte.Veliki zalogaji kafe oslobođaju više arome. Pomiriš i okusi, raj.Tu su wicket kafe sa mlijekom:

**Espresso** je koncentrirani napitak koji se priprema propuštanjem tople vode pod pritiskom kroz fino mljevenu kafu.U poređenju sa drugim metodama kuvanja kafe, espresso ima gušću konzistenciju, veću koncentraciju rastvorenih čvrstih materija i pjene.**Espresso je osnova za druga pića:Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote.**Posluženo sa osmehom.



**Cappuccino:**priprema teksture, temperatura mlijeka je najvažniji korak.Mlijeko se kuha na pari dodajući vrlo sitne mjehuriće zraka dajući mu baršunastu teksturu(**Pjena**).U šolju se stavlja čašica espresa, dodaje se vruće pjenasto mlijeko, preliveno pjenom debljine 2 cm, završeno a

pospite mljevenim cimetom.



**Latte:** zagrijati mlijeko bez pjene. Šolja espresa se stavlja u šolju. Doda se vruće mlijeko, preliveno posipanjem sirovog kakaa.



**Macchiato:** zagrijati mlijeko bez pjene. Napunite šolju mlekom do 2/3. Dodajte čašicu espresa. Na vrh stavite list peperminta.



**Mocha:** napravite sirovi vrući kakao. Napunite šolju 1/2 vrućim kakaom. Dodajte čašicu espresa. Dopunite mlijekom i mlijecnom pjenom. Dodajte malo sirovog kakaa.



**Gringo:** Napunite šolju 1/2 vrućom vodom. Dodajte 2 šolje espressoa. Po vrhu pospite muškatni oraščić.



**Americano:** U šolju se stavlja čašica espresa. Doda se topla voda.



**Duo-pucao:** Dodajte 2 šolje espressoa. Zatim topla voda.



**Lava:** 1. čašica espresa. Dodajte komadić koncentriranog soka od mandarine. Dodajte malo vrućeg sirovog kakaa. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Dodajte malo mljevenog cimeta.



**Mote:** Napunite šolju 1/2 vrućim čajem od nane. Dodajte čašicu espresa. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Završite sa posipanjem mljevenog cimeta.



Drveće kakaa raste u vrućim, kišnim tropskim područjima. Njegovo voće su mahune. Unutar mahune se nalaze sjemenke(pasulj). Kakao zrna se pretvaraju u kakao puter i prah.



### Priprema vrućeg kakaa:

1 kašika kakao praha,  
1 šolja: sojina tečnost, kozje mleko ili drugo mleko bez mleka.  
1 kašičica ekstrakta vanile,  
crtica cimeta,

Crtica muškatnog oraščića.

Pomiješajte sastojke u srednjem loncu i zagrijte na srednje laganoj vatri, miješajući dok ne postane pjenasto i vruće.



### Teanebesko stimulativno piće



Kamelija je zimzelena biljka. Njegovo lišće ubrano i prerađeno daje nam čaj. Osnovni čajevi su crni ili zeleni. Mogu biti aromatizirane ili mirisne.

Priprema čaja Custodian Guardian: stavite labave obrađene listove čaja u infuzer za čaj. Stavite infuzer u staklenu šolju. Prokuhajte vodu, zaustavite ključanje, kada prestane mijehuriće(80°C) sipajte u staklenu šolju. Uživajte!



(a) Kada prestane bubrenje prelijti crnim čajem. Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još jednog minuta uklonite. Popijte, ili dodajte bilo koji sok od citrusa radi arome, ili ostavite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima(veštački, prirodni).



(b) 10 sekundi nakon prestanka bubrenja prelijte zelenim čajem. Promiješajte infuzer 3 puta. Nakon 1 minute uklonite. Popijte ili dodajte sok od koštičavog voća radi arome ili ostavite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima(veštački, prirodni).

Priprema čaja od biljnog sjemena, stavite rastresite presovane sjemenke u infuzer. Stavite infuzer u staklenu šolju. Prokuhajte vodu, zaustavite ključanje. Baš kad prestane mjeđuriće, prelije se po sjemenkama.Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još 7 minuta uklonite.Popijte ili ostavite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima(veštački, prirodni).

Biljni listovi  
priprema čaja.  
Isto kao  
zeleni čaj.



Čaj od biljnog korena  
priprema,  
nasjeckajte korjenje.prije  
pare isto kao  
crni čaj.

Korišćenje mikrotalasne pećnice prilikom kuvanja kesice čaja ističe ukuse.Uklonite etiketu sa vrećice čaja i provjerite je li uklonjena metalna spajalica.Većina papirnih etiketa koristi jeftinu tintu, vodu koja mijenja boju, ometa okus.

Stavite toplu vodu u šolju za čaj >dodajte vrećicu čaja po izboru>zagrijte u mikrovalnoj pećnici 30 sekundi na pola snage(400-500 vati)>Ostavite da se kuva u mikrotalasnoj pećnici minut>izvadi ga>uživajte!

Voda za piće je najbolja(može biti aromatiziran)



Filtrirana voda  
za dobro zdravlje!!!

**Upozorenje! Ozbiljna prijetnja ljudskom opstanku:**Mikro plastika!

Mikroplastika iz plastičnog otpada zagadila je čitavu planetu, od arktičkog snježnog planinskog tla do najdubljih okeana.

Mikroplastika je ušla u lanac morskih plodova.Većina ljudi ima mikroplastiku u krvi koja se distribuirala po cijelom tijelu. Svi delovi tela mozak, majčino mleko, srce, pluća, mišići... su zagađeni.Donijet će odgovor imuniteta i evolucije! Sa nepoznatim lošim posljedicama!

Plastične boce za vodu oslobađaju mikro plastiku koja postaje opasna kada se zagrije(sunce, grijач, lonac).**Upozorenje!**Piti iz plastičnih flaša, kontejnera je nezdravo! Završava se!kršenje, **GOSPOĐAR7**. Kada ste pogodjeni, poduzmite grupne mjere protiv proizvođača, prodavača, vlade!

Bebe hranjene na flašicu gutaju milione mikro plastike dnevno!

Studija pokazuje da priprema hrane u plastičnim posudama dovodi do hiljade puta veće izloženosti! Ne pretvarajte svoju bebu u plastičnu lutku. Ne koristite plastične flaše, posude za hranjenje ili pripremu hrane!



Kršenje**GOSPOĐAR7.** Kada ste pogođeni, poduzmite grupne mjere protiv proizvođača, prodavača, vlade!



Ne kupujte piće ili hranu u plastičnim bocama, posudama, limenkama! Nemojte koristiti plastične posude, pribor za pripremu, kuhanje, posluživanje hrane, pića! Ne koristite plastični pribor za jelo, slamke, tanjire, čaše...! Kršenje**GOSPOĐA R7.** Kada ste pogođeni, poduzmite grupne mjere protiv proizvođača, prodavača, vlade!

## Da bi preživjeli potrebe ljudskog tijela**Eatable Food**

Dio dnevne rutine je jelo. Koliko smo zdravi i koliko dugo živimo. Ima mnogo veze sa našim navikama u ishrani. Nema hrane koju gladujete!

### Hrani se 5 puta dnevno:

'Doručak, uključuju vodu, začinsko bilje, med, kafu,.. Rana užina, uključuje vodu, voće, začinsko bilje, čaj,... Ručak, uključuje vodu, salatu, jaje, kafu,..

Kasna dnevna užina, uključuju vodu, orašaste plodove, bobičasto voće, začine, kakao,.. Večera'. uključuju vodu, večeru, čaj ili kafu.. Povrće.

7 namirnica koje treba jesti svakodnevno: Gljive(gljiva), žitarice(ovs, ječam, sočivo, kukuruz, proso, kinoa, pirinač, raž, sirak, pšenica), Hot Chili's, Onions(smeđa, zelena, crvena, proljetni, vlasac, bijeli luk, praziluk), peršun, slatka paprika, povrće(špargle, pasulj, brokula, karfiol, šargarepa, grašak, klice,..)



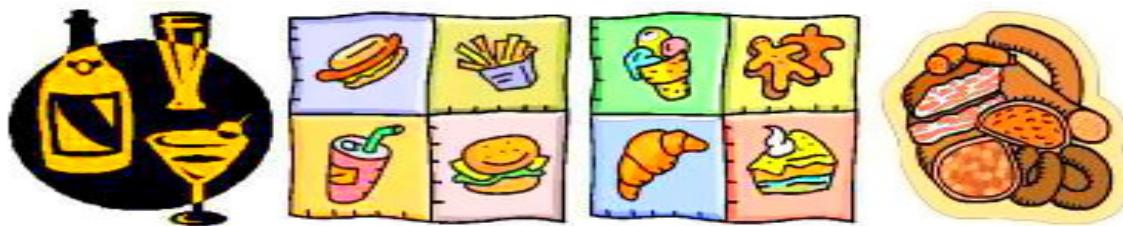
Svaki radni dan treba da ima temu večere: npr1. dan:Povrće 2. dan:Perad3. dan:Sisarsredinom sedmice:Reptile5. dan:Morski plodovi vikend:Orašasti plodovi i sjemenkeZabavan dan:Insekti

**Dijeta brje:**Umjetni zaslađivači, Proizvedena hrana, Genetski modificirana hrana, dodana fruktoza, hrana u plastičnim posudama.



**Fruktoza**glavni uzrok dijabetesa, gojaznosc(Ljudi masnoće).Loše je bilo u šećeru ili voću. Dodavanje fruktoze tokom prerade pića ili hrane je opasno po zdravlje.Prerada, distribucija, prodaja ove vrste pića ili hrane je kriminalno ponašanje koje dobija:**GOSPOĐAR6** Izuzetak:  
Neprerađeno, bobičasto voće, voće, med, povrće.

reci ne:Sve što sadrži:**Fruktoza, glukoza, šećer; keksi, kolači, žitarice za doručak, čokolade, voćni sok, sladoled, lizalice, džem, kečap, limunade(Kola, energija,..)marmelada, musli štanglice, umaci, vino...**



**Proizvedeno-hranapreviše slan ima previše konzervansa, često je previše mastan, ima dodan šećer što ga čini neprikladnim za konzumaciju ljudi kućni ljubimci, stoka.****Proizvedena hrana je uzrok visokog krvnog pritiska, začepljenja arterija, gojaznosti(Ljudi masnoće).** Prerada, distribucija, prodaja proizvedene hrane je kriminalno ponašanje**GOSPOĐAR6**

Reci**brza:**Mlečno mleko, Mlečni sir, Brza hrana,  
šunka, hamburgeri, salama,...

Proizvedeno:kruh, meso; pica, kobasice,

Obrađeno:Voće, supe, povrće...



**GM hrana**je ono što ljudi zapravo konzumiraju.Sve počinje kao genetski modifikovano(projektovano)sjeme(GM usjev).GM usev zbog efekta protoka menja ceo lanac ishrane. Cponavljanje mutacija koje stvaraju nove bolesti, po život opasne globalne pošasti u svim članovima lanca ishrane!

**Uključujući ljudi!**Ljudi će postajati sve bolesniji, umirati mlađi, više deformiteta, više bolesnih beba, više pobačaja...Promeniće ljudski DNK.

**Prijetnja preživljavanja GM hrane:**Alfalfa, hrana za bebe, slanina, hleb, kukuruz, žitarice za doručak, repica, jaja, šunka, margarin, meso, krompir, papaja, grašak, živina, pirinač, kobasice, soja, paradajz, pšenica, tikvice,...

**Potražnja**iz zajednice nepatvorenu hranu.**NO:** Alkohol, Genetska modifikacija, Herbicidi, Insekticidi, Proizvedena hrana, Dodata So, Dodati Zasladića(veštački ili prirodni),...

Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira hranu koja se može jesti ili je uzrok i posljedica zagađene hrane(GM).su odgovorni,**GOSPOĐAR7**

**Potražnja jestiva hrana je a1 GODdato pravo!**

**10.2.7. Salodan**

**C-GKalender** Zabavne dnevne teme

**12.1.7.Dobro zdravlje**dan

**C-GKalender** Zabavne dnevne teme



Nema dovoljno hrane razboliš se!!!

Nema hrane koju gladujete !!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba Spavaj

1/3svaki dan se provodi ležeći, dio toga podrazumijeva i spavanje.



San je potreban za opstanak ljudskog organizma. Trebalo bi 7 sati.Nedostatak sna dovodi do smrti, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeve ludila.

Nedostatak sna lišava tijelo njegovih ljekovitih kapaciteta, što utiče na srčane, imunološke, endokrinološke, neurološke, psihološke i opće anaboličke funkcije.Nedostatak sna može dovesti do apneje, gojaznosti, insulinske rezistencije, hronične depresije. Nedostatak sna može dovesti do smrti. Nedostatak prisilnog sna se klasificira kao mučenje.

Zdrav san podrazumeva kretanje tokom spavanja, ležanje uspravno ili sa podignutim kolenima, na leđima, na boku ili stomaku.Spavanje je povezano sa balansiranjem sledećih sistema: kortizol, melatonin, hormon rasta, insulin, noradrenalin, protaktinijum, serotonin... Spavanje i naša težina su povezani: 2 hormona(leptin, grelin)raditi na kontroli osjećaja gladi, sitosti.Nedostatak sna čini vas manje zadovoljnim nakon jela i žudnjom za više hrane što rezultira prejedanjem(gojaznost). Hodanje u snu je bolest kojoj je potrebna medicinska pomoć.

Da biste dobili miran i revitalizirajući san, spavaća soba je što je moguće tamnija.  
Neophodno je odsustvo unutrašnje i spoljašnje buke.  
Shire implement Nightcurfew.  
**Bilješka!**Normalno je imati 2 spavanja sa pauzom između. 1<sup>st</sup> spavanje je oko 3,5 sata sa pauzom do 1,5 sata nakon čega slijedi san od 3,5 sata.



Tokom pauze za spavanje od 1,5 sata. Ljudi ustaju, idu u toalet,...Prije nego što legnete, uradite noćne vježbe i popijte čašu vode. Oni koji ne ustaju, mole se, čitaju, pišu, parovi časkaju, pare se(tokom pauze za spavanje ljudi su opušteniji i bolje začeće), ...

### Noćne vežbe

Normalno je imati 2 spavanja sa pauzom između.Treba li ustati (npr. ići u toalet), po povratku sedite na ivicu kreveta, popijte malo vode. Uradite sljedeće vježbe(Sve vježbe se rade dok sjedite na ivici kreveta, koljena raširenih ramena).Svaki put kada ustanete uradite drugu vežbu.

**1<sup>st</sup>vježba:**Postavite dlanove\*ruke uz vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, zadržite 7 sekundi (osećate napetost u rukama, nogama, ramenima).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.\*varijacija koristiti šake.

**2<sup>nd</sup>vježba:**Stisnite pesnice\*postavite ih uz unutrašnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i kolena prema unutra, zadržite 7 sekundi(Osjećate napetost u rukama, nogama, stomaku).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.\*varijacija koristite ravne dlanove.

**3<sup>rd</sup>vježba:**Savijte ruke(90%)u nivou grudi okrenite lijevu ruku prema gore savijajući prste, okrenite desnu ruku prema dolje savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, zadržite 7 sekundi (Osjećate napetost u prstima, rukama, grudima).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.

**4<sup>th</sup>vježba:**Savijte ruke(90%)u nivou grudi okrenite lijevu ruku prema gore, a desnu ruku u šaku. Stavite šaku u ruku i pritisnite dole istovremeno pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Unatrag, držite 7 sekundi(Osjećate napetost u šakama, rukama, vratu, grudima).Opusti se, uzmi

dah i gutljaj vode, lezi, dobro spavaj.Nema ponavljanja.

Ljudi sa napetim leđima dodaju ovu vježbu svakoj vježbi:Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unazad savijte se unazad, a zatim se ljučite naprijed bez gubljenja kontakta s kolenima(Osećate napetost u rukama, leđima, stomaku).Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.

**Bilješka!**Ljudi koji puno sede tokom dana.Treba raditi 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

## To je tvoje telo! Neka bude u formi!

**Postoje preduslovi prije nego što legnete na spavanje.**

Trebao bi biti mrak, trebala bi biti noć.Da biste dobili miran i revitalizirajući san, spavača soba mora biti što tamnija.Odsustvo unutrašnje i vanjske buke je obavezno Shire 'mora implementirati Noć-policjski čas'.

Trebalo je proći 1 sat od posljednjeg hranjenja.Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja.Worship 'Sleep-Molitva'.

**1 BOG čeka da čuje od vas!**

### **SpavajMolitva**

Dragi**1 GOD**, Kreator najljepšeg Univerzuma Zaštiti me kada sam najranjivija  
Zaštiti me od uznemiravanja i zlih misli Pusti mi da miran, iscjeljujući i revitalizirajući san Ne dozvoli da mi briga poremeti snove i san  
Samo da se setim slatkih snova  
Za slavu**1 GODi** dobro čovečanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Uzmite čašu za piće(**bez plastike**)napunjen sa 0,2 l filtrirane vode (**ništa dodato**)na svakom noćnom ormariću.Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni ormarić.**Bilješka!**Pijte tokom noći svaki put nakon odlaska u toalet i kada imate suvo grlo, pijte odmor kada ustanete ujutru.

Imajte 1 staklenu posudu zlatne boje(**1 samo za parove**)koji sadrži biljnu mješavinu(**aroma terapija**)na prozorskoj strani noćnog ormarića!**Biljni pripravak-**

tion se sastoji od 7 biljaka:**Kamilica**(matricaria chamomilla), **Eukaliptus** (eucalyptus globulus), **Hops**(humulus lupulus), **Hyssop**(hysopus officinalis), **lavanda**(lavendula officinalis), **matičnjak**(melissa officinalis), **Rose**(rosa damascena).

## Baza kreveta i madrac!(dio CG N-ABs1)

**Bazaje** čvrst, bešuman. Ne daje električne magnetne talase (**motorni pogon**). Horizontalni je nivo(**bez dijelova koji se naginju**).Baza ima 7 uklonjivih letvica od punog drveta(osušeni, odležani)**širina kreveta**. Baza treba da bude bez grinja. U potpunosti podržava težinu od 150 kg, ima garanciju od 14 godina.Za miran i revitalizirajući san umorno tijelo mora leći na dušek. Pritisak na podržana područja vašeg tijela treba biti minimalan. Mikro klima dušeka treba da umiri njegovu temperaturu.

**Baza,Veličina dušeka**(mjeriti u metrima)Unutarnji okvir: širina 1,06 m, dužina 2,06 m(**prikladan za madrac** širine 1,05 m, dužine 2,05 m). Vanjski okvir je 0,09 m poda.**Omogućavanje cirkulacije zraka, čišćenje(ispod kreveta)**. Unutarnji okvir ima 7 slobodnih drvenih letvica: širina 1,06 m, debljina 0,03 m, razmak između letvica 0,03 m(**povećava cirkulaciju vazduha dušeka**), razmak između poda, letvice 0,1 m. Prazan prostor između poda, letvica služi za cirkulaciju zraka, čišćenje(**ne skladište**), neka bude prazno.**Veličina dušeka:** širina 1,05 m, dužina 2,05 m.**Bilješka !**Postoji samo 1 podnožje za jednu osobu, dušek. Parovi imaju 2 singl ležaja, dušeke.

**Jezgro dušeka**(**ne: metalne opruge**)Jezgro dušeka mora u potpunosti izdržati tjelesnu težinu od 125 kg.Hipoalergen, podržava, raspoređuje tjelesnu težinu, ublažava točke pritiska, umjerena temperatura, otporan na gljivice, bez hlorofluorougljika.**Garancija 7 godina**.

**Navlaka za dušek**(postoje 2: **zaštitnik, vanjski**)Obe navlake se Peru u mašini.**Zaštitna navlaka** ima patent zatvarač koji omogućava pranje, dopunu, dopunu punjenja. Zaštitni poklopac ima čisto srebro(**bez legure**) čestice utkane dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Spoljna presvlaka je zaštitna navlaka za pokrivanje pamuka, jezgro dušeka.**Elastične trake** ga drže na mjestu.**Bilješka!** Prilikom posjete (praznik)ponesite svoje navlake za madrace(oba).

**Madrac clean**Svakih 7 godina dušek se menja novim 1.Zamijenjen madrac je izgorio!**Upozorenje!**Nikada nemojte ponovo koristiti ili proslijediti rabljeni dušek. Nikada nemojte dijeliti navlaku za madrac. Dijeljenje rizika širenja

zarazne bolesti.Svakih 7 sedmica obje navlake se Peru u biorazgradivoj vodi sa sapunom od 60°C(**Upozorenje!** Nema hemijskog čišćenja).Sušenje je u toku

prirodni protok vazduha/povjetarac(bez sušilice)i hlad(bez direktne sunčeve svjetlosti).

Dizajn jastuka održava kičmu u prirodnom položaju, eliminiše tačke pritiska, podržava različite položaje spavanja(**bok, leđa, stomak**).Dizajn jastuka ima mogućnost napuhavanja kako bi se uklopio u jedinstveni položaj za spavanje korisnika i povećao cirkulaciju lica. Dizajn jastuka(**ne: slama, krpe, sijeno,**)održava elastičnost, hipoalergena je, ne sadrži toksine, periva u mašini. Navlaka za jastuk(**postoje 2: unutrašnja, vanjska**)Unutrašnja presvlaka jastuka ima patent zatvarač koji omogućava punjenje, dodavanje, zamjenu, pranje. Unutrašnji poklopac je od čistog srebra(**bez legure**)čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Spoljna presvlaka jastuka je od 100% pamuka, ima patent zatvarač.Oba peru u toploj vodi, bez sušilice, bez hemijskog čišćenja. Dizajn jastuka podržava osobu za spavanje maksimalne težine 125 kg. Veličina jastuka: širina 0,8 m, dužina 0,4 m

Dizajn jorgana podržava različite položaje spavanja(**bok, leđa, stomak**). Jorgan ima čisto srebro(**bez legure**)čestice utkane, dajući antibakterijska, mikrobna, antistatička svojstva koja sadrže mirise. Dizajn jorgana ima sposobnost da osigura efikasnu distribuciju toplote i cirkulaciju vazduha.Dizajn je hipoalergen, ne sadrži toksine i može se prati u mašini(**bez sušilice, bez hemijskog čišćenja**). Veličina jorgana: širina 1,40 m, dužina 2,15 m

Svako treba da spava sa svojim jorganom.Zašto?**Otimanje jorganata**kom spavanja, partner uzima cijeli jorgan ostavljajući vas nepokrivenog.**Nacrt**toba spavača se okreće na suprotne strane stvarajući prazninu u kojoj hladan vazduh izaziva zimicu.**Nezdravo se prenose sve zarazne bolesti.****Bilješka!** Prilikom posjete(**praznik**)ponesite svoj jorgan, jorgan(**oba**).

Čuvari univerzuma preporučuju za hladne noći, bolesti kojima je potrebna konstantna toplina, 'torbu sa kapuljačom'.Pruža ugodan rajske san. 'Vreća za jorgan s kapuljačom' je vreća za spavanje napravljena po standardu CG N-ABs1. Koristi se uz gornji jastuk i jorgan. Mekana je, mazljiva, prijazna koži sa ravnomjernim odvajanjem topline, periva u mašini. Veličina torbe sa kapuljačom: širina 1 m, dužina 2,15 m. Navlaka torbe sa kapuljačom ima čisto srebro(**bez legure**)čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Ima džepove za komarce sa patentnim zatvaračima koji se koriste za upravljanje toplinom, cirkulaciju zraka.

Svakih 7 sedmica, jastuk(**punjene i oba omota**), jorgan, jorgan sa kapuljačom jorgan torba se Peru.**U biorazgradivoj vodi sa sapunom od 60°C(Upozorenje! Nema sušenja čišćenje).**Sušenje je na prirodnom protočnom zraku, povjetarac(**bez sušilice**)i hlad (bez direktne sunčeve svjetlosti).

Uskraćivanje sna je mučenje! Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **GOSPOĐAR7**

### **Ujutro nakon 7 sati sna:**

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na toalet, uradite 'Daily-Fit' (vježbe), klanjajte 'dnevnu molitvu', operite lice, ruke, doručujte, obucite se. Provjerite svoje 'Planer'. Sada ste spremni za životna iskustva. Prilikom izlaska napolje nosite zaštitnu odeću, zaštitu glave, očiju i stopala.

### **Noćni policijski čas!** Da spasimo planetu Zemlju!

Zahtijeva odsustvo vanjske buke noću (noćni policijski čas)! To je pravo zajednice!

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrijebili svoju moć mozga kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije od koristi za dobro zdravlje. Noćni policijski čas je neophodan za dobro zdravlje.

Noćni policijski čas od 7 sati od 14-21 sat (22-6 sati, 24 sata paganski sat) je obavezan. Za dobro zdravlje, smanjenje: upotrebe energije, kriminala, zagađenja, zaštite divljih životinja. Smanjenje troškova za vladu, podsticanje umnožavanja.

Niko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalnog ličnog za hitne slučajeve. Ne koristi se energija osim za hitne slučajeve ili grijanje! 1 javna informativna radio stanica je dozvoljena sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, kancelarija ili trgovac na malo ne sme da upravlja ili koristi energiju! Kuće mogu koristiti grijanje (toplo se obuci), hlađenje (svetlo haljine) u ekstremnim vremenskim uslovima.



Noćni policijski čas je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski čas kroz Shire Rehab **GOSPOĐA R1** Ponavljeni prestupnici se prosleđuju na Pokrajinsku rehabilitaciju **GOSPOĐAR3**

### **Zaštita klimeza opstanak**

Zaštita klime je potrebna za zaštitu ljudskog tijela, životinja, kućnih ljubimaca, proizvodnje hrane.Zaštita klime:**zaštitna pristupačna odjeća i higijensko pristupačno sigurno sklonište!**

**Zaštitna odjeća**potrebno je za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti i zagađenja.**Zaštitna odjeća mora biti udobna, korisna(zaštita od ekstremnih vremenskih uslova)**i pristupačne.**Zaštitna odjeća se sastoji od pokrivala za glavu, odjeće, čarapa, obuće!**

**Glava**zaštita se sastoji od 2 dijela glave(**balaklava, kapa, K-šal**) i zaštitu očiju(**naočale**).Kaciga može kombinovati oboje.Zaštita za glavu se nosi napolju!

**Balaklava(kapica).** Balaklava pokriva cijelu glavu otkrivajući samo oči.**Plete se od vune ili mješavine pamuka i vune(bез синтетичких влакана)**.Može biti bilo koje boje ili uzorak može imati ukrasni pom pom na vrhu.Kada nije potrebna zaštita za lice i vrat, balaklava se može smotati i postati 'Beanie'.



**K-šal.** K-marama može pokriti cijelu glavu, otkrivajući samo oči.**Djeluje kao pokrivalo za glavu i veo(maksimalna zaštita).**  
**Plete se od vune ili mješavine pamuka i vune(bез синтетичких влакана)**. Može biti bilo koje boje ili uzorka.

**Balaklavai****K-šal**oba štite pokrivanjem nosa i usta.Izbjegava se udisanje zagađenja, smrtonosne zarazne bolesti i ubodni insekti. Nadalje se smanjuju alergije i astma. Smanjuje efekat suvog i hladnog vazduha. Sadrži širenje zarazne bolesti.

**Zaštita očiju**ima 2 dizajna:**Praktično**, jedno sočivo(**vizir**);**Moda**, 2 sočiva(**spektakl**).**Zaštita za oči se nosi kada ste vani!**

**Obod naočara:** treba spriječiti čestice u zraku sa svih strana (**gore, dno, strane**).Mora biti otporan na lomljenje(**ne lomi se kada se sjedi**).**Može biti bilo koje boje može biti ukrasno.**

**Objektivi:**nelomljiv, vrlo otporan na ogrebotine, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, podešavanje odsjaja(**mijenja tamnije, svjetlige, svjetlige, tamnije**).

**V-kaciga**zaštita glave od udaraca.Kosi, glavi je potrebna klimatska zaštita od vlažne hladnoće, ekstremnog zračenja, zagađenja.Glava također treba zaštitu od udaraca: V-kaciga sa ugrađenim GPS trackerom..

Vanjski omotač je metalni ili sintetički. Ima srednju liniju grebena koji se može ukrasiti: perjem,..Kožni remen za bradu drži mikrofon. Vizir je zakriviljen u stranu, ravno prema dolje, nelomljiv, jako ogreban

Otporan, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagođava odsjaj(tamnije, svjetlige, svjetlige, tamnije).Kaciga ima kožnu stražnju stranu kao zaštitu za vrat.

TheV-Kaciga ima unutrašnju kožnu podlogu. U podlogu su ugrađeni dijelovi za uši.**ABalaklava(kapica)**ili**K-šalmože** se nositi ispod kacige. Za održavanje unutrašnje obloge kacige čistom od znoja, peruti, masnoće. **Vanjski dodatak:jako svjetlo, infracrveno svjetlo; digitalni video rekorder.**

## Zaštita za glavu se uvek nosi kada ste vani.

**Zaštitna odjeća**potrebno je za zaštitu ljudskog organizma od klime, bolesti, zagađenja.**Glavni dijelovi tijela zaštićeni zaštitnom odjećom** su glava, koža i stopala.**Zaštitna odeća se uvek nosi napolju.**

**Skintreba**dosta zaštite, od ugriza(životinje, ljudi), uboda(insekti, iglice), infekcije(bakterije, gljive, klice, virusi), radijacija (toplotna, solarna, nuklearna), izloženost(kiselina, vatra, mraz, oštре ivice, mokro).

**Bitezaštita:**izbjegavajte ljute, opasne životinje i ljudе.

**Stingzaštita:**pokriti kožu(**Zaštitna odjeća**)osim očiju. Nemojte praviti pirsing ili tetovirati(samosakaćenje tijelom pirsingom ili tetovažom je nenormalno, bolesno, može uzrokovati infekciju).**Zaštitite prste** prilikom šivanja.

**Infekcijezaštita:**očistite kožu, pokrijte zaštitnom odjećom. Zdrava ishrana, vežbanje, začinsko bilje, suplementi, imunizacija.

**Radijacijazaštita:**pokriti kožu(**Zaštitna odjeća**)za grijanje, solarno. Za nuklearno posebno odijelo koje pokriva 100% tijela.**Upozorenje!**Otkrivanje gole kože(golotinja)elementima(vrijeme)je nezdravo.

**Zaštita od izlaganja:**Zaštitna odjeća,kombinezon(sa kapuljačom)ili 2-komad od lana, pamuka, vune ili mješavine pamuka, vune(bez sintetičkih vlakana)bilo koja boja bilo koji uzorak.**Ili**(kombinezon ili 2 komada)trebao bi imati na vratu košulje, napuhan \*ruke, noge zatvorene u zglobovima, gležnjevi(dokaz o nacrtu)...

\*Naduvene ruke, noge omogućavaju zglobovima laktova i koljena da se slobodno kreću. Takođe, vazduh iznutra stvara kontrolu klime za kožu, telo.

Odjeća je izrađena od prirodnih vlakana: životinjske kože, biljna vlakna, svila,



pamuk ili vuna.Umjetna vlakna se ne koriste za odjeću koja dodiruje ljudsku kožu.Proizvodnja umjetnih vlakana za krajeve odjeće.

Zaštitna odjeća je udobna, dugotrajna, praktična, pristupačna  
**Moderan(dizajnerska etiketa)**zaštitna odjeća je preskupa,  
kratkotrajna,..Nije prihvatljivo!

**stopalapotrebnazashtita** (čarape, čizme) od klime, udaraca.Ugroženi su koža, nožni prsti, gležnjevi.Zaštita za stopala koja ne štiti(**sandale, papuče, tange**)stopala, gležnjevi je beskorisno. Zaštita za stopala se uvijek nosi napolju. Hodati bosi napolju je nezdravo.

**Čarape**pletene su od pamučne vune ili mješavine pamuka i vune(**bez sintetičkih vlakana**).Može biti bilo koje boje ili uzorka.Čarape imaju čestice čistog srebra(**bez legure**)utkana, daje antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, smanjuje mirise.Čarape pokrivaju stopala do 7 cm iznad gležnjeva.

**Čizme**imaju gornju zaštitnu kožu, unutrašnju meku kožu(**bez sintetike**)potplati kožni ili gumeni.Čizme štite stopala do 7 cm iznad gležnjeva.**Sintetička obuća** zagrijava stopala kuhajući ih. Početni osip od znoja! Ne možete hodati.



**Rukazaštita(rukavice)**nose se po potrebi!Rukavice se izrađuju od kože, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune(**bez sintetike**)bilo koja boja bilo koji uzorak.

**Zaštitite svoje tijelo koristite zaštitnu odjeću napolju!**

**Zaštitno sklonište(kuća, život, posao)**ljudska potreba, zaštita od zločina (**sigurnost**), elementi(**vrijeme**), vatru, insekti,zagađenje.Pristupačno higijensko zaštitno sklonište je a**1 GOD**dato pravo!Custodian Guardian preferira klaster kućište(**život u zajednici**)isporučuje Shire(**pogledajte planiranje okruga**)!

**Soba**Pod, zidovi, plafon, sastoje se od ciklon, vatru, montažnih betonskih panela otpornih na visoku vlagu.**Podovimogu** se čistiti mokrom krpom, neklizaju, antistatične, sprečavaju stvaranje pljesni, higijenski.

Horizontal Sliding**Windows**su zatamnjene duplo staklo.**Kvadratni** okvir bez drveta.Nema zavjesa ili zavjesa(nezdravo:prašina, klice, insekti...)umjesto vanjskih kapaka(mogućnost zaključavanja), **unutar horizontalnih kliznih komarnika**.

Za**Grijanje\***u podnom grijanju(para, topla voda)se koristi.**Hlađenje** je prirodnom cirkulacijom vazduha.**Sobna temperatura 19-21°C.**

\* Rasipanje energije je zločin

**Osvetljenje\***treba automatski uključiti, isključiti.

\* Rasipanje energije je zločin

**Zaštitno sklonište za preživljavanje, sigurnost, udobnost.**

## **Good Hygieneza dobro zdravlje**

Dobra higijena počinje od čistoće i urednosti.Čisto i uredno počinje ličnim izgledom, odnosi se na dom, učenje i posao.Čisto i uredno važi i za razmišljanje i rezonovanje.

'Dnevna rutina' uključuje čistoću.Operite ruke nakon svake posjete toaletu i prije svakog hranjenja. Umijte lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. ON se brije najmanje dva puta sedmično.Perite kosu jednom sedmično.Custodian Guardian čisti okupljanja(očešljani zubi, počešljana kosa, oprano cijelo tijelo), obrijane dlake na licu(ON), nosi čistu, urednu opremu(od glave do pete).



Nakon jutarnjeg ustajanja svi fizički sposobni članovi porodice spremaju krevet. Roditelji uče djecu kako da.Završavanje jutarnje higijene. Vrijeme je da se obučete, obučete pripremljeno(veče prije)opremu koju je osoba planirala nositi.Svaki spremnik za spremanje doručka se čisti prije ponovnog punjenja i označava(sadržaj, datum popunjavanja).Nakon doručka očistite prostor za jelo. Vratite kontejnere u skladište. Prljave posude, pribor se stavljuju u sudoper. Osoba je sada spremna da počne sa svakodnevnim poslovima(kuća, škola, posao, volontiranje).

Svi kontejneri imaju oznaku sadržaja.Kontejneri za hranu takođe imaju datum punjenja. Čuvajte kontejnere uredno i sigurno.Opasno(otrov, toksin) kontejneri se čuvaju bezbedno(dokaz o djeci i nesposobnosti).



Ne ostavljajte neiskorišćene predmete(pribor, alat, igračke)zatrpati namještaj, pod, radni prostor. Nakon upotrebe pokupite predmete odložite ih u urednu pohranu(označeno).Stavke čuvajte uvijek na istom mjestu. Tada ih je lako pronaći.

Prije spavanja.Pripremite i rasporedite opremu koju planirate nositi sljedećeg dana.Spakujte sve torbe sa stvarima koje planirate da ponesete prilikom odlaska ujutro.

Održavanje vašeg okruženja čistim i urednim. smanjuje:**Dust**(dobro za vaš respiratori sistem).**Mikro organizam**(bakterije, klice, virusi)

manje infekcija, smrtnih slučajeva.**Insekti**(ujedi, larve, ubodi)manje infekcija, osipa.**Vermin**(pacovi, miševi, žohari), manje izmeta, širenje mikroorganizama, manje izbijanja kuge.

Korištenje izbjeljivača ili jakog dezinficijensa povećava šanse da dobijete kroničnu opstruktivnu bolest pluća.Koristite prirodno sredstvo za čišćenje površina: **Mix**, 1 šolja sode bikarbune, 1/2 šolje belog sirčeta, dodajte nekoliko kapi eteričnog ulja. Ako je potrebno jače dodati kašiku soli.

Treba kijati!Kihnite u pazuh.Ne širite bolest.

Ne ljubi se u usne.Ljubljenje najbrže prenosi infekcije.Umjesto toga trljajte nosove.

Nemojte se rukovati!Daj pet!Osim ako ne nosite rukavice.

Imunizacija je obavezna!Ljudi koji nisu imunizirani predstavljaju prijetnju zajednici!Imunizirani su i zatvoreni u kaveze,**GOSPOĐAR4**

Higijena se odnosi na razmišljanje.Nemoralne, sebične, mržnje, nasilne misli su loše misli koje treba izbjegavati.Provođenje loših misli vodi ka odgovornosti!

Klimatske promjene su smanjile kvalitet zraka.Više, veće vatre(žbunje, šuma, šumski požari)! Ljudski domaći(ugalj, balega, gas, nafta, drvo), komunalije (ugalj, smeće, gas, nafta, uranijum), transport(ugalj, gas, nafta)burning!  
**Zajednica mora razmotriti korištenje zaštite za disanje!**

**Zaštitna oprema za disanje na otvorenom(rpe)preporučuje se!**  
Rpe se ocjenjuju prema tome koliko dobro štite od čestica. Koriste se P2 maske.**Za zaštitu, maske su čvrsto pričvršćene(brade su obrijane)!**

U zatvorenom prostoru koristite prečišćivače zraka!Gadget koristi HEPA filter.Neka sva vrata i prozori budu zatvoreni.

Ljudi proizvode previše smeća, otpada!To stvara ozbiljan higijenski rizik po zdravlje. To stvara zagađenje koje ulazi u lanac ishrane zajednice. Ljudi treba da smanje kupovinu neesencijalnih dobara, da smanje kuće, smanje aktivnosti u slobodno vrijeme(događaji velike gužve, sport, muzika,...)!



Ljudsko plivanje nije prirodno.Ljudsko tijelo nije dizajnirano da živi u ili pod vodom. Plivanje u ili pod vodom je neprirodno i

treba izbjegavati. Prirodne vode Oceani(mora)i kopnenim vodama (jezera, rijeke,...). Bazeni s neprirodnom vodom, banje,...

**Prirodne vode** su toalet za sva bića koja žive u vodi. Ptice koje lete iznad vode vrše svoj izmet. Kanalizacija životinja i ljudi završava u unutrašnjim vodama, okeanima. Ljudi na plažama mokre, imaju menstruaciju, povraćaju,... Plivanje u toaletu je nezdravo za kožu. Gutanje toaletne vode je veliki rizik po zdravlje. Ne radi to!

**Prirodne vode** su poput apsorbira zagađenje, toksine,... Zagađenje zraka: kisele kiše, pepeo(gorenje, erupcija), prašina(rudarstvo, oluje), nuklearno zračenje(elektrane, vojne). Zagađenje zraka ulazi u lanac ishrane (zrak, tlo, voda) konačno završivši kao dio a(rizik po zdravlje) ljudska ishrana!

**Zagađenje vode:** Bušenje, deponovanje, oticanje, vodenim transportom. Bušenje za fosilna goriva zagađuje vazduh i vodu. Odlaganje hemikalija, droge, smeća, sirove kanalizacije, toksina se dešava svakodnevno. Runoffs(toksini, hemikalije, droge, smeće, sirova kanalizacija) od oborinskih voda, farmi, industrije, zagađuju. Veliki zagađivači su vodni transportni brodovi, brodovi za krstarenje, supertanker, podmornice, kočarice, ratni brodovi. Manji vodni transport takođe zagađuje posebno unutrašnje vode. Zagađivanje zraka, tla i vode je "Ekološki vandalizam" zločin:**GOSPOĐAR7.**

**Neprirodne vode** sadrže mješavinu hemikalija koje isušuju i iritiraju oči, kosu i kožu. Bazene, banje treba izbjegavati. Bazeni su elitistički otpad oskudne slatke vode. Ovaj otpad se završava!



## Sigurnost za zaštitu od nasilja!



Nasilje počinje od nerođenih. Nasilno okruženje usađuje sklonost nasilju do kraja života. Sklonost nasilju treba okidač da postane nasilna. Okidači: Alkohol, ljutnja, kontaktni sport, strah, borilački sport, neznanje, poniženje, nedostatak empatije, supstanca koja mijenja um, pritisak vršnjaka, provokacija, nasilje: video, video igrice...

Nerođeno dijete izloženo verbalnom zlostavljanju mame i tate. Naučite da je u redu verbalno zlostavljati i da čete to činiti kasnije u životu. Ne-

rođena izložena mami koju je tata fizički povredio. ONA novorođenče će kasnije u životu trpjeti fizičko zlostavljanje od strane ON-a. ON novorođenče će misliti da je u redu povrijediti ONU.

Nasilje može doći od druge osobe(s).Možda dolazi od divljih životinja. Možda dolazi od kućnih ljubimaca.Može doći zbog akcije ili neaktivnosti Vlade.

Zajednica koja živi sa i ne smatra 'nasilje' odgovornim.**Will 'Ubij'!(Abortus, atentat, smrtna kazna, genocid, masakr)** Ubistvo osobe je prijetnja cijelom čovječanstvu, uvreda za njega**1 GOD !!!** Nijedna Osoba, Organizacija, Vlada nema pravo na to**Ubij!**Ubijanje nikada nije rješenje.

## Stani, 'Nasilje', počnite od kuće!

Svaki član zajednice ima dužnost ljudskog preživljavanja da obuzda nasilje.Pridružite se (početak)Neighbourhood Watch. Posmatrajte, prijavite, uhapsite(civil),...Učinite svoju zajednicu zonom bez kriminala!



Osiguravanje susjedstva je timski rad.To znači blisku saradnju između pojedinca.Njihova porodica, prijatelji, komšije, zajednica i sve vrste vlasti.

Ljudi imaju pravo da se osjećaju spaseno u svom domu. Imaju pravo da se osjećaju štedljivo na učenju i poslu.Ljudi pomažu komšijama kada su napadnuti. Radnici pomažu kolegama radnicima. Nastavnici i naučnici pomažu jedni drugima.Cilj svakog Shirea je da bude slobodan od nasilja.

**Shire**pružaju usluge Sentinel. Sentinel obavlja poslove čuvara i patrole niskog do srednjeg rizika.Na ili van dužnosti, Sentinel će prijaviti antisocijalno ponašanje(zločini, zagađenje, vandalizam), prijaviti bilo kakve zdravstvene i sigurnosne probleme u zajednici.Sentinel će uhapsiti zbog navodnih kršenja i zločina. Sentinel je vezan za svaku zajednicu straže susjedstva.

**Shire**obezbijediti obavezni noćni policijski čas od 7 sati od 14-21 sat (CG Klock).Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, manje zagađenje i zaštitu divljih životinja.Smanjenje kriminala, trošak za vladu, podsticanje umnožavanja.

Radnici hitne pomoći pomažu policiji.Biti

budni zbog kršenja pravila, propisa na ili van posla. Možda će morati da izvrše civilno hapšenje. CE rezervista može biti pozvan u pomoć.

Ljudi koji dozvoljavaju nasilje, gledaju nasilje, **GOSPOĐAR2!** Ljudi koji ohrabruju (navijaj, pomozi), podsticati, nasilje, štititi nasilne ljude od hapšenja, **GOSPOĐAR3!** Ovo važi i za borbene, kontaktne sportove!

Marshall's vodi zajednicu kroz kampanje podizanja svijesti javnosti objašnjavajući pokrajinska pravila (zakoni). Individualno vođenje. Marshall štiti zajednicu, životnu sredinu, divlje životinje: provodi pokrajinske krivične i građanske zakone, hitne službe zajednice, karantena, pokrajinska rehabilitacija, PHeC, PDEC i CE, krematorijum. povezati se sa šerifom. Rendžeri > Zaštita granica, Utočišta za divlje životinje i vegetaciju, Zaštita životne sredine,..

Civili ne nose, ne koriste, ne posjeduju oružje! Kršenje **GOSPOĐAR7!**

**Zapamtite da nasilje nije rješenje. To nije rješenje!**

### Glasanje

Za sigurnost i opstanak ljudi podržavaju slobodno više kandidata izabranu Vladu. Glasanjem na izborima osiguravaju odgovornost vlasti. Ne glasanje može dovesti do toga da radikali preuzmu Vladu i uspostave tiraniju (nasljedni ili politički). Tirani se uklanjanju iz kaveza, **GOSPOĐAR7**. 'Čuvari Univerzuma' podržavaju samo 2 vrste vlasti, 'Provincija' (pokrajinski) i 'Shire' (lokalni).



Spasite planetu Zemlju!  
Stop Burning  
Reduce Garbage  
End Suburban spread  
**Kraj upotrebe  
toksina Kraj tiranije  
Sadi drveće**

Ljudski opstanak, sudbina, istraživanje svemira i kolonizacija svemira!

