



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Preživljavanje vašeg, zajednice vaših porodica,
Planete, prioritet je osobe!

Redoslijed preživljavanja:

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



Opstanak po godinama:

1 nerođeno, 2 novorođenče, 3 beba, 4 dijete, 5
maloljetnik, 6 odraslih, 7 starijih.



1 BOG vas čeka!

Molitva za preživljavanje

Dan preživljavanja 11.1.7 N-At-m

Draga **1 Bože** tvorac najljepšeg svemira Tvoj najskromniji
vjerni čuvar skrbnik Hvala ti za opstanak čovječanstva

Nastojim pomoći svom tijelu, vrstama, zajednici, preživjeti. Opstanak
će mi biti prioritet broj 1
Molim vas, podržite moje napore da preživim u slavu **1 Bože** i
Dobro čovječanstva!



Ova molitva se čita na dan preživljavanja ili kada je to prikladno!



A **Lanac preživljavanja** ima 7 veza koje su sve bitne za opstanak ljudi



Zrak koji diše bez toga imate nekoliko minuta za život!

Voda za piće ništa za piće nećete izdržati tjedan dana!

Jestiva hrana za energiju i dobrobit. Nema hrane koja gladije!

Spavaj za ponovno vitaliziranje. Nema spavanja, ako poludiš, umri!

Zaštita klime za opstanak!

Higijena kako bi naše tijelo bilo zdravo!

Sigurnost da se zaštiti od nasilja. Nema sigurnosti, nema budućnosti!



Pomicanje : 2 , **Obaveza** : 2 kaže nam: 'Zaštitite ljudsko tijelo od začeca do njegovog kraja!' Lanac preživljavanja temelj je zadržavanja ove obveze. Uskratiti bilo kojoj osobi ove osnovne stvari opasno je po život! Zločin protiv čovječanstva, Anti 1 **Bože**, obavezno: **GOSPODA R7** .

Threat Gori



Nakon što je čovječanstvo otkrilo kako se koristi vatra. To je doživljavalo kao blagoslov.

Drva su dopunjena ugljem, balegom, smećem, plinom, uljem, uranom. Engleski hrišćani koji su uveli industrijsko doba započeli su zagađenje koje dovodi do klimatskih promjena. **Vatra** i paljenje su sada prokletstvo. **Prestanite gorjeti odmah !!!**

Stani gori: cigarete, ugljen, balega, smeće, plin, nafta, uran, drvo, ..



Najopasniji dio gorenja je 'dim'. U požarima najveću opasnost po zdravlje i smrtnost predstavlja udisanje dima. U većem obimu dim se diže u

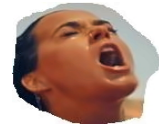
atmosfera prestaje da toplota izlazi u svemir. Površinska voda se zagrijava
površina zemljište i ms, led i ja (glodtsier, 17 orth tsoth onse)

Cilj anteha ge

Da bi preživjeli, ljudi dobrog zdravlja trebaju zrak koji se može disati!

Zrak koji udišemo napravljen je od plinova (ugljični dioksid, dušik, kisik, metan) , voda i nečistoće (prašina, mikrobi, spore) . Zrak koji udišemo treba visok sadržaj azota i kiseonika. Sadrži malo ugljičnog dioksida i metana. Sadržaj vode (vlaga) je potrebno, visoki humanost postaje neugodna i zdravstveni problem. Nečistoće nisu potrebne jer upale pluća.

Koliko dugo možete zadržati dah? 4 minuta zatim gutljaj za zrak.
Nema zraka za udisanje, ti umireš! Ljudi brzo umiru u požarima,
bez zraka koji diše.



Zadržavanje vazduha koji se diše koristi se kao mučenje, ubijanje ljudi, životinja. Zadržavanje vazduha koji diše kao mučenje (ukrcavanje na vodu) koriste ga američke administracije, zaposlenici američke vlade, vladini ugovarači, strane tiranije zaštićene od SAD-a. Mučenje je zločin: **GOSPODA R7 (ljudi) , GOSPODA R4 (životinje)** .

Zadržavanje zraka koji diše radi ubijanja: slučajno (otrovni isparenja u vatri) ili sam (samoubojstvo: namjerno udisanje koncentriranog ugljičnog dioksida ili plina za kuhanje) , vlada (plinska komora, vješanje, mučenje) , drugi (kriminalci: garrotiranje, davljenje, gušenje, vješanje) . Vlada, kriminalna ubistva dobivaju, **GOSPODA R7 . Slučajno (zdravlje i sigurnost) , GOSPODA R4 , sebe (odgovoran od 1 God) .**



Ljudi koji spaljuju stvari glavna su prijetnja za zrak koji se može udisati!



Sve počinje od pojedinca koji dušnik koristi kao dimnjak, a pluća kao sito za otrovne isparenja i nečistoće vazduha. Korištenje ljudskog tijela kao dimnjaka predstavlja ozbiljan zdravstveni rizik, uvredu za 1 Božji dizajn.

Pušenje ovisnosti! Ljudska tragedija! Teret zajednice!



Ovisnost ponavljajuće kompulzivno ponašanje koje zadovoljava opaženu potrebu.

Zavisnici se zavaravaju, ne prihvaćajući štetu koju čini njihovo ponašanje. Štete sebi, porodici, prijateljima, prijateljima iz posla, zajednici.

Ovisnici ne vjeruju da su ovisni sve dok uživaju i drže život na okupu. Ovisnici postaju prijatelja sebi, zajednici. Postaju zablude, neiskreni, antisocijalni, nemoralni, varljivi, sebični, nebrizni. Ovo forsira Shirea (zajednica) da kontrolišu svoj način života.

Ograničavanje njihovih sloboda i prava.

Pušači smrde iz usta. Njihova odjeća smrdi. Smrde na sobu. Njihov pepeo je posvuda. Njihovi opušci su svuda. Oni su odvratni, prljavi, smrdljivi pojedinci. Izbjegavajte ih Sramite ih!



Pušači su opasni po zdravlje. Spaljuju usne, zube, desni, usta, grlo, dušnike, pluća, postaju bolesni, teret za zajednicu.

Pušači su lijeni, praveći mnogo pauze i nanoseći sebi štetu. Neka budu odgovorni!

Pušači predstavljaju zdravstveni rizik za druge. Trudni pušači štete svom nerođenom djetetu. Nakon rođenja, ova novorođena djeca su osuđena na život zbog zdravstvenih problema. Mogu imati deformacije, invaliditet ... Trudnice pušači su procesuirane, povrijeđivši nerođene: **GOSPOĐA R3**.



Pasivni dim (napad) boli ljude. Pušači koji stvaraju pasivni dim dobijaju, **GOSPOĐA R3**. Entiteti (razonoda, zabava, posao ..) koji omogućavaju pušenje, **GOSPOĐA R3** platiti naknadu. Vlada koja dozvoljava pušenje zamijenjena je, + **GOSPOĐA R7**

Pušači su nemarni. Oni pale vatre: kuće, trava, šuma. Oni su odgovorni, **GOSPOĐA R4** i platiti naknadu. Oni ozljeđuju ljude, životinje, **GOSPOĐA R5**. Ubijaju ljude, životinje, **GOSPOĐA R6**.



1951. god (paganski kalendar) utvrđeno je da je pušenje nezdravo teška prijetnja. Vlada, njihove agencije i odjeli koji nisu zabranili pušenje nisu uspjeli (odricanje od dužnosti) služiti, zaštititi ljude.

Zakon o retrospektivi je usvojen. Ovi krivi, **GOSPOĐA R7**.

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

restorani, zabavni prostor, ...) , dobit (dobavljači, proizvođači, transporter, veletrgovci, maloprodaja) , stavlja na raspolaganje 'Smokes' i / ili pribor za pušenje **GOSPODA R7** Nije važno šta sadrži 'Dim'.

Čin pušenja (vaping) je rizik po zdravlje.

Nulta tolerancija na pušenje!

Pojedinci smanjuju dostupnost zraka za disanje sagorijevanjem ugljena, balega, plina, ulja, drva za kuhanje (uključuje roštilj) , grijanje, struja. Završava se sada! Koristite električnu energiju koja se proizvodi bez sagorijevanja. Kršenje, rezultira oduzimanjem, uništenjem opreme i **GOSPODA R2**



Elektrane koje izgaraju (ugalj, smeće, plin, nafta, uran, ..) za stvaranje energije su **Zatvoren, demontiran**.

Vlasnici zagađivača, operateri se gone, **GOSPODA R7** .

Ugalj i uranijumi su zatvoreni i zatvoreni. Vlasnici i operateri rudarstva dobijaju, **GOSPODA R7** . Energija se proizvodi ne-sagorijevanjem.

Gori za premještanje domaćeg, stranog transporta Završava! Plin i ulje se ne upotrebljavaju. Domaći domaći prijevoz na autocestama zamijenjen je "autocestom tramvajima"! Kopneni transport na velike udaljenosti obavlja se samo željeznicom. Upotreba dizela, benzina, TNG-a prestaje!



Zagađuje Zabava završava!

U vazduhu: Air Shows, privatni zračni prijevoz (bespilotna letjelica, avion, mlazni avion, helikopter, svemirski brod, ...) kraj!

U, pod vodom: utrke na motornim brodovima, privatni morski prijevoz

(čamci, kabinski kruzer, krstarenje brodovima, hoverkraftima, podmornicama, gliserima , jet skije, jahte, ..) kraj!



Na zemlji: svi 2, 3, 4, .. motorizirani: bicikli, bicikli, brdski vozići, sportski automobili, džip, limuzine, luksuzni automobili. Utrke automobila, vratolomije u automobilima. Turistički vlakovi. Promotori zagađujuće zabave, dobavljači vozila za

zagađujuća zabava se goni, **GOSPOĐA R7**



Nail salon stvaraju otrovne isparenja. Zaposleni imaju zaštitu za disanje. Glupi klijenti (**žrtve**) nemoj. Saloni za nokte u tržnim centrima su širom otvoreni. Njihovi toksični isparenja obuhvaćaju prolaznike. Izložiti ih zdravstvenim rizicima. Naročito trudnice, novorođenče, astmatičari, starije osobe. Ako ste bili izloženi otrovnim isparenjima, tužite salon i tržni centar za naknadu štete.

Salon za nokte predstavlja opasnost po zdravlje i zagađivač zraka. Posjećuju ih ljudi koji su lijeni da sami uredi nokte i imaju previše novca. Isključite ih, zabranite im. Progon vlasnika, izvršnih direktora, **GOSPOĐA R7**



Kozmetički saloni predstavljaju zdravstveni rizik zagađivača zraka. Posjećuju ih ljudi koji su lijeni da se sami šminkaju, imaju previše novca.

Isključite ih, zabranite im. Vlasnici, rukovoditelji, naručite, **GOSPOĐA R7**

Frizer koji stvara otrovne pare zatvara se, procesuiru, **GOSPOĐA R7**

Frizer koji ne stvara zagađenje zraka radi normalno.



Kapitalista (**pohlepni grabežljivi parazit**) Vlade podstiču domove sa sujetnim vrtovima. Vlasnik kuće koristi benzinski motorni vrtni alat (**puhalice, drobilice, rezači četkica, motorne pile, kosilice, ..**) koja zagađuje

(zrak, buka, tlo) . Vlasnici kuća, proizvođači, trgovci na malo **GOSPOĐA R7** . Vlada koja dozvoli da ovo zagađenje bude zamijenjeno, uzmite **GOSPOĐA R7** .

Van insekticida koriste se na usjevima, voćnjacima, ..

Hrana cr Operacije, voćnjaci koji su kontaminirani nisu pogodni za

prehranu ljudi ili životinja. Zagađena kultura, zajednica sagorijeva hranu (**Shira**)

. Komercijalni proizvođač dobija **GOSPOĐA R7** . Vlada koja dozvoljava da se ovo zagađenje zamijeni, uzmite **GOSPOĐA R7** .



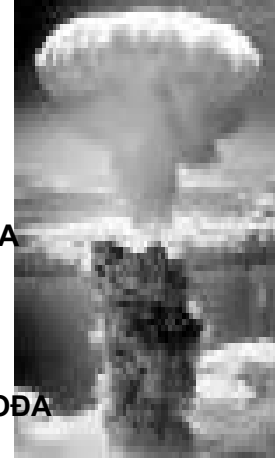
Unutar insekticida koji se koriste napadaju nervni sistem. Nerođene i novorođenče čine hiperaktivnim. Insekticidi iritiraju ljude i dišu u respiratornim sistemima. Ne upotrebljavajte insekticide unutra.

Vojska zagađuje zrak transportom, eksplozivima, A, N (**Atomska, nuklearna**) B (**biološki**) C (**hemijski**)

oružje. Oni su prijetnja za život ljudi, životinja, biljaka. Naučnici koji stvaraju ovo oružje dobijaju, **GOSPODA**

R7 . Shire je spalio proizvodne pogone ovog oružja. Vlasnici, direktori, rukovoditelji, nadzornici ovih objekata dobivaju, **GOSPODA R7** .

Vojska koja je koristila ili koristi ovu vrstu oružja procesuirala se od dočasničkog staža, **GOSPODA R7** . Vlada koja dozvoljava proizvodnju, skladištenje ovog oružja se zamjenjuje, nabavite, **GOSPODA R7** .



Vatromet je glavni zagađivač. Oni postaju češći, veći i više zagađuju. Ovisno o vremenskim prilikama zagađenje zraka može potrajati danju.

Zagađenje česticama taloži se na vodi koja je zagađuje. Čini ga neprikladnim za piće za ljude i životinje. **Kraj vatrometa! Zamjenjuju ih laserska svjetla.**

Zrak koji se ne diše Imate još 4 minuta života!

Svaka osoba, organizacija ili vlada koja uskrati vazduh koji diše ili je uzrok i posljedica zagađenog zraka. Odgovorni su, stavite u kavez, **GOSPODA**

R7 . Zahtijevajte prozračni zrak **1 BOG** dato pravo!

Nulta tolerancija na zagađivače zraka !!!!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba

' Voda za piće ' !



60 +% našeg tijela sastoji se od vode. Potrebna je svakoj ćeliji u našem tijelu.

Voda nam podmazuje zglobove, regulira tjelesnu temperaturu i ispire otpad ...

Kondenzovana atmosferska vodena para stvara kapljice

Zemljina gravitacija povlači kapljice prema dolje (**pada kiša**)

na površinu. Kiša je glavni izvor slatke vode.

Ova kišnica koristi se za piće, pripremu hrane, kuhanje, pranje, ličnu higijenu, ...



Osoba je mogla piti kišnicu, koristiti je za pripremu hrane. Ne kišnica je više zagađena, nezdrava, kisela, toksična, lošeg okusa, lošeg mirisa.

Rublje ne bi trebalo izostaviti na kiši

zagađena. Ne samo da izgleda prljavo, već i lošeg mirisa, već može iritirati kožu.

Hladna kiša pada kao tuča, snijeg. Snijeg se nakuplja na visokim planinama, na Arktiku i na Antarktiku stvarajući rezerve slatke vode. Snijeg je bijel,



zagađeni snijeg je siv, čak i crn. Crni snijeg nalazi se na Himalaji, ledenjacima širom svijeta, Grenlandu, Arktiku i Antarktiku.

Zajednice stvaraju rezervoare slatke vode. Ovi rezervoari se oslanjaju na kišnicu i topljenje snijega kako bi ih napunili. Zbog zagađanja ove vode trebaju tretman prije konzumiranja od ljudi ili životinja.



Rezervoari su duboki, a ne plitki. Duboka voda je hladnija, smanjuje isparavanje, rast algi, posebno otrovni tip, zaraza insektima.

Vodeni sportovi zabranjuju zaustavljanje mokrenja, menstruacije i kadanja u vodi. Vodeni zanat (jet ski, motorni čamci, ..) zagađivati (ulje, benzin, baterija, ..) zabranjeni su! Izuzetak: Park Ranger prijevoz.

Osoba se ne može osloniti na to da zajednica to čini ispravno. Bez liječenja, djelomičnog liječenja, pogrešnog liječenja, smanjenja troškova, korupcije, kriminalnog ponašanja, .. Tretman vode kod kuće postaje obavezan.



Za kućnu obradu vode potrebna je filtracija. Da se smanji: arsen, azbest, hlor, hloroform, karbonatna tvrdoća, bakar, prljavština, herbicidi, teški metali, olovo, pesticidi, hrđa, ... U toplijim klimatskim uvjetima filtriranu vodu treba prokuhivati kako bi se zaštitila od smrtonosnih bolesti (virus..) .

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

Zagađena kiša može uzrokovati ljuštenje boje, koroziju čeličnih konstrukcija (**mostovi**) , erozija kamena, uvenuće lišća i druge vegetacije, iritacija kože,

.. Provjerite „Zrak koji se može udisati“ i „Zeleni koncept“ kako biste savjetovali kako zadržati zagađenje.



Navodnjavanje! Korištenje podzemne vode za navodnjavanje iscrpljuje podzemni rezervoar vode brže nego što se može napuniti. Rezultat je isušivanje cijelog ekosistema i stvaranje nestašice slatke vode. Završava se navodnjavanje podzemnom vodom. Nelegalno korištenje podzemne vode za navodnjavanje, zločin,

GOSPOĐA R7 . Vlada dozvoljava navodnjavanje podzemnih voda, zamjenjuje se, procesuiraj, **GOSPOĐA R7**

.



Navodnjavanje korištenjem slatke vode iz potoka, rijeke, jezera usporava protok vode. Ovo potiče isparavanje

. Rezultat je suša! Ova vrsta navodnjavanja okončala je civilizacije. **Kraj navodnjavanja.**

Zagađeni plovni put (**potok, rijeka, jezero, ..**) stvorila je nedostatak slatke vode. Olujna voda punjena toksinima, farmaceutskim proizvodima, otrovima .. Nezakonito odlaganje industrijskog otpada, toksina, otrova .. Zagađivanje plovih puteva prestaje, zagađivači, pojedinci **GOSPOĐA R3** svi ostali, **GOSPOĐA R7** .



Dodatak slatkoj vodi

Za desalinizaciju se troši puno energije, skupo. Unos vode ima nepovoljan utjecaj na okoliš, uvlačeći velik broj riba, školjki, njihovih jaja ... u sistem. **Veća morska bića** zarobljena su uz zaslon na prednjoj strani usisne konstrukcije. Hemijska obrada, korozija, stvaraju toplu salamuru koja se vraća nazad u okean.



Desalinizacija ima visok sadržaj bora što dovodi do slabijeg kvaliteta vode. Ova voda koja se koristi u poljodjelstvu, uzgajanju uzgoja i proizvodnji hrane rezultira prehranom s visokim sadržajem bora. **Dugotrajna prehrana borom je nezdrava.**

Reciklirana otpadna voda, kanalizacija prolazi kroz primarni tretman da bi se uklonile čvrste materije, uklonile su se tvari, filtri uklanjaju većinu bakterija i virusa. Voda se zatim prisiljava kroz membranu da ukloni molekule.



Toalet za tapkanje krajnja je opcija. Testovi ne otkrivaju sve zdravstvene rizike.

Flaširana voda (**skupo**) pogodan je za putovanja. Plastične boce za vodu oslobađaju hemikalije koje postaju opasne prilikom zagrijavanja (**sunce, grijač**) .

Ne koristite plastične posude za hranu ili piće. Ne kupujte hranu ili piće u plastičnim posudama. Staklo (**bez olova**) boce, kontejneri su najbolji. Ne koristite plastične slamke ili pribor za jelo. Ne koristite plastične posude za kuhanje ili posluživanje hrane.

Aromatizirana voda za piće

Voda za piće može biti aromatizirana. Neke arome su nezdrave, pa ih treba izbjegavati. Voda sa ukusom može se služiti hladna ili topla.

Pogodno aromatizirana pića: Ekstrakt govedine, ekstrakt piletine, kakao, čaj, kafa, voće, bilje, začini, povrće.



Nezdravo aromatizirana pića i dodaci: Alkohol, veštačka boja, veštačka aroma, veštačko i prirodno zaslađivač, gazirano, kola, kore, energetsko piće, limunada, kafa bez kofeina, voćni sok, konzervansi, natrijum ..



Voda za piće je najbolja



Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira pitku vodu ili je uzrok i posljedica zagađene vode. Su odgovorni, **GOSPOĐA R7**

Potražnja za pitkom vodom je to **1 BOG** dato pravo!

Nema unosa tečnosti. Imate još 4 dana života!

Dnevna rutina: Ustanite, popijte čašu od 0,2 l lagano ohlađene, filtrirane vode. Prije svakog obroka (Doručak, rani dnevni međuobrok, ručak, kasni dnevni međuobrok, večera) popiti čašu od 0,2 l blago ohlađene, filtrirane vode. Uzmi čašu za piće (bez plastike) napunjena sa 0,2 l filtrirane vode na svakom noćnom ormariću. Pijte tokom noći nakon svake posjete toaletu, a kada imate suho grlo, pijte odmor kada ustajete ujutro.

Pogodno aromatizirana pića:

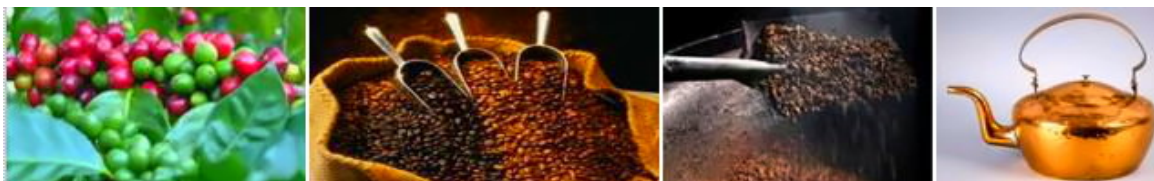
Kafa nebesko stimulirajuće piće



Kafa pivo pripremljeno od prženih sjemenki biljaka kave.

Kafa se pravi od osušenih, prženih, sjemenki drveća kave, uzgajanih u vrućoj, mokroj klimi duž ekvatora. Postoje 2 sorte: Bobice Robusta imaju snažan ukus i puno tijelo. Grah Arabica raste na većoj nadmorskoj visini, ima glatkiji ukus i aromatičnije osobine.

Jednom ubrane, osušene, zrna kafe pržena su na oko 200 ° C. To omogućava šećerima u zrnu da se karameliziraju i razvija ukus kafe. Što su grah duže prženi ili što je temperatura viša, to će pečenje biti tamnije i punijeg okusa, općenito lagano pečenje ima oštrij, kiseliji ukus, dok tamnije pečenje ima dublji i bogatiji ukus. Tamno pečenje nije nužno „jače“. Snaga šalice kave ovisi o tome koliko se vode dodaje dok se kafa kuha.



Kako napraviti šolju kafe?

Kako najbolje iskoristiti svoju omiljenu šalicu kafe.

- 1) Kafa odličnog okusa započinje odličnom vodom za ukus. Ako filtrirana voda nije dostupna, koristite hladnu vodu iz slavine. Pustite da djeluje nekoliko sekundi da se prozrači prije dodavanja u kotlić.
- 2) Pustite da voda izađe iz vrenja (80 ° C) pre nego što ga prelijete na kafu (trenutni ili kap po kap) granule. Vrela voda prži granule i utiče na ukus.
- 3) Kada koristite mleko (nije preporučeno), dodajte ga u šolju nakon vode. Ako se mlijeko doda 1., kafa se također neće miješati. Vruća voda može opariti mlijeko, mijenjajući ukus.

Bilješka! Zaslađivači (šećer ili umjetno) uništiti kafu!

Bez kofeina nije kafa već opasnost po zdravlje.

Koristite samo belila koja nisu mlečna.

Kafa bez kofeina a Zdravstveni rizik!

Bez kofeina koristi otapalo. Ostaci rastvarača često uznemiruju želudac.

Logika! Kafa bez kofeina poništava svrhu pijenja kafe.

Pripreme:

Pivarstvo,



Instant,



Kafa sa kapljičnim filterom; Espresso (mašina)



Ne koristite mahune za kafu a Rizik za životnu sredinu!

Mahune za kafu svih 1 milijarde predstavljaju ekološku katastrofu.

Nisu biorazgradivi. Ne reciklira se.

STOP! Proizvodnja! Goniti, GOSPODA R7 . STOP! Koristeći ih! Shun and Shame!



Bilješka! Svi jednokratni proizvodi za jednokratnu upotrebu uzrokuju previše smeća!

Njihova produkcija 'završava'! Kršenje, GOSPODA R7 !

Skloni se, Sramota ljudi koji koriste jednokratne proizvode za jednokratnu upotrebu!

Kako popiti šalicu kafe?

Da biste dobili najbolji okus, okus ga pustite da se malo ohladi, nego uzimajte velike kaše, umjesto da pijuckate. Veliki komadići kafe oslobađaju više arome. Miris i okus, nebeski. Postoje wicket kafa s mlijekom:

Espresso je koncentrirani napitak koji se priprema prisiljavanjem tople vode pod pritiskom kroz fino mljevenu kafu. U usporedbi s drugim načinima kuhanja kave, espresso ima gušću konzistenciju, veću koncentraciju rastvorenih čvrstih sastojaka i pjene. Espresso je osnova za druga pića: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote. Poslužuje se s osmijehom.



Cappuccino: priprema tekture, temperatura mlijeka je najvažniji korak. Mlijeko se kuha na pari dodajući vrlo sitne mjehuriće zraka koji mu daju baršunastu teksturu (Pjena) . U šalicu se stavi espresso,

dodaje se vruće pjenasto mlijeko, preliveno pjenom debljine 2 cm, završeno s

pospite mljevenim cimetom.



Latte: zagrijati mlijeko bez pjene. Pucanj espresa stavlja se u čašu. Dodaje se vruće mleko, preliveno s

pospite sirovim kakaom.



Macchiato: zagrijati mlijeko bez pjene. Napunite 2/3 sa mlijekom. Dodajte a čašu espresa. Vrh sa listom nane. sa mlijekom i mlijekom



Mocha: napraviti sirovo vrući kakao. Napunite šalicu sa vrućim kakaom. Dodajte a espresa 1/2 čaše. Gornja pjena. Dodajte posip sirovog kakaa.



Gringo: Napunite šolju 1/2 vrućom Amerikano. Pucanj espresa stavlja se u čašu. Dodajte 2 espresa.

pucanja espresa. Po vrhu pospite muškati oraščić.



šolja. Vruća voda se dodaje.



Zatim topla voda.



Lava: Prvo pucanje espresa. Dodajte komadić koncentriranog soka mandarine. Dodajte injekciju vrućeg sirovog kakaa Preliti vrućim pjenastim mlijekom. Dodajte posip mljevenog cimeta.



Mote: Napunite šolju 1/2 vrućim čajem od permintine. Dodajte i espreso. Preliti vrućim pjenastim mlijekom. Završite posipom mljevenog cimeta.



Kakao nebesko stimulirajuće piće

Kakao drveće raste u vrućim kišnim tropskim područjima. To je voće mahuna. Unutar mahune nalaze se sjemenke (grah) . Kakao zrna pretvaraju se u kakao maslac i prah.



Priprema vrućeg kakaoa:

1 kašika kakaa u prahu,

1 šolja: sojina tečnost, kozje mlijeko ili drugo nemliječno mlijeko. 1 kašičica

ekstrakta vanilije,

Crtica cimeta,

Crtica muškarnog oraščića.

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



Čaj nebesko stimulirajuće piće



Kamelija zimzelena biljka. Listovi ubrani i obrađeni daju nam čaj. Osnovni čajevi su crni ili zeleni. Mogu biti aromatizirani ili mirisni.

Priprema čaja skrbnika skrbnika: stavite rastresite prerađene listove čaja u čaj za ulje. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite vrenje kad prestane puhtanje (80 ° C) sipati u staklenu čašu. Uživajte !



(a) Dok mjehurići prestaju, prelijte crni čaj. Nakon 1 minute infuzer promiješajte 3 puta. Nakon još minutu maknite. Pijte ili dodajte sok od citrusa radi okusa, ili ga pustite da se ohladi, ohladi i popije. Upozorenje ne zagađujte zaslađivačima, beljima (umjetno, prirodno) .



(b) 10 sekundi nakon što prestane puhati prelijte zeleni čaj. Promiješajte infuzer 3 puta. Nakon 1 minute uklonite. Pijte ili dodajte bilo koji sok od koštunjavog voća radi okusa, ili ga pustite da se ohladi, ohladi i popije. Upozorenje ne zagađujte zaslađivačima, beljima (umjetno, prirodno) .

Priprema biljnog čaja od sjemena, stavite labavo prešano sjeme u infuzor. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite vrenje. Baš kao što mjehurići prestaju sipati sjeme. Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još 7 minuta uklonite. Pijte ili pustite da se ohladi, ohladi i popijte. Upozorenje ne zagađujte zaslađivačima, beljima (umjetno, prirodno) .



Biljno lišće
priprema čaja.
Isto kao
zeleni čaj.



Čaj od biljnog korijena
priprema,
usitniti korijenje. Pre-
pare isto kao
crni čaj.

Korištenje mikrovalne pećnice za kuhanje vrećice čaja odaje okuse. Re-
premjestite oznaku iz vrećice čaja kako biste bili sigurni da je uklonjena metalna spajalica. Najviše papira
oznake koriste jeftinu tintu, obezbojavaju vodu, ometaju okus.

Stavite vruću vodu u šalicu čaja > dodajte svoj izbor vrećice čaja > toplota u mikro-
mašite 30 sekundi na pola snage (400-500 vati) > Pustite da se kuha
mikrovalnu na minutu > izvadi ga > uživaj!

Voda za piće je najbolja (može se aromatizirati)



Filtrirana voda
za dobro zdravlje !!!

Upozorenje! Teška prijetnja opstanku čovjeka: Mikro plastika!

Mikroplastika od plastičnog otpada zagađivala je čitavu planetu, od arktičkog snežnog
planinskog tla do najdubljih okeana. Mikroplastika je ušla u lanac morskih plodova. Većina
ljudi ima mikro plastiku u krvi koja se distribuira po tijelu. Svi dijelovi tijela mozak,
majčino mlijeko, srce, pluća, mišići ... su zagađeni. Donijet će odgovor imuniteta i
evolucije! Sa nepoznatim lošim posljedicama!

Plastične boce za vodu oslobađaju mikroplastiku koja postaje opasna prilikom zagrijavanja (sunce,
grijač, lonac) . **Upozorenje!** Pijenje iz plastičnih boca, kontejnera je nezdravo! Završava! Kršenje, GOSPODA
R7 . U slučaju uticaja poduzmite zajedničku radnju protiv proizvođača, trgovca ili vlade!

Bebe hranjene bočicama pića gutaju milione mikro plastike dnevno!

Studija pokazuje da priprema hrane u plastičnim sadržajima dovodi do izlaganja hiljadama puta većoj! Ne pretvarajte svoju bebu u plastičnu lutku. Ne koristite plastične boce, posude za hranjenje ili pripremu hrane!



Kršenje **GOSPODA R7** . Kada je pogođen, poduzmite zajedničku radnju protiv proizvođača, trgovca ili vlade!



Ne kupujte piće ili hranu u plastičnim bocama, ambalaži, limenkama! Ne koristite plastične posude, posuđe za pripremu, kuvanje, posluživanje hrane, pića! Ne koristite plastični pribor za jelo, slamke, tanjire, balone ...! Kršenje **GOSPODA**

R7 . Kada je pogođen, poduzmite zajedničku akciju protiv proizvođača, maloprodaje, vlade!

Preživjeti potrebe ljudskog tijela **Jestiva hrana**

Dio dnevne rutine je i jelo. Koliko smo zdravi i koliko dugo živimo. Ima puno veze s našom prehrambenom navikom. Nema hrane koja gladije!

Hranite 5 puta dnevno:

' Doručak , uključuju vodu, bilje, začine, med, kafu, ..

Rani dnevni zalogaj, uključuju vodu, voće, bilje, čaj, ..

Ručak , uključuju vodu, salatu, jaje, kafu, ..

Laten Day-snack, uključuju vodu, orašaste plodove, bobičasto voće, začine, kakao, ..

Večera ' . uključuju vodu, temu večere, čaj ili kafu .. Povrće.

7 Hrana koju treba jesti svakodnevno: Gljive (gljiva) , Grains (zob, ječam, leća, kukuruz, proso, kvinoja, pirinač, raž, sirak, pšenica) , Hot Chili's, luk (smeđa, zelena, crvena, proljeće, vlasac, bijeli luk, poriluk) , Peršin, slatki kapsicum, povrće (šparoge, grah, brokula, karfiol, mrkva, grašak, klice, ..)



Svakog radnog dana treba imati temu večere: npr 1. dan: Povrće

2. dan: Perad 3. dan: Sisar Sredina tjedna: Reptile 5. dan: Morski plodovi

Vikend: Orašasti plodovi i sjemenke Zabavan dan: Insekti

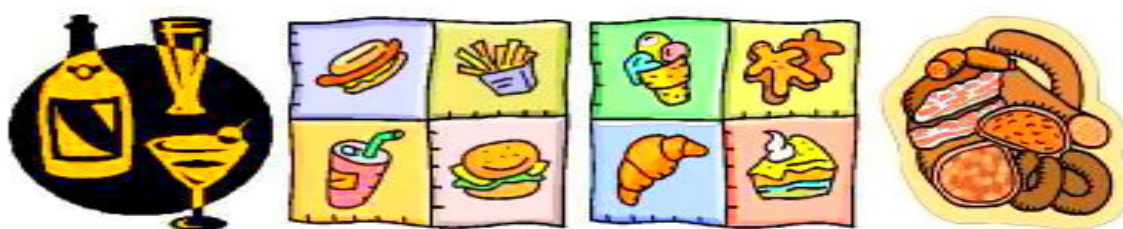
Dijeta Ne Ne 's: Umjetna zaslađivači, proizvedena hrana, genetski modificirana hrana, dodana fruktoza, hrana u plastičnim posudama.



Fruktoza glavni uzrok dijabetesa, pretilost (**Salo ljudi**) . Loše je dolazi li u šećeru ili voću. Dodavanje fruktoze tokom obrade pića ili hrane predstavlja opasnost po zdravlje. **Prerada**, distribucija, prodaja ove vrste pića ili hrane kriminalno je ponašanje koje ona dobija: **GOSPOĐA R6**

Izuzetak: Neprerađeno, bobičasto voće, voće, med, povrće.

Recite ne: **Sve što sadrži:** Fruktoza, glukoza, šećer; keksi, kolači, žitarice za doručak, čokolade, voćni sok, sladoled, lizalice, džem, kečap, limunade (Cola, Energy, ..) marmelada, müsli barovi, umaci, vino ...



Prehrambena hrana je previše slano ima previše konzervansa, često je previše masno, ima dodani šećer što ga čini neprikladnim za konzumaciju kućnim ljubimcima, stokom. **Proizvedena hrana** uzrok je povišenog krvnog pritiska, začepljenja arterija, pretilosti (**Salo ljudi**) . **Prerada**, distribucija, prodaja proizvedene hrane je kriminalno ponašanje, shvati **GOSPOĐA R6**

Reci **Ne** do: Mliječno mlijeko, Mliječni sir, Brza hrana, šunka, hamburgeri, salama, ...

Proizvedeno: Kruh, meso; Pica, kobasice,

Obradeno: Voće, supe, povrće ...



GMFood je ono što ljudi zapravo konzumiraju. Sve počinje genetski modificirano (projektovano) sjeme (**GM usev**) . GM usjevi zbog efekta protoka mijenjaju čitav prehrambeni lanac. C ponovne mutacije koje stvaraju nove bolesti, opasne po život globalnih pošasti u svim članovima prehrambenog lanca! **Uključujući i ljude!** Ljudi će postajati sve bolesniji, umirati mlađi, više deformacija, više bolesnih beba, više pobačaja ... Promijenit će ljudsku DNK.

Prijetnja preživljavanjem GMFood-a: Lucerna, dječja hrana, slanina, hljeb, kukuruz, žitarice za doručak, repica, jaja, šunka, margarin, meso, krompir, papaja, grašak, živina, pirinač, kobasice, soja, paradajz, pšenica, tikvice, ...

Potražnja iz zajednice nepatvorena hrana. **Ne** : Alkohol, genetska modifikacija, herbicidi, insekticidi, prerađena hrana, dodana sol, dodani zaslađivači (**umjetno ili prirodno**) , ...

Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira jestivu hranu ili je uzrok i posljedica zagađene hrane (**GM**) . Su odgovorni, **GOSPODA R7**

Potražite jestivu hranu 1 BOG dato pravo!

10.2.7. Salo dan

C-GKalendar

Teme zabavnih dana

12.1.7. Dobro zdravlje dan

C-GKalendar

Teme zabavnih dana



Nemate dovoljno hrane razbolite se !!!

Nema hrane koju gladujete !!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba Spavaj

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



San je potreban za preživljavanje ljudskog tijela. Treba 7 sati. **Nedostatak sna dovodi do smrti, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeva ludila.**

Nedostatak sna oduzima tijelu njegove iscjeliteljske sposobnosti koje utječu na srce, imunost, endokrinologiju, neurološke, psihološke i opće anaboličke funkcije. Nedostatak sna može rezultirati apnejom, pretilošću, rezistencijom na otok, hroničnom depresijom. Nedostatak sna može dovesti do smrti.

Prisilni nedostatak sna klasificiran je kao mučenje.

Zdravo spavanje podrazumijeva kretanje tijekom spavanja, ležanje ravno ili podignutih koljena, na leđima, sa strane ili u trbuhu. Spavanje je povezano s balansiranjem sljedećih sistema: kortizol, melatonin, hormon rasta, inzulin, noradrenalin, protaktinijum, serotonin ... san i naša težina povezani su: 2 hormona (**leptin, grelin**) raditi na kontroli osjećaja gladi, sitosti. **Nedostatak sna čini vas manje zadovoljnim nakon jela i žudnje za više hrane što rezultira prejedanjem (pretilost) .** Hodanje u snu je bolest koja zahtijeva medicinsku pomoć.

Da biste revitalizirali miran san, spavaća soba je što je moguće mračnije. Nepostojanje unutarnje i vanjske buke je neophodno. Shire implementira noćni policijski čas. **Bilješka!** Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. 1st san je oko

3,5 sata s pauzom do 1,5 sata, nakon čega slijedi san od 3,5 sata.



Tokom pauze za spavanje od 1,5 sata. Ljudi ustaju, idu na toalet, ... Prije ležanja napravite noćne vježbe i popijte čašu vode.

Oni koji ne ustaju, mole se, čitaju, pišu, parovi ćaskaju, pare (tokom pauze za spavanje ljudi su opušteniji i bolje začeti) , ...

Noćne vježbe

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (npr. ići u toalet) , po povratku sjednite na rub kreveta, popijte malo vode. Uradite sljedeće vježbe (Sve vježbe rade se sjedeći na ivicama kreveta, ramenima širokih ramena) . Svaki put kad ustanete napravite drugu vježbu.

1st Vježba: Stavite dlanove * ruku na vanjskoj strani koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, držite 7 sekundi

(osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristi pesnice .

2nd Vježba: Pravite šake * stavite ih uz unutrašnjost koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, nogama, stomaku) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristi ravne dlanove .

3rd Vježba: Savijte ruke (90%) na razini prsa lijevu ruku okrenuti prema gore savijajući prste, desnu ruku saviti savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru i držite 7 sekundi

(Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4th Vježba: Savijte ruke (90%) na razini prsa lijevu ruku okrenuti prema gore, desnu ruku pretvoriti u šaku. Stavite šaku u ruku i istovremeno pritisnite dolje pritisnite otvorenu ruku, držite 7 sekundi. Nazad, zadržite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, rukama, vratu, prsima) . Opusti se, uzmi a

udahnite i gutljaj vode, ležite, dobro se naspavajte. Nema ponavljanja.

Osobe napetih leđa svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unazad, savijte se nazad, a zatim se nagnite naprijed bez gubitka kontakta s koljenima (Osjećate napetost u rukama, leđima, stomaku) . Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

Bilješka! Ljudi koji danju puno sjede. Treba raditi 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

To je tvoje tijelo! Neka bude u formi!

Postoje preduvjeti prije ležanja za spavanje.

Trebalo bi biti mrak, trebala bi biti noć. Da biste mirno revitalizirali san, spavaća soba mora biti što tamnija. Odsutnost unutarnje i vanjske buke je obavezna 'Shire' mora primijeniti 'Noćni policijski čas'.

Treba je proći 1 sat od zadnjeg unosa. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Klanjanje molitvi za spavanje.

1 BOG vas čeka!

Spavaj Molitva

Draga **1 BOG** , Stvoritelj najljepšeg svemira Zaštiti me kad sam najranjiviji

Zaštiti me od uznemirujućih i zlih misli

Dopustite mi miran, ljekovit i revitalizirajući san Ne dopustite da me briga poremeti snovima i snu Pustite me da se sjetim samo slatkih snova U slavu **1 BOG** i dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Uzmi čašu za piće (bez plastike) napunjena sa 0,2 l filtrirane vode (ništa dodano) na svakom noćnom ormariću. Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni stočić. **Bilješka!** Pijte noću svaki put nakon što ste posjetili toalet, a kada vas suši grlo, popijte odmor od jutra ujutro.

Uzmite 1 staklenu posudu u zlatnom tonu (1 samo za parove) koji sadrže biljni sastojak (aroma terapija) na noćnom ormariću kraj prozora! Biljni kokos

cija se sastoji od 7 biljaka: **Kamilica** (*matricaria chamomilla*) , **Eucalyptus** (*eukalyptus globulus*) , **Hmelj** (*humulus lupulus*) , **Hyssop** (*hysopus officinalis*) , **Lavanda** (*lavendula officinalis*) , **Matičnjak** (*melissa oficinalis*) , **Rose** (*rosa damascena*) .

Osnova kreveta i dušek! (dio CG N-ABs1)

Baza je čvrst, bešuman. Ne daje električne magnetne valove (na motorni pogon) . Vodoravni je (bez nagibnih dijelova) . Baza ima 7 pokretnih letvica od punog drveta (sušeno, odležalo) širina kreveta. Baza ne smije sadržavati grinje. Potpuno podržava težinu od 150 kg, ima jamstvo 14 godina. Za miran revitalizirajući san najbolje je umorno tijelo da legne dušek. Pritisak na podržana područja vašeg tijela trebao bi biti minimalan. Mikroklima dušeka treba da ublaži temperaturu.

Baza, veličina dušeka (mjera u metrima) Unutarnji okvir: širina 1,06 m, dužina 2,06 m (uklapa se širina dušeka 1,05 m, dužina 2,05 m) . Vanjski okvir je 0,09 m poda. Omogućava cirkulaciju vazduha, čišćenje (ispod kreveta) . Unutarnji okvir ima 7 labavih drvenih letvi: širina 1,06 m, debljina 0,03

m, razmak između letvica 0,03 m (povećava cirkulaciju zraka dušeka) , razmak između poda, letvica je 0,1 m. Prazan prostor između poda, letvica je za cirkulaciju zraka, čišćenje (nije skladište) , neka bude prazno. Veličina madraca: širina 1,05 m, dužina 2,05 m . **Bilješka !** Postoji samo 1 krevet za jednu osobu, madrac. Parovi imaju 2 kreveta za jednu osobu, dušeke.

Jezgro dušeka (br: metalne opruge) Jezgro dušeka mora u potpunosti podnijeti tjelesnu težinu od 125 kg. Hipoalergenski, potporni, raspoređuje tjelesnu težinu, ublažava točke pritiska, umjerena temperatura, otporna je na gljivice, ne sadrži klorofluorogljikovodike. **Garancija 7 godina.**

Navlaka za dušek (postoje 2: zaštitnik, vanjski) Obje preslake mogu se prati u mašini. Poklopac zaštitnika ima patentni zatvarač koji omogućava pranje, dopunjavanje i dopunjavanje punjenja. Poklopac zaštitnika ima čisto srebro (bez saveznika) čestice tkane dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Spoljni pokrivač je pokrivač od pamuka koji pokriva zaštitni poklopac, jezgro dušeka. Elastične trake ga drže na mjestu. **Bilješka!**

Prilikom posjete (odmor) ponesite vlastite preslake za dušeke (oba) .

Dušek čist Svakih 7 godina madrac se zamjenjuje novim 1. Zamenjeni dušek je izgoreo! **Upozorenje!** Nikada nemojte ponovo koristiti ili dodavati dušeke u vlasništvo. Nikada ne dijelite presvlaku za dušek. Dijeljenje rizika od širenja

zarazne bolesti. Svakih 7 tjedana pere se oba pokrivača u biorazgradivoj sapunici sa vodom od 60 ° C (Upozorenje! Nema hemijskog čišćenja) . Sušenje je u

prirodni zrak / vjetrić (bez sušilice) i hlad (nema direktne sunčeve svjetlosti) .

Dizajn jastuka održava kičmu u prirodnom poravnanju, uklanja točke pritiska, podržava različite položaje spavanja (strana, leđa, stomak) . Dizajn jastuka ima mogućnost napuhavanja kako bi odgovarao jedinstvenom držanju spavanja korisnika i povećao cirkulaciju lica. Dizajn jastuka (ne: slama, krpe, sijeno,) održava svoju elastičnost, hipoalergen je, bez toksina, može se prati u mašini. Navlaka za jastuk (postoje 2: unutarnja, vanjska) Unutarnji pokrivač jastuka ima patent zatvarač koji omogućava punjenje, dodavanje, zamjenu, pranje. Unutarnji poklopac ima čisto srebro (bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Vanjski pokrivač jastuka izrađen je od 100% pamuka, ima patentni zatvarač. Oboje perite u vrućoj vodi, nema sušilice, nema hemijskog čišćenja. Dizajn jastuka podržava spavača maksimalne težine 125 kg. Veličina jastuka: širina 0,8 m, dužina 0,4 m

Dizajn jorgana podržava različite položaje spavanja (strana, leđa, stomak) . Jorgan ima čisto srebro (bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, mikrobna, antistatička svojstva koja sadrže mirise. Dizajn jorgana ima sposobnost da osigura efikasnu distribuciju toplote i cirkulaciju vazduha. Dizajn je hipoalergen, bez toksina i može se prati u mašini (nema sušilicu, nema hemijsko čišćenje) . Veličina jorgana: širina 1,40 m, dužina 2,15 m

Svaki pojedinac mora spavati sa svojim poplunom. Zašto? **Jorgana koja ščepa** za vrijeme spavanja, partner uzima čitav jorgan ostavljajući vas nepokrivenima. **Nacrt** oba se praga okreću u suprotnim smjerovima stvarajući prazninu u kojoj hladan zrak zahlađuje. **Nezdrave** bilo koje zarazne bolesti **prenose se dalje. Bilješka!**

Prilikom posjete (odmor) ponesite svoj jorgan, pokrivač (oba) .

Čuvari Svemira Skrbnici preporučuju za hladne noći, bolesti kojima je potrebna stalna toplina, "Torbu s jorganima s kapuljačom". Pruža ugodan nebeski san. 'Torba s jorganom s kapuljačom' je vreća za spavanje izrađena prema standardu CG N-ABs1. Koristi se sa gornjim jastukom i jorganom . Mekan je, mazi se, prikladan za kožu s ravnomjernim odlaganjem toplote, periva u mašini. Veličina torbe s jorganima s kapuljačom: širina 1 m, dužina 2,15 m. Pokrivač sa jorganima s kapuljačom ima čisto srebro (bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Ima džepove mreža protiv komaraca koji se koriste za upravljanje toplotom i cirkulaciju zraka.

Svaki 7 sedmica, Jastuk (punjenje i oba poklopca) , Jorgan, jorgan s kapuljačom se peru. U biorazgradivoj sapunici sa vodom od 60 ° C (Upozorenje! Nema suhe

čišćenje) . Sušenje je na prirodnom protočnom zraku, na vjetru (bez sušilice) i hlad (nema direktne sunčeve svjetlosti) .

Zadržavanje sna je mučenje! Mučenje kao alat za ispitivanje nije prihvatljivo. Mučitelji
odgovaraju: **GOSPODA R7**

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na toalet, napravite 'Daily-Fit (Vježbe)', klanjati se 'Svakodnevnoj molitvi', oprati lice, ruke, doručkovati, obući se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za životna iskustva. U izlasku na otvorenom nosite zaštitnu odeću, zaštitu za glavu, oči i stopala.

Noćni policijski čas! Da spasimo planetu Zemlju!

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

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrebili mozak kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije koristan za dobro zdravlje. Noćni policijski čas potreban je za dobro zdravlje.

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (22-6 sati, 24 sata paganski sat) je obavezna. Za dobro zdravlje, smanjenje u: upotrebi energije, kriminalu, zagađenju, zaštiti divljih životinja. Smanjenje troškova za vladu, podstičući množenje.

Niko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne lične pomoći. Ne koristi se energija, osim za hitne slučajeve ili grijanje! Dozvoljena je 1 javna radio stanica, sve ostale zabave su isključene! Nijedna proizvodna, kancelarijska ili maloprodajna kompanija ne smije raditi niti koristiti energiju! Domovi mogu koristiti grijanje (haljina topla), hlađenje (lagana haljina) po ekstremnim vremenskim prilikama.



Noćni policijski čas je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski čas kroz Shire Rehab **GOSPODA**

R1 Ponovljeni prijestupnici prenose se na provincijalnu rehabilitaciju **GOSPODA R3**

Zaštita klime za opstanak

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

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

Glava zaštita se sastoji od 2 dijela glave (**balaclava, kapica, K-šal**) i zaštitu za oči (**naočare**) . Kaciga može kombinirati oboje. Zaštita glave nosi se kad je vani!

Balaclava (Beanie) . Balaclava pokriva cijelu glavu izlažući samo oči. Pleteno je od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**) . Može biti bilo koje boje ili uzorka, a na vrhu mogu imati ukrasnu pompom. Kad nije potrebna zaštita lica i vrata, balaclava se može smotati i postati „Beanie“.



K-šal. K-šal može pokriti cijelu glavu izlažući samo oči. Djeluje kao pokrivač za glavu i veo (**maksimalna zaštita**) . Pleteno je od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**) . Može biti bilo koje boje ili uzorka.

Balaclava ili **K-šal** oboje štite prekrivanjem nosa. Izbjegavaju se zagađivanje, smrtonosne zarazne bolesti i insekti koji peckaju. Pored toga, smanjuju se alergije i astma. Smanjuje efekat suvog i hladnog vazduha. Sadrži širenje zarazne bolesti.

Zaštita za oči ima 2 dizajna: **Praktično**, jedna leća (**vizir**) ; **Moda**, 2 sočiva (**spektakl**) . **Zaštita za oči nosi se kada je vani!**

Naočare Rim: mora čuvati čestice u zraku sa svih strana (**gore, dolje, sa strane**) . Mora biti otporan na lomove (**ne lomi se kada se sjedi**) . Može biti bilo koja boja može biti ukrasna.

Leće : nelomljiv, vrlo otporan na ogrebotine, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagođava odsjaj (**promjene tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije**) .

V-kaciga zaštita glave od udaraca. Kosi, glavi je potrebna zaštita klime od hladnoće, mokrog, ekstremnog zračenja, zagađenja. Glavi je također potrebna zaštita od udaraca: V-kaciga s ugrađenim GPS tragačem.

Vanjska ljuska je metalna ili sintetička. Ima srednji greben koji se može ukrašavati: perje, .. Kožni remen za bradu drži mikrofona. Vizir je zakrivljen bočno, ravno prema dolje, nesalomljiv, jako ogrebotina

otporan, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagodba odsjaja (tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije) . Kaciga ima kožna leđa kao zaštitnik vrata.

The V- Kaciga ima unutarnju kožnu podlogu. U podstavku su ugrađeni komadići ušiju. A Balaclava (Beanie) ili K-šal može se nositi ispod kacige. Kako bi unutarnja obloga kacige bila čista od znojenja, peruti, masti. Vanjski pribor: jako svjetlo, infracrvena svjetiljka; digitalni video rekorder.

Zaštita za glavu uvijek se nosi kada je vani.

Zaštitna odjeća je potreban za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti, zagađenja. Glavni dijelovi tijela zaštićeni zaštitnom odjećom su glava, koža i stopala. Zaštitna odjeća se uvijek nosi vani.

Koža treba puno zaštite od ugriza (životinje, ljudi) , bode (insekti, igle) , infekcije (bakterije, gljive, klice, virus) , zračenje (toplotna, solarna, nuklearna) , izloženost (kiselina, vatra, mraz, oštri rubovi, mokri) .

Ugrizi zaštita: izbjegavajte ljutite, opasne životinje i ljude.

Sting zaštita : pokrivaju kožu (Zaštitna odjeća) osim očiju.

Nemojte probijati tijelo ili tetovirati (samosakaćivanje piercingom ili tetovažom je nenormalno, bolesno, može izazvati infekciju) . Zaštitite prste prilikom šivanja.

Infekcije zaštita: čistu kožu, pokriti zaštitnom odjećom.

Zdrava prehrana, vježbanje, začinsko bilje, suplementi, imunizacija.

Zračenje zaštita: pokrivaju kožu (Zaštitna odjeća) za toplotu, solarno.

Za nuklearno posebno odijelo koje pokriva 100% tijela. **Upozorenje!** Otkrivanje gole kože (Golotinja) elementima (vrijeme) je nezdravo.

Zaštita od izlaganja: Zaštitna odjeća, kombinezon (sa kapuljačom) ili 2-dijelni od lana, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana) bilo koja boja bilo koji uzorak. Ili (kombinezon ili 2 komada) treba imati na vratu košulje, napuhan * ruke, noge zatvorene na zglobovima, gležnjevi (nacrt dokaza) . ..

* Napuhane ruke, noge omogućavaju slobodno kretanje lakta i koljena. Takođe vazduh unutra stvara kontrolu klime za kožu, telo.

Odjeća je izrađena od prirodnih vlakana: životinjske kože, biljnih vlakana, svile,



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

Zaštitna odjeća je udobna, dugotrajna, praktično i pristupačna

Moderan (dizajnerska etiketa) zaštitna odjeća je preskupa, kratkoročno, .. Nije prihvatljivo!

Stopala treba zaštitu (čarape, čizme) od klime, udaraca. Ugroženi su koža, nožni prsti i zglobovi. Zaštita stopala koja ne štiti (Sandale, natikače, tange) stopala, gležnjevi su beskorisni. Zaštita stopala se uvijek nosi napolju. Šetati bosonogo vani nije zdravo.

Čarape pletene su od vate ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana) . Može biti bilo koje boje ili uzorka. Čarape imaju čiste čestice srebra (bez legure) utkane, daje antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, smanjujući mirise. Čarape pokrivaju stope do 7 cm iznad članaka.

Čizme imaju gornju zaštitnu kožu, unutrašnju meku (bez sintetike) potplatu od kože ili gume. Čizme štite stopala do 7 cm iznad gležnjeva. Sintetička obuća zagrijava stopala koja ih ključaju. Zasladijuju ih od početnih osipa! Ne možeš hodati.



Ruka zaštita (rukavice) nose se po potrebi! Rukavice su izrađene od kože, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune (bez sintetike) bilo koja boja bilo koji uzorak.

Zaštitite svoje tijelo zaštitnom odjećom vani!

Zaštitno sklonište (dom, život, posao) ljudska potreba, zaštita od kriminala (sigurnost) , elementi (vrijeme) , požar, insekti, zagađenje. Povoljno higijensko zaštitno sklonište je **1 BOG** dato pravo! Skrbnik skrbnik preferira smještaj u klasterima (život u zajednici) isporučuje Shire (vidi planiranje shire-a) !

Soba ' Pod, zidovi, plafon sastoje se od ciklona, gotovih betonskih ploča otpornih na visoku vlagu.

Podovi su mokri mop koji se mogu očistiti, neklizajući, antistatični, plijesni, koji sprječavaju plijesan, higijenski.

Horizontalno klizanje **Windows** su dvostruko zastakljena. Četvrtasti nedrveni okvir. Nema zavjesa ili zavjesa (nezdravo: prašina, klice, insekti ...) umjesto vanjskih kapka (zaključano) , unutar vodoravnih kliznih zaslona protiv insekata.

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

* Gubljenje energije je zločin

Osvjetljenje * treba automatski uključiti, isključiti.

* Gubljenje energije je zločin

Zaštitno sklonište za opstanak, sigurnost, udobnost.

Dobra higijena za dobro zdravlje

Dobra higijena započinje čistoćom i urednošću. Čisto i uredno započinje ličnim izgledom, odnosi se na dom, studiranje i posao. Čisto i uredno odnosi se i na razmišljanje i rasuđivanje.

"Dnevna rutina" uključuje čistoću. Operite ruke nakon svake posjete WC-u i prije svake hrane. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. ON se brije najmanje dva puta svake nedelje. Operite kosu jednom nedeljno. Skrbnik staratelj prisustvuje okupljanjima čist (oprani zubi, češljana kosa, oprano cijelo tijelo) , obrijana dlaka na licu (HE) , nosi čistu, urednu opremu (od glave do pete) .



Nakon ustajanja ujutro, svaki član porodice koji je fizički sposoban namješta svoj krevet. Roditelji uče djecu kako. Završavanje jutarnje higijene. Vrijeme je da se obučete, odjenuvši pripremljeno (večer prije) opremu koju je osoba planirala da nosi. Svaka brza posuda za skladištenje se očisti prije punjenja i označi (sadržaj, datum popunjavanja) . Nakon doručka očistite prostor za jelo. Vratite kontejnere u skladište. Prljave posude, pribor stavljaju se u sudoper. Osoba je sada spremna započeti svoje svakodnevne poslove (dom, škola, posao, volontiranje) .

Svi spremnici imaju oznaku sadržaja. Kontejneri za hranu takođe imaju datum punjenja.

Kontejnere čuvajte uredno i sigurno. Opasno (otrov, toksin)

kontejneri se čuvaju sigurno (dijete i nesposobni dokaz) .



Ne ostavljajte neiskorištene predmete (pribor, alati, igračke) nered zbog namještaja, poda, radnog prostora.

Nakon upotrebe predmete pokupite u uredno skladište (označeno) . Skladištite predmete uvijek na istom mjestu. Tada ih je lako pronaći.

Prije spavanja. Pripremite i rasporedite opremu koju planirate nositi sljedeći dan. Spakujte sve torbe sa stvarima koje je planirano ponijeti prilikom odlaska ujutro.

Održavanje okoline čistom i urednom. Smanjuje: **D** ust (dobro za vaš respiratorni sistem) . **M** mikro organizam (bakterije, klice, virusi)

manje infekcija, smrtnih slučajeva. **Ja** nsects (ugrizi, ličinke, uboda) manje infekcija, osipa. **V** ermin (štakori, miševi, žohari) , manje izmeta, širenje mikro organizma, manje izbijanja kuge.

Korišćenje izbjeljivača ili jakog dezinficijensa povećava šanse za dobijanje hronične opstruktivne plućne bolesti. Koristite prirodno sredstvo za čišćenje površina:

Mix, 1 šolja sode bikarbone, 1/2 šolje bijelog octa, dodajte nekoliko kapi esencijalnog ulja. Ako treba jače dodajte žlicu soli.

Treba kihnuti! Kihnite u pazuh. **Ne širite bolest.**

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

Ne rukujte se! Daj pet! Osim ako ne nosite rukavice.

Imunizacija je obavezna! Ljudi koji nisu imunizirani predstavljaju prijetnju zajednici! **Imunizirani su i zatvoreni u kavez, GOSPODA R4**

Higijena se odnosi na razmišljanje. Nemoralne, sebične, mrske, nasilne, misaone, loše su misli koje treba izbjegavati. **Implementacija loših misli dovodi do odgovornosti!**

Klimatske promjene smanjile su kvalitet zraka. Više, veći požari (grm, šuma, šumski požari) ! Ljudski domaći (ugalj, balega, plin, nafta, drvo) , komunalne usluge (ugalj, smeće, plin, nafta, uran) , transport (ugalj, plin, nafta) gori! **Zajednica mora razmisliti o upotrebi zaštite za disanje!**

Oprema za zaštitu organa za disanje na otvorenom (**rpe**) se preporučuje!

Rpe se ocjenjuju prema tome koliko dobro štite od čestica. Koriste se P2 maske. **Da bi se zaštitile, maske su čvrsto postavljene (brade su obrijane) !**

U zatvorenom koristite pročišćivače vazduha! Uređaj koristi HEPA filter. **Neka sva vrata i prozori budu zatvoreni.**

Ljudi proizvode previše smeća, otpada! To stvara ozbiljan higijenski zdravstveni rizik. Stvara zagađenje koje ulazi u prehrambeni lanac zajednica. **Ljudi bi trebali smanjiti kupovinu nebitnih proizvoda, smanjiti domove, smanjiti aktivnosti u slobodnom vremenu (velika događanja, sport, muzika ...) !**



Ljudsko plivanje nije prirodno. Ljudsko tijelo nije stvoreno za život u vodi ili pod vodom. **Plivanje u vodi ili pod vodom je neprirodno i**

treba izbjegavati. Prirodne vode Okeani (mora) i unutrašnjim vodama (jezera, rijeke, ...) . Bazeni, banje, ...

Prirodne vode su toalet za sva bića koja žive u vodi.

Ptice koje lete iznad vode rade svoj izmet. Kanalizacija životinja i ljudi završava u unutrašnjim vodama, okeanima. Ljudi na plažama vrše nuždu, menstruaciju, povraćanje, ... Plivanje u toaletu nezdravo je za kožu. Proždiranje toaletne vode veliki je zdravstveni rizik. Ne radi to!

Prirodne vode spužva poput upija zagađenje, toksine, ... Zagađenje zraka:

kisela kiša, pepeo (izgaranje, erupcija) , prašina (rudarstvo, oluje) , nuklearno zračenje (elektrane, vojne) . Zagađenje vazduha ulazi u prehrambeni lanac (zrakom, zemljom, vodom) napokon završivši kao dio a (zdravstveni rizik) humana dijeta!

Zagađenje vode: Bušenje, odlaganje, oticanje, transport vodom. Bušenje na fosilna goriva zagađuje vazduh i vodu. Bacanje hemikalija, droga, smeća, sirove kanalizacije, toksina događa se svakodnevno. Otoci (toksini, hemikalije, droge, smeće, sirova kanalizacija) od oborinskih voda, farmi, industrije, zagađenja. Brodski rasuti brodovi za prijevoz vode, brodovi za krstarenje, super-cisterne, podmornice, koče, ratni brodovi veliki su zagađivači. Manji vodni transport takođe zagađuje posebno kopnene vode. Zagađivanje zraka, tla i vode je, „Vandalizam u okolišu“ zločin: **GOSPOĐA R7** .

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



Sigurnost da se zaštiti od nasilja!



Nasilje započinje sa nerođenim. Nasilno okruženje usađuje sklonost nasilju do kraja života. Sklonost nasilju treba okidač da postane nasilna. Okidači: Alkohol, ljutnja, kontaktni sport, strah, borilački sport, neznanje, ponižavanje, nedostatak empatije, supstanca koja mijenja um, pritisak vršnjaka, provokacija, nasilni: video, video igre ...

Nerođeno dijete izloženo mami i tati koje se verbalno zlostavljaju.

Naučite da je u redu verbalno zlostavljanje i to će činiti kasnije u životu. Un-

rođena izložena mami koju je otac fizički ozlijedio. ONO novorođenče će kasnije u životu podnijeti fizičko zlostavljanje od strane ON-a. ONO novorođenče pomislit će da je u redu povrijediti ONU.

Nasilje može doći od druge osobe (s) . Možda dolazi iz divljeg života. Možda dolazi od kućnih ljubimaca. Do njega može doći zbog vladinog djelovanja ili nečinjenja.

Zajednica koja živi s nasiljem i ne smatra ga odgovornim. Will

'Ubij!' (Prekid trudnoće, atentat, smrtna kazna, genocid, masakr)

Ubistvo osobe predstavlja prijetnju čitavom čovječanstvu, uvredu **1 BOG !!!**

Nijedna osoba, organizacija, vlada nema pravo na to **Ubij!** Ubistvo nikada nije rješenje.

Stop, 'Nasilje', započnite od kuće!

Svaki član zajednice ima dužnost preživljavanja ljudi da obuzda nasilje. Pridružite se (početak) Neighborhood Watch. Promatrati, prijaviti, uhapsiti (civil) , ... Napravite od svoje zajednice zonu bez kriminala!



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

Ljudi imaju pravo osjećati se štednjom u svom domu. Imaju pravo da se osjećaju štedljivo na studiju i poslu. Ljudi pomažu svojim komšijama kad su napadnuti. Radnici pomažu kolegama. Pedagozi i naučnici pomažu jedni drugima. Cilj svakog Shirea je biti slobodan od nasilja.

Shire pružaju Sentinel usluge. Sentinel obavlja dužnosti stražara i patrole niskog i srednjeg rizika. Na ili izvan službe Sentinel će prijaviti antisocijalno ponašanje (zločini, zagađenje, vandalizam) , prijavite sva zdravstvena i sigurnosna pitanja u zajednici. Sentinel će uhapsiti zbog pretpostavljenih slomljenih prekršaja i zločina. Sentinel je priložen svakoj Neighborhood Watch zajednici.

Shire osigurati obavezni 7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (CG Klock) . Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, manje zagađenja i zaštitu divljih životinja. Smanjenje kriminala, troškovi vlade, podsticanje množenja.

Djelatnici hitne službe pomažu u provođenju zakona. Tako što je

budno pazi na kršenje pravila, propisa o radu ili van njega. Možda će morati izvršiti civilno hapšenje. Rezervista CE može biti pozvan u pomoć.

Ljudi koji dopuštaju nasilje, gledaju nasilje, **GOSPODA R2** ! Ljudi koji hrabre (navijajte, pomozite) , poticati, nasilja, zaštititi nasilnike od hapšenja, **GOSPODA R3** ! Ovo se odnosi i na borbeni, kontaktni sport!

Marshall vodi zajednicu kroz kampanje podizanja svijesti javnosti objašnjavajući provincijska pravila (**Zakoni**) . Individualno usmjeravanje. Marshall-ovi štite zajednicu, okoliš, divlje životinje: provode provincijske krivične i civilne zakone, hitne službe zajednice, karantenu, provincijsku rehabilitaciju, PHeC, PDeC i CE, Krematorij, vezuju se sa Šerifom. Rendžeri> Zaštita granica, Utočišta divljine i vegetacije, Zaštita okoliša, ..

Civili ne nose, ne koriste oružje! Kršenje **GOSPODA R7** !

Zapamtite, nasilje nije odgovor. To nije rješenje!

Glasanje

Zbog sigurnosti i opstanka ljudi slobodno podržavaju više kandidata izabranu vladu. Glasanjem na izborima osiguravaju odgovornost vlade. Neizglasavanje može dovesti do toga da radikali preuzmu vladu i uspostave tiraniju (nasljedni ili politički) . Tirani su uklonjeni u kavez, **GOSPODA R7** . ' Svemirski skrbnici 'podržavaju samo 2 tipa vlade,' Provincija ' (provincijski) i 'Shire' (lokalno) .



Spasite planetu Zemlju!

Stop Burning

Smanjite smeće

Kraj širenja predgrađa

Krajnja upotreba toksina

Kraj tiranija

Sadi drveće

Opstanak ljudi, sudbina, istraživanje svemira i kolonizacija svemira!

