



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Přežít vaše, komunita vašich rodin, planeta, je prioritou člověka!

Objednávka přežití:

1 Specie, 2 stanoviště, 3 komunity, 4 rodiny, 5 jednotlivců, 6 zvířat, 7 osobních věcí.



Přežití podle věku:

1 nenarozený, 2 novorozený, 3 dítě, 4 dítě, 5 mladistvých, 6 dospělých, 7 seniorů.

1 BŮH čeká, až se ozve!

Modlitba přežití

Den přežití 11.1.7 N-At-m

Milý **1 Bože** tvůrce nejkrásnějšího vesmíru váš nejpokornější věrný opatrovník strážce Děkuji vám za přežití lidstva

Snažím se pomoci svému tělu, druhu, komunitě, přežít

Učiním ze svého přežití prioritou číslo 1

Podpořte prosím mé úsilí přežít pro slávu **1 Bože** a dobro lidstva!



Tato modlitba je přednesena v den přežití nebo pokud je to vhodné!



A Řetězec přežití má 7 odkazů nezbytných pro přežití člověka



Prodyšný vzduch bez toho máte minuty života!

Pitná voda nic k pití nevydržíš týden!

Jedlé jídlo pro energii a pohodu. Žádné jídlo, po kterém hladovíte!

Spát pro opětovné oživení. Žádný spánek, ty se zblázníš, zemří!

Ochrana klimatu pro přežití!

Hygiena aby bylo naše tělo zdravé!

Bezpečnostní chránit před násilím. Žádné zabezpečení, žádná budoucnost!



Svitek: 2, Povinnost: 2 říká nám: „Chraňte lidské tělo před přijetím až do jeho konce“! Řetězec přežití je základem pro dodržení této povinnosti. Odepření jakékoli podstaty jakékoli osobě je životu nebezpečné! Zločin proti lidstvu, Anti1 **Bože**, povinné: **SLEČNA R7** .

Threat Hořící



Poté, co lidstvo objevilo, jak používat oheň. Považovalo to za požehnání. Spalování dřeva bylo doplněno o uhlí, hnůj, odpady, plyn, ropu, uran. Angličtí křesťané zavádějící průmyslový věk zahájili znečištění, které vede ke změně klimatu. Oheň a hoření jsou nyní kletbou.

Přestaňte hořet hned !!!

Stop spalování: cigarety, uhlí, hnůj, odpady, plyn, ropa, uran, dřevo, ..



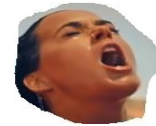
Nejnebezpečnější částí hoření je „kouř“. Při požárech je největší hrozbou pro zdraví a úmrtnost vdechování kouře. Ve větším měřítku stoupá kouř

atmosféra zastaví únik tepla do vesmíru. Povrchová voda se ohřívá,
povrch přistát v masle (glaciers, in the North and South Poles) L

K přežití, dobré zdraví, lidé potřebují dýchatelný vzduch!

Vzduch, který dýcháme, je vyroben z plynů (oxid uhličitý, dusík, kyslík, metan), voda a nečistoty (prach, mikroby, spory). Vzduch, který dýcháme, potřebuje vysoký obsah dusíku a kyslíku. Má nízký obsah dioxidu uhlíku a metanu. Obsah vody (vlhkost vzduchu) je potřeba, vysoká vlhkost se stává nepohodlnou a zdravotním problémem. Nejsou potřeba nečistoty, které zapálí plíce.

Na jak dlouho můžete zadržet dech? 4 minuty poté lapáte po vzduchu. Žádný dýchatelný vzduch, který byste mohli polknout, zemřete! Lidé rychle umírají při požárech, žádný dýchatelný vzduch.



Zadržení dýchatelného vzduchu se používá jako mučení, zabíjení lidí, zvířat. Zadržení dýchatelného vzduchu jako mučení (vodní stravování) je používán správami USA, zaměstnanci vlády USA, vládními dodavateli, zahraničními tyranii chráněnými USA. Mučení je zločin: **SLEČNA R7** (lidé), **SLEČNA R4** (zvířata).

Zadržení dýchatelného vzduchu k zabíjení: náhodné (toxické výpary v ohni) nebo sám (sebevražda: záměrné vdechování koncentrovaného oxidu uhličitého nebo plynu na vaření), vláda (plynová komora, oběšení, mučení), ostatní (zločinci: garrotování, škrcení, dušení, věšení). Vláda, zločinné zabíjení, **SLEČNA R7**. Náhodné (zdraví a bezpečnost), **SLEČNA R4**, já (nese odpovědnost **1 Bůh**).



Lidé pálení věcí jsou hlavní hrozbou pro „prodyšný vzduch!“



Začíná to u jednotlivce, který používá svou průduchovou trubku jako komín, jako své plíce jako síto na toxické výpary a vzduchové nečistoty. Použití lidského těla jako komínu je vážným zdravotním rizikem, urážkou 1 Božího plánu.



Kouření závislosti! Lidská tragédie! Komunitní zátěž!

Závislost opakující se kompulzivní chování uspokojující vnímanou potřebu. Narkomani se klamou, nepřijímají újmu, kterou jejich chování způsobuje. Škody pro sebe, rodinu, přátele, spolupracovníky, komunitu.

Závislí nevěří, že jsou závislí, pokud si užívají a drží svůj život pohromadě. Závislí se stávají hrozbou pro sebe, komunitu. Stávají se klamnými, nepoctivými, asociálními, nemorálními, klamnými, sobeckými, bezcitnými. To nutí Kraje (komunita) ovládat svůj životní styl. Omezení jejich svobod a práv.

Kuřáci páchnou z úst. Jejich oblečení páchne. Smrdí pokoj. Jejich popel je všude. Jejich zadky jsou všude. Jsou nechutní, špinaví a páchnoucí jedinci. Shun them Shame them!



Kuřáci představují pro sebe zdravotní riziko. Pálí si rty, zuby, dásně, ústa, hrdlo, průdušnice, plíce, onemocní, je přítěží pro komunitu.

Kuřáci jsou líní, užívají si mnoho kouřových přestávek a nemocných. Držte je na zodpovědnosti!

Kuřáci představují zdravotní riziko pro ostatní. Těhotné kuřačky ubližují svým nenarozeným. Po narození jsou tyto novorozenci odsouzeni k životu se zdravotními problémy. Mohou mít deformity, postižení, ..Těhotné kuřačky jsou stíhány a poškozují nenarozené: **SLEČNA R3**.



Pasivní kouř (útok) bolí lidi. Kuřáci, kteří vytvářejí pasivní kouř, dostanou, **SLEČNA R3**. Subjekty (volný čas, zábava, práce ..) které umožňují kouření, **SLEČNA R3** zaplatit náhradu. Vláda, která umožňuje kouření, je nahrazena, +**SLEČNA R7**

Kuřáci jsou nedbalí. Zakládají oheň: domy, tráva, les. Jsou odpovědni, **SLEČNA R4** a zaplatit náhradu. Zranili lidi, zvířata, **SLEČNA R5**. Zabíjejí lidi, zvířata, **SLEČNA R6**.



V roce 1951 (pohanský kalendář) bylo zjištěno, že kouření je nezdravé a představuje vážnou hrozbu. Vláda, jejich agentury, útvary, které kouření „nezakázaly“, selhaly (opuštění cla) sloužit, chránit lidi.

Retrospektivní legislativa je přijata. Tito vinni dostanou, **SLEČNA R7**.

Jakýkoli jednotlivec nebo skupina, podnik nebo jiný subjekt, který propaguje (zdarma, reklama, marketing), umožňuje (rodiče, učitelé, práce, kluby,

restaurace, místo konání zábavy, ...), zisky (dodavatelé, výrobci, přepravci, velkoobchodníci, maloobchodníci), dodává „kouř“ nebo kuřácké potřeby **SLEČNA R7** Nezáleží na tom, co obsahují „kouře“. Akt kouření (vaping) je zdravotní riziko.

Nulová tolerance ke kouření!

Jednotlivci snižují dostupnost dýchatelného vzduchu spalováním uhlí, hnoje, plynu, oleje, dřeva pro vaření (včetně grilování), topení, energie. Nyní to končí! Používejte elektřinu, která se vyrábí bez hoření. Porušení vede ke konfiskaci, zničení zařízení a **SLEČNA R2**



Elektrické stanice to hoří (uhlí, odpadky, plyn, ropa, uran, ..) k vytvoření energie jsou **Zavřeny, demontovaný**. Majitelé znečištění, provozovatelé jsou stíháni, **SLEČNA R7**. Uhlí a uranové miny jsou uzavřeny a uzavřeny. Majitelé a provozovatelé těžby získají, **SLEČNA R7**. Energie se vyrábí metodami bez spalování.

Pálení pro přesun vnitrostátní, zahraniční přepravy končí! Plyn, ropa mají nehořlavé použití. Vnitrostátní přeprava po dálnicích na dálnicích je nahrazena slovy „dálniční tramvaje“! Dálková pozemní doprava je pouze po železnici. Použití nafty, benzínu, LPG končí!



Znečištění Zábava končí!

Ve vzduchu: Air Shows, soukromá letecká doprava (dron, letadlo, tryskové letadlo, vrtulník, raketoplán, ...) konec!

Pod vodou: motorové závody lodí, soukromá námořní doprava (lodě, kajutový křižník, výletní lodě, vznášedla, ponorky, motorové čluny, vodní skútry, jachty, ..) konec!



Na zemi: všechna 2, 3, 4, .. kolo motorizované: kola, kola, buggy, sportovní auta, SUV, limuzíny, luxusní auta. Automobilové závody, automobilové kousky. Turistické vlaky. Pořadatelé společnosti Polluting Entertainment, poskytovatelé vozidel pro

znečišťující zábava je stíhána, **SLEČNA R7**



Nehtové studio vytvářet toxické výpary. Zaměstnanci mají ochranu dýchání. Němí klienti(**oběti**) ne. Nehtové salóny v nákupních centrech jsou dokořán. Jejich toxické výpary objímají kolemjdoucí. Vystavovat je zdravotním rizikům. Zejména těhotné ženy, novorozenci, astmatici, starší osoby. Pokud jste byli vystaveni toxickým výparům, zažalujte salon a nákupní centrum o náhradu škody.

Nehtový salon představuje zdravotní riziko pro znečišťovatele ovzduší. Navštěvují je lidé, kteří jsou příliš líní na to, aby si udělali vlastní nehty, a mají příliš mnoho peněz. Vypněte je, zakažte. Stíhat vlastníky, vedoucí pracovníky, **SLEČNA R7**



Kosmetický salon představuje zdravotní riziko pro znečišťovatele ovzduší. Navštěvují je lidé, kteří jsou příliš líní na to, aby si udělali svůj vlastní make-up, mají příliš mnoho peněz. Vypněte je, zakažte. Majitelé, vedoucí pracovníci, získat, **SLEČNA R7**

Kadeřník, který vytváří toxické výpary, je zavřen, stíhán, **SLEČNA R7**
Kadeřník, který nezpůsobuje znečištění ovzduší, funguje normálně.



Kapitalista (**chamtivý dravý parazit**) vlády podporují domy se zahradami. Majitel domu používá benzinové motorové zahradní nářadí (**dmychadla, drtiče, křovinořezy, řetězové pily, sekačky, ..**) které znečišťují (**vzduch, hluk, půda**). Majitelé domů, výrobci, prodejci, získajte **SLEČNA R7**. Vláda, která povoluje toto znečištění, je nahrazena, pochopte **SLEČNA R7**.

Mimo insekticidy používají se na plodiny, ovocné sady, .. Potraviny crops, ovocné sady, které byly kontaminovány, nejsou vhodné pro lidskou nebo zvířecí spotřebu. Znečištěná plodina, jídlo komunita spaluje(**Hrabství**). Obchodní producent dostane **SLEČNA R7**. Vláda, která povoluje toto znečištění, je nahrazena, pochopte **SLEČNA R7**.



Uvnitř použitých insekticidů zaútočit na nervový systém. Díky nim jsou nenarození a novorozenci hyperaktivní. Insekticidy dráždí lidi a respirační systémy zvířat. Nepoužívejte insekticidy uvnitř.

Armáda znečišťuje ovzduší dopravou, výbušninami, A, N (Atomová, jaderná) B (biologický) C (chemikálie) zbraně. Představují hrozbu pro život lidí, zvířat a rostlin. Vědci, kteří tyto zbraně vytvářejí, získají **SLEČNA R7**. Výrobní zařízení těchto zbraní jsou zničeny a kraje spáleny. Majitelé, ředitelé, vedoucí pracovníci, vedoucí těchto zařízení dostanou, **SLEČNA R7**. Armáda, která použila nebo používá tento typ zbraní, je stíhána, od hodnosti poddůstojníka nahoru, **SLEČNA R7**. Vláda, která umožňuje výrobu, skladování těchto zbraní je nahrazena, **SLEČNA R7**.



Ohňostroje jsou velkým znečišťovatelem. Stávají se běžnějšími, čím větší jsou znečišťující. V závislosti na povětrnostních podmínkách může znečištění ovzduší přetrvávat po celý den. Znečištění částicemi se usazuje na vodě a znečišťuje ji. Díky tomu není vhodný k pití pro lidi a zvířata. Ohňostroje Konec! Nahrazují je laserová světla.

Nedýchatelný vzduch Máte ještě 4 minuty života!

Každá osoba, organizace nebo vláda, která popírá dýchatelný vzduch nebo je příčinou a následkem znečištěného vzduchu. Jsou drženi k odpovědnosti, jsou v klecích, **SLEČNA R7**. Poptávka prodyšný vzduch to je **1 BŮH** dané právo!

Nulová tolerance vůči znečišťovatelům ovzduší !!!!!

K přežití potřebuje lidské tělo
"Pitná voda"



60% našeho těla tvoří voda. Každá buňka v našem těle to potřebuje. Voda maže naše klouby, reguluje naši tělesnou teplotu a vypláchne náš odpad ...

Zkondenzovaná atmosférická vodní pára vytváří kapičky
Gravitace Země stáhne kapičky dolů (padající déšť)
na povrch. Déšť je hlavním zdrojem sladké vody.
Tato dešťová voda se používá k pití, přípravě jídla,
vaření, praní, osobní hygieně, ...



Osoba dokázala pít dešťovou vodu a používat ji k přípravě jídla. Nedešťová voda je již znečištěná, nezdravá, kyselá, toxická, špatně chutná, špatně voní. V dešti by nemělo být vynecháno prádlo

znečištěné. Vypadá nejen špinavě, ale i špatně voní, ale může také dráždit pokožku.

Chladný déšť padá jako krupobití, sníh. Sníh se hromadí na vysokých horách, v Arktidě a Antarktidě a vytváří zásoby sladké vody. Sníh je bílý,



znečištěný sníh je šedý až černý. Černý sníh se nachází v Hima-layas, ledovcích po celém světě, Grónsku, Arktidě, Antarktidě.

Komunity vytvářejí nádrže na čerstvou vodu. Tyto nádrže se při plnění spoléhají na dešťovou vodu a tající sníh. Kvůli znečištění je třeba tyto vody před konzumací lidmi nebo zvířaty upravit.



Nádrže jsou spíše hluboké než mělké. Hluboká voda je chladnější, snižuje odpařování, růst řas, zejména jedovatého typu, napadení hmyzem. Vodní sporty nesmějí zastavovat močení, menstruaci a proudění do vody. Plavidlo(vodní skútr, motorové čluny, ..) znečistit (olej, benzín, kyselina z akumulátoru, ..) jsou zakázány! Výjimka: přeprava Park Ranger.

Člověk se nemůže spoléhat na to, že to komunita dělá správně. Žádné zacházení, částečné zacházení, špatné zacházení, snižování nákladů, korupce, kriminální chování, .. Domácí úprava vody se stává povinnou.



Domácí úprava vody vyžaduje filtraci. Snižit: arsen, azbest, chlor, chloroform, uhličitánová tvrdost, měď, špína, herbicidy, těžké kovy, olovo, pesticidy, rez, ... V teplejším podnebí je třeba vařit filtrovanou vodu, aby byla chráněna před smrtelnými chorobami (virus..).

Ohrožení sladké vody! Brzy poptávka po čerstvé vodě převyší dostupnost čerstvé vody.

Znečištěný déšť může způsobit odlupování barvy, korozi ocelových konstrukcí (**mosty**), eroze kamene, vadnutí listů a jiné vegetace, podráždění kůže,

. Informace o tom, jak omezit znečištění, najdete v dokumentech „Prodyšný vzduch“ a „Zelený koncept“.



Zavlažování! Využívání podzemní vody k zavlažování vyčerpává podzemní zásobník vody rychleji, než se dokáže doplnit. Výsledkem je vysušení celého ekosystému a vytvoření nedostatku sladké vody. **Zavlažování pozemní vody končí. Nelegální používání podzemní vody k zavlažování,**

SLEČNA R7. Vláda povolující zavlažování podzemní vody, je vyměněna, stíhána, **SLEČNA R7.**



Zavlažování pomocí sladké vody z potoka, řeky, jezera, .. zpomaluje tok vody. To podporuje odpařování . Výsledkem je sucho! Tento typ zavlažování ukončil civilizace. **Ukončete zavlažování.**

Znečištěné vodní cesty (**potok, řeka, jezero, ..**) vytvořil nedostatek sladké vody. Bouřková voda napuštěná toxiny, léčivý, jedy. Neoprávněné ukládání průmyslového odpadu, toxinů, jedů .. **Znečištění vodních toků končí, znečišťovatelé dostávají, jednotlivci SLEČNA R3 všichni ostatní, SLEČNA R7.**



Doplňte sladkou vodu

Odsolování spotřebovává hodně energie, nákladně. Příjem vody má nepříznivý dopad na životní prostředí a přitahuje do systému velké množství ryb, měkkýšů, jejich vajec atd. **Větší mořští tvorové jsou uvězněni na obrazovce v přední části přijímací struktury. Chemické ošetření, koroze vytvářejí teplý solný roztok, který se uvolňuje zpět do oceánu.**



Odsolování má vysoký obsah boru, což zvyšuje kvalitu vody. Tato voda používaná při zemědělství, farmářství a výrobě potravin vede k dietě s vysokým obsahem boru. **Dlouhodobá strava boru je nezdravá.**

Recyklovaná odpadní voda, odpadní voda prochází primárním čištěním, aby se odstranily pevné látky, odstraní se nečistoty, filtry odstraní většinu bakterií a virů. Voda je pak tlačena přes membránu k odstranění molekul.

Toaleta je to poslední možnost. Testy neodhalují všechna zdravotní rizika.



Balená voda (nákladné) je vhodný pro cestování. Plastové lahve na vodu uvolňují chemikálie, které se při zahřívání stávají nebezpečnými (slunce, topení). Nepoužívejte plastové nádoby na jídlo nebo pití. Nekupujte jídlo ani pití v plastových nádobách. Sklenka (bez olova) láhve, kontejnery jsou nejlepší. Nepoužívejte plastové brčka ani příbory. K vaření nebo podávání jídla nepoužívejte plastové nádoby.

Ochucená pitná voda

Pro odrůdu může být pitná voda ochucena. Některé příchutě jsou nezdravé, je třeba se jim vyhnout. Ochucenou vodu lze podávat studenou i teplou.

Vhodný ochucené nápoje: Hovězí extrakt, kuřecí extrakt, kakao, čaj, káva, ovoce, byliny, koření, zelenina.



Nezdravý ochucené nápoje a doplňky: Alkohol, Umělá barva, Umělá příchut', Umělé a přírodní sladidlo, Sycené, Cola, Corial, Energetický nápoj, Limonáda, Káva bez kofeinu, Ovocný džus, Konzervační látky, Sodík ..



Pití vody je nejlepší



Každá osoba, organizace, vláda, která popírá pitnou vodu nebo je příčinou a následkem znečištěné vody. Jsou zodpovědní, **SLEČNA R7**
Poptávejte pitnou vodu, to je **1 BŮH** dané právo!

Žádný příjem tekutin. Máte 4 dny života!

Denní rutina: Vstaňte a dejte si 0,2 l sklenici mírně vychlazené filtrované vody. Před každým jídlem (**Snídaně, brzké občerstvení, oběd, pozdní občerstvení, večeře**) dejte si 0,2 l sklenici mírně vychlazené filtrované vody. Pijte sklenici (**bez plastu**) naplněné 0,2 l filtrované vody na každém nočním stolku. Pijte v noci po každé návštěvě toalety a při suchém krku vypijte odpočinek při ranním vstávání.

Vhodný ochucené nápoje:

Káva nebesky stimulující nápoj



Káva uvařený nápoj připravený z pražených semen kávovníků. Káva se vyrábí ze sušených, pražených semen kávy, pěstovaných v horkém a vlhkém podnebí podél rovníku. Existují 2 odrůdy: Fazole Robusta mají silnou chuť a plné tělo. Fazole Arabica rostou ve vyšší nadmořské výšce, mají hladší chuť a aromatictější vlastnosti.

Jakmile je kávová zrna vybrána, usušena, pražena při teplotě přibližně 200 ° C. To umožňuje karamelizaci cukrů ve zrnku a rozvoji chuti kávy. Čím déle jsou fazole pražené, nebo čím vyšší je teplota, tím tmavší bude pečeně a tím bude chuť plnější, obecně mají pečené pokrmy ostřejší, kyselejší chuť, zatímco tmavší pečeně mají hlubší a bohatší chuť. Tmavá pečeně nemusí být nutně „silnější“. Síla šálku kávy závisí na tom, kolik vody se přidává během přípravy kávy.



Jak udělat šálek kávy?

Jak vytěžit maximum ze svého oblíbeného šálku kávy.

- 1) Skvěle chutnající káva začíná skvěle chutnající vodou. Pokud filtrovaná voda není k dispozici, použijte studenou vodu z kohoutku. Před přidáním do konvice jej nechte několik sekund běžet, aby se provzdušnil.
- 2) Nechte vodu z varu vytéct (80 ° C) před nalitím na kávu (**okamžitý nebo odkapávací filtr**) granule. Vroucí voda popálí granule a dopadá na chuť.
- 3) Při použití mléka (**nedoporučeno**), přidejte jej do šálku po vodě. Pokud je mléko přidáno jako první, káva nemusí také dobře smíchat. Horká voda může mléko opařit a změnit chuť.

Poznámka! Sladidla (cukr nebo umělý) zničit kávu!
Bez kofeinu není káva, ale zdravotní riziko.

Používejte pouze bělicí prostředky jiné než mléčné.

Káva bez kofeinu A Zdravotní riziko!

Bez kofeinu používá Solvent. Zbytky rozpouštědel často žaludeční potíže.

Logika! Káva bez kofeinu maří účel pití kávy.

Přípravy:

Pivovarnictví,



Okamžitý,



Kávový filtr; Espresso (stroj)



Nepoužívejte kávové kapsle A Riziko pro životní prostředí!

Všechny kávové kapsle 1 miliarda představují ekologickou katastrofu.

Nejsou biologicky odbouratelné. Nemají recyklováno.

STOP! Výroba! Stíhat, SLEČNA R7. STOP!

Používat je! Shun and Shame!



Poznámka! Všechny jednorázové jednorázové produkty jsou příčinou příliš velkého množství odpadu!

Jejich produkce „končí“! Porušení, **SLEČNA R7!**

Shun, Shame lidé, kteří používají jednorázové jednorázové produkty!

Jak vypít šálek kávy?

Chcete-li získat nejlepší chuť, nechte ji trochu vychladnout, než abyste usrkávali. Velké kapky kávy uvolňují více aroma. Cítit a ochutnat to, nebeský. K dispozici je integrovaná káva s mlékem:

Espresso je koncentrovaný nápoj vařený tlakem horké vody pod jemně mletou kávou. Ve srovnání s jinými způsoby vaření kávy má espresso silnější konzistenci, vyšší koncentraci rozpuštěných pevných látek a pěny. Espresso je základem pro další nápoje: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava a Mote. Podáváme s úsměvem.



Cappuccino: příprava textury, teplota mléka je nejdůležitějším krokem. Mléko je v páře a přidává velmi malé vzduchové bubliny, které mu dodávají sametovou texturu (pěna). Do šálku je vložen šálek espressa, přidá se horké napěněné mléko doplněné 2 cm silnou pěnou zakončené a

posypeme mletou skořicí.



Latte: ohřát mléko bez pěny. Záběr espressa je vložen do šálku. Přidá se horké mléko přelité sypaným kakaem.



Macchiato: rozehtát mléko bez pěny. Naplňte šálek 2/3 mlékem. Přidejte záběr na espresso. Nahoře s listem máty peprné.



Moka: udělat syrové horké kakao. Naplňte šálek 1/2 horkým kakaem. Přidejte záběr na espresso. Doplňte mlékem a mléčnou pěnou. Přidejte sypané kakao.



Gringo: Naplňte šálek 1/2 horkou vodou. Přidejte 2 dávky espressa. Nahoře posypte muškátový oříšek.



Americano: Výstřel espressa se dá do šálku. Horká voda je přidáno.



Duo-shot: Přidat 2 záběry espressa. Pak horká voda.



Láva: 1. dávka espressa. Přidejte štipku koncentrované mandarinové šťávy. Přidejte záběr horkého syrového kakaa Nahoře s horkým napěněným mlékem. Přidejte posypané mletou skořicí.



Mote: Naplňte šálek 1/2 horkým pepřovým čajem. Přidejte záběr espressa. Nahoře s horkým napěněným mlékem. Dokončete to posypem mletým Cinnamonem.



Kakao nebesky stimulující nápoj

Kakaovníky rostou v horkých deštivých tropických oblastech. Je to ovoce jsou lusky. Uvnitř lusku jsou semena (**fazole**). Kakaové boby se mění na kakaové máslo a prášek.



Příprava horkého kakaa:

1 lžíce kakaového prášku,

1 šálek: sójová tekutina, kozí mléko nebo jiné mléko bez mléka. 1

čajová lžička vanilkového extraktu,

Pomlčka skořice,

Pomlčka muškátového oříšku.

Smíchejte ingredience ve středním hrnci a zahřejte je na mírném ohni, šlehejte je až do pěny a horké.



Čaj nebesky stimulující nápoj



Camellia vždyzelená rostlina. Jsou to listy sklizené a zpracované, dejte nám čaj. Základní čaje jsou černé nebo zelené. Mohou být ochucené nebo vonné.

Příprava čaje pro opatrovníka: sypané zpracované čajové lístky vložte do napařovače čaje. Vložte spařovač do skleněné nádoby. Vařte vodu, přerušete vaření, až přestane bubláni (80 ° C) nalijte do sklenice. Užívat si!



(A) Jakmile bubláni přestane, nalijte černý čaj. Po 1 minutě třikrát promíchejte spařovač. Po další minutě odeberte. Pijte nebo přidejte jakýkoli citrusový džus pro chuť, nebo jej nechte vychladnout, ochladit a vypít. Varování neznečišťujte sladidly, bělidly (umělé, přírodní).



b) 10 sekund po ukončení bubláni nalijte zelený čaj. Napařovač třikrát promíchejte. Po 1 minutě vyjměte. Pijte nebo přidejte šťávu z peckovin, abyste ji ochutili, nebo ji nechte vychladnout, ochladit a vypít. Varování neznečišťujte sladidly, bělidly (umělé, přírodní).

Bylinkový čajový přípravek, vložte uvolněná lisovaná semena do spařovače. Vložte spařovač do skleněné nádoby. Vařte vodu, zastavte vaření. Stejně jako bublání přestane přelévat semena. Po 1 minutě třikrát promíchejte spařovač. Po dalších 7 minutách vyjměte. Pijte nebo nechte vychladnout, ochladit a vypít. Varování neznečišťujte sladidly, bělidla (umělé, přírodní).



Bylinné listy
příprava čaje.
Stejný jako
zelený čaj.



Bylinkový kořenový čaj
příprava,
nasekat kořeny. Před-
stejně jako
Černý čaj.

Použití mikrovlnné trouby při vaření čajového sáčku přináší chuť. Odstraňte štítek z čajového sáčku a ujistěte se, že jsou odstraněny kovové svorky. Většina papírových štítků používá levný inkoust, mění barvu vody a narušuje chuť.

Vložte horkou vodu do šálku čaje > přidejte svůj výběr čajového sáčku > zahřejte v mikrovlně po dobu 30 sekund na poloviční výkon (400-500 W) > Nechte minutu vařit v mikrovlnné troubě > vytáhni to > užívat si!

Pití vody je nejlepší (může být ochucený)



Filtrovaná voda
pro dobré zdraví !!!

Varování! Vážné ohrožení lidského přežití: Mikroplasty!

Mikroplasty z plastového odpadu znečišťovaly celou planetu, od arktických sněhových horských půd až po nejhlubší oceány. Mikroplasty vstoupily do řetězce mořských plodů. Většina lidí má v krvi mikroplasty, které se distribuují po celém těle. Všechny části těla, mozek, mateřské mléko, srdce, plíce, svaly ... jsou znečištěné. Přinese odpověď z imunity a evoluce! S neznámými špatnými následky!

Plastové lahve na vodu uvolňují mikroplasty, které se při zahřívání stávají nebezpečnými (slunce, topení, hrnec). **Varování!** Pití z plastových lahví, nádob je nezdravé! Končí to! Porušení, **SLEČNA R7**. Je-li to ovlivněno, proveďte hromadnou akci proti výrobcí, maloobchodníkovi, vládě!

Děti krmené z lahví pijí denně mikroplastiky!

Studie ukazuje, že příprava potravin v plastových nádobách vede k expozici tisíckrát vyšší! Nerobte ze svého dítěte plastovou panenku. Nepoužívejte plastové lahve, nádoby na krmení ani na přípravu jídla!



Porušení **SLEČNA R7**. Pokud jsou postiženi, podnikněte hromadné kroky proti výrobci, maloobchodníkovi a vládě!



Nenakupujte nápoje ani jídlo v plastových lahvích, nádobách, plechovkách! Nepoužívejte plastové nádoby, nádobí k přípravě, vaření, servírování jídla, pití! Nepoužívejte plastové přístroje, brčka, talíře, stavítka ...! Porušení **SLEČNA**

R7. Pokud budete postiženi, podnikněte hromadné kroky proti výrobci, maloobchodníkovi, vládě!

Přežití potřeby lidského těla **Jedlé jídlo**

Součástí každodenní rutiny je jídlo. Jak jsme zdraví a jak dlouho žijeme. Má hodně co do činění s naším stravovacím zvykem. Žádné jídlo, po kterém hladovíte!

Krmte 5krát denně:

"Snídaně, patří voda, bylinky, koření, med, káva, ..

Brzký den svačina, patří voda, ovoce, byliny, čaj, ..

Oběd, patří voda, salát, vejce, káva, ..

Pozdní svačina, patří voda, ořechy, bobule, koření, kakao, ..

Večeře'. patří voda, večeře, čaj nebo káva .. zelenina.

7 Potraviny, které by se měly jíst denně: Houby (houba), Zrna (oves, ječmen, čočka, kukuřice, proso, quinoa, rýže, žito, čirok, pšenice), Hot Chili's, cibule (hnědá, zelená, červená, jarní, pažitka, česnek, pórek), Petržel, sladká paprika, zelenina (chřest, fazole, brokolice, květák, mrkev, hrášek, klíčky, ..)



Každý pracovní den musí mít téma večeře: např Den 1: Zelenina

Den 2: Drůbež 3. den: Savec Uprostřed týdne: Plaz 5. den: Plody moře

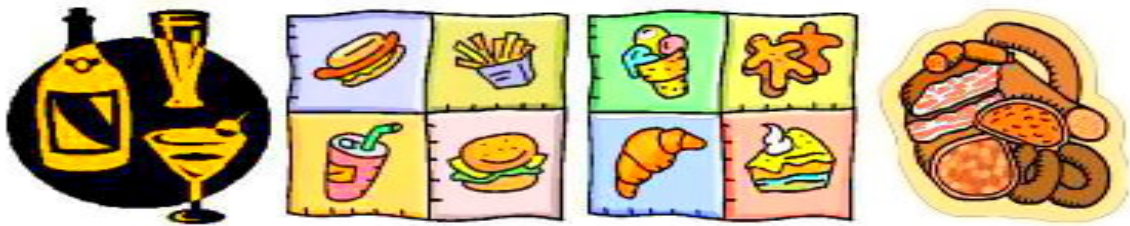
Víkend: Ořechy a semena Zábavný den: Hmyz

Dieta Ne Ne 's: Umělá sladidla, Vyráběné potraviny, Geneticky modifikované potraviny, přidaná fruktóza, potraviny v plastových nádobách.



Fruktóza hlavní příčina cukrovky, obezity (Velrybí lidé). Je špatné, ať už jde o cukr nebo ovoce. Přidání fruktózy během zpracování nápoje nebo jídla je zdraví škodlivé. Zpracování, distribuce, prodej tohoto typu nápojů nebo potravin je trestným chováním, k němuž dochází: **SLEČNA R6**
Výjimka: Nezpracované, bobule, ovoce, med, zelenina.

Řekni ne: Cokoli, co obsahuje: Fruktóza, glukóza, cukr; sušenky, koláče, snídaňové cereálie, čokolády, ovocný džus, zmrzlina, lízátko, džem, kečup, limonády (Cola, Energy, ..) marmeláda, müsli tyčinky, omáčky, víno ...



Vyráběné potraviny je příliš slaná, má příliš mnoho konzervačních látek, často je příliš mastný, má přidaný cukr, takže je nevhodný ke konzumaci lidmi, domácími zvířaty, hospodářskými zvířaty. Vyráběné potraviny jsou příčinou vysokého krevního tlaku, ucpávání tepen, obezity (Velrybí lidé). Zpracování, distribuce, prodej vyrobených potravin je kriminální chování **SLEČNA R6**

Říci **Ne** na: Mléčné mléko, Mléčný sýr, Rychlé občerstvení, šunka, hamburgery, salám, ...

Vyrobeno: Chléb, maso; Pizza, klobásy,
Zpracováno: Ovoce, polévky, zelenina ...



GM Food to, co lidé skutečně konzumují. Všechno začíná geneticky modifikovaným (navrženo) semínko (GM plodina). GM Crop kvůli toku na účinek mění celý potravinový řetězec. Creakce na mutace, které vytvářejí nové nemoci, život ohrožující globální mor u všech členů potravinového řetězce! **Včetně lidí!** Lidé budou více nemocní, umírají mladší, více deformací, více nemocných dětí, více potratů ... Změní lidskou DNA.

GMFood Survival Threat: Vojtěška, dětská výživa, slanina, chléb, kukuřice, sníadaňové cereálie, řepka, vejce, šunka, margarín, maso, brambory, papája, hrášek, drůbež, rýže, klobásy, sója, rajčata, pšenice, cuketa, ...

Poptávka z komunity nefalšované jídlo. **NE:** Alkohol, genetická modifikace, herbicidy, insekticidy, potravinářská výroba, přidaná sůl, přidaná sladidla (umělé nebo přírodní), ...

Každá osoba, organizace, vláda, která popírá jedlé jídlo nebo je příčinou a následkem znečištěných potravin (GM). Jsou zodpovědní, **SLEČNA R7**

Poptávka po jídle je to 1 BŮH dané právo!

10.2.7. Velrybí tukden

C-GKalender Zábavné motivy

12.1.7. Dobré zdravíden

C-GKalender Zábavné motivy



Nedostatek jídla, abyste onemocněli !!!

Žádné jídlo, po kterém hladovíš !!!

K přežití potřebuje lidské tělo Spát

1/3 každý den se tráví vleže, část toho znamená spánek.



Spánek je potřebný k přežití lidského těla. 7 hodin by mělo stačit. **Nedostatek spánku vede k smrti, ale pouze po velmi bolestivém průchodu depresí a výbuchem šílenství.**

Nedostatek spánku zbavuje tělo jeho léčivých schopností ovlivňujících srdce, imunitu, endokrinologii, neurologické, psychologické a obecné anabolické funkce. Nedostatečný spánek může vést k apnoe, obezitě, izolační rezistenci, chronické depresi. Nedostatek spánku může vést k smrti.

Nucený nedostatek spánku je klasifikován jako mučení.

Zdravý spánek znamená pohyb během spánku, ležet rovně nebo se zvednutými koleny, na zádech, na bocích nebo na břiše. Spánek souvisí s vyvážením následujících systémů: kortizol, melatonin, růstový hormon, inzulin, noradrenalin, protactinium, serotonin ... Spánek a naše váha jsou spojeny: 2 hormony (**leptin, ghrelin**) pracovat na kontrole pocitů hladu, plnosti. Nedostatek spánku způsobí, že jste po jídle méně spokojeni a toužíte po dalším jídle, což vede k přejídání (**obezita**). Chůze v spánku je nemoc vyžadující lékařskou péči.

Pro klidný revitalizační spánek je pokoj v posteli co nejtmaší. Absence vnitřního a vnějšího hluku je nutností. Shire implementuje Noční zákaz vycházení. **Poznámka!** Je normální mít 2 spánku s přestávkou mezi nimi. 1 **svatý** spánek je o 3,5 hodiny s až 1,5hodinovou přestávkou následovanou 3,5hodinovým spánkem.



Během 1,5hodinové spánkové pauzy. Lidé vstávají, jdou na toaletu, ... Než si lehnete, proveďte noční cvičení a dejte si sklenici vody. Ti, kteří nevstávají, nemodlí se, nečtou, nepíšou, páry si povídají, párují se (během přestávky na spánek jsou lidé při početí lépe uvolněni), ...

Noční cvičení

Je normální mít 2 spánku s přestávkou mezi nimi. Měli byste vstát (např. jít na toaletu), při návratu sedět na okraji postele, vypít trochu vody. Proveďte následující cvičení (Všechna cvičení se provádějí, když sedíte na krajních kolenou postele, rameno je od sebe daleko od sebe). **Pokaždé, když vstanete, proveďte jiné cvičení.**

1svatý Cvičení: Položte dlaně* rukou na vnější straně kolen. Stiskněte ruce dovnitř a kolena ven, držte 7 sekund (cítíte napětí v pažích, nohou, rameni). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte. * varianty použití pěstí.

2nd Cvičení: Dělat pěsti* položte si je na vnitřní stranu kolen. Stiskněte pěsti směrem ven a kolena dovnitř, držte 7 sekund (Cítíte napětí v pažích, nohou, břicho) . Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte. * varianta používá ploché dlaně.

3rd Cvičení: Ohněte paže (90%) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru, ohýbejte prsty, otočte pravou ruku dolů, ohýbejte prsty. Blokuje prsty pevně. Nyní zatáhněte za ruce v opačném směru, držte 7 sekund (Cítíte napětí v prstech, pažích, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte.

4th Cvičení: Ohněte paže (90%) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru, pravou ruku v pěst. Umístěte pěst do ruky a současně stiskněte dolů, stiskněte otevřenou ruku nahoru, držte 7 sekund. Zpět, podržte 7 sekund (Cítíte napětí v rukou, pažích, krku, hrudníku). Uvolněte se, vezměte si

dech a doušek vody, lehnout si, dobře spát. **Žádné opakování.**

Lidé s napnutou zadní částí přidávají toto cvičení ke každému cvičení: Položte ruce na kolena. Nakloňte hlavu dozadu, ohněte se dozadu a poté skáčejte dopředu, aniž byste ztratili kontakt s koleny (**Cítíš napětí v pažích, zádech, břiše**). **Uvolněte se, nadechněte se, 7 opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte.**

Poznámka! Lidé, kteří hodně sedí během dne. **Dělat 1 noční cvičení v rotaci každé 2 hodiny.**

Je to vaše tělo! Udržujte to fit!

Před ulehnutím ke spánku jsou nezbytné předpoklady.

Měla by být tma, měla by být noc. Chcete-li získat klidný revitalizační spánek, musí být ložnice co nejtmaší. **Absence vnitřního a vnějšího hluku je nutností „Shire“ musí implementovat „Night-Curfew“.**

Od posledního krmení měla uplynout 1 hodina. Před spaním si umyjte zuby a umyjte celé tělo. **Uctívání ,modlitba spánku '.**

1 BŮH čeká, až se ozve!

Spát Modlitba

Milý **1 BŮH**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru
Chraňte mě, když jsem nejzranitelnější
Chraňte mě před znepokojujícími a zlými myšlenkami
Nech mě uklidnit, uzdravit a oživit spánek
Nenechat si starosti narušit mé sny a spát Dovolte
mi jen si vzpomenout na sladké sny Pro slávu **1 BŮH** a dobro lidstva



Tato modlitba se používá před spánkem!



Dejte si skleničku (**bez plastu**) naplněno 0,2 l filtrované vody (**nic nepřidáno**) na každém nočním stolku. Každý večer před spaním položte sklo na noční stolek. **Poznámka!** Pijte v noci pokaždé, když jste navštívili toaletu, a když máte sucho v krku, pijte odpočinek při ranním vstávání.

Mějte 1 skleněnou misku se zlatým tónem (**1 pouze pro čtyřhru**) obsahující bylinkovou směs (**aroma terapie**) na nočním stolku u okna! Bylinná

sestává ze 7 bylin: Heřmáněk (*Matricaria chamomilla*), Eukalyptus (*eucalyptus globulus*), Chmel (*humulus lupulus*), Yzop (*hysopus officinalis*), Levandule (*lavendula officinalis*), Citronový balzám (*Melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

Rošt postele a matrace! (část CG N-AB1)

Základna je robustní, bezhlučný. Nedává elektrické magnetické vlny (poháněno motorem). Je to vodorovná úroveň (bez výklopných částí). Základna má 7 odnímatelných lamel z masivního dřeva (sušené, ve věku) šířka postele. Základna musí být bez roztočů. Plně podporuje váhu 150 kg, má záruku 14 let. Pro odpočinkový revitalizační spánek je nejlepší unavené tělo lehnout si na matraci. Tlak na podporované oblasti těla by měl být minimální. Mikroklima matrace musí snížit svou teplotu.

Základna, velikost matrace (měřit v metrech) Vnitřní rám: šířka 1,06 m, délka 2,06 m (fit šířka matrace 1,05 m, délka 2,05 m). Vnější rám je 0,09 m podlahy. Umožnění cirkulace vzduchu, čištění (pod postelí). Vnitřní rám má 7 volných dřevěných lamel: šířka 1,06 m, tloušťka 0,03 m, 0,03 m mezery mezi lamelami (zvyšuje cirkulaci vzduchu matrace), vzdálenost mezi podlahou, lamelami je 0,1 m. Prázdný prostor mezi podlahou, lamelami slouží k cirkulaci vzduchu, čištění (ne skladování), nechte to prázdné. Velikost matrace: šířka 1,05 m, délka 2,05 m. **Poznámka!** K dispozici je pouze 1 velká samostatná postel, matrace. Páry mají 2 samostatná lůžka, matrace.

Jádro matrace (č. : kovové pružiny) Jádro matrace musí plně podporovat tělesnou hmotnost 125 kg. Hypoalergenní, podpůrné, rozložení tělesné hmotnosti, uvolnění tlakových bodů, mírná teplota, odolnost proti houbám, bez chlorofluorovaných uhlovodíků. Záruka 7 let.

Potah matrace (existují 2: chránič, vnější) Oba kryty lze prát v pračce. Ochranný kryt má zip umožňující praní, doplňování a doplňování náplně. Ochranný kryt má čisté stříbro (no ally) částice tkané v antibakteriálních, antimikrobiálních a antistatických vlastnostech, obsahující pachy. Vnější potah je bavlněný potah, který chrání pokrývku, jádro matrace. Elasticke pásky ho udržují na místě. **Poznámka!** Při návštěvě (prázdniny) přineste si vlastní potahy matrací (oba).

Matrace čisté Každých 7 let je matrace vyměněna za novou 1. Vyměněná matrace je spálená! **Varování!** Nikdy znovu nepoužívejte ani nepředávejte použité matrace. Nikdy nesdílejte potah matrace. Sdílení rizik se šíří z infekční choroby. Každých 7 týdnů se oba kryty omyjí v biologicky rozložitelné mýdlové 60 ° C vodě (Varování! Žádné chemické čištění). Sušení je uvnitř

přirozený proudící vzduch / vánek (bez sušičky) a stín (žádné přímé sluneční světlo).

Design polštáře udržuje páteř v přirozeném vyrovnání, eliminuje tlakové body, podporuje různé polohy spánku (bok, záda, břicho). Design polštáře má schopnost být načechráný, aby odpovídal jedinečné poloze spánku jeho uživatele a zvyšoval cirkulaci obličej. Design polštáře (ne: sláma, hadry, seno,) udržuje svou pružnost, je hypoalergenní, bez toxinů, lze prát v pračce. Povlak na polštář (existují 2: vnitřní, vnější) vnitřní potah polštáře má zip umožňující plnění, přidávání, nahrazování, praní. Vnitřní obal má čisté stříbro (bez slitiny) vpletené částice, které dávají antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti a obsahují pachy. Vnější polštář je vyroben ze 100% bavlny, má zip. Oba praní v horké vodě, bez sušičky, bez chemického čištění. Konstrukce polštáře podporuje pražce o maximální hmotnosti 125 kg. Velikost polštáře: šířka 0,8 m, délka 0,4 m

Design deky podporuje různé polohy spánku (bok, záda, břicho). Přikrývka má čisté stříbro (bez slitiny) vpletené částice, které dávají antibakteriální, mikrobiální a antistatické vlastnosti obsahující pachy. Design deky má schopnost zajistit efektivní distribuci tepla a cirkulaci vzduchu. Design je hypoalergenní, bez toxinů a lze jej prát v pračce (bez sušičky, bez chemického čištění). Velikost přikrývky: šířka 1,40 m, délka 2,15 m

Každý jedinec potřebuje spát se svou vlastní přikrývkou. Proč? **Přikrývka** během spánku si partner vezme celou přikrývku a nechá vás neobjeveného. **Návrh** oba pražce se otáčejí opačně a vytvářejí mezeru, kde chladný vzduch vyvolává zimnici. **Nezdravé** jakékoli infekční nemoci se přenášejí. **Poznámka!** Při návštěvě (prázdniny) přineste si vlastní přikrývku, přikrývku (oba).

Opatrovatelé vesmíru doporučují pro chladné noci, nemoci, které vyžadují stálé teplo, tašku s kapucí s kapucí. Poskytuje pohodlný nebeský spánek. „Hooded Quilt bag“ je spací pytel vyrobený podle standardu CG N-ABs1. Používá se s výše uvedeným polštářem a přikrývkou. Je měkký, mazlivý, přátelský k pokožce s rovnoměrným odvodem tepla, omyvatelný v pračce. Velikost tašky s kapucí: šířka 1 m, délka 2,15 m. Obal na sako s kapucí má čisté stříbro (bez slitiny) vpletené částice, které mají antibakteriální, antimikrobiální a antistatické vlastnosti a obsahují pachy. Má kapsy na moskytiéru se zipem, které slouží k řízení tepla, cirkulaci vzduchu.

Každých 7 týdnů, polštář (výplň a oba kryty), Přikrývka, Přikrývková taška s kapucí jsou vyprány. V biologicky odbouratelném mýdlovém 60 ° C vodě (Varování! Žádné suché čištění). Sušení probíhá v přirozeném proudícím vzduchu, vánek (bez sušičky) a stín (žádné přímé sluneční světlo).

Zadržení spánku je mučení! Mučení jako vyšetřovací nástroj není přijatelné. **Mučitelé jsou odpovědní: SLEČNA R7**

Ráno po 7 hodinách spánku:

Vstaňte, dejte si sklenici filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte si Daily Fit (**Cvičení**) „Uctívejte,, Denní modlitbu “, umyjte si obličej, ruce, snídejte, oblékněte se. Zkontrolujte svého „plánovače“. Nyní jste připraveni na životní zkušenosti. Při cestování venku noste ochranný oděv, ochranu hlavy, očí a nohou.

Noční zákaz vycházení! Chcete-li zachránit planetu Zemi!

Poptávka absence vnějšího hluku v noci (**noční zákaz vycházení!**) Je to komunitní právo!

Lidské tělo nebylo navrženo tak, aby bylo noční. Lidé zneužili svou mozkovou sílu k vytvoření nočního životního stylu. Tento životní styl není prospěšný pro dobré zdraví. Pro dobré zdraví je nutná **noční zákaz vycházení**.

7 hodinová noční zákaz vycházení od 14 do 21 hodin (**22-6 hodin, 24hodinové pohanské hodiny**) je povinná. Pro dobré zdraví snížení: spotřeby energie, kriminality, znečištění, ochrany divoké zvěře. Snížení nákladů vládě, podpora násobení.

Nikdo nefunguje (**vše je uzavřeno**) kromě minimálního pohotovostního osobního. Nepoužívá se žádná energie kromě nouze nebo topení!1 veřejná rozhlasová stanice je povolena, veškerá ostatní zábava je vypnutá! Žádná výroba, kancelář nebo maloobchod nesmí provozovat nebo využívat energii! Domy mohou využívat topení (**teplé šaty**), chlazení (**lehké šaty**) v extrémním počasí.



Noční zákaz vycházení je povinný. Pro blaho lidského těla a místního stanoviště.

Shire vynucuje noční zákaz vycházení prostřednictvím Shire Rehab **SLEČNA**

R1 Opakovaní pachatelé jsou předáni provinční rehabilitaci **SLEČNA R3**

Ochrana klimatu pro přežití

Ochrana klimatu je nutná k ochraně lidského těla, zvířat, domácích zvířat a produkce potravin. Ochrana klimatu: **cenově dostupné ochranné oblečení a hygienicky dostupný bezpečný přístřešek!**

Ochranný oděv je zapotřebí k ochraně lidského těla před klimatem, nemocemi a znečištěním. Ochranný oděv musí být pohodlný a užitečný (**ochrana proti extrémnímu počasí**) a cenově dostupné. Ochranný oděv se skládá z **pokrývky hlavy, oděvu, ponožek, obuvi!**

Hlava ochrana se skládá ze 2 částí hlavy (**kukla, čepice, K-šála**) a ochrana očí (**brýle**). Přilba může kombinovat obojí. **Když je venku venku, nosí ochranu hlavy!**

Kukla (Čepice). Balaclava pokrývá celou hlavu, kromě očí. Je pletený z vlny nebo ze směsi bavlny a vlny (**bez syntetického vlákna**). Může to být jakákoli barva nebo vzor, nahoře může být dekorativní pom pom. Pokud není nutná žádná ochrana obličeje a krku, kuklu lze srolovat a stát se z ní čepice.



K-šátek. K-šátek může pokrývat celou hlavu a vystavovat pouze oči. Působí jako pokrývka hlavy a závoj (**maximální ochrana**). Je pletený z vlny nebo ze směsi bavlny a vlny (**bez syntetického vlákna**). Může to být jakákoli barva nebo vzor.

Kukla nebo **K-šátek** oba chrání zakrytím úst. Je zabráněno vdechování znečištění, smrtelným nakažlivým chorobám a bodavému hmyzu. Kromě toho jsou sníženy alergie a astma. Snižuje účinek suchého a studeného vzduchu. Obsahuje šířící se nakažlivé onemocnění.

Ochrana očí má 2 vzory: **Praktický**, jediný objektiv (**hledí**); **Móda**, 2 čočky (**podívaná**). **Venku se nosí ochrana očí!**

Brýle Rim: musí udržovat mimo vzduch částice na všech stranách (**horní, dolní, boční**). Musí být odolný proti rozbití (**nerozbije se, když sedí**). Může mít jakoukoli barvu, může být okrasná.

Objektivy: nerozbitný, vysoce odolný proti poškrábání, blokuje UV záření, nezamřžuje se, nastavuje oslnění (**mění se tmavší, světlejší, světlejší, tmavší**).

V-přilba ochrana hlavy před nárazy. Vlasy, hlava potřebují ochranu klimatu před chladem, vlhkem, extrémním zářením a znečištěním. Hlava také potřebuje ochranu před klepáním: přilba V s vestavěným GPS trackerem.

Vnější plášť je kovový nebo syntetický. Má středový hřeben, který lze zdobit: peří, ..Kožený řemínek na bradu drží mikrofon. Hledí je zakřiveno do strany, rovně nahoru dolů, nerozbitné, velmi škrábané

odolný, blokuje UV paprsky, nezamlžuje se, nastavuje oslnění (tmavší, světlejší, světlejší, tmavší). Helma má zadní část z kůže jako chránič krku.

The **PROTI**-Helma má uvnitř kožené polstrování. V polstrování jsou vložky do uší. A **Kukla (Čepice)** nebo **K-šátek** lze nosit pod přilbou. Aby vnitřní vrstva přilby byla čistá od potu, lupů, mastnoty. Vnější příslušenství: jasné světlo, lampa infračerveného světla; digitální videorekordér.

Chránič hlavy se vždy nosí venku.

Ochranný oděv je zapotřebí k ochraně lidského těla před klimatem, nemocemi a znečištěním. Hlavní části těla chráněné ochranným oděvem jsou hlava, kůže a nohy. Venku se vždy nosí ochranný oděv.

Kůže potřebuje hodně ochrany před kousnutím (zvířata, člověk), bodne (sekty, jehly) infekce (bakterie, houby, bakterie, virus) záření (teplo, sluneční, jaderná energie), vystavení (kyselina, oheň, mráz, ostré hrany, mokro).

Kousat ochrana: vyhýbejte se rozzlobeným a nebezpečným zvířatům a lidem.

Bodnutí ochrana: zakrýt kůži (ochranný oděv) kromě očí.

Nepoužívejte piercing nebo tetování (sebepoškozování pomocí piercingu nebo tetování je neobvyklé, nemocné, může způsobit infekci). Chraňte prsty při šití.

Infekce ochrana: čistou pokožku, zakryjte ochranným oděvem. Zdravá strava, cvičení, bylinkové koření, doplňky, imunizace.

Záření ochrana: zakrýt kůži (ochranný oděv) na teplo, solární. Pro jaderné speciální oblek pokrývající 100% těla. **Varování!** Odhalení holé kůže (Nahota) k žívlům (počasí) je nezdravý.

Ochrana expozice: Ochranný oděv, kombinéza (s kapucí) nebo 2 kusy vyrobené z lnu, bavlny, vlny nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetických vláken) libovolná barva libovolný vzor. Buď (kombinéza nebo 2 kusy) by měl mít na krku krk, nafouklý* paže, nohy sevřené na zápěstí, kotníky (koncept dokladu)...

*Nafouklé paže a nohy umožňují volnému pohybu loketních a kolenních kloubů. Také vzduch uvnitř vytváří kontrolu klimatu pro pokožku, tělo.

Oděv je vyroben z přírodních vláken: zvířecí kůže, rostlinná vlákna, hedvábí,



bavlna nebo vlna. Umělá vlákna se nepoužívají pro oděvy dotýkající se lidské kůže. Výroba umělých vláken pro oděvní konce.

Ochranné oděvy jsou pohodlné, trvanlivé, prakticky dostupné
Módní (**designový štítek**) ochranný oděv je předražený,
krátkodobý, .. **Nepřijatelné!**

Chodidla potřebují ochranu (ponožky, boty) před klimatem, klepáním.
Kůže, prsty, kotníky jsou ohroženy. Ochrana nohou, která nechrání (**Sandál, Nazouváky, Tanga**) nohy, kotníky jsou k ničemu. Ochrana nohou se vždy nosí venku. Chůze naboso venku je nezdravá.

Ponožky jsou pletené z vaty nebo ze směsi bavlny a vlny (**bez syntetického vlákna**).
Může to být jakákoli barva nebo vzor. Ponožky mají částice čistého stříbra (**bez slitiny**)
vetkané, poskytující antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti, snižující
zápach. Ponožky zakrývají chodidla až 7 cm nad náhorními plošinami.

Boty mají horní ochrannou kůži, vnitřní měkkou kůži
(**bez syntetiky**) podešev z kůže nebo gumy. Boty
chrání nohy až 7 cm nad kotníky. **Syntetická obuv**
zahřívá nohy a vaří je. Díky nim se zpoceně začínají
vyrážky! Nemůžeš chodit.



Ruka ochrana (**rukavice**) se nosí podle potřeby! Rukavice jsou
vyrobeny z kůže, bavlny, vlny nebo směsi bavlny a vlny (**bez**
syntetiky) libovolná barva libovolný vzor.

Chraňte své tělo ochranným oděvem venku!

Ochranný přístřešek (**domov, bydlení, práce**) lidská potřeba, ochrana před
zločinem (**bezpečnostní**), elementy (**počasí**), oheň, hmyz, znečištění. Rozumný
hygienický ochranný přístřešek je a **1 BŮH** dané právo! **Depozitář dává**
přednost klastrovému bydlení (**komunitní život**) **dodává Kraje** (**viz plánování**
hrabství!)

Pokoj, místnost"Podlaha, stěny, strop se skládají z cyklónu, ohně, prefabrikovaných betonových
panelů odolných proti vysoké vlhkosti. **Podlahy** jsou čistitelné mokrým mopem, protiskluzové,
antistatické, plísňové, potlačující plísně, hygienické.

Horizontální posuv**Okna** jsou tónovaná s dvojitým zasklením. Čtvercový nedřevěný
rám. **Nejsou zde žádné závěsy ani závěsy** (nezdravý: **prach, bakterie, hmyz ...**) místo
venkovních okenic (**uzamykatelné**), uvnitř vodorovných posuvných sítí proti hmyzu.

Pro **Topení*** v podlahovém topení (**pára, horká voda**) se používá. Chlazení je
zajištěno přirozenou cirkulací vzduchu. **Teplota v místnosti 19-21 ° C.**

*** Plýtvání energií je zločin**

Osvětlení* by mělo být automaticky zapnuto, vypnuto.

* Plýtvání energií je zločin

Ochranný úkryt pro přežití, bezpečnost, pohodlí.

Dobrá hygiena pro dobré zdraví

Dobrá hygiena začíná tím, že budete čistí a uklizení. Čistý a uklizený začíná osobním vzhledem, týká se domova, studia a práce. Čisté a uklizené platí také pro myšlení a uvažování.

„Denní rutina“ zahrnuje čistotu. Po každé návštěvě toalety a před každým krmením si umyjte ruce. Před každým krmením si umyjte obličej. Před spaním si umyjte zuby a umyjte celé tělo. HE se holí nejméně dvakrát týdně. Umyjte si vlasy jednou týdně. **Depozitář se účastní shromáždění čistý (umyté zuby, česané vlasy, umyté celé tělo), oholené vousy (ON), na sobě čisté a elegantní vybavení (od hlavy až k patě).**



Po ranním vstávání každý člen rodiny fyzicky schopný ustoupit do postele. Rodiče učí děti, jak na to. **Dokončení ranní hygieny.** Je čas se obléknout a obléknout připravené (**večer před**) vybavení, které osoba plánovala nosit. Každý mimořádně rychlý skladovací kontejner je před doplňováním vyčištěn a označen (**obsah, datum plnění**). Po snídani čistá jídelna. Vraťte kontejnery do skladu. Do umyvadla se dávají špinavé nádoby a nádobí. Osoba je nyní připravena zahájit každodenní práci (**domov, škola, práce, dobrovolnictví**).

Všechny kontejnery mají štítek obsahu. Nádoby na potraviny mají také datum plnění. Skladujte nádoby úhledně a bezpečně. **Nebezpečný (jed, toxin) kontejnery jsou bezpečně uloženy (dítě a nekompetentní důkaz).**



Nenechávejte nepoužívané předměty (**nádobí, nářadí, hračky**) nepořádek nábytek, podlaha, pracovní plocha. Po použití vyzvedněte položky a uložte je do úhledného úložiště (**označeno**). Ukládejte položky vždy na stejném místě. Pak je lze snadno najít.

Před spaním. Připravte a rozložte výstroj, kterou plánujete nosit příští den. Sbalte všechny tašky s předměty, které jsou plánovány s sebou, když odjíždíte ráno.

Udržujte své okolí čisté a uklizené. Snižuje: **Dust (dobré pro váš dýchací systém).** **M**mikroorganismus (**bakterie, bakterie, viry**)

méně infekcí, úmrtí. **Jánsects (kousnutí, larvy, bodnutí)** méně infekcí, vyrážek. **PROTIhermelín (krysy, myši, švábi)**, méně trusu, šíření škodlivého organismu, méně epidemií moru.

Použití bělidla nebo silného dezinfekčního přípravku zvyšuje vaši šanci na chronickou obstrukční plicní nemoc. Použijte přírodní čistič povrchu: **Směs, 1 šálek sody, 1/2 šálku bílého octa, přidejte několik kapek éterického oleje. Potřebujete silnější přidat lžici soli.**

Potřebujete kýchat! Kýchejte do podpaží. Šíření nemocí.

Nelíbej se na rty. Líbání přenáší infekce nejrychleji. Místo toho si protřete nos.

Nepodávejte ruce! Plácnutí! Pokud nemáte rukavice.

Imunizace je povinná! Lidé, kteří nejsou imunizováni, představují hrozbu pro komunitu! Jsou imunizováni a uvěznění v klecích, **SLEČNA R4**

Hygiena platí pro myšlení. Nemravné, sobecké, nenávistné, násilné, myšlenkové, jsou špatné myšlenky, kterým je třeba se vyhnout. Implementace špatných myšlenek vede k odpovědnosti!

Změna klimatu snížila kvalitu ovzduší. Více, větší požáry (**les, les, požáry**)! Lidské domácí (**uhlí, hnůj, plyn, ropa, dřevo**), utility (**uhlí, odpadky, plyn, ropa, uran**), doprava (**uhlí, plyn, ropa**) hořící! Komunita musí zvážit použití ochrany dýchání!

Venkovní ochranné dýchací prostředky (**rpe**) je doporučeno!

Rpe jsou hodnoceny podle toho, jak dobře chrání před částicemi. Používají se P2 masky. Kvůli ochraně jsou masky pevně nasazeny (**vousy jsou oholeny**)!

V interiéru používejte čističe vzduchu! Gadget používá filtr HEPA. Všechny dveře a okna udržujte zavřené.

Lidé produkují příliš mnoho garáží, odpadu! To vytváří vážné zdravotní riziko pro hygienu. Vytváří znečištění, které vstupuje do potravinového řetězce komunit. Lidé mají omezit nakupování nepotřebného zboží, zmenšit velikost domů, omezit volnočasové aktivity (**velké davy, sport, hudba, ..**)!



Lidské plavání není přirozené. Lidské tělo není určeno k životu ve vodě nebo pod vodou. Koupání pod vodou nebo pod vodou je nepřirozené a

je třeba se vyhnout. Přírodní vody Oceány (moře) a vnitrozemské vody (jezera, řeky, ...). Nepřírozené vody, bazény, lázně, ...

Přírodní vody jsou záchodem pro všechna stvoření žijící ve vodě. Ptáci létající nad vodou si dělají trus. Kanalizace pro zvířata a národy končí ve vnitrozemských vodách, oceánech. Lidé na plážích močí, menstruuje, zvrací, ...Koupání na toaletě je pro pokožku nezdravé. Polknutí toaletní vody je velkým zdravotním rizikem. Nedělej to!

Přírodní vody houba jako absorbovat znečištění, toxiny, ... znečištění ovzduší: kyselý déšť, popel (pálení, erupce), prach (těžba, bouře), jaderné záření (elektrárny, vojenské). Znečištění ovzduší vstupuje do potravinového řetězce (vzduchem, půdou, vodou) nakonec skončí jako součást a (zdravotní riziko) lidská strava!

Znečištění vody: Vrtání, skládkování, odtoky, vodní doprava. Vrtání fosilních paliv znečišťuje vzduch a vodu. Denně dochází k ukládání chemikálií, drog, odpadků, surové kanalizace, toxinů. Odtoky(toxiny, chemikálie, drogy, odpadky, surová kanalizace) od dešťové vody, farem, průmyslu, znečištění. Velkými znečišťovateli jsou vodní přeprava hromadných nákladů, výletní lodě, super tankery, ponorky, traulery, válečné lodě. Menší vodní doprava také znečišťuje zejména vnitrozemské vody.Znečištění ovzduší, půdy a vody je „vandalismus v oblasti životního prostředí“ trestným činem: **SLEČNA R7**.

Nepřírozené vody obsahují směs chemikálií, které vysychají a dráždí oči, vlasy a pokožku. Je třeba se vyhnout bazénům, lázním. Plavecké bazény jsou elitářským odpadem vzácné čerstvé vody. Tento odpad končí!



Bezpečnostní chránit před násilím!



Násilí začíná u nenarozených. Násilné prostředí vstřípí po zbytek života násilí. Sklon k násilí potřebuje spoušť, aby se stal násilným. **Spouštěče:** Alkohol, hněv, kontaktní sport, strach, bojový sport, nevědomost, ponížení, nedostatek empatie, podstata změny myslí, tlak vrstevníků, provokace, násilí: video, videohry ...

Nenarozený vystavený matce a otci, kteří se navzájem slovně zneužívají. Zjistěte, že je v pořádku slovně násilí zneužívat, a uděláte to později v životě. Ne-

narozený vystaven matce, která byla fyzicky zraněna otcem. ONA nově narozená později v životě snáší fyzické týrání HE. ON nově narozený si bude myslet, že je v pořádku zranit ONA.

Násilí může pocházet od jiné osoby(s). Může to pocházet z divočiny. Může pocházet od domácích mazlíčků. Může to přijít z důvodu vládní akce nebo nečinnosti.

Komunita žijící s „násilím“, která neručí. Vůle

'Zabít!' (Potraty, Atentát, Trest smrti, Genocida, Masakr)

Zabití člověka je hrozbou pro celé lidstvo, urážkou **1 BŮH !!!**

Žádná osoba, organizace, vláda nemá právo **Zabít!** Zabíjení nikdy není řešením.

Stop, 'Violence', začít doma!

Každý člen komunity má povinnost přežít člověka, aby potlačil násilí. Připojit (Start) Sousedská hlídka. Pozorujte, oznamujte, zatýkejte(civilní), ... Udělejte z vaší komunity zónu bez zločinu!



Zabezpečení sousedství je týmová práce. Znamená to úzkou spolupráci mezi jednotlivcem. Jejich rodina, přátelé, sousedé, komunita a všechny typy vlády.

Lidé mají právo cítit se ve svém domě zachráněni. Mají právo cítit se zachráněni při studiu a práci. Lidé pomáhají svým sousedům, když jsou pod útokem. Pracovníci pomáhají spolupracovníkům. Pedagogové a učenci si navzájem pomáhají. Cílem každého Shire je být bez násilí.

Hrabství poskytovat služby Sentinel. Sentinel zvládá strážní a hlídkové povinnosti s nízkým až středním rizikem. Ve službě nebo mimo službu bude Sentinel hlásit protispolečenské chování (trestné činy, znečištění, vandalství), nahláste jakékoli problémy v oblasti zdraví a bezpečnosti komunity. Sentinel bude zatčen za vnímaná porušení a zločiny. Sentinel je připojen ke každé komunitě sledování sousedství.

Hrabství poskytnout povinný 7hodinový noční zákaz vycházení od 14-21 hodin (CG Klock). Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, menší znečištění a ochranu divoké zvěře. Snížení kriminality, náklady na vládu, podpora multiplikace.

Pracovníci záchranné služby pomáhají při vymáhání práva. Bytostí

pozor na porušení pravidel, předpisů v práci nebo mimo ni. Možná budou muset zatknout civilisty. Může být povolán záložník CE.

Lidé, kteří umožňují násilí, sledují násilí, **SLEČNA R2!** Lidé, kteří mají odvahu (povzbudit, pomoci) podněcovat násilí, chránit násilné lidi před zatčením, **SLEČNA R3!** To platí i pro boj, kontaktní sport!

Marshallův průvodce komunitou prostřednictvím kampaní na zvyšování povědomí veřejnosti vysvětlujících provinční pravidla (**Zákony**). Individuální vedení. Marshallova ochrana komunity, životního prostředí, divoké zvěře: prosazování provinčních trestních a občanských zákonů, pohotovostní služby Společenství, karanténa, provinční rehabilitace, PHeC, PDeC a CE, krematorium, spolupráce se Šerifem. Rangers> Ochrana hranic, Přírodní rezervace a vegetace, Ochrana životního prostředí, ..

Civilisté nenosí, nepoužívají, nevlastní zbraně! Porušení **SLEČNA R7!**

Pamatujte, že násilí není odpovědí. Není to řešení!

Hlasování

Pro bezpečnost a přežití lidé svobodně podporují více kandidátů zvolenou vládou. Hlasováním ve volbách zajišťují odpovědnost vlády. Nehlasování může vést k tomu, že radikálové převezmou vládu a vytvoří tyranii (**dědičné nebo politické**). Tyrani jsou přemístěni do klecí, **SLEČNA R7**. "Opatrovníci vesmíru podporují pouze 2 typy vlád, provincii (provinční) a 'Shire' (místní).



Zachraňte planetu Zemi!

Přestaňte hořet

Snižte množství odpadu

Ukončete předměstskou šíření

Konečné použití toxinů

Ukončete tyranie

Sázet stromy

Lidské přežití, osud, průzkum vesmíru a kolonizace vesmíru!

