



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

生存你的，你的家庭社區，這個星球，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 個個人，6 個動物，7 個個人物品。



按年齡劃分的生存率：

1 未出生，2 新生兒，3 嬰兒，4 兒童，5 少年，6 成人，7 老人。

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 上帝正等著您的消息！

生存祈禱

生存日 11.1.7 N-At-m

親愛的**1 神**最美麗宇宙的創造者 你最卑微忠實的守護者 守護者 感謝你為人類的生存



我努力幫助我的身體、物種、社區生存 我將使生存成為我的第一要務

請支持我努力生存

為了榮耀**1 神**和人類的利益！

這個祈禱在生存日或適當的時候被背誦！



A 生存鏈有 7 個環節，都是人類生存所必需的



可呼吸的空氣沒有它你只能活幾分鐘！ **飲用水**什麼都不喝你不會持續一個星期！ **可食用的食物**為了能量和福祉。沒飯你餓死！
睡覺重新煥發活力。不睡覺你瘋了，死吧！ **氣候保護**為了生存！
衛生讓我們的身體保持健康！

安全以防止暴力。沒有安全就沒有未來！



滾動:2個,義務:2個告訴我們，“保護人體從受孕到生命終結”！生存鍊是履行這一義務的基礎。拒絕任何人提供這些必需品是危及生命的！反人類罪，反**1 神**，強制的：**多發性硬化症R7**。

Threat 燃燒



在人類發現瞭如何使用火之後。它認為這是一種祝福。木材燃燒補充煤，糞便，垃圾，天然氣，石油，鈾。引入工業時代的英國基督徒開始了導致氣候變化的污染。火和燃燒現在是一種詛咒。**現在停止燃燒！**

停止燃燒：香煙、煤、糞便、垃圾、煤氣、石油、鈾、木頭……



燃燒最危險的部分是“冒煙”。在火災中，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到

大氣阻止熱量逸出到太空中。地表水變暖，地表變暖，冰融化（冰川，南北兩極）：

氣候變化！

為了生存，身體健康的人類需要呼吸空氣！

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）。我們呼吸的空氣需要高含量的氮和氧。它的二氧化碳和甲烷含量低。含水量（濕度）需要時，高濕度會變得不舒服並且會成為健康問題。不需要雜質，它們會使肺部發炎。

你能屏住呼吸多久？4 分鐘，然後你大口吸氣。沒有可呼吸的空氣吞嚥，你死了！人們在火災中很快就會死去，沒有可呼吸的空氣。



禁止呼吸空氣被用作折磨、殺害人和動物。不讓呼吸空氣是一種折磨（水上寄宿）被美國政府、美國政府僱員、政府承包商、受美國保護的外國暴政使用。酷刑是一種犯罪：多發性硬化症R7(人們),多發性硬化症R4(動物)。

阻止可呼吸的空氣殺死：偶然（火中有毒煙霧）或自己（自殺：故意吸入濃二氧化碳或烹飪煤氣），政府（毒氣室、絞刑、酷刑），其他的（罪犯：絞刑、勒死、窒息、絞刑）。政府，刑事殺戮得到，多發性硬化症R7. 偶然（健康和安安全全），多發性硬化症R4，自己（追究責任1 神）。



人類焚燒東西是對“可呼吸的空氣”的主要威脅！



它始於將氣管用作煙囪的人，將肺用作有毒煙霧和空氣雜質的篩子。將人體用作煙囪是一種嚴重的健康風險，是對上帝設計的侮辱。



抽煙成癮！人間悲劇！社會負擔！

成癮是一種重複的強迫行為，以滿足感知到的需求。癮君子自欺欺人，不接受他們的行為造成的傷害。傷害自己、家人、朋友、同事、社區。

癮君子不相信他們會上癮，只要他們享受自己，維持他們的生活。癮君子對自己和社區構成威脅。他們變得妄想、不誠實、反社會、不道德、欺騙、自私、冷漠。這迫使夏爾（社區）來控制他們的生活方式。限制他們的自由和權利。

吸煙者口臭。他們的衣服很臭。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。他們是令人作嘔、骯髒、發臭的人。避開他們 羞辱他們！



吸煙者對自己的健康構成威脅。他們燒傷嘴唇、牙齒、牙齦、口腔、喉嚨、氣管、肺部，生病，成為社區的負擔。吸煙者很懶惰，經常吸煙休息和自己造成的疾病。追究他們的責任！

吸煙者對他人的健康構成威脅。懷孕的吸煙者正在傷害他們未出生的孩子。這些新生兒出生後就被判處有健康問題的生活。他們可能有畸形，殘疾，..懷孕吸煙者被起訴，傷害未出生：**多發性硬化症R3**.



被動煙霧（突擊）傷人。產生被動煙霧的吸煙者，**多發性硬化症R3**. 實體（休閒、娛樂、工作..）允許吸煙得到，**多發性硬化症 R3**支付賠償金。允許吸煙的政府被取代，+**多發性硬化症R7**

吸煙者是疏忽的。他們放火：房屋、草地、森林。他們被追究責任，**多發性硬化症R4** 並支付賠償金。他們傷害人，動物，**多發性硬化症R5**. 他們殺人，殺動物，**多發性硬化症R6**.



1951年（異教日曆）已確定吸煙是不健康的嚴重威脅。沒有“禁止”吸煙的政府、他們的機構和部門都失敗了（失職）為人民服務，保護人民。追溯立法獲得通過。這些有罪的人，**多發性硬化症R7**.

任何個人或團體、企業或其他實體宣傳（贈品、廣告、營銷），允許（父母，老師，工作，俱樂部，

餐廳、娛樂場所……), 利潤 (供應商、製造商、運輸商、批發商、零售商), 提供 “Smokes” 和/或吸煙配件**多發性硬化症R7** “Smokes” 包含什麼並不重要。吸煙的行為 (電子煙) 是健康風險。

對吸煙零容忍！

個人通過燃燒煤、糞便、煤氣、油、木材來做飯，從而減少可呼吸空氣的可用性 (包括燒烤)，暖氣，電源。現在結束！使用未經燃燒產生的電能。



違約，導致沒收、毀壞設備和**多發性硬化症R2**



發電站那燃燒 (煤炭、垃圾、天然氣、石油、鈾……) 創造能量是關閉, 拆除. 污染業主、經營者被起訴, **多發性硬化症R7**. 煤礦和鈾礦已關閉和密封。礦業所有者和經營者得到, **多發性硬化症R7**. 能量是通過非燃燒方法產生的。

燒轉國內，非國內轉運完！煤氣、油有非燃燒用途。高速公路上的國內非國內交通工具被 “高速公路電車” 取代！長途陸路運輸只能通過鐵路。柴油、汽油、液化石油氣的使用結束了！



污染娛樂結束！

在空中：航展，私人擁有的航空運輸 (無人機、飛機、噴氣式飛機、直升機、航天飛機……) 結尾！

在水下：機動賽艇，私人擁有的海上運輸 (船，客艙巡洋艦、遊輪、氣墊船、潛水器、快艇, 摩托艇，遊艇，..) 結尾！



著陸：所有 2、3、4、.. 輪機動：自行車、自行車、嬰兒車、跑車、SUV、豪華轎車、豪華轎車。賽車，汽車特技。旅遊列車。污染娛樂的推動者，交通工具的提供者

污染娛樂活動被起訴，多發性硬化症R7



美甲屋產生有毒煙霧。員工有呼吸保護裝置。愚蠢的客戶（受害者）不。購物中心的美甲沙龍是敞開的。他們的有毒煙霧籠罩著路人。讓他們面臨健康風險。特別是孕婦、新生兒、哮喘患者、老人。如果您接觸到有毒煙霧，請起訴沙龍和購物中心要求賠償。

美甲沙龍是一種健康風險和空氣污染者。那些懶得自己做指甲而且有錢的人來拜訪他們。關掉他們，禁止他們。起訴業主、高管、多發性硬化症R7



美容院是空氣污染者的健康風險。那些懶得自己化妝、有太多錢的人來拜訪他們。關掉他們，禁止他們。業主，高管，得到，多發性硬化症R7

製造有毒煙霧的美髮師被關閉、起訴、多發性硬化症R7 不造成空氣污染的美髮師正常營業。



資本家（貪婪的掠食性寄生蟲）政府鼓勵擁有虛榮花園的家庭。房主使用汽油機園林工具（鼓風機、碎紙機、割灌機、鏈鋸、割草機……）污染（空氣、噪音、土壤）。房主、製造商、零售商，得到多發性硬化症R7。允許這種污染政府被取代，得到多發性硬化症R7。

外面的殺蟲劑用於農作物、果園、.. 食品銘ops，被污染的果園不適合人類或動物食用。農作物被污染，食物被社區焚燒（夏爾）。商業製作人獲得多發性硬化症R7。允許這種污染政府被取代，得到多發性硬化症R7。



內部使用的殺蟲劑會攻擊神經系統。它們使未出生和新生兒過度活躍。殺蟲劑會刺激人和寵物的呼吸系統。不要在室內使用殺蟲劑。

軍事用運輸工具、炸藥、A、N 污染空氣（原子的，核的）乙（生物）C（化學）武器。它們對人類、動物和植物的生命構成威脅。創造這些武器的科學家得到，**多發性硬化症 R7**。這些武器的生產設施被夏爾拆除、燒毀。這些設施的所有者、董事、高管、主管獲得，**多發性硬化症 R7**。使用或正在使用此類武器的軍人受到起訴，從 NCO 級別開始，**多發性硬化症 R7**。允許生產、儲存這些武器的政府被替換、獲取、**多發性硬化症 R7**。



煙花是主要的污染源。它們變得更普遍、更大、更污染。根據天氣情況，空氣污染可能會持續一天。顆粒污染落在污染它的水上。使其不適合人和動物飲用。煙花結束！激光燈取代了它們。

不可呼吸的空氣 你只有 4 分鐘的生命！

任何拒絕呼吸空氣或空氣污染的因果關係的個人、組織或政府。被追究責任，被關在籠子裡，**多發性硬化症 R7**。需求可呼吸的空氣它是**1 上帝**給對了！

對空氣污染者零容忍！！！！

為了生存，人體需要
飲用水！



我們身體的 60% 以上由水組成。我們身體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.....

凝結的大氣水蒸氣形成水滴 地球引力將水滴拉下來（下雨）到表面。雨水是淡水的主要來源。這些雨水用於飲用、準備食物、烹飪、洗滌、個人衛生.....



一個人能夠飲用雨水，用它來準備食物。不是現在，雨水被污染、不健康、酸性、有毒、味道難聞、氣味難聞。洗好的衣服不應該被淋雨

污染。它不僅看起來臟，氣味難聞，而且可能會刺激皮膚。

冷雨以冰雹、雪的形式落下。積雪在高山、北極和南極形成淡水儲備。雪是白的，



受污染的雪呈灰色甚至黑色。喜馬拉雅山、全世界的冰川、格陵蘭、北極、南極洲都有黑雪。

社區創建淡水水庫。這些水庫依靠雨水和融雪來蓄水。由於污染，這些水域需要在人類或動物食用前進行處理。



水庫深而不淺。深水較冷，減少蒸發，藻類生長，特別是有毒類型，蟲害。禁止水上運動以止小便、月經和大便入水。水上工藝（摩托艇，摩托艇，..）污染（油，汽油，電池酸，..）他們被禁止了！例外：Park Ranger 運輸。

一個人不能指望社區做正確的事。沒有治療，部分治療，錯誤治療，削減成本，腐敗，犯罪行為，..家庭水處理正成為強制性要求。



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、殺蟲劑、鐵鏽、...在溫暖的氣候下，需要將過濾後的水煮沸以防止致命疾病（病毒..）。

威脅淡水！很快對淡水的的需求將超過淡水的供應量。

受污染的雨水會導致油漆剝落、鋼結構腐蝕（橋樑），石頭的侵蝕，樹葉和其他植被的枯萎，皮膚刺激，。



檢查“可呼吸的空氣”和“綠色概念”以建議如何控制污染。

灌溉！ 使用地下水進行灌溉會消耗地下水庫的速度快於其補充的速度。導致整個生態系統乾涸並造成淡水短缺。地下水灌溉結束。非法使用地下水灌溉屬於犯罪行為，**多發性硬化症R7**。政府允許地下水灌溉，被更換，起訴，**多發性硬化症R7**。



灌溉，使用來自小溪、河流、湖泊的淡水……減緩水流。這會促進蒸發。導致乾旱！這種灌溉終結了文明。**端灌**。

被污染的水道（小溪，河流，湖泊，..）造成淡水短缺。充滿毒素、藥物、毒藥的雨水……非法傾倒工業廢料、毒素、毒藥……水道污染結束，污染者得到，個人**多發性硬化症R3**所有其他人，**多發性硬化症R7**。



補充淡水

海水淡化使用大量能源，成本高昂。取水會對環境產生不利影響，將大量魚類、貝類、它們的卵……帶入系統。較大的海洋生物被困在進氣結構前部的屏幕上。化學處理，腐蝕，產生溫暖的鹽水，然後釋放回海洋。



海水淡化含硼量高，水質較差。這種用於農業、牧場和食品生產的水會導致高硼含量的飲食。長期攝入硼是不健康的。

回收廢水，污水通過初級處理去除固體，去除營養物質，過濾器去除大部分細菌和病毒。然後水被迫通過膜以去除分子。廁所自來水是不不得已的選擇。測試並不能揭示所有的健康風險。



瓶裝水（昂貴）適合旅行。塑料水瓶在加熱時會釋放出危險的化學物質（太陽，加熱器）。不要使用塑料容器裝食物或飲料。不要購買塑料容器中的食物或飲料。玻璃（無鉛）瓶子、容器最好。不要使用塑料吸管或餐具。不要使用塑料容器烹飪或盛放食物。

風味飲用水

對於各種飲用水，可以加味。一些調味品是不健康的，應該避免。調味水可以冷飲或熱飲。

合適的調味飲料：牛肉提取物、雞肉提取物、可可、茶、咖啡、水果、香草、香料、蔬菜。



不良風味飲料和附加物：酒精、人造色素、人造香料、人造和天然甜味劑、碳酸、可樂、甜酒、能量飲料、檸檬水、脫咖啡因咖啡、果汁、防腐劑、鈉..



喝水最好



任何拒絕提供飲用水或造成水污染的個人、組織、政府。有責任感，多發性硬化症R7

需求飲用水它是一個1 上帝給對了！

沒有液體攝入量。你還有4天的生命！

日常生活:起床，喝一杯 0.2 升稍冷的過濾水。每頓飯前（早餐、早點、午餐、晚點、晚餐）喝一杯 0.2 升稍微冷卻的過濾水。有水杯（無塑料）每張床頭櫃上裝滿 0.2 升過濾水。晚上每次如廁後和喉嚨乾燥時喝，早上起床休息時喝。

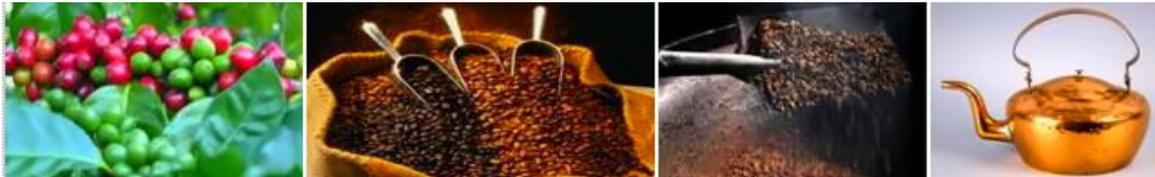
合適的調味飲料：咖啡一種天堂般的刺

激飲料



咖啡一種用咖啡植物的烘焙種子製成的沖泡飲料。咖啡是由咖啡樹的干燥、烘烤的種子製成的，咖啡樹生長在赤道沿線炎熱潮濕的氣候中。有 2 個品種：羅布斯塔豆具有濃郁的風味和飽滿的口感。阿拉比卡咖啡豆生長在更高的海拔，具有更順滑的風味和更芳香的品質。

採摘、乾燥後，咖啡豆將在 200°C 左右烘烤。這使得咖啡豆中的糖分焦糖化，咖啡的風味得以發展。咖啡豆烘烤的時間越長，或者溫度越高，烘烤的顏色越深，味道也越濃郁，一般來說，淺烘豆的味道更尖銳、更酸，而深烘烘的味道更深、更豐富。深色烘焙不一定“更強”。一杯咖啡的濃度取決於沖泡咖啡時加了多少水。



如何沖泡一杯咖啡？

如何充分利用您最喜愛的咖啡。

1) 美味的咖啡始於美味的水。如果沒有過濾水，請使用自來水的冷水。讓它運行幾秒鐘以充氣，然後再將其添加到水壺中。

2) 讓水沸騰(80°C)在倒在咖啡上之前（即時或滴濾）顆粒劑。開水會燒焦顆粒，影響口感。

3) 使用牛奶時（不建議），水後將其添加到杯子中。如果先添加牛奶，咖啡可能不會混合得很好。熱水會燙傷牛奶，改變味道。

筆記！ 甜味劑（糖或人工）毀了咖啡！脫咖啡因不是咖啡，而是一種健康風險。僅使用非乳製品增白劑。

無咖啡因的咖啡A健康-風險！

脫咖啡因使用溶劑。溶劑殘留物常常使胃部不適。邏輯！不含咖啡因的咖啡違背了喝咖啡的目的。

準備工作：

釀造， 立即的， 滴濾咖啡；濃咖啡（機器）



不要使用咖啡包A環境風險！

全部 10 億個咖啡包是一場環境災難。它們不可生物降解。不被回收。停止！生產！起訴，多發性硬化症R7。停止！使用它們！舜與恥！



筆記！ 所有 1 off 一次性產品都是垃圾過多的原因！他們的生產，'結束'！違反，多發性硬化症R7！

順,恥辱使用 1 off 一次性產品的人！

如何喝一杯咖啡？

為了獲得最好的味道，讓它冷卻一點而不是大口喝而不是啜飲。大口喝咖啡釋放出更多的香氣。聞一聞，嚐一嘗，天堂般的。有wicket coffee加牛奶：

濃咖啡是一種濃縮飲料，通過加壓熱水通過精細研磨的咖啡沖泡而成。與其他咖啡沖泡方法相比，意式濃縮咖啡具有更濃稠的稠度、更高濃度的溶解固體和泡沫。濃縮咖啡是其他飲品的基礎：卡布奇諾、拿鐵、瑪奇朵、摩卡、美式、Gringo、Duo-shot、Lava 和 Mote。微笑服務。



卡布奇諾:準備質地，牛奶的溫度是最重要的一步。牛奶蒸熟後加入非常小的氣泡，使其具有天鵝絨般的質地（泡沫）。將一杯意式濃縮咖啡放入杯中，

加入熱奶泡，打上2厘米厚的泡沫，最後用

撒上肉桂粉。



拿鐵:加熱牛奶沒有泡沫。將一杯濃咖啡放入杯子中。加入熱牛奶，上面撒上一點生可可。



瑪奇朵:加熱牛奶沒有泡沫。用牛奶填充杯子 2/3。加一杯意式濃縮咖啡。頂配薄荷葉。



摩卡咖啡:製作生熱可。用熱可可填充杯子 1/2。加一杯意式濃縮咖啡。加滿牛奶和奶泡。加入少許生可可粉。



外國佬:用熱水填充杯子 1/2。添加 2 杯意式濃縮咖啡。在上面撒上肉荳蔻。



美式咖啡:將一杯意式濃縮咖啡放入杯中。添加熱水。



朵朵-射擊:添加 2 杯意式濃縮咖啡。然後是熱水。



岩漿:第一杯濃縮咖啡。加入一小口濃縮柑橘汁。加一杯熱生可可 上面放上熱奶泡。加一點肉桂粉。



微塵:用熱薄荷茶裝滿 1/2 杯。加一杯意式濃縮咖啡。上面放上熱奶泡。最後撒上肉桂粉。



可可一種天堂般的刺激飲料

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



準備熱可可：

1湯匙可可粉，

1 杯：豆漿、羊奶或其他非牛奶。1茶匙香草精，

少許肉桂，

少許肉荳蔻。

將原料混合在一個中等大小的鍋中，用中低火加熱，攪拌至起泡並變熱。



茶一種天堂般的刺激飲料



山茶屬常綠植物。它的葉子被採摘和加工給我們喝茶。基本茶是黑色或綠色的。它們可能是調味的或有香味的。

護衛衛茶準備：將鬆散的加工茶葉放入泡茶器中。將浸泡器放入玻璃杯中。燒開水，停止沸騰，當冒泡停止(80°C)倒入玻璃杯中。享受！



(A) 當冒泡停止時，倒在紅茶上。1 分鐘後攪拌浸泡器 3 次。再過一分鐘後取出。飲用，或添加任何柑橘汁調味，或讓它冷卻、冷藏和飲用。警告不要用甜味劑、增白劑污染（人工、天然）。



(二) 冒泡停止後 10 秒，倒入綠茶。攪拌浸泡器 3 次。1 分鐘後取出。飲用，或添加任何核果汁調味，或讓它冷卻、冷藏和飲用。警告不要用甜味劑、增白劑污染（人工、天然）。

草藥種子茶的製備，將鬆散的壓榨種子放入浸泡器中。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 分鐘後攪拌浸泡器 3 次。再過 7 分鐘後取出。飲用，或讓它冷卻、冷藏和飲用。警告不要用甜味劑、增白劑污染（人工、天然）。



草藥葉茶準備。同於綠茶。



花草根茶準備，砍根。預與紅茶。

沖泡茶包時使用微波爐會帶出味道。從茶包上取下標籤，確保金屬訂書釘已取下。大多數紙質標籤使用廉價墨水，遇水變色，影響風味。

將熱水倒入茶杯 > 添加您選擇的茶包 > 微波爐半功率加熱 30 秒（400-500 瓦） > 讓它在微波爐中煮一分鐘 > 把它拿出來 > 享受！

喝水最好（可以調味）



過濾水

為了身體健康！！！！

警告！對人類生存的嚴重威脅：微塑料！

塑料垃圾中的微塑料已經污染了整個地球，從北極雪山土壤到最深的海洋。微塑料進入海鮮產業鏈。大多數人的血液中都有微塑料，分佈在全身各處。所有身體部位的大腦、母乳、心臟、肺、肌肉……都被污染了。它會帶來免疫和進化的反應！後果不明！

塑料水瓶會釋放微塑料，加熱時會變得危險（太陽、加熱器、鍋）。警告！用塑料瓶、容器喝水是不健康的！結束了！違反，多發性硬化症 R7。當受影響時，對製造商、零售商、政府採取集體訴訟！

喝奶瓶餵養的嬰兒每天要吞下數百萬個微塑料！

研究表明，在塑料容器中準備食物會導致暴露量高出數千倍！不要把你的寶寶變成塑料娃娃。不要使用塑料瓶、容器餵食或準備食物！



違反**多發性硬化症R7**. 當受影響時，對製造商、零售商、政府採取集體訴訟！



不要購買塑料瓶、容器、罐裝飲料或食品！請勿使用塑料容器、器具準備、烹飪、提供食物、飲料！不要使用塑料餐具、吸管、盤子、玻璃杯……！違反**多發性硬化症 R7**. 當受影響時，對製造商、零售商、政府採取集體訴訟！

為了生存人體需要**可食用的食物**

日常工作的一部分是進食。我們有多健康，我們能活多久。與我們的飲食習慣有很大關係。沒有你餓死的食物！

一天餵5次：

'早餐,包括水、草藥、香料、蜂蜜、咖啡…… 清晨小吃，包括水，水果，草藥，茶，.. 午餐,包括水，沙拉，雞蛋，咖啡，..

晚點心，包括水、堅果、漿果、香料、可可…… 晚餐'.包括水、晚餐主題、茶或咖啡……蔬菜。

7種每日必吃的食物：菌類（蘑菇），穀物（燕麥、大麥、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……）



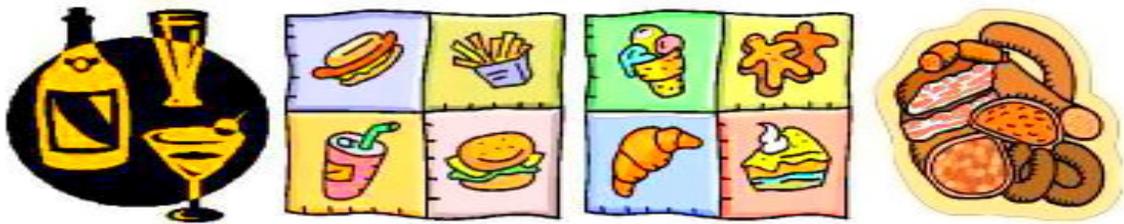
每個工作日都需要有一個晚餐主題：例如第一天：蔬菜 第2天：家禽 第3天：哺乳動物 周中：爬蟲 第5天：海鮮 週末：堅果和種子有趣的一天：昆蟲

飲食否否的：人造甜味劑、人造食品、轉基因食品、添加果糖、塑料容器中的食品。



果糖糖尿病、肥胖的主要原因（鯨脂人）。無論是糖還是水果，都不好。在飲料或食品加工過程中添加果糖會危害健康。加工、分銷、銷售此類飲品或食品屬於犯罪行為：**多發性硬化症R6** 例外：未加工、漿果、水果、蜂蜜、蔬菜。

說不：任何包含：果糖、葡萄糖、糖；餅乾、蛋糕、早餐麥片、巧克力、果汁、冰淇淋、棒棒糖、果醬、番茄醬、檸檬水（可樂，能量，..）果醬、牛奶什錦早餐棒、醬汁、葡萄酒……



製造的-食物太鹹 防腐劑太多，經常太油膩，加了糖，不適合人類、寵物、牲畜食用。加工食品是導致高血壓、動脈阻塞、肥胖的原因（鯨脂人）。加工、流通、銷售加工食品屬於犯罪行為，得**多發性硬化症R6**

說不到：牛奶, 乳酪, 快餐,
火腿、漢堡包、薩拉米香腸……

製造：麵包、肉類；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。這一切都始於基因改造（工程）種子（轉基因作物）。轉基因作物因為流動效應改變了整個食物鏈。C在食物鏈的所有成員中製造新疾病、威脅生命的全球瘟疫的突變！**包括人類！**人們會變得更病、更早死、更多畸形、更多生病的嬰兒、更多流產……會改變人類的DNA。

轉基因食品生存威脅:紫花苜蓿、嬰兒食品、培根、麵包、玉米、早餐麥片、油菜、雞蛋、火腿、人造黃油、肉、土豆、木瓜、豌豆、家禽、大米、香腸、大豆、西紅柿、小麥、西葫蘆……

要求來自社區的純正食品。**不:**酒精、基因改造、除草劑、殺蟲劑、人造食品、添加鹽、添加甜味劑 (人工或天然) ,...

任何拒絕食用食物或因污染食物而產生後果的個人、組織、政府(通用汽車).有責任感，**多發性硬化症R7**

需求可食用的食物是**1 上帝給對了！**

10.2.7。大聲哭天

C-G萬年曆 歡樂日主題

12.1.7。身體健康天

C-G萬年曆 歡樂日主題



吃不夠會生病！！！ 沒有你餓死的食物！

為了生存，人體需要睡覺

1/3每天的大部分時間都是躺著度過的，其中一部分需要睡覺。



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

睡眠不足會剝奪身體的治愈能力，影響心臟、免疫、內分泌、神經、心理和一般合成代謝功能。睡眠不足可能導致呼吸暫停、肥胖、胰島素抵抗和慢性抑鬱症。睡眠不足可能導致死亡。強迫睡眠缺陷被歸類為酷刑。

健康的睡眠需要在睡眠期間活動，平躺或抬高膝蓋，仰臥、側臥或俯臥。睡眠與平衡以下系統有關：皮質醇、褪黑激素、生長激素、胰島素、去甲腎上腺素、鎂、血清素……睡眠與我們的體重相關：2種激素(瘦素、生長激素釋放肽) 努力控制飢餓感、飽腹感。睡眠不足會讓你在進食後不那麼滿足，並且渴望更多的食物導致暴飲暴食(肥胖) . 夢遊是一種需要就醫的疾病。

為了獲得安寧、恢復活力的睡眠，臥室盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪音。夏爾實施宵禁。**筆記！**睡 2 次，中間休息一下是正常的。1個英石睡眠時間約為 3.5 小時，中間休息 1.5 小時，然後再睡 3.5 小時。



在 1.5 小時的睡眠休息期間。人們起床，去廁所，...躺下之前做晚操，喝一杯水。那些不起床、祈禱、閱讀、寫作、情侶聊天、交配的人（在睡眠休息期間，人們更容易受孕），...

夜間練習

睡 2 次，中間休息一下是正常的。你應該起床嗎（例如去廁所），回來時坐在床邊，喝點水。做以下練習（所有練習均坐在床邊，雙膝與肩同寬）。每次起床做不同的運動。

1個英石鍛煉：將手掌放在*雙手放在膝蓋外側。雙手向內，膝蓋向外，保持7秒（你感到手臂、腿、肩膀緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用拳頭。

2個nd鍛煉：握拳*將它們放在膝蓋內側。拳頭外壓，膝蓋內壓，保持7秒（你感到手臂、腿、胃緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用扁平手掌。

3個路鍛煉：彎曲手臂(90%)在胸部水平轉動左手向上彎曲手指，轉動右手向下彎曲手指。十指緊扣。現在向相反方向拉手，保持7秒（你感到手指、手臂、胸部緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。

4個日鍛煉：彎曲手臂(90%)在胸部水平，左手向上，右手握拳。將拳頭放在手中並向下壓，同時將張開的手向上壓，保持7秒。反轉，保持7秒（你感到手、手臂、脖子、胸部緊張）。放輕鬆，拍一張

呼氣喝水，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：將手放在膝蓋上。傾斜頭部向後彎曲然後向前搖擺而不失去與膝蓋的接觸（你感到手臂、背部、腹部緊張）。放鬆，深呼吸，重複 7 次，喝水，躺下，睡個好覺。

筆記！白天久坐的人。每 2 小時輪流做 1 次夜間練習。

是你的身體！保持健康！

躺下睡覺有先決條件。

天應該黑了，應該是晚上。為了獲得安寧、恢復活力的睡眠，臥室必須盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪音 夏爾 必須實施 夜晚-宵禁！

距離上次餵食應該已經過了 1 小時。睡前刷牙並清洗全身。崇拜'睡眠-禱告'。

1 上帝正等著您的消息！

睡覺禱告

親愛的 1 上帝, 最美宇宙的創造者 在我最脆弱的時候保護我

保護我遠離不安和邪惡的念頭 讓我擁有寧靜、治愈和恢復活力的睡眠 不要讓憂慮擾亂我的夢想和睡眠

讓我只記得甜蜜的夢

為了榮耀 1 上帝和人類的利益

這個祈禱是在睡覺前使用的！



有水杯（無塑料）裝滿 0.2 升過濾水（沒有添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前把玻璃放在床頭櫃上。筆記！晚上每次上廁所後喝，喉嚨幹的時候喝，早上起床休息的時候喝。

擁有 1 個金色玻璃碗（1 只適用於雙打）含有草藥混合物（芳香療法）在靠窗的床頭櫃上！草藥濃縮物-

tion 由 7 種草藥組成：洋甘菊（洋甘菊母菊），桉樹（藍桉），啤酒花（蛇麻草），牛膝草（海索草），薰衣草（薰衣草），檸檬唇膏（香蜂草），玫瑰（玫瑰大馬士革）。

床架和床墊！（CG N-ABs1）的一部分

根據堅固，無噪音。不產生電磁波（電機驅動）。是水平的（無傾斜部分）。底座有 7 個可拆卸的實木板條（乾燥，老化）床的寬度。底座應無塵蟎。它完全支持 150 公斤的重量，保修期為 14 年。疲憊的身體最好躺在床墊上，才能獲得寧靜、恢復活力的睡眠。身體支撐區域的壓力應該很小。床墊的微氣候需要調節其溫度。

根據,床墊尺寸(以米為單位) 內框：寬 1.06 m，長 2.06 m（適合床墊寬度 1.05 m，長度 2.05 m）。外框距地面 0.09 m。促進空氣流通、清潔（在床下）。內部框架有 7 個鬆散的木板條：寬度 1.06 m，厚度 0.03 m，板條之間間隙為 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、板條之間的空隙用於空氣流通、清潔（不是存儲），保持為空。床墊尺寸：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 張單人床架，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。低過敏性、支持性、分散體重、緩解壓力點、適度溫度、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。保護套有一個拉鍊，可以清洗、補充和補充填充物。保護套有純銀（無合金）編織顆粒賦予抗菌、抗微生物、抗靜電性能，含有異味。外罩為棉質床單，覆蓋保護罩、床墊芯。彈力帶將其固定到位。**筆記！** 參觀時（假期）帶上你自己的床墊套（兩個都）。

床墊乾淨 每 7 年更換一次新床墊。更換的床墊被燒毀！**警告！** 切勿重複使用或轉交二手床墊。切勿共用床墊套。分擔風險擴散

傳染性疾病。每 7 周用可生物降解的肥皂 60°C 水清洗兩個蓋子（**警告！禁止乾洗**）。烘乾是在

自然流動的空氣/微風（沒有烘乾機）和陰影（沒有陽光直射）。

枕頭設計使脊柱保持自然對齊，消除壓力點，支持不同的睡姿（側面，背部，腹部）。枕頭設計能夠起毛以適應使用者獨特的睡姿並增加面部循環。枕頭設計（不是：稻草、破布、乾草、）保持彈性，低過敏性，無毒素，可機洗。枕套（有2個：內，外）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，賦予抗菌，抗微生物，抗靜電性能，含有異味。枕頭外罩由 100% 棉製成，帶有拉鍊。兩者均在熱水中洗滌，不可烘乾，不可干洗。枕頭設計可支撐最大 125 公斤體重的臥鋪。枕頭尺寸：寬 0.8 m，長 0.4 m

被子設計支持不同睡姿（側面，背部，腹部）。被子有純銀（無合金）編織的顆粒，賦予抗菌、微生物、抗靜電特性，含有異味。被子設計具有保證有效熱量分佈和空氣流通的能力。該設計具有低過敏性、無毒且可機洗（沒有烘乾機，沒有乾洗）。被子尺寸：寬1.40米，長2.15米

每個人都需要用自己的被子睡覺。為什麼？搶被子在睡覺時，伴侶會拿走整條被子，而您卻沒有被蓋。草稿兩個枕木都轉向相反的方向，形成一個縫隙，讓冷空氣讓人感到寒冷。任何不健康的傳染病都會傳染。筆記！參觀時（假期）自帶被子，被套（兩個都）。

Universe Custodian Guardians 建議在寒冷的夜晚和需要持續保暖的疾病中使用“連帽被子袋”。它提供舒適的天堂般的睡眠。“Hooded Quilt bag”是一種按照 CG N-ABs1 標準製作的睡袋。與上述枕頭、被子配套使用。它柔軟、擁抱、親膚，均勻散熱，可機洗。連帽被袋尺寸：寬1米，長2.15米。連帽被套包套有純銀（無合金）顆粒編織，賦予抗菌，抗微生物，抗靜電性能，含有異味。它有帶拉鍊的蚊帳袋，用於熱量管理和空氣流通。

每 7 週，枕頭（填充和兩個封面），被子，連帽被袋都是水洗的。在可生物降解的 60°C 肥皂水中（警告！不干

打掃）。在自然流動的空氣中乾燥，微風（沒有烘乾機）和陰影（沒有陽光直射）。

克制睡眠是一種折磨！酷刑作為審訊工具是不可接受的。追究施虐者的責任：多發性硬化症R7

睡了 7 小時後的早晨：

起床，喝一杯過濾水，上廁所，做“Daily-Fit”（練習）'，敬拜'每日祈禱'，洗臉，洗手，吃早餐，穿衣服。檢查你的'規劃師'！現在你準備好體驗生活了。外出時穿、防護服,頭部、眼睛和腳部保護。

宵禁！拯救地球！

夜間要求無外界噪音（宵禁）！這是社區的權利！

人體不是為夜間活動而設計的。人類濫用腦力創造了夜間活動的生活方式。這種生活方式不利於身體健康。為了健康，需要宵禁。

14-21 小時 7 小時宵禁（22-6 小時制，異教徒時鐘 24 小時制）是強制性的。為了身體健康，減少：能源使用、犯罪、污染、保護野生動物。降低政府成本，鼓勵倍增。

沒人工作（一切都關閉了）除了最低限度的緊急人員。除了應急或供暖外，不使用任何能源！允許 1 個公共新聞廣播電台，關閉所有其他娛樂節目！製造、辦公室或零售商不得運營或使用能源！家庭可以使用暖氣（穿著保暖），冷卻（穿著燈）在極端天氣下。



宵禁是強制性的。為了人體和當地人居的福祉。夏爾通過夏爾康復中心實施宵禁多發性硬化症 R1 屢犯者將被移交給省級康復中心多發性硬化症 R3

氣候保護為了生存

氣候保護需要保護人體、動物、寵物、食品生產。氣候保護：負擔得起的防護服和負擔得起的衛生安全住所！

防護服需要保護人體免受氣候、疾病和污染的侵害。防護服需要舒適、實用（防止極端天氣）並且負擔得起。防護服由頭套、衣服、襪子、鞋襪組成！

頭保護由兩部分組成（巴拉克拉法帽、無簷小便帽、K 型圍巾）和眼睛保護（眼鏡）。頭盔可以將兩者結合起來。外出時戴頭部保護裝置！

巴拉克拉法帽(毛線帽)。巴拉克拉法帽遮住整個頭部，只露出眼睛。是用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（不含合成纖維）。可以是任何顏色或圖案，頂部可能有裝飾性絨球。當不需要面部和頸部保護時，可以將巴拉克拉法帽捲起來變成“無簷小便帽”。



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

巴拉克拉法帽或者K-圍巾兩者都通過遮住鼻子和嘴巴來保護。避免吸入污染、致命的傳染病和帶刺的昆蟲。此外，過敏和哮喘也會減少。減少干燥和冷空氣的影響。包含傳播傳染病。

保護眼睛有2種設計：實際的, 單鏡頭（遮陽板）;時尚, 2 個鏡片（奇觀）。出門一定要戴護目鏡！

眼鏡框: 需要從各個方向阻擋空氣中的顆粒（頂部、底部、側面）。必須抗斷裂（坐著不碎）。可以是任何顏色都可以裝飾。

鏡片: 牢不可破，高度耐刮擦，阻擋紫外線，不起霧，調節眩光（變深、變淺、變淺、變深）。

V型頭盔 頭部防撞保護。頭髮、頭部需要氣候保護，免受寒冷潮濕、極端輻射和污染。頭部也需要保護免受撞擊：帶有內置 GPS 追蹤器的 V 型頭盔。

外殼是金屬或合成的。它有一個可以裝飾的中線脊：羽毛，..皮革下巴帶固定麥克風。遮陽板側面彎曲，垂直向上，牢不可破，高度防刮

耐，阻隔紫外線，不起霧，調節眩光（較深、較淺、較淺、較深）。頭盔有一個皮革後背作為頸部保護。

這V-頭盔內部有皮革襯墊。嵌入在填充物中的是耳塞。A巴拉克拉法帽(毛線帽) 或者K-圍巾可以戴在頭盔下。保持頭盔內襯清潔，防止汗水、頭皮屑、油脂。外部配件:強光燈、紅外燈；數字錄像機

外出時始終佩戴頭部保護裝置。

防護服需要保護人體免受氣候、疾病和污染的危害。防護服保護的主要身體部位是頭部、皮膚和足部。防護服總是穿在外面。

皮膚需要很多保護，防止被咬（動物，人類），蜇（昆蟲、針），感染（細菌、真菌、細菌、病毒），輻射（熱能、太陽能、核能），接觸（酸、火、霜、銳邊、潮濕）。

咬保護：避免憤怒、危險的動物和人類。

刺保護:蓋皮（防護服）除了眼睛。不要身體穿孔或紋身（身體穿孔或紋身自殘是不正常的，生病的，可能會引起感染）。縫紉時保護手指。

感染保護：清潔皮膚，覆蓋防護服。健康飲食、鍛煉、草藥香料、補充劑、免疫接種。

輻射保護：蓋皮（防護服）供熱，太陽能。用於核能的特殊套裝覆蓋100%的身體。**警告！**露出裸露的皮膚（裸露）到元素（天氣）是不健康的。

曝光保護:防護服,工作服（帶風帽）或2-由亞麻、棉、羊毛或棉、羊毛混合製成的單品（不含合成纖維）任何顏色任何圖案。任何一個（套裝或2件套）應該在襯衫領口有蓬鬆感*雙臂、雙腿在手腕、腳踝處閉合（草稿證明）...

*膨脹的手臂，腿允許肘關節和膝關節自由移動。內部的空氣也為皮膚和身體創造了氣候控制。

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服裝。生產用於服裝末端的人造纖維。

防護服舒適、耐用、實用、價格實惠 時髦（製作人商標）防護服價格過高，短期，..不能接受的！

腳需要保護（襪子、靴子）免受氣候、敲擊。皮膚、腳趾、腳踝都處於危險之中。不保護的足部保護（涼鞋、拖鞋、丁字褲）腳，腳踝是沒用的。足部保護裝置總是在外面穿。赤腳在外面走路是不健康的。

襪子由棉絨或棉和羊毛的混合物編織而成（不含合成纖維）。可以是任何顏色或圖案。襪子有純銀顆粒（無合金）編織而成，賦予抗菌、抗微生物、抗靜電特性，減少異味。襪子覆蓋腳踝以上 7 厘米。

靴子有上保護皮，內軟皮（沒有合成材料）鞋底皮革或橡膠。靴子可以保護腳踝上方 7 厘米的腳。合成鞋類會使腳變熱並沸騰。讓他們出汗開始出疹子！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、羊毛混合製成（沒有合成材料）任何顏色任何圖案。

保護你的身體在外面穿防護服！

防護罩(家庭、生活、工作) 人類的需要，保護免受犯罪（安全），元素（天氣），火災, 昆蟲, 污染。負擔得起的衛生防護住所是**1 上帝**給對了！Custodian Guardian 更喜歡集群住房（社區生活）夏爾提供（見郡規劃）！

房間的地板、牆壁、天花板由旋風、防火、耐高濕的預製混凝土板組成。地板濕拖把可清潔、防滑、防靜電、黴菌、防黴、衛生。

橫向滑動視窗有色雙層玻璃。方形非木框架。沒有窗簾或窗簾(不良：灰塵、細菌、昆蟲……) 而不是外面的百葉窗（可鎖定），在水平滑動防蟲網內。

為了加熱*在地板采暖（蒸汽、熱水）用來。通過自然空氣循環進行冷卻。室溫 19-21°C。

* 能源浪費是一種犯罪

燈光*應該是自動打開，關閉。

* 能源浪費是一種犯罪

生存、安全、舒適的保護性庇護所。

良好的衛生為了身體健康

良好的衛生習慣始於乾淨整潔。整潔從儀容開始，適用於居家、學習、工作。乾淨整潔也適用於思維和推理。

“日常工作”包括清潔。每次上廁所後和每次餵食前洗手。每次餵食前都要洗臉。睡前刷牙並清洗全身。他每周至少刮兩次鬍子。每週洗一次頭髮。

Custodian Guardian 出席聚會清潔（刷牙、梳頭、洗全身），剃了鬍子（他），穿著乾淨整潔的裝備（從頭到腳）。



早上起床後，每個有體力的家庭成員都會鋪床。父母教孩子怎麼做。完成早晨衛生。是時候穿衣服了，穿上準備好的衣服（前一天晚上）人計劃穿的裝備。每個早餐儲存容器在重新裝滿之前都經過清潔並貼上標籤（內容、填寫日期）。早餐後清潔用餐區。將容器放回倉庫。臟容器、餐具都放在水槽裡。一個人現在準備開始他們的日常瑣事（家庭、學校、工作、志願服務）。

所有容器都有內容標籤。食品容器也有灌裝日期。整齊安全地存放容器。危險的（毒藥，毒素）容器安全存放（孩子和無能證明）。



不要留下未使用的物品（餐具、工具、玩具）弄亂家具、地板、工作區。使用後撿起物品，將它們妥善存放（標記）。始終將物品存放在同一個地方。然後很容易找到它們。

去睡覺之前。準備和安排您計劃第二天穿的裝備。將計劃在早上離開時隨身攜帶的物品裝在任何袋子裡。

保持周圍環境乾淨整潔。減少：丁剛（對你的呼吸系統有好處）。微生物（細菌、病菌、病毒）

更少的感染，死亡。**我**昆蟲（叮咬、幼蟲、蜇傷）減少感染，皮疹。**V**害蟲（老鼠、老鼠、蟑螂），糞便少，微生物傳播少，鼠疫爆發少。

使用漂白劑或強力消毒劑會增加患慢性阻塞性肺病的機率。使用天然表面清潔劑：**混合**，小蘇打1杯，白醋1/2杯，加幾滴精油。需要它更強烈加一湯匙鹽。

需要打噴嚏！打噴嚏到你的腋窩。不要傳播疾病。

不要親吻嘴唇。接吻傳播感染最快。而是揉鼻子。

不要握手！擊掌！除非你戴手套。

免疫是必須的！未接種疫苗的人是對社區的威脅！他們被免疫並被關在籠子裡，**多發性硬化症R4**

衛生適用於思考。不道德的、自私的、仇恨的、暴力的、思想，都是要避免的壞思想。實施不良想法會導致問責制！

氣候變化降低了空氣質量。更多，更大的火災（灌木叢、森林、野火）！人類家養（煤炭、糞便、天然氣、石油、木材），公用事業（煤炭、垃圾、天然氣、石油、鈾），運輸（煤、氣、油）燃燒！社區必須考慮使用呼吸保護裝置！

戶外呼吸防護用品(rpe)被推薦！

Rpe 是根據它們對顆粒的防護程度來評級的。使用P2口罩。為了保護，口罩緊密貼合（鬍子都剃光了）！

室內使用空氣淨化器！Gadget 使用 HEPA 過濾器。保持所有門窗關閉。

人類產生了太多的垃圾，廢物！這會造成嚴重的衛生健康風險。它造成進入社區食物鏈的污染。人們要減少購買非必需品，縮小房屋面積，減少休閒活動（大型人群活動、運動、音樂……）！



人類的游泳不是自然的。人體不是為生活在水中或水下而設計的。在水中或水下游泳是不自然的，並且

應該避免。天然水域 海洋（海域）和內陸水域（湖泊、河流……）。
非自然水域游泳池、水療中心、...

天然水域是所有生活在水中的生物的廁所。飛過水面的鳥兒會拉屎。動物和人們的污水最終流入內陸水域、海洋。人們在海灘上小便、來月經、嘔吐……在廁所裡游泳對皮膚有害。大口吞下花露水是一種很大的健康風險。不要這樣做！

天然水域像海綿一樣吸收污染、毒素、... 空氣污染：酸雨、火山灰（燃燒，噴發），灰塵（採礦，風暴），核輻射（發電站，軍事）。空氣污染進入食物鏈（通過空氣、土壤、水）最終成為a的一部分（健康風險）人類的飲食！

水污染:鑽井、傾倒、徑流、水運。開採化石燃料會污染空氣和水。傾倒化學品、藥物、垃圾、未經處理的污水、有毒物質每天都在發生。徑流（毒素、化學品、藥物、垃圾、未經處理的污水）來自雨水、農場、工業、污染。水運散貨船、遊輪、超級油輪、潛艇、拖網漁船、軍艦是污染大戶。較小的水路運輸也會污染內陸水域。污染空氣、土壤和水是“破壞環境”的一種犯罪行為：**多發性硬化症R7**。

非自然水域含有使眼睛、頭髮和皮膚乾燥和刺激的化學物質混合物。應避免游泳池、水療中心。游泳池是稀缺淡水的精英浪費。這種浪費結束了！



安全保護免受暴力！



暴力始於胎兒。暴力環境會在餘生灌輸暴力傾向。暴力傾向需要一個觸發點才能變成暴力。觸發器：酒精、憤怒、接觸性運動、恐懼、搏擊運動、無知、羞辱、缺乏同理心、改變思想的物質、同伴壓力、挑釁、暴力：視頻、視頻遊戲……

一個未出生的人暴露在媽媽和爸爸的口頭辱罵中。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-

生下來就暴露在媽媽被爸爸身體傷害的情況下。新生兒 SHE 將在以後的生活中忍受 HE 的身體虐待。HE 新生兒會認為傷害 SHE 是可以的。

暴力可能來自另一個人 (小) .它可能來自野生動物。它可能來自寵物。這可能是因為政府的作為或不作為。

一個生活在但不追究“暴力”責任的社區。將要 '殺'！(墮胎、暗殺、死刑、種族滅絕、大屠殺) 殺死一個人是對全人類的威脅，是對人類的侮辱 1 上帝!!! 任何人、組織、政府都無權殺！殺戮永遠不是解決辦法。

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責任。加入 (開始) 鄰里守望。觀察、報告、逮捕 (平民) ,...讓您的社區成為無犯罪區！



確保社區安全需要團隊的努力。這意味著個人之間的密切合作。他們的家人、朋友、鄰居、社區和所有類型的政府。

人們有權在家中感到省心。他們有權在學習和工作中感到省錢。人們在受到攻擊時幫助他們的鄰居。工人幫助同事。教育家和學者互相幫助。每個夏爾的目標都是消除暴力。

夏爾提供哨兵服務。哨兵處理低到中等風險的警衛和巡邏職責。哨兵值班或下班時都會報告反社會行為 (犯罪、污染、故意破壞) , 報告任何社區健康和 safety 問題。哨兵將因察覺到的違規行為和犯罪行為而被捕。每個 Neighbourhood Watch Community 都有一個 Sentinel。

夏爾從 14-21 小時提供強制性的 7 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物。減少犯罪，政府成本，鼓勵倍增。

緊急服務人員正在協助執法。通過成為

警惕上班或下班違反規章制度的行為。他們可能不得不進行平民逮捕。可能會要求 CE 預備役人員提供幫助。

允許暴力的人，觀看暴力，**多發性硬化症R2**！鼓勵的人（加油，幫忙），煽動，暴力，保護施暴者不被逮捕，**多發性硬化症R3**！這也適用於格鬥、接觸運動！

馬歇爾通過解釋省級法規的公眾意識活動來引導社區（法律）。個別指導。馬歇爾保護社區、環境、野生動物：執行省刑法和民法、社區緊急服務、檢疫、省康復中心、PHeC、PDeC 和 CE、火葬場與警長聯絡。遊騎兵> 邊境保護、野生動物和植被保護區、環境保護、..

平民不攜帶、使用、擁有武器！違反**多發性硬化症R7**！

記住暴力不是答案。這不是解決方案！

表決

為了安全和生存，人們自由支持多位候選人當選的政府。通過在選舉中投票，他們確保了政府的問責制。不投票可能導致激進分子接管政府並建立暴政（世襲或政治）。暴君被關在籠子裡，**多發性硬化症R7**。“Universe Custodian Guardians”僅支持兩種類型的政府，“Province”（省級）和“夏爾”（當地的）。



拯救地球！
停止燃燒
減少垃圾
結束郊區傳播
毒素的最終用途 結
束暴政
植樹

人類生存、命運、太空探索和太空殖民！

