



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Mbijetesa juaja, komuniteti i familjeve tuaja, Planet, është përparësia e një personi!

Rendi i mbijetesës:

1 specie, 2 habitate, 3 bashkësi, 4 familje,
5 individuale, 6 kafshë, 7 sende personale.



Mbijetesa sipas moshës:

1 i palindur, 2 i porsalindur, 3 foshnjë, 4 fëmijë, 5 i mitur,
6 i rritur, 7 i moshuar.



1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Lutja e mbijetesës

Dita e mbijetesës 11.1.7 N-At-m

I dashur **1 Zot** krijuesi i Universit më të bukur Kujdestari juaj kujdestar besnik më i përlurur Faleminderit për mbijetesën e njerëzimit

Unë përpiqem të ndihmoj trupin tim, llojin, komunitetin, të mbijetojë. Do ta bëj mbijetesën përparësinë time numër 1

Ju lutemi mbështesni përpjekjet e mia për të mbijetuar Për Lavdinë e **1 Zot** dhe e mira e njerëzimit!



Kjo lutje lexohet në ditën e mbijetesës ose kur është e përshtatshme!



A Zinxhiri i mbijetesës ka 7 lidhje të gjitha thelbësore për mbijetesën njerëzore



Ajri që merr frymë pa të keni minuta për të jetuar!

Uji i pijshëm asgjë për të pirë nuk do të zgjasësh një javë!

Ushqim i ngrenshem për energji dhe mirëqenie. Asnjë ushqim nuk vdes nga uria!

Gjumi për rivitalizimin. Jo fle ti çmendesh, vdis!

Mbrojtja e klimës për mbijetesë!

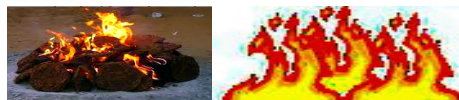
Higjena për të mbajtur trupin tonë të shëndetshëm!

Siguria për të mbrojtur nga dhuna. Pa siguri pa të ardhme!



Lëvizni : 2 , Detyrimi : 2 na thotë, 'Mbrojeni trupin e njeriut nga konceptimi deri në fund të tij!' Zinxhiri i Mbijetesës është themeli për të mbajtur këtë detyrim. **Të mohosh cilindo person këto elemente thelbësore është kërcënuese për jetën! Një krim kundër njerëzimit, Anti 1 Zot, e detyrueshme: ZNJ R7**

Threat Djegia



Pasi njerëzimi zbuloi se si të përdoret zjarri. E pa këtë si një bekim.

Djegia e drurit plotësohej me qymyr, bajgë, mbeturina, gaz, naftë, uranium. Të krishterët anglezë duke futur epokën industriale filluan ndotjen që po çon në ndryshimin e klimës. **Zjarri dhe djegia janë tani, një mallkim. Ndaloni djegien tani !!!**

Ndal djegia: cigare, qymyr, bajgë, mbeturina, gaz, naftë, uranium, dru, ..



Një pjesë më e rrezikshme e djegies është, 'Smoke'. Në zjarret kërcënimi më i madh për shëndetin dhe vdekshmërinë është thithja e tymit. Në një shkallë më të madhe tymi ngrihet brenda

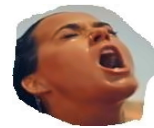
atmosfera ndalon largimin e nxehtësisë në hapësirë. Uji sipërfaqësor ngroh sipërfaqe tokësive, akullit dhe ujit (akulltarës, ujëtarës, ujëtarës).

Cilunëam t'eha ge

Për të mbijetuar, njerëzit me shëndet të mirë kanë nevojë për Ajër të Thithshëm!

Ajri që thithim është bërë nga gazrat (dioksid karboni, azot, oksigjen, metan), uji dhe papastërtitë (pluhur, mikrobe, spore). Ajri që thithim ka nevojë për përmbajtje të lartë azoti dhe oksigjeni. Ka përmbajtje të ulët të dioksidit të karbonit dhe metanit. Përmbajtja e ujit (lagështia) është e nevojshme, mosha e lartë bëhet e pakëndshme dhe një problem shëndetësor. Papastërtitë nuk janë të nevojshme ato inflojnë mushkëritë.

Për sa kohë mund ta mbani frymën? 4 minuta pastaj gllënja për ajrin. Asnjë ajër që të merr frymë për të gërmuar, Ti vdes! Njerëzit vdesin shpejt nga zjarret, pa ajër që mund të marrë frymë.



Mbajtja në ajër e frymëmarrjes përdoret si torturë, vrasje e njerëzve, kafshëve. Mbajtja e ajrit të frymëmarrjes si turturë (konvikti i ujit) përdoret nga administratat amerikane, punonjësit e qeverisë amerikane, kontraktorët qeveritarë, tiranitë e huaja të mbrojtura nga SH.B.A. Tortura është një krim: ZNJ R7 (njerezit), ZNJ R4 (kafshe).

Mbajtja e ajrit të frymëmarrjes për të vlarë: aksidentale (gazrat toksike në zjarr) ose nga vetvetja (vetëvrasje: thithja e qëllimshme e dioksidit të karbonit ose gazit të gatimit), qeveria (dhomë gazi, varje, torturë), të tjerët (kriminelët: garroting, mbytje, mbytje, varje). Qeveria, vrasjet kriminale marrin, ZNJ R7. Aksidentale (shëndeti dhe siguria), ZNJ R4, vetvetja (mbahen përgjegjëse nga 1 Zot).



Njerëzit që djegin gjëra është kërcënimi kryesor për 'Ajrin që merr frymë!



Fillon me individin i cili e përdor gypin e tymit si oxhak mushkëritë e tij si sit për gazrat toksike dhe papastërtitë e ajrit. Përdorimi i trupit të njeriut si oxhak është një rrezik i rëndë për shëndetin, një fyerje për 1 modelin e Zotit.



Pirja e duhanit nga varësia! Një tragjedi njerëzore! Një barrë e komunitetit!

Varësia është një sjellje përsëritëse e detyrueshme që kënaq një nevojë të perceptuar.

Të varurit mashtrojnë veten e tyre, duke mos pranuar dëmin që sjell sjellja e tyre. Dëmtojnë veten, familjen, miqtë, shokët e punës, komunitetin.

Të varurit nuk besojnë se janë të varur për sa kohë që kënaqen, duke mbajtur jetën së bashku. Të varurit bëhen një kërcënim për veten e tyre, komunitetin. Ata bëhen mashtrues, të pandershëm, anti social, imoral, mashtrues, egoist, të pakujdesshëm. Kjo detyron një Shire (bashkësia) për të kontrolluar stilin e tyre të jetesës. Kufizimi i lirive dhe të drejtave të tyre.

Duhanpirësit qelbin nga goja. Veshja e tyre erë e keqe. Ata qelbin një dhomë. Hiri i tyre është kudo. Bishtat e tyre janë kudo. Ata janë individë të neveritshëm, të ndytë, të qelbur. Largohuni nga ata Turpi i tyre!



Duhanpirësit janë një rrezik shëndetësor për veten e tyre. Ata djegin buzët, dhëmbët, mishrat e dhëmbëve, gojën, fytin, gypin, mushkëritë, duke u bërë të sëmurë, një barrë për komunitetin.

Duhanpirësit janë dembelë duke bërë shumë pushime tymi dhe sëmundje që shkaktojnë vetveten. Bëni ata përgjegjës!

Duhanpirësit janë një rrezik shëndetësor për të tjerët. Duhanpirësit shtatzënë po lëndojnë të palindurit e tyre. Pas lindjes, këta të porsalindur dënohen me një jetë që kanë probleme shëndetësore. Ata mund të kenë deformime, aftësi të kufizuara, .. Duhanpirësit shtatzënë ndiqen penalisht, duke dëmtuar të palindurit: ZNJ R3 .



Tym pasiv (sulm) lëndon njerëzit. Duhanpirësit që krijojnë tym pasiv marrin, ZNJ R3 . Subjektet (koha e lirë, argëtim, punë ..) që lejojnë pirjen e duhanit, ZNJ R3 të paguajë kompensim. Qeveria që lejon pirjen e duhanit zëvendësohet, + ZNJ R7

Duhanpirësit janë neglizhentë. Ata fillojnë zjarret: shtëpi, bar, pyll. Ata mbajnë përgjegjësi, ZNJ R4 dhe të paguajë kompensim. Ata lëndojnë njerëz, kafshë, ZNJ R5 . Ata vrasin njerëz, kafshë, ZNJ R6 .



Në vitin 1951 (kalendar pagan) u vërtetua se pirja e duhanit është një kërcënim i rëndë për shëndetin. Qeveria, agjencitë e tyre, departamentet që nuk e ndaluan pirjen e duhanit dështuan (heqja e detyrës) për të shërbyer, për të mbrojtur njerëzit.

Legjislacioni retrospektiv është miratuar. Këta fajtorë marrin, ZNJ R7 .

Çdo individ ose grup, biznes ose entitet tjetër që promovon (bie falas, reklamim, marketing) , lejon (prindërit, mësuesit, puna, klubet,

restorante, vend argëtimi, ...) , fitimet (furnitorët, prodhuesit, transportuesit, shitësit me shumicë, shitësit me pakicë) , vë në dispozicion 'Smoking' dhe pajisje shtesë për pirjen e duhanit **ZNJ R7 Nuk** ka rëndësi se çfarë përmbajnë 'Smoking'.

Akti i pirjes së duhanit (vaping) është rreziku shëndetësor.

Toleranca zero ndaj pirjes së duhanit!

Individët zvogëlojnë disponueshmërinë e ajrit të frymëmarrjes duke djegur qymyr, bajgë, gaz, vaj, dru, për gatim (përfshin Barbecue) , ngrohje, energji elektrike. Mbaron Tani! Përdorni energji elektrike që prodhohet pa u djegur. Shkelja, rezulton në konfiskim, shkatërrim të pajisjeve dhe **ZNJ R2**



Stacionet e energjisë që digjen (qymyr, mbeturina, gaz, naftë, uranium, ..) për të krijuar energji janë **Mbylle, e çmontuar**.

Pronarët ndotës, operatorët ndiqen penalisht, **ZNJ R7** .

Qymyri dhe minierat e uraniumit janë të mbyllura dhe të vulosura. Pronarët dhe operatorët e minierave marrin, **ZNJ R7** . Energjia prodhohet me metoda jo djegëse.

Djegia për të lëvizur transportin e brendshëm, jo shtëpiak Përfundon! Gazi, Nafta kanë përdorim jo djegës. Transporti i brendshëm jo shtëpiak në autostradat janë zëvendësuar me 'Autostradë Tramvaje!' Transporti tokësor në distancë të gjatë bëhet vetëm me hekurudhë. Përfundon përdorimi i naftës, benzinës, LPG!



Ndotja Argëtimi mbaron!

Në ajër: Shfaqje Ajrore, transport ajror në pronësi private (dron, aeroplan, avion, helikopter, anije hapësinore, ...) fund!

Në, nën ujë: gara varkash me motor, transport privat detar

(varka, Kryqëzim kabine, anije udhëtimi, mjete fluturuese, zhytje, varka të shpejta , ski jet, jahte, ..) fund!



Në tokë: të gjitha 2, 3, 4, .. rrota të motorizuara: cikle, biçikleta, mjete lëvizëse, makina sportive, fuoristradë, limuzina, makina luksoze. Gara makinash, marifete makinash. Trena turistike. Promovuesit e Argëtimit të Ndotjes, ofruesit e automjeteve për

argëtimi ndotës ndiqet penalisht, **ZNJ R7**



Sallon thonjsh krijojnë tymra toksike. Punonjësit kanë mbrojtje nga frymëmarrja. Klientë memecë (**viktimat**) mos Sallonet e thonjve në Qendrat Tregtare janë hapur plotësisht. Avujt e tyre toksikë përqafojnë kalimtarët. Ekspozimi i tyre ndaj reziqeve shëndetësore. Sidomos gratë shtatzëna, të porsalindurit, astmatikët, të moshuarit. Nëse keni qenë i ekspozuar ndaj gazrave toksikë padisni sallonin dhe Qendrën Tregtare për kompensim.

Salloni i thonjve është një rrezik shëndetësor një ndotës i ajrit. Ata vizitohen nga njerëz që janë shumë dembelë për të bërë thonjtë e tyre dhe kanë shumë para. Mbyllini, ndalojini. Ndiqni pronarët, drejtuesit, **ZNJ R7**



Salloni i bukurisë është një rrezik shëndetësor një ndotës i ajrit. Ata vizitohen nga njerëz që janë shumë dembelë për të bërë make up-in e tyre, kanë shumë para. Mbyllini, ndalojini. Pronarë, drejtues, merrni, **ZNJ R7**

Floktarët që krijojnë tymra toksike mbyllen, ndiqen penalisht, **ZNJ R7**
Parukierët që nuk krijojnë ndotje të ajrit funksionojnë normalisht.



Kapitalist (**parazit lakmitar grabitqar**) Qeveritë inkurajojnë shtëpi me kopshte të kota. Pronari i shtëpisë përdor mjete të kopshtit me motor benzine (ventilator, copëtues, hapëse furçash, sharra zinxhiri, kositës, ..) që ndotin (ajri, zhurma, toka) . Pronarët e shtëpive, prodhuesit, shitësit, merrni **ZNJ R7** . Qeveria që lejon këtë ndotje të zëvendësohet, merrni **ZNJ R7** .

Insekticide jashtë përdoren në të korra, pemishte, ..

Ushqim kr operimet, pemishtet që janë ndotur janë të papërshtatshme për konsum njerëzor ose kafshësh. Të korrat e ndotura, ushqimi digjet nga komuniteti (**Shire**) . Blerjet e prodhuesit tregtar **ZNJ R7** . Qeveria që lejon këtë ndotje zëvendësohet, merrni **ZNJ R7** .



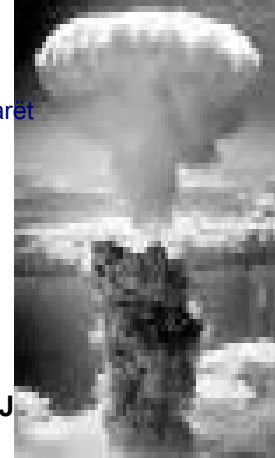
Brenda insekticideve të përdorura, sulmoni sistemin nervor. Ata i bëjnë hiperaktivët e palindur dhe të porsalindur. Insekticidet irritojnë njerëzit dhe sistemet e frymëmarrjes së kafshëve shtëpiake. Mos përdorni Insekticide brenda.

Ushtarakët ndotin ajrin me transport, eksplozivë, A, N (Atomike, bërthamore) B (biologjike) C (kimike)

armët. Ato janë një kërcënim për jetën e njerëzve, kafshëve, bimëve. Shkencëtarët që krijojnë këto armë marrin, ZNJ

R7 . Impiantet e prodhimit të këtyre armëve shkatërrohen, digjen nga Shire. Pronarët, drejtorët, drejtuesit, mbikëqyrësi i këtyre pajisjeve marrin, ZNJ R7 .

Ushtarakët që kanë përdorur ose po përdorin këto lloj armësh ndiqen penalisht, nga niveli i lartë i nënoficerëve ZNJ R7 . Qeveria që lejon prodhimin, ruajtjen e këtyre armëve zëvendësohet, merrni, ZNJ R7 .



Fishekzjarret janë një ndotës i madh. Ato bëhen më të zakonshme më të mëdha dhe më ndotëse. Në varësi të kushteve të motit, ndotja e ajrit mund të zgjasë për ditën.

Ndotja e grimcave vendoset në ndotjen e ujit. Duke e bërë atë të papërshtatshme për të pirë për njerëzit dhe kafshët. Punimet e zjarrit Fund! Dritat me lazer i zëvendësojnë ato.

Ajër pa frymë Ju keni 4 minuta kohë për të jetuar!

Çdo person, organizatë ose qeveri që mohon ajrin e frymëmarrjes ose është shkak dhe pasojë e ajrit të ndotur. Janë përgjegjës, dilni në kafaz, ZNJ

R7 . Kërkesa për ajër të frymëmarrjes është një 1 ZOTI jepet e drejtë!

Toleranca zero ndaj ndotësve të ajrit !!!!!

Për të mbijetuar nevojat e trupit të njeriut

· Uji i pijshëm '!



60 +% e trupit tonë përbëhet nga uji. Çdo qelizë në trupin tonë ka nevojë për të.

Uji lubrifikon nyjet tona, rregullon temperaturën e trupit dhe pastron mbeturinat tona ...

Avujt e ujit të kondensuar atmosferik formojnë pika

Graviteti i Tokës tërheq pikat poshtë (bie shi)

në sipërfaqe. Shiu është një burim kryesor i ujit të freskët.

Ky ujë shiu përdoret për të pirë, përgatitur ushqim, gatim, larje, higjienë personale, ...



Një person ishte në gjendje të pinte ujë shiu, ta përdorte atë për përgatitjen e ushqimit. Jo më, uji i shiut është i ndotur, jo i shëndetshëm, acid, toksik, provë e keqe, erë e keqe.

Lavanderi nuk duhet të lihet jashtë në shi për t'u bërë

i ndotur. Jo vetëm që duket e ndyrë, është me erë të keqe por mund të iritojë lëkurën.

Shi i ftohtë bie si breshër, dëborë. Bora grumbullohet në male të larta, në Arktik dhe Antarktik duke krijuar rezerva uji të ëmbël. Bora është e bardhë,



bora e ndotur është gri edhe e zezë. Bora e zezë gjendet në Hima- layas, akullnajat në të gjithë botën, Grenlandën, Arktikun, Antarktidën.

Komunitetet krijojnë rezervuarë të ujit të freskët. Këto rezervuarë mbështeten në ujin e shiut dhe shkrirjen e borës për t'i mbushur ato. Për shkak të ndotjes, këto ujëra kanë nevojë për trajtim para konsumit nga njerëzit ose kafshët.



Rezervuari është i thellë sesa i cekët. Uji i thellë është më i ftohtë, duke zvogëluar avullimin, rritjen e algave, veçanërisht llojin helmues, infektimin e insekteve.

Sportet në ujë janë të ndaluara të ndalojnë urinimin, menstruacionet dhe derdhjen në ujë.

Artizanat me ujë (jet ski, motobarka, ..) ndot (vaj, benzinë, acid baterie, ..) ato janë të ndaluara! Përjashtim: Transporti Ranger Park.

Një person nuk mund të mbështetet në komunitetin duke e bërë atë siç duhet. Pa trajtim, trajtim të pjesshëm, trajtim të gabuar, ulje kostosh, korrupsion, sjellje kriminale, .. Trajtimi në shtëpi i ujit po bëhet i detyrueshëm.



Trajtimi në shtëpi i ujit kërkon filtrim. Për të reduktuar:

arsenik, azbest, klor, kloroform, fortësi karbonatike, bakër, papastërti, herbicide, metale të rënda, plumb, pesti- cide, ndryshk, ... Në klimat më të ngrohta uji i filtruar duhet të zihet për tu mbrojtur nga sëmundjet vdekjeprurëse (virus..) .

Kërcënimet për ujë të freskët! Së shpejti kërkesa për ujë të freskët do të tejkalojë disponueshmërinë e ujit të freskët.

Shiu i ndotur mund të shkaktojë që lëvorja të zhvishet, korrozioni i strukturave prej çeliku (**urat**), erozioni i gurit, tharja e gjetheve dhe bimësia tjetër, acarimi i lëkurës,

.. Kontrolloni 'Air Breathable Air' dhe 'Green Concept' në këshillën se si të përmbaheni ndotja.



Ujitja! Përdorimi i ujit nëntokësor për ujitje shteron rezervuarin nëntokësor të ujit më shpejt sesa mund të rimbushet. Rezultoni në tharjen e një ekosistemi të tërë dhe krijimin e një mungese uji të ëmbël. Ujitja e ujit në tokë mbaron. Përdorimi i paligjshëm i ujit nëntokësor për ujitje një krim,

ZNJ R7 . Qeveria që lejon ujitje me ujë nëntokësor, zëvendësohet, ndiqet penalisht, **ZNJ R7**

.



Ujitja, duke përdorur ujëra të ëmbla nga përroi, lumi, liqeni, .. ngadalëson rrjedhën e ujit. Kjo inkurajon avullimin

. Rezultoni në thatësi! Ky lloj i ujitjes i dha fund civilizimeve. **Fund ujitjes.**

Ujësijellësi i ndotur (**përroi, lumi, liqeni, ..**) krijoi një mungesë të ujit të ëmbël. Uji i stuhisë u mbush me toksina, farmaceutike, helme .. Hedhja e paligjshme e mbeturinave industriale, toksina, helme .. Ndotja e rrugëve ujore mbaron, ndotësit marrin individë **ZNJ R3** të gjithë të tjerët, **ZNJ R7** .



Plotësoni ujin e ëmbël

Shkripëzimi përdor shumë energji, i kushtueshëm. Marrja e ujit ka ndikim të pafavorshëm në mjedis, duke tërhequr në sistem një numër të madh peshqish, butakësh, vezësh të tyre. Krijesa më të mëdha detare janë bllokuar në ekran në pjesën e përparme të një strukture marrëse. Trajtimi kimik, korrozioni, krijon një shëllirë të ngrohtë e cila lëshohet përsëri në oqean.



Shkripëzimi ka një përmbajtje të lartë të borit duke bërë një sasi më të ulët të ujit. Ky ujë i përdorur në bujqësi, fermë, prodhim ushqimi rezultoni në një dietë të nivelit të lartë të borit. Një dietë e zgjatur e borit është e sëmurë.

Ujërat e zeza të ricikluara, ujërat e zeza kalojnë përmes trajtimit primar për të marrë lëndë të ngurta, fëmijët largohen, filtrat heqin shumicën e baktereve dhe viruseve. Uji pastaj detyrohet përmes një membrane të heq molekulat.



Tualeti për të trokitur është një mundësi e fundit. Testet nuk zbulojnë të gjitha rreziqet shëndetësore.

Ujë në shishe (e kushtueshme) është i përshtatshëm për udhëtime. Shishet plastike të ujit lëshojnë kimikate të cilat bëhen të rrezikshme kur ngrohen (dielli, ngrohës) .

Mos përdorni enë plastike për ushqim ose pije. Mos blini ushqim ose pije në enë plastike. Xhami (pa plumb) shishet, kontejnerët janë më të mirat. Mos përdorni kashtë plastike ose takëm. Mos përdorni enë plastike për të gatuar ose për të shërbyer ushqim.

Uji i pijshëm me aromë

Për shumëllojshmëri, uji i pijshëm mund të aromatizohet. Disa aromatizues janë jo të shëndetshëm, duhet të shmangen. Uji me aromë mund të shërbehet i ftohtë ose i nxehtë.

I përshtatshëm pije me aromë: Ekstrakt viçi, ekstrakt pule, kakao, çaj, kafe, fruta, bimë, erëza, perime.



I pashëndetshëm pije me aromë dhe shtesa: Alkooli, Ngjyra artificiale, Aromatizimi Artificial, enmbësues artificial dhe natyral, I gazuar, Cola, Korridor, Pije Energjike, Limonatë, Kafe e Dekainuar, Lëng frutash, Preservative, Natrium ..



Pirja e ujit është më e mira



Çdo person, organizatë, qeveri që mohon ujin e pijshëm ose është shkak dhe pasojë e ujit të ndotur. Janë të përgjegjshëm, **ZNJ R7**

Kërkoni ujë të pijshëm është një **1 ZOTI** jepet e drejtë!

Asnjë marrje e lëngjeve. Keni 4 ditë jetë!

Rutina e perditshme: Çohuni, pini një gotë 0.2 litra ujë të ftohur lehtë, të filtruar. Para çdo vakt (Mëngjesi, rostiçeri i ditës së hershme, dreka, rostiçeri ditën vonë, darka) keni një gotë 0,2 l ujë të filtruar lehtë të ftohur. Keni të pini gotë (pa plastike) e mbushur me 0.2 l ujë të filtruar në secilën tryezë të shtratit. Pini gjatë natës pas çdo vizite në tualet dhe kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.

I përshtatshëm pije me aromë:

Kafe një pije stimuluese qiellore



Kafe një pije e përgatitur nga farat e pjekura të bimëve të kafesë.

Kafja është bërë nga fara të thata, të pjekura, të pemës së kafesë, të rritura në klimë të nxehtë dhe të lagësht përgjatë ekuatorit. Ekzistojnë 2 lloje: Fasulet Robusta kanë një aromë të fortë dhe një trup të plotë. Fasulet Arabica rriten në një lartësi më të madhe, kanë aromë më të butë dhe cilësi më aromatike.

Pasi të jenë zgjedhur, tharë, fasulet e kafesë janë pjekur në rreth 200 ° C. Kjo lejon që sheqernat në kokërr të karamelizohen dhe aroma e kafesë të zhvillohet. Sa më shumë të jenë pjekur fasulet, ose sa më e lartë të jetë temperatura, aq më e errët do të jetë pjekja dhe aroma më e plotë, në përgjithësi pjekjet e lehta kanë një aromë më të mprehtë, më acidike, ndërsa pjekjet e errëta kanë një aromë më të thellë dhe më të pasur. Një pjekje e errët nuk është domosdoshmërisht, 'më e fortë'. Fuqia e një filxhani kafeje varet nga sa ujë shtohet gjatë përgatitjes së kafesë.



Si të përgatisni një filxhan kafe?

Si të përfitoni sa më shumë nga filxhani juaj i preferuar i kafesë.

- 1) Kafeja me shije të shkëlqyeshme fillon me ujë me shije të shkëlqyeshme. Nëse uji i filtruar nuk është i disponueshëm, përdorni ujë të ftohtë nga rubineti. Lëreni të funksionojë për disa sekonda për të ajrosur para se ta shtoni në kazan.
- 2) Lëreni ujin të vlojë (80 ° C) para se ta derdhni në kafe (filtër i qëndrueshëm ose pikues) kokrrizat. Uji i vluar përvëlon kokrrizat dhe ndikon në shije.
- 3) Kur përdorni qumësht (nuk rekomandohet), shtojeni në filxhan pas ujit. Nëse qumështi shtohet i pari, kafeja mund të mos përziehet gjithashtu. Uji i nxehtë mund të djegë qumështin, duke ndryshuar aromën.

Shënim! Embëlsues (sheqer ose artificial) prish kafe!

Pa kafeinë nuk është kafeja por një rrezik për shëndetin.

Përdorni vetëm zbardhues jo qumështi.

Kafe pa kafeinë a Rrezik për shëndetin!

Dekainifikues përdor tretësin. Mbetjet e tretësit shpesh shqetësojnë stomakun.

Logjike! Kafja pa kafeinë mposht qëllimin e pirjes së kafesë.

Përgatitjet:

Pirja,



I menjehershëm,



Kafe me pika-filtër; Ekspres (makinë)



Mos përdorni kafe a Rreziku mjedisor!

Podet e kafesë të gjitha 1 miliardë janë një katastrofë mjedisore.

Ata nuk janë të biodegradueshëm. Nuk riciklohen.

NDALO! Prodhimi! Ndjekur penalisht, **ZNJ R7 . NDALO! Përdorimi**
i tyre! Largohu dhe Turp!



Shënim! Të gjithë 1 produktet e disponueshme janë një shkak i shumë mbeturinave!

Prodhimi i tyre, 'Përfundon!' Shkelje, **ZNJ R7 !**

Shun, Turp njerëz që përdorin 1 produkte të disponueshëm!

Si të pini një filxhan kafe?

Për të marrë aromën më të mirë, shijojeni të ftohet pak sesa të hidhni pije të mëdha në vend se të pini. Baltat e mëdha të kafesë lëshojnë më shumë aromë. Erë dhe shijojeni atë, qiellore. **Ka kafe wicket me qumësht:**

Ekspres është një pije e koncentruar që piqet duke detyruar ujin e nxehtë të heqë presionin përmes kafesë së bluar imët. Krahasuar me metodat e tjera të krijimit të kafesë, ekspresi ka një qëndrueshmëri më të trashë, një përqendrim më të lartë të lëndëve të ngurta të tretura dhe shkumës. **Espresso** është baza për pije të tjera: **Kapuçino**, **Latte**, **Macchiato**, **Mocha**, **Americano**, **Gringo**, **Duo-shot**, **Lava** dhe **Mote**. **Shërbyer me një buzëqeshje.**



Kapuçino: përgatitja e strukturës, temperatura e qumështit është hapi më i rëndësishëm. Qumështi avullohet duke shtuar fluska shumë të vogla ajri duke i dhënë asaj një strukturë kadifeje (**shkumë**) . **Një erë ekspres futet në filxhan,**

shtohet qumështi i nxehtë i shkumëzuar, i mbushur me shkumë të trashë 2 cm, i përfunduar me një

spërkadni kanellën e bluar.



Latte: nxehtet qumështi pa shkumë. Një erë presso futet në një filxhan. Shtohet qumështi i nxehtë, i mbushur me një

spërkat me kakao të papërpunuar.



Makiato: nxehtet qumësht pa shkumë. Mbushni 2/3 me qumësht. Shtojte një filxhanin e ekspresit. Top me gjethe mente. me qumësht dhe qumësht



Moka: bëj të papërpunuara kakao e nxehte. Mbushni filxhanin me kakao te nxehte. Shtojte një 1/2 copë ekspres. Shkuma e sipërme. Shtoni një spërkatje të kakaos së papërpunuar.



Gringo: Mbushni filxhanin 1/2 me ujë të nxehtë. Shtoni 2 ekspresit. Shtoni 2 ekspresit.

të shtëna ekspresi. Sipër spërkadni arrëmyshk.



Kupa. Ujë i nxehtë shtohet.



Pastaj ujë të nxehtë.



Lava: I pari një ekspres. Shtoni një copë lëng të koncentruar mandarine. Shtoni një copë kakao të nxehtë të papërpunuar Sipër hidhni qumësht të nxehtë të shkumëzuar. Shtoni një spërkatje me kanellë të bluar.



Vërejtje: Mbushni filxhanin 1/2 me çaj mente të nxehtë. Shtoni një copë espres- kështu. Sipër hidhni qumësht të nxehtë të shkumëzuar. Përfundoni me një spërkatje me namin e tokës.



Kakao një pije stimuluese qiellore

Pemët e kakaos rriten në zona tropikale të nxehta dhe me shi. Fruitshtë fruta janë Pods. Brenda një pod ka fara (fasule) . Fasulet e kakaos shndërrohen në butë dhe pluhur kakao.



Përgatitja e kakaos së nxehtë:

1 lugë gjelle pluhur kakao,

1 filxhan: lëng soje, qumësht dhie ose qumësht tjetër jo qumështor. 1 lugë çaji

ekstrakt vanilje,

Dash i kanellës,

Dash e arrëmyshk.

Kombinoni përbërësit në një tenxhere mesatare dhe ngrohni në nxehtësi mesatare të ulët, duke tundur derisa të bëhen shkumë dhe nxehtë.



Çaj një pije stimuluese qiellore



Camellia një bimë me gjelbërim të përhershëm. Janë gjethet e mbledhura dhe të përpunuara na jep Çaj. Çajrat bazë janë të zeza ose jeshile. Ato mund të jenë me aromë ose aromë.

Përgatitja e çajit Guardian Guardian: vendosni gjethet çaji të përpunuara të lira në një infuzion çaji. Vendosni infuser në gotë qelqi. Vlim uji, ndalo zierjen, kur pushon flluska (80 ° C) derdh në gotë qelqi. Shijoni !



(a) Ndërsa pushimet e flluskave hidhni mbi çajin e zi. Pas 1 minutë llokoçis infuser 3 herë. Pas një minute tjetër, lëvizni përsëri. Pini, ose shtoni ndonjë lëng agrumesh për aromë, ose lëreni të ftohet, të qetësohet dhe të pihet. Paralajmërimi mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificiale, natyrore) .



(b) 10 sekonda pasi flluskat ndalojnë hidhni mbi çajin jeshil. Llokoçis infuser 3 herë. Pas 1 minutë hiqeni. Pini, ose shtoni ndonjë lëng frutash guri për aromë, ose lëreni të ftohet, të qetësohet dhe të pihet. Paralajmërimi mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificiale, natyrore) .

Përgatitja e çajit të farës bimore, vendosni fara të shtypura lirshëm në një infuzion. Vendosni infuser në gotë qelqi. Vlim uji, ndaloni zierjen. Ashtu si pushimet e filluskave derdhen mbi fara. Pas 1 minutë përzieni infuzionin 3 herë. Pas 7 minutash të tjera hiqeni. Pini, ose lëreni të ftohet, qetësohuni dhe pini. Paralajmërimi mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificiale, natyrore) .



Gjethet bimore përgatitje çaji. E njejte si çaj jeshil



Çaj me rrënjë bimore përgatitje, pres rrënjët. Parapare njëlloj si çaj i zi.

Përdorimi i një mikrovalë gjatë krijimit të një qese çaji sjell aromat. Rilëviz etiketën nga qesja e çajit sigurohu që të hiqet lënda metalike. Shumica e letrave etiketat përdorin bojë të lirë, ujë pa ngjyrosje, ndërhyjnë në aromë.

Vendosni ujë të nxehtë në një filxhan çaji> shtoni zgjedhjen tuaj të qeses së çajit >> nxehtësi në mikrovalë për 30 sekonda në gjysmën e energjisë (400-500 vat) >> Lëreni të krijoj mikrovalë për një minutë >> nxirre jashtë >> shijoni!

Pirja e ujit është më e mira (mund të jetë me aromë)



Uji i filtruar
per shendet te mire !!!

Paralajmërim! Kërcënim i rëndë për mbijetesën njerëzore: Mikro plastikë!

Mikro plastikë nga mbeturinat plastike kanë ndotur të gjithë planetin, nga tokat malore të borës arktike deri në oqeanet më të thella. Mikro plastikë kanë hyrë në zinxhirin e prodhimeve të detit. Shumica e njerëzve kanë mikro plastikë në gjakun e tyre që shpërndahen në të gjithë trupin. Të gjitha pjesët e trupit truri, qumështi i gjirit, zemra, mushkëritë, muskujt ... janë të ndotur. Do të sjellë një përgjigje nga imuniteti dhe evolucioni! Me pasoja të këqija të panjohura!

Shishet plastike të ujit lëshojnë mikro plastikë të cilat bëhen të rrezikshme kur ngrohen (dielli, ngrohës, tenxhere) . **Paralajmërim!** Pirja nga shishet plastike, kontejnerët është e pashëndetshme! Mbaroni! Shkelje, ZNJ R7 . Kur ndikohet të ndërmerrni veprime në klasë kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!

Foshnjat e ushqyera me shishe po gëlltitin miliona mikro plastikë në ditë!

Studimi tregon se përgatitja e ushqimit në enë plastike çon në ekspozim mijëra herë më të lartë! Mos e ktheni fëmijën tuaj në një kukull plastike. Mos përdorni shishe plastike, enë për ushqim ose përgatitje të ushqimit!



Shkelja **ZNJ R7** . Kur preken ndërmarrin veprime klasore kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!



Mos blini pije ose ushqim në shishe plastike, enë, kanaçe! Mos përdorni enë plastike, enë për të përgatitur, gatuar, shërbyer ushqim, pije! Mos përdorni takëm plastik, kashtë, pllaka, rotullues ...! Shkelja **ZNJ**

R7 . Kur preken ndërmarrin veprime në klasë kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!

Për të mbijetuar nevojat e trupit të njeriut **Ushqim i ngrenshem**

Pjesë e një rutine të përditshme është ngrënia. Sa të shëndetshëm jemi dhe sa jetojmë. Ka shumë të bëjë me zakonet tonë të ngrënies. Asnjë ushqim nuk vdes nga uria!

Ushqeni 5 herë në ditë:

' Mëngjesi , përfshijnë ujë, barëra, erëza, mjaltë, kafe, ..

Snack i ditës së hershme, përfshijnë Ujë, Fruta, Bimë, Çaj, ..

Dreka , përfshijnë ujë, sallatë, vezë, kafe, ..

-Duke vonë-rosticeri, përfshijnë ujë, arra, manaferrat, erëza, kakao, ..

Darka ' përfshijnë ujë, temë darke, çaj ose kafe .. Perimet.

7 ushqime që duhet të hahen çdo ditë: Kërpudhat (kërpudha) , Kokrra (tërshëra, elbi, thjerrëzat, misri, mel, quinoa, oriz, thekër, melek, grurë) , Djegës i nxehtë, qepë (kafe, jeshile, e kuqe, pranverë, qepë, hudhër, preshe) , Majdanoz, fara e ëmbël, perime (asparagus, fasule, brokoli, lulëlakër, karrota, bizele, lakër, ..)



Çdo javë gjatë ditës duhet të ketë një temë Darke: p.sh. Dita 1: Perime

Dita 2: Pulave Dita 3: Gjitar Mesjava: Zvarranikësh Dita 5: Ushqim deti

Fundjava: Arra dhe fara Ditë argëtimi: Insektet

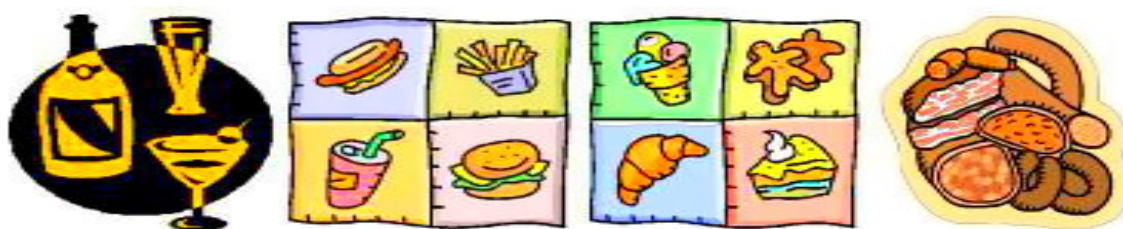
Dieta Jo Jo 's: Enmbëlsues artificialë, Ushqim i prodhuar, Ushqim i modifikuar gjenetik, Fruktozë e shtuar, ushqim në enë plastike.



Fruktoza shkakohet kryesor i diabetit, mbipeshës (Njerëzit me dhjamë) . Badshtë keq nëse vjen në Sheqer ose Fruta. Shtimi i fruktozës gjatë përpunimit të pijeve ose ushqimit është i rrezikshëm për shëndetin. Përpunimi, shpërndarja, shitja e këtij lloji të pijeve ose ushqimeve është sjellje kriminale që merr: **ZNJ R6**

Përfshijmë: Të papërpunuara, Manaferrat, Frutat, Mjalti, Perimet.

Thuaj Jo: Çdo gjë që përmban: Fruktosa, glukosa, sheqeri; biskota, ëmbëlsira, drithëra për mëngjes, çokollata, lëng frutash, akullore, gjarpëra, reçel, ketchup, limonada (Cola, Energy, ..) marmelatë, bare muesli, salca, verë ...



Ushqim i prodhuar është shumë i kripur ka shumë konservantë, shpesh është shumë i yndyrshëm, ka shtuar sheqer duke e bërë atë të papërshtatshëm për konsum nga kafshët shtëpiake, bagëti. **Ushqimi i prodhuar** është një shkak i presionit të lartë të gjakut, bllokimit të arterieve, Mbipeshës (Njerëzit me dhjamë) . Përpunimi, shpërndarja, shitja e ushqimit të prodhuar është sjellje kriminale, merrni **ZNJ R6**

Thuaj **Jo** te: Qumësht qumështi, Djathë qumështi, Ushqim i shpejtë, proshutë, hamburger, sallam, ...

Prodhuar: Bukë, Mish; Pica, Suxhuk,

Procesuar: Fruta, Supa, Perime ...



Ushqim GM është ajo që njerëzit në të vërtetë konsumojnë. Gjithçka fillon si e modifikuar gjenetike (inxhinierike) farë (Prodhim GM) . Prodhimet GM për shkak të rrjedhës në efekt ndryshojnë të gjithë zinxhirin ushqimor. C ripërsëritja e mutacioneve të cilat krijojnë sëmundje të reja, plagë globale kërcënuese për jetën në të gjithë anëtarët e zinxhirit Ushqimor! **Përfshirë njerëzit!** Njerëzit do të bëhen më të sëmurë, do të vdesin më të rinj, më shumë deformime, më shumë foshnje të sëmura, më shumë aborte ... Do të ndryshojë ADN-në e njeriut.

Kërcënimi për mbijetesë të ushqimit GMF: Jonxhë, ushqim për fëmijë, proshutë, bukë, misër, drithëra mëngjesi, kanola, vezë, proshutë, margarinë, mish, patate, papaja, bizele, shpendë, oriz, sallam, sojë, domate, grurë, kungull i njomë, ...

Kërkesa nga komuniteti ushqim i papastër. **JO** : Alkooli, modifikimi genetik, herbicide, insekticide, ushqim i prodhuar, kripë e shtuar, ëmbëlsues të shtuar (**artificiale ose natyrore**) , ...

Çdo person, organizatë, qeveri që mohon ushqimin e ngrënë ose është shkak dhe pasojë e ushqimit të ndotur (**GM**) . Janë të përgjegjshëm, **ZNJ R7**

Ushqimi i ngrënë i kërkesës është një **1 ZOTI** jepet e drejtë!

10.2.7. Dhjamë ditë

C-GKalendar

Temat e Ditës së Argëtimit

12.1.7. Shendet i mire ditë

C-GKalendar

Temat e Ditës së Argëtimit



Nuk ju mjafton ushqimi që sëmureni !!!

Asnjë ushqim nuk vdes nga uria !!!

Për të mbijetuar nevojat e trupit të njeriut Gjumi

1/3 e përditshmja kalohet e shtrirë, një pjesë e kësaj përfshin gjumin.



Gjumi është i nevojshëm për mbijetesën e trupit të njeriut. 7 orë duhet të bëni. **Mungesa e gjumit çon në vdekje, por vetëm pas një tranziti shumë të dhimbshëm përmes depresionit dhe shpërthimeve të marrëzisë.**

Gjumi i mangët po i privon trupit aftësitë e tij shëruese që ndikojnë në funksionet e zemrës, imunitetit, endokrinologjisë, neurologjike, psikologjike dhe funksioneve të përgjithshme anabolike. Gjumi i mangët mund të rezultojë në apnea, mbipesha, rezistencë ndaj insulinës, depresion kronik. Mungesa e gjumit mund të çojë në vdekje.

Mungesa e gjumit të detyruar klasifikohet si Torturë.

Gjumi i shëndetshëm përfshin lëvizjen gjatë gjumit, të shtrirë drejt ose me gjunjë të ngritur, në shpinë, në të dy anët ose në stomak. Gjumi lidhet me ekuilibrimin e sistemeve të mëposhtme: Kortizol, melatonin, hormon i rritjes, insulinë, noradrenalinë, protaktin, serotonin ... Gjumi dhe pesha janë të lidhura: 2 hormone (**leptin, grelin**) punoni për të kontrolluar ndjenjat e urisë, ngopjes. **Mungesa e gjumit ju bën më pak të kënaqur pasi të hani dhe të dëshironi për më shumë ushqim duke rezultuar në ngrënie të tepërt (mbipesha) . Ecja në gjumë është një sëmundje që kërkon kujdes mjekësor.**

Për të bërë një gjumë të qetë gjallërues, një dhomë shtrati është sa më e errët. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është e domosdoshme. Shire zbaton shtettrëthimin natën. **Shënim!** Normalisht normale të keni 2 gjumë me një pushim të ndërmjetëm. 1 rr gjumi është rreth

3.5 orë me një pushim deri në 1.5 orë e ndjekur nga një gjumë 3.5 orë.



Gjatë pushimit të gjumit prej 1.5 orësh. Njerëzit ngrihen, shkojnë në tualet, ... Para se të qëndroni të shtrirë, bëni ushtrimet gjatë natës dhe pini një gotë ujë.

Ata që nuk ngrihen, luten, lexojnë, shkruajnë, çiftet bisedojnë, çiftëzohen (gjatë pushimit të gjumit njerëzit janë më të relaksuar më mirë në konceptimin) , ...

Ushtrime gjatë natës

Normalisht normale të keni 2 gjumë me një pushim të ndërmjetëm. A duhet të ngriheni (p.sh. për të shkuar në tualet) , kur të ktheheni uluni në buzë të shtratit, pini pak ujë. Bëni ushtrimet e mëposhtme (Të gjitha ushtrimet bëhen ndërsa jeni ulur në gjunjët buzë shtratit me shpatulla të gjera) . Sa herë që ngriheni bëni një ushtrim tjetër.

1 rr Ushtrimi: Vendosni pëllëmbët * e duarve tuaja në pjesën e jashtme të gjunjëve. Shtypni duart brenda dhe gjunjët jashtë, mbajeni 7 sekonda (ndjeni tension në duar, këmbë, shpatull) . Çlodhuni, merrni frymë, mos përsëritni më, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. * variacionet përdorin grushtat .

2 nd Ushtrimi: Bëni grushta * vendosi ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë dhe gjunjët brenda, mbani 7 sekonda (Ndjeni tension në krahë, këmbë, stomak) . Relaksohuni, merrni frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. * variacioni përdorni pëllëmbët e sheshta .

3 e treta Ushtrimi: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë lart duke përkulur gishtat, ktheni dorën e djathtë gishtat poshtë. Gërshetoni gishtat fort. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbani 7 sekonda (Ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks) . Çlodhuni, merrni frymë, mos përsëritni më, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

4 th Ushtrimi: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë përpjetë, ktheni dorën e djathtë në grusht. Vendosni grushtin në dorë dhe shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën hapur lart, mbajeni 7 sekonda. Kthehu mbrapa, mbaje 7 sekonda (Ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks) . Relax, merrni një

frymë dhe gllënjë ujë, shtrihem, fle mirë. Asnjë përsëritje.

Njerëzit me shpinë të tensionuar shtojnë këtë ushtrim në secilin ushtrim: Vendosni duart në gjunjë. Ktheni anën e kokës përkuluni prapa, lëkundni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët (Ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak) . Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

Shënim! Njerëzit që ulen shumë gjatë ditës. Bëni 1 nga ushtrimet e natës në rotacion çdo 2 orë.

Bodyshtë trupi juaj! Mbaje të arsyeshme!

Ka parakushte para se të shtriheni për të fjetur.

Duhet të jetë errësirë, duhet të jetë natë. Për të bërë një gjumë të qetë rivitalizues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri që 'Shire' duhet të zbatojë 'Rrethrotullimi i natës'.

Duhet të ketë kaluar 1 orë nga furnizimi i fundit. Lani dhëmbët dhe lani tërë trupin para se të shkoni në shtrat. Adhuroni 'Lutjen e Gjumit'.

1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Gjumi Lutja

I dashur **1 ZOTI** , Krijuesi i Universit më të bukur Mbroni kur jam më i prekuri

Më mbro nga mendimet shqetësuese dhe të Keqe

Më lër të bëj një gjumë të qetë, shërues dhe gjallërues Mos lejo që shqetësimi të prishë ëndrrat e mia dhe të fle **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit



Kjo lutje përdoret para se të shkoni në Gjumë!



Pini gotë (pa plastike) e mbushur me 0.2 l ujë të filtruar

(asgjë nuk është shtuar) në çdo tavolinë pranë shtratit. Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gota në tryezën e shtratit. **Shënim!** Pini gjatë natës çdo herë pasi të keni vizituar një tualet dhe kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.

Keni 1 tas qelqi me ton ari (1 vetëm për dyshe) që përmbajnë kositje bimore (aroma terapi) në tavolinën e shtratit anash dritares! Konkure bimore-

tion përbëhet nga 7 barëra: Kamomil (kamomilë matricaria) , Eukalipti (eukalipt globulus) , HOPS (humulus lupulus) , Isopi (hysopus officinalis) , Livando (lavendula officinalis) , Balsam limoni (zyrtar i Melissa) , Trëndafili (rosa damascena) .

Baza e krevatit dhe dysheku! (pjesë e CG N-ABs1)

Bazë është i guximshëm, pa zhurmë. Nuk jep valë magnetike elektrike (me motor) . Isshtë nivel horizontal (pa pjesë të pjerrëta) . Baza ka 7 pllaka druri të ngurta të lëvizshme (e tharë, e moshuar) gjerësia e shtratit. Baza duhet të jetë pa pluhur. Mbështet plotësisht peshën prej 150 kg, ka një Garanci prej 14 vjetësh. Për gjallërimin e qetë të gjumit, një trup i lodhur duhet të shtrihet në një dyshek është më e mira. Presioni në zonat e mbështetura të trupit tuaj duhet të jetë minimal. Klima mikro e dyshekut duhet të moderojë temperaturën e tij.

Baza, madhësia e dyshekut (masa në metra) Brenda kornizës: gjerësia 1,06 m, gjatësia 2,06 m (përshtatet gjerësia e dyshekut 1,05 m, gjatësia 2,05 m) . Korniza e jashtme është 0,09 m e dyshemesë. Mundësimi i qarkullimit të ajrit, pastrimi (nën shtrat) . Brenda kornizës ka 7 pllaka druri të lirshme: gjerësia 1,06 m, trashësia 0,03 m, 0,03 m boshllëqet midis pllakave (rrit qarkullimin e ajrit të dyshekut) , distanca midis dyshemesë, pllakave është 0,1 m. Hapësira e zbrazët midis dyshemesë, pllakave është për qarkullimin e ajrit, pastrimin (jo ruajtje) , mbajeni bosh. Madhësia e dyshekut: gjerësia 1,05 m, gjatësia 2,05 m . **Shënim !** Dyshek ka vetëm 1 madhësi të shtratit të vetëm. Çiftet kanë 2 dyshekë dyshekë.

Bërthama e dyshekut (jo: burimet metalike) Bërthama e dyshekut duhet të mbështesë plotësisht një peshë trupore prej 125 kg. Hipoalergjik, mbështetës, shpërndan peshë trupore, lehtëson pikat e presionit, temperaturë të moderuar, rezistente ndaj kërpudhave, pa kloroflorokarbure. Garanci 7 vjet.

Mbulesa e dyshekut (ka 2: mbrojtës, i jashtëm) Të dy mbulesat mund të lahen me makineri. Mbulesa mbrojtëse ka një zinxhir për të bërë të mundur larjen, plotësimin, plotësimin e mbushjes. Mbulesa mbrojtëse ka argjend të pastër (jo besnik) grimcat e endura në dhënien e vetive anti bakteriale, anti mikrobike, anti statike, që përmbajnë erëra. Mbulesa e jashtme është një mbulesë mbrojtëse çarçafë e veshur me pambuk, bërthama e dyshekut. Shiritat elastikë e mbajnë atë në vend. **Shënim!**

Kur vizitoni (pushime) sillni mbulesat tuaja të dyshekut (te dy) .

Dyshek i pastër Çdo 7 vjet dysheku zëvendësohet me 1 të ri. Dysheku i rivendosur është djegur! **Paralajmërim!** Asnjëherë mos e ripërdorni ose kaloni dyshekun në pronësi. Asnjëherë mos ndani mbulesën e dyshekut. Ndarja e rreziqeve përhapjen e

sëmundjet infektive. Çdo 7 javë të dy mbulesat lahen në ujë me sapun të gradueshëm në 60 ° C (Paralajmërim! Pa pastrim kimik) . Tharja është në

ajër / flad i rrjedhshëm natyror (pa tharëse) dhe hije (pa rrezet e diellit direkte) .

Dizajni i jastëkut mban shtyllën kurrizore në një renditje natyrore, eliminon pikat e presionit, mbështet pozicione të ndryshme të gjumit (anash, mbrapa, stomak) . Dizajni i jastëkut ka aftësinë të pushohet për t'iu përshtatur sjelljes unike të gjumit të përdoruesit të saj dhe për të rritur qarkullimin e ftyrës. Dizajni i jastëkut (jo: kashtë, lecka, sanë,) ruan elasticitetin e saj, është hipoalergjik, pa toksina, lahet në makinë. Mbulesa jastëku (ka 2: të brendshme, të jashtme) mbulesa e brendshme e jastëkut ka një zinxhir për të mundësuar mbushjen, shtimin, zëvendësimin, larjen. Mbulesa e brendshme ka argjend të pastër (pa aliazh) grimcat e endura, duke dhënë veti anti bakteriale, anti mikrobike, anti statike, që përmbajnë erëra. Mbulesa e jashtme e jastëkut është bërë prej 100% pambuku, ka një zip. Të dy lahen në ujë të nxehtë, pa tharëse, pa pastrim kimik. Dizajni i jastëkut mbështet një gjumë me peshë maksimale 125 kg. Madhësia e jastëkut: gjerësia 0.8 m, gjatësia 0.4 m

Dizajni i jorganit mbështet pozicione të ndryshme të gjumit (anash, mbrapa, stomak) .

Jorgan ka argjend të pastër (pa aliazh) grimca të endura, duke dhënë veti anti bakteriale, mikrobike, antistatike që përmbajnë erëra. Projektimi i jorganit ka aftësinë të sigurojë shpërndarje efektive të nxehtësisë dhe qarkullim të ajrit. Shenja është hipoalergjike, pa toksina dhe lahet në makinë (pa tharëse, pa pastrim kimik) . Madhësia e jorganit: gjerësia 1.40 m, gjatësia 2.15 m

Secili individ ka nevojë të flejë me jorganin e vet. Pse **Mbërthimi i jorganit** gjatë gjumit, partneri merr të gjithë jorganin duke ju lënë pa u kujdesur. **Drafti** të dy fjetësit kthehen në mënyra të kundërta duke krijuar një boshllëk ku ajri i ftohtë jep dridhje. Çdo sëmundje infektive e sëmurë transmetohet. **Shënim!**

Kur vizitoni (pushime) sillni mbulesën tuaj të jorganit (te dy) .

Kujdestarët e Universit të Kujdestarisë rekomandojnë për netët e ftohta, sëmundjet që kanë nevojë për ngrohtësi të vazhdueshme 'çanta me jorgan me kapuç'. Jep një gjumë të qetë qiellor. Një 'Qese me batanije me kapuç' është një thes gjumi i bërë në standardin e një CG N-ABs1. Përdoret me jastëkun dhe jorganin e mësipërm . Softshtë e butë, përqaftim, lëkurë miqësore me shpërndarje madje të nxehtësisë, që lahet në makinë. Madhësia e çantës së jorganit me kapuç: gjerësia 1 m, gjatësia 2.15 m. Mbulesa e qeses me batanije ka argjend të pastër (pa aliazh) grimcat e endura, duke dhënë veti anti bakteriale, anti mikrobike, anti statike, që përmbajnë erëra. Ka xhepa rrjetash mushkonjash për t'u përdorur për menaxhimin e nxehtësisë, qarkullimin e ajrit.

Çdo 7 javë, Jastëk (mbushja dhe të dy kopertinat) , Jorgan, Qese me batanije me kapuç lahen. Në ujë me sapun të zbërthyesëm 60 ° C (Paralajmërim! Nuk është e thatë

pastrim) . Tharja është në ajër që rrjedh natyrshëm, flad (pa tharëse) dhe hije (pa rrezet e diellit direkte) .

Mbajtja e gjumit është torturë! Tortura si mjet i marrjes në pyetje nuk është e pranueshme. Torturat mbajnë përgjegjësi: **ZNJ R7**

Në mëngjes pas 7 orësh gjumë:

Çohuni, pini një gotë ujë të filtruar, shkoni në tualet, bëni 'Daily-Fit (Ushtime)', 'adhuroni' Lutja ditore', lani fytyrën, duart, hani mëngjes, visheni. Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për përvojat e jetës. Kur dilni jashtë, mbani veshje mbrojtëse, mbrojtje për kokën, sytë dhe këmbët.

Rreth orës së natës Për të shpëtuar planetin Tokë!

Mungesa e kërkesës së zhurmës së jashtme gjatë natës (ora e natës) ! Rightshtë një e drejtë e bashkësisë!

Trupi i njeriut nuk ishte krijuar për të qenë i natës. Njerëzit keqpërdorën fuqinë e tyre të trurit për të krijuar një mënyrë jetese të natës. Kjo mënyrë jetese nuk është e dobishme për shëndetin e mirë. Rreth orës së ndalimit të natës është i nevojshëm për shëndet të mirë.

Një shtettrrethim 7 orësh natën nga 14-21 orë (22- 6 orë, 24 orë orë pagane) është i detyrueshëm Për shëndet të mirë, zvogëlimi i: përdorimit të energjisë, krimit, ndotjes, mbrojtjes së botës së egër. Ulja e kostos për qeverinë, duke inkurajuar shumëzimin.

Askush nuk punon (gjithçka është e mbyllur) përveç minimale personale emergjente. Asnjë energji nuk përdoret përveç për raste emergjente ose ngrohje! 1 stacion radio publik i lajmeve lejohet, i gjithë argëtimi tjetër është i fikur! Asnjë prodhim, zyrë ose shitje me pakicë nuk do të operojë ose përdorë energji! Shtëpitë mund të përdorin ngrohje (vishu ngrohtë), ftohje (veshje e lehtë) në mot ekstrem.



Rreth orës së ndalimit të natës është e detyrueshme. Për mirëqenien e trupit të njeriut dhe Habitatit lokal. Një Shire zbaton Mbrojtjen e Natës përmes Shire Rehab **ZNJ**

R1 Shkelësit e përsëritur kalojnë në Rehab Provinciale **ZNJ R3**

Mbrojtja e klimës për mbijetesë

Mbrojtja e klimës është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut, kafshët, kafshët shtëpiake, prodhimin e ushqimit. Mbrojtja e klimës: **veshje mbrojtëse të përballueshme dhe strehim i sigurt higjienik i përballueshëm!**

Veshje mbrojtëse është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut nga klima, sëmundjet dhe ndotja. Veshjet mbrojtëse duhet të jenë komode, të dobishme (**mbrojtur nga moti ekstrem**) dhe të përballueshme. Veshjet mbrojtëse përbëhen nga mbulesa e kokës, veshje, çorape, këpucë!

Koka mbrojtja përbëhet nga 2 pjesë të kokës (**balaclava, beanie, shall shall**) dhe mbrojtjen e syve (**spektakle**). Një përkrenare mund t'i kombinojë të dyja. Mbrojtja e kokës konsumohet kur është jashtë!

Balaclava (Beanie). Balaclava mbulon tërë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Knshtë thurur nga leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi (**pa fibra sintetike**). Mund të jetë çdo ngjyrë ose model mund të ketë një pom pom dekorative në krye. Kur nuk ka nevojë për mbrojtje të fytyrës dhe qafës, balaclava mund të rrokulliset dhe të bëhet 'Beanie'.



K-Shami. Shamia K mund të mbulojë tërë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Ai vepron si një mbulesë koke dhe një vello (**mbrojtja maksimale**). Knshtë thurur nga leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi (**pa fibra sintetike**). Mund të jetë çdo ngjyrë ose model.

Balaclava ose **K-Shami** të dy mbrojnë duke mbuluar gojën e hundës. Për të parandaluar ndotjen, sëmundjet ngjitëse vdekjeprurëse dhe insektet thumbuese shmangen. Për më tepër alergjitë dhe astma zvogëlohen. Redukton efektin e ajrit të thatë dhe të ftohtë. Përmban përhapjen e sëmundjes ngjitëse.

Mbrojtja e syve ka 2 dizajne: **Praktike**, lente e vetme (**maskë**) ; **Jon fash**, 2 lente (**spektakël**) . **Mbrojtja e syve vishet kur është jashtë!**

Rim i syzeve: ka nevojë për të mbajtur jashtë grimcat e ajrit nga të gjitha anët (**lart, poshtë, anët**) . Duhet të jetë rezistent ndaj thyerjeve (**nuk prishet kur ulet**) . Mund të jetë çdo ngjyrë mund të jetë zbukuruese.

Lente : i pathyeshëm, rezistent ndaj gërvishtjeve, bllokun rrezet UV, duke mos u mjegulluar, rregullimi i shkëlqimit (**ndryshon më e errët, e çelët, e çelët, e errët**) .

V-përkrenare mbrojtja e kokës nga goditjet. Flokët, koka kanë nevojë për mbrojtje klimatike nga lagështia e ftohtë, rrezatimi ekstrem, ndotja. Një kokë gjithashtu ka nevojë për mbrojtje nga goditjet: një **Helmetë V me gjurmues GPS të ndërtuar ..**

Predha e jashtme është metalike ose sintetike. Ka një kreshtë të vijës mesatare që mund të zbukurohet: pendë, .. Një rrip i mjekrës prej lëkure mban një mikrofon. Vizorja është e lakuar anash, drejt lart poshtë, e pathyeshme, shumë e gërvishtur

rezistente, bllokun rrezet UV, mos mjegullimi, rregullimi i shkëlqimit të shkëlqimit (më e errët, më e çelët, e çelët, e errët) . Përkrenarja ka një mbropa lëkure si mbrojtëse të qafës.

V- Helmeta ka mbushje lëkure brenda. Të futura në mbushje janë pjesët e veshit. A **Balaclava** (Beanie) ose **K-Shami** mund të vishen nën përkrenare. Për të mbajtur rreshtimin e brendshëm të përkrenares të pastër nga djersa, zbokthi, yndyrat. Aksesori i jashtëm: dritë e ndritshme, llambë me dritë infra të kuqe; një regjistruar dixhital video.

Mbrojtja e kokës vishet gjithmonë kur është jashtë.

Veshje mbrojtëse është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut nga klima, sëmundjet, ndotja. Pjesët kryesore të trupit të mbrojtura nga rrobat mbrojtëse janë koka, lëkura dhe këmbët. Veshjet mbrojtëse vishen gjithmonë jashtë.

Lëkura ka nevojë për shumë mbrojtje, nga kafshimet (kafshë, njerëzore) , thumbon (insekte, gjilpëra) , infeksionet (bakteret, kërpudhat, mikrobet, virusi) , rrezatimi (nxehtësi, diellore, bërthamore) , ekspozim (acid, zjarr, acar, skajet e mprehta, i lagësht) .

Kafshimi mbrojtje: shmangni kafshët dhe njerëzit e zemëruar, të rrezikshëm.

Therja mbrojtje : lëkurën e mbuluar (Veshje mbrojtëse) përveç syve.

Mos shpo trupin ose bëj tatuazh (vetë gjymtimi nga shpimi i trupit ose tatuazhi është anormal, i sëmurë, mund të shkaktojë infeksion) . Mbroni gishtat kur qepni.

Infeksionet mbrojtje: lëkurë të pastër, mbuluar me veshje mbrojtëse.

Dietë e shëndetshme, ushtrime fizike, erëza bimore, suplemente, imunizim.

Rrezatimi mbrojtje: lëkurën e mbuluar (Veshje mbrojtëse) për nxehtësi, diellore.

Për bërthamore një kostum special që mbulon 100% të trupit. **Paralajmërim!** Ekspozimi i lëkurës së zhveshur (Lakuriqësi) te elementet (moti) është e pashëndetshme

Mbrojtja nga ekspozimi: Veshje mbrojtëse, kominoshe (me kapuç) ose 2- copë e bërë prej liri, pambuku, leshi ose një përzierje leshi pambuku (pa fibra sintetike) çdo ngjyrë çdo model. Ose (kominoshe ose 2 copë) duhet të ketë në qafën e këmbës, të fryrë * krahët, këmbët e mbyllura në kyçe, kyçet e këmbëve (Prova e provës) . ..

* Krahët, këmbët e fryrë lejojnë që nyjet e bërës dhe të gjurit të lëvizin lirshëm. Gjithashtu ajri brenda krijon kontroll të klimës për lëkurën, trupin.

Veshja është bërë nga fibra natyrale: lëkurë kafshësh, fibra bimore, mëndafshi,



pambuku ose leshi. Fijet artificiale nuk përdoren për veshje që prekin lëkurën e njeriut. Përfundon prodhimi i fibrave artificiale për veshje.

Veshja mbrojtëse është e rehatshme, e qëndrueshme, praktikisht, e përballueshme

Në modë (etiketë projektuesi) veshjet mbrojtëse janë të mbiçmuara, afatshkurtra, .. E pa pranueshme!

Këmbët kanë nevojë për mbrojtje (çorape, çizme) nga klima, goditjet. Lëkura, gishtat e këmbëve, kyçet e këmbëve janë në rrezik. Mbrojtja e këmbës që nuk mbron (Sandale, shqip, rripa) këmbët, kaviçet është e padobishme. Mbrojtja e këmbëve vishet gjithmonë jashtë. Të ecësh zbathur jashtë është e pashëndetshme.

Çorape janë thurur nga leshi pambuku ose një përzierje pambuku dhe leshi (pa fibra sintetike) . Mund të jetë çdo ngjyrë ose model. Çorapet kanë grimca të pastra argjendi (pa aliazh) të endura, duke dhënë veti anti bakteriale, anti mikrobe, anti-statike, duke zvogëluar aromat. Çorapet mbulojnë këmbët deri në 7 cm mbi anqarë.

Çizme kanë lëkurë të sipërme mbrojtëse, lëkurë të brendshme të butë (pa sintetikë) thembra lëkure ose gome. Çizmet mbrojnë këmbët deri në 7 cm mbi kyçet e këmbëve. Veshja sintetike e këmbëve nxehtet me këmbët që i ziejnë. Bërja e tyre e ëmbël duke filluar skuqjet! Ju nuk mund të ecni.



Dore mbrojtje (doreza) vishen sipas nevojës! Dorezat bëhen prej lëkure, pambuku, leshi ose një përzierje leshi pambuku (pa sintetikë) çdo ngjyrë çdo model.

Mbroni trupin tuaj, përdorni rroba mbrojtëse jashtë!

Strehëza Mbrojtëse (shtëpi, jetesë, punë) një nevojë njerëzore, mbrojtje nga krimi (siguri) , elementet (moti) , zjarri, insektet, ndotja. Strehimor i mbrojtur higjenik i afërt është a **1 ZOTI** jepet e drejtë! Kujdestari Guardian preferon strehimin e grupeve (jetesa në komunitet) furnizuar nga Shire (shih planifikimin e kompanisë) !

Dhoma ' dyshemeja, muret, tavani, përbëhen nga cikloni, zjarri, panele betoni të parapërgatitura rezistente ndaj lagështisë së lartë. **Dyshemetë** janë pastruese të lagura, jo të rrëshqitshme, anti statike, myk, myk që frenojnë, higjenike.

Rrëshqitje horizontale **Dritaret** janë të lyer me xham të dyfishtë. Kornizë katrore jo-druri. Nuk ka perde ose perde (i pashëndetshëm: pluhur, mikrobe, insekte ...) në vend të grilave (i mbyllur) , brenda ekraneve horizontale rrëshqitëse të insekteve.

Për **Ngrohja** * në ngrohjen e dyshemesë (avull, ujë i nxehtë) përdoret. Ftohja bëhet nga qarkullimi natyror i ajrit. Temperatura e dhomës 19-21 ° C.

* Humbja e energjisë është një krim

Ndriçimi * duhet të aktivizohet automatikisht On, Off.

* Humbja e energjisë është një krim

Strehimore Mbrojtëse për Mbijetesë, Siguri, Komoditet.

Higjiena e mire për shëndet të mirë

Higjiena e mirë fillon me të qenit i pastër dhe i rregullt. I pastër dhe i rregullt fillon me pamjen personale, vlen për shtëpinë, studimin dhe punën. I pastër dhe i rregullt vlen edhe për të menduarit dhe arsyetimin.

Një 'Rutinë e përditshme' përfshin pastërtinë. Lani duart pas çdo vizite në tualet dhe para çdo ushqimi. Lani fytyrën para çdo ushqimi. Lani dhëmbët dhe lani tërë trupin para se të shkoni në shtrat. Ai rruhet të paktën dy herë në javë. Lani flokët një herë në javë. Kujdestari Guardian merr pjesë në Takime të pastër (dhëmbë të pastruar, flokë të krehur, larë tërë trupin), flokët e rruar të fytyrës (Ai), veshur me veshje të pastra dhe të pastra (koka të këmbët).



Pasi të zgjoheni në mëngjes, çdo anëtar i familjes fizikisht i aftë të vendosë shtratin e tij. Prindërit u mësojnë fëmijëve se si. Kompletimi i higjienës në mëngjes. Timeshtë koha të visheni, të vishni të përgatiturat e paraqitura (mbrëmje më parë) ingranazh personi i planifikuar për të veshur. Çdo enë depozitimi e shpejtë pastrohet para se të rimbushet dhe etiketohet (përmbajtja, data e plotësimit). Pas mëngjesit zona e pastër e ngrënies. Kthejeni kontejnerët në ruajtje. Kontejnerët, enët e ndyra vendosen në lavaman. Një person tani është gati të fillojë punët e tyre të përditshme (shtëpi, shkollë, punë, vullnetarizëm).

Të gjithë kontejnerët kanë një etiketë të përmbajtjes. Kontejnerët e ushqimit kanë edhe një datë mbushjeje. Ruani kontejnerët me kujdes dhe të sigurt. E rrezikshme (helm, toksinë) kontejnerët ruhen në mënyrë të sigurt (fëmijë dhe dëshmi e paaftë).



Mos lini sende të papërdorura (enë, mjete, lodra) rrëmujë mobiljet, dyshe-menë, zonën e punës.

Pas përdorimit, vini artikujt në magazinim të pastër (e etiketuar). Ruani sendet gjithmonë në të njëjtin vend. Ato mund të gjenden lehtë.

Para se të shkoni në shtrat. Përgatitni dhe vendosni marshin që planifikoni të vishni ditën tjetër. Paketoni çantat me sende që planifikohen të merren gjatë largimit në mëngjes.

Mbajtja e mjedisit tuaj të pastër dhe të rregullt. Redukton: D ust (e mirë për sistemin tuaj të frymëmarrjes). M organizëm akro (bakteret, mikrobet, viruset)

më pak infeksione, vdekje. **Une** sekteve (pickime, larva, pickime) më pak infeksione, skuqje. **V** ermin (minjtë, minjtë, buburrecat) , më pak jashtëqitje, përhapja e organizmit mikro, më pak shpërthime të murtajës.

Përdorimi i një zbardhuesi ose dezinfektues i fortë rrit mundësinë tuaj për të marrë sëmundje pulmonare obstruktive kronike. Përdorni një pastrues natyral të sipërfaqeve:

Perziej, 1 filxhan bikarbonat sode, 1/2 filxhan uthull të bardhë, shtoni disa pika vaj esencial.

Keni nevojë për më të fortë shtoni një lugë gjelle kripë.

Duhet të teshtini! Teshtije në sqetull. Mos përhap sëmundje.

Mos u puth në buzë. Puthja transmeton infeksionet më shpejt. Fërkoni hundët në vend.

Mos shtrëngoni duart! Lartë pesë! Nëse nuk mbani doreza.

Imunizimi është i detyrueshëm! Njerëzit të cilët nuk janë të imunizuar janë një kërcënim për komunitetin! Ata janë imunizuar dhe kafaz, **ZNJ R4**

Higjiena vlen për të menduarit. Imorale, egoiste,URREJTËSE, e dhunshme, mendimi, janë mendime të këqija që duhen shmangur. Zbatimi i mendimeve të këqija çon në përgjegjësi!

Ndryshimi i klimës ka ulur cilësinë e ajrit. Më shumë, zjarre më të mëdha (shkurre, forcë, zjarre) ! Shtëpiake njerëzore (qymyr, bajgë, gaz, naftë, dru) , shërbimet komunale (qymyr, mbeturina, gaz, naftë, uranium) , transporti (qymyr, gaz, naftë) duke u djegur! Një komunitet duhet të marrë në konsideratë përdorimin e mbrojtjes nga frymëmarrja!

Jashtë pajisjeve mbrojtëse të frymëmarrjes (rpe) rekomandohet!

Rpe vlerësohen nga sa mirë mbrojnë nga grimcat. Përdoren maska P2. Për të mbrojtur, maskat janë të pajisura fort (mjekrat rruhen) !

Në ambiente të mbyllura përdorin pastrues të ajrit! Vegla përdor një filtër HEPA. Mbani të mbyllura të gjitha dyert dhe dritaret.

Njerëzit prodhojnë shumë mbeturina, mbeturina! Kjo krijon një rrezik të rëndë për shëndetin e higjienës. Krijon ndotje që hyn në zinxhirin ushqimor të komuniteteve. Njerëzit duhet të pakësojnë blerjen e mallrave jo thelbësore, të zvogëlojnë shtëpitë, të zvogëlojnë aktivitetet e kohës së lirë (ngjarje të mëdha njerëzish, sport, muzikë, ..) !



Noti i njeriut nuk është i natyrshëm. Trupi i njeriut nuk është krijuar për të jetuar në ose nën ujë. Të notosh në ose nën ujë është e panatyrshme dhe

duhet të shmanget. Ujërat natyrore Oqeane (dete) dhe ujërat e brendshme (liqene, lumenj, ...) . Ujërat e panatyrshme pishina, banjë, ...

Ujërat natyralë janë një tualet për të gjitha krijesat që jetojnë në ujë.

Zogjtë që fluturojnë mbi ujë bëjnë jashtëqitjet e tyre. Kafshët dhe popujt e kanalizimeve përfundojnë në ujërat e brendshme, oqeane. Njerëzit në plazhe urinojnë, kanë menstruacione, shtyhen, ... **Notimi në tualet është i sëmurë për lëkurën.** Gryka e ujit të tualetit është një rrezik i madh për shëndetin. Mos e bëj!

Ujërat natyralë sfungjer si thithjen e ndotjes, toksinës, ... Ndotja e ajrit:

acid-shi, hirit (djegie, shpërthim) , pluhuri (miniera, stuh) , rrezatimi bërthamor (termocentralet, ushtria) . Ndotja e ajrit hyn në zinxhirin ushqimor

(nga ajri, toka, uji) perfundimisht duke perfunduar duke qene pjese e a (rrezik për shëndetin) dietë njeriu!

Ndotja e ujit: Shpimi, hedhja, balotazhet, transporti ujqor. Shpimi i lëndëve djegëse fosile ndot ajrin dhe ujin. Hedhja e kimikateve, ilaçeve, mbeturinave, kanalizimeve të papërpunuara, toksinave po ndodh çdo ditë. Balotazhet (toksina, kimikate, barna, mbeturina, kanalizime të papërpunuara) nga uji i stuhisë, feramat, industria, ndotin. Transportuesit e transportit ujqor pjesët më të mëdha, anijet e lundrimit, super-cisternat, nëndetëset, peshkarexhat, anijet luftarake janë ndotës të mëdhenj. Transporti më i vogël i ujit ndotin veçanërisht ujërat e brendshme. Ndotja e ajrit, tokës dhe ujit është, 'Vandalizmi Mjedisor' një krim: **ZNJ R7** .

Ujërat e panatyrshme përmbajnë një përzierje të kimikateve që thajnë dhe irritojnë sytë, flokët dhe lëkurën. Pishinat, banjat duhet të shmangen. Pishinat janë mbeturina elitiste të ujit të freskët të pakët. Këto mbeturina mbarojnë!



Siguria për të mbrojtur nga dhuna!



Dhuna fillon me të palindurit. Rrethinat e dhunshme futin një veti të dhunës për pjesën tjetër të jetës. Prireja për dhunë ka nevojë për një shkas për t'u kthyer në dhunë. **Shkaktarët:** Alkooli, zemërimi, sporti i kontaktit, frika, lufta kundër sportit, injoranca, poshtërimi, mungesa e ndjeshmërisë, substanca që ndryshon mendjen, presioni i kolegëve, provokimi, i dhunshëm: video, video lojëra ...

Një i palindur i ekspozuar ndaj nënës dhe babait duke abuzuar verbalisht me njëri-tjetrin.

Mësoni se është në rregull të abuzoni verbalisht dhe do ta bëni këtë më vonë gjatë jetës. **Një un-**

lindur e ekspozuar ndaj mamasë duke u lënduar fizikisht nga babai. ATA e porsalindur do të durojë më vonë në jetë abuzimin fizik nga HE. Ai i sapo linduri do të mendojë se është mirë ta lëndosh atë.

Dhuna mund të vijë nga një individ tjetër (s) . Mund të vijë nga jeta e egër. Mund të vijë nga kafshët shtëpiake. Mund të vijë për shkak të veprimit ose mosveprimit të qeverisë.

Një komunitet që jeton me dhe nuk mban përgjegjësi 'Dhunën'. Do
'Vrisni!' (Aborti, Vrasja, Dënimi me vdekje, Gjenocidi, Masakra)

Vrasja e një personi është një kërcënim për të gjithë Njerëzimin, një fyerje për të **1 ZOT !!!**

Asnjë person, organizatë, qeveri nuk ka të drejtë **Vrisni!** Vrasja nuk është kurrë një zgjidhje.

Stop, 'Dhuna', fillo ne shtëpi!

Çdo anëtar i komunitetit ka një detyrë mbijetese njerëzore për të përmbajtur dhunën. Bashkohuni

(fillo) Vrojtimi i Lagjes. Vëzhgoni, raportoni, arrestoni (civil)
, ... Bëni komunitetin tuaj një zonë pa krim!



Sigurimi i lagjes është një përpjekje ekipore. Kjo do të thotë bashkëpunim i ngushtë midis një individi. Familja e tyre, miqtë, fqinjët, bashkësia dhe të gjitha llojet e qeverisë.

Njerëzit kanë të drejtë të ndihen të shpëtuar në shtëpinë e tyre. Ata kanë të drejtë të ndihen të kursyer gjatë studimit dhe punës. Njerëzit ndihmojnë fqinjët e tyre kur sulmohen. Punëtorët ndihmojnë kolegët e punëtorëve. Pedagogët dhe studiuesit ndihmojnë njëri-tjetrin. Qëllimi i çdo Shire është të jetë i lirë pa dhunë.

Shire ofrojnë shërbime Sentinel. Sentinel merret me rojet e rrezikut të ulët dhe të mesëm dhe detyrat e patrullimit. Në, ose jashtë shërbimit, një Sentinel do të raportojë sjellje anti-sociale (krime, ndotje, vandalizëm) , raportoni çdo çështje të shëndetit dhe sigurisë së komunitetit. Sentinel do të arrestojë për shkelje dhe krime të perceptuara. Një Sentinel është i bashkangjitur në secilin Komunitet të Vëzhgimit të Lagjes.

Shire siguron një shtettrëthim të detyrueshëm 7 orësh natën nga 14-21 orë (CG Klock) . Për shëndet të mirë, ulje të konsumit të energjisë, më pak ndotje dhe mbrojtje të botës së egër. Reduktimi i krimit, kostoja e qeverisë, inkurajimi i shumëzimit.

Punonjësit e shërbimit të urgjencës po ndihmojnë zbatimin e ligjit. Duke qenë

vigilent i shkeljeve të rregullave, rregulloreve në ose jashtë punës. Ata mund të duhet të bëjnë arrestime civile. Rezervisti CE mund të thirret për të ndihmuar.

Njerëzit që lejojnë dhunën, shikojnë dhunën, **ZNJ R2 !** Njerëzit të cilët marrin guxim (brohoritje, ndihmë), nxisin, dhunojnë, mbrojnë njerëzit e dhunshëm nga arrestimi, **ZNJ R3 !** Kjo vlen edhe për sportet luftarake, kontaktuese!

Marshall udhëzon komunitetin përmes fushatave të ndërgjegjësimit publik duke shpjeguar Rregullat Krahinore (Ligjet) . Udhëzime individuale. Marshall-i mbron komunitetin, mjedisin, jetën e egër: zbato ligjet Provinciale Penale dhe Civile, shërbimet e urgjencës së Komunitetit, Karantinën, Provincën Rehab, PHeC, PDeC dhe CE, Krematoriumin, ndërliiden me Sher- iff. **Rangers>** Mbrojtja e kufijve, Vende të shenjta për kafshë të egra dhe bimësi, Mbrojtja e mjedisit, ..

Civilët nuk mbajnë, nuk përdorin armë vetanake! Shkelja **ZNJ R7 !**

Mos harroni Dhuna nuk është përgjigjja. Nuk është zgjidhje!

Votimi

Për sigurinë dhe mbijetesën njerëzit mbështesin lirshëm shumë kandidatë të zgjedhur Qeverinë. Duke votuar në zgjedhje ata sigurojnë përgjegjësinë e qeverisë. Mosvotimi mund të rezultojë në marrjen e qeverisë nga radikalët dhe krijimin e një Tiranie (i trashëgueshëm ose politik) . Tiranët zhvendosen në kafaz, **ZNJ R7 .** ' Kujdestarët e Kujdestarisë Universale 'mbështesin vetëm 2 lloje të qeverisjes,' Provinca ' (provinciale) dhe 'Shire' (lokal) .



Ruaj Planetin Tokë!

Ndaloni djegien

Ulja e Plehrave

Fundi i përhapjes Suburbane

Përdorimi përfundimtar i Toksinave

Fund tiranive

Mbjell pemë

Mbijetesa njerëzore, fati, eksplorimi i hapësirës dhe kolonizimi i hapësirës!

