



# Survival-Chain



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

## Biziraupen ordena:

1 espezie, 2 bizileku, 3 komunitate, 4 familia, 5 norbanako, 6 animalia, 7 gauza personal.



## Biziraupena adinaren arabera:

1 Jaio gabe, 2 Jaioberri, 3 Haurtxo, 4 Haur, 5 Jubenil, 6 Heldu, 7 Senior.



## 1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

### Biziraupenerako otoitza

### Biziraupen eguna 11.1.7 N-At-m

Maitea 1 Jainkoa Unibertso ederrenaren sortzailea Zure zaindaria leialik xumeena Eskerrik asko gizateriaren biziraupenagatik

Nire gorputza, espeziea, komunitatea bizirautean laguntzen ahalegintzen naiz biziraupena lehen mailako lehentasun bilakatuko dut

Mesedez, lagundu nire biziraupenerako ahaleginak For the Glory of 1 Jainkoa eta Gizateriaren Ongia!



Otoitz hau Biziraupen egunean edo egokia denean esaten da!



## A Biziraupen katea 7 lotura ditu gizakiak bizirauteko ezinbestekoak



**Aire transpiragarria** hori gabe bizitzeko minutuak dituzu!

**Ur edangarria** edateko ezer ez duzu astebete iraungo!

**Janaria** energia eta ongizatea lortzeko. Goserik ez duzun janaririk ez!

**Lo egin** berriro biziartzeko. Lo egin gabe erotu egiten zara, hill!

**Klima babestea** bizirauteko!

**Higienea** gure gorputza osasuntsu mantentzeko!

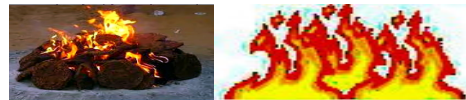
**Segurtasuna** indarkeriatik babesteko. Segurtasunik ez etorkizunik!



**Korritu** : 2 , **Betebeharra** : 2 esaten digu, "Babestu giza gorputza kontzepziara bere amaierara arte"!

Biziraupen katea da betebeharrak hori mantentzeko oinarria. Edonori funtsezko hauek ukatzea bizitza arriskuan jartzea da! Gizateriaren aurkako delitua, Anti **1 Jankoa**, derrigorrezkoa: **ANDEREA R7** .

## Threat Erreketa



Gizakiak sua nola erabili aurkitu zuen. Hori bedeinkapen gisa ikusi zuen.

Egurra erretzea ikatza, gorotza, zaborra, gasa, petrolioia, uranioa gehitzen zen. Industria aroa hasi zuten kristau ingelesek klima aldaketa eragiten ari den kutsadura hasi zuten. Sua eta erretzea dira orain, madarikazioa. **Utzi orain erretzeari !!!**

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



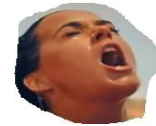
Erretzearen zatirik arriskutsuena "Kea" da. Suteetan osasunerako eta hilkortasunerako mehatxu handiena kea arnastea da. Eskala handiagoan kea igotzen da

# Climate Change

Bizirauteko, osasun oneko gizakiek Aire Transpiragarria behar dute!

Arnasten dugun airea gasez egin da (karbono dioxidoa, nitrogenoa, oxigenoa, metanoa), ura eta ezpurutasunak (hautsa, mikrobioak, esporak). Arnasten dugun aireak nitrogeno eta oxigeno eduki handia behar du. Karbono dioxidoa eta metano gutxi ditu. Ur edukia (hezetasuna) beharrezkoa da, gizatasun handia deseroso bihurtzen da eta osasun arazoa da. Ez dira ezpurutasunak behar, birrikak pizten dituzte.

Noiz arte eutsi dezakezu arnasa? 4 minutu igarotzen dituzu airez. Arnasa hartzeko aire transpiragarririk ez, hiltzen zara! Jendea azkar hiltzen da suteetan, aire transpiragarririk gabe.

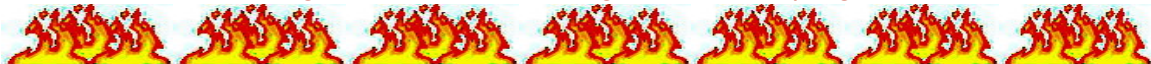


Aire transpiragarria atxikitzeak tortura, pertsonak, animaliak hiltzeko erabiltzen da. Transpiragarria den aireari eustea oinaze gisa (urera igotzea) AEBetako administrazioek, AEBetako gobernuo langileek, gobernuo kontratistek eta AEBek babestutako atzerriko tiraniek erabiltzen dute. Tortura delitua da: **ANDEREA R7** ( jendea ), **ANDEREA R4** ( animaliak ) .

Hiltzeko aire transpiragarria atxikitzea: ustekabekoa (su toxikoak) edo berez (suizidioa: karbono dioxido kontzentratua edo egosteko gasa nahita arnastea), Gobernu (gas ganbera, zintzilik, tortura), beste batzuk (gaizkileak: garrotatzen, itotzen, itotzen, zintzilik). Gobernuak, hilketa kriminalak lortzen ditu, **ANDEREA R7**. Istripuz (segurtasuna eta osasuna), **ANDEREA R4**, norberak (erantzule **1 Jainkoa**).



Gauzak erretzen dituzten gizakiak dira mehatxu nagusia 'Aire transpiragarria!



Haize-haizea tximinia gisa erabiltzen duten norbanakoarekin hasten da, birrikak ke toxikoen eta aire ezpurutasunen bahe gisa. Giza gorputza tximinia gisa erabiltzea osasunerako arrisku larria da, Jainkoaren diseinurako iraina da.



Menpekotasuna erretzea! Giza tragedia! Komunitatearen zama!

Adikzioa hautemandako beharra pozten duen jokabide konpulsibo errepikakorra.  
Adiktuek beren buruak engainatzen dituzte, beren jokaerak egiten duen kaltea ez onartuz. **Beren kaltea, familia, lagunak, laneko lagunak, komunitatea.**

Adikzioek ez dute uste adikzioa dutenik, beren bizitza elkarrekin gozaten duten bitartean. Mendekotasunak mehatxu bihurtzen dira beraientzat, komunitatearentzat. Ilusiozkoak, desleialak, antisozialak, moralak, iruzurrak, berekoiak, axolagabeak bihurtzen dira. **Honek Shire bat behartzen du (komunitatea) beren bizimodua kontrolatzeko. Haien askatasunak eta eskubideak mugatzea.**

Erretzaileek ahotik kiratsa egiten dute. Haien arropak kiratsa du. Gela bat kiratsa dute. Haien errautsak nonahi daude. Haien ipurdiak nonahi daude. **Gizabanako nazkagarriak, zikinak eta kiratsak dira. Ihes egin Lotsatu!**



Erretzaileak osasunerako arriskua du bere buruarentzat. Ezpainak, hortzak, gomak, ahoa, eztarria, trakea, birrikak erretzen dituzte, gaixotu egiten dira, komunitatearen zama.

Erretzaileak alferrak dira ke-tarte ugari hartzen dituztenak eta norberak sortutako gaixotasunak hartzen dituztenak. Egin kontuak!

Erretzaileak besteentzako osasunerako arriskua dira. Haurdun dauden erretzaileek jaiotakoei min egiten diete. Jaio ondoren jaioberriei osasun arazoak dituzten bizitzara kondenatuta daude. Deformazioak, desgaitasunak, ... izan ditzakete. **Haurdun dauden erretzaileak auzipetuta daude, jaiotakoei min ematen diete: ANDEREA R3 .**



Ke pasiboa (eraso) min egiten du jendeak. Ke pasiboa sortzen duten erretzaileek lortzen dute, **ANDEREA R3 . Entitateak (aisia, entretenimendua, lana ..) erretzea ahalbidetzen dutenak, ANDEREA**

**R3 kalte-ordaina ordaindu. Erretzea baimentzen duten gobernuak ordezkutzen dira, + ANDEREA R7**

Erretzaileak arduragabekeria dira. Suteak hasten dituzte: etxeak, belarra, basoa. Kontuak ematen zaizkie, **ANDEREA R4** eta kalte-ordaina ordaindu. **Pertsonak, animaliak, zauritzen dituzte ANDEREA R5 . Pertsonak, animaliak, hiltzen dituzte ANDEREA R6 .**



1951n (egutegi paganoa) erretzea osasuntsu ez dela mehatxu larria dela ezarri zen. Erretzea 'Debekatu' ez zuten Gobernuak, haien agentziak, sailek huts egin zuten (betebeharra uztea) jendea zerbitzatzeko, babesteko.

Atzera begirako legedia onartzen da. Errudun hauek lortzen dute, **ANDEREA R7 .**

Sustatzen duen edozein pertsona, talde, enpresa edo bestelako entitate (doako eskaintzak, publizitatea, marketina) , baimentzen du (gurasoak, irakasleak, lana, klubak,

jantokiak, aisialdirako lekua, ...) , irabaziak (hornitzaileak, fabrikatzaileak, garraiatzaileak, handizkako saltzaileak, txikizkariak) , 'Keak' edo erretzeko osagarriak eskuragarri jartzen ditu **ANDEREA R7** Ez du axola zer duen 'Keak'.

Erretzea (vaping) osasunerako arriskua da.

## Zero tolerantzia erretzeari!

Gizabanakoek aire transpiragarriaren erabilgarritasuna murrizten dute sukaldaritzarako ikatza, gorotza, gasa, olioak, egurra erretzean (barbakoa barne) , berogailua, energia. Orain amaitzen da! Erabili erre gabe sortzen den elektrizitatea. Arau-haustea, desamortizazioa, ekipoa suntsitzea eta **ANDEREA R2**



**Zentral elektrikoak** erre hori (ikatza, zaborra, gasa, petrolioak, uranioa, ..) energia sortzeko dira **Itxi, desegin.**

Jabe kutsatzaileak, operadoreak auzipetuta daude, **ANDEREA R7** .

Ikatza eta Uraniumak itxi eta zigilatu egiten dira. Meatzeen jabeek eta operadoreek lortzen dute, **ANDEREA R7** . Energia erre gabeko metodoen bidez sortzen da.

Ettxeak ez den garraio mugitzeko erretzea Amaitzen da! Gasak, petrolioak ez du erabilera erretzerik. Autopistetako etxeko garraio internazionala "Autopistako tranbiak" ordezkatzen da! Lurreko distantzia luzeko garraioa trenez soilik egiten da. Gasolioa, gasolina, GLP erabiltzea amaitzen da!



**Kutsagarria** Aisialdia amaitzen da!

**Airean:** Air Showak, jabetzako pribatuko aire garraioa (drona, hegazkina, hegazkina, helikopteroa, espazio anezka, ...) amaiera!

**Ur azpian:** itsasontzi lasterketa motordunak, itsasoko garraio pribatua

( itsasontziak, kabinako gurutzaontzia, itsasontzi itsasontziak, hegazkinontzia, urpekoak, itsasontzi bizkorrak , uretako motorrak, belaontziak, ..) amaiera!



**Lurrean:** 2, 3, 4, ... guztiak gupil motordunak: bizikletak, bizikletak, kotxeak, kirol autoak, Suv, limusinak, luxuzko autoak. Auto lasterketak, auto lasterketak. Tren turistikoak. Polluting Entertainment-en sustatzaileak, ibilgailuen hornitzaileak

entretenimendu kutsakorra epaitzen dute, **ANDEREA R7**



**Iltze apaindegia** ke toxikoak sortu. Langileek arnasa hartzeko babesa dute. Bezero mutuak (**biktimak**) ez. Merkataritza zentroetako iltze-saloiak zabalik daude. Haien ke toxikoak oinezkoak besarkatzen ditu. Osasun arriskuak jasanez. Batez ere haurdun dauden emakumeak, jaioberriak, asmatikoak, adinekoak. Ke toxikoak jasan badituzu, salatu apaindegia eta merkataritza zentroa kalte-ordainak lortzeko.

Iltze apaindegia osasunerako arriskua da airea kutsatzen duena. Bere iltzeak egiteko alferregiak eta diru gehiegi duten jendeak bisitatzen ditu. Itxi itzazu, debekatu. Epaitu jabeak, exekutiboak, **ANDEREA R7**



Apaindegia osasunerako arriskua da airea kutsatzen duena. Euren makillajea egiteko alferregiak, diru gehiegi dutenak bisitatzen dituzte.

Itxi itzazu, debekatu. Jabeak, exekutiboak, lortu, **ANDEREA R7**

Ke toxikoak sortzen dituzten ileapaindegia itxi, auzipetu, **ANDEREA R7**

Airearen kutsadura sortzen ez duten ileapaindegia normal funtzionatzen du.



Kapitalista (**bizkarroi harrapari gutziarra**) Gobernuek lorategi hutsak dituzten etxeak bultzatzen dituzte. Etxeko jabeak gasolina motorreko lorategiko tresnak erabiltzen ditu (**lehergailuak, birrintzeko makinak, eskuilak, motozerrak, segagailuak, ..**) kutsatzen dutenak

(**airea, zarata, lurra**) . Etxeko jabeek, fabrikatzaileek, saltzaileek, lortu **ANDEREA R7** . Poluzio hori onartzen duten gobernuak ordezkatu egiten dira, lortu **ANDEREA R7** .

**Intsektizidak kanpo** laboreetan, baratzeetan erabiltzen dira ..

Janaria cr kutsatuak izan diren baratzeak, gizakiak edo animaliak kontsumitzeko ez dira egokiak. Laborantza kutsatua, komunitateak jan egiten du janaria (**Shire**) . Ekoizle komertzialak lortzen ditu **ANDEREA R7** . Kutsadura hori onartzen duten gobernuak ordezkaten dira, lortu **ANDEREA R7** .



Erabilitako intsektiziden barruan, nerbio sistemari eraso egiten diote. Jaioberria eta jaioberria hiperaktibo bihurtzen dituzte. Intsektizidek pertsonak eta maskotak arnasteko sistemak narritatzen dituzte. Ez erabili intsektizidak barruan.

Militarrek airea kutsatzen dute garraioarekin, lehergailuekin, A, N (Atomikoa, nuklearra) B (biologikoa) C (kimikoa)

armak. Gizakien, animalien, landareen bizitarako mehatxua dira. Arma horiek sortzen dituzten zientzialariek lortzen dute, **ANDEREA**

**R7** . Arma horien ekoizpen-instalazioak desagerrarazi egiten dira, Shirak erreta. Jabeek, zuzendariak, zuzendariak, instalazio horien arduradunak lortzen dute, **ANDEREA R7** .

Arma mota horiek erabili dituzten edo erabiltzen ari diren militarrek auzipetuta daude, subofizialen mailatik gora, **ANDEREA R7** . Arma horien ekoizpena, biltegiak baimentzen duten gobernuak ordezkatu, lortu, **ANDEREA R7** .



Su artifizialak kutsatzaile nagusiak dira. Ohikoagoak bihurtzen dira gero eta kutsagarriagoak. Eguraldiaren egoeraren arabera, eguneko atmosferaren kutsadura egon daiteke.

Partikulen kutsadura urak kutsatzen duenean sortzen da. Pertsonentzat eta animalientzat edateko egokia ez izatea. Su artifizialak Amaitu! Laser argiek ordezkatzeko dituzte.

## Transpiragarria ez den airea 4 minutu dituzu bizitzeko!

Aire transpiragarria ukatzen duen edo kutsatutako airearen arrazoia eta eragina duen edozein Pertsona, Erakunde edo Gobernu. Erantzule, kaiolatu, **ANDEREA**

**R7** . Transpiragarria den Aire da **1 JAINKOA** eskubidea eman!

## Zero tolerantzia airearen kutsatzaileekiko !!!!!

Bizirauteko giza gorputzak behar du

**' Ur edangarria '!**



Gure gorputzaren% 60 + urez osatuta dago. Gure gorputzeko zelula guztiek behar dute.

Urak artikulazioak lubrifikatzen ditu, gure gorputzeko temperatura erregulatzen du eta gure hondakinak garbitu ...

Atmosferako ur lurrin kondentsatuak tantak eratzen ditu

Lurraren grabitateak tantak behera tiratzen ditu (euria erortzen)

azalera. Euria ur gezako iturri nagusia da.

Euria ur hau edateko, janaria prestatzeko, sukaldatzeko, garbitzeko, norberaren higiean, ... erabiltzen da.



Pertsona batek euria ura edateko gai zen, janaria prestatzeko erabiltzen zuen. Ez Euria ura kutsatuta dago, osasuntsua, azidoa, toxikoa, dastaketa txarra eta usain txarra du.

**Garbitegia ez da euritan utzi behar**

kutsatua. Zikin itxura izateaz gain, usain txarra du, baina larruazala haserretu dezake.

Euri hotzak kazkabarra, elurra bezala erortzen dira. Elurra mendi altuetan, artikoan eta antartikoan pilatzen da ur gezako erreserbak sortuz. Elurra zuria da,



elur kutsatua grisa ere beltza da. Elur beltza Himalaia, glaziarrek mundu osoan, Groenlandian, Artikoan, Antartikan aurkitzen da.

Komunitateek ur gezako biltegiak sortzen dituzte. Urtegi hauek euri ura eta urtutako elurra oinarritzen dira horiek betetzeko. Kutsadura dela eta, ur horiek gizakia edo animalia kontsumitu aurretik tratamendua behar dute.



Urtegiak sakonak baino sakonagoak dira. Ur sakonak freskoagoak dira, lurrunketa murrizten dute, algen hazkundera bereziki pozoitsua da, intsektuen infestazioa.

Uretako kirolak debekatuta daude gernu egitea, hilekoa eta uretan sartzea uzteko. Ur artisautza (uretako eskia, motor itsasontziak, ..) kutsatu (olioa, gasolina, bateriaren azidoa, ..) debekatuta daude! Salbuespena: Park Ranger garraioa.

Pertsona batek ezin du komunitateak behar bezala egin behar duen konfiantza izan. Tratamendurik gabe, tratamendu partziala, tratamendu okerra, kostuen murrizketa, ustelkeria, portaera kriminalak, .. Ura etxean tratatzea derrigorrezkoa da.



Uraren etxeko tratamenduak iragaztea eskatzen du. Murrizteko: artsenikoa, amiantoa, kloroa, kloroformoa, karbonatoaren gogortasuna, kobrea, zikinkeria, herbizidak, metal astunak, beruna, pestizidak, herdoila, ... Klima epeletan iragazitako ura irakin behar da gaixotasun hilgarrien aurka babesteko (birus..).

**Mehatxuak ur gezari!** Laster ur gezaren eskaerak ur gezaren eskuragarritasuna gaituko du.



Kutsatutako euriak pintura zuritzea eragin dezake, altzairuzko egituren korrosioa (**zubiak**), harriaren higadura, hostoen eta beste landarediaren zimeldura, larruazalaren narritadura,

.. Begiratu 'Aire transpiragarria' eta 'Kontzeptu berdea' kutsadura nola eduki aholkatzeko.



**Ureztaketa!** Ureztatzeko lurpeko ura erabiltzeak lurpeko ur biltegia berriztatu dezakeena baino azkarrago agortzen du. Ekosistema osoa lehorteza eta ur gezaren urritasuna sortzea. **Lurreko ureztaketa amaitzen da. Lurpeko ura ureztatzeko delitua legez kanpoko izatea,**

**ANDEREA R7** . Lurrazpiko ureztatzea ahalbidetzen duen gobernua ordezkatu, epaitu, **ANDEREA R7**

.



Ureztatzeak, erreka, ibaiko, lakuko, ur gezak erabiliz .. ur emaria moteldu egiten du. Horrek lurrunketa bultzatzen du

. Lehortearen ondorioz! Ureztatze mota honek zibilizazioak amaitu zituen. **Ureztapena amaitu.**

Kutsatutako urbidea (**erreka, ibaia, lakua, ..**) ur gezako eskasia sortu zuen. Ekaitz urak toxinak, farmaziak, pozoiak ditu.

Industria-hondakinak, toxinak, poltsak legez botatzea. **Ur bideen kutsadura amaitzen da, kutsatzaileek lortzen dute, gizabanakoek ANDEREA R3 beste guztiak, ANDEREA R7 .**



## Gehitu ur gezakoa

Gatzgabetzeak energia asko erabiltzen du, garestia. Ura hartzeak ingurumenaren gaineko eragin kaltegarria du, arrain ugari, itsaskiak, haien arrautzak, ... sistemara eramaten ditu. **Itsas izaki handiagoak pantailaren kontra harrapatuta daude sarrerako egitura baten aurrealdean.** Tratamendu kimikoak, korrosioak, ozeanora isurtzen den gatzun beroa sortzen dute.



Gatzgabetzeak boro-eduki handia du uraren kalitate baxuagoa lortzeko. **Nekazaritzan, abeltzaintzan eta elikagaien ekoizpenean erabiltzen den ur honek boro maila handiko dieta eragiten du. Boroaren dieta luzea ez da osasungarria.**

Birziklatutako hondakin-urak, saneamenduek lehen tratamendutik igarotzen dute solidoak ateratzeko, mantenugaiak kentzen dituzte, iragazkiek bakterio eta birus gehienak kentzen dituzte. Ura mintz batetik zehar behartzen da molekula kentzeko.



Ukitzeko komuna azken aukera da. Probek ez dituzte osasunerako arrisku guztiak agerian uzten.

Ontziraturako ura (garestia) egokia da bidaiatzeko. Plastikozko ur botilek berotzean arriskutsuak diren produktu kimikoak askatzen dituzte (eguzkia, berogailua).

Ez erabili plastikozko ontziak janari edo edateko. Ez erosi janaria edo edaria plastikozko ontzietan.

Edalontzia (berunik gabe) botilak, ontziak dira onenak. Ez erabili plastikozko lasto edo mahai-tresnarik. Ez erabili plastikozko ontziak janaria prestatzeko edo zerbitzatzeko.

## Edateko ur zaporetsua

Hainbat edateko ura zaporekoa izan daiteke. Zenbait zapore ez da sendagarria; saihestu behar da. Zaporeko ura hotz edo bero zerbitzatu daiteke.

**Egokia** edari zaporetsuak: Okela ateratzea, Oilaskoa ateratzea, Kakaoa, Tea, Kafea, Fruta, Belarrak, Espeziak, Barazkiak.



**Osungaitza** zaporeko edariak eta gehigarriak: Alkohola, Kolore artifiziala, Aromatizazio aromatizatzailea, Edulkoratzaile artifiziala eta naturala, Karbonatua, Kola, Korrea, Edari energetikoa, Limonada, Kafe deskafeinatua, Fruta zukua, Kontserbatzaileak, Sodioa ..



Ura edatea da onena



Edateko edateko ura ukatzen duen edo kutsatutako uraren zergatia eta eragina duen edozein pertsona, erakunde edo gobernu. Kontuak dira, **ANDEREA R7**

Ur edagarria da **1 JAINKOA** eskubidea eman!

**Likido-sarrerarik ez. 4 egun dituzu bizitzeko!**

**Egunerokotasuna:** Jaiki zaitez, hartu 0,2 l-ko edalontzi bat, pixka bat hoztuta, iragazitako urarekin. Bazkari bakoitzaren aurretik (Gosaria, Goizeko merienda, Bazkaria, Eguneko merienda, Afaria) 0,2 l-ko edalontzia edukitzea, hoztutako eta iragazitako urarekin. Edan edalontzia (plastiko gabea) ohe mahai bakoitzean iragazitako 0,2 l urez beteta. Edan ezazu komunean bisita egin ondoren gauean eta eztarri lehorra duzunean, edan atsedena goizean jaikitzerakoan.

## Egokia edari zapoetsuak:

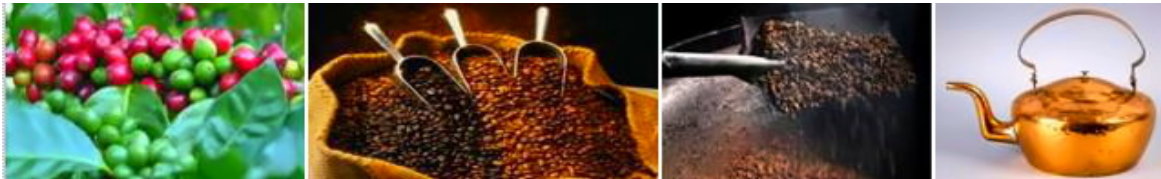
### Kafea zeruko estimulatzaile edaria



Kafea kafe landareen hazien erreak prestatutako edari prestatua.

Kafea kafe zuhaitzaren lehorrak, erreak, haziak dira, ekuatorean zehar klima bero eta hezeetan hazten da. 2 barietate daude: Robusta babarrunak zapore sendoa eta gorputz osoa dute. Arabica babarrunak altuera altuagoan hazten dira, zapore leunagoa eta ezaugarri aromatikoagoak dituzte.

Hartu, lehortu ondoren, kafe aleak 200 ° C inguruan erretzen dira. Honek, babarrun azukreak karamelizatzea eta kafearen zaporea garatzea ahalbidetzen du. Zenbat eta babarrun luzeagoak erre, edo tenperatura zenbat eta altuagoa izan, orduan eta ilunagoa izango da errea eta zapore osoa, orokorrean erreak argiek zapore zorrotzagoa eta azidoagoa dute, eta ilunek, berriz, zapore sakonagoa eta aberatsagoa dute. Errea iluna ez da zertan "indartsuagoa". Kafe kopa baten indarra kafea prestatzen den bitartean zenbat ur gehitzen denaren arabera da.



### Nola egin kafe bat?

Nola atera ahalik eta etekin handiena zure kafe gogokoenari.

- 1) Dastatze bikaineko kafea dastatze handiko urarekin hasten da. Iragazitako urik eskuragarri ez badago, erabili ur hotza txorrotatik. Utzi segundo batzuetan korrika egiten aireztatzeko, ontzian gehitu aurretik.
- 2) Utzi ura irakiten (80 ° C) kafeari bota aurretik (berehalakoa edo tantaka iragazkia) granulak. Ura irakiteak granulak kiskaltzen ditu eta zaporean eragina du.
- 3) Esnea erabiltzerakoan (ez da gomendagarria), gehitu kopara ura igaro ondoren. Esnea 1 gehitzen bada, kafea agian ez da ondo nahastuko. Ur beroak esnea kiskal dezake, zaporea aldatuz.

**Ohar!** Edulkoratzaileak (azukrea edo artifiziala) kafea hondatu!

Deskafeinatua ez da kafea, osasunerako arriskua da.

Erabili esnekiak ez diren zuritzaileak soilik.

## Kafe Deskafeinatua a Osasun arriskua!

Deskafeinatzea disolbatzailea erabiltzen du. Disolbatzaileen hondarrak urdaila nahastu ohi du.

**Logika!** Kafeinarik gabeko kafeak kafea edateko xedea gainditzen du.

## Prestaketak:

Garagardoa,



Berehalakoa,



Tantazko iragazki kafea; Espresso (makina)



## Ez erabili Kafe Lekak a Ingurumen arriskua!

Kafe Pods guztiak mila milioi bat ingurumeneko hondamendia dira.

Ez dira biodegradagarriak. Birziklatua ez izatea.

**GELDITU! Ekoizpena!** Epaitu, **ANDEREA R7** . **GELDITU!** Haiek erabiltzen! Shun eta Shame!



**Ohar!** Erabili eta botatzeko produktu guztiak zabor gehiegi eragitea dira!

Haien ekoizpena, 'Ends!' Urratu, **ANDEREA R7** !

**Ihes, Lotsa** botatzeko 1 produktu erabiltzen dituzten pertsonak!

Nola edan kafe bat?

Zaporerik onena lortzeko, zaporea utzi pixka bat hozten, zurrupatu beharrean hartu baino. Kafe zaporea handiek usain gehiago askatzen dute. Usaindu eta dastatu, zerukoa. **Wicket kafea** esnearekin dago:

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



**Kaputxinoa:** ehundura prestatzea, esnearen tenperatura da pausorik garrantzitsuenak. Esnea lurrinetan egosi da aire burbuila oso txikiak erantsiz, ehundura belusatua emanez (apar) . Kafe espresoren bat sartzen da,

bero aparra duen esnea gehitzen zaio, 2 cm-ko lodierako aparrez gain, a-rekin amaituta

bota kanela lurrean.



**Latte:** berotu esnea aparra. Es-presso tiro bat edalontzi batean sartzen da. **Esne beroa** gehitzen da, a-rekin

bota kakao gordinarekin.



**Machiato:** berotu esnea aparra ez. Bete katilu 2/3 esnearekin. Gehitu a espresoaren kopa. Gora piper-hostoarekin. gora esnearekin eta esnearekin



**Moka:** gordin egin kakao beroa. Bete katilu kakao beroarekin. Gehitu a espresoaren 1/2 plano. Goiko aparra. Gehitu hautsezatu kakao gordinarena.



**Gringo:** Bete 1/2 edalontzia ur berotuta. Gehitu 2 espreso planoak. Gainean intxaur muskatua bota.



**Americano:** Gehitu 2 espreso kopa. Ur beroa gehitzen da.



**Duo plano:** Gehitu 2 espreso planoak. Ondoren, ur beroa.



**Laba:** 1ean espreso jaurtiketa. Gehitu mandarina zuku kontzentratua. Gehitu kakao gordin beroa Goiko aparra duen esne beroarekin. Gehitu kanela birrindua.



**Mote:** Bete 1/2 edalontzia piper beroarekin. Gehitu espreso plano bat. Goiko aparra duen esne beroarekin. Bukatu lurreko Cinamon zipriztindua.



**Kakao** zeruko estimulatzailerik edaria

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



### Kakao beroa prestatzen:

Koilarakada 1 kakao hauts,

Kopako 1: soja likidoa, ahuntzen esnea edo esnekirik gabeko beste esne bat. 1

koilaratxo banilla extract,

Kanela pixka bat,

Intxaur muskatua.

Konbinatu osagaiak eltze ertain batean eta berotu su ertain baxuan, irabiatuz aparra eta beroa izan arte.



### Tea zeruko estimulatzaile edaria



Kamelia hosto iraunkorreko landarea. Bildutako eta prozesatutako hostoek ematen digute Tea. Oinarrizko Te beltzak edo berdeak dira. Zaporeak edo lurrinak izan daitezke.

Custodian Guardian tea prestatzea: jarri prozesatutako te hostoak te infusorean. Jarri infusorea beirazko edalontzian. Ura irakin, irakinari gelditu, erraustea gelditzen denean (80 ° C) edalontzi edalontzira bota. Gozatu !



(a) Burbuilatzeak gelditzen diren bitartean te beltza isurtzen dute. Minutu 1 ondoren irabiatu infusorea 3 aldiz. Beste minutu bat igaro ondoren. Edan, edo gehitu zuku zitrikoen zaporea lortzeko, edo utzi hozten, hotzen eta edaten. Abisuak ez kutsatu gozagarriekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala) .



(b) Burbuila gelditzen denetik 10 segundora bota te berdea. Mugitu infusorea 3 aldiz. Minutu 1 ondoren kendu. Edan edo gehitu harrizko fruta zukua zaporea lortzeko, edo utzi hozten, hozten eta edaten. Abisuak ez kutsatu gozagarriekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala) .

Belar hazia tea prestatzeko, jarri sakatutako haziak infuser batean. Jarri infusorea beirazko edalontzian. Ura irakin, irakin gelditu. Burbuila gelditzen den bezala hazien gainean isurtzen den bezala. Minutu 1 igaro ondoren infuser 3 aldiz. Beste 7 minutu igaro ondoren kendu. Edan, edo utzi hozten, hozten eta edaten. Abisuak ez kutsatu gozagarriekin, zuritzaileekin (artifiziala, naturala) .



Belar hostoak  
tea prestatzea.  
Gauza bera  
te berdea.



Belar sustrai tea  
prestateta,  
txikitu sustraiak. Aurrez  
pare bezalakoa  
te beltza.

Te poltsa bat egiterakoan mikrouhin labea erabiltzeak zaporeak ateratzen ditu. Berrito eraman etiketa te poltsatik ziurtatu metalezko grapa kentzen dela. Paper gehienak etiketek tinta merkea erabiltzen dute, ura koloreztatzen dute eta zaporea oztopatzen dute.

Jarri ur beroa te katilu batean > gehitu Tea poltsa zure aukera > beroa mikro-olatu 30 segundoz potentzia erdian (400-500 watt) > Utzi sartzen mikrouhin labea minutu batez > atera > gozatu!

Ura edatea da onena (zaporetsua izan daiteke)



Ura iragazi  
osasun onerako !!!

**Kontuz!** Giza Biziraupenerako mehatxu larria: Mikro plastikoak!

Hondakin plastikoen mikro plastikoek planeta osoa kutsatu dute, elur artikoko mendietako lurzoruetatik ozeano sakonenetaraino. Mikro plastikoak itsaski katean sartu dira. Gizaki gehienek mikro plastikoak dituzte odolean eta gorputzean zehar banatzen dira. Gorputzaren atal guztiak garuna, bularreko esnea, bihotza, birika, giharrak ... kutsatuta daude. Immunitatearen eta eboluzioaren erantzuna ekarriko du! Ondorio txar ezezagunekin!

Plastikozko ur botilek berotzean arriskutsu bihurtzen diren mikro plastikoak askatzen dituzte (eguzkia, berogailua, lapikoa) . **Kontuz!** Plastikozko botiletatik eta ontzietatik edatea ez da osasungarria! Amaitzen da! Urratu, **ANDEREA R7** . Kaltetuak fabrikatzailearen, dendariaren, gobernuaren kontrako neurriak hartzen dituztenean!

Edan botilan elikatutako haurtxoek milioika mikro plastiko irensten dituzte egunean!

Azterketak erakutsi du plastikozko ontzietan janaria prestatzeak milaka aldiz handiagoa izaten duela! Ez bihurtu zure haurra plastikozko panpina. Ez erabili plastikozko botilak, ontziak elikatzeko edo janaria prestatzeko!



**Haustura ANDEREA R7 . Kaltetuak fabrikatzailearen, txikizkariaren eta gobernuaren aurkako neurriak hartu!**



Ez erosi edari edo janaririk plastikozko botiletan, ontzietan, latetan! Ez erabili plastikozko ontziak, lanabesak prestatu, egosi, janaria zerbitzatu, edan! Ez erabili mahai-tresnak, lastoak, platerak, edalontziak ...! **Haustura ANDEREA**

**R7 . Kaltetuak klaseko neurriak hartu fabrikatzailearen, dendariaren, gobernuaren aurka!**

## Giza-gorputzaren beharrei bizirauteko **Jan Janaria**

Egunerokotasunaren zati bat jatea da. Zein osasuntsu gauden eta zenbat bizi garen. **Jateko** ohiturarekin zerikusi handia du. Goserik ez duzun janaririk ez!

### **Elikatu egunean 5 aldiz:**

' **Gosaria** , besteak beste, ura, belarrak, espeziak, ezti, kafea ...

Goizeko eguneko merienda, besteak beste, ura, fruta, belarrak, tea, ..

**Bazkaria** , besteak beste, ura, entsalada, arrautza, kafea ...

Berandu Eguneko merienda, besteak beste, ura, fruitu lehorrak, baia, espeziak, kakao ...

**Afaria** '. besteak beste, Ura, Afaria gaia, Te edo kafea .. **Barazkiak**.

Egunero jan behar diren 7 janari: Onddoak (perretxikoa) , Aleak (oloa, garagarra, dilista, artoa, artatxikia, kinoa, arroza, zekalea, sorgoa, garia) , Hot Chili's, Tipula (marroia, berdea, gorria, udaberria, tipulina, baratxuria, porrua) , Perrexila, Kapsiko goxoa, Barazkiak (zainzuriak, babarrunak, brokolia, azalorea, azenarioak, ilarrak, kimuak, ..)



Asteko egun guztiek Afariko gaia izan behar dute: adibidez 1. eguna: **Barazkiak**

2. eguna: **Hegaztiak** 3. eguna: **Ugaztuna** Asteburu erdia: **Narrastia** 5. eguna: **Itsaskiak**

Asteburu: **Fruitu lehorrak eta haziak** Dibertigarri eguna: **Intsektuak**



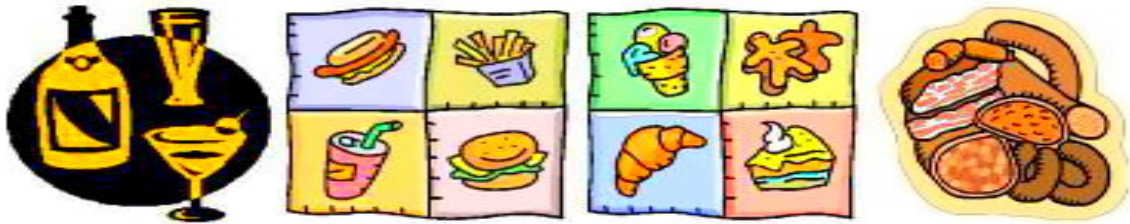
**Dieta Ez Ez 's:** Edulkoratzaile artifizialak, Fabrikatutako jakiak, Genetikoki eraldatutako janariak, Fruktosa erantsia, elikagaiak plastikozko ontzietan.



**Fruktosa** diabetearen kausa nagusia, gizentasuna (Blubber People) . Txarra da azukrea edo fruta. Edaria edo janaria prozesatzerakoan Fruktosa gehitzea osasunerako arriskua da. Edari edo janari mota hau prozesatu, banatu, saltzea jasaten duen portaera delitua da: **ANDEREA R6**

Salbuespena: Landu gabeak, baia, fruta, eztia, barazkiak.

Ezetz esan: Dazkan edozer: Fruktosa, glukosa, azukrea; gailetak, pastelak, gosaltzeko zerealak, bonboiak, fruta zukua, izozkia, piruletak, marmelada, ketchup, limonadak (Cola, Energia, ..) mermelada, muesli tabernak, saltsak, ardoa ...



**Elikagai fabrikatuak** gaziegia da kontserbatzaile gehiegi ditu, askotan koipetsuegia da, azukrea erantsita dauka, jendeak maskotak, abereak kontsumitzeko egokia ez dena. **Fabrikatutako elikagaiak hipertentsio arteriala, arterien estalkia eta Obesitatea dira (Blubber People) .**

Fabrikatutako elikagaiak prozesatzea, banatzea, saltzea portaera kriminala da, lortu **ANDEREA R6**

Esan **Ez** nori: Esne esnea, Esne gazta, Janari azkarra, urdaiazpikoa, hanburgesak, salamak, ...

Fabrikatua: Ogia, Haragia; Pizza, Saltxitxak,

Prozesatua: Fruta, Zopak, Barazkiak ...



**GMFood** jendeak benetan kontsumitzen duena da. Dena genetikoki aldatu ahala hasten da (ingeniaritza) hazia (GM laborantza) . GM laboreak efektuaren jariora dela eta Elikadura kate osoa aldatzen du. C gaixotasun berriak sortzen dituzten mutazioak errepikatuz, bizitza arriskuan jartzen duten izurrite globalak Elikagai kateko kide guztietan! **Gizakiak barne!** Jendea gaixotu egingo da, gazteago hilko da, deformazio gehiago, haurtxo gaixo gehiago, abortu gehiago ... Giza DNA aldatuko du.

**GMFood biziraupen mehatxua:** Alfalfa, haurrentzako janaria, hirugiharra, ogia, artoa, gosaltzeko zerealak, kanola, arrautzak, urdaiazpikoa, margarina, haragia, patata, papaia, ilarrak, hegaztiak, arroza, saltxitxak, soja, tomatea, garia, kalabazina, ...

**Eskaria** komunitatetik elikagairik gabeko janaritik. **EZ** : Alkohola, Aldaketa genetikoa, Herbizidak, Intsektizidak, Fabrikatutako jakiak, Gatza gehitu, Edulkoratzaileak (**artifiziala edo naturala**) , ...

Janari janaria ukatzen duen edo kutsatutako jakien zergatia eta eragina duen edozein pertsona, erakunde edo gobernu (**GM**) . Kontuak dira, **ANDEREA R7**

Janari janaria eskatzen da **1 JAINKOA** eskubidea eman!

**10.2.7. Lupa** eguna

**C-GKalender**                      **Fun Day Gaiak**

**12.1.7. Osasun ona** eguna

**C-GKalender**                      **Fun Day Gaiak**



Janari nahikorik ez duzu gaixotzen !!!

Ez dago janaririk gosez !!!

Bizirauteko giza gorputzak behar du Lo egin

1/3 egunerokoak etzanda igarotzen dira, honen zati batek lo egitea dakar.



Lo egitea beharrezkoa da giza gorputzaren biziraupenerako. 7 ordu egin beharko lirake. Lo faltak heriotza dakar, baina depresio eta erokeriaren eztandetan zehar igarotzea oso mingarria izan ondoren.

Lo eskasak gorputzari sendatzeko ahalmenak kentzen dizkio, bihotzean, immunologian, endokrinologian, neurologikoan, psikologian eta anabolikoen funtzioetan eragina duten gaitasunak sendatzeko. Lo eskasiak apnea, loditasuna, erresistentzia urria eta depresio kronikoa eragin ditzake. Loaren gabeziak heriotza ekar dezake.

Lo behartuaren gabezia Tortura gisa sailkatzen da.

Lo osasuntsuak lotan zehar mugitzean datza, zuzenean etzanda edo belaunak altxatuta, bizkarrean, alde batean edo sabelean. Lo egitea sistema hauekin orekatzearekin lotuta dago: Kortisola, melatonina, hazkunde hormona, intulina, noradrenalina, protaktinio, serotonina ... Lo eta gure pisua lotuta daude: 2 hormona ( leptina, grelina) gose, betetasun sentimenduak kontrolatzeko lana. Lo faltak gutxiago pozten zaitu jan ondoren eta janari gehiagoren irrikan egoteak gehiegizko janera eragiten du ( gizentasuna) . Lo egitea oinez ibiltzea medikuaren arreta behar duen gaixotasuna da.

Lo lasaigarri bizigarria lortzeko oheko logela ahalik eta ilunena da. Barruko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da. Shire inplementatu Gaueko tobeharra. **Ohar!** Normala da tartean 2 lo egitea. 1<sup>st</sup> loa inguru da



3,5 ordu 1,5 orduko atsedenaldiarekin eta ondoren 3,5 orduko loaldia.

1,5 ordu lo egiteko atsedenaldira. Jendea jaiki, komunera joan, ... Etzan aurretik, gaueko ariketak egin eta edalontzi bat hartu.

Jaikitzen ez direnak, otoitz egiten, irakurtzen, idazten, bikoteak berriketan, bikotea egiten ez dutenak (lo egiteko atsedenaldira jendea lasaiago dago hobeto pentsatzen) , ...

### **Gaueko ariketak**

Normala da tartean 2 lo egitea. Jaiki behar bazara (adibidez komunera joateko) , bueltan eserita ohearen ertzean, edan ur pixka bat. Egin honako ariketak (Ariketa guztiak ohearen ertzean belaldan sorbaldan eserita daudela egiten dira) . Jaikitzen zaren bakoitzean ariketa desberdina egin.

**1<sup>st</sup> Ariketa fisikoa:** Jarri palmondoak \* zure eskuak belalden kanpoaldean. Sakatu eskuak barrurantz eta belalden kanpora, eduki 7 segundo (besoetan, hanketan, sorbaldan tentsioa sentitzen duzu) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. \* aldaketak ukabilak erabili .

**2<sup>nd</sup> Ariketa fisikoa:** Ukabilak egin \* jarri belalden barnealdearen kontra. Sakatu ukabilak kanpora eta belalden barrurantz, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sabelean) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. \* aldaketak palmondo lauak erabiltzen ditu .

**3<sup>rd</sup> Ariketa fisikoa:** Beso besoak (% 90) bular mailan biratu ezkerreko eskua gorantz behatzak tolestuz, biratu eskuineko eskua beherantz behatzak tolestuz. Elkarri behatzak estu. Orain tira eskuak kontrako noranzkoan, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu hatzetan, besoetan, bularraldean) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

**4<sup>garren</sup> Ariketa fisikoa:** Beso besoak (% 90) bular mailan ezkerreko biratu gora, biratu eskuinera ukabila. Jarri ukabila eskuan eta sakatu aldi berean sakatu irekita eskua gorantz, eduki sakatuta 7 segundo. Alderantzikatu, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu eskuetan, besoetan, lepoan, bularrean) . Lasai, hartu

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

Bizkarra tenkatua duten pertsonak ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzari: Jarri eskuak belauetan. Okertu burua atzera okertu eta gero kulunkatu belauetara kontaktua galdu gabe (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, urdailean) . Lasai, hartu arnasa, 7 errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

**Ohar!** Egunez asko eserita dagoen jendea. Gaueko ariketetako bat 2 txandaka egin behar al duzu 2 ordu.

## Zure gorputza da! Mantendu sasoian!

**Lo egitera etzan aurretik aurrebaldintzak daude.**

Iluna izan behar du, gaua izan behar du. Lo lasaigarri bizigarri bat lortzeko oheak ahalik eta ilunena izan behar du. Barruko eta kanpoko zaratarik ez egotea nahitaezkoa da 'Shire'-k' Night-toquefew 'ezarri behar du.

Ordubete igaro behar zen azken iturritik. Hortzak garbitu eta garbitu gorputz osoa ohera joan aurretik. Gurtza 'Lo-otoitza'.

**1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!**

**Lo egin Otoitza**

Maitea **1 JAINKOA** , Unibertso ederrenaren sortzailea Babestu nazazu ahulena naizenean

Babestu nazazu pentsamendu asaldagarri eta gaiztoetatik

Utzidazu lo lasaigarria, sendagarria eta suspertzailea izaten. Ez utzi kezka nire ametsak eten eta lo egiten. Utzidazu amets goxoak bakarrik gogoratzen **1 JAINKOA** eta Gizateriaren Ongia



Otoitz hau Lo egitera joan aurretik erabiltzen da!



Edan edalontzia (plastiko gabea) iragazitako 0,2 l urez beteta (ez da ezer gehitu) gaueko mahai bakoitzean. Oheratu aurretik gauero beira jarri mahai gainean. **Ohar!** Edan ezazu komunera bisita egin ondoren gauero edan eta ezarri lehorra izan duzunean, hartu atsedena goizean jaikitzerakoan.

Urrezko tonuko beirazko ontzi bat edukitzea (1 bikoitzentzat soilik) belar kontsumoa duena (aroma terapia) leihoaren alboko mahai gainean! Belar-hezurak

zatiak 7 belar ditu: Kamamila (*matricaria chamomilla*) , Eukalipsia (*eucalyptus globulus*) , Lupulua (*humulus lupulus*) , Hisopo (*Hysopus officinalis*) , Izpilikua (*lavendula officinalis*) , Limoi ixten (*melissa officinalis*) , Arrosa (*rosa damascena*) .

## Ohea eta lastaira! ( CG N-ABs1-en zati bat)

**Oinarria** sendoa da, isilik dago. Ez du uhin magnetiko elektrikorik ematen (motor bidez) . Maila horizontala da (pieza okertu gabeak) . Oinarriak zur trinkoz osaturiko 7 lauza ditu (lehorrak, zahartuta) ohearen zabalera. Oinarria hautsa akarorik gabe egotea da. 150 kg-ko pisua guztiz onartzen du, 14 urteko bermea du. Lo lasaigarri bat berreskuratzeko, gorputz nekatuak koltxoia etzan behar du. Zure gorputzeko euskarrietan presioa gutxienekoa izan behar da. Koltxoiaren mikro klimak tenperatura moderatu behar du.

**Oinarria, koltxoiaren neurria ( neurria metrotan)** Barruko markoa: 1,06 m zabalera, 2,06 m luzera (koltxoiaren zabalera egokia 1,05 m, luzera 2,05 m) . Kanpoko markoa zoruaren 0,09 m-ra dago. Aire zirkulazioa ahalbidetzea, garbiketa (ohearen azpian) . Barruko egiturak zurezko 7 xafla solte ditu: zabalera 1,06 m, lodiera 0,03 m, 0,03 m hutsuneen artean (koltxoiaren aire zirkulazioa areagotzen du) , zoruaren arteko distantzia 0,1 m-koa da. Zoruaren, lamen arteko espazio hutsa airea zirkulatzeko eta garbitzeko da (ez biltegitratzea) , mantendu hutsik. Matrazuaren neurria: zabalera 1,05 m, luzera 2,05 m . **Ohar !** Ohe bakarreko sabaia, koltxoi bakarra dago. Bikoteek 2 ohe bikoitz dituzte, koltxoiak.

**Lastaiaren muina ( ez: metal malgukiak)** Lastaiaren nukleoak 125 kg-ko pisua izan behar du. Hipoalergenikoa, solidariora, gorputzaren pisua banatzen du, presio puntuak arintzen ditu, tenperatura moderatua, onddoen erresistentzia eta klorofluorokarburoak ditu. 7 urteko bermea.

**Lastaira estalkia ( 2 daude: babeslea, kanpokoa)** Bi estalkiak garbigailu automatikoak dira. Babes-estalkiak kremailera bat du, betegarriak garbitu, osatu eta berriz hornitu ahal izateko. Babes-estalkiak zilar purua du (ez) usainak dituzten bakterioen, mikrobioen aurkako eta estatikoen aurkako ezaugarriak emateko ehundutako partikulak. Kanpoko estalkia kotoizko estalki babeseko estalkia du, koltxoiaren muina. Zinta elastikoek bere horretan mantentzen dute. **Ohar!**

**Bisitatzerakoan (oporrak) ekarri zure lastairako zorroak (biak) .**

**Koltxoi garbia** 7 urtetik behin koltxoia 1 berriarekin ordezkatzeko da. Jarritako koltxoia erre da! **Kontuz!** Ez erabili inoiz berrerabili edo ez erabili aurreko koltxoia. Ez partekatu inoiz koltxoiaren estalkia. Arriskuen hedapena partekatzea

gaixotasun infekziosoak. 7 astean behin bi estalkiak 60 ° C-ko ur biodegradagarri xaboitsuarekin garbitzen dira (Kontuz! Garbiketa lehorrik gabe) . Lehortzea da

haize / haize naturala (lehorgailurik gabe) eta itzala (eguzki argirik gabe) .

Burkoaren diseinuak bizkarrezurra lerrotzeko naturalean mantentzen du, presio puntuak ezabatzen ditu eta lo egiteko posizio desberdinak onartzen ditu (albokoa, bizkarra, urdaila) . Burkoen diseinuak erabiltzailearen loaren jarrera bereziarekin bat etortzeko eta aurpegiko zirkulazioa areagotzeko gaitasuna du. Burkoen diseinua (ez: lastoa, trapuak, belarra) elastikotasuna mantentzen du, hipoalergenikoa da, toxinarik gabea, garbigailuan garbitzekoa. Burkoaren estalkia (2 daude: barrukoa, kanpokoa) burkoaren barruko estalkiak kremlera dauka, bete, gehitu, ordezkatu eta garbitu ahal izateko. Barruko estalkiak zilar purua du (aleaziorik ez) ehundutako partikulak, bakterioen kontrakoak, mikrobioaren kontrakoak, estatikoen aurkako propietateak ematen dituztenak, usainak dituztenak. Burkoaren kanpoko zorroa % 100 kotoizkoa da, kremlera du. Biak ur beroan garbitu, lehorgailurik gabe, garbiketa lehorrik gabe. Burkoen diseinuak gehienez 125 kg-ko pisua duen loa onartzen du. Burkoaren neurria: zabalera 0,8 m, luzera 0,4 m

Edredoi diseinuak lo egiteko posizio desberdinak onartzen ditu (albokoa, bizkarra, urdaila) .

Edredonak zilar purua du (aleaziorik ez) ehundutako partikulak, usainak dituzten bakterioen, mikrobioen eta antiestatikoren aurkako propietateak emanez. Edredoiaren diseinuak beroaren banaketa eta airearen zirkulazio eraginkorra bermatzeko gaitasuna du. Diseinua hipoalergenikoa da, toxinarik gabea eta garbigailuan garbitzekoa (lehorgailurik gabe, garbiketa lehorrik gabe) . Edredoi neurria: zabalera 1,40 m, luzera 2,15 m

Bakoitzak bere edredoiarekin lo egin behar du. Zergatik? **Edredoia ateratzea** loaldian, bikotekideak edredoi osoa hartzen du zu estali gabe utziz. **Zirriborroa** bi lo egiten dutenek kontrako bideak jotzen dituzte aire hotzak hotzikara ematen duen tarte sortuz. Gaixotasun infekzioso osasungarriak transmititzen dira. **Ohar!**

**Bisitazerakoan (oporrak) ekarri zure edredoia, edredoia (biak) .**

Unibertsoaren zaintzaileek gau hotzetarako gomendatzen dute, berotasun konstantea behar duten gaixotasunek "Hooded Quilt poltsa". Zeruko lo bizkorra ematen du. "Hooded Quilt poltsa" CG N-ABs1 estandarrean egindako lo zakua da. Goiko burkoarekin eta edredoiarekin erabiltzen da . Leuna da, kuxkuxea, larruzala errespetatzen du beroarekin batera, garbigailuan garbitu daiteke. Edredoi kaputxadun poltsa tamaina: zabalera 1 m, luzera 2,15 m. Edredoiko kaputxadun poltsa zorro puruak ditu (aleaziorik ez) ehundutako partikulak, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako eta estatikoen aurkako propietateak ematen dituztenak, usainak dituztenak. Eltxo sareko poltsiko kremlerak ditu, beroa kudeatzeko eta airearen zirkulaziorako erabiltzeko.

7 astean behin, Burko (betegarriak eta bi estalkiak) , Edredoia, kaputxadun edredoi poltsa garbitu egiten da. Xaboi biodegradagarrietan 60 ° C-ko uretan (Kontuz! Ez lehorra

garbiketa) . Lehortzea haize naturaleko aire naturalean dago (lehorgailurik gabe) eta itzala (eguzki argirik gabe) .

Lo egitea atxikitzea tortura da! Tortura ez da onargarria galdeketa tresna gisa. Torturatzailleak erantzule dira: **ANDEREA R7**

### 7 ordu lo egin ondoren goizean:

Jaiki, edalontzi bat iragazi ur, joan komunera, egin 'Eguneroko Egokitzapena' (Ariketak), 'gurtu' Eguneke otoitza', garbitu aurpegia, eskuak, gosalduta, jantzi. Begiratu zure "Planner". Orain prest zaude Bizitza-esperientzietarako. Kanporantz jantzita, babes arropa, burua, begi eta oinak babestea.

### Gaueko estalkia! Lurra planeta salbatzeko!

Gauez kanpoko zaratarik ez egotea eskatzea (gaueko topa) ! Komunitate eskubidea da!

Giza gorputza ez zegoen gauekoa izateko diseinatuta. Gizakiek beren burmuinaren indarra gaizki erabili zuten gaueko bizimodua sortzeko. Bizimodu hau ez da onuragarria osasun onerako. Osasun ona izateko gaueko tobehera behar da.

7 orduko gaueko estalkia 14-21 ordu bitartean (22-6 orduak, 24 orduko erloju paganoa) derrigorrezkoa da. Osasun ona lortzeko, energia murriztea, kriminalitatea, kutsadura, fauna babestea. Gobernuari kostua murriztea, biderketa bultzatuz.

Inork ez du lan egiten (dena itxita dago) gutxieneko larrialdi pertsonal bat izan ezik. Ez da energiarik erabiltzen larrialdietan edo berokuntzan izan ezik! 1 albiste publikoen irrati-katea beste entretenimendu guztiak desaktibatuta daude! Fabrikazio, bulego edo dendari batek ez du energia funtzionatuko edo erabiliko duenik! Etxeek berogailua erabil dezakete (jantzi epel), hoztea (soineko argia) eguraldi muturrean.



Gaueko temperatura derrigorrezkoa da. Giza gorputzaren eta bertako habitataren ongizaterako. Shire batek Gau-toki-itxiera betearazten du Shire Rehab-en bidez **ANDEREA**

**R1** Arau-hauste errepikatuak Probintziako errehabilitaziora pasatzen dira **ANDEREA R3**

### Klima Babesteko bizirauteko

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

**Babes-arropa** beharrezkoa da giza gorputza klima, gaixotasun eta kutsaduratik babesteko. Babes-arropak erosoak eta erabilgarriak izan behar dute (**babestu muturreko eguraldiaren aurka**) eta merkean. **Babes-arropa buruko estalkia, arropa, galtzerdiak, oinetakoak dira!**

**Burua** babesak 2 zati ditu (**pasamontesa, txapela, K zapia**) eta begien babesa (**betaurrekoak**) . Kasko batek biak konbinatu ditzake. **Burua babesten da kanpoan!**

**Balaklava ( Beanie )** . Balaklavak buru osoa estaltzen du begiak bakarrik jarrita. **Artilez** edo kotoiz eta artilez egindako nahastuta dago (**zuntz sintetikorik ez**) . Edozein kolore edo eredu izan daiteke apaingarri pom pom bat izan dezake gainean. **Aurpegia** eta lepoa babesteko beharrik ez dagoenean, pasahitza goratzeko eta "txapela" bihur daiteke.



**K-zapia**. K-zapiak buru osoa estali dezake begiak bakarrik agerian utziz. Buruaren estalki eta belo gisa jokatzeko du (**babes maximoa**) . **Artilez** edo kotoiz eta artilez egindako nahastuta dago (**zuntz sintetikorik ez**) . Edozein kolore edo eredu izan daiteke.

**Balaklava** edo **K-zapia** biek sudurra ahoa estaliz babesten dute. Kutsadura garraiatzea, gaixotasun kutsakor hilgarria eta intsektu ziztatzaileak saihesten dira. **Gainera, alergiak eta asma murrizten dira**. Aire lehor eta hotzaren eragina murrizten du. **Kutsakorra den gaixotasun zabala dauka.**

**Begien babesa** 2 diseinu ditu: **Praktikoa**, lentila bakarra (**bisera**) ; **Moda**, 2 lentila (**ikuskitza**) . **Begien babesa kanpokoan janzten da!**

**Betaurrekoak**: alde guztietatik aireko partikulak kanpoan utzi behar ditu

(**goian, behean, alboetan**) . **Hausturak erresistenteak izan behar dira (eserita dagoenean ez da hausten)** . Edozein kolore izan daiteke apaingarria.

**Lenteak** : hautsi ezina, oso marradurarekiko erresistentea, UV izpiak blokeatzen ditu, ez da lainotzen, distira doitzen du (**ilunagoak, argiagoak, argiagoak, ilunagoak aldatzen dira**) .

**V-kaskoa** kolpeen aurkako burua babestea. **Ileak, buruak klima babestu behar dute hezea hotzetik, muturreko erradiazioetatik, kutsaduratik**. **Buru batek ere kolpeen aurkako babesa behar du:** **V-kaskoa eraikitzeko GPS tracker-arekin.**

Kanpoko oskola metala edo sintetikoa da. **Apaindu daitekeen erdi lerroa du: lumajea, .. Larruzko kokots uhal batek mikrofonoa dauka**. **Bisera kurbatuta dago alboetara, zuzenean behera, hautsi ezina, oso urratua**



erresistentea, UV izpiak blokeatzen ditu, lainoak ez dira, distirak doitzen dira (ilunagoa, argiagoa, argiagoa, iluna) . Kaskoak larruzko bizkarra du lepo babes gisa.

The **V-** Kaskoak larruzko betegarria du barruan. Betegarrian sartuta belarriko piezak daude. **A Balaklava ( Beanie)** edo **K-zapia** kaskoaren azpian erabil daiteke. Kaskoaren barruko estalkia izerdi, caspa eta koipez garbi mantentzeko. Kanpoko osagarria: argi distiratsua, argi infragorriko lanpara; bideo grabagailu digitala.

## Buruaren babes beti kanpoan erabiltzen da.

**Babes-arropa** beharrezkoa da giza gorputza klima, gaixotasun eta kutsaduratik babesteko. Babes-arropekin babestutako gorputz atal nagusiak burua, azala eta oinak dira. **Babes-arropa beti kanpoan eramaten da.**

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

**Hozka** babes: animalia eta gizaki haserre eta arriskutsuak saihestu.

**Ezten** babes : estali azala (babes arropa) begiak izan ezik.

Ez ezazu gorputza zulatu edo tatuatu (gorputz zulaketa edo tatuaje bidez egindako auto-mutilazioa anormala da, gaixoa da, infekzioa sor dezake) . Babestu hatzak jostean.

**Infekzioak** babes: larruazala garbitu, estali babes arropekin.

Dieta osasuntsua, ariketa fisikoa, belar espeziak, osagarriak, immunizazioa.

**Erradiazioa** babes: estali azala (babes arropa) beroarentzat, eguzki.

Nuklearrentzat traje berezi bat gorputzaren% 100 estaltzen du. **Kontuz!** Azal biluzia azaleratzen (Biluztasuna) elementuei (eguraldia) osasungaitza da.

**Esposizioaren babesa:** Babes arropa, zorroa (kaputxarekin) edo lihoz, kotoiz, artilez edo kotoizko, artilezko nahasketaz egindako 2 pieza (zuntz sintetikorik ez) edozein kolore edozein eredu. **Biak ala biak** (bata edo 2 pieza) alkandora lepoan eduki beharko luke, puztuta \* besoak, hankak eskumuturretan itxita, orkatilak (zirriborroa)

...

\* Beso puztuak, hankak ukondoaren eta belauneko artikulazioak askatasunez mugitzeko aukera ematen dute. Barruko aireak klimaren kontrola sortzen du larruazalerako eta gorputzarako.

Arropa zuntz naturalez egina dago: animalien larruak, landareen zuntza, zeta,



kotoia edo artilea. Zuntz artifizialak ez dira erabiltzen larruazala ukitzen duten arropetarako. **Arropako muturretarako zuntz artifizialak ekoiztea.**

Babes-arropa eroso, iraupen luzekoa, praktikoa eta merkea da  
**Modan (diseinatzaile etiketa)** babes arropa garestia da, epe motzera, .. **Ez da onargarria!**

**Oinak** babesak behar ditu (galtzerdiak, botak) klimaren aurrean, kolpeak. Azala, behatzak, orkatilak arriskuan daude. Babesten ez duen oin babesa (**Sandalia, zapatilak, tanga**) oinak, orkatilak ez du ezertarako balio. Oinaren babesa beti kanpoan erabiltzen da. Kanpoan oinutsik ibiltzea ez da osasungarria.

**Galtzerdiak** kotoizko artilez edo kotoizko eta artilezko nahasketaz puntuzkoak dira (**zuntz sintetikorik ez**) . Edozein kolore edo eredu izan daiteke. Galtzerdiek zilarrezko partikula puruak dituzte (**aleaziorik ez**) ehunduta, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako eta estatikoen aurkako propietateak ematen ditu, usainak murrizten ditu. **Galtzerdiek oinak** Anklen gainetik 7 cm arte estaltzen dituzte.

**Botak** goiko larru babesgarria, barruko larru leuna (**sintetikorik gabe**) larruzko edo gomazko zolak. Botek orkatilen gainetik 7 cm-ra arteko oinak babesten dituzte. Oinetako higadura sintetikoak irakiten dituen oinak berotzen ditu. **Hasierako erupzioak bizkor bihurtzea! Ezin da ibili.**



**Eskua** babes (**eskularruak**) behar den moduan janzten dira! Eskularruak larruz, kotoiz, artilez edo kotoizko, artilezko nahasketaz eginak daude (**sintetikorik gabe**) edozein kolore edozein eredu.

## Babestu zure gorputza kanpoko arropa babesarekin!

**Babes-aterpea ( etxea, bizitza, lana)** giza beharra, krimenetik babestea (**segurtasuna**) , elementuak (**eguraldia**) , sua, intsektuak, kutsadura. Babes higieniko babesleku babesgarria da **1 JAINKOA** eskubidea eman! **Custodian Guardian-ek** nahiago du klusterren etxebizitza (**komunitateko bizimodua**) **Shire-k hornitua (ikus** shire plangintza) !

**Gela ' Zorua, hormak, sabaia, zikloia, sua, hezetasun handiko hormigoizko panel aurrefabrikatuak** dira. **Solairuak** garbigailu bustiak garbitzekoak dira, irristakorrak ez direnak, antiestatikoak, moldeak, lizuna inhibitzen dutenak, higienikoak.

Labainketa horizontala **Leihoak** beira bikoitzeke tindatuak dira. Egurra ez den egitura karratua. **Ez dago gortinarik ez oihalik ( osasungaitza: hautsa, germenak, intsektuak ...)** pertsianetatik kanpo beharrean (**blokeoa**) , intsektu labain horizontalen barruan.

For **Berokuntza** \* zoru berogailuan (**lurruna, ur beroa**) erabiltzen da. Hoztea aire zirkulazio naturalaren bidez egiten da. Giroaren tenperatura 19-21 ° C.

\* Energia xahutzea delitua da

**Argiztapena** \* automatikoki aktibatu behar da On, Off.

\* Energia xahutzea delitua da

**Biziraupenerako, segurtasunerako, erosotasunerako babes babeslea.**

## Higiene ona osasun ona lortzeko

Higiene ona garbi eta txukun egotearekin hasten da. Garbi eta txukun itxura pertsonalarekin hasten da, etxerako, ikasketarako eta lanerako balio du. **Garbia eta txukuna pentsatzeko eta arrazoitzeko ere balio du.**

Egunerokoak garbitasuna barne hartzen du. Garbitu eskuak komuneko bisita bakoitzaren ondoren eta jario bakoitzaren aurretik. Garbitu aurpegia jario bakoitzaren aurretik. Hortzak garbitu eta garbitu gorputz osoa ohera joan aurretik. HE astean gutxienez birritan bizarra egiten du. Garbitu ilea astean behin. **Custodian Guardian Gatherings garbira joaten da (hortzak garbitu, ilea orraztu, gorputz osoa garbitu) , aurpegiko ilea bizarra (BERA) , ekipamendu garbi eta txukunak jantzita (burutik oinetara) .**



Goizean jaiki ondoren familiako kide guztiek fisikoki gaitasuna duten ohea egiten dute. Gurasoek haurrei nola irakatsi. Goizeko higiena osatzea. Jantzeko unea da, prestatutako jantziak jantzita (**aurretik arratsaldean**) jantzi nahi zuen pertsona jantzi. **Biltegiratze azkarreko ontzi guztiak berriro bete aurretik garbitu eta etiketatu egiten dira (edukia, betetze data) . Gosaldu ondoren janari garbia. Itzuli edukiontzia biltegirara. Ontzi zikinak, tresnak harraskan jartzen dira. Pertsona bat prest dago eguneroko lanak hasteko (etxea, eskola, lana, boluntariora) .**

Edukiontzi guztiek eduki etiketa dute. Janari ontziek ere betetzeko data dute. Edukiontziak ondo gorde eta seguru gorde. **Arriskutsua (pozoia, toxina) ontziak segurtasunez gordetzen dira (umea eta gaitasunik gabeko frog) .**



Ez utzi erabili gabeko elementuak (**tresnak, tresnak, jostailuak**) altzariak, zorua, lan eremua nahastu. Erabili ondoren jaso elementuak biltegiratze txukunean (**etiketatua**) . Gorde gauzak beti leku berean. Orduan erraz aurkitzen dira.

Ohera joan aurretik. Prestatu eta diseinatu hurrengo egunean jantzi nahi duzun tresneria. **Bota ezazu poltsa goizean ateratzerakoan eramateko asmoarekin.**

Ingurunea garbi eta txukun mantentzea. Murrizten du: **D** ust (**ona zure arnas aparatuentzat**) . **M** icro organismo (**bakterioak, germenak, birusak**)

infekzio gutxiago, heriotzak. **Nik** intsektuak (ziztadak, larbak, eztenak) infekzio gutxiago, erupzioak. **V** ermina (arratoiak, saguak, labezomorroak) , gorotz gutxiago, mikroorganismoaren hedapena, izurrite agerraldi gutxiago.

Lixiba edo desinfektatzaile indartsua erabiltzeak biriketako gaixotasun buxtaile kronikoa izateko aukera handitzen du. Erabili azalera garbigarri naturala:

**Nahastu**, Kopako 1 soda bikarbonato, 1/2 kopa ozpin zuri, gehitu olio esentzial tanta batzuk. Behar duzu indartsuagoa gehitu koilarakada bat gatz.

Estutu behar duzu! Lasaitu besapean. Ez zabaldu gaixotasuna.

Ez musu ezpainetan. Musukatzeak infekzioak azkarren transmititzen ditu. Sudurrak igurtzi ordez.

Ez eman eskua! Eman bostekoa! Eskularruak jantzi ezean.

Txertoa derrigorrezkoa da! Txertatuta ez dauden pertsonak komunitatearen mehatxua dira! **Imunizatu eta kaiolatuta daude, ANDEREA R4**

Higienea pentsatzean aplikatzen da. Immorala, berekoa, gorrotagarria, bortitza, pentsamendua, saihestu beharreko pentsamendu txarrak dira. **Pentsamendu txarrak ezartzeak erantzukizuna dakar!**

Klima aldaketak airearen kalitatea gutxitu du. Sute gehiago, handiagoak (zuhaixka, basoa, suteak) ! Giza etxeko (ikatz, gorotza, gasa, petrolio, egurra) , utilitateak (ikatz, zaborra, gasa, petrolio, uranio) , garraioa (ikatz, gasa, petrolio) erretzen! **Komunitate batek arnasteko babes erabiltzea pentsatu behar du!**

Arnasguneetarako babeserako ekipoa (rpe) gomendagarria da!

RPek partikulen aurka nola babesten duten baloratzen da. P2 maskarak erabiltzen dira. **Babesteko, maskarak ondo sartzen dira (bizarrak mozten dira) !**

Barrualdean aire purifikatzaileak erabili! Gadgetak HEPA iragazkia erabiltzen du. **Mantendu ate eta leiho guztiak itxita.**

Gizakiek zabor gehiegi sortzen dute, hondakinak! Honek osasunerako higie arrisku handia sortzen du. Komunitateen elikagaien katean sartzen den kutsadura sortzen du. **Jendeak funtsezkoak ez diren ondasunen erosketak murriztu behar ditu, etxeak txikitu, aisialdiko jarduerak murriztu (jendetza handiko ekitaldiak, kirola, musika, ..) !**



Gizakien igeriketa ez da naturala. Giza gorputza ez dago uretan edo urpean bizitzeko diseinatuta. Urpean edo urpean igeri egitea ez da naturala eta

saihestu behar da. Ur naturalak Ozeanoak (itsasoak) eta barnealdeko urak (lakuak, ibaiak, ...) . Naturaz kanpoko uretako igerilekuak, bainuetxeak, ...

**Ur naturalak** uretan bizi diren izaki guztientzako komun bat dira.

Uraren gaintek hegan egiten duten hegaztien gorotzak egiten dituzte. Animalien eta herrien estolderia barruko uretan, ozeanoetan amaitzen da. Hondartzetako jendeak pixa egiten du, hilekoa izaten du, botatzen du ... Komunean igeri egitea osasungarria da larruazalerako. Komuneko ura irenstea osasunerako arrisku handia da. Ez egin!

**Ur naturalak** belakia bezalako kutsadura xurgatu, toxina, ... Airearen kutsadura:

azido-uria, errautsa (erretzea, erupzioa) , hautsa (meatzaritza, ekaitzak) , erradiazio nuklearra (zentral elektrikoak, militarrek) . Airearen kutsadura elikagai katean sartzen da (airez, lurrez, urez) azkenean a-ren zati bat izatera iritsi da (osasun arriskua) gizona dieta!

**Ur kutsadura:** Zundaketak, isurketak, isurketak, ur garraioa. Erregai fosilen zulaketak airea eta ura kutsatzen ditu. Egunero gertatzen da produktu kimikoak, drogak, zaborrak, estolderia gordinak eta toxinak botatzea. Isurketak (toxinak, produktu kimikoak, drogak, zaborrak, estolderia gordinak) ekaitz uretatik, baserrietatik, industrietatik, kutsatzen dute. Ura garraiatzeko ontzigileak, itsasontziak, super-ontziak, itsaspekoak, arraste-ontziak, gerraontziak kutsatzaile handiak dira. Ur garraio txikiagoak ere kutsatzen ditu batez ere barnealdeko urak. Aire, lurzorua eta ura kutsatzea delitu bat da "Ingurumen bandalismoa": **ANDEREA R7** .

**Naturaz kanpoko urak** begiak, ilea eta azala lehortu eta narritatzen dituzten produktu kimikoen nahasketa bat dute. Igerilekuak eta bainuetxeak saihestu behar dira. Igerilekuak ur gezako hondakin elitistak dira. Hondakin hau amaitzen da!



**Segurtasuna** indarkeriaren aurka babesteko!



Indarkeria jaio gabekoekin hasten da. Ingurune bortitzak bizitza guztirako indarkeriarako joera sortzen du. Indarkeriarekiko joerak bortitza bihurtzeko eragilea behar du. **Abiarazleak:** Alkohola, haserrea, harremanetarako kirola, beldurra, borroka kirola, ezjakintasuna, umiliazioa, enpatia falta, adimena aldatzea, berdinen presioa, probokazioa, bortitza: bideoak, bideojokoak ...

Ama eta aita jasan gabeko jaiotza elkarri ahoz tratu txarrak ematen.

Ikasi ondo dagoela ahoz tratu txarrak ematea eta bizitzan aurrera egingo duela. Un-

amak aitak fisikoki min hartu izanagatik jaiotakoa. Jaio berriak bizitzan jasango ditu HEk tratatu txarrak jasan ditzen. Berria jaioberriak pentsatuko du ondo dagoela SHEri min egitea.

Indarkeria beste norbaiten eskutik etorri daiteke (k) . Basa-bizitzatik etor daiteke. Animalien etxetik etor daiteke. Baliteke gobernuaren jarduketara edo eza dela eta.

"Indarkeriarekin" erantzukizunik ez duen eta bizi ez duen komunitatea. Borondatea

**'Hi!'** ( Abortua, hilketa, heriotza zigorra, genozidioa, sarraskia)

Pertsona bat hiltzea gizaki guztientzako mehatxua da, iraina **1 JAINKOA !!!**

Inork, Erakundeak, Gobernuak ez du eskubiderik **Hi!** Hiltzea ez da inoiz irtenbide bat.

## Gelditu, 'Indarkeria', hasi etxean!

Komunitateko kide orok gizakiak bizirauteko betebeharrak du indarkeria eusteko. Batu (hasi) Auzo Zaintza. Behatu, jakinarazi, atxilotu (zibila) , ... Bihurtu zure komunitatea krimenik gabeko gunea!



Auzoa segurtatzea talde lana da. Norbanakoaren arteko lankidetzaren estua esan nahi du. Haien familia, lagunak, bizilagunak, komunitatea eta mota guztietako gobernuak.

Jendeak eskubidea du etxean gordeta sentitzeko. Ikasketan eta lanean aurrez aurre sentitzeko eskubidea dute. Jendeak auzokideei laguntzen die eraso jotzean. Langileek lankideei laguntzen diete. Hezitzaileak eta jakintsuak elkarri laguntzen diote. Shire guztien helburua bortizkeria librea izatea da.

**Shire** Sentinel zerbitzuak eskaini. Zentinela arrisku txikiko eta ertaineko zainketa eta patruila betebeharrak kudeatzen ditu. Zaintzaz kanpoko edo kanpoko zaintza batek bere aurkako portaeren berri emango du (delituak, kutsadura, bandalismoa) , komunitatearen osasun eta segurtasun arazoak berri eman. Sentinelak atxilotu egingo du hautemandako hauste eta delituengatik. Zentinela bat atxikita dago Auzo Zaintza Komunitate bakoitzari.

**Shire** eman derrigorrezko 7 orduko gaueko topa 14-21 ordu bitartean (CG Klock) . Osasun ona lortzeko, energia kontsumoa murrizteko, kutsadura gutxiago eta fauna babesteko. Krimenaren murrizketa, gobernuarentzako kostua, biderketa bultzatuz.

Larrialdi zerbitzuetako langileak Legea betearazten laguntzen ari dira. Izanda

adi lan-arauak, araudiak eta lanetik kanpoko arauak hausten. Agian atxiloketa zibilak egin beharko dituzte. CEko erreserbatzaileari laguntza eska diezaioke.

Indarkeria onartzen duten pertsonak, indarkeria ikusten dutenak, **ANDEREA R2 !** Ausartzen den jendea (animatu, lagundu) , bultzatu, indarkeria egin, indarkeriazko jendea atxiloketatik babestu, **ANDEREA R3 !** Hau borrokarako ere balio du, harremanetarako kirolarekin!

Marshall-ek komunitatea gidatzen du Probintzia Arauak azaltzen dituzten sentsibilizazio kanpainen bidez (**Legeak**) . Banakako orientazioa. Marshall-ek komunitatea, ingurumena, fauna babesten ditu: Foru Lege Penalak eta Zibilak, Erkidegoko larrialdi zerbitzuak, Koarentena, Probintzia Zaharberritzea, PHeC, PDeC eta CE, Erraustegia, Sherifekin harremanetan jarri. Rangers> Mugen babesa, fauna eta landarediaren santutegiak, ingurumenaren babesa, ..

Zibilek ez dituzte armak eramaten, erabiltzen, ez dituzte! Haustura **ANDEREA R7 !**

**Gogoratu Biolentzia ez dela erantzuna. Ez da irtenbide bat!**

### Bozketa

Segurtasuna eta biziraupena lortzeko, jendeak askatasunez onartzen du hautatutako gobernuaren. Hauteskundeetan bozkatzuz gobernuaren erantzukizuna ziurtatzen dute. Bozkatu ezean, erradikalek Gobernuaren bereganatu eta Tirania ezarriko dute (hereditarioa edo politikoa) . Tiranoak kaiolara eramaten dituzte, **ANDEREA R7 .** ' Universe Custodian Guardians-ek 2 gobernu mota soilik onartzen ditu, 'Probintzia' (probintzia) eta 'Shire' (tokikoa) .



**Gorde Lurra planeta!**

**Utzi erretzeari**

**Zaborrak murriztu**

**Amaiera Aldiriko hedapena**

**Toxinen azken erabilera**

**Amaitu Tiraniak**

**Landatu zuhaitzak**

Gizakien biziraupena, patua, espazio esplorazioa eta espazio kolonizazioa!

