



# Survival-Chain



Kelangsungan hidup Anda, komunitas keluarga Anda, Planet, adalah prioritas seseorang!

Urutan kelangsungan hidup:

1 Spesies, 2 Habitat, 3 Komunitas, 4 Keluarga, 5 Individu, 6 Hewan, 7 Barang Pribadi.



Kelangsungan hidup berdasarkan usia:

1 Belum Lahir, 2 Bayi Baru Lahir, 3 Bayi, 4 Anak, 5 Remaja, 6 Dewasa, 7 Lanjut Usia.

**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 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!**

**Doa bertahan hidup**

**Hari kelangsungan hidup 11.1.7 N-At-m**

Sayang**1 Tuhan** pencipta Alam Semesta terindah Penjaga penjaga setia Anda yang paling rendah hati Terima kasih atas kelangsungan hidup umat manusia

Saya berusaha keras untuk membantu tubuh saya, spesies, komunitas, bertahan hidup. Saya akan menjadikan kelangsungan hidup sebagai prioritas nomor 1 saya

Tolong dukung usaha saya untuk bertahan hidup

Untuk Kemuliaan**1 Tuhan** dan Kebaikan Umat Manusia!



Doa ini dibacakan pada hari Kelangsungan Hidup atau bila perlu!



ARantai kelangsungan hidupmemiliki 7 link semua penting untuk kelangsungan hidup manusia



**Udara Bernapastanpanya** Anda memiliki menit untuk hidup! **Air yang bisa diminum** tidak ada minuman Anda tidak akan bertahan seminggu! **Makanan yang bisa dimakan** untuk energi dan kesejahteraan. Tidak ada makanan yang membuatmu kelaparan! **Tidur** untuk menghidupkan kembali. Tidak tidur kau jadi gila, mati!  
**Perlindungan iklim** untuk bertahan ! **Kebersihan** agar tubuh kita tetap sehat!

**Keamanan** untuk melindungi dari kekerasan. Tidak ada keamanan tidak ada masa depan!



**Menggulir:2, Kewajiban:2** memberitahu kita, 'Lindungi tubuh manusia dari pembuahan hingga akhirnya'!Rantai Survival adalah fondasi untuk menjaga kewajiban ini.Menyangkal siapa pun dari hal-hal penting ini mengancam jiwa! Kejahatan terhadap umat manusia, Anti**1 Tuhan**, wajib:**MSR7**.



Setelah umat manusia menemukan cara menggunakan api. Itu melihat ini sebagai berkah. Pembakaran kayu dilengkapi dengan batu bara, kotoran, sampah, gas, minyak, uranium. Orang-orang Kristen Inggris yang memperkenalkan era industri memulai polusi yang menyebabkan perubahan iklim.Api dan pembakaran sekarang, sebuah kutukan.**Berhenti membakar sekarang !!!**

**Berhentipembakaran:** rokok, batu bara, kotoran, sampah, gas, minyak, uranium, kayu, ..



Bagian yang paling berbahaya dari pembakaran adalah, 'Asap'. Dalam kebakaran, ancaman terbesar terhadap kesehatan dan kematian adalah penghirupan asap.Pada skala yang lebih besar, asap naik ke

atmosfer menghentikan panas yang keluar ke Luar Angkasa. Air permukaan menghangat, permukaan tanah menghangat, es mencair(gletser, kutub utara selatan):

# Perubahan iklim !

Untuk bertahan hidup, manusia yang sehat membutuhkan Udara yang Bernapas!

Udara yang kita hirup terbuat dari gas(karbon dioksida, nitrogen, oksigen, metana), air dan kotoran(debu, mikroba, spora).Udara yang kita hirup membutuhkan kandungan nitrogen dan oksigen yang tinggi. Ini memiliki kandungan karbon dioksida dan metana yang rendah. Kadar air(kelembaban)diperlukan, kelembaban tinggi menjadi tidak nyaman dan masalah kesehatan.Kotoran tidak diperlukan karena mengobarkan paru-paru.

Berapa lama Anda bisa menahan napas? 4 menit kemudian Anda menghirup udara. Tidak ada udara untuk dihirup, Anda mati! Orang mati dengan cepat dalam kebakaran, tidak ada udara yang bisa bernapas.



Menahan udara untuk bernapas digunakan sebagai penyiksaan, pembunuhan orang, hewan.Menahan udara untuk bernapas sebagai siksaan(perjalanan air)digunakan oleh administrasi AS, pegawai pemerintah AS, kontraktor pemerintah, tirani asing yang dilindungi oleh AS.Penyiksaan adalah kejahatan:MSR7(rakyat),MSR4(hewan).

Menahan udara yang dapat dihirup untuk membunuh:kebetulan(asap beracun dalam api)atau oleh diri sendiri(bunuh diri: dengan sengaja menghirup karbon dioksida pekat atau gas memasak), pemerintah(kamar gas, gantung, siksaan), yang lain (penjahat: garroting, mencekik, mencekik, menggantung).Pemerintah, pembunuhan kriminal,MS R7. Kebetulan(kesehatan dan keselamatan),MSR4, diri sendiri(dipertanggungjawabkan oleh1 Tuhan).



Manusia membakar benda adalah ancaman utama bagi 'Udara yang dapat dihirup!



Ini dimulai dengan individu yang menggunakan tenggorokan mereka sebagai cerobong asap paru-paru mereka sebagai saringan untuk asap beracun dan kotoran udara.Menggunakan tubuh manusia sebagai cerobong asap adalah risiko kesehatan yang parah, penghinaan terhadap rancangan Tuhan.



Merokok kecanduan! Tragedi kemanusiaan! Beban masyarakat!

Kecanduan perilaku kompulsif berulang memuaskan kebutuhan yang dirasakan. Pecandu menipu diri mereka sendiri, tidak menerima bahaya yang dilakukan oleh perilaku mereka. **Membahayakan diri sendiri, keluarga, teman, rekan kerja, masyarakat.**

Pecandu tidak percaya bahwa mereka kecanduan selama mereka menikmati diri mereka sendiri, menyatukan hidup mereka. Pecandu menjadi ancaman bagi dirinya sendiri, masyarakat. Mereka menjadi delusi, tidak jujur, anti sosial, tidak bermoral, penipu, egois, tidak peduli. **Ini memaksa Shire(masyarakat) untuk mengontrol gaya hidup mereka. Membatasi kebebasan dan hak mereka.**

Perokok bau dari mulut. Pakaian mereka bau. Mereka bau kamar. Abu mereka ada di mana-mana. Puntung mereka ada di mana-mana. **Mereka adalah individu yang menjijikkan, kotor, dan bau. Jauhi mereka Malu mereka!**



Perokok adalah risiko kesehatan bagi diri mereka sendiri. Mereka membakar bibir, gigi, gusi, mulut, tenggorokan, tenggorokan, paru-paru, menjadi sakit, menjadi beban masyarakat. **Perokok malas mengambil banyak istirahat merokok dan penyakit yang ditimbulkan sendiri. Buat mereka bertanggung jawab!**

Perokok adalah risiko kesehatan bagi orang lain. Perokok hamil menyakiti janin mereka. Setelah lahir, bayi baru lahir ini dijatuhi hukuman seumur hidup karena memiliki masalah kesehatan. Mereka mungkin memiliki kelainan bentuk, cacat, .. **Perokok hamil dituntut, menyakiti bayi yang belum lahir:MSR3.**



Asap pasif(menyerang)menyakiti orang. Perokok yang menciptakan asap pasif mendapatkan, **MSR3. Entitas(rekreasi, hiburan, kerja..) yang memungkinkan merokok didapat, MS R3 membayar kompensasi. Pemerintah yang mengizinkan merokok diganti, +MSR7**

Perokok lalai. Mereka menyalakan api: rumah, rumput, hutan. Mereka dimintai pertanggungjawaban, **MSR4** dan membayar kompensasi. **Mereka melukai orang, hewan, MSR5. Mereka membunuh orang, hewan, MSR6.**



Pada tahun 1951(kalender kafir)ditetapkan bahwa merokok tidak sehat merupakan ancaman yang parah. Pemerintah, lembaga mereka, departemen yang tidak 'Larangan' merokok gagal(melalaikan tugas) untuk melayani, melindungi rakyat. **Perundang-undangan retrospektif disahkan. bersalah ini mendapatkan, MSR7.**

Setiap individu atau grup, bisnis atau entitas lain yang mempromosikan(gratis, iklan, pemasaran), memungkinkan(orang tua, guru, pekerjaan, klub,

tempat makan, tempat hiburan,...), keuntungan(pemasok, produsen, pengangkut, grosir, pengecer), menyediakan 'Smokes' dan atau aksesoris merokokMSR7Tidak masalah apa kandungan 'Asap'. Perbuatan merokok (menguap)adalah risiko kesehatan.

## Nol Toleransi untuk merokok!

Individu mengurangi ketersediaan udara untuk bernapas dengan membakar batu bara, kotoran, gas, minyak, kayu, untuk memasak (termasuk barbekyu), pemanasan, listrik.Ini Berakhir Sekarang! Gunakan listrik yang dihasilkan tanpa pembakaran. Pelanggaran, mengakibatkan penyitaan, penghancuran peralatan danMSR2



**Pembangkit Listrik** yang terbakar(batubara, sampah, gas, minyak, uranium,..) untuk menciptakan energi adalah **Ditutup, dibongkar**. Pemilik Polusi, operator dituntut,MSR7. Tambang Batubara dan Uranium ditutup dan disegel. Pemilik Pertambangan dan operator mendapatkan,MSR7.Energi dihasilkan dengan metode non-pembakaran.

Membakar untuk memindahkan transportasi domestik, non domestik Berakhir!Gas, Minyak tidak menggunakan pembakaran. Angkutan domestik non domestik di Jalan Bebas Hambatan diganti dengan 'Trem Jalan Bebas Hambatan!' Transportasi darat jarak jauh hanya dengan Rel. Penggunaan solar, bensin, LPG, berakhir!



**Mencemari Hiburan Berakhir!**

**Di udara:**Air Shows, transportasi udara milik swasta(drone, pesawat, jet, helikopter, pesawat ulang-alik,...)akhir!

**Di dalam, di bawah air:**balap perahu bermotor, angkutan laut milik swasta (perahu,kapal penjelajah kabin, kapal pesiar, hovercraft, kapal selam, speedboat,ski jet,yacht,..)akhir!



**Di darat:**semua 2, 3, 4,.. roda bermotor:siklus, sepeda, kereta, mobil sport, Suv, limusin, mobil mewah. Balap mobil, aksi mobil. Kereta wisata. Promotor Polluting Entertainment, penyedia kendaraan untuk

mencemari hiburan dituntut, **MSR7**



**Salon kuku** membuat asap beracun. Karyawan memiliki pelindung pernapasan. Klien bodoh (**korban**) jangan. Salon Kuku di Pusat Perbelanjaan terbuka lebar. Asap beracun mereka merangkul orang yang lewat. Mengekspos mereka terhadap risiko kesehatan. Terutama ibu hamil, bayi baru lahir, penderita asma, lanjut usia. Jika Anda terkena asap beracun, tuntutan salon dan Pusat Perbelanjaan untuk mendapatkan kompensasi.

Salon kuku adalah risiko kesehatan pencemar udara. Mereka dikunjungi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk membuat kuku sendiri dan memiliki terlalu banyak uang. Matikan mereka, larang mereka. Menuntut pemilik, eksekutif, **MSR7**



Salon kecantikan adalah risiko kesehatan pencemar udara. Mereka didatangi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk merias wajah sendiri, punya uang terlalu banyak. Matikan mereka, larang mereka. Pemilik, eksekutif, dapatkan, **MSR7**

Penata rambut yang membuat asap beracun ditutup, dituntut, **MSR7** Penata rambut yang tidak menimbulkan polusi udara beroperasi secara normal.



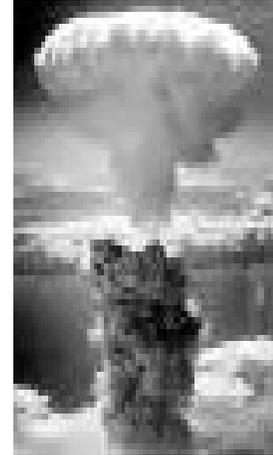
Kapitalis (**parasit predator rakus**) Pemerintah mendorong rumah dengan taman rias. Pemilik rumah menggunakan alat berkebun motor bensin (**blower, mesin penghancur, pemotong sikat, gergaji rantai, mesin pemotong rumput, ..**) yang mencemari (**udara, kebisingan, tanah**). Pemilik rumah, Produsen, Pengecer, dapatkan **MSR7**. Pemerintah yang mengizinkan polusi ini diganti, dapatkan **MSR7**.

**Insektisida Luar** digunakan pada tanaman, kebun, .. Makanan crops, kebun yang telah terkontaminasi tidak layak untuk dikonsumsi manusia atau hewan. Tanaman tercemar, makanan dibakar oleh masyarakat (**Shire**). Produser komersial mendapatkannya **MSR7**. Pemerintah yang mengizinkan polusi ini diganti, dapatkan **MSR7**.



Di dalam Insektisida yang digunakan, menyerang sistem saraf. Mereka membuat hiperaktif yang belum lahir dan baru lahir. Insektisida mengiritasi manusia dan sistem pernapasan hewan peliharaan. Jangan gunakan Insektisida di dalam.

Militer mencemari udara dengan transportasi, bahan peledak, A, N(Atom, nuklir)B(biologis)C(bahan kimia) senjata. Mereka adalah ancaman bagi kehidupan manusia, hewan, tumbuhan. Ilmuwan yang membuat senjata ini mendapatkan, MS R7. Fasilitas produksi senjata ini dihancurkan, dibakar oleh Shire. Pemilik, direktur, eksekutif, penyelia fasilitas ini mendapatkan, MS R7. Militer yang telah atau sedang menggunakan senjata jenis ini dituntut, dari pangkat NCO ke atas, MSR7. Pemerintah yang mengizinkan produksi, penyimpanan senjata ini diganti, dapatkan, MSR7.



Kembang api adalah pencemar utama. Mereka menjadi lebih umum lebih besar lebih mencemari. Tergantung pada kondisi cuaca, polusi udara dapat bertahan sepanjang hari. Pencemaran partikel mengendap pada air yang mencemari itu. Membuatnya tidak layak untuk diminum bagi manusia dan hewan. Kembang Api Berakhir! Lampu laser menggantikannya.

### Udara yang tidak dapat bernapas Anda memiliki 4 menit untuk hidup!

Setiap Orang, Organisasi atau Pemerintah yang menolak udara untuk bernapas atau merupakan sebab dan akibat dari udara yang tercemar. Dimintai pertanggungjawaban, dikurung, MS R7. Menuntut udara yang dapat bernapas itu adalah a1 TUHAN diberikan benar!

## Nol Toleransi terhadap Polutan Udara !!!!!

Untuk bertahan hidup tubuh manusia membutuhkan

**'Air yang bisa diminum'!**



60+% tubuh kita terdiri dari air. Setiap sel dalam tubuh kita membutuhkannya. Air melumasi persendian kita, mengatur suhu tubuh kita dan membuang kotoran kita...

Uap air atmosfer yang terkondensasi membentuk tetesan Gravitasi bumi menarik tetesan ke bawah (hujan turun) ke permukaan. Hujan merupakan sumber utama air tawar. Air hujan ini digunakan untuk minum, menyiapkan makanan, memasak, mencuci, kebersihan diri,...



Seseorang bisa meminum air hujan, menggunakannya untuk menyiapkan makanan. Bukan lagi, air hujan tercemar, tidak sehat, asam, beracun, berasa tidak enak, berbau tidak enak. Cucian tidak boleh dibiarkan terkena hujan

tercemar. Tidak hanya terlihat kotor, berbau tidak sedap, tetapi juga dapat mengiritasi kulit.

Hujan dingin turun sebagai hujan es, salju. Salju menumpuk di pegunungan tinggi, Arktik, dan Antartika menciptakan cadangan air tawar. Salju berwarna putih,



salju yang tercemar berwarna abu-abu bahkan hitam. Salju hitam ditemukan di Himalaya, gletser di seluruh dunia, Greenland, Arktik, Antartika.

Masyarakat membuat penampungan air bersih. Waduk ini mengandalkan air hujan dan salju yang mencair untuk mengisinya. Karena pencemaran air ini perlu pengolahan sebelum dikonsumsi manusia atau hewan.



Reservoir lebih dalam daripada dangkal. Air dalam lebih dingin, mengurangi penguapan, pertumbuhan alga terutama jenis beracun, infestasi serangga. Olahraga air dilarang menghentikan buang air kecil, haid dan buang air besar ke dalam air. Kerajinan air (jet ski, perahu motor,..) mengotori (minyak, bensin, asam aki,..) mereka dilarang! Pengecualian: Transportasi Park Ranger.

Seseorang tidak dapat mengandalkan komunitas untuk melakukannya dengan benar. Tidak ada perawatan, perawatan parsial, perawatan salah, pemotongan biaya, korupsi, perilaku kriminal,.. Pengolahan air di rumah menjadi wajib.



Pengolahan air di rumah membutuhkan penyaringan. Untuk mengurangi: arsenik, asbestos, klorin, kloroform, kekerasan karbonat, tembaga, kotoran, herbisida, logam berat, timbal, pestisida, karat,.. Di iklim yang lebih hangat, air yang disaring perlu direbus untuk melindungi dari penyakit mematikan (virus..).

**Ancaman terhadap air tawar!** Segera permintaan air tawar akan melebihi ketersediaan air tawar.

Hujan yang tercemar dapat menyebabkan cat terkelupas, korosi pada struktur baja(jembatan), erosi batu, layu daun dan tumbuh-tumbuhan lainnya, iritasi kulit, kanker, dan penyakit lainnya. Periksa 'Udara yang Dapat Dihirup' dan 'Konsep Hijau' untuk saran tentang cara mengatasi polusi.



**Irigasi!** Menggunakan air tanah untuk irigasi menghabiskan reservoir air bawah tanah lebih cepat daripada yang dapat diisi ulang. Mengakibatkan mengeringnya seluruh Ekosistem dan menciptakan kekurangan air tawar. Irigasi air tanah berakhir. Ilegal menggunakan air tanah untuk irigasi kejahatan, **MSR7**. Pemerintah mengizinkan irigasi air tanah, diganti, dituntut, **MSR7**.



Irigasi, menggunakan air tawar dari anak sungai, sungai, danau, .. memperlambat aliran air. Ini mendorong penguapan. Akibat kekeringan! Jenis irigasi ini mengakhiri peradaban. **Akhiri irigasi.**

Saluran air yang tercemar(sungai, sungai, danau, ..) membuat kekurangan air tawar. Air badai berisi racun, obat-obatan, racun.. Pembuangan limbah industri, racun, racun secara ilegal.. Pencemaran saluran air berakhir, pencemar mendapatkan, individu **MSR3** semua yang lain, **MSR7**.



## Suplemen air tawar

Desalinasi menggunakan banyak energi, mahal. Asupan air memiliki dampak lingkungan yang merugikan, menarik sejumlah besar ikan, kerang, telur, ... ke dalam sistem. Makhluk laut yang lebih besar terjebak di layar di bagian depan struktur asupan. Perlakuan kimia, korosi, menciptakan air garam hangat yang dilepaskan kembali ke laut.



Desalinasi memiliki kandungan boron yang tinggi sehingga kualitas air menjadi rendah. Air yang digunakan dalam pertanian, peternakan, produksi makanan ini menghasilkan diet tingkat boron yang tinggi. Diet boron yang berkepanjangan tidak sehat.

Air limbah daur ulang, limbah melewati pengolahan utama untuk menghilangkan padatan, nutrisi dihilangkan, filter menghilangkan sebagian besar bakteri dan virus. Air kemudian dipaksa melalui membran untuk menghilangkan molekul. Toilet untuk menyedap adalah pilihan terakhir. Tes tidak mengungkapkan semua risiko kesehatan.



Air botol (mahal) cocok untuk bepergian. Botol air plastik melepaskan bahan kimia yang menjadi berbahaya saat pemanasan (matahari, pemanas). Jangan gunakan wadah plastik untuk makanan atau minuman. Jangan membeli makanan atau minuman dalam wadah plastik. Kaca (tanpa timah) botol, wadah adalah yang terbaik. Jangan gunakan sedotan plastik atau peralatan makan. Jangan gunakan wadah plastik untuk memasak atau menyajikan makanan.

## Air minum beraroma

Untuk variasi air minum bisa diberi rasa. Beberapa bumbu tidak sehat dan harus dihindari. Air beraroma dapat disajikan dingin atau panas.

**Sesuai** minuman rasa: Ekstrak Daging Sapi, Ekstrak Ayam, Kakao, Teh, Kopi, Buah, Herbal, Rempah-rempah, Sayuran.



**Tidak sehat** minuman beraroma dan tambahan: Alkohol, Pewarna Buatan, Penyedap Buatan, Pemanis Buatan dan Alami, Berkarbonasi, Cola, Cordial, Minuman Energi, Limun, Kopi Tanpa Kafein, Jus Buah, Pengawet, Sodium..



Air minum adalah yang terbaik



Setiap Orang, Organisasi, Pemerintah yang menyangkal air minum atau penyebab dan akibat dari air yang tercemar. Akuntabel, **MSR7** Permintaan air minum itu adalah a**1 TUHAN** diberikan benar!

**Tidak ada asupan cairan. Anda memiliki 4 hari untuk hidup!**

**Rutinitas harian:**Bangun, minum segelas 0,2 l air dingin yang disaring. Sebelum setiap makan(Sarapan, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam) siapkan segelas 0,2 l air dingin yang disaring. Memiliki gelas minum(tanpa plastik)diisi dengan 0,2 l air yang disaring di setiap meja samping tempat tidur. Minumlah pada malam hari setelah setiap buang air kecil dan saat tenggorokan kering, minumlah saat istirahat saat bangun pagi.

## Sesuai minuman rasa: **Kopi** minuman

yang merangsang surgawi



Kopi minuman seduh yang dibuat dari biji tanaman kopi yang disangrai. Kopi dibuat dari biji pohon kopi yang dikeringkan, dipanggang, ditanam di iklim panas dan basah di sepanjang garis khatulistiwa. Ada 2 varietas: Biji Robusta memiliki rasa yang kuat dan full body. Biji arabika tumbuh di tempat yang lebih tinggi, memiliki rasa yang lebih halus dan kualitas yang lebih aromatik.

Setelah dipetik, dikeringkan, biji kopi disangrai pada suhu sekitar 200°C. Hal ini memungkinkan gula dalam biji menjadi karamel dan rasa kopi berkembang. Semakin lama biji disangrai, atau semakin tinggi suhunya, semakin gelap hasil sangrai dan semakin penuh rasa, pada umumnya biji sangrai ringan memiliki rasa yang lebih tajam dan lebih asam, sedangkan biji sangrai yang lebih gelap memiliki rasa yang lebih dalam dan kaya. Daging panggang gelap belum tentu 'lebih kuat'. Kekuatan secangkir kopi tergantung pada seberapa banyak air yang ditambahkan saat kopi diseduh.



### Bagaimana cara membuat secangkir kopi?

Cara mendapatkan hasil maksimal dari secangkir kopi favorit Anda.

- 1) Mencicipi kopi yang enak dimulai dengan mencicipi air yang enak. Jika air yang disaring tidak tersedia, gunakan air dingin dari keran. Biarkan selama beberapa detik untuk mengangin-anginkan sebelum menambahkannya ke ketel.
- 2) Biarkan air mendidih (80°C) sebelum menuangkannya ke kopi (instan atau filter tetes) butiran. Air mendidih menghanguskan butiran dan berdampak pada rasanya.
- 3) Saat menggunakan susu (tidak direkomendasikan), tambahkan ke cangkir setelah air. Jika susu ditambahkan terlebih dahulu, kopi mungkin tidak tercampur dengan baik. Air panas bisa melepuh susu, mengubah rasanya.

**Catatan!** Pemanis(gula atau buatan)merusak kopi! Tanpa kafein bukanlah kopi tetapi risiko kesehatan. Gunakan hanya pemutih non susu.

### **Kopi Tanpa KafeinAKesehatan-mempertaruhkan!**

**Menghilangkan kafein**menggunakan Pelarut.Residu pelarut sering mengganggu perut. **Logika!**Kopi tanpa Kafein mengalahkan tujuan minum Kopi.

### **Persiapan:**

Pembuatan bir,



Instan,



Kopi Penyaring Tetes;espresso(mesin)



### **Jangan gunakan Pod KopiARisiko lingkungan!**

Biji Kopi semua 1 Miliar adalah bencana lingkungan. Mereka tidak dapat terurai secara hayati. Tidak didaur ulang. **BERHENTI !Produksi!** Menuntut,MSR7. **BERHENTI!** Menggunakannya! Hindari dan Malu!



**Catatan!** Semua 1 produk sekali pakai adalah penyebab terlalu banyak sampah! Produksi mereka, 'Ends'!**Melanggar,MSR7!**

**Menghindari,Malu**orang yang menggunakan 1 produk sekali pakai!

Bagaimana cara minum secangkir kopi?

Untuk mendapatkan rasa terbaik, cicipi biarkan agak dingin daripada menyeruput banyak daripada menyeruput.Seteguk besar kopi melepaskan lebih banyak aroma. Cium dan cicipi, surgawi.Ada gawang kopi dengan susu:

**espresso**adalah minuman pekat yang diseduh dengan memaksa air panas di bawah tekanan melalui kopi yang ditumbuk halus.Dibandingkan dengan metode penyeduhan kopi lainnya, espresso memiliki konsistensi yang lebih kental, konsentrasi padatan terlarut dan buih yang lebih tinggi.Espresso adalah bahan dasar untuk minuman lain:Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava dan Mote.Disajikan dengan senyum.



**Cappuccino:**mempersiapkan tekstur, suhu susu adalah langkah yang paling penting.Susu dikukus dengan menambahkan gelembung udara yang sangat kecil sehingga memberikan tekstur seperti beludru(busa).Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir, susu busa panas ditambahkan, atasnya dengan busa setebal 2 cm, diakhiri dengan a

taburi kayu manis tanah.



**Latte:** panaskan susu tidak ada buih. Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir. Susu panas ditambahkan, dengan taburan kakao mentah di atasnya.



**Macchiato:** panaskan susu tidak ada buih. Isi cangkir 2/3 dengan susu. Tambahkan segelas espresso. Top dengan daun peppermint.



**Moka:** membuat cokelat panas mentah. Isi cangkir 1/2 dengan cokelat panas. Tambahkan segelas espresso. Top up dengan susu & buih susu. Tambahkan taburan kakao mentah.



**Gringo:** Isi cangkir 1/2 dengan air panas. Tambahkan 2 gelas espresso. Di atasnya taburi Pala.



**Amerika:** Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir. Air panas ditambahkan.



**Duo-tembakan:** Tambahkan 2 gelas espresso. Lalu air panas.



**Lahar:** 1 gelas espresso. Tambahkan sedikit jus mandarin pekat. Tambahkan suntikan Kakao mentah panas Taburi dengan susu berbusa panas. Tambahkan taburan kayu manis bubuk.



**Lebih banyak:** Isi cangkir 1/2 dengan teh peppermint panas. Tambahkan segelas espresso. Taburi dengan susu berbusa panas. Akhiri dengan taburan Cinnamon bubuk.



**Biji cokelat** minuman yang merangsang surgawi

Pohon kakao tumbuh di daerah tropis yang panas dan hujan. Buahnya adalah Polong. Di dalam polong terdapat biji (kacang polong). Biji kakao diubah menjadi mentega dan bubuk kakao.



### Menyiapkan Kakao Panas:

1 sendok makan coklat bubuk,

1 cangkir: cairan kedelai, susu kambing atau susu non-susu lainnya.

1 sendok teh ekstrak vanila,

Sejumput kayu manis,

Sejumput pala.

Campurkan bahan dalam panci sedang dan panaskan dengan api sedang, aduk hingga berbusa dan panas.



### teh minuman yang merangsang surgawi



Camellia tanaman yang selalu hijau. Daunnya dipetik dan diolah beri kami Teh. Teh Dasar berwarna hitam atau hijau. Mereka mungkin beraroma atau beraroma.

Persiapan teh Wali Kustodian: tempatkan daun teh olahan ke dalam infuser teh. Masukkan infuser ke dalam cangkir kaca.

Rebus air, hentikan mendidih, saat menggelegak berhenti (80°C) tuangkan ke dalam cangkir kaca. Nikmati!



(A) Saat gelembung berhenti, tuangkan teh hitam. Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah satu menit lagi hapus. Minum, atau tambahkan jus jeruk apa pun untuk menambah rasa, atau biarkan dingin, dinginkan, dan minum. Peringatan jangan mengotori dengan pemanis, pemutih (buatan, alami).



(B) 10 detik setelah buih berhenti, tuangkan teh hijau. Aduk infuser 3 kali. Setelah 1 menit hapus. Minum, atau tambahkan jus buah batu apa pun untuk menambah rasa, atau biarkan dingin, dinginkan, dan minum. Peringatan jangan mengotori dengan pemanis, pemutih (buatan, alami).

Persiapan teh biji herbal, tempatkan biji yang sudah dipres ke dalam infuser. Masukkan infuser ke dalam cangkir kaca. Rebus air, hentikan mendidih. Sama seperti gelembung berhenti menuangkan benih. Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah 7 menit lagi hapus. Minum, atau biarkan dingin, dinginkan dan minum. Peringatan jangan mengotori dengan pemanis, pemutih (buatan, alami).



Daun jamu persiapan teh. Sama seperti teh hijau.



Teh akar herbal persiapan, memotong akar. Prepare sama dengan teh hitam.

Menggunakan microwave saat menyeduh kantong teh akan memunculkan rasa. Hapus tag dari kantong teh pastikan staples logam dilepas. Sebagian besar tag kertas menggunakan tinta murah, mengubah warna air, mengganggu rasa.

Masukkan air panas ke dalam cangkir teh >tambahkan pilihan Teh celup Anda>panaskan dalam microwave selama 30 detik dengan daya setengah(400-500 watt)>Biarkan diseduh dalam microwave sebentar>membawanya keluar>menikmati!

Air minum adalah yang terbaik(dapat diberi rasa)



## Air yang Difilter

untuk Kesehatan yang baik !!!

**Peringatan!** Ancaman parah terhadap Kelangsungan Hidup Manusia: Plastik mikro!

Plastik mikro dari limbah plastik telah mencemari seluruh planet, mulai dari tanah pegunungan salju Arktik hingga lautan terdalam. Plastik mikro telah memasuki rantai makanan laut. Kebanyakan manusia memiliki mikroplastik dalam darahnya yang didistribusikan ke seluruh tubuh. Semua bagian tubuh otak, ASI, jantung, paru-paru, otot... tercemar. Ini akan membawa respons dari kekebalan dan evolusi! Dengan konsekuensi buruk yang tidak diketahui!

Botol air plastik melepaskan plastik mikro yang menjadi berbahaya saat pemanasan(matahari, pemanas, panci). **Peringatan!** Minum dari botol plastik, wadah tidak sehat! Ini berakhir! Melanggar, MSR7. Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!

Bayi yang diberi susu botol minum menelan jutaan plastik mikro setiap hari!

Studi menunjukkan bahwa persiapan makanan dalam wadah plastik menyebabkan paparan ribuan kali lebih tinggi! Jangan mengubah bayi Anda menjadi boneka plastik. Jangan gunakan botol plastik, wadah untuk memberi makan atau menyiapkan makanan!



**MelanggarMSR7.** Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!



Jangan membeli minuman atau makanan dalam botol plastik, wadah, kaleng! Jangan gunakan wadah plastik, peralatan untuk menyiapkan, memasak, menyajikan makanan, minum! Jangan gunakan sendok garpu plastik, sedotan, piring, gelas...! **Melanggar MS R7.** Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!

Untuk bertahan hidup kebutuhan tubuh manusia **Makanan yang Dapat Dimakan**

Bagian dari rutinitas sehari-hari adalah makan. Seberapa sehat kita dan berapa lama kita hidup. Banyak hubungannya dengan kebiasaan makan kita. Tidak ada makanan yang membuatmu kelaparan!

**Beri makan 5 kali sehari:**

'Sarapan, termasuk Air, Herbal, Rempah-rempah, Madu, Kopi, ..

Cemilan pagi hari, termasuk Air, Buah, Herbal, Teh, .. **Makan siang,** termasuk Air, salad, telur, Kopi, ..

Camilan Hari Terlambat, termasuk Air, Kacang, Berries, Rempah-rempah, Kakao, ..

**Makan malam'**, termasuk Air, tema Makan Malam, Teh atau kopi.. Sayuran.

7 Makanan yang harus dimakan setiap hari: Jamur (jamur), Biji-bijian (gandum, jelai, lentil, jagung, millet, quinoa, beras, gandum hitam, sorgum, gandum), Cabai Panas, Bawang (coklat, hijau, merah, musim semi, daun bawang, bawang putih, daun bawang), Peterseli, Capsicum Manis, Sayuran (asparagus, buncis, brokoli, kembang kol, wortel, kacang polong, kecambah,..)



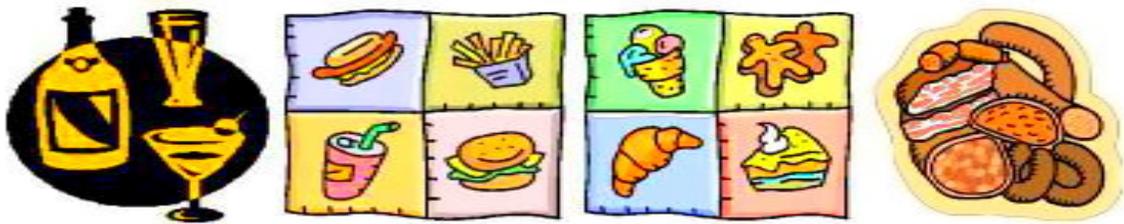
Setiap hari kerja harus memiliki tema Makan Malam: mis Hari 1: Sayuran Hari ke-2: Unggas Hari ke-3: Mamalia Pertengahan minggu: Reptil Hari 5: makanan laut Akhir pekan: Kacang-kacangan dan Biji-bijian Hari yang menyenangkan: Serangga

**Diet Tidak Tidak'S:**Pemanis buatan, Makanan pabrikaan, Makanan hasil rekayasa genetika, tambahan Fruktosa, makanan dalam kemasan plastik.



**Fruktosa**penyebab utama Diabetes, Obesitas(Orang Gemuk).Itu buruk apakah itu berasal dari Gula atau Buah. Menambahkan Fruktosa selama pemrosesan minuman atau makanan dapat membahayakan kesehatan.Mengolah, mengedarkan, menjual minuman atau makanan jenis ini merupakan tindak pidana yang didapatnya:**MSR6**  
Pengecualian:Tidak Diproses, Beri, Buah, Madu, Sayuran.

Katakan tidak Untuk:**Apa saja yang mengandung:Fruktosa, glukosa, gula; biskuit, kue, sereal sarapan, coklat, jus buah, es krim, permen, selai, saus tomat, limun(Cola, Energi,..)selai jeruk, bar muesli, saus, anggur...**



**Diproduksi-makanan**terlalu asin mengandung terlalu banyak bahan pengawet, seringkali terlalu berminyak, ditambah gula sehingga tidak layak dikonsumsi oleh manusia hewan peliharaan, ternak.Makanan yang diproduksi adalah penyebab tekanan darah tinggi, penyumbatan pembuluh darah, Obesitas(Orang Gemuk). Memproses, mendistribusikan, menjual makanan yang diproduksi adalah perilaku kriminal**MSR6**

Mengatakan**TIDAK**ke:Susu susu, Keju susu, Makanan cepat saji, ham, hamburger, salami,...

Diproduksi:Roti, Daging; Pizza, Sosis,  
Diproses:Buah, Sup, Sayuran...



**Makanan GM**adalah apa yang sebenarnya dikonsumsi orang.Semuanya dimulai sebagai modifikasi genetik(direkayasa)benih(Pangkasan GM).Tanaman GM karena aliran berpengaruh mengubah seluruh rantai makanan. Cmenciptakan mutasi yang menciptakan penyakit baru, wabah global yang mengancam jiwa di semua anggota rantai makanan!**Termasuk manusia!**Orang akan menjadi lebih sakit, mati lebih muda, lebih cacat, lebih banyak bayi sakit, lebih banyak keguguran...Akan mengubah DNA manusia.

**Ancaman Kelangsungan Hidup Pangan GM:**Alfalfa, makanan bayi, bacon, roti, jagung, sereal sarapan, canola, telur, ham, margarin, daging, kentang, pepaya, kacang polong, unggas, beras, sosis, kedelai, tomat, gandum, zucchini,...

**Tuntutan**dari masyarakat makanan murni.**TIDAK:** Alkohol, Modifikasi Genetik, Herbisida, Insektisida, Makanan Manufaktur, Menambahkan Garam, Menambahkan Pemanis(buatan atau alami),...

Setiap Orang, Organisasi, Pemerintah yang menolak makanan layak konsumsi atau menjadi penyebab dan akibat dari makanan tercemar(GM).Akuntabel,**MSR7**

Permintaan makanan yang dapat dimakan adalah a**1 TUHAN**diberikan benar!

**10.2.7. Lapisan lemak**hari

**C-GKalender**

Tema Hari Menyenangkan

**12.1.7. Kesehatan yang baik**hari

**C-GKalender**

Tema Hari Menyenangkan



Tidak cukup makanan kamu sakit !!! Tidak ada makanan yang membuatmu kelaparan !!!

Untuk bertahan hidup tubuh manusia membutuhkanTidur

**1/3**setiap hari dihabiskan dengan berbaring, sebagian darinya memerlukan tidur.



Tidur diperlukan untuk kelangsungan hidup tubuh manusia.7 jam harus dilakukan.Kurang tidur menyebabkan kematian tetapi hanya setelah transit yang sangat menyakitkan melalui depresi dan ledakan kegilaan.

Kurang tidur menghilangkan kapasitas penyembuhan tubuh yang memengaruhi fungsi jantung, kekebalan tubuh, endokrinologi, neurologis, psikologis, dan anabolik umum.Kurang tidur dapat menyebabkan apnea, obesitas, resistensi insulin, depresi kronis. Kekurangan tidur dapat menyebabkan kematian. **Kekurangan Tidur Paksa diklasifikasikan sebagai Penyiksaan.**

Tidur yang sehat memerlukan gerakan saat tidur, berbaring lurus atau dengan lutut terangkat, telentang, kedua sisi atau perut.Tidur terkait dengan keseimbangan sistem berikut: Kortisol, melatonin, hormon pertumbuhan, insulin, noradrenalin, protaktinium, serotonin... Tidur dan berat badan kita terkait: 2 hormon(**leptin, ghrelin**)bekerja untuk mengendalikan perasaan lapar, kenyang.Kurang tidur membuat Anda kurang puas setelah makan dan mengidam lebih banyak makanan sehingga makan berlebihan(**kegemukan**). Sleep-walking adalah penyakit yang membutuhkan perhatian medis.

Untuk mendapatkan tidur revitalisasi yang nyenyak, kamar tidur dibuat se gelap mungkin. Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Shire menerapkan Nightcurfew. **Catatan!** Adalah normal untuk tidur 2 kali dengan istirahat di antaranya. 1<sup>st</sup> tidur sekitar 3,5 jam dengan istirahat hingga 1,5 jam diikuti dengan tidur 3,5 jam.



Selama 1,5 jam istirahat tidur. Orang-orang bangun, pergi ke toilet,... Sebelum berbaring, lakukan latihan malam hari dan minum segelas air. Yang tidak bangun, berdoa, membaca, menulis, ngobrol pasangan, jodoh (selama istirahat tidur orang lebih rileks lebih baik dalam hamil), ...

### **Latihan waktu malam**

Adalah normal untuk tidur 2 kali dengan istirahat di antaranya. Haruskah kamu bangun (misalnya pergi ke toilet), saat kembali duduk di tepi tempat tidur, minum air. Lakukan latihan berikut (Semua latihan dilakukan sambil duduk di tepi tempat tidur dengan lutut dibuka selebar bahu). Setiap kali Anda bangun, lakukan latihan yang berbeda.

**1<sup>st</sup> Latihan:** Tempatkan telapak tangan\* tangan Anda terhadap bagian luar lutut Anda. Tekan tangan ke dalam dan lutut ke luar, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, bahu). Santai, tarik napas, jangan ulangi, minum air, berbaring, tidur nyenyak.\* variasi menggunakan tinju.

**2<sup>nd</sup> Latihan:** Buat tinju\* letakkan di bagian dalam lutut Anda. Tekan tinju ke luar dan lutut ke dalam, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, perut). Santai, tarik napas, jangan ulangi, minum air, berbaring, tidur nyenyak.\* variasi menggunakan telapak tangan datar.

**3<sup>rd</sup> Latihan:** Tekuk lengan (90%) setinggi dada, putar tangan kiri dengan menekuk jari ke atas, putar tangan kanan dengan menekuk jari ke bawah. Jari-jari saling mengunci erat. Sekarang tarik tangan ke arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada). Santai, tarik napas, jangan ulangi, minum air, berbaring, tidur nyenyak.

**4<sup>th</sup> Latihan:** Tekuk lengan (90%) setinggi dada, putar tangan kiri ke atas, putar tangan kanan menjadi kepalan. Tempatkan tinju ke tangan dan tekan ke bawah pada saat yang sama tekan tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. Balik, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada). Tenang, ambil a

nafas dan seteguk air, berbaring, tidur nyenyak. Tidak ada pengulangan.

Orang dengan punggung tegang menambahkan latihan ini ke setiap latihan: Letakkan tangan di atas lutut. Miringkan kepala ke belakang, tekuk ke belakang, lalu goyang ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut (Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung, perut). Santai, tarik napas, 7 ulangi, minum air, berbaring, tidur nyenyak.

**Catatan!** Orang yang banyak duduk di siang hari. Lakukan 1 latihan malam hari secara bergiliran setiap 2 jam.

## Itu tubuhmu! Tetap bugar!

### Ada prasyarat sebelum berbaring untuk tidur.

Seharusnya gelap, harus malam. Untuk mendapatkan tidur revitalisasi yang nyenyak, kamar tidur harus segelap mungkin. Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Shire harus menerapkan Malam-jam malam!

Seharusnya 1 jam telah berlalu sejak pemberian makan terakhir. Gosok gigi dan cuci seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Tidur-Doa'.

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

### TidurDoa

Sayang 1 TUHAN, Pencipta Alam Semesta terindah  
Lindungi aku saat aku paling rentan  
Lindungi saya dari gangguan dan pikiran jahat  
Biarkan saya tidur nyenyak, sembuhkan dan revitalisasi  
Jangan biarkan kekhawatiran mengganggu mimpi dan tidur saya  
Biarkan aku hanya mengingat mimpi indah  
Untuk Kemuliaan 1 TUHAN dan Kebaikan Manusia



Doa ini digunakan sebelum tidur!



Memiliki gelas minum (tanpa plastik) diisi dengan 0,2 l air yang disaring (tidak ada yang ditambahkan) di setiap meja samping tempat tidur. Setiap malam sebelum tidur letakkan gelas di meja samping tempat tidur. **Catatan!** Minumlah pada malam hari setiap habis ke toilet dan saat tenggorokan kering, minumlah saat istirahat saat bangun pagi.

Memiliki 1 mangkuk kaca noda emas (1 hanya untuk ganda) berisi ramuan jamu (terapi aroma) di meja samping tempat tidur samping jendela! ramuan jamu-

tion terdiri dari 7 herbal:Kamomil(matricaria kamomil), kayu putih (kayu putih globulus), Hop(humulus lupulus), Hisop(hysopus officinalis), Lavender(lavendula officinalis), Salep lemon(melissa officinalis), Mawar(rosa damascena).

### **Dasar tempat tidur dan kasur!**(bagian dari CG N-ABs1)

**Basis**kokoh, tidak bersuara. Itu tidak memberikan gelombang magnet listrik (bertenaga motor). Ini adalah tingkat horizontal(tidak ada bagian miring).Basis memiliki 7 bilah kayu solid yang dapat dilepas(kering, tua)lebar tempat tidur. Basis harus bebas tungau debu. Ini sepenuhnya mendukung berat 150 kg, memiliki Garansi 14 tahun.Untuk merevitalisasi tidur yang nyenyak, tubuh yang lelah harus berbaring di kasur adalah yang terbaik. Tekanan pada area penyangga tubuh Anda harus minimal. Iklim mikro kasur perlu memoderasi suhunya.

**Basis,Ukuran kasur**(ukur dalam meter)Bingkai bagian dalam: lebar 1,06 m, panjang 2,06 m(cocok kasur lebar 1,05 m, panjang 2,05 m). Rangka luar adalah 0,09 m dari lantai.Mengaktifkan sirkulasi udara, pembersihan(dibawah kasur). Bingkai bagian dalam memiliki 7 bilah kayu lepas: lebar 1,06 m, tebal 0,03 m, celah antar bilah 0,03 m(meningkatkan sirkulasi udara kasur), jarak antar lantai, bilah adalah 0,1 m. Ruang kosong antara lantai, bilah untuk sirkulasi udara, pembersihan(bukan penyimpanan), kosongkan.Ukuran kasur: lebar 1,05 m, panjang 2,05 m.**Catatan !**Hanya ada 1 alas tempat tidur single ukuran, kasur. Pasangan memiliki 2 alas tempat tidur single, kasur.

**Inti kasur**(tidak: pegas logam)Inti kasur harus sepenuhnya menopang berat badan 125 kg.Hypoallergenic, mendukung, mendistribusikan berat badan, menghilangkan titik tekanan, suhu sedang, tahan jamur, bebas klorofluorokarbon.Garansi 7 tahun.

**Penutup kasur**(ada 2: pelindung, luar)Kedua penutup dapat dicuci dengan mesin. Penutup pelindung memiliki zip untuk memungkinkan pengisian dicuci, ditambah, diisi ulang. Penutup pelindung memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel tenunan dalam memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Sarung luar adalah sprei katun yang menutupi penutup pelindung, inti kasur. Strip elastis menjaganya tetap di tempatnya.**Catatan!** Saat berkunjung(berlibur) bawah penutup kasur Anda sendiri(keduanya).

**Kasur bersih**Setiap 7 tahun kasur diganti dengan yang baru 1.Kasur yang diganti terbakar!**Peringatan!**Jangan pernah menggunakan kembali atau melewati kasur bekas. Jangan pernah berbagi penutup kasur. Berbagi risiko penyebaran

penyakit menular.Setiap 7 minggu kedua sarung dicuci dengan air sabun bersuhu 60°C yang dapat terbiodegradasi(Peringatan! Dilarang melakukan dry cleaning).Pengeringan sudah masuk

aliran udara/angin alami(tidak ada pengering)dan naungan(tidak terkena sinar matahari langsung).

Desain bantal menjaga tulang belakang dalam keselarasan alami, menghilangkan titik-titik tekanan, mendukung posisi tidur yang berbeda(samping, punggung, perut).Desain bantal memiliki kemampuan untuk mengembang agar sesuai dengan postur tidur unik penggunaanya dan meningkatkan sirkulasi wajah. Desain bantal(tidak: jerami, kain perca, jerami,)mempertahankan elastisitasnya, hipoalergenik, bebas racun, dapat dicuci dengan mesin. Sarung bantal(ada 2: dalam, luar)penutup bagian dalam bantal memiliki resleting untuk memungkinkan pengisian, penambahan, penggantian, pencucian. Penutup bagian dalam memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel yang ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Sarung bantal luar terbuat dari 100% katun, memiliki resleting.Keduanya mencuci dengan air panas, tanpa pengering, tanpa dry cleaning. Desain bantal menopang tempat tidur dengan berat maksimal 125 kg. Ukuran bantal: lebar 0,8 m, panjang 0,4 m

Desain selimut mendukung berbagai posisi tidur(samping, punggung, perut). Quilt memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel yang ditenun, memberikan sifat anti bakteri, mikroba, antistatis yang mengandung bau. Desain quilt memiliki kemampuan untuk memastikan distribusi panas dan sirkulasi udara yang efektif.Desainnya hypoallergenic, bebas racun dan bisa dicuci dengan mesin(tidak ada pengering, tidak ada dry cleaning). Quilt-size: lebar 1,40 m, panjang 2,15 m

Setiap individu perlu tidur dengan selimut mereka sendiri.Mengapa?Perampasan selimut selama tidur, pasangan mengambil seluruh selimut sehingga Anda tidak tertutup.Drafkedua orang yang tidur berbelok ke arah berlawanan menciptakan celah di mana udara dingin membuat menggigil.Tidak sehat penyakit menular pun diwariskan.Catatan! Saat berkunjung (berlibur)bawa selimutmu sendiri, selimut penutup(keduanya).

Universe Custodian Guardians merekomendasikan untuk malam yang dingin, penyakit yang membutuhkan kehangatan yang konsisten dengan 'Hooded Quilt bag'.Ini memberikan tidur surgawi yang nyaman. 'Hooded Quilt bag' adalah kantong tidur yang dibuat dengan standar CG N-ABs1. Ini digunakan dengan bantal dan selimut di atas. Lembut, berpelukan, ramah kulit bahkan dengan dispensasi panas, dapat dicuci dengan mesin. Ukuran tas Quilt Berkerudung: lebar 1 m, panjang 2,15 m. Penutup tas Quilt berkerudung memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel yang ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Ini memiliki kantong kelambu beritsleting untuk digunakan untuk manajemen panas, sirkulasi udara.

Setiap 7 minggu, Bantal(pengisian dan kedua penutup), Quilt, Tas Quilt Berkerudung dicuci.

Dalam air sabun bersuhu 60°C yang dapat terbiodegradasi(Peringatan! Tidak kering

pembersihan).Pengeringan di udara yang mengalir alami, angin sepoi-sepoi(tidak ada pengering)dan naungan (tidak terkena sinar matahari langsung).

Menahan tidur adalah siksaan!Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima.Penyiksa dimintai pertanggungjawaban:MSR7

### Di pagi hari setelah 7 jam tidur:

Bangun, minum segelas air yang disaring, pergi ke toilet, lakukan 'Daily-Fit (Latihan)', ibadah 'Doa Harian', cuci muka, tangan, sarapan, berpakaian. Periksa Anda Perencana'. Sekarang Anda siap untuk pengalaman Hidup.Saat pergi ke luar rumah kenakan, pakaian pelindung,pelindung kepala, mata dan kaki.

### Jam malam!Untuk Menyelamatkan Planet Bumi!

Menuntut tidak adanya kebisingan eksternal di malam hari(jam malam)!Itu hak masyarakat!

Tubuh manusia tidak dirancang untuk aktif di malam hari.Manusia menyalahgunakan kekuatan otak mereka untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. Gaya hidup ini tidak bermanfaat bagi kesehatan yang baik.Jam malam diperlukan untuk kesehatan yang baik.

Jam malam 7 jam dari 14-21 jam(22- 6 jam, jam Pagan 24 jam)adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan: penggunaan energi, kejahatan, polusi, perlindungan satwa liar.Pengurangan biaya bagi pemerintah, mendorong penggandaan.

Tidak ada yang bekerja(semuanya tertutup)kecuali minimum darurat pribadi. Tidak ada energi yang digunakan kecuali untuk keadaan darurat atau pemanasan!1 stasiun radio berita publik diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak ada manufaktur, kantor, atau pengecer yang mengoperasikan atau menggunakan energi!Rumah bisa menggunakan pemanas (berpakaian hangat), pendinginan(pakaian ringan)dalam cuaca ekstrim.



Jam malam adalah wajib.Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan Habitat setempat.Shire memberlakukan Jam Malam melalui Shire Rehab MS R1Pelanggar berulang diteruskan ke Rehab ProvinsiMSR3  
Perlindungan Iklimuntuk bertahan

Perlindungan iklim diperlukan untuk melindungi tubuh manusia, hewan, hewan peliharaan, produksi makanan. Perlindungan iklim: pakaian pelindung yang terjangkau dan tempat berlindung yang aman dan terjangkau secara higienis!

**Pakaian pelindung** diperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit dan polusi. Pakaian pelindung harus nyaman, bermanfaat (melindungi dari cuaca ekstrim) dan terjangkau. Pakaian pelindung terdiri dari penutup kepala, pakaian, kaus kaki, alas kaki!

**Kepala** pelindung terdiri dari 2 bagian kepala (balaclava, beanie, K-scarf) dan pelindung mata (kacamata). Helm bisa menggabungkan keduanya. Pelindung kepala dipakai saat berada di luar!

**BalACLAVA (beanie).** Balaclava menutupi seluruh kepala hanya memperlihatkan mata. Apakah rajutan dari wol atau campuran kapas dan wol (tidak ada serat sintetis). Bisa warna atau motif apa saja boleh ada hiasan pom pom di atasnya. Saat tidak membutuhkan perlindungan wajah dan leher, balaclava dapat digulung dan menjadi 'Kupluk'.



**K-Syal.** K-Scarf dapat menutupi seluruh kepala hanya memperlihatkan mata. Berfungsi sebagai penutup kepala dan kerudung (perlindungan maksimal). Apakah rajutan dari wol atau campuran kapas dan wol (tidak ada serat sintetis). Bisa warna atau motif apa saja.

**BalACLAVA** atau **K-Syal** keduanya melindungi dengan menutup mulut hidung. Menghirup polusi, penyakit menular mematikan dan serangga penyengat dihindari. Selanjutnya alergi dan asma berkurang. Mengurangi efek udara kering dan dingin. Mengandung penyebaran penyakit menular.

**Perlindungan mata** memiliki 2 desain: **Praktis**, lensa tunggal (kedok); **Mode**, 2 lensa (tontonan). **Pelindung mata dipakai saat berada di luar!**

**Pelek Kacamata:** perlu mencegah partikel udara di semua sisi (atas, bawah, samping). Harus tahan pecah (tidak pecah saat diduduki). Bisa warna apa saja bisa hias.

**Lensa:** tidak bisa dipecahkan, sangat tahan gores, memblokir sinar UV, tidak berkabut, menyesuaikan silau (berubah lebih gelap, lebih terang, lebih gelap).

**V-Helm** perlindungan kepala terhadap benturan. Rambut, kepala membutuhkan perlindungan iklim dari basah dingin, radiasi ekstrim, polusi. Kepala juga membutuhkan perlindungan dari benturan: V-Helmet dengan pelacak GPS terpasang..

Cangkang luar terbuat dari logam atau sintetis. Ini memiliki punggung garis tengah yang dapat didekorasi: bulu,.. Tali dagu dari kulit memegang mikrofon. Visor melengkung ke samping, lurus ke atas ke bawah, tidak mudah pecah, sangat mudah tergores

tahan, memblokir sinar UV, tidak berkabut, menyesuaikan silau(lebih gelap, lebih terang, lebih terang, lebih gelap).Helm ini memiliki punggung kulit sebagai pelindung leher.

ItuV- Helm memiliki bantalan kulit di dalam. Tertanam di padding adalah potongan telinga.ABalaklava(beanie)atauK-Syalbisa dipakai di bawah helm. Untuk menjaga lapisan dalam helm bersih dari keringat, ketombe, minyak.Aksesori luar:cahaya terang, lampu cahaya inframerah; perekam video digital.

## Pelindung kepala selalu dipakai saat berada di luar.

**Pakaian pelindung**diperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit, polusi.Bagian tubuh utama yang dilindungi oleh pakaian pelindung adalah kepala, kulit dan kaki.Pakaian pelindung selalu dipakai di luar.

**Kulit**membutuhkan banyak perlindungan, dari gigitan(hewan, manusia), menyengat(serangga, jarum), infeksi(bakteri, jamur, kuman, virus), radiasi (panas, surya, nuklir), paparan(asam, api, embun beku, ujung tajam, basah).

**Menggigit**perlindungan:hindari hewan dan manusia yang marah dan berbahaya.

**Menyengat**perlindungan:menutupi kulit(pakaian pelindung)kecuali mata. Jangan tindik badan atau tato(mutilasi diri dengan tindik badan atau tato adalah tidak normal, sakit, dapat menyebabkan infeksi).Lindungi jari saat menjahit.

**Infeksi**perlindungan:bersihkan kulit, tutupi dengan pakaian pelindung. Pola makan sehat, olah raga, bumbu rempah, suplemen, imunisasi.

**Radiasi**perlindungan:menutupi kulit(pakaian pelindung)untuk panas, matahari. Untuk nuklir baju khusus menutupi 100% tubuh.**Peringatan!**Mengekspos kulit telanjang(Ketelanjangan)ke elemen(cuaca)tidak sehat.

**Perlindungan eksposur:**Pakaian pelindung,coverall(dengan kerudung)atau 2- potongan yang terbuat dari rami, kapas, wol, atau kapas, campuran wol(tidak ada serat sintetis)warna apapun pola apapun.Salah satu(coverall atau 2 buah)harus ada di leher baju, kembang\* lengan, kaki tertutup di pergelangan tangan, pergelangan kaki(bukti draf)..

\*Lengan kembang, kaki memungkinkan sendi siku dan lutut bergerak bebas.

Juga udara di dalam menciptakan pengatur suhu untuk kulit, tubuh.

Pakaian terbuat dari serat alami: kulit binatang, serat tumbuhan, sutra,



kapas atau wol.Serat buatan tidak digunakan untuk pakaian yang bersentuhan dengan kulit manusia.Produksi serat buatan untuk ujung pakaian.

Pakaian pelindung nyaman, tahan lama, praktis, terjangkau Modis (label desainer)pakaian pelindung terlalu mahal, jangka pendek, .. Tidak dapat diterima!

**Kaki**butuh perlindungan (kaus kaki, sepatu bot) dari iklim, pukulan.Kulit, jari kaki, pergelangan kaki berisiko.Pelindung kaki yang tidak melindungi(Sandal, Sandal, Thongs)kaki, pergelangan kaki tidak berguna. Pelindung kaki selalu dipakai di luar. Berjalan tanpa alas kaki di luar tidak sehat.

**Kaus kaki**rajutan dari kapas atau campuran kapas dan wol(tidak ada serat sintetis). Bisa warna atau motif apa saja.Kaus kaki memiliki partikel perak murni(tidak ada paduan)ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, antistatik, mengurangi bau.Kaus kaki menutupi kaki hingga 7 cm di atas Pergelangan Kaki.

**Sepatu bot**memiliki kulit pelindung bagian atas, kulit lembut bagian dalam(tidak ada sintetis)sol kulit atau karet.Boots melindungi kaki hingga 7 cm di atas Pergelangan Kaki.Alas kaki sintetis memanaskan kaki hingga mendidih. Membuat mereka berkeringat mulai ruam! Anda tidak bisa berjalan.



**Tangan**perlindungan(sarung tangan)dipakai sesuai kebutuhan!Sarung tangan terbuat dari kulit, katun, wol, atau campuran kapas dan wol (tidak ada sintetis)warna apapun pola apapun.

## Lindungi tubuh Anda gunakan pakaian pelindung di luar!

**Tempat Perlindungan**(rumah, tempat tinggal, pekerjaan)kebutuhan manusia, perlindungan dari kejahatan(keamanan), elemen(cuaca), api, serangga,polusi.Tempat perlindungan higienis yang terjangkau adalah a**1 TUHAN**diberikan benar!Wali Kustodian lebih memilih perumahan cluster(kehidupan masyarakat)dipasok oleh Shire (lihat perencanaan laut)!

**Ruang**Lantai, dinding, langit-langit, terdiri dari siklon, api, panel beton pracetak tahan kelembaban tinggi.**Lantai**pel basah dapat dibersihkan, tidak licin, anti statis, jamur, penghambat jamur, higienis.

Geser Horizontal**Windows**diwarnai dengan kaca ganda.Bingkai persegi bukan kayu.Tidak ada tirai atau gordena(tidak sehat:debu, kuman, serangga...)bukannya di luar daun jendela(bisa dikunci), di dalam kasa serangga geser horizontal.

Untuk**Pemanasan\***dalam pemanasan lantai(uap, air panas)digunakan.Pendinginan dilakukan dengan sirkulasi udara alami.Suhu kamar 19-21°C.

\* Pemborosan energi adalah Kejahatan

**Petir\*** harus secara otomatis aktifkan, Nonaktifkan.

\* Pemborosan energi adalah Kejahatan

Tempat Perlindungan untuk Kelangsungan Hidup, Keamanan, Kenyamanan.

**Kebersihan yang Baik** untuk kesehatan yang baik

Kebersihan yang baik dimulai dengan menjadi bersih dan rapi. Bersih dan rapi dimulai dengan penampilan pribadi, berlaku untuk rumah, ruang belajar, dan tempat kerja. Bersih dan rapi juga berlaku untuk berpikir dan bernalar.

'Rutinitas harian' mencakup kebersihan. Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet dan sebelum setiap makan. Cuci muka sebelum setiap menyusui. Gosok gigi dan cuci seluruh tubuh sebelum tidur. DIA mencukur setidaknya dua kali setiap minggu. Cuci rambut seminggu sekali. Wali Kustodian menghadiri Gathering bersih (gosok gigi, menyisir rambut, membasuh seluruh badan), rambut wajah dicukur (DIA), memakai perlengkapan yang bersih dan rapi (Dari kepala hingga ujung kaki).



Setelah bangun pagi setiap anggota keluarga mampu secara fisik membereskan tempat tidurnya. Orang tua mengajari anak caranya. Menyempurnakan kebersihan pagi. Saatnya untuk berpakaian, mengenakan pakaian yang sudah disiapkan (sore sebelumnya) perlengkapan orang yang direncanakan untuk dipakai. Setiap wadah penyimpanan sarapan dibersihkan sebelum diisi ulang dan diberi label (isi, tanggal pengisian). Setelah sarapan bersihkan area makan. Kembalikan wadah ke penyimpanan. Wadah kotor, peralatan diletakkan di wastafel. Seseorang sekarang siap untuk memulai pekerjaan sehari-hari mereka (rumah, sekolah, pekerjaan, sukarela).

Semua wadah memiliki label konten. Wadah makanan juga memiliki tanggal pengisian. Simpan wadah dengan rapi dan aman. Berbahaya (racun, toksin) kontainer disimpan dengan aman (bukti anak dan tidak kompeten).



Jangan tinggalkan barang yang tidak terpakai (perkakas, perkakas, mainan) mengacaukan furnitur, lantai, area kerja. Setelah digunakan, ambil item, taruh di tempat penyimpanan yang rapi (berlabel). Simpan barang selalu di tempat yang sama. Mereka kemudian mudah ditemukan.

Before going to bed. Prepare and layout the gear you plan to wear next day. Pack any bags with items that are planned to be taken along when leaving in the morning.

Keeping your surroundings clean and tidy. Reduces: **Dust** (good for your respiratory system). **Micro organism** (bacteria, germs, viruses)

less infections, deaths. **Insects (bites, larvae, stings)** less infections, rashes. **Vermin (rats, mice, cockroaches)**, less droppings, spread of micro organism, less plague outbreaks.

Using a bleach or strong disinfectant increases your chance of getting chronic obstructive pulmonary disease. Use a natural surface cleaner: **Mix, 1 cup bicarbonate of soda, 1/2 a cup white vinegar, add a few drops of essential oil. Need it stronger add a tablespoon of salt.**

Need to sneeze! Sneeze into your armpit. **Don't spread disease.**

**Don't kiss on lips. Kissing transmits infections fastest. Rub noses instead.**

**Don't shake hands! High five! Unless you wear gloves.**

Immunization is mandatory! People who are not immunized are a threat to the community! **They are immunized and caged, MS R4**

Hygiene applies to thinking. Immoral, selfish, hateful, violent, thought, are bad thoughts to be avoided. **Implementing bad thoughts leads to accountability!**

Climate change has decreased air quality. More, bigger fires (**bush, forest, wildfires**)! Human domestic (**coal, dung, gas, oil, wood**), utilities (**coal, garbage, gas, oil, uranium**), transport (**coal, gas, oil**) burning! **A community has to consider using breathing protection!**

Outdoors respiratory protective equipment (**r.p.e.**) is recommended! R.p.e. are rated by how well they protect against particles. P2 masks are used. **To protect, masks are fitted tightly (beards are shaved off)!**

Indoors use air purifiers! Gadget uses a HEPA filter. **Keep all doors and windows closed.**

Humans produce too much garbage, waste! This creates a severe hygiene health risk. It creates pollution that enters the communities food chain. **People are to reduce shopping of non essential goods, downsize homes, reduce leisure time activities (big crowd events, sport, music,..)!**



Human's swimming is not natural. The human body is not designed to live in or underwater. Swimming in or underwater is unnatural and

should be avoided. Natural waters Oceans (seas) and inland waters (lakes, rivers,...). Unnatural waters swimming pools, spa's,...

**Natural waters** are a toilet to all the creatures living in the water. Birds flying over the water do their droppings. Animals and peoples sewerage end up in inland waters, oceans. People on beaches urinate, menstruate, throw-up,... Swimming in a toilet is unhealthy to skin. Gulping toilet water is a great health risk. Don't do it!

**Natural waters** sponge like absorb pollution, toxin,... Air pollution: acid-rain, ash (burning, eruption), dust (mining, storms), nuclear radiation (power stations, military). Air pollution enters the food chain (by air, soil, water) finally ending up being part of a (health risk) human diet!

**Water pollution:** Drilling, dumping, runoffs, water transport. Drilling for fossil fuels pollutes air and water. Dumping of chemicals, drugs, garbage, raw sewerage, toxins is happening daily. Runoffs (toxins, chemicals, drugs, garbage, raw sewerage) from storm water, farms, industry, pollute. Water transport bulk carriers, cruise ships, super-tankers, submarines, trawler, warships are big polluters. Smaller water transport also pollute especially inland waters. Polluting air, soil and water is, 'Environmental Vandalism' a crime: **MS R7**.

**Unnatural waters** contain a mixture of chemicals that dry up and irritate eyes, hair and skin. Swimming pools, spa's should be avoided. Swimming pools are elitist waste of scarce fresh water. This waste ends!



## Security to protect from violence!



Violence starts with the unborn. Violent surroundings instill a propensity to violence for the rest of the life. Propensity to violence needs a trigger to turn violent. Triggers: Alcohol, anger, contact sport, fear, fight sport, ignorance, humiliation, lack of empathy, mind altering substance, peer pressure, provocation, violent: video, video games...

An unborn exposed to mum and dad verbally abusing each other. Learn that it is okay to verbally abuse and will do so later in life. An un-

born exposed to mum being physically hurt by dad. SHE new born will later in life endure physical abuse by HE. HE new born will think it's alright to hurt SHE.

Violence may come from another individual(s). It may come from wildlife. It may come from Pets. It may come because of Government action or inaction.

A community living with and not holding 'Violence' accountable. Will **'Kill!'** (Abortion, Assassination, Death penalty, Genocide, Massacre) Killing a person is a threat to all Humankind, an insult to **1 GOD !!!** No Person, Organization, Government has a right to **Kill!** Killing is never a solution.

## Stop, 'Violence', start at home !

Every community member has a human survival duty to contain Violence. Join (start) Neighborhood Watch. Observe, report, arrest (civilian),... Make your community a crime free zone!



Securing the neighborhood is a team effort. It means close co operation between an individual. Their family, Friends, neighbors, the community and all type of Government.

People have a right to feel save in their home. They have a right to feel save at study and work. People help their neighbors when under attack. Workers help fellow workers. Educators and scholars help each other. Every Shire's aim is to be violent free.

**Shire** provide Sentinel services. Sentinel handle low to middle risk guard and patrol duties. On, or off duty a Sentinel will report anti social behavior (crimes, pollution, vandalism), report any community health and safety issues. Sentinel will arrest for perceived broken breaches and crimes. A Sentinel is attached to each Neighborhood Watch Community.

**Shire** provide a mandatory 7 hour night curfew from 14-21 hours (C.G. Klock). For good health, reduction in energy consumption, less pollution and protection of wildlife. Reduction in crime, cost to government, encouraging multiplication.

Emergency service workers are assisting Law-enforcement. By being

vigilant of breaches of Rules, Regulations on or off work. They may have to make civilian arrest's. CE reservist may be called to help.

People who allow violence, watch violence, **MS R2**! People who encourage (cheer on, help), incite, violence, protect violent people from arrest, **MS R3**! This also applies to combat, contact sport!

Marshall's guide the community through public awareness campaigns explaining Provincial Rules (Laws). Individual guidance. Marshall's protect the community, environment, wildlife: enforce Provincial Criminal and Civil laws, Community emergency services, Quarantine, Provincial Rehab, PHeC, PDeC and CE, Crematorium.liaise with Sheriff. Rangers> Border protection, Wildlife and Vegetation Sanctuaries, Environmental protection,..

Civilians don't carry, use, own weapons! Breach **MS R7**!

Remember Violence is not the answer. It is not a solution!

## Voting

For security and survival people support freely multi candidates elected Government. By voting in elections they secure accountability of government. Not voting may result in radicals taking over Government and establishing a Tyranny (hereditary or political). Tyrants are removed caged, **MS R7**. 'Universe Custodian Guardians' support only 2 types of government, 'Province' (provincial) and 'Shire' (local).



Save Planet Earth!  
Stop Burning  
Reduce Garbage  
End Suburban spread  
End use of Toxins  
End Tyrannies  
Plant trees

Human survival, destiny, space exploration and space colonization!

