



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Mabuhi ka, ang komunidad sa imong pamilya, ang Planet, mao ang prayoridad sa usa ka tawo!

## Survival order:

1 nga Espanya, 2 Puy-anan, 3

Komunidad, 4 Pamilya, 5 Tag-usa, 6 Mga hayop, 7 Personal nga mga gamit.



## Mabuhi sa edad:

1 Wala matawo, 2 Bag-ong Natawo, 3 Masuso, 4 Bata, 5 Juvenile, 6 Hamtong, 7 Senior.



## 1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

### Pag-ampo sa Kaluwasan

### Kaluwasan sa adlaw 11.1.7 N-At-m

Mahal **1 Diyos** taghimo sa labing matahum nga Uniberso Ang imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay tig-atiman Salamat sa mabuhi sa tawo

Gipaningkamutan nako nga matabangan ang akong lawas, ispiya, komunidad, mabuhi nga himuon nako ang pagkalig-on sa akong numero nga 1

Palihug suportahan ang akong mga paningkamot aron mabuhi Alang sa Himaya ni **1 Diyos** ug ang Kaayo sa Katawhan!



Kini nga pag-ampo gi-recite sa Survival day o kung angay!



A **Kadena sa Kaluwasan** adunay 7 ka link tanan hinungdanon aron mabuhi ang tawo



**Mahangin nga Hangin** kung wala kini ikaw adunay mga minuto nga mabuhi!

**Mainom nga tubig** wala'y imnon dili ka magdugay usa ka semana!

**Makaon nga pagkaon** alang sa kusog ug kaayohan. Wala'y pagkaon nga gigutom ka!

**Pagkatulog** alang sa kusog usab. Wala'y tulog ikaw nabuang ka, mamatay!

**Pagpanalipod sa klima** alang sa mabuhi!

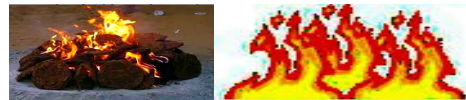
**Kahinlo** aron mahimsog ang atong lawas!

**Kaluwasan** aron mapanalipdan gikan sa kapintasan. Wala'y siguridad nga walay umaabot!



**Pag-scroll : 2 , Obligasyon : 2** nagsulti kanato, 'Panalipdi ang lawas sa tawo gikan sa pagduaw hangtod sa katapusan!' Ang Survival chain ang pundasyon aron mapadayon ang kini nga obligasyon. Ang pagdumili sa bisan kinsa nga tawo nga kini nga hinungdanon makahulga sa kinabuhi! Usa ka krimen batok sa katawhan, Anti **1 Diyos**, mandatory: **MS R7**.

## Threat Pagsunog



Pagkahuman nadiskobrehan sa tawo kung unsaon paggamit ang sunog. Nakita kini ingon usa ka panalangin. Ang pagsunog sa kahoy gidugangan sa karbon, kinalibang, basura, gas, langis, uranium. Ang mga Kristiyano sa English nga nagpakilala sa edad sa industriya nagsugod sa polusyon nga nagdala sa pagbag-o sa klima. Ang kalayo ug ang pagkasunog karon, usa ka tinunglo. **Hunong na sa pagsunog !!!**

**Hunong na pagsunog:** sigarilyo, karbon, tae, basura, gas, lana, uranium, kahoy, ..



Ang usa ka labing peligro nga bahin sa pagsunog mao ang, 'Aso'. Sa mga sunog ang labi ka dako nga hulga sa kahimsog ug pagkamatay mao ang pagsuyup sa aso. Sa labi ka daghan nga us aka aso nga mosaka ngadto

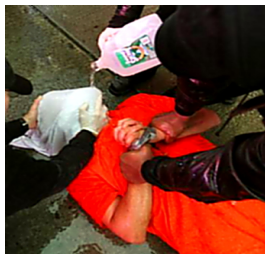
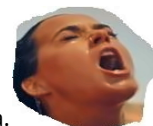
gihunong sa kahanginan ang init nga pag-ikyas sa wanang. Sa ibabaw nga pag-init sa tubig, pag-init sa yuta, pagtunaw sa yelo (mga yelo, amihanang sa habagatan nga mga Polako) :

# Pagbag-o sa Klima!

Aron mabuhi, ang mga tawo nga adunay maayong kahimsog nagkinahanglan sa Breathable Air!

Ang hangin nga ginahawa naton ginama sa mga gas (carbon dioxide, nitrogen, oxygen, methane), tubig ug mga hugaw (abug, microbes, spore). Ang hangin nga atong gininhawa nanginahanglan daghang sulud sa nitrohenon ug oksiheno. Adunay kini gamay nga carbon dioxide ug sulud nga methane. Sulud sa tubig (umog) Gikinahanglan, ang hataas nga kataas sa kinabuhi nahimong dili komportable ug usa ka isyu sa kahimsog. Dili kinahanglan ang mga kahugawan nga nakapadilaab sa baga.

Hangtud kanus-a nimo mapugngan ang imong ginahawa? 4 ka minuto dayon gitukmod nimo ang hangin. Wala'y hangin nga makaginhawa nga mamatay, Mamatay ka! Ang mga tawo dali nga namatay sa kalayo, wala'y hangin nga makaginhawa.



Ang pagpugong sa hangin nga makaginhawa gigamit ingon pagpaantos, pagpatay sa mga tawo, mga hayop. Gipugngan ang makaginhawa nga hangin ingon pag-antos (pagsakit sa tubig) gigamit sa mga administrasyon sa US, mga kawani sa gobyerno sa US, mga kontratista sa gobyerno, mga langyaw nga malupig nga proteksyon nga protektado sa US. Ang pagsakit usa ka kalapasan: **MS R7** ( mga tawo), **MS R4** ( mga hayop).

Gipugngan ang hangin nga makaginhawa aron mapatay: wala tuyoa (makahilo nga aso sa kalayo) o sa kaugalingon (paghikog: katuyoan nga makaginhawa tinuud nga carbon dioxide o gasolina sa pagluto), gobyerno (gas room, nagbitay, nagpaantos), uban pa (mga kriminal: pag-garrote, pagsakal, paghuot, pagbitay). Gobyerno, kriminal nga pagpatay **MS R7**. Aksidente (kahimsog ug kahilwasan), **MS R4**, kaugalingon (adunay tulubagon ni **1 Diyos**).



Ang mga tawo nga nagdilaab nga mga butang mao ang panguna nga hulga sa 'Mahangin nga hangin!



Nagsugod kini sa indibidwal nga mogamit sa ilang windpipe ingon usa ka chimney ang ilang baga ingon sieve alang sa makahilo nga aso ug mga hugaw sa hangin. Ang paggamit sa lawas sa tawo ingon tsimenea usa ka peligro nga peligro sa kahimsog, usa ka insulto sa laraw sa 1 Diyos.



Pag-aso sa pagkaadik! Usa ka trahedya sa tawo! Usa ka palas-anon sa komunidad!

Pagkaadik usa ka balik-balik nga mapugsanon nga pamatasan nga nagtagbaw sa usa nga nakita nga kinahanglan. Ang mga adik nagsalimbong sa ilang kaugalingon, wala gidawat ang kadaot nga nahimo sa ilang batasan. Makadaot sa ilang kaugalingon, pamilya, higala, kauban sa trabaho, komunidad.

Ang mga adik dili motoo nga naadik sila basta nalingaw ra sila sa ilang kaugalingon, naghiusa ang ilang kinabuhi. Nahimo nga hulga sa ilang kaugalingon, sa komunidad ang mga adik. Nahimo silang limbong, dili matinuoron, kontra sa sosyal, imoral, limbongan, hakog, wala'y pagpakabana. Gipugos niini ang usa ka Shire (komunidad) aron makontrol ang ilang estilo sa kinabuhi. Naglimite sa ilang mga kagawasan ug katungod.

Nanimaho ang baba sa mga nanigarilyo. Mabaho ang ilang sapot. Nanimaho sila sa usa ka kuwarto. Ang ilang mga abo naa bisan diin. Ang ilang mga butts bisan diin. Makasuko sila, hugaw, mabaho nga mga indibidwal. Likayi sila Pakaulawi sila!



Ang mga nanigarilyo peligro sa kahimsog sa ilang kaugalingon. Gisunog nila ang ilang mga ngabil, ngipon, gums, baba, tutunlan, windpipe, baga, nasakit, usa ka palas-anon sa komunidad. Ang mga nanigarilyo tapolan nga nag-usik sa us aka us aka mga sakit sa kaugalingon. Patubaga sila!

Ang mga nanigarilyo peligro sa kahimsog sa uban. Ang mga mabdos nga nanigarilyo nagsakit sa ilang wala pa matawo. Pagkahuman sa pagpanganak kini nga bag-ong natawo gihukum sa usa ka kinabuhi nga adunay mga isyu sa kahimsog. Mahimo sila adunay mga deformidad, kakulangan, .. Ang mabdos nga mga nanigarilyo gisumbong, nga nakadaot sa wala pa matawo: **MS R3**.



Aso nga aso (atake) masakitan ang mga tawo. Ang mga nanigarilyo nga naghimo pasibo nga aso nakakuha, **MS R3**. Mga Entidad (kalingawan, kalingawan, trabaho ..) nga nagtugot sa pagpanigarilyo, **MS R3** pagbayad bayad. Ang gobyerno nga nagtugot sa panigarilyo gipulihan, + **MS R7**

Nagpabaya ang mga nanigarilyo. Gisugdan nila ang sunog: mga balay, sagbot, kalasangan. May tulubagon sila, **MS R4** ug bayad bayad. Gisakitan nila ang mga tawo, hayop, **MS R5**. Gipamatay nila ang mga tawo, mga hayop, **MS R6**.



Kaniadtong 1951 (pagan nga kalendaryo) natino nga ang pagpanigarilyo dili himsog usa ka grabe nga hulga. Ang gobyerno, ilang mga ahensya, departamento nga wala 'Nag-ban' sa pagpanigarilyo napakyas (pagkatangtang sa katungdanan) aron mag-alagad, mapanalipdan ang mga tawo. Gipadayon ang balaudnon nga panumdoman. Nakasala kini **MS R7**.

Bisan kinsa nga indibidwal o grupo, negosyo o uban pang entity nga nagpasiugda (freebies, advertising, marketing), nagtugot (ginikanan, magtutudlo, trabaho, club,

mga kan-anan, venue sa kalingawan, ...) , kita (mga tagahatag, manggagama, tigdala, mamaligyaay, tigbaligya) , magamit nga 'Mga aso' ug o mga aksesorya sa panigarilyo **MS R7** Dili hinungdanon kung unsa ang sulud sa 'Mga panigarilyo'.

Ang buhat sa pagpanigarilyo (vaping) mao ang peligro sa kahimsog.

## Zero Tolerance sa panigarilyo!

Gipaminusan sa mga indibidwal ang pagkabaton sa hangin nga makaginhawa pinaagi sa pagsunog sa karbon, tae, gas, langis, kahoy, alang sa pagluto (gilakip ang barbecue) , pagpainit, gahum. Natapos Kini Karon! Paggamit kuryente nga gihimo nga wala masunog. Ang pagkabungkag, nagresulta sa pagkumpiska, pagkaguba sa kagamitan ug **MS R2**



**Mga Istasyon sa Kuryente** kanang paso (karbon, basura, gas, langis, uranium, ..) aron makahimo kusog mao ang **Nahilom, gibungkag**. Ang mga Tag-iya sa Pag-pollute, gisundan sa mga operator, **MS R7** . Ang coal ug Uraniummines sirado ug gitakpan. Mga tag-iya sa pagmina ug mga operator nakakuha, **MS R7** . Ang kusog gihimo pinaagi sa dili mga sunud nga pamaagi.

Pagsunog aron ibalhin ang domestic, dili domestic transport Katapusan! Ang gas, lana wala gigamit nga pagkasunog. Ang domestic nga dili domestic nga paghatud sa mga Freeway gipulihan sa 'Freeway Trams'! Ang layo nga distansya sa transportasyon sa yuta pinaagi ra sa Rail. Ang paggamit sa diesel, gasolina, LPG, natapos na!



### Paghugaw Pagtapos sa Kalingawan!

**Naa sa hangin:** Mga Air Shows, pribado nga gipanag-ya nga transportasyon sa hangin (drone, eroplano, jet, helikopter, space shuttle, ...) pagtapos!

**Sa, sa ilalum sa tubig:** motorized boat racing, pribadong gipanag-ya nga transportasyon sa dagat ( mga bangka, cab cruiser, cruise ship, hovercraft, submersibles, speed- boat , jet ski, mga yate, ..) pagtapos!



**Sa yuta:** tanan nga 2, 3, 4, .. gulong nga nagmotor: siklo, biseklita, buggies, sport car, Suv, limousine, luho nga awto. Nagdagan sa awto, mga stunt sa awto. Mga tren sa turista. Mga tigpasiugda sa Polluting Entertainment, naghatag mga sakyanan alang sa

ang paghugaw sa kalingawan gisang-at, **MS R7**



**Kuko salon** paghimo makahilo nga aso. Ang mga empleyado adunay proteksyon sa pagginhawa. Mga amang nga kliyente (**mga biktima**) ayaw. Bukas ang mga Nail Salons sa Shopping Center. Ang ilang makahilo nga aso nakagakos sa mga nangagi. Pagbutang sa ila sa mga katalagman sa kahimsog. Ilabi na ang mga mabdos, bag-ong natawo, hubak, tigulang. Kung na-expose ka sa makahilo nga aso nga kiha ang salon ug Shopping Center alang sa bayad.

Ang salon sa kuko peligro sa kahimsog sa usa ka mahugaw sa hangin. Giduaw sila sa mga tawo nga tapulan kaayo nga maghimo sa ilang kaugalingon nga mga kuko ug adunay daghang salapi. Patya sila, idili sila.



Paggukod sa mga tag-iya, ehekutibo, **MS R7**

Ang risgo sa panglawas peligro sa kahimsog sa usa ka mahugaw sa hangin. Giduaw sila sa mga tawo nga tapulan kaayo nga makahimo og kaugalingon, adunay daghang salapi.

Patya sila, idili sila. Mga tag-iya, ehekutibo, pagkuha, **MS R7**

Ang hairdresser nga naghimo makahilo nga aso gipahunong, gipasakaan, **MS R7**

Ang hairdresser nga dili nagmugna sa polusyon sa hangin normal nga molihok.



Kapitalista (**hakog nga manunukob nga parasito**) Giawhag sa mga gobyerno ang mga balay nga adunay kawang nga mga tanaman. Ang tag-iya sa balay naggamit mga gamit sa hardin nga petrol motor (**mga blower, shredder, brush cutter, chain saw, mower, ..**) kana nga hugaw (**hangin, kasaba, yuta**) . Mga tag-iya sa balay, Mga manggagama, Mga tigpasiugda, pagkuha **MS R7** . Ang gobyerno nga nagtugot sa kini nga polusyon pulihan, kuhaa **MS R7** .

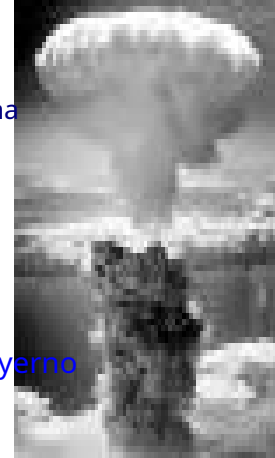
**Sa gawas sa mga Insecticide** gigamit sa mga tanum, tanaman, .. Pagkaon cr ang mga op, orchard nga nahugawan dili angay alang sa konsumo sa tawo o hayop. Nahugawan nga ani, pagkaon gisunog sa komunidad (**Shire**) . Nakuha sa komersyal nga prodyuser **MS R7** . Gobyerno nga nagtugot sa kini nga polusyon gipulihan, pagkuha **MS R7** .



Sa sulud nga gigamit ang mga Insecticide, atake ang sistema sa nerbiyos. Gihimo nila nga hyperactive ang wala pa matawo ug bag-ong natawo nga bata. Ang mga insecticide nakapalagot sa mga tawo ug mga sistema sa pagpanudlo sa binuhi. Ayaw gamita ang mga Insecticide sa sulud.

Gihugawan sa militar ang hangin sa transportasyon, mga eksplosibo, A, N (Atomo, nukleyar) B (biyolohikal) C (kemikal) hinagiban. Usa kini ka hulga sa kinabuhi sa tawo, hayop, tanum. Nakuha sa mga syentista nga naghimo niini nga armas, **MS**

**R7** . Ang mga pasilidad sa produksiyon sa mga armas niini nadaut, gisunog sa Shire. Nakuha sa mga tag-iya, direktor, ehekutibo, superbisor sa kini nga mga pasilidad, **MS R7** . Ang militar nga naggamit o naggamit sa kini nga klase nga armas giapas, gikan sa ranggo sa mga NCO pataas, **MS R7** . Gobyerno nga nagtugot sa paghimo, pagtipig sa kini nga mga hinagiban gipulihan, pagkuha, **MS R7** .



Ang mga pabuto usa ka hinungdan nga maghugaw. Nahimo silang labi ka kasagaran nga labi ka daghang hugaw. Naa sa kondisyon sa panahon nga ang polusyon sa hangin mahimong magdugay sa adlaw.

Ang polusyon sa particle mohusay sa tubig nga nagahugaw niini. Gihimo kini nga dili angay imnon alang sa mga tawo ug mga hayop. Fire-works End! Gipulihan kini sa mga suga sa laser.

## Dili makaginhawa nga Air Adunay ka 4 minuto aron mabuhi!

Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon o Gobyerno nga nagdumili sa makaginhawa hangin o hinungdan ug epekto sa mahugaw nga hangin. May tulubagon, nakulong, **MS R7** . Nanginahanglan ginhawa nga hangin kini usa ka **1 DIOS** gihatag nga katungod!

## Zero Tolerance sa Air Polluters !!!!!

Aron mabuhi ang kinahanglan sa lawas sa tawo

### ' Mainom nga Tubig '!



60 +% sa atong lawas gilangkuban sa tubig. Ang matag selyula sa atong lawas nanginahanglan niini.

Ang tubig nagpahumok sa atong mga lutahan, nagkontrol sa temperatura sa lawas ug nagbutang sa atong basura ...

Ang kundisyon nga alisngaw sa atmospera nga tubig naghimo mga tinulo Gibira sa grabidad sa Yuta ang mga droplet (nahulog nga ulan) sa ibabaw. Ang ulan usa ka punoan nga hinungdan sa tab-ang nga tubig. Ang tubig nga ulan gigamit alang sa pag-inom, pag-andam pagkaon, pagluto, paghugas, personal nga hygiene, ...



Ang usa ka tawo nakainom sa tubig sa ulan, gigamit kini alang sa pag-andam sa pagkaon. Dili Karon, ang tubig sa ulan nahugawan, dili himsog, acidic, makahilo, dili maayo nga pagtilaw, dili maayong baho.

Ang pagpanghugas dili kinahanglan pasagdan sa ulan aron mahimo

nahugawan Dili ra kini tan-awon hugaw, dili maayo nga baho apan mahimo'g makapalagot sa panit.

Ang bugnaw nga ulan nahulog ingon ulan nga yelo, niyebe. Nagtapok ang niyebe sa mga tag-as nga bukid, arctic ug antarctic nga nagmugna og lab-as nga mga reserba sa tubig. Puti ang niyebe,



ang nahugawan nga niyebe abohon bisan itum. Ang itum nga niyebe makit-an sa Himalayas, mga yelo sa tibuuk kalibutan, Greenland, Arctic, Antarctica.

Naghimo ang mga komunidad mga lab-as nga reservoir sa tubig. Ang kini nga mga reservoir nagsalig sa tubig sa ulan ug natunaw nga niyebe aron mapuno kini. Tungod sa polusyon kini nga katubigan nanginahanglan pagtambal sa wala pa konsumo sa tawo o hayop.



Ang reservoir lawom kaysa mabaw. Ang mas lawom nga tubig mas bugnaw, makaminusan ang alisngaw, pagtubo sa lumot labi na ang makahilo nga tipo, pagsulong sa insekto. **Gidili ang mga sports sa tubig nga ihunong ang pagpangihì, pagregla ug pag-adto sa tubig. Paghimo sa tubig (jet ski, motorboat, ..) hugaw (lana, gasolina, baterya acid, ..) gidili sila! Panaglahi: pagdala sa Park Ranger.**

Ang usa ka tawo dili makasalig sa komunidad nga gibuhàt kini husto. Wala'y pagtambal, dili bahin nga pagtambal, sayup nga pagtambal, paggasto sa gasto, kurapsyon, pamatasan nga kriminal, .. **Ang pagtambal sa tubig sa tubig nahimo'g mandatory.**



Ang pagtambal sa tubig sa tubig nanginahanglan pagsala. Sa pagpakunhod: **arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate katig-aan, tumbaga, hugaw, herbicides, bug-at nga metal, tingga, pestisidyo, taya, ... Sa labi ka mainit nga klima ang sinala nga tubig kinahanglan nga lutoon aron mapanalipdan batok sa makamatay nga sakit (mga bayrus..).**

**Mga hulga sa lab-as nga tubig!** Sa dili madugay ang panginahanglan alang sa lab-as nga tubig molapas sa magamit nga presko nga tubig.

Ang nahugawan nga ulan mahimong hinungdan sa pagpanit sa pintal, kaagnasan sa mga istruktura nga asero (mga taytayan), pagguba sa bato, pagkalaya sa mga dahon ug uban pang mga tanum, pagkalagot sa panit, .. Susihon ang 'Breathable Air' ug 'Green Concept' bahin sa tambag kung giunsa adunay sulud nga polusyon.



**Irigasyon!** Ang paggamit sa tubig sa yuta alang sa irigasyon nga nahurot sa ilalom sa yuta nga reservoir sa tubig nga labi ka dali kaysa kini mapuno. Nagresulta sa pagpauga sa usa ka tibuuk nga Ecosystem ug nakamugna usa ka kakulang sa tab-ang nga tubig. Natapos ang irigasyon sa yuta. Illegal nga paggamit sa ground water alang sa irigasyon usa ka krimen,

**MS R7 . Gitugotan sa gobyerno ang irigasyon sa Ground water, gipulihan, gigukod, MS R7 .**



Ang irigasyon, gamit ang tab-ang nga tubig gikan sa sapa, suba, lanaw, .. hinay ang pag-agay sa tubig. Kini nagdasig sa evaporation . Nagresulta sa kauhaw! Ang kini nga klase sa irigasyon nagtapos sa mga sibilisasyon. **Pagtapos sa irigasyon.**

Nahugawan nga agianan sa tubig (sapa, suba, lanaw, ..) nakulang sa kakulang sa tab-ang nga tubig. Ang tubig sa bagyo gisala sa mga hilo, parmasyutiko, hilo .. Iligal nga paglabay sa basura sa industriya, mga hilo, poi- son .. Nagtapos ang polusyon sa mga agianan sa tubig, mga indibidwal **MS R3** tanan nga uban, **MS R7 .**



## Pagdugang sa tubig-tabang

Ang pagkalaglag mogamit daghang kusog, mahal. Ang pag-ambit sa tubig adunay daotang epekto sa kalikopan, pagbira sa daghang mga isda, shellfish, ilang mga itlog, .. sa sistema. Ang labi ka daghang mga binuhat sa dagat natanggong batok sa eskrin sa atubangan sa usa ka istruktura sa pag-inom. Ang pagtambal sa kemikal, pagkadunot, naghimo usa ka mainit nga brine nga gibuhian balik sa kadagatan.



Ang desalination adunay usa ka hataas nga sulud sa boron nga naghimo alang sa labing pagkaluya nga tubig. Ang kini nga tubig nga gigamit sa pag-uma, pag-uma, paghimo og pagkaon nga nagresulta sa taas nga boron level nga diyeta. Ang usa ka dugay nga pagkaon sa boron dili himsog.

Ang napaayo nga tubig nga awa-aw, ang hugaw gipaagi sa panguna nga pagtambal aron makuha ang mga solido, gikuha ang mga hinungdan, gikuha ang mga filter ang kadaghanan sa mga bacteria ug mga virus. Napugos ang tubig pinaagi sa usa ka lamad aron makuha ang mga molekula.

Ang Toilet to tap usa ka kapilian sa katapusan nga paagi. Ang mga pagsulay dili ibutyag ang tanan nga mga katalagman sa kahimsog.



Botilya nga tubig (**mahal nga**) angay alang sa pagbiyahe. Ang mga botelya nga plastik sa tubig nagpagawas sa mga kemikal nga mahimong peligro kung magpainit (**Adlaw, pampainit**).

Ayaw paggamit plastik nga sulud alang sa pagkaon o ilimnon. Ayaw pagpalit pagkaon o ilimnon sa mga sulud nga plastik. Bildo (**walay tingga**) botelya, sulud nga labing maayo. Ayaw paggamit plastik nga mga straw o kubyertos. Ayaw paggamit mga sulud nga plastik aron magluto o magsilbi nga pagkaon.

## Lami nga mainom nga tubig

Alang sa lainlaing tubig nga mainom mahimong adunay lami. Ang uban nga panimaho dili maayo kini aron malikayan. **Mahimong isilbi sa bugnaw o mainit nga tubig.**

**Angay** lami nga ilimnon: Kuha sa karne sa baka, Kinuha sa manok, Kakao, Tsaa, Kape, Prutas, Herb, Spice, utanon.



**Dili himsog** adunay lami nga mga ilimnon ug add-on: Alkohol, Artipisyal nga kolor, Artipisyal nga panimaho, Artipisyal ug natural nga pangpatam-is, Carbonated, Cola, Cor-dial, Energy Drink, Lemonade, Decaffeined nga kape, Fruit-juice, Preservatives, Sodium ..



Ang labing mainom nga tubig mao ang labing kaayo



Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon, Gobyerno nga nagdumili mainom nga tubig o hinungdan ug epekto sa nahugawan nga tubig. May tulubagon, **MS R7**

Pangayo mainom nga tubig kini usa ka **1 DIOS** gihatag nga katungod!

**Wala'y pag-inom nga likido. Adunay ka 4 ka adlaw nga mabuhi!**

**Adlaw-adlaw nga kalihokan:** Bangon, adunay usa ka 0.2 l nga baso nga gaan ang pinugngan, sinala nga tubig. Sa wala pa ang tanan nga kan-anan (Pamahaw, Snack sa Sayo nga Adlaw, Paniudto, Snack sa Late Day, Panihapon) adunay usa ka 0.2 l nga baso nga gaan ang gibugnaw, sinala nga tubig. Adunay baso nga Pag-inom (walay plastik) puno sa 0.2 l nga sinala nga tubig sa matag lamesa sa higdaan. Pag-inom sa gabii pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug kung adunay usa ka uga nga tutunlan, pag-inom og pahulay sa pagbangon sa buntag.

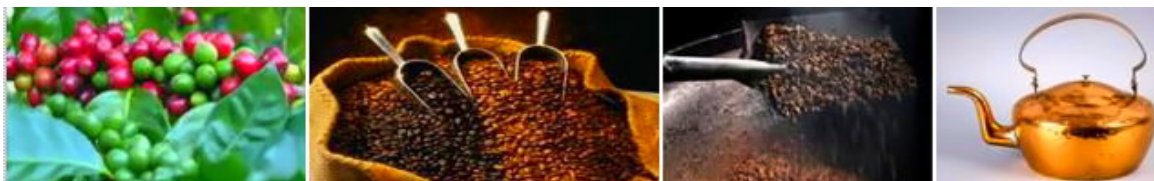
## Angay lami nga ilimnon:

**Kape** usa ka ilimnon nga makapadasig sa langit



Kape usa ka brewed nga inum nga giandam gikan sa sinugba nga mga liso sa mga tanum nga kape. Ang kape gihimo gikan sa uga, sinugba, mga liso sa punoan sa kape, gipatubo sa init, basa nga mga klima ubay sa ekwador. Adunay 2 nga lahi: Ang mga beans sa Robusta adunay kusug nga lami ug usa ka tibuuk nga lawas. Ang mga beans sa Arabica nagtubo sa usa ka labi ka taas nga gitag-on, adunay usa ka labi ka hamis nga lami ug labi ka humut nga mga hiyas.

Sa higayon nga makuha, mamala, ang mga liso sa kape giasal sa hapit 200 ° C. Kini ang nagpadala sa mga asukal sa bean aron mag-caramelize ug ang lami sa kape aron molambo. Ang labi ka taas nga liso gisugba, o labi ka taas ang temperatura, labi ka ngitngit ang sinugba ug labi ka daghan ang lami, sa kinatibuk-an ang light roasts adunay mas hait, labi ka acidic nga palami, samtang ang labi ka ngitngit nga litson adunay mas lawom, labi ka daghang duga. Ang usa ka itom nga litson dili kinahanglan, 'kusgan'. Ang kusog sa usa ka tasa nga kape nagsalig sa kung unsa kadaghan nga madugang nga tubig samtang ang kape gihimo.



## Giunsa makahimo usa ka tasa nga kape?

Giunsa makuha ang labing kapuslan sa imong pinalabi nga tasa sa kape.

- 1) Ang maayo nga pagtilaw sa kape nagsugod sa daghang tubig nga pagtilaw. Kung wala magamit ang sinala nga tubig, gamit ang bugnaw nga tubig gikan sa gripo. Pasagdi kini nga modagan sa pipila ka segundo aron ma-aerate sa wala pa idugang kini sa takure.
- 2) Pasagdi ang tubig nga mobukal (80 ° C) sa wala pa ibubo kini sa kape (instant o drip-filter) mga granula Ang nagbukal nga tubig nagpaso sa mga granula ug epekto sa panlasa.
- 3) Kung naggamit gatas (dili girekomenda), idugang kini sa tasa pagkahuman sa tubig. Kung ang gatas gidugang una, ang kape mahimo usab nga dili sagol. Ang mainit nga tubig mahimo nga makapalisud sa gatas, mausab ang lami.

**Hinumdomi!** Mga sweeteners (asukar o artipisyal) guba kape!

Ang decaffeinated dili kape apan peligro sa kahimsog.

Paggamit ra dili mga Pagpaputi sa Dairy.

### **Nawala sa kape nga kape a Peligro sa kahimsog!**

**Pagpaminsar** naggamit sa Solvent. Ang nabilin nga solvent kanunay nga nakapasuko sa usa ka tiyan.

**Logika!** Ang kape nga wala ang Caffeine nagpildi sa katuyoan sa pag-inom og Kape.

### **Pagpangandam:**

Brewing,

Instant,

Drip-Filter nga Kape; Espresso (makina)



### **Ayaw paggamit Coffee Pods a Peligro sa kalikopan!**

Ang Coffee Pods tanan nga 1 Bilyon usa ka katalagman sa kalikopan.

Dili sila madugta. Wala gi-recycle.

**PAGHUNONG! Production!** Paggukod, **MS R7**.

**PAGHUNONG!** Gigamit sila! Paglikay ug kaulaw!



**Hinumdomi!** Ang tanan nga 1 nga dili magamit nga mga produkto usa ka hinungdan sa daghang basura!

Ang ilang paghimo, 'Katapusan'! **Paglapas, MS R7 !**

**Nalikay, Nahuya** mga tawo nga ninggamit 1 nga dili magamit nga mga produkto!

Giunsa moinom ang usa ka tasa nga kape?

Aron makuha ang labing kaayo nga lami, tilawi nga pabugnawon kini gamay kaysa pagkuha daghang mga slurps kaysa paghigop. Daghang mga slurps sa kape nagpagawas daghang kahumot. Humot ug tilawi kini, langitnon. Adunay wicket nga kape nga adunay gatas:

**Espresso** usa ka konsentrasyon nga ilimnon nga giluto pinaagi sa pagpugos sa init nga tubig nga wala'y presyur pinaagi sa pino nga ground nga kape. Kung itandi sa uban pang mga pamaagi sa paghimo'g kape, ang espresso adunay labi ka бага nga pagkamakanunayon, usa ka labi ka taas nga konsentrasyon sa natunaw nga solido ug bula. Ang Espresso mao ang sukaranan alang sa uban pang mga ilimnon: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ug Mote. Nag-alagad sa usa ka pahiyom.



**Cappuccino:** ang pag-andam sa panapton, temperatura sa gatas mao ang labi ka hinungdanon nga lakang. Ang gatas ginaluto sa pagdugang gamay kaayo nga mga bula sa hangin nga naghatag niini usa ka malasud nga texto (bula). Ang usa ka shot sa espresso isulod sa tasa,

Ang mainit nga foamed milk gidugang, gisulud sa 2 cm nga gibag-on nga bula, nahuman sa a

isablig sa yuta nga Cinnamon.



**Latte:** painita ang gatas nga wala'y froth. Usa ka shot sa es- presso ang gibutang sa tasa. Gidugang ang init nga gatas, gipuno og a isablig sa hilaw nga kakaw.



**Macchiato:** pag-init gatas walay froth. Pun-a ang tasa 2/3 sa gatas. Pagdugang usa ka shot sa espresso. Ibabaw sa dahon nga peppermint.



**Mocha:** paghimo hilaw init nga kakaw. Pun-a ang tasa 1/2 sa init nga kakaw. Pagdugang usa ka shot sa espresso. Pag-up sa gatas ug gatas nga froth. Pagdugang usa ka pagsablig sa hilaw nga kakaw.



**Gringo:** Pun-a ang tasa 1/2 sa init nga tubig. Pagdugang 2 shot sa espresso. Sa ibabaw isablig Nutmeg.



**Americano:** Usa ka buto sa espresso isulod sa tasa. Gidugang ang init nga tubig.



**Duo-shot:** Pagdugang 2 buto sa espresso. Pagkahuman init nga tubig.



**Lava:** 1st usa ka shot sa espresso. Pagdugang usa ka nip nga konsentrado nga mandarin juice. Pagdugang usa ka shot sa init nga hilaw nga Cocoa Ibabaw sa mainit nga foamed milk. Pagdugang usa ka pagsablig sa yuta nga Cinnamon.



**Mote:** Pun-a ang tasa 1/2 sa mainit nga tsaa nga pep-permint. Pagdugang usa ka shot sa espres- so. Ibabaw sa mainit nga foamed milk. Pagkahuman nga gisablig og yuta nga Cin- namon.



**Kaka** usa ka ilimnon nga makapadasig sa langit

Ang mga punoan sa kakaw motubo sa mainit, maulan nga mga tropikal nga lugar. Kini nga bunga Pods. Sa sulud sa us aka pod adunay mga binhi (beans) . Ang mga beans sa kakaw gihimo nga butangan sa kakaw ug pulbos.



### Pag-andam sa Mainit nga Kakao:

1 ka kutsara nga pulbos sa kakaw,  
1 tasa: soy liquid, gatas sa kanding o uban pang dili gatas nga gatas. 1  
ka kutsarita nga kinuha sa vanilla,  
**Dash sa canela,**  
**Dash sa nutmeg.**

Paghiusa sa mga sagol sa usa ka medium nga kaldero ug pagpainit sa medium nga mubu ang kalayo,  
paglibot hangtod mabula ug init.



### Tsaa usa ka ilimnon nga makapadasig sa langit



Ang Camellia usa ka tanum nga evergreen. Ang mga dahon gipunit ug giproseso hatagan kami og Tsa. Ang panguna nga mga Teas itum o berde. Mahimo sila adunay lami o humot.

Pag-andam sa Custodian Guardian tea: ibutang ang malaw-ay nga proseso nga mga dahon sa tsaa sa usa ka infuser sa tsa. Ibutang ang infuser sa baso nga tasa. Pabukala ang tubig, ihunong ang pigs, kung mohunong ang pagbula (80 ° C) ibubo sa baso nga tasa. Lingaw !



(a) Ingon sa paghunong sa bulbula ibubo ang itom nga tsaa. Pagkahuman sa 1 mi-nute pagpalihok sa infuser 3 ka beses. Pagkahuman sa usa pa ka minuto nga pagbalhin. Pag-inom, o pagdugang bisan unsang duga sa citrus alang sa lami, o pabugnawon kini, pabugnawon ug imnon. Ang pasidaan ayaw paghugaw sa mga sweetener, whitener (artipisyal, natural) .



(b) 10 segundo pagkahuman sa paghunong sa pagbula ibubo ang berde nga tsaa. Pagpalihok sa infuser 3 ka beses. Pagkahuman sa 1 minuto tangtanga. Pag-inom, o pagdugang bisan unsang bato nga bunga sa prutas alang sa lami, o pabugnawon kini, pabugnawon ug imnon. Ang pasidaan ayaw paghugaw sa mga sweetener, whitener (artipisyal, natural) .

Pagpangandam sa binhi nga tsaa nga tanum, ibutang ang mga dili lugut nga napugos nga binhi sa usa ka infuser. Ibutang ang infuser sa baso nga tasa. Pabukala ang tubig, ihunong ang hubag. Sama nga ang paghunong sa bulbula ibubo ang mga binhi. Pagkahuman sa 1 minuto nga pagpalihok sa infuser 3 nga mga panahon. Pagkahuman sa laing 7 minuto tangtanga. Pag-inom, o pabugnawon kini, pabugnawon ug inom. Ang pasidaan ayaw paghugaw sa mga sweetener, whitener (artipisyal, natural) .



Dahon sa tanum  
pag-andam sa tsaa.  
**Parehas sa  
berde-tsaa.**



Herbal nga gamut tsaa  
pagpangandam,  
mga gamot sa chop. Pauna  
pare parehas sa  
itom nga tsaa.

Ang paggamit sa usa ka microwave sa diha nga ang paghimo sa usa ka bag nga tsa makagawas sa mga lami. Re-ibalhin ang tag gikan sa bag sa tsa nga siguruha nga gikuha ang metal nga staple. Kadaghanan sa papel ang mga tag naggamit barato nga tinta, pagkolor sa tubig, nakababag sa lami.

Ibutang ang mainit nga tubig sa tasa sa tsaa> idugang ang imong gipili nga Tea bag > init sa micro-balud sa 30 segundo sa katunga nga kusog (400-500 watts) > Pasudlon kini microwave sa usa ka minuto > kuhaa kini > lingaw!

Ang labing mainom nga tubig mao ang labing kaayo (mahimong adunay lami)



**Gisala nga Tubig**  
alang sa maayong Panglawas !!!

**Pasidaan! Grabe nga hulga sa Kaluwasan sa Tawo:** Mga micro plastik!

Ang mga micro plastik gikan sa plastik nga basura naghugaw sa tibuuk nga planeta, gikan sa mga yuta sa bukid nga niyebe nga mga itom hangtod sa labing lawom nga kadagatan. Ang mga micro plastik nakasulod sa kadena sa seafood. Kadaghanan sa mga tawo adunay mga micro plastik sa ilang dugo nga nag-apod-apod sa tibuuk nga lawas. Ang tanan nga bahin sa lawas utok, gatas sa suso, kasingkasing, бага, kaunuran ... nahugawan. Magdala kini usa ka tubag gikan sa resistensya ug ebolusyon! Nga wala mahibal-an nga daotang sangputanan!

Ang plastik nga botelya sa tubig nagpagawas sa mga micro plastik nga peligro kung mag-init (Adlaw, heater, kolon) . **Pasidaan!** Ang pag-inom gikan sa mga plastik nga botelya, dili maayo ang kahimsog! Natapos na! Paglapas, **MS R7** . Kung naapektohan mohimo og aksyon sa klase batok sa tiggama, tingpamaligya, gobyerno!

Ang mga bata nga gipainom og botelya naglamoy milyon-milyon nga micro plastic sa usa ka adlaw!

Gipakita sa pagtuon nga ang pag-andam sa pagkaon sa mga sulud nga plastik mosangput sa pagkaladlad sa liboan ka beses nga mas taas! Ayaw himua ang imong bata nga usa ka plastik nga monyeka. Ayaw paggamit plastik nga botelya, mga sulud alang sa pagpakaon o pag-andam sa pagkaon!



**Pagbungkag MS R7 . Kung naapektuhan mohimo aksyon sa klase kontra sa naghimo, negosyante, gobyerno!**



Ayaw pagpalit ilimnon o pagkaon sa mga plastik nga botelya, container, lata! Ayaw paggamit mga sulud nga plastik, mga gamit sa pag-andam, pagluto, pagsilbihan pagkaon, pag-inom! Ayaw paggamit mga plastik nga kubyertos, dayami, plato, tumbler ...! **Pagbungkag MS R7 . Kung naapektuhan, aksyunan ang aksyon batok sa manufacturer, retailer, gobyerno!**

### Aron mabuhi ang kinahanglan sa tawo-lawas **Makaon nga Pagkaon**

Kabahin sa usa ka adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan mao ang pagkaon. Kung unsa kita ka himsog ug unsa ka taas ang kinabuhi naton. Adunay daghang kalabotan sa atong naandan nga pagkaon. Wala'y pagkaon nga gigutom ka!

**Pakan-a 5 ka beses sa usa ka adlaw:**

' **Pamahaw** , upod ang Tubig, Mga Herb, Spice, Honey, Kape, ..

Sayo nga Adlaw-meryenda, apil ang Tubig, Prutas, Herbs, Tsaa, ..

**Paniudto** , upod ang Tubig, salad, itlog, Kape, ..

**Late Day-snack**, apil ang Tubig, Nut, Berry, Spice, Cocoa, ..

**Panihapon** '. upod ang Tubig, tema sa Panihapon, Tsaa o kape .. Mga utanon.

7 Mga pagkaon nga kinahanglan kaunon adlaw-adlaw: Fungus (**uhong**) , Mga Lugas (**oats**, barley, lentil, mais, millet, quinoa, bugas, rye, sorghum, trigo) , Mainit nga sili, Mga sibuyas (brown, berde, pula, tubod, chives, ahos, leek) , Parsley, Sweet Capsicum, Mga utanon (asparagus, beans, broccoli, cauliflower, carrot, gisantes, sprouts, ..)



Matag semana nga adlaw kinahanglan adunay usa ka tema sa Panihapon: pananglitan **Adlaw 1: Mga utanon**  
**Adlaw 2: Manok** **Adlaw 3: Mammal** **Midweek: Reptil** **Adlaw 5: Seafood**  
**Weekend: Mga Nut ug Binhi** **Lingaw-adlaw: Mga insekto**

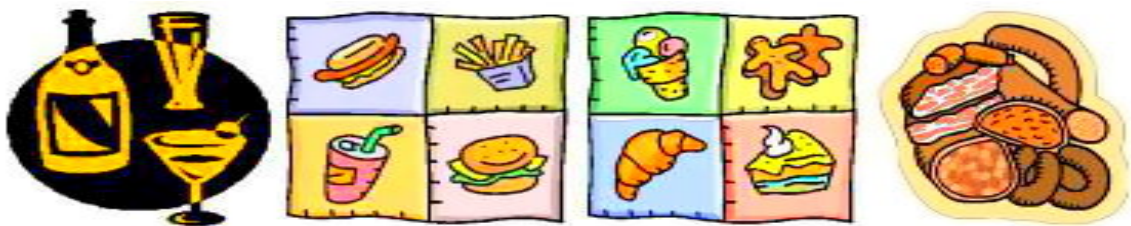
**Pagkaon Dili Dili 's:** Mga artisipyal nga pangpatam-is, Gibuhat nga pagkaon, Genetic nga gibag-o nga pagkaon, gidugang Fructose, pagkaon sa mga plastik nga sulud.



**Fructose** ang nag-unang hinungdan sa Diabetes, Sobra nga Katambok (Blubber People) . Daotan kung gikan sa Asukal o Prutas. Ang pagdugang Fructose sa panahon sa pagproseso sa pag-inom o pagkaon usa ka peligro sa kahimsog. Ang pagproseso, pag-apud-apod, pagbaligya sa kini nga lahi nga ilimnon o pagkaon usa ka kriminal nga batasan nga nakuha niini: **MS R6**

**Lahi:** Wala maproseso, Mga Berry, Prutas, Dugos, Mga utanon.

**Isulti Dili sa:** Bisan unsa nga adunay sulud: Fructose, glucose, asukal; biscuits, cake, pamahaw nga cereal, tsokolate, fruit juice, ice cream, lollies, jam, ketchup, lemonades (Cola, Kusog, ..) marmalade, muesli bar, sarsa, bino ...



**Gibuhat-pagkaon** ang sobra ka maasin adunay daghang mga preservatives, kanunay mataba, adunay asukal nga gidugang nga dili angay alang sa konsumo sa mga tawo nga mga hayop, kahayupan. Ang gigikanan nga pagkaon usa ka hinungdan sa taas nga presyon sa dugo, pagbara sa mga ugat, Sobra nga Katambok (Blubber People) . Ang pagproseso, pag-apud-apod, pagbaligya sa gigama nga pagkaon kriminal nga pamatasan, makuha **MS R6**

**Ingna Dili sa:** Gatas nga gatas, keso sa gatas, fast food, ham, hamburger, salami, ...

**Gibuhat:** Tinapay, Karne; Pizza, Mga Sausage,

**Giproseso:** Prutas, Sabaw, utanon ...



**GMFood** mao gyud ang nahurot sa mga tawo. Nagsugod ang tanan sama sa pagbag-o sa genetiko (inhenyero) binhi (GM Crop) . Ang GM Crop tungod sa pag-agos sa epekto nagbag-o sa tibuuk nga kadena sa Pagkaon. C reating mutation nga nagmugna bag-ong mga sakit, naghulga sa kinabuhi nga mga global nga hampak sa tanan nga mga miyembro sa Food chain! **Kauban ang mga tawo!** Ang mga tawo mahimong labi ka sakit, mamatay nga mas bata, daghang mga deformidad, daghang mga masuso nga masuso, daghang mga pagkakuha sa gisabak ... Magbag-o sa DNA sa tawo.

**Hulga sa Kaluwasan sa GMFood:** Alfalfa, pagkaon sa bata, bacon, tinapay, mais, cereal sa pamahaw, canola, itlog, ham, margarine, karne, patatas, papaya, gisantes, manok, bugas, mga sausage, toyo, kamatis, trigo, zucchini, ...

**Pangayo** gikan sa komunidad nga dili nabag-o nga pagkaon. **WALA :** Alkohol, pagbag-o sa Ge-netic, Herbicides, Insecticides, Mga gigikanan nga pagkaon, gidugang Asin, dugang nga Sweeteners (artipisyal o natural) , ...

Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon, Gobyerno nga nagdumili makakaon nga pagkaon o hinungdan ug epekto sa nahugawan nga pagkaon (GM) . May tulubagon, **MS R7**

Panginahanglan makaon nga pagkaon kini usa ka **1 DIOS** gihatag nga katungod!

### 10.2.7. Blubber adlaw

#### C-GKalendar

Mga Tema sa Lingaw nga Adlaw

### 12.1.7. Maayong panglawas adlaw

#### C-GKalendar

Mga Tema sa Lingaw nga Adlaw



Dili igo nga pagkaon nga nasakit ka !!!

Wala'y pagkaon nga gigutom ka !!!

Aron mabuhi ang kinahanglan sa lawas sa tawo Pagkatulog

1/3 sa adlaw-adlaw nga gigugol sa paghigda, bahin sa kini nga kinahanglan nga matulog.



Gikinahanglan ang pagkatulog aron mabuhi ang lawas sa tawo. 7 ka oras ang kinahanglan buhaton. Ang kakulang sa tulog mosangput sa kamatayon apan kanunay human sa usa ka masakit nga pagbiyahe agi sa kasubo ug pagbuto sa pagkabuang.

Ang kakulang sa pagkatulog nakulangan sa lawas sa iyang mga kapasidad sa pag-ayo nga naka-apekto sa kasingkasing, immune, endocrinology, neurological, psychological ug general anabolic function. Ang kakulang sa pagkatulog mahimong magresulta sa apnea, hilabihang katambok, pagsukol sa insul, pagkadaut sa pagkasubo. Ang kakulang sa pagkatulog mahimong mosangput sa kamatayon.

Ang kakulang sa Pagpugos sa Pagkatulog giklasipikar ingon Torture.

Ang himsog nga pagkatulog naglangkob sa paglihok samtang natulog, paghigda nga diretso o pagtaas sa tuhod, sa likod, bisan sa kilid o tiyan. Ang pagkatulog adunay kalabutan sa pagbalanse sa mga mosunud nga sistema: Cortisol, melatonin, pagtubo nga hormone, insulin, noradrenaline, protactinium, serotonin ... Ang tulog ug ang among gibug-aton nalambigit: 2 nga mga hormone ( leptin, ghrelin) pagtrabaho aron makontrol ang mga pagbati sa kagutom, kahingpitan. Ang kakulang sa tulog naghimo kanimo nga dili kaayo matagbaw pagkahuman mokaon ug nagtinguha sa daghang pagkaon nga miresulta sa sobra nga pagkaon ( hilabihang katambok . Ang paglakat sa pagkatulog usa ka sakit nga kinahanglan og medikal nga atensyon.

Aron makapahulay sa pagpabuhi sa pagkatulog ang usa ka kwarto sa higdaan ngitngit kutob sa mahimo. Kinahanglan ang pagkawala sa saba sa gawas ug sa gawas. Ipatuman ang Shire Night- curfew. **Hinumdomi!** Normal nga adunay 2 nga pagkatulog nga adunay pahulay sa taliwala. 1<sup>st</sup> pagkatulog mao ang bahin sa 3.5 ka oras nga adunay hangtod sa 1.5 ka oras nga pahulay nga gisundan sa usa ka 3.5 oras nga pagkatulog.



Sulod sa 1.5 oras nga pahulay sa pagkatulog. Ang mga tawo mobangon, moadto sa banyo, ... Sa wala pa maghigda buhaton ang pag-ehersisyo sa gabii ug adunay usa ka baso nga tubig. Kadtong dili mobangon, mag-ampo, magbasa, magsulat, mag-chat ang magtiayon, kapikas (sa panahon sa pahulay sa pagkatulog ang mga tawo labi ka hayahay sa pagpanamkon) , ...

### Mga ehersisyo sa oras sa gabii

Normal nga adunay 2 nga pagkatulog nga adunay pahulay sa taliwala. Kinahanglan ba nga mobangon ka (pananglitan sa pag-adto sa kasilyas) , sa pagbalik sa paglingkod sa ngilit sa higdaan, pag-inom ug tubig. Buhata ang mosunud nga ehersisyo (Tanan nga pag-ehersisyo nahimo samtang naglingkod sa ngilit sa mga tuhod sa higdaan nga abaga ang gilapdon) . Sa matag higayon nga mobangon ka magbuhat og lahi nga ehersisyo.

**1<sup>st</sup> Pag-ehersisyo:** Ibutang ang mga palad \* sa imong mga kamot batok sa gawas sa imong tuhod. Pagpadayon sa mga kamot sa sulud ug mga tuhod sa gawas, paghawid 7 segundo (gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, paa, abaga) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsulud, paghigop sa tubig, paghigda, katulog og maayo. \* Ang pagkalainlain naggamit mga kumo .

**2<sup>nd</sup> Pag-ehersisyo:** Paghimo mga kumo \* ibutang kini sa sulud sa imong tuhod. Pag-press sa mga kamao sa gawas ug mga tuhod sa sulod, paghulat sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, paa, tiyan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. \* Ang pagkalainlain naggamit mga patag nga palad .

**3<sup>rd</sup> Pag-ehersisyo:** Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan moliko sa wala nga kamot pataas nga nagyukbo sa mga tudlo, liko sa tuo nga kamot paubos nga mga tudlo sa pagliko Hugpong ang mga tudlo. Karon pagbira sa mga kamot sa atbang nga direksyon, pagpugong sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga tudlo, bukton, dughan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsulud, paghigop sa tubig, paghigda, katulog og maayo.

**4<sup>ika</sup> Pag-ehersisyo:** Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan moliko sa wala nga kamut pataas, himoang kumo ang tuo nga kamot. Ibutang ang kumo sa kamut ug ipadayon sa dungan nga pagpamilit ablihan ang kamot pataas, paghawid 7 segundo. Pagbalihon, paghupot sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan) . Pagpahulay, pagkuha a

paginhawa ug paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. Wala'y pag-usab.

Ang mga tawo nga adunay tensiyon nga likod nga idugang kini nga ehersisyo sa matag ehersisyo: Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo sa likod nga liko sa likud dayon nga bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, likod, tiyan) . Pagpahulay, paginhawa, 7 nga pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

**Hinumdomi!** Ang mga tawo nga daghang molingkod sa adlaw-adlaw. Naghimo ba usa ka mga ehersisyo sa gabii nga oras nga pagtuyok matag 2 ka oras.

## Kini imong lawas! Padayon kini nga angay!

### Adunay mga kinahanglanon sa wala pa matulog.

Kinahanglan nga ngitngit, kinahanglan gabii. Aron mapahulay ang pagpalagsik sa pagkatulog ang bedroom must mahimong ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa sulud ug sa gawas nga kasaba kinahanglan gyud nga 'Shire' kinahanglan ipatuman ang 'Night-curfew'.

1 oras unta ang milabay gikan sa katapusang feed. Paghugas sa ngipon ug paghugas sa bug-os nga lawas sa wala pa matulog. Pagsamba sa 'Pag-ampo sa Pagkatulog'.

#### 1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

##### Pagkatulog Pag-ampo

Mahal **1 DIOS** , Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso  
Panalipdi ako kung ako labi ka mahuyang

Panalipdi ako gikan sa dili makalibut ug Dautan nga mga hunahuna  
Tugoti nga makapahulay ako, makaayo ug makapabalik sa pagkatulog Ayaw  
itugot nga mabalda sa akong kabalaka ang akong mga damgo ug pagkatulog  
nga Hinumduman ko ra ang mga matam-is nga damgo Alang sa Himaya sa **1 DIOS** ug ang Maayo sa Katawhan



Gigamit kini nga pag-ampo sa wala pa matulog!



Adunay baso nga Pag-inom (walay plastik) puno sa 0.2 l nga sinala nga tubig (wala gidugang) sa matag lamesa sa kilid sa higdaanan. Matag gabii sa wala pa matulog ibutang ang baso sa lamesa sa higdaanan. **Hinumdomi!** Pag-inom sa gabii matag higayon nga mobisita ka sa kasilyas ug kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahulay sa pagmata sa buntag.

Adunay 1 nga bulawan nga baso nga baso (1 ra sa doble) nga adunay sulud nga koneksyon (aroma therapy) sa lamesa sa kilid sa higdaan nga higdaan! Herbal konkreto-

tion naglangkob sa 7 mga utanon: Chamomile (*matricaria chamomilla*) , Eucalyptus (*eucalyptus globulus*) , Hops (*humulus lupulus*) , Hyssop (*hysopus officinalis*) , Lavender (*lavendula officinalis*) , Lemon balm (*melissa officinalis*) , Rose (*rosa damascena*) .

### **Basehan sa higdaanan ug kutson! ( bahin sa CG N-ABs1)**

**Base** lig-on, wala'y saba. Wala kini paghatag sa mga electric magnetic wave (gipaandar sa motor) . Kini ang gilapdon nga lebel (walay mga bahin sa tilting) . Ang base adunay 7 nga mabalhin nga solidong mga slats nga kahoy (uga, tigulang) ang gilapdon sa higdaanan. Ang basehan mahimo'g libre sa dust mite. Hingpit nga gisuportahan niini ang gibug-aton nga 150 kg, adunay Warranty nga 14 ka tuig. Alang sa pahulay nga pagpalagsik sa pagkatulog ang usa ka gikapoy nga lawas kinahanglan mohigda usa ka kutson nga labing kaayo. Ang presyur sa gisuportahan nga mga lugar sa imong lawas kinahanglan nga gamay. Ang klima sa micro sa kutson kinahanglan nga kasarangan ang temperatura niini.

**Base, Kadako sa kutson ( sukod sa metro)** Sulod nga bayanan: gilapdon 1.06 m, gitas-on 2.06 m (angay nga gilapdon sa kutson 1.05 m, gitas-on 2.05 m) . Ang gawas nga bayanan mao ang 0.09 m sa salog. Pagpaarang sa sirkulasyon sa hangin, pagpanglimpyo (ilawom sa higdaan) . Sa sulud sa bayanan adunay 7 nga wala'y kahoy nga mga slats: gilapdon 1.06 m, gibag-on nga 0.03 m, 0.03 m nga kal-ang taliwala sa mga slat (nagdugang sa sirkulasyon sa hangin sa kutson) , gilay-on sa taliwala sa salog, slats mao ang 0.1 m. Ang walay sulod nga wanang taliwala sa salog, mga slat alang sa sirkulasyon sa hangin, paglimpyo (dili pagtipig) , ipadayon kini nga wala'y sulod. Kadak-an sa gidak-on sa kabalaka: gilapdon 1.05 m, gitas-on 2.05 m . **Hinumdomi!** Adunay usa lamang ka kadako nga us aka higdaanan sa higdaanan, kutson. Ang mga magtiayon adunay 2 ka buok nga higdaan sa kama, kutson.

**Panguna nga kutson ( dili: metal nga tubod)** Kinahanglan nga hingpit nga suportahan sa kinauyokan sa kutson ang gibug-aton sa lawas nga 125 kg. Ang hypoallergenic, suporta, pag-apud-apod sa gibug-aton sa lawas, paghupay sa mga punto sa presyur, kasarangan nga temperatura, resistensya sa fungi, wala'y chlorofluorocarbons. **Garantiya 7 ka tuig.**

**Tabon sa kutson ( adunay 2: tigpanalipod, gawas)** Ang parehas nga mga takup mahimong mahugasan. Ang takup sa tigpanalipud adunay usa ka zip aron ang pagpuno mahimo nga hugasan, madugangan, mapuno. Ang takup sa tigpanalipod adunay lunsay nga pilak (wala'y alay) mga partikulo nga hinabol sa paghatag kontra sa bakterya, kontra microbial, kontra nga static nga mga kabtangan, adunay mga baho. Ang pang-gawas nga takup usa ka gapas nga gisul-ob nga sheet nga takup sa protektor, kinauyokan sa kutson. Ang mga elastis nga gilay ipadayon kini sa lugar. **Hinumdomi!** Kung nagbisita (nagbakasyon) pagdala sa imong kaugalingon nga mga hapin sa kutson (pareho) .

**Hinlo ang kutson** Matag 7 ka tuig nga kutson gipulihan us aka bag-ong 1. Gisunog ang gibutang nga kutson! **Pasidaan!** Ayaw paggamit pag-usab o pagpasa sa pre-owned mattress. Ayaw pag-ambit sa tabon sa kutson. Pagpaambit sa mga peligro nga mikaylap sa

makatakod nga mga sakit. Matag 7 ka semana ang parehas nga mga takuban hugasan sa biodegradable nga sabon nga 60 ° C nga tubig (Pasidaan! Wala'y uga nga pagpanglimpyo) . Naa ang drying

natural nga nagaagay nga hangin / simoy (walay pahamtang) ug landong (wala direkta nga adlaw) .

Ang disenyo sa unlan nagpabilin sa dugokan sa natural nga paglinya, gitangtang ang mga punto sa presyur, gisuportahan ang lainlaing posisyon sa pagkatulog (kilid, likod, tiyan) . Ang laraw sa unlan adunay katakus nga igpapalong aron mohaum sa talagsaon nga postura sa pagtulog sa mogamit niini ug madugangan ang sirkulasyon sa nawong. Laraw sa unlan (dili: uhot, basahan, hay,) gipadayon ang pagkamaunat-unat niini, hypoallergenic, wala'y mga hilo, mahugasan sa makina. Takup sa unlan (adunay 2: sulud, gawas) ang sulud nga hapin sa unlan adunay usa ka zip aron makahimo pagpuno, pagdugang, pag-ilis, paghugas. Ang sulud sa sulud adunay lunsay nga salapi (walay haluang metal) mga partikulo nga hinabol, naghatag mga kontra nga baktery, kontra nga mikrobyo, kontra nga static nga mga kabtangan, adunay mga baho. Ang unlan nga gawas nga takup ginama sa 100% nga gapas, adunay usa ka zip. Parehas nga hugasan sa init nga tubig, wala'y tig-uga, wala'y uga nga pagpanglimpyo. Gisuportahan sa disenyo sa unlan ang usa nga natulog nga labing taas nga timbang nga 125 kg. Kadako sa unlan: gilapdon 0.8 m, gitas-on 0.4 m

Gisuportahan sa disenyo sa habol ang lainlaing mga posisyon sa pagkatulog (kilid, likod, tiyan) .

Ang habol adunay puro nga pilak (walay haluang metal) mga partikulo nga hinabol, naghatag mga kontra nga baktery, microbial, antistatic nga mga kinaiya nga adunay mga baho. Ang disenyo sa habol adunay abilidad nga masiguro ang epektibo nga pag-apod-apod sa kainit ug sirkulasyon sa hangin. Ang laraw hypoallergenic, wala'y mga hilo ug hugasan sa makina (walay pahamtang, walay uga nga pagpanglimpyo) . Kadako sa habol: gilapdon 1.40 m, gitas-on 2.15 m

Ang matag indibidwal kinahanglan nga matulog nga adunay kaugalingon nga habol. Ngano man? **Quilt snatching** sa panahon sa pagkatulog, gikuha sa kauban ang tibuuk nga habol nga nahabilin kanimo nga wala'y kasaligan. **Draft** ang parehas nga mga nangatulog miliso sa atbang nga mga paagi nga naghimo usa ka gintang diin ang bugnaw nga hangin naghatag kakurog. Dili himsog ang bisan unsang makatakod nga mga sakit nga gipasa. **Hinumdogan** Kung nagbisita (nagbakasyon) pagdala sa imong kaugalingon nga habol, habol nga habol (pareho) .

Girekomenda sa Universe Custodian Guardians alang sa bugnaw nga gabii, mga sakit nga kinahanglan kanunay nga pagpainsit sa 'Hooded Quilt bag'. Naghatag kini usa ka hinanok nga langitnon nga pagkatulog. Ang usa ka 'Hooded Quilt bag' usa ka bag nga natulog nga gihimo sa sukaranan sa usa ka CG N-ABs1. Gigamit kini sa labaw sa unlan ug habol . Kini hinay, gikutuban, mahigalaon sa panit bisan adunay dispensa sa kainit, mahugasan sa makina. Gidak-on ang gidak-on nga Quilt bag: gilapdon 1 m, gitas-on 2.15 m. Ang panapton nga panapton sa Hooded nga habol adunay lunsay nga pilak (walay haluang metal) mga partikulo nga hinabol, naghatag mga kontra nga baktery, kontra microbial, kontra nga static nga mga kabtangan, adunay mga baho. Adunay kini mga sulud nga bulsa sa lamok aron magamit alang sa pagdumala sa kainit, sirkulasyon sa hangin.

Kada 7 ka semana, Unlan (pagpuno ug parehas nga mga takup) , Quilt, Hooded Quilt bag gihugasan. Sa biodegradable nga sabon 60 ° C tubig (Pasidaan! Dili uga

pagpanglimpyo) . Ang pagpauga naa sa natural nga nagaagay nga hangin, makusog ang hangin (walay pahamtang) ug landong (wala direkta nga adlaw) .

Ang pagpugong sa pagkatulog usa ka pagsakit! Ang pagtortur ingon nga galamiton sa pagsukitsukit dili madawat. **Pananagutan ang mga nagpahilo: MS R7**

### **Sa buntag pagkahuman sa 7 oras nga pagkatulog:**

Bangon, adunay usa ka baso nga sinala nga tubig, pag-adto sa banyo, paghimo sa 'Daily-Fit (Pagbansay-bansay)', pagsamba sa 'Adlaw-Pag-ampo', paghugas sa nawong, kamot, pamahaw, pag-ilis. Susihon ang imong 'Taglaraw'. Karon andam na alang sa mga kasinatian sa Kinabuhi. **Kung moadto sa gawas sa balay magsul-ob, panalipod nga sinina, panalipod sa ulo, mata ug tiil.**

### **Night curfew! Aron Maluwas ang Planetang Yuta!**

Ang panginahanglan wala sa gawas nga kasaba sa gabii (**curfew sa gabii**)! Kini usa ka katungod sa komunidad!

Ang lawas sa tawo wala gilaraw aron gabii. Giabusuhan sa mga tawo ang gahum sa ilang utok aron makahimo usa ka estilo sa kinabuhi sa gabii. Kini nga estilo sa kinabuhi dili mapuslanon sa maayong kahimsog. **Gikinahanglan ang night-curfew alang sa maayong kahimsog.**

Usa ka 7 oras nga curfew sa gabii gikan sa 14-21 ka oras (**22- 6 oras, 24 oras Pagan orasan**) mandatory. Alang sa maayong kahimsog, pagkunhod sa: paggamit sa enerhiya, krimen, polusyon, pagpanalipod sa wildlife. **Pagkunhod sa gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan.**

Wala'y molihok (**sirado ang tanan**) gawas sa minimum nga personal nga emergency. Wala'y gigamit nga kusog gawas sa emerhensya o pagpainit! Gitugotan ang 1 nga estasyon sa radyo sa publiko nga ang tanan nga uban pa nga kalingawan gipatay! Wala'y manufacturing, opisina, o retailer ang magpadagan o mogamit kusog! **Ang mga balay mahimong magamit nga pagpainit (mainit nga sinina), pagpabugnaw (sanag nga sinina) sa grabe nga panahon.**



Kinahanglan ang night-curfew. Alang sa kaayohan sa lawas sa tawo ug sa lokal nga Puy-anan. **Ang usa ka Shire nagpatuman sa Night-Curfew pinaagi sa Shire Rehab MS R1** **Ang mga nag-usab nga nakasala gipasa sa Provincial Rehab MS R3**  
**Pagpanalipod sa Klima aron mabuhi**

Gikinahanglan ang pagpanalipod sa klima aron mapanalipdan ang lawas sa tawo, mga hayop, binuhi nga hayop, paghimo og pagkaon. Pagpanalipod sa klima: **mapanalipdan barato nga sinina ug hygienic barato luwas nga puy-anan!**

**Panapton nga mapanalipdan** gikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas sa tawo gikan sa kauban, sakit ug polusyon. **Ang panalipod nga sinina kinahanglan komportable, magamit (pagpanalipod batok sa grabe nga panahon) ug barato. Ang panapton nga panalipod naglangkob sa takup sa ulo, sinina, medyas, sapin!**

**Ulo** ang panalipod naglangkob sa 2 nga bahin sa ulo (**balaclava, beanie, K-scarf**) ug pagpanalipod sa mata (**salamin sa mata**) . Ang usa ka helmet mahimong magkahiusa sa parehas. **Ang panalipod sa ulo gisul-ob kung naa sa gawas!**

**Balaclava ( Beanie)** . Gitabunan ni Balaclava ang tibuuk nga ulo nga nagpunting ra sa mga mata. Ang hinabol gikan sa balhibo sa karnero o usa ka pagsagol sa gapas ug balhibo sa karnero (**walay sintetikong hibla**) . Mahimo nga bisan unsang kolor o sumbanan nga mahimong adunay pangdekorasyon nga pom pom sa taas. **Kung wala kinahanglan pagpanalipud sa nawong ug liog ang balaclava mahimong madala ug mahimo'g usa ka 'Beanie'.**



**K-scarf.** Ang K-Scarf mahimong magtabon sa tibuuk nga ulo nga gibutyag sa mga mata. Naglihok kini ingon usa ka takup sa ulo ug usa ka pandong (**labing kadaghan nga proteksyon**) . **Ang hinabol gikan sa balhibo sa karnero o usa ka pagsagol sa gapas ug balhibo sa karnero (walay sintetikong hibla)** . Mahimo nga bisan unsang kolor o sumbanan.

**Balaclava o K-scarf** pareho ang pagpanalipod pinaagi sa pagtabon sa baba sa ilong. Paglikay sa polusyon, malikayan ang makamatay nga mga sakit nga makatakod ug mga insekto nga insekto. Dugang pa, ang mga alerdyi ug hubak maminusan. Gaminusan ang epekto sa uga ug bugnaw nga hangin. Adunay sulod nga nagkaylap nga makatakod nga sakit.

**Panalipod sa mata** adunay 2 nga laraw: **Praktikal**, us aka lente (**visor**) ; **Fash-ion**, 2 mga lente (**talán-awon**) . **Ang panalipod sa mata gisul-ob kung naa sa gawas!**

**Spectacles Rim:** kinahanglan nga mapugngan ang mga partikulo sa hangin sa tanan nga mga kilid (sa ibabaw, sa ubos, sa mga kilid) . Kinahanglan nga resistensyado (**dili mabungkag kung nakalingkod na**) . **Mahimo nga bisan unsang kolor mahimo nga pandekorasyon.**

**Mga lente** : dili mabungkag, makasugakod kaayo nga makasugakod, babagan ang mga sinag sa UV, dili mag-fog up, mag-ayo sa silaw (**nagbag-o labi kadulom, magaan, magaan, labi ngitngit**) .

**V-Helmet** proteksyon sa ulo batok sa mga pagtuktok. Ang buhok, ulo kinahanglan proteksyon sa klima gikan sa bugnaw nga basa, grabe nga radiation, polusyon. **Ang usa ka ulo kinahanglan usab proteksyon gikan sa mga pagtuktok: usa ka V-Helmet nga adunay sa pagtukod GPS tracker ..**

Ang gawas nga kabhang metal o sintetikong. Kini adunay usa ka midline ridge nga mahimong dekorasyon: balahibo, .. **Ang usa ka strap sa panit nga baba adunay usa ka mikropono. Ang visor kurba sa kilid, diretso sa taas, dili mabuak, daghang gasgas**

resistensyado, gibabagan ang mga sinag sa UV, dili fogging, pag-ayo sa silaw (mas ngitngit, magaan, magaan, labi ngitngit) . Ang helmet adunay usa ka panit nga likud ingon tigpanalipod sa liog.

Ang **V**- Ang helmet adunay sulud nga panit nga padding. Ang sulud sa padding mga piraso sa dalunggan. A **Balaclava ( Beanie)** o **K-scarf** mahimong isul-ob sa ilalum sa usa ka helmet. Aron mahuptan ang kahinlo sa sulud sa helmet gikan sa singot, kakulang sa lawas, grasa. Sa gawas nga gamit: hayag nga suga, infrared light lamp; usa ka digital video recorder.

## Ang panalipod sa ulo kanunay gisul-ob kung naa sa gawas.

**Panapton nga mapanalipdan** gikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas sa tawo gikan sa kauban, sakit, polusyon. Ang panguna nga mga bahin sa lawas nga protektado sa panalipod nga panapton mao ang ulo, panit ug mga tiil. Ang sinina nga panalipod kanunay gisul-ob sa gawas.

**Panit** nagkinahanglan daghang proteksyon, gikan sa mga mopaak (mga hayop, tawo) , nagduka (mga intsik, dagom) , impeksyon (baktery, fungi, kagaw, virus) , radiation (init, solar, nukleyar) , pagka-ekspos (acid, sunog, katugnaw, mahait nga ngilit, basa) .

**Mopaak** proteksyon: paglikay sa masuko, peligro nga mga hayop ug mga tawo.

**Nagtinguha** proteksyon : tabon ang panit (panalipod nga sinina) gawas sa mata.

Ayaw pagpatusok sa lawas o pag-tattoo (ang pagputol sa kaugalingon pinaagi sa pagpatusok sa lawas o tattoo dili normal, masakiton, mahimong hinungdan sa impeksyon) . Panalipdi ang mga tudlo kung manahi.

**Mga impeksyon** proteksyon: limpyo nga panit, gitabonan sa panalipod nga sinina.

Himsog nga pagkaon, ehersisyo, mga panakot sa tanum, suplemento, pagbakuna.

**Pagsidlak** proteksyon: tabon ang panit (panalipod nga sinina) alang sa kainit, solar.

Alang sa nukleyar usa ka espesyal nga suit nga naglangkob sa 100% nga lawas. **Pasidaan!** Pagpadayag sa panit nga hubo (Kahubo) sa mga elemento (panahon) dili himsog.

**Proteksyon sa pagkaladlad:** Mga panalipod nga sinina, coverall (nga adunay hood) o 2-piraso nga gama sa lino, gapas, balhibo sa karnero, o usa ka gapas, sagol nga balhibo sa karnero (walay mga synthetic fi- fi) bisan unsang kolor bisan unsang sumbanan. Bisan kinsa (coverall o 2 piraso) kinahanglan naa sa liog sa kamiseta, nagpaburot \* mga bukton, paa nga sirado sa pulso, bukong (draft proof) . ..

\*Ang gihugpong nga mga bukton, mga bitiis nagtugot sa mga lutahan sa siko ug tuhod nga gawasnon nga makalihok. Ingon man ang hangin sa sulud nagmugna sa pagkontrol sa klima alang sa panit, lawas.

Ang sinina gihimo gikan sa natural fibers: mga panit sa hayop, lanot sa tanum, sutla,



gapas o balhibo sa karnero. Ang artipisyal nga mga lanot dili gigamit alang sa sinina nga makahikap sa panit sa tawo. Ang paghimo sa mga artipisyal nga lanot alang sa pagtapos sa sinina.

Ang panalipod nga sinina komportable, magdugay, praktikal, barato  
Uso (label sa tiglaraw) ang panalipod nga bisti mahal kaayo, hamubo nga panahon, .. Dili madawat!

**Mga tiil** nanginahanglan proteksyon (medyas, botas) gikan sa klima, pagpanuktok. Nameligro ang panit, tudlo sa tiil, bukong. Pagpanalipod sa tiil nga dili pagpanalipod (Sandal, Slip-pers, Thongs) tiil, bukol wala pulos. Ang pagpanalipod sa tiil kanunay gisul-ob sa gawas. Ang paglakaw nga nagtiniil sa gawas dili kahimsog.

**Medyas** ang hinabol gikan sa gapas nga lana o usa ka pagsagol sa gapas ug balhibo sa karnero (walay sintetikong hibla) . Mahimo nga bisan unsang kolor o sumbanan. Ang mga medyas adunay lunsay nga mga partikulo sa pilak (walay haluang metal) hinabol, naghatag mga kontra nga bakteryas, kontra microbial, anti-static nga mga kabtangan, nagpaminus sa mga baho. Ang mga medyas nagtabon sa mga tiil hangtod sa 7 cm sa taas sa mga Anles.

**Mga botas** adunay panit nga pang-itaas nga panalipod, sulud nga humok nga panit (walay synthetics) soles nga panit o goma. Gipanalipdan sa mga botas ang mga tiil hangtod sa 7 cm sa taas sa Mga ankle. Ang sintetikong tiil- nagsulud nagpinit sa mga tiil nga nagbukal niini. Gihimo nila nga swea ang pagsugod sa kagubot! Dili ka makalakaw.



**Kamot** proteksyon (gwantes) gisul-ob kung gikinahanglan! Ang mga gwantes gama sa panit, gapas, balhibo sa karnero, o usa ka gapas, pagsagol sa balhibo sa karnero (walay synthetics) bisan unsang kolor bisan unsang sumbanan.

## Gipanalipdan ang imong lawas gamit ang panalipod nga sinina sa gawas!

**Panalipod nga Pasilong** ( balay, puy-anan, trabaho) usa ka kinahanglan sa tawo, proteksyon gikan sa krimen (seguridad) , mga elemento (panahon) , sunog, insekto, polusyon. Ang mahimo'g dali nga dalangpanan sa pagpanalipod sa kahinlo usa ka **1 DIOS** gihatag nga katungod! Gusto sa Custodian Guardian nga puy-anan sa cluster (pagpuyo sa komunidad) gihatag sa Shire (tan-awa ang pagplano sa shire) !

**Sulud 's** salog, dingding, kisame, nga gilangkuban sa bagyo, sunog, taas nga kaumog nga nagpugong sa precast kongkreto nga mga panel. **Mga salog** ang basa nga mop cleanable, dili slip, anti static, agup-op, agup-op nga agup-op, hygienic.

Pahalang nga Pag-slide **Windows** ang tinted nga doble nga glazed. Square nga dili kahoy nga bayanan. Wala'y mga kurtina o kurtina ( dili himsog: abog, kagaw, insekto ...) hinoon sa gawas sa mga shutter (lockable) , sa sulud sa pinahigda nga mga sliding screen sa insekto.

Alang sa **Pagpinit \*** sa pagpinit sa salog (singaw, init nga tubig) gigamit. Ang pagpabugnaw pinaagi sa natural nga sirkulasyon sa hangin. Suhu sa temperatura sa 19-21 ° C.

\* Ang usik sa kusog usa ka kalapasan

**Kahayag \*** kinahanglan nga awtomatikong magbalhin, Patay.

\* Ang usik sa kusog usa ka kalapasan

## Panalipod nga Pasilong alang sa Kaluwasan, Kaluwasan, Kahupayan.

### Maayong Paglimpyo alang sa maayong kahimsog

Nagsugod ang maayong kalimpyo sa kalimpyo ug kahinlo. Ang limpyo ug hapsay nga pagsugod sa personal nga panagway, magamit sa balay, pagtuon ug trabaho. **Malimpyo ug hapsay nga magamit usab sa panghunahuna ug pangatarungan.**

Ang usa ka 'Adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan' upod ang kalimpyo. Hugasan ang mga kamut pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug sa wala pa ang matag feed. Hugasi ang nawong sa wala pa ang pagpangaon. Paghugas sa ngipon ug paghugas sa bug-os nga lawas sa wala pa matulog. SIYA nag-ahit labing menos duha ka beses matag semana. Hugasi ang buhok kausa sa usa ka semana. **Pagtambong sa Custodian Guardian limpyo ang pagtapok (gisipilyo ang ngipon, gisuklay nga buhok, gihugasan ang bug-os nga lawas) , gikiskisan ang buhok sa nawong (SIYA) , nagsul-ob limpyo, hapsay nga gamit (ulo hangtod sa tudlo sa tiil) .**



Pagkahuman sa pagbangon sa buntag matag miyembro sa pamilya nga adunay katakus nga makahimo sa ilang higdaan. Gitudloan sa mga ginikanan ang mga anak kung unsaon. Pagkumpleto sa kahinlo sa buntag. Panahon na nga magbisti, igsul-ob ang giandam nang daan **(gabii sa wala pa)** gamit ang tawo nga giplanohan nga isul-ob. Ang matag dali nga pagtipig nga sulud gilimpyohan sa wala pa pun-a usab ug marka **(sulud, petsa sa pagpuno)** . Pagkahuman sa pamahaw nga limpyo nga lugar sa pagkaon. Ibalik ang mga container sa pagtipig. Ang mga hugaw nga sudlanan, kagamitan nga gibutang sa lababo. Andam na ang usa ka tawo sa pagsugod sa ilang adlaw-adlaw nga buluhaton **(balay, eskuylahan, trabaho, pagboluntaryo)** .

Ang tanan nga sulud adunay sulud nga sulud. Ang mga sulud nga pagkaon adunay usab usa ka petsa sa pagpuno. Pagtipig mga sulud nga hapsay ug luwas. **Kuyaw (hilo, hilo) ang mga sulud gitago nga luwas (bata ug dili takus nga pamatud-an) .**



Ayaw ibilin ang wala magamit nga mga butang **(mga gamit, gamit, dulaan)** gubaa ang kasangkapan, salog, lugar sa trabahoan. Pagkahuman sa paggamit sa mga butang ibutang kini sa hapsay nga pagtipig **(gimarkahan)** . Tipigi ang mga butang kanunay sa parehas nga lugar. Dali ra sila pangitaon.

Sa wala pa matulog. Pag-andam ug paghan-ay sa gamit nga imong giplano nga isul-ob sa sunod adlaw. Pakete ang bisan unsang mga bag nga adunay mga butang nga giplanohan nga dad-on samtang mogikan sa buntag.

Pagpadayon nga limpyo ug hapsay ang imong palibot. Pagminus: **D** ust **(maayo alang sa imong respiratory system)** . **M** organismo sa icro **(bakteryas, kagaw, virus)**

dili kaayo mga impeksyon, pagkamatay. **Ako** mga nsect (**mopaak, ulod, tusok**) dili kaayo impeksyon, rashes. **V** ermin (**ilaga, ilaga, ipis**) , dili kaayo mga dumi, pagkaylap sa mi- cro nga organismo, dili kaayo mga pag-atake sa salot.

Ang paggamit sa usa ka pagpapaputi o kusug nga disinfectant nagdugang sa imong kahigayunan nga makuha ang kanunay nga makababag nga sakit nga pulmonary. Paggamit usa ka natural nga maglilinis sa nawong:

**Sagol**, 1 tasa nga bikarbonate nga soda, 1/2 usa ka tasa nga puti nga suka, pagdugang pipila ka tulo sa hinungdan nga lana. Kinahanglan kini nga labi ka kusug pagdugang usa ka kutsara nga asin.

Kinahanglan mangihi! Pagpangihing sa imong kili-kili. **Ayaw pagsabwag sa sakit.**

Ayaw paghalok sa ngabil. Ang paghalok sa pagpadala sa mga impeksyon labing kadali. **Gipunting ilong ilis.**

Ayaw pakiglamano! Taas nga singko! **Gawas kung magsul-ob ka gwantes.**

Kinahanglan ang imunisasyon! Ang mga tawo nga wala mabakunahan usa ka hulga sa komunidad! **Sila nabakunahan ug gikadenahan, MS R4**

Nalakip ang kahinlo sa panghunahuna. Ang imoral, hakog, dumtan, mapintas, gihunahuna, dili maayo nga hunahuna nga likayan. **Ang pagpatuman sa daotang mga hunahuna magdala sa pagkamay-tulubagon!**

Ang pagbag-o sa klima mikunhod ang kalidad sa hangin. Labi pa, daghang sunog (**bush, forst, wildfires**) ! Tawo sa panimalay (**uling, kinalibang, gas, lana, kahoy**) , mga gamit (**karbon, basura, gas, langis, uranium**) , pagdala (**karbon, gas, langis**) nagdilaab! **Kinahanglan nga hunahunaon sa usa ka komunidad ang paggamit sa pagpanalipod sa pagginghawa!**

Sa gawas nga kagamitan sa pagpanalipod sa respiratory (**rpe**) girekomenda!

Gi-rate ang Rpe kung giunsa nila kini mapanalipdan batok sa mga partikulo. Gigamit ang P2 nga maskara. Aron mapanalipdan, ang mga maskara gisul-ot og maayo (**gikiskisan ang mga bungot**) !

Sa sulud mogamit mga air purifier! Gigamit sa gadget ang usa ka filter nga HEPA. **Isirado ang tanan nga pultahan ug bintana.**

Ang mga tawo nakaghimo daghang garbo, basura! **Naghimo** kini usa ka grabe nga peligro sa kahimsog sa kahimsog. **Naghimo** kini nga polusyon nga mosulod sa kadena sa pagkaon sa mga komunidad. **Kinahanglan** nga pawhan sa mga tawo ang pagpamalit sa dili kinahanglan nga mga butang, pagminus sa mga balay, pagminus sa mga kalihokan sa oras sa **paglingaw-lingaw** (**mga hinabo sa kadaghanan, isport, musika, ..**) !



Dili natural ang paglangoy sa tawo. Ang lawas sa tawo wala gilaraw aron mabuhi o ilalom sa tubig. Ang paglangoy sa o ilalom sa tubig dili kinaiyanhon ug

kinahanglan likayan. Mga natural nga katubigan kadagatan (kadagatan) ug tubig sa sulud (mga lanaw, suba, ...) . Dili kinaianhon nga katubigan mga swimming pool, spa's, ...

**Kinaianhon nga katubigan** usa ka kasilyas sa tanan nga mga binuhat nga nagpuyo sa tubig. Ang mga langgam nga naglupad sa tubig naghimo sa ilang mga dumi. Ang mga hugaw sa mga hayop ug mga tawo nahuman sa sulud nga tubig, kadagatan. Ang mga tawo sa baybayon nangihi, regla, paglabay, ... Ang paglangoy sa banyo dili kahimsog sa panit. Ang pagtuhop sa tubig sa kasilyas usa ka peligro sa kahimsog. Ayaw buhata!

**Kinaianhon nga katubigan** espongha sama sa sagukom polusyon, hilo, ... Polusyon sa hangin: acid-ulan, abo (pagsunog, pagbuto) , abog (pagmina, bagyo) , radiation sa nukleyar (mga istasyon sa kuryente, militar) . Ang polusyon sa hangin misulod sa kadena sa pagkaon (pinaagi sa hangin, yuta, tubig) sa katapusan natapos nga bahin sa a (risgo sa kahimsog) Pagkaon sa tawo!

**Polusyon sa tubig:** Pagbugsay, paglabog, pag-agas, pagdala sa tubig. Ang pag-drill alang sa mga fossil fuel naghugaw sa hangin ug tubig. Ang paglabay sa mga kemikal, droga, basura, hilaw nga imburnal, mga hilo ang nahinabo adlaw-adlaw. Mga runoffs (mga hilo, kemikal, droga, basura, hilaw nga imburnal) gikan sa tubig sa bagyo, umahan, industriya, hugaw. Daghang tagadala sa tubig, mga cruise ship, mga super tanke, submarino, trawler, mga barkong iggugubat ang daghang mga tagahugaw. Ang mas gamay nga transportasyon sa tubig naghugaw usab labi na ang tubig sa sulud. Ang paghugaw sa hangin, yuta ug tubig, usa ka 'Kalikasan nga Panlaglag' 'usa ka krimen: **MS R7** .

**Dili kinaianhon nga katubigan** adunay sulud nga mga kemikal nga nagpauga ug nakapalagot sa mga mata, buhok ug panit. Kinahanglan likayan ang mga swimming pool, spa. Ang mga swimming pool elitist nga basura sa nihit nga presko nga tubig. Kini nga basura natapos!



**Kaluwasan** aron mapanalipdan gikan sa kapintasan!



Ang kapintasan nagsugod sa wala pa matawo nga bata. Ang mabangis nga palibot nagpatubo usa ka prope- syensya sa pagpanlupig sa nahabilin nga kinabuhi. Ang hilig sa pagpanlupig nanginahanglan us aka hinungdan aron mahimong bayolente. Mga hinungdan: Alkohol, kasuko, kontak sa isport, kahadlok, pakig-away sa isport, pagkawalay alamag, pagpaubos, kakulang sa empatiya, pagbag-o sa hunahuna, pamugos sa isigkaingon, paghagit, mapintas: video, mga video game ...

Ang usa ka wala pa matawo nga gibutyag sa mama ug amahan nga pulong nga nag-abuso sa usag usa. Hibal-i nga okay ra nga mag-abuso sa pulong ug buhaton kini sa ulahi nga bahin sa kinabuhi. Usa ka

natawo nga gibutyag sa mama nga nasakitan sa lawas sa amahan. SIYA nga bag-ong natawo sa ulahi sa kinabuhi molahutay sa pisikal nga pag-abuso pinaagi KANYA. SIYA nga bag-ong natawo maghunahuna nga maayo ra nga masakitan siya.

Ang kapintasan mahimo'g gikan sa ubang tawo (mga) . Mahimo kini gikan sa ihalas nga kinabuhi. Mahimo kini gikan sa Mga Alaga Mahimong moabut kini tungod sa kalihokan sa Gobyerno o wala'y kalihokan.

Usa ka komunidad nga nagpuyo ug wala manubag nga 'Kabangis'. Kabubut-on **'Patya'!** ( **Abortion, Assassination, Death penalty, Genocide, Massacre**)

Ang pagpatay sa usa ka tawo usa ka hulga sa tanan nga Katawhan, usa ka insulto **1 DIOS !!!**

Wala'y Katungod, Organisasyon, Gobyerno ang adunay katungod sa **Patya!** Ang pagpatay dili gyud solusyon.

## Hunong, 'Kabangis', pagsugod sa balay!

Ang matag miyembro sa komunidad adunay katungdanan nga mabuhì sa tawo nga adunay sulud nga Kapintasan. Pag-apil (pagsugod) Pagbantay sa Kasilinganan. Pag-obserbar, pagreport, pagdakup (sibilyan) , ... Himua ang imong komunidad nga wala'y sala sa krimen!



Ang pagsiguro sa kasilinganan usa ka paningkamot sa team. Kini nagpasabut nga suod nga kooperasyon sa usa ka indibidwal. Ang ilang pamilya, Mga Higala, silingan, komunidad ug tanan nga lahi sa Gobyerno.

Adunay katungod ang mga tawo nga makatipig sa ilang balay. Adunay sila katungod nga makatipig sa pagtuon ug pagtrabaho. Ang mga tawo motabang sa ilang mga silingan kung wala'y atake. Gitabangan sa mga trabahante ang mga kauban nga trabahante. Nagtinabangay ang mga magtutudlo ug scholar. Ang katuyoan sa matag Shire mao ang mahimong bayolente nga libre.

**Shire** paghatag serbisyo Sentinel. Ang pagdumala sa Sentinel mubu hangtod sa tungatunga nga peligro nga mga katungdanan sa pagbantay ug pagpatrolya. On, o off duty usa ka Sentinel ang magreport sa kontra-pamatasan nga pamatasan (mga krimen, polusyon, vandalism) , ireport ang bisan unsang mga isyu bahin sa kahimsog ug kahilwasan sa komunidad. Dakpon ni Sentinel ang alang sa gitan-aw nga naguba nga mga kalapasan ug krimen. Ang usa ka Sentinel gilakip sa matag Neighborhood Watch Community.

**Shire** paghatag usa ka mandatory nga 7 oras nga curfew sa gabii gikan sa 14-21 ka oras (CG Klock) . Alang sa maayong kahimsog, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, dili kaayo polusyon ug proteksyon sa wildlife. Pagkunhod sa krimen, gasto sa gobyerno, nagdasig sa pagpadaghan.

Ang mga trabahante sa serbisyo sa emerhensya nagtabang sa pagpatuman sa Balaod. Pinaagi sa pagka

mabinantayon sa mga paglapas sa Mga Balaod, Regulasyon sa o sa trabaho nga wala. Mahimong kinahanglan nila nga himuon ang pagdakup sa mga sibilyan. Ang CE reservist mahimong tawagan aron motabang.

Ang mga tawo nga nagtugot sa kapintas, nagtan-aw sa kapintasan, **MS R2** ! Ang mga tawo nga adunay kaisug (lipaya, tabangi) , pag-aghat, pagpanlupig, pagpanalipod sa mga bayolenteng tawo gikan sa pagdakup, **MS R3** ! Nalakip usab kini sa pakigbatok, pagkontak sa isport!

Giya ni Marshall ang komunidad pinaagi sa mga kampanya sa pagkaamgo sa publiko nga nagpatin-aw sa Mga Sulud sa Panlalawigan (Balaod) . Indibidwal nga paggiya. Gipanalipdan ni Marshall ang komunidad, kinaiyahan, ihalas nga kinabuhi: ipatuman ang mga balaod sa Probinsya sa Kriminal ug Sibil, Mga serbisyo pang-emerhensya sa komunidad, Quarantine, Provincial Rehab, PHeC, PDeC ug CE, Crematorium, makig-alayon sa Sher- iff. Mga Rangers> Panalipod sa utlanan, Mga Santuaryo sa Wildlife ug Mga utanon, Proteksyon sa kinaiyahan, ..

Ang mga sibilyan wala nagdala, naggamit, kaugalingon nga armas! Pagbungkag **MS R7** !

**Hinumdomi nga ang Kapintasan dili ang tubag. Dili kini solusyon!**

## Pagboto

Alang sa seguridad ug pagkabuhi nga buhi ang mga tawo suportahan ang daghang mga kandidato nga napili nga Gobyerno. Pinaagi sa pagboto sa mga piliay gisiguro nila ang pagkamay-tulubagon sa gobyerno. Ang dili pagboto mahimo nga magresulta sa pagkuha sa mga radikal sa Gobyerno ug pagtukod usa ka Tyranny (panulondon o pamulitika) . Tyrants gibalhin sa caged, **MS R7** . ' Gisupportahan ra sa Universe Custodian Guardians ang 2 ka lahi sa gobyerno, 'Lalawigan' (probinsyano) ug 'Shire' (lokal) .



**Luwasa ang Planetang Yuta!**

**Hunong sa Pagsunog**

**Pagminus sa Basura**

**Katapusan nga pagkaylap sa Suburban**

**Pagtapos sa paggamit sa mga Toxin**

**Pagtapos sa mga Tyrannies**

**Pagtanum mga kahoy**

Ang pagkabuhi sa tawo, kapalaran, pagsuhid sa kawanangan ug kolonisasyon sa wanang!

