



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Η επιβίωση δική σας, της οικογένειάς των οικογενειών σας, του Πλανήτη, είναι η προτεραιότητα ενός ατόμου!

Διαταγή επιβίωσης:

1 είδος, 2 οικοτόπους, 3 κοινότητες,
4 οικογένειες, 5 άτομα, 6 ζώα, 7
προσωπικά αντικείμενα.



Επιβίωση ανά ηλικία:

1 αγέννητο, 2 νεογέννητο, 3 μωρό, 4 παιδί, 5
ανήλικα, 6 ενήλικες, 7 ανώτερα.

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 Ο ΘΕΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

Προσευχή επιβίωσης

Ημέρα επιβίωσης 11.1.7 N-At-m

αγαπητός **1 Θεός** δημιουργός του ομορφότερου
Σύμπαντος Ο πιο ταπεινός πιστός φύλακας κηδεμόνας Σας
ευχαριστούμε για την επιβίωση της ανθρωπότητας
Προσπαθώ να βοηθήσω το σώμα μου, το είδος, την κοινότητα, να επιβιώσω
θα κάνω την επιβίωση νούμερο 1 προτεραιότητά μου
Παρακαλώ στηρίξτε τις προσπάθειές μου για επιβίωση Για τη δόξα
του **1 Θεός** και το καλό της ανθρωπότητας!



Αυτή η προσευχή απαγγέλλεται την ημέρα της Επιβίωσης ή όταν χρειάζεται!



ΕΝΑ Αλυσίδα επιβίωσης έχει 7 συνδέσμους, όλους απαραίτητους για την ανθρώπινη επιβίωση



Αναπνεύσιμος Αέρας χωρίς αυτό έχεις λεπτά ζωής!

Πόσιμο νερό τίποτα για να πιείτε δεν θα διαρκέσει μια εβδομάδα!

Φαγητό φαγητό για ενέργεια και ευημερία. Χωρίς φαγητό πεινάτε!

Υπνος για αναζωογόνηση. Δεν κοιμάσαι, τρελαίνεσαι, πεθαίνεις!

Προστασία του κλίματος για επιβίωση!

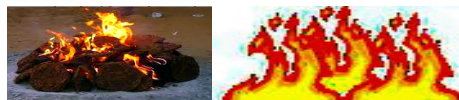
Υγιεινή για να διατηρήσουμε το σώμα μας υγιές!

Ασφάλεια για προστασία από τη βία. Χωρίς ασφάλεια, χωρίς μέλλον!



Πάπυρος: 2, Υποχρέωση: 2 μας λέει, «Προστατέψτε το ανθρώπινο σώμα από τη σύλληψη μέχρι το τέλος του»! Η αλυσίδα Survival είναι το θεμέλιο για να τηρηθεί αυτή η υποχρέωση. Η άρνηση σε οποιοδήποτε άτομο αυτών των βασικών είναι απειλητική για τη ζωή! Ένα έγκλημα κατά της ανθρωπότητας, Αντί1 Θεός, υποχρεωτικά: **Κυρία R7** Το

Threat Καύση



Αφού η ανθρωπότητα ανακάλυψε πώς να χρησιμοποιεί τη φωτιά. Το είδε αυτό ως ευλογία. Η καύση ξύλου συμπληρώθηκε με κάρβουνο, κοπριά, σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο. Οι Άγγλοι Χριστιανοί που εισήγαγαν τη βιομηχανική εποχή ξεκίνησαν τη ρύπανση που οδηγεί στην κλιματική αλλαγή. Η φωτιά και το κάψιμο είναι τώρα, **κατάρα. Σταμάτα να καίγεις τώρα !!!**

Να σταματήσει καύση: τσιγάρα, κάρβουνο, κοπριά, σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο, ξύλο, ..



Ένα πιο επικίνδυνο μέρος της καύσης είναι το "Smoke". Στις πυρκαγιές η μεγαλύτερη απειλή για την υγεία και τη θνησιμότητα είναι η εισπνοή καπνού. Σε μεγαλύτερη κλίμακα ο καπνός ανεβαίνει

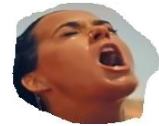
η ατμόσφαιρα σταματά τη διαφυγή θερμότητας στο Διάστημα. Τα επιφανειακά νερά θερμαίνονται, η επιφανειακή γη θερμαίνεται, ο πάγος λιώνει(παγετώνες, βόρειοι νότιοι Πολωνοί):

Την αλλαγή του κλίματος !

Για να επιβιώσουν, οι άνθρωποι με καλή υγεία χρειάζονται αναπνεύσιμο αέρα!

Ο αέρας που αναπνέουμε είναι φτιαγμένος από αέρια (διοξείδιο του άνθρακα, άζωτο, οξυγόνο, μεθάνιο), νερό και ακαθαρσίες (σκόνη, μικρόβια, σπόρια)Το Ο αέρας που αναπνέουμε χρειάζεται υψηλή περιεκτικότητα σε άζωτο και οξυγόνο. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε διοξείδιο του άνθρακα και μεθάνιο. Περιεχόμενο νερού(υγρασία) απαιτείται, η υψηλή υγρασία γίνεται άβολη και ένα ζήτημα υγείας. Οι ακαθαρσίες δεν χρειάζονται, φουσκώνουν τους πνεύμονες.

Για πόσο μπορείς να κρατήσεις την αναπνοή σου; 4 λεπτά και μετά πιείτε αέρα. Δεν υπάρχει αναπνεύσιμος αέρας για να καταπιεί, πεθαίνεις! Οι άνθρωποι πεθαίνουν γρήγορα στις πυρκαγιές, χωρίς αέρα που αναπνέει.

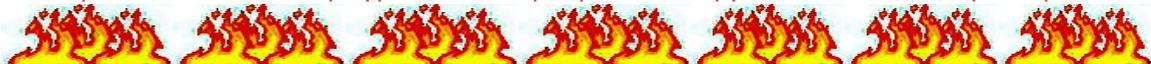


Η παρακράτηση του αναπνεύσιμου αέρα χρησιμοποιείται ως βασανιστήριο, σκοτώνεις ανθρώπων, ζώων. Κρατώντας τον αναπνεύσιμο αέρα ως βασανιστήριο (επιβίβαση στο νερό) χρησιμοποιείται από τις αμερικανικές διοικήσεις, υπαλλήλους της αμερικανικής κυβέρνησης, κυβερνητικούς εργολάβους, ξένες τυραννίες που προστατεύονται από τις ΗΠΑ. Τα βασανιστήρια είναι έγκλημα: **Κυρία R7** (Άνθρωποι), **Κυρία R4** (των ζώων)Το

Αποκλεισμός αναπνεύσιμου αέρα για να σκοτώσει: τυχαίος (τοξικοί καπνοί στη φωτιά) ή από τον εαυτό του (αυτοκτονία: εισπνοή σκόπιμα συμπυκνωμένου διοξειδίου του άνθρακα ή μαγειρικού αερίου), κυβέρνηση (θάλαμος αερίου, απαγχονισμός, βασανιστήρια), οι υπολοιποι (εγκληματίες: γαργάρισμα, στραγγαλισμός, ασφυξία, απαγχονισμός)Το Κυβέρνηση, εγκληματικές δολοφονίες, **Κυρία R7**Το Τυχαίος(υγεία και την ασφάλεια), **Κυρία R4**, εαυτός (λογοδοτήθηκε από τον **1 Θεός**)Το



Οι άνθρωποι που καίνε πράγματα είναι η κύρια απειλή για το «Αναπνεύσιμο αέρα!



Ξεκινά με τα άτομα που χρησιμοποιούν την αναπνοή τους ως καμινάδα ως πνεύμονα ως κόσκινο για τοξικούς καπνούς και ακαθαρσίες αέρα. Η χρήση του ανθρώπινου σώματος ως καμινάδα αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, προσβολή του σχεδίου του Θεού.



Το κάπνισμα του εθισμού! Μια ανθρώπινη τραγωδία! Ένα κοινοτικό βάρος!

Εθισμός μια επαναλαμβανόμενη ψυχαναγκαστική συμπεριφορά που ικανοποιεί μια αντιληπτή ανάγκη. Οι εξαρτημένοι απατούν τον εαυτό τους, μη αποδεχόμενοι το κακό που προκαλεί η συμπεριφορά τους. Βλάπτουν τον εαυτό τους, την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες, την κοινότητα.

Οι εξαρτημένοι δεν πιστεύουν ότι είναι εθισμένοι όσο απολαμβάνουν τον εαυτό τους, κρατώντας μαζί τη ζωή τους. Οι εξαρτημένοι γίνονται απειλή για τον εαυτό τους, την κοινότητα. Γίνονται αυταπάτες, ανέντιμοι, αντικοινωνικοί, ανήθικοι, δόλιοι, εγωιστές, αδιάφοροι. Αυτό αναγκάζει έναν Σάιρ (κοινότητα) να ελέγχουν τον τρόπο ζωής τους. Περιορισμός των ελευθεριών και των δικαιωμάτων τους.

Οι καπνιστές μυρίζουν από το στόμα. Τα ρούχα τους μυρίζουν. Μυρίζουν ένα δωμάτιο. Η στάχτη τους είναι παντού. Τα πισινά τους είναι παντού. Είναι αηδιαστικά, βρώμικα, βρωμερά άτομα. Αποφύγετε τους Ντροπή τους!



Οι καπνιστές αποτελούν κίνδυνο για την υγεία τους. Καίνε τα χείλη, τα δόντια, τα ούλα, το στόμα, το λαιμό, τον αεραγωγό, τους πνεύμονες, αρρωσταίνουν, ένα βάρος για την κοινότητα. Οι καπνιστές είναι τεμπέληδες κάνοντας πολλά διαλείμματα από τον καπνό και αυτοπροκαλούμενες ασθένειες. Να τους λογοδοτεί!

Οι καπνιστές αποτελούν κίνδυνο για την υγεία για τους άλλους. Οι έγκυες καπνίστριες βλάπτουν τα αγέννητα. Μετά τη γέννηση αυτά τα νεογέννητα καταδικάζονται σε ισόβια προβλήματα υγείας. Μπορεί να έχουν παραμορφώσεις, αναπηρίες, ..Οι έγκυες καπνίστριες διώκονται, τραυματίζοντας τα αγέννητα: **Κυρία R3To**



Παθητικός καπνός (προσβολή) πονάει τους ανθρώπους. Οι καπνιστές που δημιουργούν παθητικό καπνό παίρνουν, **Κυρία R3To** Οντότητες (αναψυχή, ψυχαγωγία, εργασία ..) που επιτρέπουν το κάπνισμα, **Κυρία R3** πληρώσει αποζημίωση. Οι κυβερνήσεις που επιτρέπουν το κάπνισμα αντικαθίστανται, +**Κυρία R7**

Οι καπνιστές είναι αμελείς. Ξεκινούν φωτιές: σπίτια, γρασίδι, δάσος. Λογοδοτούν, **Κυρία R4** και να πληρώσει αποζημίωση. Τραυματίζουν ανθρώπους, ζώα, **Κυρία R5To** Σκοτώνουν ανθρώπους, ζώα, **Κυρία R6To**



Το 1951 (ειδωλολατρικό ημερολόγιο) διαπιστώθηκε ότι το κάπνισμα είναι ανθυγιεινή μια σοβαρή απειλή. Η κυβέρνηση, οι υπηρεσίες τους, τα τμήματα που δεν «απαγόρευσαν» το κάπνισμα απέτυχαν (παράβαση καθήκοντος) να υπηρετούν, να προστατεύουν τους ανθρώπους. Ρετηφίστηκε αναδρομική νομοθεσία. Αυτοί οι ένοχοι παίρνουν, **Κυρία R7To**

Κάθε άτομο ή ομάδα, επιχείρηση ή άλλη οντότητα που προωθεί (δωρεάν, διαφήμιση, μάρκετινγκ), επιτρέπει (γονείς, δάσκαλοι, εργασία, σύλλογοι,

εστιατόρια, χώρος ψυχαγωγίας, ...), κέρδη (προμηθευτές, κατασκευαστές, μεταφορείς, χονδρέμπορους, λιανοπωλητές), καθιστά διαθέσιμα τα "Smokes" ή / και αξεσουάρ καπνίσματος **Κυρία R7** Δεν έχει σημασία τι περιέχει το "Smokes".

Η πράξη του καπνίσματος (άτμισμα) είναι ο κίνδυνος για την υγεία.

Μηδενική ανοχή στο κάπνισμα!

Τα άτομα μειώνουν τη διαθεσιμότητα του αναπνεύσιμου αέρα με καύση άνθρακα, κοπριάς, αερίου, λαδιού, ξύλου, για μαγείρεμα (περιλαμβάνει μπάρμπεκιου), θέρμανση, ισχύ. Τελειώνει τώρα! Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ενέργεια που παράγεται χωρίς καύση. Παραβίαση, οδηγεί σε κατάσχεση, καταστροφή εξοπλισμού και **Κυρία R2**



Σταθμοί ισχύος που καίγονται (άνθρακας, σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο, ..) για τη δημιουργία ενέργειας είναι **Κλειστός, διαλυμένος** Το **Ιδιοκτήτες** που ρυπαίνουν, χειριστές διώκονται, **Κυρία R7** Το Τα ορυχεία άνθρακα και ουρανού κλείνουν και σφραγίζονται. Οι ιδιοκτήτες και οι χειριστές ορυχείων παίρνουν, **Κυρία R7** Το Η ενέργεια παράγεται με μεθόδους που δεν καίγονται.

Καίγοντας για να μετακινήσετε εσωτερικές, μη εσωτερικές μεταφορές Λήγει! Αέριο, Λάδι δεν έχουν καύση. Οι εσωτερικές και εσωτερικές μεταφορές στους αυτοκινητόδρομους αντικαθίστανται από «Τραμ Freeway»! Οι χερσαίες μεταφορές μεγάλων αποστάσεων γίνονται μόνο με σιδηρόδρομο. Τελειώνει η χρήση ντίζελ, βενζίνης, υγραερίου!



Ρύπανση Η ψυχαγωγία τελειώνει!

Στον αέρα: Αεροπορικές εκπομπές, ιδιωτικές αεροπορικές μεταφορές (κηφήνας, αεροπλάνο, τζετ, ελικόπτερο, διαστημικό λεωφορείο, ...) τέλος!

Μέσα, κάτω από το νερό: αγώνες μηχανοκίνητων σκαφών, ιδιωτικές θαλάσσιες μεταφορές (βάρκες, cruiser καμπίνα, κρουαζιερόπλοια, hovercraft, υποβρύχια, ταχύπλοα, τζετ σκι, γιοτ, ..) τέλος!



Στη στεριά: και οι 2, 3, 4, .. τροχοί μηχανοκίνητοι: ποδήλατα, ποδήλατα, καρότσια, σπορ αυτοκίνητα, Συν, λιμουζίνες, πολυτελή αυτοκίνητα. Αγώνες αυτοκινήτων, ακροβατικά αυτοκινήτων. Τουριστικά τρένα. Προωθητές της Ρύπανσης ertainυχαγωγίας, πάροχοι οχημάτων για

η ρυπογόνος ψυχαγωγία διώκεται, **Κυρία R7**



Σαλόνι νυχίων δημιουργούν τοξικούς καπνούς. Οι εργαζόμενοι έχουν αναπνευστική προστασία. Βλάκες πελάτες(θύματα) μη Τα σαλόνια νυχίων στα εμπορικά κέντρα είναι ανοιχτά. Οι τοξικοί καπνοί τους αγκαλιάζουν τους περαστικούς. Εκθέτοντάς τους σε κινδύνους για την υγεία. Ειδικά έγκυες γυναίκες, νεογέννητα, άσθμα, ηλικιωμένοι. Εάν έχετε εκτεθεί σε τοξικούς καπνούς μηνύστε το κομμωτήριο και το Εμπορικό Κέντρο για αποζημίωση.

Τα κομμωτήρια είναι επικίνδυνα για την υγεία και μολύνουν τον αέρα. Τους επισκέπτονται άνθρωποι που είναι πολύ τεμπέληδες για να φτιάξουν τα νύχια τους και έχουν πάρα πολλά χρήματα. Κλείστε τα, απαγορεύστε τα. Κατηγορούμενοι ιδιοκτήτες, στελέχη, **Κυρία R7**



Τα σαλόνια ομορφιάς αποτελούν κίνδυνο για την υγεία, μολυντές του αέρα. Τους επισκέπτονται άνθρωποι που είναι πολύ τεμπέληδες για να κάνουν το δικό τους μακιγιάζ, έχουν πάρα πολλά χρήματα. Κλείστε τα, απαγορεύστε τα. Ιδιοκτήτες, στελέχη, πάρτε, **Κυρία R7**

Ο κομμωτής που δημιουργεί τοξικές αναθυμιάσεις κλείνει, διώκεται, **Κυρία R7**
Ο κομμωτής που δεν δημιουργεί ατμοσφαιρική ρύπανση λειτουργεί κανονικά.



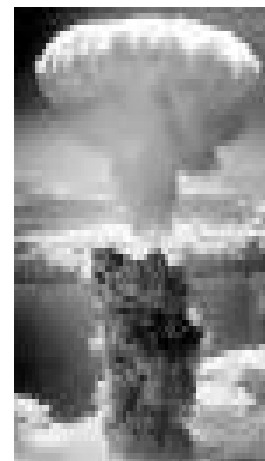
Καπιταλιστής (άπληστο αρπακτικό παράσιτο) Οι κυβερνήσεις ενθαρρύνουν τα σπίτια με κήπους ματαιοδοξίας. Ο ιδιοκτήτης σπιτιού χρησιμοποιεί εργαλεία κήπου με κινητήρα βενζίνης (φουσητήρες, τεμαχιστές, κοπτικές βούρτσες, αλυσοπρίονα, χλοοκοπτικά, ..) που μολύνουν (αέρας, θόρυβος, χώμα) Το Ιδιοκτήτες σπιτιού, κατασκευαστές, λιανοπωλητές, πάρτε **Κυρία R7** Το Κυβέρνηση που επιτρέπει αυτή τη ρύπανση να αντικατασταθούν, πάρτε **Κυρία R7** Το

Εκτός εντομοκτόνων χρησιμοποιούνται σε καλλιέργειες, οπωρώνες, .. Οι οπωρώνες που έχουν μολυνθεί είναι ακατάλληλοι για κατανάλωση από ανθρώπους ή ζώα. Μολυσμένη καλλιέργεια, τα τρόφιμα καίγονται από την κοινότητα(Κομητεία) Το Εμπορικός παραγωγός παίρνει **Κυρία R7** Το Κυβέρνηση που επιτρέπει αυτή τη ρύπανση να αντικατασταθούν, πάρτε **Κυρία R7** Το



Μέσα στα εντομοκτόνα που χρησιμοποιούνται, επιτίθενται στο νευρικό σύστημα. Κάνουν τα αγέννητα και τα νεογέννητα υπερκινητικά. Τα εντομοκτόνα ερεθίζουν τους ανθρώπους και το αναπνευστικό σύστημα των κατοικίδιων. Μη χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα μέσα.

Οι στρατιωτικοί μολύνουν τον αέρα με μεταφορές, εκρηκτικά, A, N (Ατομικό, πυρηνικό) σε (βιολογικός) ντο (χημική ουσία) όπλα. Αποτελούν απειλή για την ανθρωπίνη, ζωική, φυτική ζωή. Οι επιστήμονες που δημιουργούν αυτά τα όπλα παίρνουν, **Κυρία R7** Το Οι εγκαταστάσεις παραγωγής αυτών των όπλων κατεδαφίζονται, καίγονται από το Shire. Οι ιδιοκτήτες, διευθυντές, στελέχη, επόπτες αυτών των εγκαταστάσεων παίρνουν, **Κυρία R7** Το Οι στρατιωτικοί που χρησιμοποίησαν ή χρησιμοποιούν αυτόν τον τύπο όπλων διώκονται, από το βαθμό του Υπαξιωματικού και άνω, **Κυρία R7** Το Η κυβέρνηση που επιτρέπει την παραγωγή, την αποθήκευση αυτών των όπλων αντικαθίσταται, πάρτε, **Κυρία R7** Το



Τα πυροτεχνήματα είναι σημαντικοί ρύποι. Γίνονται συνηθέστερα μεγαλύτερα ρυπογόνα. Ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να διαρκέσει για μια μέρα. Η σωματιδιακή ρύπανση εγκαθίσταται στο νερό που το μολύνει. Καθιστώντας το ακατάλληλο για κατανάλωση για ανθρώπους και ζώα. Τέλος πυροτεχνημάτων! Τα φώτα λείζερ τα αντικαθιστούν.

Μη αναπνεύσιμος αέρας Έχετε 4 λεπτά ζωής!

Κάθε Πρόσωπο, Οργανισμός ή Κυβέρνηση που αρνείται τον αέρα που αναπνέει ή είναι αιτία και αποτέλεσμα μολυσμένου αέρα. Λογοδοτούνται, εγκλωβίζονται, **Κυρία R7** Το Ζητήστε αναπνεύσιμο αέρα είναι ένα **1 ΘΕΟΣ** δόθηκε δικαίωμα!

Μηδενική ανοχή στους ατμοσφαιρικούς ρύπους !!!!!

Για να επιβιώσει ένα ανθρώπινο σώμα χρειάζεται

ΊΠόσιμο νερό!



Το 60+% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Κάθε κύτταρο στο σώμα μας το χρειάζεται. Το νερό λιπαίνει τις αρθρώσεις μας, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός μας και ξεπλένει τα απόβλητά μας ...

Οι συμπυκνωμένοι ατμοσφαιρικοί υδρατμοί σχηματίζουν σταγονίδια Η βαρύτητα της γης τραβάει τα σταγονίδια προς τα κάτω (βροχή που πέφτει) προς την επιφάνεια. Η βροχή είναι μια σημαντική πηγή γλυκού νερού. Αυτό το νερό της βροχής χρησιμοποιείται για πόση, προετοιμασία φαγητού, μαγείρεμα, πλύσιμο, προσωπική υγιεινή, ...



Ένα άτομο μπόρεσε να πει νερό της βροχής, να το χρησιμοποιήσει για την προετοιμασία φαγητού. Δενπλέον, το νερό της βροχής είναι μολυσμένο, ανθυγιεινό, όξινο, τοξικό, κακόγουστο, κακοσμία. Τα ρούχα δεν πρέπει να αφήνονται έξω στη βροχή για να γίνουν

μολυσμένος. Όχι μόνο φαίνεται βρώμικο, μυρίζει άσχημα αλλά μπορεί να ερεθίσει το δέρμα.

Συχνή βροχή πέφτει σαν χαλάζι, χιόνι. Το χιόνι συσσωρεύεται στα ψηλά βουνά, στην Αρκτική και στην Ανταρκτική δημιουργώντας αποθέματα γλυκού νερού. Το χιόνι είναι λευκό,



το μολυσμένο χιόνι είναι γκρι ακόμη και μαύρο. Μαύρο χιόνι βρίσκεται στα Ιμαλάια, παγετώνες παγκοσμίως, Γροιλανδία, Αρκτική, Ανταρκτική.

Οι κοινότητες δημιουργούν δεξαμενές γλυκού νερού. Αυτές οι δεξαμενές βασίζονται στο νερό της βροχής και στο λιώσιμο του χιονιού για να τις γεμίσουν. Λόγω της ρύπανσης, αυτά τα νερά χρειάζονται επεξεργασία πριν από την κατανάλωση από ανθρώπους ή ζώα.



Η δεξαμενή είναι βαθιά παρά ρηχή. Το βαθύ νερό είναι πιο ψυχρό, μειώνει την εξάτμιση, την ανάπτυξη φυκιών ιδιαίτερα δηλητηριώδους τύπου, προσβολή εντόμων. Τα θαλάσσια σπορ απαγορεύονται να σταματήσουν την ούρηση, την έμμηνο ρύση και το μάζεμα στο νερό. Σκάφη με νερό(τζετ σκι, μηχανοκίνητα σκάφη, ..) ρυπαίνω (λάδι, βενζίνη, οξύ μπαταρίας, ..) απαγορεύονται! Εξαιρέση: Μεταφορά Park Ranger.

Ένα άτομο δεν μπορεί να βασίζεται στην κοινότητα που το κάνει σωστά. Καμία μεταχείριση, μερική μεταχείριση, λάθος μεταχείριση, μείωση κόστους, διαφθορά, εγκληματική συμπεριφορά, .. Η οικιακή επεξεργασία του νερού καθίσταται υποχρεωτική.



Η οικιακή επεξεργασία του νερού απαιτεί φιλτράρισμα. Για μείωση: αρσενικό, αμιάντος, χλώριο, χλωροφόρμιο, ανθρακική σκληρότητα, χαλκός, βρωμιά, ζιζανιοκτόνα, βαρέα μέταλλα, μόλυβδος, φυτοφάρμακα, σκουριά, ... Σε θερμότερα κλίματα το φιλτραρισμένο νερό πρέπει να βράσει για να προστατευθεί από θανατηφόρες ασθένειες (ιός..)Το

Απειλές για γλυκό νερό! Σύντομα η ζήτηση για γλυκό νερό θα ξεπεράσει τη διαθεσιμότητα γλυκού νερού.

Η μολυσμένη βροχή μπορεί να προκαλέσει απολέπιση του χρώματος, διάβρωση χαλύβδινων κατασκευών (γέφυρες), διάβρωση της πέτρας, μαρasmus των φύλλων και άλλης βλάστησης, ερεθισμός του δέρματος, τοτέλέγξε το «Breathable Air» και το «Green Concept» για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο περιορισμού της ρύπανσηςΤο



Αρδευση! Η χρήση υπόγειων υδάτων για άρδευση εξαντλεί την υπόγεια δεξαμενή νερού γρηγορότερα από ό, τι μπορεί να αναπληρώσει.Αποτέλεσμα να στεγνώσει ολόκληρο το Οικοσύστημα και να δημιουργηθεί έλλειψη γλυκού νερού. Τελειώνει η άρδευση υπόγειων υδάτων. Παράνομη χρήση υπόγειων υδάτων για άρδευση έγκλημα,

Κυρία R7Το Η κυβέρνηση επιτρέπει την άρδευση υπόγειων υδάτων, αντικαθίσταται, δίδεται, **Κυρία R7**Το



Η άρδευση, χρησιμοποιώντας γλυκό νερό από κολπίσκο, ποτάμι, λίμνη, .. επιβραδύνει τη ροή του νερού. Αυτό ενθαρρύνει την εξάτμιση Το Αποτέλεσμα της ξηρασίας!Αυτός ο τύπος άρδευσης έληξε τους πολιτισμούς. **Τερματισμός άρδευσηςΤο**

Μολυσμένοι πλωτοί δρόμοι (κολπίσκοι, ποτάμι, λίμνη, ..) δημιουργούν έλλειψη γλυκού νερού. Θυελλώδες νερό γεμάτο με τοξίνες, φαρμακευτικά προϊόντα, δηλητήρια .. Παράνομη απόρριψη βιομηχανικών αποβλήτων, τοξινών, δηλητηρίων .. Η ρύπανση των υδάτινων οδών τελειώνει, οι ρυπαντές παίρνουν, άτομα **Κυρία R3** όλοι οι άλλοι, **Κυρία R7**Το



Συμπληρώστε γλυκό νερό

Η αφαλάτωση χρησιμοποιεί πολύ ενέργεια, δαπανηρή. Η πρόσληψη νερού έχει δυσμενείς περιβαλλοντικές επιπτώσεις, τραβώντας στο σύστημα μεγάλο αριθμό ψαριών, οστρακοειδών, ... Μεγαλύτερα θαλάσσια πλάσματα παγιδεύονται στην οθόνη στο μπροστινό μέρος μιας δομής εισαγωγής. Η χημική επεξεργασία, η διάβρωση, δημιουργούν μια ζεστή άλμη που απελευθερώνεται πίσω στον ωκεανό.



Η αφαλάτωση έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βόριο που καθιστά κατώτερη ποιότητα νερού. Αυτό το νερό που χρησιμοποιείται στη γεωργία, την κτηνοτροφία, την παραγωγή τροφίμων οδηγεί σε δίαιτα υψηλού επιπέδου βορίου. Η παρατεταμένη διατροφή βορίου είναι ανθυγιεινή.

Ανακυκλωμένα λύματα, τα λύματα περνούν από την πρωτογενή επεξεργασία για να βγάλουν στερεά, αφαιρούνται τα θρεπτικά συστατικά, τα φίλτρα αφαιρούν τα περισσότερα βακτήρια και ιούς. Το νερό αναγκάζεται στη συνέχεια μέσω μιας μεμβράνης να απομακρύνει μόρια.

Η τουαλέτα στη βρύση είναι μια επιλογή τελευταίας ανάγκης. Οι δοκιμές δεν αποκαλύπτουν όλους τους κινδύνους για την υγεία.



Εμφιαλωμένο νερό (**δαπανηρός**) είναι κατάλληλο για ταξίδια. Τα πλαστικά μπουκάλια νερού απελευθερώνουν χημικές ουσίες που γίνονται επικίνδυνες όταν ζεσταίνονται (**ήλιος, θερμάστρα**) Το Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία για φαγητό ή ποτό. Μην αγοράζετε τρόφιμα ή ποτά σε πλαστικά δοχεία. Ποτήρι(**χωρίς μόλυβδο**) τα μπουκάλια, τα δοχεία είναι τα καλύτερα. Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά καλαμάκια ή μαχαιροπίρουνα. Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία για να μαγειρέψετε ή να σερβίρετε φαγητό.

Αρωματισμένο πόσιμο νερό

Για ποικιλία, το πόσιμο νερό μπορεί να αρωματιστεί. Ορισμένες γεύσεις είναι ανθυγιεινές και πρέπει να αποφεύγονται. Το αρωματισμένο νερό μπορεί να σερβιριστεί κρύο ή ζεστό.

Κατάλληλος αρωματισμένα ποτά: Εκχύλισμα βοείου κρέατος, Εκχύλισμα κοτόπουλου, κακάο, τσάι, καφές, φρούτα, βότανα, μπαχαρικά, λαχανικά.



Ανθυγιεινός αρωματισμένα ποτά και πρόσθετα: Αλκοόλ, Τεχνητό χρώμα, Τεχνητή γεύση, Τεχνητή και φυσική γλυκαντική ουσία, Ανθρακικό, Cola, Cordial, Ενεργειακό ποτό, Λεμονάδα, Καφές χωρίς καφεΐνη, Χυμός φρούτων, Συντηρητικά, Νάτριο ..



Το πόσιμο νερό είναι το καλύτερο



Κάθε Πρόσωπο, Οργανισμός, Κυβέρνηση που αρνείται το πόσιμο νερό ή είναι αιτία και αποτέλεσμα μολυσμένου νερού. Είναι υπόλογοι, **Κυρία R7**

Ζητήστε πόσιμο νερό είναι α 1 ΘΕΟΣ δόθηκε δικαίωμα!

Χωρίς πρόσληψη υγρών. Έχετε 4 μέρες ζωής!

Καθημερινή ρουτίνα: Σηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι 0,2 λίτρα ελαφρώς παγωμένο, φιλτραρισμένο νερό. Πριν από κάθε γεύμα(Πρωινό, πρόχειρο γεύμα, μεσημεριανό γεύμα, σνακ αργά, δείπνο) έχουν ένα ποτήρι 0,2 λίτρα ελαφρώς παγωμένο, φιλτραρισμένο νερό. Πιείτε ποτήρι(χωρίς πλαστικό) γεμάτο με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού σε κάθε κομοδίνο. Πίνετε τη νύχτα μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πιείτε ξεκούραση όταν ξυπνάτε το πρωί.

Κατάλληλος αρωματισμένα ποτά:

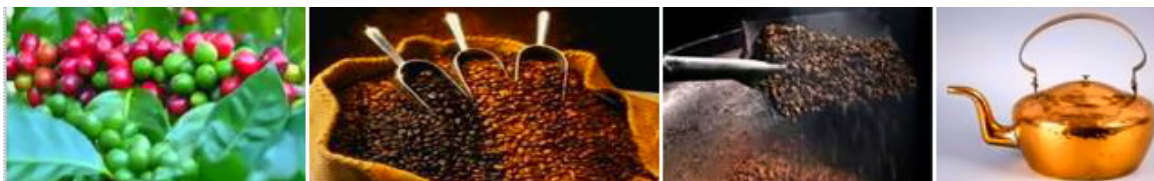
Καφές ένα ουράνιο διεγερτικό ποτό



Καφές ένα ποτό που παρασκευάζεται από ψημένους σπόρους φυτών καφέ.

Ο καφές παρασκευάζεται από αποξηραμένους, ψημένους σπόρους του δέντρου καφέ, που καλλιεργούνται σε ζεστά, υγρά κλίματα κατά μήκος του ισημερινού. Υπάρχουν 2 ποικιλίες: Τα φασόλια Robusta έχουν έντονη γεύση και πλήρες σώμα. Οι κόκκοι Arabica αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο υψόμετρο, έχουν πιο απαλή γεύση και πιο αρωματικές ιδιότητες.

Μόλις μαζευτούν, ξεραθούν, οι κόκκοι καφέ ψήνονται στους 200 ° C περίπου. Αυτό επιτρέπει στα σάκχαρα στον κόκκο να καραμελώσουν και να αναπτυχθεί η γεύση του καφέ. Όσο μακρύτερα φασόλια ψήνονται ή όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία, τόσο πιο σκοτεινό θα είναι το ψήσιμο και όσο πιο γεμάτη η γεύση, γενικά τα ελαφριά ψητά έχουν πιο έντονη, πιο όξινη γεύση, ενώ τα πιο σκούρα ψητά έχουν βαθύτερη, πιο πλούσια γεύση. Ένα σκοτεινό ψητό δεν είναι απαραίτητα, «ισχυρότερο». Η περιεκτικότητα ενός φλιτζανιού καφέ εξαρτάται από το πόσο νερό προστίθεται ενώ παρασκευάζεται ο καφές.



Πώς να φτιάξετε ένα φλιτζάνι καφέ;

Πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο το αγαπημένο σας φλιτζάνι καφέ.

- 1) Ο υπέροχος καφές αρχίζει με υπέροχη γεύση νερού. Εάν το φιλτραρισμένο νερό δεν είναι διαθέσιμο, χρησιμοποιήστε κρύο νερό από τη βρύση. Αφήστε το να λειτουργήσει για μερικά δευτερόλεπτα για να αεριστεί πριν το προσθέσετε στο βραστήρα.
- 2) Αφήνουμε το νερό να βράσει (80 ° C) πριν το ρίξετε στον καφέ (στιγμιαίο ή στάγδην φίλτρο) κοκκία Το βραστό νερό καίει τους κόκκους και επηρεάζει τη γεύση.
- 3) Όταν χρησιμοποιείτε γάλα (δεν συνιστάται), προσθέστε το στο φλιτζάνι μετά το νερό. Εάν προστεθεί γάλα 1ο, ο καφές μπορεί να μην αναμειχθεί επίσης. Το ζεστό νερό μπορεί να ζεματίσει το γάλα, αλλάζοντας τη γεύση.

Σημείωση! Γλυκαντικά (ζάχαρη ή τεχνητό) χάλασε τον καφέ!
Η καφεΐνη δεν είναι καφές αλλά κίνδυνος για την υγεία.

Χρησιμοποιείτε μόνο λευκαντικά χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα.

Καφές χωρίς καφεΐνη ένα Υγεία-κίνδυνος!

Αποκατείνωποιηση χρησιμοποιεί διαλύτη. Τα υπολείμματα διαλυτών συχνά αναστατώνουν το στομάχι.

Λογική! Ο καφές χωρίς καφεΐνη νικά τον σκοπό της κατανάλωσης καφέ.

Προετοιμασίες:

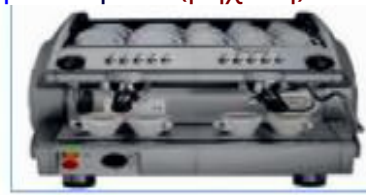
Ζυθοποιία,



Στιγμή,



Καφές φίλτρου στάγδην. Εσπρέσο (μηχανή)



Μην χρησιμοποιείτε κουκούλες καφέ ένα Περιβαλλοντικός κίνδυνος!

Τα Coffee Pods και τα 1 δις είναι περιβαλλοντική καταστροφή.

Δεν είναι βιοδιασπώμενα. Δεν ανακυκλώνεται.

ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ! Παραγωγή! Καταδιώκω, Κυρία R7To

ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ! Χρησιμοποιώντας τα! Αποφύγετε και Ντρίψτε!



Σημείωση! Και τα 1 προϊόντα μιας χρήσης είναι αιτία πάρα πολύ σκουπιδιών!

Η παραγωγή τους, 'Ends!' Αθέτηση, Κυρία R7!

Αποφεύγω, Ντροπή άτομα που χρησιμοποιούν 1 προϊόν μιας χρήσης!

Πώς να πιείτε ένα φλιτζάνι καφέ;

Για να έχετε την καλύτερη γεύση, δοκιμάστε το αφήστε το να κρυώσει λίγο παρά να κάνετε μεγάλες σούβλες αντί να πιείτε. Οι μεγάλες ποσότητες καφέ απελευθερώνουν περισσότερο άρωμα. Μυρίστε και δοκιμάστε το, παραδεισένιο. Υπάρχουν wicket καφέ με γάλα:

Εσπρέσο είναι ένα συμπυκνωμένο ρόφημα που παρασκευάζεται αναγκάζοντας ζεστό νερό υπό πίεση μέσω ψιλοτριμμένου καφέ. Σε σύγκριση με άλλες μεθόδους παρασκευής καφέ, ο εσπρέσο έχει παχύτερη σύσταση, υψηλότερη συγκέντρωση διαλυμένων στερεών και αφρού. Ο Espresso είναι η βάση για άλλα ποτά: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava and Mote. Σερβίρεται με χαμόγελο.



Καπουτσίνο: η προετοιμασία της υψής, η θερμοκρασία του γάλακτος είναι το πιο σημαντικό βήμα. Το γάλα αχνίζεται προσθέτοντας πολύ μικρές φυσαλίδες αέρα δίνοντάς του βελούδινη υφή (αφρός) Το Ένα σφηνάκι εσπρέσο μπαίνει στο κύπελλο,

προστίθεται ζεστό αφρώδες γάλα, συμπληρωμένο με αφρό πάχους 2 cm, τελειωμένο με α

πασπαλίζουμε αλεσμένη κανέλα.



Λάτε: ζεσταίνω το γάλα χωρίς αφρό. Ένα σφηνάκι εσπρέσο μπαίνει σε ένα φλιτζάνι. Προστίθεται ζεστό γάλα, πασπαλισμένο με ένα πασπαλιστικό ωμό κακάο.



Μακιάτο: ζεσταίνω το γάλα χωρίς αφρό. Γεμίζετε το φλιτζάνι 2/3 με γάλα. Προσθέστε μια δόση εσπρέσο. Κορυφή με φύλλο μέντας.



Μόκα: φτιάξτε ωμό ζεστό κακάο. Γεμίζετε το φλιτζάνι 1/2 με καυτό κακάο. Προσθέστε μια δόση εσπρέσο. Συμπληρώστε γάλα & αφρό γάλακτος. Προσθέστε ένα πασπαλίζετε ωμό κακάο.



Αμερικανός: Γεμίζετε το φλιτζάνι 1/2 με ζεστό νερό. Προσθέστε 2 τοποθετείται σε σφηνάκια εσπρέσο.



Αμερικανός: Γεμίζετε το φλιτζάνι 1/2 με ζεστό νερό. Προσθέστε 2 τοποθετείται σε σφηνάκια εσπρέσο.



Διεγερτικό: Προσθέστε 2 τοποθετείται σε σφηνάκια εσπρέσο.

πλάνα εσπρέσο. Επί το κύπελλο. Ζεστό νερό Στη συνέχεια ζεστό νερό. πασπαλίζουμε από πάνω μοσχοκάρυδο. προστίθεται.



Λάβα: 1η μια σφαίρα εσπρέσο. Προσθέστε μια μύτη συμπυκνωμένου χυμού μανταρινιού. Προσθέστε ένα σφηνάκι καυτό ωμό κακάο Από πάνω ρίχνουμε ζεστό αφρόγαλα. Προσθέστε μια πασπαλισμένη κανέλα.



Μικρό μόριο: Γεμίζετε το φλιτζάνι 1/2 με ζεστό τσάι μέντας. Προσθέστε μια δόση εσπρέσο. Από πάνω ρίχνουμε ζεστό αφρόγαλα. Ολοκληρώστε με μια πασπαλισμένη κανέλα.



Κακάο ένα ουράνιο διεγερτικό ποτό

Τα κακαόδενδρα αναπτύσσονται σε ζεστές, βροχερές τροπικές περιοχές. Τα φρούτα του είναι Pods. Μέσα σε έναν λοβό υπάρχουν σπόροι(φασόλια)Το Οι κόκκοι κακάο μετατρέπονται σε βούτυρο και σκόνη κακάο.



Προετοιμασία ζεστού κακάο:

1 κουταλιά της σούπας σκόνη κακάο,

1 φλιτζάνι: υγρό σόγιας, κατσικίσιο γάλα ή άλλο μη γαλακτοκομικό γάλα. 1

κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας,

Κορμάτι κανέλας,

Μοσχοκάρυδο.

Συνδυάστε τα υλικά σε μια μέτρια κατσαρόλα και ζεστάνετε σε μέτρια χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι να αφρίσει και να ζεσταθεί.



Τσάι ένα ουράνιο διεγερτικό ποτό



Καμέλια αειθαλές φυτό. Τα φύλλα που μαζεύονται και επεξεργάζονται μας δίνουν τσάι. Τα βασικά τσάγια είναι μαύρα ή πράσινα. Μπορεί να είναι αρωματισμένα ή αρωματικά.

Προετοιμασία τσαγιού Guardian Guardian: τοποθετήστε χαλαρά

επεξεργασμένα φύλλα τσαγιού σε ένα έγχυμα τσαγιού. Βάλτε το έγχυμα σε

γυάλινο κύπελλο. Βράζετε νερό, σταματάτε το βράσιμο, όταν σταματήσουν

οι φυσαλίδες (80 ° C) ρίξτε σε γυάλινο κύπελλο. Απολαμβάνω!



(ένα) Καθώς οι φυσαλίδες σταματούν ρίχνουμε το μαύρο τσάι. Μετά από 1 λεπτό αναδεύστε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από ένα λεπτό αφαιρέστε. Πιείτε ή προσθέστε οποιοδήποτε χυμό εσπεριδοειδών για γεύση ή αφήστε το να κρυώσει, ψύξτε και πιείτε. Προειδοποίηση μην ρυπαίνετε με γλυκαντικά, λευκαντικά(τεχνητό, φυσικό)Το



(σι) 10 δευτερόλεπτα μετά τη διακοπή των φυσαλίδων ρίξτε το πράσινο τσάι. Αναδεύστε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από 1 λεπτό αφαιρέστε. Πιείτε ή προσθέστε οποιοδήποτε χυμό φρούτων από πέτρα για γεύση ή αφήστε το να κρυώσει, ψύξτε και πιείτε. Προειδοποίηση μην ρυπαίνετε με γλυκαντικά, λευκαντικά(τεχνητό, φυσικό)Το

Προετοιμασία τσαγιού από σπόρους βοτάνων, τοποθετήστε χαλαρούς πιεσμένους σπόρους σε ένα έγχυμα. Βάλτε το έγχυμα σε γυάλινο κύπελλο. Βράζουμε νερό, σταματάμε το βράσιμο. Ακριβώς όπως σταματά το φούσκωμα ρίξτε τους σπόρους. Μετά από 1 λεπτό αναδεύστε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από άλλα 7 λεπτά αφαιρέστε. Πιείτε ή αφήστε το να κρυώσει, ψύξτε και πιείτε. Προειδοποίηση μην ρυπαίνετε με γλυκαντικά, λευκαντικά(τεχνητό, φυσικό) Το



Φύλλα βοτάνων
παρασκευή τσαγιού.
Το ίδιο με
πράσινο τσάι.



Τσάι από ρίζες βοτάνων
παρασκευή,
φιλοκόψτε ρίζες. Προ-
παρά τα ίδια με
μαύρο τσάι.

Η χρήση φούρνου μικροκυμάτων κατά την παρασκευή ενός φακελάκι τσαγιού αναδεικνύει τις γεύσεις. Αφαιρέστε την ετικέτα από το φακελάκι τσαγιού βεβαιωθείτε ότι έχει αφαιρεθεί το μεταλλικό συρραπτικό. Οι περισσότερες ετικέτες χαρτιού χρησιμοποιούν φθινό μελάνι, αποχρωματίζουν το νερό και παρεμβαίνουν στη γεύση.

Βάλτε ζεστό νερό σε ένα φλιτζάνι τσάι> προσθέστε την τσάι τσάι της επιλογής σας >> θερμαίνετε στο φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα με μισή ισχύ (400-500 watt) >> Αφήστε το να βράσει στο φούρνο μικροκυμάτων για ένα λεπτό >> βγαλ'το έξω >> απολαμβάνω!

Το πόσιμο νερό είναι το καλύτερο (μπορεί να είναι αρωματισμένο)



**Φιλτραρισμένο νερό
για καλη υγεια !!!**

Προειδοποίηση! Σοβαρή απειλή για την ανθρώπινη επιβίωση: Μικροπλαστικά!

Τα μικροπλαστικά από πλαστικά απόβλητα έχουν μολύνει ολόκληρο τον πλανήτη, από τα εδάφη των βουνών της αρκτικής μέχρι τους βαθύτερους ωκεανούς. Τα μικροπλαστικά έχουν μπει στην αλυσίδα θαλασσινών. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μικροπλαστικά στο αίμα τους τα οποία κατανέμονται σε όλο το σώμα. Όλα τα μέρη του σώματος του εγκεφάλου, του μητρικού γάλακτος, της καρδιάς, των πνευμόνων, των μυών ... είναι μολυσμένα. Θα φέρει απάντηση από την ασυλία και την εξέλιξη! Με άγνωστες άσχημες συνέπειες!

Τα πλαστικά μπουκάλια νερού απελευθερώνουν μικροπλαστικά τα οποία γίνονται επικίνδυνα όταν θερμαίνονται (ήλιος, θερμάστρα, κατσαρόλα) Το **Προειδοποίηση!** Το να πίνεις από πλαστικά μπουκάλια, δοχεία είναι ανθυγιεινό! Τελειώνει! Αθέτηση, **Κυρία R7** Το Όταν επηρεάζετε, λάβετε κατηγορηματική δράση κατά του κατασκευαστή, του λιανοπωλητή, της κυβέρνησης!

Τα μωρά που τρέφονται με μπουκάλι ποτών καταπίνουν εκατομμύρια μικροπλαστικά την ημέρα!

Μελέτη δείχνει ότι η προετοιμασία τροφίμων σε πλαστικά δοχεία οδηγεί σε έκθεση χιλιάδες φορές υψηλότερη! Μην μετατρέψετε το μωρό σας σε πλαστική κούκλα. Μη χρησιμοποιείτε πλαστικά μπουκάλια, δοχεία για σίτιση ή προετοιμασία φαγητού!



Αθέτηση **Κυρία R7** Το 'Όταν επηρεάζεστε, λάβετε κατηγορηματική δράση κατά του κατασκευαστή, του λιανοπωλητή, της κυβέρνησης!



Μην αγοράζετε ποτά ή τρόφιμα σε πλαστικά μπουκάλια, δοχεία, δοχεία! Μη χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία, σκεύη για την προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα φαγητού, ποτού! Μη χρησιμοποιείτε πλαστικά μαχαιροπίρουνα, καλαμάκια, πιάτα, ποτήρια ...! Αθέτηση **Κυρία R7** Το 'Όταν επηρεάζεστε, λάβετε κατηγορηματική δράση κατά του κατασκευαστή, του λιανοπωλητή, της κυβέρνησης!

Για να επιβιώσουν οι ανάγκες του ανθρώπινου σώματος **Φαγητό**

Μέρος της καθημερινής ρουτίνας είναι το φαγητό. Πόσο υγιείς είμαστε και πόσο ζούμε. Έχει να κάνει πολύ με τη διατροφική μας συνήθεια. Χωρίς φαγητό πεινάτε!

Ταΐστε 5 φορές την ημέρα:

ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ, περιλαμβάνουν νερό, βότανα, μπαχαρικά, μέλι, καφέ, ..

Πρωινό-σνακ, περιλαμβάνουν νερό, φρούτα, βότανα, τσάι, ..

Μεσημεριανό, περιλαμβάνουν νερό, σαλάτα, αυγό, καφέ, ..

Σνακ αργά, περιλαμβάνουν νερό, ξηρούς καρπούς, μούρα, μπαχαρικά, κακάο, ..

Βραδινό. περιλαμβάνουν νερό, θέμα δείπνου, τσάι ή καφέ .. **Λαχανικά**.

7 τρόφιμα που πρέπει να τρώμε καθημερινά: Μύκητες (μανιτάρι), Κόκκοι (βρώμη, κριθάρι, φακή, καλαμπόκι, κεχρί, κινόα, ρύζι, σίκαλη, σόργο, σιτάρι), Hot Chili's, κρεμμύδια (καφέ, πράσινο, κόκκινο, άνοιξη, σχοινόπρασο, σκόρδο, πράσο), Μαϊντανός, Γλυκό Capsicum, Λαχανικά (σπαράγγια, φασόλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα, πιτζελια, βλαστάρια, ..)



Κάθε εβδομάδα πρέπει να έχει θέμα δείπνου: π.χ. Ημέρα 1: **Λαχανικά**

Ημέρα 2: **Πουλερικά** 3η μέρα: **Θηλαστικό ζώο** Μέσο της εβδομάδας: **Ερπων** 5η μέρα: **Θαλασσινά**

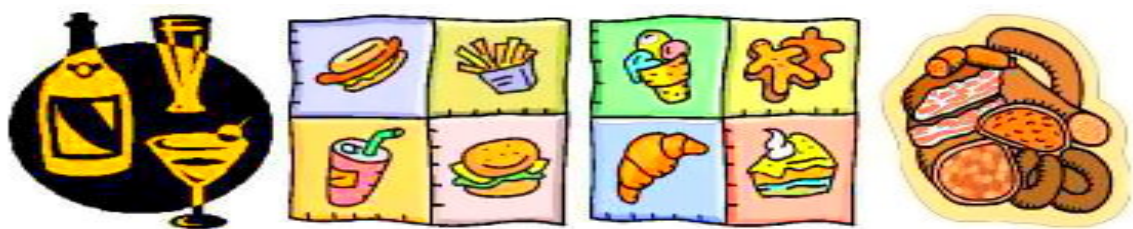
Σαββατοκύριακο: **Ξηροί καρποί και σπόροι** Διασκεδαστική μέρα: **Έντομα**

Δίαιτα Όχι'μικρό: Τεχνητά γλυκαντικά, Παρασκευασμένα τρόφιμα, Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, προστιθέμενη φρουκτόζη, τρόφιμα σε πλαστικά δοχεία.



Φρουκτόζη η κύρια αιτία του Διαβήτη, της Παχυσαρκίας (Blubber People) Το Είναι κακό είτε έρχεται σε ζάχαρη είτε σε φρούτα. Η προσθήκη φρουκτόζης κατά την επεξεργασία ποτού ή φαγητού αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Η επεξεργασία, η διανομή, η πώληση αυτού του είδους ποτών ή τροφίμων είναι εγκληματική συμπεριφορά: **Κυρία R6**
Εξαίρεση: Μη επεξεργασμένο, μούρα, φρούτα, μέλι, λαχανικά.

Πες όχι σε: Οτιδήποτε περιέχει: Φρουκτόζη, γλυκόζη, ζάχαρη, μπισκότα, κέικ, δημητριακά πρωινού, σοκολάτες, χυμός φρούτων, παγωτό, γλυκά, μαρμελάδα, κέτσαπ, λεμονάδες (Cola, Energy, ..) μαρμελάδα, μπαρ μούσλι, σάλτσες, κρασί ...



Κατασκευάζεται-τροφή είναι πολύ αλμυρό έχει πάρα πολλά συντηρητικά, συχνά είναι πολύ λιπαρό, έχει προσθέσει ζάχαρη καθιστώντας το ακατάλληλο για κατανάλωση από ανθρώπους κατοικίδια ζώα, ζώα Το Τα παρασκευασμένα τρόφιμα είναι αιτία υψηλής αρτηριακής πίεσης, απόφραξης των αρτηριών, παχυσαρκίας (Blubber People) Το Η επεξεργασία, η διανομή, η πώληση παρασκευασμένων τροφίμων είναι εγκληματική συμπεριφορά **Κυρία R6**

Λένε **Όχι** προς το: Γάλα, γαλακτοκομικά, Φαστ φουντ, ζαμπόν, χάμπουργκερ, σαλάμι, ...
Κατασκευάζονται: Βωμί, κρέας? Πίτσα, λουκάνικα,
Επεξεργασμένο: Φρούτα, σούπες, λαχανικά ...



Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι αυτό που πραγματικά καταναλώνουν οι άνθρωποι. Όλα ξεκινούν ως γενετικά τροποποιημένα (κατασκευασμένο) σπόρος (GM Crop) Το GM Crop λόγω της ροής του αποτελέσματος μεταβάλλει ολόκληρη την τροφική αλυσίδα. ντοεπαναλαμβανόμενες μεταλλάξεις που δημιουργούν νέες ασθένειες, απειλών για τη ζωή παγκόσμιες πληγές σε όλα τα μέλη της τροφικής αλυσίδας! **Συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων!** Οι άνθρωποι θα αρρωστήσουν, θα πεθάνουν νεότεροι, περισσότερες παραμορφώσεις, περισσότερα άρρωστα μωρά, περισσότερες αποβολές ... Θα αλλάξει το ανθρώπινο DNA.

GM Food Survival Threat: Μηδική, παιδική τροφή, μπέικον, ψωμί, καλαμπόκι, δημητριακά πρωινού, κανόλα, αυγά, ζαμπόν, μαργαρίνη, κρέας, πατάτα, παπάγια, μπιζέλια, πουλερικά, ρύζι, λουκάνικα, σόγια, ντομάτες, σιτάρι, κολοκυθάκια, ...

Ζήτηση από την κοινότητα ανόθευτο φαγητό. **ΟΧΙ:** Αλκοόλ, γενετική τροποποίηση, ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, παρασκευασμένα τρόφιμα, πρόσθετο αλάτι, πρόσθετα γλυκαντικά (τεχνητό ή φυσικό), ...

Κάθε Πρόσωπο, Οργανισμός, Κυβέρνηση που αρνείται την κατανάλωση τροφής ή είναι αιτία και αποτέλεσμα μολυσμένων τροφίμων (GM) Το Είναι υπόλογοι, **Κυρία R7**

Ζητήστε τρώει φαγητό είναι ένα 1 ΘΕΟΣ δόθηκε δικαίωμα!

10.2.7. Ιχθυέλαιο ημέρα

C-GKalendar Θέματα διασκέδασης

12.1.7. Καλή υγεία ημέρα

C-GKalendar Θέματα διασκέδασης



Δεν αρκεί το φαγητό αρρωσταίνεις !!!

Χωρίς φαγητό πεινάτε !!!

Για να επιβιώσει ένα ανθρώπινο σώμα χρειάζεται Υπνος

1/3 της καθημερινότητας περνά ξαπλωμένος, μέρος αυτού συνεπάγεται ύπνο.



Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την επιβίωση ενός ανθρώπινου σώματος. 7 ώρες πρέπει να κάνουν. Η έλλειψη ύπνου οδηγεί στο θάνατο αλλά μόνο μετά από μια πολύ οδυνηρή διέλευση μέσω κατάθλιψης και εκρήξεων παραφροσύνης.

Ο ανεπαρκής ύπνος στερεί το σώμα από τις θεραπευτικές του ικανότητες που επηρεάζουν την καρδιά, το ανοσοποιητικό, την ενδοκρινολογία, τις νευρολογικές, τις ψυχολογικές και τις γενικές αναβολικές λειτουργίες. Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να οδηγήσει σε άπνοια, παχυσαρκία, αντίσταση στην ινσουλίνη, χρόνια κατάθλιψη. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Η αναγκαστική έλλειψη ύπνου ταξινομείται ως βασανιστήριο.

Ο υγιής ύπνος συνεπάγεται την κίνηση κατά τη διάρκεια του ύπνου, ξαπλωμένη ευθεία ή με ανυψωμένα γόνατα, ανάσκελα, είτε από την πλευρά είτε από το στομάχι. Ο ύπνος σχετίζεται με την εξισορρόπηση των ακόλουθων συστημάτων: Κορτιζόλη, μελατονίνη, αυξητική ορμόνη, ινσουλίνη, νοραδρεναλίνη, πρωτακτίνιο, σεροτονίνη ... Ο ύπνος και το βάρος μας συνδέονται: 2 ορμόνες (λεπτίνη, γκρελίνη) εργασία για τον έλεγχο των συναισθημάτων πείνας, πληρότητας. Η έλλειψη ύπνου σας κάνει λιγότερο ικανοποιημένους μετά το φαγητό και λαχτάρα για περισσότερο φαγητό με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τροφής (ευσαρκία) Το Ο ύπνος με τα πόδια είναι μια ασθένεια που χρειάζεται ιατρική φροντίδα.

Για να έχετε έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, ένα υπνοδωμάτιο είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. Εφαρμόστε Shire Nightcurfew.**Σημείωση!** Είναι φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με ενδιάμεσο διάλειμμα. 1st ο ύπνος είναι περίπου 3,5 ώρες με διάλειμμα έως 1,5 ώρα και στη συνέχεια ύπνο 3,5 ωρών.



Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ύπνου 1,5 ώρας. Ο κόσμος σηκώνεται, πάει τουαλέτα, ... Πριν ξαπλώσετε, κάντε τις νυχτερινές ασκήσεις και πιείτε ένα ποτήρι νερό. Όσοι δεν σηκώνονται, προσεύχονται, διαβάζουν, γράφουν, ζευγάρια συνομιλούν, ζευγαρώνουν (κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ύπνου οι άνθρωποι είναι πιο χαλαροί καλύτερα στη σύλληψη), ...

Νυχτερινές ασκήσεις

Είναι φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με ενδιάμεσο διάλειμμα. Αν πρέπει να σηκωθείς (π.χ. να πάει τουαλέτα), επιστρέφοντας καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, πιείτε λίγο νερό. Κάντε τις παρακάτω ασκήσεις(Όλες οι ασκήσεις γίνονται ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού τα γόνατα των γονάτων σε απόσταση)Το Κάθε φορά που σηκώνεστε κάντε μια διαφορετική άσκηση.

1st Άσκηση: Τοποθετήστε τις παλάμες* των χεριών σας έξω από τα γόνατά σας. Πιέστε τα χέρια προς τα μέσα και τα γόνατα προς τα έξω, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (αισθάνεστε ένταση στα χέρια, τα πόδια, τον ώμο)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. *παραλλαγή χρησιμοποιούν γροθιέςΤο

2nd Άσκηση: Φτιάξτε γροθιές* τοποθετήστε τα στο εσωτερικό των γονάτων σας. Πιέστε τις γροθιές προς τα έξω και τα γόνατα προς τα μέσα, κρατήστε το 7 δευτερόλεπτα(Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα πόδια, το στομάχι)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. * παραλλαγή χρησιμοποιούν επίπεδες παλάμεςΤο

3rd Άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω κάμπτοντας τα δάχτυλα, γυρίστε το δεξί χέρι προς τα κάτω λυγίζοντας τα δάχτυλα. Συνδέστε τα δάχτυλα σφιχτά. Τώρα τραβήξτε τα χέρια προς την αντίθετη κατεύθυνση, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα δάχτυλα, τα χέρια, το στήθος)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

4ου Άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω, γυρίστε το δεξί χέρι σε γροθιά. Τοποθετήστε τη γροθιά στο χέρι και πιέστε προς τα κάτω ταυτόχρονα πατήστε το ανοικτό χέρι προς τα πάνω, κρατήστε το 7 δευτερόλεπτα. Αντιστροφή, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα(Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα χέρια, το λαιμό, το στήθος)Το Χαλαρώστε, πάρτε ένα

αναπνοή και γουλιά νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. Χωρίς επαναλήψεις.

Τα άτομα με τεταμένη πλάτη προσθέτουν αυτήν την άσκηση σε κάθε άσκηση: Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα. Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω λυγίστε προς τα πίσω και κουνηθείτε προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή με τα γόνατα(Νιώθετε ένταση στα χέρια, την πλάτη, το στομάχι)Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, 7 επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

Σημείωση! Άνθρωποι που κάθονται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να κάνετε 1 από τις νυχτερινές ασκήσεις εκ περιτροπής κάθε 2 ώρες.

Είναι το σώμα σου! Κρατήστε το σε φόρμα!

Υπάρχουν προαπαιτούμενα πριν ξαπλώσετε για ύπνο Το

Πρέπει να είναι σκοτεινά, πρέπει να είναι νύχτα. Για να έχετε έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη 'Κοιμηθείτε' πρέπει να εφαρμόσει 'Νύχτα-απαγόρευση της κυκλοφορίας'.

Θα έπρεπε να έχει περάσει 1 ώρα από την τελευταία ροή. Βουρτσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Λατρεία 'Ιεερπνος-Προσευχή'.

1 Ο ΘΕΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

Υπνος Προσευχή

αγαπητός 1 ΘΕΟΣ, Δημιουργός του ομορφότερου Σύμπαντος
Προστατέψτε με όταν είμαι πιο ευάλωτος
Προστατέψτε με από τις ανησυχητικές και κακές σκέψεις
Αφήστε με να έχω έναν ξεκούραστο, θεραπευτικό και
αναζωογονητικό ύπνο Μην αφήνετε την ανησυχία να διαταράξει τα
όνειρά μου και να κοιμηθώ Ας θυμηθώ μόνο τα γλυκά όνειρα για τη
δόξα 1 ΘΕΟΣ και το Καλό της Ανθρωπότητας



Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται πριν πάτε για ύπνο!



Πιείτε ποτήρι (χωρίς πλαστικό) γεμάτο με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού (δεν προστέθηκε τίποτα) σε κάθε κομοδίνο. Κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο βάζετε ποτήρι στο κομοδίνο. **Σημείωση!** Πίνετε τη νύχτα κάθε φορά που επισκέπτεστε μια τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πίνετε ξεκούραση όταν ξυπνάτε το πρωί.

Έχετε 1 γυάλινο μπουκάλι με χρυσό τόνο (1 μόνο για διπλά) που περιέχει φυτικό παρασκεύασμα (αρωματοθεραπεία) στο κομοδίνο δίπλα στο παράθυρο! Συμπληρωματικότητα βοτάνων-

αποτελείται από 7 βότανα: Χαμομήλι (*matricaria chamomilla*), Ευκάλυπτος (*eucalyptus globulus*), Λυκίσκος (*humulus lupulus*), Σσσωπ (*hysopus officinalis*), Λεβάντα (*lavendula officinalis*), Βάλσαμο λεμονιού (*melissa officinalis*), Ρόουζ (*rosa damascena*) Το

Βάση κρεβατιού και στρώμα! (μέρος των CG N-AB 1)

Βάση είναι ανθεκτικό, αθόρυβο. Δεν δίνει ηλεκτρικά μαγνητικά κύματα (με κινητήρα) Το Είναι οριζόντιο επίπεδο (χωρίς κλίση εξαρτημάτων) Το Η βάση διαθέτει 7 αφαιρούμενα πηχάκια από μασίφ ξύλο (αποξηραμένο, παλαιωμένο) το πλάτος του κρεβατιού. Η βάση πρέπει να είναι χωρίς ακάρεα σκόνης. Υποστηρίζει πλήρως το βάρος των 150 κιλών, έχει εγγύηση 14 ετών. Για έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, ένα κουρασμένο σώμα πρέπει να ξαπλώσει σε στρώμα. Η πίεση στις υποστηριζόμενες περιοχές του σώματός σας πρέπει να είναι ελάχιστη. Το μικροκλίμα του στρώματος πρέπει να μετριάσει τη θερμοκρασία του.

Βάση, Μέγεθος στρώματος (μέτρο σε μέτρα) Εσωτερικό πλαίσιο: πλάτος 1,06 m, μήκος 2,06 m (ταιριάζει πλάτος στρώματος 1.05 m, μήκος 2.05 m) Το Εξωτερικό πλαίσιο είναι 0,09 m του δαπέδου. Επιτρέπει την κυκλοφορία του αέρα, τον καθαρισμό (κάτω από το κρεβάτι) Το Το εσωτερικό πλαίσιο έχει 7 χαλαρά ξύλινα πηχάκια: πλάτος 1,06 m, πάχος 0,03 m, 0,03 m κενά μεταξύ των πτερυγίων (αυξάνει την κυκλοφορία του αέρα στο στρώμα), απόσταση μεταξύ δαπέδου, πηχάκια είναι 0,1 m. Ο κενός χώρος ανάμεσα στο πάτωμα, τα πηχάκια είναι για κυκλοφορία αέρα, καθαρισμό (όχι αποθήκευση), κρατήστε το άδειο. Μέγεθος στρώματος: πλάτος 1.05 m, μήκος 2.05 m Το **Σημείωση!** Υπάρχει μόνο 1 μεγέθους μονό κρεβάτι, στρώμα. Τα ζευγάρια έχουν 2 μονά κρεβάτια, στρώματα.

Πυρήνας στρώματος (όχι: μεταλλικά ελατήρια) Ο πυρήνας του στρώματος πρέπει να υποστηρίζει πλήρως ένα βάρος σώματος 125 kg. Υποαλλεργικό, υποστηρικτικό, κατανέμει το σωματικό βάρος, ανακουφίζει από τα σημεία πίεσης, μέτρια θερμοκρασία, ανθεκτικό σε μύκητες, χωρίς χλωροφθοράνθρακες. Εγγύηση 7 χρόνια.

Κάλυμμα στρώματος (υπάρχουν 2: προστατευτικό, εξωτερικό) Και τα δύο καλύμματα πλένονται στο πλυντήριο. Το προστατευτικό κάλυμμα έχει φερμουάρ για να επιτρέψει στο γέμισμα να πλυθεί, να συμπληρωθεί, να αναπληρωθεί. Το κάλυμμα προστασίας έχει καθαρό ασήμι (χωρίς χρώμα) σωματίδια που υφαίνονται δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές, αντιστατικές ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Το εξωτερικό κάλυμμα είναι ένα βαμβακερό φύλλο που καλύπτει προστατευτικό κάλυμμα, πυρήνα στρώματος. Οι ελαστικές λωρίδες το κρατούν στη θέση του. **Σημείωση!**

Κατά την επίσκεψη (διακοπές) φέρτε τα δικά σας καλύμματα στρώματος (και τα δυο) Το

Στρώμα καθαρό Κάθε 7 χρόνια το στρώμα αντικαθίσταται με νέο 1. Το αντικατεστημένο στρώμα έχει καεί! **Προειδοποίηση!** Ποτέ μην ξαναχρησιμοποιήσετε ή περάσετε πάνω από το στρώμα που έχει αναγνωριστεί. Ποτέ μην μοιράζεστε ένα κάλυμμα στρώματος. Κοινή χρήση της εξάπλωσης των κινδύνων

μεταδοτικές ασθένειες. Κάθε 7 εβδομάδες και τα δύο καλύμματα πλένονται σε βιοδιασπώμενο σαπούνι 60 ° C νερό (Προειδοποίηση! Χωρίς στεγνό καθάρισμα) Το Η ξήρανση είναι μέσα

φυσικός αέρας/αεράκι (χωρίς στεγνωτήριο) και σκιά (χωρίς άμεσο ηλιακό φως)Το

Ο σχεδιασμός μαξιλαριού διατηρεί τη σπονδυλική στήλη σε φυσική ευθυγράμμιση, εξαλείφει τα σημεία πίεσης, υποστηρίζει διαφορετικές θέσεις ύπνου (πλάγια, πλάτη, στομάχι)Το Ο σχεδιασμός μαξιλαριού έχει την ικανότητα να αφρίζεται για να ταιριάζει στη μοναδική στάση ύπνου του χρήστη και να αυξάνει την κυκλοφορία του προσώπου. Σχεδιασμός μαξιλαριού(όχι: άχυρο, κουρέλια, σανό,) διατηρεί την ελαστικότητά του, είναι υποαλλεργικό, χωρίς τοξίνες, πλένεται στο πλυντήριο. Κάλυμμα μαξιλαριού(υπάρχουν 2: εσωτερικά, εξωτερικά) Το εσωτερικό κάλυμμα του μαξιλαριού έχει φερμουάρ για να γεμίσει, να προσθέσει, να αντικαταστήσει, να πλύνει. Το εσωτερικό κάλυμμα έχει καθαρό ασήμι (χωρίς κράμα) υφαντά σωματίδια, δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές, αντιστατικές ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Το εξωτερικό κάλυμμα του μαξιλαριού είναι από 100% βαμβάκι, έχει φερμουάρ. Και τα δύο πλένονται με ζεστό νερό, χωρίς στεγνωτήριο, χωρίς στεγνό καθάρισμα. Ο σχεδιασμός μαξιλαριού υποστηρίζει ένα κρεβάτι μέγιστου βάρους 125 κιλών. Μέγεθος μαξιλαριού: πλάτος 0,8 m, μήκος 0,4 m

Ο σχεδιασμός πάπλωμα υποστηρίζει διαφορετικές θέσεις ύπνου (πλάγια, πλάτη, στομάχι)Το Το πάπλωμα έχει καθαρό ασήμι (χωρίς κράμα) υφαντά σωματίδια, δίνοντας αντιβακτηριακές, μικροβιακές, αντιστατικές ιδιότητες που περιέχουν οσμές. Ο σχεδιασμός πάπλωμα έχει την ικανότητα να εξασφαλίζει αποτελεσματική διανομή θερμότητας και κυκλοφορία αέρα.Ο σχεδιασμός είναι υποαλλεργικός, χωρίς τοξίνες και πλένεται στο πλυντήριο (χωρίς στεγνωτήριο, χωρίς στεγνό καθάρισμα)Το Πάπλωμα-μέγεθος: πλάτος 1,40 μ., Μήκος 2,15 μ

Κάθε άτομο πρέπει να κοιμάται με το δικό του πάπλωμα. Γιατί; **Πάπλωμα αρπαγή** κατά τη διάρκεια του ύπνου, ο σύντροφος παίρνει ολόκληρο το πάπλωμα αφήνοντάς σας ακάλυπτο. **Προσχέδιο** Και οι δύο στρωτήρες στρίβουν αντίθετα, δημιουργώντας ένα κενό όπου ο κρύος αέρας προκαλεί ρίγη. **Ανθυγιεινές μεταδίδονται τυχόν μολυσματικές ασθένειες. Σημείωση!** Κατά την επίσκεψη (διακοπές) φέρτε το δικό σας πάπλωμα, παπλωματοθήκη (και τα δυο)Το

Οι Universe Custodian Guardians συνιστούν για κρύες νύχτες, ασθένειες που χρειάζονται σταθερή ζεστασιά την «τσάντα με κουκούλα με πάπλωμα». Χαρίζει έναν άνετο παραδεισένιο ύπνο. Ο «σακούλας με κουκούλα με κουκούλα» είναι ένας υπνόσακος κατασκευασμένος σύμφωνα με τα πρότυπα ενός CG N-ABs1. Χρησιμοποιείται με το παραπάνω μαξιλάρι και πάπλωμαΤο Είναι μαλακό, αγκαλιά, φιλικό προς το δέρμα με ακόμη και διανομή θερμότητας, πλένεται στο πλυντήριο. Μέγεθος τσάντας με κουκούλα με πάπλωμα: πλάτος 1 m, μήκος 2.15 m. Το κάλυμμα της τσάντας με κουκούλα έχει καθαρό ασήμι(χωρίς κράμα) υφαντά σωματίδια, δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές, αντιστατικές ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Διαθέτει τσέπες με φερμουάρ για κουνουπιέρες που χρησιμοποιούνται για διαχείριση θερμότητας, κυκλοφορία αέρα.

Κάθε 7 εβδομάδες, Pillow (γέμιση και τα δύο εξώφυλλα), Πάπλωμα, κουκούλα Παπλώματος σακούλα πλένονται. Σε βιοδιασπώμενο σαπούνι 60 ° C νερό (Προειδοποίηση! Δεν στεγνώνει καθάρισμα)Το Το στέγνωμα γίνεται σε φυσικό αέρα που ρέει, αεράκι (χωρίς στεγνωτήριο) και σκιά (χωρίς άμεσο ηλιακό φως)Το

Η παρακράτηση του ύπνου είναι βασανιστήριο! Τα βασανιστήρια ως εργαλείο ανάκρισης δεν είναι αποδεκτά. Οι βασανιστές λογοδοτούν: **Κυρία R7**

Το πρωί μετά από 7 ώρες ύπνου:

Σηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι φιλτραρισμένο νερό, πηγαίνετε τουαλέτα, κάντε «Daily-Fit» (Γυμνάσια) », λατρεύετε την «Καθημερινή-Προσευχή», πλένετε το πρόσωπο, τα χέρια, τρώτε πρωινό, ντύνεστε. Ελέγξτε το δικό σας Σχεδιαστής Το Τώρα είστε έτοιμοι για εμπειρίες ζωής. Όταν πηγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους φοράτε προστατευτικά ρούχα, προστασία κεφαλής, ματιών και ποδιών Το

Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας! Για να σώσετε τον πλανήτη Γη!

Απαιτείται απουσία εξωτερικού θορύβου τη νύχτα (νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας)! Είναι δικαίωμα της κοινότητας!

Το ανθρώπινο σώμα δεν σχεδιάστηκε για να είναι νυχτερινό. Οι άνθρωποι χρησιμοποίησαν την εγκεφαλική τους δύναμη για να δημιουργήσουν έναν νυχτερινό τρόπο ζωής. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι ευεργετικός για την καλή υγεία. Χρειάζεται νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας για καλή υγεία.

7ωρη νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας από 14-21 ώρες (22- 6 ώρες, 24ωρο ειδωλολατρικό ρολόι) είναι υποχρεωτικό. Για καλή υγεία, μείωση σε: χρήση ενέργειας, έγκλημα, ρύπανση, προστασία της άγριας ζωής. Μείωση του κόστους για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση του πολλαπλασιασμού.

Κανείς δεν λειτουργεί (όλα είναι κλειστά) εκτός από το ελάχιστο προσωπικό έκτακτη ανάγκη. Δεν καταναλώνεται ενέργεια εκτός από έκτακτη ανάγκη ή θέρμανση! Επιτρέπεται 1 δημόσιος ραδιοφωνικός σταθμός ειδήσεων, κάθε άλλη ψυχαγωγία είναι απενεργοποιημένη! Καμία βιομηχανία, γραφείο ή λιανοπωλητής δεν πρέπει να λειτουργεί ή να χρησιμοποιεί ενέργεια! Τα σπίτια μπορούν να χρησιμοποιούν θέρμανση (ντυθείτε ζεστά), ψύξη (ελαφρύ φόρεμα) σε ακραίες καιρικές συνθήκες.



Η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας είναι υποχρεωτική. Για την ευημερία του ανθρώπινου σώματος και του τοπικού Habitat. Το A Shire επιβάλλει νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας μέσω του Shire Rehab **Κυρία R1**

Οι επαναλαμβανόμενοι παραβάτες μεταφέρονται στην επαρχιακή αποτοξίνωση **Κυρία R3**

Προστασία του Κλίματος για επιβίωση

Η προστασία του κλίματος είναι απαραίτητη για την προστασία του ανθρώπινου σώματος, των ζώων, των κατοικίδιων ζώων, της παραγωγής τροφίμων. Κλιματική προστασία: **προστατευτικά προσιτά ρούχα και υγιεινό προσιτό ασφαλές καταφύγιο!**

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ είναι απαραίτητη για την προστασία του ανθρώπινου σώματος από το κλίμα, τις ασθένειες και τη ρύπανση. Τα προστατευτικά ρούχα πρέπει να είναι άνετα, χρήσιμα (προστασία από ακραίες καιρικές συνθήκες) και προσιτή. Τα προστατευτικά ρούχα αποτελούνται από κάλυμμα κεφαλής, ρούχα, κάλτσες, υποδήματα!

Κεφάλι η προστασία αποτελείται από 2 μέρη κεφαλής (μπαλακλάβα, φασόλι, κασκόλ Κ) και προστασία των ματιών (δίοπτρα) Το Ένα κράνος μπορεί να συνδυάσει και τα δύο. Φοριέται προστασία κεφαλής όταν βρίσκεστε έξω!

Μπαλακλάβα (Beanie) Το Η μπαλακλάβα καλύπτει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια. Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβακιού και μαλλιού (χωρίς συνθετικές ίνες) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο μπορεί να έχει διακοσμητικό πομ πομ από πάνω. Όταν δεν απαιτείται προστασία προσώπου και λαιμού, η μπαλακλάβα μπορεί να τυλιχτεί και να γίνει «Beanie».



Κ-Κασκόλ Το Κ-Κασκόλ μπορεί να καλύψει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια. Λειτουργεί ως κάλυμμα κεφαλιού και πέπλο (μέγιστη προστασία) Το Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβακιού και μαλλιού (χωρίς συνθετικές ίνες) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο.

Μπαλακλάβα ή Κ-Κασκόλ και τα δύο προστατεύουν καλύπτοντας το στόμα της μύτης. Αποφεύγονται η εισπνοή ρύπανσης, οι θανατηφόρες μεταδοτικές ασθένειες και τα έντομα που τσιμπάνε. Επιπλέον, οι αλλεργίες και το άσθμα μειώνονται. Μειώνει την επίδραση του ξηρού και κρύου αέρα. Περιέχει εξάπλωση μεταδοτικών ασθενειών.

Προστασία ματιών έχει 2 σχέδια: **Πρακτικός, μονός φακός (προσωπίδα)? Μόδα, 2 φακοί (θέαμα)** Το Η προστασία των ματιών φοριέται όταν βρίσκεστε έξω!

Χειροποίητα γυαλιά: πρέπει να κρατήσει μακριά τα αερομεταφερόμενα σωματίδια από όλες τις πλευρές (πάνω, κάτω, πλευρές) Το Πρέπει να είναι ανθεκτικό στη θραύση (δεν σπάει όταν κάθεται) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα μπορεί να είναι διακοσμητικό.

Φακοί: άθραυστο, εξαιρετικά ανθεκτικό στις γρατζουνιές, μπλοκάρει τις ακτίνες UV, δεν θολώνει, ρυθμίζει την αντανάκλαση (αλλάζει πιο σκούρα, πιο ανοιχτά, πιο ανοιχτά, πιο σκούρα) Το

V-κράνος προστασία κεφαλής από χτυπήματα. Τα μαλλιά, το κεφάλι χρειάζονται προστασία του κλίματος από κρύο υγρό, ακραία ακτινοβολία, ρύπανση. Ένα κεφάλι χρειάζεται επίσης προστασία από χτυπήματα: ένα V-κράνος με ενσωματωμένο tracker GPS ..

Το εξωτερικό περίβλημα είναι μεταλλικό ή συνθετικό. Έχει μια κορυφογραμμή μεσαίας γραμμής που μπορεί να διακοσμηθεί: φτέρωμα, .. Ένας δερμάτινος ιμάντας για πηγούνι κρατά ένα μικρόφωνο. Το γείσο είναι καμπυλωτό πλάγια, ευθεία προς τα κάτω, άθραυστο, πολύ γρατζουνισμένο

ανθεκτικό, μπλοκάρει τις ακτίνες UV, δεν θολώνει, προσαρμόζει τη λάμψη (πιο σκούρο, πιο ανοιχτό, πιο ανοιχτό, πιο σκοτεινό) Το Το κράνος διαθέτει δερμάτινη πλάτη ως προστατευτικό λαιμού.

ο V-Το κράνος έχει εσωτερική επένδυση από δέρμα. Ενσωματωμένα στην επένδυση είναι κομμάτια αυτιού. ΕΝΑ Μπαλακλάβα (Beanie) ή Κ-Κασκόλ μπορεί να φορεθεί κάτω από κράνος. Για να διατηρείτε την εσωτερική επένδυση του κράνους καθαρή από τον ιδρώτα, την πιτυρίδα, το λίπος. Εξωτερικό αξεσουάρ: έντονο φως, λάμπα υπέρυθρου φωτός. ψηφιακή συσκευή εγγραφής βίντεο.

Η προστασία του κεφαλιού φοριέται πάντα όταν βρίσκεστε έξω.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ απαιτείται για την προστασία του ανθρώπινου σώματος από το κλίμα, τις ασθένειες, τη ρύπανση. Τα κύρια μέρη του σώματος που προστατεύονται με προστατευτική ενδυμασία είναι το κεφάλι, το δέρμα και τα πόδια. Τα προστατευτικά ρούχα φοριούνται πάντα έξω.

Δέρμα χρειάζεται μεγάλη προστασία, από τσιμπήματα (ζώα, άνθρωποι), τσιμπάει (έντομα, βελόνες), λοιμώξεις (βακτήρια, μύκητες, μικρόβια, ιός), ακτινοβολία (θερμότητα, ηλιακή, πυρηνική), έκθεση (οξύ, φωτιά, παγετός, αιχμηρά άκρα, υγρά) Το

Δάγκωμα ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: αποφύγετε τα θυμωμένα, επικίνδυνα ζώα και ανθρώπους.

Τσίμπημα ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: κάλυμμα δέρματος (ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ) εκτός από τα μάτια.

Μην τρυπάτε το σώμα ή κάνετε τατουάζ (ο αυτοτραυματισμός με διάτρηση σώματος ή τατουάζ είναι ανώμαλος, άρρωστος, μπορεί να προκαλέσει μόλυνση) Το Προστατέψτε τα δάχτυλα κατά το ράψιμο.

Λοιμώξεις ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: καθαρό δέρμα, καλύψτε με προστατευτικά ρούχα. Υγιεινή διατροφή, άσκηση, μπαχαρικά βοτάνων, συμπληρώματα, ανοσοποίηση.

Ακτινοβολία ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: κάλυμμα δέρματος (ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ) για θερμότητα, ηλιακό.

Για την πυρηνική ειδική στολή που καλύπτει το 100% του σώματος. **Προειδοποίηση!** Έκθεση γυμνού δέρματος (Γυμνότητα) στα στοιχεία (καιρός) είναι ανθυγιεινό.

Προστασία έκθεσης: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ, ολόσωμη (με κουκούλα) ή 2-κομμάτι από λινάρι, βαμβάκι, μαλλί ή βαμβάκι, μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες) οποιοδήποτε χρώμα οποιοδήποτε σχέδιο. Είτε (ολόσωμη ή 2 τεμάχια) πρέπει να έχει στο λαιμό του πουκάμισου, φουσκωμένο* χέρια, πόδια κλειστά στους καρπούς, αстраγάλους (προσχέδιο απόδειξης) Το..

* Τα φουσκωμένα χέρια, τα πόδια επιτρέπουν στις αρθρώσεις του αγκώνα και του γόνατος να κινούνται ελεύθερα. Επίσης ο αέρας μέσα δημιουργεί έλεγχο του κλίματος για το δέρμα, το σώμα.

Τα ρούχα είναι κατασκευασμένα από φυσικές ίνες: δέρματα ζώων, φυτικές ίνες, μετάξι,



βαμβάκι ή μαλλί. Οι τεχνητές ίνες δεν χρησιμοποιούνται για ρούχα που αγγίζουν το ανθρώπινο δέρμα. Παραγωγή τεχνητών ινών για άκρα ρούχων.

Τα προστατευτικά ρούχα είναι άνετα, μακράς διάρκειας, πρακτικά, προσιτά Μόδας (ετικέτα σχεδιαστή) τα προστατευτικά ρούχα είναι υπερτιμημένα, βραχυπρόθεσμα, .. Μην αποδεχτό!

Πόδια χρειάζονται προστασία (κάλτσες, μπότες) από το κλίμα, χτυπήματα. Το δέρμα, τα δάχτυλα των ποδιών, οι αστράγαλοι κινδυνεύουν. Προστασία ποδιών που δεν προστατεύει (Σανδάλια, παντόφλες, στρινγκ) τα πόδια, οι αστράγαλοι είναι άχρηστοι. Η προστασία των ποδιών φοριέται πάντα έξω. Το να περπατάς ξυπόλητος έξω είναι ανθυγιεινό.

Κάλτσες είναι πλεκτά από βαμβάκι ή μείγμα βαμβακιού και μαλλιού (χωρίς συνθετικές ίνες) Το Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο. Οι κάλτσες έχουν καθαρά σωματίδια αργύρου (χωρίς κράμα) υφασμένα, δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές, αντιστατικές ιδιότητες, μειώνοντας τις οσμές. Οι κάλτσες καλύπτουν τα πόδια έως και 7 εκατοστά πάνω από τους αστραγάλους.

Μπότες έχουν επάνω προστατευτικό δέρμα, εσωτερικό μαλακό δέρμα (χωρίς συνθετικά) πέλματα δέρμα ή καουτσούκ. Οι μπότες προστατεύουν τα πόδια έως και 7 εκατοστά πάνω από τους αστραγάλους. Τα συνθετικά υποδήματα ζεσταίνουν τα πόδια βράζοντάς τα. Κάνοντάς τα ιδρωμένα ξεκινώντας εξανθήματα! Δεν μπορείς να περπατήσεις.



Χέρι ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ (γάντια) φοριούνται όσο χρειάζεται! Τα γάντια είναι κατασκευασμένα από δέρμα, βαμβάκι, μαλλί ή βαμβάκι, μαλλί (χωρίς συνθετικά) οποιοδήποτε χρώμα οποιοδήποτε σχέδιο.

Προστατέψτε το σώμα σας χρησιμοποιήστε προστατευτικά ρούχα έξω!

Προστατευτικό Καταφύγιο (σπίτι, ζωή, εργασία) ανθρώπινη ανάγκη, προστασία από έγκλημα (ασφάλεια), στοιχεία (καιρός), φωτιά, έντομα, ρύπανση. Προσιτό υγειονομικό προστατευτικό καταφύγιο είναι α **1 ΘΕΟΣ** δόθηκε δικαίωμα! Ο Θεματοφύλακας προτιμά τη στέγαση σε συστάδες (κοινωνική ζωή) παρέχεται από το Shire (δείτε τον προγραμματισμό του ναυαγίου)!

Δωμάτιο Το πάτωμα, οι τοίχοι, η οροφή, αποτελούνται από κυκλώνα, πυρκαγιά, προκατασκευασμένα πάνελ από σκυρόδεμα ανθεκτικά στην υψηλή υγρασία. **Δάπεδα** είναι υγρή σφουγγαρίστρα που καθαρίζεται, αντιολισθητικά, αντιστατικά, μούχλα, εμποδίζει το ωίδιο, είναι υγιεινά.

Οριζόντια συρόμενη **Windows** είναι φιμέ διπλά τζάμια. Τετράγωνο πλαίσιο από ξύλο. Δεν υπάρχουν κουρτίνες ή κουρτίνες (ανθυγιεινός: σκόνη, μικρόβια, έντομα ...) αντί για εξωτερικά ρολά (κλειδώνει), μέσα σε οριζόντιες ολισθαίνουσες οθόνες εντόμων.

Για **Θέρμανση*** στη θέρμανση δαπέδου (ατμός, ζεστό νερό) χρησιμοποιείται. Η ψύξη γίνεται με φυσική κυκλοφορία αέρα. Θερμοκρασία δωματίου 19-21 ° C.

* Η σπατάλη ενέργειας είναι έγκλημα

Φωτισμός* πρέπει να ενεργοποιείται αυτόματα On, Off.

* Η σπατάλη ενέργειας είναι έγκλημα

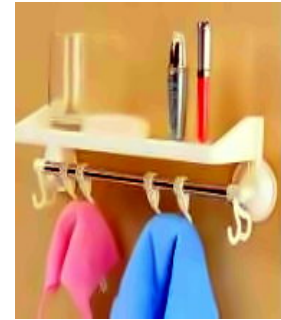
Προστατευτικό καταφύγιο για επιβίωση, ασφάλεια, άνεση.

Καλή Υγιεινή για καλή υγεία

Η καλή υγιεινή ξεκινά με το να είσαι καθαρός και τακτοποιημένος. Το καθαρό και τακτοποιημένο ξεκινά με την προσωπική εμφάνιση, ισχύει για το σπίτι, τις σπουδές και τη δουλειά. Το καθαρό και τακτοποιημένο ισχύει επίσης για τη σκέψη και τη συλλογιστική.

Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει την καθαριότητα. Πλύνετε τα χέρια σας μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν από κάθε τροφή. Πλύνετε το πρόσωπο πριν από κάθε τροφή. Βουρτσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Ξυρίζεται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Πλένετε τα μαλλιά μία φορά την εβδομάδα. Ο Φύλακας Θεματοφύλακας παρעורίσκεται καθαρά στις Συλλογές (βουρτσισμένα δόντια, χτενισμένα μαλλιά, ολόκληρο το σώμα πλυμένο), ξυρισμένα μαλλιά προσώπου (ΑΥΤΟΣ), φορώντας καθαρό, προσεγμένο εξοπλισμό (από την κορυφή ως τα νύχια)Το



Αφού ξυπνήσει το πρωί, κάθε μέλος της οικογένειας είναι σωματικά ικανό να στρώσει το κρεβάτι του. Οι γονείς μαθαίνουν στα παιδιά πώς να.Ολοκλήρωση πρωινής υγιεινής. Ρθε η ώρα να ντυθείτε, να φορέσετε τα στρωμένα προετοιμασμένα(βραδυ πριν) εργαλεία που το άτομο σχεδιάζει να φορέσει. Κάθε δοχείο αποθήκευσης πρωινού καθαρίζεται πριν από την επαναπλήρωση και επισημαίνεται (περιεχόμενο, ημερομηνία πλήρωσης)Το Μετά το πρωινό καθαρός χώρος φαγητού. Επιστρέψτε τα δοχεία στην αποθήκευση. Βρώμικα δοχεία, σκεύη μπαίνουν στο νεροχύτη. Ένα άτομο είναι τώρα έτοιμο να ξεκινήσει τις καθημερινές του δουλειές(σπίτι, σχολείο, εργασία, εθελοντισμός)Το

Όλα τα δοχεία έχουν ετικέτα περιεχομένου. Τα δοχεία τροφίμων έχουν επίσης ημερομηνία πλήρωσης. Αποθηκεύστε τα δοχεία τακτοποιημένα και ασφαλή.Επικίνδυνος (δηλητήριο, τοξίνη) τα δοχεία αποθηκεύονται με ασφάλεια (παιδί και ανίκανη απόδειξη)Το



Μην αφήνετε αχρησιμοποίητα αντικείμενα (σκεύη, εργαλεία, παιχνίδια) ακαταστασία επίπλων, δαπέδου, χώρου εργασίας. Μετά τη χρήση, παραλάβετε τα αντικείμενα, τοποθετήστε τα σε καθαρό χώρο αποθήκευσης (με την ένδειξη)Το Αποθηκεύστε αντικείμενα πάντα στο ίδιο μέρος. Τότε είναι εύκολο να βρεθούν.

Πριν πάτε για ύπνο. Προετοιμάστε και σχεδιάστε τα εργαλεία που σκοπεύετε να φορέσετε την επόμενη μέρα. Συσκευάστε τυχόν τσάντες με αντικείμενα που προγραμματίζονται να ληφθούν κατά την αναχώρησή σας το πρωί.

Διατηρώντας το περιβάλλον σας καθαρό και τακτοποιημένο. Μειώνει:ρεust (καλό για το αναπνευστικό σας σύστημα)Το Μεικονικός οργανισμός (βακτήρια, μικρόβια, ιοί)

λιγότερες λοιμώξεις, θάνατοι. **Eγώ**nsects (δαγκώματα, pronύμφες, τσιμπήματα) λιγότερες λοιμώξεις, εξανθήματα. **Νερμιν** (αρουραίοι, ποντίκια, κατσαρίδες), λιγότερα περιττώματα, εξάπλωση μικροοργανισμών, λιγότερες εστίες πανώλης.

Η χρήση λευκαντικού ή ισχυρού απολυμαντικού αυξάνει την πιθανότητα να πάρετε χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Χρησιμοποιήστε ένα φυσικό καθαριστικό επιφάνειας:

Μείγμα, 1 φλιτζάνι ανθρακικό σόδα, 1/2 φλιτζάνι λευκό ξύδι, προσθέστε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο. Χρειάζεται πιο δυνατά προσθέστε μια κουταλιά αλάτι.

Πρέπει να φτερνιστείς! Φταρνιστείτε στη μασχάλη σας. Μην μεταδίδετε ασθένειες.

Μην φιλάς στα χείλη. Το φιλί μεταδίδει τις μολύνσεις πιο γρήγορα. Αντ 'αυτού τρίψτε μύτες.

Μην σφίγγετε τα χέρια! Κόλλα πέντε! Εκτός αν φοράτε γάντια.

Ο εμβολιασμός είναι υποχρεωτικός! Τα άτομα που δεν είναι ανοσοποιημένα αποτελούν απειλή για την κοινότητα! Ανοσοποιούνται και εγκλωβίζονται, **Κυρία R4**

Η υγιεινή ισχύει για τη σκέψη. Οι ανήθικες, εγωιστικές, μισητές, βίαιες, σκέψεις, είναι κακές σκέψεις που πρέπει να αποφεύγονται. Η εφαρμογή κακών σκέψεων οδηγεί σε **λογοδοσία!**

Η κλιματική αλλαγή έχει μειώσει την ποιότητα του αέρα. Περισσότερες, μεγαλύτερες φωτιές (θάμνος, δάσος, πυρκαγιές)! Ανθρώπινο οικιακό(άνθρακας, κοπριά, φυσικό αέριο, πετρέλαιο, ξύλο), βοηθητικά προγράμματα (άνθρακας, σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο), μεταφορά (άνθρακας, φυσικό αέριο, πετρέλαιο) καύση! Μια κοινότητα πρέπει να εξετάσει τη χρήση αναπνευστικής προστασίας!

Εξωτερικός εξοπλισμός αναπνευστικής προστασίας (rpe) προτείνεται!

Το Rpe βαθμολογείται από το πόσο καλά προστατεύει από τα σωματίδια. Χρησιμοποιούνται μάσκες P2.Για προστασία, οι μάσκες τοποθετούνται σφιχτά (τα γένια ξυρίζονται)!

Σε εσωτερικούς χώρους χρησιμοποιείτε καθαριστές αέρα! Το gadget χρησιμοποιεί φίλτρο HEPA. Κρατήστε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα κλειστά.

Οι άνθρωποι παράγουν πάρα πολλά σκουπίδια, απόβλητα! Αυτό δημιουργεί σοβαρό κίνδυνο υγιεινής για την υγεία. Δημιουργεί ρύπανση που εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα των κοινοτήτων.Οι άνθρωποι πρέπει να μειώσουν τις αγορές μη βασικών αγαθών, να μειώσουν τα σπίτια, να μειώσουν τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου (μεγάλες εκδηλώσεις πλήθους, άθλημα, μουσική, ..)!



Το κολύμπι του ανθρώπου δεν είναι φυσικό. Το ανθρώπινο σώμα δεν έχει σχεδιαστεί για να ζει μέσα ή κάτω από το νερό. Το κολύμπι μέσα ή κάτω από το νερό είναι αφύσικο και

πρέπει να αποφευχθεί. Φυσικά νερά Ωκεανοί (θάλασσες) και τα εσωτερικά ύδατα (λίμνες, ποτάμια, ...) Το Αφύσικα νερά πισίνες, σπα, ...

Φυσικά νερά είναι τουαλέτα για όλα τα πλάσματα που ζουν στο νερό.

Τα πουλιά που πετούν πάνω από το νερό κάνουν τα περιττώματά τους. Τα αποχετευτικά ζώα και οι λαοί καταλήγουν στα εσωτερικά ύδατα, τους ωκεανούς. Οι άνθρωποι στις παραλίες ουρούν, έχουν έμμηνο ρύση, ρίχνουν ... Το κολύμπι σε τουαλέτα είναι ανθυγιεινό για το δέρμα. Το γουλιά τουαλέτας είναι ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία. Μην το κάνετε!

Φυσικά νερά σφουγγάρι όπως απορροφούν ρύπανση, τοξίνη, ... ατμοσφαιρική ρύπανση: όξινη βροχή, τέφρα (κάψιμο, έκρηξη), σκόνη (εξόρυξη, καταιγίδες), πυρηνική ακτινοβολία (σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής, στρατιωτικοί) Το Η ατμοσφαιρική ρύπανση εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα (αεροπορικώς, χώμα, νερό) τελικά καταλήγοντας να είναι μέρος του α (ρίσκο υγείας) ανθρώπινη διατροφή!

Ρύπανση των υδάτων: Γεώτρηση, ντάμπινγκ, απορροές, μεταφορά νερού. Οι γεωτρήσεις για ορυκτά καύσιμα μολύνουν τον αέρα και το νερό. Η απόρριψη χημικών, φαρμάκων, σκουπιδιών, ακατέργαστης αποχέτευσης, τοξινών συμβαίνει καθημερινά. Απορροές (τοξίνες, χημικά, φάρμακα, σκουπίδια, ακατέργαστη αποχέτευση) από καταιγίδα, αγροκτήματα, βιομηχανία, ρυπαίνω. Μαζικές μεταφορές νερού, κρουαζιερόπλοια, υπερ-δεξαμενόπλοια, υποβρύχια, μηχανότρατα, πολεμικά πλοία είναι μεγάλοι ρύποι. Οι μικρότερες υδάτινες μεταφορές μολύνουν επίσης ιδιαίτερα τα εσωτερικά ύδατα. Η ρύπανση του αέρα, του εδάφους και του νερού είναι «βανδαλισμός του περιβάλλοντος» έγκλημα: **Κυρία R7** Το

Αφύσικα νερά περιέχουν ένα μείγμα χημικών που στεγνώνουν και ερεθίζουν τα μάτια, τα μαλλιά και το δέρμα. Οι πισίνες, τα σπα πρέπει να αποφεύγονται. Οι πισίνες είναι ελιτίστικα απόβλητα από λιγοστό γλυκό νερό. Αυτή η σπατάλη τελειώνει!



Ασφάλεια για προστασία από τη βία!



Η βία ξεκινά από το αγέννητο. Το βίαιο περιβάλλον ενσταλάζει μια τάση για βία για το υπόλοιπο της ζωής. Η τάση για βία χρειάζεται ένα έναυσμα για να γίνει βίαιη. **Ενεργοποιεί:** Αλκοόλ, θυμός, αθλήματα επαφής, φόβος, αθλήματα μάχης, άγνοια, ταπείνωση, έλλειψη ενσυναίσθησης, ουσία που αλλάζει το μυαλό, πίεση από συνομήλικους, πρόκληση, βία: βίντεο, βιντεοπαιχνίδια ...

Ένα αγέννητο που εκτίθεται στη μαμά και τον μπαμπά κακοποιούν λεκτικά ο ένας τον άλλον.

Μάθετε ότι είναι εντάξει η λεκτική κακοποίηση και θα το κάνει αργότερα στη ζωή. Μια καλόγρια-

γεννήθηκε εκτεθειμένη στη μητέρα που είχε πληγωθεί σωματικά από τον μπαμπά. Η νεογέννητη θα υπομείνει αργότερα στη ζωή της σωματική κακοποίηση από την ΗΕ. Ο νεογέννητος θα πιστεύει ότι δεν πειράζει να της κάνει κακό.

Η βία μπορεί να προέρχεται από άλλο άτομο(μικρό)Το Μπορεί να προέρχεται από άγρια ζωή. Μπορεί να προέρχεται από κατοικίδια.Μπορεί να έρθει λόγω κυβερνητικής ενέργειας ή αδράνειας.

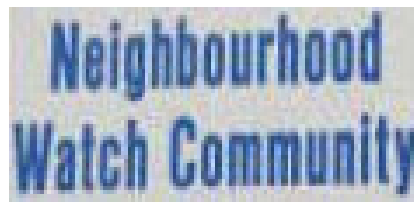
Μια κοινότητα που ζει και δεν λογοδοτεί για τη «Βία». Θα 'Σκοτώνω'! (Αμβλωση, Δολοφονία, Θανατική ποινή, Γενοκτονία, Σφαγή)

Η δολοφονία ενός ατόμου είναι απειλή για όλη την ανθρωπότητα, προσβολή για **1 ΘΕΟΣ !!!**

Κανένα Πρόσωπο, Οργανισμός, Κυβέρνηση δεν έχει δικαίωμα **Σκοτώνω!** Το να σκοτώνεις δεν είναι ποτέ λύση.

Να σταματήσει, 'Βία', ξεκινήστε από το σπίτι!

Κάθε μέλος της κοινότητας έχει καθήκον ανθρωπίνης επιβίωσης να περιορίσει τη Βία. Συμμετοχή (αρχή) Παρατηρητήριο γειτονιάς. Παρατηρήστε, αναφέρετε, συλλάβετε(πολίτης), ... Κάντε την κοινότητά σας ζώνη χωρίς έγκλημα!



Η διασφάλιση της γειτονιάς είναι ομαδική προσπάθεια. Σημαίνει στενή συνεργασία μεταξύ ενός ατόμου. Η οικογένειά τους, οι φίλοι, οι γείτονες, η κοινότητα και κάθε είδους κυβέρνηση.

Οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν σώοι στο σπίτι τους. Έχουν το δικαίωμα να αισθάνονται σωτήρια στη μελέτη και την εργασία.Οι άνθρωποι βοηθούν τους γείτονές τους όταν δέχονται επίθεση. Οι εργαζόμενοι βοηθούν τους συναδέλφους τους. Εκπαιδευτικοί και λόγιοι βοηθούν ο ένας τον άλλον.Ο σκοπός κάθε Shire είναι να είναι ελεύθερος από βία.

Κομητεία παρέχουν υπηρεσίες Sentinel. Χειρισμός φρουρού χαμηλής έως μέσης φύλαξης και καθήκοντα περιπολίας.Σε υπηρεσία ή εκτός υπηρεσίας, ένας Sentinel θα αναφέρει αντικοινωνική συμπεριφορά (εγκλήματα, ρύπανση, βανδαλισμοί), αναφέρετε τυχόν ζητήματα υγείας και ασφάλειας της κοινότητας. Ο Sentinel θα συλλάβει για αντιληπτές παραβιάσεις και εγκλήματα. Ένας Φρουρός επισυνάπτεται σε κάθε Κοινότητα Παρακολούθησης Γειτονιάς.

Κομητεία παρέχουν υποχρεωτική 7ωρη νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας από 14-21 ώρες (CG Klock)Το Για καλή υγεία, μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, λιγότερη ρύπανση και προστασία της άγριας ζωής. Μείωση του εγκλήματος, κόστος για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση του πολλαπλασιασμού.

Οι εργαζόμενοι σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης βοηθούν την επιβολή του νόμου. Με το να είναι

επαγρύπνηση για παραβιάσεις Κανόνων, Κανονισμών για ή εκτός εργασίας. Μαγows
χρειαστεί να κάνουν συλλήψεις πολιτών. Ο έφεδρος CE μπορεί να κληθεί να βοηθήσει.

Άνθρωποι που επιτρέπουν τη βία, παρακολουθούν τη βία, **Κυρία R2**! Άνθρωποι που
ενθαρρύνουν (επευφημία, βοήθεια), υποκίνηση, βία, προστασία βίαιων ανθρώπων από
συλλήψεις, **Κυρία R3**! Αυτό ισχύει και για τα αθλήματα μάχης, επαφής!

Ο Marshall οδηγεί την κοινότητα μέσω εκστρατειών ευαισθητοποίησης του κοινού που
εξηγούν τους επαρχιακούς κανόνες (Του νόμου) Το Ατομική καθοδήγηση. Ο Μάρσαλ
προστατεύει την κοινότητα, το περιβάλλον, την άγρια ζωή: επιβάλλει την επαρχιακή
ποινική και αστική νομοθεσία, κοινοτικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, καραντίνα,
επαρχιακή αποκατάσταση, PHeC, PDeC και CE, Crematorium να επικοινωνήσει με τον
Σερίφη. Rangers> Προστασία των συνόρων, καταφύγια άγριας ζωής και βλάστησης,
προστασία του περιβάλλοντος, ..

Οι πολίτες δεν φέρουν, χρησιμοποιούν, όπλα! Αθέτηση **Κυρία R7**!

Να θυμάστε ότι η βία δεν είναι η λύση. Δεν είναι λύση!

Ψηφοφορία

Για την ασφάλεια και την επιβίωση, οι άνθρωποι υποστηρίζουν ελεύθερα πολλούς υποψηφίους
εκλεγμένη κυβέρνηση. Votingηφίζοντας στις εκλογές εξασφαλίζουν την ευθύνη της κυβέρνησης.
Η μη ψήφος μπορεί να οδηγήσει σε ριζοσπαστικούς να αναλάβουν την κυβέρνηση και να
ιδρύσουν μια τυραννία (κληρονομικό ή πολιτικό) Το Οι τύραννοι αφαιρούνται εγκλωβισμένοι,
Κυρία R7 Το «Οι Universe Custodian Guardians» υποστηρίζουν μόνο 2 τύπους κυβερνήσεων, την
«επαρχία» (επαρχιακός) και "Shire" (τοπικός) Το



Σώστε τον Πλανήτη Γη!

Σταματήστε να καίτε

Μειώστε τα Σκουπίδια

Τέλος εξάπλωση προαστιακού

Τερματισμός χρήσης Τοξινών

Τέλος στις τυραννίες

Φυτεύω δέντρα

Ανθρώπινη επιβίωση, πεπρωμένο, εξερεύνηση του διαστήματος και αποικισμός του διαστήματος!

