



Survival-Chain



¡La supervivencia tuya, la comunidad de tu familia, el Planeta, es la prioridad de una persona!

Orden de supervivencia:

- 1 Especie, 2 Hábitat, 3 Comunidad,
- 4 Familia, 5 Individual, 6 Animales, 7 Objetos personales.



Supervivencia por edad:

- 1 por nacer, 2 recién nacido, 3 bebé, 4 niño,
- 5 juvenil, 6 adulto, 7 mayor.

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 ¡DIOS está esperando saber de ti!

oración de supervivencia

Día de supervivencia 11.1.7 N-At-m

Estimado **1 Dios** creador del más bello Universo
Tu más humilde fiel custodio Gracias por la supervivencia de la humanidad

Me esfuerzo por ayudar a mi cuerpo, especie, comunidad, a sobrevivir

Haré de la supervivencia mi prioridad número 1

Por favor apoya mis esfuerzos para sobrevivir

para la gloria de **1 Dios** y el Bien de la Humanidad!



¡Esta oración se recita el día de la Supervivencia o cuando sea apropiado!



ACadena de supervivencia tiene 7 enlaces todos esenciales para la supervivencia humana



Aire respirable; sin ella tienes minutos de vida! **Agua potable**; Nada de beber no durará una semana! **comida comestible** para la energía y el bienestar. ¡Sin comida te mueres de hambre! **Dormir** para re vitalizar. ¡No duermas, te vuelves loco, muere! **Protección del clima** Por supervivencia !
Higiene para mantener nuestro cuerpo sano!

Seguridad para protegerse de la violencia. ¡Sin seguridad no hay futuro!



Desplazarse:2, Obligación:2 nos dice, 'Protege el cuerpo humano desde la concepción hasta su final'! La cadena Survival es la base para mantener esta obligación. ¡Negar a cualquier persona estos elementos esenciales es una amenaza para la vida! Un crimen contra la humanidad, Anti **1 dios**, obligatorio: **EMR7**.



Después de que la humanidad descubriera cómo usar el fuego. Vio esto como una bendición. La quema de madera se complementó con carbón, estiércol, basura, gas, petróleo, uranio. Los cristianos ingleses que introdujeron la era industrial comenzaron la contaminación que está provocando el cambio climático. El fuego y la quema son ahora, una maldición. **Deja de quemar ahora !!!**

Detener quema: cigarrillos, carbón, estiércol, basura, gas, petróleo, uranio, madera,..



La parte más peligrosa de la quema es el 'humo'. En los incendios la mayor amenaza para la salud y la mortalidad es la inhalación de humo. A mayor escala, el humo se eleva hacia

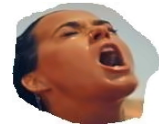
la atmósfera evita que el calor se escape al espacio. El agua superficial se calienta, la tierra superficial se calienta, el hielo se derrite (glaciares, polos norte sur):

Cambio climático !

¡Para sobrevivir, los seres humanos con buena salud necesitan aire respirable!

El aire que respiramos está hecho de gases (dióxido de carbono, nitrógeno, oxígeno, metano), agua e impurezas (polvo, microbios, esporas). El aire que respiramos necesita un alto contenido de nitrógeno y oxígeno. Tiene bajo contenido de dióxido de carbono y metano. Contenido de agua (humedad) se necesita, la alta humedad se vuelve incómoda y un problema de salud. No se necesitan impurezas, inflaman los pulmones.

¿Por cuánto tiempo puedes contener la respiración? 4 minutos y luego tragas aire. No hay aire respirable para tragar, ¡Te mueres! La gente muere rápidamente en incendios, sin aire respirable.



Retener el aire respirable se usa como tortura, matando personas, animales. Retener el aire respirable como tortura (embarque de agua) es utilizado por administraciones de EE. UU., empleados del gobierno de EE. UU., contratistas del gobierno, tiranías extranjeras protegidas por los EE. UU. La tortura es un delito: **EMR7** (gente), **EMR4** (animales).

Retener el aire respirable para matar: accidental (humos tóxicos en el fuego) o por sí mismo (suicidio: inhalar deliberadamente dióxido de carbono concentrado o gas para cocinar), gobierno (cámara de gas, ahorcamiento, tortura), otros (criminales: garrote, estrangulamiento, asfixia, ahorcamiento). Gobierno, asesinatos criminales consiguen **EMR7**. Accidental (salud y seguridad), **EMR4**, ser (responsable por **1 dios**).



Los seres humanos quemar cosas es la principal amenaza para el '¡Aire respirable!



Comienza con el individuo que usa su tráquea como chimenea y sus pulmones como tamiz para humos tóxicos e impurezas del aire. Usar el cuerpo humano como chimenea es un grave riesgo para la salud, un insulto al diseño de Dios.



¡Fumando la adicción! ¡Una tragedia humana! ¡Una carga comunitaria!

Adicción un comportamiento compulsivo repetitivo que gratifica una necesidad percibida. Los adictos se engañan a sí mismos, no aceptan el daño que les está haciendo su comportamiento. Daño a sí mismos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, comunidad.

Los adictos no creen que son adictos mientras se diviertan, manteniendo sus vidas juntas. Los adictos se convierten en una amenaza para ellos mismos y para la comunidad. Se vuelven delirantes, deshonestos, antisociales, inmorales, engañosos, egoístas, indiferentes. Esto obliga a una Comarca (comunidad) para controlar su estilo de vida. Limitación de sus libertades y derechos.

Los fumadores apestan por la boca. Su ropa apesta. Apestan una habitación. Sus cenizas están por todas partes. Sus traseros están por todas partes. Son individuos repugnantes, sucios y apestosos. Evitarlos ¡Avergonzarlos!



Los fumadores son un riesgo para la salud de sí mismos. Se queman labios, dientes, encías, boca, garganta, tráquea, pulmones, enfermándose, una carga para la comunidad. Los fumadores son perezosos al tomar muchos descansos para fumar y enfermarse a sí mismos. ¡Hazlos responsables!

Los fumadores son un riesgo para la salud de los demás. Las fumadoras embarazadas están lastimando a sus nonatos. Después del nacimiento, estos recién nacidos son condenados a una vida de problemas de salud. Pueden tener deformidades, discapacidades, .. Se persigue a las fumadoras embarazadas, lastimando a los no nacidos: **EMR3**.



humo pasivo (agresión) lastima a la gente. Los fumadores que crean humo pasivo obtienen, **EMR3**. Entidades (ocio, entretenimiento, trabajo..) que permiten fumar conseguir, **EMR3** pagar una compensación. Gobierno que permite fumar son reemplazados, + **EMR7**

Los fumadores son negligentes. Provocan incendios: casas, pasto, bosque. Se les hace responsables, **EMR4** y pagar una indemnización. Hieren a personas, animales, **EMR5**. Matan personas, animales, **EMR6**.



en 1951 (calendario pagano) se estableció que el tabaquismo no es saludable una grave amenaza. El gobierno, sus agencias, los departamentos que no 'prohibieron' fumar fracasaron (negligencia en el cumplimiento del deber) servir, proteger al pueblo. Se aprueba legislación retrospectiva. Estos culpables consiguen, **EMR7**.

Cualquier individuo o grupo, empresa u otra entidad que promueva (obsequios, publicidad, marketing), permite (padres, maestros, trabajo, clubes,

restaurantes, locales de ocio,...), beneficios(proveedores, fabricantes, transportistas, mayoristas, minoristas), pone a disposición 'Smokes' y/o accesorios para fumar **EMR7** No importa lo que contenga 'Smokes'. El acto de fumar(vapear) es el riesgo para la salud.

¡Tolerancia cero al tabaquismo!

Las personas reducen la disponibilidad de aire respirable quemando carbón, estiércol, gas, petróleo, madera para cocinar(incluye barbacoa), poder de calefacción. ¡Termina ahora! Utilizar la electricidad que se produce sin quemar. Incumplimiento, resulta en confiscación, destrucción de equipo y **EMR2**



Centrales eléctricas que queman(carbón, basura, gas, petróleo, uranio,..) para crear energía son **Cerrar, desmantelado**.

Contaminantes Propietarios, operadores son procesados, **EMR7**. Las minas de carbón y uranio están cerradas y selladas. Los propietarios y operadores mineros obtienen, **EMR7**. La energía se produce por métodos que no se queman.

Quema de mover transporte doméstico, no doméstico ¡Termina! El gas, el aceite tienen un uso que no se quema. ¡El transporte nacional no nacional en autopistas se reemplaza por 'Freeway Trams'! El transporte terrestre de larga distancia se realiza únicamente por ferrocarril. ¡Se acaba el uso de gasóleo, gasolina, GLP!



Contaminador; El entretenimiento termina!

En el aire: Air Shows, transporte aéreo de propiedad privada(dron, avión, jet, helicóptero, transbordador espacial,..); fin!

En, bajo el agua: carreras de botes a motor, transporte marítimo de propiedad privada (barcos, cruceros de cabina, cruceros, aerodeslizadores, sumergibles, lanchas rápidas, motos de agua, yates,..); fin!



En tierra: todas de 2, 3, 4,.. ruedas motorizadas: ciclos, bicicletas, buggies, deportivos, todoterrenos, limusinas, coches de lujo. Carreras de coches, acrobacias de coches. Trenes turísticos. Promotores de Entretenimiento Contaminante, proveedores de vehículos para

entretenimiento contaminante son perseguidos,EMR7



Manicuragenerar humos tóxicos. Los empleados cuentan con protección respiratoria. Clientes tontos(víctimas)no.Los salones de uñas en los centros comerciales están abiertos de par en par. Sus humos tóxicos abrazan a los transeúntes. Exponerlos a riesgos para la salud. Especialmente mujeres embarazadas, recién nacidos, asmáticos, ancianos.Si ha estado expuesto a gases tóxicos, demande al salón y al centro comercial para obtener una compensación.

Los salones de uñas son un riesgo para la salud y contaminan el aire.Los visitan personas que son demasiado flojas para arreglarse las uñas y tienen demasiado dinero.Cerrarlos, prohibirlos. Procesar a propietarios, ejecutivos,EMR7



Los salones de belleza son un riesgo para la salud y un contaminador del aire.Los visitan personas que son demasiado perezosas para maquillarse, tienen demasiado dinero. Cerrarlos, prohibirlos. Propietarios, ejecutivos, obtener,EMR7

Los peluqueros que generan humos tóxicos son cerrados, procesados,EMR7 Los peluqueros que no crean contaminación del aire operan normalmente.



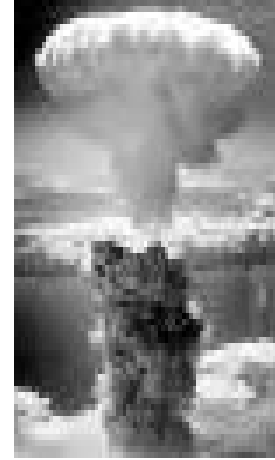
Capitalista(parásito depredador codicioso)Los gobiernos alientan los hogares con jardines de vanidad.El dueño de casa usa herramientas de jardín con motor de gasolina(sopladoras, trituradoras, desbrozadoras, motosierras, segadoras,..)que contaminan (aire, ruido, suelo).Propietarios, fabricantes, minoristas, obtengaEMR7. Gobierno que permite que esta contaminación sea reemplazada, obtengaEMR7.

Insecticidas exterioresse utilizan en cultivos, huertas,.. cr comidaops, los huertos que han sido contaminados no son aptos para el consumo humano o animal. Cultivo contaminado, la comida es quemada por la comunidad(Condado).El productor comercial obtieneEMR7. Gobierno que permite que esta contaminación sea reemplazada, obtengaEMR7.



En el interior Los insecticidas utilizados atacan el sistema nervioso.Hacen que los nonatos y los recién nacidos sean hiperactivos. Los insecticidas irritan el sistema respiratorio de las personas y las mascotas.No utilice insecticidas en el interior.

Los militares contaminan el aire con transporte, explosivos, A, N(atómico, nuclear)B(biológico)C(químico) armas. Son una amenaza para la vida humana, animal y vegetal. Los científicos que crean estas armas obtienen, **EM R7**. Las instalaciones de producción de estas armas son demolidas, incendiadas por la Comarca. Los dueños, directores, ejecutivos, supervisores de estas instalaciones obtienen, **EMR7**. Los militares que hayan usado o estén usando este tipo de armas son procesados, desde el grado de suboficial en adelante, **EMR7**. Gobierno que permite la producción, el almacenamiento de estas armas se reemplaza, obtener, **EMR7**.



Los fuegos artificiales son un gran contaminador. Se vuelven más comunes, más grandes y más contaminantes. Dependiendo de las condiciones climáticas, la contaminación del aire puede persistir durante el día. La contaminación por partículas se asienta sobre el agua contaminándola. Haciéndolo no apto para beber para personas y animales. ¡Fin de los fuegos artificiales! Las luces láser los reemplazan.

Aire no respirable ¡Te quedan 4 minutos de vida!

Cualquier Persona, Organización o Gobierno que niegue el aire respirable o sea causa y efecto del aire contaminado. Son responsables, son enjaulados, **EM R7**. Demanda aire respirable es un **1 DIOS** dado derecho!

Tolerancia Cero a los Contaminadores del Aire !!!!!

Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita

'Agua potable'



60+% de nuestro cuerpo consiste en agua. Cada célula de nuestro cuerpo lo necesita. El agua lubrica nuestras articulaciones, regula la temperatura de nuestro cuerpo y elimina nuestros desechos...

El vapor de agua atmosférico condensado forma gotitas. La gravedad de la Tierra atrae las gotas hacia abajo. (lluvia cayendo) a la superficie. La lluvia es una fuente importante de agua dulce. Esta agua de lluvia se utiliza para beber, preparar alimentos, cocinar, lavar, higiene personal,...



Una persona pudo beber agua de lluvia, usarla para la preparación de alimentos. Nomás, el agua de lluvia está contaminada, es insalubre, ácida, tóxica, de mal sabor, mal olor. La ropa no debe dejarse afuera bajo la lluvia para que se vuelva

contaminado No solo se ve sucio, huele mal, sino que también puede irritar la piel.

La lluvia fría cae como granizo, nieve. La nieve se acumula en las altas montañas, el ártico y el antártico creando reservas de agua dulce. La nieve es blanca,



la nieve contaminada es gris incluso negra. La nieve negra se encuentra en el Himalaya, los glaciares de todo el mundo, Groenlandia, el Ártico y la Antártida.

Las comunidades crean reservorios de agua dulce. Estos embalses dependen del agua de lluvia y de la nieve derretida para llenarlos. Debido a la contaminación estas aguas necesitan tratamiento antes del consumo humano o animal.



Los embalses son más profundos que superficiales. El agua profunda es más fría, lo que reduce la evaporación, el crecimiento de algas, especialmente de tipo venenoso, la infestación de insectos. Los deportes acuáticos están prohibidos para dejar de orinar, menstruar y hacer caca en el agua. embarcaciones de agua (motos acuáticas, lanchas,...) contaminar (aceite, gasolina, ácido de batería,...) ¡Están prohibidos! Excepción: transporte de Guardaparques.

Una persona no puede confiar en que la comunidad lo haga bien. No trato, trato parcial, trato erróneo, reducción de costos, corrupción, conducta delictiva,... El tratamiento domiciliario del agua se está volviendo obligatorio.



El tratamiento doméstico del agua requiere filtración. Para reducir: arsénico, amianto, cloro, cloroformo, dureza de carbonatos, cobre, suciedad, herbicidas, metales pesados, plomo, pesticidas, óxido,... En climas más cálidos, el agua filtrada debe hervirse para protegerla contra enfermedades mortales. (virus..).

¡Amenazas al agua dulce! Pronto la demanda de agua dulce superará la disponibilidad de agua dulce.

La lluvia contaminada puede hacer que la pintura se desprenda, la corrosión de las estructuras de acero(puentes), erosión de piedra, marchitamiento de hojas y otra vegetación, irritación de la piel, . .

Consulte 'Aire respirable' y 'Concepto verde' sobre consejos sobre cómo contener la contaminación.



Irrigación! El uso de agua subterránea para el riego agota el depósito subterráneo de agua más rápido de lo que puede reponerse. Resultando en la desecación de todo un ecosistema y la creación de una escasez de agua dulce. Finaliza el riego con agua subterránea. El uso ilegal de agua subterránea para riego es un delito, **EMR7**. Gobierno que permite el riego de agua subterránea, es reemplazado, procesado, **EMR7**.



El riego, utilizando agua dulce de arroyos, ríos, lagos,... ralentiza el flujo de agua. Esto fomenta la evaporación. ¡Resultando en sequía! Este tipo de riego acabó con las civilizaciones. **Fin del riego.**

Vía fluvial contaminada(arroyo, río, lago,..) crear una escasez de agua dulce. Aguas pluviales llenas de toxinas, productos farmacéuticos, venenos... Vertido ilegal de desechos industriales, toxinas, venenos... La contaminación de las vías fluviales termina, los contaminadores obtienen, las personas **EMR3** todos los otros, **EMR7**.



Suplemento de agua dulce

La desalinización consume mucha energía, es costosa. La ingesta de agua tiene un impacto ambiental adverso, ya que atrae una gran cantidad de peces, mariscos, sus huevos, etc. al sistema. Las criaturas marinas más grandes quedan atrapadas contra la pantalla en el frente de una estructura de entrada. El tratamiento químico, la corrosión, crean una salmuera tibia que se libera nuevamente al océano.



La desalinización tiene un alto contenido de boro, lo que hace que la calidad del agua sea inferior. Esta agua utilizada en la agricultura, la ganadería y la producción de alimentos da como resultado una dieta con alto nivel de boro. Una dieta prolongada de boro no es saludable.

Aguas residuales recicladas, las aguas residuales pasan por un tratamiento primario para eliminar los sólidos, se eliminan los nutrientes, los filtros eliminan la mayoría de las bacterias y virus. Luego se fuerza el agua a través de una membrana para eliminar las moléculas. El inodoro para grifo es una opción de último recurso. Las pruebas no revelan todos los riesgos para la salud.



Agua embotellada (costoso) es adecuado para viajar. Las botellas de agua de plástico liberan sustancias químicas que se vuelven peligrosas cuando se calientan (sol, calentador). No utilice recipientes de plástico para alimentos o bebidas. No compre alimentos ni bebidas en recipientes de plástico. Vaso (sin plomo) botellas, los contenedores son los mejores. No utilice pajillas o cubiertos de plástico. No utilice recipientes de plástico para cocinar o servir alimentos.

Agua potable saborizada

Para variar, el agua potable puede tener sabor. Algunos aromatizantes no son saludables, deben evitarse. El agua saborizada se puede servir fría o caliente.

Adecuado bebidas saborizadas: Extracto de carne, extracto de pollo, cacao, té, café, frutas, hierbas, especias, vegetales.



Insalubre Bebidas saborizadas y complementos: Alcohol, colorante artificial, saborizante artificial, edulcorante artificial y natural, carbonatadas, cola, cordial, bebida energética, limonada, café descafeinado, jugo de frutas, conservantes, sodio.



beber agua es lo mejor



Cualquier Persona, Organización, Gobierno que niegue agua potable o sea causa y efecto de agua contaminada son responsables, **EMR7**

Demandar agua potable es un 1 DIOS dado derecho!

Sin ingesta de líquidos. ¡Tienes 4 días de vida!

Rutina diaria: Levántese, tome un vaso de 0,2 l de agua filtrada ligeramente fría. Antes de cada comida (Desayuno, Merienda temprano, Almuerzo, Merienda tarde, Cena) tome un vaso de 0,2 l de agua filtrada ligeramente enfriada. Tener vaso para beber (sin plástico) llena con 0,2 l de agua filtrada en cada mesita de noche. Beba durante la noche después de cada visita al baño y cuando tenga la garganta seca, beba para descansar al levantarse por la mañana.

Adecuado bebidas saborizadas: **Café** una bebida estimulante celestial



Café una bebida preparada a partir de semillas tostadas de plantas de café. El café está hecho de semillas secas y tostadas del cafeto, cultivadas en climas cálidos y húmedos a lo largo del Ecuador. Hay 2 variedades: Los granos de Robusta tienen un sabor fuerte y un cuerpo completo. Los granos de arábica crecen a mayor altitud, tienen un sabor más suave y más cualidades aromáticas.

Una vez recogidos, secos, los granos de café se tuestan a unos 200°C. Esto permite que los azúcares del grano se caramelicen y se desarrolle el sabor del café. Cuanto más tiempo se tuesten los granos, o más alta sea la temperatura, más oscuro será el tueste y más pleno el sabor, en general, los tuestes claros tienen un sabor más intenso y ácido, mientras que los tuestes más oscuros tienen un sabor más profundo y rico. Un tueste oscuro no es necesariamente "más fuerte". La fuerza de una taza de café depende de la cantidad de agua que se agregue mientras se prepara el café.



¿Cómo hacer una taza de café?

Cómo aprovechar al máximo tu taza de café favorita.

1) Un café de gran sabor comienza con un agua de gran sabor. Si no hay agua filtrada disponible, use agua fría del grifo. Déjalo funcionar durante unos segundos para que se airee antes de agregarlo al hervidor.

2) Deje que el agua salga del hervor (80°C) antes de verterlo en el café (filtro instantáneo o goteo) gránulos. El agua hirviendo quema los gránulos y afecta el sabor.

3) Al usar leche (no recomendado), añádelo a la taza después del agua. Si se agrega leche primero, es posible que el café no se mezcle tan bien. El agua caliente puede escaldar la leche, cambiando el sabor.

¡Nota! edulcorantes (azúcar o artificial) arruinar el café! El descafeinado no es café sino un riesgo para la salud. Utilice únicamente blanqueadores no lácteos.

Café descafeinado a Salud-¡riesgo!

descafeinado utiliza disolvente. Los residuos de solventes a menudo causan malestar estomacal. **Lógica!** El café sin cafeína anula el propósito de beber café.

Preparativos:

Fabricación de cerveza,



Instante,



café de filtro de goteo; Café exprés (máquina)



No utilice cápsulas de café; Riesgo ambiental!

Las cápsulas de café de 1 billón son un desastre ambiental. No son biodegradables. No ser reciclado.

DETENER! Producción! Enjuiciar, **EMR7. DETENER!**
¡Utilizarlos! Shun y vergüenza!



¡Nota! ¡Todos los productos desechables 1 son la causa de demasiada basura!
Su producción, 'Termina!' Incumplimiento, **EMR7!**

Rehuir, Lástima gente que usa 1 de descuento en productos desechables!

¿Cómo tomar una taza de café?

Para obtener el mejor sabor, pruebe y deje que se enfríe un poco antes de tomar grandes sorbos en lugar de beber a sorbos. Grandes sorbos de café liberan más aroma. Huele y pruébalo, celestial. Hay wicket café con leche:

Café exprés es una bebida concentrada elaborada forzando agua caliente a presión a través de café finamente molido. En comparación con otros métodos de preparación de café, el espresso tiene una consistencia más espesa, una mayor concentración de sólidos disueltos y espuma. El espresso es la base de otras bebidas: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava y Mote. Servido con una sonrisa.



Capuchino: preparar la textura, la temperatura de la leche es el paso más importante. La leche se cuece al vapor agregando burbujas de aire muy pequeñas que le dan una textura aterciopelada. (espuma). Se pone un trago de espresso en la taza, se le agrega espuma de leche caliente, se cubre con espuma de 2 cm de espesor, se termina con una

espolvorear canela molida.



Latté:calentar la leche sin espuma.Se pone un trago de espresso en una taza.Se agrega leche caliente, cubierta con una pizca de cacao crudo.



Macchiato:calentar la leche sin espuma.Llene la taza 2/3 con leche. Agrega un trago de espresso.Cubra con una hoja de menta.



Moca:hacer chocolate caliente crudo.Llene la taza 1/2 con chocolate caliente. Agrega un trago de espresso.Rellene con leche y espuma de leche. Añadir una pizca de cacao crudo.



Gringo:Llene la taza 1/2 con agua caliente.Agregue 2 tiros de espresso. Por encima espolvorear nuez moscada.



americano:Se pone un trago de espresso en la taza.Se agrega agua caliente.



Dúo-disparo:Agregue 2 tiros de espresso. Luego agua caliente.



Lava:Primero un trago de espresso.Agregue un poco de jugo de mandarina concentrado. Añadir un trago de Cacao crudo caliente Cubra con leche espumada caliente. Agregue una pizca de canela molida.



Mota:Llene la taza 1/2 con té de menta caliente.Agrega un trago de espresso. Cubra con leche espumada caliente. Terminar con una pizca de canela molida.



Cacaoua bebida estimulante celestial

Los árboles de cacao crecen en áreas tropicales cálidas y lluviosas. Su fruto son vainas. Dentro de una vaina hay semillas (frijoles). Los granos de cacao se convierten en manteca de cacao y polvo.



Preparación de cacao caliente:

1 cucharada de cacao en polvo,
1 taza: líquido de soya, leche de cabra u otra leche no láctea. 1
cucharadita de extracto de vainilla,
pizca de canela,
Pizca de nuez moscada.

Combine los ingredientes en una olla mediana y caliente a fuego medio bajo, batiendo hasta que esté espumoso y caliente.



Té una bebida estimulante celestial



Camellia una planta de hoja perenne. Sus hojas recogidas y procesadas nos dan Té. Los té básicos son negros o verdes. Pueden ser aromatizados o perfumados.

Preparación del té Custodian Guardian: coloque hojas de té procesadas sueltas en un infusor de té. Ponga el infusor en un vaso de vidrio. Hervir agua, dejar de hervir, cuando se detenga el burbujeo (80°C) verter en vaso de vidrio. Disfrutar!



(a) Cuando deje de burbujear, vierta sobre el té negro. Después de 1 minuto, revuelva el infusor 3 veces. Después de otro minuto retire. Beba, o agregue cualquier jugo de cítricos para darle sabor, o déjelo enfriar, enfríe y beba. Advertencia no contaminar con edulcorantes, blanqueadores (artificiales, naturales).



(b) 10 segundos después de que deje de burbujear, vierta sobre el té verde. Revuelva el infusor 3 veces. Después de 1 minuto retire. Beba, o agregue cualquier jugo de fruta de hueso para darle sabor, o déjelo enfriar, enfríe y beba. Advertencia no contaminar con edulcorantes, blanqueadores (artificiales, naturales).

Preparación de té de semillas de hierbas, coloque semillas prensadas sueltas en un infusor. Ponga el infusor en un vaso de vidrio. Hervir agua, detener la ebullición. Justo cuando el burbujeo se detiene, vierta sobre las semillas. Después de 1 minuto, revuelva el infusor 3 veces. Después de otros 7 minutos retirar. Beba, o déjelo enfriar, enfríe y beba. Advertencia no contaminar con edulcorantes, blanqueadores (artificiales, naturales).



hojas de hierbas
preparación de té
Lo mismo que
té verde.



Té de raíz de hierbas
preparación,
picar raíces. Pre-
igual que
té negro

El uso de un microondas al preparar una bolsita de té resalta los sabores. Retire la etiqueta de la bolsita de té y asegúrese de quitar la grapa de metal. La mayoría de las etiquetas de papel usan tinta barata, agua decolorante e interfieren con el sabor.

Pon agua caliente en una taza de té >agregue su elección de bolsita de té>calentar en el microondas durante 30 segundos a media potencia(400-500 vatios)>Déjalo reposar en el microondas durante un minuto.>llevarlo a cabo>¡disfrutar!

beber agua es lo mejor(puede tener sabor)



Agua filtrada
para la buena Salud !!!

¡Advertencia! Grave amenaza para la supervivencia humana: ¡Microplásticos!

Los microplásticos de los desechos plásticos han contaminado todo el planeta, desde los suelos de las montañas nevadas del Ártico hasta los océanos más profundos. Los microplásticos han entrado en la cadena de productos del mar. La mayoría de los humanos tienen microplásticos en la sangre que se distribuyen por todo el cuerpo. Todas las partes del cuerpo, el cerebro, la leche materna, el corazón, los pulmones, los músculos... están contaminadas. ¡Traerá una respuesta de inmunidad y evolución! ¡Con malas consecuencias desconocidas!

Las botellas de agua de plástico liberan microplásticos que se vuelven peligrosos cuando se calientan(sol, calentador, olla). ¡Advertencia! ¡Beber de botellas de plástico, recipientes no es saludable! ¡Termina! Incumplimiento, EMR7. ¡Cuando se vea afectado, tome una acción colectiva contra el fabricante, el minorista, el gobierno!

¡Los bebés alimentados con biberón están tragando millones de microplásticos al día!

¡Un estudio muestra que la preparación de alimentos en recipientes de plástico conduce a una exposición miles de veces mayor! No convierta a su bebé en una muñeca de plástico. ¡No use botellas de plástico, recipientes para alimentar o preparar alimentos!



Incumplimiento **EMR7**. ¡Cuando se vea afectado, tome una acción colectiva contra el fabricante, el minorista, el gobierno!



¡No compre bebidas o alimentos en botellas, recipientes o latas de plástico! ¡No use recipientes de plástico, utensilios para preparar, cocinar, servir comida, beber! ¡No utilice cubiertos, pajitas, platos, vasos de plástico...! Incumplimiento **EM R7**. ¡Cuando se vea afectado, tome una acción colectiva contra el fabricante, el minorista, el gobierno!

Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita **comida comestible**

Parte de una rutina diaria es comer. Cuán saludables somos y cuánto tiempo vivimos. Tiene mucho que ver con nuestro hábito alimenticio. ¡Sin comida te mueres de hambre!

Alimentar 5 veces al día:

'Desayuno, incluyen agua, hierbas, especias, miel, café,...

Aperitivo temprano, incluyen agua, fruta, hierbas, té,...

Almuerzo, incluyen agua, ensalada, huevo, café,...

Aperitivo tardío, incluyen agua, nueces, bayas, especias, cacao, ..

Cena'. incluyen Agua, Cena temática, Té o café.. Verduras.

7 Alimentos que se deben comer a diario: hongos(champiñón), Granos(avena, cebada, lentejas, maíz, mijo, quinoa, arroz, centeno, sorgo, trigo), Hot Chili's, Cebollas(morena, verde, roja, primavera, cebollino, ajo, puerro), Perejil, Pimiento Dulce, Verduras(espárragos, frijoles, brócoli, coliflor, zanahorias, guisantes, brotes,..)



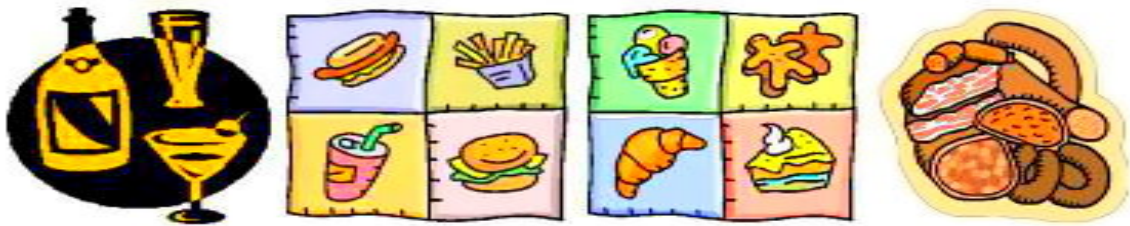
Cada día de la semana debe tener un tema de cena: por ejemplo Día 1: Verduras
Dia 2: Aves de corral Día 3: Mamífero Entre semana: Reptil Día 5: Mariscos Fin de semana: Nueces y semillas Día divertido: Insectos

Dieta No No's: Endulzantes artificiales, Alimentos elaborados, Alimentos modificados genéticamente, Fructosa añadida, Alimentos en envases de plástico.



Fructosa la principal causa de Diabetes, Obesidad (Gente de grasa). Es malo ya sea que venga en Azúcar o Fruta. Agregar fructosa durante el procesamiento de bebidas o alimentos es un peligro para la salud. Procesar, distribuir, vender este tipo de bebida o alimento es una conducta delictiva que obtiene: **EMR6**
Excepción: Sin procesar, Bayas, Frutas, Miel, Verduras.

Di no a: Cualquier cosa que contenga: Fructosa, glucosa, azúcar; galletas, pasteles, cereales para el desayuno, bombones, zumos de frutas, helados, caramelos, mermelada, ketchup, limonadas (Cola, Energía,..) mermelada, barritas de muesli, salsas, vino...



Fabricado-alimento es demasiado salado, tiene demasiados conservantes, a menudo es demasiado grasoso, tiene azúcar añadida que lo hace inadecuado para el consumo de personas mascotas, ganado. La comida manufacturada es una causa de presión arterial alta, obstrucción de las arterias, obesidad (Gente de grasa). Procesar, distribuir, vender alimentos elaborados es un comportamiento delictivo, obtener **EMR6**

Decir **No**: Leche láctea, queso lácteo, comida rápida, jamón, hamburguesas, salami,...

Fabricado: Pan, Carne; pizzas, salchichas,
Procesada: Frutas, Sopas, Verduras...



Los alimentos transgénicos es lo que la gente realmente consume. Todo comienza como modificado genéticamente. (diseñado) semilla (cultivo modificado genéticamente). Los cultivos transgénicos debido al efecto de flujo alteran toda la cadena alimentaria. Cj Generando mutaciones que crean nuevas enfermedades, plagas globales que amenazan la vida en todos los miembros de la cadena alimenticia! **Incluidos los humanos!** La gente se enfermará más, morirá más joven, habrá más deformidades, más bebés enfermos, más abortos espontáneos... Cambiará el ADN humano.

Amenaza de supervivencia de los alimentos transgénicos: Alfalfa, comida para bebés, tocino, pan, maíz, cereales para el desayuno, canola, huevos, jamón, margarina, carne, patata, papaya, guisantes, pollo, arroz, salchichas, soja, tomates, trigo, calabacín,...

Demande de la comunidad alimentos no adulterados. **NO:** Alcohol, Modificación genética, Herbicidas, Insecticidas, Alimentos elaborados, Sal añadida, Edulcorantes añadidos (artificiales o naturales),...

Cualquier Persona, Organización, Gobierno que niegue alimentos comestibles o sea causa y efecto de alimentos contaminados (GM), son responsables, **EMR7**

Exigir alimentos comestibles es un 1 DIOS dado derecho!

10.2.7. Grasa de ballena día

C-G Calendario Temas del día de diversión

12.1.7. Buena salud día

C-G Calendario Temas del día de diversión



¡No hay suficiente comida, te enfermas! No hay comida te mueres de hambre !!!

Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita Dormir

1/3 de cada día se pasa acostado, parte de esto implica dormir.



El sueño es necesario para la supervivencia de un cuerpo humano. 7 horas deberían hacer. La falta de sueño conduce a la muerte, pero sólo después de un tránsito muy doloroso por la depresión y arrebatos de locura.

El sueño deficiente está privando al cuerpo de sus capacidades curativas afectando las funciones cardíacas, inmunológicas, endocrinológicas, neurológicas, psicológicas y anabólicas en general. La falta de sueño puede resultar en apnea, obesidad, resistencia a la insulina, depresión crónica. La falta de sueño puede conducir a la muerte. La deficiencia de sueño forzado se clasifica como tortura.

El sueño saludable implica moverse durante el sueño, acostado derecho o con las rodillas levantadas, boca arriba, de lado o boca abajo. El sueño está relacionado con el equilibrio de los siguientes sistemas: cortisol, melatonina, hormona del crecimiento, insulina, noradrenalina, protactinio, serotonina... El sueño y nuestro peso están relacionados: 2 hormonas (leptina, grelina) trabajar para controlar la sensación de hambre, saciedad. La falta de sueño lo hace sentir menos satisfecho después de comer y desea más comida, lo que lo lleva a comer en exceso (obesidad). El sonambulismo es una enfermedad que requiere atención médica.

Para conseguir un sueño reparador y revitalizante, el dormitorio debe estar lo más oscuro posible. La ausencia de ruidos internos y externos es imprescindible. Shire implementa toque de queda nocturno. **¡Nota!** Es normal tener 2 sueños con un descanso en el medio. **1^a calle** El sueño es de aproximadamente 3,5 horas con un descanso de hasta 1,5 horas seguido de un sueño de 3,5 horas.



Durante la pausa para dormir de 1,5 horas. La gente se levanta, va al baño,... Antes de acostarse, haga los ejercicios nocturnos y tome un vaso de agua. **Los que no se levantan, rezan, leen, escriben, chatean en pareja, se aparean** (durante el descanso para dormir, las personas están más relajadas y mejor para concebir), ...

ejercicios de noche

Es normal tener 2 sueños con un descanso en el medio. ¿Deberías levantarte? (por ejemplo, para ir al baño), al volver siéntate en el borde de la cama, bebe un poco de agua. Haz los siguientes ejercicios (Todos los ejercicios se realizan sentado en el borde de la cama con las rodillas separadas de los hombros). Cada vez que te levantes haz un ejercicio diferente.

1^a calle Ejercicio: Coloque las palmas* de sus manos contra la parte externa de sus rodillas. Presione las manos hacia adentro y las rodillas hacia afuera, sostenga 7 segundos (sientes tensión en brazos, piernas, hombros). Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien. *puños de uso de variación.

2^a Dakota del Norte Ejercicio: hacer puños* colóquelos contra el interior de sus rodillas. Presione los puños hacia afuera y las rodillas hacia adentro, sostenga 7 segundos (Sientes tensión en brazos, piernas, estómago). Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien. *variación usar palmas planas.

3^{er} Ejercicio: doblar los brazos (90%) a la altura del pecho girar la mano izquierda hacia arriba doblando los dedos, girar la mano derecha hacia abajo doblando los dedos. Entrelaza los dedos con fuerza. Ahora tire de las manos en la dirección opuesta, sostenga 7 segundos (Sientes tensión en dedos, brazos, pecho). Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

4^{er} Ejercicio: doblar los brazos (90%) al nivel del pecho gire la mano izquierda hacia arriba, gire la mano derecha en puño. Coloque el puño en la mano y presione hacia abajo al mismo tiempo, presione la mano abierta hacia arriba, sostenga 7 segundos. Marcha atrás, espera 7 segundos (Sientes tensión en manos, brazos, cuello, pecho). Relájate, toma un

respiro y sorbo de agua, acuéstate, duerme bien. Sin repeticiones.

Las personas con la espalda tensa añaden este ejercicio a cada ejercicio: Coloque las manos sobre las rodillas. Incline la cabeza hacia atrás, inclínese hacia atrás y luego muévase hacia adelante sin perder el contacto con las rodillas. (Sientes tensión en brazos, espalda, estómago). Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

¡Nota! Personas que se sientan mucho durante el día. Son para hacer 1 de los ejercicios nocturnos en rotación cada 2 horas.

¡Es tu cuerpo! ¡Mantenlo en forma!

Hay requisitos previos antes de acostarse a dormir.

Debería estar oscuro, debería ser de noche. Para conseguir un sueño reparador y revitalizante, el dormitorio debe estar lo más oscuro posible. La ausencia de ruido interno y externo es imprescindible. Condado 'debe implementar Noche-toque de queda'.

Debería haber pasado 1 hora desde la última alimentación. Cepíllese los dientes y lávese todo el cuerpo antes de acostarse. Adoración 'Dormir-Oración'.

1 ¡DIOS está esperando saber de ti!

Dormir Oración

Estimado **1 DIOS**, Creador del Universo más hermoso
Protégeme cuando sea más vulnerable

Protégeme de pensamientos inquietantes y malvados. Déjame tener un sueño reparador, curativo y revitalizante. No dejes que las preocupaciones interrumpan mis sueños y mi sueño.

Déjame recordar solo los dulces sueños
para la gloria de **1 DIOS** y el Bien de la Humanidad

¡Esta oración se usa antes de ir a dormir!



Tener vaso para beber (sin plástico) lleno con 0,2 l de agua filtrada (nada añadido) en cada mesita de noche. Todas las noches, antes de acostarse, coloque un vaso en la mesita de noche. ¡Nota! Beba durante la noche cada vez que haya ido al baño y cuando tenga la garganta seca, beba y descanse al levantarse por la mañana.

Tiene 1 cuenco de cristal dorado. (1 solo para dobles) que contiene un brebaje de hierbas (aromaterapia) en la mesita de noche junto a la ventana! brebaje de hierbas

ción consta de 7 hierbas: Manzanilla (matricaria chamomilla), eucalipto (eucalipto globulus), Lúpulo (húmulo lúpulo), hisopo (Hysopus officinalis), Lavanda (lavandula officinalis), Bálsamo de limón (melisa officinalis), Rosa (rosa damascena).

Somier y colchón! (parte del CG N-ABs1)

Base es robusto, silencioso. No da de ondas magnéticas eléctricas (accionado por motor). es nivel horizontal (sin partes basculantes). La base tiene 7 listones de madera maciza extraíbles. (secado, envejecido) el ancho de la cama. La base debe estar libre de ácaros del polvo. Soporta totalmente el peso de 150 kg, tiene Garantía de 14 años. Para un sueño reparador y revitalizante, un cuerpo cansado tiene que acostarse, lo mejor es un colchón. La presión sobre las áreas apoyadas de su cuerpo debe ser mínima. El microclima del colchón necesita moderar su temperatura.

Base, Tamaño del colchón (medida en metros) Marco interior: ancho 1,06 m, largo 2,06 m (ajustar ancho de colchón 1,05 m, largo 2,05 m). El marco exterior está a 0,09 m del suelo. Habilitación de la circulación de aire, limpieza (debajo de la cama). El marco interior tiene 7 listones de madera sueltos: ancho 1,06 m, espesor 0,03 m, 0,03 m de separación entre listones (aumenta la circulación de aire del colchón), distancia entre suelo, listones es de 0,1 m. El espacio vacío entre el suelo y los listones es para circulación de aire, limpieza (no almacenamiento), manténgalo vacío. **Tamaño del colchón:** ancho 1,05 m, largo 2,05 m. **Nota!** Solo hay 1 somier de tamaño individual, colchón. Las parejas disponen de 2 somier individual, colchones.

Núcleo del colchón (no: muelles metálicos) El núcleo del colchón debe soportar completamente un peso corporal de 125 kg. Hipoalergénico, de apoyo, distribuye el peso corporal, alivia los puntos de presión, temperatura moderada, resistente a los hongos, libre de clorofluorocarbonos. **Garantía 7 años.**

Funda de colchón (hay 2: protector, exterior) Ambas cubiertas son lavables a máquina. La funda protectora tiene una cremallera para permitir lavar, complementar y reponer el relleno. Funda protectora tiene plata pura (sin aleación) partículas tejidas que dan propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas y que contienen olores. La funda exterior es una sábana ajustable de algodón que cubre la funda protectora, el núcleo del colchón. Las tiras elásticas lo mantienen en su lugar. **¡Nota!** Al visitar (de vacaciones) traer sus propias fundas de colchón (ambos).

colchón limpio Cada 7 años se reemplaza el colchón por uno nuevo. ¡El colchón reemplazado está quemado! **¡Advertencia!** Nunca reutilice o deje un colchón usado. Nunca comparta una funda de colchón. Compartir riesgos propagación de enfermedades infecciosas. Cada 7 semanas ambas fundas se lavan en agua jabonosa biodegradable a 60°C (¡Advertencia! No lavar en seco). El secado está en

aire/brisa que fluye naturalmente(sin secadora)y sombra(sin luz solar directa).

El diseño de la almohada mantiene la columna vertebral en una alineación natural, elimina los puntos de presión y admite diferentes posiciones para dormir(lado, espalda, estómago).El diseño de la almohada tiene la capacidad de esponjarse para adaptarse a la postura única para dormir de su usuario y aumentar la circulación facial. Diseño de almohada(no: paja, trapos, heno,)mantiene su elasticidad, es hipoalergénico, libre de toxinas, lavable a máquina. Funda de almohada(hay 2: interior, exterior)La funda interior de la almohada tiene una cremallera para permitir el llenado, la adición, el reemplazo y el lavado. La cubierta interior tiene plata pura.(sin aleación)partículas entretrejidas, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, que contienen olores. La funda exterior de la almohada está hecha de 100% algodón, tiene cremallera.Ambos se lavan en agua caliente, sin secadora, sin tintorería. El diseño de la almohada soporta una persona que duerme con un peso máximo de 125 kg. Tamaño de la almohada: ancho 0,8 m, largo 0,4 m

El diseño del edredón admite diferentes posiciones para dormir(lado, espalda, estómago). El edredón tiene plata pura(sin aleación)partículas entretrejidas, dando propiedades antibacterianas, microbianas, antiestáticas que contienen olores. El diseño del edredón tiene la capacidad de garantizar una distribución eficaz del calor y la circulación del aire.El diseño es hipoalergénico, libre de tóxicos y lavable a máquina(sin secadora, sin limpieza en seco). Tamaño del edredón: ancho 1,40 m, largo 2,15 m

Cada individuo necesita dormir con su propio edredón.¿Por qué?**Robo de edredón** durante el sueño, la pareja se lleva todo el edredón dejándote al descubierto.**Borrador** ambos durmientes giran en direcciones opuestas creando un espacio donde el aire frío da escalofríos.Insalubres se transmiten las enfermedades infecciosas.**Nota!** Al visitar(de vacaciones)trae tu propio edredón, funda de edredón(ambos).

Los Guardianes Custodios del Universo recomiendan para las noches frías, las enfermedades que necesitan calor constante, la 'Bolsa de edredón con capucha'.Da un sueño celestial cómodo. Un 'Bolso de edredón con capucha' es un saco de dormir hecho con el estándar de un CG N-ABs1. Se utiliza con la almohada y el edredón anteriores.. Es suave, abrazable, agradable a la piel con dispensación uniforme de calor, lavable a máquina. Tamaño de la bolsa de edredón con capucha: ancho 1 m, largo 2,15 m. La cubierta de la bolsa de edredón con capucha tiene plata pura.(sin aleación)partículas entretrejidas, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, que contienen olores. Tiene bolsillos con mosquitera con cremallera para ser utilizados para la gestión del calor, la circulación del aire.

Cada 7 semanas, Almohada(relleno y ambas tapas), Edredón, Bolsa de edredón con capucha se lavan.En agua jabonosa biodegradable a 60°C(¡Advertencia! No seco limpieza).El secado es con aire natural que fluye, brisa(sin secadora)y sombra (sin luz solar directa).

¡Retener el sueño es una tortura! La tortura como herramienta de interrogatorio no es aceptable. Los torturadores deben rendir cuentas: **EMR7**

Por la mañana después de 7 horas de sueño:

Levántese, tome un vaso de agua filtrada, vaya al baño, haga 'Daily-Fit(Ejercicios)', rendir culto a la 'Oración diaria', lavarse la cara, las manos, desayunar, vestirse. Revisar su Planificador'. Ahora estás listo para las experiencias de la vida. Cuando salga al aire libre, use ropa protectora, protección de cabeza, ojos y pies.

¡Toque de queda nocturno! ¡Para salvar el planeta tierra!

Demanda ausencia de ruido exterior por la noche (toque de queda nocturno)! ¡Es un derecho comunitario!

El cuerpo humano no fue diseñado para ser nocturno. Los humanos abusaron de su poder mental para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida no es beneficioso para la buena salud. El toque de queda nocturno es necesario para una buena salud.

Toque de queda nocturno de 7 horas de 14 a 21 horas (22- 6 horas, reloj pagano de 24 horas) es obligatorio. Para una buena salud, reducción en: uso de energía, delincuencia, contaminación, protección de la vida silvestre. Reducción del costo para el gobierno, fomentando la multiplicación.

nadie trabaja (todo está cerrado) excepto personal mínimo de emergencia. ¡No se utiliza energía excepto para emergencias o calefacción! ¡Se permite 1 estación de radio de noticias públicas, todos los demás entretenimientos están apagados! ¡Ninguna fábrica, oficina o minorista debe operar o usar energía! Las casas pueden usar calefacción (vestir caliente), refrigeración (vestido ligero) en clima extremo.



El toque de queda nocturno es obligatorio. Para el bienestar del cuerpo humano y el hábitat local. A Shire hace cumplir el toque de queda nocturno a través de Shire Rehab **EM R1** Los reincidentes pasan a Rehabilitación Provincial **EMR3**

Protección del Clima Por supervivencia

La protección del clima es necesaria para proteger el cuerpo humano, los animales, las mascotas y la producción de alimentos. Protección del clima: ¡ropa protectora asequible y alojamiento seguro higiénico asequible!

Ropa protectora es necesaria para proteger el cuerpo humano del clima, las enfermedades y la contaminación. La ropa de protección debe ser cómoda, útil (proteger contra el clima extremo) y asequible. ¡La ropa de protección consiste en una cubierta para la cabeza, ropa, calcetines, calzado!

Cabeza la protección consta de 2 partes cabeza (pasamontañas, gorro, K-bufanda) y protección para los ojos (gafas). Un casco puede combinar ambos. ¡Se usa protección para la cabeza cuando se está afuera!

pasamontañas (gorro). El pasamontañas cubre toda la cabeza dejando al descubierto sólo los ojos. Está tejido con lana o una mezcla de algodón y lana. (sin fibra sintética). Puede ser de cualquier color o patrón puede tener un pompón decorativo en la parte superior. Cuando no se necesita protección para la cara y el cuello, el pasamontañas se puede enrollar y convertirse en un 'Beanie'.



K-bufanda. K-Scarf puede cubrir toda la cabeza dejando al descubierto solo los ojos. Actúa como una cubierta para la cabeza y un velo. (protección máxima). Está tejido con lana o una mezcla de algodón y lana. (sin fibra sintética). Puede ser de cualquier color o patrón.

pasamontañas o K-bufanda ambos protegen cubriendo la boca de la nariz. Se evita la inhalación de la contaminación, las enfermedades contagiosas mortales y las picaduras de insectos. Además se reducen las alergias y el asma. Reduce el efecto del aire seco y frío. Contiene la propagación de enfermedades contagiosas.

Protección para los ojos tiene 2 diseños: **Práctico**, lente única (visera); **Moda**, 2 lentes (espectáculo). ¡Se usa protección para los ojos cuando se está afuera!

Borde de gafas: necesita evitar la entrada de partículas en el aire por todos lados (superior, inferior, laterales). Debe ser resistente a la rotura (no se rompe cuando se sienta). Puede ser de cualquier color puede ser ornamental.

Lentes: irrompible, altamente resistente a los arañazos, bloquea los rayos UV, no se empaña, ajusta el deslumbramiento (cambia más oscuro, más claro, más claro, más oscuro).

V-casco protección de la cabeza contra golpes. El cabello, la cabeza necesitan protección climática contra la humedad fría, la radiación extrema, la contaminación. Una cabeza también necesita protección contra los golpes: un casco en V con rastreador GPS incorporado.

La calota exterior es metálica o sintética. Tiene una cresta en la línea media que se puede decorar: plumaje,.. Una correa de cuero para la barbilla sostiene un micrófono. La visera está curvada hacia los lados, hacia arriba y hacia abajo, irrompible, muy resistente a los arañazos.

resistente, bloquea los rayos UV, no se empaña, ajusta el deslumbramiento(más oscuro, más claro, más claro, más oscuro).El casco tiene una parte posterior de cuero como protector de cuello.

EIV-El casco tiene acolchado interior de piel. Incrustados en el acolchado hay orejeras.**Apasamontañas(gorro)**o**K-bufandase** puede usar debajo de un casco. Para mantener el revestimiento interior del casco limpio de transpiración, caspa, grasa. **Accesorio exterior:** luz brillante, lámpara de luz infrarroja; una grabadora de video digital.

Siempre se usa protección para la cabeza cuando se está afuera.

Ropa protectora es necesaria para proteger el cuerpo humano del clima, las enfermedades y la contaminación. Las principales partes del cuerpo protegidas por ropa protectora son la cabeza, la piel y los pies. **La ropa protectora siempre se usa afuera.**

Piel necesita mucha protección, de las picaduras(animales, humanos), picaduras (insectos, agujas), infecciones(bacterias, hongos, gérmenes, virus), radiación (calor, solar, nuclear), exposición(ácido, fuego, escarcha, bordes afilados, húmedo).

Morderproteccion:Evite animales y humanos enojados y peligrosos.

Picaduraproteccion:cubrir la piel(ropa protectora)a excepción de los ojos. No perforar el cuerpo ni tatuarse(la automutilación por perforación corporal o tatuaje es anormal, enferma, puede causar infección).Proteja los dedos al coser.

Infeccionesproteccion:piel limpia, cubrir con ropa protectora. Dieta saludable, ejercicio, hierbas, especias, suplementos, inmunización.

Radiaciónproteccion:cubrir la piel(ropa protectora)para calor, solar. Para nuclear un traje especial que cubra el 100% del cuerpo.¡**Advertencia!** Exponiendo la piel desnuda(Desnudez)a los elementos(clima)no es saludable

Protección contra la exposición:Ropa protectora,overol(con capucha)o 2- pieza hecha de lino, algodón, lana o una mezcla de algodón y lana(sin fibras sintéticas)cualquier color cualquier patrón.Cualquiera(mono o 2 piezas)debería tener en el cuello de la camisa, inflado* brazos, piernas cerradas en las muñecas, tobillos(borrador de prueba)...

* Los brazos hinchados y las piernas permiten que las articulaciones de los codos y las rodillas se muevan libremente. Además, el aire del interior crea un control climático para la piel y el cuerpo.

La ropa está hecha de fibras naturales: pieles de animales, fibras vegetales, seda,



algodón o lana. Las fibras artificiales no se utilizan para la ropa en contacto con la piel humana. Producción de fibras artificiales para puntas de confección.

La ropa de protección es cómoda, duradera, práctica y asequible. De moda (marca del diseñador)ropa de protección es demasiado caro, a corto plazo,.. ¡Inaceptable!

Piesnecesitan protección (calcetines, botas) del clima, golpes.La piel, los dedos de los pies y los tobillos están en riesgo.Protección para los pies que no protege(Sandalia, Pantuflas, Tangas)pies, tobillos es inútil. La protección de los pies siempre se usa afuera. Andar descalzo al aire libre no es saludable.

Mediasse tejen con algodón o una mezcla de algodón y lana(sin fibra sintética).Puede ser de cualquier color o patrón.Los calcetines tienen partículas de plata pura.(sin aleación) tejido, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiestáticas, reduciendo los olores.Los calcetines cubren los pies hasta 7 cm por encima de los tobillos.

Botastiene cuero protector superior, cuero suave interior(sin sintéticos)suelas de cuero o caucho.Las botas protegen los pies hasta 7 cm por encima de los tobillos.El calzado sintético calienta los pies hirviéndolos. ¡Haciendo que empiecen a sudar erupciones! No puedes caminar.



Manosproteccion(guantes)se usan según sea necesario!Los guantes están hechos de cuero, algodón, lana o una mezcla de algodón y lana. (sin sintéticos)cualquier color cualquier patrón.

¡Proteja su cuerpo, use ropa protectora afuera!

Refugio protector(hogar, vivienda, trabajo)una necesidad humana, protección contra el crimen(seguridad), elementos(clima), fuego, insectos,contaminación.Un refugio protector higiénico asequible es un**1 DIOS**dado derecho!Custodian Guardian prefiere viviendas grupales(vida comunitaria)suministrado por la Comarca(ver planificación del condado)!

HabitaciónEl piso, las paredes y el techo consisten en paneles de hormigón prefabricado resistente a ciclones, incendios y alta humedad.**Pisos**son lavables con trapeador húmedo, antideslizantes, antiestáticos, antimoho e higiénicos.

Deslizamiento Horizontal**ventanas**son de doble acristalamiento tintado.Marco cuadrado de no madera.No hay cortinas ni cortinas.(insalubre:polvo, gérmenes, insectos...)en cambio fuera de las persianas(bloqueable), en el interior de mosquiteras correderas horizontales.

Para**Calefacción***en suelo radiante(vapor, agua caliente)se usaEl enfriamiento es por circulación de aire natural.Temperatura ambiente 19-21°C.

* El despilfarro de energía es un delito

Encendiendo* debe encenderse y apagarse automáticamente.

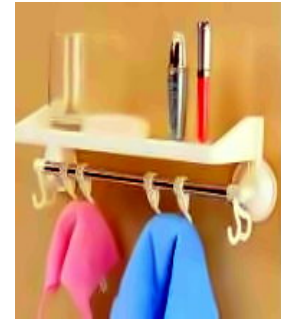
* El despilfarro de energía es un delito

Refugio de Protección para Supervivencia, Seguridad, Confort.

Buena higiene para una buena salud

Una buena higiene comienza con estar limpio y ordenado. Limpio y ordenado comienza con la apariencia personal, se aplica al hogar, el estudio y el trabajo. Limpio y ordenado también se aplica al pensamiento y al razonamiento.

Una 'rutina diaria' incluye limpieza. Lávese las manos después de cada visita al baño y antes de cada comida. Lávese la cara antes de cada alimentación. Cepílese los dientes y lávese todo el cuerpo antes de acostarse. Él se afeita al menos dos veces por semana. Lava el cabello una vez por semana. El guardián custodio asiste a las reuniones limpias (cepillado de dientes, peinado, lavado de cuerpo entero), vello facial afeitado (ÉL), vistiendo ropa limpia y ordenada (cabeza a los pies).



Después de levantarse por la mañana, todos los miembros de la familia físicamente capaces tienden su cama. Los padres enseñan a los niños cómo hacerlo. Completando la higiene matinal. Es hora de vestirse, poniéndose el preparado preparado (noche anterior) ropa que la persona planeaba usar. Cada contenedor de almacenamiento de desayuno se limpia antes de volver a llenarlo y se etiqueta (contenido, fecha de llenado). Después del desayuno limpia el comedor. Devuelva los contenedores al almacenamiento. Contenedores sucios, los utensilios se ponen en el fregadero. Una persona ahora está lista para comenzar sus tareas diarias. (hogar, escuela, trabajo, voluntariado).

Todos los contenedores tienen una etiqueta de contenido. Los envases de alimentos también tienen una fecha de llenado. Almacene los contenedores de forma ordenada y segura. Peligroso (veneno, toxina) los contenedores se almacenan de forma segura (prueba de niño e incompetente).



No dejes artículos sin usar (utensilios, herramientas, juguetes) Desordenar muebles, piso, área de trabajo. Después de su uso, recoja los artículos y colóquelos en un lugar ordenado. (etiquetado). Guarda los artículos siempre en el mismo lugar. Entonces son fáciles de encontrar.

Antes de ir a la cama. Prepare y distribuya el equipo que planea usar al día siguiente. Empaque las bolsas con los artículos que planea llevar cuando salga por la mañana.

Mantener su entorno limpio y ordenado. Reduce: D solo (bueno para tu sistema respiratorio). METRO micro organismo (bacterias, gérmenes, virus)

menos contagios, muertes. Insectos (mordeduras, larvas, picaduras) menos infecciones, erupciones. Varmíño (ratas, ratones, cucarachas), menos excrementos, propagación de microorganismos, menos brotes de plagas.

El uso de lejía o desinfectante fuerte aumenta la probabilidad de contraer la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Utilice un limpiador de superficies natural: **Mezcla**, 1 taza de bicarbonato de sodio, 1/2 taza de vinagre blanco, agrega unas gotas de aceite esencial. Si lo necesitas más fuerte añade una cucharada de sal.

¡Necesito estornudar! Estornuda en tu axila. No propagues enfermedades.

No beses en los labios. Besar transmite infecciones más rápido. Frota las narices en su lugar.

¡No des la mano! ¡Cinco altos! A menos que uses guantes.

¡La vacunación es obligatoria! ¡Las personas que no están vacunadas son una amenaza para la comunidad! Están inmunizados y enjaulados, **EMR4**

La higiene se aplica al pensamiento. El pensamiento inmoral, egoísta, odioso, violento, son malos pensamientos que deben evitarse. ¡Implementar malos pensamientos conduce a la rendición de cuentas!

El cambio climático ha disminuido la calidad del aire. Más incendios, más grandes (arbusto, bosque, incendios forestales)! doméstico humano (carbón, estiércol, gas, petróleo, madera), utilidades (carbón, basura, gas, petróleo, uranio), transporte (carbón, gas, petróleo); incendio! ¡Una comunidad debe considerar el uso de protección respiratoria!

Equipo de protección respiratoria al aire libre (rp); es recomendado!

Los Rpe se clasifican según lo bien que protegen contra las partículas. Se utilizan máscaras P2. Para proteger, las máscaras se ajustan bien (se afeitan las barbas)!

¡Usa purificadores de aire en interiores! Gadget utiliza un filtro HEPA. Mantenga todas las puertas y ventanas cerradas.

¡Los humanos producen demasiada basura, desechos! Esto crea un grave riesgo de higiene para la salud. Crea contaminación que entra en la cadena alimentaria de las comunidades. Las personas deben reducir las compras de bienes no esenciales, reducir el tamaño de las casas, reducir las actividades de tiempo libre. (grandes eventos multitudinarios, deporte, música,..)!



La natación humana no es natural. El cuerpo humano no está diseñado para vivir dentro o bajo el agua. Nadar dentro o bajo el agua es antinatural y

debería ser evitado. Aguas naturales Océanos(mares)y aguas interiores (lagos, ríos,...). Aguas no naturales piscinas, spa's,...

aguas naturalesson un retrete para todas las criaturas que viven en el agua. Los pájaros que vuelan sobre el agua hacen sus excrementos. El alcantarillado de animales y personas termina en aguas interiores, océanos. La gente en las playas orina, menstrua, vomita,...Nadar en un inodoro no es saludable para la piel. Tragar agua del inodoro es un gran riesgo para la salud. ¡No lo hagas!

aguas naturalesesponja como absorber la contaminación, la toxina,... Contaminación del aire: lluvia ácida, ceniza(ardor, erupción), polvo(minería, tormentas), radiación nuclear (centrales eléctricas, militares).La contaminación del aire entra en la cadena alimentaria (por aire, suelo, agua)finalmente terminando siendo parte de un(riesgo de salud)dieta humana!

La contaminación del agua:Perforaciones, vertimientos, escurrimientos, transporte de agua.La extracción de combustibles fósiles contamina el aire y el agua. El vertido de productos químicos, drogas, basura, alcantarillado sin tratar, toxinas ocurre a diario. segunda vuelta(toxinas, productos químicos, drogas, basura, alcantarillado sin tratar)de aguas pluviales, granjas, industria, contaminan. Los graneleros de transporte acuático, los cruceros, los superpetroleros, los submarinos, los arrastreros y los buques de guerra son grandes contaminantes. Los transportes acuáticos más pequeños también contaminan especialmente las aguas interiores.Contaminar el aire, el suelo y el agua es un delito de 'Vandalismo Ambiental':**EMR7**.

aguas antinaturalescontienen una mezcla de productos químicos que secan e irritan los ojos, el cabello y la piel.Deben evitarse las piscinas y los spa. Las piscinas son un desperdicio elitista de la escasa agua dulce. ¡Este desperdicio termina!



Seguridadpara proteger de la violencia!



La violencia comienza con el no nacido.Los entornos violentos infunden una propensión a la violencia por el resto de la vida. La propensión a la violencia necesita un disparador para volverse violenta.**Disparadores:**Alcohol, ira, deporte de contacto, miedo, deporte de lucha, ignorancia, humillación, falta de empatía, sustancias que alteran la mente, presión de grupo, provocación, violencia: video, videojuegos...

Un nonato expuesto a que mamá y papá abusan verbalmente el uno del otro. Aprenda que está bien abusar verbalmente y que lo hará más adelante en la vida.Una monja-

nacido expuesto a que mamá fuera lastimada físicamente por papá. ELLA recién nacida sufrirá más adelante en la vida abuso físico por parte de ÉL. ÉL recién nacido pensará que está bien herir a ELLA.

La violencia puede provenir de otro individuo(s). Puede provenir de la vida silvestre. Puede provenir de Mascotas. Puede venir debido a la acción o inacción del gobierno.

Una comunidad que vive y no responsabiliza a la 'violencia'. Voluntad '**Matar!**' (Aborto, Asesinato, Pena de muerte, Genocidio, Masacre) Matar a una persona es una amenaza para toda la Humanidad, un insulto a **1 DIOS !!!** Ninguna Persona, Organización, Gobierno tiene derecho a **Matar!** Matar nunca es una solución.

Detener, 'Violencia', empieza en casa!

Cada miembro de la comunidad tiene el deber de supervivencia humana de contener la Violencia. Unirse (comenzar) Vigilancia de la vecindad. Observar, denunciar, arrestar (civil), ... ¡Haga de su comunidad una zona libre de delincuencia!



Asegurar el vecindario es un esfuerzo de equipo. Significa una estrecha cooperación entre un individuo. Su familia, Amigos, vecinos, la comunidad y todo tipo de Gobierno.

Las personas tienen derecho a sentirse seguras en su hogar. Tienen derecho a sentirse seguros en el estudio y el trabajo. La gente ayuda a sus vecinos cuando están bajo ataque. Los trabajadores ayudan a sus compañeros de trabajo. Los educadores y los eruditos se ayudan mutuamente. El objetivo de cada Comarca es ser libre de violencia.

Condado proporcionar servicios de Centinela. Sentinel maneja tareas de guardia y patrulla de riesgo bajo a medio. En servicio o fuera de servicio, un Sentinel informará el comportamiento antisocial (crímenes, contaminación, vandalismo), informe cualquier problema de salud y seguridad de la comunidad. Sentinel arrestará por infracciones y delitos percibidos. Se adjunta un centinela a cada comunidad de vigilancia vecinal.

Condado proporcionar un toque de queda nocturno obligatorio de 7 horas de 14 a 21 horas (CG Klock). Para una buena salud, reducción en el consumo de energía, menos contaminación y protección de la vida silvestre. Reducción del crimen, costo para el gobierno, fomento de la multiplicación.

Los trabajadores del servicio de emergencia están ayudando a las fuerzas del orden. Por ser

vigilante de las infracciones de las Reglas, Reglamentos dentro o fuera del trabajo. Puede que tengan que hacer arrestos civiles. Se puede llamar al reservista CE para ayudar.

Las personas que permiten la violencia, miran la violencia, **EMR2!** Gente que anima (ánimo, ayuda), incitar a la violencia, proteger a las personas violentas del arresto, **EMR3!** ¡Esto también se aplica al combate, deportes de contacto!

Marshall's guía a la comunidad a través de campañas de concientización pública que explican las reglas provinciales (Leyes). Orientación personalizada. Marshall's protege a la comunidad, el medio ambiente, la vida silvestre: hacer cumplir las leyes penales y civiles provinciales, servicios de emergencia comunitarios, cuarentena, rehabilitación provincial, PHeC, PDeC y CE, crematorio ponerse en contacto con el alguacil. Guardabosques > Protección de fronteras, Santuarios de Vida Silvestre y Vegetación, Protección del Medio Ambiente, ..

¡Los civiles no portan, usan ni poseen armas! Incumplimiento **EMR7!**

Recuerde que la violencia no es la respuesta. ¡No es una solución!

Votación

Por seguridad y supervivencia, la gente apoya libremente a un gobierno electo de múltiples candidatos. Al votar en las elecciones, aseguran la rendición de cuentas del gobierno. No votar puede resultar en que los radicales se hagan cargo del gobierno y establezcan una tiranía. (hereditario o político). Los tiranos se sacan enjaulados, **EMR7**. Los 'Universe Custodian Guardians' admiten solo 2 tipos de gobierno, 'Provincia' (provincial) y 'Comarca' (local).



¡Salva al Planeta Tierra!

Deja de quemar

Reducir la basura

Fin de la propagación suburbana

Uso final de toxinas

Terminar con las tiranías

Plantar arboles

¡Supervivencia humana, destino, exploración espacial y colonización espacial!

