



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

A sopravvivenza di i vostri, a vostra comunità di famiglie,
u Pianeta, hè a priorità di una persona!

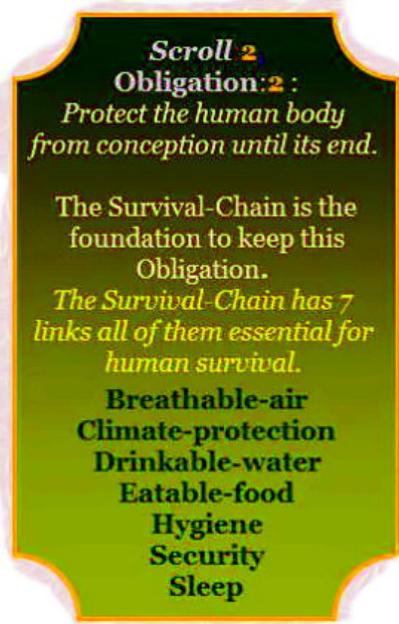
Ordine di sopravvivenza:

1 Specie, 2 Habitat, 3 Comunità, 4
Famiglia, 5 Individuale, 6 Animali,
7 Affari personali.



Sopravvivenza per età:

1 Unborn, 2 Newborn, 3 Baby, 4 Child, 5
Juvenile, 6 Adulti, 7 Senior.



1 DIO aspetta per sente di voi!

Preghiera di sopravvivenza

Ghjornu di sopravvivenza 11.1.7 N-At-m

Caru **1 Diu** creatore di u più bellu Universu U
vostru più umile custode custode fidele Vi
ringraziu per a sopravvivenza di l'umanità
Cercu di aiutà u mo corpu, specie, cumunità, sopravvivere.
Faraghju di sopravvivenza a mo prima priorità
Per piacè sustene i mo sforzi per sopravvivere Per a
Gloria di **1 Diu** è u Bè di l'Umanità!



Questa preghiera hè recitata u ghjornu di Survival o quandu hè appruvatu!



A **Catena di sopravvivenza** hà 7 ligami tutti essenziali per a sopravvivenza umana



Aria Traspirante senza ellu avete minuti da campà!

Acqua potabile nunda à beie ùn durerà micca una settimana!

Manghjà manghjà per energia è benessere. Nisun alimentu chì manghjate di fame!

Dormi per ri vitalizante. Nisun sonnu s'impazzitu, more!

Prutezzione climatica per sopravvivenza!

Igiene per mantene u nostru corpu sano!

Sicurezza per prutegge da a violenza. Nisuna sicurezza nisun futuru!



Scroll: 2, Obbligazione: 2 ci dice: 'Prutegge u corpu umanu da a cuncipitura finu à a so fine!' A catena di Survival hè u fundamentu per mantene st'obbligazione. Negà à qualsiasi persona questi elementi essenziali hè in periculu per a vita! Un crimine contr'à l'umanità, Anti**1 Diu**, ubligatoriu: **MS R7**.

Threat Brusgiante



Dopu l'umanità hà scupertu cumu aduprà u focu. Vidia questu cum'è una benedizione. A combustione di u legnu hè stata integrata cù carbone, sterco, spazzatura, gasu, oliu, uraniu. I cristiani inglesi chì introducenu l'era industriale anu iniziatu a pulluzione chì porta à u cambiamentu climaticu. U focu è u focu sò avà, una maladizione. **Smette di brusgià avà !!!**

Piantà brusgia: sigarette, carbone, sterco, spazzatura, gasu, oliu, uraniu, legnu, ..



Una parte più pericolosa di a combustione hè, 'Fumo'. In i fochi a più grande minaccia per a salute è a mortalità hè l'inalazione di fumu. In una scala più grande, u fumu cresce in

L'atmosfera ferma u calore chì scappa in u spaziu. L'acqua superficiale calda, superficiaterra w as, ghiaccu eiu (glaciers, north south Poles) Climate Change

Per campà, l'omi di bona salute anu bisognu di Aria Traspirante!

L'aria chì respiremu hè fatta di gasi (diossidu di carbonu, azotu, ossigenu, metanu), acqua è impurità (polvera, microbi, spore). L'aria chì respiremu hà bisognu di altu cuntenuutu di azotu è ossigenu. Hà un cuntenuutu à pocu di diossidu di carbone è metanu. Cuntenuutu d'acqua (umidità) hè necessariu, una alta umidità diventa scomoda è un prublema di salute. L'impurità ùn sò micca necessarie infiammanu i polmoni.

Per quantu tempu si pò trattene u fiatu? 4 minuti poi si gulp per aria. Nisun aria respirabile da gulpà, Mori! E persone morenu prestu in i fochi, senza aria respirabile.



U trattenimentu di l'aria respirabile hè adupratu cum'è tortura, uccisione di persone, animali. Ritenimentu di l'aria respirabile cum'è tormentu (imbarcamentu d'acqua) hè adupratu da l'amministrizioni di i SU, impiegati di u governu di i SU, imprenditori di u governu, tirannie straniere prutette da i SU. A tortura hè un crimine: **MS R7** (persone), **MS R4** (animali).

Ritenimentu d'aria respirabile per tumbà: **accidentali** (fumi tossichi in focu) o da sè (suicidiu: inalazione apposta di diossidu di carbonu concentratu o gas di cucina), **governu** (camera di gas, appesa, tortura), altri (criminali: garroting, strangolante, soffocante, appesi). **Governu, l'uccisioni criminali ottenenu, MS R7. Accidentale** (salute è sicurezza), **MS R4, autore** (responsabile da **1 Diu**).



L'umani chì brusgianu e cose sò a minaccia principale per 'Aria traspirante!



Accumincia cù l'individuu chì utilizeghja a so trachea cum'è camminu u so pulmone cum'è setacci per fumi tossichi è impurità d'aria. Aduprà u corpu umanu cum'è camminu hè un grave risicu per a salute, un insultu à u concepimentu di 1 Diu.



Fumà a dipendenza! Una tragedia umana! Un pesu cumunitariu!

A dipendenza da un comportamentu compulsivu ripetitivu gratificendu una necessità percepita. I tossicodipendenti si ingannanu, ùn accettanu micca u male chì u so comportamentu face. Dannu per se stessi, famiglia, amichi, cumpagni di travagliu, cumunità.

I tossicodipendenti ùn credenu micca di esse dipendenti finchè si divertenu, tenendu a so vita insieme. L'addicti diventanu una minaccia per elli stessi, a cumunità. Diventanu deliranti, disonesti, antisociali, immurali, ingannevuli, egoisti, pocu primurosi. Questa forza una Shire (cumunità) per cuntrullà u so modu di vita. Limità di e so libertà è di i so diritti.

I fumatori puzzavanu da a bocca. U so vestitu puzza. Puzanu una stanza. E so cennere sò dapertuttu. I so culi sò in ogni locu. Sò individui disgustosi, sporchi, puzzanti. Evita li Vargogna!



I fumatori sò un risicu per a salute per elli stessi. Brusgianu e so labbre, i denti, e gengive, a bocca, a gola, a trachea, i polmoni, diventendu malati, un pesu per a cumunità. I fumatori sò pigri chì piglianu parecchie pause di fumu è malati autoinfluenti. Rendili responsabili!

I fumatori sò un risicu per a salute per l'altri. I fumatori in gravidanza danneghjanu u so nascitoghju. Dopu a nascita, sti neonati sò cundannati à una vita chì hà prublemi di salute. Puderanu deformità, disabilità, ..E fumatrici incinte sò perseguite, dannighjendu à u nascitu: **MS R3**.



Fume passivu (assaltu) face male à a ghjente. Fumatori chì creanu fumu passivu ottenenu, **MS R3**. Entità (passatempi, divertimentu, travagliu ..) chì permettenu di fumà, **MS R3** pagà una compensazione. U governu chì permette di fumà hè rimpiazzatu, +**MS R7**

I fumatori sò negligenti. Cumencianu i fochi: case, erba, furesta. Sò responsabili, **MS R4** è pagà una compensazione. Anu feritu persone, animali, **MS R5**. Tumbanu persone, animali, **MS R6**.



In u 1951 (calendariu paganu) hè statu stabilitu chì fumà hè malsana una minaccia severa. U governu, e so agenzie, dipartimenti chì ùn anu micca "pruibitu" di fumà anu fallutu (dereliction of duty) per serve, prutege a ghjente. A legislazione retrospectiva hè passata. Quessi culpevuli ottenenu, **MS R7**.

Ogni individuale o gruppu, impresa o altra entità chì prumove (free-bies, pubblicità, marketing), permette (genitori, professori, travagliu, club,

ristoranti, locu di divertimentu, ...), prufitti (fornitori, produttori, trasportatori, grossisti, rivenditori), mette à dispusizione "Fumi" è o accessori per fumatori **MS R7** Un importa micca ciò chì cuntenu "Fumi". L'attu di fumà (vaping) hè u risicu per a salute.

Tolleranza Zero à fumà!

L'individuali riduce a dispunibilità di l'aria traspirante brusgiando carbone, stercu, gasu, oliu, legnu, per cucinà (include barbecue), riscaldamentu, putenza. Finisce Avà! Aduprate l'electricità chì si produce senza brusgià. Violazione, risultati in cunfiscazione, distruzione di l'equipaggiu è **MS R2**



Stazioni elettriche chì brusgia (carbone, spazzatura, gasu, oliu, uraniu, ..) per creà energia sò **Zittu, smuntatu**. Proprietari inquinanti, l'operatori sò perseguiti, **MS R7**. U Carbone è Uraniummine sò chjusi è sigillati. I prupietarii minarii è l'operatori ottenenu, **MS R7**. L'energia hè prodotta da metudi senza bruci.

Brusgiata per spustà trasportu naziunale, micca naziunale Finisce! U gasu, l'oliu anu un usu micca ardente. U trasportu domesticu non naziunale in Autostrade hè rimpiazzatu da "Tram d'autostrada"! U trasportu terrestre à longa distanza hè solu in Ferrovia. L'usu di diesel, benzina, GPL, finisce!



Inquinante Intrattenimentu Finisce!

In Aria: Spettaculi Aerei, trasportu aereu privatu (drone, aereo, jet, elicotteru, navetta spaziale, ...) fine!

In, sottu l'acqua: corse di barche à motore, trasportu maritimu privatu (barche, cabin cruiser, navi da crociera, aeroglisore, sommergibili, barche à velocità, moto d'acqua, yacht, ..) fine!



In terra: tutti i 2, 3, 4, .. rota motorizzata: cicli, biciclette, buggy, vitture sportive, SUV, limousine, vitture di lussu. Car racing, stunts di vittura. Treni turistici. Promotori di Intrattenimentu Inquinante, fornitori di veiculi per

l'intrattenimentu inquinante hè perseguitu, **MS R7**



Salone di manicure creà fumi tossichi. L'impiegati anu prutezzione respiratoria. Clienti muti(vittime) micca. Manicure / Pedicure in i Centri Commerciali sò spalancati. I so fumi tossichi abbraccianu i passanti. Esponeli à rischi per a salute. In particolare e donne incinte, neonati, asmatici, anziani. Se site statu espostu à fumi tossichi dumandate à u salone è à u Centru Commerciale per una compensazione.

U salone di manicure hè un risicu per a salute per un inquinatore di l'aria. Sò visitati da persone chì sò troppu pigri per fà e so unghie è chì anu troppu soldi. Spegni li, pruibiteli. Proseguite i pruprietari, i dirigenti, **MS R7**



U salone di bellezza hè un risicu per a salute un inquinatore di l'aria. Sò visitati da persone chì sò troppu pigri per fà u so make-up, anu troppu soldi. Spegni li, pruibiteli. Proprietari, dirigenti, uttene, **MS R7**

I parrucchieri chì creanu fumi tossichi sò chjusi, perseguiti, **MS R7**

Parrucchiere chì ùn crea micca inquinamentu atmosfericu funziona normalmente.



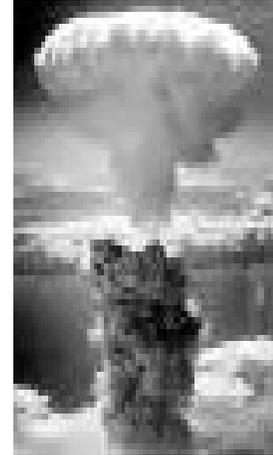
Capitalistu (parassitu predatore ingordu) I governi incuraghjenu e case cù giardini di vanità. U pruprietariu di a casa usa strumenti di giardinu à motore à benzina (soffiatori, frantumatrici, decespugliatori, seghe a catena, falciatrici, ..) chì inquinanu (aria, rumore, terrenu). Proprietarii di case, Produttori, Rivenditori, uttene **MS R7**. U governu chì permette sta pulitica hè rimpiazzatu, uttene **MS R7**.

Fora di Insetticidi sò aduprati nantu à i culturi, l'arbureti, .. Alimentazione crops, frutteti chì sò stati cuntaminati ùn sò micca adatti per u cunsumu umanu o animale. Culturi inquinati, l'alimentu hè brusgiatu da a cumunità(Shire). Pruduttore cummercialu get's **MS R7**. U governu chì permette sta contaminazione hè rimpiazzatu, uttene **MS R7**.



Dentru Insetticidi utilizzati, attaccanu u sistema nervosu. Facenu iperattivi à u nascitu è à u nascitu. L'insetticidi irritanu e persone è i sistemi respiratorii di l'animali. Ùn aduprate micca Insetticidi dentru.

I militari inquinanu l'aria cù trasporti, splusivi, A, N (Atomicu, nucleare) B (biologicu) C (chimicu) armi. Sò una minaccia per a vita umana, animale, vegetale. I scienziati chì creanu queste armi ottenenu, **MS R7**. I stabilimenti di pruduzione di queste armi sò sbulicati, brusgiati da a Comarca. Proprietari, direttori, dirigenti, supervisore di queste facilità ottenenu, **MS R7**. Militari chì anu utilizatu o utilizanu stu tipu d'armi sò perseguiti, da u rangù di NCO in alto, **MS R7**. U governu chì permette a pruduzione, u almacenamentu di queste armi hè rimpiazzatu, uttene, **MS R7**.



I fuochi d'artificiu sò un polluatore maiò. Diventanu più cumuni più grandi più inquinanti. A seconda di e condizioni climatiche, l'inquinamentu di l'aria pò perseverà per u ghjornu. L'inquinamentu di e particelle si pone nantu à l'acqua chì l'inquinanu. Fendu chì ùn hè micca adattu à beie per e persone è l'animali. Focu E luci laser li rimpiazzanu.

Aria micca traspirante Avete 4 minuti da campà!

Ogni Persona, Organizzazione o Governu chì rifiuta l'aria respirabile o hè causa è effettu di l'aria inquinata. Sò ritenuti responsabili, esse messi in gabbia, **MS R7**. Richiesta Air traspirante hè un **1 DIO** datu dirittu!

Tolleranza Zero à i Cunduttori di l'Aria !!!!!

Per sopravvivere un corpu umanu hà bisognu

'Acqua Potabile'



U 60 +% di u nostru corpu si compone di acqua. Ogni cellula in u nostru corpu ne hà bisognu. L'acqua lubrifica e nostre articolazioni, regule a temperatura di u nostru corpu è lavà i nostri rifiuti ...

U vapore d'acqua atmosfericu condensatu forma gocce A gravità di a Terra tira e gocce (pioggia falante) à a superficie. A pioggia hè una fonte maiò di acqua dolce. St'acqua di pioggia hè aduprata per beie, preparà l'alimentu, cucinà, lavà, igiene personale, ...



Una persona hà sappiutu beie acqua di pioggia, adupralla per a preparazione di alimenti. Miccapiù, l'acqua di pioggia hè inquinata, malsana, acida, tossica, cattiva degustazione, cattiva odore. A lavanderia ùn deve esse lasciata fora in a pioggia per diventà

inquinatu. Non solu sembra bruttu, hà un cattivu odore, ma pò irrità a pelle.

A pioggia fredda cade cum'è grandina, neve. A neve s'accumula in alta muntagna, artica è antartica creendu riserve d'acqua dolce. A neve hè bianca,



a neve inquinata hè grisgia ancu nera. A neve nera si trova in l'Hima-layas, ghiacciai in u mondu sanu, Groenlandia, Articu, Antartide.

E cumunità creanu serbatoi d'acqua dolce. Questi reservorii si basanu nantu à l'acqua di pioggia è a neve chì si scioglie per riempie li. A causa di l'inquinamentu, queste acque anu bisognu di trattamentu prima di u cunsumu umanu o animale.



U reservoir hè profundu piuttosto ch'è pocu fondu. L'acqua profonda hè più fresca, riducendu l'evaporazione, a crescita di alghe in particolare tippu velenoso, infestazione d'insetti.

I sport acquatichi sò pruibiti di smette di urinà, di menstruà è di cacà in acqua. Artigianatu acquaticu(jet ski, barche a motore, ..) polluà (oliu, benzina, acidu di a batteria, ..) sò pruibiti! Eccezione: trasportu Park Ranger.

Una persona ùn pò micca cunfidassi chì a cumunità a faci bè. Nisun trattamentu, trattamentu parziale, trattamentu sbagliatu, riduzione di costi, corruzione, cumpurtamentu criminale, .. U trattamentu casanu di l'acqua diventa ubligatoriu.



U trattamentu casanu di l'acqua richiede filtrazione. Per riduce: arsenicu, amianto, cloru, cloroformu, durezza carbonatica, rame, sporcizia, erbicidi, metalli pesanti, piombu, pesti, ruggine, ... In i climi più caldi l'acqua filtrata deve esse bollita per prutegge contra e malatie mortali (virus..).

Minacce per l'acqua dolce! Prestu a dumanda d'acqua dolce supera a dispunibilità d'acqua dolce.

A pioggia inquinata pò causà a scorcìa di a pittura, a currezione di e strutture in acciai (ponti), erosione di a petra, marchjamentu di e foglie è altra vegetazione, irritazione di a pelle,
. .Verificate 'Aria Traspirante' è 'Cuncepimentu Verde' per consiglieri cumu cuntene l'inquinamentu.



Irrigazione! L'utilizzazione di l'acqua sotterranea per l'irrigazione depleta u serbatu sotterraneo d'acqua più veloce di quellu chì pò rifornisce. Risultendu à asciugà tuttu un Ecosistema è à creà una carenza d'acqua dolce. L'irrigazione di l'acqua in terra finisce. Ughjettu illegale di acqua sotterranea per l'irrigazione un crimine,
MS R7. U governu chì permette l'irrigazione di l'acqua sotterranea, hè rimpiazzatu, perseguitu, **MS R7.**



Irrigazione, aduprendu acqua dolce da insenatura, fiume, lagu, .. rallenta u fluxu di l'acqua. Questu favurisce l'evaporazione . Risultendu in a sicchia!Stu tipu di irrigazione hà finitu e civilizzazioni. **Finisce l'irrigazione.**

Via navigabile inquinata (insenatura, fiume, lagu, ..) hà criatu una mancanza d'acqua dolce. Acqua di timpesta filtrata cù tossine, farmaceutiche, veleni .. Il-dumping legale di rifiuti industriali, tossine, polveri .. L'inquinamentu di i corsi d'acqua finisce, l'inquinatori ottenenu, l'individui **MS R3** tutti l'altri, **MS R7.**



Integrà acqua dolce

A desalinizzazione adopra assai energia, custosa. L'assunzione d'acqua hà un impattu ambientale avversu, tirendu un grande numeru di pesci, crostacei, e so ova, .. in u sistema. E creature marine più grandi sò intrappulate contr'à u schermu davanti à una struttura d'ingressu. U trattamentu chimicu, a currezione, crea una salmura calda chì hè liberata torna in l'oceanu.



A desalinizzazione hà un altu cuntenuutu di boru chì face una qualità inferiore di l'acqua. St'acqua aduprata in l'agricultura, l'addevu, a produzione di cibo porta à una dieta à livellu altu di bore. Una dieta prolungata di bore hè malsana.

E acque reflue riciclate, e acque reflue passanu per u trattamentu primariu per caccià i solidi, i nutrienti sò rimossi, i filtri eliminanu a maiò parte di i batteri è di i virus. L'acqua hè allora furzata attraversu una membrana per eliminà e molecole.

U toilette da toccà hè una opzione di ultima istanza. I test ùn rivelanu micca tutti i rischi per a salute.



Acqua in bottiglia (**caru**) hè adattatu per viaghjà. E bottiglie d'acqua di plastica liberanu chimichi chì diventanu pericolosi quandu si riscaldanu (**sole, riscaldatore**). Ùn adurate micca contenitori di plastica per manghjà o beie. Ùn cumprate micca manghjà o beie in contenitori di plastica. Vetrusenza piombu) buttigli, cuntenturi sò megliu. Ùn adurate micca paglie o cuverti di plasticu. Ùn adurate micca contenitori di plastica per cucinà o serve l'alimentu.

Acqua potabile aromatizzata

Per a varietà l'acqua potabile pò esse aromatizzata. Alcuni aromatizanti ùn sò micca curativi, hè da evità. L'acqua aromatizzata pò esse servita fredda o calda.

Adatta bevande aromatizzate: Strattu di Manzo, Estrattu di Pollu, Cacao, Tè, Caffè, Frutta, Erbe, Spezie, Verdura.



Insalubre bevande aromatizzate è addoni: Alcolu, Culore Artificiale, Aromaticu Artificiale, Edulcorante Artificiale è Naturale, Carbonatu, Cola, Coral, Bivanda Energetica, Limonata, Caffè Decaffeinatu, Succhi di Frutta, Conservanti, Sodiu ..



Piglia l'acqua hè megliu



Ogni Persona, Organizzazione, Governu chì nega l'acqua potabile o hè causa è effettu di l'acqua inquinata. Sò responsabili, **MS R7**
Richiede acqua potabile hè una **1 DIO** datu dirittu!

Nisun ingestimentu di liquidu. Avete 4 ghjorni da campà!

Rutina ghjurnata: Arrizzati, avè un bichjeru di 0,2 l d'acqua ligeramente refrigerata, filtrata. Nanzu à ogni pastu (Colazione, merendella di a prima ghjurnata, Pranzu, merendella tarda, Cena) avè un bichjeru di 0,2 l d'acqua filtrata ligeramente refrigerata. Avè un bichjeru (senza plasticu) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata nantu à ogni tavulinu di notte. Bei durante a notte dopu ogni visita in toilette è quandu avete a gola secca, beie riposu quandu si sveglia a matina.

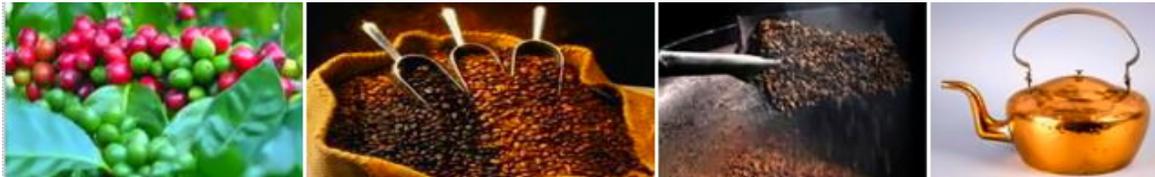
Adatta bevande aromatizzate:

Caffè una bevanda stimulare celeste



Caffè una bevanda preparata da semi arrustiti di piante di caffè. U caffè hè fattu da semi secchi, arrustiti, di l'arburu di caffè, cultivatu in climi caldi è umidi longu à l'equatore. Ci hè 2 varietà: I faggioli Robusta anu un sapore forte è un corpu pienu. I faggioli Arabica crescenu à una altitudine più alta, anu un sapore più lisciu è qualità più aromatiche.

Una volta colti, secchi, i chicchi di caffè sò arrustiti à circa 200 ° C. Questu permette à i zuccheri in u faggiolu di caramellizà è di sviluppà u gustu di u caffè. I faggioli più lunghi sò arrustiti, o più alta hè a temperatura, più u scuru sarà u arrustitu è più u sapore sarà pienu, in generale i arrosti chiari anu un sapore più acutu, più acidu, mentre chì i arrosti più scuri anu un sapore più profundu, più riccu. Un arrustu scuru ùn hè micca necessariamente, "più forte". A forza di una tazza di caffè dipende da a quantità d'acqua chì si aghjusta mentre u caffè hè fattu.



Cumu fà una tazza di caffè?

Cumu uttene u più da a vostra tazza di caffè preferita.

- 1) Un grande caffè da gustu cumencia cù una grande acqua da gustu. Se l'acqua filtrata ùn hè micca dispunibile, adurate acqua fredda da u rubinettu. Lascialu corre per uni pochi secondi per aerà prima di aghjunghje lu in u bollitore.
- 2) Lascià chì l'acqua scorri da u bollore (80 ° C) prima di versallu nantu à u caffè (filtru stante o gocciolante) granuli. L'acqua bullente scorcchia i granuli è impatta nantu à u gustu.
- 3) Quandu si usa u latte (micca cunsigliatu), aghjunghje à a tazza dopu à l'acqua. Se u latte hè aghjuntu 1u, u caffè pò micca mischjassi ancu. L'acqua calda pò scaldà u latte, cambiendu u gustu.

Nota! Edulcoranti (zuccheru o artificiale) arruvinà u caffè!
U decaffeinatu ùn hè micca caffè ma un risicu per a salute.
Aduprate solu sbiancanti non latticini.

Caffè Decaffeinatu a Risicu per a salute!

Decaffeinatu usa Solvente. I residui di solvente spessu scumudanu u stomacu.

Logica! U Caffè senza Caffaina batte u scopu di beie Caffè.

Preparazioni:

Birra,



Istante,



Drip-Filter Coffee; Espresso (machine)



Ùn aduprate micca Coffee Pods a Risicu ambientale!

Coffee Pods tutti 1 Billion sò un disastru ambientale.

Ùn sò micca biodegradabili. Ùn esse riciclatu.

STOP! Pruduzione! Prosecute, MS R7.

STOP! Usendu li! Shun è Vergogna!



Nota! Tutti i 1 prudutti dispunibili sò una causa di troppu rifiuti!

A so pruduzione, 'Finisce'! **Breach, MS R7!**

Shun, Vergogna e persone chì utilizanu 1 fora di i prudutti dispunibili!

Cumu beie una tazza di caffè?

Per uttene u megliu gustu, gustate lascialu rinfriscà un pocu chè piglià grandi slurps piuttosto ch'è di beve. Big slurps di caffè liberanu più aroma. Odore è gustu, celeste. **Ci hè un caffè wicket cun latte:**

Espresso hè una bevanda cuncintrata fatta da furzà l'acqua calda sottu a pressione attraversu u caffè finamente macinatu. Comparatu à l'altri metudi di preparazione di caffè, l'espresso hà una consistenza più spessa, una concentrazione più alta di solidi sciolti è schiuma. **Espresso hè a basa per altri bevande: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava è Mote. Servitu cù un sorrisu.**



Cappuccinu: a preparazione di a struttura, a temperatura di u latte hè u passu u più impurtante. U latte hè cottu à a vapore aghjunghendu bolle d'aria assai minuscule chì li danu una tessitura vellutata (schiuma). Un colpu di espresso hè messu in a tazza, u latte schiumatu caldu hè aghjuntu, cunditu cù una schiuma spessa di 2 cm, finitu cù a

spruzza di cannella macinata.



Latte: scaldate u latte senza schiuma. Un colpu di espresso hè messu in una tazza. U latte caldu hè aghjuntu, cunditu cù un spruzzu di cacao crudo.



Macchiato: scaldà latte senza schiuma. Riempite a cuppa 2/3 cù u latte. Aghjunghjite un colpu di espresso. Cima cù foglia di menta piperita.



Mocha: fà crudu cacao caldu. Riempite a cuppa 1/2 cù cacao caldu. Aghjunghjite un colpu di espresso. Cumpigliate cù latte è scuma di latte. Aghjunghje un spruzzu di cacao crudo.



Gringo: Pienu a tazza 1/2 cù acqua calda. Aghjunghjite 2 colpi di espresso. In cima spruzza a noce moscata.



Americanu: Un colpu di espresso hè messu in a tazza. Acqua calda hè aghjuntu.



Duo-shot: Aghjunghje 2 colpi di caffè espresso. Dopu acqua calda.



Lava: Primu un colpu di espresso. Aghjunghjite un pezzu di suchju concentratu di mandarina. Aghjunghjite un colpu di Cacao crudo caldu. In cima cù u latte schiumatu caldu. Aghjunghjite un spruzzu di Cannella macinata.



Mote: Riempite a cuppa 1/2 cù tè caldu di pepite. Aghjunghje un colpu di espresso. In cima cù u latte schiumatu caldu. Fin-ish cun un sprinkle di terra Cinnamon.



Cacao una bevanda stimulare celeste

L'arburi di cacao crescenu in e zone tropicali calde è piovose. Hè fruttu sò Pods. Dentru una vaina ci sò semi(fasgioli). I fasgioli di cacao sò trasfurmata in buttru di cacao è in polvere.



Preparazione di Cacao Caldu:

1 cucchiaina di cacao in polvere,
1 tazza: liquidu di soia, latte di capra o altru latte senza latti. 1
cucchiaina di estratto di vaniglia,
Pezzu di cannella,

Un trattu di noce moscata.

Unisce ingredienti in una pignatta media è calda à focu mediu bassu,
sbattendu finu à sciuma è calda.



Tè una bevanda stimulare celeste



Camellia una pianta sempreverde. E foglie lasciate è trasfurmata ci danu u tè. I Tè di Base sò neri o verdi. Pò esse aromatizzati o profumati.

Preparazione di tè Custode Custode: mette e foglie di tè trasfurmata in un infusore di tè. Mette infusore in tazza di vetru. Fate bollire l'acqua, fermate u bollire, quandu a bollitura si ferma (80 ° C) pour in tazza di vetru. Prufittate!



(a) Quandu e burbule si piantanu versanu nantu à u tè neru. Dopu à 1 minutu agitate infuser 3 volte. Dopu un altru minutu rimossa. Bei, o aghjunghje qualsiasi suchju d'agrumi per gustà, o lasciate rinfrescà, rinfrescà è beie. Attenzione ùn inquinate micca cù edulcoranti, sbiancanti(artificiale, naturale).



(b) 10 secondi dopu à u bulbu si ferma versate nantu à u tè verde. Stir infuser 3 volte. Dopu à 1 minutu caccià. Bei, o aghjunghje qualsiasi suchju di frutti di petra per gustà, o lasciate rinfrescà, rinfrescà è beie. Avertimentu ùn inquinà micca cù edulcoranti, sbiancanti(artificiale, naturale).

Preparazione di tè di semi di erbe, mette semi spressi sciolti in un infusore. Mette infusore in tazza di vetru. Bollire l'acqua, ferma u bollore. Cum'è a bolla si ferma versa sopra i semi. Dopu à 1 minutu stir infuser 3 volte. Dopu un altru 7 minuti rimuovere. Bei, o lascia lu rinfriscà, rinfriscà è beie. **Attenzione ùn inquinate micca cù edulcoranti, imbiancatura (artificiale, naturale).**



Foglie di erbe
preparazione di tè.
U listessu cum'è
tè verde.



Tè di e radiche di erbe
preparazione,
taglià e radiche. Pre-
pare listessu cum'è
tè neru.

Aduprà un microonde quandu si prepara un saccu di tè mette in evidenza i sapori. Rimuovere l'etichetta da u saccu di tè assicuratevi chì a cucitura metallica sia rimossa. **A maiò parte di e etichette di carta adupranu inchjostru à bon pattu, discoloriscenu l'acqua, interferiscenu cù u gustu.**

Mette acqua calda in una tazza di tè > **aghjunghje a vostra scelta di saccu di tè** > scaldate in microonda per 30 secondi à metà putenza (400-500 watt) > **Lascialu infusà in microonde per un minutu** > **caccià lu** > gode!

Piglia l'acqua hè megliu (pò esse aromatizatu)



**Acqua Filtrata
per bona Salute !!!**

Attenzione! Minaccia severa per a Sopravvivenza Umana: Microplastichi!

Microplastichi da i rifiuti di plasticu anu inquinatu u pianeta sanu, da i terreni di muntagna di neve artica à l'oceani più prufondi. I micro plastichi sò entruti in a catena di frutti di mare. **A maiò parte di l'omi anu micro plastichi in u so sangue chì si distribuisce in tuttu u corpu. Tutte e parti di u corpu, u cervellu, u latte maternu, u core, u pulmone, i muscoli ... sò inquinati. Porterà una risposta da l'immunità è l'evoluzione! Cù pessime cunsequenze scunniscute!**

E buttiglie d'acqua di plastica liberanu micro plastichi chì diventanu pericolosi quandu si riscaldanu (sole, riscaldatore, pote). **Attenzione! Bevendu da buttiglie di plastica, contenitori hè malsanu! Finisce! Breach, MS R7. Quandu sò affettati, pigliate azione di classe contr'à u fabricatore, u rivenditore, u guvernù!**

I zitelli chì manghjanu in biberone inghjuttenu milioni di micro plasticu à u ghjornu!

U studiu mostra chì a preparazione di l'alimenti in contenitori di plastica porta à l'esposizione migliaia di volte più alta! Òn trasformate micca u vostru zitellu in una bambola di plastica. Òn adurate micca buttiglie di plastica, contenitori per l'alimentazione o a preparazione di l'alimentu!



Breach MS R7. Quando sò affettati piglianu azzioni di classe contr'à u fabricatore, u venditore, u governu!



Òn cumprate micca beie o alimenti in buttiglie di plastica, cuntinenti, lattine! Òn adurate micca contenitori di plastica, stuvigli per preparalli, cucinà, serve cibi, beie! Òn adurate micca i coltelli plastichi, paglie, piatti, biccheri ...!**Breach MS R7.** Quando sò affettati piglia una azzione di classe contr'à u fabricatore, u rivenditore, u governu!

Per sopravvivere à i bisogni di u corpu umanu **Alimentazione Mangiabile**

Una parte di una rutina ghjurnata hè manghjà. Quantu simu sani è quantu campemu. Hà assai da fà cù a nostra abitudine alimentare. Nisun alimentu chì manghate di fame!

Feed 5 volte à ghjornu:

'Breakfast, includenu Acqua, Erbe, Spezie, Miele, Caffè, ..

Spuntinu à Ghjornu Primi, includenu Acqua, Frutta, Erbe, Tè, ..

Pranzu, includenu Acqua, insalata, ova, Caffè, ..

Spuntinu Late Day, includenu Acqua, Noci, Bacche, Spezie, Cacao, ..

Cena'. includenu Acqua, Tema cena, Tè o caffè .. Verdura.

7 Alimenti chì devenu esse manghjati ogni ghjornu: Funghi (fungu), Grani (avena, orzu, lenticchia, maize, migliu, quinoa, risu, segale, sorgu, granu), Hot Chili's, Cipolle (marrone, verde, rossu, primavera, erba cipollina, agliu, porru), Prezzemulu, Capicorsu Dolce, Verdura (asparagi, fagiolli, broccoli, cavolfiore, carotte, piselli, germogli, ..)



Ogni ghjornu di a settimana deve avè un tema di Cena: per esempiu Ghjornu 1: Ligumi

Ghjornu 2: Aviculture Ghjornu 3: Mammifaru Midweek: Rettile Ghjornu 5: Frutti di mare

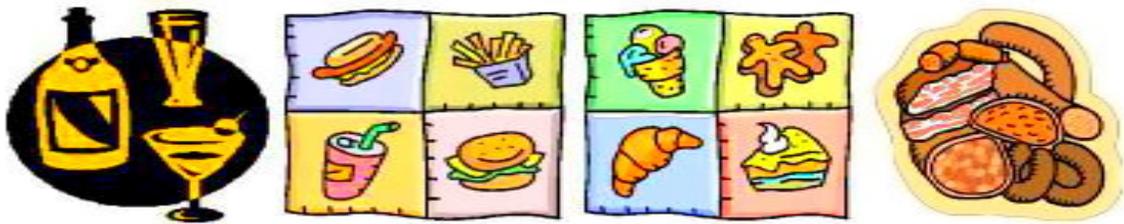
Weekend: Noci è Sementi Fun-day: Insetti

Dieta No No 's: Edulcoranti artificiali, Alimenti fabbricati, Alimenti modificati genetichi, fruttu aghjuntu, cibo in contenitori di plastica.



Fruttosiu a causa principale di Diabete, Obesità (Persone Blubber). Hè male se vene in Zucchero o Frutta. L'aggiunta di fruttosiu durante a trasformazione di a bevanda o di l'alimentu hè un periculu per a salute. Elaborazione, distribuzione, vendita di stu tipu di bevanda o cibo hè un comportamentu criminale chì riceve: **MS R6**
Eccezione: Senza trasformazioni, Bacche, Frutta, Miele, Verdura.

Dì Innò à: Tuttu ciò chì cuntene: Fructose, glucose, zuccheru; biscotti, torte, cereali per a colazione, cioccolatini, suchju di frutti, ghjacciu, lecca, marmellata, ketchup, limonate (Cola, Energia, ..) marmellata, muesli, salse, vinu ...



Manufaturatu hè troppu salitu hà troppu cunservatori, spessu hè troppu grassu, hà u zuccheru aghjuntu chì u rende micca adattu per a cunsumazione da l'animali domestici, u bestiame. L'alimentu fabricatu hè una causa di pressione alta, intasamentu di l'arterie, Obesità (Persone Blubber). Elaborazione, distribuzione, vendita di alimenti fabbricati hè cumpurtamentu criminale, uttene **MS R6**

Dì **Innò** à: Latte casgili, Furmagliu casgiu, Fast food, prisuttu, hamburger, salami, ...

Fabricatu: Pane, Carne; Pizza, Salsicce,

Trasformatu: Frutta, Zuppe, Verdura ...



GM Food hè ciò chì a ghjente in realtà cunsuma. Tuttu principia cum'è mudificatu geneticu (ingegneria) sumente (Crop GM). GM Crop a causa di u flussu di l'effettu altera tutta a catena alimentare. Cmutazioni ripetenti chì creanu novi malatii, minaccianu a vita pesti mundiali in tutti i membri di a catena Alimentaria! **Inclusi umani!** A ghjente diventerà più malata, more più ghjovana, più deformità, più zitelli malati, più aborti ... Cambierà u DNA umanu.

GMFood Survival Minaccia: Alfalfa, alimentariu per i zitelli, pancetta, pane, granu, cereali per u colazione, canola, ova, prisuttu, margarina, carne, patata, papaia, piselli, volaille, risu, salsicce, soia, tomate, granu, zucchine, ...

Dumanda da a manghjà senza manghjà di a cumunità. **INNÒ:** Alcolu, Mudificazione genetica, Erbicidi, Insetticidi, Cibi fabbricati, Salt aghjuntu, Edulcoranti aghjunti (**artificiale o naturale**), ...

Ogni Persona, Organizzazione, Governu chì rifiuta l'alimentu da manghjà o hè a causa è l'effettu di l'alimentu inquinatu (**GM**). Sò responsabili, **MS R7**

Richiesta di alimentu manghjabile hè un **1 DIO** datu dirittu!

10.2.7. Grassaghjornu

C-GKalender **Temi Fun Day**

12.1.7. Bona salute ghjornu

C-GKalender **Temi Fun Day**



Micca abbastanza cibo vi ammalate !!!

Nisun alimentu chì manghjate di fame !!!

Per sopravvivere un corpu umanu hà bisognu Dormi

1/3 di u cutidianu si spende chjinatu, una parte di questu implica u sonnu.



U sonnu hè necessariu per a sopravvivenza di un corpu umanu. 7 ore duverebbe fà. A mancanza di sonnu porta à a morte ma solu dopu à un transitu assai durosusu attraversu a depressione è l'esplosioni di pazzia.

U sonnu carente privi u corpu di e so capacità curative chì affettanu u core, l'immunità, l'endocrinologia, e funzioni anaboliche neurologiche, psiculugiche è generali. Un sonnu deficientu pò causà apnea, obesità, resistenza insufficiente, depressione cronica. A carenza di sonnu pò purtà à a morte.

A carenza di sonnu furzatu hè classificata cum'è Tortura.

Un sonnu sano comporta u movimentu durante u sonnu, stesu dirittu o cù e ghjinochje alzate, à u schernu, sia di fiancu sia di stomacu. U sonnu hè ligatu cù l'equilibriu di i sistemi seguenti: Cortisol, melatonina, ormone di a crescita, insulina, noradrenalina, protattiniu, serotonina ... U sonnu è u nostru pesu sò ligati: 2 ormoni (**leptina, ghrelin**) travaglia per cuntrullà i sentimenti di fame, pienezza. A mancanza di sonnu vi rende menu suddisfattu dopu avè manghjatu è brama di più cibo, resultendu in manghjà eccessivamente (**obesità**). U caminu di sonnu hè una malattia chì hà bisognu d'assistenza medica.

Per uttene un sonnu rivitalizante riposu una stanza di u lettu hè u più scura possibile. Un assenza di rumore internu è esternu hè un must. Shire implementa Night-couvre-feu. **Nota!** Hè nurmale d'avè 2 sonnii cù una pausa in mezu. 1st u sonnu hè circa 3,5 ore cù una pausa di 1,5 ore seguita da un sonnu di 3,5 ore.



Durante a pausa di sonnu di 1,5 ore. A ghjente si alza, v'andate in toilette, ...Prima di chjinavvi, fate l'esercizi di notte è avete un bichjeru d'acqua.

Quelli chì ùn si alzanu, preganu, leghjenu, scrivenu, coppie chiacchieranu, mate (durante a pausa di u sonnu a ghjente hè più rilassata megliu à cuncepisce), ...

Esercizii di notte

Hè nurmale d'avè 2 sonnii cù una pausa in mezu. Duvete arrizzassi (per esempiu per andà à u bagnu), à u ritornu à pusà à u bordu di u lettu, beie un pocu d'acqua. Fate l'esercitazioni seguenti (Tutti l'esercizii sò fatti mentre sò seduti nantu à u lettu di u lettu di e ghjinochje spalle larghe). Ogni volta chì vi alzate fate un exerciziu diversu.

1st Eserciziu: Pone e palme* di e to mani contr'à l'esternu di e to ghjinochje. Pulsà e mani à l'internu è e ghjinochje fora, tenite 7 secondi (si sente tensione in bracci, gambe, spalla). Rilassatevi, fate un fiatu, ùn ripete micca, beve acqua, stenditi, dorme bè. * variazione aduprà pugni.

2nd Eserciziu: Fate i pugni* metteli contr'à l'internu di i vostri ghjinochji. Pulsà i pugni versu l'esternu è i ghjinochji versu l'internu, tenite 7 secondi (Sentite tensione in braccia, gambe, stomacu). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè. * variazione aduprate palme piatte.

3rd Eserciziu: Piegate e bracce (90%) à u nivellu di u pettu, girate a manu manca versu e dite piegate, girate a manu diritta versu e dite piegate. Intricciate e dite strette. Avà tira e mani in direzione opposta, tene 7 secondi (Sentite tensione in dite, braccia, pettu). Rilassatevi, fate un fiatu, ùn ripete micca, beve acqua, stenditi, dorme bè.

4th Eserciziu: Piegate e bracce (90%) à u nivellu di u pettu girate a manu manca in altu, girate a manu diritta in pugno. Mette u pugno in manu è appughja in listessu tempu appughjà a manu aperta in altu, tene 7 secondi. Reverse, mantene 7 secondi (Sentite tensione in mani, braccia, collu, pettu). Relax, pigliate una

fiatu è bocca d'acqua, chjinati, dorme bè. Nisuna ripetizione.

E persone cun ritornu tense aghjunghjenu questu exerciziu à ogni exerciziu: Pone e mani in ghjinochje. Inclinate a testa indietro piega indietro poi scogli in avanti senza perde u cuntattu cù e ghjinochje (Sentite tensione in bracci, schiena, stomacu). Rilassatevi, fate un fiatu, 7 ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè.

Nota! E persone chì si sentenu assai durante u ghjornu. Devi fà 1 di l'esercizi di notte in rotazione ogni 2 ore.

Hè u vostru corpu! Mantene in forma!

Ci sò prerequisites prima di chjinà si per dorme.

Deve esse bughju, deve esse notte. Per uttene un sonnu rivitalizante riposu u lettu duverà esse u più scuru pussibile. L'assenza di rumore internu è esternu hè un must 'Shire' deve implementà 'Night-curfew'.

1 ora duverebbe esse passatu da l'ultimu alimentu. Lavate i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. Adurà 'Sleep-Prayer'.

1 DIO aspetta per sente di voi!

Dormi Preghiera

Caru **1 DIO**, Creatore di u più bellu Universu
Pruteggimi quandu sò u più vulnerabile
Pruteggimi da pensieri inquietanti è Maligni
Lasciami avè un sonnu riposu, curativu è rivitalizante
Ùn lasciate micca chì l'ingoscia disturbessi i mo sogni è
dorme Lascia mi ricordà solu i dolci sogni Per a Gloria
di **1 DIO** è u Bè di l'Umanità



Questa preghiera hè aduprata prima di andà à dorme!



Avè un bichjeru (senza plasticu) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata (nunda aghjuntu) nantu à ogni tavulinu di notte. Ogni notte prima di andà in lettu mette u vetru nantu à u comodinu. **Nota!** Bei durante a notte ogni volta dopu avè visitatu un bagnu è quandu avete a gola secca, bevi riposu quandu si alza in a mattina.

Avè 1 ciotola di vetru tonu Oru (1 solu per doppia) chì cuntene cunghjuntu di erbe (aromaterapia) nantu à u comodinu di a finestra! A base di erbe

a zione si compone di 7 erbe: **Camomilla** (*matricaria chamomilla*), **Eucalyptus** (*eucalyptus globulus*), **Luppulu** (*humulus lupulus*), **Isopu** (*hysopus officinalis*), **Lavanda** (*lavendula officinalis*), **Melissa** (*melissa officinalis*), **Rosa** (*rosa damascena*).

Base di lettu è materassi! (parte di CG N-ABs1)

Base hè robusta, silenziosa. Ùn dà micca d'onde magnetiche elettriche (alimentatu da u motore). Hè livellu horizontale (senza parte inclinabile). A basa hà 7 lamelle di legnu massu amovibili (seccu, invecchjatu) a larghezza di u lettu. A basa deve esse libera di acari di polvere. Supporta pienu u pesu di 150 kg, hà una Garanzia di 14 anni. Per un sonnu rivitalizante riposu, un corpu stancu deve chjinassi un materasso hè u megliu. A pressione nantu à e zone supportate di u vostru corpu deve esse minima. U micro clima di u materassi hà bisognu di moderà a so temperatura.

Base, taglia Materassi (misura in metri) Cornice interna: larghezza 1,06 m, lunghezza 2,06 m (larghezza materasso adattabile 1,05 m, lunghezza 2,05 m). U quadru Esternu hè 0,09 m di u pavimentu. Permettendu a circolazione d'aria, pulizia (sottu u lettu). U quadru internu hà 7 lamelle di legnu sciolte: larghezza 1,06 m, spessore 0,03 m, 0,03 m spazi trà lamelle (aumenta a circolazione d'aria di u materassi), a distanza trà u pavimentu, i listelli hè 0,1 m. U spaziu viotu trà pianu, lamelle hè per circolazione d'aria, pulizia (micca almacenatu), tenitelu viotu. **Dimensione materassi:** larghezza 1,05 m, lunghezza 2,05 m. **Nota!** Ci hè solu una basa di lettu unica di dimensioni 1, materassi. E coppie anu 2 letti singoli, materassi.

Core di materassi (innò: molle metalliche) U core di u materassi deve supportà pienu un pesu di u corpu di 125 kg. Ipoallergenico, di sustegnu, distribuisce u pesu di u corpu, allevia i punti di pressione, temperatura muderata, resistenza à i funghi, senza clorofluorocarburi. **Garanzia 7 anni.**

Cover di materassi (ci sò 2: prutettore, esterno) E duie copertine sò lavabili à a macchina. A cupertina di u prutettore hà un zip per permettà u riempimentu per esse lavatu, supplementatu, rifornitu. A tappa di u prutettore hà argentu puru (micca aloy) particelle intrecciate dendu proprietà anti batteriche, anti microbiche, anti statiche, chì cuntenu odori. A cuperta esterna hè una cuperta di foglia di cuttuni muntata cù una prutettore, core di materassi. E strisce elastiche u tenenu in postu. **Nota!** **Quando visitate (vacanze) purtà i vostri propri foderi di materassi (tramindui).**

Materassi puliti Ogni materasso 7 anni hè rimpiazzatu da 1 novu. U materasso ripusatu hè brusgiatu! **Attenzione!** Ùn riutilizà mai o ùn trasmette micca un materasso d'occasione. Ùn sparte mai una cupertina di materassi. Spartera risichi diffusione di

malatie infettive. Ogni 7 settimane entrambe e coperture sò lavate in acqua sapunata biodegradabile à 60 ° C (Attenzione! Nisun lavagiu à secu). A siccatura hè in

aria / brisa naturale ch'è scorre (senza asciugatrice) è ombra (senza luce solare diretta).

U concepimentu di u cuscinu mantene a spina in allineamentu naturale, elimina i punti di pressione, sustene diverse pusizioni di sonnu (latu, ritornu, stomacu). U concepimentu di u cuscinu hà a capacità di esse fluffed per adattassi à a postura di sonnu unica di u so utilizzatore è aumentà a circolazione facciale. Cuncezzione cuscinu(nò: paglia, stracci, fenu,) mantene a so elasticità, hè ipoallergenicu, privu di tossine, lavabile in macchina. Fodera per u cuscinu(ci sò 2: internu, esternu) u cuscinu internu di u cuscinu hà un zip per attivà u riempimentu, l'aggiunta, u rimpiazzamentu, u lavatu. Cover interna hà argentu puru(senza lega) particule intrecciate, dendu proprietà anti batteriche, anti microbiche, anti statiche, ch'è cuntenenu odori. U cuscinu esternu hè fattu di 100% cotone, hà un zip. Tramindui lavanu in acqua calda, senza asciugatrice, senza pulizia à secu. U concepimentu di u cuscinu sustene una traversa di pesu massimu di 125 kg. Dimensione di u cuscinu: larghezza 0,8 m, lunghezza 0,4 m

U concepimentu di quilt sustene diverse pusizioni di sonnu (latu, ritornu, stomacu). Quilt hà argentu puru (senza lega) particule intrecciate, dendu proprietà anti batteriche, microbiche, antistatiche ch'è cuntenenu odori. U concepimentu di quilt hà a capacità di assicurà una distribuzione efficace di u calore è a circolazione di l'aria. U segnu hè ipoallergenicu, privu di tossine è lavabile in macchina (senza asciugatrice, senza lavaggiu a seccu). Quilt-size: larghezza 1,40 m, lunghezza 2,15 m

Ogni individuu hà bisognu di dorme cù a so propria trapunta. Perché? **Quilt snatching** durante u sonnu, u cumpagnu piglia tutta a coperta ch'è vi lascia scupertu. **Prughjettu** tramindui dormitori si giranu versi opposti creendu una fossa induve l'aria fredda dà brividi. **Malattie infettive malsane sò trasmesse. Nota!** **Quando visitate (vacanze) purtate u vostru propriu quilt, cover quilt (tramindui).**

I Custodiani Custodiani di l'Universu cunsiglianu per e notti fredde, malatie ch'è necessitanu calore uniforme u "saccu Quilt Hooded". Dà un sonnu celeste snug. Un 'saccu Quilt Hooded' hè un saccu à dorme fattu à a norma di un CG N-ABs1. Hè adupratu cù u cuscinu è a trapunta sopra. Hè dolce, coccolu, amichevule per a pelle cù una dispensazione uniforme di calore, lavabile in macchina. Dimensione di u saccu trapuntatu cù cappucciu: larghezza 1 m, lunghezza 2,15 m. A cuperta di u saccu Quilt cun cappucciu hà argentu puru(senza lega) particelle intrecciate, dendu proprietà anti batteriche, anti microbiche, anti statiche, ch'è cuntenenu odori. Hà tasche zanzariere zipate da aduprà per a gestione di u calore, a circolazione di l'aria.

Ogni 7 settimane, Cuscinu (riempimentu è e duie coperture), Quilt, saccu Quilt Hooded sò lavati. In acqua sapunata biodegradabile à 60 ° C (Attenzione! Micca seccu pulizia). L'asciugatura hè in aria naturale ch'è scorre, brezza (senza asciugatrice) è ombra (senza luce solare diretta).

Ritene u sonnu hè tortura! A tortura cum'è strumentu d'interrugazione ùn hè micca accettabile. I torturatori sò tenuti à risponde: **MS R7**

A matina dopu à 7 ore di sonnu:

Arrizzati, avè un bichjeru d'acqua filtrata, andate in toilette, fate 'Daily-Fit (Esercizii)', adurà 'Daily-Prayer', lavati a faccia, e mani, fà a colazione, vestiti. Verificate u vostru "Planner". Avà hè prontu per e sperienze di vita. **Quando andate à l'aria aperta, indumenti protettivi, prutezzione di a testa, di l'ochji è di i pedi.**

Cocu di notte! Per Salvà u Pianeta Terra!

Richiede l'assenza di rumore esternu di notte (**curfew notte**)! Hè un dirittu cumunitariu!

U corpu umanu ùn hè statu cuncipitu per esse nutturnu. L'umani anu abusatu di u so putere cerebrale per creà un stile di vita notturna. Stu stile di vita ùn hè micca benefiziu per una bona salute. **U curfew di notte hè necessariu per una bona salute.**

Un cuvernu di notte di 7 ore da 14 à 21 ore (**22- 6 ore, 24 ore Pagan clock**) hè ubligatoriu. Per una bona salute, riduzione in: usu di l'energia, criminalità, inquinamentu, prutezzione di a fauna salvatica. **Riduzione di i costi per u guvernu, incuraghjendu a moltiplicazione.**

Nuddu travaglia (**tuttu hè chjosu**) eccettu minimu persunale di emergenza. Nisuna energia hè aduprata eccettu per emergenza o riscaldamento! **1 stazione di radio pubblica hè permessa tutti l'altri divertimenti sò spenti! Nisuna fabbricazione, ufficiu, o rivenditore hè di operà o aduprà energia! E case ponu aduprà u riscaldamento (vesti caldu), rinfrescante (luce di vestitu) in tempu estremu.**



U curfew di notte hè obligatoriu. Per u benessere di u corpu umanu è di l'Habitat lucale. **A Shire impone Night-Curfew per Shire Rehab MS**

R1 I delinquenti ripetuti sò trasmessi à a Riabilitazione Provinciale **MS R3**

Prutezzione Climatica per survival

A prutezzione climatica hè necessaria per prutege u corpu umanu, l'animali, l'animali domestici, a produzione alimentare. Prutezzione climatica: **abbigliamento protettu à bon pattu è riparu sicuru igienicu à bon pattu!**

Abbigliamento di prutezzione hè necessariu per prutege u corpu umanu da u clima, da e malatie è da a pulluzione. U vestitu protettivu deve esse confortevule, utile (**prutegge da u clima estremu**) è accessibile. U vestitu protettivu hè **custituitu di copertina per a testa, vestiti, calzini, calzature!**

Testa a prutezzione si compone di 2 parti di testa (**passamontagna, cuffia, sciarpa K**) è prutezzione di l'ochji (**spettaculi**). Un cascu pò cunghjunghje tramindui. **A prutezzione di u capu hè purtata quandu hè fora!**

Passamontagna (Beanie). A passamontagna copre tutta a testa espunendu solu l'ochji. Hè maglia di lana o un mischju di cotone è lana (**senza fibra sintetica**). Pò esse qualsiasi culore o mudellu pò avè un pom pom decorativu in cima. **Quandu ùn ci hè bisognu di prutezzione di u visu è di u collu, a passamontagna pò esse purtata è diventata un 'Beanie'.**



K-Sciarpa. K-Sciarpa pò copre tutta a testa espunendu solu l'ochji. Funziona cum'è un capu è un velu (**prutezzione massima**). Hè maglia di lana o un mischju di cotone è lana (**senza fibra sintetica**). Pò esse qualsiasi culore o mudellu.

Passamontagna o K-Sciarpa tramindui pruteghjenu coprendu a bocca di u nasu. Hè evitata l'inquinamentu purtatore, malatie contagiose mortali è insetti pungenti. **Inoltre l'allergii è l'asma sò ridotti. Riduce l'effettu di l'aria secca è fredda. Contene una malattia contagiosa diffusa.**

Prutezzione di l'ochji hà 2 disegni: **Praticu**, lente unica (**visiera**); **Fash- ion**, 2 lenti (**spettaculu**). **A prutezzione di l'ochji hè purtata quandu hè fora!**

Occhiali Rim: hà bisognu di tene fora e particelle in aria da tutti i lati (**cima, fondu, lati**). Deve esse resistente à a rottura (**ùn si rompe quandu hè sedutu**). Pò esse qualsiasi culore pò esse ornamentale.

Lenti: infrangibile, altamente resistente à i graffi, bluccà i raghji UV, micca appannassi, regolendu l'abbagliu (**cambia più scuru, più chjaru, più chjaru, più scuru**).

V-Casco prutezzione di a testa contr'à colpi. I capelli, a testa anu bisognu di prutezzione climatica da umidi freddi, radiazioni estreme, inquinamentu. **Un capu hà ancu bisognu di prutezzione da i colpi: un V-Casco cù un tracker GPS integratu ..**

A cunchiglia esterna hè metallica o sintetica. Hà una cresta di linea media chì pò esse decorata: piumaghju, ..Una cinghia di coghju di coghju tene un microfonu. A visiera hè curvata lateralmente, dritta in sù, infrangibile, altamente graffiata

resistente, blocca i raghji UV, ùn s'appannanu micca, regolanu l'abbagliu (più scuru, più chjaru, più chjaru, più scuru). L'elmu hà una schiena di pelle cum'è prutettore di u collu.

U V-L'elmu hà un imbottitura in pelle. Incastrati in l'imbottitura sò pezzi d'arechja. A **Passamontagna (Beanie)** o **K-Sciarpa** pò esse purtatu sottu à un cascu. Per mantene a fodera interna di u cascu pulita da sudore, forfora, grassu. Accessoriu fora: luce luminosa, lampada à infrarossi; un video recorder digitale.

A prutezzione di a testa hè sempre purtata quandu hè fora.

Abbigliamento di prutezzione hè necessariu per prutegge u corpu umanu da u clima, da e malatie, da l'inquinamentu. E parti principali di u corpu prutette da panni protettivi sò a testa, a pelle è i pedi. U vestitu protettivu hè sempre purtatu fora.

Pelle hà bisognu di assai prutezzione, da i morsi (animali, umani), stizza (insetti, aghi), infizzioni (batteri, funghi, germi, virus), radiazioni (calore, sulare, nucleare), espusizioni (acidu, focu, fretu, bordi acuti, bagnati).

Muzzicu prutezzione: evite l'animali è l'omi arrabbiati è periculosi.

Sting prutezzione: copre a pelle (indumenti protettivi) fora di l'ochji. Ùn perforate micca u corpu o tatuete (l'automutilazione da u corpu o u tatuu hè anormale, malatu, pò causà infezioni). Pruteggite e dite quandu cucite.

Infezioni prutezzione: pelle pulita, copre cù vestiti protettivi. Dieta sana, eserciziu, erbe spezie, supplementi, immunizzazione.

Radiazione prutezzione: copre a pelle (indumenti protettivi) per u calore, sulare. Per u nucleare una tuta speciale chì copre u 100% di u corpu. **Attenzione!** Scopre a pelle nuda (Nudità) à l'elementi (tempu) hè malsana.

Prutezzione di esposizione: Abbigliamento di prutezzione, tuta (cun cappucciu) o 2-pezzu fattu di lino, di cuttuni, di lana, o di un mischju di cuttuni, di lana (senza fibre sintetiche) ogni culore ogni mudellu. Sia (tuta o 2 pezzu) duverebbe avè à u collu di a camicia, gonfiu* braccia, ghjambe chjuse à i polsi, caviglie (prova di prughjettu)...

*E bracce sbuffate, e ghjambe permettenu à l'articuli di u coddu è di u ghjinochju di movesi liberamente. Inoltre l'aria interna crea un cuntrollu climaticu per a pelle, u corpu.

U vestitu hè fattu di fibre naturali: pelli d'animali, fibre vegetali, seta,



cotone o lana. E fibre artificiali ùn sò micca adurate per i vestiti chì toccanu a pelle umana. Pruduzione di fibre artificiali per u vestitu finisce.

U vestitu protettivu hè cunfortu, durabile, praticamente, accessibile
À a moda (etichetta di cuncepimentu) u vestitu protettivu hè eccessivu, à breve
termine, .. Micca accettabile!

Piedi bisognu di prutezzione (calzini, stivali) da u clima, colpi. A pelle, i pedi, e
caviglie sò in periculu. Prutezzione di i pedi chì ùn prutege micca (Sandale, Slip-
pers, Perizoma) pedi, caviglie hè inutile. A prutezzione di i pedi hè sempre
purtata fora. Camminà scalzu fora hè malsanu.

Calze sò tricotati in cotone o un mischju di cotone è lana (senza fibra sintetica).
Pò esse qualsiasi culore o mudellu. E calzette anu particelle d'argentu puru
(senza lega) intrecciata, dendu pruprietà anti batteriche, anti microbiche, anti-
statiche, riducendu l'odori. E calzette coprenu i pedi finu à 7 cm sopra l'Anclis.

Stivali avè una pelle protettiva superiore, pelle morbida interna
(senza sintesi) suli di coghju o di gomma. E stivali prutegghenu i
pedi finu à 7 cm sopra e caviglie. L'usura sintetica di i pedi scalda
i pedi chì li bollegghjanu. Fà li rapidità à l'iniziu di eruzioni cutanee!
Ùn pudete micca marchjà.



A manu prutezzione (guanti) sò purtati cum'ellu ci vole! I
guanti sò fatti di coghju, cotone, lana, o un cotone, mischju di
lana (senza sintesi) ogni culore ogni mudellu.

Prutegge u vostru corpu aduprate indumenti protettivi fora!

Riparu Prutittivu (casa, campà, travaglià) un bisognu umanu, prutezzione
da u crimine (sicurezza), elementi (tempu), focu, insetti, pulluzione. U rifugiu
protettivu igienicu hè un **1 DIO** datu dirittu! Custodian Guardian preferisce
l'alloghju in cluster (vita cumunità) furnita da a Comarca (vede a
pianificazione di l'impresa)!

Stanza'U pavimentu, i muri, u tettu, cumposti da ciclone, focu, pannelli di cimentu
prefabbricatu resistenti à alta umidità. **Pavimenti** sò mop bagnati pulibili,
antiscivoli, anti statichi, muffa, inibitori di muffa, igienichi.

Culisante Orizzontale **Windows** sò tinte di doppi vetri. Cornice quadrata in
legnu. Ùn ci hè nè tende nè tendini (malsano: polvera, germi, insetti ...)
invece di persiane fora (bloccabile), à l'internu di screni d'insetti culisanti
orizzontali.

Per **Riscaldamentu*** in u riscaldamentu à u pavimentu (vapore, acqua calda) hè adupratu. U raffreddamentu
hè da una circolazione d'aria naturale. Temperatura ambiente 19-21 ° C.

* A perdita di energia hè un Crimine

Illuminazione* duverebbe esse automaticamente accende On, Off.

* A perdita di energia hè un Crimine

Riparu Prutittivu per Sopravvivenza, Sicurezza, Cunfortu.

Bona Igiene per una bona salute

Una bona igiene cumencia per esse pulita è ordinata. Puru è pulitu cumencia cù l'aspettu persunale, vale per a casa, studiu è travagliu. Pulitu è pulitu vale ancu per u pensamentu è u ragiunamentu.

Una "rutina quotidiana" include pulizia. Lavate e mani dopu ogni visita in toilette è prima di ogni manghjà. Lavate a faccia prima di ogni manghjà. Lavate i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. HE si rade almenu duie volte à settimana. Lavate i capelli una volta à settimana. Custodian Guardian assiste à e riunioni pulite (denti spazzolati, capelli pettinati, tuttu u corpu lavatu), capelli faciale rasati (HE), chì porta un attrezzu pulitu è pulitu (capu à pedi).



Dopu avè arrizzatu a matina ogni membru di a famiglia capace fisicamente di fà u so lettu. I genitori insegnanu à i zitelli come.Cumpitendu l'igiene di a mattina. Hè ora di vestesi, di mette i disposti preparati(sera nanzu) attrezzi a persona prevista à purtassi. Ogni contenitore di stoccaggio veloce hè pulitu prima di ricaricà è etichettatu (cuntenutu, data di riempimentu). Dopu a colazione pulisce a zona di manghjà. Ritorna i cuntenituri à u almacenamento. Contenitori brutti, utensili sò messi in u lavatu. Una persona hè avà pronta per inizià e so faccende cutidiane(casa, scola, travagliu, voluntariu).

Tutti i contenitori anu una etichetta di cuntenutu. I contenitori alimentari anu ancu una data di riempimentu. Ammaistrà i cuntenienti pulitamente è sicuri.Periculosu (velenu, tossina) i cuntenenu sò almacenati in modu sicuru (prova zitellu è incumpetente).



Ùn lasciate micca l'articuli inutilizati (utensili, arnesi, ghjoculi) imbulighjà mobuli, pavimentu, zona di travagliu. Dopu l'usu ripigliate l'articuli mette in magazzinu pulitu (etichettatu). Guardate l'articuli sempre in u stessu locu. Sò dunque facili da truvà.

Nanzu d'andà à dorme. Preparate è dispunite l'attrezzi chì avete intenzione di purtà u ghjornu dopu. Imballate ogni saccu cù l'articuli chì sò previsti per esse purtati quandu partite in a mattina.

Mantene u vostru circondu pulitu è ordinatu. Riduce:**Dust** (bonu per u vostru sistema respiratoriu). **Murganisimu icro** (batteri, germi, virus)

menu infizzioni, morti. **Insetti (morsi, larve, punture)** menu infezioni, eruzioni cutanee. **Verminu (topi, topi, scarafaggi)**, menu excrementes, diffusione di u microrganismu, menu focolai di pesta.

Aduprà una candeggina o un disinfettante forte aumenta a vostra probabilità d'avè malatie pulmonari ostruttive croniche. Aduprate un pulitore di superficie naturale: **Mischjà**, 1 tazza di bicarbonatu di soda, 1/2 una tazza di acitu biancu, aghjunghjite qualchì goccia d'oliu essenziale. Bisognu più forte aghjunghje una cucchiara di sale.

Bisognu à starnuti! Sternutate in a vostra ascella. Òn sparghje micca a malatia.

Òn basgià micca nantu à e labbre. Basgià trasmette infezioni u più veloce. Strofate u nasu in locu.

Òn stringhje micca a manu! Alta cinque! A menu chì ùn porti guanti.

L'immunizzazione hè obligatoria! E persone chì ùn sò micca immunizzate sò una minaccia per a cumunità! Sò vaccinati è ingabbiati, **MS R4**

L'igiene vale per pensà. Immurali, egoisti, odiosi, viulenti, pensieri, sò gattivi pensieri da evità. **Mettendu in opera i gattivi pensieri porta à a responsabilità!**

U cambiamentu climaticu hà diminuitu a qualità di l'aria. Più, fochi più grandi (**machja, furesta, incendi di furesta**)! Umanu domesticu (**carbone, sterco, gasu, oliu, legnu**), utilità (**carbone, spazzatura, gasu, oliu, uraniu**), trasportu (**carbone, gasu, oliu**) brusgiata! **Una cumunità deve cunsiderà aduprà a prutezzione respiratoria!**

Attrezzatura di prutezzione respiratoria à l'aria aperta (**rpe**) hè cunsigliatu! U Rpe hè valutatu da quantu pruteghjanu bè da e particelle. Si usanu maschere P2. **Per prutege, e maschere sò adattate bè (e barbe sò rasate)!**

Indoor aduprà purificatori d'aria! Gadget utilizza un filtru HEPA. **Mantene tutte e porte è e finestre chjose.**

L'umani producenu troppu garbaghju, ghjetti! Questu crea un grave risicu per l'igiene per a salute. Crea una poluzione chì entra in a catena alimentare di e cumunità. **E persone anu da riduce a compra di beni non essenziali, ridimensionà e case, riduce l'attività di u tempu di piacè (eventi di grande folla, sport, musica, ..)!**



U bagnu umanu ùn hè micca naturale. U corpu umanu ùn hè micca cuncipitu per campà in o sott'acqua. Natà in o sott'acqua hè innaturale è

duverebbe esse evitata. Acque Naturali Oceani (mari) è acque interne (laghi, fiumi, ...). Piscine di acque unnaturali, spa, ...

Acque naturali sò una toilette per tutte e creature chì campanu in l'acqua. L'acelli chì volanu sopra l'acqua facenu i so excrementi. L'animali è e fognature di i populi finiscenu in acque interne, oceani. E persone nantu à e spiagge urinu, menstruanu, buttanu, ...U bagnu in una toilette hè malsana per a pelle. Gulping water toilet hè un grande risicu per a salute. Òn fate micca!

Acque naturali spugna cum'è assorbe l'inquinamentu, tossina, ... Inquinamentu di l'aria: acid-rain, ash (brucia, eruzione), polvera (mineria, timpeste), radiazioni nucleari (centrali elettriche, militari). L'inquinamentu atmosfericu entra in a catena alimentare (per aria, terra, acqua) finiscendu infine da parte di a (risicu per a salute) human dieta!

Inquinamentu di l'acqua: Foratura, discariche, scorrimenti, trasportu d'acqua. A perforazione per i combustibili fossili inquina l'aria è l'acqua. U scaricamentu di chimichi, droghe, rifiuti, fognatura cruda, tossine accade ogni ghjornu. Scurrini (tossine, chimichi, droghe, spazzatura, stagnu crudu) da l'acqua di timpesta, splutazioni agriculi, industria, inquinà. I trasportatori à l'ingrossu, e nave da crociera, i super-cisterne, i sottomarini, i pescherecci, i battelli di guerra sò grandi inquinatori. U trasportu acquaticu più chjucu inquina ancu in particolare e acque interne. L'aria, u terrenu è l'acqua inquinanti sò, "Vandalismu Ambientale" un crimine: **MS R7**.

Acque unnaturali cuntenu un mischju di chimichi chì seccanu è irritanu l'ochji, i capelli è a pelle. Piscine, spa sò da evità. E piscine sò rifiuti elitisti di acqua dolce scarsa. Stu ghjettu finisce!



Sicurezza per prutege da a violenza!



A violenza cumencia cù i non nati. L'ambienti violenti instillanu una propensione à a violenza per u restu di a vita. A propensità à a violenza hà bisognu di un trigger per diventà violente. **Triggers:** Alcolu, rabbia, sportu di cuntattu, paura, sport di lotta, ignuranza, umiliazione, mancanza d'empatia, sustanza chì cambia mente, pressione di i pari, pruvucazione, violente: video, videogiochi ...

Un nascitu espostu à mamma è babbu chì si abusanu verbalmente l'uni di l'altri. Amparate chì hè bè di abusà verbalmente è u ferà più tardi in a vita. Un un-

nascita esposta à mamma chì hè fisicamente ferita da babbu. ELLA nova nascita durerà più tardi in a vita suppartà abusi fisichi da HE. ELU novu natu penserà chì va bè à ferisce SHE.

A violenza pò vene da un altru individu(u). Pò vene da a vita salvatica. Pò vene da Animali. Pò vene per via di azione o inazione di u Governu.

Una cumunità chì stà cun è ùn rende micca responsabile a 'Violenza'. Vulè **'Uccidi'** (Abortu, Assassiniu, pena di morte, Genocidiu, Massacru) Uccidere una persona hè una minaccia per tutta l'umanità, un insultu per **1 DIO !!!** Nisuna Persona, Organizzazione, Governu hà u dirittu di **Tumbà!** Uccidere ùn hè mai una soluzione.

Stop, 'Violenza', principià in casa!

Ogni membru di a cumunità hà u duvere di sopravvivenza umana di cuntene a Violenza. Unisciti (partenza) Vigilanza di u vicinatu. Osserva, riporta, arresta(civile), ... Fate di a vostra cumunità una zona senza crimine!



Assicurà u quartieru hè un sforzu di squadra. Significa una stretta cooperazione trà un individu(u). A so famiglia, Amichi, vicini, a cumunità è ogni tipu di Governu.

A ghjente hà u dirittu di sentesi salvà in casa soia. Anu u dirittu di sentesi risparmià à u studiu è u travagliu. E persone aiutanu i so vicini quandu sò attaccati. I travagliadori aiutanu i so cumpagni. Educatori è eruditi si aiutanu mutuamente. Ogni scopu di Shire hè di esse viulenti liberi.

Shire furnisce servizii Sentinel. A Sentinella gestisce i doveri di guardia è pattuglia à risicu bassu à mediu. In vigore o fora di serviziu, una Sentinella riporterà cumpurtamentu anti suciale (crimini, inquinamentu, vandalismu), segnalate qualsiasi prublemi di salute è di sicurezza di a cumunità. Sentinel arresterà per violazioni violate è crimini percepiti. Una Sentinella hè attaccata à ogni Comunità di Vigilanza di u Vecinu.

Shire furnite un coprifuudu obligatoriu di 7 ore da 14-21 ore (CG Klock). Per una bona salute, riduzione di u cunsumu energeticu, menu inquinamentu è prutezzione di a fauna salvatica. Riduzione di a criminalità, costu per u governu, incuraghjendu a moltiplicazione.

I travagliadori di servizii d'urgenza assistenu à l'applicazione di a lege Per esse

vigilante di e violazioni di e Regole, Regolamenti nantu o fora di u travagliu.
Puderanu avè da fà arrestu civile. U riservistu CE pò esse chjamatu per aiutà.

E persone chì permettenu a violenza, fighjenu a violenza, **MS R2!** Persone chì curagianu (animà, aiutà), incite, violenza, prutegge e persone violente da l'arrestu, **MS R3!** Questu vale ancu per u cumbattimentu, u sport di cuntattu!

A guida di Marshall per a cumunità attraversu campagne di sensibilizzazione pubbliche spiegendu e Regole Provinciali (**Legge**). Orientazione individuale. Marshall prutegge a cumunità, l'ambiente, a fauna salvatica: rinfurzà e leggi penali è civili pruvinciali, servizii d'urgenza cumunitarii, quarantena, riabilitazione provinciale, PHeC, PDeC è CE, crematoriu, in leia cù Sheriff. Rangers> Prutezzione di e fruntiere, Santuarii di fauna è vegetazione, Prutezzione di l'ambiente, ..

I civili ùn portanu micca, usanu, ùn anu armi! Breach **MS R7!**

Arricurdatevi a Violenza ùn hè micca a risposta. Ùn hè micca una suluzione!

Vutendu

Per a sicurezza è a sopravvivenza a ghjente sustene liberamente multi candidati eletti u Governu. Vutendu à l'elezzioni assicuranu a responsabilità di u governu. U mancamentu di u votu pò comportà i radicali chì piglianu u Governu è stabiliscenu una Tirannia (**ereditariu o puliticu**). I Tirani sò trasferiti in gabbia, **MS R7**. 'Custodi Custodi di l'Universu 'sustene solu 2 tipi di governu,' Pruvincia ' (pruvinciale) è 'Shire' (lucale).



Salvate u Pianeta Terra!

Smette di brusgià

Riduce i rifiuti

Finisce a diffusione suburbana

Usu finale di e Tossine

Finisce e Tirannie

Plantate arburi

Sopravvivenza umana, destinù, esplorazione spaziale è culunizzazione spaziale!

