



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

Ang iyong kaligtasan, ang komunidad ng iyong mga pamilya, ang Planeta, ay prioridad ng isang tao!

Survival order: 1 Specie,

2 Habitat, 3 Community, 4 Family, 5 Individual, 6

Animals, 7 Personal na gamit.



Survival ayon sa edad: 1

Hindi pa isinisilang, 2 Bagong panganak, 3 Sanggol, 4

Bata, 5 Juvenile, 6 Matanda, 7 Nakatatanda.

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 Naghihintay ang DIYOS na marinig mula sa iyo!

Panalangin sa kaligtasan

Araw ng kaligtasan 11.1.7 N-At-m

Mahal na **1 Diyos** na lumikha ng pinakamagandang Uniberso Iyong pinakamapagpakumbaba na tapat na tagapag-alaga Salamat sa kaligtasan ng sangkatauhan Sinisikap kong tulungan ang aking katawan, specie, komunidad, mabuhay Gagawin ko ang kaligtasan bilang aking numero 1 na prioridad Mangyaring suportahan ang aking mga pagsisikap na mabuhay Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa Kabutihan ng Sangkatauhan!



Ang panalangin ito ay binibigkas sa araw ng Kaligtasan o kapag naaangkop!



Ang isang **Survival chain** ay may 7 link na lahat ay mahalaga para sa kaligtasan ng tao



Breathable Air kung wala ito mayroon kang ilang minuto upang mabuhay!

Maiinom na tubig walang maiinom hindi ka tatagal ng isang linggo!

Nakakain na pagkain para sa enerhiya at kagalingan. Walang pagkain gutom ka!

Matulog para sa muling pagpapasigla. Walang tulog nababaliw ka, mamatay ka!

Proteksyon sa klima para mabuhay!

Kalinisan para mapanatiling malusog ang ating katawan!

Seguridad upang maprotektahan mula sa karahasan. Walang seguridad walang hinaharap!



Scroll: 2, Obligation: 2 ay nagsasabi sa atin, 'Protektahan ang katawan ng tao mula sa paglilahi hanggang sa katapusan nito!' Ang Survival chain ay ang pundasyon upang mapanatili ang obligasyong ito. Ang pagtanggap sa sinumang tao sa mga mahahalagang bagay na ito ay nagbabanta sa buhay! Isang krimen laban sa sangkatauhan, Anti **1 God**, mandatory: **MS R7**.



Matapos matuklasan ng sangkatauhan kung paano gumamit ng apoy. Nakita ito bilang isang pagpapala. Ang pagsunog ng kahoy ay dinagdagan ng karbon, dumi, basura, gas, langis, uranium. Ang mga Kristiyanong Ingles na nagpapakilala sa panahon ng industriya ay nagsimula ng polusyon na humahantong sa pagbabago ng klima. Ang apoy at pagsunog ay ngayon, isang sumpa. **Itigil ang pagsunog ngayon!!!**

Itigil ang pagsunog: sigarilyo, karbon, dumi, basura, gas, langis, uranium, kahoy,..



Ang isang pinaka-mapanganib na bahagi ng pagkasunog ay, 'Usok'. Sa sunog, ang pinakamalaking banta sa kalusugan at kamatayan ay ang paglanghap ng usok. Sa isang mas malaking sukat na usok na tumataas sa

pinipigilan ng kapaligiran ang paglabas ng init sa Kalawakan. Umiinit ang tubig sa ibabaw, umiinit ang ibabaw ng lupa, natutunaw ang yelo (mga glacier, north south Poles):

Pagbabago ng Klima!

Upang mabuhay, kailangan ng mabuting kalusugan ng mga tao ang Breathable Air!

Ang hangin na ating hininga ay gawa sa mga gas (carbon dioxide, nitrogen, oxygen, methane), tubig at mga dumi (dust, microbes, spores). Ang hangin na hinihinga natin ay nangangailangan ng mataas na nilalaman ng nitrogen at oxygen. Mayroon itong mababang carbon dioxide at methane na nilalaman. Ang nilalaman ng tubig (humidity) ay kailangan, ang mataas na kahalumigmigan ay nagiging hindi komportable at isang isyu sa kalusugan. Ang mga dumi ay hindi kailangan, sila ay nagpapasiklab sa mga baga.

Hanggang kailan mo kayang huminga? 4 minuto pagkatapos ay lumunok ka para sa hangin. Walang makalanghap na hangin na malalagok, Mamatay ka! Mabilis na namamatay ang mga tao sa apoy, walang makahinga na hangin.



Ang pagpigil sa makahinga na hangin ay ginagamit bilang pagpapahirap, pagpatay sa mga tao, hayop. Ang pagpigil ng makahinga na hangin bilang torture (water boarding) ay ginagamit ng mga administrasyon ng US, mga empleyado ng gobyerno ng US, mga kontratista ng gobyerno, mga dayuhang paniniil na protektado ng US. Ang pagpapahirap ay isang krimen: **MS R7** (mga tao), **MS R4** (mga hayop).

Pinipigilan ang makahinga na hangin para pumatay: hindi sinasadya (nakakalason na mga usok sa apoy) o sa pamamagitan ng sarili (pagpapatiwakal: sinadya ang paglanghap ng concentrated carbon dioxide o cooking gas), gobyerno (gas chamber, hanging, torture), iba pa (criminals: garroting, strangling, suffocating, hanging). Gobyerno, nakukuha ang mga kriminal na pagpatay, **MS R7**. Aksidente (kalusugan at kaligtasan), **MS R4**, sarili (pananagutan ng **1 Diyos**).



Ang mga tao na nagsusunog ng mga bagay ay ang pangunahing banta sa 'Breathable air!



Nagsisimula ito sa indibidwal na gumagamit ng kanilang windpipe bilang tsimenea ng kanilang baga bilang salaan para sa mga nakakalason na usok at mga dumi ng hangin. Ang paggamit ng katawan ng tao bilang tsimenea ay isang matinding panganib sa kalusugan, isang insulto sa 1 disenyo ng Diyos.



Paninigarilyo ang addiction! Isang trahedyang ng tao! Isang pasanin sa komunidad!

Ang pagkagumon ay isang paulit-ulit na mapilit na pag-uugali na nagbibigay-kasiyahan sa isang pinaghihinalaang pangangailangan. Niloloko ng mga adik ang kanilang sarili, hindi tinatanggap ang pinsalang ginagawa ng kanilang pag-uugali. **Makapinsala sa kanilang sarili, pamilya, kaibigan, katrabaho, komunidad.**

Ang mga adik ay hindi naniniwala na sila ay gumon hangga't sila ay nagsasaya sa kanilang sarili, hawak ang kanilang mga buhay nang magkasama. Ang mga adik ay nagiging banta sa kanilang sarili, sa komunidad. Nagiging maling akala, hindi tapat, kontra sosyal, imoral, mapanlinlang, makasarili, walang pakialam. **Pinipilit nito ang isang Shire (komunidad) na kontrolin ang kanilang pamumuhay. Nililimitahan ang kanilang mga kalayaan at karapatan.**

Ang mga naninigarilyo ay mabaho mula sa bibig. Mabaho ang damit nila. Mabaho sila sa isang kwarto. Ang kanilang mga abo ay nasa lahat ng dako. Ang kanilang mga puwit ay nasa lahat ng dako. **Sila ay kasuklam-suklam, marumi, mabahong mga indibidwal. Iwasan mo sila Ipahiya sila!**



Ang mga naninigarilyo ay isang panganib sa kalusugan sa kanilang sarili. Nasusunog ang kanilang mga labi, ngipin, gilagid, bibig, lalamunan, windpipe, baga, nagkakasakit, isang pabigat sa komunidad. **Ang mga naninigarilyo ay tamad na kumuha ng maraming smoke break at self inflicted sickies. Panagutin sila!**

Ang mga naninigarilyo ay isang panganib sa kalusugan sa iba. Ang mga buntis na naninigarilyo ay sinasaktan ang kanilang hindi pa inisinilang. Pagkatapos ng kapanganakan, ang mga bagong silang na ito ay sinentensiyahan ng buhay na may mga isyu sa kalusugan. **Maaaring sila ay may mga deformidad, mga kapansanan,.. Ang mga buntis na naninigarilyo ay inuusig, sinasaktan ang hindi pa inisinilang: MS R3.**



Ang passive smoke (assault) ay nakakasakit sa mga tao. Ang mga naninigarilyo na lumilikha ng passive smoke ay nakakakuha ng **MS R3**. Ang mga entity (paglilibang, libangan, trabaho..) na nagpapahintulot sa paninigarilyo na makakuha, **ang MS R3** ay nagbabayad ng kabayaran. Ang pamahalaan na nagpapahintulot sa paninigarilyo ay pinapalitan, + **MS R7**

Ang mga naninigarilyo ay pabaya. Nagsisimula sila ng sunog: mga tahanan, damo, kagubatan. Pananagutan sila, **MS R4** at nagbabayad ng kabayaran. **Sinasaktan nila ang mga tao, hayop, MS R5. Pinapatay nila ang mga tao, hayop, MS R6.**



Noong 1951 (pagan calendar) ay itinatag na ang paninigarilyo ay hindi malusog na isang matinding banta. Ang gobyerno, ang kanilang mga ahensya, ang mga departamento na hindi 'Ban' ang paninigarilyo ay nabigo (dereliction of duty) na maglingkod, protektahan ang mga tao. **Ang retrospective na batas ay naipasa. Ang mga nagkasala ay nakakuha, MS R7.**

Anumang indibidwal o grupo, negosyo o iba pang entity na nagpo-promote (free-bies, advertising, marketing), ay nagpapahintulot (mga magulang, guro, trabaho, club,

mga kainan, lugar ng libangan,...), kita (mga supplier, tagagawa, transporter, mamamakyaw, retailer), ginagawang available ang 'Mga Usok' at o mga accessory sa paninigarilyo **MS R7** Hindi mahalaga kung ano ang nilalaman ng 'Mga Usok'.

Ang akto ng paninigarilyo (vaping) ay ang panganib sa kalusugan.

Zero Tolerance sa paninigarilyo!

Binabawasan ng mga indibidwal ang pagkakaroon ng makahinga na hangin sa pamamagitan ng pagsunog ng karbon, dumi, gas, langis, kahoy, para sa pagluluto (kasama ang barbecue), pagpainit, kapangyarihan. Ito ay Nagtatapos Ngayon!

Gumamit ng kuryente na ginawa nang hindi nasusunog.

Paglabag, nagreresulta sa pagkumpiska, pagkasira ng kagamitan at **MS R2**



Ang mga Power Station na nasusunog (karbon, basura, gas, langis, uranium,..) upang lumikha ng enerhiya ay **Nakasara, binubuwag.**

Nagpaparumi Ang mga may-ari, ang mga operator ay iniuusig, **MS R7.**

Ang mga minahan ng karbon at Uranium ay sarado at selyado.

Nakukuha ng mga may-ari at operator ng Pagmimina, **MS R7.** Ang enerhiya ay ginawa ng mga hindi nasusunog na pamamaraan.

Nasusunog upang ilipat ang domestic, hindi domestic na transportasyon Natapos na! Gas, Langis ay hindi nasusunog na paggamit. Ang domestic non domestic transport sa Freeways ay pinalitan ng 'Freeway Trams'! Ang long distance overland na transportasyon ay sa pamamagitan ng Riles lamang. Ang paggamit ng diesel, petrolyo, LPG, matatapos na!



Matatapos na **ang Nakakaruming** Libangan!

Sa Hangin: Mga Palabas sa himpapawid, pribadong pagmamay-ari ng sasakyang panghimpapawid (drone, eroplano, jet, helicopter, space shuttle,...) magtatapos!

Sa, sa ilalim ng tubig: motorized boat racing, pribadong pagmamay-ari na transportasyon sa dagat (mga bangka, cabin cruiser, cruise ship, hovercraft, submersible, speed-boat, jet ski, yate,...) katapusan!



Sa lupa: lahat ng 2, 3, 4,.. de-motor na gulong: mga cycle, bisikleta, buggies, sport car, Suv, limousine, luxury cars. Car racing, car stunts. Mga tren ng turista. Mga Promoter ng Polluting Entertainment, mga provider ng mga sasakyan para sa

ang polluting entertainment ay inuusig, **MS R7**



Ang nail salon ay lumikha ng mga nakakalason na usok. Ang mga empleyado ay may proteksyon sa paghinga. Ang mga piping kliyente (**mga biktima**) ay hindi. Bukas ang mga Nail Salon sa mga Shopping Center. Ang kanilang mga nakalalasang usok ay yumakap sa mga dumadaan. Ilantad sila sa mga panganib sa kalusugan. Lalo na ang mga buntis, bagong panganak, asthmatics, matatanda. **Kung nalantad ka sa mga nakakalason na usok, idemanda ang salon at Shopping Center para sa kabayaran.**

Ang nail salon ay isang panganib sa kalusugan na isang air polluter. Sila ay binibisita ng mga taong tamad na gumawa ng kanilang sariling mga kuko at may labis na pera. **Isara sila, ipagbawal sila. Ang pag-uusig sa mga may-ari, executive, MS R7** Beauty salon ay isang panganib sa kalusugan na isang



polusyon sa hangin. Dinadalaw sila ng mga taong tamad gumawa ng sarili nilang make up, sobrang dami ng pera.

Isara sila, ipagbawal sila. Ang mga may-ari, executive, kumuha, MS R7 Hairdresser na gumagawa

ng mga nakakalason na usok ay isinara, inuusig, **MS R7** Hairdresser na hindi gumagawa ng polusyon sa hangin ay gumagana nang normal.



Kapitalista (**matakaw na mandaragit na parasito**) Hinihikayat ng mga pamahalaan ang mga tahanan na may mga vanity garden. Gumagamit ang may-ari ng bahay ng mga kagamitan sa hardin ng motor na petrolyo (**blower, shredder, brush cutter, chain saw, mower,..**) na nakakadumi (**hangin, ingay, lupa**). **Mga May-ari ng Bahay, Manufacturer, Re-tailer, kumuha ng MS R7. Ang pamahalaan na nagpapahintulot sa polusyon na ito ay palitan, kumuha ng MS R7.**

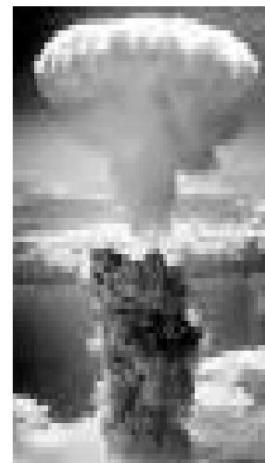
Ang mga Insecticides sa labas ay ginagamit sa mga pananim, taniman,..

Ang mga pananim na pagkain , mga taniman na nahawahan ay hindi angkop para sa pagkain ng tao o hayop. Ang maruming pananim, ang pagkain ay sinusunog ng komunidad (**Shire**). **Ang com-mercial na producer ay nakakuha ng MS R7. Pamahalaan na nagpapahintulot sa polusyon na ito ay palitan, kumuha ng MS R7.**



Sa loob ng Insecticides na ginamit, atakehin ang nervous system. Ginagawa nilang hyperactive ang hindi pa isinisilang at bagong panganak. Ang mga insecticides ay nakakairita sa mga tao at mga sistema ng paghinga ng alagang hayop. **Huwag gumamit ng Insecticide sa loob.**

Ang militar ay nagpaparumi sa hangin gamit ang transportasyon, mga pampasabog, A, N (Atomic, nuclear) B (biological) C (kemikal) na mga sandata. Ang mga ito ay banta sa buhay ng tao, hayop, halaman. Ang mga siyentipiko na lumikha ng mga sandatang ito ay nakakakuha ng **MS R7**. Ang mga pasilidad ng produksyon ng mga armas na ito ay na-de-molish, sinunog ng Shire. Ang mga may-ari, direktor, executive, superbisor ng mga pasilidad na ito ay makakakuha ng **MS R7**.



Ang mga militar na gumamit o gumagamit ng mga ganitong uri ng mga armas ay inuusig, mula sa ranggo ng NCO pataas, **MS R7**. Pamahalaan na nagpapahintulot sa produksyon, pag-iimbak ng mga armas na ito ay pinalitan, kumuha, **MS R7**.



Ang mga paputok ay isang pangunahing polusyon. Nagiging mas karaniwan ang mga ito mas malaki at mas polusyon. Depende sa lagay ng panahon, ang polusyon sa hangin ay maaaring tumagal ng maghapon.

Ang polusyon ng butil ay naninirahan sa tubig na nagpaparumi dito. Ginagawa itong hindi karapat-dapat na inumin para sa mga tao at hayop. **Fire-works End!**

Pinapalitan sila ng mga ilaw ng laser.

Non breathable Air Mayroon kang 4 na minuto upang mabuhay!

Sinumang Tao, Organisasyon o Pamahalaan na tumatanggi sa makalanghap na hangin o sanhi at epekto ng maruming hangin. Pinapanagot, nakulong, **MS R7**. Demand breathable Air ito ay isang **1 GOD given right!**

Zero Tolerance sa mga Air Polluters !!!!!

Upang mabuhay ang isang katawan ng tao ay nangangailangan ng '**Drinkable Water!**'



60+% ng ating katawan ay binubuo ng tubig. Kailangan ito ng bawat cell sa ating katawan.

Ang tubig ay nagpapadulas sa ating mga kasukasan, nagko-regulate ng temperatura ng ating katawan at nag-flush ng ating mga dumi...

Ang condensed atmospheric water vapor ay bumubuo ng mga droplet Ang gravity ng Earth ay humihila ng mga droplet pababa (**bumabagsak na ulan**) sa ibabaw. Ang ulan ay isang pangunahing pinagmumulan ng sariwang tubig.

Ang tubig-ulan na ito ay ginagamit para sa pag-inom, paghahanda ng pagkain, pagluluto, paglalaba, pansariling kalinisan,...



Ang isang tao ay nakainom ng tubig-ulan, gamitin ito para sa paghahanda ng pagkain. Hindi na, polluted na ang tubig ulan, un-healthy, acidic, toxic, bad tasting, bad smelling.

Ang paglalaba ay hindi dapat iwanan sa ulan upang maging

polluted. Hindi lamang ito marumi, mabaho ang amoy ngunit maaari itong makairita sa balat.

Ang malamig na ulan ay bumabagsak bilang granizo, niyebe. Naiipon ang snow sa matataas na bundok, arctic at antarctic na lumilikha ng mga sariwang reserbang tubig. Ang niyebe ay puti,



ang polluted snow ay kulay abo kahit itim. Ang itim na niyebe ay matatagpuan sa Hima-layas, mga glacier sa buong mundo, Greenland, Arctic, Antarctica.

Lumilikha ang mga komunidad ng mga imbakan ng sariwang tubig. Ang mga reservoir na ito ay umaasa sa tubig-ulan at natutunaw na niyebe upang punan ang mga ito. Dahil sa polusyon ang mga tubig na ito ay nangangailangan ng paggamot bago ang pagkonsumo ng tao o hayop.



Ang reservoir ay malalim kaysa mababaw. Ang malalim na tubig ay mas malamig, binabawasan ang pagsingaw, paglaki ng algae lalo na ang uri ng lason, infestation ng insekto.

Ang mga water sports ay ipinagbabawal na huminto sa pag-ih, pagreregla at pagdumi sa tubig.

Water craft (jet ski, motorboats,..) pollute (langis, gasolina, acid ng baterya,..) bawal sila! Exception: Transportasyon ng Park Ranger.

Ang isang tao ay hindi maaaring umasa sa komunidad na ginagawa ito ng tama. Walang paggamot, bahagyang paggamot, maling paggamot, pagputol ng gastos, katiwalian, kriminal na pag-uugali,..

Ang paggamot sa tubig sa bahay ay nagiging sapilitan.



Ang paggamot ng tubig sa bahay ay nangangailangan ng pagsasala. Para mabawasan ang: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate hard-ness, tanso, dumi, herbicides, heavy metal, lead, pesti-cides, kalawang,... Sa mas maiinit na klima, kailangang pakuluan ang sinala na tubig upang maprotektahan laban sa nakamamatay na sakit. (virus..).

Mga banta sa sariwang tubig! Sa lalong madaling panahon ang pangangailangan para sa sariwang tubig ay lalampas sa pagkakaroon ng sariwang tubig.

Ang maruming ulan ay maaaring magdulot ng pagbabalat ng pintura, kaagnasan ng mga istrukturang bakal (**tulay**), pagguho ng bato, pagkalanta ng mga dahon at iba pang pananim, pangangati ng balat,
.. Lagyan ng check ang 'Breathable Air' at 'Green Concept' sa payuhan kung paano magtataglay ng polusyon.



Patubig! Ang paggamit ng tubig sa lupa para sa irigasyon ay nauubos sa ilalim ng lupa reservoir ng tubig na mas mabilis kaysa sa maaari nitong mapunan. Nagreresulta sa pagkatuyo isang buong Ecosystem at lumilikha ng kakulangan ng tubig-tabang. Ang irigasyon ng tubig sa lupa ay nagtatapos. Iligal na paggamit ng tubig sa lupa para sa irigasyon isang krimen,

MS R7. Pamahalaan na nagpapahintulot sa irigasyon ng tubig sa lupa, pinalitan, inuusig, **MS R7.**



Patubig, gamit ang tubig-tabang mula sa sapa, ilog, lawa,.. nagpapabagal sa daloy ng tubig. Hinihikayat nito ang pagsingaw . Nagreresulta sa tagtuyot! Natapos ang ganitong uri ng patubig mga sibilisasyon. **Tapusin ang patubig.**

Ang maruming daanan ng tubig (**sapa, ilog, lawa,..**) ay nakakakain ng kakulangan ng tubig-tabang. Bagyong tubig na puno ng mga lason, mga gamot, mga lason .



makuha, mga indibidwal **MS R3** lahat ng iba pa, **MS R7.**

Supplement freshwater

Gumagamit ang desalination ng maraming enerhiya, magastos. Ang pag-inom ng tubig ay may masamang epekto epekto sa kapaligiran, paghila ng malaking bilang ng isda, molusko, kanilang itlog,.. sa sistema. Mas malalaking nilalang sa dagat ay nakulong laban sa screen sa harap ng isang intake structure. Paggamot ng kemikal, kaagnasan, lumikha isang mainit na brine na inilabas pabalik sa karagatan.



Ang desalination ay may mataas na boron content na gumagawa para sa mababang kalidad ng tubig. Ang tubig na ito na ginagamit sa pagsasaka, pagsasaka, produksyon ng pagkain ay nagreresulta sa isang diyeta na may mataas na antas ng boron. Ang isang matagal na diyeta ng boron ay hindi malusog.

Recycled waste water, dumi sa alkantarilya ay dumadaan pangunahing paggamot upang kumuha ng mga solido, ang mga nu-trient ay tinanggal, ang mga filter ay nag-aalis ng karamihan sa mga bakteryang at mga virus. Pagkatapos ay pinipilit ang tubig

sa pamamagitan ng isang lamad upang alisin ang mga molekula.

Ang banyo para mag-tap ay isang opsyon sa huling paraan. Mga pagsubok huwag ibunyag ang lahat ng panganib sa kalusugan.



Ang de-boteng tubig (**mahal**) ay angkop para sa paglalakbay. Inilabas ang mga plastik na bote ng tubig mga kemikal na nagiging mapanganib kapag umiinit (**araw, pampainit**).

Huwag gumamit ng mga plastik na lalagyan para sa pagkain o inumin. Huwag bumili ng pagkain o inumin sa mga plastik na lalagyan. Ang mga bote na salamin (**walang tingga**), pinakamainam ang mga lalagyan. Huwag gumamit ng mga plastik na straw o kubyertos. Huwag gumamit ng mga plastik na lalagyan upang magluto o maghain ng pagkain.

May lasa na inuming tubig

Para sa iba't ibang inuming tubig ay maaaring may lasa. Ang ilang pampalasa ay hindi nakapagpapagaling - dapat itong iwasan. Maaaring ihain ang may lasa ng tubig sa malamig o mainit.

Angkop na inuming may lasa: Beef extract, Chicken extract, Cocoa, Tea, Kape, Prutas, Herbs, Spices, Gulay.



Mga inumin at addon **na may hindi malusog** na lasa: Alkohol, Artipisyal na kulay, Artipisyal na pampalasa, Artipisyal at natural na pampatamis, Carbonated, Cola, Cor-dial, Energy drink, Lemonade, Decaffeinated coffee, Fruit-juice, Pres-ervatives, Sodium..



Mainam ang inuming tubig



Sinumang Tao, Organisasyon, Gobyerno na tumatanggi sa maiinom na tubig o sanhi at epekto ng maruming tubig. May pananagutan, **MS R7**

Humingi ng maiinom na tubig ito ay isang 1 GOD given right!

Walang pag-inom ng likido. Mayroon kang 4 na araw upang mabuhay!

Pang-araw-araw na gawain: Bumangon, kumuha ng 0.2 l na baso ng bahagyang pinalamig, na-filter na tubig. Bago ang bawat pagkain (Almusal, meryenda sa Maagang Araw, Tanghalian, meryenda sa Huling Araw, Hapunan) magkaroon ng 0.2 l na baso ng bahagyang pinalamig, sinala na tubig. Maglagay ng basong inumin (walang plastik) na puno ng 0.2 l ng nasala na tubig sa bawat mesa sa tabi ng kama. Uminom sa gabi pagkatapos ng bawat pagbisita sa palikuran at kapag may tuyong lalamunan, uminom ng pahinga kapag bumangon sa umaga.

Angkop na mga inuming may lasa:

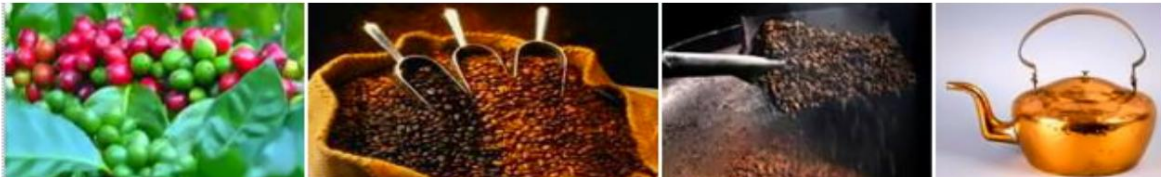
Kape isang makalangit na pampasigla na inumin Kape



isang timplang inumin na inihanda mula sa mga inihaw na buto ng mga halaman ng kape.

Ang kape ay ginawa mula sa tuyo, inihaw, mga buto ng puno ng kape, na lumago sa mainit at basang klima sa kahabaan ng ekwador. Mayroong 2 uri: Ang robusta beans ay may malakas na lasa at isang buong katawan. Ang Arabica beans ay lumalaki sa mas mataas na altitude, may mas makinis na lasa at mas mabangong katangian.

Sa sandaling mapili, matuyo, ang mga butil ng kape ay inihaw sa humigit-kumulang 200°C. Pinapababa nito ang mga asukal sa bean upang mag-caramelize at ang lasa ng kape upang bumuo. Ang mas mahabang beans ay inihaw, o kung mas mataas ang temperatura, mas madidilim ang inihaw at mas buo ang lasa, sa pangkalahatan, ang mga light roast ay may mas matalas, mas acidic na lasa, habang ang mga dark roast ay may mas malalim, mas mayaman na lasa. Ang isang madilim na inihaw ay hindi kinakailangan, 'mas malakas'. Ang lakas ng isang tasa ng kape ay depende sa kung gaano karaming tubig ang idinagdag habang ang kape ay tinitimplahan.



Paano gumawa ng isang tasa ng kape?

Paano masulit ang iyong paboritong tasa ng kape.

- 1) Ang masarap na kape ay nagsisimula sa masarap na tubig. Kung walang na-filter na tubig, gumamit ng malamig na tubig mula sa gripo. Hayaang tumakbo ito ng ilang segundo upang magpahangin bago ito idagdag sa takure.
- 2) Hayaang kumulo ang tubig (80°C) bago ito ibuhos sa mga butil ng kape (in-stant o drip-filter). Ang kumukulong tubig ay nakakapasong mga butil at may epekto sa lasa.
- 3) Kapag gumagamit ng gatas (hindi inirekomenda), idagdag ito sa tasa pagkatapos ng tubig. Kung ang gatas ay idinagdag 1st, ang kape ay maaaring hindi rin timpla. Ang mainit na tubig ay maaaring magpainit ng gatas, na nagbabago ng lasa.

Tandaan! Ang mga sweetener (asukal o artipisyal) ay nakakasira ng kape!
Ang decaffeinated ay hindi kape kundi isang panganib sa kalusugan.

Gumamit lamang ng hindi Dairy whiteners.

Ang decaffeinated na kape ay isang panganib sa kalusugan!

Ang decaffeinating ay gumagamit ng Solvent. Ang nalalabi ng solvent ay kadalasang nakakasakit ng tiyan.

Logic! Tinatalo ng kape na walang Caffeine ang layunin ng pag-inom ng Kape.

Mga Paghahanda:

Brewing, Instant,



Drip-Filter Coffee; Espresso (machine)



Huwag gumamit ng Coffee Pods na may panganib sa kapaligiran!

Ang mga Coffee Pod lahat ng 1 Bilyon ay isang kalamidad sa kapaligiran.

Hindi sila biodegradable. Hindi nire-recycle.

TIGIL! Produksyon! Usig, MS R7.

TIGIL! Gamit ang mga ito! Layuan at kahihyan!



Tandaan! Ang lahat ng 1 off disposable na produkto ay sanhi ng sobrang dami ng basura!

Ang production nila, 'Ends!' Paglabag, **MS R7!**

Iwasan, Kahiya-hiya ang mga taong gumagamit ng 1 off disposable na produkto!

Paano uminom ng isang tasa ng kape?

Upang makuha ang pinakamahusay na lasa, tikman na hayaan itong lumamig nang kaunti kaysa kumuha ng malalaking slurps sa halip na humigop. Ang malalaking lagok ng kape ay naglalabas ng mas maraming aroma. Amoyin at tikman ito, makalangit. May

wicket coffee na may gatas: **Ang espresso** ay isang puro inuming niluluto sa pamamagitan ng pagpwersa ng mainit na tubig sa ilalim ng presyon sa pamamagitan ng pinong giniling na kape. Kung ikukumpara sa iba pang paraan ng paggawa ng kape, ang espresso ay may mas makapal na consistency, mas mataas na concentration ng dissolved solids at foam. Ang Espresso ay ang base para sa iba pang inumin: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava at Mote. Nakangiting nagsilbi.



Cappuccino: paghahanda ng texture, ang temperatura ng gatas ay ang pinakamahalagang hakbang. Ang gatas ay pinasingaw na nagdaragdag ng napakaliit na bula ng hangin na nagbibigay dito ng makinis na texture (foam). Ang isang shot ng espresso ay inilalagay sa

tasa, ang mainit na foamed na gatas ay idinagdag, na nilagyan ng 2 cm makapal na foam, na tinapos ng isang

budburan ng ground Cinnamon.



Latte: painitin ang gatas na walang bula. Ang isang shot ng es-presso ay inilagay sa isang tasa. Ang mainit na gatas ay idinagdag, na nilagyan ng sprinkle ng hilaw na kakaw.



Macchiato: init ng gatas walang bula. Punan ang tasa ng 2/3 ng gatas. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Itaas na may dahon ng peppermint.



Mocha: gumawa ng hilaw na mainit na kakaw. Punan ang 1/2 tasa ng mainit na kakaw. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Top up ng gatas at milk froth. Magdagdag ng isang sprinkle ng hilaw na kakaw.



Gringo: Punan ang 1/2 tasa ng mainit na tubig. Magdagdag ng 2 shot ng espresso. Sa itaas ay iwiwisik ang Nutmeg.



Americano: Isang shot ng espresso ang inilagay sa tasa. Idinagdag ang mainit na tubig.



Duo-shot: Magdagdag ng 2 shot ng espresso. Tapos mainit na tubig.



Lava: unang isang shot ng espresso. Magdagdag ng isang nip ng puro mandarin juice. Magdagdag ng isang shot ng mainit na hilaw na Cocoa Top na may mainit na foamed milk. Magdagdag ng isang sprinkle ng ground Cinnamon.



Mote: Punan ang 1/2 tasa ng mainit na peppermint tea. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Itaas na may mainit na foamed milk. Finish na may sprinkle ng ground Cinnamon.



Ang kakaw ay isang makalangit na inuming nakapagpapasigla

Ang mga puno ng kakaw ay lumalaki sa mainit at maulan na tropikal na lugar. Ang prutas nito ay Pods. Sa loob ng isang pod ay may mga buto (beans). Ang cocoa beans ay ginagawang cocoa butter at powder.



Paghahanda ng Mainit na Kakaw:

1 kutsarang pulbos ng kakaw, 1 tasa:

likidong toyo, gatas ng kambing o iba pang hindi gatas na gatas. 1 kutsarita vanilla extract, Dash ng cinnamon, Dash ng nutmeg.

Pagsamahin ang mga sangkap sa isang katamtamang palayok at painitin sa katamtamang mababang init, paghaluin hanggang mabula at mainit.



Ang tsaa ay isang makalangit na pampasiglang inumin



Camellia isang halamang evergreen. Ito ay mga dahon na kinuha at naproseso bigyan kami ng Tea. Ang mga pangunahing tsaa ay itim o berde. Maaaring may lasa o mabango ang mga ito.

Paghahanda ng tsaa ng Custodian Guardian: ilagay ang maluwig na naprosesong dahon ng tsaa sa isang tea infuser. Ilagay ang infuser sa glass cup. Pakuluan ang tubig, itigil ang pigsang, kapag huminto ang bubbling (80°C) ibuhos sa basong tasa. Enjoy!



(a) Habang humihinto ang bula ibuhos ang itim na tsaa. Pagkatapos ng 1 mi-nute stir infuser 3 beses. Pagkatapos ng isa pang minuto, muling gumalaw. Uminom, o magdagdag ng anumang citrus juice para sa lasa, o hayaan itong lumamig, palamig at inumin. Babala huwag dumihan ng mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural). (b) 10 segundo



pagkatapos huminto ang pagbubula ibuhos ang berdeng tsaa. Pukawin ang infuser ng 3 beses. Pagkatapos ng 1 minuto tanggalin. Uminom, o magdagdag ng anumang stone fruit juice para sa lasa, o hayaan itong lumamig, palamig at inumin. Babala huwag dumihan ng mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural).

Paghahanda ng herbal na buto ng tsaa, ilagay ang maluwag na pinindot na buto sa isang infuser. Ilagay ang infuser sa glass cup. Pakuluan ang tubig, itigil ang pigsa. Tulad ng paghinto ng bulubok ibuhos ang mga buto. Pagkatapos ng 1 minuto, haluin ang infuser ng 3 beses. Pagkatapos ng isa pang 7 minuto alisin. Uminom, o hayaan itong lumamig, palamigin at inumin. Babala huwag dumihan ng mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural).



Paghahanda ng tsaa ng dahon ng halamang gamot. Kapareho ng green-tea.



Paghahanda ng herbal na ugat ng tsaa, tagain ang mga ugat. Pre-para katulad ng black tea.

Ang paggamit ng microwave kapag nagtitimpla ng tea bag ay naglalabas ng lasa. Ilipat muli ang tag mula sa tea bag siguraduhing maalis ang metal staple. Karamihan sa mga papel na tag ay gumagamit ng murang tinta, nagpapadilim ng tubig, nakakasagabal sa lasa.

Maglagay ng mainit na tubig sa isang tasa ng tsaa > idagdag ang iyong napiling Tea bag > init sa microwave sa loob ng 30 segundo sa kalahating kapangyarihan (400-500 watts) > Hayaang maluto ito sa microwave nang isang minuto > ilabas > magsaya!

Pinakamainam ang inuming tubig (maaaring may lasa)



Sinala na Tubig para sa mabuting Kalusugan!!!

Babala! Matinding banta sa Human Survival: Micro plastics!

Ang mga micro plastic mula sa plastic na basura ay nagdumi sa buong planeta, mula sa arctic snow mountain soils hanggang sa pinakamalalim na karagatan. Ang mga micro plastic ay pumasok sa seafood chain. Karamihan sa mga tao ay may mga micro plastic sa kanilang dugo na kumakalat sa buong katawan. Lahat ng bahagi ng katawan utak, gatas ng ina, puso, бага, kalamnan...ay polluted. Magdadala ito ng tugon mula sa kaligtasan sa sakit at ebolusyon! Sa hindi kilalang masamang kahihinatnan!

Ang mga plastik na bote ng tubig ay naglalabas ng mga micro plastic na nagiging mapanganib kapag umiinit (araw, pampainit, palayok). Babala! Ang pag-inom mula sa mga plastik na bote, ang mga lalagyan ay hindi malusog! Matatapos na! Paglabag, MS R7. Kapag naapektuhan-ed gumawa ng class action laban sa manufacturer, retailer, gobyerno!

Ang mga sanggol na may bote ng inumin ay lumulunok ng milyun-milyong micro plastic sa isang araw!

Ipinakikita ng pag-aaral na ang paghahanda ng pagkain sa mga plastic container ay humahantong sa pagkakatantad ng libu-libong beses na mas mataas! Huwag gawing plastic na manika ang iyong sanggol. Huwag gumamit ng mga plastik na bote, lalagyan para sa pagpapakain o paghahanda ng pagkain!



Paglabag sa **MS R7**. Kapag apektado gumawa ng class action laban sa manufacturer, retailer, government!



Huwag bumili ng inumin o pagkain sa mga plastik na bote, lalagyan, lata! Huwag gumamit ng mga plastik na lalagyan, mga kagamitan sa paghahanda, pagluluto, paghahain ng pagkain, inumin! Huwag gumamit ng plastikong kubyertos, straw, plato, baso...! Paglabag sa **MS R7**. Kapag apektado gumawa ng class action laban sa manu-mangagawa, retailer, gobyerno!

Upang mabuhay ang pangangailangan ng katawan ng tao **ng Pagkaing Nakakain** Bahagi ng pang-araw-araw na gawain ay ang pagkain. Kung gaano tayo malusog at gaano katagal tayo nabubuhay. May malaking kinalaman sa ating gawi sa pagkain. Walang pagkain gutom ka!

Pakain 5 beses sa isang araw:

'Almusal, may kasamang Tubig, Herb, Spices, Honey, Kape,..

Maagang Araw-meryenda, isama ang Tubig, Prutas, Herbs, Tsaa,..

Tanghalian, may kasamang Tubig, salad, itlog, Kape,..

Late Day-snack, isama ang Tubig, Nuts, Berries, Spices, Cocoa,..

Hapunan'. isama ang Tubig, Hapunan tema, Tsaa o kape.. Gulay.

7 Mga pagkain na dapat kainin araw-araw: Fungi (mushroom), Butil (oats, barley, lentil, mais, millet, quinoa, rice, rye, sorghum, wheat), Hot Chili's, Onions (brown, green, red, spring, chives, bawang, leek), Parsley, Sweet Capsicum, Mga Gulay (asparagus, beans, broccoli, cauliflower, carrots, peas, sprouts,..)



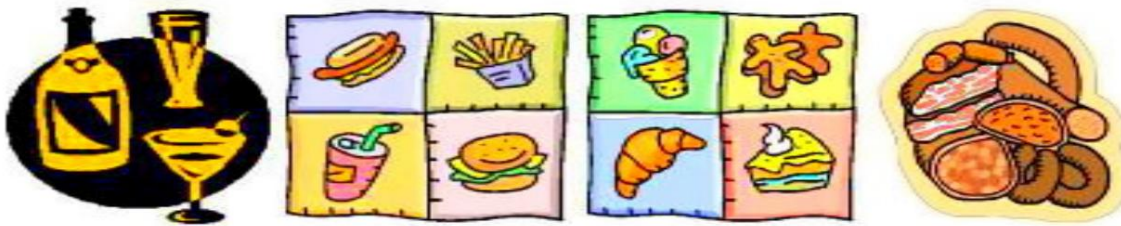
Bawat linggong araw ay kailangang magkaroon ng temang Hapunan: hal. Araw 1: Mga Gulay Araw 2: Poultry Araw 3: Mammal Midweek: Reptile Araw 5: Seafood Weekend: Nuts and Seeds Fun-day: Insects

Diet No No's: Mga artipisyal na sweetener, Gawang pagkain, Genetic modified na pagkain, idinagdag na Fructose, pagkain sa mga plastic na lalagyan.



Fructose ang pangunahing sanhi ng Diabetes, Obesity (Blubber People). Ito ay masama kung ito ay dumating sa Asukal o Prutas. Ang pagdaragdag ng Fructose sa panahon ng pagproseso ng inumin o pagkain ay isang panganib sa kalusugan. Ang pagproseso, pamamahagi, pagbebenta ng ganitong uri ng inumin o pagkain ay kriminal na pag-uugali na nakukuha nito: **MS R6 Exception: Unprocessed, Berries, Fruit, Honey, Gulay.**

Say No to: Anumang bagay na naglalaman ng: Fructose, glucose, sugar; biskwit, cake, breakfast cereal, tsokolate, fruit juice, ice cream, lollies, jam, ketchup, lemonades (Cola, Energy,...) marmalade, muesli bar, sauces, wine...



Ang gawang-pagkain ay masyadong maalat ay may napakaraming preservatives, kadalasan ay masyadong mamantika, may idinagdag na asukal na ginagawang hindi angkop para sa pagkain ng mga tao mga alagang hayop, mga alagang hayop. **Ang mga gawang pagkain ay sanhi ng mataas na presyon ng dugo, pagbabara ng mga ugat, Obesity (Blubber People).** Ang pagpoproseso, pamamahagi, pagbebenta ng gawang pagkain ay kriminal na

pag-uugali, kumuha ng **MS R6** Say **No** to: Dairy milk, Dairy cheese, Fast food, ham, hamburger, salami,...

Ginawa: Tinapay, Karne; Pizza, Sausages, Naproseso: Prutas, Sopas, Gulay...



Ang GM Food ay kung ano talaga ang kinokonsumo ng mga tao. Nagsisimula ang lahat bilang genetic modified (engineered) seed (GM Crop). Binabago ng GM Crop dahil sa daloy sa epekto ang buong Food chain. Lumilikha ng mga mutasyon na lumilikha ng mga bagong sakit, nagbabanta sa buhay ng mga pandaigdigang salot sa lahat ng miyembro ng Food chain! **Kasama ang mga tao!** Lalong magkakasakit ang mga tao, mamamatay na mas bata, mas maraming deformity, mas maraming mga sanggol na may sakit, mas maraming miscarriages... Magbabago ng DNA ng tao.

GM Food Survival Threat: Alfalfa, pagkain ng sanggol, bacon, tinapay, mais, breakfast cereal, canola, itlog, ham, margarine, karne, patatas, papaya, gisantes, manok, bigas, sausage, toyo, kamatis, trigo, zucchini, ..

Demand mula sa komunidad na walang halong pagkain. **HINDI:** Alcohol, Ge-netic modification, Herbicides, Insecticides, Gawang pagkain, idinagdag na Asin, idinagdag na Mga Sweetener (artipisyal o natural),...

Sinumang Tao, Organisasyon, Pamahalaan na tumatangi sa pagkain na maaaring kainin o sanhi at epekto ng maruming pagkain (GM). May pananagutan, **MS R7 Demand ng makakain na pagkain**

ito ay isang 1 **GOD** given right!

10.2.7. Blubber day **C-GKalendar Fun**

Day Themes 12.1.7. Magandang araw ng kalusugan **C-**

GKalendar Fun Day Themes



Kulang ang pagkain nagkakasakit ka!!!

Walang pagkain gutom ka!!!

Upang mabuhay ang katawan ng tao ay nangangailangan ng **Pagtulog**

1/3 ng araw-araw ay ginugol sa paghiga, bahagi nito ay nangangailangan ng pagtulog.



Ang pagtulog ay kailangan para mabuhay ang katawan ng tao. 7 oras dapat gawin. Ang kakulangan sa tulog ay humahantong sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng napakasakit na pagbibiyaha sa pamamagitan ng depresyon at pagsabog ng pagkabalih.

Ang kakulangan sa tulog ay pag-aalis sa katawan ng mga kakayahan nito sa pagpapagaling na nakakaapekto sa puso, immune, endocrinology, neurological, psychological at pangkalahatang anabolic function. Ang kakulangan sa tulog ay maaaring magresulta sa apnea, labis na katabaan, resistensya ng insu-lin, talamak na depresyon. Ang kakulangan sa tulog ay maaaring humantong sa kamatayan.

Ang kakulangan sa sapilitang pagtulog ay inuri bilang Torture.

Ang malusog na pagtulog ay nangangailangan ng paggalaw habang natutulog, nakahiga nang tuwid o nakataas ang mga tuhod, sa likod, magkabilang gilid o tiyan. Ang pagtulog ay nauugnay sa pagbabalanse ng mga sumusunod na sistema: Cortisol, melatonin, growth hormone, insulin, noradrenaline, prolactin, serotonin... Ang pagtulog at ang ating timbang ay magkaugnay: 2 hormones (**leptin**, **ghrelin**) ang gumagana upang makontrol ang pakiramdam ng gutom, pagkabusog. Ang kakulangan sa tulog ay hindi ka nasisiyahan pagkatapos kumain at naghahangad ng mas maraming pagkain na nagresulta sa labis na pagkain (**obesity**). Ang paglalakad sa pagtulog ay isang sakit na nangangailangan ng medikal na atensyon.

Upang makakuha ng matahimik na revitalizing sleep ang isang silid sa kama ay madilim hangga't maaari. Ang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay kinakailangan. Ipinatupad ng Shire ang Night-curfew. **Tandaan!** Normal na magkaroon ng 2 tulog na may pahinga sa pagitan. Ang unang pagtulog ay humigit-kumulang 3.5 oras na may hanggang 1.5 oras na pahinga na sinusundan ng 3.5 oras na pagtulog.



Sa panahon ng 1.5 oras na pahinga sa pagtulog. Bumangon ang mga tao, pumunta sa banyo,... Bago humiga, gawin ang mga ehersisyo sa gabi at uminom ng isang basong tubig. Yaong hindi bumangon, manalangin, magbasa, magsulat, mag-asawang mag-chat, mag-asawa (sa panahon ng pahinga ng pagtulog ang mga tao ay mas nakakarelaks sa pagbubuntis), ...

Mga ehersisyo sa gabi Normal na

magkaroon ng 2 tulog na may pahinga sa pagitan. Kung bumangon ka (hal. upang pumunta sa banyo), sa pagbabalik ay umupo sa gilid ng kama, uminom ng tubig. Gawin ang mga sumusunod na pagsasanay (Lahat ng ehersisyo ay ginagawa habang nakaupo sa gilid ng kama na magkahiwalay ang mga tuhod). Sa bawat oras na bumangon ka gumawa ng ibang ehersisyo.

1st Exercise: Iilagay ang mga palad* ng iyong mga kamay sa labas ng iyong mga tuhod.

Pindutin ang mga kamay papasok at tuhod palabas, hawakan ng 7 segundo (nakakaramdam ka ng tensyon sa mga braso, binti, balikat). Mag-relax, huminga, walang re-peats, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos. *variation gumamit ng kamao. **2nd Exercise:**

Iilagay ang mga kamao* sa loob ng iyong mga tuhod.

Pindutin ang mga kamao palabas at mga tuhod sa loob, hawakan ng 7 segundo (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, binti, tiyan). Mag-relax, huminga, hindi umuulit, humigop ng tubig, humiga, matulog nang maayos. *variation gumamit ng flat palms. **Ika-3**

Pagsasanay: Ibaluktot ang mga braso (90%) sa antas ng dibdib, paikutin ang kaliwang kamay pataas na baluktot na mga daliri, iliko ang kanang kamay pababa na baluktot na mga daliri. I-interlock ang mga daliri nang mahigpit. Ngayon hilahin ang mga kamay sa tapat na direksyon, humawak ng 7 segundo (Nararamdaman mo ang pag-igting sa mga daliri, braso, dibdib). Mag-relax, huminga, walang re-peats, humigop ng tubig, humiga, matulog

ng maayos. **Ika-4 na Ehersisyo:** Ibaluktot ang mga braso (90%) sa antas ng dibdib, iliko ang kaliwang kamay pataas, gawing kamao ang kanang kamay. Iilagay ang kamao sa kamay at pindutin ang pababa sa parehong oras pindutin ang bukas na kamay pataas, hawakan ng 7 segundo. Baliktarin, humawak ng 7 segundo (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga kamay, braso, leeg, dibdib). Magpahinga, kumuha ng

huminga at humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos. **Walang umuulit.**

Ang mga taong may tensyon sa likod ay nagdaragdag ng ehersisyo na ito sa bawat ehersisyo: Iilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ang ulo pabalik yumuko pabalik at yumuko pasulong nang hindi nawawala ang pakikipag-ugnayan sa mga tuhod (**Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, likod, tiyan**). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos.

Tandaan! Mga taong madalas umupo sa araw. Dapat gawin ang isa sa mga panggabing ehersisyo sa pag-ikot tuwing 2 oras.

Yung katawan mo! Panatilihin itong magkasya!

May mga kinakailangan bago humiga para matulog.

Dapat madilim, dapat gabi. Upang makakuha ng matahimik na revitalizing sleep ang kwarto ay dapat na madilim hangga't maaari. Ang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay dapat na 'Shire' ay dapat magpatupad ng 'Night-curfew'. 1 oras na dapat ang lumipas mula noong huling feed. Magsipilyo at maghugas ng buong katawan bago matulog. Sambahin ang 'Sleep-Prayer'.

1 Naghihintay ang DIYOS na marinig mula sa iyo!

Matulog na Panalangin

Mahal **1 DIYOS**, Tagapaglikha ng pinakamagandang Uniberso
 Protektahan mo ako kapag ako ay lubhang
 mahina. ang matamis na panaginip Para sa Kaluwalhatian
 ng **1 DIYOS** at sa Kabutihan ng Sangkatauhan Ang panalanging
 ito ay ginagamit bago matulog!



Maglagay ng Drinking-glass (**walang plastic**) na puno ng 0.2 l ng sinala na tubig (**walang idinagdag**) sa bawat bedside table. Gabi-gabi bago matulog maglagay ng baso sa bedside table. **Tandaan!** Uminom sa gabi tuwing pagkatapos mong bumisita sa palikuran at kapag nanunuyo ang lalamunan, uminom ng pahinga kapag bumangon sa umaga.

Magkaroon ng 1 Gold tone glass bowl (**1 para lang sa doubles**) na naglalaman ng herbal concoction (**aroma therapy**) sa side table sa gilid ng bintana! Herbal concoc-

Binubuo ang tion ng 7 herbs: Chamomile (*matricaria chamomilla*), Eucalyptus (*eucalyptus globulus*), Hops (*humulus lupulus*), Hyssop (*hysopus officinalis*), Lavender (*lavendula officinalis*), Lemon balm (*melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

Bed base at kutson! (bahagi ng CG N-ABs1)

Ang base ay matibay, walang ingay. Hindi ito nagbibigay ng mga electric magnetic wave (pinagana ng motor). Ito ay pahalang na antas (walang tilting parts). Ang base ay may 7 re-movable solid wood slats (tuyo, may edad) ang lapad ng kama. Base ay sa maging dust mite free. Ito ay ganap na sumusuporta sa bigat ng 150 kg, ay may Warranty ng 14 na taon. Para sa mahimbing na tulog na nakapagpapasigla, kailangang humiga ang isang pagod na katawan a pinakamaganda ang kutson. Ang presyon sa mga suportadong bahagi ng iyong katawan ay dapat maging minimal. Ang micro klima ng kutson ay kailangang i-moderate nito temperatura.

Base, Laki ng kutson (sukat sa metro) Sa loob ng frame: lapad 1.06 m, haba 2.06 m (magkasya sa lapad ng kutson 1.05 m, haba 2.05 m). Ang labas frame ay 0.09 m ng sahig. Paganahin ang sirkulasyon ng hangin, paglilinis (sa ilalim ng kama). Ang loob ng frame ay may 7 maluwag na kahoy na slats: lapad 1.06 m, kapal 0.03 m, 0.03 m na mga puwang sa pagitan ng mga slat (pinapataas ang sirkulasyon ng hangin ng kutson), distansya sa pagitan ng sahig, ang mga slats ay 0.1 m. Ang walang laman na espasyo sa pagitan ng sahig, Ang mga slats ay para sa sirkulasyon ng hangin, paglilinis (hindi imbakan), panatilihin itong walang laman. Laki ng kutson: lapad 1.05 m, haba 2.05 m. **Tandaan!** May 1 size lang single bed base, kutson. Ang mga mag-asawa ay may 2 single bed base, mga kutson.

Mattress core (hindi: metal spring) Mattress core ay dapat na ganap na sumusuporta sa a timbang ng katawan na 125 kg. Hypoallergenic, supportive, distribute body-weight, relieving pressure points, moderate temperature, fungi resist-ant, chlorofluorocarbons free. **Warranty 7 taon.**

Cover ng kutson (mayroong 2: protector, outer) Parehong ma-chine washable ang parehong mga cover. Ang protektor na takip ay may isang zip upang paganahin ang pagpuno na hugasan, pupunan, lagyan muli. Ang protektor na takip ay may purong pilak (walang al-loy) na mga particle na hinabi sa pagbibigay ng anti bacterial, anti microbial, anti static mga katangian, na naglalaman ng mga amoy. Ang panlabas na takip ay isang cotton fitted sheet covering protector cover, mattress core. Ang mga nababanat na piraso ay panatilihin ito sa lugar. **Tandaan!** Kapag bumibisita (nagbakasyon) magdala ng sarili mong mga saplot ng kutson (pareho).

Malinis na kutson Tuwing 7 taon ang kutson ay pinapalitan ng bagong 1. Ang muling inilagay na kutson ay nasusunog! **Babala!** Huwag kailanman muling gamitin o ipasa ang pre-owned na kutson. Huwag kailanman magbahagi ng takip ng kutson. Pagbabahagi ng mga panganib sa pagkalat ng Nakakahawang sakit. Tuwing 7 linggo ang parehong mga takip ay hinuhugasan sa biodegradable na sabon na 60°C na tubig (Babala! Walang dry cleaning). Ang pagpapatuyo ay nasa

natural na umaagos na hangin/hangin (walang dryer) at lilim (walang direktang sikat ng araw).

Pinapanatili ng disenyo ng unan ang gulugod sa natural na pagkakanay, inaalís ang mga pressure point, sinusupportahan ang iba't ibang posisyon ng pagtulog (sa gilid, likod, tiyan). Ang disenyo ng unan ay may kakayahang ma-fluff para magkasya sa kakaibang postura ng pagtulog ng gumagamit nito at pataasin ang sirkulasyon ng mukha. Ang disenyo ng unan (hindi: dayami, basahan, dayami,) ay nagpapanatili ng pagkalastiko nito, hypoallergenic, walang lason, puwedeng hugasan sa makina. Pillow cover (mayroong 2: panloob, panlabas) pillow inner cover ay may zip para paganahin ang pagpuno, pagdaragdag, pagpapalit, paglalaba. Ang panloob na takip ay may purong pilak (walang haluang metal) na mga particle na pinagtagpi, na nagbibigay ng anti bacterial, anti microbial, anti static na katangian, na naglalaman ng mga amoy. Ang panlabas na takip ng unan ay gawa sa 100% cotton, may zipper. Parehong hugasan sa mainit na tubig, walang dryer, walang dry cleaning. Sinusuportahan ng disenyo ng unan ang natutulog na maximum na 125 kg na timbang. Laki ng unan: lapad 0.8 m, haba 0.4 m Sinusuportahan ng disenyo ng

kubrekama ang iba't ibang posisyon sa pagtulog (sa gilid, likod, tiyan).

Ang kubrekama ay may purong pilak (walang haluang metal) na mga particle na pinagtagpi, na nagbibigay ng anti bacterial, microbial, antistatic na katangian na naglalaman ng mga amoy. Ang disenyo ng kubrekama ay may kakayahang tiyakin ang epektibong pamamahagi ng init at sirkulasyon ng hangin. Ang de-sign ay hypoallergenic, walang lason at puwedeng hugasan sa makina (walang dryer, walang dry cleaning). Laki ng kubrekama: lapad 1.40 m, haba 2.15 m

Kailangang matulog ng bawat indibidwal na may sariling kubrekama. Bakit? **Quilt snat-ching** habang natutulog, kinukuha ng partner ang buong quilt nang hindi ka natatakpan. **I-draft** ang parehong mga natutulog sa magkasalungat na paraan na lumilikha ng isang puwang kung saan ang malamig na hangin ay nagbibigay ng panginig. Hindi malasog ang anumang mga nakakahawang sakit ay naipapasa. **Tanong** Kapag bumibisita (nagbakasyon) magdala ng sarili mong kubrekama, kubrekama (pareho).

Inirekomenda ng Universe Custodian Guardians para sa malamig na gabi, mga sakit na nangangailangan ng pare-parehong init ng 'Hooded Quilt bag'. Nagbibigay ito ng mahimbing na pagtulog sa langit. Ang 'Hooded Quilt bag' ay isang sleeping bag na ginawa ayon sa pamantayan ng isang CG N-ABs1. Ginagamit ito kasama ng unan at kubrekama sa itaas. Ito ay malambot, yakap, magiliw sa balat na may pantay na dispensasyon ng init, maaaring hugasan sa makina. Laki ng Hooded Quilt bag: lapad 1 m, haba 2.15 m. Ang cover ng Hooded Quilt bag ay may purong pilak (walang haluang metal) na mga particle na pinagtagpi, na nagbibigay ng anti bacterial, anti microbial, anti static na katangian, na naglalaman ng mga amoy. Mayroon itong naka-zip na mga bulsa ng kulambo upang magamit para sa pamamahala ng init, sirkulasyon ng hangin.

Tuwing 7 linggo, Ang Pillow (pagpuno at parehong mga takip), Quilt, Hooded Quilt bag ay nilalabhan. Sa biodegradable na sabon na 60°C na tubig (Babala! Walang dry cleaning). Ang pagpapatuyo ay nasa natural na umaagos na hangin, simoy ng hangin (walang dryer) at lilim (walang direktang sikat ng araw).

Ang pagpigil sa pagtulog ay pagpapahirap! Ang pagpapahirap bilang kasangkapan sa pagtatanong ay hindi katanggap-tanggap. **Pananagutan ang mga nagpapahirap: MS R7 Sa**

umaga pagkatapos ng 7 oras ng pagtulog: Bumangon, uminom

ng isang baso ng sinala na tubig, pumunta sa palikuran, mag-'Daily-Fit (Exercises)', sumamba sa 'Daily-Prayer', maghugas ng mukha, kamay, mag-almusal ka, magbihis ka na.

Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon ay handa ka na para sa mga karanasan sa Buhay. **Kapag nasa labas, magsuot ng proteksiyon na damit, proteksiyon sa ulo, mata at paa.**

Curfew sa gabi! Para Iligtas ang Planet Earth!

Demand ng kawalan ng panlabas na ingay sa gabi (night curfew)! Ito ay karapatan ng komunidad!

Ang katawan ng tao ay hindi idinisenyo upang maging panggabi. Maling ginamit ng mga tao ang kanilang kapangyarihan sa utak upang lumikha ng isang nocturnal lifestyle. Ang ganitong pamumuhay ay hindi kapaki-pakinabang sa mabuting kalusugan. **Ang night-curfew ay kailangan para sa mabuting kalusugan.**

Ang 7 oras na curfew sa gabi mula 14-21 na oras (22- 6 na oras, 24 na oras na Pagan na orasan) ay sapilitan. Para sa mabuting kalusugan, pagbawas sa: paggamit ng enerhiya, krimen, polusyon, proteksiyon ng wildlife. **Pagbawas sa gastos sa gobyerno, nagpapasigla sa pagpaparami.**

Walang gumagana (lahat ay sarado) maliban sa pinakamababang emergency na personal. Walang enerhiyang ginagamit maliban sa emergency o pag-init! 1 pampublikong istasyon ng radyo ng balita ang pinapayagan lahat ng iba pang entertainment ay naka-off! Walang pagmamanupaktura, opisina, o retailer ang magpapatakbo o gumamit ng enerhiya! **Ang mga tahanan ay maaaring gumamit ng heating (dress warm), cooling (dress light) sa matinding panahon.**



Ang night-curfew ay sapilitan. Para sa kagalingan ng katawan ng tao at lokal na Habitat. **Isang Shire ang nagpapatupad ng Night-Curfew sa pamamagitan ng Shire Rehab MS R1** Ang mga umuulit na nagkasala ay ipinapasa sa **Provincial Rehab MS R3 Climate Protection** para sa kaligtasan ng buhay

Ang proteksyon sa klima ay kinakailangan upang maprotektahan ang katawan ng tao, hayop, alagang hayop, produksyon ng mga pagkain. **Proteksyon sa klima: proteksiyon na abot-kayang damit at malinis at abot-kayang ligtas na tirahan!**

Ang proteksiyon na damit ay kailangan upang maprotektahan ang katawan ng tao mula sa klima, sakit at polusyon. Ang proteksiyon na damit ay kailangang komportable, kapaki-pakinabang (**protektahan laban sa matinding panahon**) at abot-kaya. **Protective ang damit ay binubuo ng takip sa ulo, damit, medyas, tsinelas!**

Ang proteksyon **sa ulo** ay binubuo ng 2 bahagi ng ulo (**balaclava, beanie, K-scarf**) at proteksyon sa mata (**panoorin**). Ang isang helmet ay maaaring pagsamahin ang pareho. **Ang head protection ay isinusuot kapag nasa labas!**

Balaclava (Beanie). Tinatakpan ni Balaclava ang buong ulo na naglalantad lamang ng mga mata. Ay niniting sa labas ng lana o isang halo ng bulak at lana (**walang sintetikong hibla**). Maaaring maging anumang kulay o pattern ay maaaring may isang pampalamuti pom pom sa itaas. **Kapag hindi kailangan ng proteksyon sa mukha at leeg ang balaclava ay maaaring i-roll-led at maging isang 'Beanie'.**



K-Scarf. Maaaring takpan ng K-Scarf ang buong ulo na naglalantad lamang sa mga mata. Ito ay gumaganap bilang isang takip sa ulo at isang belo (**maximum proteksyon**). Ay niniting sa labas ng lana o isang halo ng koton at lana (**walang sintetikong hibla**). Maaaring maging anumang kulay o pattern.

Ang Balaclava o K-Scarf ay parehong nagpoprotekta sa pamamagitan ng pagtakip sa bibig ng ilong. In-haling polusyon, nakamamatay na mga nakakahawang sakit at nakakatusok na mga insekto ay iniwasan. Higit pa rito ang mga allergy at hika ay nabawasan. Binabawasan ang epekto ng tuyo at malamig na hangin. Naglalaman ng kumakalat na nakakahawang sakit.

Ang proteksyon sa mata ay may 2 disenyo: **Praktikal**, single lens (**visor**); **Fash-ion**, 2 lens (**panoorin**). **Ang proteksyon sa mata ay isinusuot kapag nasa labas!**

Spectacles Rim: kailangang iwasan ang airborne particle sa lahat ng panig (**itaas, ibaba, gilid**). Dapat ay lumalaban sa pagkasira (**hindi masisira kapag nakaupo sa**). Maaaring maging anumang kulay ay maaaring ornamental.

Mga lente: hindi nababasag, lubos na lumalaban sa gasgas, nakaharang sa mga sinag ng UV, hindi nag-fog up, nagsasaayos ng glare (**nagbabago nang mas madidilim, mas magaan, mas magaan, mas madidilim**).

Proteksyon sa ulo ng **V-Helmet** laban sa mga katok. Buhok, ulo ay nangangailangan ng klima proteksyon mula sa malamig na basa, matinding radiation, polusyon. **Isang ulo din nangangailangan ng proteksyon mula sa mga katok: isang V-Helmet na may in build na GPS tracker..**

Ang panlabas na shell ay metal o gawa ng tao. Mayroon itong midline ridge na maaari palamutihan: balahibo,.. Ang isang katad na strap sa baba ay may hawak na mikropono. Ang Ang visor ay nakakurba patagilid, tuwid pataas pababa, hindi nababasag, napakamot

lumalaban, hinaharangan ang mga sinag ng UV, hindi nag-fogging, pagsasaayos ng liwanag na nakasisilaw (mas madidilim, mas magaan, mas magaan, mas madidilim). Ang helmet ay may katad na likod bilang tagapagtanggol sa leeg.

Ang V-Helmet ay may panloob na leather padding. Naka-embed sa padding ang mga piraso ng tainga. Maaaring magsuot ng **Balaclava** (Beanie) o **K-Scarf** sa ilalim ng helmet. Upang panatilihin malinis ang panloob na lining ng helmet mula sa pawis, balakubak, mantika. Panlabas na accessory: maliwanag na ilaw, infrared light lamp; isang digital video recorder.

Ang proteksyon sa ulo ay palaging isinusuot kapag nasa labas.

Ang proteksiyon na damit ay kailangan upang maprotektahan ang katawan ng tao mula sa klima, sakit, polusyon. Ang mga pangunahing bahagi ng katawan na pinoprotektahan ng proteksiyon na tela ay ulo, balat at paa. Ang proteksiyon na damit ay palaging isinusuot sa labas.

Ang balat ay nangangailangan ng maraming proteksyon, mula sa mga kagat (hayop, tao), stings (in-sects, needles), impeksyon (bacteria, fungi, mikrobyo, virus), radiation (init, solar, nuclear), exposure (acid, apoy, frost, matutulis na gilid, basa).

Proteksyon sa kagat : iwasan ang galit, mapanganib na mga hayop at tao.

Proteksyon sa kagat : takpan ang balat (panprotektang damit) maliban sa mga mata.

Huwag magbutas ng katawan o magpatattoo (ang self mutilation sa pamamagitan ng body pierce o tattoo ay abnormal, may sakit, maaaring magdulot ng impeksyon). Protektahan ang mga daliri kapag nananahi.

Proteksyon sa impeksyon : malinis na balat, takpan ng proteksiyon na damit.

Malusog na diyeta, ehersisyo, pampalasa ng halamang gamot, pandagdag, pagbabakuna.

Proteksyon sa radiation : takpan ang balat (panprotektang damit) para sa init, solar.

Para sa nuclear isang espesyal na suit na sumasaklaw sa 100% ng katawan. **Babala!** Ang paglalantad ng hubad na balat (Kahubaran) sa mga elemento (panahon) ay hindi malusog.

Proteksyon sa pagkakalantad: Panprotektang damit, coverall (na may hood) o 2- pirasong gawa sa flax, cotton, wool, o cotton, wool mix (walang synthetic fi-bers) anumang kulay anumang pattern. Alinman sa (coverall o 2 piraso) ay dapat na nasa leeg ng kamiseta, namumugto* ang mga braso, nakasara ang mga binti sa pulso, bukong-bukong (draft proof)...

*Malayang gumagalaw ang mga braso, binti, at mga kasukasuan ng siko at tuhod.

Gayundin ang hangin sa loob ay lumilikha ng climate control para sa balat, katawan.

Ang mga damit ay gawa sa mga likas na hibla: balat ng hayop, hibla ng halaman, sutla,



bulak o lana. Ang mga artipisyal na hibla ay hindi ginagamit para sa pananamit na nakadikit sa balat ng tao. Ang produksyon ng mga artipisyal na hibla para sa mga dulo ng damit.

Ang proteksiyon na damit ay komportable, pangmatagalan, praktikal, abot-kaya
Ang sunod sa moda (**designer label**) na pamprotektang damit ay sobrang mahal, maikli
term,.. Hindi katanggap-tanggap!

Ang mga paa ay nangangailangan ng proteksyon (medyas, bota) mula sa klima, katok. **Balat, paa,**
ankles ay nasa panganib. Proteksyon sa paa na hindi nagpoprotekta (**Sandal, Slip-pers, Thongs**) **paa, bukung-**
bukong ay walang silbi. Ang proteksyon sa paa ay palaging isinusuot
sa labas. Ang paglalakad ng walang sapin sa labas ay hindi malusog.

Ang mga medyas ay niniting mula sa cotton wool o isang halo ng cotton at wool (**no**
sintetikong hibla). Maaaring maging anumang kulay o pattern. Ang mga medyas ay may purong pilak
mga particle (**walang haluang metal**) na pinagtagpi, nagbibigay ng anti bacterial, anti microbial, anti-static na
mga katangian, nakakabawas ng mga amoy. **Tinatakan ng mga medyas ang mga paa hanggang 7 cm sa itaas**
ng An-kles.

Ang mga bota ay may pang-itaas na proteksiyon na katad, malambot ang panloob
leather (**walang synthetics**) soles leather o goma. Mga bota
protektahan ang mga paa hanggang 7 cm sa itaas ng Bukong-bukong. **Ang sintetikong**
pagsusuot ng paa ay nagpapainit sa mga paa na kumukulo sa kanila. Ginagawa silang
pawisan na nagsisimula sa mga pantal! Hindi ka makalakad.



Ang proteksyon **sa kamay (guwantes)** ay isinusuot kung kinakailangan! Mga guwantes
ay gawa sa katad, koton, lana, o koton,
halo ng lana (**walang synthetics**) anumang kulay anumang pattern.

Protektahan ang iyong katawan gumamit ng proteksiyon na damit sa labas!

Protective Shelter (tahanan, pamumuhay, trabaho) isang pangangailangan ng tao, proteksyon
mula sa krimen (**seguridad**), elemento (**panahon**), sunog, mga insekto, polusyon. **Afordable hygienic**
protective shelter ay isang 1 GOD given right! Tagapangalaga
Mas gusto ng Guardian ang cluster housing (community living) na ibinibigay ng
Shire (tingnan ang shire planning)!

Ang sahig, dingding, kisame **ng kwarto** , ay binubuo ng cyclone, apoy, mataas na kahalumigmigan na re-
sistant precast concrete panel. **Ang mga sahig ay wet mop cleanable, hindi**
slip, anti static, magkaroon ng amag, mildew inhibiting, hygienic.

Ang Horizontal Sliding **Windows** ay may tinted na double glazed. **Square non-wood frame. Walang mga**
kurtina o kurtina (hindi malusog: alikabok, mikrobyo,
mga insekto...) sa halip ay mga shutter sa labas (**nakakandado**), sa loob ng pahalang na pag-slide
mga screen ng insekto.

Para sa **Heating*** sa floor heating (**steam, hot water**) ay ginagamit. Paglamig ay sa pamamagitan ng
sa pamamagitan ng natural na sirkulasyon ng hangin. **Temperatura ng silid 19-21°C.**

*

Ang pag-aaksaya ng enerhiya ay isang Krimen

Ang ilaw* ay dapat na awtomatikong naka-on, Naka-off.

*

Ang pag-aaksaya ng enerhiya ay isang Krimen

Proteksiyon na Shelter para sa Survival, Security, Comfort.

Magandang Kalinisan para sa mabuting kalusugan Ang

mabuting kalinisan ay nagsisimula sa pagiging malinis at maayos. Ang malinis at maayos ay nagsisimula sa personal na hitsura, nalalapat sa tahanan, pag-aaral at trabaho. Ang malinis at maayos ay angkop din sa pag-iisip at pangangatwiran.

Kasama sa 'pang-araw-araw na gawain' ang kalinisan. Maghugas ng kamay pagkatapos ng bawat pagbisita sa banyo at bago ang bawat pagpapakain. Hugasan ang mukha bago ang bawat pagpapakain. Magsipilyo at maghugas ng buong katawan bago matulog. SIYA ay nag-aahit ng hindi bababa sa dalawang beses bawat linggo. Hugasan ang buhok isang beses sa isang linggo. Ang Custodian Guardian ay dumalo sa mga pagtitipon nang malinis (nagsipilyo, nagsuklay ng buhok, naghugas ng buong katawan), nag-ahit ng buhok sa mukha (HE), nakasuot ng malinis at maayos na gamit (ulo hanggang paa).



Pagkatapos gumising sa umaga, ang bawat miyembro ng pamilya ay may kakayahang pisikal na ayusin ang kanilang higaan. Tinuturuan ng mga magulang ang mga anak kung paano. Pagkumpleto ng kalinisan sa umaga. Oras na para magbihis, isuot ang inilatag na pre-pared (gabi bago) na kagamitan na binalak isuot ng taong ito. Ang bawat lalagyan ng break-fast na imbakan ay nililinis bago muling punan at may label (nilalaman, petsa ng pagpuno). Pagkatapos ng almusal, linisin ang lugar ng pagkain. Ibalik ang mga lalagyan sa imbakan. Ang mga maruruming lalagyan, mga kagamitan ay inilalagay sa lababo. Ang isang tao ay handa na ngayong simulan ang kanilang pang-araw-araw na gawain (tahanan, paaralan, trabaho, pagboboluntaryo).

Lahat ng container ay may label ng content. Ang mga lalagyan ng pagkain ay mayroon ding petsa ng pagpuno. Itabi ang mga lalagyan nang maayos at secure. Ang mga mapanganib (lason, lason) na lalagyan ay ligtas na iniimbak (bata at walang kakayahan na patunay).



Huwag mag-iwan ng mga hindi ginagamit na bagay (mga kagamitan, kasangkapan, laruan) na nakakalat sa mga kasangkapan, sahig, lugar ng trabaho. Pagkatapos gamitin, kunin ang mga bagay, ilagay ang mga ito sa maayos na imbakan (may label). Mag-imbak ng mga item palagi sa parehong lugar. Pagkatapos ay madali silang mahanap.

Bago matulog. Ihanda at i-layout ang gear na balak mong isuot sa susunod na araw. Mag-pack ng anumang mga bag na may mga bagay na binalak na dalhin kapag umaalis sa umaga.

Panatiliing malinis at maayos ang iyong paligid. Binabawasan: Alikabok (mabuti para sa iyong respiratory system). Micro organism (bakteryang, mikrobyo, virus)

mas kaunting impeksyon, pagkamatay. Mga insekto (kagat, larvae, stings) mas kaunting impeksyon, pantal. Vermin (daga, daga, ipis), mas kaunting dumi, pagkalat ng micro organism, mas kaunting paglaganap ng salot.

Ang paggamit ng bleach o malakas na disinfectant ay nagpapataas ng iyong pagkakataong magkaroon ng talamak na nakahahawang sakit sa бага. Gumamit ng natural na panlinis sa ibabaw: **Paghaluin**, 1 tasang bikarbonate ng soda, 1/2 tasa ng puting suka, magdagdag ng ilang patak ng mahahalagang langis. Kailangan itong mas malakas magdagdag ng isang kutsarang asin.

Kailangang bumahing! Bumahing sa iyong kilikili. **Huwag magkalat ng sakit.**

Huwag halikan sa labi. Ang paghalik ay nagpapadala ng mga impeksiyon nang pinakamabilis. **Kuskusin ang mga ilong sa halip.**

Huwag makipagkamay! Apir! **Maliban kung magsuot ka ng guwantes.**

Ang pagbabakuna ay sapilitan! Ang mga taong hindi nabakunahan ay isang banta sa komunidad! **Sila ay nabakunahan at nakakulong, ang MS R4** Hygiene ay nalalapat sa pag-iisip. Ang imoral, makasarili, poot, marahas, pag-iisip, ay masasamang kaisipan na dapat iwasan. **Ang pagpapatupad ng masasamang kaisipan ay humahantong sa pananagutan!**

Ang pagbabago ng klima ay bumaba sa kalidad ng hangin. Higit pa, mas malalaking sunog (bush, for-est, wildfires)! **Pag-aalaga ng tao (karbon, dumi, gas, langis, kahoy), mga kagamitan (karbon, basura, gas, langis, uranium), transportasyon (karbon, gas, langis) na nasusunog! Dapat isaalang-alang ng isang komunidad ang paggamit ng proteksyon sa paghinga!**

Inirerekomenda ang mga kagamitan sa proteksyon sa paghinga (rpe) sa labas!

Ang Rpe ay na-rate ayon sa kung gaano kahusay ang kanilang pagprotekta laban sa mga particle. P2 mask ang ginagamit. **Upang maprotektahan, ang mga maskara ay nilagyan ng mahigpit (ang mga balbas ay ahit)!**

Sa loob ng bahay ay gumagamit ng mga air purifier! Gumagamit ang gadget ng HEPA filter. **Panatilihin nakasara ang lahat ng pinto at bintana.**

Ang mga tao ay gumagawa ng masyadong maraming basura, basura! Lumilikha ito ng malubhang panganib sa kalusugan ng kalinisan. Lumilikha ito ng polusyon na pumapasok sa food chain ng mga komunidad. **Dapat bawasan ng mga tao ang pamimili ng mga hindi mahahalagang gamit, bawasan ang mga bahay, bawasan ang mga aktibidad sa oras ng paglilibang (mga kaganapan sa malalaking crowd, palakasan, musika,...)!**



Ang paglangoy ng tao ay hindi natural. Ang katawan ng tao ay hindi idinisenyo upang manirahan sa o sa ilalim ng tubig. Ang paglangoy sa o sa ilalim ng tubig ay hindi natural at

dapat iwasan. Mga likas na tubig Karagatan (dagat) at tubig sa loob ng bansa (lawa, ilog,...). Mga hindi natural na tubig na swimming pool, spa,...

Ang natural na tubig ay isang palikuran sa lahat ng nilalang na naninirahan sa tubig.

Ang mga ibong lumilipad sa ibabaw ng tubig ay gumagawa ng kanilang mga dumi. Ang mga dumi sa alkantarilya ng mga hayop at mga tao ay napupunta sa mga panloob na tubig, karagatan. Ang mga tao sa dalampasigan ay umihi, nagrereglá, nagsusuka,... Ang paglangoy sa palikuran ay hindi malusog sa balat. Ang paglunok ng tubig sa banyo ay isang malaking panganib sa kalusugan. Huwag gawin ito!

Ang mga likas na tubig ay espongha tulad ng sumisipsip ng polusyon, lason,... Polusyon sa hangin: acid-rain, abo (nasusunog, pagsabog), alikabok (pagmimina, mga bagyo), nuclear radiation (mga istasyon ng kuryente, militar). Ang polusyon sa hangin ay pumapasok sa food chain (sa pamamagitan ng hangin, lupa, tubig) na sa wakas ay naging bahagi ng isang (panganib sa kalusugan) na diyeta ng tao!

Polusyon sa tubig: Pagbabarena, paglalaglag, mga runoff, transportasyon ng tubig. Ang pag-drill para sa mga fossil fuel ay nagpaparumi sa hangin at tubig. Ang pagtatapon ng mga kemikal, droga, basura, hilaw na imburnal, mga lason ay nangyayari araw-araw. Mga runoff (mga lason, kemikal, droga, basura, hilaw na alkantarilya) mula sa tubig-bagyo, mga sakahan, nasa-dustry, polusyon. Ang mga bulk carrier ng water transport, cruise ship, super-tank-ers, submarine, trawler, mga barkong pandigma ay malalaking polusyon. Ang mas maliit na transportasyon ng tubig ay nakakadumi din lalo na sa mga tubig sa loob ng bansa. Ang pagdumi sa hangin, lupa at tubig ay, 'Pagsira sa Kapaligiran' ay isang krimen: **MS R7**.

Ang hindi natural na tubig ay naglalaman ng pinaghalong mga kemikal na nagpapatuyo at nakakairita sa mga mata, buhok at balat. Dapat iwasan ang mga swimming pool, spa. Ang mga swimming pool ay elitist na basura ng kakaunting sariwang tubig. Ang basurang ito ay nagtatapos!



Seguridad upang maprotektahan mula sa karahasan!



Ang karahasan ay nagsisimula sa hindi pa isinisilang. Ang marahas na kapaligiran ay nagtanim ng propensyong sa karahasan sa buong buhay. Ang pagkahilig sa karahasan ay nangangailangan ng trigger upang maging marahas. Mga Nag-trigger: Alak, galit, contact sport, takot, fight sport, kamangmangan, kahihiyan, kawalan ng empatiya, mind altering sub-stance, peer pressure, provocation, marahas: video, video game...

Isang hindi pa isinisilang na nakalantad sa nanay at tatay na pasalitang inaabuso ang isa't isa.

Alamin na okay lang ang pasalitang pang-aabuso at gagawin ito sa bandang huli ng buhay. Isang un-

pinanganak na nakalantad sa ina na pisikal na sinasaktan ng ama. SIYA bagong panganak na kalooban sa bandang huli ng buhay ay magtiis ng pisikal na pang-aabuso ni HE. Lisipin niyang bagong panganak siya tama na saktan SIYA.

Maaaring magmula ang karahasan sa ibang (mga) indibidwal. Maaaring nagmula ito sa ligaw na buhay. Maaaring galing ito sa Pets. Maaaring dumating ito dahil sa aksyon ng Pamahalaan o hindi pagkilos.

Isang komunidad na naninirahan at hindi pinanagot ang 'Karahasan'. Will

'Patayin' (Aborsyon, Assassination, Death penalty, Genocide, Massacre)

Ang pagpatay sa isang tao ay isang banta sa lahat ng Sangkatauhan, isang insulto sa **1 DIYOS !!!**

Walang Tao, Organisasyon, Gobyerno ang may karapatang **Pumatay!** Ang pagpatay ay hindi kailanman isang solusyon.

Itigil, 'Karahasan' magsimula sa bahay!

Bawat miyembro ng komunidad ay may tao

tungkuling mabuhay na maglaman ng Karahasan. Sumali

(simulan) Neighborhood Watch. Magmasid, muling i-port, arestuhin

(sibilyan),... Gawing crime free zone ang iyong komunidad!



Ang pag-secure sa kapitbahayan ay isang pagsisikap ng pangkat. Nangangahulugan ito ng malapit na pagtutulungan sa pagitan ng isang indibidwal. Ang kanilang pamilya, Kaibigan, kapitbahay, pamayanan at lahat ng uri ng Pamahalaan.

Ang mga tao ay may karapatang makaramdam ng kaligtasan sa kanilang tahanan. May karapatan silang maramdaman makatipid sa pag-aaral at trabaho. Tinutulungan ng mga tao ang kanilang mga kapitbahay kapag nasa ilalim ng pag-atake. Tumutulong ang mga manggagawa sa kapwa manggagawa. Tinutulungan ng mga tagapagturo at iskolar ang bawat isa iba pa. Ang layunin ng bawat Shire ay maging marahas na malaya.

Nagbibigay **ang Shire** ng mga serbisyo ng Sentinel. Ang hawakan ng sentinel ay mababa hanggang gitnang panganib mga tungkulin ng bantay at patrol. Sa, o wala sa tungkulin, ang isang Sentinel ay mag-uulat ng kontra-sosyal na pag-uugali (mga krimen, polusyon, paninira), mag-uulat ng anumang komunidad mga isyu sa kalusugan at kaligtasan. Aarestuhin ang sentinel dahil sa pinaghihinalaang sira mga paglabag at krimen. Isang Sentinel ang nakakabit sa bawat Neighborhood Panoorin ang Komunidad.

Nagbibigay **ang Shire** ng mandatoryong 7 oras na curfew sa gabi mula 14-21 oras

(CG Klock). Para sa mabuting kalusugan, pagbawas sa pagkonsumo ng enerhiya, mas kaunti

polusyon at proteksyon ng wildlife. Pagbawas sa krimen, gastos sa gobyerno, naghihikayat sa pagdami.

Ang mga manggagawa sa serbisyon pang-emerhensiya ay tumutulong sa Pagpapatupad ng Batas. Sa pagiging

mapagbantay sa mga paglabag sa Mga Panuntunan, Mga Regulasyon sa o sa labas ng trabaho. Maaaring kailanganin nilang magsagawa ng civilian arrest. Maaaring tawagan ang CE reservist para tumulong.

Mga taong nagpapahintulot sa karahasan, nanonood ng karahasan, **MS R2 !** Ang mga taong nagpapalakas ng loob (magsaya, tumulong), nag-uudyok, karahasan, nagpoprotekta sa mga marahas na tao mula sa pag-aresto, **MS R3 !** Nalalapat din ito sa labanan, makipag-ugnayan sa isport !

Ginagabayan ni Marshall ang komunidad sa pamamagitan ng mga pampublikong kampanya sa kamalayan na nagpapaliwanag sa Mga Panuntunan (Mga Batas) ng Panlalawigan. Indibidwal na patnubay. Pinoprotektahan ni Marshall ang komunidad, kapaligiran, wildlife: ipatupad ang mga Batas sa Panlalawigang Kriminal at Sibil, Mga serbisyong pang-emerhensiya ng komunidad, Quarantine, Rehab ng Probinsiya, PHeC, PDeC at CE, Crematorium, makipag-ugnayan sa Sher-iff. Rangers> Proteksyon sa hangganan, Wildlife at Vegetation Sanctuaries, Proteksyon sa kapaligiran,..

Ang mga sibilyan ay hindi nagdadala, gumagamit, nagmamay-ari ng mga armas! Labagin ang **MS R7 !**

Tandaan na hindi karahasan ang sagot. Hindi ito solusyon!

Pagboto Para

sa seguridad at kaligtasan, malayang sinusuportahan ng mga tao ang maraming kandidato na inihalal na Gobyerno. Sa pamamagitan ng pagboto sa mga halalan ay sinisiguro nila ang pananagutan ng pamahalaan. Ang hindi pagboto ay maaaring magresulta sa mga radikal na pumalit sa Pamahalaan at nagtatag ng isang Tyranny (mana o pampulitika). Ang mga tyrant ay muling inilipat sa kulungan, **MS R7**. Sinusuportahan lamang ng 'Universe Custodian Guardians' ang 2 uri ng pamahalaan, 'Province' (provincial) at 'Shire' (lokal).



Iligtas ang Planet Earth!

Itigil ang Pagsunog

Bawasan ang Basura

Tapusin ang Pagkalat sa Suburban Wakasan ang

paggamit ng Toxins

Wakasan ang Tyrannies Magtanim ng mga puno

Ang kaligtasan ng tao, kapalaran, paggalugad sa kalawakan at kolonisasyon sa kalawakan!

