

Survival-Chain



Welcome to the Wonderful World of Human Survival

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

الحياة ، مجتمع عائلتك ، كوكب الأرض ، هو أولوية الشخص!
البقاء على قيد

ترتيب البقاء:

1 نوع ، 2 موطن ، 3 مجتمع ، 4 عائلات
5 أفراد ، 6 حيوانات ، 7 متعلقات شخصية.



البقاء على قيد الحياة حسب العمر:

1 غير مولود ، 2 مولود
جديد ، 3 أطفال ، 4 أطفال ، 5 أحداث ، 6 بالغين ، 7 كبار.

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

يوم البقاء 11.1.7 N-At-m

صلاة النجاة



العزير **1 الله** الوصي الخاضع المخلص شكرا لك على بقاء الجنس البشري
خالق أجمل الكون ولي أمرك

، على البقاء على قيد الحياة ، سأجعل البقاء على قيد الحياة هو الأولوية رقم 1
أحاول مساعدة جسدي ، نوعاً ما ، مجتمعي
الرجاء دعم جهودي للبقاء على قيد الحياة من أجل مجد **1 الله** وخير البشرية!

تلى هذه الصلاة يوم النجاة أو عند الاقتضاء!



أ سلسلة البقاء لديه 7 روابط ضرورية لبقاء الإنسان



هواء قابل للتنفس بدونها لديك دقائق للعيش!

ماء صالح للشرب لا شيء تشربه لن تدوم أسبوعاً!

طعام صالح للأكل من أجل الطاقة والرفاهية. لا طعام تجوع!

ينام لإعادة الحيوية. لا نوم ، أنت مجنون ، مت!

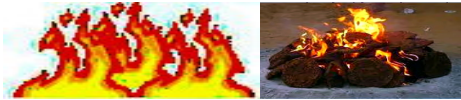
حماية المناخ من أجل البقاء !

النظافة للحفاظ على صحة أجسامنا!

الأمان للحماية من العنف. لا أمان ولا مستقبل!



انتقل: 2 و التزام: 2 يخبرنا ، "حماية جسم الإنسان من الاستقبال حتى نهايته!" للحفاظ على هذا الالتزام. سلسلة البقاء على قيد الحياة هي الأساس من هذه الضرورات يهدد حياته! جريمة ضد الإنسانية ، ضد إن حرمان أي شخص 1 يا الله إلزامي: تصلب متعدد R7 .



Threat احتراق

بعد أن اكتشف الجنس البشري كيفية استخدام النار. رأت في هذا على أنه نعمة. والنفط واليورانيوم. بدأ المسيحيون الإنجليز الذين أدخلوا العصر الصناعي التلوث الذي أدى إلى تغير المناخ. واستكمل حرق الأخشاب بالفحم والروث والقمامة والغازالنار والحرق الآن لعنة. **توقف عن الحرق الان !!!**



قف ، روث ، قمامة ، غاز ، زيت ، يورانيوم ، خشب ، ..
حرق: سجائر ، فحم

هو "الدخان". في الحرائق ، أكبر تهديد للصحة والوفيات هو استنشاق الدخان. أخطر جزء من الحرق على نطاق أكبر ، يتصاعد الدخان إلى





3

الإدمان سلوك قهري متكرر يرضي حاجة متصورة.
المدمنون يخدعون أنفسهم ولا يقبلون الضرر الذي يسببه سلوكهم. ، زملاء العمل ، والمجتمع.
الإضرار بأنفسهم ، والأسرة ، والأصدقاء

لا يعتقد المدمنون أنهم مدمنون طالما أنهم يستمتعون بأنفسهم ، ويجمعون حياتهم معاً. وللمجتمع.
يصبح المدمنون تهديداً لأنفسهم غير أمناء ، مناهضين للمجتمع ، غير أخلاقي ، مخادع ، أناني ، غير مهتم.
يصبحون وهميين ، هذا يفرض على شاير (تواصل اجتماعي) أسلوب حياتهم. تقييد حرياتهم وحقوقهم.
للتحكم في



يتن المدخنون من الفم. رائحة ملابسهم كريهة. رائحة غرفة. في كل مكان.
رمادهم في كل مكان. بأعقابهم ، قذرون ، كريه الرائحة. نبذ لهم عار عليهم!
إنهم أشخاص مقرفون

المدخنون يشكلون خطراً على الصحة لأنفسهم. ، ويشكلون عبئاً على المجتمع.
، ولشهم ، وفمهم ، وحلقهم ، وقصباتهم الهوائية ، وريئتهم ، وبمرضون
إنهم يحرقون شفاههم ، وأسنانهم
الراحة من التدخين والأمراض التي تسبب لهم أنفسهم. حملهم المسؤولية!
المدخنون كسولون في أخذ الكثير من فترات



المدخنون يشكلون خطراً على صحة الآخرين. الحوامل تؤذي الجنين.
المدخنات يعانين من مشاكل صحية. قد يكون لديهم تشوهات ، وإعاقات ، ..
بعد الولادة ، يحكم على هؤلاء الأطفال حديثي الولادة بحياة يؤذي الجنين:
تم محاكمة المدخنات الحوامل ، مما تصلب متعدد R3 .

دخان سيلي (الاعتداءات) يؤذي الناس. الذين يصنعون دخاناً سلبياً يحصلون ،
المدخنون تصلب متعدد R3 . جهات (أوقات الفراغ ، الترفيه ، العمل ..) ،
التي تسمح بالتدخين تصلب متعدد
R3 دفع تعويض. يتم استبدال الحكومة التي تسمح بالتدخين ، + تصلب متعدد R7



المدخنون مهملون. المنازل والعشب والغابات. إنهم يحاسبون ،
يشعلون الحرائق: تصلب متعدد R4
ودفع التعويض. يجرحون الناس والحيوانات
تصلب متعدد R5 . يقتلون الناس والحيوانات تصلب متعدد R6 .

في عام 1951 (تقويم وثني) ثبت أن التدخين غير صحي يشكل تهديداً خطيراً. التي لم تمنع التدخين فشلت
الحكومة ووكالاتها والإدارات (التقصير في أداء الواجب) لخدمة وحماية الناس.

تم تمرير التشريع بأثر رجعي. هؤلاء مذنبون ، تصلب متعدد R7 .

أي فرد أو مجموعة أو شركة أو كيان آخر يقوم بالترويج (مجانية ، إعلانات ، تسويق) يسمح والنوادي ،
(الآباء والمعلمين والعمل)

المطاعم وأماكن الترفيه ، ... والأرباح (الموردون ، المصنعون ، الناقلون ، تجار الجملة ، تجار التجزئة) ، يوفر "دخان" و / أو ملحقات التدخين تصلب متعدد R7 لا يهتم ما تحتويه "الدخان".

فعل التدخين (vaping) هي المخاطر الصحية.

عدم التسامح مع التدخين!



القابل للتنفس عن طريق حرق الفحم والروث والغاز والزيت والخشب للطهي يقلل الأفراد من توافر الهواء (في- كلودس باريكيو) ، قوة التسخين. انتهى الآن! والكهرباء التي يتم إنتاجها بدون حرق. الخرق ينتج عنه مصادرة وتدمير المعدات استخدم تصلب متعدد R2

محطات توليد الطاقة هذا الحرق (فحم ، قمامة ، غاز ، النفط ، يورانيوم ، ..) لخلق الطاقة أغلق ، مفكك. تلوث الملاك والمشغلين ، تصلب متعدد R7 . الفحم واليورانيوم مغلقة ومختومة. يحصل مالكو ومشغلو التعدين على ، مناجم تصلب متعدد R7 . يتم إنتاج الطاقة بطرق غير احتراق.



ينتهي الحرق لنقل النقل المحلي وغير المحلي! لهما استخدام غير احتراق. الغاز والنفط فقط. استخدام الديزل والبنزين وغاز البترول المسال ينتهي! بـ "ترام الطرق السريعة"! النقل البري لمسافات طويلة يتم بالسكك الحديدية تم استبدال النقل المحلي غير المحلي على الطرق السريعة

تلوث ينتهي الترفيه!

في الهواء: عروض جوية ، نقل جوي خاص بدون طيار ، طائرة ، طائرة هليكوبتر ، مكوك فضاء ، ... (طائرة النهاية!)

في ، تحت الماء: سباق القوارب الآلية ، النقل البحري الخاص

(قوارب طراد المقصورة ، السفن السياحية ، الحوامات ، الغواصات ، القوارب السريعة و زلاجات نفاثة ، ..) اليخوت النهاية!



على الأرض: الكل 2 ، 3 ، 4 ، .. عجلات مزودة بمحركات: سباق السيارات ، السيارات المثيرة. القطارات السياحية. الدراجات والدراجات والعربات والسيارات الرياضية وسيارات الدفع الرباعي والليموزين والسيارات الفاخرة. المركبات لـ المروجين للترفيه الملوث ومقدمي

يتم مقاضاة الترفيه الملوث ، تصلب متعدد R7



صالون الأظافر صنع أبخرة سامة. يتمتع الموظفون بحماية التنفس. عملاء أغبياء (ضحايا) لا تفعل. السن. تعانق المارة. تعرضهم للمخاطر الصحية. خاصة النساء الحوامل وحديثي الولادة ومرضى الربو وكبار صالونات العناية بالأظافر في مراكز التسوق مفتوحة على مصراعيها. أبخرة هم السامة على تعويض. إذا تعرضت لأبخرة سامة ، فقم بمقاضاة الصالون ومركز التسوق للحصول



صالون الأظافر هو ملوث للهواء من المخاطر الصحية. الكثير من المال. يزورهم أشخاص كسالى جداً عن عمل أظافرهم ولديهم المديرين التنفيذيين أغلقهم ، احظرهم. الملاحقة القضائية لأصحاب تصلب متعدد R7

صالون التجميل من المخاطر الصحية الملوثة للهواء. جداً عن عمل المكياج ، ولديهم الكثير من المال. يزورهم أشخاص كسالى

أغلقهم ، احظرهم. المالكون والمديرين التنفيذيين ، تصلب متعدد R7

يتم إغلاق مصفف الشعر الذي ينتج أبخرة سامة ومقاضاة تصلب متعدد R7 مصفف الشعر الذي لا يتسبب في تلوث الهواء يعمل بشكل طبيعي.

رأسمالي (طفيلي مفترس جشع) تشجع الحكومات المنازل بحدائق الغرور. يستخدم صاحب المنزل أدوات الحديقة التي تعمل بالبنزين ، (الجزازات ، ..) (المنافخ ، الكسارة ، قواطع الفرشاة ، مناشير السلسلة أن تلوث



(هواء ، ضوضاء ، تربة). يحصل أصحاب المنازل والمصنعون والتجار متعدد تصلب R7 . يتم استبدال الحكومة التي تسمح بهذا التلوث تصلب متعدد R7 .



مبيدات حشرية خارجية تستخدم في المحاصيل والبساتين .. الغذاء كالبشري أو الحيواني. محصول ملوث ، يحرق الطعام من قبل المجتمع العمليات ، والبساتين الملوثة غير صالحة للاستهلاك (شاي). تجاري يحصل على منتج تصلب متعدد R7 . استبدال الحكومة التي تسمح بهذا التلوث ، والحصول على يتم تصلب متعدد R7 .

داخل المبيدات الحشرية المستخدمة ، تهاجم الجهاز العصبي. الناس وأنظمة التنفس للحيوانات الأليفة. أنها تجعل الجنين وحديثي الولادة مفرط النشاط. تهيج المبيدات الحشرية المبيدات الحشرية بالداخل. لا تستخدم



تلوث العسكريين الهواء بالنقل والمتفجرات ، أ ، ن (ذري ، نووي) ب (بيولوجي)
ج(المواد الكيميائية)
أسلحة. إنها تهديد لحياة الإنسان والحيوان والنبات. هذه الأسلحة يحصلون ،
العلماء الذين يصنعون تصلب متعدد
R7. تم تدمير مرافق إنتاج هذه الأسلحة وحرقها من قبل Shire. المرافق ،
يحصل المالكون والمديرون والمديرون التنفيذيون والمشرفون على هذه
تصلب متعدد R7 .
الذين استخدموا أو يستخدموا هذا النوع من الأسلحة ، من رتبة ضابط صف ،
تتم محاكمة العسكريين تصلب متعدد R7 . يتم استبدالها والحصول عليها
الحكومة التي تسمح بإنتاج وتخزين هذه الأسلحة تصلب متعدد R7 .

وأكثر تلوثًا. اعتمادًا على حالة الطقس ، قد يستمر تلوث الهواء طوال اليوم.
الألعاب النارية ملوث رئيسي. تصبح أكثر شيوعًا وأكبر



الجسيمات على المياه الملوثة لها. جعلها غير صالحة للشرب للناس والحيوانات.
يستقر تلوث حريق- نهاية الأشغال! أضواء الليزر تحل محلها.

هواء غير قابل للتنفس لديك 4 دقائق للعيش!

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة تمنع الهواء الملوث أو تسبب وتأثير الهواء الملوث. يحاسبون ، يسجنون ، متعدد
تصلب

R7. اطلب الهواء القابل للتنفس 1 الله إعطاء الحق!

عدم التسامح مع ملوثات الهواء !!!!!



للبقاء على قيد الحياة يحتاج جسم الإنسان

"ماء صالح للشرب"

60% من أجسامنا تتكون من الماء. كل خلية في أجسامنا تحتاجها.
يشحم الماء مفاصلنا وينظم درجة حرارة أجسامنا ويتردد فضلاتنا ...



يشكل بخار الماء الجوي المكثف قطرات
تسحب جاذبية الأرض القطرات لأسفل (هبوط المطر)
إلى السطح. المطر مصدر رئيسي للمياه العذبة.
الأمطار هذه للشرب وإعداد الطعام والطبخ والغسيل والنظافة الشخصية ...
تستخدم مياه

تمكن الإنسان من شرب مياه الأمطار واستخدامها لإعداد الطعام. ليس كرهية.
الآن ، مياه الأمطار ملوثة ، غير صحية ، حمضية ، سامة ، طعم سيئ ، رائحة
بعد

لا ينبغي ترك الغسيل في المطر حتى يصبح



ملوث. لا يبدو فقط متسخًا ، بل له رائحة كريهة ولكن قد يؤدي إلى تهيج الجلد.

المطر البارد يتساقط كالبرد والثلج. الشمالي والقطب الجنوبي مما يخلق احتياطات من المياه العذبة. يتراكم الثلج على الجبال العالية والقطب الثلج الأبيض،



الأسود في جبال الهيمالايا ، والأنهار الجليدية في جميع أنحاء العالم ، وغرينلاند ، والقطب الشمالي ، وأنتاركتيكا. الثلج الملوث رمادي حتى أسود. تم العثور على الثلج المجتمعات تنشئ خزانات المياه العذبة. تعتمد هذه الخزانات على مياه الأمطار وذوبان الجليد لمائها. الحيوان. بسبب التلوث ، تحتاج هذه المياه إلى معالجة قبل استهلاك الإنسان أو



الخزان عميق وليس ضحلًا. ، وتقلل من التبخر ، ونمو الطحالب خاصة النوع السام ، والإصابة بالحشرات. المياه العميقة أكثر برودة يحظر ممارسة الرياضات المائية لإيقاف التبول والحوض والتبول في الماء. مركبة مائية بخارية ، .. (جت سكي ، زوارق تلوث (زيت ، بنزين ، حمض البطارية ، ..) هم ممنوعون! استثناء: نقل بارك رينجر.

لا يمكن لأي شخص الاعتماد على المجتمع للقيام بذلك بشكل صحيح. ، فساد ، سلوك إجرامي ، .. لا علاج ، معاملة جزئية ، معاملة خاطئة ، تخفيض التكاليف أصبحت المعالجة المنزلية للمياه إلزامية.

تتطلب المعالجة المنزلية للمياه الترشيح. لتقليل: الأوساخ ، مبيدات الأعشاب ، المعادن الثقيلة ، الرصاص ، مبيدات الآفات ، الصدا ، ... الزرنيخ ، الأسبستوس ، الكلور ، الكلوروفورم ، صلابة الكربونات ، النحاس ، الفتاكة في المناخات الأكثر دفئًا ، يجب غلي الماء المصفى للحماية من الأمراض (فايروس..)



تهديدات للمياه العذبة! قريباً سيتجاوز الطلب على المياه العذبة توافر المياه العذبة.



يمكن أن يتسبب المطر الملوث في تقشير الطلاء وتآكل الهياكل الفولاذية (جسور) ،
تآكل الحجر ، ذبول الأوراق والنباتات الأخرى ، تهيج الجلد ،

.. من "تنفس الهواء" و "المفهوم الأخضر" لمعرفة كيفية احتواء التلوث.
تحقق

الري! استخدام المياه الجوفية للري إلى استنفاد الخزان الجوفي للمياه بشكل أسرع مما يمكن تجديده.
يؤدي مما أدى إلى تجفيف نظام بيئي كامل وخلق نقص في المياه العذبة. الجوفية في الري جريمة ،
ينتهي الري بالمياه الأرضية. يعتبر الاستخدام غير القانوني للمياه

تصلب متعدد R7 . الحكومة التي تسمح بالري بالمياه الجوفية ، يتم استبدالها ، مقاضاتها ، تصلب متعدد R7

الري ، باستخدام المياه العذبة من الخور ، النهر ، البحيرة .. يبطئ تدفق المياه. التبخر
هذا يشجع على
.. مما أدى إلى جفاف! هذا النوع من الري أنهى الحضارات. إنهاء الري.



مجرى مائي ملوث (الخور ، النهر ، البحيرة ، ..) نقص المياه العذبة.
تسبب في غير قانوني للنفايات الصناعية والسموم والمواد السامة ..
مياه الأمطار مليئة بالسموم والمواد الصيدلانية والسموم .. إلقاء
ينتهي تلوث المجاري المائية ، تلوث الملوثات ، الأفراد تصلب متعدد R3
جميع الآخرين، تصلب متعدد R7 .

مكمل المياه العذبة

تخلية المياه تستهلك الكثير من الطاقة وباهظة التكلفة. كبيرة من الأسماك والمحار وبيضها .. إلى النظام.
تناول المياه له تأثير بيئي ضار ، حيث يسحب أعدادًا ملحوظة دافئ يتم إطلاقه مرة أخرى في المحيط.
مخلوقات بحرية أكبر محاصرة أمام حاجز أمام هيكس سحب. المعالجة الكيميائية ، التآكل ، تخلق محلول



تحتوي تخلية المياه على نسبة عالية من البورون مما يجعل جودة المياه أقل جودة. المستوى من البورون.
هذه المياه المستخدمة في الزراعة وتربية المواشي وإنتاج الغذاء تؤدي إلى نظام غذائي عالي غير صحي.
النظام الغذائي المطول من البورون



العناصر الغذائية ، وتزيل المرشحات معظم البكتيريا والفيروسات. الصحي من خلال المعالجة الأولية لإخراج المواد الصلبة ، ويتم إزالة يتم إعادة تدوير مياه الصرف الصحي ، وتمر مياه الصرف الجزيئات. ثم يُدفع الماء من خلال غشاء لإزالة

هو خيار الملاذ الأخير. لا تكشف الاختبارات عن جميع المخاطر الصحية. المرحاض للاستفادة

مياه معبأة (مكلف) مناسب للسفر. زجاجات المياه البلاستيكية مواد كيميائية تصبح خطيرة عند التسخين تطلق (شمس ، سخان) .

لا تستخدم أوعية بلاستيكية للطعام أو الشراب. لا تشتري الطعام أو الشراب في عبوات بلاستيكية. زجاج (لا يؤدي) تستخدم ماصات بلاستيكية أو أدوات مائدة. لا تستخدم أوعية بلاستيكية لطهي الطعام أو تقديمه. الزجاجات والحاويات هي الأفضل. لا

مياه شرب منكهة

لمجموعة متنوعة من مياه الشرب قد تكون منكهة. بعض النكهات غير شافية - يجب تجنبها. أو ساخناً. يمكن تقديم الماء المنكه بارداً

متكافئ المشروبات المنكهة: خلاصة دجاج ، كاكáo ، شاي ، قهوة ، فواكه ، أعشاب ، بهارات ، خضروات. خلاصة لحم بقرى ،



غير صحي المشروبات المنكهة والملحقات: ، قهوة منزوعة الكافيين ، عصير فواكه ، مواد حافظة ، صوديوم. منكهات صناعية ، مُحليات اصطناعية وطبيعية ، كربونات ، كولا ، كوريال ، مشروب طاقة ، عصير ليمون كحول ، لون اصطناعي



من الأفضل شرب الماء

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة ترفض المياه الصالحة للشرب أو تسبب في تلوث المياه وأثرها. ، خاضعة للمساءلة تصلب متعدد R7

طلب المياه الصالحة للشرب هو 1 الله إعطاء الحق!

لا تناول السوائل. لديك 4 أيام للعيش!

روتين يومي: انهض ، احصل على 0.2 لتر من الماء المفتر والمبرد قليلاً. قبل كل وجبة من اليوم ، عشاء (إفطار ، وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، غداء ، وجبة خفيفة في وقت متأخر قليلاً. شرب كوب تحتوي على 0.2 لتر من الماء المصفى والمبرد (بدون بلاستيك) من الماء المصفى على كل طاولة جانبية. مليئة بـ 0.2 لتر وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح. اشرب أثناء الليل بعد كل زيارة للمرحاض

متكافئ المشروبات المنكهة:



قهوة مشروب منبه سماوي

القهوة مشروب مخمر محضر من بذور نباتات البن المحمصة. بذور شجرة البن المجففة والمحمصة التي تزرع في المناخات الحارة الرطبة على طول خط الاستواء. تصنع القهوة من هناك نوعان: على ارتفاعات أعلى ، ولها نكهة أكثر نعومة وخصائص عطرية أكثر. تتمتع حبوب روبوستا بنكهة قوية وقوام كامل. تنمو حبوب أرابيكا

بمجرد قطعها وتجفيفها ، يتم تحميص حبوب البن في حوالي 200 درجة مئوية. ونكهة القهوة لتطور. هذا يسمح للسكريات الموجودة في الحبة بالكراويل القهوة على كمية الماء المضافة أثناء تخمير القهوة. أن التحميص الغامق له نكهة أعمق وأكثر ثراءً. التحميص الداكن ليس بالضرورة "أقوى". تعتمد قوة فنجان أعمق وكانت النكهة أكثر امتلاءً ، بشكل عام تكون التحميص الخفيف أكثر حدة ونكهة حمضية ، في حين كلما طالت مدة تحميص الحبوب ، أو كلما ارتفعت درجة الحرارة ، كلما كان التحميص



كيف تصنع فنجان قهوة؟

- كيف تحصل على أقصى استفادة من فنجان القهوة المفضل لديك.
- 1) تذوق القهوة الرائعة تبدأ بمياه لذيذة المذاق. غير متوفرة ، فاستخدم الماء البارد من الصنبور. إذا كانت المياه المفطرة أتركها تعمل لبضع ثوان حتى تهوى قبل إضافتها إلى الغلاية.
 - 2) دع الماء يغلي (80 درجة مئوية) قبل سكبها على القهوة (ثابت أو مرشح بالتقطط) حبيبات. الطعم. ويؤدي الماء المغلي إلى حرق الحبيبات ويؤثر على
 - 3) عند استخدام الحليب (لا ينصح) و أضفه إلى الكوب بعد الماء. الحليب أولاً ، فقد لا تمتزج القهوة أيضاً. إذا تمت إضافة يمكن أن يحرق الماء الساخن الحليب ويغير النكهة.

ملحوظة! المحليات (سكر أو صناعي) تفسد القهوة!

منزوعة الكافيين ليست قهوة ولكنها تشكل خطراً على الصحة.

استخدم فقط مبيضات غير الألبان.

قهوة منزوعة الكافيين أ مخاطر صحية!

نزع الكافيين يستخدم المذيب. غالباً ما تزعج بقايا المذيبات المعدة.

منطق! القهوة بدون الكافيين تقضي على الغرض من شرب القهوة.

الاستعدادات:



لا تستخدم كبسولات القهوة أ مخاطر بيئية!

تعد حبات القهوة المليار كارثة بيئية.

فهي ليست قابلة للتحلل. لا يتم إعادة تدويرها.

قف! إنتاج! الادعاء ، تصلب متعدد R7 . قف! التكرار والعار!

استخدمهم!



ملحوظة! جميع المنتجات التي تستخدم لمرة واحدة هي سبب الكثير من القمامة!

إنتاجهم "ينتهي" خرق، تصلب متعدد R7 !

شون ، عار الناس الذين يستخدمون 1 من المنتجات التي يمكن التخلص منها!

كيف تشرب فنجان قهوة؟

للحصول على أفضل نكهة ، تذوق دعها تبرد قليلاً بدلاً من رشها. من النكهة. شمها وتذوقها ، سماوي.

جرعات كبيرة من القهوة تطلق المزيد توجد قهوة الويكيت بالحليب:

إسبرسو مشروب مركز يتم تخميره عن طريق الضغط على الماء الساخن من خلال البن المطحون ناعماً.

عبارة عن الأخرى ، فإن الإسبرسو له قوام أكثر سمكاً وتركيزاً أعلى من المواد الصلبة الذائبة والرغوة.

بالمقارنة مع طرق تخمير القهوة الإسبرسو هو الأساس للمشروبات الأخرى: ، ديو شوت ، لافا وموت.

كابتشينو ، لاتي ، ماكياتو ، موكا ، أمريكانو ، جرينجوخدم باتسامة.

كابتشينو: تحضير الملمس ، درجة حرارة الحليب هي أهم خطوة. مخملياً الحليب على البخار ويضيف فقاعات هواء صغيرة جداً مما يمنحه ملمساً يُطهى (رغوة) . يتم وضع جرعة من الإسبرسو في الكوب ،



يضاف الحليب الرغوي الساخن ، مغطى برغوة بسماكة 2 سم ، منتهية بـ a

يرش القرفة المطحونة.



موكا: جعل الخام
الكاكاو الساخن. كوب إسبريسو.
بالكاكاو الساخن. أضف
املاً كوب 1/2 الرغوة. أضف رش
قمة
من الكاكاو الخام.

ماكياتو: يسخن
حليب بدون رغوة. الاسبريسو.
2/3 بالحليب. أضف
ملء كوب من أعلى
مع أوراق النعناع. مع الحليب والحليب

لاتيه: الحليب بدون رغوة.
تسخين الإسبريسو في فنان.
يتم وضع لقطه من ويعلوه ب
يضاف الحليب الساخن
يرش الكاكاو الخام.



غرينغو: املاً الكوب 1/2 بالماء الساخن **لحم بركانية:** أول جرعة إسبريسو في جرعة لقطه شاي إسبريسو 2

ثم الماء الساخن.

الكأس. ماء ساخن
يضاف.

يرش فوقها جوزة الطيب.
لقطات من الاسبريسو.



قذي: الكوب 1/2 مع شاي الفلفل الحار - بيرمينت.
ملء أضف لقطه من espresso- ذلك. قرفة مطحونة.
ضعي فوقها حليب رغوي ساخن. زعنفة مع رشة

حلم بركانية: أول جرعة إسبريسو. الخام الساخن
من عصير اليوسفي المركز. أضف جرعة من الكاكاو
أضف القليل
رغوي ساخن. أضف رشة من القرفة المطحونة.
ضعي فوقها حليب



كاكاو مشروب منه سماوي

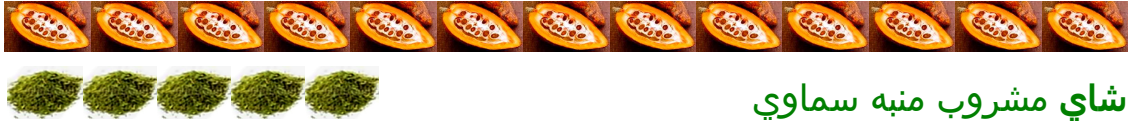
تنمو أشجار الكاكاو في المناطق الاستوائية الحارة الممطرة. إنها فاكهة القرون. داخل جراب توجد بذور (فاصوليا) . تتحول حبوب الكاكاو إلى زبدة ومسحوق كاكاو.



تحضير الكاكاو الساخن:

- 1 ملعقة طعام مسحوق كاكاو ،
أو حليب الماعز أو حليب غير ألبان آخر. 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا ،
1 كوب: سائل الصويا
اندفاع من القرفة
اندفاع من جوزة الطيب.

في قدر متوسط الحجم وتُسخن على نار متوسطة منخفضة ، وتُخفق حتى تصبح رغوية وساخنة.
تُمزج المكونات



شاي مشروب منه سماوي

كاميليا نبات دائم الخضرة. أوراق يتم قطعها ومعالجتها تعطينا الشاي. الشاي الأساسي أسود أو أخضر.
إنها قد تكون منكهة أو معطرة.



تحضير شاي Custodian Guardian: الشاي المجهزة في مصفاة الشاي.
ضع أوراق ضع مصفاة في كوب زجاجي. أوقف الغليان ، عندما يتوقف التبلل
قم بغلي الماء ، (80 درجة مئوية) تصب في كوب زجاجي. استمتع !

(أ) مع توقف الفقاعات ، يسكب الشاي الأسود. بعد دقيقة أخرى ، أعد التحرك.
بعد دقيقة واحدة - قلبي التحلل 3 مرات. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات
اشرب ، أو أضف أي عصير حمضيات للنكهة ، أو اتركه يبرد ، يبرد ويشرب. (طبيعي)
(اصطناعي) ، .



(ب) بعد 10 ثوانٍ من توقف الفقاعات ، اسكب الشاي الأخضر. قم بإزالته.
حرك المصفاة 3 مرات. بعد دقيقة واحدة
الحجر للنكهة ، أو اتركه يبرد ، يبرد ويشرب. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات
اشرب ، أو أضف أي عصير فواكه من (اصطناعي ، طبيعي) .





الماء ، أوقف الغليان. تماماً كما تتوقف الفقاعات عن التدفق على البذور. ،
ضع البذور السائبة في مصفاة. ضع مصفاة في كوب زجاجي. اغلي
تحضير شاي بذور الأعشاب المصفاة 3 مرات. بعد 7 دقائق أخرى قم بإزالته.
بعد دقيقة واحدة ، قم بتقليب تبرد واشرب. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات
اشرب ، أو اتركها تبرد ، (اصطناعي ، طبيعي) .

شاي الجذور العشبية
تجهيز،
قطع الجذور. قبل
نفس pare
شاي أسود.



أوراق عشبية
تحضير الشاي.
كمثل
شاي أخضر.

استخدام الميكروويف عند تخمير كيس شاي يبرز النكهات. إعادة-
نقل العلامة من كيس الشاي تأكد من إزالة التيلة المعدنية. معظم الورق
تستخدم الملصقات حبراً رخيصاً ، وتغير لون الماء ، وتتداخل مع النكهة.
ضع الماء الساخن في كوب شاي أضف كيس الشاي من اختيارك < الحرارة في الدقيقة-
موجة لمدة 30 ثانية على نصف الطاقة (400-500 واط) < دعه يشرب
ميكروويف لمدة دقيقة < أخرجه < استمتع!
من الأفضل شرب الماء (قد يكون منكه)

مياه مصفاة
لصحة جيدة !!!



تحذير! تهديد خطير على بقاء الإنسان: البلاستيك الصغير!

في القطب الشمالي إلى أعماق المحيطات. دخلت المواد البلاستيكية الدقيقة في سلسلة المأكولات البحرية.
تلوث المواد البلاستيكية الدقيقة من النفايات البلاستيكية الكوكب بأكمله ، من تربة جبال الثلج ... ملوثة.
دقيقة في دمائهم تتوزع في جميع أنحاء الجسم. كل أجزاء الجسم دماغ ، لبن الأم ، قلب ، رئة ، عضلات
لدى معظم البشر مواد بلاستيكية يجلب استجابة من المناعة والتطور! مع عواقب وخيمة غير معروفة!
سوف

تطلق زجاجات المياه البلاستيكية مواد بلاستيكية دقيقة تصبح خطيرة عند التسخين ، سخان ، وعاء)
(شمس). تحذير! الشرب من الزجاجات البلاستيكية والحاويات غير صحي! ينتهي! خرق، تصلب متعدد R7 . الحكومة!
عندما تأثر ، اتخذ دعوى جماعية ضد الشركة المصنعة ، بائع التجزئة ،

يشرب الأطفال الذين يتغذون بالزجاجة ويتلعون الملايين من البلاستيك الصغير يومياً!



لا تستخدم الزجاجات البلاستيكية أو الحاويات للتغذية أو لإعداد الطعام! يؤدي إلى التعرض أكثر بآلاف المرات! لا تحوّل طفلك إلى دمية بلاستيكية. تشير الدراسة إلى أن تحضير الطعام في عبوات بلاستيكية

خرق تصلب متعدد R7 . تأثر اتخاذ إجراءات جماعية ضد الشركة المصنعة ، بائع التجزئة ، الحكومة! عندما

لا تشتري المشروبات أو الطعام في عبوات بلاستيكية أو عبوات أو علب! ... لا تستخدم أدوات المائدة البلاستيكية ، أو القش ، أو الأطباق ، أو الأكواب تستخدم الأواني البلاستيكية أو الأواني للتحضير والطهي وتقديم الطعام والشراب! لاخرق تصلب متعدد R7 . تأثر اتخاذ إجراءات جماعية ضد الصانع ، تاجر التجزئة ، الحكومة! عندما



للبقاء على قيد الحياة احتياجات جسم الإنسان **طعام صالح للأكل** جزء من الروتين اليومي هو تناول الطعام. كم نحن بصحة جيدة وكم من الوقت نعيش. لا طعام تجوع! له علاقة كبيرة بعادة الأكل لدينا.

إطعام 5 مرات في اليوم:

"وجبة افطار و تشمل الماء والأعشاب والتوابل والعسل والقهوة ..

وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، تشمل الماء ، الفاكهة ، الأعشاب ، الشاي ، ..

غداء و تشمل ماء ، سلطة ، بيض ، قهوة ، ..

وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، تشمل الماء ، المكسرات ، التوت ، البهارات ، الكاكاو ، ..

وجبة عشاء." تشمل الماء ، العشاء ، الشاي أو القهوة .. خضروات.

7 أطعمة يجب تناولها يومياً: الفطريات (فطر) ، بقوليات ، الكينوا ، الأرز ، الجاودار ، الذرة الرفيعة ، القمح (الشوفان ، الشعير ، العدس ، الذرة ، الدخن ، فلفل حار ، بصل ، أخضر ، أحمر ، ريعي ، ثوم ، ثوم ، كراث) (بني والبقدونس والفليفلة الحلوة والخضروات ، البروكلي ، القرنبيط ، الجزر ، البازلاء ، البراعم ، ..) (الهلين ، الفاصوليا)



يحتاج كل يوم من أيام الأسبوع إلى موضوع عشاء: على سبيل المثال اليوم 1: خضروات

اليوم الثاني: دواجن يوم 3: الحيوان الثديي منتصف الاسبوع: الزواحف يوم 5: مأكولات بحرية

عطلة نهاية الاسبوع: المكسرات والبذور يوم ممتع: الحشرات

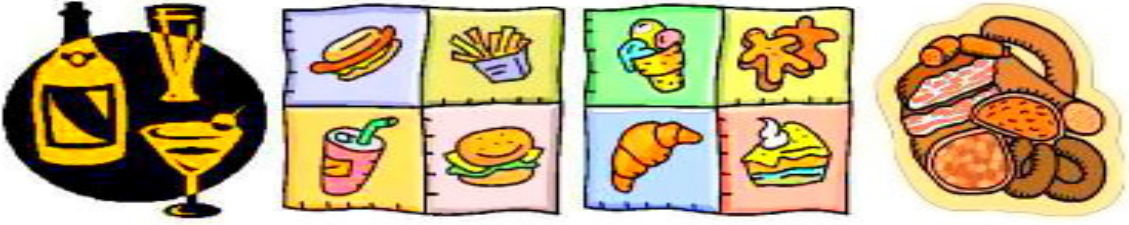
النظام الغذائي لا لاس: المعدلة وراثيا ، والفركتوز المضافة ، والأغذية في عبوات بلاستيكية.
المحليات الصناعية ، والأغذية المصنعة ، والأغذية



الفركتوز السبب الرئيسي لمرض السكري والسمنة (الناس الدهن) . أو الطعام يشكل خطرا على الصحة.
إنه أمر سيء سواء كان في السكر أو الفاكهة. إن إضافة الفركتوز أثناء معالجة المشروبات يحصل عليه:
إن معالجة وتوزيع وبيع هذا النوع من المشروبات أو الطعام هو سلوك إجرامي تصلب متعدد R6

استثناء: غير معالج ، توت ، فواكه ، عسل ، خضروات.

قل لا ل: أي شيء يحتوي على: ، عصير فواكه ، آيس كريم ، لولي ، مربى ، كاتشب ، عصير الليمون
الفركتوز والجلوكوز والسكر. بسكويت ، كعك ، حبوب الإفطار ، شوكولاتة (كولا ، طاقة ، ..) ، نبيذ ...
مربى البرتقال ، موسلي ، صلصات



أغذية مُصنعة على السكر المضاف مما يجعله غير صالح للاستهلاك من قبل الحيوانات الأليفة والماشية
مالح جداً يحتوي على الكثير من المواد الحافظة ، وغالباً ما يكون دهنيًا جداً ، ويحتوي الشرايين والسمنة
يعتبر الغذاء المصنع من أسباب ارتفاع ضغط الدم وانسداد (الناس الدهن) المصنعة هو سلوك إجرامي
الحصول على معالجة وتوزيع وبيع المواد الغذائية تصلب متعدد R6



قل لا إلى: حليب ألبان ، جبن ألبان ، وجبات سريعة ،
لحم الخنزير ، الهامبرغر ، السلامي ، ...
المصنعة: الخبز واللحوم بيتزا ، سجق ،
معالج: فواكه وشوربات وخضروات ...

الأغذية المعدلة وراثيا هو ما يستهلكه الناس بالفعل. كل شيء يبدأ كمعدل وراثي (مهندسة) بذرة GM)
(المحاصيل. المحاصيل المعدلة وراثيا بسبب التدفق على التأثير يغير السلسلة الغذائية بأكملها. ج الغذائية!
تجدد الطفرات التي تخلق أمراضاً جديدة ، وتهدد حياة الأوبئة العالمية في جميع أعضاء السلسلة البشرية!
بما في ذلك سناً ، والمزيد من الشبهات ، والمزيد من الأطفال المرضى ، والمزيد من حالات الإجهاد ...
سيصبح الناس أكثر مرضاً ، ويموتون أصغر سناً من الحمض النووي البشري.

تهديد بقاء GMFood: ، البازلاء ، الدواجن ، الأرز ، النقائق ، فول الصويا ، الطماطم ، القمح ، الكوسة ، ...
، الخبز ، الذرة ، حبوب الإفطار ، الكانولا ، البيض ، لحم الخنزير ، المارجرين ، اللحم ، البطاطس ، البابايا
البرسيم ، أغذية الأطفال ، لحم الخنزير المقدد
الطلب من طعام المجتمع نقي. **لا:** الحشرات ، الأغذية المصنعة ، الملح المضاف ، المحليات المضافة
الكحول ، التعديل الجيني ، مبيدات الأعشاب ، مبيدات (اصطناعي أو طبيعي) ، ...

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة ترفض تناول الطعام أو يكون سبباً وتأثيراً لغذاء ملوث (GM) . ،
خاضعة للمساءلة تصلب متعدد R7

طلب الطعام الصالح للأكل هو 1 الله إعطاء الحق!



10.2.7. دهن يوم
سى جى كالندر
ثيمات يوم المرح
12.1.7. صحة جيدة يوم
سى جى كالندر
ثيمات يوم المرح

ليس هناك ما يكفي من الطعام تمرض !!!
لا طعام تجوع !!!

للبقاء على قيد الحياة يحتاج جسم الإنسان ينام

1/3 من كل يوم يقضي مستلقياً ، جزء من هذا يستلزم النوم.

النوم ضروري لبقاء جسم الإنسان. 7 ساعات يجب أن تفعل. ونوبات الجنون.
إن قلة النوم تؤدي إلى الموت ولكن فقط بعد عبور مؤلم للغاية عبر الاكتئاب



العلاجية التي تؤثر على القلب والمناعة والغدد الصماء والوظائف العصبية والنفسية والابتنائية العامة.
قلة النوم هي حرمان الجسم من قدراته المقاومة والاكتئاب المزمن. قلة النوم قد تؤدي إلى الموت.
قد يؤدي قلة النوم إلى انقطاع النفس والسمنة وقصور

يصنف نقص النوم القسري على أنه تعذيب.

الصحي الحركة أثناء النوم ، أو الاستلقاء بشكل مستقيم أو مع رفع الركبتين ، سواء على الجانب أو البطن.
يستلزم النوم الأنسولين ، النورأدرينالين ، البروتكتينيوم ، السيروتونين ... النوم والوزن مرتبطان: 2 هرمونات
يرتبط النوم بموازنة الأنظمة التالية: الكورتيزول ، الميلاتونين ، هرمون النمو ، (اللبتين ، جريلين) والامتلاء.
العمل على السيطرة على مشاعر الجوع لتناول المزيد من الطعام مما يؤدي إلى الإفراط في الأكل
قلة النوم تجعلك أقل إشباعاً بعد الأكل والشهوة (بدانة) . المشي أثناء النوم مرض يحتاج إلى رعاية طبية.



، تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان.
للحصول على نوم هادئ ومريح حظر التجول.
والخارجية أمر لا بد منه. شاير تنفيذ الليل-
إن غياب الضوضاء الداخلية **ملحوظة!** بينهما. 1
من الطبيعي أن تمام مرتين مع استراحة وشك
النوم على

تصل إلى 1.5 ساعة تليها 3.5 ساعة نوم.
3.5 ساعات مع استراحة

خلال استراحة النوم لمدة 1.5 ساعة. يستيقظ الناس ، يذهبون إلى المرحاض ، ... وتناول كوباً من الماء.
قبل الاستلقاء ، قم بالتمارين الليلية
أولئك الذين لا يستيقظون ، يصلون ، يقرؤون ، يكتبون ، الأزواج يتحدثون ، رفيق استرخاء في الحمل)
(خلال استراحة النوم يكون الناس أكثر، ...

تمارين ليلية

من الطبيعي أن تمام مرتين مع استراحة بينهما. هل يجب أن تستيقظ المثال ، الذهاب إلى المرحاض)
(على سبيل عند العودة اجلس على حافة السرير واشرب بعض الماء. قم بالتمارين التالية متباعدتين)
(تم جميع التمارين أثناء الجلوس على حافة السرير والركبتين. في كل مرة تقوم بتمرين مختلف.

1ش ممارسه الرياضة: ضع راحة اليد * على اليدين للداخل والركبتين للخارج ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
من يدك على ركبتك من الخارج. اضغط
(تشعر بتوتر في الذراعين والساقين والكتفين). ، خذ نفسا ، لا تكرر ، ارتشف الماء ، استلق ، نم جيدا.
استرخي * استخدام القبضات الاختلاف .

2وممارسه الرياضة: اصنع القبضات * اضغط بقبضة اليد للخارج والركبتين للداخل ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
ضعهم على ركبتك من الداخل.(تشعر بشد في الذراعين والساقين والمعدة) . الماء ، استلق ، نم جيدا.
استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب * تباین استخدام راحة اليد .

3بحث وتطوير ممارسه الرياضة: ثني الذراعين (90%) اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
، أدر يدك اليسرى لأعلى ثني الأصابع ، ثم أدر يدك اليمنى لأسفل. تعشيق الأصابع بإحكام. الآن اسحب
عند مستوى الصدر
(تشعر بالتوتر في الأصابع والذراعين والصدر). ، خذ نفسا ، لا تكرر ، ارتشف الماء ، استلق ، نم جيدا.
استرخي

4العاشر ممارسه الرياضة: ثني الذراعين (90%) لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ. عكسي ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
اليمنى إلى قبضة. ضع قبضة اليد في اليد واضغط لأسفل في نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة
على مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ، أدر يدك (تشعر بتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر)
استرخ ، خذ

تنفس وارتنف من الماء ، استلق ، نم جيداً. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: أن تفقد الاتصال بالركبتين
ضع يديك على ركبتيك. قم بإمالة الرأس للخلف ثم انحنى للخلف ثم اهتز للأمام دون **الظهر والمعدة**
(تشعر بتوتر في الذراعين. استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، نم جيداً.

ملحوظة! الأشخاص الذين يجلسون كثيراً خلال النهار. بوحدة من التمارين الليلية بالتناوب كل ساعتين.
هي القيام

إنه جسمك! حافظ على لياقتك!

هناك شروط مسبقة قبل الاستلقاء للنوم.

يجب أن يكون الظلام ، يجب أن يكون الليل. ومُنْعَش ، يجب أن يكون السرير مظلماً قدر الإمكان.
للحصول على نوم مريح داخلية وخارجية أمر لا بد منه "يجب على Shire" تنفيذ "حظر التجول الليلي".
عدم وجود ضوضاء

يجب أن تكون قد مرت ساعة واحدة منذ آخر إطعام. أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم كله قبل النوم.
اغسل عبادة صلاة النوم.

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

ينام دعاء

العزير 1 الله و خالق أجمل الكون يحميني عندما أكون عرضة للخطر



احميني من الأفكار المغلقة والشريرة
لا تدع القلق يعطل أحلامي والنوم دعني أتذكر فقط الأحلام الجميلة لمجد
دعني أحظى بنوم مريح وشفاء ومنعش **1 الله** وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة قبل النوم!



تناول كأس للشرب (**بدون بلاستيك**) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى
(**لا شيء مضاف**) على كل طاولة بجانب السرير. ليلة قبل الذهاب للنوم ضع الزجاج على طاولة السرير.
كل ملحوظة! وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.
اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد أن تزور المرحاض

يحتوي على وعاء زجاجي واحد باللون الذهبي (**1 زوجي فقط**) تحتوي على مواد عشبية (**العلاج العطري**)
على طاولة السرير الجانبية! الخلطة العشبية-

يتكون نشوئها من 7 أعشاب: البابونج (ماتريكاريا كاموميل)، يوكاليبوس (الكافور الكروي) القفزات (الذئبة) (حمال الزوفا) (الزوفا أوفيسيناليس) ، لافندر (لافندولا أوفيسيناليس) ، بلسم الليمون (ميليسا أوفيسيناليس) ، ارتفع (روزا دمشقية) .

قاعدة السرير والفرش! (جزء من CG N-ABS1)

يتمركز قوي ، بلا ضوضاء. لا يعطي موجات مغناطيسية كهربائية (تعمل بمحرك). إنه المستوى الأفقي (لا توجد أجزاء مائلة) . القاعدة على 7 شرائح خشبية صلبة متحركة تحتوي (جاف ، مسن) أن تكون خالية من عث الغبار. إنه يدعم وزن 150 كجم بالكامل ، بضمان 14 عامًا. عرض السرير. القاعدة من جسمك ضئيلاً. يحتاج المناخ الجزئي للمرتبة إلى تعديل درجة حرارتها. أن يستلقي الجسم المرهق على مرتبة للنوم المريح. يجب أن يكون الضغط على المناطق المدعومة من الأفضل

القاعدة ، حجم المرتبة (القياس بالأمطار) الإطار الداخلي: عرض 1.06 م ، طول 2.06 م وطول 2.05 متر (مرتبة مناسبة بعرض 1.05 متر. الإطار الخارجي هو 0.09 متر من الأرضية. تمكين دوران الهواء والتنظيف (السرير) تحت). يحتوي الإطار الداخلي على 7 شرائح خشبية مفكوكة: عرض 1.06 م ، وسمك 0.03

م ، فجوات 0.03 م بين الشرائح (يزيد دوران الهواء للفرش) مخصصة لتدوير الهواء والتنظيف المسافة بين الطابق الشرائح 0.1 متر. المساحة الفارغة بين الأرضية والشرائح (ليس تخزين) فارغة. ، اتركها- مقاس الفرش: عرض 1.05 م ، طول 2.05 م . ملحوظة ! للأزواج 2 قاعدة سرير مفرد ، مراتب. لا يوجد سوى قاعدة سرير مفرد بحجم واحد ، مرتبة.

فرش الأساسية (لا: الينابيع المعدنية) يجب أن يدعم قلب المرتبة بالكامل وزن الجسم البالغ 125 كجم. ، يخفف من نقاط الضغط ، درجة حرارة معتدلة ، مقاوم للفطريات ، خالي من الكلوروفلوروكربون. مضاد للحساسية ، داعم ، يوزع وزن الجسم ضمان 7 سنوات.

غطاء فراش (يوجد 2: واقي خارجي) كلا الغطاءين مصنوعان من مادة قابلة للغسل. له الفضة النقية غطاء الواقي بسحاب يمكن الحشو من غسله واستكمالته وتجديده. غطاء حامي (لا اللوي) ، قلب المرتبة. للكهرباء الساكنة ، وتحتوي على روائح. الغطاء الخارجي عبارة عن غطاء من القطن يغطي غطاء واقي جزئيات منسوجة في إعطاء خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة تبقىها في مكانها. شرائط مرنة ملحوظة!

عند الزيارة (عطلة) أحضر أغطية المراتب الخاصة بك (على حد سواء) .

مرتبة نظيفة كل 7 سنوات يتم استبدال مرتبة جديدة 1. مرتبة إعادة وضعها محترقة! تحذير! مخاطر تقاسم لا تقم أبدًا بإعادة استخدام المراتب المستعملة أو تجاوزها. لا تشارك غطاء المرتبة أبدًا. انتشار

أمراض معدية. يتم غسل كلا الغلافين كل 7 أسابيع في صابون قابل للتحلل الحيوي 60 درجة مئوية (جاف) (تحذير! لا تنظيف. التجفيف في

تدفع الهواء الطبيعي / النسيم (لا يوجد مجفف) والظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر) .

الوسادة على العمود الفقري في محاذاة طبيعية ، ويزيل نقاط الضغط ، ويدعم أوضاع النوم المختلفة يحافظ تصميم (الجانب ، الظهر ، المعدة) . للمستخدم وزيادة الدورة الدموية في الوجه. تصميم وسادة يتميز تصميم الوسادة بالقدرة على النفخ لتناسب وضع النوم الفريد (لا: قش ، خرق ، قش ،) غطاء وسادة يحافظ على مرونته ، مضاد للحساسية ، خالي من السموم ، قابل للغسل في الغسالة. 2: داخلي ، خارجي) (هناك على سحاب لتمكين التعبئة والإضافة والاستبدال والغسيل. الغطاء الداخلي من الفضة النقية يحتوي الغطاء الداخلي للوسادة (بدون سبيكة) الخارجي مصنوع من القطن بنسبة 100٪ وله سحاب. مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحتوي على روائح. غطاء الوسادة جسيمات منسوجة ، تعطي خصائص كجم كحد أقصى. مقاس الوسادة: العرض 0.8 متر ، الطول 0.4 متر كلاهما يغسل بالماء الساخن ، لا مجفف ، لا تنظيف جاف. تصميم وسادة يدعم النائم بوزن 125

يدعم تصميم اللحاف أوضاع نوم مختلفة (الجانب ، الظهر ، المعدة) . لحاف من الفضة النقية (بدون سبيكة) لديه القدرة على ضمان التوزيع الفعال للحرارة ودوران الهواء. خصائص مضادة للبكتيريا والميكروبات ومضادة للكهرباء الساكنة تحتوي على روائح. تصميم اللحاف جزئيات منسوجة ، مما يعطي التصميم مضاد للحساسية وخالي من السموم وقابل للغسل في الغسالة (جاف) (لا يوجد مجفف ، لا تنظيف. مقاس اللحاف: عرض 1.40 م ، وطول 2.15 م

يحتاج كل فرد إلى النوم مع لحافه الخاص. لماذا؟ شباك اللحاف- تشينغ اللحاف بالكامل ويترك بلا قيود. أثناء النوم ، يأخذ الشريك مشروع طرق معاكسة مما يخلق فجوة حيث يتسبب الهواء البارد في قشعريرة. يتحول كلا النائمين إلى تتقل أي أمراض معدية غير صحية. ملحوظة!

عند الزيارة (عطلة) أحضر غطاء اللحاف الخاص بك (على حد سواء) .

Universe للآلي الباردة والأمراض التي تحتاج إلى تدفئة متسقة باستخدام "حقبة اللحاف المقنعين". يوصي Custodian Guardians وفقاً لمعيار CG N-ABS1. يتم استخدامه مع الوسادة واللحاف أعلاه إنه يوفر نومًا سماويًا مريحًا. "كيس اللحاف المقنع" هو كيس نوم مصنوع لحاف مقنع من الفضة النقية ، قابل للغسل في الغسالة. مقاس كيس اللحاف بغطاء رأس: عرض 1 متر ، طول 2.15 متر. غطاء . إنه ناعم ، يحتضن ، صديق للبشرة مع توزيع حراري متساوي (بدون سبيكة) إدارة الحرارة ودورة الهواء. ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحتوي على روائح. تحتوي على جيوب ناموسية مضغوطة لاستخدامها في جزئيات منسوجة ، تعطي خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات

كل 7 أسابيع ، وسادة (تعبئة وكلا الغلافين) ، لحاف ، كيس لحاف مقنعين مغسول. 60 درجة مئوية ماء في صابون قابل للتخلل الحيوي (تحذير! لا جاف

تنظيف). التجفيف في الهواء الطبيعي المتدفق ، نسيم (لا يوجد مجفف) والظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر).

الامتناع عن النوم عذاب! التعذيب كأداة استجواب غير مقبول. يُحاسب مرتكبو التعذيب: تصلب متعدد R7

في الصباح بعد 7 ساعات من النوم:

استيقظ ، اشرب كوباً من الماء المصفى ، اذهب إلى المرحاض ، واعمل 'Daily-Fit' (تمارين) ، عبادة "الصلاة اليومية" ، غسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء الملابس. تحقق من "مخطط" الخاص بك. الآن أنت جاهز لتجارب الحياة. الواقية وحماية الرأس والعينين والقدمين. عند الخروج ، ارتدِ الملابس

حظر التجول ليلاً! لإنقاذ كوكب الأرض!

طلب عدم وجود ضوضاء خارجية في الليل (حظر التجول الليلي) ! إنه حق مجتمعي!

لم يتم تصميم جسم الإنسان ليكون ليلي. نمط حياة ليلي. أسلوب الحياة هذا ليس مفيداً لصحة جيدة. أساء البشر استخدام قوتهم العقلية لخلق حظر التجول الليلي ضروري من أجل صحة جيدة.

حظر تجول لمدة 7 ساعات ليلاً من 14 إلى 21 ساعة ساعات ، 24 ساعة باغان على مدار الساعة (22-6) إلزامي. أجل صحة جيدة ، الحد من: استخدام الطاقة ، والجريمة ، والتلوث ، وحماية الحياة البرية. من تخفيض التكلفة التي تتحملها الحكومة ، وتشجيع المضاعفة.

لا أحد يعمل (كل شيء مغلق) الأدنى من شخصية الطوارئ. لا تستخدم الطاقة إلا للطوارئ أو التدفئة! باستثناء الحد وسائل الترفيه الأخرى! لا يوجد تصنيع أو مكتب أو بائع تجزئة لتشغيل أو استخدام الطاقة! يُسمح بإيقاف تشغيل محطة إذاعية أخبار عامة واحدة لجميع يمكن للمنازل استخدام التدفئة دافئ) (فستان التبريد (فستان خفيف) في الطقس القاسي.



حظر التجول الليلي إلزامي. من أجل رفاهية جسم الإنسان والموئل المحلي. الليلي من خلال A Shire

Shire Rehab يفرض حظر التجول تصلب متعدد

R1 يتم نقل المخالفين المتكررين إلى إعادة التأهيل الإقليمية تصلب متعدد R3

حماية المناخ من أجل البقاء

حماية المناخ ضرورية لحماية جسم الإنسان والحيوانات والحيوانات الأليفة وإنتاج الغذاء. حماية المناخ: معقولة! ملابس واقية ميسورة التكلفة ومأوى آمن صحي بأسعار

ملابس واقية لحماية جسم الإنسان من المناخ والأمراض والتلوث. أن تكون الملابس الواقية مريحة ومفيدة يجب (حماية من الطقس القاسي) وبأسعار معقولة. من غطاء الرأس والملابس والجوارب والأحذية! تكون الملابس الواقية

رئيس تتكون الحماية من جزأين رئيس (بالاكلافا ، قبعة صغيرة ، وشاح K) وحماية العين (نظارات) . يمكن أن تجمع الخوذة بين الاثنين. يتم ارتداء حماية الرأس عندما تكون بالخارج!



بالاكلافا (قبعة صغيرة) . يغطي بالاكلافا الرأس كله باستثناء العينين فقط. والصوف محبوك من الصوف أو مزيج من القطن (بدون ألياف صناعية) . زخرفي في الأعلى. يمكن أن يكون أي لون أو نمط قد يحتوي على بوم بوم بالاكلافا وتصبح "قبعة صغيرة". عندما لا تكون هناك حاجة لحماية الوجه والرقبة ، يمكن تدوير

سكارف K- قد يغطي K-Scarf الرأس بالكامل ويكشف العينين فقط. وحجاب يعمل كغطاء للرأس (أقصى قدر من الحماية) . الصوف أو مزيج من القطن والصوف محبوك من (بدون ألياف صناعية) . يمكن أن يكون أي لون أو نمط.



بالاكلافا أو سكارف K- كلاهما يحمي من خلال تغطية فم الأنف. المعدية المميتة ولسع الحشرات. تجنب التلوث الناجم عن الأمراض من تأثير الهواء الجاف والبارد. يحتوي على انتشار الأمراض المعدية. علاوة على ذلك ، يتم تقليل الحساسية والربو. يقلل

حماية العين له تصميمان: عملي ، عدسة واحدة (قناع) ؛ موضه، 2 عدسات (مشهد) . العين عند الخروج! يتم ارتداء حماية

حافة نظارة: يحتاج إلى منع الجسيمات العالقة في الهواء من جميع الجوانب (أعلى ، أسفل ، جوانب). يجب أن يكون مقاومًا للكسر (لا ينكسر عند الجلوس) . أي لون قد يكون الزينة. يمكن أن يكون

العدسات: مقاوم للخدش بدرجة عالية ، يحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا يسبب الضباب ، تعديل الوهج غير قابل للكسر ، (يتغير أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق) .

خوذة V حماية الرأس من الصدمات. إلى حماية المناخ من الرطب البارد والإشعاع الشديد والتلوث. الشعر والرأس بحاجة إلى حماية من الضربات: خوذة على شكل V مزودة بجهاز تعقب GPS مدمج .. يحتاج الرأس أيضًا

الغلاف الخارجي معدن أو اصطناعي. لها سلسلة من التلال في المنتصف يمكن تزيينها: ريش ، .. للغاية الذن الجليدي يحمل ميكروفونًا. الحاجب منحنى بشكل جانبي ، مستقيم للأعلى ، غير قابل للكسر ، خدش حزام

مقاومة ، تحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا تعفير ، تعديل الوهج (أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق) . للرقبة.
الخوذة لها ظهر جلدي كحامي

ال الخامس- خوذة لها حشوة جلدية داخل. يتم تضمين قطع الأذن في الحشو. أ بالاكلافا (قبعة صغيرة) أو K-
سكارف تحت خوذة. للحفاظ على البطانة الداخلية للخوذة نظيفة من العرق وقشرة الرأس والشحوم.
يمكن ارتداؤها ملحق خارجي: ضوء ساطع ، مصباح ضوء الأشعة تحت الحمراء ؛ مسجل فيديو رقمي.

يتم ارتداء حماية الرأس دائماً عندما تكون بالخارج.

ملابس واقية لحماية جسم الإنسان من المناخ والأمراض والتلوث. الواقية هي الرأس والجلد والقدمين.
أجزاء الجسم الرئيسية التي تحميها الملابس يتم ارتداء الملابس الواقية دائماً في الخارج.

بشرة يحتاج إلى الكثير من الحماية ، من لدغات (الحيوانات ، الإنسان) ، لسعات (الحشرات ، الإبر) الالتهابات
(بكتيريا ، فطريات ، جراثيم ، فيروسات) ، إشعاع
(حرارة ، شمسية ، نووية)، التعرض (حامض ، نار ، صقيع ، حواف حادة ، رطوبة) .

عضة الحماية: تجنب الحيوانات والبشر الغاضبين والخطرين.

العقرب الحماية : غطاء الجلد (ملابس واقية) باستثناء العيون.
لا تثقب الجسم أو الوشم عن طريق ثقب الجسم أو الوشم أمر غير طبيعي ، مريض ، قد يسبب عدوى
(تشويه الذات. حماية الأصابع عند الخياطة.

الالتهابات الحماية: بشرة نظيفة ، تغطيتها بملابس واقية.
نظام غذائي صحي ، تمارين ، أعشاب ، توابل ، مكملات ، تحصين.
إشعاع الحماية: غطاء الجلد (ملابس واقية) للحرارة والطاقة الشمسية.
لنووي بدلة خاصة تغطي 100٪ من الجسم. **تحذير!** تعريض الجلد العاري (عري) للعناصر (طقس) صحي.
غير

الحماية من التعرض: الملابس الواقية ، المعطف (مع غطاء محرك السيارة) أو مزيج القطن والصوف
أو 2- قطعة من الكتان أو القطن أو الصوف (لا توجد فرسات اصطناعية) أي لون أي نمط. إما 2 قطعة
(المعطف يجب أن يكون في عنق القميص ، منتفخ * الذراعين والساقين مغلقة في المعصمين والكاحلين إثبات)
(مشروع. ..

* والركبة بالتحرك بحرية. كما أن الهواء الداخلي يخلق تحكماً في المناخ للبشرة والجسم.
تسمح الذراعين والساقين المنتفخة لمفاصل الكوع

الملابس مصنوعة من ألياف طبيعية: جلود الحيوانات ، والألياف النباتية ، والحرير ،



قطن أو صوف. لا تستخدم الألياف الصناعية للملابس التي تلامس جلد الإنسان. لأطراف الملابس.
إنتاج ألياف صناعية

ملابس الحماية مريحة وطويلة الأمد وعملياً وبأسعار معقولة
الموضة (تسمية مصمم) الملابس الواقية مبالغ فيها ، على المدى القصير ، .. غير مقبول!

أقدام بحاجة إلى حماية (جوارب ، أحذية) من المناخ ، تفرع. الجلد وأصابع القدم والكاحلين في خطر.
حماية القدم التي لا تحمي (صندل ، زلة ، سيور) الخارج. المشي حافي القدمين في الخارج غير صحي.
القدمين والكاحلين عديم الفائدة. يتم ارتداء حماية القدم دائماً في

جوارب محبوكة من صوف قطني أو مزيج من القطن والصوف (بدون ألياف صناعية) . يكون أي لون أو نمط.
يمكن أن الجوارب لها جزئيات الفضة النقية (بدون سبيكة) للكهرباء الساكنة ، ويقلل من الروائح الكريهة.
منسوج ، يعطي خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة حتى ارتفاع 7 سم فوق الكاحل.
تغطي الجوارب القدم



أحذية لديها جلد واقية العلوي ، والجلود الداخلية الناعمة (بدون مواد تركيبيية)
نعل جلد أو مطاط. الأحذية تحمي القدم حتى 7 سم فوق الكاحل. المشي.
ارتداء القدمين عند غليانها. مما يجعلها سريعة بدء الطفح الجلدي! لا يمكنك
القدم الاصطناعية - يسخن

كف الحماية (قفازات) يتم ارتداؤها حسب الحاجة! أو مزيج القطن والصوف
القفازات مصنوعة من الجلد أو القطن أو الصوف (بدون مواد تركيبيية) أي نمط.
أي لون



حماية جسمك استخدام ملابس واقية في الخارج!

مأوى وقائي (المنزل والمعيشة والعمل) حاجة بشرية ، حماية من الجريمة (الأمان) ، عناصر (طقس)
، حرائق ، تلوث. المأوى الوقائي الصحي القابل للاستعمال أ Af-1 الله إعطاء الحق! السكن العنقودي
يفضل الوصي الوصي (المعيشة المجتمعية) التي قدمتها شاير (انظر تخطيط شاير) !

غرفة" تتكون الأرضيات والجدران والسقف من ألواح خرسانية مسبقة الصب مقاومة للحريق والرطوبة العالية.
طوابق قابلة للتنظيف ، غير قابلة للانزلاق ، مضادة للكهرباء الساكنة ، العفن ، تمنع العفن الفطري ، صحية.
هي ممسحة مبللة

انزلاق أفقي شبايك زجاج مزدوج ملون. إطار مربع غير خشبي. لا توجد ستائر أو ستائر (غير صحي: ...)
الغبار والجراثيم والحشرات بدلا من ذلك مصاريع خارجية (قابل للقفل) شاشات الحشرات المنزلقة الأفقية.
داخل ،

إلى عن على تدفئة* في تدفئة الأرضية (بخار ، ماء ساخن) يستخدم. التبريد عن طريق دوران الهواء الطبيعي.
يتم درجة حرارة الغرفة 19-21 درجة مئوية.

* إهدار الطاقة جريمة

إضاءة* يجب أن يتم تشغيل ، إيقاف التشغيل تلقائياً.
* إهدار الطاقة جريمة

مأوى وقائي للبقاء والأمن والراحة.

النظافة الجيدة لصحة جيدة

تبدأ النظافة الجيدة بالنظافة والترتيب. بالمظهر الشخصي ، وينطبق على المنزل والدراسة والعمل.
يبدأ المظهر النظيف والمرتب النظافة والترتيب ينطبق أيضاً على التفكير والتفكير.



يشمل "الروتين اليومي" النظافة. إنه يخلق مرتين على الأقل كل أسبوع.
قبل كل رضعة. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم كله قبل النوم.
اغسل يديك بعد كل زيارة للمرحاض وقبل كل وجبة. اغسل وجهك الأسبوع.
اغسلي الشعر مرة في الوصي الوصي يحضر التجمعات نظيفة (كامل للجسم)
(فرش أسنان ، شعر ممشط ، غسيل شعر الوجه مخلوق (معالي) وأنيقة
يرتدي ملابس نظيفة (من الرأس لأخمص القدمين) .

في الصباح ، كل فرد من أفراد الأسرة قادر جسدياً على ترتيب سريره. الآباء يعلمون الأطفال كيف.
بعد الاستيقاظ استكمال نظافة الصباح. حان الوقت لارتداء ملابسك ، وارتداء الملابس الجاهزة (المساء)
(قبل العتاد الذي يعترم الشخص ارتدائه. حاوية تخزين سريعة قبل إعادة تعبئتها ووضع ملصقات عليها
يتم تنظيف كل (المحتوى ، تاريخ الملء) . في الحوض. أصبح الشخص جاهزاً الآن لبدء أعماله اليومية
بعد الإفطار منطقة الأكل نظيفة. إعادة الحاويات إلى التخزين. توضع الحاويات والأواني المتسخة التطوع)
(المنزل ، المدرسة ، العمل) .

تحتوي جميع الحاويات على ملصق محتوى. على تاريخ تعبئة. قم بتخزين الحاويات بشكل منظم وآمن.
تحتوي عبوات الطعام أيضاً خطير (سم ، سم)
يتم تخزين الحاويات بشكل آمن (دليل الطفل وغير كفاء) .

لا تترك أشياء غير مستخدمة (أواني ، أدوات ، ألعاب) العمل.
تشوش الأثاث والأرضية ومنطقة
بعد الاستخدام ، ضع العناصر في مكان تخزين أنيق (المسمى) . عليها.
بتخزين العناصر دائماً في نفس المكان. ومن ثم يسهل العثور
قم



قبل الذهاب إلى الفراش. قم بإعداد وتخطيط الترس الذي تخطط لارتدائه في اليوم التالي. في الصباح.
احزم أي حقائب تحتوي على أشياء من المقرر أخذها معك عند المغادرة

الحفاظ على البيئة المحيطة بك نظيفة ومرتبّة. يقلل: د ust (جيد لجهازك التنفسي). م كائن icro (والفيروسات)
(البكتيريا والجراثيم)

أقل الإصابات والوفيات. أنا nsects (لدغات ، يرقات ، لسعات) أقل التهابات والطفح الجلدي. الخامس ermin (الجرذان والفئران والصراصير)، روث أقل ، انتشار الكائنات الحية الدقيقة ، تفشي أقل للطاعون.

يزيد استخدام مبيض أو مطهر قوي من فرصتك في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. الطبيعي:
استخدم منظف الأسطح
منج ، أضف بضع قطرات من الزيت العطري. في حاجة إليها أقوى إضافة ملعقة كبيرة من الملح.
1 كوب بيكربونات الصودا ، 1/2 كوب من الخل الأبيض
بحاجة الى العطس! عطس في إبطك. لا تنشر المرض.
لا تقبل التقييل على الشفاة. التقييل ينقل العدوى بشكل أسرع. افرك الأنوف في مكانها.

لا تصافح! كفك! إلا إذا كنت ترتدي قفازات.

التحصين إلزامي! الأشخاص الذين لم يتم تحصينهم يشكلون تهديداً للمجتمع! ووضعه في قفص ،
يتم تحصينهم تصلب متعدد R4

تنطبق النظافة على التفكير. غير الأخلاقي ، الأناني ، الكراهية ، العنف ، الفكر ، أفكار سيئة يجب تجنبها. المساواة!
تنفيذ الأفكار السيئة يؤدي إلى

أدى تغير المناخ إلى انخفاض جودة الهواء. المزيد ، حرائق أكبر (الأدغال ، الغابة ، حرائق الغابات) المحلي
! الإنسان(الفحم ، الروث ، الغاز ، الزيت ، الخشب) ، خدمات
(فحم ، قمامة ، غاز ، نפט ، يورانيوم)، المواصلات (الفحم والغاز والنפט) احتراق! حماية التنفس!
يجب على المجتمع التفكير في استخدام

معدات حماية الجهاز التنفسي في الهواء الطلق (Rpe) موصى به!
يتم تصنيف Rpe من خلال مدى حمايتها من الجسيمات. يتم استخدام أقنعة P2. تثبيت الأقنعة بإحكام
للحماية ، يتم (حلق اللحي) !

استخدام أجهزة تنقية الهواء في الداخل! الأداة تستخدم مرشح HEPA. أغلق جميع الأبواب والنوافذ.



ينتج البشر الكثير من المرآب والنفايات! المجتمعية.
إنه يخلق التلوث الذي يدخل في السلسلة الغذائية
هذا يخلق مخاطر صحية شديدة على النظافة.
حجم المنازل ، وتقليل أنشطة أوقات الفراغ
الناس تقلل التسوق للسلع غير الأساسية ، وتقليل
يجب على الكبيرة ، الرياضة ، الموسيقى ، ..
(أحداث الجماهير!)

السباحة البشرية ليست طبيعية. للعيش فيه أو تحت الماء. السباحة في الماء أو تحته أمر غير طبيعي و
جسم الإنسان ليس مصمماً

يجب اجتنابها. مياه المحيطات الطبيعية (بحار) والمياه الداخلية (بحيرات ، أنهار ، ...). حمامات سباحة مائية ، سبا ، ...

مياه طبيعية هي مرحاض لجميع الكائنات التي تعيش في الماء. والشعوب في المياه الداخلية والمحيطات. الناس على الشواطئ يتبولون ، يحيضون ، يتقيئون ، ... الطيور التي تحلق فوق الماء تقوم بعمل فضلاتها. ينتهي الصرف الصحي للحيوانات الصحة. لا تفعل ذلك! السباحة في المرحاض غير صحية للجلد. يعتبر شرب مياه المرحاض خطراً كبيراً على

مياه طبيعية الإسفنج مثل امتصاص التلوث والسموم ... تلوث الهواء: المطر الحمضي والرماد (حرق ، ثوران) ، غبار (التعدين والعواصف) ، الإشعاع النووي (كهرباء ، عسكرية) (محطات). تلوث الهواء يدخل في السلسلة الغذائية (عن طريق الهواء والتربة والماء) أخيراً أن تصبح جزءاً من (مخاطر صحية) هو- حمية الرجل!

تلوث المياه: الحفر والإغراق والجريان السطحي والنقل المائي. والسموم يحدث يومياً. الجريان السطحي الوقود الأحفوري إلى تلوث الهواء والماء. إلقاء المواد الكيميائية والأدوية والقمامة والصرف الصحي الخام يؤدي التنقيب عن (السموم ، الكيماويات ، الأدوية ، القمامة ، الصرف الصحي الخام) الداخلية بشكل خاص. ، وسفن الصيد ، والسفن الحربية من أكبر الملوثات. كما يؤدي النقل المائي الأصغر إلى تلوث المياه والتلوث. تعتبر ناقلات البضائع السائبة للنقل المائي ، والسفن السياحية ، والناقلات العملاقة ، والغواصات من مياه الأمطار والمزارع والصناعة يعد تلوث الهواء والتربة والماء جريمة "التخريب البيئي": تصلب متعدد R7



مياه غير طبيعية التي تجفف وتهيج العينين والشعر والجلد. تحتوي على مزيج من المواد الكيميائية والمنتجات الصحية. يجب تجنب حمامات السباحة العذبة النادرة. هذه النفايات تنتهي! حمامات السباحة هي إهدار نخوي للمياه

الأمان للحماية من العنف!



يبدأ العنف مع الجنين. الملاءمة للعنف لبقية الحياة. يحتاج الميل إلى العنف إلى دافع يتحول إلى العنف. المحيط العنيف يغرس محفزات: تغيير العقل ، ضغط الأقران ، الاستفزاز ، العنف: الفيديو ، ألعاب الفيديو ... الكحول ، الغضب ، الرياضة الاحتكاكية ، الخوف ، محاربة الرياضة ، الجهل ، الإذلال ، قلة التعاطف ،

تعرض الطفل الذي لم يولد بعد لأم وأبي لفظي بعضهما البعض. تعلم أنه من المقبول الإساءة اللفظية وستفعل ذلك لاحقاً في الحياة. راهبة-

في الحياة للإيذاء الجسدي من قبل سعادة. سوف يظن سعادة المولود الجديد أنه من الجيد أن يؤذيها. ولدوا معرضين لأمي لأذى جسديا من قبل أبي. سوف تتعرض المولود الجديد لاحقًا

قد يأتي العنف من شخص آخر(س) . قد يأتي من الحياة البرية. قد يأتي من الحيوانات الأليفة. عن العمل. قد يأتي بسبب عمل الحكومة أو التقاعس

مجتمع يعيش مع "العنف" ولا يخضع للمساءلة. إرادة
'قتل'! (إجهاض ، اغتيال ، عقوبة الإعدام ، إبادة جماعية ، مذبحه)
قتل أي شخص هو تهديد للبشرية جمعاء ، وإهانة 1 الله !!!
لا يحق لأي شخص أو منظمة أو حكومة قتل! القتل ليس حلا ابدا

توقف ، "عنف" ، تبدأ في المنزل!



أفراد المجتمع واجب البقاء على قيد الحياة لاحتواء العنف.
على كل فرد من انضم
(بداية) مشاهدة الحي. مراقبة ، رد ، اعتقال (مدني) ، ... الجرائم!
اجعل مجتمعك منطقة خالية من

تأمين الحي هو جهد جماعي. إنه يعني التعاون الوثيق بين الفرد. والمجتمع وكل أنواع الحكومات. أسرهم وأصدقائهم وجيرانهم

للناس الحق في الشعور بالأدخار في منازلهم. لديهم الحق في الشعور بالأدخار في الدراسة والعمل. البعض. عندما يكونون تحت تأثير. العمال يساعدون زملائهم العمال. المربون والعلماء يساعدون بعضهم يساعد الناس جيرانهم هدف كل شاير هو أن تكون خالية من العنف.

شاير خدمات الحارس. الحارس يتعامل مع حراسة المخاطر المنخفضة والمتوسطة وواجبات الدورية. تقديم في أو خارج الخدمة ، سيبلغ الحارس عن السلوك المعادي للمجتمع (جرائم ، تلوث ، تخريب) ، قم بالإبلاغ عن أي مشكلات تتعلق بصحة المجتمع وسلامته. إرفاق Sentinel بكل مجتمع مراقبة حي. سوف يتم القبض على الحارس بسبب الانتهاكات والجرائم المحسوسة. يتم

شاير فرض حظر تجول إلزامي لمدة 7 ساعات ليلاً من 14 إلى 21 ساعة (سي جي كلوك). من أجل صحة جيدة وتقليل استهلاك الطاقة وتقليل التلوث وحماية الحياة البرية. التكاثر. الحد من الجريمة ، تكلفة الحكومة ، تشجيع

عمال خدمة الطوارئ يساعدون في تطبيق القانون. من خلال كونها

يقظ من انتهاكات القواعد واللوائح داخل أو خارج العمل. قد يتم استدعاء احتياطي CE للمساعدة.
قد يتعين عليهم القيام باعتقال مدني.

الأشخاص الذين يسمحون بالعنف ، يشاهدون العنف ، تصلب متعدد R2 ! الناس الذين يشجعون ، مساعدة)
(تشجيع التحريض على العنف وحماية الأشخاص العنيفين من الاعتقال ، تصلب متعدد R3 ! ، والرياضة الاتصال!
هذا ينطبق أيضا على القتال

يوجه مارشال المجتمع من خلال حملات توعية عامة لشرح قواعد المقاطعة (قوانين) . التوجيه الفردي.
، إعادة التأهيل الإقليمية ، الرعاية الصحية الأولية ، PDeC و CE ، محرقة الجثث ، الاتصال بشير إيف.
والحياة البرية: تطبيق القوانين الجنائية والمدنية الإقليمية ، خدمات الطوارئ المجتمعية ، الحجر الصحي
تحمي مارشال المجتمع والبيئة رينجرز < حماية الحدود ، محميات الحياة البرية والنباتات ، حماية البيئة ، ..

المديون لا يحملون أسلحة ولا يستخدمونها ولا يمتلكونها! خرق تصلب متعدد R7 !

تذكر أن العنف ليس هو الحل. إنه ليس حلا!

التصويت

الناس بحرية مرشحين متعددين للحكومة المنتخبة. بالتصويت في الانتخابات يضمنون مساءلة الحكومة.
من أجل الأمن والبقاء ، يدعم عدم التصويت إلى استيلاء الراديكاليين على الحكومة وإقامة نظام استبداد
قد يؤدي (وراثي أو سياسي) . يتم إعادة الطغاة في قفص ، تصلب متعدد R7 . " من الحكومة ، "المحافظة"
يدعم Universe Custodian Guardians نوعين فقط (ربغي) و "شاير" (محلي) .

أنقذ كوكب الأرض!
وقف حرق
تقليل القمامة
نهاية انتشار سوبربان
إنهاء استخدام السموم
إنهاء الاستبداد
يزرع شجرات



بقاء الإنسان ومصيره واستكشاف الفضاء واستعمار الفضاء!

Welcome to Space Exploration & Colonization