



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Оцеляването на вашето семейство, общността на вашите семейства, планетата е приоритет на всеки човек!

Ред за оцеляване:

1 вид, 2 местообитание, 3 общност, 4 семейство, 5 индивид, 6 животни, 7 лични вещи.



Преживяемост по възраст:

1 неродено, 2 новородено, 3 бебета, 4 деца, 5 млади, 6 възрастни, 7 възрастни.

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 БОГ чака да чуе от вас!

Молитва за оцеляване

Ден на оцеляване 11.1.7 N-At-m

скъпи **1 Бог** създател на най-красивата Вселена
Вашият най-смирнен верен пазител пазител
Благодаря ви за оцеляването на човечеството
Стремя се да помогна на моето тяло, вид, общност да оцелеят. Ще направя оцеляването мой приоритет номер 1
Моля, подкрепете усилията ми да оцелея
За слава на **1 Боги** благото на човечеството!



Тази молитва се чете в деня на оцеляването или когато е подходящо!



АВерига за оцеляване има 7 връзки, всички от съществено значение за човешкото оцеляване



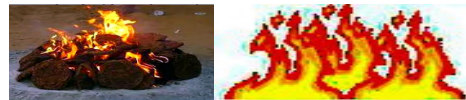
Дишаш въздух без него имаш минути живот! **Питейна водичка** за пиене няма да издържиш седмица! **Ядлива храна** за енергия и благополучие. Няма храна, която гладувате! **Сън** за ревитализиране. Без да спиш, полудяваш, умираш! **Защита на климата** за оцеляване! **Хигиена** за да поддържаме тялото си здраво!

Сигурност за защита от насилие. Няма сигурност, няма бъдеще!



Превъртете: 2, Задължение: 2 ни казва: „Защитете човешкото тяло от зачеването до неговия край“! Веригата за оцеляване е основата за спазване на това задължение. Лишаването на всеки човек от тези основни неща е животозастрашаващо! Престъпление срещу човечеството, Анти **1 Бог**, задължителен: **Г-ЦАР 7**.

Threat Изгаряне



След като човечеството откри как да използва огъня. То видя това като благославия. Изгарянето на дърва беше допълнено с въглища, тор, боклук, газ, нефт, уран. Английските християни, въвеждащи индустриалната епоха, започнаха замърсяването, което води до изменение на климата. Огънят и горенето сега са проклетие. **Спрете да горите сега !!!**

Спри се изгаряне: цигари, въглища, тор, боклук, газ, нефт, уран, дърва,..



Най-опасната част от горенето е „димът“. При пожари най-голямата заплаха за здравето и смъртността е вдишването на дим. В по-голям мащаб се издига дим

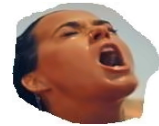
атмосферата спира изтичането на топлина в космоса. Повърхностната вода се затопля, повърхността на земята се затопля, ледът се топи (ледници, северни южни полюси):

Изменението на климата !

За да оцелеят, хората в добро здраве се нуждаят от въздух за дишане!

Въздухът, който дишаме, е съставен от газове (въглероден диоксид, азот, кислород, метан), вода и примеси (прах, микроби, спори). Въздухът, който дишаме, се нуждае от високо съдържание на азот и кислород. Има ниско съдържание на въглероден диоксид и метан. Съдържание на вода (влажност) е необходима, високата влажност става неудобна и представлява здравословен проблем. Примесите не са необходими, те възпаляват белите дробове.

Колко дълго можете да задържите дъха си? 4 минути, след което поглъщате въздух. Няма въздух за дишане, който да глъткате, умираете! Хората умират бързо в пожари, без въздух за дишане.

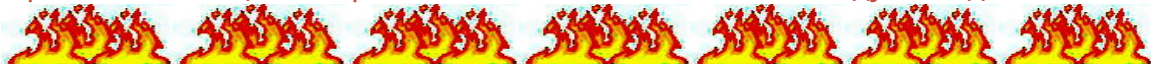


Задържането на въздух за дишане се използва като мъчение, убиване на хора, животни. Задържане на въздух за дишане като мъчение (воден борд) се използва от американски администрации, държавни служители на САЩ, държавни изпълнители, чуждестранни тирании, защитени от САЩ. Изтезанието е престъпление: Г-ЦАР7 (хора), Г-ЦАР4 (животни).

Задържане на въздух за дишане, за да убие: случаен (токсични изпарения при пожар) или от себе си (самоубийство: целенасочено вдишване на концентриран въглероден диоксид или газ за готвене), правителство (газова камера, обесване, мъчение), други (престъпници: гаротиране, удушаване, задушаване, обесване). Правителството, криминалните убийства получават, Г-ЦАР7. Случаен (здравето и безопасността), Г-ЦАР4, себе си (подведен под отговорност от 1 Бог).



Горенето на неща от хората е основната заплаха за „въздуха за дишане“!



Започва с индивида, който използва трахеята си като комин, белите си дробове като сито за токсични изпарения и въздушни примеси. Използването на човешкото тяло като комин е сериозен риск за здравето, обидна за 1 Божия замисъл.



Пушенето на зависимостта! Човешка трагедия! Тежест на обществото!

Пристрастяването е повтарящо се натрапчиво поведение, удовлетворяващо осъзната нужда. Зависимите се заблуждават, като не приемат вредата, която поведението им нанася. **Вреда за себе си, семейството, приятелите, колегите, общността.**

Зависимите не вярват, че са прирастени, докато се забавляват, държат живота си заедно. Зависимите стават заплаха за себе си, за обществото. Те стават заблудени, нечестни, антисоциални, неморални, измамни, егоистични, безгрижни. **Това принуждава Графство(общност) да контролират начина си на живот. Ограничаване на свободите и правата им.**

Пушачите смърдят от устата. Дрехите им вонят. Те вмирисват една стая. Пепелта им е навсякъде. Задниците им са навсякъде. **Те са отвратителни, мръсни, вонящи индивиди. Отбягвайте ги Засрамете ги!**



Пушачите са риск за здравето си. Те изгарят устните, зъбите, венците, устата, гърлото, трахеята, белите дробове, разболяват се, бreme за обществото. Пушачите са мързеливи, като си правят много паузи за дим и сами си причиняват болести. **Държи ги отговорни!**

Пушачите са риск за здравето на другите. Бременните пушачки нанаяват нероденото си дете. След раждането тези новородени са осъдени на живот със здравословни проблеми. Те могат да имат деформации, увреждания,.. **Бременните пушачки се преследват, нанаявайки неродените: Г-ЦАР3.**



Пасивен дим(нападение)нанаява хората. Пушачите, които създават пасивно пушене, получават, **Г-ЦАР3**. Субекти(свободно време, развлечения, работа..)които позволяват пушенето, **Г-ЦАР3** плати обезщетение. Правителството, което позволява пушенето, се заменя, **+Г-ЦАР7**

Пушачите са небрежни. Те запалват пожари: домове, трева, гора. Те носят отговорност, **Г-ЦАР4** и да плати обезщетение. Те нанаяват хора, животни, **Г-ЦАР5**. **Убиват хора, животни, Г-ЦАР6.**



През 1951г(езически календар)беше установено, че пушенето е нездравословно и сериозна заплаха. Правителството, техните агенции, отдели, които не са „забрали“ пушенето, се провалат(неизпълнение на задължения)да служи, защитава хората. **Приема се законодателство със задна дата. Тези виновни получават, Г-ЦАР7.**

Всеки индивид или група, бизнес или друг субект, който популяризира(безплатни, реклама, маркетинг), позволява(родители, учители, работа, клубове,

заведения за хранене, места за забавление,...), печалби(доставчици, производители, превозвачи, търговци на едро, търговци на дребно), предлага „Димове“ и/или аксесоари за пушене **Г-ЦАР7** Няма значение какво съдържа „Smokes“. Актът на пушене(вапинг) е рискът за здравето.

Нулева толерантност към тютюнопушенето!

Индивидите намаляват наличността на въздух за дишане чрез изгаряне на въглища, тор, газ, масло, дърва за готвене(включва барбекю), отопление, ел.Свършва сега!Използвайте електричество, което се произвежда без изгаряне. Нарушение, води до конфискация, унищожаване на оборудване и **Г-ЦАР2**



Електроцентрала които изгарят(въглища, боклук, газ, нефт, уран,...)за създаване на енергия са **затворени, демонтирани**. Замърсяващи собственици, оператори се преследват, **Г-ЦАР7**. Мините за въглища и уран са затворени и запечатани. Собствениците и операторите на копаене получават, **Г-ЦАР7**. Енергията се произвежда чрез методи без изгаряне.

Изгарянето за придвижване на вътрешен, не вътрешен транспорт Край!Газът, петролът не се използват за горене.Вътрешният невътрешен транспорт по магистралите се заменя с „Трамваи за магистрала“! Сухопътният транспорт на дълги разстояния се извършва само с железопътен транспорт. Край на използването на дизел, бензин, пропан-бутан!



ЗамърсяващиРазвлеченията свършват!

Във въздуха:Въздушни шоута, частен въздушен транспорт(дрон, самолет, джет, хеликоптер, космическа совалка,...)край!

В, под вода:състезания с моторни лодки, частен морски транспорт (лодки,каютен круизер, круизни кораби, кораби на въздушна възглавница, подводници, моторни лодки,джетове,яхти,..)край!



На земя:всички 2, 3, 4,.. колела моторизирани:велосипеди, велосипеди, бџгита, спортни автомобили, джипове, лимузини, луксозни автомобили. Автомобилни състезания, автомобилни каскади. Туристически влакове.Организатори на замърсяващи развлечения, доставчици на превозни средства за

замърсяващите развлечения се преследват, **Г-ЦАР7**



Салон за нокти създават токсични изпарения. Служителите имат защита за дишане. Тъпи клиенти (**жертви**) недей. Салоните за нокти в търговските центрове са широко отворени. Техните токсични изпарения прегръщат минувачите. Излагането им на рискове за здравето. Особено бременни жени, новородени, астматици, възрастни хора. Ако сте били изложени на токсични изпарения, съдете салона и търговския център за обезщетение.

Салоните за нокти са риск за здравето и замърсител на въздуха. Посещават ги хора, които ги мързи да си оправят ноктите и имат твърде много пари. Затворете ги, забранете ги. Преследване на собственици, ръководители, **Г-ЦАР7**



Салоните за красота са риск за здравето и замърсител на въздуха. Посещават ги хора, които ги мързи да се гримират сами, имат твърде много пари. Затворете ги, забранете ги. Собственици, ръководители, вземете, **Г-ЦАР7**

Фризьорите, които създават токсични изпарения, се затварят, преследват, **Г-ЦАР7**
Фризьорите, които не създават замърсяване на въздуха, работят нормално.



капиталистически (**алчен хищен паразит**) Правителствата насърчават домовете с градини. Собственикът на дома използва градински инструменти с бензинов двигател (**духалки, шредери, храторези, верижни триони, косачки,...**) които замърсяват (**въздух, шум, почва**). Собственици на жилища, производители, търговци на дребно, вземете **Г-ЦАР7**. Правителството, което позволява това замърсяване, се заменя, получава **Г-ЦАР7**.

Външни инсектициди се използват за посеви, овощни градини,.. Храна кроперации, овощните градини, които са били замърсени, са негодни за консумация от хора или животни. Замърсена реколта, храната се изгаря от общността (**графство**). Търговски производител **get's Г-ЦАР7**. Правителството, което позволява това замърсяване, се заменя, получава **Г-ЦАР7**.



Вътре Използваните инсектициди атакуват нервната система. Те правят неродените и новородените хиперактивни. Инсектицидите дразнят дихателната система на хората и домашните любимци. Не използвайте инсектициди вътре.

Военните замърсяват въздуха с транспорт, експлозиви, А, Н (Атомна, ядрена) Б(биологичен) С(химически) оръжия. Те са заплаха за света на хората, животните и растенията. Учените, които създават тези оръжия, получават, Г-ЦА R7.

Производствените съоръжения на тези оръжия са разрушени, изгорени от Графството. Собствениците, директорите, ръководителите, надзорните органи на тези съоръжения получават, Г-ЦА R7. Военните, които са използвали или използват този тип оръжия, се преследват от чин подофицер нагоре, Г-ЦА R7. Правителството, което позволява производството, съхранението на тези оръжия, се заменя, получава, Г-ЦА R7.



Фойерверките са основен замърсител. Те стават по-често срещани, по-големи и по-замърсяващи. В зависимост от метеорологичните условия замърсяването на въздуха може да се задържи цял ден. Замърсяването с частици се отлага върху водата, замърсявайки я. Прави го негодно за пиене за хора и животни. Край на фойерверките! Лазерните светлини ги заместват.

Невъздушен въздух Имате 4 минути живот!

Всяко лице, организация или правителство, което отрича въздух за дишане или е причина и следствие от замърсения въздух. Да бъдат подведени под отговорност, да бъдат затворени в клетка, Г-ЦА R7. Изисквайте дишаш въздух, това е 1 БОГ дадено право!

Нулева толерантност към замърсителите на въздуха !!!!!

За да оцелее, човешкото тяло се нуждае от

Питейна вода!



60+% от нашето тяло се състои от вода. Всяка клетка в тялото ни се нуждае от него. Водата смазва ставите ни, регулира телесната ни температура и измива отпадъците ни...

Кондензираната атмосферна водна пара образува капчици. Земната гравитация дърпа капките надолу (валя дъжд) на повърхността. Дъждът е основен източник на прясна вода. Тази дъждовна вода се използва за пиене, приготвяне на храна, готвене, пране, лична хигиена,...



Човек можеше да пие дъждовна вода, да я използва за приготвяне на храна. Невече дъждовната вода е замърсена, нездравословна, кисела, токсична, с лош вкус, лоша миризма. Прането не трябва да се оставя в дъжда да стане

замърсени. Не само изглежда мръсно, мирише лошо, но може да раздразни кожата.

Студен дъжд вали като градушка, сняг. Снегът се натрупва по високите планини, Арктика и Антарктика, създавайки запаси от прясна вода. Снегът е бял,



замърсеният сняг е сив дори черен. Черният сняг се среща в Хималаите, ледниците по целия свят, Гренландия, Арктика, Антарктика.

Общностите създават резервоари за прясна вода. Тези резервоари разчитат на дъждовна вода и топящ се сняг, за да ги напълнят. Поради замърсяването тези води се нуждаят от пречистване преди консумация от хора или животни.



Резервоарите са по-скоро дълбоки, отколкото плитки. Дълбоката вода е по-хладна, намалявайки изпарението, растежа на водорасли, особено отровен тип, заразяване с насекоми. Водните спортове са забранени за спиране на уриниране, менструация и акане във вода. Воден плавателен съд (джет ски, моторни лодки, ...) замърсявам (масло, бензин, акумулаторна киселина, ...) те са забранени! Изключение: транспорт на парк рейнджър.

Човек не може да разчита, че общността ще го направи правилно. Без лечение, частично лечение, неправилно лечение, намаляване на разходите, корупция, престъпно поведение, ... Домашното пречистване на водата става задължително.



Домашното третиране на водата изисква филтриране. Да се намали: арсен, азбест, хлор, хлороформ, карбонатна твърдост, мед, мръсотия, хербициди, тежки метали, олово, пестициди, ръжда, ... В по-топъл климат филтрираната вода трябва да се преварява, за да се предпази от смъртоносна болест (вирус..).

Заплахи за прясна вода! Скоро търсенето на прясна вода ще надхвърли наличието на прясна вода.

Замърсеният дъжд може да причини лющене на боята, корозия на стоманени конструкции(мостове), ерозия на камъни, увяхване на листа и друга растителност, дразнене на кожата, . .

Вижте „Въздух за дишане“ и „Зелена концепция“ за съвет как да ограничите замърсяването.



напояване! Използването на подземни води за напояване изчерпва подземния резервоар от вода по-бързо, отколкото може да се възстанови. Резултатът е изсушаване на цяла екосистема и създаване на недостиг на прясна вода. Приключва напояването с подземни води. Незаконното използване на подземни води за напояване е престъпление, **Г-ЦАР7**. Правителството, разрешаващо напояването на подземни води, е сменено, преследвано, **Г-ЦАР7**.



Напояването, използващо сладка вода от потоци, реки, езера,.. забавя водния поток. Това насърчава изпарението. В резултат на това суша! Този тип напояване сложи край на цивилизациите. **Край на напояването.**

Замърсени водни пътища(рекичка, река, езеро,..) създават недостиг на прясна вода. Дъждовна вода, пълна с токсини, фармацевтични продукти, отрови.. Незаконно изхвърляне на промишлени отпадъци, токсини, отрови.. Замърсяването на водните пътища приключва, замърсителите стават индивиди **Г-ЦАР3** всички останали, **Г-ЦАР7**.



Добавете прясна вода

Обезсоляването използва много енергия, което е скъпо. Приемът на вода има неблагоприятно въздействие върху околната среда, извличайки голям брой риби, миди, техните яйца,.. в системата. По-големите морски обитатели са хванати в капан срещу екрана в предната част на всмукателна конструкция. Химическата обработка, корозията създават топла саламура, която се изпуска обратно в океана.



Обезсоляването има високо съдържание на бор, което води до по-ниско качество на водата. Тази вода, използвана в земеделието, животновъдството, производството на храни, води до диета с високо ниво на бор. Продължителната диета с бор е нездравословна.

Рециклираната отпадъчна вода, канализацията преминава през първична обработка за отстраняване на твърди вещества, хранителните вещества се отстраняват, филтрите премахват повечето бактерии и вируси. След това водата преминава през мембрана, за да отстрани молекулите. Тоалетната с кран е последна възможност. Тестовите не разкриват всички рискове за здравето.



Бутилирана вода (скъпо) е подходящ за пътуване. Пластмасовите бутилки за вода отделят химикали, които стават опасни при затопляне (слънце, нагревател). Не използвайте пластмасови съдове за храна или напитки. Не купувайте храна или напитки в пластмасови съдове. Стъклена чаша (без олово) бутилки, контейнери са най-добри. Не използвайте пластмасови сламки или прибори за хранене. Не използвайте пластмасови съдове за готвене или сервиране на храна.

Овкусена питейна вода

За разнообразие питейната вода може да бъде ароматизирана. Някои аромати са нездравословни и трябва да се избягват. Ароматизираната вода може да се сервира студена или гореща.

Подходящо ароматизирани напитки: Екстракт от говеждо месо, екстракт от пиле, какао, чай, кафе, плодове, билки, подправки, зеленчуци.



Нездравословно ароматизирани напитки и добавки: Алкохол, Изкуствен оцветител, Изкуствен аромат, Изкуствен и естествен подсладител, Газирана, Кола, Cordial, Енергийна напитка, Лимонада, Безкофеиново кафе, Плодов сок, Консерванти, Натрий..



Питейната вода е най-добра



Всяко лице, организация, правителство, което отрича питейна вода или е причина и следствие от замърсената вода. са отговорни, **Г-ЦАР7**

Търсене на питейна вода е 1 БОГ дадено право!

Без прием на течности. Имаш 4 дни живот!

Дневна рутина: Станете, изпийте чаша 0,2 л леко охладена, филтрирана вода. Преди всяко хранене (Закуска, ранна закуска, обяд, късна закуска, вечеря) чаша 0,2 л леко охладена, филтрирана вода. Имайте чаша за пиене (без пластмаса) напълнени с 0,2 л филтрирана вода на всяко нощно шкафче. Пийте през нощта след всяко посещение на тоалетната и при сухота в гърлото, пийте почивка при ставане сутрин.

Подходящо ароматизирани напитки: кафе

небесна стимулираща напитка



Кафе сварена напитка, приготвена от печени семена от кафеени растения. Кафето се прави от сушени, печени семена на кафееното дърво, отглеждано в горещ и влажен климат по екватора. Има 2 разновидности: Зърната Робуста имат силен вкус и плътност. Зърната арабика растат на по-висока надморска височина, имат по-мек вкус и по-ароматни качества.

Веднъж набрани, изсушени, кафеените зърна се пекат при около 200°C. Това позволява на захарите в зърната да се карамелизират и ароматът на кафето да се развие. Колкото по-дълго се пекат зърната или колкото по-висока е температурата, толкова по-тъмно ще бъде печеното и по-пълнен вкусът, като цяло светлите печени имат по-остър, по-кисел вкус, докато по-тъмните печени имат по-дълбок, по-богат вкус. Тъмното печено не е непременно „по-силно“. Силата на чаша кафе зависи от това колко вода се добавя, докато кафето се вари.



Как се прави чаша кафе?

Как да извлечете максимума от любимата си чаша кафе.

- 1) Кафето със страхотен вкус започва с вода със страхотен вкус. Ако нямате филтрирана вода, използвайте студена вода от чешмата. Оставете го да подейства няколко секунди, за да се аерира, преди да го добавите към чайника.
- 2) Оставете водата да заври (80°C) преди да го излеете върху кафето (незабавен или капков филтър) гранули. Врящата вода изгаря гранулите и се отразява на вкуса.
- 3) При използване на мляко (не се препоръчва), добавете го в чашата след водата. Ако млякото се добави първо, кафето може да не се смеси добре. Горещата вода може да попари млякото, променяйки вкуса.

Забележка! Подсладителите (захарни или изкуствени) развалят кафето!
Безкофеиновото кафе не е кафе, а риск за здравето. **Използвайте само избелващи продукти, които не са млечни.**

Безкофеиново кафе Здраве-риск!

Декофеинизиращо използва разтворител. Остатъците от разтворител често разстройват стомаха. **Логика!** Кафето без кофеин проваля целта на пиенето на кафе.

Препарати:

Варене,



незабавно,



Кафе с капков филтър; Еспресо (машина)



Не използвайте Coffee Pods Риск за околната среда!

Coffee Pods всичките 1 милиард са екологична катастрофа. Те не са биоразградими. Не се рециклира.

СПРИ СЕ! производство! преследвам, Г-ЦАР7. СПРИ СЕ!
Използвайте ги! Стран и срам!



Забележка! Всички 1 продукти за еднократна употреба са причина за твърде много боклук!
Тяхната продукция, "Край"! **нарушение, Г-ЦАР7!**

избягвайте, Срам хора, които използват еднократни продукти за еднократна употреба!

Как да пием чаша кафе?

За да получите най-добрия вкус, опитайте го оставете да се охлади малко, вместо да приемате големи глътки, вместо да отпивате. Големите глътки кафе освобождават повече аромат.

Помиришете го и го вкусете, божествено. Има **wicket** кафе с мляко:

Еспресо е концентрирана напитка, приготвена чрез нагнетяване на гореща вода под налягане през фино смляно кафе. В сравнение с други методи за приготвяне на кафе, еспресото има по-гъста консистенция, по-висока концентрация на разтворени твърди вещества и пяна. **Еспресото е основа за други напитки:** Капучино, Лате, Макиато, Мока, Американско, Гринго, Дуо-шот, Лава и Моте. **Сервира се с усмивка.**



Капучино: подготовката на текстурата, температурата на млякото е най-важната стъпка. Млякото се задушават, добавяйки много малки въздушни мехурчета, което му придава кадифена текстура (пяна). Една доза еспресо се слага в чашата,

добавя се горещо шупнало мляко, залива се с 2 см. пяна, завършва се с а

поръсите смляна канела.



лате: загрейте мляко без пяна. Една доза еспресо се поставя в чаша. Добавя се горещо мляко, отгоре се поръсва със сурово какао.



Макиато: загрейте мляко без пяна. Напълнете чашата 2/3 с мляко. Добавете чаша еспресо. Отгоре поставете листа от мента.



Мока: направете сурово горещо какао. Напълнете чаша 1/2 с горещо какао. Добавете чаша еспресо. Допълнете с мляко и млечна пяна. Добавете струйка сурово какао.



Гринго: Напълнете чаша 1/2 с гореща вода. Добавете 2 чаши еспресо. Отгоре поръсете индийско орехче.



Американо: В чашата се поставя доза еспресо. Добавя се гореща вода.



Дуо-изстрел: Добавете 2 чаши еспресо. След това топла вода.



Лава: 1-ва чаша еспресо. Добавете хапка концентриран сок от мандарина. Добавете порция горещо сурово какао. Отгоре се залива с горещо шупнало мляко. Добавете струйка смляна канела.



прашинка: Напълнете чаша 1/2 с горещ чай от мента. Добавете чаша еспресо. Отгоре се залива с горещо шупнало мляко. Завършете с поръсване със смляна канела.



какао небесна стимулираща напитка

Какаовите дървета растат в горещи, дъждовни тропически райони. Плодовете му са шушулки. Вътре в шушулка има семена (боб). Какаовите зърна се превръщат в какаово масло и прах.



Приготвяне на горещо какао:

1 супена лъжица какао на прах,

1 чаша: соева течност, козе мляко или друго немлечно мляко. 1

чаена лъжичка ванилов екстракт,

Щипка канела,

Щипка индийско орехче.

Комбинирайте съставките в среден съд и ги затоплете на средно слаб огън, като разбивате, докато стане пенливо и горещо.



чай небесна стимулираща напитка



Камелия вечнозелено растение. Набраните и обработени листа ни дават чай. Основните чайове са черни или зелени. Те могат да бъдат ароматизирани или ароматизирани.

Приготвяне на чай Custodian Guardian: поставете насипно обработени чаени листа в инфузер за чай. Поставете инфузора в стъклена чаша. Сварете вода, спрете да кипи, когато бълбукането спре (80°C) изсипете в стъклена чаша. Наслади се!



(а) Когато бълбукането спре, изсипете черния чай. След 1 минута разбъркайте инфузора 3 пъти. След още една минута извадете. Пийте или добавете цитрусов сок за вкус, или го оставете да се охлади, охладете и изпейте. Внимание не замърсявайте с подсладители, избелители (изкуствен, естествен).



б) 10 секунди след спиране на бълбукането се залива със зелен чай. Разбъркайте инфузора 3 пъти. След 1 минута отстранете. Изпейте или добавете сок от костилкови плодове за вкус или го оставете да изстине, охладете и изпейте. Внимание не замърсявайте с подсладители, избелители (изкуствен, естествен).

Приготвяне на чай от билкови семена, поставете насипно пресовани семена в инфузер. Поставете инфузора в стъклена чаша. Сварете вода, спрете кипенето. Точно както бълбукането спира да изсипете семена. След 1 минута разбъркайте инфузора 3 пъти. След още 7 минути извадете. Изпийте или го оставете да се охлади, охладете и изпийте. Внимание не замърсявайте с подсладители, избелители (изкуствен, естествен).



Билкови листа
приготвяне на чай.
Същото като
зелен чай.



Билков чай от корен
ПОДГОТОВКА,
накълцайте корени. Пред-
паре същото като
черен чай.

Използването на микровълнова фурна при приготвяне на пакетче чай разкрива вкусовете. Премахнете етикета от торбичката за чай, уверете се, че металната скоба е отстранена. Повечето хартиени етикети използват етино мастило, обезцветяват водата, пречат на вкуса.

Поставете гореща вода в чаена чаша >добавете пакетче чай по ваш избор>загрейте в микровълнова за 30 секунди на половин мощност (400-500 вата)>Оставете да вари в микровълновата за минута>Премахни го>наслади се!

Питейната вода е най-добра (може да е с вкус)



Филтрирана вода
за много здраве!!!

Внимание! Сериозна заплаха за човешкото оцеляване: Микро пластмаса!

Микропластмасата от пластмасови отпадъци е замърсила цялата планета, от арктически снежни планински почви до най-дълбоките океани. Микропластмасите навлязоха във веригата за морски дарове. Повечето хора имат микропластмаса в кръвта си, която се разпространява в цялото тяло. Всички части на тялото мозък, кърма, сърце, бели дробове, мускули... са замърсени. Ще донесе отговор от имунитета и еволюцията! С незначително лоши последствия!

Пластмасовите бутилки за вода отделят микропластмаси, които стават опасни при затопляне (слънце, нагревател, саксия). **Внимание!** Пиенето от пластмасови бутилки, съдове е нездравословно! Свърши! нарушение, Г-ЦАР7. Когато бъдете засегнати, предприемете групови действия срещу производител, търговец на дребно, правителство!

Бebetата, хранени от шише, поглъщат милиони микропластмаса на ден!

Проучване показва, че приготвянето на храна в пластмасови съдове води до хиляди пъти по-голяма експозиция! Не превръщайте бебето си в пластмасова кукла. Не използвайте пластмасови бутилки, съдове за хранене или приготвяне на храна!



Нарушение **Г-ЦА R7**. Когато бъдете засегнати, предприемете групови действия срещу производител, търговец на дребно, правителство!



Не купувайте напитки и храни в пластмасови бутилки, контейнери, кутии! Не използвайте пластмасови съдове, съдове за приготвяне, готвене, сервиране на храна, напитки! Не използвайте пластмасови прибори, сламки, чинии, чаши...! Нарушение **Г-ЦА R7**. Когато бъдете засегнати, предприемете групови действия срещу производител, търговец на дребно, правителство!

За да оцелее, човешкото тяло се нуждае **Ядлива храна**

Част от ежедневието е храненето. Колко сме здрави и колко дълго живеем. Има много общо с хранителните ни навици. Няма храна, която гладувате!

Хранене 5 пъти на ден:

'закуска, включват вода, билки, подправки, мед, кафе,...

Ранна закуска, включва вода, плодове, билки, чай,.. Обяд, включва вода, салата, яйце, кафе,...

Късна дневна закуска, включват вода, ядки, горски плодове, подправки, какао,.. Вечеря'. включват вода, тема за вечеря, чай или кафе.. Зеленчуци.

7 храни, които трябва да се консумират всеки ден: гъбички (гъба), Зърна (овес, ечемик, леща, царевича, просо, киноа, ориз, ръж, сорго, пшеница), лют чили, лук (кафяво, зелено, червено, пролет, див лук, чесън, праз), магданоз, сладка люта чушка, зеленчуци (аспержи, боб, броколи, карфиол, моркови, грах, кълнове, ...)



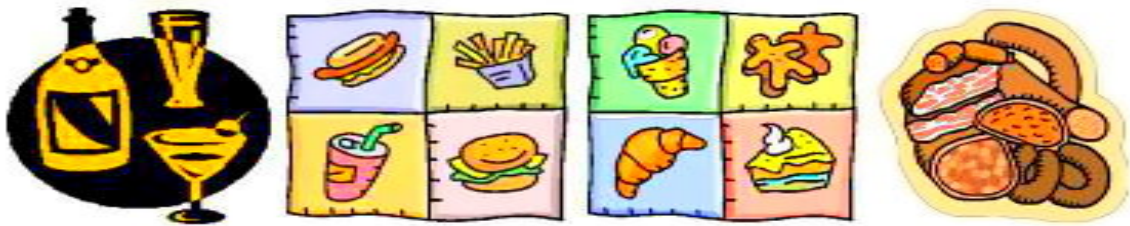
Всеки делничен ден трябва да има тема за вечеря: напр Ден 1: Зеленчуци Ден 2: Домашни птици Ден 3: Бозайник Среда на седмицата: Влечуго Ден 5: Морска храна Уикенд: Ядки и семена Забавен ден: Насекоми

Диета Не Не'с: Изкуствени подсладители, Произведени храни, Генетично модифицирани храни, добавена фруктоза, храни в пластмасови контейнери.



Фруктоза основната причина за диабета, затлъстяването (Бързи хора). Лошо е независимо дали е в захар или плод. Добавянето на фруктоза по време на обработката на напитки или храни е опасно за здравето. Преработката, разпространението, продажбата на този вид напитки или храни е престъпно поведение, което получава: **Г-ЦАР6** Изключение: Непреработени, горски плодове, плодове, мед, зеленчуци.

Кажете Не на: **Всичко, което съдържа: Фруктоза, глюкоза, захар; бисквити, торти, зърнена закуска, шоколади, плодов сок, сладолед, близалки, конфитюр, кетчуп, лимонади (Кола, енергия,..) мармалад, мюсли, сосове, вино...**



Произведено-храна е твърде солено, има твърде много консерванти, често е твърде мазно, има добавена захар, което го прави негоден за консумация от хора, домашни любимци, добитък. **Произведената храна е причина за високо кръвно налягане, запушване на артериите, затлъстяване (Бързи хора).** Преработката, разпространението, продажбата на произведени храни е престъпно поведение, **get Г-ЦАР6**

Казвам **Не** да се: Мляко, сирене, бързо хранене, шунка, хамбургери, салами,...

Произведено: Хляб, Месо; пица, колбаси,

Обработено: Плодове, супи, зеленчуци...



ГМ храна е това, което хората действително консумират. Всичко започва като генетично модифициран (проектиран) семе (ГМ култура). ГМ културата поради ефекта на потока променя цялата хранителна верига. ° Създавайки мутации, които създават нови болести, животозастрашаващи глобални чуми във всички членове на хранителната верига!

Включително и хората! Хората ще боледуват повече, ще умират по-млади, ще има повече деформации, повече болни бебета, повече спонтанни аборти... Ще промени човешката ДНК.

Заплаха за оцеляване на ГМ храна: Люцерна, бебешка храна, бекон, хляб, царевица, зърнена закуска, рапица, яйца, шунка, маргарин, месо, картофи, папая, грах, птиче месо, ориз, колбаси, соя, домати, пшеница, тиквички,...

Търсене от общността неподправена храна. **НЕ:** Алкохол, Генетична модификация, Хербициди, Инсектициди, Произведена храна, добавена сол, добавени подсладители (изкуствен или естествен),...

Всяко лице, организация, правителство, което отрича годна за консумация храна или е причина и следствие от замърсената храна (GM). са отговорни, **Г-ЦАР7**

Търсете храна за ядене, това е **1 БОГ** дадено право!

10.2.7. мазнина ден

C-G Календър Теми за забавни дни

12.1.7. Добро здраве ден

C-G Календър Теми за забавни дни



Няма достатъчно храна, разболявате се !!!

Няма храна, която гладувате !!!

За да оцелее, човешкото тяло се нуждае **ОТСЪН**

1/3 от ежедневието се прекарва в легнало положение, част от това включва спане.



Сънят е необходим за оцеляването на човешкото тяло. 7 часа трябва. Липсата на сън води до смърт, но само след много болезнено преминаване през депресия и изблици на лудост.

Липсата на сън лишава тялото от неговите лечебни способности, засягайки сърдечните, имунните, ендокринолоичните, неврологичните, психологическите и общите анаболни функции. Липсата на сън може да доведе до апнея, затлъстяване, инсулинова резистентност, хронична депресия. Липсата на сън може да доведе до смърт. Дефицитът на принудителен сън се класифицира като мъчение.

Здравословният сън включва движение по време на сън, лежане прав или с повдигнати колени, по гръб, на страни или по корем. Сънят е свързан с балансирането на следните системи: кортизол, мелатонин, растежен хормон, инсулин, норадреналин, протакиний, серотонин... Сънят и теглото ни са свързани: 2 хормона (лептин, грелин) работят за контролиране на чувството на глад, ситост. Липсата на сън ви прави по-малко удовлетворени след хранене и жажда за повече храна, което води до преяждане (затлъстяване). Ходенето насън е заболяване, което изисква медицинска помощ.

За да получите спокоен, възстановяващ сън, спалнята е възможно най-тъмна.

Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително. Shire прилага Nightcurfew.

Забележка! Нормално е да има 2 съня с почивка между тях. 1^{ул} сънят е около 3,5 часа с до 1,5 часа почивка, последвана от 3,5 часа сън.



По време на 1,5 часа почивка за сън. Хората стават, отиват до тоалетната,...Преди да легнете, направете нощните упражнения и изпийте чаша вода. Тези, които не стават, молят се, четат, пишат, двойки чатят, половинчат се(по време на почивката за сън хората са по-спокойни и по-добри при зачеването), ...

Нощни упражнения

Нормално е да има 2 съня с почивка между тях.Трябва ли да станете(напр. да отида до тоалетната), като се върнете, седнете на ръба на леглото, изпийте малко вода. Правете следните упражнения(Всички упражнения се правят, докато седите на ръба на леглото, коленете са широко раздалечени).Всеки път, когато станете, правете различно упражнение.

1^{ул}Упражнение:Поставете дланите*на ръцете си срещу външната страна на коленете. Натиснете ръцете навътре и коленете навън, задръжте 7 секунди (усещате напрежение в ръцете, краката, раменете).Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.*вариация използвайте юмруци.

2^{нд}Упражнение:Свийте юмруци*поставете ги от вътрешната страна на коленете си. Натиснете юмруци навън и колене навътре, задръжте 7 секунди(Чувствате напрежение в ръцете, краката, стомаха).Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.*вариация използвайте плоски длани.

3^{рд}Упражнение:Огънете ръцете(90%)на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, огъвайки пръстите, завъртете дясната ръка надолу, огъвайки пръстите. Сключете здраво пръстите. Сега дръпнете ръцете в противоположна посока, задръжте 7 секунди (Чувствате напрежение в пръстите, ръцете, гърдите).Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.

4^тУпражнение:Огънете ръцете(90%)на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, завъртете дясната ръка в юмрук. Поставете юмрук в ръката и натиснете надолу, като в същото време натиснете отворената ръка нагоре, задръжте 7 секунди. Обратно, задръжте 7 секунди (Чувствате напрежение в ръцете, ръцете, врата, гърдите).Отпуснете се, вземете а

дъх и глътка вода, легнете, спете добре. Без повторения.

Хората с напрегнат гръб добавят това упражнение към всяко упражнение: Поставете ръцете на коленете. Наклонете главата назад и се наведете назад, след което се наклонете напред, без да губите контакт с коленете (Чувствате напрежение в ръцете, гърба, стомаха). Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.

Забележка! Хора, които седят много през деня. Трябва да правите 1 от нощните упражнения редуващи се на всеки 2 часа.

Това е вашето тяло! Поддържайте го във форма!

Има предпоставки преди да легнете за сън.

Трябва да е тъмно, трябва да е нощ. За да получите спокоен тонизиращ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна. Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително. Графство трябва да изпълнява нощ-полицейски час!

Трябва да е изминал 1 час от последното хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. Поклонение „Сън-Молитва“.

1 БОГ чака да чуе от вас!

СЪНМОЛИТВА

скъпи **1 БОГ**, Създател на най-красивата Вселена
Защити ме, когато съм най-уязвим
Защитете ме от тревожни и зли мисли Нека имам спокоен,
лечебен и възстановяващ сън Не позволявайте на
тревогите да нарушат сънищата и съня ми
Нека помня само сладките сънища
За слава на **1 БОГ**и благо на човечеството



Тази молитва се използва преди лягане!



Имайте чаша за пиене (без пластмаса) залива се с 0,2 л филтрирана вода (нищо добавено) на всяко нощно шкафче. Всяка вечер преди лягане поставяйте чаша на нощното шкафче. **Забележка!** Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетната и когато имате сухота в гърлото, пийте почивка при ставане сутрин.

Вземете 1 стъклена купа в тон злато (1 само за двойки) съдържащи билкова смес (арома терапия) на нощното шкафче отстрани на прозореца! Билкова смес-

се състои от 7 билки: лайка (*matricaria chamomilla*), евкалипт (евкалипт глобулус), Хмел (*humulus lupulus*), Исоп (*hysopus officinalis*), лавандула (*lavendula officinalis*), Лимонов балсам (мелиса *officinalis*), Роуз (роза дамасцена).

Основа и матрак за легло! (част от CG N-ABs1)

База е здрав, безшумен. Не излъчва електрически магнитни вълни (задвижван от мотор). Това е хоризонтално ниво (без наклонящи се части). Основата има 7 подвижни летви от масивно дърво (сушени, отлежали) ширината на леглото. Основата трябва да бъде без акари. Издържа напълно тегло от 150 кг, има гаранция от 14 години. За спокоен възстановяващ сън умореното тяло трябва да легне на матрак. Натискът върху поддържащите части на тялото трябва да е минимален. Микроклиматът на матрака трябва да намали температурата му.

База, Размер на матрака (измерване в метри) Вътрешна рамка: ширина 1,06 м, дължина 2,06 м (ширина на матрака 1,05 м, дължина 2,05 м). Външната рамка е 0,09 м от пода. Осигуряване на циркулация на въздуха, почистване (под леглото). Вътрешната рамка има 7 свободни дървени летви: ширина 1,06 м, дебелина 0,03 м, 0,03 м празнини между летвите (увеличава циркулацията на въздуха на матрака), разстояние между пода, летви 0,1 м. Празното пространство между пода, летвите е за циркулация на въздуха, почистване (не съхранение), оставете го празен. **Размер на матрака:** ширина 1,05 м, дължина 2,05 м. **Забележка!** Има само 1 размер единично легло, матрак. Двойките разполагат с 2 единични легла, матраци.

Ядро на матрака (не: метални пружини) Ядрото на матрака трябва напълно да издържа телесно тегло от 125 кг. Хипоалергичен, поддържащ, разпределя телесното тегло, облекчава точките на натиск, умерена температура, устойчив на гъбички, без хлорофлуоровъглероди. **Гаранция 7 години.**

Калъф за матрак (има 2: протектор, външен) И двата калъфа могат да се перат в пералня. Калъфът на протектора е с цип, за да може пълнежът да се пере, допълва, допълва. Капакът на протектора е с чисто сребро (без сплав) частици, вплетени в придаване на антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Външното покритие е памучен чаршаф, покриващ протектор, ядро на матрака. Еластичните ленти го държат на място. **Забележка!** При посещение (на почивка) носете свои собствени калъфи за матраци (и двете).

Матрак чист На всеки 7 години матракът се сменя с нов 1. Сменения матрак е изгорял! **Внимание!** Никога не използвайте повторно и не предавайте използван матрак. Никога не споделяйте покривало за матрак. Споделяне на рискове разпространение на инфекциозни заболявания. На всеки 7 седмици двете калъфи се перат в биоразградим сапунен 60°C вода (Внимание! Без химическо чистене). Сушенето е в ход

естествен течащ въздух/бриз(без сушилня)и сянка(без пряка слънчева светлина).

Дизайнът на възглавницата поддържа гръбнака в естествено подравняване, елиминира точките на натиск, поддържа различни позиции на сън(страни, гръб, корем).Дизайнът на възглавницата има способността да се пухка, за да пасне на уникалната поза на съня на потребителя и да увеличи циркулацията на лицето. Дизайн на възглавница(не: слама, парцали, сено,)запазва еластичността си, хипоалергичен е, не съдържа токсини, може да се пере в пералня. Калъфка за възглавница(има 2: вътрешен, външен)вътрешната калъфка на възглавницата има цип за пълнене, добавяне, смяна, пране. Вътрешното покритие е с чисто сребро(без сплав)вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Външният калъф на възглавницата е изработен от 100% памук, има цип.И двете се перат в гореща вода, без сушилня, без химическо чистене. Дизайнът на възглавницата поддържа спане с максимално тегло 125 кг. Размер на възглавницата: ширина 0,8 м, дължина 0,4 м

Дизайнът на юргана поддържа различни позиции за сън(страни, гръб, корем). Quilt има чисто сребро(без сплав)вплетени частици, придаващи антибактериални, микробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Дизайнът на юргана има способността да осигури ефективно разпределение на топлината и циркулация на въздуха.Дизайнът е хипоалергичен, без токсини и може да се пере в пералня(без сушилня, без химическо чистене). Размер на юргана: ширина 1,40 м, дължина 2,15 м

Всеки човек трябва да спи със собствен юрган.Защо?**Граване на юрган**по време на сън партньорът взема целия юрган, оставяйки ви непокрит.**Чернова**и двамата спящи се обръщат в противоположни посоки, създавайки празнина, където студеният въздух причинява тръпки.**Нездравословни всякакви инфекциозни заболявания се предават. Забележка!** При посещение(на почивка)донесете свой собствен юрган, юрган(и двете).

Universe Custodian Guardians препоръчват за студени нощи, болести, които се нуждаят от постоянна топлина, „чантата с юрган с качулка“.Дава спокоен райски сън. „Чанта с юрган с качулка“ е спален чувал, изработен по стандарта на CG N-ABs1. Използва се с горните възглавница и юрган. Той е мек, приятен за гушкане, приятен за кожата с равномерно разпръскване на топлината, може да се пере в пералня. Размер на чантата с качулка: ширина 1 м, дължина 2,15 м. Покривалото за чанта с качулка Quilt има чисто сребро(без сплав)вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Има джобове с мрежа против комари с цип, които се използват за управление на топлината, циркулация на въздуха.

На всеки 7 седмици, Възглавница(пълнеж и двата капака), юрган, чанта за юрган с качулка се перат.В биоразградим сапунен 60°C вода(Внимание! Без изсушаване почистване).Сушенето е на естествен въздух, бриз(без сушилня)и сянка (без пряка слънчева светлина).

Лишаването от сън е мъчение! Изтезанието като средство за разпит е неприемливо. Мъчителите носят отговорност: **Г-ЦАР7**

Сутрин след 7 часа сън:

Станете, изпийте чаша филтрирана вода, отидете до тоалетната, направете „Ежедневно приспособяване“. (Упражнения)“, поклонете се на „Ежедневна молитва“, измийте лицето, ръцете, закусете, облечете се. Провери своя Плановик! Вече сте готови за житейски преживявания. Когато излизате на открито, носете защитно облекло, защита на главата, очите и краката.

Нощен вечерен час! За да спасим планетата Земя!

Изисквайте липса на външен шум през нощта (нощен вечерен час)! Това е право на общността!

Човешкото тяло не е създадено да бъде нощен. Хората злоупотребяват със силата на мозъка си, за да създадат нощен начин на живот. Този начин на живот не е полезен за доброто здраве. Нощният час е необходим за добро здраве.

7-часов вечерен час от 14 до 21 часа (22-6 часа, 24 часов езически часовник) е задължително. За добро здраве, намаляване на: потребление на енергия, престъпност, замърсяване, защита на дивата природа. Намаляване на разходите за правителството, насърчаване на умножаването.

Никой не работи (всичко е затворено) с изключение на минимални спешни лични. Не се използва енергия освен за аварийно или отопление! Разрешена е 1 обществена новинарска радиостанция, всички други развлечения са изключени! Нито едно производство, офис или търговец на дребно не трябва да работи или използва енергия! Домовете могат да се отопляват (обличай се топло), охлажда (лека рокля) при екстремно време.



Вечерният час е задължителен. За благосъстоянието на човешкото тяло и местното местообитание. Графство налага вечерен час чрез рехабилитация на графството **Г-ЦА R1**
Повторните нарушители се предават на провинциалната рехабилитация **Г-ЦАР3**

Защита на климата за оцеляване

Защитата на климата е необходима за защита на човешкото тяло, животните, домашните любимци, производството на храни. Защита на климата: защитно достъпно облекло и хигиеничен достъпен сигурен подслон!

Предпазни дрехи е необходим за защита на човешкото тяло от климат, болести и замърсяване. Защитното облекло трябва да е удобно, полезно (защита срещу екстремни метеорологични условия) и достъпни. Защитното облекло се състои от покривало за глава, облекло, чорапи, обувки!

Глава защита се състои от 2 части глава (балаклава, шапка, К-шал) и защита на очите (очила). Каската може да комбинира и двете. Защитата за главата се носи навън!

Балаклава (шапка). Балаклавата покрива цялата глава, разкривайки само очите. Изплетена е от вълна или смес от памук и вълна (без синтетични влакна). Може да бъде всякакъв цвят или шарка, може да има декоративен помпон отгоре. Когато не е необходима защита на лицето и шията, балаклавата може да се навие и да се превърне в „шапка“.



К-шал. К-шалът може да покрива цялата глава, разкривайки само очите. Действа като покривало за глава и воал (максимална защита). Изплетена е от вълна или смес от памук и вълна (без синтетични влакна). Може да бъде всякакъв цвят или модел.

Балаклава или **К-шали** двете предпазват, като покриват носа и устата. Избягват се вдишване на замърсяване, смъртоносни заразни болести и жилещи насекоми. Освен това алергиите и астмата са намалени. Намалява ефекта на сухия и студен въздух. Съдържа разпространение на заразна болест.

Защита на очите има 2 дизайна: **Практичен**, единичен обектив (козирка); **Мода**, 2 лещи (спектакъл). **Носете предпазни очила, когато сте навън!**

Рамка за очила: трябва да предпазва частиците във въздуха от всички страни (отгоре, отдолу, от страни). Трябва да е устойчив на счупване (не се чупи при сядане). Може да бъде всеки цвят, може да бъде декоративен.

Лещи: нечуплив, силно устойчив на надраскване, блокира UV лъчите, не се замъглява, регулиране на отблясъците (променя се по-тъмен, по-светъл, по-светъл, по-тъмен).

V-образна каска защита на главата срещу удари. Косата, главата се нуждаят от климатична защита от студ, мокра, екстремна радиация, замърсяване. Главата също се нуждае от защита от удари: V-образна каска с вграден GPS тракер.

Външната обвивка е метална или синтетична. Има среден ръб, който може да бъде декориран: оперение, ... Кожена каишка за брадичката държи микрофон. Козирката е извита на страни, право нагоре надолу, нечуплива, силно надрасквана

устойчив, блокира UV лъчите, не се замъглява, регулира отблясъците(по-тъмен, по-светъл, по-светъл, по-тъмен).Каската има кожен гръб като протектор за врата.

TheV-Каската има вътрешна кожена подплата. В подложката са вградени наушници.АБалаклава(шапка)илиК-шалможе да се носи под каска. За да поддържа вътрешната облицовка на каската чиста от изпотяване, пърхот, мазнини.Външен аксесоар.ярка светлина, лампа с инфрачервена светлина; цифров видеорекодер.

Винаги се носи защита за главата, когато сте навън.

Предпазни дрехие необходим за защита на човешкото тяло от климат, болести, замърсяване.Основните части на тялото, защитени със защитно облекло, са главата, кожата и краката.Навън винаги се носи защитно облекло.

кожасе нуждае от много защита от ухапвания(животни, хора), ужилвания(насекоми, игли), инфекции(бактерии, гъбички, микроби, вируси), радиация (топлинна, слънчева, ядрена), излагане(киселина, огън, скреж, остри ръбове, мокро).

Хапяззащита:избягвайте ядосани, опасни животни и хора.

Ужилванезащита:покривна кожа(предпазни дрехи)с изключение на очите. Не правете пиърсинг или татуировка(самоосакатяването чрез пиърсинг или татуировка е необичайно, болно, може да причини инфекция).Защитете пръстите си при шиене.

Инфекциизащита:чиста кожа, покрийте със защитно облекло. Здравословна диета, упражнения, билки, подправки, добавки, имунизация.

Радиациязащита:покривна кожа(предпазни дрехи)за топлина, слънчева. За ядрен специален костюм, покриващ 100% от тялото.**Внимание!**Излагане на гола кожа(голата) към елементите(метеорологично време)е нездравословно.

Защита от експозиция:Предпазни дрехи,гащеризон(с качулка)или 2- парче от лен, памук, вълна или смес от памук и вълна(без синтетични влакна)всякакъв цвят всякакъв модел.Или(гащеризон или 2 бр.)трябва да има на врата на ризата, издута*ръцете, краката затворени в китките, глезените(доказателство за чернова)...

*Издутите ръце, крака позволяват на лакътните и коленните стави да се движат свободно. Освен това въздухът вътре създава климатичен контрол за кожата, тялото.

Дрехите са изработени от естествени влакна: животински кожи, растителни влакна, коприна,



памук или вълна.Изкуствените влакна не се използват за дрехи, докосващи човешката кожа.Производство на изкуствени влакна за краища на облекло.

Защитното облекло е удобно, дълготрайно, практично, достъпно
Моден(дизайнерски етикет)защитното облекло е надценено,
краткосрочно,..Неприемливо!

Краканужда от защита (чорапи, ботуши) от климат, удари.Кожата, пръстите на
краката, глезените са изложени на риск.Защита за крака, която не предпазва(Сандал,
чехли, прашки)краката, глезените е безполезен. Защитата за краката винаги се носи
навън. Ходенето боси навън е нездравословно.

Чораписа изплетени от вата или смес от памук и вълна(без синтетични влакна).Може
да бъде всякакъв цвят или модел.Чорапите са с чисти сребърни частици(без сплав)
вплетени, придаващи антибактериални, антимикуробни, антистатични свойства,
намаляващи миризмите.Чорапите покриват краката до 7 см над глезените.

Ботушиимат горна защитна кожа, вътрешна мека кожа(без
синтетика)подметки от кожа или гума.Ботушите предпазват
краката до 7 см над глезените.Синтетичните обувки загряват
краката, като ги сваряват. Карайки ги да се потят, започват
обриви! Не можете да ходите.



ръказащита(ръкавици)носят се при нужда!Ръкавиците са
изработени от кожа, памук, вълна или смес от памук и вълна
(без синтетика)всякакъв цвят всякакъв модел.

Защитете тялото си, използвайте защитно облекло навън!

Защитен подслон(дом, живот, работа)човешка нужда, защита от престъпления
(сигурност), елементи(метеорологично време), огън, насекоми,замърсяване.Достъпен
хигиеничен защитен подслон е а**1 БОГ**дадено право!Custodian Guardian предпочитат
клъстерни жилища(живот в общността)доставен от графството(виж планирането на
графството)!

СтаяПодът, стените, таваните се състоят от циклонни, пожароустойчиви и влагоустойчиви
сглобяеми бетонни панели.**Подове**могат да се почистват с мокър моп, не се хлъзгат,
антистатични, предпазват от мухъл, плесен, хигиенични.

Хоризонтално плъзгане**Windows**са затъмнени двойни стъкла.Квадратна недървесна
рамка.Няма пердета и завеси(нездравословно:прах, микроби, насекоми...)Вместо
външни щори(заклучващ се), вътре в хоризонтални плъзгащи се мрежи против
насекоми.

За**Отопление***в подово отопление(пара, гореща вода)се използва.Охлаждането се осъществява
чрез естествена циркулация на въздуха.Стайна температура 19-21°C.

* Хабенето на енергия е престъпление

Осветление* трябва автоматично да се включва, изключва.

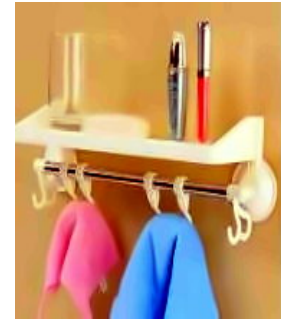
* Хабенето на енергия е престъпление

Защитен подслон за оцеляване, сигурност, комфорт.

Добра хигиена за добро здраве

Добрата хигиена започва с това да бъдеш чист и подреден. Чистотата и спретнатостта започват с външния вид, отнасят се до дома, ученето и работата. Чисто и подредено се отнася и за мисленето и разсъжденията.

„Ежедневието“ включва чистота. Измивайте ръцете след всяко посещение на тоалетната и преди всяко хранене. Измийте лицето преди всяко хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. ТОЙ се бръсне поне два пъти всяка седмица. Мийте косата веднъж седмично. Попечител Пазител посещава събиранията чисти (измийте зъби, срасана коса, цялото тяло измито), обръснато окосмяване по лицето (ТОЙ), облечен в чиста, спретната екипировка (от глава до пети).



След ставане сутрин всеки физически способен член на семейството си оправя леглото. Родителите учат децата как да. Завършване на сутрешната хигиена. Време е да се облечете, облечете подготвеното (преди вечер) екипировка, която лицето планира да носи. Всеки контейнер за съхранение на закуска се почиства преди повторно пълнене и се етикетира (съдържание, дата на попълване). След закуска почистете зоната за хранене. Върнете контейнерите в склада. В мивката се поставят мръсни съдове, прибори. Човек вече е готов да започне ежедневните си задължения (дом, училище, работа, доброволчество).

Всички контейнери имат етикет за съдържанието. Контейнерите за храна също имат дата на пълнене. Съхранявайте контейнерите спретнато и сигурно. Опасни (отрова, токсин) контейнерите се съхраняват сигурно (доказателство за дете и некомпетентност).



Не оставяйте неизползвани вещи (прибори, инструменти, играчки) претрупвайте мебели, под, работна зона. След употреба вземете предметите и ги поставете на спретнато място за съхранение (етикетирани). Съхранявайте артикулите винаги на едно и също място. Тогава те са лесни за намиране.

Преди лягане. Подгответе и оформете екипировката, която планирате да носите на следващия ден. Опаковайте всички чанти с предмети, които планирате да вземете със себе си, когато тръгнете сутринта.

Поддържане на заобикалящата ви среда чиста и подредена. Намалява: дуст (добре за вашата дихателна система). Микро организъм (бактерии, микроби, вируси)

по-малко инфекции, смъртни случаи. **аз**насекоми(ухапвания, ларви, ужилвания)по-малко инфекции, обриви. **В**ермин(плъхове, мишки, хлебарки), по-малко изпражнения, разпространение на микроорганизми, по-малко огнища на чума.

Използването на белина или силен дезинфектант увеличава шанса ви да получите хронична обструктивна белодробна болест. Използвайте естествен почистващ препарат за повърхности: **Разбъркайте**, 1 чаша сода бикарбонат, 1/2 чаша бял оцет, добавете няколко капки етерично масло. Трябва да е по-силен добавете една супена лъжица сол.

Трябва да кихаш! Кихнете в подмишницата си. **Не разпространявайте болести.**

Не целувайте по устните. С целувки най-бързо се предават инфекции. Вместо това разтрийте носовете.

Не се ръкувайте! Хай пет! **Освен ако не носите ръкавици.**

Имунизацията е задължителна! Неимунизирани са заплахата за обществото! Те са имунизирани и затворени, Г-ЦАР4

Хигиената важи за мисленето. Неморални, егоистични, омразни, насилствени, мисли са лоши мисли, които трябва да се избягват. **Прилагането на лоши мисли води до отговорност!**

Изменението на климата намали качеството на въздуха. Повече, по-големи пожари(храст, гора, горски пожари)! Човешки домашни(въглища, тор, газ, нефт, дърва), комунални услуги(въглища, боклук, газ, нефт, уран), транспорт(въглища, газ, петрол)изгаряне! Една общност трябва да обмисли използването на защита за дишане!

Средства за дихателна защита на открито(rpe)се препоръчва!

Rpe се оценяват според това колко добре защитават срещу частици. Използват се Р2 маски. **За защита маските са плътно поставени(брадите са обръснати)!**

На закрито използвайте пречистватели на въздуха! Притурката използва HEPA филтър. **Дръжте всички врати и прозорци затворени.**

Хората произвеждат твърде много боклук, отпадъци! Това създава сериозен хигиенен риск за здравето. Създава замърсяване, което навлиза в хранителната верига на общността. Хората трябва да намалят пазаруването на неосновни стоки, да намалят жилищата, да намалят дейностите през свободното време(масови събития, спорт, музика,...)!



Човешкото плуване не е естествено. Човешкото тяло не е създадено да живее във или под вода. Плуването във или под вода е неестествено и

трябва да се избягва. Естествени води Океани (морета) и вътрешни води (езера, реки,...). Басейни с неестествена вода, спа центрове,...

Природни води са тоалетна за всички същества, живеещи във водата. Птиците, летящи над водата, изхвърлят изпражненията си. Канализацията на животните и хората се озовава във вътрешни води, океани. Хората по плажовете уринират, менструират, повръщат,... Плуването в тоалетната е нездравословно за кожата. Поглъщането на тоалетна вода е голям риск за здравето. Не го прави!

Природни води като гъба абсорбира замърсяване, токсини,... Замърсяване на въздуха: киселинен дъжд, пепел (изгаряне, изригване), прах (минно дело, бури), ядрена радиация (електроцентрали, военни). Замърсяването на въздуха навлиза в хранителната верига (по въздух, почва, вода) най-накрая стана част от а (риск за здравето) човешка диета!

Замърсяване на водите: Сондиране, депониране, оттоци, воден транспорт. Сондирането за изкопаеми горива замърсява въздуха и водата. Изхвърлянето на химикали, лекарства, боклук, сурова канализация, токсини се случва ежедневно. Балотажи (токсини, химикали, лекарства, боклук, сурова канализация) от дъждовни води, ферми, индустрия, замърсяват. Водните транспортни кораби за насипни товари, круизните кораби, супертанкерите, подводниците, траулери, военните кораби са големи замърсители. По-малкият воден транспорт също замърсява особено вътрешните води. Замърсяването на въздуха, почвата и водата е „вандализъм в околната среда“ престъпление: **Г-ЦАР7**.

Неестествени води съдържат смес от химикали, които изсушават и дразнят очите, косата и кожата. Плувни басейни, спа центрове трябва да се избягват. Плувните басейни са елитарен отпадък на оскъдна прясна вода. Това разхищение свършва!



Сигурност за защита от насилие!



Насилието започва с нероденото. Насилствената среда внушава склонност към насилие до края на живота. Склонността към насилие се нуждае от спусък, за да се превърне в насилие. **Тригери:** Алкохол, гняв, контактни спортове, страх, бойни спортове, невежество, унижение, липса на емпатия, вещества, променящи съзнанието, натиск от връстници, провокация, насилие: видео, видеоигри...

Неродено, изложено на мама и татко, които се насилват взаимно. Научете, че е добре да злоупотребявате вербално и ще го правите по-късно в живота. **Монахиня-**

роден, изложен на майката, която е физически наранена от баща. Тя новородено ще претърпи физическо насилие от ТОЙ по-късно в живота. ТОЙ новороден ще мисли, че е добре да нарани ТЯ.

Насилието може да идва от друго лице(с). Може да идва от дивата природа. Може да идва от домашни любимци. Може да дойде поради действие или бездействие на правителството.

Общност, която живее и не търси отговорност за „насилието“. Ще **"Убий"**! (Аборт, убийство, смъртно наказание, геноцид, клане) Убийството на човек е заплахата за цялото човечество, обида за него **1 БОГ!!!** Никое лице, организация, правителство няма право на **Убий!** Убийството никога не е решение.

Спри се, 'Насилие', започнете от вкъщи!

Всеки член на общността има човешко задължение за оцеляване да ограничава насилието. Присъединяване (начало) Квартална стража. Наблюдавайте, докладвайте, арестувайте (цивилен), ... Направете вашата общност зона без престъпност!



Обезопасяването на квартала е екипно усилие. Това означава тясно сътрудничество между индивида. Тяхното семейство, приятели, съседни, общността и всички видове правителство.

Хората имат право да се чувстват спасени в дома си. Те имат право да се чувстват спасени по време на обучение и работа. Хората помагат на своите съседни, когато са атакувани. Работниците помагат на колегите си. Педагози и учени си помагат. Целта на всяко графство е да бъде без насилие.

Графство предоставят услуги на Sentinel. Sentinel изпълнява задълженията на охрана и патрул с нисък до среден риск. Когато е на служба или извън нея, Sentinel ще докладва за антисоциално поведение (престъпления, замърсяване, вандализъм), съобщавайте за всякакви проблеми със здравето и безопасността на общността. Sentinel ще арестува за предполагаеми нарушения и престъпления. Sentinel е прикрепен към всяка общност за наблюдение на съседите.

Графство осигуряват задължителен 7-часов вечерен час от 14 до 21 часа (CG Klock). За добро здраве, намаляване на консумацията на енергия, по-малко замърсяване и защита на дивата природа. Намаляване на престъпността, разходите за правителството, насърчаване на умножаването.

Служители на Спешна помощ помагат на органите на реда. Като бъдеш

бдителен за нарушения на Правилата, Наредбите за или извън работното място. Може да се наложи да извършат граждански арести. Резервистът от СЕ може да бъде повикан на помощ.

Хора, които допускат насилие, гледат насилие, **Г-ЦАР2!** Хора, които насърчават (наздравете, помогнете), подбуждат, насилие, защитават насилници от арест, **Г-ЦАР3!** Това важи и за бойни, контактни спортове!

Маршал ръководи общността чрез кампании за осведомяване на обществеността, обясняващи правилата на провинцията (закони). Индивидуално ръководство. Marshall's защитава общността, околната среда, дивата природа: прилага провинциалните наказателни и граждански закони, службите за спешна помощ на общността, карантина, провинциална рехабилитация, РНес, РДеС и СЕ, крематориум. поддържа връзка с шерифа. Рейнджъри > Защита на границите, резервати за диви животни и растителност, защита на околната среда, ..

Цивилните не носят, не използват, притежават оръжие! Нарушение **Г-ЦАР7!**

Помнете, че насилието не е решението. Не е решение!

Гласуване

За сигурност и оцеляване хората подкрепят свободно избраното от множество кандидати правителство. Чрез гласуване на избори те осигуряват отчетност на правителството. Липсата на гласуване може да доведе до поемане на правителството от радикали и установяване на тирания (наследствен или политически). Тираните са отстранени в клетка, **Г-ЦАР7.** „Пазителите на вселената“ поддържат само 2 вида правителство, „Провинция“ (провинциален) и "Shire" (местен).



Спасете планетата Земя!

Спрете изгарянето

Намаляване на боклука

Край на крайградското разпространение

Крайна употреба на

токсини Край на тиранията

Засаждам дървета

Човешко оцеляване, съдба, изследване на космоса и колонизация на космоса!

