



Survival-Chain



La teva supervivència, la teva comunitat familiar, el Planeta, és la prioritat d'una persona!

Ordre de supervivència:

1 Espècie, 2 Hàbitat, 3 Comunitari, 4 Família, 5 Individual, 6 Animals, 7 Pertinences personals.



Supervivència per edat:

1 no nascut, 2 nounats, 3 nadons, 4 infants, 5 juvenils, 6 adults, 7 sèniors.

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 DÉU està esperant saber de tu!

Pregària de supervivència

Dia de supervivència 11.1.7 N-At-m

Benvolgut **1 Déu** creador de l'univers més bell El teu guardià més humil i fidel Gràcies per la supervivència de la humanitat

M'esforço per ajudar el meu cos, espècie, comunitat a sobreviure, faré de la supervivència la meva prioritat número 1

Si us plau, recolzeu els meus esforços per sobreviure

Per la Glòria de 1 Déu i el bé de la humanitat!



Aquesta pregària es recita el dia de la supervivència o quan correspongui!



ACadena de supervivència 7 enllaços, tots essencials per a la supervivència humana



Aire transpirable sense ell tens minuts per viure! **Aigua potable** res per beure no duraràs una setmana! **Menjar comestible** per l'energia i el benestar. No hi ha menjar, et mors de gana! **Dormir** per revitalitzar. No dorms, et tornes boig, mor! **Protecció del clima** per la supervivència! **Higiene** per mantenir el nostre cos sa!

Seguretat per protegir de la violència. Sense seguretat, sense futur!



Desplaçament:2, Obligació:2 ens diu: 'Protegiu el cos humà des de la concepció fins al seu final'! La cadena de supervivència és la base per mantenir aquesta obligació. Negar a qualsevol persona aquests elements essencials és una amenaça de vida! Un crim contra la humanitat, Anti **1 Déu**, obligatori: **SENYORAR7**.

Threat Cremant



Després que la humanitat va descobrir com utilitzar el foc. Ho va veure com una benedicció. La crema de llenya es complementava amb carbó, fem, escombraries, gas, petroli, urani. Els cristians anglesos que van introduir l'era industrial van iniciar la contaminació que està provocant el canvi climàtic. El foc i la crema són ara, una maledicció. **Deixa de cremar ara!!!**

Atura crema: cigarrets, carbó, fem, escombraries, gas, petroli, urani, fusta,...



Una part més perillosa de la crema és "Fum". En els incendis, la major amenaça per a la salut i la mortalitat és la inhalació de fum. A una escala més gran, el fum pujant

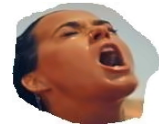
L'atmosfera impedeix que la calor escapi a l'espai. L'aigua superficial s'escalfa, la terra superficial s'escalfa, el gel es fon(glaceres, pols nord-sud):

Canvi climàtic !

Per sobreviure, els humans en bona salut necessiten aire respirable!

L'aire que respirem està fet de gasos(diòxid de carboni, nitrogen, oxigen, metà), aigua i impureses(pols, microbis, espores).L'aire que respirem necessita un alt contingut de nitrogen i oxigen. Té un baix contingut de metà i diòxid de carboni. Contingut d'aigua(humitat)cal, una humitat elevada es torna incòmode i un problema de salut.Les impureses no són necessàries, inflamen els pulmons.

Quant de temps pots aguantar la respiració? 4 minuts i després tragueu aire. No hi ha aire respirable per beure, et mors! La gent mor ràpidament en incendis, sense aire respirable.

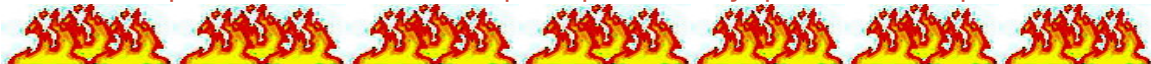


Retenir l'aire respirable s'utilitza com a tortura, matança de persones i animals.Retenir l'aire respirable com a tortura (embarcament d'aigua)és utilitzat per les administracions dels EUA, els empleats del govern dels EUA, els contractistes del govern, les tiranies estrangeres protegides pels EUA.La tortura és un delict: **SENYORAR7**(gent),**SENYORAR4**(animals).

Retenir l'aire respirable per matar:accidental(fums tòxics al foc)o per si mateix(suïcidi: inhalar intencionadament diòxid de carboni concentrat o gas de cuina), govern(cambra de gas, penjat, tortura), altres (criminals: garrot, estrangular, asfixiar, penjar).Govern, els assassinats criminals aconseguen,**SENYORAR7**. Accidental(salut i seguretat),**SENYORAR4**, jo mateix(responsabilitzat per**1 Déu**).



Els humans que cremen coses són la principal amenaça per a "Aire respirable!"



Comença amb l'individu que utilitza la seva tràquea com a xemeneia, el seu pulmó com a garbell per als fums tòxics i les impureses de l'aire.Utilitzar el cos humà com a xemeneia és un greu risc per a la salut, un insult al disseny de Déu.



Fumar l'addició! Una tragèdia humana! Una càrrega comunitària!

L'addicció és un comportament compulsiu repetitiu que satisfà una necessitat percebuda. Els addictes s'enganyen a si mateixos, no acceptant el mal que està fent el seu comportament. Perjudicar-se a ells mateixos, a la família, als amics, als companys de feina, a la comunitat.

Els addictes no creuen ser addictes mentre es diverteixen, mantenint les seves vides juntes. Els addictes esdevenen una amenaça per a ells mateixos, la comunitat. Es tornen delirants, deshonestos, antisocials, immorals, enganyosos, egoistes, indiferents. Això obliga a una Comarca (comunitat) per controlar el seu estil de vida. Limitant les seves llibertats i drets.

Els fumadors fan pudor per la boca. La seva roba fa pudor. Fan pudor a una habitació. Les seves cendres estan a tot arreu. Els seus culs són per tot arreu. Són individus repugnants, bruts i pudents. Evita'ls Fes-los vergonya!



Els fumadors són un risc per a la seva salut. Es cremen els llavis, les dents, les genives, la boca, la gola, la tràquea, els pulmons, emmalaltir, una càrrega per a la comunitat. Els fumadors són mandrosos fent moltes pauses per fumar i fer-se malestar. Feu-los responsables!

Els fumadors són un risc per a la salut dels altres. Les fumadores embarassades estan fent mal al seu nascut. Després del naixement, aquests nounats són condemnats a una vida de problemes de salut. Poden tenir deformitats, discapacitats, ... Les fumadores embarassades són processades per fer mal al fetus: **SENYORAR3**.



Fum passiu (agressió) fa mal a la gent. Els fumadors que creen fum passiu aconseguen, **SENYORAR3**. Entitats (oci, entreteniment, treball...) que permeten fumar, **SENYORA R3** pagar una indemnització. Govern que permet fumar es substitueixen, + **SENYORAR7**

Els fumadors són negligents. Encenen incendis: cases, gespa, bosc. Se'ls fa responsable, **SENYORAR4** i pagar una indemnització. Fereixen persones, animals, **SENYORAR5**. Maten persones, animals, **SENYORAR6**.



El 1951 (calendari pagà) es va establir que fumar no és saludable una amenaça greu. El govern, les seves agències, els departaments que no van "prohibir" fumar van fallar (incompliment del deure) servir, protegir la gent. S'aprova una legislació retrospectiva. Aquests culpables es fan, **SENYORAR7**.

Qualsevol persona o grup, empresa o altra entitat que promogui (gratis, publicitat, màrqueting), permet (pares, professors, feina, clubs,

restaurants, locals d'oci,...), beneficis(proveïdors, fabricants, transportistes, majoristes, minoristes), posa a disposició 'Smokes' i/o accessoris per fumar**SENYORAR7**No importa el que contingui 'Smokes'. L'acte de fumar(vaping)és el risc per a la salut.

Tolerància Zero al tabaquisme!

Les persones redueixen la disponibilitat d'aire respirable cremant carbó, fem, gas, oli, llenya per cuinar(inclou barbaça), calefacció, electricitat.S'acaba ara!Utilitzeu l'electricitat que es produeix sense cremar. Incompliment, resulta en confiscació, destrucció d'equips i**SENYORAR2**



Centrals elèctriquesque crema(carbó, escombraries, gas, petroli, urani,..)per crear energia són**Tanca,desmantellat**. Propietaris contaminants, operadors són processats,**SENYORAR7**. Les mines de carbó i urani estan tancades i segellades. Els propietaris i operadors de mines obtenen,**SENYORAR7**.L'energia es produeix mitjançant mètodes no combustibles.

Crema per moure's transport domèstic, no domèstic S'acaba! El gas, el petroli no s'utilitzen.El transport domèstic no domèstic a les autopistes es substitueix per "Freeway Trams"! El transport terrestre de llarga distància és només per ferrocarril. S'acaba l'ús de gasoil, gasolina, GLP!



ContaminantS'acaba l'entreteniment!

En l'aire:Air Shows, transport aeri de propietat privada(dron, avió, jet, helicòpter, transbordador espacial,...)final!

Dins, sota l'aigua:regates de vaixells motoritzats, transport marítim de propietat privada (vaixells,creuer amb cabina, creuers, aerodeslizadors, submergibles, llanxes ràpides,motos d'aigua,iots,..)final!



A terra:tots 2, 3, 4,.. rodes motoritzades:cicles, bicicletes, buggies, cotxes esportius, tot terreny, limusines, cotxes de luxe. Curses de cotxes, acrobàcies de cotxes. Trens turístics.Promotors de Polluting Entertainment, proveïdors de vehicles per a

es persegueixen els entreteniments contaminants,**SENYORAR7**



Saló d'unglesgenerar fums tòxics. Els empleats disposen de protecció respiratòria. Clients tontos(**víctimes**)no ho facis.Els salons d'ungles als centres comercials estan molt oberts. Els seus fums tòxics abracen els transeünts. Exposant-los a riscos per a la salut. Sobretot dones embarassades, nounats, asmàtics, gent gran.**Si heu estat exposats a fums tòxics, demaneu una indemnització al saló i al centre comercial.**

Els salons d'ungles són un risc per a la salut i els contaminants de l'aire.Els visiten gent massa mandra per fer-se les ungles i amb massa diners.**Tanca'ls, prohibeix-los. Processar propietaris, executius,SENYORAR7**



Els salons de bellesa són un risc per a la salut i contaminant l'aire.Els visiten gent massa mandra per maquillar-se, que tenen massa diners. **Tanca'ls, prohibeix-los. Propietaris, executius, obtenir,SENYORAR7**

Els perruquers que generen fums tòxics són tancats, processats,**SENYORAR7** Els perruquers que no generen contaminació de l'aire funcionen amb normalitat.



Capitalista(**paràsit depredador cobdiciós**)Els governs fomenten les cases amb jardins de tocador.El propietari de la casa utilitza eines de jardí de motor de gasolina(**bufadors, trituradores, desbrossadores, motoserres, segadores,..**)que contaminen (**aire, soroll, terra**).**Propietaris, fabricants, minoristes, obtenirSENYORA R7. Govern que permet que aquesta contaminació es substitueixin, aconseguixSENYORAR7.**

Insecticides exteriorss'utilitzen en conreus, horts,.. Alimentació cr les explotacions, els horts que s'han contaminat no són aptes per al consum humà o animal. Cultiu contaminat, els aliments són cremats per la comunitat(**Comerç**).**Get's de productor comercialSENYORAR7. Govern que permet que aquesta contaminació es substitueixin, aconseguixSENYORAR7.**



Dins dels insecticides utilitzats, ataquen el sistema nerviós.Fan que el fetus i el nounat siguin hiperactius. Els insecticides irriteren les persones i els sistemes respiratoris de les mascotes.No utilitzeu insecticides a l'interior.

Els militars contaminen l'aire amb transport, explosius, A, N (atòmica, nuclear)B(biològic)C(química) armes.Són una amenaça per a la vida humana, animal i vegetal.Els científics que creen aquestes armes aconseguixen,SENYORA R7. Les instal·lacions de producció d'aquestes armes són enderrocades, cremades per la Comarca.Els propietaris, directors, executius, supervisors d'aquestes instal·lacions obtenen,SENYORAR7. Els militars que han utilitzat o estan utilitzant aquest tipus d'armes són processats, des del grau de suboficial,SENYORAR7. El govern que permet la producció, l'emmagatzematge d'aquestes armes es substitueix, aconseguix,SENYORAR7.



Els focs artificials són un dels principals contaminants. Es fan més comuns, més grans, més contaminants. Depenent de les condicions meteorològiques, la contaminació de l'aire pot perdurar durant el dia. La contaminació per partícules s'instal·la a l'aigua contaminant-la. Fer que no sigui apte per a beure per a persones i animals.S'acaben els focs artificials! Els llums làser els substitueixen.

Aire no transpirable Tens 4 minuts de vida!

Qualsevol persona, organització o govern que negui l'aire respirable o sigui causa i efecte de l'aire contaminat.Es fan responsables, es posen en gàbia, SENYORA R7. La demanda d'aire respirable és una1 DÉUdonat bé!

Tolerància zero amb els contaminants de l'aire !!!!!

Per sobreviure un cos humà necessita
'Aigua potable'



El 60% del nostre cos està format per aigua.Cada cèl·lula del nostre cos ho necessita. L'aigua lubrica les nostres articulacions, regula la nostra temperatura corporal i neteja els nostres residus...

El vapor d'aigua atmosfèric condensat forma gotes La gravetat terrestre tira les gotes cap avall(pluja caient) a la superfície.La pluja és la principal font d'aigua dolça. Aquesta aigua de pluja s'utilitza per beure, preparar menjar, cuinar, rentar, higiene personal,...



Una persona va poder beure aigua de pluja, utilitzar-la per a la preparació d'aliments. Noja, l'aigua de pluja és contaminada, insalubre, àcida, tòxica, de mal gust, de mala olor. La roba no s'ha de deixar fora de la pluja per convertir-se

contaminat. No només sembla brut, fa mala olor, sinó que també pot irritar la pell.

La pluja freda cau com calamarsa, neu. La neu s'acumula a les muntanyes altes, àrtiques i antàrtiques creant reserves d'aigua dolça. La neu és blanca,



la neu contaminada és de color gris fins i tot negre. La neu negra es troba a l'Himàlaia, glaceres de tot el món, Groenlàndia, Àrtic, Antàrtida.

Les comunitats creen dipòsits d'aigua dolça. Aquests embassaments depenen de l'aigua de pluja i la neu fosa per omplir-los. A causa de la contaminació, aquestes aigües necessiten un tractament abans del consum humà o animal.



Els embassaments són més profunds que poc profunds. L'aigua profunda és més fresca, redueix l'evaporació, el creixement d'algues, especialment el tipus verinós, la infestació d'insectes. Els esports aquàtics estan prohibits per deixar d'orinar, menstruar i fer caca a l'aigua. Embarcació aquàtica (esquí d'aigua, barques a motor,..) contaminar (oli, gasolina, àcid de bateria,..) estan prohibits! Excepció: transport de guardaparques.

Una persona no pot confiar que la comunitat ho faci bé. Sense tractament, tractament parcial, mal tracte, reducció de costos, corrupció, comportament delictiu, ... El tractament domèstic de l'aigua s'està tornant obligatori.



El tractament domèstic de l'aigua requereix filtració. Per reduir: arsènic, amiant, clor, cloroform, duresa carbonatada, coure, brutícia, herbicides, metalls pesants, plom, pesticides, òxid, ... En climes més càlids, l'aigua filtrada s'ha de bullir per protegir-se de malalties mortals (virus..).

Amenaces per a l'aigua dolça! Aviat la demanda d'aigua dolça superarà la disponibilitat d'aigua dolça.

La pluja contaminada pot provocar que la pintura es peli, corrosió de les estructures d'acer(**ponts**), erosió de la pedra, marciment de fulles i altra vegetació, irritació de la pell, . .

Consulteu "Aire transpirable" i "Concepte verd" per obtenir consells sobre com contenir la contaminació.



Reg! L'ús d'aigua subterrània per al reg esgota el dipòsit subterrani d'aigua més ràpidament del que es pot omplir. Com a resultat l'assecat de tot un ecosistema i la creació d'una escassetat d'aigua dolça. Acaba el reg de les aigües subterrànies. L'ús il·legal d'aigua subterrània per al reg és un delicte, **SENYORAR7**. El govern que permet el reg de les aigües subterrànies, es substitueix, es processa, **SENYORAR7**.



El reg, utilitzant aigua dolça de rieres, rius, llacs,.. retarda el flux de l'aigua. Això afavoreix l'evaporació. Resultant en sequera! Aquest tipus de reg va acabar amb les civilitzacions. **Finalitzar el reg.**

Via fluvial contaminada(**rierol, riu, llac,..**) generar escassetat d'aigua dolça. Aigües pluvials plenes de toxines, productes farmacèutics, verins... Abocaments il·legals de residus industrials, toxines, verins.. La contaminació de les vies fluvials acaba, els contaminants arriben, els individus **SENYORAR3** tots els altres, **SENYORAR7**.



Suplement d'aigua dolça

La dessalinització consumeix molta energia, costosa. La ingesta d'aigua té un impacte ambiental advers, arrossegant un gran nombre de peixos, mariscs, els seus ous,... al sistema. Les criatures marines més grans queden atrapades contra la pantalla a la part davantera d'una estructura d'admissió. El tractament químic, la corrosió, creen una salmorra calenta que s'allibera de nou a l'oceà.



La dessalinització té un alt contingut en bor que fa que l'aigua sigui de qualitat inferior. Aquesta aigua utilitzada en l'agricultura, la ramaderia i la producció d'aliments dóna com a resultat una dieta amb un alt nivell de bor. Una dieta prolongada de bor és poc saludable.

Les aigües residuals reciclades, les aigües residuals passen per un tractament primari per eliminar els sòlids, s'eliminen els nutrients, els filtres eliminen la majoria de bacteris i virus. Aleshores, l'aigua es força a través d'una membrana per eliminar les molècules. El vàter a l'aixeta és una opció d'últim recurs. Les proves no revelen tots els riscos per a la salut.



Aigua embotellada(costosa)és apte per viatjar. Les ampolles d'aigua de plàstic alliberen productes químics que es tornen perillosos quan s'escalfen(sol, escalfador). No utilitzeu envasos de plàstic per menjar o beure. No compreu menjar ni beguda en recipients de plàstic. Vidre(sense plom)ampolles, envasos són els millors. No utilitzeu palletes ni coberts de plàstic. No utilitzeu recipients de plàstic per cuinar o servir aliments.

Aigua potable aromatitzada

Per a una varietat d'aigua potable es pot aromatitzar. Alguns sabors no són saludables, s'han d'evitar. L'aigua aromatitzada es pot servir freda o calenta.

Adequat begudes amb gust: Extracte de vedella, extracte de pollastre, cacau, te, cafè, fruita, herbes, espècies, vegetals.



Poc sabegudes aromatitzades i complementos: Alcohol, Colorant artificial, Aromes artificials, Edulcorant artificial i natural, Carbonat, Cola, Cordial, Beguda energètica, Llimonada, Cafè descafeïnat, Suc de fruita, Conservants, Sodi..



El millor és beure aigua



Qualsevol persona, organització o govern que negui l'aigua potable o sigui causa i efecte de l'aigua contaminada. Són responsables, **SENYORAR7**

La demanda d'aigua potable és a1 DÉU donat bé!

Sense ingesta de líquids. Tens 4 dies per viure!

Rutina diària: Aixeca't, pren un got de 0,2 l d'aigua lleugerament refrigerada i filtrada. Abans de cada àpat (Esmorzar, berenar primerenc, dinar, berenar tardà, sopar) tenir un got de 0,2 l d'aigua lleugerament refrigerada i filtrada. Prendre copa (sense plàstic) ple amb 0,2 l d'aigua filtrada a cada tauleta de nit. Beu durant la nit després de cada visita al lavabo i quan tinguis la gola seca, descansa quan aixeqüis-te al matí.

Adequat begudes amb gust: Cafè una

beguda estimulant celestial



El cafè és una beguda preparada a partir de llavors torrades de plantes de cafè. El cafè s'elabora a partir de llavors seques, torrats, de l'arbre del cafè, cultivades en climes càlids i humits al llarg de l'equador. Hi ha 2 varietats: Les mongetes robustes tenen un sabor fort i un cos sencer. Els grans d'aràbica creixen a més altitud, tenen un sabor més suau i qualitats més aromàtiques.

Un cop collits, assecats, els grans de cafè es torren a uns 200 °C. Això permet que els sucres del gra es caramel·litzin i es desenvolupi el sabor del cafè. Com més llargs es torren els grans, o com més alta sigui la temperatura, més fosc serà el rostit i més ple de sabor, en general els rostits lleugers tenen un sabor més agut i àcid, mentre que els rostits més foscos tenen un sabor més profund i ric. Un rostit fosc no és necessàriament "més fort". La força d'una tassa de cafè depèn de la quantitat d'aigua que s'afegeix mentre es prepara el cafè.



Com fer una tassa de cafè?

Com treure el màxim profit de la teva tassa de cafè preferida.

- 1) El cafè de gran sabor comença amb aigua de gran sabor. Si no hi ha aigua filtrada disponible, utilitzeu aigua freda de l'aixeta. Deixeu-lo funcionar uns segons perquè s'aeri abans d'afegir-lo a la tetera.
- 2) Deixeu que l'aigua surti del bull (80°C) abans d'abocar-lo al cafè (filtre instantani o de goteig) grànuls. L'aigua bullint crema els grànuls i afecta el gust.
- 3) Quan utilitzeu llet (no es recomana), afegiu-lo a la tassa després de l'aigua. Si s'afegeix llet en primer lloc, és possible que el cafè no es barregi tan bé. L'aigua calenta pot escaldar la llet, canviant-ne el sabor.

Nota! Edulcorants(sucre o artificial)arruïnar el cafè! El descafeïnat no és un cafè, sinó un risc per a la salut. Utilitzeu només blanquejadors no lactis.

Cafè descafeïnatSalut-risc!

Descafeïnantutilitza dissolvent.Els residus de dissolvent sovint molesten l'estómac. **Lògica!**El cafè sense cafeïna supera el propòsit de beure cafè.

Preparacions:

Elaboració de cervesa,



instantània,



Cafè amb filtre de goteig;Espresso(màquina)



No utilitzeu càpsules de cafèaRisc mediambiental!

Les càpsules de cafè 1 mil milions són un desastre ambiental. No són biodegradables. No es recicla.

ATURA!Producció! processar,**SENYORAR7. ATURA!** Utilitzant-los! Shun and Shame!



Nota! Tots els 1 productes d'un sol ús són causa de massa escombraries! La seva producció, 'Ends'!**Incompliment,SENYORAR7!**

Shun,Vergonyapersones que fan servir 1 producte d'un sol ús!

Com prendre una tassa de cafè?

Per obtenir el millor sabor, tasteu-lo deixeu-lo refredar una mica en lloc de prendre grans sorps en lloc de beure un glop.Les grans gotes de cafè alliberen més aroma. Oloreu-lo i tasteu-lo, celestial.Hi ha cafè wicket amb llet:

Espressoés una beguda concentrada elaborada forçant aigua calenta a pressió a través del cafè finament mòlt.En comparació amb altres mètodes de preparació de cafè, el cafè exprés té una consistència més gruixuda, una concentració més alta de sòlids dissolts i escuma.L'espresso és la base per a altres begudes: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote. Servit amb un somriure.



Capuccino:preparant la textura, la temperatura de la llet és el pas més important.La llet es cou al vapor afegint-hi bombolles d'aire molt petites que li donen una textura vellutata(escuma).Es posa un cop d'espresso a la tassa, s'afegeix llet espumada calenta, rematada amb escuma de 2 cm de gruix, acabada amb a

espolvorear canyella mòlta.



Llet amb llet:escalfar la llet sense escuma.Es posa un got de cafè exprés en una tassa.S'hi afegeix llet calenta, rematada amb una mica de cacau cru.



Macchiato:escalfar la llet sense escuma.Ompliu la tassa 2/3 amb llet. Afegiu un raig de cafè exprés.Damunt amb una fulla de menta.



Moca:fer cacau calent cru. Ompliu 1/2 tassa amb cacau calent. Afegiu un raig de cafè exprés.Completa amb llet i escuma de llet. Afegiu-hi una mica de cacau cru.



Gringo:Ompliu 1/2 tassa amb aigua calenta.Afegiu 2 cops de cafè exprés. A sobre espoleu nou moscada.



americà:Es posa un raig de cafè exprés a la tassa.S'afegeix aigua calenta.



Duo-tir:Afegiu 2 cops de cafè exprés. Després aigua calenta.



Lava:1r un cop d'expresso.Afegiu una mica de suc de mandarina concentrat. Afegiu un raig de cacau cru calent Damunt amb llet espumada calenta. Afegiu una mica de canyella mòlta.



Mote:Ompliu 1/2 tassa amb te de menta calent.Afegiu un raig de cafè exprés.Damunt amb llet espumada calenta. Acabeu amb una mica de canyella mòlta.



Cacauuna beguda estimulant celestial

Els arbres de cacau creixen en zones tropicals càlides i plujoses. La seva fruita són beines. Dins d'una beina hi ha llavors (mongetes). Els grans de cacau es converteixen en mantega de cacau i en pols.



Preparació del cacau calent:

1 cullerada de cacau en pols,
1 tassa: líquid de soja, llet de cabra o altra llet no làctia. 1
culleradeta d'extracte de vainilla,
raig de canyella,

Un raig de nou moscada.

Combineu els ingredients en una olla mitjana i escalfeu-los a foc mitjà-baix, remenant fins que estiguin escumoses i calents.



Té una beguda estimulant celestial



Camèlia una planta perenne. Les fulles recollides i processades ens donen el te. Els tes bàsics són negres o verds. Poden ser aromatitzats o perfumats.

Preparació de te de Custodian Guardian: col·loqueu fulles de te processades soltes en un infusor de te. Posa l'infusor a la tassa de vidre. Bullir l'aigua, aturar l'ebullició, quan s'atura la bombolla (80°C) abocar en un got de vidre. Gaudeix!



(a) Quan s'atura la bombolla, aboqui el te negre. Després d'1 minut, remeneu l'infusor 3 vegades. Al cap d'un minut més retirar. Beveu o afegiu-hi suc de cítrics per donar-li sabor, o deixeu-ho refredar, refredar i beure. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejadors (artificial, natural).



(b) 10 segons després que s'aturi la bombolla, aboqui el te verd. Remeneu l'infusor 3 vegades. Després d'1 minut retirar. Beveu-lo o afegiu-hi suc de fruita d'os per donar sabor, o deixeu-lo refredar, refredar i beure. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejadors (artificial, natural).

Preparació de te de llavors d'herbes, col·loqueu les llavors premsades soltes en un infusor. Posa l'infusor a la tassa de vidre. Bullir aigua, aturar el bull. Just quan el bombollet s'atura, aboqui les llavors. Després d'1 minut, remeneu l'infusor 3 vegades. Després de 7 minuts més, retirar. Beure o deixar refredar, refredar i beure. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejadors (artificial, natural).



Fulles d'herbes
preparació del te.
El mateix que
te verd.



Te d'arrel d'herbes
preparació,
tallar les arrels. pre-
pare igual que
té negre.

Utilitzar un microones quan es prepara una bossa de te treu els sabors. Traieu l'etiqueta de la bossa de te, assegureu-vos que s'ha tret la grapa metàl·lica. La majoria de les etiquetes de paper utilitzen tinta barata, decolorant l'aigua, interfereixen amb el sabor.

Posa aigua calenta en una tassa de te >afegeix la teva bossa de te que triïs>escalfeu al microones durant 30 segons a mitja potència (400-500 watts)>Deixeu-ho coure al microones durant un minut>treu-ho>gaudeix!

El millor és beure aigua (pot ser aromatitzat)



Aigua filtrada
per bona salut!!!

Avís! Amenaça greu per a la supervivència humana: Microplàstics!

Els microplàstics dels residus plàstics han contaminat tot el planeta, des dels sòls de les muntanyes de neu de l'Àrtic fins als oceans més profunds. Els microplàstics han entrat a la cadena pesquera. La majoria dels humans tenen microplàstics a la sang que es distribueixen per tot el cos. Totes les parts del cos cervell, llet materna, cor, pulmó, músculs... estan contaminats. Aportarà una resposta des de la immunitat i l'evolució! Amb males conseqüències desconegudes!

Les ampolles d'aigua de plàstic alliberen microplàstics que es tornen perillosos quan s'escalfen (sol, escalfador, olla). **Avís!** Beure d'ampolles de plàstic, envasos no és saludable! S'acaba! Incompliment, **SENYORAR7**. Quan estiguin afectats, empen accions col·lectives contra el fabricant, el minorista i el govern!

Els nadons alimentats amb biberó estan empassant milions de microplàstics al dia!

L'estudi mostra que la preparació d'aliments en envasos de plàstic provoca una exposició milers de vegades més gran! No convertiu el vostre nadó en una nina de plàstic. No utilitzeu ampolles de plàstic, recipients per alimentar-se o preparar aliments!



Incompliment **SENYORAR7**. Quan estiguin afectats, empren accions col·lectives contra el fabricant, el minorista i el govern!



No compreu begudes o aliments en ampolles de plàstic, envasos, llaunes! No utilitzeu envasos de plàstic, estris per preparar, cuinar, servir menjar, beure! No utilitzeu coberts de plàstic, palletes, plats, gots...! Incompliment **SENYORA R7**. Quan estiguin afectats, empren accions col·lectives contra el fabricant, el minorista i el govern!

Per sobreviure a les necessitats del cos humà **Menjar comestible**

Una part de la rutina diària és menjar. Que sans estem i quant de temps vivim. Té molt a veure amb el nostre hàbit alimentari. No hi ha menjar que et mors de gana!

Donar 5 vegades al dia:

'Esmorzar, inclou aigua, herbes, espècies, mel, cafè,...

berenar primerenc, inclou aigua, fruita, herbes, te, ... Dinar

, inclou aigua, amanida, ou, cafè, ...

berenar tardà, inclou aigua, fruits secs, baies, espècies, cacau, ...

Sopar'. inclou aigua, sopar temàtic, te o cafè... Verdures.

7 aliments que s'han de menjar diàriament: Fongs (bolet), Grans (civada, ordi, llenties, blat de moro, mill, quinoa, arròs, sègol, sorgo, blat), Hot Chili's, Cebes (marró, verd, vermell, primavera, cibulet, all, porro), julivert, pebrot dolç, verdures (espàrrecs, mongetes, bròquil, coliflor, pastanagues, pèsols, brots, ...)



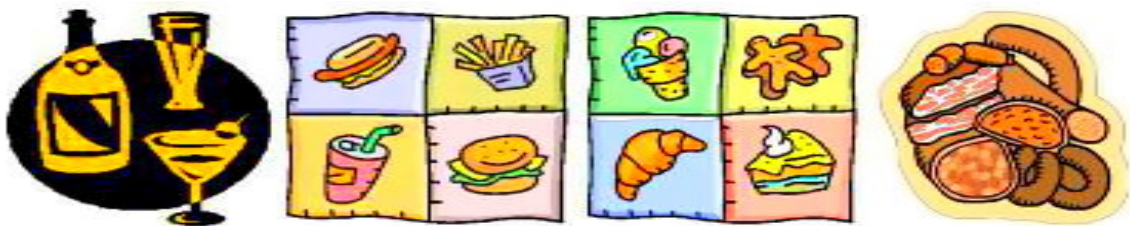
Cada dia de la setmana ha de tenir un tema per al sopar: pDia 1: Verdures Dia 2: Aus de corral Dia 3: Mamífer Entre setmana: Rèptil Dia 5: Marisc Cap de setmana: Fruits secs i llavors Dia divertit: Insectes

Dieta No No's:Edulcorants artificials, aliments elaborats, aliments modificats genètics, fructosa afegida, aliments en envasos de plàstic.



fructosa la principal causa de la diabetis, l'obesitat(Gent Blubber). És dolent si ve en sucre o fruita. L'addició de fructosa durant el processament de begudes o aliments és un perill per a la salut.El processament, distribució, venda d'aquest tipus de begudes o aliments és un comportament delictiu que aconseguix:**SENYORAR6**
Excepció:No processats, baies, fruites, mel, verdures.

Digues no a:Qualsevol cosa que contingui:fructosa, glucosa, sucre; galetes, pastissos, cereals per esmorzar, bombons, suc de fruites, gelats, caramels, mermelada, salsa de tomàquet, llimonades(Cola, Energia,..)mermelada, barretes de muesli, salses, vi...



Fabricat-menjarés massa salat té massa conservants, sovint és massa greixós, s'afegeix sucre que el fa no apte per al consum de persones, mascotes, bestiar. Els aliments elaborats són una causa de pressió arterial alta, obstrucció de les artèries, obesitat(Gent Blubber). El processament, la distribució, la venda d'aliments elaborats és un comportament delictiu**SENYORAR6**

Digues**No**a:Llet de llet, Formatge lacti, Menjar ràpid, pernil, hamburgueses, salami,...

Fabricat:Pa, Carn; pizza, embotits,
Processat:Fruites, sopes, verdures...



Aliments transgènicsés el que realment consumeix la gent.Tot comença com una modificació genètica(dissenyat)llavor(cultiu transgènic).El cultiu transgènic a causa del flux d'efecte altera tota la cadena alimentària. CComient mutacions que creen noves malalties, plagues globals que amenacen la vida a tots els membres de la cadena alimentària!**Inclosos humans!**La gent emmalalteix més, morirà més jove, més deformitats, més nadons malalts, més avortaments involuntaris...Canviarà l'ADN humà.

Amenaça de supervivència dels aliments transgènics: Alfals, aliments per a nadons, cansalada, pa, blat de moro, cereals per esmorzar, canola, ous, pernil, margarina, carn, patata, papaia, pèsols, aus, arròs, embotits, soja, tomàquet, blat, carbassó,...

Demande de la comunitat menjar sense adulterar. **NO:** Alcohol, Modificació genètica, Herbicides, Insecticides, Aliments elaborats, Sal afegida, Edulcorants afegits (artificial o natural),...

Qualsevol persona, organització o govern que negui aliments comestibles o sigui causa i efecte d'aliments contaminats (GM). Són responsables, **SENYORAR7**

La demanda d'aliments comestibles és a **1 DÉU** donat bé!

10.2.7. Grabadora dia

C-GKalendar Temes del dia de diversió

12.1.7. Bona salut dia

C-GKalendar Temes del dia de diversió



No hi ha prou menjar per emmalaltir!!! No hi ha menjar que et moris de gana!!!

Per sobreviure un cos humà necessita **Dormir**

1/3 de cada dia es passa estirat, part d'això implica dormir.



El somni és necessari per a la supervivència del cos humà. 7 hores haurien de servir. La manca de son porta a la mort, però només després d'un trànsit molt dolorós per la depressió i els esclats de bogeria.

La deficiència del son està privant el cos de les seves capacitats curatives afectant les funcions cardíaques, immunològiques, endocrinologies, neurològiques, psicològiques i anabòliques generals. La falta de son pot provocar apnea, obesitat, resistència a la insulina i depressió crònica. La deficiència del son pot provocar la mort. **La deficiència del son forçat es classifica com a tortura.**

Un somni saludable implica moure's durant el son, estirat dret o amb els genolls aixecats, d'esquena, de costat o de panxa. El son està relacionat amb l'equilibri dels sistemes següents: Cortisol, melatonina, hormona del creixement, insulina, noradrenalina, protactini, serotonina... El son i el nostre pes estan relacionats: 2 hormones (**leptina, grelina**) treballar per controlar els sentiments de gana, sacietat. La manca de son et fa menys satisfet després de dinar i l'anhel de més menjar resulta en menjar en excés (**obesitat**). El sonambulisme és una malaltia que necessita atenció mèdica.

Per aconseguir un somni reparador i revitalitzador, un dormitori és el més fosc possible. És imprescindible l'absència de soroll intern i extern. Shire implement Toc de queda nocturn. **Nota!** És normal tenir 2 sons amb un descans entremig. 1st el son és d'unes 3,5 hores amb un descans de fins a 1,5 hores seguit d'un son de 3,5 hores.



Durant la pausa de son d'1,5 hores. La gent s'aixeca, va al bany,... Abans d'acostar-se, feu els exercicis nocturns i preneu un got d'aigua. Els que no s'aixequen, resen, llegeixen, escriuen, xerren en parella, company (durant el descans la gent està més relaxada per concebre),...

Exercicis nocturns

És normal tenir 2 sons amb un descans entremig. Si t'aixeques (p. ex. per anar al lavabo), en tornar seure a la vora del llit, beure una mica d'aigua. Fes els exercicis següents (Tots els exercicis es fan mentre esteu assegut a la vora del llit, els genolls, espatlles ben separades). Cada vegada que t'aixeques fes un exercici diferent.

1st Exercici: Col·loqueu les palmes* de les mans contra l'exterior dels genolls. Premeu les mans cap a dins i els genolls cap a fora, manteniu premut 7 segons (Sentiu tensió als braços, cames, espatlla). Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé. *la variació utilitza punys.

2nd Exercici: Fer punys* col·loca-los contra l'interior dels teus genolls. Premeu els punys cap a fora i els genolls cap a dins, manteniu premut 7 segons (Sentiu tensió als braços, cames, estómac). Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé. *variació utilitza palmes planes.

3rd Exercici: Doblar els braços (90%) a nivell del pit gira la mà esquerra cap amunt doblgant els dits, gira la mà dreta cap avall doblgant els dits. Entrellaçar els dits amb força. Ara estireu les mans en direcció oposada, mantingueu premudes 7 segons (Sentiu tensió als dits, als braços, al pit). Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

4th Exercici: Doblar els braços (90%) a l'alçada del pit gireu la mà esquerra cap amunt, gireu la mà dreta en puny. Col·loqueu el puny a la mà i premeu cap avall al mateix temps premeu la mà oberta cap amunt, manteniu premut 7 segons. Revés, mantén premut 7 segons (Sentiu tensió a les mans, els braços, el coll, el pit). Relaxa't, pren un

respirar i glop d'aigua, estirar-se, dormir bé. Sense repeticions.

Les persones amb l'esquena tensa afegixen aquest exercici a cada exercici: Posar les mans als genolls. Inclineu el cap cap enrere, flexioneu cap enrere i balancegeu-vos cap endavant sense perdre el contacte amb els genolls (Sentiu tensió als braços, l'esquena, l'estómac). Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

Nota! Gent que s'asseu molt durant el dia. Cal fer 1 dels exercicis nocturns per rotació cada 2 hores.

És el teu cos! Mantingueu-lo en forma!

Hi ha requisits previs abans d'anar a dormir.

Ha de ser fosc, ha de ser de nit. Per aconseguir un somni reparador i revitalitzador, el dormitori ha de ser el més fosc possible. És imprescindible l'absència de soroll intern i extern Comarca ha d'implementar Nit-toc de queda !

Hauria d'haver passat 1 hora des de l'última alimentació. Raspallar-se les dents i rentar-se tot el cos abans d'anar a dormir. Adora el 'Somni'-Oració'.

1 DÉU està esperant saber de tu!

Dormir Pregària

Benvolgut **1 DÉU**, Creador de l'Univers més bonic
Protegeix-me quan sóc més vulnerable

Protegiu-me dels pensaments inquietants i dolents Permeteu-me
tenir un son reparador, curatiu i revitalitzador No deixeu que la
preocupació pertorbi els meus somnis i el meu somni
Deixa'm recordar només els dolços somnis
Per la Glòria de **1 DÉU** i el bé de la humanitat



Aquesta pregària s'utilitza abans d'anar a dormir!



Prengui copa (sense plàstic) ple amb 0,2 l d'aigua filtrada (res afegit) a cada tauleta de nit. Cada nit abans d'anar a dormir poseu un vidre a la tauleta de nit. **Nota!** Beu durant la nit cada cop després d'haver visitat un vàter i quan tinguis la gola seca, descansa quan t'aixequis al matí.

Teniu 1 bol de vidre daurat (1 només per a dobles) que conté una barreja d'herbes (aromateràpia) a la tauleta de nit al costat de la finestra! concoc a base d'herbes

ció consta de 7 herbes:Camamilla(matricaria chamomilla), Eucaliptus (eucaliptus globulus), Llúpol(humulus lupulus), Hisop(Hysopus officinalis), Lavanda(Lavendula officinalis), Bàlsam de llimona(melissa officinalis), Rosa(rosa damascena).

Somier i matalàs!(part de CG N-ABs1)

Baseés robust, silencios. No dona d'ones elèctriques magnètiques (accionat per motor). És de nivell horitzontal(sense peces inclinables).La base té 7 llistons de fusta massissa extraïbles(assecat, envellit)l'amplada del llit. La base ha d'estar lliure d'àcars de pols. Suporta totalment un pes de 150 kg, té una garantia de 14 anys.Per a un somni revitalitzador reparador, un cos cansat ha d'estirar-se un matalàs és el millor. La pressió sobre les zones suportades del cos ha de ser mínima. El microclima del matalàs necessita moderar la seva temperatura.

Base,Mida del matalàs(mesura en metres)Marc interior: ample 1,06 m, llargada 2,06 m(ample de matalàs 1,05 m, llargada 2,05 m). El marc exterior és de 0,09 m del terra.Permet la circulació d'aire, neteja(sota el llit). El marc interior té 7 llistons de fusta solts: ample 1,06 m, gruix 0,03 m, espais de 0,03 m entre llistons(augmenta la circulació d'aire del matalàs), distància entre terra, llistons és de 0,1 m. L'espai buit entre terra, llistons és per a la circulació de l'aire, la neteja(no emmagatzematge), manteniu-lo buit.Mida del matalàs: ample 1,05 m, llargada 2,05 m.**Nota !**Només hi ha 1 somier individual, matalàs. Les parelles tenen 2 somier individuals, matalassos.

Nucli de matalàs(no: molles metàl·liques)El nucli del matalàs ha de suportar totalment un pes corporal de 125 kg.Hipoalergènic, de suport, distribueix el pes corporal, alleuja els punts de pressió, temperatura moderada, resistent als fongs, lliure de clorofluorocarburs.Garantia 7 anys.

Funda de matalàs(n'hi ha 2: protector, exterior)Les dues fundes es poden rentar a màquina.La funda protectora té una cremallera per permetre que l'ompliment es pugui rentar, complementar i reposar. La funda protectora té plata pura(sense aliatge) partícules teixides per donar propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques, que contenen olors. La coberta exterior és una funda protectora de llençol ajustable de cotó, nucli de matalàs.Les tires elàstiques el mantenen al seu lloc.**Nota!** En visitar (vacances)porteu les vostres pròpies fundes de matalàs(tots dos).

Matalàs netCada 7 anys es substitueix el matalàs per un nou.El matalàs substituït està cremat!**Avís!**No reutilitzeu ni cedi mai el matalàs usat. No compartiu mai una funda de matalàs. Distribució de riscos compartits enfermetats infeccioses.Cada 7 setmanes les dues fundes es renten amb aigua biodegradable i sabó a 60 °C(Avís! No hi ha rentat en sec).L'assecat està en marxa

aire/brisa natural que flueix(sense assecador)i ombra(sense llum solar directa).

El disseny del coixí manté la columna vertebral en alineació natural, elimina els punts de pressió, admet diferents posicions de son(costat, esquena, panxa).El disseny del coixí té la capacitat de ser esponjós per adaptar-se a la postura única de dormir del seu usuari i augmentar la circulació facial. Disseny de coixí(no: palla, draps, fenc,)manté la seva elasticitat, és hipoalergènic, lliure de toxines, rentable a màquina. Funda de coixí(n'hi ha 2: interior, exterior)La funda interior del coixí té una cremallera per permetre omplir, afegir, substituir i rentar. La coberta interior té plata pura(sense aliatge)partícules teixides que donen propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques, que contenen olors. La funda exterior del coixí està feta de 100% cotó, té cremallera.Tots dos es renten amb aigua calenta, sense assecador, sense rentat en sec. El disseny del coixí suporta un llit de pes màxim de 125 kg. Mida del coixí: amplada 0,8 m, llargada 0,4 m

El disseny d'edredó admet diferents posicions de son(costat, esquena, panxa). El edredó té plata pura(sense aliatge)partícules teixides que donen propietats antibacterianes, microbianes i antiestàtiques que contenen olors. El disseny del edredó té la capacitat de garantir una distribució efectiva de la calor i la circulació de l'aire.El disseny és hipoalergènic, lliure de toxines i rentable a màquina(sense assecadora, no tintoreria). Mida del nòrdic: amplada 1,40 m, llargada 2,15 m

Cada individu ha de dormir amb el seu propi edredó.Per què?**Arrancada d'edredós**durant el son, la parella s'emporta tot el cobrellit deixant-te descobert. **Esborrany**tots dos dormitoris giren en sentit contrari creant un buit on l'aire fred dóna calfreds.No saludables qualsevol malaltia infecciosa es transmet.**Nota!** En visitar(vacances)porta el teu propi edredó, funda nòrdica(tots dos).

Els Guardians de Custodia de l'Univers recomanen per a les nits fredes, malalties que necessiten una calor constant, la "Bossa d'edredó amb caputxa".Dóna un somni celestial còmode. Una "bossa amb caputxa" és un sac de dormir fabricat amb l'estàndard d'un CG N-ABs1. S'utilitza amb el coixí i el cobrellit anteriors. És suau, abraçat, agradable per a la pell amb una distribució uniforme de calor, es pot rentar a màquina. Mida de la bossa Quilt amb caputxa: ample 1 m, llargada 2,15 m. La funda de bossa d'edredó amb caputxa té plata pura (sense aliatge)partícules teixides que donen propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques, que contenen olors. Disposa de butxaques de mosquitera amb cremallera per a la gestió de la calor, la circulació de l'aire.

Cada 7 setmanes, Coixí(farcit i ambdues cobertes), Edredó, La bossa d'edredó amb caputxa es renten.En aigua sabonosa biodegradable a 60°C(Avís! No sec neteja).L'assecat és en aire que flueix naturalment, brisa(sense assecador)i ombra (sense llum solar directa).

Retenir el son és una tortura!La tortura com a eina d'interrogatori no és acceptable.Els torturadors són responsables:SENYORAR7

Al matí després de 7 hores de son:

Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada, va al lavabo, fes 'Daily-Fit'(exercicis) ', adorar 'L'oració diària', rentar-se la cara, les mans, esmorzar, vestir-se. Comproveu el vostre ' Planificador '. Ara estàs preparat per a les experiències de vida.Quan sortiu a l'aire lliure porteu roba protectora,protecció del cap, els ulls i els peus.

Toc de queda nocturn!Per salvar el planeta Terra!

Exigir absència de soroll extern a la nit(toc de queda nocturn)!És un dret comunitari!

El cos humà no va ser dissenyat per ser nocturn.Els humans van fer un mal ús del seu poder cerebral per crear un estil de vida nocturn. Aquest estil de vida no és beneficiós per a una bona salut.El toc de queda nocturn és necessari per a una bona salut.

Un toc de queda nocturn de 7 hores de 14 a 21 hores(22-6 hores, 24 hores rellotge pagan)és obligatori.Per a una bona salut, reducció de: consum d'energia, delinqüència, contaminació, protecció de la fauna.Reducció de costos per al govern, fomentant la multiplicació.

Ningú treballa(tot està tancat)excepte personal mínim d'emergència. No s'utilitza cap energia excepte per a emergències o calefacció!Es permet 1 emissora de ràdio de notícies públiques, la resta d'entreteniment està desactivada! Cap fabricant, oficina o minorista ha d'explotar o utilitzar energia!Les cases poden utilitzar calefacció(vestit abrigat), refredament(vestit lleuger)en temps extrems.



El toc de queda nocturn és obligatori.Per al benestar del cos humà i de l'hàbitat local.A Shire fa complir el toc de queda nocturn a través de Shire RehabSENYORA R1Els delinqüents reincidents es transmeten a la Rehabilitació ProvincialSENYORAR3
Protecció del clima per a la supervivència

La protecció del clima és necessària per protegir el cos humà, els animals, les mascotes i la producció d'aliments. Protecció del clima: roba de protecció assequible i un refugi segur i higiènic assequible!

Roba protectora és necessari per protegir el cos humà del clima, les malalties i la contaminació. La roba de protecció ha de ser còmoda, útil (protegir contra el clima extrem) i assequible. La roba de protecció consisteix en coberta per al cap, roba, mitjons, calçat!

Cap La protecció consta de 2 parts del cap (passamontana, gorro, bufanda K) i protecció ocular (ulleres). Un casc pot combinar tots dos. La protecció del cap es fa servir quan està fora!

Balaclava (gorro). El passamuntanya cobreix tot el cap deixant al descobert només els ulls. Està fet de llana o una barreja de cotó i llana (sense fibra sintètica). Pot ser de qualsevol color o patró pot tenir un pompó decoratiu a la part superior. Quan no es necessita protecció per a la cara i el coll, el passamuntanyes es pot enrotllar i convertir-se en un "Gorro".



Bufanda K. El K-Scarf pot cobrir tot el cap exposant només els ulls. Actua com a coberta per al cap i com a vel (protecció màxima). Està fet de llana o una barreja de cotó i llana (sense fibra sintètica). Pot ser de qualsevol color o patró.

Balaclava o Bufanda K tots dos protegeixen tapant la boca del nas. S'evita la inhalació de la contaminació, les malalties contagioses mortals i els insectes urticants. A més, es redueixen les al·lèrgies i l'asma. Redueix l'efecte de l'aire sec i fred. Conté malalties contagioses en propagació.

Protecció ocular té 2 dissenys: **Pràctic**, lent única (visor); **Moda**, 2 lents (espectacle). La protecció dels ulls es fa servir quan està fora!

Rim d'ulleres: necessita mantenir les partícules en l'aire per tots els costats (a dalt, a baix, als costats). Ha de ser resistent al trencament (no es trenca en seure). Pot ser de qualsevol color pot ser ornamental.

Lents: irrompible, altament resistent a les ratllades, bloqueja els raigs UV, no s'empanya, ajusta l'enlluernament (canvia més fosc, més clar, més clar, més fosc).

Casc en V protecció del cap contra cops. Els cabells, el cap necessiten protecció climàtica del fred humit, la radiació extrema i la contaminació. Un cap també necessita protecció contra cops: un casc en V amb rastrejador GPS integrat.

La carcassa exterior és metàl·lica o sintètica. Té una carena de línia mitjana que es pot decorar: plomatge, .. Una corretja de barbata de cuir conté un micròfon. La visera està corbada de costat, cap amunt cap avall, irrompible, molt ratllada

resistent, bloqueja els raigs UV, no s'empanya, s'ajusta a l'enlluernament(més fosc, més clar, més clar, més fosc).El casc té una part posterior de cuir com a protector de coll.

EIV-El casc té encoixinat interior de pell. Incrustats al farciment hi ha peces per a les orelles.**ABalacclava(gorro) o Bufanda Kes** pot portar sota un casc. Per mantenir el revestiment interior del casc net de la transpiració, la caspa i la greix.**Accessori exterior:llum brillant, llum infraroja; una gravadora de vídeo digital.**

La protecció del cap sempre es porta a l'exterior.

Roba protectoraés necessari per protegir el cos humà del clima, les malalties i la contaminació.Les parts principals del cos protegides per roba de protecció són el cap, la pell i els peus.Sempre es porta roba de protecció a l'exterior.

Pellnecessita molta protecció, de mossegades(animals, humans), picades (insectes, agulles), infeccions(bacteris, fongs, gèrmens, virus), radiació (calor, solar, nuclear), exposició(àcid, foc, gelades, vores afilades, humit).

Mossegadaprotecció:eviteu animals i humans enfadats i perillousos.

Stingprotecció:cobrir la pell(roba protectora)excepte els ulls. No et facis perforacions o tatuatges(L'automutilació per perforació corporal o tatuatge és anormal, malalt, pot causar infecció).Protegiu els dits en cosir.

Infeccionsprotecció:pell neta, cobrir amb roba protectora. Dieta saludable, exercici, herbes espècies, suplementes, immunització.

Radiacióprotecció:cobrir la pell(roba protectora)per calor, solar. Per nuclear un vestit especial que cobreixi el 100% del cos.**Avís!**Exposar la pell nua(Nuesa)als elements(temp)sés poc saludable.

Protecció de l'exposició:Roba protectora,bata(amb caputxa)o 2- peça feta de lli, cotó, llana o una barreja de cotó i llana(sense fibres sintètiques)qualsevol color qualsevol patró.Tampoc(mono o 2 peces)hauria de tenir al coll de la camisa, inflat *braços, cames tancades als canells, turmells(prova d'esborrany)...

*Els braços i les cames inflats permeten que les articulacions del colze i dels genolls es moguin lliurement. També l'aire interior crea un control climàtic per a la pell, el cos.

La roba està feta de fibres naturals: pells d'animals, fibra vegetal, seda,



cotó o llana.Les fibres artificials no s'utilitzen per a la roba que toca la pell humana.Producció de fibres artificials per a puntes de roba.

La roba de protecció és còmoda, duradora, pràcticament assequible De moda (etiqueta de disseny)La roba de protecció té un preu excessiu, a curt termini,... No és acceptable!

PeusNecessita protecció (mitjons, botes) del clima, cops.La pell, els dits dels peus i els turmells estan en risc.Protecció dels peus que no protegeix(Sandàlia, sabatilles, tangles)peus, turmells és inútil. La protecció dels peus sempre es fa servir a l'exterior. Caminar descalç fora no és saludable.

Mitjonsestan fets de cotó o una barreja de cotó i llana(sense fibra sintètica).Pot ser de qualsevol color o patró.Els mitjons tenen partícules de plata pura(sense aliatge) teixit, donant propietats antibacterianes, anti microbianes, antiestàtiques, reduint les olors.Els mitjons cobreixen els peus fins a 7 cm per sobre dels turmells.

Botestenen pell protectora superior, pell interior suau (sense sintètics)soles de pell o goma.Les botes protegeixen els peus fins a 7 cm per sobre dels turmells.El calçat sintètic escalfa els peus fent-los bullir. Fent-los suar començant erupcions! No pots caminar.



màprotecció(guants)es porten segons calgui!Els guants estan fets de cuir, cotó, llana o una barreja de cotó i llana(sense sintètics)qualsevol color qualsevol patró.

Protegeix el teu cos utilitza roba protectora a l'exterior!

Refugi de protecció(casa, viure, treballar)una necessitat humana, protecció contra el crim(seguretat), elements(temps), foc, insectes,Pol · lució.Un refugi de protecció higiènic assequible és a1 DÉUdonat bé!Custodian Guardian prefereix l'habitatge en cluster(Vida en comunitat)subministrat per la Comarca(vegeu la planificació del comtat)!

HabitacióEl terra, les parets, el sostre, consisteixen en panells prefabricats de formigó resistents a cicló, foc i alta humitat.**Pisos**es poden netejar amb fregona humida, antilliscants, antiestàtics, antimohos, inhibidors de floridura, higiènics.

Lliscament horitzontal**Window**tenen doble vidre tintat.Marc quadrat sense fusta.No hi ha cortines ni cortines(poc sa:pols, gèrmens, insectes..)en canvi persianes exteriors(bloquejable), dins de mamparas d'insectes corredisses horitzontals.

Per**Calefacció***en calefacció per terra radiant(vapor, aigua calenta)s'utilitza.La refrigeració es fa per circulació d'aire natural.Temperatura ambient 19-21°C.

* El malbaratament d'energia és un delictes

Il·luminació*s'hauria d'encendre i apagar automàticament.

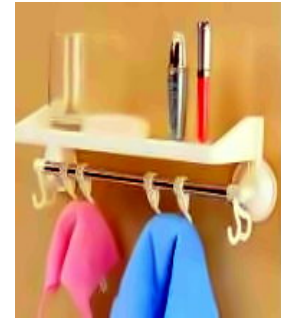
* El malbaratament d'energia és un delicte

Refugi de protecció per a la supervivència, seguretat, comoditat.

Bona higiene per una bona salut

Una bona higiene comença per estar net i ordenat. Net i ordenat comença amb l'aspecte personal, s'aplica a la llar, l'estudi i la feina. Net i ordenat també s'aplica al pensament i al raonament.

Una "rutina diària" inclou la neteja. Rentar-se les mans després de cada visita al bany i abans de cada menjar. Rentar la cara abans de cada menjar. Raspallar-se les dents i rentar-se tot el cos abans d'anar a dormir. S'afaita almenys dues vegades per setmana. Rentar els cabells un cop per setmana. Custodi Guardian assisteix a les reunions nets (Raspallar les dents, pentinar, rentar tot el cos), pèl facial rapat (EL), amb roba net i ordenada (de cap a peus).



Després d'aixecar-se al matí, tots els membres de la família capaços físicament fan el seu llit. Els pares ensenyen als nens com fer-ho. Completar la higiene matinal. És el moment de vestir-se, posant-se el vestit preparat (vespre abans) l'equipament que la persona ha de portar. Cada recipient d'emmagatzematge d'esmorzar es neteja abans d'omplir-lo i s'etiqueta (contingut, data d'ompliment). Després d'esmorzar, netejar la zona de menjador. Torneu els contenidors a l'emmagatzematge. Els recipients bruts, els estris es posen a la pica. Ara una persona està preparada per començar les seves tasques diàries (casa, escola, feina, voluntariat).

Tots els contenidors tenen una etiqueta de contingut. Els envasos d'aliments també tenen una data d'ompliment. Emmagatzemeu els contenidors de manera ordenada i segura. Perillós (verí, toxina) els contenidors s'emmagatzemen de manera segura (prova d'infant i incompetent).



No deixeu articles sense utilitzar (estris, eines, joguines) desordenar mobles, terra, zona de treball. Després de l'ús, recolliu els articles, poseu-los en un emmagatzematge net (etiquetat). Guardeu els articles sempre al mateix lloc. Aleshores són fàcils de trobar.

Abans d'anar a dormir. Prepareu i distribuïu l'equip que us plantegeu portar l'endemà. Empaqueu les bosses amb els articles que es planifiquen portar-hi quan sortiu al matí.

Mantenir l'entorn net i ordenat. Redueix: **Dust** (bo per al vostre sistema respiratori). **Micro organisme** (bacteris, gèrmens, virus)

menys infeccions, morts.**jonsectes(mossegades, larves, picades)**menys infeccions, erupcions.**Vermin(rates, ratolins, paneroles)**, menys excrements, propagació de microorganismes, menys brots de pesta.

L'ús d'un lleixiu o un desinfectant fort augmenta les possibilitats de patir malaltia pulmonar obstructiva crònica.Utilitzeu un netejador de superfícies natural:
Barrejar, 1 tassa de bicarbonat de sodi, 1/2 tassa de vinagre blanc, afegir unes gotes d'oli essencial. Necessita més fort afegir una cullerada de sal.

Cal esternudar!esternuda a l'aixella.No propagar malalties.

No et facis petons als llavis.Els petons transmeten les infeccions més ràpidament.En lloc d'això, fregueu els nassos.

No doneu la mà!Xoca aquests cinc!**A menys que portis guants.**

La vacunació és obligatòria!Les persones que no estan vacunades són una amenaça per a la comunitat!**Estan immunitzats i engabiats,SENYORAR4**

La higiene s'aplica al pensament.Immoral, egoista, odiós, violent, pensament, són mals pensaments que cal evitar.**Implementar mals pensaments porta a la responsabilitat!**

El canvi climàtic ha disminuït la qualitat de l'aire.Més, incendis més grans(**arbust, bosc, incendis forestals**)! Domèstic humà(**carbó, fem, gas, petroli, fusta**), utilitats (**carbó, escombraries, gas, petroli, urani**), transport(**carbó, gas, petroli**)cremant!**Una comunitat ha de considerar l'ús de protecció respiratòria!**

Equips de protecció respiratòria a l'exterior(rpe)és recomanable!

Els Rpe es classifiquen en funció de la protecció contra les partícules. S'utilitzen màscares P2.**Per protegir-se, les màscares estan ben ajustades(les barbes s'afaiten)!**

A l'interior, utilitzeu purificadors d'aire!El gadget utilitza un filtre HEPA.**Mantenir totes les portes i finestres tancades.**

Els humans produeixen massa escombraries, deixalles!Això crea un risc greu per a la salut d'higiene. Crea contaminació que entra a la cadena alimentària de les comunitats.**La gent ha de reduir les compres de béns no essencials, reduir la mida de les cases, reduir les activitats d'oci(esdeveniments multitudinaris, esports, música,..)!**



La natació humana no és natural.El cos humà no està dissenyat per viure dins o sota l'aigua. Nedar dins o sota l'aigua no és natural i

s'ha d'evitar. **Aigües naturals Oceans(mars)i aigües continentals (lacs, rius,...). Piscines d'aigües no naturals, spa,...**

Aigües naturals són un lavabo per a totes les criatures que viuen a l'aigua. Els ocells que volen sobre l'aigua fan els seus excrements. El clavegueram dels animals i dels pobles acaben a les aigües continentals, als oceans. La gent a les platges orinen, menstruen, vomita,... Nedar al vàter no és saludable per a la pell. Beure aigua del vàter és un gran risc per a la salut. No ho facis!

Aigües naturals esponja com absorbeix la contaminació, toxines,... Contaminació de l'aire: pluja àcida, cendra(cremada, erupció), pols(mineria, tempestes), radiació nuclear (centrals elèctriques, militars). La contaminació de l'aire entra a la cadena alimentària (per aire, terra, aigua) finalment acaba formant part d'a(risc per a la salut)dieta humana!

La contaminació de l'aigua: Perforació, abocament, escorrentia, transport d'aigua. La perforació de combustibles fòssils contamina l'aire i l'aigua. L'abocament de productes químics, drogues, escombraries, clavegueram brut, toxines es produeix diàriament. Escorrenties(toxines, productes químics, drogues, escombraries, clavegueram brut)de les aigües pluvials, granges, indústria, contaminen. Els graneleros de transport aquàtic, els creuers, els súper petrolers, els submarins, els vaixells d'arrossegament i els vaixells de guerra són grans contaminants. El transport d'aigua més petit també contamina especialment les aigües continentals. Contaminar l'aire, el sòl i l'aigua és un delictes "Vandalisme ambiental": **SENYORAR7**.

Aigües no naturals contenen una barreja de productes químics que s'assequen i irriuen els ulls, el cabell i la pell. S'han d'evitar les piscines, els spas. Les piscines són residus elitistes d'aigua dolça escassa. Aquests residus s'acaben!



Seguretat per protegir de la violència!



La violència comença amb el no nascut. Els entorns violents inculquen una propensió a la violència durant la resta de la vida. La propensió a la violència necessita un detonant per tornar-se violenta. **Activadors:** Alcohol, ira, esport de contacte, por, esport de lluita, ignorància, humiliació, manca d'empatia, substància alteradora de la ment, pressió dels companys, provocació, violents: vídeo, videojocs...

Un no nascut exposat a que la mare i el pare s'abusin verbalment mútuament. Apreneu que està bé abusar verbalment i ho farà més endavant a la vida. Un des-

nascut exposat a que la mare sigui ferida físicament pel pare. ELLA nounat més tard a la vida patirà maltractament físic per part d'EL. EL nounat pensarà que està bé ferir-LA.

La violència pot provenir d'un altre individu(s).Pot venir de la fauna salvatge. Pot venir d'animals de companyia.Pot venir per l'acció o la inacció del govern.

Una comunitat que viu amb la "violència" i no fa responsable.Voluntat **'Matar'!**(Avortament, assassinat, pena de mort, genocidi, massacre)
Matar una persona és una amenaça per a tota la Humanitat, un insult**1 DÉU!!!** Cap persona, organització, govern no té dret**Matar!**Matar mai és una solució.

Atura,'Violència', comença per casa!

Cada membre de la comunitat té el deure de supervivència humana de contenir la violència. Uneix-te (començar)Vigilància de barri. Observar, denunciar, arrestar(civil),...Fes de la teva comunitat una zona lliure de crims!



Garantir el barri és un treball d'equip.Significa col·laboració estreta entre un individu.La seva família, els amics, els veïns, la comunitat i tot tipus de govern.

Les persones tenen dret a sentir-se salvats a casa seva. Tenen dret a sentir-se salvats a l'estudi i a la feina.La gent ajuda els seus veïns quan són atacats. Els treballadors ajuden els companys de feina. Els educadors i els estudiosos s'ajuden mútuament.L'objectiu de cada Comarca és ser lliure de violència.

Comarcaoferir serveis Sentinel. Sentinel s'encarrega de les tasques de guàrdia i patrulla de risc baix o mitjà.Dins o fora de servei, un Sentinel denunciarà un comportament antisocial(delictes, contaminació, vandalisme), informar de qualsevol problema de salut i seguretat de la comunitat.Sentinel arrestarà per infraccions i delictes percebuts. S'adjunta un Sentinel a cada comunitat de vigilància veïnal.

Comarcaproporcionar un toc de queda nocturn obligatori de 7 hores de 14 a 21 hores (CG Klock).Per una bona salut, reducció del consum d'energia, menys contaminació i protecció de la fauna.Reducció de la delinqüència, cost per al govern, foment de la multiplicació.

Els treballadors dels serveis d'emergència estan ajudant les forces de l'ordre.En ser

vigilant de l'incompliment de les normes, reglaments dins o fora del treball. És possible que hagin de fer arrests civils. Es pot trucar al reservista CE per ajudar.

Les persones que permeten la violència, miren la violència, **SENYORAR2!** Gent que anima (anima, ajuda), incitar, violència, protegir les persones violentes de l'arrest, **SENYORAR3!** Això també s'aplica a l'esport de combat, contacte!

Marshall's guien la comunitat a través de campanyes de conscienciació pública que expliquen les normes provincials (lleis). Orientació individual. Marshall protegeix la comunitat, el medi ambient, la vida salvatge: fer complir les lleis penals i civils provincials, serveis d'emergència comunitaris, quarantena, rehabilitació provincial, PHeC, PDeC i CE, crematori enllaçar amb el xèrif. Rangers > Protecció de fronteres, Santuaris de fauna i vegetació, Protecció del medi ambient,...

Els civils no porten, utilitzen ni posseeixen armes! Incompliment **SENYORAR7!**

Recordeu que la violència no és la resposta. No és una solució!

Votació

Per a la seguretat i la supervivència, les persones donen suport lliurement a diversos candidats al govern elegit. En votar a les eleccions asseguren la responsabilitat del govern. No votar pot provocar que els radicals prenguin el govern i estableixin una tirania (heredària o política). Els tirans són eliminats en gàbia, **SENYORAR7.** 'Universe Custodian Guardians' només admeten 2 tipus de govern, 'Província' (provincial) i "Shire" (local).



Salva el planeta Terra!

Deixar de cremar

Reduir les escombraries

Fi de la propagació suburbana

Ús final de toxines

Acabar amb les tiranies

Plantar arbres

Supervivència humana, destí, exploració espacial i colonització espacial!

