



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Die oorlewing van u, u gesinsgemeenskap, die planeet, is 'n persoon se prioriteit!

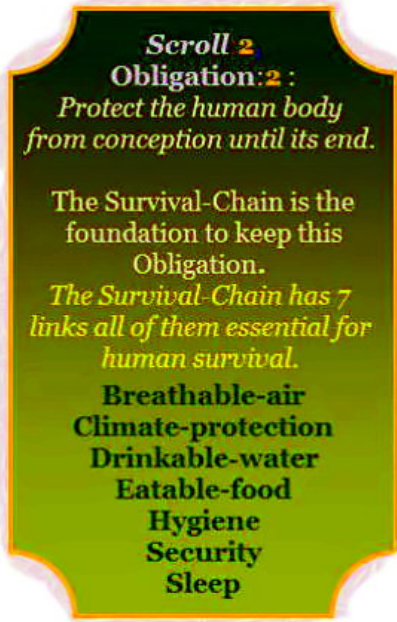
Oorlewingsvolgorde:

1 spesie, 2 habitat, 3 gemeenskap, 4 familie, 5 individue, 6 diere, 7 persoonlike besittings.



Oorlewing volgens ouderdom:

1 Ongebore, 2 Pasgebore, 3 Baba, 4 Kind, 5 Jeugdiges, 6 Volwassenes, 7 Seniors.



1 GOD wag om van u te hoor!

Oorlewingsgebed

Oorlewingsdag 11.1.7 N-At-m

Geagte **1 God** skepper van die mooiste heelal U nederigste getroue voogbewaarder Dankie vir die voortbestaan van die mensdom

Ek probeer my liggaam, spesie, gemeenskap, help om te oorleef. Ek sal oorlewing my eerste prioriteit maak

Ondersteun my pogings om te oorleef **1 God** en die goeie van die mensdom!



Hierdie gebed word op die oorlewingsdag opgesê of waar nodig!



A Oorlewingsketting het 7 skakels wat almal noodsaaklik is vir menslike oorlewing



Asemhalende lug daarsonder het jy minute om te leef!

Drinkbare water niks om te drink nie hou nie 'n week nie!

Eetbare kos vir energie en welstand. Geen kos wat jy honger ly nie!

Slaap om weer te vitaliseer. Nee slaap jy gaan kranksinnig, sterf!

Klimaatbeskerming vir oorlewing!

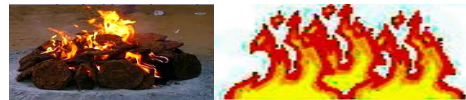
Higiëne om ons liggaam gesond te hou!

Veiligheid om teen geweld te beskerm. Geen sekuriteit geen toekoms nie!



Blaai : 2 , Verpligting : 2 sê vir ons: 'Beskerm die menslike liggaam teen die konsepsie tot aan die einde daarvan! Die oorlewingsketting is die grondslag om hierdie verpligting na te kom. Om enige persoon hierdie noodsaaklike dinge te ontken, is lewensgevaarlik! 'N Misdad teen die mensdom, Anti **1 God**, verpligtend: **MS R7** .

Threat Brandend



Nadat die mensdom ontdek het hoe om vuur te gebruik. Dit het dit as 'n seën gesien.

Houtverbranding is aangevul met steenkool, mis, vullis, gas, olie, uraan. Engelse Christene wat die industriële era ingestel het, het die besoedeling begin wat lei tot klimaatverandering. **Vuur en brand is nou 'n vloek. Hou op nou brand !!!**

Stop verbranding: sigarette, steenkool, mis, vullis, gas, olie, uraan, hout, ..



'N Gevaarlikste deel van die verbranding is' rook '. Inbrande van rook is die grootste bedreiging vir gesondheid en mortaliteit. Op groter skaal styg rook op in

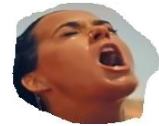
die atmosfeer stop hitte wat in die ruimte ontsnap. Oppervlaktewater word warm.
 oppervlakteland wms, 75 lek (godtsies, 77 orth (dodl ons))

cl i a n t e h a g e

Om te kan oorleef, het mense goeie gesondheid asemhaling nodig!

Die lug wat ons inasem is van gasse (koolstofdiksied, stikstof, suurstof, metaan) , water en onsuierhede (stof, mikrobies, spore) . Die lug wat ons inasem het 'n hoë stikstof- en suurstofinhoud nodig. Dit het 'n lae koolstofdiksied- en metaaninhoud. Waterinhoud (humiditeit) nodig is, word hoë humiditeit ongemaklik en 'n gesondheidsprobleem. Onsuierhede is nie nodig nie, dit veroorsaak longe.

Hoe lank kan jy asem ophou? 4 minute dan sluk jy vir lug. Geen ademende lug om te sluk nie, jy sterf! Mense sterf vinnig in brande, geen asemhalende lug nie.



Die weerhou van asemhalingslug word gebruik as marteling, doodmaak van mense en diere. Die weerhou van asemhalingslug as toetse (water instap) word gebruik deur Amerikaanse administrasies, Amerikaanse regeringswerknemers, regeringskontraakteurs, buitelandse tirannieë wat deur die VS beskerm word. Marteling is 'n misdaad: **MS R7** (mense) , **MS R4** (diere) .

Onthou asemhalingslug om dood te maak: per ongeluk (giftige dampe in die vuur) of deur self (selfmoord: doelbewus inaseming van gekonsentreerde koolstofdiksied of kookgas) , regering (gaskamer, hang, marteling) , ander (misdadigers: gorrel, wurg, versmoor, hang) . Regering, kriminele moorde kry, **MS R7** . Toevallig (gesondheid en veiligheid) , **MS R4** , self (aanspreeklik gehou deur **1 God**) .



Mense wat dinge verbrand, is die grootste bedreiging vir 'Asemhalende lug!



Dit begin met die individu wat hul lugpyp as 'n skoorsteen gebruik, en hul long as sif vir giftige dampe en onreinhede in die lug. Die gebruik van die menslike liggaam as skoorsteen is 'n ernstige gesondheidsrisiko, 'n belediging vir God se ontwerp.



Rook die verslawing! 'N Menslike tragedie! 'N Gemeenskapslas!

Verslawing 'n herhalende kompulsiewe gedrag wat 'n behoefte bevredig.

Verslaafdes mislei hulself en aanvaar nie die skade wat hul gedrag aanrig nie. Skadelik vir hulself, familie, vriende, werkmaats, gemeenskap.

Verslaafdes glo nie dat hulle verslaaf is nie, solank hulle hulself lekker hou en hul lewens bymekaar hou. Verslaafdes word 'n bedreiging vir hulself, die gemeenskap. Hulle word dwaling, oneerlik, antisosiaal, immoreel, bedrieglik, selfsugtig, onversorgend. Dit dwing 'n Shire (gemeenskap) om hul lewenstyl te beheer. Beperk hul vryhede en regte.

Rokers stink uit die mond. Hul klere stink. Hulle stink 'n kamer op. Hul as is oral. Hul boude is oral. Hulle is walglike, vuil, stinkende individue. Vermy hulle Skaam hulle!



Rokers is 'n gesondheidsrisiko vir hulself. Hulle verbrand hul lippe, tande, tandvleis, mond, keel, lugpyp, longe, word siek, 'n las vir die gemeenskap.

Rokers is lui en neem baie rookpouses en self-toegediende siektes. Hou hulle verantwoordelik!

Rokers is 'n gesondheidsrisiko vir ander. Swanger rokers maak hul ongebore seer. Na die geboorte word hierdie pasgeborenes gevonnissen tot 'n lewe van gesondheidsprobleme. Dit kan misvormings hê, gestremdhede, .. Swanger rokers word vervolg en seer ongebore: **MS R3**



Passiewe rook (aanranding) maak mense seer. Rokers wat passiewe rook skep, kry, **MS R3** . Entiteite (ontspanning, vermaak, werk ..) wat rook toelaat, **MS**

R3 vergoeding betaal. Regering wat rook toelaat, word vervang, + **MS R7**

Rokers is nalatig. Hulle begin brande: huise, gras, bos. Hulle word verantwoordelik gehou, **MS R4** en vergoeding betaal. Hulle beseer mense, diere, **MS R5** . Hulle maak mense, diere dood, **MS R6** .



In 1951 (heidense kalender) daar is vasgestel dat rook ongesond 'n ernstige bedreiging is. Die regering, hul agentskappe, departemente wat nie rook verbied het nie, het misluk (pligsversuim) om die mense te dien, te beskerm.

Terugwerkende wetgewing word aanvaar. Hierdie skuldiges kry, **MS R7** .

Enige individu of groep, besigheid of ander entiteit wat bevorder (gratis bates, advertensies, bemarking) , laat toe (ouers, onderwysers, werk, klubs,

eetplekke, onthaalplek, ...) , winste (verskaffers, vervaardigers, vervoerders, groothandelaars, kleinhandelaars) , stel 'Rook' en of rookbykomstighede beskikbaar **MS R7**
Dit maak nie saak wat 'rook' bevat nie.

Die daad van rook (vaping) is die gesondheidsrisiko.

Geen verdraagsaamheid teenoor rook nie!

Individue verminder die beskikbaarheid van asemhalingslug deur verbranding van steenkool, mis, gas, olie, hout, om te kook (sluit braai in) , verwarming, krag. Dit eindig nou! Gebruik elektrisiteit wat geproduseer word sonder om te verbrand. Oortreding, lei tot beslaglegging, vernietiging van toerusting en **MS R2**



Krag stasies wat brand (steenkool, vullis, gas, olie, uraan, ..) om energie te skep is **Toemaar, afgebreek.**

Besoedelende eienaars, operateurs word vervolg, **MS R7** .

Steenkool en uraanmyne word toegemaak en verseël. Mynbesitters en -operateurs kry, **MS R7** . Energie word geproduseer deur nie-verbrandingsmetodes.

Brand om binnelandse, nie binnelandse vervoer te verskuif Eindig! Gas, olie gebruik nie verbrand nie. Huishoudelike nie-binnelandse vervoer op snelweë word vervang deur 'snelwegtrams'! Langafstandvervoer oor land is slegs per spoor. Die gebruik van diesel, petrol, LPG eindig!



Besoedelend Vermaak eindig!

In die lug: Lugvertonings, lugvervoer in privaat besit (hommeltuig, vliegtuig, straler, helikopter, ruimtetuig, ...) **einde!**

In, onder water: gemotoriseerde bootresies, privaat vervoer oor die see (bote, kajuitkruiser, cruiseskepe, sweeftuie, duikbote, snelbote , jetski's, seiljagte, ..) **einde!**



Op grond: al 2, 3, 4, .. wiel gemotoriseer: fietse, fietse, buggies, sportmotors, SUV, limousines, luukse motors. Motorwedrenne, motorstunts. Toeristetreine. Promoteurs van besoedelende vermaak, verskaffers van voertuie vir

besoedelende vermaak word vervolg, **MS R7**



Naelsalon giftige dampe skep. Werknemers het asemhalingsbeskerming. Stomme kliënte (**slagoffers**) moenie. Nagelsalonne in winkelsentrums is wawyd oop. Hulle giftige dampe omarm verbygangers. Stel hulle bloot aan gesondheidsrisiko's. Veral swanger vroue, pasgeborenes, asma, bejaardes. Indien u aan giftige dampe blootgestel is, dagvaar u die salon en winkelsentrum vir vergoeding.

Naelsalon is 'n gesondheidsrisiko vir lugbesoedelaar. Hulle word besoek deur mense wat te lui is om hul eie naels te doen en te veel geld het. Sluit hulle af, verban hulle. Vervolg eienaars, bestuurders, **MS R7**



Skoonheidssalon is 'n gesondheidsrisiko vir lugbesoedelaar. Hulle word besoek deur mense wat te lui is om hul eie grimering op te doen, te veel geld het.

Sluit hulle af, verban hulle. Eienaars, bestuurders, kry, **MS R7**

Haarkapper wat giftige dampe skep, word toegemaak, vervolg, **MS R7**

Haarkapper wat nie lugbesoedeling skep nie, werk normaal.



Kapitalis (**gulsige roofparasiet**) Regerings moedig huise met nietige tuine aan. Huiseienaars gebruik tuingereedskap vir petrolmotors (**blasers, flanders, borselsnyers, kettingsae, maaiers, ..**) wat besoedel (**lug, geraas, grond**) . Huiseienaars, vervaardigers, kleinhandelaars, kry **MS R7** . Regering wat hierdie vervorming toelaat, word vervang, kry **MS R7** .

Insekdoders buite word op gewasse, boorde, ..

Kos cr boorde wat besmet is, is ongeskik vir menslike of dierlike verbruik. Besoedelde oes, voedsel word deur die gemeenskap verbrand (**Shire**) . Kommersiële produsentekry **MS R7** . Regering wat hierdie besoedeling toelaat, word vervang, kry **MS R7** .



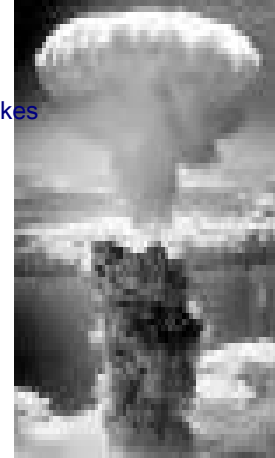
Binne insekdoders wat gebruik word, val die senuweestelsel aan. Hulle maak ongebore en pasgebore hiperaktief. Insekdoders irriteer mense en respiratoriese stelsels vir troeteldiere. Moenie insekdoders binne gebruik nie.

Militêre besoedel die lug met vervoer, plofstof, A, N (**Atoom, kern**)
B (**biologies**) C (**chemies**)

wapens. Dit is 'n bedreiging vir die lewe van mense, diere en plante. Wetenskaplikes
wat hierdie wapens skep, kry, **MS**

R7 . Die produksiefasiliteite van hierdie wapens word afgebreek en deur die
Shire verbrand. Eienaars, direkteure, bestuurders, toesighouer van hierdie
fasiliteite kry, **MS R7** .

Militêre wat hierdie soort wapens gebruik of gebruik, word vervolg,
vanaf die rang van die NCO opwaarts, **MS R7** . Die regering wat die
produksie, die opberging van hierdie wapens toelaat, word vervang,
kry, **MS R7** .



Vuurwerke is 'n groot besoedelaar. Dit word meer en meer
besoedeland. Afhangend van die weerstoestande, kan
lugbesoedeling gedurende die dag hang.

Deeltjiebesoedeling lê neer op water wat dit besoedel. Maak dit
ongeskik om vir mense en diere te drink. **Brandwerke eindig!**
Laserligte vervang dit.

Nie asemhaalbare lug U het 4 minute om te leef!

Enige persoon, organisasie of regering wat lug asemhaal of oorsaak en gevolg van besoedelde
lug is. Word verantwoordelik gehou, word hokgeslaan, **MS**

R7 . Vraag asemhaling lug dit is 'n **1 GOD** reg gegee!

Nulverdraagsaamheid teen lugbesoedelaars !!!!!

Om te oorleef wat 'n menslike liggaam nodig het

' Drinkbare water '!



60 +% van ons liggaam bestaan uit water. Elke sel in ons liggaam het dit nodig.

Water smeer ons gewigte, reguleer ons liggaamstemperatuur en spoel ons afval ...

Gekondenseerde atmosferiese waterdamp vorm druppels

Aarde se swaartekrag trek die druppels af (**reënval**)

na die oppervlak. Reën is 'n belangrike bron van vars water.

Hierdie reënwater word gebruik vir drink, voorberei, kook, was,
persoonlike higiëne, ...



'N Persoon kon reënwater drink en dit gebruik om voedsel te
berei. Nie Reënwater is meer besoedel, ongesond, suur, giftig,
sleg smaak, sleg ruik.

Wasgoed moet nie in die reën weggelaat word nie

besoedel. Dit lyk nie net vuil nie, dit ruik sleg, maar dit kan die vel ook irriteer.

Koue reën val soos hael, sneeu. Sneeu versamel op hoë berge, Noordpool en Antarktika, wat varswaterreserwes skep. Sneeu is wit,



besoedelde sneeu is grys, selfs swart. Swart sneeu kom voor in die Himalajas, gletsers wêreldwyd, Groenland, Noordpool, Antarktika.

Gemeenskappe skep varswater reservoirs. Hierdie reservoirs is afhanklik van reënwater en smeltende sneeu om dit te vul. As gevolg van besoedeling moet hierdie waters behandel word voor menslike of dierlike gebruik.



Die reservoir is diep eerder as vlak. Diep water is koeler, wat verdamping verminder, alge groei veral giftig, insekbesmetting.

Watersport is verbode om te stop met urineer, menstrueer en water in te stort.

Watervaartuig (jetski, motorbote, ..) besoedel (olie, petrol, batterysuur, ..) hulle is verban! Uitsondering: Park Ranger vervoer.

'N Persoon kan nie daarop vertrou dat die gemeenskap dit reg doen nie. Geen behandeling, gedeeltelike behandeling, verkeerde behandeling, kostebesnoeiing, korrupsie, kriminele gedrag, .. Huisbehandeling van water word verpligtend.



Tuisbehandeling van water benodig filtrasie. Te verminder:

arseen, asbes, chloor, chloroform, hardheid van karbonaat, koper, vuil, onkruidodders, swaar metale, lood, plaagdoders, roes, ... In warmer klimaat moet gefiltreerde water gekook word om te beskerm teen dodelike siektes (virus..) .

Bedreigings vir vars water! Die vraag na vars water sal binnekort die beskikbaarheid van vars water oorskry.

Besoedelde reën kan verf skil, korrosie van staalstrukture (**brûe**) , erosie van klip, verwelk van blare en ander plantegroei, velirritasie,

.. Kyk na 'Breathable Air' en 'Green Concept' vir advies oor hoe om besoedeling te bevat.



Besproeiing! Deur grondwater vir besproeiing te gebruik, tap die ondergrondse reservoir water vinniger uit as wat dit kan aanvul. Dit het tot gevolg dat 'n hele ekosisteem drooggemaak word en 'n tekort aan varswater veroorsaak. Grondbesproeiing eindig. Onwettige gebruik van grondwater vir besproeiing, 'n misdad, .

MS R7 . Die regering wat grondwaterbesproeiing toelaat, word vervang, vervolg, **MS R7**



Besproeiing met varswater uit spruit, rivier, meer, .. vertraag die vloei van water. Dit moedig verdamping aan

. Dit lei tot droogte! Hierdie besproeiing het beskawings beëindig. **Beëindig besproeiing.**

Besoedelde waterweë (**spruit, rivier, meer, ..**) skep 'n tekort aan varswater. Stormwater gevul met gifstowwe, farmaseutiese middels, gifstowwe .. Onwettige storting van industriële afval, gifstowwe, gifstowwe .. Besoedeling van waterweë eindig, besoedelaars kry, individue **MS R3** alle ander, **MS R7** .



Vul varswater aan

Ontsoouting gebruik baie energie, duur. Die inname van water het 'n nadelige uitwerking op die omgewing, en trek 'n groot hoeveelheid vis, skulpvis, hul eiers, in die stelsel. Groter seediere is vasgevang teen die skerm aan die voorkant van die inlaatstruktuur. Chemiese behandeling, korrosie, skep 'n warm pekel wat weer in die oseaan vrygelaat word.



Ontsoouting het 'n hoë boorinhoud wat lei tot minderwaardige waterkwaliteit. Hierdie water wat gebruik word in boerderye, boerderye en voedselproduksie, het 'n hoë boorvlakdieet. 'N Lang boordieet is ongesond.

Gerecycleerde afvalwater, rioolwater gaan deur primêre behandeling om vaste stowwe uit te haal, voedingstowwe word verwyder, filters verwyder die meeste bakterieë en virusse. Water word dan deur 'n membraan gedwing om molekules te verwyder.



Toilette om te tap is 'n opsie vir die laaste uitweg. Toetse toon nie alle gesondheidsrisiko's nie.

Gebottelde water (**duur**) is geskik vir reis. Plastiekwaterbottels laat chemikalieë vry wat gevaarlik raak wanneer dit opwarm (**son, verwarm**) .

Moenie plastiekhouders vir voedsel of drank gebruik nie. Moenie voedsel of drank in plastiekhouders koop nie.

Glas (**geen voorsprong**) bottels, houders is die beste. Moenie strooitjies of eetgerei van plastiek gebruik nie.

Moenie plastiekhouders gebruik om kos te kook of voor te sit nie.

Gegeurde drinkwater

Vir verskillende soorte kan drinkwater geur word. Sommige geurmiddels is nie gesond nie - dit moet vermy word. Gegeurde water kan koud of warm bedien word.

Geskik gekeurde drankies: Beesekstrak, hoenderekstrak, kakao, tee, koffie, vrugte, kruie, speserye, groente.



Ongesond gekeurde drankies en byvoegings: Alkohol, kunsmatige kleur, kunsmatige geurmiddels, kunsmatige en natuurlike versoeter, koolzuurhoudend, kola, koraal, energiedrank, limonade, koffeinvrye koffie, vrugtesap, preserveermiddels, natrium.



Drinkwater is die beste



Enige persoon, organisasie, regering wat drinkbare water ontken of oorsaak en gevolg van besoedelde water is. Is aanspreeklik, **MS R7**

Vra drinkbare water, dit is 'n **1 GOD** reg gegee!

Geen vloeistofinname nie. U het 4 dae om te leef!

Daaglikse roetine: Staan op, drink 'n 0,2 l glas liggekoelde, gefiltreerde water. Voor elke ete (Ontbyt, vroegdag-snack, middagete, laat-dag-snack, aandete) het 'n 0,2 l glas liggekoelde, gefiltreerde water. Drink drinkglas (geen plastiek nie) gevul met 0,2 l gefiltreerde water op elke bedkassie. Drink gedurende die nag na elke toiletbesoek en as u 'n droë keel het, drink rus as u soggens opstaan.

Geskik gegeurde drankies:

Koffie 'n hemelse stimulerende drankie



Koffie 'n gebrou drankie berei uit geroosterde sade van koffieplante.

Koffie word gemaak van gedroogde, geroosterde saadjies van die koffieboom, gegroei in warm, nat klimaat langs die ewenaar. Daar is twee variëteite: Robusta-bone het 'n sterk geur en 'n volle liggaam. Arabica-bone groei op 'n hoër hoogte, het 'n gladder geur en aromatiese eienskappe.

Sodra gepluk, gedroog, word koffiebone op ongeveer 200 ° C gerooster. Dit laat die suikers in die boontjie karamelliseer en die smaak van die koffie ontwikkel. Hoe langer boontjies gebraai word, of hoe hoër die temperatuur, hoe donkerder sal die gebraai word en hoe voller die geur, oor die algemeen het ligte gebraaide 'n skerper, suur smaak, terwyl donkerder gebraaide dieper, ryker geur het. 'N Donker gebraai is nie noodwendig' sterker 'nie. Die sterkte van 'n koppie koffie hang af van hoeveel water bygevoeg word terwyl die koffie gebrou word.



Hoe maak jy 'n koppie koffie?

Hoe u die meeste uit u gunsteling koppie koffie kan haal.

- 1) Lekker proe-koffie begin met heerlike proe-water. As daar nie gefiltreerde water beskikbaar is nie, gebruik dan koue water uit die kraan. Laat dit vir 'n paar sekondes loop om te belug voordat u dit by die ketel voeg.
- 2) Laat water van die kookpunt afkom (80 ° C) voordat jy dit op koffie gooi (kits- of drupfilter) korrels. Kookwater skroei korrels en beïnvloed dit op die smaak.
- 3) As u melk gebruik (nie aanbeveel nie), voeg dit na die water by die beker. As melk 1ste bygevoeg word, kan die koffie miskien nie so goed meng nie. Die warm water kan die melk brand, en die smaak verander.

Let wel! Versoeters (suiker of kunsmatig) ruïneer koffie!

Kafeïenvry is nie koffie nie, maar 'n gesondheidsrisiko.

Gebruik slegs nie-suiwelwitmiddels nie.

Koffeenvrye koffie a Gesondheidsrisiko!

Kafeïenvry gebruik oplosmiddel. Oplosmiddelreste ontstel dikwels 'n maag.

Logika! Koffie sonder kafeïen verslaan die doel om koffie te drink.

Vorbereidings:

Brou,



Onmiddellik,



Drupfilterkoffie; Espresso (masjien)



Moenie koffiepeule gebruik nie a Omgewingsrisiko!

Koffiepads al 1 miljard is 'n omgewingsramp.

Dit is nie biologies afbreekbaar nie. Word nie herwin nie.

HOU OP! Produksie! Vervolg, MS R7 . HOU OP! Gebruik dit! Vermyn en skaam!



Let wel! Alle eenmalige weggooibare produkte is 'n oorsaak van te veel vullis!

Hul produksie, 'Eindig!' Breek, MS R7 !

Shun, Shame mense wat eenmalige besteebare produkte gebruik!

Hoe om 'n koppie koffie te drink?

Om die beste geur te kry, laat dit 'n bietjie afkoel, eerder as om groot slurps te neem. Groot slurms koffie gee meer aroma. Ruik en proe dit, hemels. Daar is paaltjekoffie met melk:

Espresso is 'n gekonsentreerde drank wat gebrou word deur warm water onder druk deur fyn gemaalde koffie te dwing. In vergelyking met ander koffiemaakmetodes het espresso 'n dikker konsistensie, 'n hoër konsentrasie van opgeloste vaste stowwe en skuim. Espresso is die basis vir ander drankies: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava en Mote. Bedien met 'n glimlag.



Cappuccino: die voorbereiding van tekstuur, temperatuur van melk is die belangrikste stap. Melk word gestoom en voeg baie klein lugborrels by en gee dit 'n fluweelagtige tekstuur (skuim) . Daar word 'n skeut espresso in die beker gesit,

warm skuummelk word bygevoeg, bedek met 2 cm dik skuim, afgewerk met 'n

strooi gemaalde kaneel oor.



Latte: verhit melk sonder skuim. 'N Skoot espresso word in 'n beker gesit. Warm melk word bygevoeg, met 'n a

strooi rou kakao oor.



Macchiato: verhit melk geen skuim nie. Vul 'n 2/3 met melk. Voeg 'n koppie espresso. Top met pepermentblaar. op met melk & melk



Mokka: rou maak warm kakao. Vul koppie 1/2 met warm kakao. Voeg 'n skeut espresso. Bo-skuim. Voeg 'n sprinkel by van rou kakao.



Gringo: Vul die koppie 1/2 met warm water. Voeg 'n koppie espresso word bygevoeg. **Amerikaans:** 'N skoot espresso word bygevoeg. **Duesphes:** Voeg 2

skote espresso. Strooi neutmuskaat bo-op.

die koppie. Warm water word bygevoeg.

Dan warm water.



Lava: 1ste 'n skeut espresso. Voeg 'n tikkie gekonsentreerde mandarynsap by. Voeg 'n skeut warm rou kakao by Rond af met warm skuummelk. Voeg 'n strooi gemaalde kaneel by.



Mote: Vul die koppie 1/2 met warm peperminttee. Voeg 'n skeut espres by - so. Rond af met warm skuummelk. Eindig met 'n strooi gemaalde Cinnamon.



Kakao 'n hemelse stimulerende drankie

Kakaobome groei in warm, reënerige tropiese gebiede. Dit is vrugte is peule. Binne 'n peul is daar sade (bone) . Kakaobone word in kakaobotter en poeier omskep.



Voorbereiding van warm kakao:

1 eetlepel kakaopoeier,
1 koppie: sojavaloeistof, bokmelk of ander nie-melk. 1 teelepel
vanielje-ekstrak,
Skyfie kaneel,
Skyfie neutmuskaat.

Meng bestanddele in 'n medium pot en laat dit op medium lae hitte opwarm, terwyl dit geklap word tot dit skuimerig en warm is.



Tee 'n hemelse stimulerende drankie



Camellia 'n immergroen plant. Die blare wat gepluk en verwerk word, gee ons tee. Basiese tee is swart of groen. Hulle kan geur of geurig wees.

Bewaarder-tee voorbereiding: plaas los verwerkte teeblare in 'n tee-toevoeger. Sit die gieter in die glasbeker. Kook water, stop die kookpunt as die borrel stop (80 ° C) gooi in glasbeker. Geniet !



(a) Giet swart tee oor as dit stop. Roer die affreksel 3 keer na 1 minute. Skuif na nog 'n minuut. Drink, of voeg enige sitrussap by vir geur, of laat dit afkoel, verkoel en drink. Waarskuwing moet nie met versoeters, witmakers besoedel word nie (kunsmatig, natuurlik) .



(b) Gooi groen tee oor die 10 sekondes nadat dit geborrel het. Roer die infuser 3 keer. Verwyder na 1 minuut.

Drink, of voeg enige steenvrugtesap by vir geur, of laat dit afkoel, verkoel en drink. Waarskuwing moet nie met versoeters, witmakers besoedel word nie (kunsmatig, natuurlik) .

Kruie saad tee voorbereiding, plaas los geparsde sade in 'n afftreksel.
 Sit die gieter in die glasbeker. Kook water, stop die kook. Net soos die
 borrelende stop oor die sade giet. Roer die infuser 3 keer na 1 minuut.
 Na nog 7 minute verwyder. Drink, of laat dit afkoel, verkoel en drink.

Waarskuwing moet nie met versoeters, witmakers besoedel word nie (kunsmatig,
 natuurlik) .



Kruieblare
 tee voorbereiding.
 Dieselfde as
 groen tee.



Kruie wortel tee
 voorbereiding,
 kap wortels. Voor-
 pare dieselfde as
 swart tee.

Die gebruik van 'n mikrogolfoond as u 'n teesakkie brou, bring die geure na vore. Weer
 skuif die etiket uit die teesakkie en maak seker dat die metaalkrammetjie verwyder is. Die meeste papier
 etikette gebruik goedkoop ink, verkleur water, steur die smaak.

Sit warm water in 'n teebeker > voeg u keuse van Teesakkie by > verhit in mikro-
 waai 30 sekondes op half krag (400-500 watt) > Laat dit inbroei
 mikrogolf vir 'n minuut > neem dit uit > geniet!

Drinkwater is die beste (kan gegeur wees)



Gefiltreerde water
 vir goeie gesondheid !!!

Waarskuwing! Erge bedreiging vir menslike oorlewing: Mikro plastiek!

Mikroplastiek van plastiekafval het die hele planeet besoedel, van die arktiese
 sneeuberggrond tot die diepste oseane. Mikro-plastiek het die seekosketting betree. Die
 meeste mense het mikroplastiek in hul bloed wat deur die liggaam versprei. Alle
 liggaamsdele brein, borsmelk, hart, long, spiere ... is besoedel. Dit sal reaksie lewer van
 immuniteit en evolusie! Met onbekende slegte gevolge!

Plastiekwaterbottels laat mikroplastiek vry wat gevaarlik raak as dit opwarm (son,
 verwarmers, pot) . **Waarskuwing!** Drink uit plastiekbottels, houters is ongesond! Dit
 eindig! Breek, **MS R7** . Neem, as dit geraak word, groepsaksie teen vervaardiger,
 handelaar, regering!

Babas met drankbottels sluk miljoene mikroplastiek per dag!

Studie toon dat voedselbereiding in plastiekhouders daartoe lei dat dit duisende maal hoër is! Moenie jou baba in 'n plastiekpop verander nie. Moenie plastiekbottels, houders vir voer of voedselbereiding gebruik nie!



Breek **MS R7** . Neem klasaksie teen vervaardiger, handelaar, regering as dit geraak word!



Moenie drank of voedsel in plastiekbottels, houders, blikkies koop nie! Moenie plastiekhouders, gereedskap gebruik om voor te berei, te kook, kos voor te sit, te drink nie! Moenie plastiekbestek, strooitjies, borde, tuimels gebruik nie ...! Breek

MS

R7 . Neem klasaksie teen vervaardiger, kleinhandelaar, regering as dit geraak word!

Om die menslike liggaam se behoeftes te oorleef **Eetbare kos**

Deel van 'n daaglikse roetine is eet. Hoe gesond ons is en hoe lank ons leef. Het baie te doen met ons eetgewoontes. Geen kos wat jy honger ly nie!

Voer 5 keer per dag:

' Ontbyt , sluit water, kruie, speserye, heuning, koffie, ..

Vroeg-dag-peuselhappie, sluit water, vrugte, kruie, tee, ..

Middagete , sluit water, slaai, eier, koffie, ..

Laat-dag-peuselhappie, sluit water, neute, bessies, speserye, kakao, ..

Aandete ' . sluit water, aandete-tema, tee of koffie in. Groente.

7 Voedsel wat daaglik geëet moet word: Swamme (sampioen) , Korrels (hawer, gort, lensie, mielies, gierst, quinoa, rys, rog, sorghum, koring) , Hot Chili's, uie (bruin, groen, rooi, lente, grasuie, knoffel, prei) , Pietersielie, Soet paprika, groente (aspersies, boontjies, broccoli, blomkool, wortels, ertjies, spruite, ..)



Elke weekdag moet 'n aandete-tema hê: bv Dag 1: Groente

Dag 2: Pluimvee Dag 3: Soogdier Midweek: Reptiel Dag 5: Seekos

Naweek: Neute en sade Prettdag: Insekte

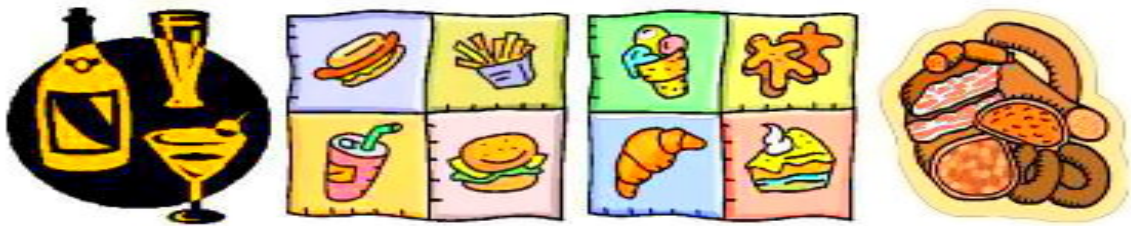
Dieet Nee Nee 's: Kunsmatige versoeters, vervaardigde voedsel, geneties gemodifiseerde voedsel, toegevoegde fruktose, voedsel in plastiekhouders.



Fruktose die hooforsaak van diabetes, vetsug (Blubber People) . Dit is sleg of dit suiker of vrugte bevat. Die toevoeging van fruktose tydens die verwerking van drank of voedsel is 'n gesondheidsgevaar. Die verwerking, verspreiding, verkoop van hierdie soort drank of voedsel is kriminele gedrag wat dit kry: **MS R6**

Uitsondering: Onbewerkte, bessies, vrugte, heuning, groente.

Sê nee vir: Enigiets wat die volgende bevat: Fruktose, glukose, suiker; beskuitjies, koeke, ontbytgraan, sjokolade, vrugtesap, roomys, lollies, konfyt, tamatiesous, limonades (Cola, Energie, ..) marmelade, muesli-bars, souse, wyn ...



Vervaardigde voedsel is te sout het te veel preserveermiddels, is dikwels te vetterig, het suiker bygevoeg wat dit ongeskik vir verbruik deur mense troeteldiere, vee maak. **Vervaardigde voedsel** is 'n oorsaak van hoë bloeddruk, verstopping van die are, vetsug (Blubber People) . Verwerking, verspreiding, verkoop van vervaardigde voedsel is kriminele gedrag, kry **MS R6**

Sê **Geen** aan: Suiwelmelk, Suiwelkaas, Kitskos, ham, hamburgers, salami, ...

Vervaardig: Brood, vleis; Pizza, worsies,

Verwerk: Vrugte, sop, groente ...



GMFood is wat mense eintlik verbruik. Dit begin alles as geneties gemodifiseer (ontwerp) saad (GM gewas) . GM-gewas weens die vloei in effek verander die hele voedselketting. C moerse mutasies wat nuwe siektes skep, lewensgevaarlike plae in alle lede van die voedselketting! **Mense ingesluit!** Mense sal meer siek word, jonger sterf, meer misvormings, meer siek babas, meer miskrame ... Sal menslike DNA verander.

GMFood-oorlewingsbedreiging: Alfalfa, babakos, spek, brood, mielies, ontbytgraan, canola, eiers, ham, margarien, vleis, aartappel, papaja, ertjies, pluimvee, rys, wors, sojabone, tamaties, koring, courgette, ...

Vraag uit die gemeenskap onvervalste kos. **GEEN** : Alkohol, genetiese verandering, onkruidodders, insekdoders, vervaardigde voedsel, sout toegevoeg, bygevoegde versoeters (kunsmatig of natuurlik) , ...

Enige persoon, organisasie, regering wat eetbare voedsel ontken of oorsaak en gevolg van besoedelde voedsel is (GM) . Is aanspreeklik, **MS R7**

Vra eetbare kos, dit is 'n 1 GOD reg gegee!

10.2.7. Blubber dag

C-GKalender

Pretdag temas

12.1.7. Goeie gesondheid dag

C-GKalender

Pretdag temas



Nie genoeg kos wat jy siek word nie !!!

Geen kos wat jy honger ly nie !!!

Om te oorleef wat 'n menslike liggaam nodig het Slaap

1/3 van die alledaagse gebruik word om te gaan lê, behels 'n deel hiervan om te slaap.



Slaap is nodig vir die oorlewing van 'n menslike liggaam. 7 uur moet doen. Gebrek aan slaap lei tot die dood, maar slegs na 'n baie pynlike deurreis deur depressie en uitbarstings van kranksinnigheid.

Gebrek aan slaap beroof die liggaam van sy genesende vermoëns wat die hart-, immuun-, endokrinologie-, neurologiese, sielkundige en algemene anaboliese funksies beïnvloed. Gebrekkige slaap kan lei tot apnee, vetsug, insulneweerstand, chroniese depressie. Slaaptekorte kan tot die dood lei.

Geforseerde slaaptekort word as marteling geklassifiseer.

Gesonde slaap behels dat u gedurende die slaap beweeg, reguit lê of met opgehewe knieë, op die rug, weerskante of maag. Slaap hou verband met die balansering van die volgende stelsels: Kortisol, melatonien, groeihormoon, insulien, noradrenalin, protaktinium, serotonien ... Slaap en ons gewig is gekoppel: 2 hormone (leptien, ghrelin) werk om gevoelens van honger, volheid te beheer. Gebrek aan slaap maak u minder tevrede nadat u geëet het en lus is vir meer kos, wat lei tot ooreet (vetsug) . Slaaploos is 'n siekte wat mediese aandag benodig.

Om 'n rustige, herlewende slaap te kry, is 'n bedkamer so donker as moontlik. 'N Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet. Shire implement Night-curfew. **Let wel!** Dit is normaal dat u twee slaapplekke met 'n onderbreking tussenin het. 1st slaap gaan oor

3,5 uur met 'n pouse van tot 1,5 uur, gevolg deur 'n slaap van 3,5 uur.



Gedurende die 1,5 uur slaappouse. Mense staan op, gaan toilet, ... Voordat u gaan lê, doen die nagoefeninge en drink 'n glas water.

Diegene wat nie opstaan nie, bid, lees, skryf, paartjies gesels, paar (tydens slaapplek is mense meer ontspanne om swanger te raak) , ...

Nagoefeninge

Dit is normaal dat u twee slaapplek het met 'n onderbreking tussenin. Moet u opstaan (bv. om toilet toe te gaan) , gaan sit op die rand van die bed en drink water. Doen die volgende oefeninge (Alle oefeninge word gedoen terwyl u op die bed se rand sit, knieë wyd uitmekaar) . Doen elke keer 'n ander oefening as u opstaan.

1st Oefening: Plaas die palms * van u hande teen die buitekant van u knieë. Druk hande na binne en knieë na buite, hou 7 sekondes (jy voel spanning in arms, bene, skouer) . Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker. * variasie gebruik vuiste .

2nd Oefening: Maak vuiste * plaas dit aan die binnekant van u knieë. Druk vuiste na buite en knieë na binne, hou 7 sekondes (U voel spanning in arms, bene, maag) . Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker. * variasie gebruik plat palms .

3rd Oefening: Buig arms (90%) draai op borsvlak linkerhand opwaarts buigende vingers, draai regterhand afwaarts buig vingers. Verskamel vingers styf. Trek nou hande in die teenoorgestelde rigting, hou 7 sekondes (U voel spanning in vingers, arms, bors) . Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap lekker.

4^{de} Oefening: Buig arms (90%) draai op borsvlak linkerhand op, draai regterhand in vuus. Plaas vuus in die hand en druk terselfdertyd af, druk die oop hand op, hou 7 sekondes. Omgekeer, hou 7 sekondes (U voel spanning in hande, arms, nek, bors) . Ontspan, neem a

asem en slukkie water, gaan lê, slaap lekker. Geen herhalings nie.

Mense met gespanne rug voeg hierdie oefening by elke oefening: Plaas hande op knieë. Kantel kop agteroor, buig agteroor en skud vorentoe sonder om kontak met knieë te verloor (U voel spanning in arms, rug, maag) . Ontspan, haal asem, 7 herhalings, drink water, gaan lê, slaap lekker.

Let wel! Mense wat baie sit gedurende die dag. Moet elke 2 uur een van die nagtelike oefeninge in rotasie doen.

Dit is jou liggaam! Hou dit fiks!

Daar is voorvereistes voordat u gaan slaap.

Dit moet donker wees, dit moet nag wees. Om rustige, herlewende slaap te kry, moet die bed so donker moontlik wees. 'N Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet' Shire 'moet' Night curfew 'implementeer'.

Daar moes 1 uur verloop het sedert die laaste voer. Borsel tande en was die hele lyf voordat jy gaan slaap. Aanbidding 'Slaap-gebed'.

1 GOD wag om van u te hoor!

Slaap Gebed

Geagte **1 GOD** , Skepper van die mooiste Heelal Beskerm my as ek die kwesbaarste is

Beskerm my teen onrustige en bese gedagtes

Laat my rustige, genesende en herlewende slaap hê Moenie dat bekommernis my drome ontwig nie en slaap Laat my net die soet drome onthou **1 GOD** en die goeie van die mensdom



Hierdie gebed word gebruik voordat u gaan slaap!



Drink 'n drinkglas (geen plastiek nie) gevul met 0,2 l gefiltreerde water (niks bygevoeg nie) op elke bedkassie. Sit elke aand voor u gaan slaap glas op die bedkassie. **Let wel!** Drink snags elke keer nadat u 'n toilet besoek het en as u 'n droë keel het, rus as u soggens opstaan.

Hou 1 goue glasbak (1 slegs vir dubbelspel) wat kruieverbinding bevat (aroma terapie) op die bedkassie by die venster! Kruie konkoksie

bestaan uit 7 kruie: Kamille (*matricaria chamomilla*) , Eucalyptus (*eucalyptus globulus*) , Hop (*humulus lupulus*) , Hisop (*hysopus officinalis*) , Laventel (*lavendula officinalis*) , Suurlemoenbalsem (*melissa officinalis*) , Rose (*rosa damascena*) .

Bedbodem en matras! (deel van CG N-ABs1)

Basis is stewig, geruisloos. Dit gee nie van elektriese magnetiese golwe nie (motor aangedrewe) . Dit is horisontaal (geen kantelende dele nie) . Die basis het 7 verwyderbare soliede houtlatte (gedroog, verouder) die breedte van die bed. Die basis moet stofmytvry wees. Die gewig van 150 kg word volledig ondersteun en het 'n waarborg van 14 jaar. Vir 'n rustige, herlewende slaap moet 'n vermoeide liggaam die matras gaan lê. Druk op die ondersteunde dele van u liggaam moet minimaal wees. Die mikroklimaat van die matras moet die temperatuur matig maak.

Basis, matrasgrootte (meet in meter) Binne raam: breedte 1,06 m, lengte 2,06 m (pas matraswydte 1,05 m, lengte 2,05 m) . Die buiteraam is 0,09 m van die vloer. Lugsirkulasie moontlik maak, skoonmaak (onder bed) . Binne-raam het 7 los houtlatte: breedte 1,06 m, dikte 0,03 m, 0,03 m gapings tussen latte (verhoog die lugsirkulasie van die matras) , afstand tussen vloer, latte is 0,1 m. Die leë ruimte tussen die vloer en die latte is vir lugsirkulasie, skoonmaak (nie berging nie) , hou dit leeg. Matrasgrootte: breedte 1,05 m, lengte 2,05 m . **Let wel!** Daar is slegs 1 grootte enkelbed, matras. Paartjies het 2 enkelbeddens, matrassse.

Matraskern (nr: metaalvere) Matraskern moet 'n liggaamsgewig van 125 kg ten volle dra. Allergene, ondersteunend, versprei liggaamsgewig, verlig drukpunte, matige temperatuur, swambestand, vry van chloorfluorkoolstowwe. Waarborg 7 jaar.

Matrasbedekking (daar is 2: beskermer, buitenste) Albei deksels is wasbaar in die masjien. Beskermhoes het 'n ritssluiting om die vulling te was, aan te vul, aan te vul. Die beskermerbedekking het suiwer silwer (geen alloy) deeltjies geweef om antibakteriese, antimikrobiële, antistatische eienskappe te gee, wat reuke bevat. Buitebedekking is 'n bedekkingsbeskermer van katoen met 'n lakenbed, matraskern. Elastiese stroke hou dit op sy plek. **Let wel!**

By besoek (vakansie hou) bring u eie matrasoortreksels saam (albei) .

Matras skoon Elke 7 jaar matras word vervang deur nuwe 1. Die vervangde matras is verbrand! **Waarskuwing!** Moet nooit gebruikte matrassse hergebruik of deurgee nie. Moet nooit 'n matrasbedekking deel nie. Deel van risiko's verspreiding van

aansteeklike siektes. Elke 7 weke word albei bedekkings gewas in bioafbreekbare seepwater van 60 °

C (Waarskuwing! Geen droogskoonmaak nie) . Droog is in

natuurlike vloeiende lug / briesie (geen droër nie) en skaduwee (geen direkte sonlig nie) .

Die kussingontwerp hou die ruggraat in 'n natuurlike belyning, elimineer drukpunte, ondersteun verskillende slaapposisies (kant, rug, maag) . Die ontwerp van die kussing kan gepluis word om by die unieke slaaphouding van die gebruiker in te pas en die gesigsirkulasie te verhoog. Kussing ontwerp (nee: strooi, lappe, hooi,) behou sy elastisiteit, is hipoallergeen, vry van gifstowwe, wasbaar in die masjien. Kussingsoortreksel (daar is 2: innerlike, buitenste) kussing binne-bedekking het 'n ritsluiting om vul, byvoeg, vervang, was, moontlik te maak. Die binneste omslag het suiwer silwer (geen legering) deeltjies wat ingeweef is, gee antibakteriese, anti-mikrobiëse, antistatiese eienskappe, wat reuke bevat. Die buitekussing van die kussing is van 100% katoen en het 'n rits. Albei was in warm water, geen droër, geen droogskoonmaak nie. Die ontwerp van die kussing ondersteun 'n slaper met 'n maksimum gewig van 125 kg. Kussinggrootte: breedte 0,8 m, lengte 0,4 m

Dekbedontwerp ondersteun verskillende slaapposisies (kant, rug, maag) .

Dekbed het suiwer silwer (geen legering) deeltjies verweef, wat anti-bakteriële, mikrobiëse, antistatiese eienskappe bevat wat reuke bevat. Dekbedontwerp het die vermoë om effektiewe hitteverspreiding en lugsirkulasie te verseker. Die ontwerp is hipoallergeen, vry van gifstowwe en wasbaar in die masjien (geen droër, geen droogskoonmaak nie) . Dekbedgrootte: breedte 1,40 m, lengte 2,15 m

Elke individu moet met sy eie dekbed slaap. Hoekom? **Quilt snak** tydens die slaap neem maat die hele dekbed en laat u onbedekte. **Konsep** albei dwarslêers draai teenoorgestelde maniere om 'n gaping te skep waar koue lug koue rillings gee. **Ongesonde enige aansteeklike siektes word deurgegee. Let wel!**

By besoek (vakansie hou) bring u eie quilt, quilt cover (albei) .

Universe Custodian Guardians beveel die 'Hooded Quilt-tas' aan vir koue nagte en siektes wat konsekwente warmte benodig. Dit gee 'n knus hemelse slaap. 'N' Hooded Quilt bag 'is 'n slaapsak wat volgens die standaard van 'n CG N-ABs1 gemaak is. Dit word saam met die bostaande kussing en dekbed gebruik . Dit is sag, knuffelagtig, velvriendelik met egalige hittebedeling, wasbaar in die masjien. Grootte van die quiltsak met kap: breedte 1 m, lengte 2,15 m. Quilt-sakomslag met kap het suiwer silwer (geen legering) deeltjies ingeweef, gee antibakteriese, antimikrobiëse, antistatiese eienskappe, wat reuke bevat. Dit het muskietnet sakke met rits wat gebruik kan word vir hittebestuur, lugsirkulasie.

Elke 7 weke, kussing (vulsel en albei oortreksels) , Quilt, Hooded Quilt-sak word gewas. In bioafbreekbare seepwater van 60 ° C (Waarskuwing! Nie droog nie

skoonmaak) . Drogings vind plaas in natuurlike lug, briesie (geen droër nie) en skaduwee (geen direkte sonlig nie) .

Die weerhouding van slaap is marteling! Marteling as ondervragingsinstrument is nie aanvaarbaar nie. **Martelaars** word verantwoordelik gehou: **MS R7**

In die oggend na 7 uur slaap:

Staan op, drink 'n glas gefiltreerde water, gaan toilet, doen 'Daily-Fit (Oefeninge) 'aanbid' Daily-Prayer ', was jou gesig, hande, ontbyt, trek aan. Kyk na u 'Bepanner'. Nou is u gereed vir lewenservarings. **Dra buitenshuis, beskermende klere, beskerming teen kop, oë en voete.**

Nagklok! Om die Aarde te red!

Vra afwesigheid van eksterne geraas in die nag (**nagklok**) ! Dit is 'n gemeenskapsreg!

Die menslike liggaam is nie ontwerp om nagtelik te wees nie. Mense het hul breinkrag misbruik om 'n nagtelike lewenstyl te skep. Hierdie lewenstyl is nie voordelig vir goeie gesondheid nie. **Nagklok is nodig vir goeie gesondheid.**

'N 7 uur lange nagklok van 14-21 uur (**22- 6 uur, 24 uur heidense klok**) is verpligtend. Vir goeie gesondheid, verminder: energieverbruik, misdaad, besoedeling, beskerming van wild. **Vermindering van die koste vir die regering, wat die vermenigvuldiging aanmoedig.**

Niemand werk nie (**alles is toe**) behalwe minimum noodpersoon. Geen energie word gebruik nie, behalwe vir nood of verwarming! 1 openbare nuusradiostasie word toegelaat, alle ander vermaak is afgeskakel! Geen vervaardiger, kantoor of kleinhandelaar mag energie gebruik of gebruik nie! **Huise kan verhitting gebruik (aantrek warm) , verkoeling (aantrek lig) in uiterste weer.**



Nagklok is verpligtend. Vir die welstand van die menslike liggaam en plaaslike habitat. 'N **Shire dwing Nagklok deur Shire Rehab af MS**

R1 Herhaalde oortreders word aan Provinsiale Rehab deurgegee **MS R3**

Klimaatsbeskerming vir oorlewing

Klimaatsbeskerming is nodig om die menslike liggaam, diere, troeteldiere, voedselproduksie te beskerm. Klimaatsbeskerming: **beskermende bekostigbare klere en higiëniese bekostigbare veilige skuiling!**

Beskermende klere is nodig om die menslike liggaam te beskerm teen klimaat, siektes en besoedeling. **Beskermende klere moet gemaklik en nuttig wees (beskerm teen uiterste weer)** en bekostigbaar. **Beskermende klere bestaan uit hoofbedekking, klere, sokkies, skoene!**

Kop beskerming bestaan uit 2 dele kop (**balaklawwa, muts, K-sjaal**) en oogbeskerming (**bril**). 'N Helm kan albei kombineer. **Hoofbeskerming word buite gedra!**

Balaclava (Beanie). Balaclava bedek die hele kop wat net die oë blootstel. **Is gebrei uit wol of 'n mengsel van katoen en wol (geen sintetiese vesel nie)**. Kan enige kleur of patroon hê, met 'n dekoratiewe pompon bo-op. **As daar geen gesig- en nekbeskerming nodig is nie, kan die klapmus opgevou word en 'n 'Muts' word.**



K-Sjaal. K-Sjaal kan die hele kop bedek en bloot die oë blootstel. Dit dien as 'n hoofbedekking en 'n sluier (**maksimum beskerming**). **Is gebrei uit wol of 'n mengsel van katoen en wol (geen sintetiese vesel nie)**. Kan enige kleur of patroon hê.

Balaclava of K-Sjaal albei beskerm deur die neusmond te bedek. Die voorkoming van besoedeling, dodelike aansteeklike siektes en steekinsekte word vermy. **Verder word allergieë en asma verminder. Verminder die effek van droë en koue lug. Bevat verspreidende aansteeklike siektes.**

Oogbeskerming het twee ontwerpe: **Prakties**, enkele lens (**visier**); **Mode**, 2 lense (**skouspel**). **Oogbeskerming word gedra as dit buite is!**

Brilrand: moet lugdeeltjies aan alle kante uitsteek (**bo, onder, sye**). Moet breekbestand wees (**breek nie as dit sit nie**). **Enige kleur kan ornamenteel wees.**

Lense: onbreekbaar, baie krasbestand, blokkeer UV-strale, is nie mistig nie, glans aanpasbaar (**verander donkerder, ligter, ligter, donkerder**).

V-helm kopbeskerming teen stampe. Hare, kop benodig klimaatbeskerming teen koue nat, uiterste bestraling, besoedeling. 'N Hoof het ook beskerming teen stoot nodig: 'n V-helm met ingeboude GPS-opsporing.

Die buitedop is metaal of sinteties. Dit het 'n middellynrif wat versier kan word: verkleed, .. 'N Leer kenriem hou 'n mikrofoon in. Die vizier is sywaarts gebuig, regop na onder, onbreekbaar, baie kras

weerstandbiedend, blokkeer UV-strale, nie mistig nie, glans aanpas (donkerder, ligter, ligter, donkerder) . Die helm het 'n leerrug as nekbeskermer.

Die **V**- Die helm het 'n vulling in die leer. In die vulling is oorstukke ingebed. A **Balacava** (Beanie) of **K-Sjaal** kan onder 'n helm gedra word. Om die binnekant van die helm skoon te hou van sweet, skilfers, vet. Buitebykomstighede: helder lig, infrarooi lamp; 'n digitale video-opnemer.

Hoofbeskerming word altyd gedra as u buite is.

Beskermende klere is nodig om die menslike liggaam te beskerm teen klimaat, siektes en besoedeling. Hoofliggaamdele wat beskerm word deur beskermende kleding, is kop, vel en voete. **Beskermende klere word altyd buite gedra.**

Vel het baie beskerming nodig, teen byt (diere, menslik) , steek (insekte, naalde) , infeksies (bakterieë, swamme, kieme, virus) , bestraling (hitte, sonkrag, kern) , blootstelling (suur, vuur, ryp, skerp kante, nat) .

Byt beskerming: vermy kwaad, gevaarlike diere en mense.

Steek beskerming : bedek vel (beskermende klere) behalwe vir oë.

Moenie deurboor of tatoeër nie (selfverminking deur liggaamspier of tatoeëring is abnormaal, siek, kan infeksie veroorsaak) . **Beskerm vingers tydens naaldwerk.**

Infeksies beskerming: skoon vel, bedek met beskermende klere.

Gesonde dieet, oefening, kruie speserye, aanvullings, inenting.

Straling beskerming: bedek vel (beskermende klere) vir hitte, sonkrag.

Vir kern, 'n spesiale pak wat 100% van die liggaam bedek. **Waarskuwing!** Blootstelling van kaal vel (Naaktheid) aan die elemente (weer) is ongesond.

Blootstellingbeskerming: Beskermende klere, oorpak (met kap) of 2-stuk gemaak van vlas, katoen, wol of 'n katoenwolgensel (geen sintetiese vesels nie) enige kleur enige patroon. Óf (overall of 2 stuk) moet aan die hemp se nek gepof wees * arms, bene gesluit by polse, enkels (konsepbewys)

...

* Opgeblase arms, bene laat die elmboog- en kniegewigte vrylik beweeg. Die lug binne skep klimaatbeheer vir die vel en liggaam.

Kleredrag is gemaak van natuurlike vesels: diervelle, plantvesel, sy,



katoen of wol. Kunsmatige vesels word nie gebruik vir klere wat menslike vel raak nie. **Produksie van kunsvesels vir klere eindig.**

Beskermende klere is gemaklik, duur, prakties bekostigbaar

Modieus (ontwerpersetiket) beskermende klere is te duur, korttermyn, .. Nie aanvaarbaar!

Voete moet beskerm word (sokkies, stewels) teen klimaat, klop. Vel, tone, enkels is in gevaar. Voetbeskerming wat nie beskerm nie (Sandaal, Slippers, Thongs) voete, enkels is nutteloos. Voetbeskerming word altyd buite gedra. Om kaalvoet buite te loop is ongesond.

Sokkies word van watte of 'n mengsel van katoen en wol gebrei (geen sintetiese vesel nie) . Kan enige kleur of patroon hê. Sokkies het suiwer silwer deeltjies (geen legering) verweef, gee antibakteriese, antimikrobiese, antistatiese eienskappe, verminder reuke. Sokkies bedek voete tot 7 cm bo die enkels.

Stewels het boonste beskermende leer, innerlike sagte leer (geen kunsmiddels nie) sole of rubber. Stewels beskerm voete tot 7 cm bo enkels. Sintetiese voetdrag dra voete op wat dit kook. Laat hulle swaar begin met uitslag! Jy kan nie loop nie.



Hand beskerming (handskoene) word gedra soos nodig! Handskoene word gemaak van leer, katoen, wol of 'n katoenwolmengsel (geen kunsmiddels nie) enige kleur enige patroon.

Beskerm u liggaam en gebruik beskermende klere buite!

Beskermende skuiling (huis, woon, werk) 'n menslike behoefte, beskerming teen misdaad (sekuriteit) , elemente (weer) , brand, insekte, besoedeling. Bekostigbare higiëniese beskermende skuiling is 'n **1 GOD** reg gegee! Bewaarder voog verkies trosbehuising (gemeenskap woon) verskaf deur die Shire (sien shire beplanning) !

Kamer ' se vloer, mure, plafon, bestaan uit sikloon, vuur en weerstand teen gegote betonpanele. **Vloere** is nat mop skoon, glad, antistaties, skimmel, skimmelinhibeerend, higiënies.

Horisontale skuif **Windows** is dubbelgekleurd. Vierkantige nie-houtraam. Daar is geen gordyne of gordyne nie (ongesond: stof, kieme, insekte ...) eerder buite luik (sluitbaar) , binne horisontale gly insekskerms.

Vir **Verhitting** * in vloerverwarming (stoom, warm water) is gebruik. Verkoeling is deur natuurlike lugsirkulasie. Kamertemperatuur 19-21 ° C.

* Vermorsing van energie is 'n misdaad

Beligting * moet outomaties aan, uit wees.

* Vermorsing van energie is 'n misdaad

Beskermende skuiling vir oorlewing, sekuriteit, gemak.

Goeie higiëne vir goeie gesondheid

Goeie higiëne begin met skoon en netjies. Skoon en netjies begin met persoonlike voorkoms, is van toepassing op huis, studie en werk. Skoon en netjies is ook van toepassing op denke en redenasies.

'N' Daaglikse roetine 'sluit netheid in. Was hande na elke toiletbesoek en voor elke voer. Was die gesig voor elke voer. Borsel tande en was die hele lyf voordat jy gaan slaap. HY skeer minstens twee keer elke week. Was hare een keer per week. Bewaarder voog woon byeenkomste skoon by (geborselde tande, gekamde hare, hele liggaam gewas) , geskeer gesigshare (HE) , dra skoon, netjiese toerusting (kop tot tone) .



Nadat hy soggens opgestaan het, maak elke familielid hul bed op. Ouers leer kinders hoe om. Voltooi oggendhigiëne. Dit is tyd om aan te trek en die voorbereide voorbereiding aan te trek (aand voor) toerusting wat die persoon beplan het om aan te trek. Elke houder vir vinnige opbergings word skoongemaak voordat dit weer volgemaak word en geëtiketteer word (inhoud, vuldatum) . Skoon eetarea na ontbyt. Sit houters terug in die stoorplek. Vuil houters, gereedskap word in die wasbak gesit. 'N Persoon is nou gereed om hul daaglikse take te begin (huis, skool, werk, vrywilligerswerk) .

Alle houters het 'n inhoudetiket. Koshouters het ook 'n vuldatum. Stoor houters netjies en veilig. Gevaarlik (gif, gifstof) houters word veilig geberg (kind en onbevoegde bewys) .



Moenie ongebruikte items agterlaat nie (gereedskap, gereedskap, speelgoed) deurmekaar meubels, vloer, werkarea.

Pak die items na gebruik in 'n netjiese stoorplek op (gemerk) . Stoor items altyd op dieselfde plek. Dit is dan maklik om te vind.

Voor jy gaan slaap. Berei die toerusting voor wat u die volgende dag moet dra, op en stel dit uit. Pak sakke met voorwerpe wat beplan word om saam te neem wanneer u soggens vertrek.

Hou u omgewing skoon en netjies. Verminder: **D** ust (goed vir u asemhalingstelsel) . **M** mikro-organisme (bakterieë, kieme, virusse)

minder infeksies, sterftes. **Ek** nsekte (byt, larwes, angel) minder infeksies, uitslag. **V** ongedierte (rotte, muise, kakkerlakke) , minder mis, verspreiding van mikro-organisme, minder pesuitbrake.

Deur 'n bleikmiddel of sterk ontsmettingsmiddel te gebruik, verhoog u die kans op chroniese obstruktiwe longsiekte. Gebruik 'n natuurlike oppervlakreiniger:

Meng, 1 koppie koeksoda, 1/2 koppie wit asyn, voeg 'n paar druppels essensiële olie by. Benodig dit sterker, voeg 'n eetlepel sout by.

Moet nies! Nies in jou oksel. **Moenie** siektes versprei nie.

Moenie op die lippe soen nie. Soen dra vinnigste infeksies oor. **Vryf** neuse in plaas daarvan.

Moenie hande skud nie! Hoog vyf! **Tensy** u handskoene dra.

Immunisering is verpligtend! Mense wat nie ingeënt is nie, is 'n bedreiging vir die gemeenskap! **Hulle word ingeënt en hokgeslaan, MS R4**

Higiëne is van toepassing op denke. Onsedelik, selfsugtig, haatlik, gewelddadig, gedagtes, is slegte gedagtes wat vermy moet word. **Die implementering van slegte gedagtes lei tot aanspreeklikheid!**

Klimaatverandering het die luggehalte verminder. Meer, groter vure (bos, bos, veldbrande) ! Menslike huishouding (steenkool, mis, gas, olie, hout) , nutsdienste (steenkool, vullis, gas, olie, uraan) , vervoer (steenkool, gas, olie) brand! 'N Gemeenskap moet dit oorweeg om asemhalingsbeskerming te gebruik!

Buitenshuse asemhalingstoerusting (**rpe**) word aanbeveel!

Rpe word beoordeel deur hoe goed dit teen deeltjies beskerm. P2-maskers word gebruik. **Om te beskerm, word maskers styf aangebring (baarde word afgeskeer) !**

Gebruik binnenshuse lugreinigers! Gadget gebruik 'n HEPA-filter. **Hou alle deure en vensters toe.**

Mense produseer te veel vullis, afval! Dit skep 'n ernstige gesondheidsgevaar vir higiëne. Dit skep besoedeling wat die gemeenskap se voedselketting binnedring. **Mense moet inkopies doen wat nie noodsaaklik is nie, huise verklein, ontspanningsaktiwiteite verminder (groot skare-geleenthede, sport, musiek, ..) !**



Die mens se swem is nie natuurlik nie. Die menslike liggaam is nie ontwerp om in of onder water te woon nie. Swem in of onder water is onnatuurlik en

moet vermy word. **Natuurlike waters** Oseane (see) en binnelandse waters (mere, riviere, ...) . **Onnatuurlike waterswembaddens, spa's, ...**

Natuurlike waters is 'n toilet vir al die wesens wat in die water woon.

Voëls wat oor die water vlieg, doen hul mis. Diere en volke se riool beland in binnelandse waters, oseane. Mense op strande urineer, menstrueer, gooi op, ... **Swem in 'n toilet is ongesond vir die vel. Die sluk van toiletwater is 'n groot gesondheidsrisiko. Moet dit nie doen nie!**

Natuurlike waters spons soos besoedeling absorbeer, gifstof, ... **Lugbesoedeling:**

suurreën, as (brand, uitbarsting) , stof (mynbou, storms) , kernstraling (kragstasies, militêre) .

Lugbesoedeling kom die voedselketting binne

(deur die lug, grond, water) uiteindelik uiteindelik 'n deel van 'n (gesondheidsrisiko) menslike dieet!

Waterbesoedeling: Boor, storting, afloopwater, watervervoer. Boorwerk na fossielbrandstowwe besoedel lug en water. Storting van chemikalieë, dwelms, vullis, rou riool, gifstowwe vind daagliks plaas. Afloop (gifstowwe, chemikalieë, dwelms, vullis, rou riool) van stormwater, plase, bedrywighede, besoedeling. Grootmaatvervoerders oor watervervoer, kruisskepe, supertenkskepe, duikbote, treiler, oorlogskepe is groot besoedelaars. Kleiner watervervoer besoedel ook veral binnelandse waters. **Besoedeling van lug, grond en water is 'omgewingsvandalisme' 'n misdaad: MS R7 .**

Onnatuurlike waters bevat 'n mengsel van chemikalieë wat oë, hare en vel opdroog. Swembaddens, spa's moet vermy word. **Swembaddens is elitistiese vermorsing van skaars vars water. Hierdie vermorsing eindig!**



Veiligheid om te beskerm teen geweld!



Geweld begin by die ongeborenes. Gewelddadige omgewing gee die res van die lewe 'n voorliefde vir geweld. Die geneigdheid tot geweld het 'n sneller nodig om gewelddadig te word. **Snellers:** Alkohol, woede, kontaksport, vrees, vegsport, onkunde, vernedering, gebrek aan empatie, gedagtes wat verander, groepsdruk, provokasie, gewelddadig: video, videospeletjies ...

'N Ongebore wat blootgestel is aan ma en pa wat mekaar mondelings mishandel.

Leer dat dit goed is om mondeling te misbruik en dit later in u lewe sal doen. 'N on-

gebore blootgestel aan ma wat fisies seergemaak word deur pa. SY pasgebore sal later in die lewe liggaamlike mishandeling deur HY verduur. HY pasgebore sal dink dat dit goed is om SY seer te maak.

Geweld kan van 'n ander individu kom (s) . Dit kan uit die wilde lewe kom. Dit kan van Troeteldiere kom. Dit kan kom as gevolg van optrede van die regering of daadwerklik.

'N Gemeenskap wat saam met' Geweld 'aanspreeklik hou. Sal
'Dood'! (Aborsie, sluipmoord, doodstraf, volksmoord, bloedbad)

Die dood van 'n mens is 'n bedreiging vir die hele mensdom, 'n belediging vir **1 GOD !!!**

Geen persoon, organisasie, regering het die reg om **Maak dood!** Doodmaak is nooit 'n oplossing nie.

Stop, 'Geweld', begin by die huis!

Elke gemeenskapslid het 'n menslike oorlewingsplig om geweld te beperk. Sluit aan
(begin) Buurtwag. Let op, rapporteer, arresteer (burgerlik)
, ... Maak u gemeenskap 'n misdaadvrye gebied!



Die beveiliging van die omgewing is 'n spanpoging. Dit beteken noue samewerking tussen 'n individu. Hul familie, vriende, bure, die gemeenskap en alle soorte regering.

Mense het die reg om gered te voel in hul huis. Hulle het die reg om bespaar te voel tydens studie en werk. Mense help hul bure as hulle aangeval word. Werkers help medewerkers. Opvoeders en skoliere help mekaar. Elke Shire se doel is om gewelddadig vry te wees.

Shire bied Sentinel-dienste aan. Sentinel hanteer lae- tot middelrisiko-wag en patrolliepligte. Op of buite diens sal 'n Sentinel anti-sosiale gedrag aanmeld (misdade, besoedeling, vandalisme) , rapporteer oor gesondheids- en veiligheidskwessies in die gemeenskap. Sentinel sal in hegtenis geneem word weens vermeende oortredings en misdade. 'N Sentinel is verbonde aan elke buurtwaggemeenskap.

Shire bied 'n verpligte 7 uur nagklok vanaf 14-21 uur
(CG Klock) . Vir goeie gesondheid, vermindering van energieverbruik, minder besoedeling en beskerming van wild. Vermindering van misdaad, koste vir die regering, wat die vermeerdering aanmoedig.

Nooddiensterkers help wetstoepassing. Deur te wees

waaksaam met die oortreding van reëls, regulasies oor of buite die werk. Hulle sal moontlik burgerlike inhegtenisnemings moet maak. CE reservis kan geroep word om te help.

Mense wat geweld toelaat, geweld aanskou, **MS R2** ! Mense wat moed gee (moedig aan, help) , aanhits, geweld, gewelddadige mense beskerm teen inhegtenisneming, **MS R3** ! Dit geld ook vir gevegs-, kontaksport!

Marshall lei die gemeenskap deur openbare bewusmakingsveldtogte wat die provinsiale reëls verduidelik (**Wette**) . Individuele leiding. Marshall beskerm die gemeenskap, die omgewing en die natuurlawe: handhaaf provinsiale strafregtelike en burgerlike wette, nooddienste in die gemeenskap, kwarantyn, provinsiale rehabilitasie, PHeC, PDeC en CE, krematorium, skakel met Sheriff. **Rangers**> Grensbeskerming, wild- en plantegroei, omgewingsbeskerming, ..

Burgers dra nie, gebruik, besit nie wapens nie! Breek **MS R7** !

Onthou Geweld is nie die antwoord nie. Dit is nie 'n oplossing nie!

Stemming

Vir sekuriteit en oorlewing ondersteun mense vrylik die kandidate wat die regering verkies. Deur in verkiesings te stem, verseker hulle die aanspreeklikheid van die regering. As u nie stem nie, kan radikale mense die regering oorneem en 'n tirannie vestig (oorerflik of polities) . Tiranne word in die hok verwyder, **MS R7** . ' Heelalbewaarders ondersteun slegs twee soorte regering, 'Provinsie' (provinsiaal) en 'Shire' (plaaslik) .



Stoor die planeet aarde!

Hou op brand

Verminder vullis

Einde voorstedelike verspreiding

Eindgebruik van gifstowwe

Beëindig tirannieë

Plant bome

Menslike oorlewing, bestemming, verkenning van die ruimte en kolonisasie in die ruimte!

