



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

生存你的，你的家庭，你的社區，地球，是你的當務之急。

為了生存：

- 1.Specie , 2.Habitat , 3.Community ,
- 4.Family , 5.Individual , 6.Animals ,
- 7.Personal財物。



生存的年齡：

- 1.Unborn , 2.Newborn , 3.Baby ,
- 4.Child , 5.Juvenile , 6.Adult ,
- 7.Senior。



1 GOD正在等待您的來信！

生存 禱告

存活天數11.1.7 N-二大氣壓

親 1 GOD ， 最美麗的宇宙你最卑微的忠實守護託管造物主 ( 1<sup>st</sup> 名稱 )

謝謝'你對人類I的生存努力幫助我的身體，硬幣，社區，生存我使我的生存一號優先請支持我的努力生存為了榮耀 1 GOD 和人類的好



這祈禱念了存活天數或在適當的時候！



該 **SurvivalChain** 有7個環節人類生存的所有基本。

呼吸空氣 沒有它，你必須分住。

生活飲用水 沒有水喝，你不會持續一個星期！

食用食品 對於能源和福祉。沒有食物餓死你！

睡覺 重新振興。無眠你死！

氣候保護 為了生存。

衛生 保持我們的身體健康。



安全 從暴力保護。沒有安全就沒有未來！



滾動：2，義務：2告訴我們：從CON組ception，直到結束保護人體。生存鏈是保持這一義務的基礎。拒絕任何人的這些要點是生命threaten-荷蘭國際集團針對人類，防1犯罪 神強制性：女士 [R 7]

## Threat 燃燒



人類後發現了如何用火。它認為這是一件幸事。

木材燃燒的補充與化石燃料的燃燒。英國基督徒引入工業時代開始就是通往氣候變化污染。消防和燃燒現在是一個威脅，詛咒。

停止燃燒現在！

停止燃燒：捲菸，煤炭，糞便，垃圾，天然氣，石油，鈾，木材，...



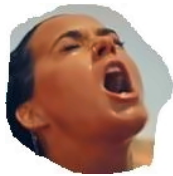
燃燒的最危險的是，吸煙。在火災中最大的

健康和死亡的威脅是吸入濃煙。在一個更大規模的煙霧上升到atmosphere停止熱逃逸到太空中。地表水變暖，陸地表面變暖，冰川融化：氣候變化！



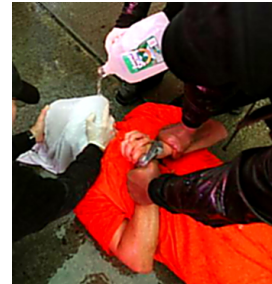
為了生存，對人體的需要 **呼吸的空氣**。

我們呼吸的空氣是由氣體（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，需要較高的氮和氧含量。它具有低二氧化碳和甲烷的含量。含水量（濕度）是需要的，高濕度變得不舒服和健康問題。不需要雜質他們發炎的肺部。



多久可以屏住呼吸？第4分鐘，那麼你大口空氣。沒有呼吸的空氣吞掉，你死了！人們很快死於火災，沒有呼吸的空氣。

扣繳呼吸的空氣被用作酷刑和人類和動物的殺戮。預提breathable空氣為酷刑（水登機）使用由美國政府，美國政府僱員，政府承包商，外國暴君美國protec-特德。酷刑是一種犯罪行為：女士 R7



（人類），女士 R4（動物）。

扣繳透氣殺滅空氣中的意外（火災毒煙）或者通過自（自殺：目的地吸入濃縮二氧化碳或烹飪氣體），政府（氣室，掛，折磨），其他

（罪犯：garroting，扼殺，窒息，吊）。政府刑事殺戮搞定，女士 R7。偶然（健康和安  
全），女士 R4  
自（由1追究神）。

人類燃燒的東西是“呼吸的空氣的主要威脅。



它從誰使用他們的氣管作為一個煙囪他們的肺如篩有毒煙霧和空氣中的雜質個人。使用人體作為煙囪是一種嚴重的健康風險，侮辱 1 神設計。

吸煙的癮！人類的悲劇！一個社區的負擔！

成癮是重複的強迫行為令人欣喜的感覺到需要。成癮者通過不接受他們的行為是在做損害欺騙自己。傷害自己，家人，朋友，隊友的工作和社區。

成癮者不相信他們是上癮，只要他們是不亦樂乎並保持他們的生活在一起。上癮者成為自己和社會的威脅。他們成為妄想，反社會的，不誠實的，不道德的，狡詐，自私和冷漠。這迫使夏爾（社區）控制自己的生活方式。限制他們的自由和權利。



從吸煙者嘴臭。他們的衣服臭。臭哄哄的一個房間。他們的骨灰到處都是。他們的煙頭隨處可見。他們是噁心，骯髒，臭烘烘的人。他們順他們的恥辱

吸煙者的健康風險自己。他們燒他們的嘴唇，牙齒，牙齦，口腔，咽喉，氣管和肺部，成為生病，負擔社會。



吸煙是懶惰採取了許多吸煙休息和自我傷害sickies。追究他們的責任！

吸煙者的健康風險給他人。吸煙孕婦的傷害未出生的。出生後的新生兒，這些被判處有健康問題的生活。他們可能有畸形，殘疾，懷孕..吸煙者受到起訴，傷害胎兒：女士 R3。



被動吸煙（突擊）傷人。創造被動吸煙GET吸煙者，女士 R3。實體（休閒，娛樂，工作..）這允許吸煙弄，女士

R3 支付賠償金。政府允許吸煙被替換，+ 女士 R7

吸煙者的疏忽。他們開始火：家園，草，森林。他們被追究責任，女士 R4

並支付報酬。他們傷害的人，動物，女士 R5 他們殺了人，動物，女士 R6。



1951年（異教日曆）它的成立，吸煙是不健康



構成了嚴重威脅。政府和政府機構，這沒有'班'部門未能吸煙（失職）以服務，保障社會。回顧立法通過。這些有罪GET，

女士 R7。

促進任何個人或團體，企業或其他實體（自由比斯，廣告，市場營銷）允許（家長，教師，工作，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），使得可用'抽煙'和或煙具女士 R7 不要緊，什麼'抽煙'遏制。吸煙的行為是對健康的危害。

## 絕不容忍吸煙！

個人通過燃燒氣體，牛糞，木材，煤，油烹調減少呼吸空氣的可用性

（包括燒烤），加熱，功率。它結束吧！

即不燃燒產生的用電。違約，導致沒收，設備的破壞和女士 R2



發電站 那燒（煤，天然氣，鈾，石油，

。。）創造能量被關閉，拆除。污染的所有者，經營者受到起訴，女士 R7。煤和鈾礦井關閉和密封。礦業業主和運營商獲得，女士 R7。能源是由非燃燒方法生產。

燃燒移動國內，非國內運輸完！天然氣，石油具有不燃燒使用。高速公路上的境內非國內運輸被替換成'高速公路電車'！長途陸路運輸是由鐵路只。使用柴油，汽油，液化石油氣，結束了！



污染 娛樂完！

在空中：飛行表演，民營航空運輸（無人駕駛飛機，飛機，飛機，直升機，航天飛機，..）。

在，根據水：摩托艇，民營海上運輸（遊艇，遊船，氣墊船，水上摩托艇，快艇，

船，遊艇，.. )。



在地上：所有2，3，4，..輪機動：週期，自行車，手推車，SUV，跑車，豪華轎車，豪華轎車。賽車，汽車特技表演。旅遊列車。染污娛樂和車輛對污染娛樂供應商的促銷員被起訴，女士 R7

美甲屋 創建有毒煙霧。員工們呼吸防護。阿呆客戶（受害者）別。在購物中心美甲沙龍是敞開的。他們的有毒煙霧擁抱路人。使他們面臨的健康風險。尤其是孕婦，新生兒，哮喘患者，老年人。如果你已經暴露在有毒煙霧起訴沙龍和購物中心賠償。

美甲沙龍是一個健康風險的空氣污染。他們是由人誰是懶得做自己的指甲，有太多的錢訪問。關閉它們，禁止他們。起訴業主，管理人員，女士 R7



美容院是一個健康風險的空氣污染。他們是由人誰是懶得做了彌補，有太多的錢訪問。

關閉它們，禁止他們。業主，管理人員，得到的，女士 R7

美髮師誰產生有毒煙霧被關閉，起訴 女士 R7 理髮誰不產生空氣污染的正常運行。

資本家（貪婪掠奪寄生蟲）政府鼓勵與虛榮的花園住宅。房主使用汽油發動機園林工具（鼓風機，碎紙機，割灌機，鏈鋸，割草機，..）那些污染



( 空氣，噪音，土壤 )。房主，製造商，零售商，GET 女士 R7。  
政府允許這種污染所取代，GET 女士 R7。



外殺蟲劑被用在農作物，果園，..  
食品CR OPS，已污染的果園是不適合人類或動物消費。Pollu-特德作物，食物是由社區燒毀 ( 郡 )。

商業製片人獲取的 女士 R7。政府允許這種污染所取代，GET 女士 R7。

裡面殺蟲劑使用時，攻擊神經系統。他們使胎兒和新生兒異常活躍。殺蟲劑刺激人類和寵物呼吸系統。不要使用殺蟲劑裡面。



軍事污染空氣與運輸，炸藥，  
一個 ( 原子，核子 ) 乙 ( 生物 ) C ( 化學 )  
武器。他們是人類，動物和植物生命的威脅。創建這些武器的科學家們正在起訴，女士 R7。這些武器生產設施被拆，由夏爾燒毀。

業主，董事，管理人員，這些設施的主管得到，女士 R7。軍方已經使用或正在使用這些類型的武器起訴，從士官軍銜向上，女士 R7。政府允許生產或這些武器的儲存將被替換，起訴，女士 R7。

煙花是一個主要的污染源。他們變得更大更污染更常見。天氣條件下空氣污染Depend- ING可用於LIN-一天的蒙古包。顆粒物污染看中的水污染了。使它不適宜飲用。



煙花結束！激光燈取代它們。

## 非呼吸的空氣你有4分鐘直播！

任何個人，組織或政府否認呼吸的空氣或者是原因和污染空氣的效果。被追究責任，得到籠，



女士 **R7** 。需求呼吸空氣是一個 **1 GOD** 賦予的權利！

## 絕不容忍空氣污染者!!!!!!

為了生存，對人體的需要 **飲用水**

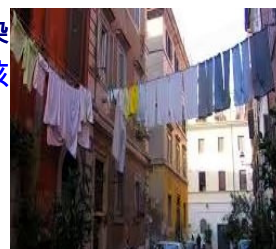


我們身體的60+%由水組成。我們身體的每一個細胞都需要它。  
水潤滑我們的關節，調節我們的體溫並刷新我們的垃圾...



冷凝大氣中的水蒸氣形式的液滴  
地球的重力將水滴下來（**雨聲**）  
到表面。雨是淡水的主要來源。這雨水用於飲用，做飯，烹飪，洗滌，個人衛生，...

使用的人可以喝雨水，用它來準備食物。現在不一樣了，雨水污染，不健康的，酸性的，有毒的，味道不好，不良氣味。洗衣不應該在雨中被排除在外，成為污染。它不僅看起來很髒，是不良氣味，但它可能會刺激皮膚。



冷雨落如冰雹，雪。雪堆積在山高，北極和南極創建淡水儲備。雪是白的，



污染雪是灰色甚至黑色。黑色雪喜馬拉雅山發現，冰川worldwide，格陵蘭島，北極，南極洲。

社區創建淡水水庫。這些水庫依靠雨水和融雪，以填補他們。由於這些污染水域需要的人或動物食用前處理。





水庫要深而不淺。深水是冷卻器，減少蒸發，藻類生長特別是有毒類型和昆蟲侵襲。水上運動是禁止停止排尿，月經和pooing成水。水工藝（摩托艇，摩托艇

。.) 污染（油，汽油，電池酸，..）他們被禁止！

例外：巡山運輸。

一個人不能依靠社區做是正確的。沒有治療，局部治療，誤治，削減成本，腐敗，犯罪行為，.. 水居家治療已成為強制性的。

水居家治療的需要過濾。這是為了減少：砷，石棉，氯，氯仿，破酸硬度，銅，污垢，除草劑，重金屬，鉛，殺蟲劑，防銹，... 此外，在溫暖的氣候需要過濾的水來煮，以防止致命的疾病（微生物）。



## 威脅淡水

不久，新鮮水的需求將超過淡水的可用性。



污染雨水可能會導致油漆剝落，腐蝕鋼結構（橋），石頭，樹葉等植物，對皮膚的刺激萎蕩的侵蝕，..

檢查“可呼吸的空氣”和“綠色理念”上告知如何遏制污染。

灌溉！使用地下水灌溉消耗水的地下水庫的速度比它可以補充。導致乾涸的整體生態系統，創造淡水短缺。地下水灌溉的目的。非法使用地下水灌溉是一種犯罪行為，女士 R7。政府允許地下水灌溉，是

更換，起訴，女士 R7。

灌溉，利用淡水小溪從，河，湖，..減緩水流。這鼓勵evaporat-離子。造成乾旱！這種類型的灌溉導致結束的文明。結束灌溉。



污染水道的（小溪，河流，湖泊，...）創建淡水短缺。充滿了毒素，藥物，毒物雨水..非法傾倒工業廢料，毒素，毒物..污染河道兩端的，污染者起訴，個人 女士 R3 所有其他人，女士 R7。

### 補充淡水

海水淡化使用了大量的精力，成本高昂的。水的攝入量有不良環境影響，拉魚，貝類，它們的蛋的大量湧現，..進入系統。較大的海洋生物在進氣結構的前被困針對屏幕。化學處理，耐腐蝕，創造出被釋放回大海溫暖的鹽水。



海水淡化對劣質水質高硼含量決策。在養殖，在高硼含量的飲食牧場和糧食生產成果用這種水。長期食用高硼水平是不健康的。

循環廢水，污水經過初級處理，取出固體，營養物被除去，過濾器除去大部分細菌和病毒。

水然後通過膜強制刪除分子。廁所水龍頭是一種不得已的選擇。測試不透露所有的健康風險。



瓶裝水（昂貴）是適合旅行。塑料水瓶

釋放化學物質熱身時變得危險（陽光，加熱器）。不要用食物或飲料的塑料容器。不要puchase食物或飲料的塑料容器。玻璃（無鉛）瓶，建議容器。不要用塑料吸管或餐具。不要用塑料容器煮或提供食物。

## 香料飲用水

對於各種各樣的飲用水可能是調味。一些調味劑非健康的是要避免。加味水可送達冷或熱。

適當 調味飲料：牛肉提取物，雞肉提取物，可可，茶，咖啡，水果，香料，調料，蔬菜。



不良 味飲料和附加功能：酒精，人工色素，人工香料，人工和天然甜味劑，碳酸，可樂，親切，能量飲料，檸檬水，脫咖啡因的咖啡，水果 - 果汁，防腐劑，鈉..



## 飲用水是最好的



每日例行：起床，有輕微冷卻，過濾後的水的0.2升玻璃。每次餐前（早餐，早盤零食，午餐，尾盤點心，晚餐）有輕微冷卻，過濾水的0.2升玻璃。都有喝玻璃（無膠）填充有在每個床頭櫃上的過濾水0.2升。夜間飲料後，您每次訪問一個廁所和有喉嚨幹的時候，在早上起床時喝一杯休息。

**無液體攝入。你有4天的現場！**



任何個人，組織，政府，否認飲用水或者是原因和污染水的效果。 **被問責，女士 R7**

需求飲用水它是一個 **1 GOD** 賦予的權利！

適當 調味飲料：

## 咖啡 天上的刺激性飲料



咖啡煮好的飲料從coffeeplants的炒貨準備。

咖啡從乾燥製成，烤，咖啡樹的種子，在沿赤道熱，潮濕的氣候中生長。有2種：羅巴斯塔咖啡豆有強烈的味道和全身。阿拉比卡咖啡豆生長在一個更高的高度，有一個平滑的風味和多種芳香族素質。

一旦拾取，乾燥，咖啡豆在約200烤°C。這使得豆糖焦糖和咖啡的味道發展。時間越長，豆烘烤，或更高的TEMP-erature，顏色越深烤將和味道更充分，在一般的光烤有更清晰，更酸性風味，而較暗的烤肉有更深，更豐富的味道。暗烤不一定，“更強”。一杯咖啡的強度取決於在咖啡正在釀造多少加水。



## 如何使一杯咖啡？

如何從您最喜愛的咖啡杯獲得最大。

**1 ) 美味的咖啡開始與美味的水。如果過濾水不可，用冷的自來水。讓它將其添加到釜之前運行幾秒鐘能通氣。**

**2 ) 讓水脫落煮沸 ( 80°C ) 澆到咖啡之前 ( 即時或滴水過濾器 ) 顆粒。沸水燒焦的味道顆粒和影響的。**

**3 ) 當使用牛奶 ( 不建議 ) ，它的水後加入到杯中。如果牛奶中添加1，咖啡可以不混合為好。熱水，燙傷奶，改變風味。**

**注意！甜味劑（糖或人造的）廢墟咖啡！**

無咖啡因是不是咖啡而是一種健康風險。

僅使用非乳製品增白劑。

**準備工作：**

釀造， 瞬間， 滴濾咖啡；濃咖啡（機）



**無咖啡因的咖啡 一種 健康風險！**

脫咖啡因 使用溶劑。

溶劑殘留經常腸胃不適。

**邏輯！** 沒有咖啡喝咖啡的咖啡因失敗目的。

**不要使用咖啡包 一種 環境風險！**

咖啡包所有的10億美元是一個環境災難。他們是不能生物降解。他們沒有被回收利用。 **停！生產！起訴**



**女士 R7。停！使用它們！順和恥辱！**

**注意！** 所有1關一次性產品是垃圾太多的原因。其生產的“完！違約，女士 R7。

**順，恥辱** 使用1關一次性產品的人！

**如何喝一杯咖啡？**

為了獲得最佳的風味，口感讓它冷卻一點不是採取大吸食，而不是喝。大吸食咖啡釋放出更多的香氣。嗅覺和味覺的，天上。 **有牛奶咖啡檢票口：**

**濃咖啡** 是通過細磨咖啡迫使壓力下的熱水釀造濃縮飲料。相比於其它咖啡釀造方法，咖啡具有較厚的一致性，溶解的固體和泡沫的更高的濃度。 **濃咖啡是其他飲料基：** 卡布奇諾，拿鐵咖啡，瑪奇朵，摩卡，美洲，外國佬，朵拍，熔岩和莫特。 **曾任笑著。**

**卡布其諾**：製備紋理，牛奶溫度是最重要的步驟。牛奶蒸BCD加非常微小氣泡給它順滑的口感

（泡沫）。咖啡的鏡頭放入杯中，熱泡沫牛奶中添加，用2cm厚的泡沫突破，用肉桂粉灑完了。



**拿鐵**：熱牛奶沒有泡沫。咖啡的射門被放入杯中。熱牛奶加，加生可灑突破。  
**瑪奇朵**：熱牛奶沒有泡沫。填充杯2/3牛奶。添加的咖啡了一槍。頂配薄荷葉。  
**摩卡**：使生熱可可。填充杯1/2與熱可可。添加的咖啡了一槍。加滿牛奶和奶泡。添加原料可可灑。



**岩漿**：1 espre- SSO的一個鏡頭。添加精力集中trated柑橘汁夾。加入熱可可豆的拍攝  
**莫特**：填充杯1/2用熱薄荷茶。添加的咖啡了一槍。頂配熱發泡的牛奶。用肉桂粉灑完成。  
**外國佬**：填充杯1/2用熱水。添加2次射門的咖啡。在上面撒上肉荳蔻。

**美洲**：咖啡的鏡頭放入杯中。

加入熱水。



**朵拍**：添加2次射門的咖啡。然後熱水。

## 可可 天上的刺激性飲料



可可樹生長在炎熱多雨的熱帶地區。它的果實是豆莢。裡面莢有種子（豆子）。可可豆都變成了可可脂和粉末。



### 準備熱可可：

1湯匙可可粉，

1杯：大豆液體，山羊奶或其他非乳製的乳。1茶匙香草提取物，肉桂的短跑，肉荳蔻。

把所有成分在介質中的鍋和溫暖的中低熱量，攪拌，直至泡沫和熱議。

## 茶 天上的刺激性飲料



山茶屬常綠植物。它的葉子採摘和加工的給我們沏茶。基本的茶是黑色或綠色。他們可能是調味或sented。



**護法衛士茶準備：**松處理的茶葉放入一個泡茶。將浸泡入玻璃杯。燒開水，停止煮沸，冒泡停止時（80°C）倒入玻璃杯。請享用！

（一種）正如冒泡停止倒在紅茶。

1分鐘後攪拌浸泡3次。後一分鐘撈出。飲料，或添加任何柑橘類果汁香味，或讓它冷卻，冷靜和飲料。警告不要對甜味劑，增白劑污染（人造的和或天然的）。



（b）中冒泡停止10秒後倒在綠茶。攪拌浸泡3次。1分鐘後撈出。飲料，或添加任何核果汁的味道，或者讓它冷卻，冷靜和飲料。警告不要對甜味劑，增白劑污染（人造的和或天然的）。



草藥茶種子製備，地點鬆散壓制種子放入一個注入器。將浸泡入玻璃杯。燒開水，停止沸騰。正如





冒泡停止伏案種子。 1分鐘後攪拌浸泡3次。另外7分鐘後取出。

飲料，或者讓它冷卻，寒冷和飲料。警告不要對甜味劑，增白劑污染（人造的和或天然的）。

草本茶樹葉準備。

同樣作為綠茶。



草本茶樹根製劑，chopp根。

準備同紅茶。

使用微波沖泡茶葉袋帶出了味道的時候。

從袋泡茶化妝肯定的金屬短刪除標籤被刪除。大多數紙張標籤使用廉價的墨水，變色水，風味干擾。

放入熱水中茶杯> 添加您的茶包的選擇 > 在微波加熱對半功率30秒（400-500瓦）> 讓它在微波爐煮一分鐘 > 拿出來 > 請享用！

飲用水是最好的（可以調味）



過濾後的水對身體健康！

為了生存在人體的需要 食用食品

一個日常生活的一部分是吃。如何健康，我們多長時間我們的生活。有很多與我們的飲食習慣。沒有食物餓死你！

每天餵5次：

'早餐，包括水，香料，調料，蜂蜜，咖啡，..

早盤零食，包括水，水果，藥材，茶葉，..

午餐，包括水，沙拉，雞蛋，咖啡，..

尾盤小吃，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食物，每天應食用：菌類（蘑菇），穀物（燕麥，大麥，小扁豆，玉米，小米，奎奴亞藜，稻，黑麥，高粱，小麥），熱水

辣椒，洋蔥（棕色，綠色，紅色，春天，韭菜，大蒜，韭菜），Pars-勞改，甜辣椒，蔬菜（蘆筍，豆類，花椰菜，花椰菜，胡蘿蔔，豌豆，豆芽，..）



每週日都需要有一個晚宴主題：如 第1天：蔬菜  
第2天：家禽 第3天：哺乳動物 週中：爬蟲 第5天：海鮮  
週末：堅果和種子 有趣的一天：昆蟲

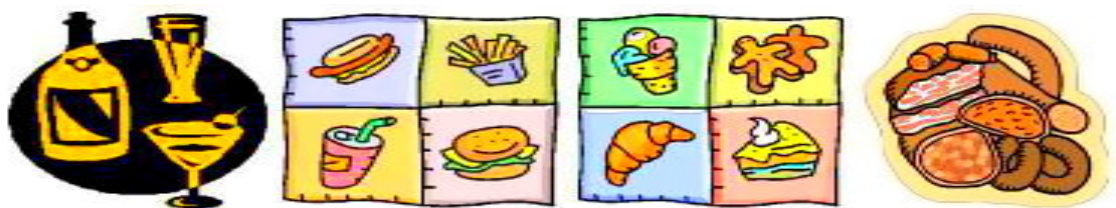
**DietNo否“S”**：人工甜味劑，製造食品，基因改造食品，添加果糖。



果糖 糖尿病，肥胖的主因（鯨脂人）。它是壞它是否進來糖或水果。飲料或食物的親cessing期間添加果糖是一個健康的危害。加工，配送，銷售這種類型的飲料或食物的是犯罪行為，它得到：女士

**R6。例外：**未處理的，漿果，水果，蜂蜜，蔬菜。

說不：凡是包含：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，能源，..）果醬，牛奶什錦早餐，酒吧，醬，酒...



製造食品 太鹹有太多防腐劑，往往是過於油膩，有加糖使得它不適合人類，寵物和牲畜食用。加工食品是causeof高血壓，動脈和肥胖的堵塞（鯨脂人）。加工，配送，銷售的加工食品都是犯罪行為需要起訴。女士 R6

說 沒有 至：牛奶，奶酪乳製品，快餐，  
火腿，漢堡包，香腸，...

廠商：麵包，肉類；比薩餅，香腸，

處理：水果，湯，蔬菜...



轉基因食品 是什麼人實際消耗。這一切都開始為基因改造（工程化）種子（GM作物）。轉基因作物，因為流量

- 上效果可改變整個食物鏈。C reating其中創建新的疾病基因突變，生活在食物鏈中的所有成員都威脅著全球的瘟疫！包括人類！人們會變得更加生病了，死了更年輕，更畸形，多生病的嬰兒，更流產..... 將改變人類的DNA。

轉基因食品威脅生存：紫花苜蓿，嬰兒食品，培根，麵包，玉米，穀物早餐，油菜，雞蛋，火腿，奶油，肉類，馬鈴薯，番木瓜，豌豆，家禽，大米，香腸，大豆，番茄，小麥，西葫蘆，...

需求 來自社區的純淨食品。沒有：酒精，基因改良，除草劑，Insectisides，加工食品，添加鹽，添加甜味劑（人工或天然），...

任何個人，組織，政府，拒絕食用食物或為原因和污染食物影響（GM）。被問責，女士 R7

需求食用的食物是一個 1 GOD 賦予的權利！



10.2.7.Blubber 天

C-GKalendar 同樂日主題

12.1.7。安康 天

C-GKalendar 同樂日主題

沒有足夠的食物，你生病了！

沒有食物餓死你！

為了生存在人體的需要 **睡覺**

1/3 每天都花在躺著，這需要睡覺的一部分。



需要對人體的生存睡眠。7小時應該做的。睡眠不足會導致死亡，但只有通過抑鬱症和精神錯亂的爆發一個非常痛苦的過境後。

為了得到寧靜的睡眠振興的大床房必須是暗越好。不存在內部和外部噪聲的是必須的。郡實行夜間宵禁。

**注意！**這是正常的2睡覺休息後在兩者之間。第一睡眠是約3.5小時用高達1.5小時的休息時間之後是3.5小時睡眠。



在1.5小時睡眠休息。人們起床，去洗手間，... 仰臥下來之前做的夜間演習，有一杯水。

那些不起床，祈禱，讀，寫，情侶聊天，隊友（睡眠休息期間人們更美好的設想放寬）...

## NIGHT - TIME演習

這是正常的2睡覺休息後在兩者之間。如果你起床（例如去洗手間），就上了床的邊緣返回坐，喝一些水。做下面的練習（而坐在床上的邊緣膝蓋肩寬分開所有練習都完成）。每次起床做不同運動。

**1.練習：**將手掌 \* 你的手對你的膝蓋的外側。按手向內和向外膝蓋，保持7秒

（你覺得手臂緊張，腿，肩）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。\*偏差利用拳頭。

**2.練習：**製作拳頭 \* 把它們對你的膝蓋內側。按拳頭向外和向內屈膝，保持7秒（你覺得胳膊，腿和胃張力）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。\*變化使用平坦的手掌。

**3.練習：**彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上彎曲病房手指，把右手向下彎曲的手指。



聯鎖手指緊。現在拉的手在相反的方向，堅持7秒（你覺得手指緊張，手臂，胸部）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。

**3.練習：**彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上彎曲病房手指，把右手向下彎曲的手指。聯鎖手指緊。現在拉的手在相反的方向，堅持7秒（你覺得手指緊張，手臂，胸部）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。

**4.練習：**彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上病房，把右手伸進拳頭。地方拳頭的手向下壓，同時按開手向上，保持7秒。反過來，持有7秒（你覺得在手緊張，手臂，頸部，胸部）。放鬆，深吸一口氣，水品嚐，躺下，睡不好覺。沒有重複。

與緊張的背人本練習添加到每個練習：將雙手放在膝蓋上。傾斜的後腦勺向後彎曲，然後向前搖動不與膝蓋失去聯繫（你覺得武器緊張，背部，腹部）。放鬆，深吸一口氣，7 repeats，抵水，躺下，睡不好覺。

**注意！**誰坐白天提供了很多人。是做旋轉的晚上 - 時間的練習，每2小時1次。

## 這是你的身體！保持它適合！

還有躺著睡覺前的先決條件。

它應該是黑暗的，它應該是晚上。為了得到寧靜的睡眠振興的臥室必須為暗越好。不存在內部和外部噪聲的是必須的“郡”必須實施“夜間宵禁”。

1小時應自上次飼料已經過去了。刷牙齒，睡前洗全身。崇拜“睡眠祈禱”。

**1 GOD正在等待您的來信！**

### 睡覺 禱告

親 1 GOD，最美麗的宇宙的創造者保護我，當我從不安和惡念最脆弱的保護我

讓我寧靜，癒合和振興的睡眠，不要讓擔心擾亂我的夢想和睡眠讓我  
只記住了甜蜜的夢鄉為了榮耀 1GOD 和人類的好



這禱告臨睡前用！



都有喝玻璃（無膠）填充的過濾水0.2升

（無添加）每個床頭櫃上。睡前每天晚上把杯子放在床頭櫃上。注意！夜間飲料後，您每次訪問一個廁所和有喉嚨幹的時候，在早上起床時喝一杯休息。

有1金色金屬玻璃碗（1只用於雙打）含有植物藥汁（香氣THERAPIE）在窗口一側的床頭櫃上！

7小時的睡眠之後早晨：

起床，有過濾一杯水，去廁所，做'日用飛度（Exerci-SES）“，拜”日用祈禱’，洗淨臉，手，吃早餐，穿好衣服。檢查你的'計劃'。現在，您準備好人生的經歷。

在戶外時戴上，防護服和頭部，眼睛和腳的保護。

預提睡眠是折磨！酷刑審訊的工具是不能接受的。刑訊被追究責任：女士 R7

需求缺乏夜間外部噪音（夜間宵禁）！這是一個社區吧！護法衛士使用：CGNAs BS-1（床上用品標準）！

## 夜 - 宵禁

人體並沒有設計為夜間。人類濫用他們的腦力創造一個夜間的生活方式。這種生活方式是不利於身體健康的。需要對身體健康的夜間宵禁。

從14-21小時A 7小時的夜間-宵禁（22- 6小時後，24小時Pagan-時鐘）是強制性的。對於身體健康，減少能源耗，減少污染，野生動物的保護。減少犯罪，降低成本，以政府，鼓勵乘法。

沒有人作品（一切都是封閉的）除外最小緊急個人。沒有能量除緊急或加熱使用！1公共新聞電台允許其他所有娛樂被關閉！沒有製造業，辦公室或零售商經營或使用的能量！

足不出戶都可以利用加熱（連衣裙溫暖），冷卻（衣著光）在極端天氣。



夜間宵禁必須是強制性的。對於福祉人體和當地居。一個希雷強制執行夜間宵禁通過希雷康復女士 R1 累犯是在省康復傳遞女士 R3

夜間宵禁 **SAVEPLANETEARTH !**

氣候保護 為了生存。

需要保護氣候，保護人體，動物，寵物，食物production。氣候保護：保護物美價廉的服裝和衛生實惠安全的庇護所！

防護服 是需要保護人體免受氣候，疾病和污染。防護服必須是COM的fortable，有用（防止極端天氣）和負擔得起的。

防護服由頭罩，服裝，襪子，鞋！

頭 保護由巴拉克拉法帽，無簷小便帽，K-圍巾，眼睛防護，頭盔的。巴拉克拉瓦（豆豆），K-圍巾 一世 用針織羊毛或棉花，羊毛出（無合成纖維）

混合。可以是任何顏色或圖案。

護眼和頭盔給予紫外線防護。該



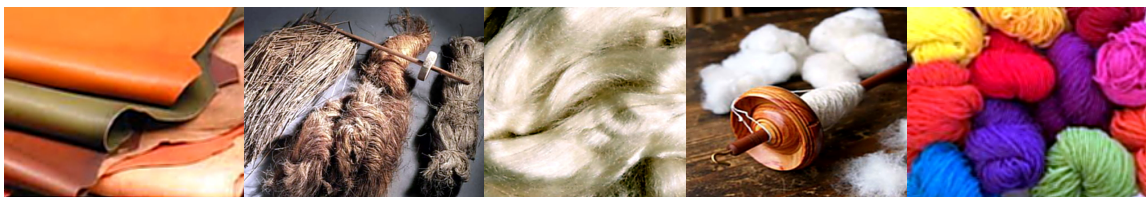
遮陽板是彎曲的側向和上下筆直，不易碎，highly啟動防刮，阻隔紫外線，不起霧起來，眩光調節

（較暗/打火機，更輕/更暗）。頭盔都有皮革的背面為頸部保護。眼睛和頭部保護始終佩戴之外。

防護服 是需要保護人體免受氣候，疾病和污染。通過防護服保護的主體部分是皮膚和腳。防護服總是穿著之外。

防護服：套裝（帶罩）或2件做出來亞麻，棉花，羊毛，或者棉/毛的混合（無合成纖維）任何顏色/圖案。無論是應該有一個T卩領，膨化\* 胳膊和腿在手腕和腳踝關閉（防爆草案）。\*膨化的胳膊和腿允許肘/膝關節自由移動也是空氣內創建用於皮膚和身體恆溫控制。

服裝是由天然纖維的出：獸皮，植物纖維，絲，棉或羊毛。人工纖維不能用於服裝接觸人體皮膚。生產人造纖維服裝末端。



防護服是舒適的，持久的，實際上，價格實惠  
時髦（製作人商標）防護服被高估，短期內，不切實際.. 不能接受的！

腳需要從氣候和撞擊保護。皮膚，腳趾和腳踝都處於危險之中。足部保護包括襪子和靴子。冒險外時，總是磨腳的保護。

襪子是由棉，毛，棉和羊毛的混合出來（無合成纖維）任何顏色的任何圖案。襪子應涵蓋的腳到7厘米以上的腳踝。

戰靴上保護皮革，內軟皮  
（無合成纖維）鞋底皮革或橡膠。靴子保護腳多達7厘米以上的腳踝。  
。合成鞋類加熱煮沸腳他們。你不能走。





手部防護（手套）磨損的需要！手套是由皮革，棉，羊毛，棉和羊毛的混合出來（無合成纖維）任何顏色的任何圖案。



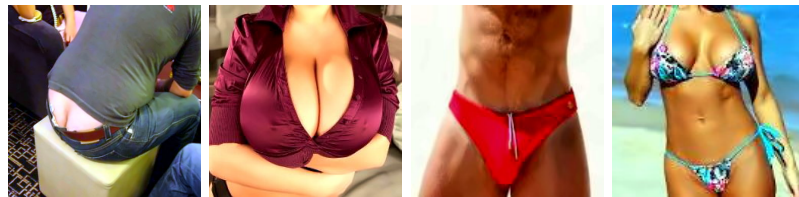
順：

設計師品牌是財富種族隔離精英組成部分。設計師品牌價格過高。由奴隸勞動生產。專為自大小康snub-兵掙扎貧困和貧困。那順穿這些人。



製作人商標！人們誰在那裡的設計師品牌！零售商誰賣的設計師品牌！過高的PROTEC略去服裝！不切實際的時尚防護服！防護服由artificial-纖維的了！恥辱，SHUN 人們嘲笑無家可歸他們支付有衣服的樣子衝了出去，有意地撕開和空穴他們提出。

不可接受沒用的著裝：



讓沒用的人都知道，他們是沒用的。

順合成服裝，鞋類。結束生產合成服裝，鞋類。非法生產合成纖維GET，女士 R6。



保護你的身體使用防護服外！

人類有一個 1 GOD 賦予的權利 hygienicaffordablesecure住所（HASS）！政府有責任提供其人口

與衛生實惠安全的庇護所！住房是通過提供“希雷”（地方政府）。希雷規劃的一部分。家！

對於希雷提供負擔得起的衛生安全庇護所有永久持有土地及國內住所（私營獨資）被轉移到它。EM-PTY轉移財產充滿了無家可歸的人，並在等候名單的家庭。多居室的房子只有1佔用需要採取其他租戶。這是不可接受的1反社會行為

有更多的人則一間臥室的人。



所有“HASS”是租房。最終虛榮ornamen-塔爾花園，獨立的家庭由社區支持群集住房所取代。群租房被“夏爾”提供。

所有群集住宿有3個級別的租戶+ 1級溫室

地面層，1級，2級，溫室 花園（租戶可以種植植物）。集群住宿包括單台（1室），情侶單位（2間），家庭為單位（3間..）。強制性一個指導方針（家庭狀況，年齡）應用。

所有“HASS”是租房。每週租金是租戶的每週總收入的14%。多個租戶的租金是租戶的聯合每週總收入的14%。例如：\$ 100每週總收入，租\$ 14 \$ 1000個每週總收入，租\$ 140

希雷 供應電，水，日最低（自由）/（當時收費）最大切斷使用。希雷還提供社區洗衣，維修，娛樂，廢物，污水去除。

單租戶有權1間社區生活。在63年代反FER是退休的住宿（強制）。單人間1 ten-在同一水平公用廁所/淋浴設施螞蟻用途。在地面洗衣/浴室。

一對（1他，1她）租戶有2個房間：客廳/臥室/廚房和衛生間/淋浴。分享洗衣/浴在地面上。

移動（強制）以家庭為單位，當孩子到達。一對夫婦變得單一，轉賬（強制）到單個單元。

家庭住戶有2個房間（客廳/臥室/廚房和衛生間/淋浴）。分享洗衣/浴室在底層 + 1房間的每個2個孩子。經過最後一個孩子移出（18年齡強制）。情侶轉移（強制）以夫婦的生活。

集群家庭讓小：水族館，水晶球，小型犬。不要讓貓，野生動物，家養動物，什麼比一個小的狗，沒有養殖大。生物，且租戶和棲息地的威脅。



**注意！** 有精神，身體，性殘疾租戶，住在由省政府提供的特別庇護。

郡社區集群住房滿足所有人類的需求！一個地方啟動和發展一個家庭。

**支持公用儀表殼。你家！**

**YourCommunity !**

**良好的衛生習慣 身體健康。**

良好的衛生開頭是乾淨整潔。個人外觀乾淨整潔開始，適用於家庭，學習和工作。乾淨整潔也適用於思考和推理。



A'每日例行“包括清潔。每個廁所的訪問後，每個進料前洗手。每個進料前臉洗淨。刷牙齒，睡前洗全身。HE每週至少兩次刮鬍子。洗頭，每週一次。護法衛出席聚會乾淨（刷牙，頭髮梳理，全身洗滌）剃面毛（他），穿著乾淨，整潔齒輪（從頭到腳）。

早上家人能夠身體的每一個成員每天起床後做他們的床。父母教孩子如何。完成早晨衛生。這是穿衣服的時候，把對佈局準備（前晚上）齒輪打算穿的人。每breakfast儲存容器加註前清洗和標記

（含量，填充日期）。之後breakfast乾淨的用餐區。返回容器儲存。骯髒的容器，用具都放在水槽。一個人現在正準備開始他們的戴利瑣事（家庭，學校，工作，志願服務）。

所有容器都有一個內容標籤。食品容器也有一個灌裝日期。整齊地存放容器和安全。危險（毒藥，毒素）集裝箱安全存儲（孩子無能證明）。



不要將未使用的物品（器具，工具，玩具）凌亂的家具，地板，工作區。使用後拾取物品把它們整齊的存儲（標記的）。商店物品送花兒給人的在同一個地方。他們是那麼容易找到。

睡覺之前。準備和佈局，你打算穿第二天齒輪。包使用計劃要在早晨離開時一起進行項目的任何袋。

保持你的周圍環境的整潔。減少：d 烏斯（好你resparatory系統），中號 ICRO有機體（細菌，病菌，病毒）

少感染，死亡，一世 nsects（叮咬，幼蟲，蜚蠊）少感染，皮疹，V 額敏（大鼠，小鼠，蟑螂）少糞便，微生物的傳播，少鼠疫疫情。

使用漂白劑或強消毒劑會增加你患慢性阻塞性肺疾病的機會。使用天然表面清潔劑：

混合，蘇打的1杯碳酸氫鹽，1/2杯白醋，加入精油幾滴。需要更強加入鹽一大匙。

要打噴嚏！打噴嚏你的腋下。不傳播疾病影響。

不要吻嘴唇。接吻傳輸感染fastes。摩擦鼻子來代替。

不要握手！除非你戴上手套。

衛生適用於思維。要避免不道德的，自私，仇恨，暴力的想法是不好的想法。落實不好的想法導致的責任！

氣候變化已經空氣質量下降。更多，更大的火災（叢林，森林，森林火災）！國內人（煤，牛糞，天然氣，石油，木材），公用事業（煤，垃圾，天然氣，石油，鈾），運輸（煤，天然氣，油）燃燒！一個社區必須考慮使用呼吸防護！

戶外呼吸防護設備（RPE）被推薦！



RPE是由他們如何防止顆粒評級。P2口罩使用。為了保護，口罩裝配緊密（鬍鬚被剃掉）！

在室內使用空氣淨化器！這個小工具使用HEPA過濾器。請關閉所有門窗。

人類產生過多的垃圾，廢物！這就產生了一個嚴重的健康風險。它創建污染進入社區食物鏈。人們減少非必需品，向下大小舍購物，減少leisuretime活動（大人羣的事件，體育，畝原文如此，..）！

Immunizaton是強制性的！人誰不免疫的對社會構成威脅！他們是免疫和籠，女士 R4

感覺上的保障 社區需要它的人的權利。

人們不得不感到保存在他們的家庭的權利。他們必須隨時保存在學習和工作的權利。這就是為什麼“護法衛順暴力”概念提供（見Ch7的，1Church）在每一個郡implemen-塔季翁。

希雷 提供服務的哨兵。定點處理低到中等風險防範和巡邏任務。開或關值班哨兵將報告反社會行為（犯罪，污染，破壞）並報告任何comm-統一的健康和安全問題。哨兵就逮捕了知覺打破違規和作案。然後叫他站的巡視拿起逮捕。

希雷 從14-21小時提供一個強制7小時宵禁（CG克洛克）。對於身體健康，降低能源消耗，減少污染和野生動物保護。減少犯罪，成本，政府鼓勵乘法。



人們受到攻擊時，幫助他們的鄰居。  
工人幫助同事。教育工作者和學者互相幫助。

每個Shire的目標是成為暴力的自由。

緊急服務人員正在協助執法。由於是開啟或關閉的工作違反法規，規章的警惕。他們可能會

必須使平民被捕的。CE預備役可能被要求幫助。

有一個暴力的自由的社會是一個權利和義務。 每個人都有感覺保存的權利。 每個人都有責任去幫助的人誰擁有inflicted對他們的暴力行為。 不這樣做， 女士 R2 ！

人們誰允許暴力，手錶暴力， 女士 R2 ！ 誰鼓勵人們（上，幫助歡呼），煽動暴力，保護暴力的人不受逮捕， 女士 R3 ！ 這也適用於打擊，接觸的運動！

1 GOD正在等待您的來信！

犯罪受害者 禱告

備註里亞爾 - 第2天。4。7。

親 1 GOD ， 最美麗的宇宙你最卑微的忠實守護託管造物主（1<sup>st</sup> 名稱）

問緩解痛苦和犯罪討回公道和賠償的犯罪受害者的幫助受害者的痛苦  
我答應幫助懲罰犯罪無休止的詢問邪惡是在生活和來世懲罰的榮耀 1  
GOD 和人類的好



這個禱告用在犯罪日 ( CG KALENDER ) 的受害者！



暴力始於胎兒。 暴力的環境中灌輸親pensity暴力的餘生。的暴力傾向需要一個觸發來演變為暴力衝突。 觸發器： 酒精，憤怒，恐懼，壓力同行，接觸的運動，拼競技，無知，羞辱，改變精神實質，缺乏同情，挑釁，暴力視頻，暴力視頻遊戲，...



一個未出生的暴露在媽媽和爸爸辱罵對方。了解，這是好的辱罵，因此在以後的生活就行了。 一個未出生的暴露在媽媽正在通過物理傷害的爸爸。 SHE新生將在以後的生活由HE忍受身體上的虐待。賀新生兒會認為這是正常的傷害SHE。

積極虐待，恐嚇，支配別人欺負。

欺凌與intimiation它可以演變成攻擊開始。 欺負的

通常圍繞著自己與倒霉的懦弱individuals。

## 暴力 isthethreat

## StopViolence startat家

外部威脅（其他省空間）由軍方處理。

軍方不擁有或使用A，N（原子，核子）乙（生物）C

（化學）武器。軍事用途眩暈weapens發生囚犯（不是酷刑，殺害）！用途及適用CG空間法。

社區不覺得保存（成癮，副作用）使用PHA- rmaceuticals“！該是seprimitive昂貴的治療。Pharmace- uticals'是不得已而為之的治療。順保健從業人員只規定藥品“。他們是無能腐敗的“江湖醫生”。需求量，他們被取消資格。

注意！秉承託管監護人飲食建議和下面的練習，減少了80%+的疾病。

很多人在社區感受到了威脅由殘疾的人。有3種形式的殘疾：精神殘疾，肢體殘疾，殘疾性。

### 精神疾病

學者認為表明，心理殘疾“的跡象。...由一個委員會進行評估（教育工作者，醫務人員，家長）。如果發現患有被寄存器發送到“MDQC”（精神殘疾檢疫化合物）。為了保護自己，保護其他孩子。

### 身體殘疾

學者認為顯示，“身體殘疾”的跡象。...由一個委員會進行評估（教育工作者，醫務人員，家長）。如果發現患有被寄存器發送到“PDQC”（物理殘疾檢疫化合物）。為了保護自己，保護其他孩子。

### 性殘疾

學者認為顯示，“性殘疾”的跡象（兒童猥褻，同性別，混淆性別）。由一個委員會進行評估（教育工作者，醫務人員，家長）。如果發現患有被轉移到“SDQC”（性

殘疾檢疫性化合物 ) 。為了保護自己，保護其他孩子。

## 生命保障

一個人無法做出一個三明治，現在或在可預見的將來吃。可能要envoke的 1 GOD 做決定的過程

( 活或死 ) 。每個人都有權拒絕處理，食品，飲料的權利。拒絕一個人的這一權利是折磨，犯罪，女士 R7 。

1神 設計中的一切物理宇宙有開端和結束，包括人體。人類同情心的需求結束了痛苦。不是“人為延長的生活。人為地延長壽命與干擾 1 GOD 的設計。

## 活埋

為了避免被活埋，火化是必須的。火葬不僅需要釋放靈魂也因健康原因。該crema-重刑火潔淨毀壞危險的細菌，病毒，昆蟲幼蟲和真菌可能居住的身體。注意！墓地是一個健康風險，土地的浪費。理事會是為基地的土地所剩無幾。

## 自己造成的殺戮

自己造成的殺戮 ( 安樂死，自殺 ) 是弱心態的一個標誌，一個微弱的精神。它是靈魂生活的體驗。其他人都沒有干涉，除非有給他人帶來危險。1 神 將處理這個審判日。幫助一個人自我造成的殺戮是只要可以接受的，相關法院受理，有一個死亡之願。身患重症的折磨。結束它！

注意！人類把動物的痛苦了他們的苦難。但是它們缺乏對自己的一種同情。

結束生命的尊嚴是人權。

## 表決

人們在electio- NS投票支持自由選舉產生的政府。未參加表決可能會導致自由基接管政府，建立暴政 ( 遺傳性或政治 ) 。暴君被刪除籠，女士 R7 。“宇宙託管監護人'只支持2種類型的政府，“省” ( 省級 ) 和“郡” ( 本地 ) 。