



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

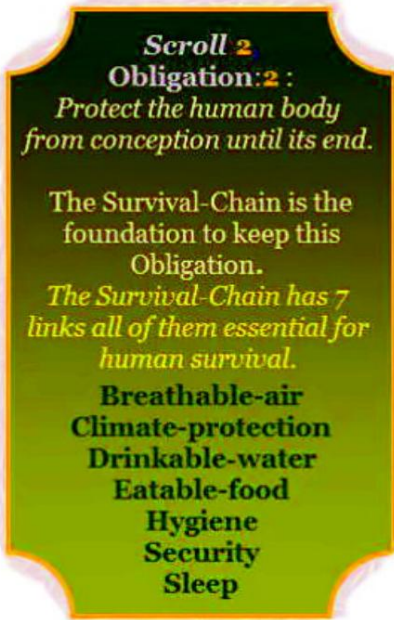
Selviydy omasi, perheesi yhteisö, planeetta,
on ihmisen prioriteetti!

Selviytymisjärjestys: 1 laji, 2
elinympäristö, 3 yhteisö, 4 perhe,
5 yksilöä, 6 eläintä, 7 henkilökohtaiset tavarat.



Eloonjääminen iän

mukaan: 1 syntymätön, 2 vastasyntynyt, 3 vauva,
4 lasta, 5 nuorta, 6 aikuista, 7 eläkeläistä.



1 JUMALA odottaa kuulevansa sinusta!

Selviytymisrukous

Selviytymispäivä 11.1.7 N-At-m

Rakas **1 Jumala**, kauneimman universumin luoja
Sinun nöyriin uskollinen huoltajasi Kiitos
ihmiskunnan selviytymisestä Pyrin
auttamaan ruumistani, lajiani, yhteisöäni selviytymään
teen selviytymisestä ykkösasiani. Ole hyvä
ja tue pyrkimyksiäni selviytyä **1**
Jumalan kunniaksi ja ihmiskunnan parhaaksi!



Tämä rukous luetaan selviytymispäivänä tai tarvittaessa!



Selviytymisketjussa on 7 linkkiä , jotka kaikki ovat välttämättömiä ihmisen selviytymiselle



Hengittävä ilma ilman sitä sinulla on minutteja elinaikaa!

Juomakelpoista vettä ei juotavaa et kestä viikkoa!

Syötävää ruokaa energiaa ja hyvinvointia varten. Ei ruokaa, jota nälkää!

Nuku elvyttääksesi. Älä nuku, tulet hulluksi, kuole!

Ilmastonsuojelu selviytymiseen!

Hygieniä pitääksemme kehomme terveenä!

Turvallisuus väkivallalta suojaamiseksi. Ei turvallisuutta, ei tulevaisuutta!



Scroll: 2, **Velvollisuus:** 2 kertoo meille: 'Suojaa ihmiskehoa hedelmöittymisestä sen loppuun asti!' Survival-ketju on perusta tämän velvoitteen pitämiselle. Näiden välttämättömien esineiden kieltäminen ihmiseltä on hengenvaarallista! Rikos ihmiskuntaa vastaan, Anti **1 God**, pakollinen: **MS R7** .



Sen jälkeen kun ihmiskunta on oppinut käyttämään tulta. Se näki tämän siunauksena. Puunpoltoa täydennettiin hiilellä, lannalla, roskilla, kaasulla, öljyllä, uraanilla. Englannin kristityt teollisen aikakauden aloittivat saastumisen, joka johtaa ilmastomuutokseen. Tuli ja palaminen ovat nyt kirous. **Lopeta polttaminen nyt!!!**

Lopeta polttaminen: savukkeet, hiili, lanta, roskat, kaasu, öljy, uraani, puu,...



Vaarallisin osa polttamista on "savu". Tulipaloissa suurin uhka terveydelle ja kuolemalle on savun hengittäminen. Suuremmassa mittakaavassa savu nousee sisään

ilmakehä estää lämmön karkaamisen avaruuteen. Pintavesi lämpenee, pintamaa lämpenee, jää sulaa (jäätiköt, pohjoisnavat):

Ilmastonmuutos !

Terveet ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen hengittävää ilmaa!

Hengittämämme ilma koostuu kaasuista (hiilidioksidi, typpi, happi, metaani), vedestä ja epäpuhtauksista (pöly, mikrobit, itiöt). Hengittämämme ilma tarvitsee korkean typpi- ja happipitoisuuden. Siinä on alhainen hiilidioksidi- ja metaanipitoisuus. Vesipitoisuutta (kosteutta) tarvitaan, korkea kosteus tulee epämukavaksi ja terveysongelmaksi. Epäpuhtauksia ei tarvita, ne tulehtivat keuhkoja.

Kuinka kauan pystyt pidättelemään hengitystäsi? 4 minuuttia ja sitten haukot ilmaa. Ei hengittävää ilmaa niellä, sinä kuolet! Ihmiset kuolevat nopeasti tulipaloissa, ilman hengittävää ilmaa.



Hengittävän ilman pidättämistä käytetään kidutukseen, ihmisten ja eläinten tappamiseen. Hengittävän ilman pidättämistä kidutuksena (vesilenolle) käyttävät Yhdysvaltain viranomaiset, Yhdysvaltain hallituksen työntekijät, valtion urakoitsijat ja Yhdysvaltojen suojelemaat ulkomaiset tyranniat. Kidutus on rikos: MS R7 (ihmiset), MS R4 (eläimet).

Hengittävän ilman pidättäminen tappaakseen: vahingossa (myrkylliset höyryt tullessa) tai itsemurha (itsemurha: tiivistetyn hiilidioksidin tai keittokaasun tarkoituksellinen hengittäminen), hallitus (kaasukammio, hirttäminen, kidutus), muut (rikolliset: garroting, kuristaminen, tukehduttaminen, hirttäminen). Hallitus, rikolliset murhat, MS R7. Onnettomuus (terveys ja turvallisuus), MS R4, itse (yhden jumalan vastuulla).



Ihmisten polttaminen on suurin uhka hengittävälle ilmalle!



Se alkaa henkilöstä, joka käyttää henkitorveaan savupiippuna, keuhkonsa seulana myrkyllisten höyryjen ja ilman epäpuhtauksien varalta. Ihmiskehon käyttäminen savupiippuna on vakava terveysriski, loukkaus 1 Jumalan suunnitelmaa kohtaan. Tupakointi riippuvuus! Inhimillinen tragedia! Yhteisöllinen taakka!



Riippuvuus on toistuva pakko-oireinen käyttäytyminen, joka tyydyttää havaittua tarvetta. Riippuvaiset huijaavat itseään eivätkä hyväksy käyttöksensä aiheuttamaa haittaa. Vahinko itselleen, perheelle, ystäville, työtovereille, yhteisölle.

Addiktit eivät usko olevansa riippuvaisia niin kauan kuin he nauttivat olostaan ja pitävät elämänsä yhdessä. Riippuvaisista tulee uhka itselleen, yhteisölle. Heistä tulee harhaanjohtavia, epärehellisiä, epäsosiaalisia, moraalittomia, petollisia, itsekkäitä, välinpitämättömiä. Tämä pakottaa Shiren (yhteisön) hallitsemaan elämäntapaansa. Heidän vapauksiensa ja oikeuksiensa rajoittaminen.

Tupakoitsijat haisevat suusta. Heidän vaatteensa haisee. Ne haisevat huoneen. Heidän tuhkansa on kaikkialla. Heidän peppunsa ovat kaikkialla. He ovat inhottavia, likaisia, haisevia yksilöitä. Vältä heitä Häpeä heitä!



Tupakoitsijat ovat terveysriski itselleen. He polttavat huuliaan, hampaitaan, ikeniä, suunsa, kurkkua, henkitorvea, keuhkoja, sairastuen, taakkana yhteisölle.

Tupakoitsijat ovat laiskoja pitämään monia savutaukoja ja itse aiheutettuja sairaita. Ota heidät vastuuseen!

Tupakoitsijat ovat terveysriski muille. Raskaana olevat tupakoitsijat vahingoittavat sikiötään. Syntymän jälkeen nämä vastasyntyneet tuomitaan elinkautiseen terveysongelmiin.

Heillä voi olla epämuodostumia, vammoja jne. Raskaana olevat tupakoitsijat joutuvat syytteeseen ja vahingoittavat syntymätöntä: **MS R3**.



Passiivinen savu (pahoinpitely) vahingoittaa ihmisiä. Passiivista savua aiheuttavat tupakoitsijat saavat **MS R3:n**. Tupakoinnin sallivat yksiköt (vapaa-aika, viihde, työ..) saavat, **MS R3** maksaa korvauksen. Tupakoinnin salliva hallitus korvataan, + **MS R7**

Tupakoitsijat ovat huolimattomia. He syttävät tulipaloja: koteja, ruohoa, metsää. Heidät asetetaan vastuuseen, **MS R4** ja maksavat korvauksia. Ne vahingoittavat ihmisiä, eläimiä, **MS R5**. Ne tappavat ihmisiä, eläimiä, **MS R6**.



Vuonna 1951 (pakanallinen kalenteri) todettiin, että tupakointi on epäterveellistä vakava uhka. Hallitus, sen virastot, osastot, jotka eivät "kielleneet" tupakointia, epäonnistuivat (velvollisuuden laiminlyönti) palvelemaan, suojelemaan ihmisiä. Takautuva lainsäädäntö on hyväksytty. Nämä syylliset saavat, **MS R7**.

Kuka tahansa yksilö tai ryhmä, yritys tai muu taho, joka edistää (ilmaisa rahaa, mainontaa, markkinointia), sallii (vanhemmat, opettajat, työ, kerhot,

ruokapaikat, viihdepaikka,...), voitot (toimittajat, valmistajat, kuljettajat, tukkukauppiat, vähittäiskauppiat), tuovat saataville "savuja" ja/tai tupakointitarvikkeita **MS R7** Ei ole väliä mitä "Smokes" sisältää.

Tupakointi (höyrystys) on terveysriski.

Nollatoleranssi tupakointiin!

Yksilöt vähentävät hengittävän ilman saatavuutta polttamalla hiiltä, lantaa, kaasua, öljyä, puuta, ruoanlaittoon (mukaan lukien grilli), lämmitykseen, sähköön. Se loppuu nyt! Käytä polttamatta tuotettua sähköä.

Rikkominen, johtaa takavarikointiin, laitteiden tuhoamiseen ja **MS R2:een**



Voimalaitokset, jotka polttavat (hiili, roskat, kaasu, öljy, uraani jne.) tuottaakseen energiaa, **suljetaan ja puretaan.**

Saastuttavat omistajat, toiminnanharjoittajat asetetaan syytteeseen, **MS R7.** Hiili- ja uraanikaivokset suljetaan ja sinetöidään.

Kaivosten omistajat ja operaattorit saavat, **MS R7.** Energiaa tuotetaan polttamattomilla menetelmillä.

Polttaminen siirtää kotimaan, ulkomaankuljetukset loppuu! Kaasulla ja öljyllä ei ole palavaa käyttöä. Kotimaan ulkomaankuljetukset moottoriteillä korvataan "Freeway Tramsillä"! Pitkän matkan maakuljetus tapahtuu vain junalla. Dieselin, bensiinin, nestekaasun käyttö loppuu!



Saastuttava viihde loppuu!

Ilmassa: Lentonäytökset, yksityisomistuksessa oleva lentoliikenne (droone, lentokone, suihkukone, helikopteri, avaruussukkula,...) loppu!

Veden alla: moottorivenekilpailut, yksityisomistuksessa olevat merikuljetukset (veneet, hyttiristeilijät, risteilyalukset, ilmatyynyalukset, sukellusveneet, pikaveneet, vesiskootterit, jahdit,...) loppu!



Maalla: kaikki 2, 3, 4, .. pyörämoottorilla: polkupyörät, polkupyörät, rattaat, urheiluautot, katumaasturit, limusiinit, luksusautot. Autokilpailut, autotemppuja. **Turistijunat.** Saastuttavan viihteen edistäjät, ajoneuvojen toimittajat

saastuttava viihde asetetaan syytteeseen, **MS R7**



Kynsisalongista muodostuu myrkyllisiä höyryjä. Työntekijöillä on hengityssuojaimet. Tyhmät asiakkaat (**uhrit**) eivät. Kauppakeskusten kynsihoitolat ovat auki. Niiden myrkylliset höyryt syleilevät ohikulkijoita. Niiden altistaminen terveysriskeille. Erityisesti raskaana olevat naiset, vastasyntyneet, astmaatikoit, vanhukset. Jos olet altistunut myrkyllisille höyryille, haasta salonki ja kauppakeskus oikeuteen korvausten saamiseksi.

Kynsihoitola on terveysriski ja ilmansaastaja. Heillä vierailee ihmisiä, jotka ovat liian laiskoja tekemään omia kynsiään ja joilla on liikaa rahaa. Sulje ne, kiellä ne. Syyttäjien omistajat, johtajat, **MS R7** kauneussalonki ovat terveysriski ja ilman



saastuttaja. Heillä vierailee ihmisiä, jotka ovat liian laiskoja meikkaamaan itse ja joilla on liikaa rahaa.

Sulje ne, kiellä ne. Omistajat, johtajat, myrkyllisiä höyryjä tuottavat **MS R7-**

kampaajat suljetaan ja asetetaan syytteeseen. **MS R7** -kampaajat, jotka eivät aiheuta ilmansaasteita, toimivat normaalisti.



Kapitalistinen (**ahne saalistusloinen**) Hallitukset kannustavat koteja, joissa on turhamaisuuspuutarhoja. Kodin omistaja käyttää bensiinimootorilla varustettuja puutarhatyökaluja (**puhaltimet, silppurit, raivaussahat, moottorisahat, niittokoneet jne.**), jotka saastuttavat (ilmaa, melua, maaperää). Asunnonomistajat, valmistajat, jälleenmyyjät, hanki **MS R7**. Hallitus, joka sallii tämän saastumisen, korvataan, hanki **MS R7**.

Ulkopuolella hyönteismyrkkyä käytetään viljelykasveissa, hedelmätarhoissa,... Saastuneet ruokakasvit, hedelmätarhat ovat ihmis- tai eläinravinnoksi kelpaamattomia. Saastunut sato, yhteisö polttaa ruokaa (**Shire**). Kaupallinen tuottaja getin **MS R7**. Hallitus, joka sallii tämän saastumisen, korvataan, hanki **MS R7**.



Käytetyt hyönteismyrkyt hyökkäävät hermostoon. Ne tekevät syntymättömästä ja vastasyntyneestä hyperaktiivisen. Hyönteismyrkyt ärsyttävät ihmisiä ja lemmikkieläinten hengityselimiä. Älä käytä hyönteismyrkkyä sisällä.

Armeija saastuttaa ilmaa kuljetuksella, räjähteillä, A, N (atomi-, ydinase) B (biologiset) C (kemialliset) aseilla. Ne ovat uhka ihmisten, eläinten ja kasvien elämälle. Tiedemiehet, jotka luovat näitä aseita, saavat **MS R7:n**. Shire purkaa ja polttaa näiden aseiden tuotantolaitokset. Näiden tilojen omistajat, johtajat, johtajat ja valvojat saavat **MS R7:n**.



Armeijat, jotka ovat käyttäneet tai käyttävät tämän tyyppisiä aseita, asetetaan syytteeseen aliupseerista ylöspäin, **MS R7**. Hallitus, joka sallii näiden aseiden tuotannon ja varastoinnin, korvataan, hanki **MS R7**.



Ilotulitteet ovat suuri saastuttaja. Ne yleistyvät ja saastuttavat enemmän. Sääolosuhteista riippuen ilmansaasteet voivat viipyä päiviä.

Hiukkaspäästöt laskeutuvat sitä saastuttavien vesien päälle. Tekeminen juomakelvottomaksi ihmisille ja eläimille. Ilotulitus loppu! Laservalot korvaavat ne.

Hengittämätön ilma Sinulla on 4 minuuttia elinaikaa!

Kuka tahansa henkilö, organisaatio tai hallitus, joka kieltää hengittävän ilman tai on saastuneen ilman syy ja seuraus. Otetaan vastuuseen, joudutaan häkkiin, **MS R7**. Pyydä hengittävää ilmaa, se on **Jumalan** antama oikeus!

Nollatoleranssi ilman saastuttajille !!!!!

Selviytyäkseen ihmiskeho tarvitsee "juomavettä"!



Yli 60 % kehostamme koostuu vedestä. Jokainen kehomme solu tarvitsee sitä. Vesi voitelee nivelemme, säätelee kehon lämpötilaa ja huuhtelee jättemme...

Kondensoitunut ilmakehän vesihöyry muodostaa pisaroita Maan painovoima vetää pisarat alas (sateessa) pintaan. Sade on tärkeä makean veden lähde.

Tätä sadevettä käytetään juomiseen, ruoanlaittoon, ruoanlaittoon, pesuun, henkilökohtaiseen hygieniaan,...



Henkilö pystyi juomaan sadevettä, käyttämään sitä ruoan valmistukseen. Ei enää, sadevesi on saastunutta, epäterveellistä, hapanta, myrkyllistä, huonon makuista, pahalle hajuisia. Pyykkiä ei saa jättää pois sateessa tullakseen

saastunut. Se ei vain näytä likaiselta, se haisee pahalle, mutta se voi ärsyttää ihoa.

Kylmää sadetta sataa rakeina, lumena. Lumi kerääntyy korkeille vuorille, arktisille ja antarktisille luoden makean veden varantoja. Lumi on valkoista,



saastunut lumi on harmaata jopa mustaa. Mustaa lunta löytyy Himalajalta, jäätiköistä maailmanlaajuisesti, Grönlannista, arktisesta alueesta ja Etelämantereesta.

Yhteisöt luovat makean veden varastoja. Nämä säiliöt täyttävät sadeveden ja sulavan lumen. Saastumisen vuoksi nämä vedet tarvitsevat käsittelyä ennen ihmisten tai eläinten syömistä.



Säiliöt ovat mieluummin syviä kuin matalia. Syvä vesi on viileämpää, vähentää haihtumista, levien kasvua erityisesti myrkyllistä tyyppiä, hyönteisten tartuntaa.

Vesiurheilu on kielletty virtsaamisen, kuukautisten ja veteen kakkauksen lopettamiseksi.

Vesikulkuneuvot (jet ski, moottoriveneet,...) saastuttavat (öljy, bensiini, akkuhappo,...) ne on kielletty! Poikkeus: Park Ranger -kuljetus.

Ihminen ei voi luottaa siihen, että yhteisö tekee sen oikein. Ei hoitoa, osittainen käsittely, väärä hoito, kustannusleikkaukset, korruptio, rikollinen käyttäytyminen,... Veden kotikäsittely on tulossa pakolliseksi.



Veden kotikäsittely vaatii suodatuksen. Vähentää: arseeni, asbesti, kloori, kloroformi, karbonaattikovuus, kupari, lika, rikkakasvien torjunta-aineet, raskasmetallit, lyijy, torjunta-aineet, ruoste,... Lämpimissä ilmastoissa suodatettua vettä on keitetty suojaamaan tappavilta taudeilta (virus..).

Uhkaa makealle vedelle! Pian makean veden kysyntä ylittää makean veden saatavuuden.

Saastunut sade voi aiheuttaa maalin kuoriutumista ja korroosiota teräsrakenteet (**sillat**), kiven eroosio, lehtien ja muun kasvillisuuden kuihtuminen, ihon ärsytys,
.. Valitse "Hengittävä ilma" ja "Vihreä konsepti" päälle neuvoa saastumisen hillitsemiseksi.



Kastelu! Pohjaveden käyttö kasteluun kuluttaa maan alla vesisäiliöön nopeammin kuin se ehtii täydentää. Seurauksena kuivuminen koko ekosysteemi ja luodaan makean veden puutetta. Pohjaveden kastelu päättyy. Pohjaveden laitton käyttö kasteluun rikos, **MS R7**. Pohjaveden kastelun salliva hallitus korvataan, syytteeseen, **MS R7**.



Kastelu käyttäen makeaa vettä purosta, joesta, järvestä,... hidastaa veden virtausta. Tämä edistää haihtumista . Seurauksena kuivuudesta! Tämäntyyppinen kastelu loppui sivilisaatioita. **Lopeta kastelu.**

Saastuneet vesiväylät (**puro, joki, järvi jne.**) aiheuttivat makean veden puutteen. Myrkyillä, lääkkeillä, myrkyillä täytetty hulevesi.. Laiton teollisuusjätteen, myrkkujen, myrkkujen kaato.. Vesistöjen päiden saastuminen, saastuttajat saada, yksilöt **MS R3** kaikki muut, **MS R7**.



Täydennä makeaa vettä

Suolanpoisto kuluttaa paljon energiaa, kallista. Veden nauttiminen on haitallista ympäristövaikutuksia, vetää suuria määriä kaloja, äyriäisiä, niiden munat,... järjestelmään. Suuremmat meriolennot jäävät loukkuun näyttöä vasten imurakenteen etuosa. Kemiaallinen käsittely, korroosio, luo lämmin suolavesi, joka päästetään takaisin mereen.



Suolanpoistossa on korkea booripitoisuus, mikä heikentää veden laatua. Tämä maataloudessa, karjataloudessa ja elintarviketuotannossa käytetty vesi johtaa korkea booripitoinen ruokavalio. Pitkäaikainen booriruokavalio on epäterveellistä.

Kierrätetty jätevesi, viemäri kulkee läpi
primäärikäsittely kiintoaineiden poistamiseksi,
ravinteet poistetaan, suodattimet poistavat useimmat
bakteerit ja virukset. Sitten vesi pakotetaan

kalvon läpi molekyyliden poistamiseksi.

Hana-WC on viimeinen vaihtoehto. Testit
älä paljasta kaikkia terveystarpeita.



Pullotettu vesi (kallista) sopii matkoille. Muoviset vesipullot vapautuvat
kemikaaleja, jotka muuttuvat vaarallisiksi lämmetessään (aurinko, lämmitin).

Älä käytä muovisia astioita ruokaan tai juomaan. Älä osta ruokaa tai
juotava muoviasiastioissa. Lasipullot (ei lyijyä), säiliöt ovat parhaita.

Älä käytä muovipillejä tai ruokailuvälineitä. Älä käytä muoviasiastioita
valmista tai tarjoile ruokaa.

Maustettu juomavesi

Vaihtelemiseksi juomavettä voidaan maustaa. Jotkut makuaineet ovat epäterveellisiä
- niitä tulee välttää. Maustettua vettä voi tarjota kylmänä tai kuumana.

Sopivat maustetut juomat: naudanlihauute, kanauute, kaakao, tee,
Kahvi, hedelmät, yrtit, mausteet, vihannekset.



Epäterveelliset maustetut juomat ja lisäaineet: Alkoholi, Keinotekoinen väri,
Keinotekoinen aromi, Keinotekoinen ja luonnollinen makeutusaine, Hiilihapo, Cola, Cor-
dial, Energiajuoma, Limonadi, Kofeiiniton kahvi, Hedelmämehu, Säilöntäaineet,
Natrium..



Veden juominen on parasta



Kuka tahansa henkilö, organisaatio tai hallitus, joka kieltää juomaveden
tai se on saastuneen veden syy ja seuraus. Ovat vastuullisia, **MS R7**

Vaadi juomakelpoista vettä, se on 1 Jumalan antama oikeus!

Ei nesteen saantia. Sinulla on 4 päivää elinaikaa!

Päivittäinen rutiini: Nouse ylös, juo 0,2 l lasillinen kevyesti jäädytettyä, suodatettua vettä. Ennen jokaista ateriaa (aamiainen, alkupäivän välipala, lounas, myöhäispäivän välipala, illallinen) juo 0,2 l lasillinen kevyesti jäädytettyä, suodatettua vettä. Varaa jokaiseen yöpöytään juomalasi (ei muovia) täytettynä 0,2 litralla suodatettua vettä. Juo yöllä jokaisen wc-käynnin jälkeen ja kurkun kuivuessa juo lepoa aamulla noustessa.

Sopivat maustetut juomat:

Kahvi taivaallisen virkistävä juoma Kahvi  on kahvikasvien paahdetuista siemenistä valmistettu juoma.

Kahvi valmistetaan kuivatuista, paahdetuista kahvipuun siemenistä, jotka on kasvatettu kuumassa, märässä ilmastossa päiväntasaajalla. Lajikkeita on 2: Robusta-pavuilla on voimakas maku ja täyteläinen. Arabica-pavut kasvavat korkeammalla, niillä on pehmeämpi maku ja aromaattisemmat ominaisuudet.

Kun kahvipavut on poimittu ja kuivattu, ne paahdetaan noin 200°C:ssa. Tämä mahdollistaa papujen sokerien karamellisoitumisen ja kahvin maun kehittymisen. Mitä pidempään papuja paahdetaan tai mitä korkeampi lämpötila, sitä tummempi paisti on ja sitä täyteläisempi maku, yleensä vaaleilla paahteilla on terävämpi, happamampi maku, kun taas tummemmilla paahteilla on syvämpi, täyteläisempi maku. Tumma paisti ei välttämättä ole "vahvempi". Kahvikupin vahvuus riippuu siitä, kuinka paljon vettä lisätään kahvin keittämisen aikana.



Kuinka tehdä kuppi kahvia?

Kuinka saada eniten irti suosikkikahvistasi.

- 1) Hyvänmakuinen kahvi alkaa hyvänmakuisesta vedestä. Jos suodatettua vettä ei ole saatavilla, käytä kylmää vettä hanasta. Anna sen käydä muutaman sekunnin ilmastumaan ennen kuin lisäät sen vedenkeittimeen.
- 2) Anna veden kiehua (80°C) ennen kuin kaada se kahvirakeisiin (instant tai tippasuodatin) . Kiehuva vesi polttaa rakeita ja vaikuttaa makuun.
- 3) Kun käytät maitoa (ei suositella), lisää se kuppiin veden jälkeen. Jos maitoa lisätään ensimmäisenä, kahvi ei välttämättä sekoitu yhtä hyvin. Kuuma vesi voi polttaa maidon ja muuttaa sen makua.

Huomautus! Makeutusaineet (sokeri tai keinotekoinen) pilaavat kahvin!
Kofeiiniton ei ole kahvi vaan terveysriski.

Käytä vain muita kuin meijerivalkaisuaineita.

Kofeiiniton kahvi on terveysriski!

Kofeiininpoisto käyttää liuotinta. Liuotinjäämät ärsyttävät usein vatsaa.

Logiikka! Kahvi ilman kofeiinia kumoaa kahvin juomisen tarkoituksen.

Valmistelut: Panimo,

Instant,

Tippasuodatin kahvi; Espresso (kone)



Älä käytä kahvipapuja ympäristöriskiksi !

Kaikki 1 miljardi kahvipavut ovat ympäristökatastrofi.

Ne eivät ole biohajoavia. Ei kierrätetä.

LOPETTAA! Tuotanto! Syyttäjä, MS R7.

LOPETTAA! Käyttäen niitä! Shun ja Häpeä!



Huomautus! Kaikki 1 alennetut kertakäyttötuotteet aiheuttavat liikaa roskaa!

Heidän tuotantonsa, 'Ends'! Rikkomus, MS R7!

Shun, häpeä ihmiset, jotka käyttävät 1 alennusta kertakäyttötuotteista!

Kuinka juoda kuppi kahvia?

Saadaksesi parhaan maun maistelemalla, anna sen jäähtyä hieman sen sijaan, että ota isoja slurpioita siemaillen sijaan. Suuret kahvipaperukset vapauttavat enemmän aromia. Haista ja maista, taivaallista. On wicket-kahvia

maidon kanssa: Espresso on tiivistetty juoma, joka valmistetaan pakottamalla kuumaa vettä paineen alaisena hienoksi jauhetun kahvin läpi. Verrattuna muihin kahvin valmistusmenetelmiin espressolla on paksumpi koostumus, korkeampi liuenneiden kiintoaineiden ja vaahdon pitoisuus. Espresso on pohja muille juomille: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ja Mote. Tarjoillaan hymyillen.



Cappuccino: rakenteen valmistaminen, maidon lämpötila on tärkein vaihe. Maito höyrytetään lisäämällä hyvin pieniä ilmakuplia antaen sille samettisen rakenteen (vaahtoa).

Kuppiin laitetaan espressolaukaus, lisätään kuumaa

maitovaahtoa, lisätään 2 cm paksua vaahtoa ja viimeistellään

riipaus jauhettua kanelia.



Latte: lämmitä maitoa ilman vaahtoa. Lasi espressoa laitetaan kuppiin. Lisätään kuumaa maitoa, jonka päälle ripaus raakakaakaota.



Macchiato: lämmitä maito ilman vaahtoa. Täytä kuppi 2/3 maidolla. Lisää tilkka espressoa. Päälle piparmintunlehtiä.



Mokka: tee raakaa kuumaa kaakaota. Täytä kuppi 1/2 kuumalla kaakaolla. Lisää tilkka espressoa. Täytä maidolla ja maitovaahdolla. Lisää ripaus raakakaakaota.



Gringo: Täytä kuppi 1/2 kuumalla vedellä. Lisää 2 annosta espressoa. Päälle ripotele muskottipähkinää.



Americano: kuppiin laitetaan espressopala. Kuuma vesi lisätään.



Duo-shot: Lisää 2 annosta espressoa. Sitten kuuma vesi.



Laava: ensimmäinen espressojuoksu. Lisää tilkka tiivistettyä mandariinimehua. Lisää ripaus kuumaa raakakaakaotappia kuuman vaahdotetun maidon kanssa. Lisää ripaus jauhettua kaneliä.



Mote: Täytä kuppi 1/2 kuumalla pippuriteellä. Lisää ripaus espressoa. Päälle kuumaa maitovaahdotusta. Viimeistele ripauksella jauhettua sinkkiä.



Kaakao taivaallisen virkistävä juoma

Kaakaopuut kasvavat kuumilla, sateisilla trooppisilla alueilla. Sen hedelmät ovat paloja. Palkon sisällä on siemeniä (papuja). Kaakaopavuista tehdään kaakaovoita ja -jauhetta.



Kuuman kaakaon valmistus:

1 rkl kaakaojauhetta, 1 kuppi:
soijanestettä, vuohenmaitoa tai muuta maidotonta maitoa. 1 tl
vaniljauutetta, ripaus kanelia,
riipaus muskottipähkinää.

Yhdistä ainekset keskikokoisessa kattilassa ja lämmitä miedolla lämmöllä vatkaton kuohkeaksi ja kuumaksi.



Tee taivaallisen virkistävä juoma Camellia on ikivihreä



kasvi. Sen lehdet poimitut ja käsitellyt anna meille teetä. Perusteet ovat mustia tai vihreitä. Ne voivat olla maustettuja tai tuoksuvia.

Custodian Guardian -teen valmistus: aseta irtotaimet käsitellyt teelehdet teehakukoneeseen. Laita infuusiolaite lasikuppiin. Kiehauta vesi, lopeta kiehuminen, kun kupliminen lakkaa (80°C), kaada lasikuppiin. Nauttia!



(a) Kun kupliminen loppuu, kaada päälle musta tee. 1 minuutin kuluttua sekoita infuusiolaitetta 3 kertaa. Toisen minuutin kuluttua siirrä uudelleen. Juo tai lisää sitrusemehua maun saamiseksi, tai anna sen jäähtyä, jäähdytä ja juo. Varoitus älä saastuta makeutusaineilla, valkaisuaineilla (keinotekoiset,



luonnolliset). (b) 10 sekuntia kuplimisen lopettamisen jälkeen kaada vihreän teen päälle. Sekoita infuusiolaitetta 3 kertaa. Poista 1 minuutin kuluttua. Juo tai lisää kivihermelämehua maun saamiseksi tai anna sen jäähtyä, jäähdytä ja juo. Varoitus älä saastuta makeutusaineilla, valkaisuaineilla (keinotekoiset, luonnolliset).

Yrttien siementeen valmistus, laita irtopuristetut siemenet haudutusastiaan. Laita infuusiolaite lasikuppiin. Kiehauta vesi, lopeta keittäminen. Aivan kuten kupliminen lakkaa, kaada siementen päälle. 1 minuutin kuluttua sekoita infuusiolaitetta 3 kertaa. Poista vielä 7 minuutin kuluttua. Juo tai anna jäähtyä, jäähdytä ja juo. Varoitus älä saastuta makeutusaineilla, valkaisuaineilla (keinotekoiset, luonnolliset).



Yrttilehtien teen valmistus. Sama kuin vihreä tee.



Yrttijuuriteen valmistus, silppua juuret. Valmista sama kuin musta tee.

Mikroaaltouunin käyttäminen teepussia hauduttaessa tuo maut esiin. Irrota etiketti teepussista ja varmista, että metallinen niitti on poistettu. Useimmat paperilaput käyttävät halpaa mustetta, värjäävää vettä, häiritsevät makua.

Laita kuumaa vettä teekuppiin > lisää valitsemasi teepussi > kuumenna mikrossa 30 sekuntia puolella teholla (400-500 wattia) > Anna hautua mikroaaltouunissa minuutin ajan > ota pois > nauti!

Juomavesi on parasta (voi olla maustettu)



Suodatettu vesi
hyvään terveyteen!!!

Varoitus! Vakava uhka ihmisen selviytymiselle: Mikromuovit!

Muovijätteestä peräisin olevat mikromuovit ovat saastuttaneet koko planeetan arktisista lumimaista syvimpiin valtameriin. Mikromuovit ovat tulleet merenelävien ketjuun. Useimpien ihmisten veressä on mikromuoveja, jotka jakautuvat koko kehoon. Kaikki ruumiinosat aivot, rintamaito, sydän, keuhkot, lihakset... ovat saastuneet. Se tuo vastauksen immuuniteetilta ja evoluutiolta! Tuntemattomilla huonoilla seurauksilla!

Muovisista vesipulloista vapautuu mikromuoveja, jotka muuttuvat vaarallisiksi lämmitessään (aurinko, lämmitin, kattila). **Varoitus!** Muovipulloista, astioista juominen on epäterveellistä! Se loppuu! Rikkomus, **MS R7**. Jos asia koskee, ryhdy ryhmäkanteisiin valmistajaa, jälleenmyyjää tai hallitusta vastaan!

Juomapullolla ruokitut vauvat nielevät miljoonia mikromuovia päivässä!

Tutkimus osoittaa, että ruoanvalmistus muovisäiliöissä johtaa tuhansia kertoja korkeampaan altistukseen! Älä tee vauvastasi muovinukkeä. Älä käytä muovipulloja, astioita ruokinnassa tai ruoanvalmistuksessa!



Rikkomus **MS R7**. Jos vaikutus vaikuttaa, ryhdy ryhmäkanteisiin valmistajaa, jälleenmyyjää tai hallitusta vastaan!



Älä osta juomaa tai ruokaa muovipulloissa, astioissa, tölkeissä! Älä käytä muoviastioita, ruokailuvälineitä ruoanlaittoon, ruoanlaittoon, tarjoiluun tai juomiseen! Älä käytä muovisia ruokailuvälineitä, pillejä, lautasia, juomia...! Rikkomus **MS R7**. Jos tämä vaikuttaa, ryhdy ryhmäkanteisiin valmistajaa, jälleenmyyjää tai hallitusta vastaan!

Selviytyäkseen ihmiskeho tarvitsee **syötävää ruokaa** Osa päivittäistä rutiinia on syöminen. Kuinka terveitä olemme ja kuinka kauan elämme. Sillä on paljon tekemistä ruokailutottumuksemme kanssa. Ei ruokaa, jota nälkää!

Syö 5 kertaa päivässä:

"Aamiainen, sisältää vettä, yrttejä, mausteita, hunajaa, kahvia,...

Päivän varhainen välipala, sisältää vettä, hedelmiä, yrttejä, teetä,...

Lounas sisältää vettä, salaattia, kananmunaa, kahvia,...

Myöhäinen välipala, sisältää vettä, pähkinöitä, marjoja, mausteita, kaakaota,...

Illallinen'. sisältää vesi, päivällinen teema, tee tai kahvi.. Vihannekset.

7 ruokaa, joita tulisi syödä päivittäin: sienet (sieni), jyvät (kaura, ohra, linssi, maissi, hirssi, kvinoa, riisi, ruis, durra, vehnä), kuuma chili, sipuli (ruskea, vihreä, punainen, kevät, ruohosipuli, valkosipuli, purjo), persilja, paprika, vihannekset (parsa, pavut, parsakaali, kukkakaali, porkkana, herneet, ituja,...)



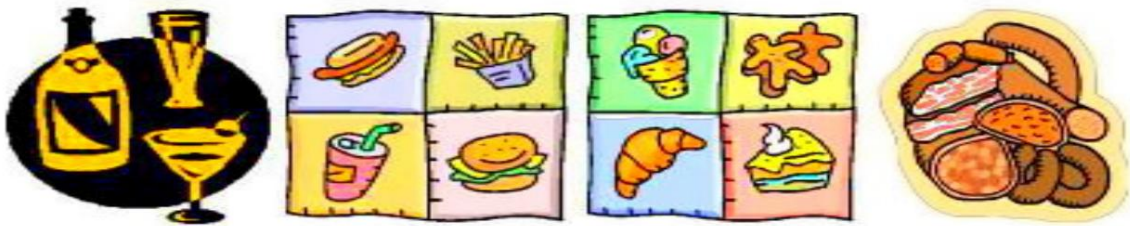
Jokaisella arkipäivällä on oltava illallinen teema: esim. päivä 1: vihannekset Päivä 2: siipikarja Päivä 3: nisäkäs keskellä viikkoa: matelijat 5. päivä: kala- ja äyriäisviikonloppu : pähkinät ja siemenet Hauska päivä: hyönteiset

Ruokavalio ei : Keinotekoiset makeutusaineet, valmistettu ruoka, geneettisesti muunneltu ruoka, lisätty fruktoosi, ruoka muoviasiioissa.



Fruktoosi on diabeteksen ja liikalihavuuden (Blubber People) tärkein syy. Se on huono, onko se sokerissa tai hedelmissä. Fruktoosin lisääminen juoman tai ruoan käsittelyn aikana on terveydelle vaarallista. Tämän tyyppisten juomien tai ruokien käsittely, jakelu, myynti on rikollista toimintaa: **MS R6 Poikkeus:** Käsittämätön, Marjat, Hedelmät, Hunaja, Vihannekset.

Sano ei: **Kaikelle**, joka sisältää: fruktoosia, glukoosia, sokeria; keksejä, kakkuja, aamiaismuroja, suklaata, hedelmämehua, jäätelöä, tikkuja, hilloa, ketsuppia, limonadia (Cola, Energy,...) marmeladi, myslipatukat, kastikkeet, viini...



Valmistettu ruoka on liian suolaista sisältää liikaa säilöntäaineita, on usein liian rasvaista, siihen on lisätty sokeria, mikä tekee siitä ihmisravinnoksi kelpaamattoman lemmikkieläinten, karjan. **Valmistettu ruoka on syy korkeaan verenpaineeseen, valtimoiden tukkeutumiseen, liikalihavuuteen (Blubber People).** Valmistetun ruoan jalostaminen, jakelu, myynti on rikollista toimintaa, hanki **MS R6** Sano

Ei : Maitomaito, Meijerijuusto, Pikaruoka, kinkku, hampurilaiset, salami,...

Valmistettu: Leipä, Liha; Pizza, Makkarat, Jalostetut: Hedelmät, Keitot, Vihannekset...



GM-ruokaa ihmiset todella kuluttavat. Kaikki alkaa geneettisesti muunnetuista (muokatuista) siemenistä (GM Crop). GM Crop muuttaa virtauksen vaikutuksesta koko elintarvikeketjua. Mutaatioiden luominen, jotka luovat uusia sairauksia, hengenvaarallisia maailmanlaajuisia vitsauksia elintarvikeketjun kaikissa jäsenissä! **Ihmiset mukaan lukien!** Ihmisistä tulee enemmän sairaita, kuolee nuorempana, enemmän epämuodostumia, enemmän sairaita vauvoja, enemmän keskenmenoja... Muuttaa ihmisen DNA:ta.

GM-ruoan selviytymisuhka: Alfalfa, vauvanruoka, pekoni, leipä, maissi, aamiaismurot, rapsi, munat, kinkku, margariini, liha, peruna, papaija, herneet, siipikarja, riisi, makkarat, soija, tomaatit, vehnä, kesäkurpitsa, ..

Yhteisöltä **vaaditaan** väärentämätöntä ruokaa. **Ei:** Alkoholi, geenimuunnos, rikkakasvien torjunta-aineet, hyönteismyrkyt, valmistettu ruoka, lisätty suola, lisätyt makeutusaineet (keinotekoiset tai luonnolliset),...

Kuka tahansa henkilö, organisaatio tai hallitus, joka kieltää syötävän ruoan tai on saastuneen ruoan (GM) syy ja seuraus. Ovat vastuullisia, **MS R7**

vaativat syötävää ruokaa, se on **1 Jumalan** antama oikeus!

10.2.7. Blubber day C-

GKalendar Fun Day Teemat 12.1.7. Hyvää

terveyspäivää C -GKalendar Fun
Day Teemat



Ei tarpeeksi ruokaa sairastut!!!

Ei ruokaa, jota nälkää!!!

Selviytyäkseen ihmiskeho tarvitsee unta **1/3** päivittäisestä

ajasta kuluu makuulla, osa tästä edellyttää nukkumista.



Unta tarvitaan ihmiskehon selviytymiseen. 7 tuntia pitäisi kestää. Unenpuute johtaa kuolemaan, mutta vasta erittäin tuskallisen masennuksen ja mielenpurkauksen jälkeen.

Puutteellinen uni vie elimistöltä sen parantavia kykyjä, jotka vaikuttavat sydämen, immuunijärjestelmän, endokrinologian, neurologisiin, psykologisiin ja yleisiin anabolisiin toimintoihin. Puutteellinen uni voi johtaa apneaan, liikalihavuuteen, insuliiniresistenssiin ja krooniseen masennukseen. Unenpuute voi johtaa kuolemaan. **Pakkounipuute luokitellaan kidutukseksi.**

Terve uni edellyttää liikkumista unen aikana, suorana tai polvet koholla, selällään, kyljellään tai vatsalla. Uni liittyy seuraavien järjestelmien tasapainottamiseen: Kortisoli, melatoniini, kasvuhormoni, insuliini, noradrenaliini, protaktiini, serotoniini... Uni ja painomme liittyvät toisiinsa: 2 hormonia (**leptiini**, **greliini**) hallitsevat nälän ja kylläisyyden tunnetta. Unenpuute tekee sinusta vähemmän tyytyväisen syömisen jälkeen ja kaipaat enemmän ruokaa, mikä johtaa ylensyömiseen (**lihavuus**). Unissakävely on sairaus, joka vaatii lääkärinhoitoa.

Rentouttavan ja virkistävän unen saamiseksi makuuhuone on mahdollisimman pimeä. Sisäisen ja ulkoisen melun puuttuminen on välttämätöntä. Shire-työväline Yö-oloaika. **Huomautus!** On normaalia nukkua 2 unta, joiden välillä on tauko. Ensimmäinen uni on noin 3,5 tuntia, jossa on enintään 1,5 tunnin tauko, jota seuraa 3,5 tunnin uni .



1,5 tunnin unitauon aikana. Ihmiset nousevat ylös, käyvät vessassa... Ennen kuin laskeudut takaisin alas, tee yöharjoitukset ja juo lasillinen vettä. Ne, jotka eivät nouse ylös, rukoilevat, lukevat, kirjoitat, parit juttelevat, seurustelevat (unitauon aikana ihmiset ovat rennompia raskaaksi tulemisessa), ...

Yöharjoitukset On normaalia nukkua 2 unta tauon välissä . Jos nouset ylös (esim. vessassa), istu palatessasi sängyn reunalle, juo vettä. Tee seuraavat harjoitukset (Kaikki harjoitukset tehdään istuen sängyn reunalla polvet hartioiden leveydellä). Joka kerta kun nouset ylös, tee erilainen harjoitus.

1st Harjoitus: Aseta kämmenet* polvien ulkoreunaa vasten. Paina kädet sisäänpäin ja polvet ulospäin, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, jaloissa, hartioissa). Rentoudu, hengitä, ei toistuvia turvotuksia, siemaile vettä, makuulle, nuku hyvin. * vaihtelu käyttää nyrkkejä. **2. harjoitus:**

Tee nyrkit* ja aseta ne polvien sisäpintaa vasten. Paina nyrkit ulospäin ja polvet sisäänpäin, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, jaloissa, vatsassa). Rentoudu, hengitä, ei toistoja, siemaile vettä, makaa makuulle, nuku hyvin. *muutos käytä litteitä

kämmenstä. **3. Harjoitus:** Taivuta käsiä (90%) rinnan tasolla, käännä vasenta kättä ylöspäin koukistaen sormia, käännä oikeaa kättä alas taivuta sormia. Lukitse sormet tiukasti yhteen. Vedä nyt käsiä vastakkaiseen suuntaan, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä sormissa, käsivarsissa, rinnassa). Rentoudu, hengitä, ei toistuvia turvotuksia, siemaile

vettä, makuulle, nuku hyvin. **4. Harjoitus:** Taivuta käsiä (90%) rinnan tasolla käännä vasen käsi ylöspäin, käännä oikea käsi nyrkkiin. Aseta nyrkki käteen ja paina alas samalla paina avointa kättä ylöspäin, pidä 7 sekuntia. Peruuta, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, käsivarsissa, niskassa, rinnassa). Rentoudu, ota a

hengittää ja siemailla vettä, makuulle, nukkua hyvin. Ei toistoja.

Ihmiset, joilla on jännittynyt selkä, lisäävät tämän harjoituksen jokaiseen harjoitukseen:
Aseta kädet polvilleen. Kallista päätä taaksepäin taivuta taaksepäin ja keinuta
eteenpäin menettämättä kosketusta polviin (tunnet jännitystä käsivarsissa, selässä,
vatsassa). Rentoudu, hengitä, 7 toistoa, siemaile vettä, makaa, nuku hyvin.

Huomautus! Ihmiset, jotka istuvat paljon päiväsaikaan. On tehtävä yksi
yöharjoittelusta vuorotellen 2 tunnin välein.

Se on kehosi! Pidä se kunnossa!

Ennen nukkumaanmenoa on edellytykset.

Sen pitäisi olla pimeää, sen pitäisi olla yö. Rauhoittavan ja virkistävän unen
saamiseksi makuuhuoneen tulee olla mahdollisimman pimeä. Sisäisen ja ulkoisen
melun puuttuminen on pakollinen "Shiren" on otettava käyttöön "yöllinen
ulkonaliikkumiskielto". 1 tunnin pitäisi olla kulunut edellisestä syötöstä. Harjaa
hampaat ja pese koko vartalo ennen nukkumaanmenoa. Palvo 'uni-rukous'.

1 JUMALA odottaa kuulevansa sinusta!

Unirukous Rakas 1

JUMALA, kauneimman maailmankaikkeuden Luoja Suojaa
minua, kun olen haavoittuvin Suojaa minua
levottomilta ja pahoilta ajatuksilta. Anna minun nukkua
levollista, parantavaa ja virkistävää unta. Älä anna huolen
häiritä unelmiani ja unta Anna minun vain muistaa
makeat unet **1 JUMALAN** kunniaksi ja ihmiskunnan
hyväksi Tätä rukousta käytetään ennen nukkumaanmenoa!



Täytä juomalasi (ei muovia) 0,2 litralla suodatettua vettä (ei lisätty) jokaiseen
yöpöytään. Laita lasi yöpöydälle joka ilta ennen nukkumaanmenoa. **Huomautus!** Juo
yöllä aina wc-käynnin jälkeen ja kun kurkku on kuivunut, juo lepoa aamulla herätessäsi.

Varaa ikkunan viereisellä yöpöydällä 1 kullanvärinen lasikulho (1 vain kaksinkertaisille),
joka sisältää yrttiseosta (aromaterapiaa) ! Yrtti-

Se koostuu 7 yrtistä: kamomilla (*matricaria chamomilla*), eucalyptus (*eucalyptus globulus*), humala (*humulus lupulus*), iisoppi (*hysopus officinalis*), laventeli (*lavendula officinalis*), sitruunamelissa (*melissa officinalis*), ruusu (*rosa damascena*).

Sängyn pohja ja patja! (osa CG N-ABs1:tä)

Pohja on tukeva, äänetön. Se ei anna sähkömagneettisia aaltoja (moottorikäyttöinen). Se on vaakatasossa (ei kallistuvia osia). Pohjassa on 7 irrotettavaa massiivipuulistaa (kuivattua, vanhentunutta) sängyn leveydellä. Pohja on olla pölypunkkivapaa. Se tukee täysin 150 kg:n painoa, sillä on takuu 14 vuotta. Väsyneen kehon täytyy levätä makuulla levollisen elvyttävän unen saamiseksi patja on paras. Painetta kehosi tuetuille alueille tulisi painaa olla minimaalinen. Patjan mikroilmaston tulee tasaantua lämpötila.

Pohja, Patjan koko (mitta metreinä) Rungon sisäpuoli: leveys 1,06 m, pituus 2,06 m (patjan leveys 1,05 m, pituus 2,05 m). Ulkopuolinen runko on 0,09 m lattiasta. Ilmankierron mahdollistaminen, puhdistus (alta sänky). Sisäkehysessä on 7 irtonaista puulistaa: leveys 1,06 m, paksuus 0,03 m, 0,03 m raot säleiden välillä (lisää patjan ilmankiertoa), lattian, säleiden välinen etäisyys on 0,1 m. Tyhjä tila kerrosten välissä, säleet on tarkoitettu ilmankiertoon, puhdistukseen (ei varastointiin), pidä tyhjänä. Patjan koko: leveys 1,05 m, pituus 2,05 m. **Huomautus !** Kokoja on vain 1 sänky pohja, patja. Pariskunnilla on 2 yhden hengen sänkyä ja patjat.

Patjan ydin (nro: metallijouset) Patjan ytimen tulee tukea täysin a ruumiinpaino 125 kg. Hypoallergeeninen, tukeva, jakaa painoa, lievittävä painepisteitä, kohtalainen lämpötila, sieniä kestävä, kloorifluorihilivetytön. Takuu 7 vuotta.

Patjan päällinen (on 2: suoja, ulompi) Molemmat päälliset ovat konepestäviä. Suojakannessa on vetoketju, joka mahdollistaa täytteen pesun, täydennyksen ja täydennyksen. Suojakuoressa on puhdasta hopeaa (ei al-loy) hiukkasia, jotka antavat antibakteerista, antimikrobista ja antistaattista vaikutusta ominaisuuksia, jotka sisältävät hajuja. Ulompi päällinen on puuvillainen lakanan peittävä suojapäällinen, patjan ydin. Joustavat nauhat pitävät sen paikoillaan. **Huomautus!** Vieraile (lomalla) ota mukaan omat patjanpäälliset (molemmat).

Patja puhdas 7 vuoden välein patja vaihdetaan uuteen 1. Uudelleen asetettu patja poltetaan! **Varoitus!** Älä koskaan käytä uudelleen tai luovuta käytettyä patjaa. Älä koskaan jaa patjan päällistä. Riskien jakaminen leviää tarttuvat taudit. 7 viikon välein molemmat päälliset pestään biohajoavassa saippuavedessä 60°C (Varoitus! Ei kemiallista pesua). Kuivaus on käynnissä

luonnollinen virtaava ilma/tuuli (ei kuivausrumpua) ja varjo (ei suoraa auringonvaloa).

Tyynyn muotoilu pitää selkärangan luonnollisessa linjassa, eliminoi painepisteitä, tukee erilaisia nukkumisasentoja (sivu, selkä, vatsa). Tyynyn muotoilussa on kyky pörröttää käyttäjän ainutlaatuisen nukkumisasentoon ja lisätä kasvojen verenkiertoa. Tyynyn muotoilu (ei: olki, rätit, heinä,) säilyttää elastisuutensa, on hypoallergeeninen, myrkyttömätön, konepestävä. Tyynynpäällinen (on 2: sisä-, ulompi) tyynyn sisäpäällinen vetoketju mahdollistaa täytön, lisäämisen, vaihdon ja pesun. Sisäkannessa on kudottu puhdasta hopeaa (ei metalliseosta) , mikä antaa antibakteerisia, antimikrobisia, antistaattisia ominaisuuksia ja sisältää hajuja. Tyynyn ulkopäällinen on valmistettu 100% puuvillasta, siinä on vetoketju. Molemmat pestään kuumassa vedessä, ei kuivausrumpua, ei kemiallista pesua. Tyyny rakenne tukee enintään 125 kg painavaa nukkujaa. Tyynyn koko: leveys 0,8 m, pituus 0,4 m Peittomuotoilu tukee erilaisia nukkumisasentoja (sivu, selkä, vatsa).

Peittoihin on kudottu puhdasta hopeaa (ei metalliseosta) , jotka antavat antibakteerisia, mikrobisia, antistaattisia ominaisuuksia, jotka sisältävät hajuja. Peittosuunnittelulla on kyky varmistaa tehokas lämmönjako ja ilmankierto. Suunnittelu on hypoallergeeninen, myrkyttömätön ja konepestävä (ei kuivausrumpua, ei kemiallista pesua). Pussilakan koko: leveys 1,40 m, pituus 2,15 m Jokainen tarvitsee nukkua oman peiton

kanssa. Miksi? **Pussilakana** unen aikana, kumppani ottaa koko peiton ja jättää sinut peittämättä. **Veto** molemmat ratapölkkyt kääntyvät vastakkaisiin suuntiin muodostaen raon, jossa kylmä ilma aiheuttaa vilunväristyksiä. Epäterveellisiä tartuntataudit siirtyvät.

Huomautus!

Vieraile (lomalla) ota mukaan oma peitto, peitto (molemmat).

Universe Custodian Guardians suosittelee "Hooded Quilt -laukkua" kylmiin öihin ja sairauksiin, jotka tarvitsevat jatkuvaa lämpöä. Se antaa mukavan taivaallisen unen. 'Hooded Quilt bag' on makuupussi, joka on valmistettu standardin CG N-ABs1 mukaisesti. Sitä käytetään yllä olevan tyynyn ja peiton kanssa. Se on pehmeä, haluttava, ihoystävällinen ja tasainen lämmönjako, konepestävä. Hupullinen Pussipussin koko: leveys 1 m, pituus 2,15 m. Hupullinen tilkkupussin päällinen on kudottu puhdasta hopeaa (ei metalliseosta) , mikä antaa antibakteerisia, antimikrobisia, antistaattisia ominaisuuksia ja sisältää hajuja. Siinä on vetoketjulliset hytysverkkotaskut, joita käytetään lämmönhallintaan, ilmankiertoon.

7 viikon välein tyyny (täyte ja molemmat päälliset), peitto, hupullinen peittopussi pestään. Biohajoavassa saippuavedessä 60°C (Varoitus! Ei kemiallista pesua). Kuivaus tapahtuu luonnollisessa virtaavassa ilmassa, tuulessa (ei kuivausrumpua) ja varjossa (ei suoraa auringonvaloa).

Unen pidättäminen on kidutusta! Kidutus kuulusteluvälineenä ei ole hyväksyttävää.

Kiduttaja saatetaan vastuuseen: **MS R7 Aamulla 7 tunnin**

unen jälkeen: Nouse ylös, juo lasi suodatettua vettä,

mene wc:hen, tee "Daily-Fit (**harjoitukset**) ", palvo "Daily-Prayer", pese kasvot, kädet ,
syö aamiaista, pukeudu.

Tarkista "Suunnittelijasi". Nyt olet valmis elämäkokemuksiin. **Ulkoillessa on**
käytettävä suojavaatetusta, pään, silmien ja jalkojen suojausta.

Yö ulkonaliikkumiskielto! Pelastamaan planeetan Maa!

Vaadi ulkoisen melun puuttuminen yöllä (**yöllä ulkonaliikkumiskielto**)! Se on yhteisön
oikeus!

Ihmiskehoa ei ole suunniteltu olemaan yöllinen. Ihmiset käyttivät väärin aivovoimaansa
luodakseen yöllisen elämäntavan. Tämä elämäntapa ei hyödytä hyvää terveyttä.

Yön ulkonaliikkumiskielto tarvitaan hyvän terveyden vuoksi.

7 tunnin yöllinen ulkonaliikkumiskielto klo 14–21 (**22–6 tuntia, 24 tunnin pakanallinen**
kello) on pakollinen. Hyvän terveyden vuoksi vähentämällä energian käyttöä,
rikollisuutta, saastumista, luonnonvaraisten eläinten suojelua. **Kustannusten**
aleneminen hallitukselle, kannustaa lisääntymistä.

Kukaan ei työskentele (**kaikki on kiinni**) paitsi minimihenkilökohtainen hätä.

Energiaa ei käytetä paitsi hätä- tai lämmityskäyttöön! 1 julkinen uutisradioasema on
sallittu, kaikki muu viihde on kytketty pois päältä! Mikään valmistus, toimisto tai

jälleenmyyjä ei saa toimia tai käyttää energiaa! Äärimmäisillä sääolosuhteilla kodeissa
voidaan käyttää lämmitystä (mekko lämmin), jäähdytystä (kevyt) .



Yökielto on pakollinen. Ihmiskehon ja paikallisen elinympäristön hyvinvointiin. **Shire**
pakottaa yövierailun Shire Rehab MS R1:n kautta **Toistuvat rikolliset** siirretään
Provincial Rehab MS R3 Climate Protectionille selviytyäkseen

Ilmastonsuojelua tarvitaan suojelemaan ihmiskehoa, eläimiä, lemmikkejä, ruoan tuotanto. Ilmastonsuojelu: [edulliset suojavaatteet](#) ja [hygieeninen edullinen turvallinen suoja!](#)

Suojavaatteet tarvitaan suojaamaan ihmiskehoa ilmastolta, taudeilta ja saasteilta. Suojavaatteiden tulee olla mukavia, hyödyllisiä ([suojaa äärimmäisiltä sääolosuhteilta](#)) ja edullisia. [Suojaava vaatteet](#) koostuvat [päänsuojasta](#), [vaatteista](#), [sukista](#), [jalkineista](#)!

Päänsuoja koostuu kahdesta osasta [päästä](#) ([balaclava](#), [pipo](#), [K-huivi](#)) ja [silmäsuojaimet](#) ([lasit](#)). Kypärä voi yhdistää molemmat. [Päänsuojaa käytetään ulkona!](#)

Balaclava ([pipo](#)). Balaclava peittää koko pään paljastaen vain silmät. Neulotaan villasta tai niiden sekoituksesta puuvilla ja villa ([ei synteettisiä kuituja](#)). Voi olla mikä tahansa väri tai kuviossa voi olla koristeellinen pom pom päällä. [Kun ei kasvojen ja kaulan suojaus tarvitaan. Balaclava voidaan rullata ylös ja siitä tulee "pipo".](#)



K-huivi. K-huivi voi peittää koko pään paljastaen vain silmät. Se toimii [päänsuojuksena](#) ja [hunnuna](#) ([enintään suojaus](#)). [Neulotaan villasta tai puuvillan sekoituksesta villaa](#) ([ei synteettistä kuitua](#)). Voi olla mikä tahansa väri tai kuvio.

Balaclava tai **K-Scarf** suojaavat molemmat peittämällä nenäsuun. Sisäänhengitettävä saaste, tappavat tarttuvat taudit ja pistävät hyönteiset ovat välttää. Lisäksi allergiat ja astma vähenevät. Vähentää kuivan ja kylmän ilman vaikutus. Sisältää leviävän tarttuvan taudin.

Silmäsuoja on 2 mallia: **Käytännöllinen**, yksilinssi ([visiiri](#)); **Fash-ion**, 2 linssiä ([silmälasit](#)). [Silmäsuoja](#) [käytetään ulkona!](#)

Silmälasien vanne: pitää poissa ilmassa leviäviltä hiukkasilta kaikilta puolilta ([yläosa](#), [alaosa](#), [sivut](#)). On oltava murtumaton ([ei rikkoudu istuessaan päällä](#)). Voi olla mikä tahansa väri voi olla koristeellinen.

Linssit: rikkoutumattomat, erittäin naarmuuntumattomat, estävät UV-säteet, eivät huurtu, häikäisyn säätö ([vaihtaa tummemmaksi, vaaleammaksi, vaaleammaksi, tummemmaksi](#)).

V-helmet päänsuoja iskuja vastaan. Hiukset, pää tarvitsevat ilmastoa suoja kylmältä märältä, äärimmäiseltä säteilyltä, saasteilta. [Pää myös tarvitsee suoja iskuilta: V-kypärä sisäänrakennetulla GPS-seurantalaitteella.](#)

Ulkokuori on metallia tai synteettistä. Siinä on keskiviiva, joka pystyy olla koristeltu: höyhenpeite,.. Nahkainen leukahihna pitää mikrofonin. The visiiri on kaareva sivusuunnassa, suoraan ylös alas, rikkoutumaton, erittäin naarmuuntunut

kestävä, estää UV-säteet, ei huurtu, häikäisyä säätelevä (tummempi, vaaleampi, vaaleampi, tummempi). Kypärässä on nahkainen selkänoja niskan suojana.

V -kypärässä on sisäpuolinen nahkapehmuste. Pehmusteeseen on upotettu korvaosat. Kypärän alla voi käyttää Balaclavaa (**pipo**) tai **K-huivia** . Pitää kypärän sisävuorauksen puhtaana hikoilusta, hilseestä ja rasvasta. Ulkopuolinen lisävaruste: kirkas valo, infrapunavalolamppu; digitaalinen videonauhuri.

Päänsuojaimia käytetään aina ulkona ollessa.

Suojavaatetusta tarvitaan suojaamaan ihmiskehoa ilmastolta, taudeilta ja saasteilta. Suojakankaalla suojatut pääosat ovat pää, iho ja jalat. Suojavaatteita käytetään aina ulkona.

Iho tarvitsee paljon suojaa puremiselta (eläimet, ihmiset), pistoilta (hyönteiset, neulat), infektioilta (bakteerit, sienet, bakteerit, virukset), säteilyltä (lämpö, aurinko, ydinvoima), altistumiselta (happo, tuli, pakkas) , terävät reunat, märkä).

Puremissuoja : Vältä vihaisia, vaarallisia eläimiä ja ihmisiä.

Pistossuoja : peitä iho (suojavaatetus) silmiä lukuun ottamatta.

Älä tee lävistyksiä tai tatuointeja (itsen silpominen vartalolävistyksellä tai tatuoinnilla on epänormaalia, sairasta, voi aiheuttaa tulehduksen). Suojaa sormet ompelun aikana.

Suojaus **infektioilta** : puhdas iho, peitä suojavaatetus.

Terveellinen ruokavalio, liikunta, yrtit, mausteet, lisäravinteet, rokotus.

Säteilysuojaus : peitä iho (suojavaatetus) lämpöä, aurinkoa vastaan.

Numerokäyttöön erikoispuku, joka peittää 100 % kehosta. **Varoitus!** Paljaan ihon (alastomuus) altistaminen sääolosuhteille (sää) on epäterveellistä.

Altistumissuojaus: Suojavaatetus, haalari (hupullinen) tai 2- osainen pellava, puuvilla, villa tai puuvilla, villasekoitus (ei synteettisiä kuituja) mikä tahansa väri mikä tahansa kuvio. Kummassakin (haalari tai 2 kpl) tulee olla paidan kaula, pullistetut* kädet, ranteista kiinni jalat, nilkat (vedoskestävä)...

*Pöyhityt kädet, jalat mahdollistavat kyynär- ja polvinivelten vapaan liikkumisen.

Myös sisällä oleva ilma luo ilmastoinnin iholle, keholle.

Vaatteet on valmistettu luonnonkuiduista: eläinten vuodat, kasvikuitu, silkki,



puuvillaa tai villaa. Keinokuituja ei käytetä vaatteissa, jotka koskettavat ihmisen ihoa.

Keinokuitujen valmistus vaatteiden päihin.

Suojavaatteet ovat mukavia, kestäviä, käytännöllisiä, edullisia
Muodikkaat (designer label) suojavaatteet ovat ylihinnoiteltuja, lyhyitä
termi,.. Ei hyväksyttävää!

Jalat tarvitsevat suojaa (sukat, saappaat) ilmastolta, iskuilta. Iho, varpaat,
nilkat ovat vaarassa. Jalkasuojat, joka ei suojaa (Sandaalit, Tohvelit, Stringit) jalkoja, nilkkoja
on hyödytön. Jalkasuojat ovat aina käytössä
ulkopuolella. Paljain jaloin ulkona käveleminen on epäterveellistä.

Sukat neulotaan puuvillasta tai puuvillan ja villan sekoituksesta (nro
synteettinen kuitu). Voi olla mikä tahansa väri tai kuvio. Sukat ovat puhdasta hopeaa
hiukkaset (ei metalliseosta), jotka on kudottu sisään, mikä antaa antibakteerisia, antimikrobisia,
antistaattisia ominaisuuksia ja vähentää hajuja. Sukat peittävät jalat jopa 7 cm nilkkojen
yläpuolella.

Saappaiden päällinen suojanahkaa, sisäpuoli pehmeää
nahka (ei synteettisiä) pohjat nahkaa tai kumia. Saappaat
suoja jalkoja jopa 7 cm nilkkojen yläpuolella. Synteettiset jalkineet
lämmittävät jalkoja kiehuessaan. Tekee niistä hikoilevia alkavia
ihottumia! Et voi kävellä.



Käsisuojaimia (käsineitä) käytetään tarpeen mukaan! Käsineet
on valmistettu nahasta, puuvillasta, villasta tai puuvillasta,
villasekoitus (ei synteettistä materiaalia) mikä tahansa väri mikä tahansa kuvio.

Suojaa kehoasi käytä suojavaatetusta ulkona!

Suojasuojat (koti, asuminen, työ) ihmisen tarve, suojelu
rikollisuudesta (turvallisuus), elementeistä (sää), tulesta, hyönteisistä, saastumisesta.
Edullinen hygieeninen suojasuojat on **1 Jumalan** antama oikeus! Säilyttäjä
Guardian mieluummin klusteriasuntojen (yhteisöasuminen) toimittamia
Shire (katso Shire suunnittelu)!

Huoneen lattia, seinät, katto koostuvat sykloni-, palo-, korkean kosteudenkestävästä
betonielementistä. **Lattiat** ovat märkämoppipuhdistettavia, ei
liukastumista, antistaattinen, hometta, hometta estävä, hygieeninen.

Vaakasuuntaiset **liukuikkunat** ovat sävytetyt kaksinkertaiset. Puinen nelikulmainen runko.
Verhoja tai verhoja ei ole (epäterveellistä: pölyä, bakteereita,
hyönteiset...) ulkopuolella ikkunaluukut (lukittava), sisällä vaakasuora liuku
hyönteisverkot.

Lämmitykseen * käytetään lattialämmitystä (höyry, kuuma vesi). Jäähdytys on ohi
luonnollisella ilmankierrolla. Huoneen lämpötila 19-21°C.

* Energian tuhlaaminen on rikos

Valaistuksen* tulee kytkeytyä automaattisesti päälle, pois päältä.

* Energian tuhlaaminen on rikos

Suojasuoja selviytymiseen, turvallisuuteen ja mukavuuteen.

Hyvä hygienia hyvään terveyteen Hyvä hygienia

alkaa puhtaudesta ja siisteydestä. Puhdas ja siisti alkaa henkilökohtaisesta ulkonäöstä, koskee kotia, opiskelua ja työtä. Puhdas ja siisti pätee myös ajatteluun ja päättelyyn.

"Päivittäiseen rutiiniin" kuuluu siisteys. Pese kädet jokaisen wc-käynnin jälkeen ja ennen jokaista ruokintaa. Pese kasvot ennen jokaista ruokintaa. Harjaa hampaat ja pese koko vartalo ennen nukkumaanmenoa. Hän ajaa parranajon vähintään kahdesti viikossa. Pese hiukset kerran viikossa. Huoltaja osallistuu kokouksiin puhtaana (harjatut hampaat, kammatut hiukset, koko vartalo pesty), ajeltuja kasvojen karvoja (HE), puhtaata, siistit vaatteet päällä (päästä varpaisiin).



Aamulla herättyään jokainen fyysisesti kykenevä perheenjäsen petaa sänkynsä. Vanhemmat opettavat lapsille kuinka. Aamuhygienian viimeistely. On aika pukeutua ja pukea ylleen valmiiksi valmistetut (edellisellä illalla) vaatteet, joita henkilö aikoi käyttää. Jokainen aamupalasäilytysastia puhdistetaan ennen uudelleentäyttöä ja merkitään (sisältö, täyttöpäivämäärä). Aamiaisen jälkeen puhdas ruokailualue. Palauta säiliöt varastoon. Likaiset astiat, astiat laitetaan pesualtaaseen. Ihminen on nyt valmis aloittamaan päivittäiset askareensa (koti, koulu, työ, vapaaehtoistyö).

Kaikissa säiliöissä on sisältömerkintä. Ruokapakkauksissa on myös täyttöpäivämäärä. Säilytä säiliöt siististi ja turvallisesti. Vaaralliset (myrkky, myrkky) säiliöt säilytetään turvallisesti (lapsi- ja epäpätevä suoja).



Älä jätä käyttämättömiä esineitä (astioita, työkaluja, leluja) sotkemaan huonekaluja, lattiaa, työaluetta. Käytön jälkeen poimi tavarat laita ne siistiin säilytystilaan (merkitty). Säilytä tavarat aina samassa paikassa. Ne on sitten helppo löytää.

Ennen nukkumaan menoa. Valmistele ja asenna varusteet, jotka aiot käyttää seuraavana päivänä. Pakkaa kaikki laukut tavaroineen, jotka aiot ottaa mukaan lähtiessäsi aamulla.

Pidä ympäristösi puhtaana ja siistinä. Vähentää: Pölyä (hyvä hengityselimille). Mikro-organismit (bakteerit, bakteerit, virukset)

vähemmän infektioita, kuolemia. Hyönteiset (puremat, toukat, pistot) vähemmän infektioita, ihottumia. Tuholaiset (rotat, hiiret, torakat), vähemmän ulosteita, mikro-organismien leviäminen, vähemmän ruttoepidemia.

Valkaisuaineen tai vahvan desinfiointiaineen käyttö lisää mahdollisuutta saada krooninen obstruktiivinen keuhkosairaus. Käytä luonnollista pinnanpuhdistusainetta: **Sekoita, 1** kupillinen soodabikarbonaattia, **1/2** kupillista valkoetikkaa, lisää muutama tippa eteeristä öljyä. Tarvitsetko vahvempaa lisää ruokalusikallinen suolaa.

Tarve aivastaa! Aivastaa kainaloon. Älä levitä tauteja.

Älä suudella huulille. Suutelemalla tartunnat leviävät nopeimmin. Hiero sen sijaan nenää.

Älä kättele! Ylävitonen! Ellei käytä hanskoja.

Rokotus on pakollinen! Ihmiset, joita ei ole rokotettu, ovat uhka yhteisölle! He ovat immunoitettuja ja häkissä, **MS R4** Hygienia koskee ajattelua. Moraalittomat, itsekkäät, vihamieliset, väkivaltaiset, ajatukset ovat huonoja ajatuksia, joita tulee välttää. Huonojen ajatusten toteuttaminen johtaa vastuuseen!

Ilmastonmuutos on heikentänyt ilmanlaatua. Lisää, isompia tulipaloja (pensas, metsä, metsäpalot)! Ihmisten kotitalous (hiili, lanta, kaasua, öljy, puu), laitokset (hiili, roskat, kaasua, öljy, uraani), liikenne (hiili, kaasua, öljy) poltetaan! Yhteisön on harkittava hengityssuojainten käyttöä!

Ulkona käytettävä hengityssuojain (rpe) on suositeltavaa!

Rpe on arvioitu sen mukaan, kuinka hyvin ne suojaavat hiukkasia vastaan.

Käytetään P2-naamioita. Suojaamiseksi naamarit asetetaan tiukasti (parrat ajetaan pois)!

Käytä sisätiloissa ilmanpuhdistimia! Gadget käyttää HEPA-suodatinta. Pidä kaikki ovet ja ikkunat kiinni.

Ihmiset tuottavat liikaa roskaa, jätettä!
Tämä aiheuttaa vakavan hygienian terveysriskin. Se luo saastetta, joka tulee yhteisöjen ravintoketjuun. Ihmisten tulee vähentää tarpeettomien tavaroiden ostamista, pienentää koteja, vähentää vapaa-ajan aktiviteetteja (suuret yleisötapaukset, urheilu, musiikki jne.)!



Ihmisen uiminen ei ole luonnollista. Ihmiskehoa ei ole suunniteltu elämään vedessä tai veden alla. Vedessä tai veden alla uiminen on luonnotonta ja

tulisi välttää. Luonnolliset vedet Valtameret (meret) ja sisävedet (järvet, joet,...).
Luonnottomien vesien uima-altaat, kylpylät,...

Luonnonvedet ovat käymälä kaikille vedessä eläville olennoille.

Veden yllä lentävät linnut tekevät jätöksensä. Eläimet ja ihmisten viemärit päätyvät sisävesille, valtameriin. Ihmiset rannoilla virtsaavat, kuukautiset, oksentavat,...

WC:ssä uiminen on epäterveellistä iholle.

WC-veden nieleminen on suuri terveysriski. Älä tee sitä!

Luonnonvedet imevät sieniä kuten saasteita, myrkkijä,... Ilmansaasteet: happosade, tuhka (poltto, purkaus), pöly (kaivostyöt, myrskyt), ydinsäteily (voimalaitokset, armeija). Ilmansaasteet päätyvät ravintoketjuun (ilman, maaperän, veden kautta) ja päätyvät lopulta osaksi (terveysriski) ihmisten ruokavaliota!

Veden saastuminen: Poraus, kaataminen, valumat, vesikuljetukset. Fossiilisten polttoaineiden poraus saastuttaa ilmaa ja vettä. Kemikaaleja, lääkkeitä, roskia, raakaa viemäriä ja myrkkijä kaadetaan päivittäin. Hulevedet (toksiinit, kemikaalit, lääkkeet, roskat, raakaviemäri) hulevedestä, maataloilta, teollisuudesta, saastuttavat. Vesiliikenteen irtolastialukset, risteilyalukset, supertankkerit, sukellusveneet, troolarit, sota-alukset ovat suuria saastuttajia. Myös pienemmät vesikuljetukset saastuttavat erityisesti sisävesiä. Ilman, maaperän ja veden saastuminen on "ympäristövandalismi" rikos: **MS R7**.

Luonnottomat vedet sisältävät seoksen

kemikaaleja, jotka kuivattavat ja ärsyttävät silmiä, hiuksia ja ihoa. Uima-altaita, kylpylöitä tulee välttää.

Uima-altaat ovat niukan makean veden elitististä tuhlausta. Tämä hukka loppuu!



Turvallisuus väkivallalta suojaamiseksi!



Väkivalta alkaa syntymättömyydestä. Väkivaltainen ympäristö juurruttaa taipumusta väkivaltaan koko loppuelämän ajan. Taipumus väkivaltaan tarvitsee laukaista muuttuakseen väkivaltaiseksi. **Laukaisimet:** Alkoholi, viha, kontaktiurheilu, pelko, tappeluurheilu, tietämättömyys, nöyryytys, empatian puute, mieltä muuttava sisältö, vertaispaine, provokaatio, väkivaltaisuus: video, videopelit...

Syntymätön lapsi, joka on alttiina äidin ja isän pahoinpitelylle toisiaan suullisesti.

Opi, että suullinen pahoinpitely on oikein ja teet niin myöhemmin elämässä. **Nunna-**

syntynyt alttiiksi sen, että isä loukkasi äitiä fyysisesti. HÄN vastasyntynyt tahto Myöhemmin elämässään kestämaan HE:n fyysistä väkivaltaa. HÄN vastasyntynyt luulee sen olevan sopii satuttaa HÄNTÄ.

Väkivalta voi tulla toiselta henkilöltä. Se voi tulla villieläimistä. Se voi tulla Petsistä. Se voi johtua hallituksen toiminnasta tai toimimattomuudesta.

Yhteisö elää väkivallan kanssa eikä pidä sitä vastuullisena. Tahtoa

'Tappaa'! (Abortti, salamurha, kuolemanrangaistus, kansanmurha, verilöyly)

Ihmisen tappaminen on uhka koko ihmiskunnalle, loukkaus **1 JUMALAA kohtaan!!!**

Kenelläkään henkilöllä, organisaatiolla, hallituksella ei ole oikeutta **tappaa!** Tappaminen on ei koskaan ratkaisua.

Lopeta, "väkivalta" aloita kotona!

Jokaisella yhteisön jäsenellä on ihminen selviytymisvelvollisuus hillitä väkivaltaa. Liittyä seuraan (aloitus) Naapurusto. Tarkkaile, tee uudelleen ilmoitus, pidätä (siviili),... Tee yhteisöstäsi rikollinen vyöhyke!



Lähialueen turvaaminen on tiimityötä. Se tarkoittaa tiivistä yhteistyötä yksilön välillä. Heidän perheensä, ystäviensä, naapureihinsa, yhteisöön ja kaikenlaiseen hallintoon.

Ihmisillä on oikeus tuntea olonsa pelastukseksi kodissaan. Heillä on oikeus tuntea säästää opiskelussa ja työssä. Ihmiset auttavat naapureitaan hyökkäyksen aikana. Työntekijät auttavat työtovereita. Kouluttajat ja tutkijat auttavat jokaista muu. Jokaisen Shiren tavoitteena on olla vapaa väkivallasta.

Shire tarjoaa Sentinel-palveluita. Sentinel käsittelee matalan ja keskitason riskiä vartio- ja partioehtäviä. Työssä tai sen ulkopuolella Sentinel raportoi epäsosiaalisesta käyttäytymisestä (rikokset, saastuminen, ilkivalta), ilmoittaa kaikista yhteisöistä terveys- ja turvallisuuskysymyksiä. Sentinel pidätetään rikkoutuneen rikkomuksista ja rikoksista. Jokaiseen naapurustoon on kiinnitetty vartija Katso Yhteisö.

Shire tarjoaa pakollisen 7 tunnin yöllisen ulkonaliikkumiskiellon klo 14–21 (CG Klock). Hyvän terveyden vuoksi, energiankulutuksen vähentäminen, vähemmän saastuminen ja luonnonvaraisten eläinten suojelu. Rikollisuuden väheneminen, hallinnon kustannukset, lisääntymisen edistäminen.

Pelastuslaitoksen työntekijät auttavat lainvalvontaviranomaisia. Olemalla

valppaana sääntöjen, määräysten rikkomisesta työssä tai sen ulkopuolella. He saattavat joutua pidättämään siviilihenkilöitä. CE-reserviläinen voidaan kutsua apuun.

Ihmiset, jotka sallivat väkivallan, katsokaa väkivaltaa, **MS R2 !** Ihmiset, jotka kannustavat (kannustavat, auttavat), yllyttävät väkivaltaan, suojelevat väkivaltaisia ihmisiä pidätyksistä, **MS R3 !** Tämä koskee myös taistelulajeja, kontaktiurheilua!

Marshall opastaa yhteisöä yleisten tiedotuskampanjoiden kautta, joissa selitetään maakunnan sääntöjä (lakeja). Yksilöllinen ohjaus. Marshall suojelee yhteisöä, ympäristöä, villieläimiä: valvoo maakunnan rikos- ja siviililainsäädäntöä, yhteisön hätäpalveluja, karanteenia, provinssin kuntoutusta, PHEC:tä, PDEC:tä ja CE:tä, krematoriota, pidä yhteyttä Sher-iffiin. Rangers> rajansuojelu, villieläinten ja kasvillisuuden suojelualueet, ympäristönsuojelu,...

Siviilit eivät kannata, käytä, omista aseita! Rikkoo **MS R7 :ää !**

Muista, että väkivalta ei ole vastaus. Se ei ole ratkaisu!

Äänestäminen Turvallisuuden ja selviytymisen puolesta ihmiset tukevat vapaasti useita ehdokkaita valittua hallitusta. Äänestämällä vaaleissa he turvaavat hallituksen vastuun. Äänestämättä jättäminen voi johtaa siihen, että radikaalit valtaavat hallituksen ja perustavat (perinnöllisen tai poliittisen) tyrannian. Tyrannit siirretään uudelleen häkkiin, **MS R7.** "Universe Custodian Guardians" tukee vain kahta hallintotyyppiä, "Province" (provinssi) ja "Shire" (paikallinen).



Pelasta planeetta Maa!

Lopeta polttaminen

Vähennä roskien

määrää Lopeta

esikaupunkien leviäminen

Myrkkyjen loppukäyttö

Lopeta tyranniat Istuta puita

Ihmisten selviytyminen, kohtalo, avaruustutkimus ja avaruuden kolonisaatio!

