



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Biziraupena zurea, zure familien komunitatea,
Planeta, pertsona baten lehentasuna da!

Bizirauteko ordena:

1 Espezie, 2 Habitat, 3 Komunitatea,
4 Familia, 5 Banakoa, 6 Animalia, 7
Gauza pertsonalak.



Biziraupena adinaren arabera:

1 Jaiogabea, 2 Jaioberria, 3 Haurra, 4 Haurra, 5
Gaztea, 6 Heldua, 7 Nagusia.

Scroll 2
Obligation: 2 :
*Protect the human body
 from conception until its end.*

The Survival-Chain is the
 foundation to keep this
 Obligation.
*The Survival-Chain has 7
 links all of them essential for
 human survival.*

**Breathable-air
 Climate-protection
 Drinkable-water
 Eatable-food
 Hygiene
 Security
 Sleep**

1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Bizirauteko otoitza

Biziraupen eguna 11.1.7 N-At-m

Maitea **1 Jainkoa** Unibertso ederrenaren
sortzailea Zure zaindaria leial xumeena Eskerrik
asko gizadiaren biziraupenagatik

Nire gorputza, espeziea, komunitatea, bizirautean laguntzen saiatzen naiz,
biziraupena nire lehen lehentasuna izango dut

Mesedez, lagundu nire ahaleginak bizirauteko

Aintzarako 1 Jainkoa eta Gizadiaren Ona!



Otoitz hau Biziraupen egunean edo egokia denean errezitatzen da!



ABiziraupen-katea

Giza biziraupenerako ezinbestekoak diren 7 lotura ditu



Aire transpiragarria hura gabe minutuak dituzu bizitzeko! **Ur edangaria** edateko ezer ez duzu astebete iraungo! **Janari jangarriak** energia eta ongizaterako. Janaririk ez gosez hiltzen zara! **Lo egin** biziberritzeko. Lo egin ez, erotu egiten zara, hil! **Klima babestea** bizirauteko! **Higiene** agure gorputza osasuntsu mantentzeko!

Segurtasuna indarkeriatik babesteko. Segurtasunik ez etorkizunik!



Korritu:2, Betebeharra:2 esaten digu: 'Babestu giza gorputza sorreratik bere amaiera arte'! Survival katea da betebeharrak hori mantentzeko oinarria. Ezinbestekoak diren pertsona bati uko egitea bizitza arriskuan dago! Gizateriaren aurkako krimen bat, Anti**1 Jainkoa**, derrigorrezkoa:**ANDEREAR7**.

Threat Erretzea



Gizakiak sua nola erabili aurkitu zuen ondoren. Hau bedeinkapen gisa ikusi zuen. Egurra erretzea ikatza, gorotza, zaborra, gasa, petrolioa, uranioarekin osatu zen. Ingeles kristauak industria aroa sartu zuten klima aldaketa eragiten ari den kutsadurari hasiera eman zioten. Sua eta erretzea orain, madarikazio bat dira.

Utzi orain erretzea!!!

Gelditu erretzea: zigarroak, ikatza, gorotza, zaborra, gasa, petrolioa, uranioa, egurra,..



Erretzearen zatirik arriskutsuena "Kea" da. Suteetan osasunerako eta hilkortasunerako mehatxurik handiena kea arnastea da. Eskala handiagoan kea igotzen da

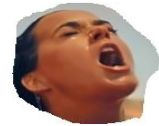
atmosfera berokoa Espaziora ihes egiteari uzten dio. Azaleko ura berotzen da, gainazaleko lurra berotzen da, izotza urtzen da(glaziarrek, ipar hego poloak):

Aldaketa klimatikoa !

Bizirik irauteko, osasun oneko gizakiek Aire Arnasgarria behar dute!

Arnastzen dugun airea gasez osatuta dago(karbono dioxidoa, nitrogenoa, oxigenoa, metanoa), ura eta ezpurutasunak(hautsa, mikrobioak, esporak). Arnastzen dugun aireak nitrogeno eta oxigeno eduki handia behar du. Karbono dioxido eta metano eduki txikia du. Ur edukia(hezetasuna)beharrezkoa da, hezetasun handia deseroso eta osasun arazo bihurtzen da.Zipurtasunak ez dira behar birrikak hantzen dituzte.

Zenbat denboraz eutsi diezaiokezu arnasa? 4 minutu, gero airea hartzen duzu. Aire transpiragarririk ez irentsi, hiltzen zara! Jendea azkar hiltzen da suteetan, aire arnasarik gabe.



Aire arnasgarria atxikitzea tortura gisa erabiltzen da, pertsonak eta animaliak hiltzeko.Aire arnasgarria uztea tortura gisa (uretako taula)AEBetako administrazioek, AEBetako gobernuko langileek, gobernuko kontratistak eta AEBek babestutako atzerriko tiraniek erabiltzen dute.Tortura delitua da:ANDEREAR7 (jendea),ANDEREAR4(animaliak).

Aire transpiragarria atxikitzea hiltzeko:ustekabekoa(su toxikoak)edo berez (suizidioa: karbono dioxido kontzentratua edo egosteko gasa nahita arnatea), Gobernu(gas ganbera, urkatu, tortura), beste batzuk (gaizkileak: garrota, ito, ito, urkatu).Gobernuak, hilketa kriminalak lortzen dira, ANDEREAR7. Istripuzkoa(osasuna eta segurtasuna),ANDEREAR4, norbera (erantzule egin du1 Jainkoa).



Gizakiak erretzea da mehatxu nagusia 'Aire arnasgarria!



Bere tráaka tximinia gisa erabiltzen duen norbanakoarekin hasten da, bere birrikak ke toxikoen eta airearen ezpurutasunen bahe gisa.Giza gorputza tximinia gisa erabiltzea osasunerako arrisku larria da, 1 Jainkoaren diseinurako iraina.



Menpekotasuna erretzea! Giza tragedia bat! Komunitatearen zama!

Mendekotasuna, hautematen den beharra asetzen duen jokabide konpultsibo errepikakorra. Mendekoek beren burua engainatzen dute, beren jokabideak egiten ari den kaltea ez dutela onartzen. Kaltea bere buruari, familiari, lagunei, lankideei, komunitateari.

Adikzioek ez dute sinesten mendekotasuna dutenik, gozatzen ari diren bitartean, beren bizitzak elkarrekin eusten. Mendekotasuna mehatxu bilakatzen dira euren buruarentzat, komunitatearentzat. Eldarnioak, petrala, antisozialak, inmoralak, engainagarriak, berekoiak, arduragabeak bihurtzen dira. Horrek Shire bat behartzen du (komunitatea) beren bizimodua kontrolatzeko. Beren askatasunak eta eskubideak mugatzea.

Erretzaileak ahotik kiratsa hartzen du. Haien arropak kiratsa ematen du. Gela bat kiratstzen dute. Beraien errautsak nonahi daude. Haien ipurdia nonahi daude. Gizabanako nazkagarriak, zikinak, kiratsak dira. Ihes itzazu Lotsa itzazu!



Erretzaileak osasunerako arriskuak dira beretzat. Ezpainak, hortzak, hortzak, ahoa, eztarria, trakea, birikak erretzen dituzte, gaixotzea, komunitatearentzat zama. Erretzaileak alferrak dira kearen atsedendaldi asko eta norberak eragindako gaixotasunak hartzen. Eman kontuak!

Erretzaileak osasunerako arriskua dira besteentzat. Haurdun dauden erretzaileak min egiten ari dira jaioberriei. Jaiio ondoren jaioberri hauek osasun arazoak dituzten bizitzara kondentzen dituzte. Deformazioak, ezintasunak, ... izan ditzakete. Haurdun dauden erretzaileak epaitzen dituzte, jaioberriari min eginez: **ANDEREAR3**.



Ke pasiboa (eraso) jendeari min egiten dio. Ke pasiboa sortzen duten erretzaileek lortzen dute, **ANDEREAR3**. Entitateak (aisialdia, entretenimendua, lana...) erretzea ahalbidetzen dutenak, **ANDEREA R3** kalte-ordaina ordaindu. Erretzea onartzen duten gobernuek ordezkatzeko dira, +**ANDEREAR7**

Erretzaileak arduragabeak dira. Suak pizten dituzte: etxeak, belarra, basoa. Erantzule egiten dira, **ANDEREAR4** eta kalte-ordaina ordaintzea. Pertsonak, animaliak, zauritzen dituzte **ANDEREAR5**. Pertsonak, animaliak hiltzen dituzte, **ANDEREAR6**.



1951n (egutegi paganoa) ezarri zen erretzea osasungaitza dela mehatxu larria. Gobernuak, haien agentziek, erretzea "Debekatu" ez zuten sailek huts egin zuten (betebeharra uztea) jendea zerbitzatzeko, babesteko. Atzera begirako legedia onartu da. Errudun hauek lortzen dira, **ANDEREAR7**.

Sustatzen duen edozein pertsona edo talde, enpresa edo bestelako entitate (dohainik, publizitatea, marketina), ahalbidetzen du (gurasoak, irakasleak, lana, klubak,

jantokiak, aisialdi gunea,...), irabaziak(hornitzaileak, fabrikatzaileak, garraiolariak, handizkariak, txikizkariak), eskuragarri jartzen ditu 'Smokes' eta edo erretzeko osagarriak**ANDEREAR7**Berdin du 'Keak' zer eduki. Erretzearen ekintza(vaping)osasunerako arriskua da.

Zero Tolerantzia erretzearekin!

Norbanakoek aire transpiragarriaren erabilgarritasuna murrizten dute ikatza, gorotza, gasa, petrolio, egurra errez, sukaldaritzarako.(barbakoa barne), berokuntza, potentzia.Orain Bukatzen da!Erabili erre gabe sortzen den elektrizitatea. Urratzea, konfiskatzea, ekipamendua suntsitzea eta ondorioak**ANDEREAR2**



Zentralakerre hori(ikatza, zaborra, gasa, petrolio, uranio,..)energia sortzeko dira**Itxi,desmuntatu**. Jabeak, operadoreak epaitzen dituzte,**ANDEREAR7**. Ikatza eta uranio meategiak itxita eta zigilatuta daude. Meatze-jabeek eta operadoreek lortzen dute,**ANDEREAR7**.Energia ez erretzeko metodoen bidez sortzen da.

Etxeko garraioa mugitzeko erretzea Amaitzen da!Gasak, petrolioak ez dute erabilerarik erretzen.Autobideetan etxeko ez diren garraioak 'Freeway Trams'-ekin ordezkutzen dira! Distantzia luzeko lurreko garraioa Trenbidez bakarrik egiten da. Gasolioa, gasolina, GLP erabiltzea amaitzen da!



KutsagarriaAisialdia amaitzen da!

Airean:Air Shows, jabetza pribatuko aire garraioa(dronea, hegazkina, hegazkina, helikopteroa, transbordadorea,..)amaitu!

Ur azpian:motordun txalupa lasterketak, jabetza pribatuko itsas garraioa (itsasontziak, kabina-ontzia, gurutzaldi-ontziak, hovercraft, urperagailuak, abiadura-ontziak,moto uretan,yateak,..)amaitu!



Lurrean:guztiak 2, 3, 4,.. gurgil motorizatuak:zikloak, bizikletak, buggiak, kirol autoak, Suv, limusinak, luxuzko autoak. Auto lasterketak, auto-acrobaketak. Tren turistikoak. Polluting Entertainment-en sustatzaileak, ibilgailuen hornitzaileak

aisialdi kutsagarriak epaitzen dituzte,**ANDEREAR7**



Iltze apaindegiake toxikoak sortu. Langileek arnas babesa dute. Bezero mutuak (biktimak)ez egin.Merkataritza Zentroetako iltze-apaindegia zabalik daude. Haien ke toxikoek pasatzen dituztenak besarkatzen dituzte. Osasun-arriskuen aurrean jartzea. Batez ere haurdun dauden emakumeak, jaioberriak, asmatikoak, adinekoak.Ke toxikoen eraginpean egon bazara, apaindegia eta Merkataritza Zentroa eskatu kalte-ordaina eskatzeko.

Iltze apaindegia osasunerako arriskua da eta aire kutsatzailea.Beren azazkalak egiteko nagiegiak eta diru gehiegi dutenek bisitatzen dute.**Itxi, debekatu. Jabeak, exekutiboak,ANDEREAR7**



Estetika-apaindegia osasunerako arriskua da eta aire kutsatzailea da.Beren makillajea egiteko nagiegiak direnek, diru gehiegi dutenek bisitatzen dute.**Itxi, debekatu. Jabeak, zuzendariak, lortu,ANDEREAR7**

Ke toxikoak sortzen dituzten ile-apaintzaileak itxi egiten dituzte, epaitu egiten dituzte,**ANDEREAR7**
Airearen kutsadurarik sortzen ez duen ile-apaindegia normaltasunez funtzionatzen du.



Kapitalista(**parasito harrapari gutizia**)Gobernuek lorategiak dituzten etxeak bultzatzen dituzte.Etxeko jabeak gasolina motordun lorategiko tresnak erabiltzen ditu(**hazgailuak, birringailuak, brotxa mozketak, motozerrak, segagailuak,..**) kutsatzen dutenak (airea, zarata, lurra).Etxejabeak, **Fabrikatzaileak, Txikizkariak, lortuANDEREAR7. Kutsadura hori onartzen duten gobernuak ordezkatzen dira, lortuANDEREAR7.**

Kanpo Intsektizidaklaboreetan, baratzetan,... erabiltzen dira. Elikadura crustiategiak, kutsatuta egon diren baratzeak ez dira egokiak gizaki edo animalien kontsumorako. Laborantza kutsatua, janaria komunitateak erre egiten du(**Konderria**).Ekoizle komertziala **get'sANDEREAR7. Kutsadura hori onartzen duten gobernuak ordezkatzen dira, lortuANDEREAR7.**



Erabilitako intsektizidak barruan, nerbio-sistema erasotzen dute.Jaioberriak eta jaioberriak hiperaktibo bihurtzen dituzte. Intsektizidek pertsonak eta maskoten arnas aparatuek narritatzen dituzte.Ez erabili intsektizida barruan.

Militarrek airea kutsatzen dute garraioekin, lehergaiekin, A, N (Atomikoa, nuklearra)B(biologikoa)C(kimikoa) armak.Mehatxu bat dira gizakientzako, animalientzako eta landareentzako. Arma hauek sortzen dituzten zientzialariek lortzen dute, **ANDEREA R7**. Arma hauen ekoizpen instalazioak eraitsi egiten dira, Shire-k erre.Instalazio hauen jabeek, zuzendariek, exekutiboek, gainbegiratzailleek lortzen dute,**ANDEREA R7**. Arma mota hauek erabili edo erabiltzen ari diren militarrek epaitzen dituzte, NCO mailatik gora,**ANDEREA R7**. Arma horien ekoizpena, biltegiatzea ahalbidetzen duen gobernu ordezkatu, lortu,**ANDEREA R7**.



Su artifizialak kutsatzaile nagusiak dira. Ohikoagoak bihurtzen dira handiagoak kutsagarriagoak. Eguraldiaren arabera, airearen kutsadura iraun dezake egun osoan zehar. Partikulen kutsadura uraren gainean finkatzen da. Pertsonentzat eta animalientzat edateko desegokia izatea.Su artifizialak amaitu! Laser argiek ordezkatzen dituzte.

Aire transpiragarria 4 minutu dituzu bizitzeko!

Arnasguneko airea ukatzen duen edo kutsatutako airearen kausa eta ondorioa den edozein pertsona, erakunde edo gobernu.Erantzule egiten dira, kaiolatu egiten dira,**ANDEREA R7**. Eskatu aire transpiragarria da**1 JAINKOA**eskubidea emana!

Zero Tolerantzia Aire kutsatzaileekiko !!!!!

Giza gorputzaren beharrak bizirauteko

'Ur edangarria'!



Gure gorputzaren % 60+ urez osatuta dago.Gure gorputzeko zelula guztiek behar dute. Urak artikulazioak lubrikatzen ditu, gure gorputzaren tenperatura erregulatzen du eta gure hondakinak garbitzen ditu...

Atmosferako ur-lurrin kondentsatuak tantak eratzen ditu Lurraren grabitateak tantak behera botatzen ditu(**Euria**) gainazalera.Euria ur gezaren iturri nagusia da. Euri-ur hori edateko, janaria prestatzeko, sukaldatzeko, garbitzeko, higiene pertsonalerako,... erabiltzen da.



Pertsona batek euri-ura edan ahal izan zuen, janaria prestatzeko erabili. Ezgainera, euri-ura kutsatua, osasungaitza, azidoa, toxikoa, zapore txarra, usain txarra da. Garbitegia ez da euripean utzi behar bihurtzeko

kutsatuta. Zikin itxura izateaz gain, usain txarra du, baina azala narrita dezake.

Euri hotza txingorra, elurra bezala erortzen da. Mendi garaietan, artikoan eta antartikoetan elurra pilatzen da ur gezako erreserbak sortuz. Elurra zuria da,



elurra kutsatua grisa da, nahiz eta beltza. Elur beltza Himalaian, mundu osoko glaziarretan, Groenlandian, Artikoan, Antartikan aurkitzen da.

Komunitateek ur gezako biltegiak sortzen dituzte. Urtegi hauek euri-uretan eta urtzen den elurran oinarritzen dira haiek betetzeko. Kutsadura dela eta, ur hauek gizakiak edo animaliak kontsumitu baino lehen tratamendua behar dute.



Urtegiak sakonak dira, ez sakonerakoak. Ur sakona freskoagoa da, lurrunketa murrizten du, algen hazkuntza batez ere mota pozoitsua, intsektuen infestazioa. Urkirolak debekatuta daude pixa egiteari, hilekoari eta uretan kaka egiteari uzteko. Uretako artisautza (uretako motoa, motordun txalupak,..) kutsatu (olioa, gasolina, bateriaren azidoa,..) debekatuta daude! **Salbuespena: Park Ranger garraioa.**

Pertsona batek ezin du komunitateak ongi egiten duela fidatu. Tratamendurik eza, tratamendu partziala, tratamendu okerra, kostuen murrizketa, ustelkeria, portaera kriminala,.. Etxean uraren tratamendua derrigorrezkoa bihurtzen ari da.



Etxeko uraren tratamendua iragazketa behar du. Murrizteko: **arsenikoa, amiantoa, kloroa, kloroformoa, karbonatozko gogortasuna, kobrea, zikinkeria, herbizidak, metal astunak, beruna, pestizidak, herdoila,..** Klima epelagoetan iragazitako ura **egosi** behar da gaixotasun hilgarrietatik babesteko (birus..).

Ur gezarako mehatxuak! Laster ur gezaren eskariak ur gezaren erabilgarritasuna gaituzteko du.

Euri kutsatuak pintura zuritu eta altzairuzko egituren korrosioa eragin dezake(zubiak), harriaren higadura, hostoen eta beste landareen zimeltzea, larruazaleko narritadura, . .

Egiaztatu 'Aire arnagarria' eta 'Kontzeptu berdea' kutsadurari nola eutsi aholkua emateko.



Ureztatzea! Ureztatzeko lurpeko ura erabiltzeak lurpeko ur-biltegia agortzen du bete dezakeena baino azkarrago. Ekosistema oso bat lehorteza eta ur geza eskasia sortzearen ondorioz. Lurpeko uren ureztatzea amaitzen da. Lurpeko ura ureztatzeko legez kanpoko erabilera delitu bat, **ANDEREAR7**. Lurpeko uren ureztatzea baimentzen duen gobernua ordezkatu, auziperatu, **ANDEREAR7**.



Ureztatzeak, erreka, ibai, aintzira,... ur geza erabiliz uraren emaria moteltzen du. Horrek lurruntzea bultzatzen du. Lehortearen ondorioz! Ureztatze mota honek zibilizazioak amaitu zituen. **Ureztatzea amaitu.**

Kutsatutako ibilguak(erreka, ibaia, aintzira,...) ur geza eskasia sortu. Toxinaz betetako ekaitz-urak, farmazia, pozoiak.. Hondakin industrialak, toxinak, pozoiak. Ibilbideen kutsadura amaitzen da, kutsatzaileak lortzen dira, norbanakoak **ANDEREAR3** beste guztiak, **ANDEREAR7**.



Ur gezako osagarria

Gatzgabetzeak energia asko erabiltzen du, garestia. Ura hartzeak ingurumen-inpaktu kaltegarria du, arrain, itsaski, arrautza,... sisteman sartuz. Itsasoko izaki handiagoak pantailaren kontra harrapatuta daude harrapaketa-egitura baten aurrealdean. Tratamendu kimikoak, korrosioak, gatzun epela sortzen dute, ozeanora itzultzen dena.



Gatzadurak boro-eduki handia du, uraren kalitatea baxuagoa da. Nekazaritzan, abeltzaintzan eta elikagaien ekoizpenean erabiltzen den ur honek boro maila altuko dieta eragiten du. Boroaren dieta luzea ez da osasungarria.

Birziklatutako hondakin-urak, ur zikinak lehen mailako tratamendutik pasatzen dira solidoak ateratzeko, mantenu gaiak kentzen dira, iragazkiek bakterio eta birus gehienak kentzen dituzte. Ondoren, ura mintz baten bidez behartzen da molekula kentzeko. Komuna ukitzeko azken aukera bat da. Testek ez dituzte osasun-arrisku guztiak erakusten.



Botilako ura (garestia) bidaiatzeko egokia da. Plastikozko ur-botilek berotzean arriskutsu bihurtzen diren produktu kimikoak askatzen dituzte (eguzkia, berogailua). Ez erabili plastikozko ontziak janari edo edateko. Ez erosi janari edo edari plastikozko ontzietan. Beira (beronik gabe) botilak, ontziak dira onenak. Ez erabili plastikozko lastorik edo mahaitresnak. Ez erabili plastikozko ontziak janaria prestatzeko edo zerbitzatzeko.

Edateko ura zaporetsua

Askotariko edateko ura zaporea izan daiteke. Zapore batzuk ez dira osasungarriak, saihestu behar dira. Zaporedun ura hotza edo beroa eman daiteke.

Egokia zaporedun edariak: Behi-estraktua, oilasko-estraktua, kakaoa, tea, kafea, fruta, belarrak, espeziak, barazkiak.



Osasungaitza zaporeko edari eta gehigarriak: Alkohola, Kolore artifiziala, Zapore artifiziala, Edulkoratzaile artifizial eta naturala, Karbonatua, Kola, Kordiala, Edari energetikoa, Limonada, Kafe deskafeinatua, Fruta-zukua, Kontserbatzaileak, Sodioa...



Edateko ura da onena



Edateko ura ukatzen duen edo kutsatutako uraren kausa eta ondorioa den edozein pertsona, erakunde, gobernu. Erantzule dira, **ANDEREAR7**

Ur edangarria eskaria da **1 JAINKOA** eskubidea emana!

Ez da likidorik hartzen. 4 egun dituzu bizitzeko!

Egunerokotasuna: Jaiki, hartu 0,2 l-ko edalontzi bat arin hoztutako ur iragaziarekin. Bazkari bakoitzaren aurretik (Gosaria, Goiz eguneko askaria, Bazkaria, Eguneko askaria, Afarria) 0,2 l-ko edalontzi bat eduki ezazu arin hoztutako ur iragaziarekin. Edateko edalontzia (plastikorik gabe) 0,2 l iragazitako urez beteta gau-mahai bakoitzean. Komuneko bisita bakoitzaren ondoren gau ez edan eta eztarria lehorra denean, atsedean hartu goizean jaikitzean.

Egokiazaporedun edariak: **Kafea**

zeruko edari bizigarri bat



Kafea kafe-landareen hazi erreetatik prestatutako edaria. Kafea kafe-arbolaren hazi lehorrekin, errearekin egiten da, ekuatorean zehar klima bero eta hezeetan hazita. 2 barietate daude: Robusta babarrunek zapore indartsua eta gorputz osoa dute. Arabica babarrunak altuera handiagoan hazten dira, zapore leunagoa eta ezaugarri aromatikoagoak dituzte.

Behin bildu, lehortuta, kafe aleak 200 °C inguruan erretzen dira. Horri esker, babarruneko azukreak karamelizatu eta kafearen zaporea garatzen da. Babarrunak zenbat eta luzeago erre, edo zenbat eta tenperatura handiagoa izan, orduan eta ilunagoa izango da errea eta orduan eta zaporea beteagoa izango da, orokorrean erre arinek zapore zorrotzagoa eta azidoagoa dute, eta ilunagoak, berriz, zapore sakonagoa eta aberatsagoa. Erre iluna ez da zertan "indartsuagoa" izan. Kafe baten indarra kafea prestatzen ari den bitartean zenbat ur gehitzen denaren arabera da.



Nola egin kafe kopa bat?

Nola atera ahalik eta etekinik handiena zure kafe-katilunari.

1) Zapore handiko kafea dastamen handiko urarekin hasten da. Iragazitako ura ez badago erabilgarri, erabili txorrotako ur hotza. Utzi exekutatzen segundo batzuk aireztatzen eltera gehitu aurretik.

2) Utzi ura irakiten ateratzen (80 °C) kafeari bota aurretik (berekala edo tanta-iragazkia) granulak. Ur irakinak pikortxoak erretzen ditu eta zaporea eragiten du.

3) Esnea erabiltzean (ez da gomendagarria), gehitu edalontzira uraren ondoren. Lehen esnea gehitzen bada, baliteke kafea ere ez nahastea. Ur beroak esnea erre dezake, zaporea aldatuz.

Ohar! Edulkoratzaileak(azukrea edo artifiziala)kafea hondatu!
Deskafeinatua ez da kafea, osasunerako arriskua baizik.
Erabili esnekiak ez diren zuritzaileak soilik.

Kafe deskafeinatua Osasuna-arriskua!

Deskafeinatzea disolbatzailea erabiltzen du. Disolbatzaile-hondarrak askotan urdaila asaldatzen du. **Logika!** Kafeinarik gabeko kafeak kafea edatearen helburua gainditzen du.

Prestaketak:

Garagardogintza,



Berehala,



Tantaka-Iragazkia Kafea; Espresso(makina)



Ez erabili Kafe Podak Ingurumen arriskua!

Coffee Pods guztiak 1 Billion ingurumen hondamendia dira.
Ez dira biodegradagarriak. Ez birziklatzen ari. **GELDITU!**
Ekoizpena! auziperatu, **ANDEREAR7. GELDITU!** Horiek erabiliz! Shun eta Lotsa!



Ohar! Bota eta botatzeko dauden produktu guztiak zabor gehiegiren kausa dira! Euren ekoizpena, 'Amaierak'! **haustura, ANDEREAR7!**

Shun, Lotsa Bota eta botatzeko produktu bat erabiltzen duten pertsonak!

Nola edan kafe bat?

Zapore onena lortzeko, dasta ezazu apur bat hozten utzi zurrupa handiak hartu baino zurrupatu baino. Kafe-slurps handiek usain gehiago askatzen dute. Usain eta dastatu, zeruko. **Wicket kafea dago esnearekin:**

Espresso fin-fin ehotako kafearen bidez ur beroa presiopean behartuz prestatutako edari kontzentratua da. Kafea prestatzeko beste metodo batzuekin alderatuta, espressoak koherentzia lodiagoa du, disolbatutako solidoen eta aparra kontzentrazio handiagoa du. **Espresso** beste edari batzuen oinarria da: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava eta Mote. **Irribarre batekin zerbitzatua.**



Kaputxinoa: testura prestatzea, esnearen temperatura urrats garrantzitsuena da. Esnea lurrunetan erretzen da aire-burbuila txikiak gehituz, ehundura belusatua emanaz (aparra). Espresso bat edalontzian sartzen da,

apar beroko esne gehitzen da, 2 cm-ko lodiera duen aparrez gaina, a batekin amaitu

lurreko Kanela hautsezatu.



Lattea: berotu esnea aparrik gabe. Kopako espresso bat edalontzi batean sartzen da. Esne beroa gehitzen da, kakao gordina botata.



Macchiatoa: berotu esnea aparrik gabe. Bete kopa 2/3 esnez. Gehitu espresaren jaurtiketa. Gainean menta hostoarekin.



Moka: egin kakao bero gordina. Bete kopa 1/2 kakao beroarekin. Gehitu espresaren jaurtiketa. Gehitu esnea eta esne apararekin. Gehitu kakao gordina hautsezatada.



Gringo: Bete edalontzi 1/2 ur beroarekin. Gehitu 2 espresso. Gainean Intxaur muskatua bota.



amerikanoa: Kopako espresso bat jartzen da. Ur beroa gehitzen da.



Duo-jaurtiketa: Gehitu 2 espresso. Ondoren, ur beroa.



Laba: 1. espresaren jaurtiketa. Gehitu mandarina-zuku kontzentratua pixka bat. Gehitu kakao gordina beroa Esne apar beroarekin gain. Gehitu beheko Kanela hautsezatada bat.



Mote: Bete edalontzi 1/2 pipermin beroarekin. Gehitu espresaren jaurtiketa. Esne apar beroarekin gain. Amaitzeko Kanela lurretik hautsezatu.



Kakaoazeruko edari bizigarri bat

Kakao zuhaitzak eremu tropikal bero eta euritsuetan hazten dira. Fruta leka dira. Leka baten barruan haziak daude (babarrunak). Kakao aleak kakao-gurin eta hauts bihurtzen dira.



Kakao beroa prestatzea:

1 koilarakada kakao-hautsa,

Kopako 1: soja likidua, ahuntz esnea edo esnekoa ez den beste

esnea. 1 koilaratxo bainila extract,

Kanela pixka bat,

Intxaur muskatua.

Konbinatu osagaiak lapiko ertain batean eta bero ertain su baxuan, irabiatuz aparra eta bero arte.



Teazeruko edari bizigarri bat



Kamelia hosto iraunkorreko landarea. Bildutako eta prozesatutako hostoak tea ematen digu. Oinarrizko teak beltzak edo berdeak dira. Zaporeak edo lurrinak izan daitezke.

Custodian Guardian tea prestatzea: jarri prozesatutako te hosto solteak te infuser batean. Jarri infusorea kristalezko edalontzian.

Irakiten ura, gelditu irakiten, burbuila gelditzen denean (80 °C) bota kristalezko edalontzira. Gozatu!



(a) Burbuila gelditzen den heinean, isuri te beltzaren gainean. Minutu 1 igaro ondoren, nahasi infuser 3 aldiz. Beste minutu baten ondoren kendu. Edan, edo gehitu zitriko zukua zaporea emateko, edo utzi hozten, hozten eta edan. Abisua ez kutsatu edulkoratzailleekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala).



(b) Burbuila gelditu eta 10 segundora bota te berdea. Nahasi infuser 3 aldiz. 1 minutu igaro ondoren kendu. Edan, edo gehitu harri-zukua zaporea emateko, edo utzi hozten, hozten eta edan. Abisua ez kutsatu edulkoratzailleekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala).

Belar hazien tea prestatzea, jarri sakatutako hazi solteak infusor batean. Jarri infusorea kristalezko edalontzian. Irakiten ura, gelditu irakiten. Burbuila gelditzen den bezala isuri hazien gainean. Minutu 1 igaro ondoren, nahasi infuser 3 aldiz. Beste 7 minutu igaro ondoren kendu. Edan, edo utzi hozten, hozten eta edan. Abisua ez kutsatu edulkoratzailleekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala).



Belar hostoak tea prestatzea. Berdin te berdea.



Belar sustrai tea prestateta, sustraiak txikitu. Aurretik pare berdina te beltza.

Te-poltsa prestatzerakoan mikrouhin-labea erabiltzeak zapoak ateratzen ditu. Kendu etiketa te poltsatik, ziurtatu metalezko grapa kendu dela. Paperezko etiketa gehienek tinta merkea erabiltzen dute, ura koloreztatzen dute, zapoak oztapatzen dute.

Jarri ur beroa katilu batean >gehitu tea-poltsa aukeratutakoa>berotu mikrouhin labean 30 segundo potentzia erdian(400-500 watt)>Utzi mikrouhinean prestatzen minutu batez>atera ezazu>gozatu!

Edateko ura da onena(zaporikoa izan daiteke)



Iragazitako Ura Osasun onagatik!!!

Kontuz! Giza biziraupenerako mehatxu larria: Mikro plastikoak!

Hondakin plastikoetatik ateratako mikro plastikoek planeta osoa kutsatu dute, artikoko elur mendietako lurzoruetatik hasi eta ozeano sakonenetaraino. Mikro plastikoak itsaski-katean sartu dira. Gizaki gehienek odolean mikro plastikoak dituzte, gorputz osoan zehar banatzen direnak. Gorputzeko atal guztiak garuna, bularreko esnea, bihotza, birrikak, giharrak... kutsatuta daude. Immunitatearen eta eboluzioaren erantzuna ekarriko du! Ondorio txar ezezagunekin!

Plastikozko ur-botilek mikro plastikoak askatzen dituzte, berotzean arriskutsu bihurtzen direnak(eguzkia, berogailua, lapikoa). **Kontuz!** Plastikozko botiletatik edatea, ontziak ez da osasungarria! Amaitzen da! haustura, **ANDEREAR7**. Erasandakoan, egin ekintza kolektiboak fabrikatzaile, dendari eta gobernuaren aurka!

Edateko botila elikatzen duten haurtxoek milioika mikro plastiko irensten ari dira egunean!

Azterketek erakusten dute plastikozko ontzietan janaria prestatzeak milaka aldiz esposizio handiagoa duela! Ez bihurtu haurra plastikozko panpina bat. Ez erabili plastikozko botilarik, ontziak elikatzeke edo janaria prestatzeko!



Hautura**ANDEREAR7**. Erasandakoan, egin ekintza kolektiboak fabrikatzaile, dendari eta gobernuaren aurka!



Ez erosi edaririk edo janaririk plastikozko botiletan, ontzietan, latetan! Ez erabili plastikozko ontziak, tresnarik, janaria prestatzeko, prestatzeko, zerbitzatzeko, edateko! Ez erabili plastikozko mahai-tresnak, lastoak, platerak, edalontziak...! Hautura**ANDEREA R7**. Erasandakoan, egin ekintza kolektiboak fabrikatzaile, dendari eta gobernuaren aurka!

Giza gorputzaren beharrak bizirauteko**Janaria**

Eguneroko errutinaren zati bat jatea da. Zein osasuntsu gauden eta zenbat bizi garen. Zerikusi handia du gure jateko ohiturarekin. Gosea hiltzen zaren janaririk ez!

Janaria egunean 5 aldiz:

'Gosaria, besteak beste, ura, belarrak, espeziak, ezta, kafea, ... Goiz-merienda, besteak beste, ura, fruta, belarrak, tea, ... Bazkaria, besteak beste, ura, entsalada, arrautza, kafea, ...

Eguneko askaria, besteak beste, ura, fruitu lehorrak, baia, espeziak, kakaoa, ... Afaria'. besteak beste, Ura, Afaria gaia, Tea edo kafea.. Barazkiak.

Egunero jan behar diren 7 elikagai: Onddoak (perretxikoak), aleak (oloa, garagarra, dilista, artoa, artatxikia, kinoa, arzoa, zekalea, sorgoa, garia), Hot Chili's, Tipula (marroia, berdea, gorria, udaberria, tipulina, baratxuria, porrua), Perrexila, Capsicum gozoa, Barazkiak (zainzuriak, babarrunak, brokolia, azalorea, azenarioak, ilarrak, kimuak, ...)



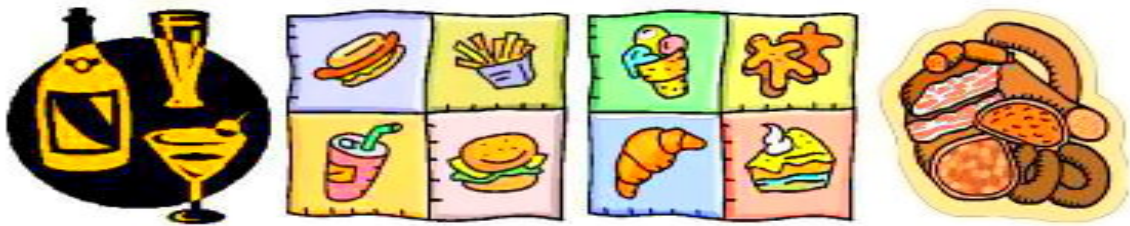
Aste egun guztietan Afariaren gaia izan behar da: adibidez 1. eguna: Barazkiak 2. eguna: Hegaztiak 3. eguna: Ugaztuna Aste erdian: Narrasti 5. eguna: Itsaskiak Asteburu: Fruitu lehorrak eta haziak Dibertsio eguna: Intsektuak

Dieta Ez Ezrenak: Edulkoratzaile artifizialak, Elikagai manufakturatua, Eraldatu genetikoko elikagaiak, Fruktosa erantsia, plastikozko ontzietan dauden elikagaiak.



Fruktosa Diabetesaren kausa nagusia, obesitatea (Blubber Jendea). Txarra da azukrean edo frutan etortzea. Fruktosa gehitzea edaria edo janaria prozesatzen denean osasunerako arriskua da. Edari edo janari mota hau prozesatzea, banatzea, saltzea lortzen duen portaera delitua da: **ANDEREAR6** Salbuespena: Prozesatu gabekoak, Baia, Fruta, Eztia, Barazkiak.

Esan ezetz honi: **Edozer daukan:** Fruktosa, glukosa, azukrea; gailetak, pastelak, gosaltzeko zerealak, txokolatateak, fruta zukua, izozkiak, pirulak, marmelada, ketchup, limonada (Cola, Energia,..) marmelada, muesli barrak, saltsak, ardoa...



Fabrikatuak janari gaziak da kontserbatzaile gehiegi ditu, askotan koipetsuegia da, azukrea gehitu du, eta ez da egokia jendeak maskotak, abereak kontsumitzeko. Elikagai manufaktura hipertentsioaren, arterien buxaduraren, obesitatearen kausa da (Blubber Jendea). Janari manufakturatua prozesatzea, banatzea, saltzea delitua da, lortu **ANDEREAR6**

Esan **Ez** honetara: Esne-esnea, Esne-gazta, Janari azkarra, urdaiazpikoa, hanburgesak, salamia,...

Fabrikatuak: Ogia, Haragia; Pizza, Saltxitxak, Prozesatua: Fruta, zopak, barazkiak...



Elikadura GM jendeak benetan kontsumitzen duena da. Aldaketa genetiko gisa hasten da guztia (ingeniaritza) hazia (GM Laborantza). GM Crop-ek eraginaren fluxua dela eta Elikadura-kate osoa aldatzen du. CGaixotasun berriak sortzen dituzten mutazioen tratamendua, bizitza arriskuan jartzen duten izurrite globalak Elikadura-kateko kide guztietan! **Gizakiak barne!** Jendea gaixotu egingo da, gazteago hilko da, deformazio gehiago, haurtxo gaixo gehiago, abortu gehiago... Giza DNA aldatuko du.

GM Elikagaien Biziraupen Mehatxua: Alfalfa, haurtxoentzako janaria, hirugiharra, ogia, artoa, gosaltzeko zerealak, canola, arrautzak, urdaiazpikoa, margarina, haragia, patata, papaia, ilarrak, hegaztiak, arroza, hestebeteak, soja, tomateak, garia, kalabazin,...

Eskaria komunitatek aldatu gabeko janaria. **EZ:** Alkohola, Aldaketa genetikoa, Herbizidak, Intsektizidak, Elikagai manufakturatua, Gatza gehitua, Edulkoratzaileak (artifiziala edo naturala),...

Elikagai jateko modua ukatzen duen edo elikagai kutsatuen kausa eta ondorioa den edozein pertsona, erakunde, gobernu (GM). Erantzule dira, **ANDEREAR7**

Eskatu jateko janaria da **1 JAINKOA** eskubidea emana!

10.2.7. Graba eguna

C-GKalendar Fun Day Gaiak

12.1.7. Osasun ona eguna

C-GKalendar Fun Day Gaiak



Ez da nahikoa janari gaixotzen!!!

Janaririk ez gosez hiltzen zara!!!

Giza gorputzaren beharrak bizirauteko Lo egin

1/3 egunerokoa etzanda pasatzen da, honen zati bat lo egitea dakar.



Lo egin behar da giza gorputzaren biziraupenerako. 7 ordu egin beharko lirake. Lo ezak heriotzara eramaten du, baina depresioaren eta erokeriaren ondorioz oso mingarria igaro ondoren.

Lo eskasak gorputzari sendatzeko ahalmenak kentzen dizkio bihotzean, immunitatean, endokrinologian, funtzio neurologiko, psikologiko eta anaboliko orokorrak. Lo eskasak apnea, obesitatea, intsulinarekiko erresistentzia eta depresio kronikoa eragin ditzake. Loaren gabeziak heriotza ekar dezake. Behartutako loaren gabezia Tortura gisa sailkatzen da.

Lo osasuntsuak loaldian mugitzea dakar, zuzen edo belaunak altxatuta, bizkarrean, alboan edo sabelean. Lo sistema hauek orekatzearekin lotuta dago: Kortisola, melatonina, hazkuntza hormona, intsulina, noradrenalina, protaktinioa, serotonina... Lo eta gure pisua lotuta daude: 2 hormona. (leptina, grelina) gose, asetasun sentimenduak kontrolatzeko lan egin. Lo faltak gutxiago asetzen zaitu jan eta gero janari gehiagoren irrika, eta ondorioz, gehiegi jatea (obesitatea). Lo-pasea arreta medikoa behar duen gaixotasuna da.

Lo lasaigarria biziberritzeko ohe-
gela ahalik eta ilunena da.
Barneko eta kanpoko zaratarik ez
egotea ezinbestekoa da. Shire
inplementazioa Nightcurfew.
Ohar!Normala da 2 lo egitea
tarteko atsedenarekin. 1stloa 3,5
ordu ingurukoa da, gehienez 1,5
orduko atsedenarekin eta 3,5
orduko loaldiarekin.



1,5 orduko lo egiteko atsedendian. Jendea jaiki, joan komunera,...Atzera
etzan baino lehen egin gaueko ariketak eta edalontzi bat ur. Jaikitzen ez
direnak, otoitz egiten, irakurri, idatzi, bikote berrietan, bikotekide(lo egiteko
atsedendian jendea lasaiago dago hobeto ulertzen),...

Gaueko ariketak

Normala da 2 lo egitea tarteko atsedenarekin. Jaiki behar al zara(adib.
komunera joateko), itzultzean eseri ohearen ertzean, edan ura. Egin
ondorengo ariketak(Ariketa guztiak ohearen ertzean eserita dauden
bitartean egiten dira, belaunak sorbalda oso ondo banatuta). Jaikitzen zaren
bakoitzean ariketa ezberdin bat egin.

1stAriketa:Jarri palmondoak*zure eskuak zure belaunen kanpoaldearen kontra.
Sakatu eskuak barrurantz eta belaunak kanporantz, eutsi 7 segundo (tentsioa
sentitzen duzu besoetan, hanketan, sorbaldan).Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu
gabe, ura trago, etzan, ondo lo egin.*aldakuntza erabili ukabilak.

2ndAriketa:Egin ukabilak*jarri itzazu belaunen barrualdearen kontra. Sakatu ukabilak
kanporantz eta belaunak barrurantz, eutsi 7 segundo(Tentsioa sentitzen duzu besoetan,
hanketan, sabelean).Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu gabe, ura trago, etzan, ondo lo
egin.*aldakuntza palmondo lauak erabili.

3rdAriketa:Tolestu besoak(%90)bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu
behatzak tolestuz, eskuineko eskua beherantz behatzak okertuz. Behatzak estutu.
Orain tira eskuak kontrako norabidean, eutsi 7 segundo (Hatzetan, besoetan,
bularrean tentsioa sentitzen duzu).Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu gabe, ura
trago, etzan, ondo lo egin.

4thAriketa:Tolestu besoak(%90)bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu,
eskuineko eskua ukabila. Jarri ukabila eskuan eta sakatu beheara, aldi berean, sakatu
esku irekita gorantz, eutsi 7 segundo. Alderantziz, eutsi 7 segundo(Eskuetan,
besoetan, lepoan, bularrean tentsioa sentitzen duzu).Lasai, hartu a

arnasa eta ur trago, etzan, ondo lo egin. Errepikapenik ez.

Bizkarra tentsioa duten pertsonak ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzean: Jarri eskuak belaunetan. Makurtu burua atzerantz makurtu atzera eta aurrera kulunkatu belaunekin kontaktua galdu gabe (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, sabelean). Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin.

Ohar! Egunez asko esertzen den jendea. 2 orduz behin gaueko ariketa bat txandaka egin behar da.

Zure gorputza da! Jarrai ezazu sasoian!

Lo egiteko etzan aurretik ezinbesteko baldintzak daude.

Iluna izan behar du, gaua izan behar du. Lo lasaia biziberritzeko logelak ahalik eta ilunena izan behar du. Barneko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da. Konderrria ezarri behar du 'Gaua-mozketa'.

Azken jariatik ordu 1 igaro behar zen. Hortzak garbitu eta oheratu aurretik gorputz osoa garbitu. Agurtu 'Lo-Otoitza'.

1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Lo egin Otoitza

Maitea **1 JAINKOA**, Unibertso ederrenaren sortzailea
Babes nazazu zaugarriena naizenean
Babes nazazu pentsamendu kezkarrietatik eta
gaiztoetatik Utzi iezadazu lo lasaigarria, sendagarria eta
biziberritza. Ez utzi kezka nire ametsak eta loa eten.
Utzidazu amets gozoak bakarrik gogoratzen
Aintzarako **1 JAINKOA** eta Gizadiaren Ongia



Otoitz hau lotara joan aurretik erabiltzen da!



Edateko edalontzia (plastikorik gabe) 0,2 l iragazitako urez beteta (ez dago ezer gehitu) gau-mahai bakoitzean. Gauero oheratu aurretik jarri beira gau-mahaian. **Ohar!** Edan gauez komun batera joan eta gero eta eztarria lehorra duzunean, atsedean hartu goizean jaikitzean.

Izan urre koloreko beirazko ontzi bat (1 bikoitzerako bakarrik) belar koncoction dauka (aroma terapia) leiho alboko gau-mahaian! Belar konkok-

7 belarrez osatuta dago: **Kamamila**(*matricaria chamomilla*), **Eukalipto**a (*eucalyptus globulus*), **Lupulua**(*humulus lupulus*), **hisopoa**(*Hysopus officinalis*), **Izpilikua**(*Lavendula officinalis*), **Limoi-melisa**(*melissa officinalis*), **Arrosa**(*Rosa damascena*).

Ohe soterra eta koltxoia!(CG N-ABs-en zati bat1)

Oinarriasendoa da, zaratarik gabea. Ez du uhin magnetiko elektrikorik ematen (**motorrek bultzatuta**). Maila horizontala da(**ez dago okertuta dagoen zatirik**). Oinarriak egur trinkozko 7 ohol desmuntagarri ditu(**lehortu, zahartu**)ohearen zabalera. Oinarria hauts akarorik gabekoa da. 150 kg-ko pisua guztiz onartzen du, 14 urteko bermea du.**Lo lasaigarria suspertzeko gorputz nekatuak koltxoi batean etzan behar izatea da onena. Zure gorputzaren babestutako eremuetan presioa minimoa izan behar da. Koltxoiaren mikro klimak tenperatura moderatu behar du.**

Oinarria, Koltxoiaren tamaina(**neurtu metrotan**)Barruko markoa: zabalera 1,06 m, luzera 2,06 m(**Kostatxoaren zabalera 1,05 m, luzera 2,05 m**). Kanpoko markoa zorutik 0,09 m-ra dago.**Airearen zirkulazioa ahalbidetzea, garbitzea**(**ohe azpian**). Barruko egiturak egurrezko 7 xafla ditu: 1,06 m-ko zabalera, 0,03 m-ko lodiera, 0,03 m-ko xafla artean.(**koltxoiaren aire-zirkulazioa areagotzen du**), solairuaren arteko distantzia, xaflak 0,1 m-koa da. Solairuaren eta xaflaren arteko hutsunea airea zirkulatzeke, garbitzeke da(**ez biltegitratzea**), mantendu hutsik.**Koltxoi-tamaina: zabalera 1,05 m, luzera 2,05 m. Ohar ! Tamaina bakarreko ohe bakarreko ohe bakarra dago, koltxoia. Bikoteek 2 ohe bakarreko ohe, koltxoiak dituzte.**

Koltxoiaren muina(**ez: metalezko malgukiak**)Koltxoiaren nukleoak 125 kg-ko gorputz-pisua guztiz jasan behar du.**Hipoalergenikoa, solidarioa, gorputzaren pisua banatzea, presio puntuak arintzea, tenperatura moderatua, onddoen erresistentea, klorofluorokarburorik gabekoa.7 urteko bermea.**

Koltxoi-estalkia(**2 daude: babeslea, kanpokoa**)Bi zorroak garbigailuan garbi daitezke.**Babes-estalkiak kreamilera bat dauka betegarria garbitu, osatu eta betetzeko. Babes-estalkiak zilar hutsa du**(**aleaziorik ez**)bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, estatikoen aurkako propietateak eta usainak dituzten partikulak ehundutako partikulak. Kanpoko estalkia kotoizko maindire estaldura babeslea da, koltxoiaren muina.**Tira elastikoek lekuan mantentzen dute. Ohar! Bisitaterakoan**(**oporrak**)ekarri zure koltxoi-estalkiak(**biak**).

Koltxoia garbi7 urtean behin koltxoia 1 berri batekin ordezkaten da.**Ordezkatutako koltxoia erre da! Kontuz!**Inoiz ez berrerabili eta ez pasa ezazu aurrez erabilitako koltxoia. Inoiz ez partekatu koltxoiaren estalkia. Hedapenaren arriskuak partekatzea gaixotasun infekziosoak.**7 astean behin bi estalkiak 60 °C-ko xaboi biodegradagarrian garbitzen dira**(**Kontuz! Garbiketarik ez**).**Lehortzea sartzen da**

aire/brisa naturala(lehorgailurik ez)eta itzala(eguzki-argi zuzenik ez).

Burkoaren diseinuak bizkarrezurra lerrokatze naturalean mantentzen du, presio puntuak ezabatzen ditu, lo posizio desberdinak onartzen ditu(alboa, bizkarra, sabela).Burkoaren diseinuak bere erabiltzailearen lo-jarrera berezira egokitzeko eta aurpegiko zirkulazioa areagotzeko gaitasuna du. Burkoaren diseinua(ez: lastoa, trapuak, belarra,)elastikotasuna mantentzen du, hipoalergenikoa da, toxinarik gabea, garbigailuan garbi daiteke. Burko-zorroa(2 daude: barnekoa, kanpoko)Burkoaren barruko estalkiak kremlera bat du, bete, gehitu, ordezkatu eta garbitu ahal izateko. Barruko estalkiak zilar hutsa du(aleaziorik ez) ehundutako partikulak, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, estatikoen aurkako propietateak, usainak dituztenak. Burkoaren kanpoko zorroa %100 kotoiz eginda dago, kremlera du.Biak ur beroan garbitu, ez lehorgailurik, ez lehorrean. Burkoen diseinuak gehienez 125 kg-ko pisua duen logela onartzen du. Burkoaren tamaina: zabalera 0,8 m, luzera 0,4 m

Edredoiaren diseinuak lo posizio desberdinak onartzen ditu(alboa, bizkarra, sabela). Edredoiak zilar hutsa du(aleaziorik ez)ehundutako partikulak, usainak dituzten bakterio, mikrobio eta antiestatikoen aurkako propietateak ematen dituzte. Edredoiaren diseinuak beroaren banaketa eraginkorra eta airearen zirkulazioa bermatzeko gaitasuna du.Diseinua hipoalergenikoa da, toxinarik gabekoa eta garbigailuan garbi daiteke(ez lehorgailua, ez lehor garbiketa). Edredoiaren neurria: zabalera 1,40 m, luzera 2,15 m

Pertsona bakoitzak bere edredoiarekin lo egin behar du.Zergatik?**Edredoiak kentzeal**aldian, bikotekideak edredoi osoa hartzen du estali gabe utziz. **Zirriborroa**bi logelak alderantziz biratzen dira aire hotzak hotzikarak ematen dituen tarteak sortuz.Osasungaitzak gaixotasun infekziosoak transmititzen dira. **Ohar!** Bisitatzerakoan(oporrak)ekarri zure edredoi, edredoi(biak).

Universe Custodian Guardians gau hotzetarako, berotasun iraunkorra behar duten gaixotasunetarako, 'Hooded Quilt poltsa' gomendatzen dute.Zeruko lo eroso ematen du. "Hooded Quilt poltsa" CG N-ABs1 baten estandarrekin egindako lo-zakua da. Goiko burkoarekin eta edredoiarekin erabiltzen da. Leuna, mimotsua, larruzala errespetatzen du, beroaren banaketa berdinarekin, garbigailuan garbi daiteke. Kaputxadun Quilt poltsaren tamaina: zabalera 1 m, luzera 2,15 m. Kaputxadun Quilt poltsaren estalkiak zilar hutsa du(aleaziorik ez)ehundutako partikulak, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, estatikoen aurkako propietateak, usainak dituztenak. Kremleradun eltxo-sare-poltsikoak ditu, beroa kudeatzeko, airearen zirkulaziorako erabiltzeko.

7 astean behin, Pillow(betegarria eta bi azalak), Quilt, Kaputxadun Quilt poltsa garbitzen dira.60°C-ko ur xaboi biodegradagarrian(Abisua! Lehorrik ez garbiketa).Lehortzea aire naturala da, haizea(lehorgailurik ez)eta itzala (eguzki-argi zuzenik ez).

Loari eustea tortura da! Tortura galdeketa tresna gisa ez da onargarria.

Torturatzailleek erantzukizuna dute: **ANDEREAR7**

Goizean 7 ordu lo egin ondoren:

Jaiki, iragazitako ur baso bat hartu, joan komunera, egin 'Daily-Fit(Ariketak)', 'Eguneroko-Otoitza' gurtu, aurpegia garbitu, eskuak, gosaldtu, jantzi. Egiatzatu zure 'Antolatzailea'. Orain prest zaude bizitza-esperientzietarako. Kanpora joatean, jantzi babesleak, burua, begiak eta oinak babestea.

Gaueko muga! Lurra planeta salbatzeko!

Gauez kanpoko zaratarik ez izatea eskatu(gaueko muga)! Komunitatearen eskubide bat da!

Giza gorputza ez zen gauekoa izateko diseinatuta. Gizakiak gaizki erabili zuen garunaren indarra gaueko bizimodua sortzeko. Bizimodu hau ez da onuragarria osasunerako. Gaueko muga behar da osasun ona izateko.

7 orduko gaueko itxiera 14-21 orduetatik(22-6 ordu, 24 orduko erloju paganoa) derrigorrezkoa da. Osasun ona lortzeko, murriztea: energiaren erabilera, delitua, kutsadura, fauna babestea. Gobernuarentzat kostua murriztea, biderkatzea bultzatuz.

Inork ez du lan egiten(dena itxita dago) gutxieneko larrialdi pertsonala izan ezik. Ez da energiarik erabiltzen larrialdietarako edo berogailuetarako izan ezik! Albiste publikoko irrati-kate bat onartzen da gainerako entretenimendu guztiak desaktibatuta daude! Fabrikaziorik, bulegorik edo dendaririk ez du energiarik erabili edo erabili behar! Etxeek berogailua erabil dezakete(jantzi bero-bero), hoztea(jantzi argia) muturreko eguraldian.



Gaueko muga derrigorrezkoa da. Giza gorputzaren eta tokiko Habitataren ongizaterako. Shire A Shire Rehab-en bidez gaueko itxiera ezartzen da **ANDEREA R1** Errepikatuak Probintziako Errehabilitaziora pasatzen dira **ANDEREAR3**

Klima babesteabizirauteko

Klima babestea beharrezkoa da giza gorputza, animaliak, maskotak eta elikagaien ekoizpena babesteko. Klima babestea: babes-arropa merkean eta merkean aterpe seguru higienikoa!

Babes arropa beharrezkoa da giza gorputza klimatik, gaixotasunetatik eta kutsaduratik babesteko. Babes arropa eroso, erabilgarria izan behar da (Muturreko eguraldiaren aurka babestu) eta merkean. Babes arropa buru estalkiz, arropaz, galtzerdiz eta oinetakoz osatuta dago!

Buru babes 2 atal buru ditu (pasamontana, txapela, K-zapia) eta begien babes (ikuskitunak). Kasko batek biak konbina ditzake. Buruko babes eramaten da kanpoan!

Balacava (Txapela). Balacava buru osoa estaltzen du begiak bakarrik agerian utziz. Artilez edo kotoi eta artile nahasketa batekin egin dago (zuntz sintetikorik gabe). Edozein kolore edo eredu izan daiteke, ganean pompoi apaingarri bat izan dezake. Aurpegia eta lepoa babestu behar ez denean, pasamontana bildu eta "Beanie" bihurtu daiteke.



K-Zapia. K-Bufanda buru osoa estal dezake begiak bakarrik agerian utziz. Buru estalki eta belo gisa jokatzen du (babes gorena). Artilez edo kotoi eta artile nahasketa batekin egin dago (zuntz sintetikorik gabe). Edozein kolore edo eredu izan daiteke.

Balacava edo **K-Zapia** biak babesten dituzte sudurra ahoa estaliz. Kutsadura arnastea, gaixotasun kutsakor hilgarriak eta intsektu ziztatzaileak saihesten dira. Gainera, alergiak eta asma murrizten dira. Aire lehor eta hotzaren eragina murrizten du. Gaixotasun kutsakorra zabaltzen ari da.

Begietako babes 2 diseinu ditu: **Praktikoa**, lente bakarra (bisera); **Moda**, 2 lente (ikuskituna). **Begietako babes erabiltzen da kanpoan!**

Betaurrekoak Rim: alde guztietatik aireko partikulak kanpoan utzi behar ditu (goian, behean, alboetan). Haustura erresistentea izan behar du (Ez da apurtzen eserita dagoenean). Edozein kolore izan daiteke apaingarria izan daiteke.

Lenteak: hautsi ezina, marradura oso erresistentea, UV izpiak blokeatzen ditu, ez lainotzen, distira doitzen du (ilunagoa, argiagoa, argiagoa, ilunagoa aldatzen da).

V-Kasko buru kolpeen aurkako babes. Ileak, buruak klima babestu behar dute hotzetik, hezetasunetik, muturreko erradiazioetik, kutsaduratik. Buru batek ere kolpeetatik babestu behar du: V-Helmet bat eraikitako GPS jarraitzailearekin.

Kanpoko eskola metalikoa edo sintetikoa da. Apaindu daitekeen erdiko ertza du: lumajea, ..Larruzko kokotseko uhal batek mikrofono bat dauka. Bisera alboetara makurtuta dago, zuzen gora behera, hautsi ezina, oso urratua

erresistentea, UV izpiak blokeatzen ditu, ez lainotzen, distira doitzen du(ilunago, argiago, argiago, ilunago).Kaskoak larruzko bizkarra da du lepoko babes gisa.

TheV-Kaskoak barruko larruzko betegarria du. Betegarrian txertatuta belarrietako piezak daude.ABalaclava(Txapela)edoK-Zapiakasko baten azpian eraman daiteke. Kaskoaren barruko estalkia izerditik, kaskatik, koipeetatik garbi mantentzeko.Kanpoko osagarria:argi distiratsua, argi infragorria lanpara; bideo-grabagailu digitala.

Buruko babesa beti eramaten da kanpoan.

Babes arropa beharrezkoa da giza gorputza klimatik, gaixotasunetatik, kutsaduratik babesteko.Arropak babestutako gorputz atal nagusiak burua, azala eta oinak dira.Babes-arropa beti eramaten da kanpoan.

Azala babes handia behar du, ziztadetatik(animaliak, gizakiak), ziztadak(intsektuak, orratzak), infekzioak(bakterioak, onddoak, germenak, birusa), erradiazioa (beroa, eguzkia, nuklearra), esposizio(azidoa, sua, izoztea, ertz zorrotzak, hezea).

Ziztada babes:saihestu animalia eta gizaki haserre eta arriskutsuak.

Sting babes:azala estali(babes arropa)begiak izan ezik. Ez egin gorputza zulatu edo tatuajerik(Gorputza zulatzaren edo tatuajearen bidez automutibatzea anormala da, gaixoa, infekzioa sor dezake).Babestu hatzak josterakoan.

Infekzioak babes:garbitu azala, estali babes-arropaz. Dieta osasuntsua, ariketa, belar espeziak, osagarriak, immunizazioa.

Erradiazioa babes:azala estali(babes arropa)berorako, eguzkirako. Nuklearentzako traje berezi bat gorputzaren %100 estaltzen duena.**Kontuz!**Larruazal biluziak agerian jartzea(biluztasuna)elementuei(eguraldia)osasungaitza da.

Esposizioaren babesa:Babes arropa,kapa(kapoiarekin)edo 2- lihoz, kotoiz, artilez edo kotoi, artile nahasketaz egindako pieza(zuntz sintetikorik gabe)edozein kolore edozein eredu.Edota(batezta edo 2 pieza)alkandora lepoan izan beharko luke, puztuta*besoak, hankak eskumuturretan itxita, orkatilak(zirriborroaren froga)...

*Puffed besoak, hankak ukondoa eta belauen artikulazioek askatasunez mugitzen dituzte. Era berean, barruko aireak klima-kontrola sortzen du azala, gorputza.

Arropa zuntz naturalez egina dago: animalien larruak, landare-zuntzak, zeta,



kotoia edo artilea.Zuntz artifizialak ez dira erabiltzen giza larruazala ukitzen duten arropak egiteko.Arropa-muturretarako zuntz artifizialen ekoizpena.

Babes arropa eroso, iraunkorra, ia merkea da **Modan(diseinatzaile etiketa)** babes arropa garestiagoa da, epe laburrean,...**Ez da onargarria!**

Oinak babes behar (galtzerdiak, botak) klimatik, kolpeetatik. Azala, behatzak, orkatilak arriskuan daude. Oinetako babes babesten ez duena (**Sandalia, zapatilak, tanga**) oinak, orkatilak ez du ezertarako balio. Oinetako babes beti eramaten da kanpoan. Kanpoan oinutsik ibiltzea ez da osungarria.

Galtzerdiak kotoizko artilez edo kotoi eta artile nahasketaz eginak dira (**zuntz sintetikorik gabe**). Edozein kolore edo eredu izan daiteke. Galtzerdiek zilarrezko partikula garbiak dituzte (**aleaziorik ez**) ehunduta, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, propietate antiestatikoak emanez, usainak murrizten ditu. Galtzerdiek oinak estaltzen dituzte orkatiletatik 7 cm-ra arte.

Botak goiko babes-larrua dute, barruko larru biguna (**sintetikorik gabe**) zolak larrua edo goma. Botek orkatiletatik 7 cm-ra arte babesten dituzte oinak. Oinetako sintetikoak oinak berotzen ditu irakiten. Erupzioak hasita izerditan jarritz! Ezin zara ibili.



Eskuababes (eskularruak) behar bezala janzen dira! Eskularruak larruz, kotoiaz, artilez edo kotoizko artilezko nahasketaz eginak dira (**sintetikorik gabe**) edozein kolore edozein eredu.

Babestu zure gorputza, erabili babes arropa kanpoan!

Babesko Aterpea (etxea, bizitza, lana) giza beharra, krimenetik babestea (**segurtasuna**), elementuak (**eguraldia**), sua, intsektuak, kutsadura. Higiene babesteko aterpe merkea da a **1 JAINKOA** eskubidea emana! **Custodian Guardian-ek kluster etxebizitza nahiago du (komunitate-bizitza) Shire-k hornitua (ikus eskualdeko plangintza)!**

Gela Zorua, hormak, sabaia, zikloi, sua, hezetasun handiko hormigoi aurrefabrikatuzko panelez osatuta dago. **Solairuak** fregona hezea garbi daiteke, irristagaitza, estatikoaren aurkakoa, lizundua, lizunaren aurkakoa, higienikoa.

Irristaketa horizontala **Leihoak** beira bikoitza tindatuta daude. Egurrezkoa ez den marko karratua. **Ez dago gortinarik edo gortinarik** (osasungaitza: **hautsa, germenak, intsektuak...**) **pertsianak kanpoan beharrean (blokeagarria)**, intsektu-pantaila irristagarri horizontalen barruan.

Izan ere **Berokuntza*** zoru berogailuan (**lurruna, ur beroa**) erabiltzen da. Hoztea airearen zirkulazio naturalaren bidez egiten da. **Giro-temperatura 19-21°C.**

* Energia xahutzea delitu bat da

Argiztapena* automatikoki piztu eta itzali behar da.

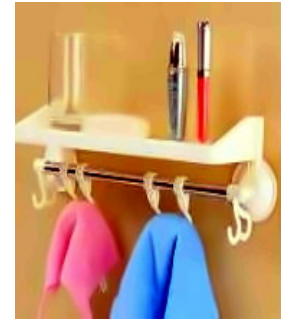
* Energia xahutzea delitu bat da

Biziraupenerako, Segurtasunerako, Erosotasunerako babes-aterpea.

Higiene ona osasun ona lortzeko

Higiene ona garbi eta txukun egotearekin hasten da. Garbia eta txukuna itxura pertsonaletik hasten da, etxean, ikasketetan eta lanean aplikatzen da. Garbia eta txukuna pentsatzeko eta arrazoitzeko ere balio du.

'Eguneroko errutina' batek garbitasuna barne hartzen du. Eskuak garbitu komuneko bisita bakoitzaren ondoren eta jaten bakoitzaren aurretik. Garbitu aurpegia jario bakoitzaren aurretik. Hortzak garbitu eta oheratu aurretik gorputz osoa garbitu. Astero gutxienez bi aldiz bizarra egiten du. Garbitu ilea astean behin. Zaintza zaindaria bileretara garbi joaten da (hortzak garbitu, orraztu ilea, gorputz osoa garbitu), aurpegiko ilea moztuta (HE), arropa garbi eta txukun jantzita (burutik oinetara).



Goizean jaiki ondoren, familiako kide bakoitzak bere ohea egiten du. Gurasoek umeei nola egiten irakasten diete. Goizeko higiena osatzea. Jantzeko garaia da, jantziak prestatuta jarritz (aurreko arratsaldean) jantzi nahi duen pertsonak jantzi. Gosaria biltegitzeko ontzi bakoitza garbitu eta etiketatzen da berriro bete aurretik (edukia, betetze data). Gosaldu ondoren jantzia garbitu. Itzuli ontziak biltegitara. Ontzi zikinak, tresnak harraskan sartzen dira. Pertsona bat prest dago bere eguneroko lanetan hasteko (etxea, eskola, lana, boluntariora).

Edukiontzia guztiek edukiaren etiketa dute. Elikagaien ontziak ere betetzeko data dute. Gorde ontziak txukun eta seguru. Arriskutsua (pozoia, toxina) ontziak modu seguruan gordetzen dira (seme-alaba eta gaitasun ezaren frogak).



Ez utzi erabili gabeko elementuak (tresnak, tresnak, jostailuak) altzariak, zorua, lan eremua nahastea. Erabili ondoren, jaso elementuak gorde itzazu (etiketatuta). Gorde elementuak beti leku berean. Orduan erraz aurkitzen dira.

Ohera joan aurretik. Prestatu eta jarri hurrengo egunean jantzi nahi dituzun ekipoak. Egin mailetak goizean irtetea eramatea aurreikusita dauden elementuekin.

Zure ingurua garbi eta txukun mantentzea. Murrizten du: **Dust** (zure arnas aparaturoko ona). **Micro organismo** (bakterioak, germenak, birusak)

infekzio gutxiago, heriotzak. Insektuak (ziztadak, larbak, ziztadak) infekzio gutxiago, erupzioak. Vermin (arratoiak, saguak, labezomorroak), gorotza gutxiago, mikroorganismoen hedapena, izurrite agerraldi gutxiago.

Lixiba edo desinfektatzaile indartsu bat erabiltzeak biriketako gaixotasun kroniko kronikoa izateko aukera handitzen du. Erabili gainazal garbitzaile natural bat: **Nahastu**, 1 Kopako bikarbonato soda, 1/2 Kopako ozpin zuri, gehitu olio esentzial tanta batzuk. Indartsuagoa behar da gehitu koilarakada bat gatz.

doministiku egin behar! doministiku egin besapean. Ez zabaldu gaixotasuna.

Ez musu ezpainetan. Musukatzeak infekzioak azkarren transmititzen ditu. Sudurra igurtzi beharrean.

Ez eman eskua! Eman bostekoa! Eskularruak jantzi ezean.

Immunizazioa derrigorrezkoa da! Immunizatuta ez dauden pertsonak komunitatearentzat mehatxu bat dira! Immunizatuta eta kaiolatuta daude, **ANDEREAR4**

Higienea pentsamenduari aplikatzen zaio. Inmoral, berekoa, gorrotagarria, bortitza, pentsamendua, saihestu beharreko pentsamendu txarrak dira. Pentsamendu txarrak ezartzeak erantzukizuna dakar!

Klima-aldaketak airearen kalitatea murriztu du. Gehiago, sute handiagoak (zuhaixka, basoa, suteak)! Giza etxekoa (ikatz, gorotza, gasa, petrolioa, egurra), utilitateak (ikatz, zaborra, gasa, petrolioa, uranioa), garraioa (ikatz, gasa, petrolioa) erretzen! Komunitate batek arnas babesa erabiltzea kontuan hartu behar du!

Kanpoan arnas babesteko ekipoak (rpe) gomendagarria da! Rpe partikulen aurka nola babesten duten baloratzen dira. P2 maskarak erabiltzen dira. Babestzeko, maskarak ondo jartzen dira (bizarra mozten da)!

Barrualdean aire arazgailuak erabili! Gadget-ek HEPA iragazkia erabiltzen du. Mantendu ate eta leiho guztiak itxita.

Gizakiak zabor gehiegi sortzen du, hondakinak! Horrek higiene osasunerako arrisku larria sortzen du. Komunitateen elikadura-katean sartzen den kutsadura sortzen du. Jendeak ezinbestekoak ez diren ondasunen erosketak murriztu behar ditu, etxebizitzak murriztu, aisialdiko jarduerak murriztu (jendetza handiko ekitaldiak, kirola, musika,..)!



Gizakiaren igeriketa ez da naturala. Giza gorputza ez dago diseinatuta uretan edo ur azpian bizitzeko. Uretan edo urpean igeri egitea ez da naturala eta

saihestu egin behar da. Ur naturalak Ozeanoak(itsasoak) eta barnealdeko urak (aintzirak, ibaiak,...). Ur naturalak ez diren igerilekuak, bainuetxeak,...

Ur naturalak komun bat dira uretan bizi diren izaki guztientzat. Uraren gainean hegaitzen duten hegaztiak gorotzak egiten dituzte. Animaliak eta herrien estolderia barnealdeko uretan, ozeanoetan amaitzen da. Hondartzetan jendeak pixa egiten du, hilekoa hartzen du, igortzen du,...Komunean igeri egitea ez da osasungarria azalarentzat. Komuneko ura irenstea osasunerako arrisku handia da. Ez egin!

Ur naturalak kutsadura xurgatzea bezalako belakiak, toxinak,... Airearen kutsadura: euri azido, errauts(erreketa, erupzioa), hautsa(meatzaritza, ekaitzak), erradiazio nuklearra (zentral elektrikoak, militarrik). Airearen kutsadura elika-katean sartzen da (airez, lurzoruz, urez) azkenik, baten parte izaten bukatzean(osasun arriskua) giza dieta!

Ur kutsadura: Zulaketak, isurketak, isurketak, ur garraioa. Erregai fosilen zulaketak airea eta ura kutsatzen ditu. Produktu kimikoak, drogak, zaborrak, estolderia gordinak, toxinak egunero egiten dira. Isuriak(toxinak, produktu kimikoak, drogak, zaborra, estolderia gordinak) ekaitz uretatik, baserrietatik, industrietatik, kutsatu. Ura garraiatzeko ontziragailuak, gurutzaldi-ontziak, super-ontziak, itsaspekoak, arraste-ontziak eta gerra-ontziak kutsatzaile handiak dira. Ur-garraio txikiagoak ere kutsatzen ditu batez ere barnealdeko urak. Aire, lurzoru eta ura kutsatzea delitu bat da 'Ingurumenaren Bandalismoa': **ANDEREAR7**.

Naturaz kanpoko urak begiak, ilea eta azala lehortzen eta narritatuko dituen produktu kimikoen nahasketa bat dauka. Igerilekuak, bainuetxeak saihestu behar dira. Igerilekuak ur geza eskasaren hondakin elitistak dira. Hondakin hau amaitzen da!



Segurtasuna indarkeriatik babesteko!



Indarkeria jaio gabekoengan hasten da. Inguru bortitzak bizitza osorako indarkeriarako joera pizten du. Indarkeriarako joerak bortitza bihurtzeko abiarazlea behar du. **Eragileak:** Alkohola, haserrea, harreman-kirola, beldurra, borroka-kirola, ezjakintasuna, umiliazioa, enpatia eza, adimena aldatzeko substantzia, kideen presioa, probokazioa, bortitza: bideoa, bideo-jokoak...

Jaio gabeko bat amak eta aitak elkarri hitzez tratatu txarrak ematearen eraginpean. Ikasi ondo dagoela hitzez tratatu txarrak egitea eta hori geroago egingo duela bizitzan. bat ez-

ama aitak fisikoki minduta jasan zuen jaio zen. Jaioberriak beranduago jasango ditu BERren tratu txar fisikoak. Jaio berriak BERARI min egitea ondo dagoela pentsatuko du.

Indarkeria beste pertsona batengandik etor daiteke(k).Baliteke faunatik etortzea. Baliteke Pets-etik etortzea.Baliteke Gobernuaren ekintzagatik edo ekintzarik ezagatik etortzea.

"Indarkeria"-rekin bizi den komunitatea eta erantzukizunik ez edukitzea.Will 'Hil'!(Abortua, hilketa, heriotza zigorra, genozidioa, sarraskia) Pertsona bat hiltzea Gizateriaren mehatxu bat da, irain bat**1 JAINKO!!!** Ez du pertsona, erakunde edo gobernurik eskubiderik**Hil!!**Hiltzea ez da inoiz irtenbidea.

Gelditu,'Indarkeria', hasi etxean!

Komunitateko kide bakoitzak giza biziraupen betebeharra du Indarkeriari eusteko.Sartu (hasi)Auzozaintza. Behatu, salatu, atxilotu (zibila),...Egin ezazu zure komunitatea krimen gabeko gune bat!



Auzoa ziurtatzea talde lana da.Pertsona baten arteko lankidetzaz estua esan nahi du.Haien familia, lagunak, auzokideak, komunitatea eta mota guztietako Gobernuak.

Jendeak eskubidea du bere etxean salbatu sentitzeko. Ikasketetan eta lanean salbu sentitzeko eskubidea dute.Jendeak auzokideei laguntzen die eraso dagoenean. Langileek lankideei laguntzen diete. Hezitzaileek eta jakintsuek elkarri laguntzen diote. Shire bakoitzaren helburua bortitza aske izatea da.

KonderriaSentinel zerbitzuak eskaintzea. Sentinel-ek arrisku baxuko eta ertaineko zaindari eta patruila eginkizunak kudeatzen ditu.Sentinel batek gizartearen aurkako jokaera salatuko du(delituak, kutsadura, bandalismoa), jakinarazi komunitateko osasun eta segurtasun arazoren bat.Sentinel-ek hautsitako hautsi eta delituengatik atxilotuko du. Neighborhood Watch komunitate bakoitzari Sentinel bat atxikita dago.

Konderria14-21 orduetatik 7 orduko gaueko muga derrigorrezkoa ematea (CG Klock).Osasun ona lortzeko, energia-kontsumoa murrizteko, kutsadura gutxiago eta fauna babesteko.Krimenaren murrizketa, gobernuaren kostua, biderketa bultzatzea.

Larrialdi zerbitzuetako langileak Legea betearazteko laguntzen ari dira.Izanez

Lanean edo lanetik kanpo Arau, Arau hausteen aurrean adi.Baliteke atxiloketa zibilak egin behar izatea. CE erreserbatzailea dei daiteke laguntzeko.

Indarkeria onartzen duten pertsonak, indarkeria ikusten,**ANDEREAR2!**Animatzen den jendea(animatu, lagundu), bultzatu, indarkeria, pertsona bortitzak atxilotzetik babestu, **ANDEREAR3!**Hau borrokarako ere balio du, harremanetarako kirola!

Marshall-ek komunitatea gidatzen du foru arauak azaltzen dituzten sentsibilizazio kanpainen bidez(**Legeak**). Norbanako orientazioa.Marshall-ek komunitatea, ingurumena, fauna babesten ditu: foru lege penalak eta zibilak betearaztea, komunitateko larrialdi zerbitzuak, berrogeialdia, errehabilitazio probintziala, PHeC, PDeC eta CE, erraustegia.Sheriffekin harremanetan jarri. Rangers> Mugen babesa, Basafaunaren eta Landarediaren Santutegiak, Ingurumenaren babesa,..

Zibilek ez dituzte armak eramaten, erabiltzen, ez!Haustura**ANDEREAR7!**

Gogoratu indarkeria ez dela erantzuna. Ez da irtenbidea!

Bozketa

Segurtasunerako eta biziraupenerako, jendeak aukeratutako Gobernuko hainbat hautagai onartzen ditu. Hauteskundeetan bozkatzuz gobernuaren erantzukizuna bermatzen dute.Botorik ez emateak erradikalek Gobernua hartzea eta Tirania bat ezartzea eragin dezakete(**hereditarioa** edo **politikoa**).Tiranoak kaiolan kentzen dira, **ANDEREAR7**. "Universe Custodian Guardians" bi gobernu mota bakarrik onartzen ditu, "Probintzia"(probintziala)eta 'Shire'(tokiko).



Gorde Lurra Planeta!

Gelditu Erretzea

Murriztu Zaborra

Amaitu Aldirietako hedapena

Toxinen azken erabilera

Amaitu Tiraniak

Landatu zuhaitzak

Giza biziraupena, patua, espazioaren esplorazioa eta espazioaren kolonizazioa!

