



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Overlev dit, dit familiers samfund, planeten, er en persons prioritet!

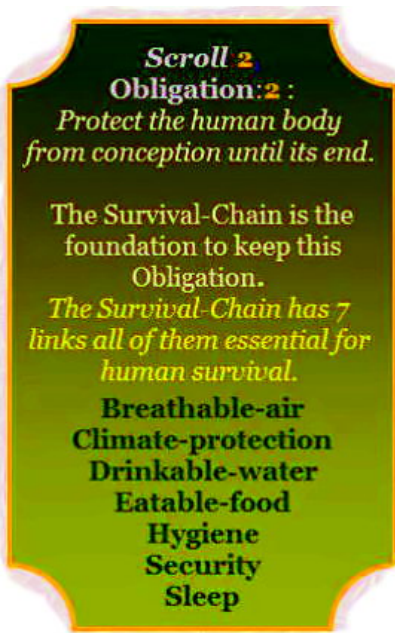
Overlevelsesrækkefølge:

1 Specie, 2 habitat, 3 samfund, 4 familie, 5 individuelle, 6 dyr, 7 personlige ejendele.



Overlevelse efter alder:

1 Unborn, 2 Newborn, 3 Baby, 4 Child, 5 Juvenile, 6 Adult, 7 Senior.



1 GUD venter på at høre fra dig!

Overlevelsesbøn

Overlevelsesdag 11.1.7 N-At-m

Kære **1 Gud** skaberen af det smukkeste univers
Din mest ydmyge, trofaste vogter. Tak for menneskehedens overlevelse

Jeg bestræber mig på at hjælpe min krop, specie, samfund, overleve.

Jeg skal gøre overlevelse til min første prioritet

Støt min indsats for at overleve For Glory of **1 Gud** og menneskehedens gode!



Denne bøn reciteres på overlevelsesdagen eller når det er relevant!



EN **Overlevelseskæde** har 7 links, der alle er vigtige for menneskers overlevelse



Åndbar luft uden det har du få minutter at leve!

Drikkevand intet at drikke, du holder ikke en uge!

Spiselig mad for energi og velvære. Ingen mad, du sulter!

Søvn for at vitalisere. Ingen søvn, du bliver sindssyg, dør!

Klimabeskyttelse for at overleve!

Hygiejne for at holde vores krop sund!

Sikkerhed for at beskytte mod vold. Ingen sikkerhed ingen fremtid!



Rul: 2, Forpligtelse: 2 fortæller os, 'Beskyt menneskekroppen mod undfangelse og indtil dens afslutning'! Overlevelseskæden er grundlaget for at overholde denne forpligtelse. At nægte enhver person disse væsentlige ting er livstruende! En forbrydelse mod menneskeheden, Anti1 Gud, obligatorisk: **FRK R7**.



Efter menneskeheden opdagede, hvordan man bruger ild. Det så dette som en velsignelse. Brændeovn blev suppleret med kul, gødning, affald, gas, olie, uran. Engelske kristne, der introducerede den industrielle tidsalder, startede den forurening, der førte til klimaændringer. Ild og brænding er nu en forbandelse. **Stop med at brænde nu !!!**

Hold op afbrænding: cigaretter, kul, gødning, affald, gas, olie, uran, træ, ..



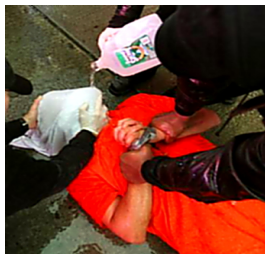
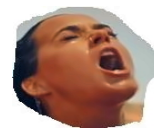
En farligste del af forbrænding er 'Røg'. Ved brande er den største trussel mod sundhed og dødelighed røgindånding. I større målestok stiger røg op i

atmosfæren stopper varmen i rummet. Overfladevand varmer op, overfladejord w
O jeg tænkte henrige (glaciers, north th Polier) T

For at overleve har mennesker med godt helbred brug for åndbar luft!

Den luft, vi indånder, er lavet af gasser (kuldioxid, kvælstof, ilt, metan), vand og urenheder (støv, mikrober, sporer). Den luft, vi indånder, har brug for højt kvælstof- og iltindhold. Det har lavt kuldioxid- og metanindhold. Vandindhold(fugtighed) er nødvendigt, bliver høj luftfugtighed ubehagelig og et sundhedsproblem. Urenheder er ikke nødvendige, de betænder lungerne.

Hvor længe kan du holde vejret? 4 minutter så sluger du luft. Ingen åndbar luft at sluge, du dør! Folk dør hurtigt i brande, ingen åndbar luft.



Tilbageholdelse af åndbar luft bruges som tortur, drab på mennesker, dyr. Tilbageholdelse af åndbar luft som moment (vand boarding) bruges af amerikanske administrationer, amerikanske statsansatte, offentlige entreprenører, udenlandske tyrannier beskyttet af USA. Tortur er en forbrydelse: **FRK R7** (mennesker), **FRK R4** (dyr).

Tilbageholdelse af åndbar luft for at dræbe: tilfældig (giftige dampe i brand) eller selv (selvmord: målrettet indånding af koncentreret kuldioxid eller kogegas), regering (gaskammer, hængende, tortur), andre (kriminelle: skrubbe, kvæle, kvæle, hænge). Regering, kriminelle drab får, **FRK R7**. Tilfældig (sundhed og sikkerhed), **FRK R4**, selv (holdes ansvarlig af **1 Gud**).



Mennesker, der brænder ting, er den største trussel mod 'Åndbar luft!



Det starter med den person, der bruger deres luftrør som en skorsten, deres lunge som sigte mod giftige dampe og lufturenheder. Brug af menneskekroppen som skorsten er en alvorlig sundhedsrisiko, en fornærmelse mod 1 Guds design.



Rygning afhængighed! En menneskelig tragedie! En samfundsbyrde!

Afhængighed en gentagen kompulsiv adfærd, der tilfredsstiller et opfattet behov. Narkomaner bedrager sig selv og accepterer ikke den skade, deres adfærd gør. **Skader sig selv, familie, venner, arbejdskammerater, samfund.**

Afhængige tror ikke på, at de er afhængige, så længe de hygger sig og holder deres liv sammen. Misbrugere bliver en trussel mod sig selv, samfundet. De bliver vildfarne, uærlige, antisociale, umoralske, bedragende, egoistiske, uforsigtige. Dette tvinger en Shire (**fællesskab**) for at kontrollere deres livsstil. Begrænsning af deres friheder og rettigheder.

Rygere stinker fra munden. Deres tøj stinker. De stinker et værelse op. Deres aske er overalt. Deres skod er overalt. **De er modbydelige, beskidte, stinkende individer. Undgå dem Skam dem!**



Rygere er en sundhedsrisiko for sig selv. De brænder deres læber, tænder, tandkød, mund, hals, luftrør, lunger, bliver syge, en byrde for samfundet.

Rygere er dovne og tager mange røgpauzer og selvpåførte sygdomme. Hold dem ansvarlige!

Rygere er en sundhedsrisiko for andre. Gravide rygere sårer deres ufødte. Efter fødslen er disse nyfødte dømt til et liv med sundhedsproblemer. De kan have misdannelser, handicap, ..Gravide rygere retsforfølges og sårer ufødte: **FRK R3.**



Passiv røg (**angreb**) gør ondt i folk. Rygere, der skaber passiv røg, **FRK R3.** Enheder (**fritid, underholdning, arbejde ..**) der tillader rygning få, **FRK R3** betale kompensation. Regering, der tillader rygning, udskiftes, +**FRK R7**

Rygere er uagtsomme. De starter brande: hjem, græs, skov. De holdes ansvarlige, **FRK R4** og betale erstatning. De skader mennesker, dyr, **FRK R5.** De dræber mennesker, dyr, **FRK R6.**



I 1951 (**hedensk kalender**) det blev fastslået, at rygning er usund, en alvorlig trussel. Regeringen, deres agenturer, afdelinger, der ikke 'forbød' rygning, mislykkedes (**pligtforsømmelse**) at tjene, beskytte folket. Retrospektiv lovgivning vedtages. Disse skyldige får, **FRK R7.**

Enhver person eller gruppe, virksomhed eller anden enhed, der promoverer (**free-bies, reklame, marketing**), tillader (**forældre, lærere, arbejde, klubber,**

spisesteder, underholdningssted, ...), overskud (leverandører, producenter, transportører, grossister, detailhandlere), gør 'Røg' og / eller rygeartikler tilgængelige **FRK R7** Det betyder ikke noget, hvad 'røg' indeholder. Rygningen (vaping) er sundhedsrisikoen.

Nul tolerance over for rygning!

Enkeltpersoner reducerer tilgængeligheden af åndbar luft ved forbrænding af kul, gødning, gas, olie, træ til madlavning (inkluderer grill), varme, strøm. Det slutter nu! Brug elektricitet, der produceres uden afbrænding. Brud, resulterer i konfiskation, ødelæggelse af udstyr og **FRK R2**



Elværk den brænder (kul, affald, gas, olie, uran, ..) at skabe energi er **Luk, demonteret**. Forurenende ejere, operatører retsforfølges, **FRK R7**. Kul og uranminer lukkes og forsegles. Mineejere og operatører får, **FRK R7**. Energi produceres ved ikke-brændende metoder.

Brænder for at flytte indenrigs, ikke indenrigs transport Ender! Gas, olie har ikke-brændende anvendelse. Indenlandsk ikke indenrigs transport på motorveje erstattes med 'Freeway Trams'! Langdistance landtransport er kun med jernbane. Brug af diesel, benzin, LPG slutter!



Forurenende Underholdning slutter!

I luften: Air Shows, privatejet lufttransport (drone, fly, jet, helikopter, rumfærge, ...) ende!

I, under vand: motoriseret bådløb, privatejet søtransport (både, kabine cruiser, krydstogtskibe, svævefly, undervandsfartøjer, speedbåde, jetski, lystbåde, ..) ende!



På land: alle 2, 3, 4, .. hjulmotoriserede: cykler, buggies, sportsbiler, SUV, limousiner, luksusbiler. Bilsport, bilstunts. Turisttog. Arrangører af forurenende underholdning, udbydere af køretøjer til

forurenende underholdning retsforfølges, **FRK R7**



Negle salon skabe giftige dampe. Medarbejdere har åndedrætsværn. Dumme klienter(**ofre**) gør det ikke. Neglesaloner i indkøbscentre er vidt åbne. Deres giftige dampe omfavner forbipasserende. At udsætte dem for sundhedsrisici. Især gravide kvinder, nyfødte, astmatikere, ældre. Hvis du er blevet udsat for giftige dampe, sagsøg salonen og indkøbscentret for erstatning.

Neglesalon er en sundhedsrisiko for en luftforurener. De besøges af mennesker, der er for dovne til at gøre deres egne negle og har for mange penge. Luk dem ned, forbud dem. Forfølg ejere, ledere, **FRK R7**



Skønhedssalon er en sundhedsrisiko for en luftforurener. De besøges af mennesker, der er for dovne til at gøre deres egen make up og har for mange penge. Luk dem ned, forbud dem. Ejere, ledere, få, **FRK R7**

Frisør, der skaber giftige dampe, lukkes, retsforfølges, **FRK R7**
Frisør, der ikke skaber luftforurening, fungerer normalt.



Kapitalist (**grådig rovparasit**) Regeringer opmuntrer hjem med forfængelige haver. Husejeren bruger benzinmotor haveredskaber (**blæsere, makuleringsmaskiner, børstemaskiner, motorsave, slåmaskiner, ..**) den forurener (**luft, støj, jord**). Husejere, producenter, detailhandlere, få **FRK R7**. Regering, der tillader denne forurening, udskiftes **FRK R7**.

Udenfor insekticider bruges på afgrøder, frugtplantager, .. Mad crops, frugtplantager, der er forurenede, er uegnede til konsum til mennesker eller dyr. Forurenede afgrøder, mad brændes af samfundet(**Shire**). Kommerciel producent får **FRK R7**. Regering, der tillader denne forurening, udskiftes **FRK R7**.



Indvendige insekticider angreb nervesystemet. De gør ufødte og nyfødte hyperaktive. Insekticider irriterer mennesker og åndedrætssystemer til kæledyr. Brug ikke insekticider indeni.

Militær forurener luften med transport, sprængstoffer, A, N (Atomisk, nuklear) B (biologisk) C (kemisk) våben. De er en trussel mod menneskers, dyrs, planteliv. Forskere, der skaber disse våben får, **FRK R7**. Produktionsfaciliteterne for disse våben nedbrydes, brændes af Shire. Ejere, direktører, ledere, tilsynsførende for disse faciliteter får, **FRK R7**. Militære, der har brugt eller bruger denne type våben, retsforfølges fra rang af NCO opad, **FRK R7**. Regering, der tillader produktion, opbevaring af disse våben erstattes, få, **FRK R7**.



Fyrværkeri er en stor forurener. De bliver mere almindelige, større og mere forurenende. Afhængigt af vejrforholdene kan luftforurening dvæle dagtimerne. Partikelforurening sætter sig ved vand, der forurener det. At gøre det uegnet til at drikke til mennesker og dyr. Brandværk slutter! Laserlys erstatter dem.

Ikke åndbar luft Du har 4 minutter til at leve!

Enhver person, organisation eller regering, der benægter åndbar luft eller er årsag og virkning af forurenede luft. Bliver ansvarlig, får bur, **FRK R7**. Efterspørg åndbar luft, det er en **1 GUD** givet ret!

Nul tolerance over for luftforurenere !!!!!

For at overleve har en menneskelig krop behov

"Drikkevand"!



60 +% af vores krop består af vand. Hver celle i vores krop har brug for det. Vand smører vores led, regulerer vores kropstemperatur og skyller vores affald ...

Kondenseret atmosfærisk vanddamp danner dråber Jordens tyngdekraft trækker dråberne ned (faldende regn) til overfladen. Regn er en vigtig kilde til ferskvand. Dette regnvand bruges til at drikke, tilberede mad, lave mad, vaske, personlig hygiejne, ...



En person var i stand til at drikke regnvand og brug det til madlavning. Ikkellængere er regnvand forurenede, usundt, surt, giftigt, dårlig smag, ildelugtende. Vasketøj bør ikke udelades i regnen for at blive

forurennet. Ikke kun ser det snavset ud, er ildelugtende, men det kan irritere huden.

Kold regn falder som hagl, sne. Sne akkumuleres på høje bjerge, arktiske og antarktiske skaber ferskvandsreserver. Sneen er hvid,



forurennet sne er grå, selv sort. Sort sne findes i Himalaelaer, gletsjere over hele verden, Grønland, Arktis, Antarktis.

Fællesskaber skaber ferskvandsreservoirer. Disse reservoirer er afhængige af regnvand og smeltende sne for at fylde dem. På grund af forurening har disse farvande brug for behandling inden konsum af mennesker eller dyr.



Reservoiret er dybt i stedet for lavt. Dybt vand er køligere, hvilket reducerer fordampning, algevækst, især giftig type, insektangreb. Vandsport er forbudt at stoppe vandladning, menstruation og pooing i vand. Vandfartøj(jetski, motorbåde, ..) forurene (olie, benzin, batterisyre, ..) de er forbudt! Undtagelse: Park Ranger-transport.

En person kan ikke stole på, at samfundet gør det rigtigt. Ingen behandling, delvis behandling, forkert behandling, omkostningsreduktion, korruption, kriminell adfærd, .. Hjemmebehandling af vand bliver obligatorisk.



Hjemmebehandling af vand kræver filtrering. At reducere: arsen, asbest, klor, kloroform, karbonathårdhed, kobber, snavs, herbicider, tungmetaller, bly, pesticider, rust, ... I varmere klimaer skal kogt filtreret vand for at beskytte mod dødelig sygdom (virus..).

Trusler mod ferskvand! Snart vil efterspørgslen efter ferskvand overstige tilgængeligheden af ferskvand.

Forurennet regn kan få maling til at skrælle, korrosion af stålkonstruktioner (**broer**), erosion af sten, visning af blade og anden vegetation, hudirritation, . . .
Kontroller 'Åndbar luft' og 'Grønt koncept' for at få råd om, hvordan man forurener.



Vanding! Brug af grundvand til kunstvanding udtømmer underjordisk vandbeholder hurtigere, end det kan genopfyldes. Dette resulterer i tørring af et helt økosystem og skaber en mangel på ferskvand. Vanding af grundvand slutter. Ulovlig anvendelse af grundvand til kunstvanding en forbrydelse, **FRK R7**. Regering, der tillader grundvandingsvanding, erstattes, retsforfølges, **FRK R7**.



Vanding ved hjælp af ferskvand fra åen, floden, søen .. nedsætter vandstrømmen. Dette tilskynder fordampning . Resultater i tørke! Denne type kunstvanding sluttede civilisationer. **Afslut kunstvanding.**

Forurenede vandveje (**bæk, flod, sø, ..**) skab en mangel på ferskvand. Stormvand fyldt med toksiner, lægemidler, giftstoffer .. Ulovlig dumpning af industriaffald, toksiner, giftstoffer .. Forurenede vandveje ender, forurenere får, enkeltpersoner **FRK R3** alle andre, **FRK R7**.



Suppler ferskvand

Afsaltning bruger meget energi, dyrt. Indtag af vand har ugunstig miljøpåvirkning og trækker et stort antal fisk, skaldyr, deres æg, ind i systemet. Større havdyr er fanget mod skærmen foran en indtagningsstruktur. Kemisk behandling, korrosion, skaber en varm saltlage, der frigives tilbage i havet.



Afsaltning har et højt borindhold, der skaber ringere vandkvalitet. Dette vand, der bruges til landbrug, gård, fødevareproduktion resulterer i en diæt med højt borindhold. En lang kost af bor er usund.

Genanvendt spildevand, spildevand passerer gennem primærrensning for at udtage faste stoffer, stoffer fjernes, filtre fjerner de fleste bakterier og vira. Vand tvinges derefter gennem en membran for at fjerne molekyler.

Toilet at trykke er en mulighed for sidste udvej. Test afslører ikke alle sundhedsrisici.



Flaskevand (**kostbar**) er velegnet til rejser. Plastflasker frigiver kemikalier, som bliver farlige, når de opvarmes (**sol, varmelegeme**). Brug ikke plastikbeholdere til mad eller drikke. Køb ikke mad eller drikke i plastikbeholdere. Glas(**ingen bly**) flasker, containere er bedst. Brug ikke sugerør eller bestik af plast. Brug ikke plastikbeholdere til at lave mad eller servere mad.

Aromatiseret drikkevand

For sort kan drikkevand være aromatiseret. Noget smagsstof er uhelbredt - det skal undgås. Aromatiseret vand kan serveres koldt eller varmt.

Egnet aromatiserede drikkevarer: Oksekødekstrakt, kyllingekstrakt, kakao, te, kaffe, frugt, urter, krydderier, grøntsager.



Usund aromatiserede drikkevarer og addons: Alkohol, kunstig farve, kunstig smagsstof, kunstig og naturlig sødemiddel, kulsyreholdig, cola, korrespondent, energidrik, limonade, koffeinfri kaffe, frugtsaft, konserveringsmidler, natrium ..



Drikkevand er bedst



Enhver person, organisation, regering, der benægter drikkevand eller er årsag og virkning af forurenet vand. Er ansvarlige, **FRK R7**

Efterspørg drikkevand, det er en **1 GUD** givet ret!

Intet væskeindtag. Du har 4 dage til at leve!

Daglig rutine: Rejs dig op, tag et 0,2 l glas let kølet, filtreret vand. Før hvert måltid (Morgenmad, snack på en tidlig dag, frokost, aftensmad, middag) har et 0,2 l glas let kølet, filtreret vand. Har drikkeglas (ingen plastik) fyldt med 0,2 l filtreret vand på hvert natbord. Drik om natten efter hvert toiletbesøg, og når du har en tør hals, drik hvile, når du står op om morgenen.

Egnet aromatiserede drikkevarer:

Kaffe en himmelsk stimulerende drink



Kaffe er brygget drink tilberedt af ristede frø af kaffeplanter. Kaffe er lavet af tørret, ristet, frø af kaffetræet, dyrket i varme, våde klimaer langs ækvator. Der er 2 sorter: Robusta bønner har en stærk smag og en fuld krop. Arabica bønner vokser i højere højde, har en glattere smag og mere aromatiske kvaliteter.

Når de er plukket, tørret, ristes kaffebønner ved ca. 200 ° C. Dette tillader, at sukkeret i bønnerne karamelliseres og smagen af kaffen udvikles. Jo længere bønner ristes, eller jo højere temperaturen er, desto mørkere bliver stegen, og jo fyldigere smagen, generelt har lette stege en skarpere, surere smag, mens mørkere stege har en dybere, rigere smag. En mørk stege er ikke nødvendigvis 'stærkere'. Styrken af en kop kaffe afhænger af, hvor meget vand der tilsættes, mens kaffen brygges.



Hvordan laver man en kop kaffe?

Sådan får du mest ud af din yndlings kop kaffe.

- 1) God smagende kaffe starter med god smagsvand. Hvis filtreret vand ikke er tilgængeligt, skal du bruge koldt vand fra hanen. Lad det køre i et par sekunder for at lufte, før du tilføjer det til kedlen.
- 2) Lad vand komme ud af kogen (80 ° C) inden du hælder det på kaffe (Instant eller drypfilter) granulater. Kogende vand brænder granulater og påvirker smagen.
- 3) Når du bruger mælk (ikke anbefalet), fjn det til koppen efter vandet. Hvis der tilsættes mælk 1., blandes kaffen muligvis ikke så godt. Det varme vand kan skolde mælken og ændre smagen.

Bemærk! Sødestoffer (sukker eller kunstig) ødelægge kaffe!
Koffeinfri er ikke kaffe, men en sundhedsrisiko.
Brug kun hvidtemidler, der ikke er mejeriprodukter.

Koffeinfri kaffe -en Sundhedsrisiko!

Koffeinfri bruger opløsningsmiddel. Opløsningsmiddelrester forstyrrer ofte maven.

Logik! Kaffe uden koffein besejrer formålet med at drikke kaffe.

Forberedelser:

Brygning,



Øjeblikkelig,



Dryp-filter kaffe; Espresso (maskine)



Brug ikke kaffe bælg -en Miljørisiko!

Kaffebøtter alle 1 milliard er en miljøkatastrofe.

De er ikke biologisk nedbrydelige. Ikke genbruges.

HOLD OP! Produktion!Rejse tiltale, **FRK R7.**

HOLD OP!Brug af dem! Undgå og skam!



Bemærk! Alle 1 off engangsprodukter er årsag til for meget affald!

Deres produktion, 'Ender'! Brud, **FRK R7!**

Undgå, skam mennesker, der bruger 1 off engangsprodukter!

Hvordan drikker man en kop kaffe?

For at få den bedste smag skal du smage den afkøle lidt end at tage store snegle i stedet for at nippe. Store opslæmninger af kaffe frigiver mere aroma. Lugt og smag det, himmelsk.Der er wicket kaffe med mælk:

Espresso er en koncentreret drik brygget ved at tvinge varmt vand under tryk gennem finmalet kaffe. Sammenlignet med andre kaffebrygningsmetoder har espresso en tykkere konsistens, en højere koncentration af opløste faste stoffer og skum. Espresso er basen for andre drinks: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava og Mote. Serveres med et smil.



Cappuccino: forberedelse af tekstur, mælketemperatur er det vigtigste trin. Mælken dampes og tilføjer meget små luftbobler, der giver den en fløjsagtig tekstur (skum)

. Et skud espresso sættes i koppen, varm skummet mælk tilsættes, toppet med 2 cm tykt skum, færdig med en

drys jorden kanel.



Latte: opvarm mælk uden skum. Et skud af espresso sættes i en kop. Der tilsættes varm mælk, toppet med et drys rå kakao.



Macchiato: varm op mælk uden skum. Fyld kop 2/3 med mælk. Tilføj et skud af espresso. Top med pebermynteblad.



Mokka: lav rå varm kakao. Fyld kop 1/2 med varm kakao. Tilføj et skud af espresso. Efterfyld med mælk og mælkeskum. Tilsæt et drys rå kakao.



Gringo: Fyld kop 1/2 med varmt vand. Tilsæt 2 skud espresso. Stæk muskatnød på toppen.



Americano: Et skud af espresso sættes i koppen. Varmt vand tilføjes.



Duo-shot: Tilføj 2 skud af espresso. Så varmt vand.



Lava: 1. et skud af espresso. Tilsæt et nip med koncentreret mandarinsaft. Tilsæt et skud af varm rå kakao. Top med varm skummet mælk. Tilsæt et drys kanel.



Mote: Fyld kop 1/2 med varm peppermint te. Tilføj et skud af espres- så. Top med varm skummet mælk. Afslut med et drys jordformet Cinnamon.



Kakao en himmelsk stimulerende drink

Kakaotræer vokser i varme, regnfulde tropiske områder. Det er frugt er bælg. Inde i en bælg er der frø(bønner). Kakaobønner omdannes til kakaobutter og pulver.



Forberedelse af varm kakao:

1 spsk kakaopulver,

1 kop: sojavæske, gedemælk eller anden mælk, der ikke er mælk. 1 tsk vanilleekstrakt,

Dash kanel,

Muskatnød.

Kombiner ingredienser i en medium gryde og varm på medium svag varme, visp indtil skummende og varme.



Te en himmelsk stimulerende drink



Camellia en stedsegrøn plante. Det er blade plukket og behandlet give os te.

Grundlæggende teer er sorte eller grønne. De kan være aromatiseret eller duftende.

Depot Guardian te tilberedning: placer løse forarbejdede teblade i en te-infusionsenhed. Sæt infusionsvæske i en glasskål. Kog vand, stop kogningen, når boblen stopper (80 ° C) hæld i glaskop. god fornøjelse!



(en) Som boblende stop hældes over sort te. Efter 1 minut omrøres infusionsenheden 3 gange. Efter endnu et minut fjernes. Drik, eller tilsæt citronsaft til smag, eller lad den køle af, køle af og drikke. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, hvidere(kunstig, naturlig).



(b) 10 sekunder efter boblende stopper hæld grøn te. Rør infusionsenheden 3 gange. Fjern efter 1 minut. Drik eller tilføj enhver stenfrugtsaft til smag, eller lad den køle af, køle af og drikke. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, hvidere(kunstig, naturlig).

Forberedelse af urtefrøte, læg løspresede frø i en infusionsvæske. Sæt infusionsvæske i en glasskål. Kog vand, stop kogningen. Ligesom det boblende stop hældes over frøene. Efter 1 minut omrøres infusionsenheden 3 gange. Fjern efter yderligere 7 minutter. Drik, eller lad den køle af, slappe af og drikke. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, hvidere (kunstig, naturlig).



Urteblade
te tilberedning.
Det samme som
grøn te.



Urte rod te
forberedelse,
hugg rødderne. Præ-
parre det samme som
sort te.

Brug af mikrobølgeovn, når du brygger en tepose, bringer smagene frem. Fjern taggen fra teposen, og sørg for, at hæfteklammer er fjernet. De fleste papirmærker bruger billigt blæk, misfarver vand og forstyrrer smagen.

Sæt varmt vand i en tekop > tilføj dit valg af tepose > opvarm i mikrobølge i 30 sekunder på halv effekt (400-500 watt) > Lad det brygge i mikrobølgeovn i et minut > tag det ud > god fornøjelse!

Drikkevand er bedst (kan være aromatiseret)



Filtreret vand
for godt helbred !!!

Advarsel! Alvorlig trussel mod menneskelig overlevelse: Mikroplast!

Mikroplast fra plastaffald har forurenet hele planeten, fra arktisk snejord til de dybeste oceaner. Mikroplastik er kommet ind i skaldyrskæden. De fleste mennesker har mikroplast i blodet, som fordeles gennem kroppen. Alle kropsdele hjerne, modermælk, hjerte, lunge, muskler ... er forurenet. Det vil bringe et svar fra immunitet og evolution! Med ukendte dårlige konsekvenser!

Plastflasker frigiver mikroplast, som bliver farlige, når de opvarmes (sol, varmelegeme, gryde). **Advarsel!** At drikke fra plastflasker, containere er usundt! Det slutter! Brud, **FRK R7**. Tag gruppesøgning mod producent, detailhandler, regering, når den er påvirket!

Drikkeflaske fodrede babyer sluger millioner af mikroplast om dagen!

Undersøgelse viser, at madlavning i plastikbeholdere fører til eksponering tusinder gange højere! Forvandl ikke din baby til en plastdukke. Brug ikke plastflasker, beholdere til fodring eller madlavning!



Brud **FRK R7**. Når der er tale om det, skal du tage gruppesøgsmål mod producent, forhandler, regering!



Køb ikke drikke eller mad i plastflasker, containere, dåser! Brug ikke plastbeholdere, redskaber til at forberede, lave mad, servere mad, drikke! Brug ikke plastbestik, sugerør, tallerkener, tumblere ...! Brud **FRK R7**. Tag klassesag mod fabrikant, detailhandler, regering, når de er ramt!

For at overleve menneskekroppens behov **Spiselig mad**

En del af en daglig rutine er at spise. Hvor sund vi er, og hvor længe vi lever. Har meget at gøre med vores spisevane. Ingen mad, du sulter!

Foder 5 gange om dagen:

"Morgenmad, inkluderer vand, urter, krydderier, honning, kaffe, ..

Tidlig dag-snack, inkluderer vand, frugt, urter, te, ..

Frokost, inkluderer vand, salat, æg, kaffe, ..

Sent på dagen-snack, inkluderer vand, nødder, bær, krydderier, kakao, ..

Aftensmad'. inkluderer vand, middagstema, te eller kaffe .. Grøntsager.

7 madvarer, der skal spises dagligt: Svampe (champignon), Korn (havre, byg, linser, majs, hirse, quinoa, ris, rug, sorghum, hvede), Hot Chili, Løg (brun, grøn, rød, forår, purløg, hvidløg, purre), Persille, sød paprika, grøntsager (asparges, bønner, broccoli, blomkål, gulerødder, ærter, spirer, ..)



Hver ugedag skal have et middagstema: f.eks **Dag 1: Grøntsager**

Dag 2: Fjerkræ **Dag 3: Pattedyr** **Midtuge: Krybdyr** **Dag 5: Fisk og skaldyr**

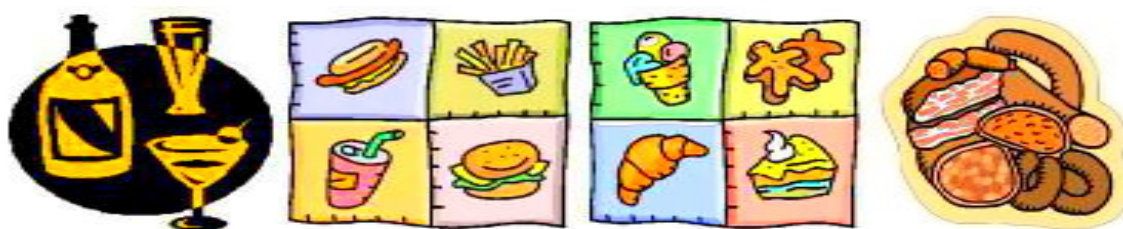
Weekend: Nødder og frø **Sjov dag: Insekter**

Kost Nej Nej 's: Kunstige sødestoffer, fremstillet mad, genetisk modificeret mad, tilsat fruktose, mad i plastbeholdere.



Fruktose hovedårsagen til diabetes, fedme (Blubber People). Det er dårligt, om det kommer i sukker eller frugt. Tilsætning af fruktose under forarbejdning af drikkevarer eller madvarer er en sundhedsfare. Behandling, distribution, salg af denne type drikke eller mad er kriminel adfærd, det får: **FRK R6**
Undtagelse: Ubearbejdet, bær, frugt, honning, grøntsager.

Sig nej til: Alt, hvad der indeholder: Fruktose, glukose, sukker; kiks, kager, morgenmadsprodukter, chokolade, frugtsaft, is, slikkepinde, marmelade, ketchup, limonader (Cola, Energi, ..) marmelade, müslibarer, saucer, vin ...



Fremstillet mad er for salt har for mange konserveringsmidler, er ofte for fedtet, har tilsat sukker, hvilket gør det uegnet til forbrug af mennesker kæledyr, husdyr. Fremstillet mad er en årsag til forhøjet blodtryk, tilstopning af arterier, fedme (Blubber People). Behandling, distribution, salg af fremstillet mad er kriminel adfærd, get **FRK R6**

Sige **Ingen** til: Mejeri mælk, Mejeri ost, Fastfood, skinke, hamburgere, salami, ...

Produceret: Brød, Kød; Pizza, Pølser,

Behandlet: Frugt, supper, grøntsager ...



GM Food er, hvad folk faktisk spiser. Det hele starter som genetisk modificeret (konstrueret) frø (GM afgrøde). GM Crop på grund af strømmen på effekt ændrer hele fødekæden. Cstødende mutationer, der skaber nye sygdomme, livstruende globale plager hos alle medlemmer af fødekæden! **Herunder mennesker!** Folk bliver mere syge, dør yngre, flere misdannelser, flere syge babyer, flere aborter ... Vil ændre menneskeligt DNA.

GMFood Survival Threat: Alfalfa, babymad, bacon, brød, majs, morgenmadsprodukter, raps, æg, skinke, margarine, kød, kartoffel, papaya, ærter, fjerkræ, ris, pølser, sojabønner, tomater, hvede, courgette, ...

Efterspørgsel fra samfundet uforfalsket mad. **INGEN:** Alkohol, genetisk modifikation, herbicider, insekticider, fremstillet mad, tilsat salt, tilsat sødestoffer (kunstig eller naturlig), ...

Enhver person, organisation, regering, der benægter spiselig mad eller er årsag og virkning af forurenede mad (GM). Er ansvarlige, **FRK R7**

Efterspørg mad, det er et **1 GUD** givet ret!

10.2.7. Spækdag

C-GKalender **Sjove dagstemaer**

12.1.7. Godt helbred dag

C-GKalender **Sjove dagstemaer**



Ikke nok mad, du bliver syg !!!

Ingen mad, du sulter !!!

For at overleve har en menneskelig krop behov **Søvn**

1/3 af hverdagen tilbringes liggende, en del af dette indebærer at sove.



Søvn er nødvendig for at overleve en menneskelig krop. 7 timer skulle gøre. Mangel på søvn fører til døden, men kun efter en meget smertefuld transit gennem depression og udbrud af sindssyge.

Mangelfuld søvn fratager kroppen dets helbredende kapacitet, der påvirker hjerte-, immun-, endokrinologi-, neurologiske, psykologiske og generelle anabolske funktioner. Mangelfuld søvn kan resultere i apnø, fedme, insulinresistens, kronisk depression. Søvnmangel kan føre til døden.

Tvungen søvnmangel er klassificeret som tortur.

Sund søvn medfører bevægelse under søvn, liggende lige eller med hævede knæ, på ryggen, begge sider eller maven. Søvn er relateret til balancering af følgende systemer: Cortisol, melatonin, væksthormon, insulin, noradrenalin, protactinium, serotonin ... Søvn og vores vægt er forbundet: 2 hormoner (**leptin, ghrelin**) arbejde for at kontrollere følelser af sult, fylde. Mangel på søvn gør dig mindre tilfreds efter at have spist og trang til mere mad, hvilket resulterer i overspisning (fedme). Sleep-walking er en sygdom, der har brug for lægehjælp.

For at få en afslappende søvn, er et soveværelse så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must. Shire redskab Natforbud. **Bemærk!** Det er normalt at have 2 sovepladser med en pause imellem. 1st. søvn handler om 3,5 timer med en pause på op til 1,5 time efterfulgt af en 3,5 timers søvn.



I løbet af 1,5 timers søvnpause. Folk rejser sig, går på toilet, ...Inden du lægger dig ned, skal du tage nattøvelserne og tage et glas vand. De, der ikke rejser sig, beder, læser, skriver, par chatter, parrer sig (i søvnpausen er folk mere afslappede bedre til at blive gravid), ...

Natøvelser

Det er normalt at have 2 sovepladser med en pause imellem. Skulle du stå op (fx at gå på toilettet), når du vender tilbage, skal du sidde på sengens kant og drikke lidt vand. Udfør følgende øvelser (Alle øvelser udføres, mens du sidder på sengens kant, knæet bredt fra hinanden). Hver gang du står op, gør en anden øvelse.

1st. Dyrke motion: Placer håndfladerne* af dine hænder mod ydersiden af dine knæ. Tryk hænderne indad og knæene udad, hold 7 sekunder (du føler spændinger i arme, ben, skulder). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, sip vand, læg dig, sov godt. * variation bruger næver.

2nd Dyrke motion: Lav næver* placer dem mod indersiden af dine knæ. Tryk næverne udad og knæene indad, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i arme, ben, mave). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. * variation bruger flade palmer.

3rd Dyrke motion: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad bøjende fingre, drej højre hånd nedad bøjende fingre. Lås fingrene tæt sammen. Træk nu hænderne i modsat retning, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i fingre, arme, bryst). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, sip vand, læg dig, sov godt.

4th Dyrke motion: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad, drej højre hånd til knytnæve. Placer knytnæve i hånden, og tryk samtidig ned på den åbne hånd opad, hold 7 sekunder. Omvendt, hold 7 sekunder (Du føler spænding i hænder, arme, nakke, bryst). Slap af, tag en

ånde og slurk af vand, læg dig ned, sove godt. Ingen gentagelser.

Mennesker med anspændt ryg tilføjer denne øvelse til hver øvelse: Placer hænderne på knæene. Hæld hovedet bagud, bøj tilbage, og vipp fremad uden at miste kontakten med knæene (Du føler spændinger i arme, ryg, mave). Slap af, træk vejret, 7 gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

Bemærk! Folk der sidder meget om dagen. Skal lave en af natøvelserne i rotation hver anden time.

Det er din krop! Hold det i form!

Der er forudsætninger, før du ligger og sover.

Det skal være mørkt, det skal være nat. For at få en afslappende søvn, skal soveværelset være så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must 'Shire' skal implementere 'Night-curfew'.

Der skulle være gået 1 time siden sidste feed. Børst tænder og vask hele kroppen, inden du går i seng. Tilbedelse 'Sleep-Prayer'.

1 GUD venter på at høre fra dig!

Søvn Bøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers
Beskyt mig, når jeg er mest sårbar
Beskyt mig mod foruroligende og onde tanker
Lad mig få en afslappende, helbredende og genoplivende søvn
Lad ikke bekymring forstyrre mine drømme og sove
Lad mig kun huske de søde drømme For Glory of **1 GUD**
og menneskehedens gode



Denne bøn bruges før du går i dvale!



Har drikkeglas (ingen plastik) fyldt med 0,2 l filtreret vand (intet tilføjet) på hvert sengebord. Sæt glas på natbordet hver aften, inden du går i seng. **Bemærk!** Drik om natten, hver gang du har besøgt et toilet, og når du har en tør hals, drik hvile, når du står op om morgenen.

Har 1 guldsål i glas (1 kun for dobbelt) indeholdende urtestød (aromaterapi) på sengebord på vinduesiden! Urte concoc-

tion består af 7 urter: Kamille (*matricaria chamomilla*), Eucalyptus (*eucalyptus globulus*), Humle (*humulus lupulus*), Isop (*hysopus officinalis*), Lavendel (*lavendula officinalis*), Citronmelisse (*melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

Sengebund og madras! (del af CG N-ABs1)

Grundlag er robust, lydløs. Det giver ikke af elektriske magnetiske bølger (**motordrevet**). Det er vandret niveau (**ingen vippende dele**). Basen har 7 aftagelige lameller i massivt træ (**tørret, alderen**) sengens bredde. Basen skal være fri for støvmider. Den understøtter fuldt ud vægten på 150 kg og har en garanti på 14 år. For en afslappende søvn, skal en træ krop lægge en madras bedst. Trykket på de understøttede områder af din krop skal være minimalt. Madrassens mikroklima skal moderere temperaturen.

Bund, madrastørrelse (mål i meter) Indvendig ramme: bredde 1,06 m, længde 2,06 m (**pas madras bredde 1,05 m, længde 2,05 m**). Den udvendige ramme er 0,09 m af gulvet. Aktivering af luftcirkulation, rengøring (**under sengen**). Den indvendige ramme har 7 løse trælameller: bredde 1,06 m, tykkelse 0,03 m, 0,03 m mellemrum mellem lamellerne (**øger madrassens luftcirkulation**) afstand mellem gulv og lameller er 0,1 m. Det tomme rum mellem gulv, lameller er til luftcirkulation, rengøring (**ikke opbevaring**), hold det tomt. Madrassetørrelse: bredde 1,05 m, længde 2,05 m. **Bemærk!** Der er kun 1 størrelse enkelseng, madras. Par har 2 enkelsenge, madrasser.

Madraskerne (nej: metalfjedre) Madraskernen skal fuldt ud understøtte en kropsvægt på 125 kg. Allergivenlig, understøttende, fordeler kropsvægt, aflaster trykpunkter, moderat temperatur, svampemodstandsdygtig, fri for chlorfluorcarboner. **Garanti 7 år.**

Madrasovertæk (der er 2: beskytter, ydre) Begge dæksler er maskinvaskbare. Beskyttelsesdækslet har en lynlås, der gør det muligt at vaske, supplere, genopfylde påfyldning. Beskyttelsesbetræk har rent sølv (**ingen legering**) partikler vævet til at give antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, der indeholder lugt. Ydre betræk er et bomuldsark, der dækker beskyttelsesovertræk, madraskerne. Elastiske strimler holder det på plads. **Bemærk!** Når du besøger (**ferie**) medbring dine egne madrasovertæk (**begge**).

Madras ren Hvert syvende år udskiftes madrassen med nyt 1. Udskiftet madras er brændt! **Advarsel!** Genbrug eller videregiv aldrig brugt madras. Del aldrig et madrasovertæk. Deling af risikospredning af smitsomme sygdomme. Hver 7. uge vaskes begge betræk i biologisk nedbrydeligt sæbevand på 60 ° C (**Advarsel! Ingen renseri**). Tørring er i

naturlig flydende luft / brise (ingen tørretumbler) og skygge (intet direkte sollys).

Pudedesign holder rygsøjlen i naturlig justering, eliminerer trykpunkter, understøtter forskellige søvnpositioner (side, ryg, mave). Pudedesign har evnen til at blive fluffet, så den passer til brugerens unikke sovestilling og øger ansigtscirkulationen. Pude design(nej: halm, klude, hø,) bevarer sin elasticitet, er allergivenlig, fri for toksiner, kan vaskes i maskine. Pudebetræk(der er 2: indre, ydre) pudens indvendige dæksel har lynlås, der muliggør påfyldning, tilføjelse, udskiftning, vask Indvendigt omslag har rent sølv(ingen legering) vævede partikler, der giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, der indeholder lugt. Pude ydre betræk er lavet af 100% bomuld, har lynlås. Begge vasker i varmt vand, ingen tørretumbler, ingen renseri. Pudedesign understøtter en sovekabine på maksimalt 125 kg vægt. Pudestørrelse: bredde 0,8 m, længde 0,4 m

Quiltedesign understøtter forskellige søvnpositioner (side, ryg, mave). Quilt har rent sølv (ingen legering) partikler vævet ind, hvilket giver antibakterielle, mikrobielle, antistatiske egenskaber indeholdende lugt. Quiltedesign har evnen til at sikre effektiv varmfordeling og luftcirkulation. Designet er allergivenligt, uden toksiner og maskinvaskes (ingen tørretumbler, ingen renseri). Dynestørrelse: bredde 1,40 m, længde 2,15 m

Hver person skal sove med sin egen dyne. Hvorfor? **Quilt snatching** under søvn tager partner hele tæppet og efterlader dig ukendt. **Udkast** begge sveller vender modsatte veje og skaber et hul, hvor kold luft giver kulderystelser. Usunde eventuelle smitsomme sygdomme overføres. **Bemærk!** Når du besøger (ferie) medbring dit eget dynetæppe (begge).

Univers Custodian Guardians anbefaler i kolde nætter sygdomme, der har brug for konstant varme, 'Hooded Quilt bag'. Det giver en behagelig himmelsk søvn. En 'Hooded Quilt taske' er en sovepose lavet til standarden for en CG N-ABs1. Det bruges med ovenstående pude og dyner. Den er blød, kælen, hudvenlig med jævn varmedispensering, maskinvaskbar. Størrelse med quiltetaske med hætte: bredde 1 m, længde 2,15 m. Quiltetaske med hætte har rent sølv(ingen legering) partikler vævet ind, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, der indeholder lugt. Det har lynlåse med myggenetlommer, der kan bruges til varmestyring, luftcirkulation.

Hver 7. uge, Pude (påfyldning og begge omslag), Quilt, Hooded Quilt taske vaskes. I bionedbrydeligt sæbevand på 60 ° C (Advarsel! Intet tørt rengøring). Tørring foregår i naturlig flydende luft, brise (ingen tørretumbler) og skygge (intet direkte sollys).

Tilbageholdelse af søvn er tortur! Tortur som afhøringsværktøj kan ikke accepteres. Torturister holdes ansvarlige: **FRK R7**

Om morgenen efter 7 timers søvn:

Stå op, tag et glas filtreret vand, gå på toilet, gør 'Daily-Fit (Øvelser)', tilbed 'Daily-Prayer', vask ansigt, hænder, spis morgenmad, klæd dig på. Tjek din 'Planner'. Nu er du klar til livsoplevelser. Under udendørs brug, beskyttelsesdragt, hoved, øjne og fødder.

Nat udgangsforbud! For at redde planeten Jorden!

Efterspørg fravær af ekstern støj om natten (udgangsforbud)! Det er en fællesskabsret!

Menneskekroppen var ikke designet til at være natlig. Mennesker misbrugte deres hjernekraft til at skabe en natlig livsstil. Denne livsstil er ikke gavnlige for et godt helbred. Natforbud er nødvendigt for et godt helbred.

Et 7 timers udgangsforbud fra 14-21 timer (22- 6 timer, 24 timers hedensk ur) er obligatorisk. For et godt helbred, reduktion i: energiforbrug, kriminalitet, forurening, beskyttelse af vilde dyr. Reduktion af regeringsomkostninger, hvilket tilskynder multiplikation.

Ingen arbejder (alt er lukket) undtagen minimum nødsituation personligt. Der bruges ingen energi undtagen til nødsituation eller opvarmning! 1 offentlig nyhedsradiostation er tilladt al anden underholdning er slået fra! Ingen producenter, kontorer eller forhandlere må drive eller bruge energi! Hjemme kan bruge varme (kjole varm), køling (kjole lys) i ekstremt vejr.



Natforbud er obligatorisk. Til trivsel for menneskekroppen og den lokale habitat. A Shire håndhæver Night-Curfew gennem Shire Rehab **FRK**

R1 Gentagne lovovertrædere videregives til Provincial Rehab **FRK R3**

Klimabeskyttelse for at overleve

Klimabeskyttelse er nødvendig for at beskytte den menneskelige krop, dyr, kæledyr, madproduktion. Klimabeskyttelse: beskyttende overkommelig tøj og hygiejnisk overkommelig sikkert husly!

Beskyttende tøj er nødvendigt for at beskytte den menneskelige krop mod klima, sygdom og forurening. Beskyttelsestøj skal være behageligt og nyttigt (**beskyt mod ekstremt vejr**) og overkommelig.

Beskyttelsesbeklædning består af hovedbeklædning, tøj, sokker, fodtøj!

Hoved beskyttelsen består af 2 dele hoved (**balaclava, beanie, K-tørklæde**) og øjenbeskyttelse (**briller**). En hjelm kan kombinere begge dele.

Hovedbeskyttelse bæres udenfor!

Balaclava (Beanie). Balaclava dækker hele hovedet og udgør kun øjnene. Strikkes af uld eller en blanding af bomuld og uld (**ingen syntetiske fibre**). Kan have en hvilken som helst farve eller et mønster, der kan have en dekorativ pom pom på toppen. Når der ikke er behov for ansigts- og nakkebeskyttelse, kan balaclava rulles op og blive en 'Beanie'.



K-tørklæde. K-tørklæde kan dække hele hovedet, der kun udsætter øjnene. Det fungerer som et hoveddæksel og et slør (**maksimal beskyttelse**). Strikkes af uld eller en blanding af bomuld og uld (**ingen syntetiske fibre**). Kan være i enhver farve eller mønster.

Balaclava eller **K-tørklæde** begge beskytter ved at dække næsemunden. Indånding af forurening, dødbringende smitsomme sygdomme og stikkende insekter undgås. Desuden er allergier og astma reduceret. Reducerer effekten af tør og kold luft. Indeholder spredning af smitsom sygdom.

Øjenbeskyttelse har 2 designs: **Praktisk**, enkelt linse (**visir**); **Mode**, 2 linser (**skuespil**). **Øjenbeskyttelse bæres udenfor!**

Brillefælge: skal holde luftbårne partikler ude på alle sider (**top, bund, sider**). Skal være brudbestandig (går ikke i stykker når den sidder på). Kan have en hvilken som helst farve kan være dekorativ.

Linser: ubrydeligt, meget ridsefast, blokerer UV-stråler, ikke tåger op, blænding justeres (**skifter mørkere, lysere, lysere, mørkere**).

V-hjelm hovedbeskyttelse mod slag. Hår, hoved har brug for klimabeskyttelse mod kold våd, ekstrem stråling, forurening. Et hoved har også brug for beskyttelse mod slag: en V-hjelm med indbygget GPS-tracker ..

Den udvendige skal er metal eller syntetisk. Den har en midtlinjeryg, der kan dekoreres: fjerdragt, ..En læderhagerem holder en mikrofon. Visiret er buet sidelæns, lige opad, ubrydeligt, stærkt ridset

modstandsdygtig, blokerer UV-stråler, ikke tåger op, blænding justeres (mørkere, lysere, lysere, mørkere). Hjelmen har læderrygg som nakkebeskytter.

Det V-Hjelmen har indvendigt læderpolstring. Indbygget i polstringen er ørestykker. EN **Balaclava (Beanie)** eller **K-tørklæde** kan bæres under en hjelm. For at holde hjelmens indre foring ren mod sved, skæl, fedt. Udvendigt tilbehør: skarpt lys, infrarød lampe; en digital videooptager.

Hovedbeskyttelse bæres altid udenfor.

Beskyttende tøj er nødvendigt for at beskytte den menneskelige krop mod klima, sygdom, forurening. Hovedlegemer, der er beskyttet af beskyttelsesbeklædning, er hoved, hud og fødder. Beskyttelsesbeklædning bæres altid udenfor.

Hud har brug for masser af beskyttelse, fra bid (dyr, mennesker), svir (sekte, nåle)infektioner (bakterier, svampe, bakterier, virus), stråling (varme, sol, nuklear), eksponering (syre, ild, frost, skarpe kanter, våd).

Bid beskyttelse: undgå vrede, farlige dyr og mennesker.

Stik beskyttelse: dække hud (beskyttende tøj) undtagen øjne. Kropspiercing eller tatovering må ikke ske (selvlemlæstelse ved piercing eller tatovering er unormal, syg, kan forårsage infektion). Beskyt fingrene, når du syr.

Infektioner beskyttelse: ren hud, dæk med beskyttelsestøj. Sund kost, motion, krydderurter, kosttilskud, immunisering.

Stråling beskyttelse: dække hud (beskyttende tøj) til varme, sol. For atomkraft en særlig dragt, der dækker 100% af kroppen. **Advarsel!** Udsætter bar hud (Nøgenhed) til elementerne (vejr) er usund.

Eksponeringsbeskyttelse: Beskyttelsesbeklædning, overall (med hætte) eller 2-stykke lavet af hør, bomuld, uld eller en bomuldsuld-blanding (ingen syntetiske fibre) enhver farve ethvert mønster. Enten (overall eller 2 stk) skal have puffet ved skjortehalsen* arme, ben lukket ved håndled, ankler (udkast til bevis)...

*Puffede arme, ben gør det muligt for albue- og kneleddene at bevæge sig frit. Også luften indeni skaber klimakontrol for hud, krop.

Beklædning er lavet af naturlige fibre: dyrehud, plantefibre, silke,



bomuld eller uld. Kunstige fibre bruges ikke til tøj, der berører menneskehud. Produktion af kunstige fibre til tøjender.

Beskyttelsesbeklædning er behagelig, langvarig, praktisk, overkommelig
På mode (**designer mærke**) beskyttelsesbeklædning er for dyrt,
kortvarigt, .. Ikke acceptabelt!

Fødder brug for beskyttelse (sokker, støvler) mod klima, stød. Hud,
tær, ankler er i fare. Fodbeskyttelse, der ikke beskytter (**Sandal,**
Slippers, Thongs) fødder, ankler er ubrugelig. Fodbeskyttelse bæres
altid udenfor. At gå barfodet udenfor er usundt.

Sokker er strikket af bomuldsuld eller en blanding af bomuld og uld (**ingen**
syntetiske fibre). Kan være i enhver farve eller mønster. Sokker har rene sølvpartikler
(**ingen legering**) vævet ind, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske
egenskaber, reducerer lugt. **Strømper** dækker fødder op til 7 cm over anklerne.

Støvler har øvre beskyttende læder, indvendigt blødt læder
(**ingen syntetiske stoffer**) såler læder eller gummi. Støvler
beskytter fødder op til 7 cm over anklerne. **Syntetisk fodtøj**
varmer fødderne op, der koger dem. Gør dem til svær
startudslæt! Du kan ikke gå.



Hånd beskyttelse (**handsker**) bæres efter behov! Handsker er lavet
af læder, bomuld, uld eller en blanding af bomuld, uld (**ingen**
syntetiske stoffer) enhver farve ethvert mønster.

Beskyt din krop, brug beskyttelsestøj udenfor!

Beskyttelsesrum (**hjem, ophold, arbejde**) et menneskeligt behov,
beskyttelse mod kriminalitet (**sikkerhed**), elementer (**vejr**), brand, insekter,
forurening. Overkommelig hygiejnisk beskyttelsesrum er en **1 GUD** givet ret!
Depotforælder foretrækker klyngehuse (**bor i samfundet**) leveret af Shire (**se**
shire planlægning)!

Værelse's gulv, vægge, loft, består af cyklon, ild, modstandsdygtige
præfabrikerede betonpaneler. **Gulve** er våd moppe, der kan rengøres,
skridsikker, antistatisk, skimmel, hæmmende, meldug, hygiejnisk.

Vandret glidning **Windows** er tonet med dobbeltglas. Firkantet ramme uden
træ. Der er **ingen gardiner eller forhæng** (usund: **støv, bakterier, insekter ...**)
i stedet for uden skodder (**låsbar**), inde i vandrette glidende insektskærme.

Til **Opvarmning*** i gulvvarme (**damp, varmt vand**) anvendes. Køling sker
ved naturlig luftcirkulation. **Rumtemperatur 19-21 ° C.**

* Energispild er en forbrydelse

Belysning* skal automatisk tændes, slukkes.

* Energispild er en forbrydelse

Beskyttelsesrum til overlevelse, sikkerhed, komfort.

God hygiejne for et godt helbred

God hygiejne starter med at være ren og pæn. Ren og ryddelig starter med personligt udseende, gælder hjemme, studium og arbejde. Rent og ryddeligt gælder også tænkning og ræsonnement.

En 'daglig rutine' inkluderer renlighed. Vask hænder efter hvert toiletbesøg og før hver fodring. Vask ansigtet inden hver fodring. Børst tænder og vask hele kroppen, inden du går i seng. Han barberer sig mindst to gange hver uge. Vask hår en gang om ugen.

Depotformandens værgе deltager rent (børstede tænder, kæmmet hår, hele kroppen vasket), barberet ansigtshår (HAN), iført rent, pænt gear (top til tå).



Efter at have stået op om morgenen rejser hvert familiemedlem fysisk i stand sin seng. Forældre lærer børn hvordan. Afslutte morgenhygiejne. Det er på tide at klæde sig på og tage det udlagte klar på (aften før) gear den person, der er planlagt at bære. Hver pakke til hurtig opbevaring rengøres inden påfyldning og mærkning (indhold, udfyldningsdato). Rengør spiseområdet efter morgenmaden. Sæt beholdere tilbage til opbevaring. Beskidte beholdere, redskaber sættes i vasken. En person er nu klar til at starte deres daglige gøremål (hjem, skole, arbejde, frivilligt arbejde).

Alle containere har en indholdsmærke. Madbeholdere har også en påfyldningsdato. Opbevar beholdere pænt og sikkert. Farligt (gift, toksin) containere opbevares sikkert (barn og inkompetent bevis).



Efterlad ikke ubrugte genstande (redskaber, værktøj, legetøj) rod i møbler, gulv, arbejdsområde.

Efter brug skal afhentningsgenstande anbringes i pæn opbevaring (mærket). Opbevar genstande altid samme sted. De er så lette at finde.

Før du går i seng. Forbered og layout det udstyr, du planlægger at bære næste dag. Pak eventuelle poser med genstande, der er planlagt at være med, når de forlader om morgenen.

Hold dine omgivelser rene og ryddelige. Reducerer: **Dust** (godt for dit åndedrætssystem). **M**mikroorganisme (bakterier, bakterier, vira)

mindre infektioner, dødsfald. **jegn**sekte (bid, larver, brod) mindre infektioner, udslet. **Vuhyre** (rotter, mus, kakerlakke), mindre affald, spredning af mikroorganismer, mindre pestudbrud.

Brug af blegemiddel eller stærkt desinfektionsmiddel øger din chance for at få kronisk obstruktiv lungesygdom. Brug en naturlig overfladerenser:

Blande, 1 kop sodavand, 1/2 kop hvid eddike, tilsæt et par dråber æterisk olie. Brug det stærkere tilsæt en spiseskefuld salt.

Brug for at nys! Nys ind i din armhule. Spred ikke sygdom.

Kys ikke på læberne. Kyssing overfører hurtigst infektioner. Gnid næsen i stedet for.

Giv ikke hænderne! Giv mig fem! Medmindre du bruger handsker.

Immunisering er obligatorisk! Folk, der ikke er vaccineret, er en trussel for samfundet! De er vaccineret og bur, **FRK R4**

Hygiejne gælder for tænkning. Umoralsk, egoistisk, hadeful, voldelig, tanke er dårlige tanker, der skal undgås. Implementering af dårlige tanker fører til ansvarlighed!

Klimaforandringer har nedsat luftkvaliteten. Mere, større brande (busk, skov, skovbrande)! Menneske indenlandske(kul, gødning, gas, olie, træ), forsyningsselskaber (kul, affald, gas, olie, uran), transport (kul, gas, olie) brændende! Et samfund skal overveje at bruge åndedrætsværn!

Udendørs åndedrætsværn (rpe) anbefales!

Rpe vurderes efter, hvor godt de beskytter mod partikler. Der bruges P2-masker. For at beskytte er masker tæt monteret (skæg er barberet af)!

Indendørs brug luftrensere! Gadget bruger et HEPA-filter. Hold alle døre og vinduer lukkede.

Mennesker producerer for meget affald, affald! Dette skaber en alvorlig hygiejnisk sundhedsrisiko. Det skaber forurening, der kommer ind i samfundets fødekæde. Folk skal reducere indkøb af ikke-væsentlige varer, nedskære hjem, reducere fritidsaktiviteter (store crowd events, sport, musik, ..)!



Menneskets svømning er ikke naturligt. Den menneskelige krop er ikke designet til at leve i eller under vandet. Svømning i eller under vandet er unaturligt og

bør undgås. Naturlige farvande (havene) og indre farvande (søer, floder, ...). Unaturlige farvande svømmebassiner, spa, ...

Naturligt vand er et toilet for alle skabninger, der lever i vandet. Fugle, der flyver over vandet, gør deres affald. Dyr og folks kloakering ender i indre farvande, oceaner. Folk på strande tisse, menstruerer, kaster op, ...Svømning på et toilet er usundt for huden. Slugning af toiletvand er en stor sundhedsrisiko. Gør det ikke!

Naturligt vand svamp som absorberer forurening, toksin, ... Luftforurening: syrerregn, aske (brændende, udbrud), støv (minedrift, storme), nuklear stråling (kraftværker, militær). Luftforurening kommer ind i fødekæden (med luft, jord, vand) endelig ender med at blive en del af en (sundhedsrisiko) menneske diæt!

Vandforurening: Boring, dumpning, afstrømning, vandtransport. Boring efter fossile brændstoffer forurener luft og vand. Dumpning af kemikalier, stoffer, affald, rå kloakering, toksiner sker dagligt. Afløb(toksiner, kemikalier, stoffer, affald, rå kloakering) fra stormvand, gårde, industri, forurenende. Vandtransport bulkskibe, krydstogtskibe, supertankskibe, ubåde, trawler, krigsskibe er store forurenere. Mindre vandtransport forurenere også især indre farvande. Forurening af luft, jord og vand er 'miljøvandalisme' en forbrydelse: **FRK R7**.

Unaturlige farvande indeholder en blanding af kemikalier, der tørrer op og irriterer øjne, hår og hud. Svømmehaller, spa bør undgås. Svømmehaller er elitistisk affald af knappe ferskvand. Dette affald slutter!



Sikkerhed for at beskytte mod vold!



Vold starter med det ufødte. Voldelige omgivelser indpoder en tilbøjelighed til vold resten af livet. Tilbøjelighed til vold har brug for en udløser for at blive voldelig. **Udløser:** Alkohol, vrede, kontaktsport, frygt, kampsport, uvidenhed, ydmygelse, mangel på empati, sindsændrende substans, gruppepres, provokation, voldelig: video, videospil ...

En ufødt udsat for mor og far, der verbalt mishandler hinanden. Lær, at det er okay at verbalt misbruge og vil gøre det senere i livet. En un-

født udsat for, at mor bliver fysisk skadet af far. HEN nyfødte vil senere i livet udholde fysisk misbrug af HE. HAN nyfødte vil synes det er okay at skade HUN.

Vold kan komme fra et andet individ(s). Det kan komme fra det vilde liv. Det kan komme fra kæledyr. Det kan komme på grund af regeringens handling eller passivitet.

Et samfund, der lever med og ikke holder 'Vold' ansvarlig. Vilje **'Dræbe'!** (Abort, mord, dødsstraf, folkedrab, massakre)

At dræbe en person er en trussel mod hele menneskeheden, en fornærmelse mod **1 GUD !!!**

Ingen person, organisation, regering har ret til **Dræbe!** At dræbe er aldrig en løsning.

Stop, 'Vold', start derhjemme!

Hvert samfundsmedlem har en menneskelig overlevelseshed til at indeholde vold. Tilslut (Start) Kvartervagt. Overhold, rapporter, arrester(civil), ... Gør dit samfund til en kriminalitetsfri zone!



Det er en teamindsats at sikre nabolaget. Det betyder tæt samarbejde mellem et individ. Deres familie, venner, naboer, samfundet og alle former for regeringer.

Folk har ret til at føle sig gemte i deres hjem. De har ret til at føle sig gemte ved studier og arbejde. Folk hjælper deres naboer, når de er under angreb. Arbejdstagere hjælper kolleger. Undervisere og lærere hjælper hinanden. Hver Shires mål er at være voldelig fri.

Shire leverer Sentinel-tjenester. Sentinel håndterer beskyttelses- og patruljetjeneste med lav til middel risiko. På eller uden tjeneste rapporterer en Sentinel antisocial adfærd (forbrydelser, forurening, hærværk), rapporterer eventuelle samfundsmæssige sundheds- og sikkerhedsproblemer. Sentinel arresterer for opfattede brudte overtrædelser og forbrydelser. En Sentinel er knyttet til hver Neighborhood Watch Community.

Shire give et obligatorisk 7 timers udgangsforbud fra 14-21 timer (CG Klock). For et godt helbred, reduktion i energiforbrug, mindre forurening og beskyttelse af dyrelivet. Reduktion i kriminalitet, regeringsomkostninger, tilskyndelse til multiplikation.

Beredskabsmedarbejdere hjælper retshåndhævelse. Ved at være

opmærksom på overtrædelser af regler, regler om eller uden for arbejde. De bliver muligvis nødt til at foretage civile anholdelser. CE-reservist kan kaldes til at hjælpe.

Mennesker, der tillader vold, ser vold, **FRK R2 !** Folk, der opmuntrer (hej på, hjælp)tilskynde til vold, beskytte voldelige mennesker mod anholdelse, **FRK R3 !** Dette gælder også kamp, kontaktsport!

Marshalls guide samfundet gennem offentlige oplysningskampagner, der forklarer provinsreglerne (Love). Individuel vejledning. Marshall beskytter samfundet, miljøet, dyrelivet: håndhæver provinsielle strafferetlige og civile love, samfundets nødtjenester, karantæne, provinsrehab, PHeC, PDeC og CE, krematorium, forbindes med Sheriff. Rangers> Grænsebeskyttelse, Wildlife and Vegetation Sanctuaries, miljøbeskyttelse, ..

Civile bærer ikke, bruger ikke egne våben! Brud **FRK R7 !**

Husk vold er ikke svaret. Det er ikke en løsning!

Afstemning

For sikkerhed og overlevelse støtter folk frit flere kandidater valgt regering. Ved at stemme ved valg sikrer de regeringens ansvar. Ikke at stemme kan resultere i, at radikaler overtager regeringen og etablerer et tyranni (arvelig eller politisk). Tyranner fjernes i bur, **FRK R7**. "Univers Custodian Guardians 'støtter kun 2 typer regeringer,' Province ' (provins) og 'Shire' (lokal).



Red Planet Earth!

Stop med at brænde

Reducer affald

Ende forstæder spredning

Slutbrug af toksiner

Afslut tyrannier

Plante træer

Menneskelig overlevelse, skæbne, udforskning af rummet og kolonisering af rummet!

