



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

生存你的，你的家庭社区，这个星球，是一个人的首要任务！

生存顺序：

1 个物种，2 个栖息地，3 个社区，
4 个家庭，5 个人，6 个动物，7 个人物品。



按年龄划分的生存率：

1 未出生，2 新生儿，3 婴儿，4 儿童，5 少年，6 成人，7 老人。

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 上帝正等着您的消息！

生存祈祷

生存日 11.1.7 N-At-m

亲爱的**1 神**最美丽宇宙的创造者 你最卑微忠实的守护者 守护者 感谢你为人类的生存



我努力帮助我的身体、物种、社区生存 我将使生存成为我的第一要务

请支持我努力生存

为了荣耀**1 神**和人类的利益！

这个祈祷在生存日或适当的时候被背诵！



A生存链有 7 个环节，都是人类生存所必需的



可呼吸的空气没有它你只能活几分钟！ **饮用水**什么都不喝你不会持续一个星期！ **可食用的食物**为了能量和福祉。没饭你饿死！
睡觉重新焕发活力。不睡觉你疯了，死吧！ **气候保护**为了生存！
卫生让我们的身体保持健康！

安全以防止暴力。没有安全就没有未来！



滚动:2个,义务:2个告诉我们，“保护人体从受孕到生命终结”！生存链是履行这一义务的基础。拒绝任何人提供这些必需品是危及生命的！反人类罪，反**1神**，强制的：**多发性硬化症R7**。

Threat 燃烧



在人类发现了如何使用火之后。它认为这是一种祝福。木材燃烧补充煤，粪便，垃圾，天然气，石油，铀。引入工业时代的英国基督徒开始了导致气候变化的污染。**火和燃烧现在是一种诅咒。现在停止燃烧！**

停止燃烧：香烟、煤、粪便、垃圾、煤
气、石油、铀、木头……



燃烧最危险的部分是“冒烟”。在火灾中，对健康和死亡的最大威胁是吸入烟雾。更大范围的烟雾上升到

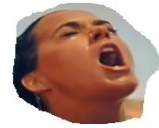
大气阻止热量逸出到太空中。地表水变暖，地表变暖，冰融化（冰川，南北两极）：

气候变化！

为了生存，身体健康的人类需要呼吸空气！

我们呼吸的空气是由气体组成的（二氧化碳、氮气、氧气、甲烷）、水和杂质（灰尘、微生物、孢子）。我们呼吸的空气需要高含量的氮和氧。它的二氧化碳和甲烷含量低。含水量（湿度）需要时，高湿度会变得不舒服并且会成为健康问题。不需要杂质，它们会使肺部发炎。

你能屏住呼吸多久？4分钟，然后你大口吸气。没有可呼吸的空气吞咽，你死了！人们在火灾中很快就会死去，没有可呼吸的空气。



禁止呼吸空气被用作折磨、杀害人和动物。不让呼吸空气是一种折磨（水上寄宿）被美国政府、美国政府雇员、政府承包商、受美国保护的外国暴政使用。酷刑是一种犯罪：多发性硬化症R7(人们),多发性硬化症R4(动物)。

阻止可呼吸的空气杀死：偶然（火中有毒烟雾）或自己（自杀：故意吸入浓二氧化碳或烹饪煤气），政府（毒气室、绞刑、酷刑），其他的（罪犯：绞刑、勒死、窒息、绞刑）。政府，刑事杀戮得到，多发性硬化症R7. 偶然（健康和安安全全），多发性硬化症R4，自己（追究责任1神）。



人类焚烧东西是对“可呼吸的空气”的主要威胁！



它始于将气管用作烟囱的人，将肺用作有毒烟雾和空气杂质的筛子。将人体用作烟囱是一种严重的健康风险，是对上帝设计的侮辱。



抽烟成瘾！人间悲剧！社会负担！

成瘾是一种重复的强迫行为，以满足感知到的需求。瘾君子自欺欺人，不接受他们的行为造成的伤害。伤害自己、家人、朋友、同事、社区。

瘾君子不相信他们会上瘾，只要他们享受自己，维持他们的生活。瘾君子对自己和社区构成威胁。他们变得妄想、不诚实、反社会、不道德、欺骗、自私、冷漠。这迫使夏尔（社区）来控制他们的生活方式。限制他们的自由和权利。

吸烟者口臭。他们的衣服很臭。他们把房间弄臭了。他们的骨灰无处不在。他们的屁股无处不在。他们是令人作呕、肮脏、发臭的人。避开他们 羞辱他们！



吸烟者对自己的健康构成威胁。他们烧伤嘴唇、牙齿、牙龈、口腔、喉咙、气管、肺部，生病，成为社区的负担。吸烟者很懒惰，经常吸烟休息和自己造成的疾病。追究他们的责任！

吸烟者对他人的健康构成威胁。怀孕的吸烟者正在伤害他们未出生的孩子。这些新生儿出生后就被判处有健康问题的一生。他们可能有畸形，残疾，..怀孕吸烟者被起诉，伤害未出生：**多发性硬化症R3**.



被动烟雾（突击）伤人。产生被动烟雾的吸烟者，**多发性硬化症R3**. 实体（休闲、娱乐、工作..）允许吸烟得到，**多发性硬化症 R3**支付赔偿金。允许吸烟的政府被取代，+**多发性硬化症R7**

吸烟者是疏忽的。他们放火：房屋、草地、森林。他们被追究责任，**多发性硬化症R4** 并支付赔偿金。他们伤害人，动物，**多发性硬化症R5**. 他们杀人，杀动物，**多发性硬化症R6**.



1951年（**异教日历**）已确定吸烟是不健康的严重威胁。没有“禁止”吸烟的政府、他们的机构和部门都失败了（**失职**）为人民服务，保护人民。追溯立法获得通过。这些有罪的人，**多发性硬化症R7**.

任何个人或团体、企业或其他实体宣传（赠品、广告、营销），允许（父母，老师，工作，俱乐部，

餐厅、娱乐场所……), 利润 (供应商、制造商、运输商、批发商、零售商), 提供 “Smokes” 和/或吸烟配件 **多发性硬化症R7** “Smokes” 包含什么并不重要。吸烟的行为 (电子烟) 是健康风险。

对吸烟零容忍!

个人通过燃烧煤、粪便、煤气、油、木材来做饭, 从而减少可呼吸空气的可用性 (包括烧烤), 暖气, 电源。现在结束! 使用未经燃烧产生的电能。



违约, 导致没收、毁坏设备和 **多发性硬化症R2**



发电站那燃烧 (煤炭、垃圾、天然气、石油、铀……) 创造能量是 **关闭, 拆除**. 污染业主、经营者被起诉, **多发性硬化症R7**. 煤矿和铀矿已关闭和密封。矿业所有者和经营者得到, **多发性硬化症R7**. 能量是通过非燃烧方法产生的。

烧转国内, 非国内转运完! 煤气、油有非燃烧用途。高速公路上的国内非国内交通工具被 “高速公路电车” 取代! 长途陆路运输只能通过铁路。柴油、汽油、液化石油气的使用结束了!



污染娱乐结束!

在空中: 航展, 私人拥有的航空运输 (无人机、飞机、喷气式飞机、直升机、航天飞机……) 结尾!

在水下: 机动赛艇, 私人拥有的海上运输 (船, 客舱巡洋舰、游轮、气垫船、潜水器、快艇, 摩托艇, 游艇, ..) 结尾!



着陆: 所有 2、3、4、.. 轮机动: 自行车、自行车、婴儿车、跑车、SUV、豪华轿车、豪华轿车。赛车, 汽车特技。旅游列车。污染娱乐的推动者, 交通工具的提供者

污染娱乐活动被起诉，多发性硬化症R7



美甲屋产生有毒烟雾。员工有呼吸保护装置。愚蠢的客户（受害者）不。购物中心的美甲沙龙是敞开的。他们的有毒烟雾笼罩着路人。让他们面临健康风险。特别是孕妇、新生儿、哮喘患者、老人。如果您接触到有毒烟雾，请起诉沙龙和购物中心要求赔偿。

美甲沙龙是一种健康风险和空气污染物。那些懒得自己做指甲而且有钱的人来拜访他们。关掉他们，禁止他们。起诉业主、高管、多发性硬化症R7



美容院是空气污染者的健康风险。那些懒得自己化妆、有太多钱的人来拜访他们。关掉他们，禁止他们。业主，高管，得到，多发性硬化症R7

制造有毒烟雾的美发师被关闭、起诉、多发性硬化症R7 不造成空气污染的美发师正常营业。



资本家（贪婪的掠食性寄生虫）政府鼓励拥有虚荣花园的家庭。房主使用汽油机园林工具（鼓风机、碎纸机、割灌机、链锯、割草机……）污染（空气、噪音、土壤）。房主、制造商、零售商，得到多发性硬化症R7。允许这种污染政府被取代，得到多发性硬化症R7。

外面的杀虫剂用于农作物、果园、.. 食品铬ops，被污染的果园不适合人类或动物食用。农作物被污染，食物被社区焚烧（夏尔）。商业制作人获得多发性硬化症R7。允许这种污染政府被取代，得到多发性硬化症R7。



内部使用的杀虫剂会攻击神经系统。它们使未出生和新生儿过度活跃。杀虫剂会刺激人和宠物的呼吸系统。不要在室内使用杀虫剂。

军事用运输工具、炸药、A、N 污染空气（原子的，核的）乙（生物）C（化学）武器。它们对人类、动物和植物的生命构成威胁。创造这些武器的科学家得到，**多发性硬化症 R7**. 这些武器的生产设施被夏尔拆除、烧毁。这些设施的所有者、董事、高管、主管获得，**多发性硬化症 R7**. 使用或正在使用此类武器的军人受到起诉，从 NCO 级别开始，**多发性硬化症 R7**. 允许生产、储存这些武器的政府被替换、获取、**多发性硬化症 R7**.



烟花是主要的污染源。它们变得更普遍、更大、更污染。根据天气情况，空气污染可能会持续一天。颗粒污染落在污染它的水上。使其不适合人和动物饮用。烟花结束！激光灯取代了它们。

不可呼吸的空气 你只有 4 分钟的生命！

任何拒绝呼吸空气或空气污染的因果关系的个人、组织或政府。被追究责任，被关在笼子里，**多发性硬化症 R7**. 需求可呼吸的空气它是**1 上帝**给对了！

对空气污染物零容忍！！！！

为了生存，人体需要
‘饮用水’！



我们身体的 60% 以上由水组成。我们身体的每个细胞都需要它。水润滑我们的关节，调节我们的体温并冲洗我们的废物.....

凝结的大气水蒸气形成水滴 地球引力将水滴拉下来（下雨）到表面。雨水是淡水的主要来源。这些雨水用于饮用、准备食物、烹饪、洗涤、个人卫生.....



一个人能够饮用雨水，用它来准备食物。不是现在，雨水被污染、不健康、酸性、有毒、味道难闻、气味难闻。洗好的衣服不应该被淋雨

污染。它不仅看起来脏，气味难闻，而且可能会刺激皮肤。

冷雨以冰雹、雪的形式落下。积雪在高山、北极和南极形成淡水储备。
雪是白的，



受污染的雪呈灰色甚至黑色。喜马拉雅山、全世界的冰川、格陵兰、北极、南极洲都有黑雪。

社区创建淡水水库。这些水库依靠雨水和融雪来蓄水。由于污染，这些水域需要在人类或动物食用前进行处理。



水库深而不浅。深水较冷，减少蒸发，藻类生长，特别是有毒类型，虫害。禁止水上运动以止小便、月经和大便入水。水上工艺（摩托艇，摩托艇，..）污染（油，汽油，电池酸，..）他们被禁止了！例外：Park Ranger 运输。

一个人不能指望社区做对。没有治疗，部分治疗，错误治疗，削减成本，腐败，犯罪行为，..家庭水处理正成为强制性要求。



水的家庭处理需要过滤。减少：砷、石棉、氯、氯仿、碳酸盐硬度、铜、污垢、除草剂、重金属、铅、杀虫剂、铁锈、...在温暖的气候下，需要将过滤后的水煮沸以防止致命疾病（病毒..）。

威胁淡水！ 很快对淡水的需求将超过淡水的供应量。

受污染的雨水会导致油漆剥落、钢结构腐蚀（桥梁），石头的侵蚀，树叶和其他植被的枯萎，皮肤刺激，。



检查“可呼吸的空气”和“绿色概念”以建议如何控制污染。

灌溉！ 使用地下水进行灌溉会消耗地下水库的速度快于其补充的速度。导致整个生态系统干涸并造成淡水短缺。地下水灌溉结束。非法使用地下水灌溉属于犯罪行为，**多发性硬化症R7**。政府允许地下水灌溉，被更换，起诉，**多发性硬化症R7**。



灌溉，使用来自小溪、河流、湖泊的淡水……减缓水流。这会促进蒸发。导致干旱！这种灌溉终结了文明。**端灌**。

被污染的水道（小溪，河流，湖泊，..）造成淡水短缺。充满毒素、药物、毒药的雨水……非法倾倒工业废料、毒素、毒药……水道污染结束，污染者得到，**个人多发性硬化症R3**所有其他人，**多发性硬化症R7**。



补充淡水

海水淡化使用大量能源，成本高昂。取水会对环境产生不利影响，将大量鱼类、贝类、它们的卵……带入系统。较大的海洋生物被困在进气结构前部的屏幕上。化学处理，腐蚀，产生温暖的盐水，然后释放回海洋。



海水淡化含硼量高，水质较差。这种用于农业、牧场和食品生产的水会导致高硼含量的饮食。**长期摄入硼是不健康的。**

回收废水，污水通过初级处理去除固体，去除营养物质，过滤器去除大部分细菌和病毒。然后水被迫通过膜以去除分子。厕所自来水是不得已的选择。测试并不能揭示所有的健康风险。



瓶装水（昂贵）适合旅行。塑料水瓶在加热时会释放出危险的化学物质（太阳，加热器）。不要使用塑料容器装食物或饮料。不要购买塑料容器中的食物或饮料。玻璃（无铅）瓶子、容器最好。不要使用塑料吸管或餐具。不要使用塑料容器烹饪或盛放食物。

风味饮用水

对于各种饮用水，可以加味。一些调味品是不健康的，应该避免。调味水可以冷饮或热饮。

合适的调味饮料：牛肉提取物、鸡肉提取物、可可、茶、咖啡、水果、香草、香料、蔬菜。



不良风味饮料和附加物：酒精、人造色素、人造香料、人造和天然甜味剂、碳酸、可乐、甜酒、能量饮料、柠檬水、脱咖啡因咖啡、果汁、防腐剂、钠..



喝水最好



任何拒绝提供饮用水或造成水污染的个人、组织、政府。有责任感，多发性硬化症R7

需求饮用水它是一个1上帝给对了！

没有液体摄入量。你还有4天的生命！

日常生活:起床，喝一杯 0.2 升稍冷的过滤水。每顿饭前（早餐、早点、午餐、晚点、晚餐）喝一杯 0.2 升稍微冷却的过滤水。有水杯（无塑料）每张床头柜上装满 0.2 升过滤水。晚上每次如厕后和喉咙干燥时喝，早上起床休息时喝。

合适的调味饮料：咖啡一种天堂般的刺

激饮料



咖啡一种用咖啡植物的烘焙种子制成的冲泡饮料。咖啡是由咖啡树的干燥、烘烤的种子制成的，咖啡树生长在赤道沿线炎热潮湿的气候中。有 2 个品种：罗布斯塔豆具有浓郁的风味和饱满的口感。阿拉比卡咖啡豆生长在更高的海拔，具有更顺滑的风味和更芳香的品质。

采摘、干燥后，咖啡豆将在 200°C 左右烘烤。这使得咖啡豆中的糖分焦糖化，咖啡的风味得以发展。咖啡豆烘烤的时间越长，或者温度越高，烘烤的颜色越深，味道也越浓郁，一般来说，浅烘豆的味道更尖锐、更酸，而深烘烘的风味更深、更丰富。深色烘焙不一定“更强”。一杯咖啡的浓度取决于冲泡咖啡时加了多少水。



如何冲泡一杯咖啡？

如何充分利用您最喜爱的咖啡。

1) 美味的咖啡始于美味的水。如果没有过滤水，请使用自来水的冷水。让它运行几秒钟以充气，然后再将其添加到水壶中。

2) 让水沸腾(80°C)在倒在咖啡上之前（即时或滴滤）颗粒剂。开水会烧焦颗粒，影响口感。

3) 使用牛奶时（不建议），水后将其添加到杯子中。如果先添加牛奶，咖啡可能不会混合得很好。热水会烫伤牛奶，改变味道。

笔记! 甜味剂 (糖或人工) 毁了咖啡! 脱咖啡因不是咖啡, 而是一种健康风险。仅使用非乳制品增白剂。

无咖啡因的咖啡A健康-风险!

脱咖啡因使用溶剂。溶剂残留物常常使胃部不适。 **逻辑!** 不含咖啡因的咖啡违背了喝咖啡的目的。

准备工作:

酿造, 立即的, 滴滤咖啡; 浓咖啡 (机器)



不要使用咖啡包A环境风险!

全部 10 亿个咖啡包是一场环境灾难。它们不可生物降解。不被回收。 **停止! 生产! 起诉, 多发性硬化症R7. 停止! 使用它们! 舜与耻!**



笔记! 所有 1 off 一次性产品都是垃圾过多的原因! 他们的生产, '结束'! **违反, 多发性硬化症R7!**

顺,耻辱使用 1 off 一次性产品的人!

如何喝一杯咖啡?

为了获得最好的味道, 让它冷却一点而不是大口喝而不是啜饮。大口喝咖啡释放出更多的香气。闻一闻, 尝一尝, 天堂般的。有wicket coffee加牛奶:

浓咖啡是一种浓缩饮料, 通过加压热水通过精细研磨的咖啡冲泡而成。与其他咖啡冲泡方法相比, 意式浓缩咖啡具有更浓稠的稠度、更高浓度的溶解固体和泡沫。 **浓缩咖啡是其他饮品的基础: 卡布奇诺、拿铁、玛奇朵、摩卡、美式、Gringo、Duo-shot、Lava 和 Mote。微笑服务。**



卡布奇诺:准备质地, 牛奶的温度是最重要的一步。牛奶蒸熟后加入非常小的气泡, 使其具有天鹅绒般的质地 (泡沫) .将一杯意式浓缩咖啡放入杯中,

加入热奶泡, 打上2厘米厚的泡沫, 最后用

撒上肉桂粉。



拿铁:加热牛奶没有泡沫。将一杯浓咖啡放入杯子中。加入热牛奶，上面撒上一点生可可。



玛奇朵:加热牛奶没有泡沫。用牛奶填充杯子 2/3。加一杯意式浓缩咖啡。顶配薄荷叶。



摩卡咖啡:制作生热可可。用热可可填充杯子 1/2。加一杯意式浓缩咖啡。加满牛奶和奶泡。加入少许生可可粉。



外国佬:用热水填充杯子 1/2。添加 2 杯意式浓缩咖啡。在上面撒上肉豆蔻。



美式咖啡:将一杯意式浓缩咖啡放入杯中。添加热水。



朵朵-射击:添加 2 杯意式浓缩咖啡。然后是热水。



岩浆:第一杯浓缩咖啡。加入一小口浓缩柑橘汁。加一杯热生可可 上面放上热奶泡。加一点肉桂粉。



微尘:用热薄荷茶装满 1/2 杯。加一杯意式浓缩咖啡。上面放上热奶泡。最后撒上肉桂粉。



可可一种天堂般的刺激饮料

可可树生长在炎热多雨的热带地区。它的果实是豆荚。豆荚里面有种子（豆子）。可可豆变成可可脂和可可粉。



准备热可可：

1汤匙可可粉，

1杯：豆浆、羊奶或其他非牛奶。1茶匙香草精，

少许肉桂，

少许肉豆蔻。

将原料混合在一个中等大小的锅中，用中低火加热，搅拌至起泡并变热。



茶一种天堂般的刺激饮料



山茶属常绿植物。它的叶子被采摘和加工给我们喝茶。基本茶是黑色或绿色的。它们可能是调味的或有香味的。

护卫卫茶准备：将松散的加工茶叶放入泡茶器中。将浸泡器放入玻璃杯中。烧开水，停止沸腾，当冒泡停止(80°C)倒入玻璃杯中。享受！



(A) 当冒泡停止时，倒在红茶上。1分钟后搅拌浸泡器3次。再过一分钟后取出。饮用，或添加任何柑橘汁调味，或让它冷却、冷藏和饮用。警告不要用甜味剂、增白剂污染（人工、天然）。



(二) 冒泡停止后10秒，倒入绿茶。搅拌浸泡器3次。1分钟后取出。饮用，或添加任何核果汁调味，或让它冷却、冷藏和饮用。警告不要用甜味剂、增白剂污染（人工、天然）。

草药种子茶的制备，将松散的压榨种子放入浸泡器中。将浸泡器放入玻璃杯中。烧开水，停止沸腾。就像冒泡停止倒在种子上一样。1分钟后搅拌浸泡器3次。再过7分钟后取出。饮用，或让它冷却、冷藏和饮用。警告不要用甜味剂、增白剂污染（人工、天然）。



草药叶
茶准备。
同于
绿茶。



花草根茶
准备，
砍根。预
与
红茶。

冲泡茶包时使用微波炉会带出味道。从茶包上取下标签，确保金属订书钉已取下。大多数纸质标签使用廉价墨水，遇水变色，影响风味。

将热水倒入茶杯 > 添加您选择的茶包 > 微波炉半功率加热30秒（400-500瓦） > 让它在微波炉中煮一分钟 > 把它拿出来 > 享受！

喝水最好（可以调味）



过滤水
为了身体健康！！

警告！对人类生存的严重威胁：微塑料！

塑料垃圾中的微塑料已经污染了整个地球，从北极雪山土壤到最深的海洋。微塑料进入海鲜产业链。大多数人的血液中都有微塑料，分布在全身各处。所有身体部位的大脑、母乳、心脏、肺、肌肉……都被污染了。它会带来免疫和进化的反应！后果不明！

塑料水瓶会释放微塑料，加热时会变得危险（太阳、加热器、锅）。警告！用塑料瓶、容器喝水是不健康的！结束了！违反，多发性硬化症R7。当受影响时，对制造商、零售商、政府采取集体诉讼！

喝奶瓶喂养的婴儿每天要吞下数百万个微塑料！

研究表明，在塑料容器中准备食物会导致暴露量高出数千倍！不要把你的宝宝变成塑料娃娃。不要使用塑料瓶、容器喂食或准备食物！



违反**多发性硬化症R7**. 当受影响时，对制造商、零售商、政府采取集体诉讼！



不要购买塑料瓶、容器、罐装饮料或食品！请勿使用塑料容器、器具准备、烹饪、提供食物、饮料！不要使用塑料餐具、吸管、盘子、玻璃杯……！违反**多发性硬化症 R7**. 当受影响时，对制造商、零售商、政府采取集体诉讼！

为了生存，人体需要**可食用的食物**

日常工作的一部分是进食。我们有多健康，我们能活多久。与我们的饮食习惯有很大关系。没有你饿死的食物！

一天喂5次：

'早餐,包括水、草药、香料、蜂蜜、咖啡…… 清晨小吃,包括水,水果,草药,茶,.. 午餐,包括水,沙拉,鸡蛋,咖啡,..

晚点心,包括水、坚果、浆果、香料、可可…… 晚餐'.包括水、晚餐主题、茶或咖啡……蔬菜。

7种每日必吃的食物：菌类（蘑菇），谷物（燕麦、大麦、扁豆、玉米、小米、藜麦、大米、黑麦、高粱、小麦），辣椒,洋葱（棕色,绿色,红色,春天,细香葱,大蒜,韭菜），欧芹,甜辣椒,蔬菜（芦笋、豆类、西兰花、花椰菜、胡萝卜、豌豆、豆芽……）



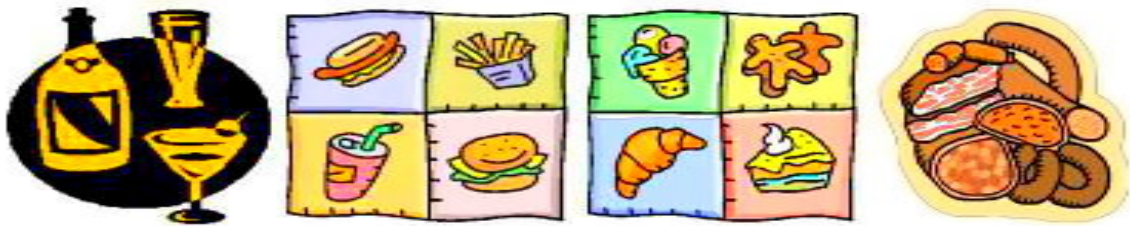
每个工作日都需要有一个晚餐主题：例如第一天：蔬菜 第2天：家禽 第3天：哺乳动物 周中：爬虫 第5天：海鲜 周末：坚果和种子有趣的一天：昆虫

饮食否否的：人造甜味剂、人造食品、转基因食品、添加果糖、塑料容器中的食品。



果糖糖尿病、肥胖的主要原因（鲸脂人）。无论是糖还是水果，都不好。在饮料或食品加工过程中添加果糖会危害健康。加工、分销、销售此类饮品或食品属于犯罪行为：**多发性硬化症R6** 例外：未加工、浆果、水果、蜂蜜、蔬菜。

说不：任何包含：果糖、葡萄糖、糖；饼干、蛋糕、早餐麦片、巧克力、果汁、冰淇淋、棒棒糖、果酱、番茄酱、柠檬水（可乐，能量，..）果酱、牛奶什锦早餐棒、酱汁、葡萄酒……



制造的-食物太咸 防腐剂太多，经常太油腻，加了糖，不适合人类、宠物、牲畜食用。加工食品是导致高血压、动脉阻塞、肥胖的原因（鲸脂人）。加工、流通、销售加工食品属于犯罪行为，得多发性硬化症R6

说不到：牛奶, 乳酪, 快餐, 火腿、汉堡包、萨拉米香肠……

制造：面包、肉类；披萨、香肠、处理：水果、汤、蔬菜...



转基因食品是人们实际消费的东西。这一切都始于基因改造（工程）种子（转基因作物）。转基因作物因为流动效应改变了整个食物链。C在食物链的所有成员中制造新疾病、威胁生命的全球瘟疫的突变！包括人类！人们会变得更病、更早死、更多畸形、更多生病的婴儿、更多流产……会改变人类的DNA。

转基因食品生存威胁:紫花苜蓿、婴儿食品、培根、面包、玉米、早餐麦片、油菜、鸡蛋、火腿、人造黄油、肉、土豆、木瓜、豌豆、家禽、大米、香肠、大豆、西红柿、小麦、西葫芦……

要求来自社区的纯正食品。**不:**酒精、基因改造、除草剂、杀虫剂、人造食品、添加盐、添加甜味剂 (人工或天然) ,...

任何拒绝食用食物或因污染食物而产生后果的个人、组织、政府(通用汽车).有责任感, **多发性硬化症R7**

需求可食用的食物是**1 上帝**给对了!

10.2.7。大声哭天

C-G万年历 欢乐日主题

12.1.7。身体健康天

C-G万年历 欢乐日主题



吃不够会生病!!! 没有你饿死的食物!

为了生存, 人体需要睡觉

1/3每天的大部分时间都是躺着度过的, 其中一部分需要睡觉。



睡眠是人体生存所必需的。7小时应该可以。睡眠不足会导致死亡, 但只有在经历了非常痛苦的抑郁和精神错乱之后才会死亡。

睡眠不足会剥夺身体的治愈能力, 影响心脏、免疫、内分泌、神经、心理和一般合成代谢功能。睡眠不足可能导致呼吸暂停、肥胖、胰岛素抵抗和慢性抑郁症。睡眠不足可能导致死亡。强迫睡眠缺陷被归类为酷刑。

健康的睡眠需要在睡眠期间活动, 平躺或抬高膝盖, 仰卧、侧卧或俯卧。睡眠与平衡以下系统有关: 皮质醇、褪黑激素、生长激素、胰岛素、去甲肾上腺素、镁、血清素……睡眠与我们的体重相关: 2种激素(瘦素、生长激素释放肽) 努力控制饥饿感、饱腹感。睡眠不足会让你在进食后不那么满足, 并且渴望更多的食物导致暴饮暴食(肥胖)。梦游是一种需要就医的疾病。

为了获得安宁、恢复活力的睡眠，卧室尽可能黑暗。必须没有内部和外部噪音。夏尔实施宵禁。**笔记!** 睡 2 次，中间休息一下是正常的。1 个英石睡眠时间约为 3.5 小时，中间休息 1.5 小时，然后再睡 3.5 小时。



在 1.5 小时的睡眠休息期间。人们起床，去厕所，...躺下之前做晚操，喝一杯水。那些不起床、祈祷、阅读、写作、情侣聊天、交配的人（在睡眠休息期间，人们更容易受孕），...

夜间练习

睡 2 次，中间休息一下是正常的。你应该起床吗（例如去厕所），回来时坐在床边，喝点水。做以下练习（所有练习均坐在床边，双膝与肩同宽）。每次起床做不同的运动。

1 个英石锻炼: 将手掌放在*双手放在膝盖外侧。双手向内，膝盖向外，保持 7 秒（你感到手臂、腿、肩膀紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。*变化使用拳头。

2 个 nd 锻炼: 握拳*将它们放在膝盖内侧。拳头外压，膝盖内压，保持 7 秒（你感到手臂、腿、胃紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。*变化使用扁平手掌。

3 个路锻炼: 弯曲手臂(90%)在胸部水平转动左手向上弯曲手指，转动右手向下弯曲手指。十指紧扣。现在向相反方向拉手，保持 7 秒（你感到手指、手臂、胸部紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。

4 个日锻炼: 弯曲手臂(90%)在胸部水平，左手向上，右手握拳。将拳头放在手中并向压，同时将张开的手向上压，保持 7 秒。反转，保持 7 秒（你感到手、手臂、脖子、胸部紧张）。放轻松，拍一张

呼气喝水，躺下，睡个好觉。没有重复。

背部紧张的人将此练习添加到每个练习中：将手放在膝盖上。倾斜头部向后弯曲然后向前摇摆而不失去与膝盖的接触（你感到手臂、背部、腹部紧张）。放松，深呼吸，重复 7 次，喝水，躺下，睡个好觉。

笔记！ 白天久坐的人。每2小时轮流做1次夜间练习。

是你的身体！ 保持健康！

躺下睡觉有先决条件。

天应该黑了，应该是晚上。为了获得安宁、恢复活力的睡眠，卧室必须尽可能黑暗。必须没有内部和外部噪音（复尔 必须实施 夜晚-宵禁！

距离上次喂食应该已经过了 1 小时。睡前刷牙并清洗全身。崇拜'睡眠-祷告'。

1 上帝正等着您的消息！

睡觉祷告

亲爱的**1 上帝**，最美宇宙的创造者 在我最脆弱的时候保护我

保护我远离不安和邪恶的念头 让我拥有宁静、治愈和恢复活力的睡眠 不要让忧虑扰乱我的梦想和睡眠

让我只记得甜蜜的梦

为了荣耀**1 上帝**和人类的利益

这个祈祷是在睡觉前使用的！



有水杯（无塑料）装满 0.2 升过滤水（没有添加）在每个床头柜上。每天晚上睡觉前把玻璃放在床头柜上。**笔记！** 晚上每次上厕所后喝，喉咙干的时候喝，早上起床休息的时候喝。

拥有 1 个金色玻璃碗（1只适用于双打）含有草药混合物（芳香疗法）在靠窗的床头柜上！ 草药浓缩物-

tion 由 7 种草药组成：洋甘菊（洋甘菊母菊），桉树（蓝桉），啤酒花（蛇麻草），牛膝草（海索草），薰衣草（薰衣草），柠檬唇膏（香蜂草），玫瑰（玫瑰大马士革）。

床架和床垫！（CG N-ABs1）的一部分

根据坚固，无噪音。不产生电磁波（电机驱动）。是水平的（无倾斜部分）。底座有 7 个可拆卸的实木板条（干燥，老化）床的宽度。底座应无尘螨。它完全支持 150 公斤的重量，保修期为 14 年。疲惫的身体最好躺在床垫上，才能获得宁静、恢复活力的睡眠。身体支撑区域的压力应该很小。床垫的微气候需要调节其温度。

根据,床垫尺寸(以米为单位) 内框：宽 1.06 m，长 2.06 m（适合床垫宽度 1.05 m，长度 2.05 m）。外框距地面 0.09 m。促进空气流通、清洁（在床下）。内部框架有 7 个松散的木板条：宽度 1.06 m，厚度 0.03 m，板条之间的间隙为 0.03 m（增加床垫的空气流通），地板、板条之间的距离为 0.1 m。地板、板条之间的空隙用于空气流通、清洁（不是存储），保持为空。床垫尺寸：宽 1.05 m，长 2.05 m。**笔记！** 只有 1 个尺寸的单人床架、床垫。夫妻有 2 张单人床架，床垫。

床垫芯(否：金属弹簧) 床垫芯必须完全支撑 125 公斤的体重。低过敏性、支持性、分散体重、缓解压力点、适度温度、抗真菌、不含氯氟烃。质保 7 年。

床垫套(有 2 个：保护器，外部) 两个盖子都可以机洗。保护套有一个拉链，可以清洗、补充和补充填充物。保护套有纯银（无合金）编织颗粒赋予抗菌、抗微生物、抗静电性能，含有异味。外罩为棉质床单，覆盖保护罩、床垫芯。弹力带将其固定到位。**笔记！** 参观时（假期）带上你自己的床垫套（两个都）。

床垫干净每 7 年更换一次新床垫。更换的床垫被烧毁！**警告！** 切勿重复使用或转交二手床垫。切勿共用床垫套。分担风险扩散

传染性疾病。每 7 周用可生物降解的肥皂 60°C 水清洗两个盖子（**警告！禁止干洗**）。烘干是在

自然流动的空气/微风（没有烘干机）和阴影（没有阳光直射）。

枕头设计使脊柱保持自然对齐，消除压力点，支持不同的睡姿（侧面，背部，腹部）。枕头设计能够起毛以适应使用者独特的睡姿并增加面部循环。枕头设计（不是：稻草、破布、干草、）保持弹性，低过敏性，无毒素，可机洗。枕套（有2个：内，外）枕头内套有一个拉链，可以填充、添加、更换、洗涤。内盖有纯银（无合金）颗粒编织，赋予抗菌，抗微生物，抗静电性能，含有异味。枕头外罩由 100% 棉制成，带有拉链。两者均在热水中洗涤，不可烘干，不可干洗。枕头设计可支撑最大 125 公斤体重的卧铺。枕头尺寸：宽 0.8 m，长 0.4 m

被子设计支持不同睡姿（侧面，背部，腹部）。被子有纯银（无合金）编织的颗粒，赋予抗菌、微生物、抗静电特性，含有异味。被子设计具有保证有效热量分布和空气流通的能力。该设计具有低过敏性、无毒且可机洗（没有烘干机，没有干洗）。被子尺寸：宽1.40米，长2.15米

每个人都需要用自己的被子睡觉。为什么？**抢被子**在睡觉时，伴侣会拿走整条被子，而您却没有被盖。**草稿**两个枕木都转向相反的方向，形成一个缝隙，让冷空气让人感到寒冷。任何不健康的传染病都会传染。**笔记！**参观时（假期）自带被子，被套（两个都）。

Universe Custodian Guardians 建议在寒冷的夜晚和需要持续保暖的疾病中使用“连帽被子袋”。它提供舒适的天堂般的睡眠。“Hooded Quilt bag”是一种按照 CG N-ABs1 标准制作的睡袋。与上述枕头、被子配套使用。它柔软、拥抱、亲肤，均匀散热，可机洗。连帽被袋尺寸：宽1米，长2.15米。连帽被套包套有纯银（无合金）颗粒编织，赋予抗菌，抗微生物，抗静电性能，含有异味。它有带拉链的蚊帐袋，用于热量管理和空气流通。

每 7 周，枕头（填充和两个封面），被子，连帽被袋都是水洗的。在可生物降解的 60°C 肥皂水中（警告！不干

打扫）。在自然流动的空气中干燥，微风（没有烘干机）和阴影（没有阳光直射）。

克制睡眠是一种折磨！酷刑作为审讯工具是不可接受的。追究施虐者的责任：多发性硬化症R7

睡了 7 小时后的早晨：

起床，喝一杯过滤水，上厕所，做“Daily-Fit”（练习），敬拜'每日祈祷'，洗脸，洗手，吃早餐，穿衣服。检查你的'规划师'！现在你准备好体验生活了。外出时穿、防护服,头部、眼睛和脚部保护。

宵禁！拯救地球！

夜间要求无外界噪音（宵禁）！这是社区的权利！

人体不是为夜间活动而设计的。人类滥用脑力创造了夜间活动的生活方式。这种生活方式不利于身体健康。为了健康，需要宵禁。

14-21 小时 7 小时宵禁（22-6 小时制，异教徒时钟 24 小时制）是强制性的。为了身体健康，减少：能源使用、犯罪、污染、保护野生动物。降低政府成本，鼓励倍增。

没人工作（一切都关闭了）除了最低限度的紧急人员。除了应急或供暖外，不使用任何能源！允许 1 个公共新闻广播电台，关闭所有其他娱乐节目！制造、办公室或零售商不得运营或使用能源！家庭可以使用暖气（穿着保暖），冷却（着装灯）在极端天气下。



宵禁是强制性的。为了人体和当地人居的福祉。夏尔通过夏尔康复中心实施宵禁多发性硬化症 R1 屡犯者将被移交给省级康复中心多发性硬化症 R3

气候保护为了生存

气候保护需要保护人体、动物、宠物、食品生产。气候保护：**负担得起的防护服和负担得起的卫生安全住所！**

防护服需要保护人体免受气候、疾病和污染的伤害。防护服需要舒适、实用（防止极端天气）并且负担得起。防护服由头套、衣服、袜子、鞋袜组成！

头保护由两部分组成（巴拉克拉法帽、无檐小便帽、K型围巾）和眼睛保护（眼镜）。头盔可以将两者结合起来。外出时戴**头部保护装置！**

巴拉克拉法帽(毛线帽)。巴拉克拉法帽遮住整个头部，只露出眼睛。是用羊毛或棉和羊毛的混合物编织而成（不含合成纤维）。可以是任何颜色或图案，顶部可能有装饰性绒球。当不需要面部和颈部保护时，可以将巴拉克拉法帽卷起来变成“无檐小便帽”。



K-围巾. K-Scarf 可以遮住整个头部，只露出眼睛。它充当头罩和面纱（最大保护）。是用羊毛或棉和羊毛的混合物编织而成（不含合成纤维）。可以是任何颜色或图案。

巴拉克拉法帽或者K-围巾两者都通过遮住鼻子和嘴巴来保护。避免吸入污染、致命的传染病和带刺的昆虫。此外，过敏和哮喘也会减少。减少干燥和冷空气的影响。包含传播传染病。

保护眼睛有2种设计：**实际的**, 单镜头（遮阳板）;**时尚**, 2个镜片（奇观）。**出门一定要戴护目镜！**

眼镜框: 需要从各个方向阻挡空气中的颗粒（顶部、底部、侧面）。必须抗断裂（坐着不碎）。可以是任何颜色都可以装饰。

镜片: 牢不可破，高度耐刮擦，阻挡紫外线，不起雾，调节眩光（变深、变浅、变浅、变深）。

V型头盔头部防撞保护。头发、头部需要气候保护，免受寒冷潮湿、极端辐射和污染。头部也需要保护免受撞击：带有内置 GPS 追踪器的 V 型头盔。

外壳是金属或合成的。它有一个可以装饰的中线脊：羽毛，..皮革下巴带固定麦克风。遮阳板侧面弯曲，垂直向上，牢不可破，高度防刮

耐，阻隔紫外线，不起雾，调节眩光（较深、较浅、较浅、较深）。头盔有一个皮革后背作为颈部保护。

这V-头盔内部有皮革衬垫。嵌入在填充物中的是耳塞。A巴拉克拉法帽(毛线帽) 或者K-围巾可以戴在头盔下。保持头盔内衬清洁，防止汗水、头皮屑、油脂。外部配件:强光灯、红外灯；数字录像机

外出时始终佩戴头部保护装置。

防护服需要保护人体免受气候、疾病和污染的伤害。防护服保护的主要身体部位是头部、皮肤和足部。防护服总是穿在外面。

皮肤需要很多保护，防止被咬（动物，人类），蜇（昆虫、针），感染（细菌、真菌、细菌、病毒），辐射（热能、太阳能、核能），接触（酸、火、霜、锐边、潮湿）。

咬保护：避免愤怒、危险的动物和人类。

刺保护:盖皮（防护服）除了眼睛。不要身体穿孔或纹身（身体穿孔或纹身自残是不正常的，生病的，可能会引起感染）。缝纫时保护手指。

感染保护：清洁皮肤，覆盖防护服。健康饮食、锻炼、草药香料、补充剂、免疫接种。

辐射保护：盖皮（防护服）供热，太阳能。用于核能的特殊套装覆盖100%的身体。**警告！** 露出裸露的皮肤（裸露）到元素（天气）是不健康的。

曝光保护:防护服,工作服（带风帽）或2-由亚麻、棉、羊毛或棉、羊毛混合制成的单品（不含合成纤维）任何颜色任何图案。任何一个（套装或2件套）应该在衬衫领口有蓬松感*双臂、双腿在手腕、脚踝处闭合（草稿证明） ...

*膨胀的手臂，腿允许肘关节和膝关节自由移动。内部的空气也为皮肤和身体创造了气候控制。

服装由天然纤维制成：动物皮、植物纤维、丝绸、



棉花或羊毛。人造纤维不用于接触人体皮肤的服装。生产用于服装末端的人造纤维。

防护服舒适、耐用、实用、价格实惠 时髦 (制作人商标) 防护服价格过高, 短期, ..不能接受的!

脚需要保护 (袜子、靴子) 免受气候、敲击。皮肤、脚趾、脚踝都处于危险之中。不保护的足部保护 (凉鞋、拖鞋、丁字裤) 脚, 脚踝是没用的。足部保护装置总是在外面穿。赤脚在外面走路是不健康的。

袜子由棉绒或棉和羊毛的混合物编织而成 (不含合成纤维) .可以是任何颜色或图案。袜子有纯银颗粒 (无合金) 编织而成, 赋予抗菌、抗微生物、抗静电特性, 减少异味。袜子覆盖脚踝以上 7 厘米。

靴子有上保护皮, 内软皮 (没有合成材料) 鞋底皮革或橡胶。靴子可以保护脚踝上方 7 厘米的脚。合成鞋类会使脚变热并沸腾。让他们出汗开始出疹子! 你不能走路。



手保护 (手套) 根据需要佩戴! 手套由皮革、棉、羊毛或棉、羊毛混合制成 (没有合成材料) 任何颜色任何图案。

保护你的身体在外面穿防护服!

防护罩(家庭、生活、工作) 人类的需要, 保护免受犯罪 (安全), 元素 (天气), 火灾, 昆虫, 污染。负担得起的卫生防护住所是**1 上帝**给对了! Custodian Guardian 更喜欢集群住房 (社区生活) 夏尔提供 (见郡规划) !

房间的地板、墙壁、天花板由旋风、防火、耐高湿的预制混凝土板组成。地板湿拖把可清洁、防滑、防静电、霉菌、防霉、卫生。

横向滑动视窗有色双层玻璃。方形非木框架。没有窗帘或窗帘(不良: 灰尘、细菌、昆虫……) 而不是外面的百叶窗 (可锁定), 在水平滑动防虫网内。

为了加热*在地板采暖 (蒸汽、热水) 用来。通过自然空气循环进行冷却。室温 19-21°C。

* 能源浪费是一种犯罪

灯光*应该是自动打开，关闭。

* 能源浪费是一种犯罪

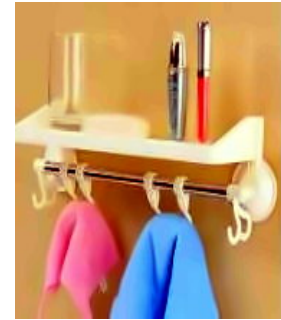
生存、安全、舒适的保护性住所。

良好的卫生为了身体健康

良好的卫生习惯始于干净整洁。整洁从仪容开始，适用于居家、学习、工作。干净整洁也适用于思维和推理。

“日常工作”包括清洁。每次上厕所后和每次喂食前洗手。每次喂食前都要洗脸。睡前刷牙并清洗全身。他每周至少刮两次胡子。每周洗一次头发。

Custodian Guardian 出席聚会清洁（刷牙、梳头、洗全身），剃了胡子（他），穿着干净整洁的装备（从头到脚）。



早上起床后，每个有体力的家庭成员都会铺床。父母教孩子怎么做。完成早晨卫生。是时候穿衣服了，穿上准备好的衣服（前一天晚上）人计划穿的装备。每个早餐储存容器在重新装满之前都经过清洁并贴上标签（内容、填写日期）。早餐后清洁用餐区。将容器放回仓库。脏容器、餐具都放在水槽里。一个人现在准备开始他们的日常琐事（家庭、学校、工作、志愿服务）。

所有容器都有内容标签。食品容器也有灌装日期。整齐安全地存放容器。危险的（毒药，毒素）容器安全存放（孩子和无能证明）。



不要留下未使用的物品（餐具、工具、玩具）弄乱家具、地板、工作区。使用后捡起物品，将它们妥善存放（标记）。始终将物品存放在同一个地方。然后很容易找到它们。

去睡觉之前。准备和安排您计划第二天穿的装备。将计划在早上离开时随身携带的物品装在任何袋子里。

保持周围环境干净整洁。减少：**丁刚**（对你的呼吸系统有好处）。**米微**生物（细菌、病菌、病毒）

更少的感染，死亡。**我**昆虫（叮咬、幼虫、蜇伤）减少感染，皮疹。**V**害虫（老鼠、老鼠、蟑螂），粪便少，微生物传播少，鼠疫爆发少。

使用漂白剂或强力消毒剂会增加患慢性阻塞性肺病的几率。使用天然表面清洁剂：**混合**，小苏打1杯，白醋1/2杯，加几滴精油。需要它更强烈加一汤匙盐。

需要打喷嚏！打喷嚏到你的腋窝。不要传播疾病。

不要亲吻嘴唇。接吻传播感染最快。而是揉鼻子。

不要握手！举手击掌！除非你戴手套。

免疫是必须的！未接种疫苗的人是对社区的威胁！他们被免疫并被关在笼子里，**多发性硬化症R4**

卫生适用于思考。不道德的、自私的、仇恨的、暴力的、思想，都是要避免的坏思想。实施不良想法会导致问责制！

气候变化降低了空气质量。更多，更大的火灾（灌木丛、森林、野火）！人类家养（煤炭、粪便、天然气、石油、木材），公用事业（煤炭、垃圾、天然气、石油、铀），运输（煤、气、油）燃烧！社区必须考虑使用呼吸保护装置！

户外呼吸防护用品(rpe)被推荐！

Rpe 是根据它们对颗粒的防护程度来评级的。使用P2口罩。为了保护，口罩紧密贴合（胡子都剃光了）！

室内使用空气净化器！Gadget 使用 HEPA 过滤器。保持所有门窗关闭。

人类产生了太多的垃圾，废物！这会造成严重的卫生健康风险。它造成进入社区食物链的污染。人们要减少购买非必需品，缩小房屋面积，减少休闲活动（大型人群活动、运动、音乐……）！



人类的游泳不是自然的。人体不是为生活在水中或水下而设计的。在水中或水下游泳是不自然的，并且

应该避免。天然水域 海洋（海域）和内陆水域（湖泊、河流……）。非自然水域游泳池、水疗中心、...

天然水域是所有生活在水中的生物的厕所。飞过水面的鸟儿会拉屎。动物和人们的污水最终流入内陆水域、海洋。人们在海滩上小便、来月经、呕吐……在厕所里游泳对皮肤有害。大口吞下花露水是一种很大的健康风险。不要这样做！

天然水域像海绵一样吸收污染、毒素、... 空气污染：酸雨、火山灰（燃烧，喷发），灰尘（采矿，风暴），核辐射（发电站，军事）。空气污染进入食物链（通过空气、土壤、水）最终成为a的一部分（健康风险）人类的饮食！

水污染: 钻井、倾倒、径流、水运。开采化石燃料会污染空气和水。倾倒化学品、药物、垃圾、未经处理的污水、有毒物质每天都在发生。径流（毒素、化学品、药物、垃圾、未经处理的污水）来自雨水、农场、工业、污染。水运散货船、游轮、超级油轮、潜艇、拖网渔船、军舰是污染大户。较小的水路运输也会污染内陆水域。污染空气、土壤和水是“破坏环境”的一种犯罪行为：**多发性硬化症R7**。

非自然水域含有使眼睛、头发和皮肤干燥和刺激的化学物质混合物。应避免游泳池、水疗中心。游泳池是稀缺淡水的精英浪费。这种浪费结束了！



安全保护免受暴力！



暴力始于未出生的婴儿。暴力环境会在余生灌输暴力倾向。暴力倾向需要一个触发点才能变成暴力。触发器：酒精、愤怒、接触性运动、恐惧、搏击运动、无知、羞辱、缺乏同理心、改变思想的物质、同伴压力、挑衅、暴力：视频、视频游戏……

一个未出生的人暴露在妈妈和爸爸的口头辱骂中。了解口头虐待是可以的，并且会在以后的生活中这样做。修女-

生下来就暴露在妈妈被爸爸身体伤害的情况下。新生儿 SHE 将在以后的生活中忍受 HE 的身体虐待。HE 新生儿会认为伤害 SHE 是可以的。

暴力可能来自另一个人 (小) .它可能来自野生动物。它可能来自宠物。这可能是由于政府的作为或不作为。

一个生活在但不追究“暴力”责任的社区。将要 **'杀!'** (堕胎、暗杀、死刑、种族灭绝、大屠杀) 杀死一个人是对全人类的威胁，是对人类的侮辱 **1 上帝!!!** 任何人、组织、政府都无权 **杀!** 杀戮永远不是解决办法。

停止, '暴力', 从家里开始!

每个社区成员都有遏制暴力的人类生存责任。加入 (开始) 邻里守望。观察、报告、逮捕 (平民) ,...让您的社区成为无犯罪区!



确保社区安全需要团队的努力。这意味着个人之间的密切合作。他们的家人、朋友、邻居、社区和所有类型的政府。

人们有权在家中感到省心。他们有权在学习和工作中感到省钱。人们在受到攻击时帮助他们的邻居。工人帮助同事。教育家和学者互相帮助。每个夏尔的目标都是消除暴力。

夏尔提供哨兵服务。哨兵处理低到中等风险的警卫和巡逻职责。哨兵值班或下班时都会报告反社会行为 (犯罪、污染、故意破坏) , 报告任何社区健康和安全问题。哨兵将因察觉到的违规行为和罪行而被捕。每个 Neighbourhood Watch Community 都有一个 Sentinel。

夏尔从 14-21 小时提供强制性的 7 小时宵禁 (CG 克洛克) .为了身体健康、减少能源消耗、减少污染和保护野生动物。减少犯罪，政府成本，鼓励倍增。

紧急服务人员正在协助执法。通过成为

警惕上班或下班违反规章制度的行为。他们可能不得不进行平民逮捕。可能会要求 CE 预备役人员提供帮助。

允许暴力的人，观看暴力，**多发性硬化症R2!** 鼓励的人（加油，帮忙），煽动，暴力，保护施暴者不被逮捕，**多发性硬化症R3!** 这也适用于格斗、接触运动!

马歇尔通过解释省级法规的公众意识活动来引导社区（法律）。个别指导。马歇尔保护社区、环境、野生动物：执行省刑法和民法、社区紧急服务、检疫、省康复中心、PHeC、PDeC 和 CE、火葬场与警长联络。游骑兵> 边境保护、野生动物和植被保护区、环境保护、..

平民不携带、使用、拥有武器！违反**多发性硬化症R7!**

记住暴力不是答案。这不是解决方案!

表决

For security and survival people support freely multi candidates elected Government. 通过在选举中投票，他们确保了政府的问责制。不投票可能导致激进分子接管政府并建立暴政（世袭或政治）。暴君被关在笼子里，**多发性硬化症R7.** “Universe Custodian Guardians” 仅支持两种类型的政府，“Province”（省级）和“夏尔”（当地的）。



拯救地球!
停止燃烧
减少垃圾
结束郊区传播
毒素的最终用途 结束暴政
植树

人类生存、命运、太空探索和太空殖民!

