



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Líf þitt, fjölskyldur þínar, samfélag þitt, plánetan,
er forgangsverkefni þitt.

Lifun röð:

1 tegund, 2 búsvæði, 3 samfélag, 4 fjölskylda, 5 einstaklingar, 6 dýr, 7 persónulegar eigur.



Lifun eftir aldri:

1 ófætt, 2 nýfætt, 3 barn, 4 barn, 5 unglingar, 6 fullorðnir, 7 eldri.

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 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Lifun Bæn

Lífsgdagur 11.1.7 N-hraðbanki

Kæri 1 GUÐ , Höfundur fallegasta alheimsins Hinn auðmjúkastí trúr
forráðamaður þinn (1 st. nafn)

Takk fyrir að lifa af mannkyninu Ég reyni að hjálpa líkama mínum,
tegund, samfélagi, lifa af ég skal láta lifa af mínum forgangi.

Vinsamlegast styðjið viðleitni mína til að lifa til dýrðar 1 GUÐ og
góðæri mannkynsins



Sagt er frá þessari bæn á Survival Day eða þegar það á við!



The **SurvivalChain** hefur 7 tengla sem allar eru nauðsynlegar til að lifa af mönnum.

Öndunarhæft loft án þess hefurðu mínútur til að lifa.

Drykkjanlegt vatn ekkert að drekka þú munir ekki standa í viku!

Borðandi matur fyrir orku og vellíðan. Enginn matur sem þú sveltur!

SLÁTT til að lífga aftur. Nei Sof þú deyr!

Loftslagsvernd til að lifa af.

Hreinlæti til að halda líkama okkar heilbrigðum.



ÖRYGGI til að vernda gegn ofbeldi. Ekkert öryggi engin framtíð!



Flettur: 2, Skyldur: 2 segir okkur: Verndaðu líkama mannsins frá getnað og þar til honum lýkur. The Survival-Chain er grunnurinn að þessari skyldu. **Að neita öllum mönnum um þessi meginatriði er lífshættuleg glæpur gegn mannkyninu, andstæðingur 1 GUD skylda: FRÖKEN R 7**

Threat Brennandi



Eftir að mannkynið uppgötvaði hvernig á að nota eld. Það sá þetta sem blessun.

Viðarbrenslu var bætt við jarðefnaeldsneyti. Enskir kristnir menn sem kynntu iðnaðaröld hófu mengunina sem leiðir til loftslagsbreytinga. Eldur og brennandi eru nú ógn, bölvun.

Hættu að brenna núna!

Hættu að brenna: sígarettur, kol, mykja, sorp, gas, olía, úran, tré, ...



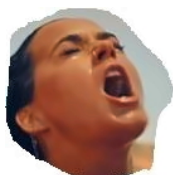
Hættulegasti hluti brennslunnar er SMOKE. Í eldsvoða mest

ógn við heilsu og dánartíðni er reyk innöndun. Í stærri mæli stöðvar reykur upp í andrúmsloftið og hættir hita að komast út í geiminn. Yfirborðsvatn hitnar, yfirborðsland hitnar, ís bráðnar: KLIMABREYTING!



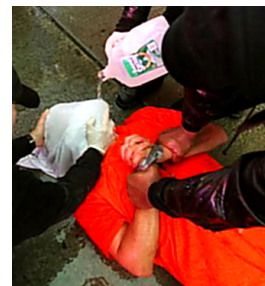
Til að lifa af þarf mannlíkaminn **Andar loft**.

Loftið sem við öndum er úr lofttegundum (**koltvísýringur, köfnunarefni, súrefni, metan**), vatn og óhreinindi (**ryk, örverur, gró**). Loftið sem við öndum að okkur þarf mikið köfnunarefni og súrefnisinnihald. Það hefur lítið koldíoxíð og metan. Vatnsinnihald (**raki**) er þörf, mikill raki verður óþægilegur og heilsufarslegt mál. Ekki er þörf á óhreinindum, þau binda lungun.



Hve lengi geturðu haldið andanum? 4 mínútur, þá sveltur þú í loftið. Ekkert andar loft að gulpa, þú deyr! Fólk deyr hratt í eldsvoða, ekki andar lofti.

Að halda öndunarlofti er notað sem pyndingar og dráp á mönnum og dýrum. Að halda eftir öndunarlegu lofti sem pyndingum (**um borð í vatni**) er notað af bandarískum stjórnvöldum, starfsmönnum bandarískra stjórnvalda, verkötum ríkisins, erlendum harðstjórum sem Bandaríkjamenn vernda. Pyntingar eru glæpur: **FRÖKEN R7**



(Mannfólk), **FRÖKEN R4** (dýr).

Að halda öndunarlofti til að drepa er óvart (**eitrað gufur í eldi**) eða af sjálfum sér (**sjálfsvíg: markvisst að anda að sér einbeittu koltvísýringi eða eldunargasi**), ríkisstjórn (**gasklefa, hangandi, pyntingar**), aðrir (**glæpamenn: garroting, kyrkja, kæfa, hanga**). Glæpalöggjöf stjórnvalda fá, **FRÖKEN R7**. **Slysni (Heilsa og öryggi)**, **FRÖKEN R4** sjálf (haldið 1 til ábyrgðar **GUÐ**).

Menn sem brenna hluti er helsta ógnin við „Öndunarloft“.



Það byrjar á einstaklingnum sem notar vindpípuna sína sem strompinn lungann sem sigti fyrir eitruðum gufum og óhreinindum í loftinu. Að nota mannlíkamann sem strompinn er verulega heilsufarsleg áhætta, móðgun við **1 Guðs** hönnun.

Að reykja fíknina! Mannlegur harmleikur! Samfélagsbyrði!

Fíkn er endurtekin áráttu hegðun sem gleður skynja þörf. Fíklar svíkja sig með því að sætta sig ekki við þann skaða sem hegðun þeirra er að gera. Skaðað sjálfum sér, fjölskyldu, vinum, vinnufélögum og samfélagi.

Fíklar trúá ekki að þeir séu háðir svo lengi sem þeir skemmta sér og halda lífi sínu saman. Fíklar verða ógn við sjálfa sig og samfélagið. Þeir verða ranghugmyndir, andstæðingar félagslegir, óheiðarlegir, siðlausir, sviknir, eigingjarnir og óskynsamir. Þetta neyðir Shire (**samfélag**) til að stjórna lífsstíl sínum. Takmarka frelsi þeirra og réttindi.



Reykingamenn stinka úr munn. Föt þeirra skítala. Þeir óþefur upp herbergi. Aski þeirra er alls staðar. Skaft þeirra eru alls staðar. Þeir eru ógeðslegir, skítugir, óþefandi einstaklingar. Syndu þá Skammaðu þá

Reykingamenn eru sjálfir heilsuhættu. Þeir brenna varir, tennur, tannhold, munn, háls, vindpípu og lungu, verða veik, samfélagið byrðar.

Reykingamenn eru latir og taka mörg reykhlé og láta sjálfan sig verða fyrir veikindum. Taktu þá til ábyrgðar!



Reykingamenn eru öðrum heilsufar. Barnshafandi reykingarfólk særir ófætt sitt. Eftir fæðingu eru þessi nýfæddir dæmdir í líf að vera með heilsufarsleg vandamál. Þeir geta verið með vansköpun, fötlun, .. Barnshafandi reykingamenn eru saksóttir og meiða ófætt: **FRÖKEN R3** .



Hlutlaus reykur (**líkamsárás**) særir fólk. Reykingamenn sem skapa óbeinn reyk fá, **FRÖKEN R3** . Aðilar (**tómstundir, skemmtanir, vinna ..**) sem leyfa reykingar fá, **FRÖKEN R3** greiða bætur. Skipt er um ríkisstjórn sem leyfir reykingar, + **FRÖKEN R7**

Reykingamenn eru vanrækslu. Þeir byrja eldsvoða: heimili, gras, skógur. Þeir eru ábyrgir, **FRÖKEN R4** og greiða bætur. Þeir meiða fólk, dýr , **FRÖKEN R5** þeir drepa fólk, dýr, **FRÖKEN R6** .



Árið 1951 (**heiðin dagatal**) var staðfest að reykingar eru óheilbrigðar

mikil ógn. Ríkisstofnanir og ríkisstofnanir, deildir sem reyktu ekki 'reykingar' mistókust (**undanþága skyldunnar**) að þjóna, vernda samfélagið. Lög um endurskoðun eru samþykkt. Þessir sekir fá,

FRÖKEN R7 .

Sérhver einstaklingur eða hópur, viðskipti eða önnur aðili sem auglýsir (**fríverslun, auglýsingar, markaðssetning**) , leyfir (**foreldrar, kennarar, vinna, klúbbar, matsölustaðir, skemmtistaður, ...**) , hagnaður (**birgjar, framleiðendur, flutningsmenn, heildsalar, smásalar**) , gerir 'reykingar' og / eða reykingar fylgihlutir tiltækir **FRÖKEN R7** það skiptir ekki máli hvað „reykirnir“ innihalda. **Að reykja er heilsufarsleg áhætta.**

NÚLL TOLERANCE við reykingar!

Einstaklingar draga úr framboði af öndunarlofti með því að brenna gasi, mykju, viði, kolum, olíu til matreiðslu

(**innifalið grill**) , upphitun, afl. **Það lýkur núna!**

Notaðu rafmagn sem er framleitt án þess að brenna. Brot, hefur í för með sér upptöku, eyðingu búnaðar og **FRÖKEN R2**



Orkustöðvar að brenna (**kol, gas, úran, olía,**

..) til að búa til orku eru **SLÖKKT**, tekin í sundur. Mengandi eigendur, rekstraraðilar eru sóttir til saka, **FRÖKEN R7** . Kolan og Úran námur eru lokaðir og innsiglaðir. Eigendur námuvinnslu og rekstraraðilar fá, **FRÖKEN R7** . Orka er framleidd með ekki brennandi aðferðum.

Brennandi til að flytja flutninga innanlands en ekki innanlands Endar! **Gas,** olía hefur ekki brennandi notkun. **Innanlandsflutninga á hraðbrautum** er ekki skipt út fyrir „hraðbrautarvagnar“! Langtengd samgöngur eru aðeins með járnbrautum. Notkun dísel, bensín, LPG, lýkur!



Mengun Skemmtun lýkur!

Í loftinu: Loftskýningar, flugsamgöngur í einkaeigu (**drone, flugvél, þota, þyrla, geimskutla, ...**) .

Í, undir vatn: vélknúin bátakeppni, sjóflutningar í einkaeigu (**skála skemmtisigling, skemmtiferðaskip, flugför, þotuskíði, hraðbátar** ,

bátar, snekkjur, ..).



Á landinu: öll 2, 3, 4, .. hjól vélknúin: hjólreiðar, hjól, vagna, jeppa, sportbílar, eðlvaagnar, lúxusbílar. Bíll kappreiðar, bíll glæfrabragð. Ferðalestir. Verkefnisstjórar mengunarskemmtunar og veitendur farartækja til mengunarskemmtunar eru sóttir til saka, **FRÖKEN R7**

Naglastofa búa til eittrað gufur. Starfsmenn eru með öndunarvörn. Heimskir viðskiptavinir (**fórnarlömb**) ekki gera það. Naglasalar í verslunarmiðstöðvum eru opnar. Eittrað gufu þeirra faðma vegfarendur framhjá. Að verða þeim fyrir heilsufarsáhættu. Sérstaklega barnshafandi konur, nýburar, astmasjúklingar, aldraðir. Ef þú hefur orðið fyrir eitruðum gufum, lögsækir salernið og verslunarmiðstöðina bætur.

Naglastofa er heilsufarsáhættu loftmengandi. Þeir eru heimsóttir af fólki sem er of latur til að gera eigin neglur og hefur of mikla peninga. Lokaðu þeim, bannaðu þeim. Saka eigendur, stjórnendur, **FRÖKEN R7**



Snyrtistofa er heilsufarsáhættu loftmengandi. Þeir eru heimsóttir af fólki sem er of latur til að bæta upp, hefur of mikla peninga.

Lokaðu þeim, bannaðu þeim. Eigendur, stjórnendur, fá, **FRÖKEN R7**

Hárgreiðslukona sem býr til eittraðar gufur er lögð niður, lögsótt, **FRÖKEN R7** Hárgreiðslukona sem skapar ekki loftmengun starfar venjulega.

Kapítalisti (**gráðugur rándýr sníkjudýr**) Stjórnvöld hvetja heimili með hégómagarði. Heimili eigandi notar bensínmotor garðataeki (**blásarar, rifarar, burstaskerar, motorsög, sláttuvélar, ..**) að menga



(loft, hávaði, jarðvegur) . Húseigendur, framleiðendur, smásalar, fá **FRÖKEN R7** .
Ríkisstjórn sem leyfir þessa mengun er skipt út, fá **FRÖKEN R7** .



Után skordýraeiturs eru notuð á ræktun, Orchards, ..
Matur cr ops, Orchards sem hafa verið mengaðir eru óhæfir til
manneldis eða dýra. Ræktuð uppskera, matur er brenndur af
samfélaginu (Shire) .
Auglýsingafyrirtæki get's **FRÖKEN R7** . Ríkisstjórn sem leyfir þessa
mengun er skipt út, fá **FRÖKEN R7** .

Ráðist á taugakerfið innan skordýraeiturs sem
notað er. Þeir gera ófætt og nýfætt ofvirk.
Skordýraeitur ertir öndunarfæri manna og
gæludýra. Ekki nota skordýraeitur inni.



Her mengar loftið með flutningum, sprengiefni,
A, N (Atóm, kjarnorku) B (líffræðileg) C (efni)
vopn. Þeir eru ógnun manna, dýra og plantna. Vísindamenn
sem búa til þessi vopn eru sóttir til saka, **FRÖKEN R7** . Framleiðsluaðstaða
þessara vopna er rifin og brennd af Shire.

Eigendur, stjórnendur, stjórnendur, umsjónarmaður þessarar
aðstöðu fá, **FRÖKEN R7** . Her sem notaður hefur eða notar þessa
tegund vopna er sóttur til saka, allt frá stöðu NCO og upp úr, **FRÖKEN
R7** . Ríkisstjórn sem leyfir framleiðslu og eða geymslu þessara vopna
er skipt út og saksókn, **FRÖKEN R7** .

Flugeldar eru mikill mengandi. Þeir verða algengari og
meiri mengandi. Það fer eftir veðri og loftmengun kann að
líða fyrir daginn. Mengun agna sest við vatn sem mengar
það. Gerir það óhæft að drekka.



Flugeldum lýkur! Lasarljós koma í stað þeirra.

Loft sem ekki andar að þér Þú hefur 4 mínútur til að lifa!

Sérhver einstaklingur, samtök eða ríkisstjórn sem neitar lofti sem andar að sér eða er orsök og
afleiðing mengaðs lofts. Erum haldið til ábyrgðar, fá búr,

FRÖKEN R7 . Krafa andar Loft það er a 1 GUÐ gefinn réttur!

NÚLL TOLERANCE TIL loftmengunar !!!!!!!

Til að lifa af þarf mannslíkaminn **Drykkjarhæft vatn**



60 +% af líkama okkar samanstendur af vatni. Sérhver klefi í líkama okkar þarfnast þess.

Vatn smyrir samskeyti okkar, stjórnar líkamshita okkar og skolar úrgang okkar ...



Þéttur vatnsgufa í andrúmsloftinu myndar dropar þyngdarafll jarðar dregur dropana niður (**fallandi rigning**) upp á yfirborðið. Rigning er aðal uppspretta ferskvatns. Þetta regnvatn er notað til að drekka, undirbúa mat, elda, þvo, persónulegt hreinlæti, ...

Sá sem áður var að geta drukkið regnvatn, notað það til matargerðar. Ekki lengur, regnvatn er mengað, óhollt, súrt, eitrað, slæmt bragð, slæm lykt. Þvottahús ætti ekki að vera skilin eftir í rigningunni til að verða menguð. Það lítur ekki aðeins út óhreint, lyktar illa heldur getur það ertað húðina.



Köld rigning fellur sem hagl, snjór. Snjór safnast upp á háum fjöllum, norðurslóðum og Suðurskautslandinu og skapar ferskvatnsforða. Snjór er hvítur,



mengaður snjór er grár, jafnvel svartur. Svartur snjór er að finna í Himalayaeyjum, jöklar víða um land, Grænland, norðurskautssvæðið, Suðurskautslandið.

Samfélög búa til ferskvatnsgeymir. Þessir lón treysta á regnvatn og bráðnandi snjó til að fylla þau. Vegna mengunar þarf þetta vatn að meðhöndla áður en það fer til manneldis eða dýra.



Uppistöðulón ætti að vera djúpt frekar en grunnt. Djúpt vatn er kælir, dregur úr uppgufun, þörungavexti, sérstaklega eitruð tegund og skordýraeitrun. Vatnsþróttum er óheimilt að hætta að pissa, tíða og kúka í vatn. Vatnsbátur (þotuskíði, vélbátar

...) menga (olía, bensín, rafgeymasýra, ..) þeir eru bannaðir!

Undantekning: Park Ranger flutninga.

Maður getur ekki treyst því að samfélagið geri það rétt. Engin meðferð, meðhöndlun að hluta, röng meðferð, kostnaðarskurður, spilling, glæpsamleg hegðun, .. Heimameðferð með vatni er að verða skylda.

Að meðhöndla vatn með vatni þarf síun. Það er til að draga úr: arsen, asbest, klór, klóróform, karbónat hörku, kopar, óhreinindi, illgresi, þungmálmar, blý, varnarefni, ryð, ... Í hlýrra loftslagi þarf einnig að sjóða síað vatn til að verja gegn banvænum sjúkdómum (örveru) .



Ógnir við ferskvatni

Brátt mun eftirspurn eftir fersku vatni vera meiri en framboð ferskvatns.



Menguð rigning getur valdið því að mála flettist, tæringu stálvirkja (brýr) , veðrun á steini, visnandi lauf og annar gróður, erting í húð, ..

Athugaðu 'Andar loft' og 'Grænt hugtak' til að fá ráðleggingar um hvernig á að innihalda mengun.

Áveita! Að nota grunnvatn til áveitu tæmir neðanjarðar vatnsgeymi hraðar en það getur bætt við. Afleiðingin er að þurrka upp allt vistkerfi og skapa skort á ferskvatni. Áveitu grunnvatns lýkur. Ólöglegt notkun grunnvatns til áveitu er glæpur, **FRÖKEN R7** . Ríkisstjórnin leyfir áveitu grunnvatns, er

skipt út, saksóttur, **FRÖKEN R7** .

Áveita, með því að nota ferskvatn úr læk, ánni, vatni, .. hægir á vatnsrennsli. Þetta hvetur til uppgufunar. Sem leiðir til þurrka! Þessi áveitu leiddi til þess að siðmenningu lauk. Loka áveitu.



Mengað vatnaleið (læk, áin, vatnið, ..) skapa skort á ferskvatni. Stormavatn fyllt með eitrefnum, lyfjum, eitrefnum. Ólögleg aðgerð á iðnaðarúrgangi, eitrefni, eitrefni. Mengun vatnsvega lýkur, mengandi er sóttur til saka, einstaklingar **FRÖKEN R3** allir aðrir, **FRÖKEN R7** .

Viðbót ferskvatns

Desalination notar mikla orku, kostnaðarsamt. Inntaka vatns hefur skaðleg umhverfisáhrif og dregur mikið af fiski, skelfiski, eggjum þeirra .. inn í kerfið. Stærri sjóverur eru fastar við skjái framan við inntaksbyggingu. Efnafræðileg meðferð, tæringu, skapar hlýja saltvatn sem losnar aftur í hafið.



Desalination hefur mikið bórinnihald sem gerir það að verkum að óæðri vatnsgæði. Þetta vatn sem notað er í búskap, búrekstri og matvælaframleiðslu skilar sér í mataræði með miklu bórstigi. Langvarandi neysla mikils bórs er óheilsusamlegt.

Endurunnið úrgangsvatn, skólp fer í gegnum aðalmeðferð til að taka út föst efni, næringarefni eru fjarlægð, síur fjarlægja flestar bakteríur og vírusa.

Vatni er síðan þvingað í gegnum himnuna til að fjarlægja sameindir. Salerni til að tappa er valkostur til þrautavara. Próf sýna ekki alla heilsufarsáhættu.



Flöskuvatn (kostnaðarsamt) er hentugur fyrir ferðalög. Plastvatnsflöskur

slepptu efnum sem verða hættuleg þegar hitað er upp (sól, hitari) . Ekki nota plastílát til matar eða drykkjar. Ekki drekka mat eða drykk í plastílátum. Gler (engin blý) mælt er með flöskum, gámum. Ekki nota plaststrá eða hnifapör. Ekki nota plastílát til að elda eða bera fram mat.

Bragðbætt drykkjarvatn

Fyrir margs konar drykkjarvatn getur verið bragðbætt. Sumir bragðtegundir eru óheilbrigðir, það er að forðast það. Bragðbætt vatn má bera fram kalt eða heitt.

Hentar vel bragðbætt drykki: Nautakjöt, kjúklingaseyði, kakó, te, kaffi, ávextir, kryddjurtir, krydd, grænmeti.



Óhollt bragðbætt drykki og bæta við okkur: Áfengi, Gervi litur, Gervi bragðefni, Gervi og náttúrulegt sætuefni, kolsýrt, kók, hjartastykki, orkudrykkur, sítrónu, koffeinleitt kaffi, ávaxtasafi, rotvarnarefni, natríum ..



Drykkjarvatn er best



Dagleg rúttína: Stattu upp, láttu 0.2l glasi af létt kældu, síuðu vatni. Fyrir hverja máltíð (Morgunmatur, snarl snemma dags, hádegisverður, snarl síðdegis, kvöldmatur) hafa 0,2l glasi af létt kældu, síuðu vatni. Hafa drykkjarglas (ekkert plast) fyllt með 0,2l af síuðu vatni á hverju náttborðinu. Drekkstu á nóttunni í hvert skipti sem þú hefur heimsótt salerni og þegar þú ert með þurran háls skaltu drekka hvíld þegar þú stendur upp á morgnana.

Innihald vökva. Þú hefur 4 daga til að lifa!

Sérhver einstaklingur, samtök, ríkisstjórn sem neitar neysluvatni eða er orsök og afleiðing mengaðs vatns. Eru ábyrgir, **FRÖKEN R7**
Krafa drykkjarhæft vatn það er a **1 GUÐ** gefinn réttur!

Hentar vel bragðbætt drykki:

Kaffi himneskur örvandi drykkur



Kaffi bruggaðan drykk unninn úr ristudum fræjum af kaffiplöntum. Kaffi er búið til úr þurrkuðu, steiktu, fræjum af kaffitrénu, ræktað í heitu, blautu loftslagi meðfram miðbaug. Það eru 2 tegundir: **Robusta** baunir hafa sterkt bragð og líkama. Arabica baunir vaxa í meiri hæð, hafa mýkri bragð og arómatískari eiginleika.

Þegar þær eru tíndar, þurrkaðar, eru kaffibaunir steiktar við um 200 ° C. Þetta gerir sykur í bauninni kleift að karamellisera og bragðið af kaffinu þróast. Því lengur sem baunirnar eru steiktar, eða því hærra sem hitastigið er, því dekkra er steiktin og því fyllri bragðið, almennt hafa léttar steikingar skarpari, súrari bragð, en dekkri steikingar hafa dýpri, ríkari bragð. Dökk steikt er ekki endilega „sterkari“. Styrkur kaffibolla fer eftir því hversu miklu vatni er bætt við meðan kaffið er bruggað.



Hvernig á að búa til kaffibolla?

Hvernig á að fá sem mest út úr uppáhalds kaffibollanum þínum.

- 1) Frábært bragðkaffi byrjar á miklu bragðvatni. Ef síað vatn er ekki fánlegt, notaðu kalt vatn úr krananum. Láttu það hlaupa í nokkrar sekúndur til að loftna áður en þú bætir því við í ketilinn.
- 2) Leyfðu vatni að sjóða (80 ° C) áður en þú hellir því yfir á kaffi (augnablik eða dreypisía) korn. Sjóðandi vatn brennur upp korn og hefur áhrif á smekkin.
- 3) Þegar mjólk er notuð (ekki mælt með), bætið því við bikarinn eftir vatnið. Ef mjólk er bætt við í fyrsta lagi gæti kaffið ekki blandast eins vel. Heita vatnið getur skítt mjólkina og breytt bragðið.

Athugið! Sætuefni (sykur eða gervi) eyðileggja kaffi!

Koffínmjúkt er ekki kaffi heldur heilsuáhætta.

Notaðu aðeins hvítu sem ekki eru mjólkurafurðir.

Undirbúningur:

Bruggun,

Augnablik,

Dryppsiukaffi; Espresso (vél)



Koffínmjólkað kaffi a Heilsuáhætta!

Koffaeyðing notar leysi.

Leysir leifar koma oft í maga.

Rökfræði! Kaffi án koffíns sigrar tilgang með því að drekka kaffi.

Ekki nota Kaffisopa a Umhverfisáhætta!

Kaffi fræbelgir allir 1 milljarður eru umhverfisófarir. Þau eru ekki niðurbjótanleg. Ekki er verið að endurvinnna þau. **HÆTTA!**

Framleiðsla! Saksókn,

FRÖKEN R7 . HÆTTA! Notkun þeirra! Rakast og skammast!



Athugið! Allar einnota vörur eru orsök of mikils sorps. Framleiðslu þeirra 'Endar! Brot, **FRÖKEN R7 .**

Shun, Skömm fólk sem notar 1 af einnota vörur!

Hvernig á að drekka kaffibolla?

Til að fá besta bragðið skaltu láta smekkin kólna aðeins en taka stóra slurps frekar en að sopa. Stórar kaffibitar losa um meira ilm. Lyktu og smakkaðu það, himneskt. **Það er wicket kaffi með mjólk:**

Espresso er einbeittur drykkur sem bruggaður er með því að neyða heitt vatn undir þrýstingi með fínmöluðu kaffi. Í samanburði við aðrar kaffibryggjuaðferðir hefur espresso þykkari samkvæmni, hærri styrk uppleysts föstu og froðu. **Espresso er grunnurinn að öðrum drykkjum:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava and Mote. **Borið fram með brosi.**

Kaffi: að undirbúa áferðina, hitastig mjólkur er mikilvægasta skrefið.

Mjólk er gufuð og bætt við mjög litlum loftbólum sem gefur henni flauel-áferð

(froða) . Skot af espressó er sett í bollann, heitri freyðri mjólk bætt út í, toppað með 2 cm þykkri freyði, lokið með strá af malduðum kanil.



Latte: hitaðu upp mjólk ekki skum. Skot af espressó er sett í bolla. Heitt mjólk er bætt við, toppað með strá hráu kakói.



Macchiato: hitaðu upp mjólk ekki skum. Fylltu bollann 2/3 með mjólk. Bættu við skoti af espressó. Efst með piparmyntublaði.



Mokka: búðu til hrátt heitt kakó. Fylltu bollann 1/2 með heitu kakói. Bættu við skoti af espressó. Fylltu með mjólk og mjólkurskum. Bætið við strá af hráu kakói.



Hraun: 1. skot af esperso. Bætið í gusu af samþjappuðum mandarínusafa. Bættu við skoti af heitu hráu kakói Efst með heitri freyða mjólk. Bætið við stökku af malduðum kanil.



Mote: Fylltu bollann 1/2 með heitu piparmyntete. Bættu við skoti af espressó. Efst með heitri freyða mjólk. Ljúktu með strá molduðum kanil.



Gringo: Fylltu bollann 1/2 með heitu vatni. Bættu við 2 skotum af espressó. Stráíð múskati yfir.

Americano: Skot af espressó er sett í bikarinn. Heitt vatn er bætt við.



Duo-shot: Bættu við 2 skotum af espressó. Síðan heitt vatn.

Kakó himneskur örvandi drykkur



Kakótré vaxa á heitum, regnandi suðrænum svæðum. Það eru ávextir eru fræbelgur. Inni í fræbelgi eru fræ (baunir) . Kakóbaunum er breytt í kakósmjör og duft.



Undirbúningur heitt kakó:

1 msk kakóduft,
1 bolli: sojavökvi, geitamjólk eða önnur mjólkurvörur. 1 tsk
vanilluþykkni, strik af kanil, strik múskat.

Sameina hráefni í miðlungs pott og hitaðu á miðlungs lágum hita, þeytið þar til það er froðulegt og heitt.

Te himneskur örvandi drykkur



Camellia er sígræn planta. Það er lauf tínt og unnið og gefur okkur te. Basic te eru svört eða græn. Þau geta verið bragðbætt eða sent.



Vörsluaðili Guardian teundirbúnings: settu laus unnin teblaði í teinnrennsli. Settu innrennslisgjafann í glerkollu. Sjóðið vatn, stöðvaðu sjóða, þegar freyðandi hættir (80 ° C) hella í glerkollu. Njótið vel !

(a) Rétt eins og freyðandi hættir hella yfir svart te.

Eftir 1 mínútu hrærið innrennsli 3 sinnum. Fjarlægðu eftir eina mínútu. Drekkðu, eða bættu við sítrónusafa fyrir bragðið, eða láttu hann kólna, kólna og drekka. Viðvörðun mengar ekki sætuefni, hvítu (gervi og eða náttúrulegt) .



(b) 10 sekúndum eftir að freyðandi hættir hellið yfir grænt te. Hrærið innrennsli 3 sinnum. Fjarlægðu eftir 1 mínútu. Drekkðu, eða bættu við einhvern steinaldinsafa fyrir bragðið, eða láttu hann kólna, kólna og drekka. Viðvörðun mengar ekki sætuefni, hvítu (gervi og eða náttúrulegt) .



Undirbúningur náttúrulegra, sett laus pressuð fræ í innrennslisstofninn. Settu innrennslisgjafann í glerkollu. Sjóðið vatn, stöðvaðu suðuna. Rétt eins og



freyðandi hættir hella yfir fræ. Eftir 1 mínútu hrærið innrennsli 3 sinnum. Eftir 7 mínútur að fjarlægja.

Drekktu, eða láttu það kólna, slappaðu af og drekktu. Viðvörðun mengar ekki sætuefni, hvítu (gervi og eða náttúrulegt) .

Jurtalyf skilur teundirbúning. Sama og grænt te.



Undirbúningur kryddjurtate, hakkað rætur. Búðu til það sama og svart te.

Notkun örbylgjuofns þegar bruggað er tepoka dregur fram bragðið.

Fjarlægðu merkið úr tepokanum og vertu viss um að málmhefti sé fjarlægður. Flest pappírsmarki nota ódýrt blek, mislit vatn og trufla bragðið.

Settu heitt vatn í tebola> bæta við vali þínu á tepokanum > hitaðu í örbylgjuofni í 30 sekúndur á hálfu afli (400-500 vött) > Láttu það brugga í örbylgjuofni í eina mínútu > Taktu það út > njóttu!

Drykkjarvatn er best (getur verið bragðbætt)



Síað vatn til góðrar heilsu !!!

Til að lifa af þarf mannlíkamann Borðlegur matur

Hluti af daglegu amstri er að borða. Hversu heilbrigðar við erum og hversu lengi við lifum. Hefur mikið að gera með átvenjuna okkar. Enginn matur sem þú sveltur!

Fóðrið 5 sinnum á dag:

'Morgunmatur, innihalda vatn, kryddjurtir, krydd, hunang, kaffi, ..

Snarl snemma dags, innihalda vatn, ávextir, kryddjurtir, te, ..

Hádegismatur, innihalda vatn, salat, egg, kaffi, ..

Síðdegis snarl, innihalda vatn, hnetur, ber, krydd, kakó, ..

Kvöldmatur'. innihalda vatn, kvöldmatarþema, te eða kaffi .. Grænmeti.

7 Matur sem ætti að borða daglega: Sveppir (sveppur) , Korn (höfrar, bygg, linsubaun, maís, hirsí, kínóa, hrísgrjón, rúgur, sorghum, hveiti) , Heitt

Chilies, laukur (brúnn, grænn, rauður, vor, graslauk, hvítlaukur, blaðlaukur) , Parsley, Sweet Capsicum, grænmeti (aspas, baunir, spergilkál, blómkál, gulrætur, ertur, spíra, ..)



Sérhver vikudagur þarf að hafa kvöldmatarþema: td **Dagur 1: Grænmeti**

Dagur 2: Alifuglar **Dagur 3: Spendýr** **Miðvikudagur: Skriðdýr** **Dagur 5: Sjávarréttir**

Helgi: Hnetur og **fræ** **Skemmtilegur dagur: Skordýr**

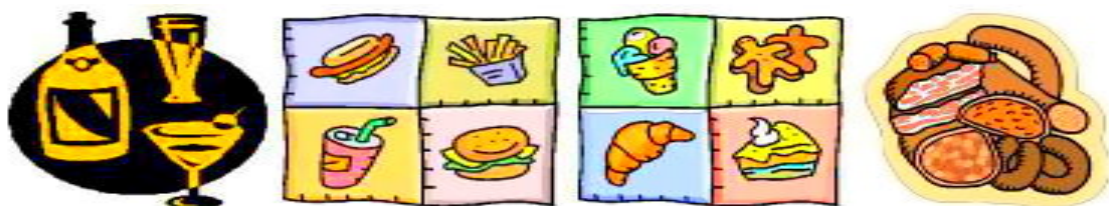
Mataræði Nei Nei ' s: Gervi sætuefni, Framleiddur matur, Erfðabreyttur matur, bætt við frúktósa.



Frúktósi helsta orsök sykursýki, offita (**Blubber fólk**) . Það er slæmt hvort það kemur í sykri eða ávöxtum. Að bæta frúktósa við vinnslu drykkjar eða matar er heilsuspillandi. Að vinna úr, dreifa, selja þessa tegund drykkjar eða matar er glæpsamleg hegðun sem það fær: **FRÖKEN**

R6 . Undantekning: Óunnið, ber, ávextir, hunang, grænmeti.

Segðu nei við: **Allt sem inniheldur: Frúktósa, glúkósa, sykur; Kex, kökur, morgunkorn, súkkulaði, ávaxtasafi, ís, lollies, sultu, tómatsósu, sítrónur (Cola, orka, ..) Marmelaði, músli-barir, sósur, vín ...**



Framleiddur matur er of salt hefur of mörg rotvarnarefni, oft er of fitugt og hefur sykri bætt við sem gerir það óhæft til neyslu manna, gæludýra og búfjár. **Framleiddur matur** er orsök fyrir háum blóðþrýstingi, stíflu í slagæðum og offitu (**Blubber fólk**) . Vinnsla, dreifing, sala á framleiddum matvælum er glæpsamlegt athæfi sem þarf að sækja til saka. **FRÖKEN R6**

Segðu **Nei** til: Mjólkurmjólk, Mjólkurostur, Skyndibiti,
skinka, hamborgarar, salami, ...

Framleitt: Brauð, kjöt; Pizzur, pylsur,

Afgreitt: Ávextir, súpur, grænmeti ...



Erfðabreytt matur er það sem fólk neytir í raun. Þetta byrjar allt eins og erfðabreytt (verkfræðingur) Fræ (Erfðabreyttur ræktun) . Erfðabreytta erfðabreyttu vegna flæðisins

-Áhrif breytir allri fæðukeðjunni. C svindlandi stökkbreytingar sem skapa nýjar sjúkdóma, lífshættulegar plága í öllum félögum í matvöruheðjunni! **ÞÁTT MENN!** Fólk verður veikara, deyr yngra, meira vansköpun, fleiri veik börn, fleiri fósturlát ... Mun breyta DNA manna.

GM lifun ógn: Alfalfa, barnamatur, beikon, brauð, maís, morgunkorn, kanola, egg, skinka, smjörlíki, kjöt, kartöflur, papaya, baunir, alifuglar, hrísgrjón, pylsur, sojabaunir, tómatar, hveiti, kúrbít, ...

Heimta úr samfélaginu ósmekkuðum mat. **NEI** : Áfengi, erfðabreyting, illgresiseyðandi, skordýraeitur, framleiddur matur, salti bætt við, bætt við sætuefnum (gervi eða náttúrulegu), ...

Sérhver einstaklingur, samtök, ríkisstjórn sem neitar að borða mat eða er orsök og afleiðing mengaðs matar (**GM**) . Eru ábyrgir, **FRÖKEN R7**

Krafa um mataræði sem það er matur 1 **GUÐ** gefinn réttur!



10.2.7.Blubber dagur

C-GKalendar Skemmtilegir dags þemu

12.1.7. Góða heilsu dagur

C-GKalendar Skemmtilegir dags þemu

Ekki nægur matur þú veiktist!

Enginn matur sem þú sveltur!

Til að lifa af þarf mannlíkamann **Sofðu**

1/3 hvers dags er varið í að liggja, hluti af þessu felur í sér svefn.



Svefn er nauðsynlegur til að lifa af mannlíkama. 7 klukkustundir ættu að gera. Svefnleysi leiðir til dauða en aðeins eftir mjög sársaukafullan flutning í gegnum þunglyndi og útbrot af geðveiki.

Til að fá afslappandi svefnæfandi svefn þarf herbergi í herbergi að vera eins dökkt og mögulegt er. Skortur á innri og ytri hávaða er nauðsyn. Shire áhöld Night-útgöngubann.

Athugið! Það er eðlilegt að hafa 2 svefn með hléum á milli. 1. svefn er um 3,5 klukkustundir með allt að 1,5 klukkustunda hléi og síðan 3,5 klukkustunda svefn.



Á 1,5 klukkustunda svefnhléi. Fólk stendur upp, fer á klósett, ... Áður en þú leggst til hvíldar skaltu gera æfingarnar á nóttunni og hafa glas af vatni.

Þeir sem standa ekki upp, biðja, lesa, skrifa, þar spjalla, maka (í svefnhléinu er fólk afslappaðara og betra að verða þunguð) , ...

NIGHT - TIME æfingar

Það er eðlilegt að hafa 2 svefn með hléum á milli. Ættir þú að standa upp (td að fara á klósettið) , þegar þú kemur aftur, situr við brún rúmið og drekkur vatn. Gerðu eftirfarandi æfingar (Allar æfingar eru gerðar þegar þú situr á brún rúmsins og hné öxl breiður í sundur) . Í hvert skipti sem þú stendur upp skaltu gera aðra æfingu.

1. æfing: Settu lófana * af höndum þínum utan á hnén. Þrýstu höndum inn og hnén út á við, haltu í 7 sekúndur

(þú finnur fyrir spennu í handleggjum, fótleggjum, öxlum) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * afbrigði nota hnefana .

2. æfing: Gerðu hnefa * settu þær á innan við hnén. Ýttu hnefunum út og hnén inn, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, fótleggjum og maga) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * tilbrigði nota flata lófa .

3. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á við brjósthæð og beygju fingurna, snúðu hægri hönd niður og beygju fingurna.

Klemmið fingurna þétt saman. Dragðu nú hendur í gagnstæða átt, haltu í 7 sekúndur (**Þú finnur fyrir spennu í fingrum, handleggjum, brjósti**) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

3. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á við brjósthæð og beygju fingurna, snúðu hægri hönd niður og beygju fingurna. Klemmið fingurna þétt saman. Dragðu nú hendur í gagnstæða átt, haltu í 7 sekúndur (**Þú finnur fyrir spennu í fingrum, handleggjum, brjósti**) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

4. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á brjósthæð og snúðu hægri hendi í hnefann. Settu hnefann í höndina og ýttu á sama tíma niður og ýttu opinni hendi upp, haltu í 7 sekúndur. Aftur á móti, haltu í 7 sekúndur (**Þú finnur fyrir spennu í höndum, handleggjum, hálsi, brjósti**) . Slappaðu af, andaðu og sopa af vatni, leggðu þig, sofðu vel. Engin endurtekning.

Fólk með spennandi bak bætir þessari æfingu við hverja æfingu: Settu hendur á hnén. Halla höfuðið aftur beygðu aftur og veltu áfram án þess að missa snertingu við hnén (**Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, baki, maga**) . Slappaðu af, andaðu, 7 endurtekið, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

Athugið! Fólk sem situr mikið á daginn. Eru að gera 1 af nóttu æfingum í snúningi á tveggja tíma fresti.

Það er líkami þinn! Hafðu það vel á sig kominn!

Það eru forsendur áður en þú leggst til svefns.

Það ætti að vera dimmt, það ætti að vera nótt. Svefnherbergið verður að vera eins dimmt og mögulegt er til að fá svefnandi svefn. Skortur á innri og ytri hávaða er 'Shire' verður að innleiða „Nótt útgöngubann“.

1 klukkustund hefði átt að líða frá síðustu fóðri. Bursta tennurnar og þvoðu allan líkamann áður en þú ferð að sofa. Tilbeiðsla 'svefnbæn'.

1 GUD bíður þess að heyra frá þér!

Sofðu Bæn

Kæri 1 GUD , Höfundur fallegasta alheimsins Verndaðu mig þegar ég er viðkvæmastur Verndaðu mig frá ólíðandi og illum hugsunum

Leyfðu mér að fá hvíld, lækningu og lífga svefn Ekki láta áhyggjur trufla drauma mína og sofa Láttu mig aðeins muna eftir sætum draumum fyrir dýrðina **1GOD** og góðæri mannkynsins



Þessi bæn er notuð áður en þú ferð að sofa!



Hafa drykkjarglas (**ekkert plast**) fyllt með 0,2 l af síuðu vatni (**ekkert bætt við**) á hverju náttborðinu. Settu gler á náttborðinu á hverju kvöldi áður en þú ferð að sofa. **Athugið!** Drekktu á nóttunni í hvert skipti sem þú hefur heimsótt salerni og þegar þú ert með þurran háls skaltu drekka hvíld þegar þú stendur upp á morgnana.

Hafa 1 Gulltóna glerskál (**1 aðeins fyrir tvöföldun**) sem inniheldur náttúruylf (**ilmmeðferð**) á náttborðinu við hliðarborð !

Að morgni eftir 7 tíma svefn:

Statt upp, fengið glas síað vatn, farðu á klósett, gerðu 'Daily-Fit (**Æfingar**)', dýrka' Daglega bæn', þvoðu andlit, hendur, borða morgunmat, klæddu þig. Athugaðu 'skipuleggjandi'. Nú ertu tilbúinn fyrir lífsreynslu. Notið hlífðarfatnað, hlífðarfatnað og höfuð, augu og fætur.

Að halda aftur af svefni er pyntingar! Pyntingar sem yfirheyrslutæki eru ekki ásættanlegar. Skaðabótamenn eru ábyrgir: **FRÖKEN R7**

Krafa um utanaðkomandi hávaða á nóttunni (**útgöngubann**) ! Það er réttur samfélagsins! Forráðamaður notkun: **CGNAs BS-1** (rúmfatnaður venjulegur) !

NÓTT - KRAFTUR

Mannlíkaminn var ekki hannaður til að vera nótt. Menn misnotuðu heilakraft sinn til að skapa sér næturstíl. Þessi lífsstíl er ekki gagnlegur fyrir góða heilsu. Nótt útgöngubann er þörf fyrir góða heilsu.

7 klukkustunda nætur útgöngubann frá 14-21 klt (**22- 6 klukkustundir, 24 tíma heiðni klukka**) er skylda. Fyrir góða heilsu, minnkun orkunotkunar, minnkun mengunar, verndun dýralífs. Lækkun glæpa, draga úr kostnaði fyrir stjórnvöld, hvetja til margföldunar.

Enginn vinnur (**allt er lokað**) nema lágmarks persónuleg neyðartilvik. Engin orka er notuð nema í neyðartilvikum eða upphitun! 1 opinber fréttir útvarpsstöð er leyfð öll önnur skemmtun er slökkt! Engin framleiðsla, skrifstofa eða smásala á að reka eða nota orku!

Heimili geta notað upphitun (**klæðast heitt**) , **kæling** (**klæða sig létt**) í mikilli veðri.



Útgöngubann þarf að vera skylda. Fyrir líðan mannlíkamans og staðbundið búsvæði. A Shire framfylgir útgöngubanni með endurhæfingu Shire **FRÖKEN R1** Ítrekaðir brotamenn eru fluttir til endurhæfingar héraðsins **FRÖKEN R3**

Útgöngubann að nóttu til **SAVEPLANETEARTH !!**

Loftslagsvernd til að lifa af.

Loftslagsvernd er nauðsynleg til að vernda mannlíkamann, dýr, gæludýr, matvæla. Loftslagsvernd: hlífðar hagkvæm föt og hreinlætislegt öruggt skjól!

Hlífðarfatnaður er þörf til að vernda mannlíkamann gegn loftslagi, sjúkdómum og mengun. Hlífðarfatnaður þarf að vera þægilegur, gagnlegur (**verja gegn mikilli veðri**) og hagkvæm.

Hlífðarfatnaður samanstendur af höfuðhlíf, fatnaði, sokkum, skóm!

Höfuð vernd samanstendur af balaclava, húfu, K-trefil, augnhlífur, hjálm. Balaclava (**Húna**) , K-trefil i s prjónað úr ull eða bómull, ull (**engin tilbúin trefjar**)

blanda saman. Getur verið hvaða litur eða mynstur sem er.

Augnhlífur og hjálmur veita UV vörn. The



hjálmgríma er boginn til hliðar og beint upp og niður, óbrjótandi, gríðarlega klórþolinn, hindrar útfjólubláa geislun, ekki þokast upp, aðlögun að glampa (dekkri / léttari, léttari / dekkri) . Hjálminn er með leðurbaks sem hálsvörn. Augna- og höfuðvörn er alltaf borin úti.

Hlífðarfatnaður er þörf til að vernda mannslíkamann gegn loftslagi, sjúkdómum og mengun. Helstu líkamshlutar sem verndaðir eru af hlífðarfatnaði eru húð og fætur. Hlífðarfatnaður er alltaf klæddur úti.

Hlífðarfatnaður : Kápa (með hettu) eða 2-stykki úr hör, bómull, ull eða blanda af bómull / ull (engin tilbúin trefjar) hvaða lit / mynstur. Annaðhvort ætti að vera með stuttermabol og háls * handleggir og fætur lokaðir við úlnliði og ökkla (drög að sönnun) . * Puffed handleggir og fætur leyfa olnboga / hné liðum að hreyfast frjálsglega einnig loftið inni skapar loftslagsstjórnun fyrir húð og líkama.

Fatnaður er búinn til úr náttúrulegum trefjum: dýrahúðir, plöntutrefjar, silki, bómull eða ull. Gervi trefjar eru ekki notaðir fyrir fatnað sem snerta húð manna. Framleiðsla á tilbúnum trefjum fyrir fatnað endar.



Hlífðarfatnaður er þægilegur, langvarandi, næstum því hagkvæmur Smart (merki hönnuða) hlífðarfatnaður er of dýr, til skamms tíma, með óbeinum hætti. Ekki ásættanlegt!

Fætur þurfa vernd gegn loftslagi og högg. Húð, tær og ökkla eru í hættu. Fótörn samanstendur af sokkum og stígvélum. Notaðu ávallt fótörn þegar þú ferð úti.

Sokkar eru búnir til úr bómull, ull, blanda af bómull og ull (engin gerviefni) hvaða litur hvaða mynstri sem er. Sokkar ættu að hylja fætur allt að 7 cm fyrir ofan ökkla.

Stígvél eru með efri hlífðar leðri, innri mjúku leðri (engin gerviefni) iljar úr leðri eða gúmmíi. Stígvél verndar fætur allt að 7 cm fyrir ofan ökkla. Tilbúinn skófatnaður hitar upp fætur sem sjóða þá. Þú getur ekki gengið.



Handvörn (**hanskar**) eru borin eftir þörfum! Hanskar eru úr leðri, bómull, ull, blanda af bómull og ull (**engin gerviefni**) hvaða litur hvaða mynstri sem er.



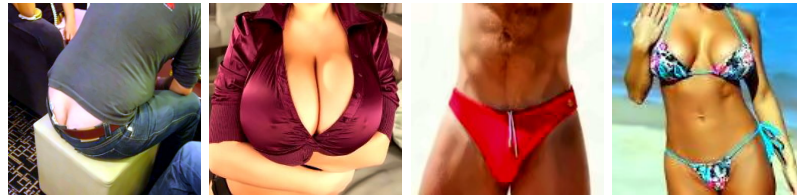
SHUN:

Merki hönnuða eru elítískur hluti auðs aðskilnaðarstefnu. Merki hönnuða eru yfirverð. Framleitt af þrælatafari. Gerður fyrir hrokafullan og vel liðinn við að þyrlast í baráttu þurfandi og fátækra. Tókst fólki sem klæðist þessu.



Merki hönnuða! Fólki sem sér um hönnuð merkimiða! Söluaðili sem selur merki hönnuða! Ódýrt hlífðarfatnaður! Óviðeigandi smart hlífðarfatnaður! Hlífðarfatnaður úr gervi trefjum! **SHAME, SHUN** fólk spottar heimilislaust þeir borga fyrir að láta fatnað líta út, hafa markvisst rífið og göt gert í þeim.

Óásættanlegur ruslkóði:



Láttu ruslið vita að þeir eru rusl.

Rofið tilbúið fatnað, skófatað. Lokaframleiðsla á tilbúnum fatnaði, skóm. Ólöglegur framleiðandi tilbúinna efna, **FRÖKEN R6**.



Verndaðu líkama þinn notaðu hlífðarfatnað úti!

Menn hafa a **1 GUÐ** gefinn réttur til hreinlætistækifæri til að tryggja öryggi (**hass**)! Ríkisstjórninni er skylt að útvega íbúum sínum með hreinlætislegu öruggu skjóli! Skjól er til staðar af 'Shire' (Sveitarstjórn). Hluti af skipulagningu Shire. **HEIM !!**

Fyrir Shire til að veita hreinlætislegt, öruggt skjól á viðráðanlegu verði allt fríhýsi og húsaskjól (í **einkaeigu**) eru fluttar til þess. Fasteignir sem framseldar eru eru fullar af heimilislausu fólki og fjölskyldum á biðlistum. Fjögurra svefnherbergja hús með aðeins 1 íbúa þurfa að taka inn aðra íbúa. Það er óviðunandi andfélagsleg hegðun fyrir 1

einstaklingur sem hefur meira en 1 svefnherbergi.



Allt ' **þræta** eru leiguhúsnæði. Að lokum hégóma skrautgarður, frístandandi heimilum er skipt út fyrir þyrpingarhúsnæði samfélagsins. Þyrping leiga gisting er veitt af 'Shire'.

Öll klasagistingin hefur 3 stig leigjenda + 1 stig glershús
Jarðhæð, stig 1, stig 2, glerhús garður (leigjendur geta ræktað plöntur) . Þyrping gisting samanstendur af stökum einingum (1 herbergi) , þar einingar (2 herbergi) , fjölskyldueiningar (3 herbergi ..) . Lögboðnar leiðbeiningar (fjölskyldustaða, aldur) eiga við.

Allt ' **þræta** eru leiguhúsnæði. Vikuleiga er 14% af vergri vikulegum tekjum leigjanda. Margskonar leigjandi er 14% af sameiginlegum vergum vikutekjum leigjenda. Td 100 brúttótekjur á viku, leigja \$ 14. 1000 brúttótekjur á viku, leigja \$ 140.

Shire veitir rafmagn, vatn með daglegu lágmarki (Ókeypis) / (borgaðu síðan) hámarks niðurskurð notkun. Shire veitir einnig þvottahús fyrir samfélag, viðhald, afþreyingu, úrgang, fráveitur.

Einstakur leigjandi á rétt á íbúðarhúsnæði í einu herbergi. 63 ára að aldri fer til dvalarheimila (skylda) . Eins manns herbergi eitt tíu notir á sama stigi salerni / sturtuaðstöðu. Á þvottahúsi / baði á jörðu niðri.

Þar (1 **HANN**, 1 **HÚN**) leigjendur hafa 2 herbergi: stofu / svefn / eldhúskrók og salerni / sturtu. Deildu þvotti / baði við jörðu.
Færðu þig (skylda) í fjölskyldueild þegar börn koma. Þar verða einhleyp, tilfærslur (skylda) að einni einingu.

Fjölskyldu leigjendur eru með 2 herbergi (stofa / svefn / eldhúskrókur og salerni / sturta) . Deildu þvotti / baði í neðstu hæð + 1 herbergi fyrir hvert 2 börn. Eftir að síðasta barn flytur út (eftir 18 ára skyldu) . Hjónaflutning (skylda) til hjóna sem búa.

Þyrpingar heimila litla: fiskabúr, terrarium, litla hunda. Ekki leyfa ketti, dýralíf, húsdýr, neitt sem er stærra en lítill hundur, engin ræktun. Verur sem eru ógn við leigjendur og búsvæði.



Athugið! Leigjendur með andlega, líkamlega, kynferðislega fötlun, búa í sérstökum skjólum sem héraðsstjórn veitir.

Sameiginlegt þyrpingarhús í Shire fullnægir öllum mannlegum þörfum! Staður til að byrja og rækta fjölskyldu.

Stuðningur samfélagshúsabyrpinga. Heimilið þitt!

Samfélag þitt!

Góður hreinlæti fyrir góða heilsu.

Gott hreinlæti byrjar á því að vera hreint og snyrtilegt. Hreint og snyrtilegt byrjar með persónulegu útliti, á við heima, nám og vinnu. Hreint og snyrtilegt á einnig við um hugsun og rökhugsun.



„Dagleg venja“ nær yfir hreinleika. Þvoðu hendur eftir hverja salernisheimsókn og fyrir hvert fóður. Þvoðu andlitíð fyrir hvert fóður. Bursta tennurnar og þvoðu allan líkamann áður en þú ferð að sofa. Hann rakar sig að minnsta kosti tvisvar í hverri viku. Þvoðu hárið einu sinni í viku. Vörður forráðamanns mætir hreinum til samkomu (burstaðar tennur, kammað hár, allur líkami þveginn), rakað andlitshár (HE), klæddur hreinum, snyrtilegum gír (höfuð til tá).

Eftir að hafa staðið upp á morgnana getur sérhver fjölskyldumeðlimur komið sér upp rúminu. Foreldrar kenna börnum hvernig á að gera það. Klárar morgunheilsu. Það er kominn tími til að klæða sig, setja á það útlagða undirbúið (kvöld áður) gír sem viðkomandi ætlaði að vera í. Sérhver geymslulát fyrir hreinsiverð er hreinsaður áður en hann er fylltur aftur á og merktur

(innihald, fyllingardagur). Eftir hátíðina hreint borða svæði. Skilið gámum í geymslu. Óhreinir ílát, áhöld eru sett í vaskinn. Maður er nú tilbúinn að byrja daglega við húsverk sín (heima, skóli, vinna, sjálfboðaliðastarf).

Allir gámar hafa innihaldsmerki. Matarílát hefur einnig fyllingardag. Geymið gáma snyrtilega og örugga. **Hættulegur (eitur, eiturefni) gámar eru geymdir á öruggan hátt (barn og óhæfur sönnun)** .



Ekki skilja eftir ónotaða hluti (**áhöld, tæki, leikföng**) ringulreið húsgögn, gólf, vinnusvæði.

Þegar notkun er tekin skaltu setja þá í snyrtilega geymslu (**merkt**) . Geymið hluti alltaf á sama stað. Þeir eru síðan auðvelt að finna.

Áður en þú ferð að sofa. Undirbúðu og skipulagðu búnaðinn sem þú ætlar að vera næsta dag. Pakkaðu töskum með hlutum sem áætlað er að taka með þegar farið er á morgnana.

Haltu umhverfi þínu hreinu og snyrtilegu. Dregur úr: **D** ust (**gott fyrir öndunarfærakerfið þitt**) , **M**icro lífveru (**bakteríur, gerlar, vírusar**) minni sýkingar, dauðsföll, **É**g nsects (**bítur, lifur, stingur**) minni sýkingar, útbrot, **V**ermin (**rottur, mýs, kakkalakkar**) , minna slepptur, útbreiðsla örveru, minni plágaútbrot.

Notkun bleikju eða sterkt sótthreinsiefni eykur líkurnar á langvarandi lungnasjúkdómi. Notaðu náttúrulegt yfirborðshreinsiefni:

Blanda, 1 bolli bikarbónat af gosi, 1/2 bolli hvítt edik, bætið við nokkrum dropum af ilmkjarnaolíu.

Þarftu það sterkari skaltu bæta við matskeið af salti.

Þarftu að hnerra! Hnergðu í handarkrika þína. Ekki dreifa sjúkdómnum.

Ekki kyssa á varirnar. Kyssa smitar föstu. **Nudda nef í staðinn.**

Ekki hrista hendur! Nema þú verðir með hanska.

Hreinlæti á við um hugsun. Siðlaust, eigingirni, hatursfull, ofbeldisfull, hugsanir eru slæmar hugsanir sem ber að varast. **Innleiðing slæmra hugsana leiðir til ábyrgðar!**

Loftslagsbreytingar hafa minnkað loftgæði. Meira, stærri eldar (**runna, skógur, eldeldar**) ! **Mannlegt innlent (kol, mykja, gas, olía, viður)** , veitur (**kol, sorp, gas, olía, úran**) , flutninga (**kol, gas, olía**) brennandi! **Samfélag þarf að huga að því að nota öndunarvörn!**

Útandyra öndunarvörn (**rpe**) er mælt með!

Rpe er metið eftir því hversu vel þeir verja gegn agnum. P2 grímur eru notaðar. Til að vernda eru grímur þéttar festar (skegg er rakað af) !

Innandyra nota lofthreinsitæki! Þessi græja notar HEPA síu. Haltu öllum hurðum og gluggum lokuðum.

Menn framleiða of mikið rusl, úrgang! Þetta skapar verulega heilsufarsáhættu. Það skapar mengun sem kemur inn í fæðukeðjuna í samfélögunum. Fólk á að draga úr verslunum á vörum sem ekki eru nauðsynlegar, heimilum í minni stærð, draga úr athöfnum á frístundum (stórir fjöldamót, íþróttir, tónlist, ..) !

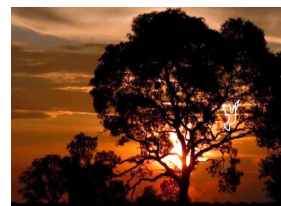
Immunizaton er skylda! Fólk sem er ekki bólusett er ógn við samfélagið! Þeir eru bólusettir og búðir, **FRÖKEN R4**

Tilfinning Örugg samfélag þarf mannréttindi.

Fólk hefur rétt til að finna sig bjargað á heimili sínu. Þeir hafa rétt til að finna fyrir því að vera vistaðir í námi og starfi. Þess vegna er hugtakið „forræðishyggja forðast ofbeldi“ gert aðgengilegt (sjá Ch7, 1Church) til framkvæmdar í hverri Shire .

Shire veita Sentinel þjónustu. Sentinel höndla lága til miðju áhættuskyldu og eftirlitsskyldu. Sentinel mun tilkynna um félagslega hegðun við eða á vakt (glæpi, mengun, skemmdarverk) og tilkynna öll samfélags- og öryggisatriði. Sentinel mun handtaka fyrir skynja brotin brot og framin glæpi. Hringdu síðan í stöð hans til eftirlits til að ná þeim handteknu.

Shire veita lögboðna 7 klukkustunda útgöngubann frá 14-21 klst (CG Klock) . Fyrir góða heilsu, minnkun orkunotkunar, minni mengun og verndun dýralífs. Fækkun glæpa, kostnaður við stjórnvöld, hvetur til margföldunar.



Fólk hjálpar nágroñnum sínum þegar það er undir árás.
Starfsmenn hjálpa samverkamönnum. Kennarar og fræðimenn hjálpa hver öðrum.
Markmið sérhvers Shire er að vera ofbeldislaust.

Starfsmenn neyðarþjónustu aðstoða löggæslu. Með því að vera vakandi fyrir brot á reglum, reglugerðum um eða utan vinnu. Þeir mega það

að gera borgaralega handtöku. Vera má að CE-varalisti verði kallaður til hjálpar.

Að hafa ofbeldislaust samfélag er réttur og skylda. Sérhver einstaklingur hefur rétt til að finna fyrir björgun. Sérhverjum manni er skylt að hjálpa fólki sem ofbeldi hefur beitt á það. Ekki gera það, **FRÖKEN R2 !**

Fólk sem leyfir ofbeldi, horfir á ofbeldi, **FRÖKEN R2 !** Fólk sem hvetur (**hressa, hjálpa**) , hvetja, ofbeldi, vernda ofbeldi gegn handtöku, **FRÖKEN R3 !** Þetta á einnig við um bardaga, hafðu samband við íþrótt!

1 GUD bíður þess að heyra frá þér!

Fórnarlömb glæpa Bæn

Minnisblað - 2. dagur. 4. 7.

Kæri 1 GUD , Höfundur fallegasta alheimsins Hinn auðmjúkasti trúr forráðamaður þinn (1 st. nafn)

Biður um að létta kvalir og sársauka fórnarlamba glæpa Hjálpaðu fórnarlömbum glæpa að fá réttlæti og bætur. Ég lofa að hjálpa til við að refsa glæpum endalaust. 1 GUD og góðæri mannkynsins



Þessi bæn er notuð á fórnarlömbum glæpsdaga (CG Kalender)!



Ofbeldi byrjar með ófæddu. Ofbeldisfullt umhverfi veitir ofbeldi það sem eftir lifir. Tilhneiging til ofbeldis þarf að kveikja til að verða ofbeldi. **Kemur: Áfengi, reiði, ótta, hópþrýstingur, snertidrottning, baráttuíþrótt, fáfræði, niðurlæging, hugarbreytandi efni, skortur á samkennd, ögrun, ofbeldisfullt myndband, ofbeldisfullir tölvuleikir, ...**



Ófæddur sem verður fyrir því að mamma og pabbi misnotuðu hvert annað munnlega. Lærðu að það er í lagi að munnlega misnotkun og mun gera það seinna á lífsleiðinni. Fæddur ófæddur sem mamma verður fyrir líkamlegum meiðslum af völdum. HANN nýburi mun seinna á lífinu þola líkamlega misnotkun af hálfu HE. Hann nýfæddur mun hugsa að það sé í lagi að meiða HANN.

Að einbeita sér af ofbeldi, hræða og ráða yfir öðrum er einelti. Einelti byrjar með nánd og það getur þróast í líkamsárás. **Bully's**

umkringja sig venjulega með óheiðarlegum huglausum einstaklingum.

Ofbeldi ógnun

StopViolence upphaf heim

Ytri ógn (annað hérað, rúm) er stjórnað af hernum.

Her á ekki eða notar A, N (atóm, kjarnorku) B (líffræðileg) C

(efni) vopn. Her notar rota vopn tekur fanga (ekki pyntingar, dráp) ! Notar og beitir CG Space lögum.

Samfélagið finnst ekki bjargað (fíkn, aukaverkanir) að nota lyfjafyrirtæki ! Þetta eru óhófleg dýr meðferð. Lyfjafræði eru meðhöndlun til þrautavara. Hættu heilsugæslulæknum sem einungis ávísa lyfjum. Þeir eru óhæfir spilltir „Quacks“. Krafa um að þeir verði vanhæfir.

Athugið! Að fylgja ráðleggingum um mataræði forráðamanns og fylgja æfingum, dregur úr kvillum um 80% +.

Margir í samfélaginu telja ógnað af einstaklingi með fötlun. Það eru 3 tegundir fötlunar: Andleg fötlun, líkamleg fötlun, kynferðisleg fötlun .

Geðhömlun

Fræðimenn sem sýna merki um „Geðröskun“. .. Eru metin af nefnd (kennarar, sjúkraliðar, foreldrar) . Ef þeir finnast þjáðir eru fluttir til „MDQC“ (Geðfötlun sóttkví blanda) . Til eigin verndar og vernda hin börnin.

Líkamleg fötlun

Fræðimenn sem sýna merki um „Líkamleg fötlun“. .. Eru metin af nefnd (kennarar, sjúkraliðar, foreldrar) . Ef þeir finnast þjáðir eru fluttir til „PDQC“ (Efnablöndu í líkamlegu fötlun) . Til eigin verndar og vernda hin börnin.

Kynferðisleg fötlun

Fræðimenn sem sýna merki um „kynferðislega fötlun“ (Melting hjá börnum, sama kyni, rugluðu kyni) . Eru metin af nefnd (kennarar, sjúkraliðar, foreldrar) . Ef fundinn þjáður er fluttur til 'SDQC' (Kynferðislegt

Öryggi sóttkvíssambands) . Til eigin verndar og vernda hin börnin.

Öndunarvél

Einstaklingur sem getur ekki búið til samloku og borðað það núna eða í fyrirsjáanlegri framtíð. Megi vilja öfunda **1 GUÐ** ákvörðunarferli

(lífa eða deyjja) . Sérhver einstaklingur hefur rétt til að hafna meðferð, mat, drykk. Að neita manni um þennan rétt er pyntingar, glæpur, **FRÖKEN R7** .

1 Guðs hönnun er sú að allt í líkamlega alheiminum hefur upphaf og endi, þar með talið mannlíkaminn. Mannleg samúð krefst þess að binda enda á þjáningar. Ekki 'lengja' tilbúna líf. Það að trufla tæknilega lengingu er truflandi **1 GUÐ** hönnun.

Grafinn lifandi

Til að forðast að vera grafinn lifandi er líkbrennsla nauðsyn. Líkbrennsla er ekki aðeins nauðsynleg til að frelsa sálina heldur einnig af heilsufarsástæðum. Brannið í skaðanum hreinsar og eyðileggur hættulegar bakteríur, vírusa, skordýralífa og sveppi sem kunna að búa í líkamanum. **Athugið!** Kirkjugarðar eru heilsuhættur, sóun á landi. Ráð eru að renna upp úr landi fyrir kirkjugarða.

Sjálf olli drápum

Sjálf olli drápum (líknardráp, sjálfsvíg) er merki um veikburða huga, veikburða anda. Það er lífsreynsla fyrir sálina. Aðrir menn eiga ekki að trufla nema að hætta sé á öðrum. **1 GUÐ** mun sjá um þetta á dómsdegi. Að hjálpa manni við sjálfsmorðsárás er ásættanlegt svo framarlega sem viðkomandi dómstóll tekur við því að um dauðaósk sé að ræða. Alvarlegar þjáningar eru pyntingar. Endaðu það!

Athugið! Menn setja þjáð dýr úr þjáningum sínum. En þeir skortir samúð með eigin tegund.

Að ljúka lífinu með reisu er mannréttindi.

Atkvæðagreiðsla

Fólk styður frjálsa kjörna ríkisstjórn með því að kjósa í kosningum. Að kjósa ekki getur leitt til þess að róttæklingar taka við stjórninni og stofna harðstjórn (arfgengur eða pólitískur) . Tyrants eru fjarlægðir búi, **FRÖKEN R7** . ' Forráðamenn alheims-forráðamanna styðja aðeins 2 tegundir stjórnvalda, 'hérað' (provinsial) og 'Shire' (staðbundið) .