



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

為了您的生存，您的家庭社區，地球，是一個人的首要任務！

生存順序：

1個物種，2個棲息地，3個社區，4個家庭，5個人，6動物，7個人物。



按年齡劃分的生存時間：

1名未出生者，2名新生兒，3名嬰兒，4名兒童，5名少年，6名成人，7名老年人。

Scroll 2
Obligation: 2 :
Protect the human body from conception until its end.

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

- Breathable-air
- Climate-protection
- Drinkable-water
- Eatable-food
- Hygiene
- Security
- Sleep

1神在等待您的來信！

生存祈禱

生存日11.1.7 N-At-m

親 1神 最美麗宇宙的創造者您最謙虛忠實的監護人監護人謝謝您為人類的生存

我努力幫助我的身體，物種，社區生存，我將生存作為第一要務

請支持我為生存而付出的努力 1神 和人類的美好！



在生存日或適當的時候念誦這個禱告！



一種 生存鏈 有7個對人類生存至關重要的環節



透氣 沒有它，您只有幾分鐘的生命！

飲用水 沒有飲料，你不會持續一個星期！

可食用的食物 為了能源和福祉。沒有食物讓你餓死！

睡覺 為了振興。不睡覺，你瘋了，死了！

氣候保護 為了生存！

衛生 保持身體健康！

安全 保護免受暴力侵害。沒有安全就沒有未來！



滾動：2個，義務：2個 告訴我們，“從觀念上保護人體直至其滅絕”！生存鍊是履行此義務的基礎。否認任何人這些必需品會威脅生命！危害人類罪，反**1上帝**，強制的：**小姐 R7**。

Threat 燃燒著



之後人類發現瞭如何使用火。它認為這是一種祝福。木材燃燒輔以煤，糞便，垃圾，天然氣，石油，鈾。介紹工業時代的英國基督徒開始了導致氣候變化的污染。現在，大火和燃燒是個詛咒。現在**停止燃燒！！！！**

停止 燃燒：香煙，煤炭，糞便，垃圾，天然氣，石油，鈾，木材等



燃燒最危險的部分是“煙霧”。在大火中，對健康和死亡的最大威脅是吸入煙霧。更大範圍的煙霧上升

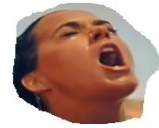
大氣停止熱量散逸到太空中。地表水變暖，
表面 **C** 升一世米種 **ĪĒ** 淡紫色 **ĪĒ** 種 **ĪĒ** **GĒ**!

為了生存，身體健康的人需要呼吸空氣！

我們呼吸的空氣是由氣體組成的（二氧化碳，氮氣，氧氣，甲烷），水和雜質（灰塵，微生物，孢子）。空氣我們呼吸需要高氮和氧含量。它的二氧化碳和甲烷含量低。含水量（濕度）需要高濕度，這會帶來不適和健康問題。雜質不是

需要它們使肺發炎。

你能屏住呼吸多久？4分鐘後，您會大口大口地呼吸。沒有呼吸的空氣，你死了！人們在大火中迅速死亡，沒有呼吸的空氣。



保留呼吸空氣被用作酷刑，殺死人，動物。禁止呼吸空氣折磨（登機）由美國政府，美國政府僱員，政府承包商，受美國保護的外國暴君使用。酷刑是一種

犯罪：小姐 R7（人們），小姐 R4（動物）。

阻止呼吸空氣殺死：偶然（火中的有毒煙霧）或者靠自己（自殺：故意吸入濃二氧化碳或烹飪氣體），政府（毒氣室，吊死，折磨），其他（罪犯：亂扔，窒息，窒息，吊死）。政府，犯罪殺人得到，小姐 R7。偶然（健康和安安全全），小姐 R4，自己（由1神）。



人類燃燒的東西是“呼吸空氣的主要威脅！



首先是使用風管作為煙囪，將肺作為有毒煙霧和空氣雜質的篩子的個人。使用人體作為煙囪會嚴重危害健康，這是對1神的設計的侮辱。



吸煙成癮！人類的悲劇！社區負擔！

成癮是一種重複的強迫行為，滿足了人們的感知需求。
上癮者自欺欺人，不接受他們的行為所造成的傷害。對自己，家人，朋友，同事，社區有害。

上癮者不相信他們會上癮，只要他們開心地生活在一起。上癮者對他們自己，社區構成威脅。他們變得妄想，不誠實，反社會，不道德，欺騙，自私，漠不關心。這迫使夏爾 (com-

社區) 控制自己的生活方式。限制他們的自由和權利。

吸煙者從口臭。他們的衣服發臭。他們把房間弄臭了。他們的骨灰無處不在。他們的屁股無處不在。他們令人噁心，
骯髒，發臭的個人。讓他們感到羞恥！



吸煙者自身會對健康構成威脅。他們燃燒他們的嘴唇，牙齒，牙齦，嘴巴，喉嚨，氣管，肺部生病，這是社區的負擔。
吸煙者很懶惰，經常抽煙休息和自殘。讓他們負責！

吸煙者對他人有健康危害。懷孕的煙霧-人們正在傷害他們的未出生。這些新生兒出生後被判處健康問題。他們可能有畸形，殘疾，..孕



吸煙者受到起訴，傷害了未出生的嬰兒：小姐 R3。



被動煙 (突擊) 傷人。吸煙者產生被動的煙霧，小姐 R3。實體 (閒暇，娛樂，工作..) 允許吸煙小姐 R3 支付賠償。允許吸煙的政府已被替換，+小姐 R7

吸煙者疏忽大意。他們起火：房屋，草地，森林。他們要承擔責任，小姐 R4 並支付賠償金。他們傷害人，動物，小姐 R5。他們殺死人，動物，小姐 R6。



1951年 (異教徒的日曆) 已經確定吸煙是不健康的嚴重威脅。沒有“禁止”吸煙的政府，其機構，部門失敗 (失職) 服務，保護人民。

追溯立法獲得通過。這些罪惡感會得到小姐 R7。

宣傳的任何個人或團體，企業或其他實體 (自由-餅乾，廣告，行銷)，允許 (父母，老師，工作單位，俱樂部，

餐館，娛樂場所，...)，利潤（供應商，製造商，運輸商，批發商，零售商），提供“煙熏”和/或煙熏配件 **小姐 R7** “煙霧”中包含什麼都沒有關係。

吸煙行為（吸氣）是健康風險。

吸煙零容忍！

人們通過燃燒煤炭，糞便，天然氣，石油，木材來烹飪而減少了呼吸空氣的供應（在-包括燒烤），暖氣，電源。現在結束！用沒有燃燒產生的電能。違反，將導致沒收，破壞設備和 **小姐 R2**



發電站 那燒（煤，垃圾，天然氣，石油，鈾等）創造能量是 **閉嘴，拆除。**

污染所有者，運營商被起訴，**小姐 R7**。

煤和鈾礦是封閉的和密封的。採礦所有者和運營商可以獲得，**小姐 R7**。活力是通過非燃燒方法生產的。

燃燒著搬家，非國內運輸完了！天然氣，石油不可燃燒。 **國內非**

高速公路上的國內運輸被“高速公路電車”所取代！長途陸上運輸只能通過鐵路進行。柴油，汽油，液化石油氣的使用到此結束！



污染 娛樂結束！

在空中： 航空展，私人航空運輸（無人機，飛機，噴氣機，直升機，航天飛機，...) **結尾！**

在水下： 機動賽艇，私人海上運輸

（船，機艙巡洋艦，遊輪，氣墊船，潛水器，快艇，摩托艇 遊艇，..) **結尾！**



著陸： 所有2、3、4... **電動輪：** 自行車，越野車，跑車，越野車，豪華轎車，豪華車。賽車，汽車特技。旅遊火車。污染娛樂的促進者，車輛的提供者

污染娛樂活動被起訴，小姐 R7



美甲屋 產生有毒煙霧。員工有呼吸保護。啞巴客戶 (受害者) 別。購物中心的美甲沙龍向公眾開放。他們的有毒煙霧籠罩著路人。使他們面臨健康風險。特別是孕婦，新生兒，哮喘，老年人。如果你

已暴露於有毒煙霧中，請向沙龍和購物中心索賠。

美甲沙龍對健康有危害，是空氣污染者。他們是那些懶得自己動手並且有太多錢的人來訪。關掉他們



禁止他們。起訴業主，高管，小姐 R7

美容院對健康有危害，是空氣污染者。那些懶得自己化妝，有太多錢的人來拜訪他們。

關閉他們，禁止他們。業主，高管們，小姐 R7

產生有毒煙霧的理髮師將被關閉，被起訴，小姐 R7
不造成空氣污染的理髮師可以正常工作。



資本家 (貪婪的掠食性寄生蟲) 政府鼓勵建立帶有虛榮花園的房屋。房主使用汽油機動花園工具 (鼓風機，碎紙機，割灌機，鏈鋸，割草機，..) 那污染 (空氣，噪音，土壤)。房主，製造商，零售商，獲得小姐 R7。更換允許這種污染的政府 小姐 R7。

外用殺蟲劑用於農作物，果園，..

食品cr被污染的ops，果園不適合人類或動物食用。作物受污染，糧食被社區燒毀 (夏爾)。Com-



商業生產者得到的小姐 R7。政府允許取代這種污染，得到小姐 R7。

在內部使用殺蟲劑，攻擊神經系統。他們使未出生和新生兒多動。殺蟲劑會刺激人和寵物呼吸系統。請勿在內部使用殺蟲劑。

軍用運輸，炸藥，A，N污染空氣（原子，核）乙（生物）C（化學）

武器。它們是對人類，動物和植物生命的威脅。創造這些武器的科學家得到了，小姐

R7。這些武器的生產設施已被夏爾拆除，並予以焚毀。業主，董事，

這些設施的主管，主管小姐 R7。

從NCO級別開始，使用或使用此類武器的軍方將受到起訴，小姐 R7。允許生產，儲存這些武器的政府被更換，獲得，小姐 R7。



煙花是主要的污染源。它們變得越來越普遍，污染越大。根據天氣情況，空氣污染可能會持續一天。

顆粒物污染取決於污染它的水。使其不適合人類和動物飲用。火-作品完！激光燈代替它們。

不可呼吸的空氣您有4分鐘的生存時間！

拒絕呼吸空氣或因空氣污染而導致的任何個人，組織或政府。被追究責任，被關進籠子，小姐

R7。要求透氣的空氣 1個神 賦予權利！

空氣污染物零容忍！！！！

人體生存需要
飲用水！



我們身體的60%以上是水。我們體內的每個細胞都需要它。水潤滑我們的關節，調節我們的體溫並沖洗我們的廢物。

冷凝的大氣水蒸氣形成液滴

地球的重力將液滴拉下（下雨）

到表面。雨水是淡水的主要來源。

該雨水用於飲用，準備食物，烹飪，洗滌，個人衛生，...



一個人能夠喝雨水，將其用於準備食物。不是而且，雨水被污染，不健康，酸性，有毒，味道不好，氣味不好。

洗衣不應在雨中被拋棄

污染。它不僅看起來骯髒，難聞的氣味，而且還會刺激皮膚。

冰冷的雨落成冰雹，大雪。積雪積聚在高山，北極和南極，創造了淡水儲備。雪是白色的



被污染的雪是灰色的甚至是黑色的。在全世界的冰川，格陵蘭，北極和南極洲的冰川中發現了黑雪。

社區建立了淡水水庫。這些水庫依靠雨水和融雪來填充它們。由於污染，這些水需要在人類或動物食用前進行處理。



水庫深而不是淺。深水更涼爽，減少了蒸發，藻類生長尤其是有毒類型的昆蟲侵擾。

禁止水上運動停止小便，經期和倒入水中。遊艇（摩托艇，摩托艇..）污染（機油，汽油，電池酸，..）他們被禁止了！例外：公園護林員運輸。

一個人不能依靠社區做正確的事。不治療，部分待遇，錯誤待遇，削減成本，腐敗，犯罪行為，.. 家庭用水已成為強制性的措施。



水的家庭處理需要過濾。減少：

砷，石棉，氯，氯仿，碳酸鹽硬度，銅，污垢，除草劑，重金屬，鉛，農藥，鐵鏽，... 在溫暖的氣候下，需要煮沸的水以防止致命的疾病（病毒..）。

對淡水的威脅！ 不久，對淡水的的需求將超過淡水的供應。

雨水污染會導致油漆剝落，腐蝕鋼結構（橋樑），石頭的侵蝕，樹葉和其他植被的枯萎，皮膚刺激，



。選中“可呼吸的空氣”和“綠色概念”，以建議如何控制污染。

灌溉！ 使用地下水灌溉會使地下水庫耗竭的速度快於其補充水的速度。導致整個生態系統乾drying，造成淡水短缺。地面水位

三次灌溉結束。非法使用地下水灌溉是一種犯罪，小姐 R7。政府允許對地下水進行灌溉，更換，起訴，小姐 R7。



灌溉使用小河，河流，湖泊中的淡水，這會減慢水的流動。這鼓勵蒸發

。導致乾旱！這種灌溉終結了文明。結束灌溉。

水道被污染（溪流，河流，湖泊，..） cre- 吃了淡水。雨水過濾

以毒素，藥物，毒藥為首。非法傾倒工業廢料，毒素，毒藥。水道污染終結，污染者得到，個人小姐 R3 所有其他人，小姐 R7。



補充淡水

脫鹽消耗大量能量，成本高昂。攝入水會對環境造成不利影響，將大量魚類，貝類，卵及其卵..帶入系統。較大的海洋生物被困在進氣口結構前部的屏幕上。化學處理，腐蝕會產生溫暖的鹽水，然後將其釋放回海洋。



海水淡化的硼含量高，導致水質較差。該水用於農業，牧場和糧食生產，導致高硼飲食。長期攝入硼不健康。

回收的廢水，污水經過初級處理以去除固體，營養物被去除，過濾器去除大多數細菌和病毒。然後迫使水通過膜以除去分子。



廁所是最後選擇。測試不能揭示所有健康風險。

瓶裝水（昂貴）適合旅行。塑料水瓶釋放的化學物質在預熱時會變得很危險（太陽，加熱器）。

請勿使用塑料容器盛裝食物或飲料。不要在塑料容器中購買食物或飲料。玻璃（無鉛）瓶子，容器最好。請勿使用塑料吸管或餐具。請勿使用塑料容器來烹飪或食用食物。

調味水

對於各種飲用水，可以加水調味。避免某些調味是不健康的。調味水可冷或熱食用。

合適的調味飲料：牛肉提取物，雞肉提取物，可可粉，茶，咖啡，水果，草藥，香料，蔬菜。



不良調味飲料和附加品：酒精，人造色素，人造香料，人造和天然甜味劑，碳酸，可樂，香精，能量飲料，檸檬水，脫咖啡因的咖啡，果汁，防腐劑，鈉。



喝水最好



任何拒絕飲用水或是因果關係的個人，組織，政府。負責小姐 R7

需求飲用水是 1個神 賦予權利！

沒有液體攝入。您有4天的生活時間！

日常工作：起床，拿一杯0.2升經過輕微冷卻，過濾的水。每頓飯前（早餐，早間小吃，午餐，晚間小吃，晚餐）喝一杯0.2升經過輕微冷卻，過濾的水。有水杯（沒有塑料）在每個床頭櫃上裝滿0.2升過濾水。每次上廁所後的晚上都要喝水，喉嚨乾燥時，早晨起床時要多喝水。

合適的調味飲料：

咖啡 天堂般的刺激性飲料



咖啡一種由咖啡植物的烘焙種子製成的沖泡飲料。

咖啡是由乾燥，烘焙過的咖啡樹種子製成的，在潮濕，炎熱的氣候中沿赤道生長。有2個品種：羅布斯塔

豆子味道濃郁，渾身香。阿拉比卡咖啡豆在更高的海拔高度生長，具有更柔滑的風味和更芳香的品質。

採摘後，乾燥後的咖啡豆將在200°C左右烘烤。這個-降低豆中的糖以使其焦糖化，並改善咖啡的風味。烤豆時間越長，或者溫度越高，則烤味將越深，味道就越飽滿；通常，淺色烘烤物具有更鮮明，更酸的風味，而深色烘烤物則具有更深，更濃郁的風味。黑烤不一定是“更堅硬”。一杯咖啡的濃度取決於沖泡咖啡時添加的水量。



如何煮一杯咖啡？

如何從您最喜歡的咖啡中獲得最大收益。

- 1) 品嚐美味的咖啡始於品嚐美味的水。如果過濾水無法使用，請使用水龍頭上的冷水。在將其添加到水壺之前，先讓它運行幾秒鐘以便充氣。
- 2) 讓水沸騰（80°攝氏度）倒在咖啡上之前（在-固定式或滴濾式）顆粒。沸騰的水燒焦顆粒，並影響口味。
- 3) 使用牛奶時（不建議），加水後將其添加到杯子中。如果第一次添加牛奶，則咖啡可能也不會混合。熱水會燙傷牛奶，改變風味。

筆記！甜味劑（糖或人造的）毀了咖啡！

不含咖啡因的不是咖啡，而是健康風險。

僅使用非乳製品增白劑。

無咖啡因的咖啡 一種 健康風險！

不含咖啡因 使用溶劑。 殘留的溶劑常常使胃部不適。

邏輯！ 沒有咖啡因的咖啡無法達到喝咖啡的目的。

準備工作：

釀造， 立即的， 滴濾咖啡;濃咖啡（機器）



不要使用咖啡莢 一種 環境風險！

所有10億的咖啡莢都是環境災難。

它們是不可生物降解的。不被回收。

停止！生產！起訴 小姐 R7。

停止！使用它們！順而羞恥！



筆記！ 所有1件一次性產品都是造成過多垃圾的原因！

他們的作品“完結”！ 違反， 小姐 R7！

順恥 使用一次性產品的人！

如何喝一杯咖啡？

為了獲得最佳的味道，讓味道涼一點，而不是大口喝而不是飲。 大塊咖啡釋放出更多香氣。聞起來，品嚐它，天堂般。有帶牛奶的wicket咖啡：

濃咖啡 是一種濃縮飲料，通過在磨細的咖啡中迫使熱水承受壓力而製成。與其他咖啡沖泡方法相比，濃縮咖啡的稠度更高，溶解固體和泡沫的濃度更高。 **濃咖啡是其他飲品的基礎：** 卡布奇諾咖啡，拿鐵咖啡，瑪奇朵咖啡，摩卡咖啡，美式咖啡，格林果咖啡，二重奏，熔岩和微粒。 **面帶微笑。**



卡布奇諾咖啡： 準備質地，牛奶的溫度是最重要的步驟。牛奶被蒸

添加非常微小的氣泡，使其具有天鵝絨般的質感（泡沫）。將一杯意式濃縮咖啡倒入杯中，

加入熱的泡沫牛奶，淋上2厘米厚的泡沫，最後加入

撒上肉桂粉。



拿鐵：加熱牛奶沒有泡沫。es-將presso放入杯子中。添加熱牛奶，並在上面加一個撒生可可。



瑪奇朵 (Macchiato)：升溫牛奶沒有泡沫。灌裝杯2/3加牛奶。添加一個鏡頭的濃縮咖啡。最佳用薄荷葉。加牛奶和牛奶



摩卡咖啡：使生熱可可。加滿杯子1/2與熱可可。添加一個鏡頭的濃縮咖啡。最佳泡沫。加一點原料可可。



Gringo：加滿杯子1/2用熱水。加2意式濃縮咖啡被注入意式濃縮咖啡的鏡頭。特濃咖啡的鏡頭。在上面撒上肉荳蔻。



Americano：一槍被添加。



連拍：加2然後用熱水。



岩漿：一杯意式濃縮咖啡。添加一個一小撮濃柑汁。添加熱原料可可粉



塵土：在杯子1/2中加入熱薄荷茶。添加一拳。頂上熱牛奶泡沫。最後撒上肉桂粉。

頂上熱牛奶泡沫。加一點肉桂粉。



可可 天堂般的刺激性飲料

可可樹生長在炎熱多雨的熱帶地區。它的果實是豆莢。豆莢裡有種子（豆子）。可可豆變成可可脂和粉末。



準備熱可可：

1湯匙可可粉，

1杯：豆漿，山羊奶或其他非乳製品牛奶。1茶匙香草精，

肉桂粉

肉荳蔻的破折號。

將配料放入中號鍋中，以中低火加熱，攪拌直至泡沫發燙。



茶 天堂般的刺激性飲料



茶花是常綠植物。採摘並加工的葉子給我們茶。基本茶是黑色或綠色的。他們可能被調味或聞到。

監護人監護人茶的準備工作：放置鬆散

將茶葉加工成泡茶器。放入輸液器

倒入玻璃杯中。停止沸騰時，煮開水，停止沸騰

(80°攝氏度) 倒入玻璃杯中。享受！



(一種) 隨著冒泡的停止，倒在紅茶上。1英里後堅果攪拌器3次。再過一分鐘，將其取出。喝酒，或添加任何柑橘類果汁調味，或使其涼爽，冷卻和飲用。警告不要污染甜味劑，增白劑（人工的，自然的）。



(b) 冒泡停止後10秒鐘倒入綠茶。攪拌3次。1分鐘後取出。喝酒，或添加任何核果果汁調味，或使其冷卻，冷卻並飲用。警告不要污染甜味劑，增白劑（人工的，自然的）。

準備涼茶種子，將鬆散的壓制種子放入浸泡器中。將浸泡器放入玻璃杯中。燒開水，停止沸騰。就像冒泡停止倒在種子上一樣。1分鐘後，將浸泡器攪拌3次。再過7分鐘後，取出。喝酒，或讓它冷卻，放鬆並喝酒。警告不要污染甜味劑，增白劑（人工的，自然的）。



草藥葉
茶製備。
與...相同
綠茶。



涼茶
準備，
砍根。預先
削去與
紅茶。

沖泡茶包時使用微波爐可以帶出味道。關於-從茶袋中移動標籤，確保已除去金屬釘書釘。大多數紙標籤使用廉價的墨水，使水變色，干擾味道。

將熱水放入茶杯中> 添加您選擇的茶包 > 微熱以半功率揮動30秒（400-500瓦）> 讓它釀造微波爐一分鐘 > 拿出來 > 請享用！

喝水最好（可能有味）



過濾水
為了身體健康！

警告！對人類生存的嚴重威脅：微型塑料！

從廢塑料中提取的微量塑料污染了整個地球，從北極的雪山土壤到最深的海洋。微型塑料已經進入了海鮮產業鏈。大多數人的血液中都有微塑料，這些微塑料分佈在整個人體中。大腦，母乳，心臟，肺，肌肉等所有身體部位都受到污染。它將帶來免疫力和進化的回應！具有未知的不良後果！

塑料水壺釋放出微塑料，預熱時會變得很危險（太陽，加熱器，鍋）。警告！用塑料喝

瓶子，容器不健康！結束了！違反，小姐 R7。當影響-ed對製造商，零售商，政府採取集體訴訟！

奶瓶餵養的嬰兒每天要吞嚥數百萬個微型塑料！

研究表明，塑料容器中的食物製備導致的暴露量高出數千倍！不要把寶寶變成塑料娃娃。請勿使用塑料瓶，容器餵養或準備食物！



違反 **小姐 R7**。當受到影響時，對製造商，零售商，政府採取集體訴訟！



不要在塑料瓶，容器，罐中購買飲料或食物！請勿使用塑料容器，器皿來準備，烹飪，上菜，喝酒！請勿使用塑料餐具，吸管，盤子，玻璃杯...！違反 **小姐**

R7。當受到影響時，對製造商，零售商，政府採取集體訴訟！

生存需要人體 **可食用的食物**

日常飲食中有一部分是進食。我們有多健康，生活了多久。與我們的飲食習慣有很大關係。沒有食物讓你餓死！

每天餵5次：

'早餐，包括水，草藥，香料，蜂蜜，咖啡等。

提早小吃，包括水，水果，草藥，茶..

午餐，包括水，沙拉，雞蛋，咖啡等。

晚間小食，包括水，堅果，漿果，香料，可可粉..

晚餐'。包括水，晚餐主題，茶或咖啡。蔬菜。

7每天應食用的食物：菌類（蘑菇），穀物（燕麥，大麥，小扁豆，玉米，小米，藜麥，大米，黑麥，高粱，小麥），辣椒，洋蔥（棕色，綠色，紅色，春天，細香蔥，大蒜，韭菜），歐芹，甜辣椒，蔬菜（蘆筍，豆類，西蘭花，花椰菜，胡蘿蔔，豌豆，豆芽..）



每個工作日都需要有一個晚餐主題：例如 第一天：蔬菜
第二天：家禽 第三天 哺乳動物 周中：爬蟲 第五天：海鮮
週末：堅果和種子 有趣的一天：昆蟲

飲食不否s：人造甜味劑，製成品，轉基因食品，添加果糖，塑料容器中的食品。

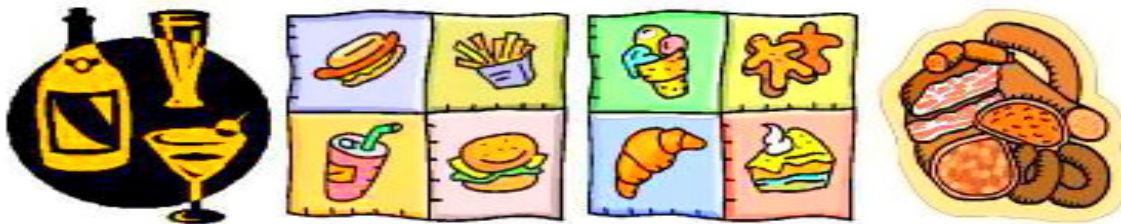


果糖 糖尿病的主要原因（胖子）。這是不管是糖還是水果都不好。在飲料或食品加工過程中添加果糖對健康有害。加工，分銷，銷售此類飲料或食品屬於犯罪行為，它具有以下特點：

小姐 R6

例外：未經加工的漿果，水果，蜂蜜，蔬菜。

說不：任何包含以下內容的內容：果糖，葡萄糖，糖；餅乾，蛋糕，早餐麥片，巧克力，果汁，冰淇淋，冰棍，果醬，番茄醬，檸檬水（可樂，能源，..）果醬，牛奶什錦早餐棒，調味料，葡萄酒...



製成品 太鹹了，防腐劑太多了，常常太油膩了，加了糖，使它不適合人們寵物，家畜食用。食品是導致高血壓，動脈阻塞，肥胖的原因（胖子）。加工，分銷，銷售工業食品屬於犯罪行為，**小姐 R6**

說 **不** 至：牛奶，牛奶酪，快餐，火腿，漢堡包，香腸，...

製造的：麵包，肉；披薩，香腸，處理：水果，湯，蔬菜...



轉基因食品 是人們實際消費的東西。一切都始於基因改造（工程）種子（轉基因作物）。轉基因作物因其有效的流動而改變了整個食物鏈。C造成新疾病的突變，威脅著食物鏈所有成員的全球性災難！**包括人類！**人們會變得更噁心，更年輕地死亡，更多的畸形，更多的生病的嬰兒，更多的流產... 將要

改變人類的DNA。

GMFood生存威脅： 苜蓿，嬰兒食品，培根，麵包，玉米，早餐穀物，低芥酸菜籽，雞蛋，火腿，人造黃油，肉，土豆，木瓜，豌豆，家禽，米飯，香腸，大豆，西紅柿，小麥，西葫蘆，...

要求 來自社區的純淨食品。 **不：** 酒精，Ge-淨改性劑，除草劑，殺蟲劑，加工食品，添加鹽，添加甜味劑（人工或自然），...

拒絕食用或因果污染食品的任何個人，組織，政府（通用）。負責 **小姐 R7**

需求可食用的食物這是一個 **1個神** 賦予權利！

10.2.7。大聲哭日

卡倫德 有趣的一天主題

12.1.7。身體好日

卡倫德 有趣的一天主題



食物不足，您會生病！！！！
沒有食物讓你餓死！

人體生存需要 睡覺

1/3 每天的大部分時間都花在躺下，其中一部分需要睡覺。



睡眠是人體生存所必需的。7 小時應該做。睡眠不足會導致死亡，但只有在經歷了非常痛苦的抑鬱症和精神錯亂發作之後才會死亡。

睡眠不足會剝奪人體的康復能力，影響心臟，免疫，內分泌，神經，心理和一般合成代謝功能。睡眠不足會導致呼吸暫停，肥胖，胰島素抵抗，慢性抑鬱。睡眠不足可能導致死亡。

強迫睡眠不足歸類為酷刑。

健康的睡眠需要在睡眠過程中保持運動，直立或膝蓋抬高，背部，側面或腹部。睡眠與平衡以下系統有關：皮質醇，褪黑素，生長激素，胰島素，去甲腎上腺素、血清素...睡眠與我們的體重有關：2種激素（瘦素，ghrelin） 努力控制飢餓感，飽腹感。睡眠不足會使您在進食和渴望吃更多食物後不滿意，從而導致暴飲暴食（肥胖）。夢遊是一種需要醫療護理的疾病。

為了使睡眠恢復活力，床間應盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪聲。夏爾實行夜宵。**筆記！這是正常的**



在兩次休息之間進行兩次睡眠。1個英石睡眠即將到來3.5小時，最多休息1.5個小時，然後睡眠3.5個小時。

在1.5小時內休息。人們起床，上廁所，...撒謊前下來做夜間運動，喝一杯水。

那些不起床，祈禱，閱讀，寫作，夫妻聊天，交配的人（中睡眠休息的人越容易受孕越容易），...

夜間運動

兩次休息之間正常睡眠是正常的。你應該得到向上（例如去廁所）回到床上時，請喝一點水。做以下練習（所有練習都坐在床的邊緣膝蓋和肩膀分開的地方進行）。每次你

起床做不同的運動。

1個英石鍛煉：放置手掌* 雙手放在膝蓋外側。向內按壓雙手，向外屈膝，按住7秒鐘

（您會感到手臂，腿部，肩膀的緊張感）。放鬆，呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用拳頭。

2個nd鍛煉：做拳頭* 將它們放在膝蓋內側。向外按壓拳頭，向內膝蓋，按住7秒（你感到緊張

在手臂，腿，胃中）。放鬆，呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用平手掌。

3rd鍛煉：彎曲手臂（90%）在胸部水平，左手向上彎曲手指，右手向下彎曲手指。手指緊鎖。現在朝相反的方向拉手，按住7秒鐘

（您會感到手指，手臂，胸部緊張）。放鬆，呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。

4th鍛煉：彎曲手臂（90%）在胸部水平，將左手向上轉動，將右手變成拳頭。握緊拳頭，同時向下按下，同時向上張開，按住7秒鐘。反向，按住7秒（您會感覺到手，臂，脖子，胸部的緊張感）。放鬆一下

呼吸和一口水，躺下，睡個好覺。沒有重複。

背部緊張的人將此練習添加到每個練習中：放手
在膝蓋上。頭向後傾斜，向後彎曲，然後向前搖擺，而不會失去與膝蓋
的接觸（您會感到手臂，背部，胃部緊張）。放鬆，
屏住呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。

筆記！白天坐很多人的人。每2小時輪流做1次夜間運動。

是你的身體！保持健康！

躺下睡覺之前，有一些先決條件。

它應該是黑暗的，應該是夜晚。為了使睡眠恢復活力，臥室必須 盡可能黑暗。沒有內部和外部噪音是必須的'Shire'必須實現'Night-宵禁'。

自上次餵食以來已經過了1個小時。睡前刷牙並洗淨全身。敬拜“睡眠祈禱”。

1神在等待您的來信！

睡覺 禱告

親 **1個神**，最美麗的宇宙的創造者當我最脆弱時保護我

保護我免受不安和邪惡念頭的困擾讓我獲得寧靜，康復
和振興的睡眠不要讓煩惱破壞我的夢想和睡眠讓我只記得
甜美的夢想 **1個神** 和人類的利益



睡覺前要用這個禱告！



有水杯（沒有塑料）裝滿0.2升過濾水

（未添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前，將玻璃杯放在床頭櫃上。
筆記！ 上廁所後每次晚上都要喝水，嗓子乾時，早晨起床時要多喝水。

有1個金色玻璃碗（1只代表雙打）含有草藥
結合（芳香療法）在靠窗的床頭櫃上！草藥濃

tion由7種草藥組成：洋甘菊（母菊科）桉樹（桉樹球），啤酒花（hu），海索普（豬s厚朴），薰衣草（薰衣草），檸檬唇膏（梅利莎·奧菲-cinalis），玫瑰（羅莎·達馬斯切納（rosa damascena））。

床架和床墊！（CG N-ABs的一部分）

根據 堅固，無噪音。它不產生電磁波

（**電機供電**）。是水平的（無傾斜部件）。基地有7重新可移動的實木板條（曬乾，陳年）床的寬度。基地應無塵蟎。它完全支撐150公斤的重量，有14年的保修期。為了使睡眠恢復活力，疲倦的身體必須躺下床墊是最好的選擇。對身體支撐區域的壓力應降至最低。床墊的微氣候需要調節其溫度。

底座，床墊尺寸（以米為單位） 內框：寬1.06 m，長2.06 m（適合床墊寬1.05 m，長2.05 m）。外框為地板的0.09 m。促進空氣流通，清潔（在

下面床）。內部框架有7個鬆散的木板條：寬度1.06 m，厚度0.03 m，板條之間間隙0.03 m（增加床墊的空氣流通），地板，板條之間的距離為0.1 m。地板，板條之間的空白區域用於空氣流通，清潔（不存儲），將其保留為空。墊-

海藻大小：寬1.05 m，長2.05 m。**筆記！** 只有1個尺寸的單人床架，床墊。夫妻有2張單人床底座，床墊。

床墊芯（否：金屬彈簧） 床墊芯必須完全支撐125 公斤的體重。低變應原性，支持性，分佈體重，緩解壓力點，溫度適中，抗真菌，不含氯氟烴。質保7年。

床墊套（有2個：保護器（外部） 兩個蓋子都可以機洗。保護罩帶有一個拉鍊，可沖洗，補充和補充填充物。保護蓋有純銀（沒有-

忠誠）顆粒編織而成，具有抗菌，抗微生物，抗靜電的特性，含有異味。外套是一塊棉製的床單保護套，床墊套。鬆緊帶將其固定到位。**筆記！**

參觀時（假期） 帶上自己的床墊套（兩個都）。

乾淨的床墊 每隔7年將床墊更換為新的1。關於-放置的床墊被燒毀了！**警告！** 切勿重複使用或遺棄二手床墊。切勿共用床墊套。分擔風險

傳染性疾病。每隔7週，用可生物降解的60°C肥皂水清洗兩蓋（警告！請勿乾洗）。正在進行乾燥

自然流動的空氣/微風（沒有烘乾機）和陰影（無陽光直射）。

枕頭設計使脊柱保持自然對齊，消除壓力點，支持不同的睡眠姿勢（側面，背部，腹部）。枕頭

設計具有絨毛化的能力，以適應其用戶獨特的睡眠姿勢並增加面部循環。

枕頭設計（否：稻草，破布，

乾草，）保持其彈性，低變應原性，不含毒素，可機洗。枕套（有2個：內部，外部）枕頭內套

有一個拉鍊，可以填充，添加，更換，洗滌。內蓋有純銀（無合金）顆粒編織而成，具有抗菌，防微生物，抗靜電的特性，並含有異味。枕頭外罩由100%棉製成，帶有拉鍊。兩者都用熱水洗滌，不烘乾，不干洗。枕頭設計可支撐最大125公斤重量的軌枕。枕頭尺寸：寬0.8 m，長0.4 m

被子設計支持不同的睡眠姿勢（側面，背面，腹部）。

被子有純銀（無合金）顆粒編織而成，具有抗菌，抗微生物，抗靜電的特性，並帶有氣味。被子設計具有確保有效熱量分配和空氣流通的能力。的 de-

跡象表明是低過敏性的，不含毒素且可機洗（沒有烘乾機，不能乾洗）。被子尺寸：寬1.40 m，長2.15 m

每個人都需要用自己的被子睡覺。為什麼？被子-

ching 在睡眠過程中，伴侶將整個被子完全拉開。草案 兩個軌枕都向相反的方向移動，在冷空氣給人帶來寒意的地方形成了一個空隙。不健康的任何傳染病都會傳染。筆記！

參觀時（假期）帶上自己的被子，被套（兩個都）。

環球託管人監護人建議在寒冷的夜晚，需要“溫暖的被子袋”持續保暖的疾病。它很貼心

天上的睡眠。“連帽被子袋”是按照CG N-ABs1標準製成的睡袋。與上面的枕頭和被子一起使用。它柔軟，擁抱，對皮膚友好，並且具有均勻的散熱性，可機洗。連帽被子的袋子尺寸：寬1 m，長2.15 m。連帽被子袋蓋有純銀（無合金）編織而成的顆粒，具有抗菌，抗微生物，抗靜電的特性，並含有異味。它具有帶拉鍊的蚊帳袋，可用於熱量管理和空氣循環。

每7週一次，枕頭（填充和兩個封面），被子，連帽被子被洗淨。在可生物降解的60°C肥皂水中（警告！不能幹

打掃）。乾燥是在自然流動的空氣中進行，微風吹拂（沒有烘乾機）和陰影（無陽光直射）。

不睡覺就折磨！禁止使用酷刑作為審訊工具。拷打者要追究責任：小姐 R7

睡眠7小時後的早晨：

起床，喝一杯過濾水，上廁所，做“日常健身”（練習），崇拜'每日祈禱'，洗臉，洗手，吃早餐，穿衣服。檢查您的“計劃者”。現在，您已經準備好體驗生活。當去在戶外穿上防護服，保護頭部，眼睛和腳。

宵禁！拯救地球！

要求夜間無外部噪音（宵禁）！這是一個community權利！

人體並非被設計為夜行性的。人類被濫用他們的大腦力量可以創造出夜生活。這種生活方式不利於身體健康。為了健康，需要宵禁。

從14到21個小時的宵禁時間為7個小時（22至6小時，24小時異教時鐘）是強制性的。為了健康，減少：能源使用，犯罪，污染，野生動植物的保護。減少政府成本，鼓勵乘法。

沒有人工作（一切都關閉了）最低限度的緊急人員除外。除緊急情況或暖氣外，不使用任何能源！1個公開新聞廣播電台已被關閉，所有其他娛樂活動都已關閉！任何製造，辦公室或零售商都不得操作或使用能源！家園可以用暖氣（穿著保暖），冷卻（禮服燈）在極端天氣下。



夜間宵禁是強制性的。為了人類和當地人居的福祉。一名夏爾人通過夏爾人康復來實施宵禁 小姐

R1 屢犯者將轉交給省康復 小姐 R3

氣候保護 為了生存

需要氣候保護來保護人體，動物，寵物，食品生產。氣候保護：負擔得起的防護服和衛生實惠的安全庇護所！

防護服 需要保護人體免受氣候，疾病和污染的危害。防護服必須舒適，有用（防止極端天氣）和負擔得起的。保護的

衣服包括頭套，衣服，襪子，鞋類！

頭 保護包括2個部分的頭部（巴拉克拉法帽，無簷小便帽，K圍巾）和護目鏡（眼鏡）。頭盔可以將兩者結合起來。親頭在室外時會磨損！

巴拉克拉瓦（無簷小便帽）。巴拉克拉法帽遮住了整個頭部，只露出了眼睛。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（無合成纖維）。可以是任何顏色或圖案，頂端可以有裝飾彩球。當沒有需要保護臉部和頸部，巴拉克拉法帽可以繫起來成為“無簷小便帽”。



K-圍巾 K-Scarf可以遮住整個頭部，僅露出眼睛。它充當頭罩和麵紗（最大保護）。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（無合成纖維）。可以是任何顏色或圖案。

巴拉克拉瓦 或者 圍巾 兩者都通過掩蓋鼻子來保護。在避免造成污染，致命的傳染性疾病和刺痛的昆蟲。此外，減少了過敏和哮喘。減少干燥和冷空氣的影響。包含傳播性傳染病。

保護眼睛 有2個設計：**實際的**，單鏡頭（導演）；**時尚離子**，2個鏡頭（眼鏡）。**在戶外時要戴好護目鏡！**

眼鏡框：需要在各個方面保持空氣中的微粒（頂部，底部，側面）。必須耐摔（坐在時不會折斷）。可以是任何顏色，可以是裝飾性的。

鏡片：牢不可破，高度耐刮擦，阻擋紫外線，不起霧，調節眩光（更改更深，更淺，更深）。

頭盔 頭部防撞保護。頭髮，頭部需要氣候保護，免受冷濕，極端輻射和污染的影響。頭也需要保護免受撞擊：內置GPS追蹤器的V型頭盔。

外殼是金屬或合成材料。它有一個可以裝飾的中線山脊：羽毛..皮革下巴帶可固定麥克風。遮陽板向側面彎曲，筆直向下，牢不可破，高度刮擦

耐，阻擋紫外線，不起霧，眩光調節（較暗，
呢，更淺，更深）。頭盔背面有皮革保護套。

這 V-頭盔內部有皮革填充物。耳墊內嵌有襯墊。一種 **巴拉克拉瓦**（無簷小便帽）或者 **圍巾** 可以戴在頭盔下。為了保持頭盔內襯清潔，防止汗漬，頭皮屑和油脂。外部配件：強光，紅外燈；數字錄像機。

在外面時，總是要戴好頭罩。

防護服 需要保護人體免受氣候，疾病，污染的侵害。用防護布保護的主體部位是頭部，皮膚和腳。防護服總是穿在外面。

皮膚 需要很多保護，免受叮咬（動物，人類），st（在-宗派，針頭），感染（細菌，真菌，細菌，病毒），輻射（熱，太陽能，核能），接觸（酸，火，霜凍，鋒利的邊緣，濕的）。

咬 保護：避免生氣，危險的動物和人類。

刺 保護：遮蓋皮膚（防護服）除了眼睛。
請勿刺穿或刺穿紋身（由於刺穿或紋身而導致的自殘行為異常，生病，可能引起感染）。縫製時請保護手指。

傳染病 保護：清潔皮膚，並穿上防護服。
健康飲食，運動，草藥香料，補品，免疫接種。

輻射 保護：遮蓋皮膚（防護服）供熱，太陽能。
對於核武器，特殊的防護服可覆蓋人體的100%。**警告！** 揭露裸露的皮膚（裸露）對元素（天氣）是不健康的。

接觸防護：防護服，連體服（帶兜帽）或2-由亞麻，棉，羊毛或棉，羊毛混合物製成的一塊（沒有合成纖維啤酒）任何顏色任何圖案。任何一個（連體服或2件）應該在襯衫領，膨化* 手臂，雙腿在手腕處閉合，腳踝（防草稿）。。
*膨化的手臂，腿部可使肘關節和膝關節自由移動。此外，內部的空氣還可以控制皮膚，身體。

服裝由天然纖維製成：動物皮，植物纖維，絲綢，



棉花或羊毛。人造纖維不用於接觸人體皮膚的衣服。生產服裝用人造纖維。

防護服舒適，持久，實用，價格適中

時髦（製作人商標） 防護服價格過高，短期內，..不能接受的！

腳需要保護（襪子，靴子）不受氣候，撞擊的影響。皮膚，腳趾，腳踝處在危險中。沒有保護的腳部保護（涼鞋，涼鞋-人，丁字褲）腳，腳踝沒用。腳部保護裝置始終穿在外面。赤腳走在外面是不健康的。

襪子用棉絨或棉和羊毛的混合物編織而成（不合成纖維）。可以是任何顏色或圖案。襪子有純銀顆粒（無合金）編織而成，具有抗菌，抗微生物，抗靜電性能，減少異味。襪子可以覆蓋腳踝以上7厘米的地方。

靴子有上層防護皮革，內層柔軟皮革（無合成物）鞋底皮革或橡膠。靴子保護腳至腳踝上方7厘米處。合成腳磨損會使腳沸騰。使它們容易起皮疹！你不能走路。



手保護（手套）根據需要佩戴！手套由皮革，棉，羊毛或棉，羊毛混合物製成（無合成物）任何顏色任何圖案。

使用外部防護服保護您的身體！

防護棚（家庭，生活，工作）人類的需要，免受犯罪侵害（安全），元素（天氣），火，蟲，污染。f

福特衛生防護棚是一個**1個神**賦予權利！保管人監護人更喜歡集群房屋（社區生活）由...提供夏爾（請參閱郡規劃）！

房間'地板，牆壁，天花板由旋風，火，高濕度的預製混凝土面板組成。樓層數可濕拖把清潔，防滑，防靜電，防黴，抑制黴菌，衛生。

水平滑動視窗有色雙層玻璃。方形非木框。沒有窗簾或窗簾（不良：灰塵，細菌，昆蟲...）而是在外面的百葉窗（可鎖定），在水平滑動式防蟲網內部。

為了**加熱***在地暖中（蒸汽，熱水）用來。冷卻是通過通過自然空氣循環。室溫19-21°C。

* 浪費能源是犯罪

燈光* 應該會自動打開，關閉。

* 浪費能源是犯罪

生存，安全，舒適的防護棚。

良好的衛生 身體健康

良好的衛生習慣始於乾淨整潔。乾淨整潔始於個人外表，適用於居家，學習和工作。清潔和整潔也適用於思考和推理。

“日常工作”包括清潔度。洗手
每次上廁所後和每次餵食前。每次餵奶前都要洗臉。
睡前刷牙並洗淨全身。他每周至少刮鬍子兩次。每週洗一次發。保管人



監護人參加聚會清潔（刷牙，
梳理的頭髮，全身洗淨），剃了鬍子的鬍子（他），
穿著乾淨整潔的裝備（從頭到腳）。

早晨起床後，每個家庭成員都有身體上的床。父母教孩子如何做。完成中

早上衛生。現在是時候穿好衣服，穿上準備好的衣服了（晚上之前）裝
備計劃穿的人。每次休息

快速存儲容器在重新填充之前已清潔並貼有標籤（內容，
填寫日期）。早餐後清潔飲食區。將容器退回倉庫。臟的容器，器皿都
放在水槽中。一個人現在準備開始日常瑣事（家庭，學校，工作，志願
服務）。

所有容器都有內容標籤。食品容器也有填充日期。整齊並安全地存放容
器。危險的（毒物，毒素）
容器安全存放（兒童和不稱職的證明）。



不要留下未使用的物品（器皿，工具，
玩具）家具，地板，工作區雜亂無章。
使用完畢後，將物品放在整潔的存儲空間中
（標有）。將項目始終存儲在同一位置。然
後很容易找到它們。

睡覺之前。準備並佈置您計劃第二天穿的齒輪。用計劃在早晨離開時隨
身攜帶的物品包裝所有行李。

保持周圍環境整潔。減少：**d**烏斯特（適合
您的呼吸系統）。**中**號微生物（細菌，細菌，病毒）

更少的感染，死亡。 **一世nsects** (叮咬，幼蟲，st) 更少的感染，
皮疹。 **伏特ermin** (老鼠，老鼠，蟑螂)，減少糞便，微生物傳播，減少
瘟疫暴發。

使用漂白劑或強力消毒劑會增加您患慢性阻塞性肺疾病的機會。使用天
然的表面清潔劑：

混合，蘇打碳酸氫鈉1杯，白醋1/2杯，加幾滴精油。需要它加一點湯
匙鹽。

需要打噴嚏！打噴嚏到你的腋下。不要傳播疾病。

不要親吻嘴唇。接吻傳播感染最快。擦鼻子-
代替。

不要握手！擊掌！除非您戴著手套。

免疫是強制性的！未接種疫苗的人對社區構成威脅！他們已經免疫
並關在籠子裡，**小姐 R4**

衛生適用於思考。不道德，自私，仇恨，暴力，思想是要避免的不良思
想。實施不良思想會導致問責制！

氣候變化降低了空氣質量。更多大火 (布什-
est, 野火) ！人家 (煤，糞便，天然氣，石油，木材)，公用事業
(煤，垃圾，天然氣，石油，鈾)，運輸 (煤，氣，油) 燃燒！一種
社區必須考慮使用呼吸防護！

戶外呼吸防護裝備 (rpe) 被推薦！

Rpe的防護等級是根據它們對顆粒的防護程度而定。使用P2遮罩。為保
護起見，面罩要緊緊安裝 (鬍鬚刮掉) ！

在室內使用空氣淨化器！小工具使用HEPA過濾器。保持所有門
和窗戶關閉。

人類會產生過多的垃圾，廢物！這
產生了嚴重的衛生健康風險。它創
造了進入社區食物鏈的污染。人們
將減少非必需品的購物，縮小房屋
面積，減少休閒時間 (大人羣



活動，體育，音樂等..) ！

人類的游泳不是自然的。人體不適合居住在水下或水下。在水下或水下游
泳是不自然的，

應該避免。天然水域海洋（海域）和內陸水域（湖泊，河流等）。不自然的水域游泳池，水療中心，...

天然水 是所有生活在水中的生物的廁所。

鳥兒在水面上飛來飛去。動物和人民的污水排入內陸水域，海洋。海灘上的人小便，月經，嘔吐，...在廁所裡游泳對皮膚有害。吞食馬桶水是很大的健康風險。不要做！

天然水 像海綿一樣吸收污染，毒素，...空氣污染：

酸雨，灰（燃燒，噴發），灰塵（採礦，暴風雨），核輻射（電站，軍事）。空氣污染進入食物鏈

（通過空氣，土壤，水）最終成為一個（健康風險） - 男人節食！

水污染：鑽井，傾倒，徑流，水路運輸。鑽頭-

化石燃料的使用會污染空氣和水。每天都在傾倒化學藥品，毒品，垃圾，未處理的污水，毒素。徑流（毒素，

化學品，藥品，垃圾，未經處理的污水處理）來自雨水，農場，工業，污染。水上運輸散貨船，遊輪，超級油輪，潛艇，拖網漁船，軍艦是最大的污染者。較小的水運輸也會污染特別是內陸水域。污染空氣，土壤和水是“環境破壞”的罪行：小姐 R7。

不自然的水 包含會乾燥並刺激眼睛，頭髮和皮膚的化學物質混合物。避免使用游泳池，溫泉浴場。游泳池浪費了淡水，這是精英主義者的浪費。浪費結束了！



安全 保護免受暴力侵害！



暴力始於胎兒。暴力的環境會在餘生中灌輸暴力傾向。暴力傾向需要觸發暴力。觸發條件：酒精，憤怒，接觸運動，恐懼，搏擊運動，無知，屈辱，缺乏同理心，改變思想的心理，同伴壓力，挑釁，暴力：視頻，視頻遊戲...

一個未出生的母親和父親在口頭上互相毆打。

了解口頭虐待是可以的，並且會在以後的生活中這樣做。修女-

天生暴露於媽媽的身體受到父親的傷害。新生的SHE將在生命的後期遭受HE的身體虐待。剛出生的HE認為傷害SHE是可以的。

暴力可能來自另一個人 (s) 。它可能來自野生動物。它可能來自寵物。可能是由於政府的行動或無所作為。

與“暴力”共存並沒有追究責任的社區。將要
'殺'！（墮胎，暗殺，死刑，種族滅絕，屠殺）
殺人是對全人類的威脅，是對人類的侮辱 **1個神!!!**
任何人，組織，政府均無權 **殺！** 殺人是
從來沒有解決方案。

停止，“暴力”從家裡開始！

每個社區成員都有遏制暴力的人類生存義務。加入
（開始）鄰里守望。觀察，報告，逮捕（平民），... 讓你的com-
社區無犯罪區！



確保社區安全是團隊的努力。這意味著個人之間的緊密合作。他們的家人，朋友，鄰居，社區和所有類型的政府。

人們有權在自己的家中感到被保存。他們有權在學習和工作中感到自在。面對威脅時，人們會幫助鄰居。工人幫助同工。教育者和學者互相幫助。每個Shire的目標都是釋放暴力。

夏爾 提供Sentinel服務。前哨處理低到中風險警衛和巡邏職責。Sentinel上班或下班時將報告反社會行為（犯罪，污染，故意破壞），報告任何社區健康與安全問題。Sentinel將因察覺到破壞性違規行為和犯罪行為而被捕。每個社區附近都有一個哨兵。

夏爾 提供從14到21個小時的強制性7個小時宵禁（CG·克洛克）。為了身體健康，減少能源消耗，減少污染和保護野生動植物。減少犯罪，減少政府成本，鼓勵繁衍。

緊急服務人員正在協助執法。通過成為

警惕違反上班或下班規則，條例的情況。他們可能會
必須做出民事逮捕。行政長官後備人員可能會被要求提供幫助。

允許暴力，觀看暴力的人，**小姐 R2 !** 的人
勇氣（加油，幫助）煽動暴力，保護暴力者免遭逮捕，**小姐 R3 !** 這也
適用於戰鬥，接觸運動！

馬歇爾（Marshall）通過宣傳運動來指導社區，解釋省級規則（法律）
。個別指導。馬歇爾的
保護社區，環境和野生動植物：執行省刑法和民法，社區緊急服務，檢
疫，省康復，PHeC，PDeC和CE，火葬場，與謝里夫保持聯繫。遊騎兵>
邊境保護，野生動植物保護區，環境保護..

平民不攜帶，不使用，也不擁有武器！違反 **小姐 R7 !**

請記住，暴力不是答案。這不是解決方案！

表決

為了安全和生存，人們自由地支持多名候選人當選政府。通過在選舉中投
票，他們確保了政府的問責制。不投票可能會導致激進分子接管政府並建
立暴政（世襲或政治）。暴君重新

關進籠子裡 **小姐 R7**。'宇宙託管人監護人僅支持兩種政府，即“省”
（省級）和“Shire”（當地的）。



拯救地球！
停止燃燒
減少垃圾
郊區擴散
最終使用毒素
終結的暴君
種植樹木

人類的生存，命運，太空探索和太空殖民！

