



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

Η επιβίωση της δικής σας, της καινότητας των οικογενειών σας,  
του Πλανήτη, είναι η προτεραιότητά μου!

Σειρά επιβίωσης: 1

είδος, 2 βότοπος, 3 καινότητα, 4  
οικογένεια, 5 μεμονωμένα, 6 ζώα, 7  
προσωπικά κείμενα.



Επιβίωση κατά ηλικία:

1 Αγέννητο, 2 Νεογέννητο, 3 Μωρό, 4 Παιδιά 5  
Ανήλικα, 6 Ενήλικες, 7 Ηλικιωμένα.

**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 ΘΕ ΟΣ περιμένει να σε ακούσει!

Προσευχή επιβίωσης

Ημέρα επιβίωσης 11.1.7 N-At-m

Αγαπητέ 1 Θεός δημιουργός του πιόμορφου Σύμπαντος Ο  
πι οταπεινός πιστός θεματοφύλακάς σου Ευχαριστώ  
για την επιβίωση της ανθρωπότητας Προσπαθώ να  
βοηθήσω το σώμα, το είδος, την καινότητά μου, να επιβιώσω Θα κάνω  
την επιβίωσή μου 1 προτεραιότητα Παρακαλώ  
υποστηρίξτε τις προσπάθειές μου για  
επιβίωση Για τη Δόξα του 1 Θεού και το Καλό της Ανθρωπότητας!



Αυτή η προσευχή απαγγέλλεται την ημέρα επιβίωσης ή όταν χρειάζεται!



Μια αλυσίδα Survival έχει 7 κρίκους που είναι απαραίτητοι για την ανθρώπινη επιβίωση



Αναπνεύσιμος αέρας χωρίς αυτόν έχετε λίγα λεπτά ζωής!  
Πόσιμονερό τίποτα για να πιεις δεν θα αντέξεις μια εβδομάδα!  
Τρώγιμο φαγητό για ενέργεια και ευεξία. Χωρίς φαγητό περνάς!  
Και μηθείτε για αναζωογόνηση. Μην κοιμάσαι, τρελαίνεσαι, πεθάνεις!  
Προστασία του κλίματος για επιβίωση!  
Υγιεινή για να κρατάμε το σώμα μας υγιές!  
Ασφάλεια για προστασία από τη βία. Χωρίς ασφάλεια, χωρίς μέλλον!



Κύλιση: 2, Υποχρέωση: 2 μας λέει, «Προστατέψτε το ανθρώπινο σώμα από τη σύλληψη μέχρι το τέλος του!» Η αλυσίδα Survival είναι το θεμέλιο για να τηρηθεί αυτή η υποχρέωση. Η φήνηση σε οποιαδήποτε άτομο αυτά απαραίτητα είναι απειλητική για τη ζωή! Ένα έγκλημα κατά της ανθρωπότητας, Anti 1 God, υποχρεωτικό : MS R7 .



Αφού η ανθρωπότητα ανακάλυψε πώς να χρησιμοποιεί τη φωτιά Το έβλεπε αυτό ως ευλογία. Η καύση ξύλου συμπληρώθηκε με άνθρακα, κοπριά σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο. Οι Άγγλοι Χριστιανοί εισάγοντας τη βιομηχανική εποχή ξεκίνησαν τη ρύπανση που οδηγεί στην κλιματική αλλαγή. Η φωτιά και το κάπνισμα είναι τώρα, κατάφα. Σταματήστε να καίτε τώρα!!!

Σταματήστε να καίτε: τσιγάρα, κάρβουνο, κοπριά σκουπίδια, αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο, ξύλο,...



Ένα πιο επικίνδυνο μέρος της καύσης είναι ο «Καπνός». Στις πυρκαγιές η μεγαλύτερη απειλή για την υγεία και τη θνησιμότητα είναι η εισπνοή καπνού. Σε μεγαλύτερη κλίμακα καπνός ανεβαίνει σε

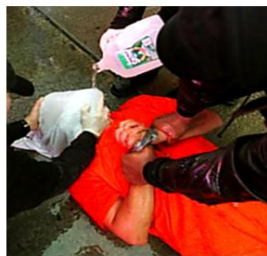
η ατμόσφαιρα σταματά να διαφεύγει θερμότητα στο διάστημα. Το επιφανειακό νερό θερμαίνεται, η επιφανειακή της γης θερμαίνεται, οι πάγοι λιώνουν (παγετώνες, βόρειοι νότιοι πόλοι):

# Κλιματική αλλαγή!

Για να επιβιώσουν, οι άνθρωποι με καλή υγεία χρειάζονται αναπνεύσιμο αέρα!

Ο αέρας που αναπνέουμε αποτελείται από αέρια (διοξείδιο του άνθρακα, άζωτο, οξυγόνο, μεθάνιο), νερό και ακαθαρσίες (σκόνη, μικρόβια, σπόρια). Ο αέρας που αναπνέουμε χρειάζεται υψηλή περιεκτικότητα σε άζωτο και οξυγόνο. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε διοξείδιο του άνθρακα και μεθάνιο. Απαιτείται περιεκτικότητα σε νερό (υγρασία), η υψηλή υγρασία γίνεται βροχή και αποτελεί πρόβλημα υγείας. Οι ακαθαρσίες δεν χρειάζονται, προκαλούν φλεγμονή στους πνεύμονες.

Για πόσο καιρό μπορείτε να κρατήσετε την αναπνοή σας; Μετά από 4 λεπτά καταπιείτε για αέρα. Δεν υπάρχει αέρας που αναπνέει, πεθαίνει! Οι άνθρωποι πεθαίνουν γρήγορα σε πυρκαγιές, χωρίς αέρα που αναπνέει.



Η συγκράτηση του αέρα που αναπνέει χρησιμοποιείται ως βασανιστήριο, θανάωση ανθρώπων, ζώων. Η συγκράτηση του αέρα που αναπνέει ως βασανιστήρια (water boarding) χρησιμοποιείται από κυβερνήσεις των ΗΠΑ, κυβερνητικούς υπαλλήλους των ΗΠΑ, κυβερνητικούς εργολάβους, ξένες τυραννίες που προστατεύονται από τις ΗΠΑ. Τα βασανιστήρια είναι έγκλημα: MS R7 (άνθρωποι), MS R4 (ζώα).

Κράτηση του αέρα που αναπνέει για να σκοτώσει: τυχαία (τοξικές αναθυμώσεις στη φωτιά ή αυτοκτονία (αυτοκτονία: σκόπιμη επισημόσυμπτωμενο διοξείδιο του άνθρακα ή μαγειρικά αέρια), κυβέρνηση (θάλαμος αερίων, απαγχονισμός, βασανιστήρια), άλλα (εγκληματίες: γαρτφόρμα, στραγγαλισμός, ασφυξία, απαγχονισμός). Κυβέρνηση, εγκληματικές δολοφονίες παίρνουν, MS R7. Τυχαία (υγεία και ασφάλεια), MS R4, εαυτός (που λογοδοτεί ο 1 Θεός).



Οι άνθρωποι που κάνουν πράγματα είναι η κύρια απειλή για τον «αναπνεύσιμο αέρα!»



Ξεκινάμε το άσκοπο χρησιμοποιεί την τραχιά του ως καμινάδα τον πνεύμονά του ως σκίνο για τοξικές αναθυμώσεις και ακαθαρσίες αέρα. Η χρήση του ανθρώπινου σώματος ως καμινάδας αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, προσβολή του σχεδίου του 1 Θεού.



Το κάπνισμα ομοιομορφία! Μια ανθρώπινη τραγωδία! Και νσικό βέφος!



Ο εθισμός είναι μια επαναλαμβανόμενη ψυχαναγκαστική συμπεριφορά που είναι μια αντιληπτή ανάγκη. Οι εξαρτημένοι αταπάτες, δεν αποδέχονται το κακό που προκαλεί τη συμπεριφορά τους. Βλάβη στον εαυτό τους, την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες, την κοινωνία.

Οι εθισμένοι δεν πιστεύουν ότι είναι εθισμένοι όσο διασκεδάζουν, κρατώντας τη ζωή τους ενωμένη. Οι τοξικομανείς γίνονται απειλή για τον εαυτό τους, την κοινωνία. Γίνονται παραληρητικοί, ανέντιμοι, αντικαταναλωτικοί, ανήθικοι, δόλιοι, εγωιστές, αδιόφοροι. Αυτό αναγκάζει μια Shire (κοινωνία) να ελέγξει τον τρόπο ζωής της. Περιορισμός των ελευθεριών και των δικαιωμάτων τους.

Ο καπνιστής βρωμάει από το στόμα. Τα ρούχα τους βρωμάει. Μυρίζουν ένα δωμάτιο. Οι στόχες τους είναι παντού. Τα οπίσθια τους είναι παντού. Είναι αηδιστικά βρώμικα, βρωμεράτομα. Αποφύγετε τους Ντροπιώτες τους!



Ο καπνιστής αποτελεί κίνδυνο για την υγεία τους. Κάνουν τα χείλη, τα δόντια, τα ούλα, το στόμα, το λαιμό, την τραχεία, τους πνεύμονες, αρρωσταίνουν, βάρος για την κοινωνία. Ο καπνιστής είναι τεμπέλης κάνοντας πολλά αειμματα καπνού και αυτοπροκαλούμενες ασθένειες. Να τους λογοδοτήσουν!

Ο καπνιστής αποτελεί κίνδυνο για την υγεία των άλλων. Οι έγκυες καπνίστριες βλάπτουν το αγέννητό τους. Μετά τη γέννηση αυτά νεογέννητα καταδικάζονται σε ισόβια προβλήματα υγείας. Μπορεί να έχουν παραμορφώσεις, αναπηρίες, ... Οι έγκυες καπνίστριες διώκονται ποινικά πονάει αγέννητα: MS R3.



Οπαθητικός καπνός (επίθεση) βλάπτει τους ανθρώπους. Ο καπνιστής που δημιουργεί παθητικό καπνό παίρνουν, MS R3. Φορείς (αναψυχή, ψυχαγωγία, εργασία...) που επιτρέπουν το κάπνισμα παίρνουν, MS R3 καταβάλλουν αποζημίωση. Η κυβέρνηση που επιτρέπει το κάπνισμα αντικαθίσταται, + MS R7

Ο καπνιστής είναι αμελής. Ανάβουν φωτιές: σπίτια, γρασίδι, δάσος. Είναι υπόλογοι, MS R4 και καταβάλλουν αποζημίωση. Τραυματίζουν ανθρώπους, ζώα, MS R5. Σκοτώνουν ανθρώπους, ζώα, MS R6.



Το 1951 (ειδωλοατρικό ημερολόγιο) καθιερώθηκε ότι το κάπνισμα είναι ανθυγιεινό μια σοβαρή απειλή. Η κυβέρνηση, οι υπηρεσίες τους, τα τμήματα που δεν «απαγόρευσαν» το κάπνισμα απέτυχαν (παράλειψη καθήκοντος) να υπηρετήσουν, να προστατεύσουν τον κόσμο. Υφίσταται αναδρομική νομοθεσία. Αυτά οι ένοχοι παίρνουν, MS R7.

Οι οδύποτοι άτομο ή ομάδα, επιχείρηση ή αλληλονόητα που προωθεί (δωρεάν, διαφήμιση, μόκρετινγκ), επιτρέπει (γονείς, δάσκαλοι, εργασία, σύλλογοι,

εστι από ρα, χώροι διασκέδασης,...), τα κέρδη (προμηθευτές, κατασκευαστές, μεταφορείς, χονδρέμπορα, λιανοπωλητές), διτίθενται «Smokes» ή/και αξεσουάρ καπνίσματος MS R7 Δεν έχει σημασία τι περιέχει το «Smokes».

Η χρήση του καπνίσματος (άμισμα) είναι οκίνδυνος για την υγεία.

## Μηδενική ανοχή στο κάπνισμα!

Τα άσπρα μειώνουν τη διαθεσιμότητα του αναπνεύσιμου αέρα με την καύση άνθρακα, κοπριάς, φυσικού αερίου, λαδιού, ξύλου, για μαγείρεμα (συμπεριλαμβανομένου μπάρμπεκιου), θέρμανση, ρεύμα. Τελειώνει τώρα! Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ενέργεια που παράγεται χωρίς καύση. Παραβίαση, οδηγεί σε κατάχρηση, καταστροφή εξοπλισμού και MS R2



Οι σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής που καίγονται (άνθρακας, σκουπίδια, φυσικό αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο,...) για την παραγωγή ενέργειας κλείνονται, αποσυναρμολογούνται. Ρυπογόνα Ιδιότητες, οι χειριστές δίνονται, MS R7. Τα ορυχεία άνθρακα και ουρανίου είναι κλειστά και σφραγισμένα. Οι ιδιότητες και οι χειριστές εξόρυξης παίρνουν, MS R7. Η ενέργεια παράγεται με μεθόδους που δεν καίγονται.

Καύση για μετακίνηση οικιακών, μη οικιακών μεταφορών Τελειώνει! Το φυσικό αέριο, το λάδι δεν καίγεται. Αεσωπερικές μηεσωπερικές μεταφορές στους αυτοκινητόδρομους αντικαθίστανται με τα «Τραμ Αυτοκινητοδρόμων»! Η χερσαία μεταφοράμεγλων αποστάσεων γίνεται μόνο με σιδηρόδρομο. Η χρήση πετρελαίου, βενζίνης, υγραερίου, τελειώνει!



Η ρυπογόνος ψυχαγωγία τελειώνει!

In the Air: Air Shows, ιδιότητες αερομεταφορές (drone, αεροπλάνο, τζετ, ελικόπτερο, διαστημικό λεωφορείο,...) τέλος!

Εντός, κάτω από τον νερό: αγώνες μηχανοκίνητων σκαφών, ιδιότητες θαλάσσιες μεταφορές (σκάφη, κρουαζιερόπλοο, κρουαζιερόπλοο, hovercraft, υποβρύχια, ταχύπλοα, τζετ σκι, γιόστ,...) τέλος!



Στην ξηρά και α 2, 3, 4,... μηχανοκίνητα τροχιά: ποδήλατα, ποδήλατα, καρτσάκια, σπορ αυτοκίνητα, Σουλιμουζίνες, πολυτελή αυτοκίνητα. Αγώνες αυτοκινήτων, ακροβατικά αυτοκινήτων. Τουριστικά κάρνα. Προμηθευτές της Ρυπογόνου Διασκέδασης, πόροι οχημάτων για

ρυπογό να ψυχαγωγία διώκονται πανικά MS R7



Το κομμωτήριο ονυχών δημιουργεί τοξικές αναθυμώσεις. Οι εργαζόμενοι έχουν προστασία αναπνοής. Οι χαϊζοπέλατες (θύματα) ή χ. Τα ινστιτούτα ονυχών στα εμπορικά κέντρα είναι ορθά. Οι τοξικές αναθυμώσεις τους αγκαλιάζουν τους πελάτες τους. Η έκθεσή τους σε κινδύνους για την υγεία. Ιδιαίτερα έγκυες, νεογέννητα, ασθματικοί, ηλικιωμένοι. Εάν έχετε εκτεθεί σε τοξικές αναθυμώσεις μηνύστε το κομμωτήριο και το εμπορικό κέντρο για αποζημίωση.

Το κομμωτήριο ονυχών είναι ένας κίνδυνος για την υγεία και οατμοσφαιρικούς ρύπους. Τους επισκέπτονται άνθρωποι που είναι πολύ τεμπέληδες για να φτιάξουν τα νύχια τους και έχουν πάρα πολλά χρώματα. Κλείστε τους, απαγορεύστε τους. Διώξτε τους ιδιοκτήτες, τα στελέχη, το ινστιτούτο



ομορφιάς MS R7 είναι ένας κίνδυνος για την υγεία και οατμοσφαιρικούς ρύπους. Τους επισκέπτονται άνθρωποι που είναι πολύ τεμπέληδες για να φτιάξουν το δικό τους μακιγιάζ, έχουν πάρα πολλά χρώματα. Κλείστε τους, απαγορεύστε τους. Ιδιοκτήτες, στελέχη, πάρε, MS R7 Hairdresser που δημιουργούν

τοξικές αναθυμώσεις κλείνουν, διώκονται πανικά το MS R7 Hairdresser που δεν δημιουργεί ατμοσφαιρική ρύπανση λειτούργει κανονικά



Οι καπιταλιστικές κυβερνήσεις (άληστο αρπακτικό παράσιτο) ενθαρρύνουν τα σπίτια με κήπους ματαιοδοξίας. Οι ιδιοκτήτες του σπιτιού χρησιμοποιούν βενζινοκίνητα εργαλεία κήπου (φουσητήρες, τεμαχιστές, θαμνοκοπτήρες κ.α. αλουμινοσπρίονα, χλοοκοπτήρες κ.α.) που μολύνουν (αέρα, θόρυβο, χρώμα). Οι ιδιοκτήτες σπιτιού, οι κατασκευαστές, οι έμποροι λιανικής, πάρε το MS R7. Οι κυβερνήσεις που επιτρέπουν αυτή τη ρύπανση αντι καθίστανται, πάρε το MS R7.

Εξωτερικά εντομοκτόνα χρησιμοποιούνται σε καλλιέργειες, οπωρώνες,...

Οι καλλιέργειες τροφίμων, οι οπωρώνες που έχουν μολυνθεί είναι ακατάλληλα για ανθρώπινη ζώο κατανομή. Μολυσμένα καλλιέργειες, τα τρόφιμα καίγονται από την καινότητα (Shire). Εμπορικές παραγωγές get's MS R7. Οι κυβερνήσεις που επιτρέπουν αυτή τη ρύπανση αντι καθίστανται, πάρε το MS R7.

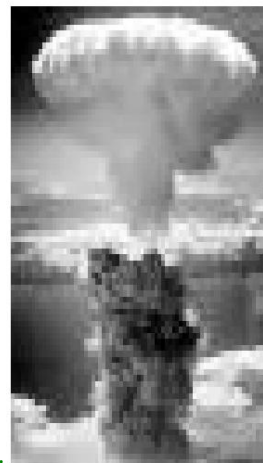


Μέσα στα εντομοκτόνα που χρησιμοποιούνται, επιτίθενται στον ευρύτερο σύστημα. Κάνουν το αγέννητο και το νεογέννητο υπερνητικό. Τα εντομοκτόνα ερεθίζουν τους ανθρώπους και το αναπνευστικό σύστημα κατακίδων ζώων. Μην χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα στο εσωτερικό.



Στρατιωτικοί κάμολο τον αέρα με μεταφορικά εκρηκτικά Α, Ν (Ατομικά πυρηνικά Β (βιολογικά) Γ (χημικά) όπλα. Αποτελούν απειλή για την ανθρωπότητα, ζωική, φυτική ζωή. Οι επιπτώσεις που δημιουργούν αυτά τα όπλα παίρνουν το MS R7. Οι εγκαταστάσεις παραγωγής αυτών των όπλων καταδαφίζονται, καίγονται από το Shire. Οι δικτήτες, οι διευθυντές, τα στελέχη, οι επόπτες αυτών των εγκαταστάσεων παίρνουν, MS R7.

Οι στρατιωτικοί που έχουν χρησιμοποιήσει ή χρησιμοποιούν τέτοιου είδους όπλα διώκονται πανικά από τον βαθμό του Υπαξιωματικού και άνω MS R7. Κυβέρνηση που επιτρέπει την παραγωγή, την αποθήκευση αυτών των όπλων αντικαθίσταται, πάρε, MS R7.



Τα πυροτεχνήματα είναι ένας σημαντικός ρυπαντής. Γίνονται πιο καινάμεγαλύτερα πυροπογόνια. Ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να παραμείνει για όλη την ημέρα. Η σωματιδιακή ρύπανση κατακάθεται στον αέρα που το μολύνει. Καθιστώντας το ακατάλληλο για ανθρώπους και ζώα. Τέλος πυροτεχνήματων! Τα φωταλάιζερτα αντικαθίσταται.

## Αέρας που δεν αναπνέει Έχετε 4 λεπτά ζωής!

Κάθε πρόσωπο, οργανισμός ή κυβέρνηση που αρνείται τον αναπνευστικό αέρα ή είναι αιτία και αποτέλεσμα μολυσμένου αέρα. Κρίνονται υπόλογα, εγκλωβίζονται, MS R7. Απαιτήστε αναπνευστικό αέρα είναι ένα δικαίωμα 1 ΘΕ ΟΞ !

## Μηδενική ανοχή στους ατμοσφαιρικούς ρύπους !!!!!

Για να επιβιώσει ένα ανθρωπινό σώμα χρειάζεται «Γόσιμονερό»!



Το 60+% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Κάθε κύτταρο σώμα μας το χρειάζεται. Το νερό λιπαίνει τις αρθρώσεις μας, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός μας και ξεπλένει τα απόβλητά μας...

Οι συμπυκνωμένοι ατμοσφαιρικοί υδρατμοί σχηματίζουν σταγονίδια Η βαρύτητα της Γης τραβάει τα σταγονίδια προς τα κάτω (βροχή που πέφτει) στην επιφάνεια. Η βροχή είναι μια σημαντική πηγή γλυκού νερού. Αυτό το νερό της βροχής χρησιμοποιείται για πόσιμο, προετοιμασία φαγητού, μαγείρεμα, πλύσιμο, προσωπική υγιεινή,...



Ένα άτομο μπορεί να πιει νερό της βροχής, να το χρησιμοποιήσει για την προετοιμασία φαγητού. Όχι, το νερό της βροχής είναι μολυσμένο, ανθυγιεινό, όξινο, τοξικό, άχημα γεύση, άχημα οσμή. Τα ρούχα δεν πρέπει να μένουν έξω στη βροχή για να γίνουν

μουσμένος. Όχι, μόνο φαίνεται βρώμικο, μυρίζει αλλά μπορεί να ερεθίσει το δέρμα.

Ψυχρή βροχή πέφτει σαν χαλάζι, χόνη. Το χόνη συσσωρεύεται σε ψηλά βουνά την Αρκτική και την Ανταρκτική δημιουργώντας αποθέματα γλυκού νερού. Το χόνη είναι λευκό,



Το μουσμένο χόνη είναι γκρι ακόμα και μαύρο. Μαύρο χόνη βρίσκεται στα Hima-lyayas, παγετώνες σε όλο τον κόσμο, Γροιλανδία, Αρκτική, Ανταρκτική.

Οι καινότερες δημιουργίες δεξαμενές γλυκού νερού. Αυτές οι δεξαμενές βασίζονται στο νερό της βροχής και το λιψιμο του χιονιού για να τις γεμίσουν. Λόγω της ρύπανσης αυτά τα νερά χάνονται επεξεργασία πριν από την ανθρώπινη ζώη κατανάλωση.



Η δεξαμενή είναι βαθιά απάρρηξη. Το βαθύ νερό είναι πιο δροσερό, μειώνει την εξάμιση, την ανάπτυξη φυκών ιδιαίτερα δηλητηριώδους τύπου, προσβολή από έντομα.

Τα θαλάσσια σποραπαγορεύονται για να σταματήσετε την ούρηση, την έμμηνουρση και το ριζομοστονερό. Τα θαλάσσια σκάφη (τζετ σκι, μηχανοκίνητα σκάφη,..) ρυπαίνουν (πετρέλαια, βενζίνη, οξύ μπαταρίας,..) απαγορεύονται! Εξάιρεση: Μεταφορά Park Ranger.

Ένα άτομο δεν μπορεί να βασιστεί στο ότι η καινότητα το κάνει σωστά. Καμία θεραπεία, μερική μεταχείριση, λάθος μεταχείριση, περιποίηση δαπανών, διαφθορά εγκληματική συμπεριφορά.. Η κατ'όλες επεξεργασία του νερού γίνεται υποχρεωτική.



Η επεξεργασία του νερού στο σπίτι απαιτεί φίλτρα. Για μείωση: αρσενικό, αμίαντος, χλώριο, χλωροφόρμι, ανθρακική σκληρότητα, χαλκό, βρωμιόζανι, οκτώ να, βαρέα μέταλλα, μόλυβδος, φυτοφάρμακα, σκουριά... Σε θερμά κλίματα, το φιλτραρισμένο νερό πρέπει να βράζεται για προστασία από θανατηφόρες ασθένειες (ιός..).

Απειλές για το γλυκό νερό! Σύνομα η ζήτηση για γλυκό νερό θα ξεπεράσει τη διαθεσιμότητα γλυκού νερού.



Η μολυσμένη βροχή μπορεί να προκαλέσει ξεφλούδισμα του χρώματος, διέφρωση χαλύβδινες κατασκευές (γέφυρες), διέφρωση λίθων, μαρμαρόσφυλλων και άλλης βλάστησης, ερεθισμό του δέρματος, .. Ενεργοποιήστε το "Breathable Air" και το "Green Concept".  
συμβουλευτείτε πώς να περιόρισετε τη ρύπανση.



Άρδευση! Η χρήση υπόγειων υδάτων για άρδευση εξαντλεί υπόγεια δεξαμενές νερού γρηγορότερα από ό,τι μπορεί να αναπληρωθεί. Με αποτέλεσμα να στεγνώσει ένα ολόκληρο οικοσύστημα και δημιουργία έλλειψης γλυκού νερού. Τελειώνει η άρδευση του υπόγειου νερού. Παράνομη χρήση υπόγειων υδάτων για άρδευση έγκλημα,  
MS R7. Η κυβέρνηση που επιτρέπει την άρδευση υπόγειων υδάτων, αντικαθίσταται,  
διώκεται, MS R7.



Άρδευση, με χρήση γλυκού νερού από ρυάκι, ποτάμι, λίμνη, ... επιβραδύνει τη ροή του νερού. Αυτό ενθαρρύνει την εξαμίνια. Με αποτέλεσμα ξηρασία! Αυτό το είδος άρδευσης τελειώνει πολιτισμού. Τέλος άρδευσης.

Οι μολυσμένες υδατίνες οδούς (κολπίσκος, ποτάμι, λίμνη, ...) δημιουργούν έλλειψη γλυκού νερού. Καταγίγαγεμάμε τοξίνες, φαρμακευτικά απόβλητα, δηλητήρια... Παράνομη απόρριψη βιομηχανικών αποβλήτων, τοξίνες, δηλητήρια... Ρύπανση άκρων υδατινών οδών, ρυπαίνων  
πέφτε, άσος MS R3 ή λαταλά, MS R7.



## Συμπλήρωμα γλυκού νερού

Η αφαλάτωση χρησιμοποιεί πολλή ενέργεια, δαπανηρή. Η πρόσληψη νερού έχει αρνητικές επιπτώσεις περιβαλλοντικές επιπτώσεις, τραβώντας μεγάλους αριθμούς ψαριών, οστρακεία, τους αυγά... στο σύστημα. Μεγάλα θαλάσσια πλάσματα παγιώνονται στην θάλασσα τομπροστίνο μέρος μιας δομής εισαγωγής. Χημική επεξεργασία, διέφρωση, δημιουργία μιας αεστηάμη που απελευθερώνεται πίσω στον ωκεανό.



Η αφαλάτωση έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βόριο που οδηγεί σε κατώτερη ποιότητα νερού. Αυτό το νερό που χρησιμοποιείται στη γεωργία, την εκτροφή, την παραγωγή τροφίμων έχει ως αποτέλεσμα δίαιτα με υψηλό επίπεδο βόριου. Μια παρατεταμένη διατροφή με βόριο είναι ανθυγιεινή.

Περνούν ανακυκλωμένα λύματα, λύματα  
πρωτογενής επεξεργασία για την απομάκρυνση στερεών, τα  
θρεπτικά συστατικά αφαιρούνται, τα φίλτρα αφαιρούνται  
περισσότερα βακτήρια και τους ιούς. Στη συνέχεια, το νερό αναγκάζεται  
μέσω μιας μεμβράνης για την αφαίρεση μορίων.  
Η τουαλέτα για βρύση είναι μια επιλογή τελευταίας λύσης. Δοκιμάστε  
μην αποκαλύψετε όλους τους κινδύνους για την υγεία.



Το εμφιαλωμένο νερό (δαπανηρό) είναι κατάλληλο για ταξίδια. Απελευθέρωση πλαστικών μπουκαλιών νερού  
χημικές ουσίες που γίνονται επικίνδυνες κατά το ζέσταμα (ήλιος, θερμάστρα).  
Μην χρησιμοποιείτε πλαστικό κάδο για φαγητό ή ποτό. Μην αγοράζετε τρόφιμα ή  
ποτό σε πλαστικό κάδο. Τα γυαλίνα (χωρίς μόλυβδο) μπουκάλια, τα δοχεία είναι καλύτερα.  
Μην χρησιμοποιείτε πλαστικό κάλαμακι ή μαχαιροπίρουνα. Μην χρησιμοποιείτε πλαστικό κάδο για να  
μαγειρέψετε ή σερβίρετε φαγητό.

## Αρωματισμένο ποσιμονερό

Για παικίλια, το ποσιμονερό μπορεί να είναι αρωματισμένο. Κάτα αρώματα είναι ανθυγιεινά-πρέπει  
να αποφεύγονται. Το αρωματισμένο νερό μπορεί να σερβιριστεί κρύο ή ζεστό.

Κατάλληλα αρώματα με γεύση: Εκχύλισμα βείου κρέατος, εκχύλισμα κοτόπουλου, κακάο, τσάι,  
Καφές, Φρούτα, Βότανα, Μπαχαρικά Λαχανικά



Ροφήματα και πρόσθετα με ανθυγιεινά αρώματα: Ανόπνευμα, Τεχνητό χρώμα, Τεχνητό άρωμα, Τεχνητό και  
φυσικό γλυκαντικό, Ανθρακούχο, Cola, Cor-dial, Ενέργεια ποτό, Λεμόνι, Καφές ντεκαφεϊνέ, Χυμός  
φρούτων, Προερυθμικά Νάτριο.



Το ποσιμονερό είναι καλύτερο



Κάθε άτομο, οργανισμός, κυβέρνηση που αρνείται το ποσιμονερό  
ή είναι αιτία και αποτέλεσμα μολυσμένου νερού. Είναι υπόλογα, MS R7

**Απαιτήστε ποσιμονερό είναι ένα δικαίωμα του ΘΕΟΥ!**

**Χωρίς πρόσληψη υγρών. Έχετε 4 μέρες ζωής!**

Καθημερινή ρουτίνα: Σηκωθείτε, πείτε ένα ποτήρι 0,2 λίτρων με ελαφρώς παγωμένο, φιλτραρισμένο νερό. Πριν από κάθε γεύμα (πρωινό, σνακ νωρίς, μεσημεριανό, σνακ αργά βραδινό) πείτε ένα ποτήρι 0,2 λίτρων ελαφρώς παγωμένο, φιλτραρισμένο νερό. Γεμίστε το ποτήρι πόσιμου (χωρίς πλαστικό) με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού σε κάθε κομοδίνο. Πίνετε το βράδυ μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πίνετε ξηκού ρασηόταν ξυπνάτε το πρωί.

Κατάλληλα ροφήματα με γεύση: Καφές

ένα παραδεισένιο διεγερτικό ποτό Καφές ένα



παρασκευασμένο ροφήμα που παρασκευάζεται από καβουρδισμένους σπόρους φυτών καφέ. Ο καφές παρασκευάζεται από αποξηραμένους, καβουρδισμένους σπόρους του δέντρου του καφέ, που καλλιεργούνται σε ζεστά υγρά κλίματα κατά μήκος του ισημερινού. Υπάρχουν 2 ποικιλίες: Ακόκκα Robusta έχουν έντονη γεύση και γεμάο σώμα. Ακόκκα Arabica αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο υψόμετρο, έχουν πιο απαλή γεύση και πιο αρωματικές ιδιότητες.

Αφού μαζευτούν, στεγνώνουν, οι κόκκοι καφέ ψήνονται στους 200°C περίπου. Αυτό επιτρέπει στα σάκχαρα του κόκκου να καραμελώσουν και να αναπτυχθεί η γεύση του καφέ. Όσο περισσότερο ψήνονται τα φασόλια ή όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία, τόσο πιο σκούρο θα είναι το ψητό και όσο πιο γεμάτη η γεύση, γενικά αναχρόχρωμα ψητά έχουν πιο έντονη, πιο ξινή γεύση, ενώ τα πιο σκούρα ψητά έχουν πιο βαθιά πλούσια γεύση. Ένα σκούρο ψητό δεν είναι απαραίτητα «δυνατότερο». Η ισχύς ενός φλιτζάνι καφέ εξαρτάται από το πόσο νερό προστίθεται κατά την παρασκευή του καφέ.



Πώς να φτιάξετε ένα φλιτζάνι καφέ;

Πώς να αξιολογήσετε στο έπακρον αγαπημένο σας καφέ.

1) Ουπέροχος καφές ξεκινά με υπέροχο γευστικό νερό. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο φιλτραρισμένο νερό, χρησιμοποιήστε κρύο νερό από τη βρύση. Αφήστε τον ατμό να τρέξει για λίγα δευτερόλεπτα να αερίσει πριν το προσθέσετε στο βραστήρα.

2) Αφήστε τον ατμό να ξεκολλήσει από τη βράση (80°C) πριν το ρίξετε σε κόκκους καφέ (στιγμιαία ή με φίλτρο σταγόνας). Το βραστό νερό καίει τους κόκκους και επηρεάζει τη γεύση.

3) Όταν χρησιμοποιείτε γάλα (δεν συνιστάται), προσθέστε το στο φλιτζάνι μετά το νερό. Εάν προστεθεί γάλα 1η, ο καφές μπορεί να μην αναμιχθεί επίσης. Το ζεστό νερό μπορεί να ζεματίσει το γάλα, αλλάζοντας τη γεύση.



**Σημείωση!** Τα γλυκαντικά (ζάχαρη ή τεχνητά) καταστρέφουν τον καφέ!  
Οντεκαφεϊνέ δεν είναι καφές αλλά ένας κίνδυνος για την υγεία.

Χρησιμοποιήστε μόνο νομιμοποιημένα γλυκαντικά

## Κίνδυνος για την υγεία ο καφές χωρίς καφεΐνη!

Ηντεκαφεϊνέ χρησιμοποιείται διαλυτή. Τα υπολείμματα διαλυτή συχνά αναστατώνουν το στομάχι.

**Λογική!** Ο καφές χωρίς καφεΐνη κάνει τον σκοπό της κατανάλωσης καφέ.

**Προετοιμασίες:** Ζυθοποιία,

Στιγμιαία,

Καφές φίλτρου σταγόνας; Εσπρέσο (μηχανή)



## Μην χρησιμοποιείτε τα δοχεία καφέ με κίνδυνο για το περιβάλλον!

Τα Coffee Pods και τα 1 δισεκατομμύρια αποπεποιημένα περιβαλλοντικά καταστροφικά.

Δεν είναι βιοδιασπώμενα. Δεν ανακυκλώνεται.

**ΝΑΣΤΑΜΑΤΗΣ ΕΙ!** Παραγωγή! Εισαγγελία, MS R7.

**ΝΑΣΤΑΜΑΤΗΣ ΕΙ!** Χρησιμοποιώ να τα! Αποφυγή και Ντροπή!



**Σημείωση!** Και τα 1 πρώι όντα μιας χρήσης είναι αιτία πολλών σκουπιδιών!

Η παραγωγή τους, «Τέλος»! Παραβίαση, MS R7!

Αποφύγετε, ντροπή τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν 1 πρώι όντα μιας χρήσης!

Πώς να πιείτε ένα φλιτζάνι καφέ;

Για να έχετε την καλύτερη γεύση, δοκιμάστε το αφήστε τον ατμό να κρυώσει λίγο, αντί να πιείτε μεγάλες γουλιές. Μεγάλες λιπώδεις καφέ απελευθερώνουν περισσότερο τερόφυμα. Μυρίστε και γευτείτε το, παραδεδειγμένα. Ο πάχος καφέ wicket με γάλα: Ο εσπρέσο είναι ένα

συμπυκνωμένο ροφημα που παρασκευάζεται πιέζοντας το ζεστό νερό υπό πίεση μέσω του λεπτού αλεσμένου καφέ. Σε σύγκριση με άλλες μεθόδους παρασκευής καφέ, ο εσπρέσο έχει πιο παχύ ρευστή σύσταση, υψηλή περιεκτικότητα σε αλυμένους στερεούς και αφρού. Ο εσπρέσο είναι η βάση για άλλα ποτά Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava και Mote. Σερβίζεται με χαμόγελο.



**Καπουτσίνο:** η προετοιμασία της υψηλής, θερμοκρασία του γάλακτος είναι το πιο σημαντικό βήμα. Το γάλα μαγειρεύεται στον ατμό προσθέτοντας πολύ μικροσκοπικές φυσαλίδες αέρα δίνοντάς του μια βελούδινη υφή (αφρός). Ένα σφηνάκι εσπρέσο μπαίνει στο φλιτζάνι, προστίθεται ζεστό αφρό γάλα, ολοκληρώνεται με αφρό πάχους 2 cm, τελειώνει με ένα

πασπαλί ζουμε με αλεσμένη κανέλα.



**Latte:** ζεσταίνετε το γάλα χωρίς αφρό. Ένα σφηνάκι es-presso μπαίνει σε ένα φλιτζάνι. Προστίθεται ζεστό γάλα και από πάνω πασπαλί ζουμε με ωμό κακάο.



**Macchiato:** ζεσταίνετε το γάλα χωρίς αφρό. Γεμίζουμε τα 2/3 της κούπας με γάλα. Προσθέστε ένα σφηνάκι εσπρέσο. Από πάνω το φύλλο μέντας συμπληρώστε με γάλα και



**Μόκα:** φτιάχνετε ωμό ζεστό κακάο. Γεμίζουμε το 1/2 φλιτζάνι με ζεστό κακάο. Προσθέστε ένα σφηνάκι εσπρέσο. Προσθέστε λίγο αφρό γάλα. Προσθέστε λίγο ωμό κακάο.



**Gringo:** Γεμίστε το 1/2 φλιτζάνι με ζεστό νερό. Προσθέστε 2 σφηνάκια εσπρέσο. Από πάνω πασπαλί ζουμε με μοσχοκάρυδο.



**Americano:** Ένα σφηνάκι εσπρέσο μπαίνει στο φλιτζάνι. Προστίθεται ζεστό νερό.



**Duo-shot:** Προσθέστε 2 σφηνάκια εσπρέσο. Στη συνέχεια ζεστό νερό.



**Λάβα:** 1η σφηνάκι εσπρέσο. Προσθέστε μια τσιμίδα συμπυκνωμένου χυμού μανταρινιού. Προσθέστε ένα σφηνάκι ζεστό ωμό κακάο με ζεστό αφρό γάλα. Προσθέστε λίγο αλεσμένη κανέλα.



**Mote:** Γεμίστε το φλιτζάνι 1/2 με ζεστό τσάι με μέντας. Προσθέστε ένα σφηνάκι εσπρέσο. Συμπληρώστε με ζεστό αφρό γάλα. Τελειώστε με λίγο αλεσμένο Cinnamon.



Το κακάο είναι ένα παραδεισένιο διεγερτικό ποτό



Τα κακά φυτόνουν σε ζεστές, βροχερές τροπικές περιοχές. Τα φρούτα του είναι λοβοί. Μέσα σε ένα λοβό υπάρχουν σπόροι (φασόλια). Οι κόκκοι κακάμετατρέπονται σε βούτυρο κακάο και σκόνη.



Προετοιμασία ζεστού κακάο: 1

κουταλιές σούπας κακάο σε σκόνη, 1

φλιτζάνι: υγρό σόγιας, κασικίσι ογάλα ή άλλο μη γαλακτοκομικό γάλα. 1

κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα

βανίλιας, παύλα κανέλας,

παύλα μοσχοκάρδαμο.

Ανακατεύουμε τα υλικά σε μέτρια κατσαρόλα και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας μέχρι να αφρατέψουν και να ζεσταθούν.



Τσάι ένα παραδεισένιο διεγερτικό ρόφημα Καμέλια ένα



αιθαλέφυτο. Είναι φύλλα που μαζεύτηκαν και επεξεργάστηκαν, δίνουν τσάι. Τα βασικά τσάγια είναι μαύρα ή πράσινα. Μπορεί να είναι αρωματισμένα ή αρωματισκά

Παρασκευή τσαγιού Custodian Guardian: τοποθετήστε χαλαρά

επεξεργασμένα φύλλα τσαγιού σε έναν εγχυτήρα τσαγιού. Βάλτε τον

εγχυτήρα σε γυάλινο κέλυφος. Βράστε τον νερό, σταματήστε τη βράση, όταν

σταματήσει η φυσαλίδα (80°C) αδειάστε σε γυάλινο κέλυφος. Απολαμβάνω!



(α) Καθώς οι φυσαλίδες σταματούν, περιχύστε το μαύρο τσάι. Μετά από 1 λεπτό, ανακατέψτε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από άλλο ένα λεπτό, μετακινήστε τον. Πιείτε ή προσθέστε οποιονδήποτε χυμό εσπεριδοειδών για γεύση αφήστε τον να κρυώσει, να κρυώσει και πιείτε. Προειδοποίηση μην ρυπαίνεις με γλυκαντικό λευκαντικό (τεχνητό φουσικό).



(β) 10 δευτερόλεπτα μετά το σταμάτημα των φυσαλίδων, περιχύστε το πράσινο τσάι. Ανακατέψτε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από 1 λεπτό αφαιρέστε. Πιείτε ή προσθέστε οποιονδήποτε χυμό φρούτων για γεύση αφήστε τον να κρυώσει, να κρυώσει και πιείτε. Προειδοποίηση μην ρυπαίνεις με γλυκαντικό λευκαντικό (τεχνητό φουσικό).



Παρασκευάστε τσαγιού από σπόρους βοτάνων, τοποθετήστε χαλαρά  
συμπιεσμένους σπόρους σε έναν εγχυτήρα. Βάψτε τον εγχυτήρα σε γυάλινο κύπελλο.  
Βράστε νερό, σταματήστε τη βράση. Ακριβώς όπως σταματά η φυσαλίδα χύνεται πάνω  
από σπόρους. Μετά από 1 λεπτό, ανακατέψτε τον εγχυτήρα 3 φορές. Μετά από άλλα  
7 λεπτά φαιρέστε. Πιείτε, ή αφήστε τον κρύο, κρύο και πιείτε.  
Προειδοποιημένη ρυπαίνει με γλυκαντική λευκαντική (τεχνητά φυσική).



Παρασκευάστε τσαγιού  
με φύλλα βοτάνων.  
Το ίδιο με το πράσινο  
τσάι.



Παρασκευάστε τσαγιού  
από ρίζα από  
βότανα, ψιλοκόψτε τις  
ρίζες. Προετοιμάστε  
το ίδιο με το μαύρο τσάι.

Η χρήση ενός φούρνου με κρομμύδι κατά την παρασκευή ενός φακελίσκου τσαγιού αναδεικνύει τις γεύσεις.  
Μετακινήστε ξανά την ετικέτα από το φακελάκι τσαγιού βεβαιωθείτε ότι έχει αφαιρεθεί το μεταλλικό συρραπτικό.  
Περίσσοι τερματιστές χρησιμοποιούν φτηνό μελάνι, αποχρωματίζοντας νερό, παρεμποδίζουν τη γεύση.  
Βάψτε ζεστό νερό σε ένα φίλτρο τσαγιού > προσθέστε το φακελάκι τσαγιού της επιλογής σας > ζεστάνετε σε  
φούρνο με κρομμύδι για 30 δευτερόλεπτα με μέση ισχύ (400-500 watt) > Αφήστε τον βράσει στο φούρνο  
με κρομμύδι για ένα λεπτό > βγάλτε το > απολαύστε το!

Το πόσιμο νερό είναι καλό τερο (μπορεί να είναι αρωματισμένο)



Φιλτραρισμένο  
νερό για καλή υγεία!!!

Προειδοποίηση! Σοβαρή απειλή για την ανθρώπινη επιβίωση: Μικροπλαστική

Τα μικροπλαστικά από πλαστικά βλήτρα έχουν μολύνει ολόκληρο τον πλανήτη, από τα αρκτικά όρη σμένα ορεινά  
εδάφη μέχρι τους βαθύς ωκεανούς. Τα μικροπλαστικά έχουν μπει στην αλυσίδα των θαλασσινών. Ο  
περίσσοι άνθρωποι έχουν μικροπλαστικά στο αίμα τους τα οποία διανέμονται σε όλο το σώμα. Όλα τα μέρη  
του σώματος, ο εγκέφαλος, το μηριαίο γάλα, η καρδιά και πνεύμονες, αιμύες... είναι μολυσμένα. Θα φέρει  
ανταπόκριση από την ασυλία και την εξέλιξη! Με άνωτες κακές συνέπειες!

Τα πλαστικά κάμψα νερού απελευθερώνουν μικροπλαστικά κατά οποία γίνονται επικίνδυνα όταν  
ζεσταίνονται (ήλιος, θερμάστρα, κασάρι). Προειδοποίηση! Τονά πίνεις από πλαστικό κάμψο και, δοχία είναι  
ανθυγιεινό! Τελειώνει! Παραβίαση, MS R7. Όταν επηρεάζονται, αναλαμβάνουν ομαδική δράση κατά κατασκευαστή,  
λιανοπωλητή, κυβερνήτης!

Τα μωρά που τρέφονται με μπιμπρό καταπίνουν εκατομμύρια μικροπλαστικά καθημερινά!

Μελέτη δείχνει ότι η προετοιμασία φαγητού σε πλαστικά δοχεία οδηγεί σε χιλιάδες φορές μεγαλύτερη έκθεση! Μην μετατρέπετε το μωρό σας σε πλαστική κούκλα. Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά μπουκάλια, δοχεία για ασιτισμό ή προετοιμασία φαγητού!



Παραβίαση MS R7. Όταν επηρεάζονται, λάβετε ομαδική δράση εναντίον κατασκευαστή, λιανοπωλητή, κυβερνήτης!



Μην αγοράζετε ποτά ή τρόφιμα σε πλαστικά μπουκάλια, δοχεία, κουτάκια! Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία, σκεύη για την προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σεβρίσμα φαγητού, ποτού! Μην χρησιμοποιείτε πλαστικά μαχαίρο-πίρουνα, καλαμάκια, πιάτα, ποτήρια...! Παραβίαση MS R7. Όταν επηρεάζονται, κινήστε ομαδικά εναντίον κατασκευαστή, λιανοπωλητή, κυβερνήτης!

Για να επιβιώσει ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται φαγώσιμη τροφή. Μέρος μιας καθημερινής ρουτίνας είναι το φαγητό. Πόσο υγιείς είμαστε και πόσο καιρό ζούμε. Έχει να κάνει πολύ με τη διατροφική μας συνήθεια. Χωρίς φαγητό περνάς!

Ταίστε 5 φορές την ημέρα:

«Πρωινό, με νερό, βότανα, μπαχαρικά μέλι, καφέ,...

Πρωινό σνακ, περιλαμβάνει νερό, φρούτα, βότανα, τσάι,...

Μεσημεριανό, περιλαμβάνει νερό, σαλάτα, αυγό, καφέ,...

Σνακ αργά την ημέρα, περιλαμβάνει νερό, ξηρούς καρπούς, μούρα, μπαχαρικά κακάο,...

Βραδινό. περιλαμβάνει νερό, θέμα δείπνου, τσάι ή καφέ.. Λαχανικά

7 Τροφές που πρέπει να τρώμε καθημερινά Μυκήτες (μανιτόφι), Δημητριακά (βρώμη, κριθάρι, φακές, καλαμπόκι, κεχρί, κινόα, ρύζι, σίκαλη, σόργο, σιτάρι), ζεστό τσίλι, κρεμμύδι (καφέ, πράσινο, κόκκινο, ανιαξιακό, σχινόπρασο, σκόρδο, πράσο), μαϊντανός, γλυκό πιπεράκι (σπαράγγια, φασόλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα, μπιζέλια, φύτρα,...)



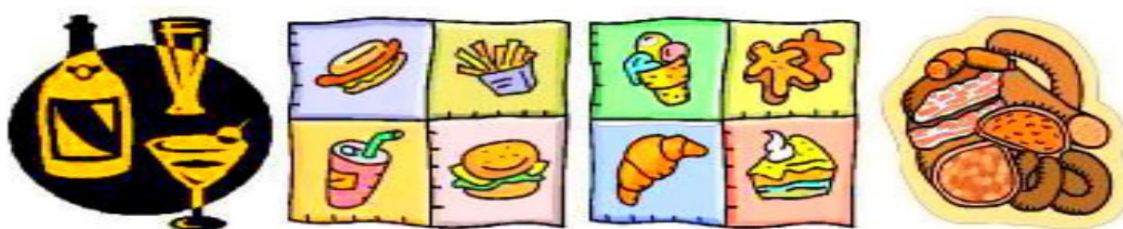
Κάθε εβδομάδα πρέπει να έχει ένα θέμα δείπνου: π.χ. Ημέρα 1: Λαχανικά Ημέρα 2: Πουλερικά Ημέρα 3: Θαλασσινά Μεσογειακά: Επετά Ημέρα 5: Θαλασσινά αββατοκύριακα Ξηροί καρποί και σπόροι Ημέρα διασκέδασης: Έντομα

**Diet No 's:** Τεχνητά γλυκαντικά βιολογικά ημένα τρόφιμα, γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, προσθήκη φρουκτόζης, τρόφιμα σε πλαστικά δοχεία.



Η φρουκτόζη είναι η κύρια αιτία του διαβήτη, της παχυσαρκίας (Blubber People). Είναι κακό είτε βγαίνει σε ζάχαρη είτε σε φρούτα. Η προσθήκη φρουκτόζης κατά την επεξεργασία του ποτού ή του φαγητού αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Η επεξεργασία, η διανομή, η πώληση αυτού του είδους ποτών ή τροφίμων είναι εγκληματική συμπεριφορά MS R6 Εξαιρέση: Μη επεξεργασμένα, Μούρα, Φρούτα, Μέλι, Λαχανικά

Πείτε Όχι σε: Ότιδήποτε περιέχει: φρουκτόζη, γλυκόζη, ζάχαρη, μπισκότα, κέικ, δημητριακά, σοκολάτες, χυμούς φρούτων, παγωτό, γλειφιτζούρια, μαρμελάδα, κέτσαπ, λεμονάδες (Cola, Energy,...) μαρμελάδες, μπάρες μούσλι, σατσοές, κρασί...



Τα βιολογικά ημένα τρόφιμα είναι πολύ αλμυρά, έχουν πάρα πολλά συντηρητικά συχνά είναι πολύ λιπαρά έχουν προσθήκη ζάχαρης που τα καθιστά κακά για την κατανάλωση από κατοικίδια ζώα. Τα βιολογικά ημένα τρόφιμα είναι αιτία υψηλής αρτηριακής πίεσης, απόφραξης των αρτηριών, παχυσαρκίας (Blubber People). Η επεξεργασία, η διανομή, η πώληση βιολογικών τροφίμων είναι εγκληματική συμπεριφορά λάβετε MS R6 Πείτε Όχι σε: Γάλα γαλακτοκομικά, Γαλακτοκομικά

τυριά Fast food, ζαμπόν, χέμπουργκερ, σαλάμι, ...

Κατασκευάζεται: Ψωμί, Κρέας; Πίτσα, Λουκάνικα, Επεξεργασμένα: Φρούτα, Σούπες, Λαχανικά.



Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι αυτό που πραγματικά καταναλώνουν οι άνθρωποι. Όλα ξεκινούν ως γενετικά τροποποιημένα (μηχανικά) σπόροι (GM Crop). Το GM Crop λόγω του flow on effect μεταβάλλει ολόκληρη την τροφική αλυσίδα. Δημιουργία μεταλλάξεων που δημιουργούν νέες ασθένειες, απειλητικές για τη ζωή παγκόσμιες πληγές σε όλα τα μέλη της τροφικής αλυσίδας! Συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων! Οι άνθρωποι θα αρρωσταίνουν περισσότερο, θα πεθάνουν νεότερα, θα έχουν περισσότερες παραμορφώσεις, θα είναι περισσότερα άρρωστα μωρά θα έχουν περισσότερες αποβολές... Θα αλλάξει το ανθρώπινο DNA.



**Απειλή επιβίωσης ΓΤ Τροφίμων:** Μηδική, παιδική τροφή, μπέικον, ψωμί, καλαμπόκι, δημητριακά πρωινού, κανόλα, αυγά ζαμπόν, μαργαρίνη, κρέας, πατάτα, πατάκια, μπιζέλια, πουλερικά ρύζι, λουκάνικα, σόγια, ντομάτες, σιτάφι, κολοκυθάκια,...

Ζήτηση από την κοινωνία από θευτη τροφή. **ΟΧΙ:** Ανόπνευμα, Γονιδική τροποποίηση, Ζζανιόκτονα, Εντομοκτόνα, Βιομηχανικά φάρμακα, προσθήκη αλατιού, πρόσθετα γλυκαντικά (τεχνητά φυσικά),...

Κάθε άτομο, οργανισμός, κυβερνήση που αρνείται τα βρώσιμα τρόφιμα ή είναι αίτια και αποτέλεσμα μολυσμένων τροφίμων (ΓΤ). Είναι υπόλογοι, MS R7 **Απαιτούνται φαγώσιμα**

τρόφιμα είναι ένα δικαίωμα που δόθηκε από τον ΘΕΟ!

10.2.7. Blubber day C-GKalendar Fun

Day Themes 12.1.7. Ημέρα καλής υγείας Θέματα C-

GKalendar Fun Day



## Δεν φτάνει το φαγητό αρρωσταίνουν!!! Κανένα φαγητό πεινάς!!!

Για να επιβιώσει ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται ύπνο. Το

1/3 της καθημερινότητας δαπανάται ξαπλωμένος, μέρος αυτού συνεπάγεται τον ύπνο.



Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την επιβίωση ενός ανθρώπινου σώματος. 7 ώρες πρέπει να κάνει. Η έλλειψη ύπνου οδηγεί στο θάνατο, αλλά μόνο μετά από μια πολύ οδυνηρή διέλευση μέσω της κατάθλιψης και των εκρήξεων παραφροσύνης.

Ο ανεπαρκής ύπνος στερεί από το σώμα τις θεραπευτικές του ικανότητες επηρεάζοντας τις καρδιακές, ανοσοποιητικές, ενδοκρινολογικές, νευρολογικές, ψυχολογικές και γενικές αναβολικές λειτουργίες. Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να οδηγήσει σε άπνια, παχυσαρκία, αντίσταση στην ινσουλίνη, χρόνια κατάθλιψη. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

**Η έλλειψη αναγκαστικού ύπνου ταξινομείται ως βασανιστήριο.**

Ουγιής ύπνος συνεπάγεται κίνηση κατά τη διάρκεια του ύπνου, ξαπλωμένη ευθεία ή με αναστακωμένα γόνατα, στην πλάτη, είτε στο πλάι είτε στο στομάχι. Ο ύπνος σχετίζεται με την εξισορρόπηση των ακόλουθων συστημάτων: Κορτιζόλη, μελατονίνη, αυξητική ορμόνη, ινσουλίνη, νοραδρεναλίνη, πρωακτίνη, σεροτονίνη... Ο ύπνος και το βάρος μας συνδέονται: 2 ορμόνες (λεπτίνη, γκρελίνη) λειτουργούν για τον έλεγχο των αισθήσεων πείνας, πληρότητας. Η έλλειψη ύπνου σας κάνει να είστε λιγότερο κανονικοί μετά το φαγητό και να λαχταράτε για περισσότερο φαγητό με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τροφής (παχυσαρκία). Η υποβασίαι είναι μια ασθένεια που χρειάζεται ιατρική φροντίδα.

Γι να έχετε ξεκούραστο  
αναζωογονητικό ύπνο, ένα δωμάτιο  
κρεβατιού είναι όσο το δυνατόν πιο  
σκοτεινό. Η παρουσία εσωτερικού  
και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη.  
Η Shire εφαρμογή νυχτερινή  
απαγόρευση κυκλοφορίας. Σημείωση!  
Είναι φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με  
ένα διαιμιμα ενδιήμεσα. Ο 1ος ύπνος  
είναι περίπου 3,5 ώρες με διαιμιμα  
έως 1,5 ώρα ακολουθούμενο από ύπνο 3,5 ωρών.



Στο διαιμιμα ύπνου 1,5 ώρας. Οι άνθρωποι σηκώνονται, πηγαίνουν τουαλέτα, ... Πριν  
ξαπλώσετε κάντε τις νυχτερινές ασκήσεις και πιείτε ένα ποτήρι νερό.  
Εκεί που δεν σηκώνονται, προσεύχονται, διαβάζουν, γράφουν, ζευγαριάζουν, ...  
ζευγαρώνουν (κατά τη διάρκεια του διαιμιματός ύπνου οι άνθρωποι είναι πιο χαλαροί στη σύλληψη), ...

**Νυχτερινές ασκήσεις** Είναι

φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με ένα διαιμιμα ενδιήμεσα. Εάν σηκωθείτε (π.χ. για να  
πάτε στην τουαλέτα), όταν επιστρέψετε, καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, πιείτε λίγο  
νερό. Κάντε τις παρακάτω ασκήσεις (Όλες οι ασκήσεις γίνονται ενώ κάθεστε στην άκρη  
του κρεβατιού, με τα γόνατα στους ώμους ανοιχτά. Κάθε φορά που σηκώνεστε κάντε μια  
διαφορετική άσκηση.

**1st Άσκηση:** Τοποθετήστε τις παλάμες\* των χεριών σας στο εξωτερικό μέρος των γονάτων  
σας. Πιέστε τα χέρια προς τα μέσα και τα γόνατα προς τα έξω κρατήστε το για 7  
δευτερόλεπτα (αισθάνεστε ένταση στα χέρια, τα πόδια, τους ώμους). Χαλαρώστε, πάρτε  
μια ανάσα, όχι ξανά τύρφη, πιείτε νερό, ξαπλώστε, και μηθείτε καλά

\*παραλλαγή χρήση γροθιάς. **2η Άσκηση:** Κάντε γροθιάς\* τοποθετήστε τις στο εσωτερικό των γονάτων  
σας. Πιέστε τις γροθιάς προς τα έξω και τα γόνατα προς τα μέσα, κρατήστε το για 7 δευτερόλεπτα  
(Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα πόδια, το στομάχι). Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, όχι επανλήψεις,  
πιείτε νερό, ξαπλώστε, και μηθείτε καλά \*παραλλαγή

χρησιμοποιήστε επίπεδες παλάμες. **3η Άσκηση:** Λυγίστε τα χέρια (90%) στο ύψος του στήθους,  
γυρίστε το αριστερό χέρι προς τα πάνω λυγίζοντας τα δάχτυλα, γυρίστε το δεξί χέρι προς τα κάτω  
λυγίζοντας τα δάχτυλα. Κλειδώστε τα δάχτυλα σφιχτά. Τώρα τραβήξτε τα χέρια προς την αντίθετη  
κατεύθυνση, κρατήστε για 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα δάχτυλα, τα χέρια, το στήθος).  
Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, όχι ξανά τύρφη, πιείτε

νερό, ξαπλώστε, και μηθείτε καλά **4η Άσκηση:** Λυγίστε τα χέρια (90%) στο ύψος του στήθους, γυρίστε  
το αριστερό χέρι προς τα πάνω γυρίστε το δεξί χέρι σε γροθιά. Τοποθετήστε τη γροθιά στο χέρι  
και πιέστε προς τα κάτω ταυτόχρονα πιέστε το ανοιχτό χέρι προς τα πάνω κρατήστε το για 7  
δευτερόλεπτα. Αντίστροφα, κρατήστε για 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση σε χέρια, χέρια, λαιμό, στήθος). Χαλαρώστε

ανάσα και γουλι άνερό , ξάτλωσε, και μήσου καλά Όχι επαναλήψεις.

Τα άτομα με τεντωμένη πλάτη προσθέτουν αυτήν την άσκηση σε κάθε άσκηση: Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα. Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω λυγίστε προς τα πίσω και κουνήστε προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή με τα γόνατα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, την πλάτη, το στομάχι). Χαλαρώστε, πείτε μια ανάσα, 7 επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, και μηθείτε καλά

**Σημείωση!** Άτομα που κάθονται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να κάνετε 1 από τις νυχτερινές ασκήσεις εκ περιτροπής κάθε 2 ώρες.

## Είναι το σώμα σου! Διατήρησέ το σε φόρμα!

### Υπάρχουν προϋποθέσεις πριν ξαπλώσεις για ύπνο.

Πρέπει να είναι σκοτεινά να είναι νύχτα. Για να έχετε ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, η κρεβατοκάμαρα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινή. Η παρουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. Η Shire πρέπει να εφαρμόσει τη «Νυχτερινή

απαγόρευση κυκλοφορίας». Θα πρέπει να έχει περάσει 1 ώρα από την τελευταία τροφοδοσία.

Βουρσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Λατρεία «Ύπνος-Προσευχή».

1 ΘΕ ΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

Προσευχή ύπνου Αγαπητέ

1 ΘΕ Ε, Δημιουργός του πιό μορφου σύμπαντος Προστατέψτε με όταν είμαι πι οευάλως Προστατέψτε με από ανησυχίες

και κακές σκέψεις Αφήστε με να έχω ξεκούραστο, θεραπευτικό και αναζωογονητικό ύπνο Μην αφήνετε την ανησυχία να διαταράξει τα όνειρά μου και τον ύπνο μου Αφήστε με μόνα θυμάμαι τα γλυκά νεύρα Για τη δόξα του 1 ΘΕ ΟΥ και το καλό της ανθρωπότητας Αυτή η προσευχή χρησιμολογείται πριν πάτε για ύπνο!



Να έχετε γεμίσει ποτήρι πόσι μου (χωρίς πλαστικό) με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού (δεν έχει προστεθεί τίποτα) σε κάθε κοιμόνιο. Κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο βάζετε ποτήρι στο κοιμόνιο. **Σημείωση!** Πίνετε κατά τη διάρκεια της νύχτας κάθε φορά που επισκέπτεστε την τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πίνετε ξεκούραση όταν σηκώνεστε το πρωί.

Έχετε 1 γυάλινο μπολ σε χρυσό τόνο (1 μόνο για δίκλινα) που περιέχει βότανα (αρματοθεραπεία) στο κοιμόνιο δίπλα στο παράθυρο! Βοτανικό παρασκεύασμα-



αποτελείται από 7 βότανα: χαμομήλι (*matricaria chamomilla*), ευκαλύπτος (*eucalyptus globulus*), λυκίσκος (*humulus lupulus*), ύσσωπος (*hysopus officinalis*), λεβάντα (*lavendula officinalis*), βλασμολεμονιού (*melissa officinalis*), τριαντάφυλλο (*rosa damascena*).

Βάση κρεβατιού και στρώμα! (μέρος των CG N-ABS1)

Η βάση είναι στιβαρή, αθόρυβη. Δεν δίνει ηλεκτρικά μαγνητικά κύματα (με κινητήρα). Είναι οριζόντιο επίπεδο (χωρίς ανακλινόμενα μέρη). Η βάση έχει 7 αφαιρούμενες μασίφ ξύλινες πηκτές (αποξηραμένα, παλαιωμένα) στο πλάτος του κρεβατιού. Η βάση είναι να είναι απαλλαγμένο από ακραία σκόνη. Υποστηρίζει πλήρως βάρος 150 κιλών, έχει Εγγύηση 14 χρόνων. Για ξαπλωμένο αναζωογονητικό ύπνο, ένα κουρασμένο σώμα πρέπει να ξαπλώσει στο στρώμα είναι το καλύτερο. Η πίεση στις υποστηρίξεις μενες περιόχες του σώματός σας θα πρέπει να είναι ελάχιστη. Το μικρό κροκίμα του στρώματος πρέπει να το μετράσει θερμοκρασία.

Βάση, Μέγεθος στρώματος (μέτρο σε μέτρα) Εσωτερικό πλαίσιο πλάτος 1,06 m, μήκος 2,06 m (τα ριζούν πλάτος στρώματος 1,05 m, μήκος 2,05 m). Το Έξω το πλαίσιο είναι 0,09 m του δαπέδου. Ενεργοποίηση κυκλοφορίας αέρα, καθαρισμός (κάτω κρεβάτι). Εσωτερικό πλαίσιο έχει 7 χαλαρά ξύλινα πηκτές: πλάτος 1,06 m, πάχος 0,03 m, 0,03 m κενά μεταξύ των περυγίων (αυξάνει την κυκλοφορία του αέρα του στρώματος), η απόσταση μεταξύ του δαπέδου, τα πηκτές είναι 0,1 m. Ο κενός χώρος μεταξύ του ορόφου, τα πηκτές είναι για κυκλοφορία αέρα, καθαρισμό (όχι αποθήκευση), κρατήστε το δειλό. Μέγεθος στρώματος: πλάτος 1,05 m, μήκος 2,05 m. Σημείωση! Υπάρχει μόνο 1 μέγεθος μονό κρεβάτι βάσης, στρώμα. Τα ζευγάρια διαθέτουν 2 μονά κρεβάτια, στρώματα.

Πυρήνας στρώματος (όχι μεταλλική κάλατρη) Ο πυρήνας του στρώματος πρέπει να υποστηρίζει πλήρως ασηματικό βάρος 125 κιλά Υποαλλεργικό, υποστηρικτικό, κατανέμει το σωματικό βάρος, ανακουφίζει τα σημεία πίεσης, μέτρα θερμοκρασία, ανθεκτικό στους μύκητες, χωρίς χλωροφθοράνθρακες. Εγγύηση 7 χρόνων.

Κάλυμμα στρώματος (υπόχρον 2: προστατευτικό, εξωτερικό) Και τα δύο καλύμματα πλένονται στο πλυντήριο. Το προστατευτικό κάλυμμα διαθέτει φερμουάρ για να επιτρέψει το γέμισμα να πλυθεί, να συμπληρωθεί, να ανανεωθεί. Το προστατευτικό κάλυμμα έχει σωματίδια καθαρού ασημιού (χωρίς αλόι) υφασμένα ώστε να δίνουν αντιβακτηριακά αντιμικροβιακά αντιστατικά ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Το εξωτερικό κάλυμμα είναι ένα προστατευτικό κάλυμμα από βαμβάκερο φύλλο, πυρήνας στρώματος. Ελαστικές λωρίδες το κρατούν στη θέση του. Σημείωση! Όταν επισκέπτεστε (για διακοπές) φέρετε τα διακόσας καλύμματα στρώματος (και τα δύο).

Καθαρισμός στρώματος Κάθε 7 χρόνια το στρώμα αντικαθίσταται με νέο 1. Το στρώμα που ξαναποθετήθηκε καίγεται! Προειδοποίηση! Ποτέ μην επαναχρησιμοποιείτε και μην παραδίδετε το στρώμα που ανήκει στην κατοχή σας. Ποτέ μην μαζέψετε ένα κάλυμμα στρώματος. Καινή χρήση κινδύνων εξάπλωσης των μεταδοτικών ασθενειών. Κάθε 7 εβδομάδες και τα δύο καλύμματα πλένονται σε βιολογικό σάπωνα νερό 60°C (Προειδοποίηση! Όχι στεγνό καθαρισμό). Η ξήρανση γίνεται

φυσικό αέρα/αύρα (χωρίς στεγνωτήρα) και σκιά (χωρίς ήλιο ακόφως).

Ο σχεδιασμός μαξιλαριού διατηρεί τη σπονδυλική στήλη σε φυσική ευθυγράμμιση, εξαλείφει τα σημεία πίεσης, υποστηρίζει διαφορετικές θέσεις ύπνου (πλάγια, πλάτη, στομάχι). Το σχέδιο μαξιλαριού έχει τη δυνατότητα να αφρατέυει για να ταίριαξει στη μοναδική στάση ύπνου του χρήστη και να αυξάνει την κυκλοφορία του προσώπου. Σχέδιο μαξιλαριού (όχι: ύψος, κουρέλια, σανό,) διατηρεί την ελαστικότητα, είναι υποαλλεργικό, απαλλαγμένο από τοξίνες, πλένεται στο πλυντήριο. Κάλυμμα μαξιλαριού (υπάρχουν 2: εσωτερικό, εξωτερικό) Το εσωτερικό κάλυμμα μαξιλαριού έχει φερμουχ για να επιτρέψει το γέμισμα, την προσθήκη, την αντικατάσταση, το πλύσιμο. Το εσωτερικό κάλυμμα έχει σωματίδια καθαρού αργύρου (χωρίς κρέμα) υφασμένα, δίνοντας αντιβακτηριολογικά, αντιμικροβιακά, αντιστατινικά ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Το εξωτερικό κάλυμμα μαξιλαριού είναι κατασκευασμένο από 100% βαμβάκι, διαθέτει φερμουχ. Και τα δύο πλένονται σε ζεστό νερό, χωρίς στεγνωτήρα, χωρίς στεγνό καθήσισμα. Σχεδιασμός μαξιλαριού που υποστηρίζει ένα κρεβάτι με μέγιστο βάρος 125 kg.

Μέγεθος μαξιλαριού: πλάτος 0,8 m, μήκος 0,4 m Σχέδιο πάπλωμα υποστηρίζει διαφορετικές θέσεις ύπνου (πλάγια, πλάτη, στομάχι) Το πάπλωμα έχει σωματίδια καθαρού ασημιού (χωρίς κρέμα) υφασμένα, δίνοντας αντιβακτηριολογικά, αντιμικροβιακά, αντιστατινικά ιδιότητες που περιέχουν οσμές. Ο σχεδιασμός του παπλώματος έχει την ικανότητα να εξασφαλίζει αποτελεσματική κατανομή θερμότητας και κυκλοφορία αέρα. Το σχέδιο είναι υποαλλεργικό, χωρίς τοξίνες και πλένεται στο πλυντήριο (χωρίς στεγνωτήρα, χωρίς στεγνό καθήσισμα). Μέγεθος πάπλωμα: πλάτος 1,40 m, μήκος 2,15 m Κάθε άτομο

πρέπει να κοιμάται με το δικό του πάπλωμα. Γιατί; Το σούξιμο του παπλώματος κατά τη διάρκεια του ύπνου, ο σύντροφος παίρνει ολόκληρο το πάπλωμα αφήνοντάς σας ακάθαρτα. Τραβήξτε και τις δύο οστρωτήρες στρίβοντας αντίθετα δημιουργώντας ένα κενό που ο κρύος αέρας προκαλεί ρίγη. Ανθυγιεινές σπασμωδικές ασθένειες μεταδίδονται. Σημείωση! Όταν επισκέπτεστε (για διακοπές) φέρετε το δικό σας πάπλωμα, παπλωματοθήκη (και τα δύο).

Q. Universe Custodian Guardians προτείνουν για κρύες νύχτες, ασθένειες που χρειάζονται σταθερή ξηρασία την «κουκούλα τσάντα πάπλωμα». Χαρίζει έναν άνετο παραδεισένιο ύπνο. O «Hooded Quilt Bag» είναι ένας υπνόσacos κατασκευασμένος στα πρότυπα ενόσ CG N-ABs1. Χρησιμοποιείται με το παραπάνω μαξιλάρι και πάπλωμα.

Είναι απαλό, αγκαλιάζεται, φιλικό προς το δέρμα με ομοιομορφή απαγωγή θερμότητας, πλένεται στο πλυντήριο. Μέγεθος παπλωματοτσάντας με κουκούλα: πλάτος 1 m, μήκος 2,15 m. Το κάλυμμα της τσάντας Quilt με κουκούλα έχει πλεγμένα σωματίδια καθαρού ασημιού (χωρίς κρέμα), δίνοντας αντιβακτηριολογικά, αντιμικροβιακά, αντιστατινικά ιδιότητες, που περιέχουν οσμές. Διαθέτει τσέπες με φερμουχ για κουνουπιέρες για χρήση για διαχείριση θερμότητας, κυκλοφορία αέρα.

Κάθε 7 εβδομάδες πλένεται το Μαξιλάρι (γέμισμα και τα δύο καλύμματα), το πάπλωμα, η τσάντα με κουκούλα. Σε βιολογικό νερό 60°C (Προειδοποίηση! Χωρίς στεγνό καθήσισμα). Η ξήρανση γίνεται σε φυσικό αέρα που ρέει, αεράκι (χωρίς στεγνωτήρα) και σκιά (χωρίς ήλιο ακόφως).

Η συγκράτηση του ύπνου είναι βασανιστήριο! Τα βασανιστήρια ως εργαλείο ανάκρισης δεν είναι αποδεκτά. **Ο βασανιστής θεωρούνται υπεύθυνα: MS R7 Το πρώι μετά από 7**

**ώρες ύπνου:** Σηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι φίλτραρισμένο νερό,

πηγαίνετε του αλέτα, κάντε «Καθημερινή γυμναστική (Ασκήσεις)», λατρεία «Καθημερινή προσευχή», πλύνετε το πρόσωπο, τα χέρια, πάρτε πρωινό, ντυθείτε.

Ελέγξτε το "Planner" σας. Τώρα είστε έτοιμοι για εμπειρίες ζωής. Όταν βγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους, φοράτε προστατευτικό κάλυμμα, προστασία για το κεφάλι, τα μάτια και τα πόδια.

**Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας! Γιαν σώσουμε τον πλανήτη Γη!**

Απαιτήση απουσία εξωτερικού θορύβου τη νύχτα (νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας)! Είναι και νσι κό διαίωμα!

Το ανθρώπινο σώμα δεν ήταν σχεδιασμένο να είναι νυχτερινό. Οι άνθρωποι έκαναν κατάχρηση της εγκεφαλικής τους δύναμης για να δημιουργήσουν έναν νυχτερινό τρόπο ζωής. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι ευεργετικός για την καλή υγεία. **Απαιτείται νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας για καλή υγεία.**

Η απαγόρευση της κυκλοφορίας 7 ωρών από τις 14 έως τις 21 ώρες (22-6 ώρες, 24ωρη διωλοατρικό ρολόι) είναι υποχρεωτική. Για καλή υγεία, μείωση σε: χρήση ενέργειας, εγκληματικότητα, ρύπανση, προστασία της άγριας ζωής. **Μείωση του κόστους για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση του πολλαπλασιασμού.**

Κανείς δεν δουλεύει (όλα είναι κλειστά) εκτός από το ελάχιστο προσωπικό έκτακτης ανάγκης. Δεν χρησιμοποιείται ενέργεια εκτός από έκτακτη ανάγκη ή θέρμανση! Επιτρέπεται 1 δημόσιος ραδιοφωνικός σταθμός ειδήσεων, όλες οι άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι απενεργοποιημένες! Κανένας κατασκευαστής, γραφείο ή λιανοπωλητής δεν πρέπει να λειτουργεί ή να χρησιμοποιεί ενέργεια! Τα στίτια μπορούν να χρησιμοποιήσουν θέρμανση (φωτομαζωτά, ψύξη (ανταφροντισίμο) σε ακραίες και ρικές συνθήκες.



Η νυχτερινή απαγόρευση της κυκλοφορίας είναι υποχρεωτική. Για την ευημερία του ανθρώπινου σώματος και των τοπικών βιότοπων. A Shire επιβάλλει νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας μέσω του Shire Rehab MS R1. **Ο επαναλαμβανόμενα παραβάτες μεταβιβάζονται στο Provincial Rehab MS R3 Climate Protection για επιβίωση**



Η προστασία του κλίματος είναι απαραίτητη για την προστασία του ανθρώπινου σώματος, των ζώων, των κατακίδιων, παραγωγή φαγητού. Προστασία του κλίματος: προστατευτικές ρυθμίσεις σε προσιτιές και υγιεινό προσιτικό ασφαλές καταφύγια!

Απαιτείται προστατευτική ενδυμασία για την προστασία του ανθρώπινου σώματος από το κλίμα, τις ασθένειες και τη ρύπανση. Τα προστατευτικά ρούχα πρέπει να είναι άνετα, χρήσιμα (προστατεύονται από ακραίες και ριζικές συνθήκες) και οι κονομικά προσιτικά προστατευτικά ρούχα αποτελούνται από κάλυμμα κεφαλής, ρούχα, κάτσετες, υποδήματα!

Η προστασία κεφαλής αποτελείται από 2 μέρη κεφαλής (μπαλακλάβα, κουκούτσι, φουλάρκι) και προστασία ματιών (γυαλιά). Ένα κράνος μπορεί να συνδυάσει και τα δύο. Το προστατευτικό κεφαλής φοριέται όταν είναι έξω!

Balaclava (Beanie). Το Balaclava καλύπτει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια. Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβάκι και μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες). Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή μοτίβο μπορεί να έχει ένα διακοσμητικό πομπόν στην κορυφή. Όταν όλο απαιτείται προστασία προσώπου και λαιμού.



K-μαντήλι. Το K-scarf μπορεί να καλύπτει ολόκληρο το κεφάλι εκθέτοντας μόνο τα μάτια. Λειτουργεί ως κάλυμμα κεφαλής και πέπλο (μέγιστο ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ). Είναι πλεκτό από μαλλί ή μείγμα βαμβακιού και μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες). Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή σχέδιο.

Το Balaclava ή το K-Scarf προστατεύουν και τα δύο οκαλύπτοντας το στόμα της μύτης. Είναι η ρύπανση από εισπνοή, αιθανηφόρες μεταδοτικές ασθένειες και τασιμπίματα εντόμων αποφεύγεται. Επιπλέον μειώνονται οι αλλεργίες και το άσθμα. Μειώνει την επίδραση του ξηρού και ψυχρού αέρα. Περιέχει μεταδοτική μεταδοτική ασθένεια.

Η προστασία ματιών έχει 2 σχέδια: Πρακτικό, μονό φακό (προσωπίδα). Fashion, 2 φακοί (γυαλιά). Φοριέται προστασία ματιών όταν βρίσκεστε έξω!

Χείλος γυαλιών: πρέπει να κρατά έξω τα υφώμενα σωματίδια από όλες τις πλευρές (πάνω κάτω, πλαϊνό). Πρέπει να είναι ανθεκτικό στο σπάσιμο (δεν σπάει όταν κέεται επί). Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα μπορεί να είναι διακοσμητικό.

Φακοί: θραυστοί, εξαιρετικά ανθεκτικοί στις γρατσουνιές, μπλοκάρουν τις ακτίνες UV, δεν θολώνουν, ρυθμιστή λάμψης (αλλάζει πιό σκούρο, πιό ανοιχτό, πιό σκούρο).

Προστασία κεφαλής V-κράνος από χτυπήματα. Μαλλιά κεφαλιού χρειάζονται κλίμα προστασία από το κρύο υγρασία, την ακραία ακτινοβολία, τη ρύπανση. Ένα κεφάλι επίσης χρειάζεται προστασία από χτυπήματα: ένα V-κράνος με ενσωματωμένο χιηλάτη GPS..

Το εξωτερικό κέλυφος είναι μεταλλικό ή συνθετικό. Έχει μια μεσαία κορυφογραμμή που μπορεί να διακοσμηθεί: φτέρωμα... Ένα δερμάτινο λουράκι για το πηγούνι κρατά ένα μικρό φωνο. Το γέισο είναι κυρτό στο πλάι, ίσιος προς τα πάνω θραυστο, με μεγάλη γρατσουνιά

ανθεκτικό, μπλοκάρει τις ακτίνες UV, δεν θalώνει, ρυθμίζει τη λήψη (πιο σκούρο, πιο ανοιχτό, πιο ανοιχτό, πιο σκούρο). Το κράνος έχει δερμάτινη πλάτη ως προστατευτικό λάιμού.

Το V-Helmet έχει εσωτερική δερμάτινη επένδυση. Ενωματωμένα στο γέμισμα είναι κομμάτια αυτιού. Ένα Balaclava (Beanie) ή K-Scarf μπορεί να φορεθεί κάτω από ένα κράνος. Για να διατηρείται η εσωτερική επένδυση του κράνους καθαρή από εφίδρωση, πιτυρίδα, λίπος. Εξωτερικό αξεσουάρ: έντονο φως, λάμπα υπέρυθρου φωτός, μια ψηφιακή συσκευή εγγραφής βίντεο.

## Το προστατευτικό κεφαλής φοριέται πάντα όταν είναι έξω

Χρειάζεται προστατευτική ενδυμασία για την προστασία του ανθρώπινου σώματος από το κλίμα, τις ασθένειες, τη ρύπανση. Τα κύρια μέρη του σώματος που προστατεύονται με προστατευτικό ρούχο είναι το κεφάλι, το δέρμα και τα πόδια. Τα προστατευτικά ρούχα φορούνται πάντα έξω.

Το δέρμα χρειάζεται πολλή προστασία, από δαγκώματα (ζώα, άνθρωποι), τσιμπήματα (εντόμωνα, βελόνες), λοιμώξεις (βακτήρια, μύκητες, μικρόβια, ιοί), ακτινοβολία (θερμότητα, ηλιακή, πυρηνική), έκθεση (οξύ, φωτιά, παγετός), αιχμηρές άκρες, υγρές.

Προστασία από δαγκώματα: αποφυγή θυμωμένα, επικίνδυνα ζώα και ανθρώπους.

Προστασία από τσιμπήματα: καλύψτε το δέρμα (προστατευτικό ρουχισμό) εκτός από τα μάτια. Μην κάνετε τρύπημα στο σώμα ή τατουάζ (ο αυτοακρωτηριασμός με τρύπημα σώματος ή τατουάζ είναι ανώμαλο, άρρωστο, μπορεί να προκαλέσει μόλυνση). Προστατέψτε τα δάχτυλα κατά το ράψιμο.

Προστασία από μολύνσεις: καθαρό δέρμα, καλύψτε με προστατευτικό ρουχισμό.

Υγιεινή διατροφή, άσκηση, βότανα μπαχαρικά συμπληρώματα, ανοσοποίηση.

Ακτινοπροστασία: κάλυμμα δέρματος (προστατευτικό ρουχισμό) για θερμότητα, ηλιακή.

Για πυρηνική αμείβη στολή που καλύπτει το 100% του σώματος. Πραξίδοση! Η έκθεση του γυμνού δέρματος (Γυμνό) στα χείρα (και ριζές συνθήκες) είναι ανθυγιεινή.

Προστασία από την έκθεση: Προστατευτικό ρουχισμό, φόρμα (με κουκούλα) ή 2 τεμάχια από λινό, βαμβάκι, μαλλί ή μείγμα βαμβακιού, μαλλί (χωρίς συνθετικές ίνες) οποιαδήποτε χρώματος οποιαδήποτε σχεδίου. Είτε (φόρμα είτε 2 τεμαχίων) θα πρέπει να έχει στολαίμο του πουκαμίσου, μπράτσα φουσκωμένα\*, πόδια κλειστά στους καρπούς, αστραγάλους (αδιέβροχο)...

\*Τα φουσκωμένα χείρα, πόδια επιτρέπουν στις αρθρώσεις του αγκώνα και των γονάτων να κινούνται ελεύθερα.

Επίσης ο αέρας στο εσωτερικό δημιουργεί έλεγχο κλίματος για το δέρμα, το σώμα.

Τα ρούχα είναι κατασκευασμένα από φυσικές ίνες: δερμάτινα ζώων, φυτικές ίνες, μετσί,



βαμβάκι ή μαλλί. Οι τεχνητές ίνες δεν χρησιμοποιούνται για ρούχα που αγγίζουν το ανθρώπινο δέρμα.

Παραγωγή τεχνητών υλών για άκρα ρούχων.

Τα προστατευτικά κάλυψα είναι άνετα, μακράς διάρκειας, πρακτικά και οικονομικά.  
Τα μοντέρνα προστατευτικά κάλυψα (επιπέδα σχεδιαστών) είναι υπερτελεμένα, κοντά  
όρος... Μη αποδεκτό!

Τα πόδια χρειάζονται προστασία (κάτσει, μπότσει) από το κλίμα, τα χτυπήματα. Δέρμα, δάχτυλα ποδιών,  
αστραγάλα κινδυνεύουν. Προστασία ποδιών που δεν προστατεύει (πέδιλα, παντόφλες, στρινγκ)  
πόδια, αστραγάλους είναι όρηστη. Φοριέται πάντα προστασία ποδιών  
εξωπο. Τονα περπατάς ξυπόλητος έξωείναι ανθυγειινό.

Ο κάτσει πλέκονται από βαμβάκι ή από μείγμα βαμβακιού και μαλλί (αρ  
συνθετικές ίνες). Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώμα ή σχέδιο. Ο κάτσει έχουν καθαρό ασήμι  
σωματίδια (χωρίς κρέμα) υφασμένα, δίνοντας αντιβακτηριακές, αντιμικροβιακές, αντιστατικές  
ιδιότητες, μειώνοντας τις οσμές. Ο κάτσει καλύπτουν τα πόδια έως και 7 cm πάνω από τους  
αστραγάλους.

Ο μπότσει έχουν επάνω προστατευτικό δέρμα, εσωτερικά μαλακό  
δερμάτινες (χωρίς συνθετικά) σόλες δέρμα ή καουτσούκ. Μπότσει  
προστατεύει τα πόδια έως και 7 cm πάνω από τους αστραγάλους. Τα συνθετικά  
ενδύματα ζεσταίνουν τα πόδια βράζοντας τα. Κάνοντάς τους να ιδρώσουν  
αρχικά εξανθήματα! Δεν μπορείτε να περπατήσετε.



Προστασία χεριών (γάντια) φοριούνται όπωσ χρειάζεται! Γάντια  
είναι κατασκευασμένα από δέρμα, βαμβάκι, μαλλί ή βαμβάκι,  
μείγμα μαλλί (χωρίς συνθετικά) οποιοδήποτε χρώμα οποιοδήποτε σχέδιο.

## Προστατέψτε το σώμα σας χρησιμοποιήστε προστατευτικά κάλυψα έξω!

Προστατευτικό Καταφύγιο (σπίτι, διαβίωση, εργασία) για ανθρώπινη ανάγκη, προστασία  
από εγκληματικότητα (ασφάλεια), στοιχεία (καιρός), φωτιά έντομα, ρύπανση. Το προστατευτικό υγεινό  
προστατευτικό καταφύγιο είναι ένα διακείμε που δόθηκε από τον ΘΕΟ! Φύλακας  
Ο Guardian προστατεύει το κατωκίων (καινοτική διαβίωση) που παρέχεται από το  
Σάββατο (βλ. Σάββατο σχεδιασμό)!

Το δάπεδο του δωματίου, οι τοίχοι, η οροφή, αποτελούνται από κυκλώνα, φωτιά ανθεκτική κάστην υψηλή  
υγρασία προκατασκευασμένα πάνελ από σκυρόδεμα. Τα δάπεδα καθαρίζονται με υγρή σφουγγαρίστρα, όχη  
ολίσθηση, αντιστατικό, μούχλα, ανασταλτικό μύκητα υγεινό.

Τα οριζόντια συρόμενα παράθυρα είναι φινιρισμένα διπλάζμια. Τετράγωνο μηξυλινοπλαίσια. Δεν  
υπάρχουν κουρτίνες ή κουρτίνες (ανθυγεινικά σκόνη, μικρόβια,  
έντομα...) αντί εξωτερικά παντζούρια (κλειδώσουν), μέσα οριζόντια συρόμενα  
οθόνη εντόμων.

Για θέρμανση\* σε θέρμανση δαπέδου (ατμός, ζεστό νερό) χρησιμοποιείται. Η ψύξη είναι από  
με φυσική κυκλοφορία αέρα. Θερμοκρασία δωματίου 19-21°C.

\* Η σπατάλη ενέργειας είναι έγκλημα



Οφωπισμό σας\* θα πρέπει να ενεργοποιείται αυτόματα, να απενεργοποιείται.

\* Ησπαταλη ενέργειας είναι έγκλημα

## Προστατευτικό Καταφύγιο Επιδείξεως, Ασφάλειας, Άνεσης.

Καλή υγιεινή για καλή υγεία Η καλή υγιεινή ξεκινά με τον εαυτό σας

καθαρό και τακτοποιημένος. Το καθαρό και τακτοποιημένο ξεκινά με την προσωπική εμφάνιση, ισχύει για το σπίτι, τη μελέτη και την εργασία. Το καθαρό και τακτοποιημένο ισχύει επίσης για τη σκέψη και τη λογιική.

Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει την καθαριότητα. Πλένετε τα χέρια μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν από κάθε τάσμα. Πλένετε το πρόσωπο πριν από κάθε τάσμα. Βουρτσίζετε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Ξυρίζεται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Λούστε τα μαλλιά μία φορά την εβδομάδα. Οκδημό σας παρευρίσκεται στις συγκεντρώσεις καθαρές (βουρτσισμένα δόντια, χτενισμένα μαλλιά πλυμένο ολόκληρο σώμα), ξυρισμένες τρίχες προσώπου (HE), φρόντας καθαρό, προσεγγισμένο εξοπλισμό (από το κεφάλι μέχρι τα νύχια).



Αφού σηκωθείτε το πρωί, κάθε μέλος της οικογένειας που είναι σωματικά και κανόστρώνει το κρεβάτι του. Ο γονείς διδάσκουν στα παιδιά να ολοκληρώσουν την υγιεινή. Ήρθε η ώρα να ντυθείτε, φρόντας τα στριμμένα προετοιμασμένα (από το απόγευμα πριν) ρούχια που σχεδιάζει να φορέσει το άτομο. Κάθε δοχείο αποθήκευσης για πρινό καθαρίζεται πριν ξαναγεμιστεί και επισημαίνεται (περιεχόμενο, ημερομηνία πλήρωσης). Μετά το πρινό καθαρό χώρο φαγητού. Επιτρέψτε τα δοχεία στην αποθήκευση. Βρώμικα δοχεία, σκευημπαίνουν στο νερό. Ένα άτομο είναι πλέον έτοιμο να ξεκινήσει τις καθημερινές του δουλειές (σπίτι, σχολείο, δουλειά ή εθελοντισμό).

Όλα τα δοχεία έχουν ετικέτα περιεχομένου. Τα δοχεία τροφίμων έχουν επίσης ημερομηνία πλήρωσης. Αποθηκεύστε τα δοχεία τακτοποιημένα και ασφαλή. Τα επικίνδυνα δοχεία (δηλητήρια, τοξίνες) αποθηκεύονται με ασφαλεία (παιδιά και ανίκανο απόδειξη).



Μην αφήνετε αχρησιμοποίητα αντικείμενα (σκεύη, εργαλεία, παιχνίδια) ακατάστατα έπιπλα, δάπεδο, χώρο εργασίας. Μετά τη χρήση, παραλάβετε τα αντικείμενα, τοποθετήστε τα σε τακτοποιημένο χώρο αποθήκευσης (με ετικέτα). Αποθηκεύστε τα αντικείμενα πάντα στο ίδιο μέρος. Στη συνέχεια είναι εύκολο να βρεθούν.

Πριν πάτε για ύπνο. Προετοιμάστε και σχεδιάστε τον εξοπλισμό που σκοπεύετε να φορέσετε την επόμενη μέρα. Έτοιμα τυκούν τσάντες με αντικείμενα που σχεδιάζετε να πάρετε μαζί σας φεύγοντας το πρωί.

Διατηρώντας το περιβάλλον σας καθαρό και τακτοποιημένο. Μειώνει: Σκόνη (καλό για αναπνευστικό σας σύστημα). Μικροοργανισμοί (βακτήρια, μύκητα, ιοί)

λιγότερες μολύνσεις, θάνατοι. Έντομα (τσιμπήματα, πονύμφες, τσιμπήματα) λιγότερες μολύνσεις, εξανθήματα. Παρά τα (αρουραία, ποντίκια, κατσαρίδες), λιγότερα περιττώματα, εξάλωση μικροοργανισμών, λιγότερα κρούσματα πανώλης.

Η χρήση λευκαντικού ή ισχυρού απολυμαντικού αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων απορρακτικής πνευμονοπάθειας. Χρησιμοποιήστε ένα φυσικό καθαριστικό επιφανειών: Ανακατέψτε, 1 φλιτζάνι διττανθρακικό σόδα, 1/2 φλιτζάνι λευκό ξύδι, προσθέστε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαια. Χρειάζεστε πιθανό προσθέστε μια κουταλιά της σούπας αλάτι.

Πρέπει να φτερνιστείτε! Φτερνιστείτε στη μασχάλας. Μην μεταδίδετε ασθένειες.

Μη φιλά στα χείλη. Το φιλί μεταδίδει τις λοιμώξεις πιο γρήγορα. Αντ' αυτού τρίψτε τις μύτες.

Μην κάνετε χειραψία! Κόλλα πέντε! Εκτός αν φοράς γάντια.

Οεμβολιασμός είναι υποχρεωτικός! Οι άνθρωποι που δεν έχουν εμβολιαστεί αποτελούν απειλή για την κοινωνία! Είναι ανοσοποιημένα και εγκλωβισμένα, το MS R4 Hygiene ισχύει για τη σκέψη. Ανήθικες, εγωστές, μισήρες, βίαιες, σκέψεις, είναι κακές σκέψεις που πρέπει να αποφεύγονται. Η εφαρμογή κακών σκέψεων οδηγεί σε υπευθυνότητα!

Η κλιματική αλλαγή έχει μειώσει την ποιότητα του αέρα. Περισσότερες, μεγαλύτερες φωτιές (θήνοι, δασικές πυρκαγιές, πυρκαγιές)! Ανθρώπινα οικιακά (κάρβουνο, κοπριά αέριο, πετρέλαιο, ξύλο), επιχειρήσεις και νήσους ωφέλειας (άνθρακας, σκουπίδια, φυσικό αέριο, πετρέλαιο, ουράνιο), μεταφορές (κάρβουνο, αέριο, πετρέλαιο) και σή! Μια κοινωνία πρέπει να εξετάσει τον δεχόμενο χρήση προστασίας της αναπνοής!

Συνιστάται αναπνευστικός προστατευτικός εξοπλισμός σε εξωτερικούς χώρους (rpe)!

Τα Rpe βαθμολογούνται από το πόσο καλά προστατεύουν από σωματίδια. Χρησιμοποιούνται μάσκες P2. Για προστασία, οι μάσκες τοποθετούνται σφιστά (τα γένια ξυρίζονται)!

Σε εσωτερικούς χώρους χρησιμοποιήστε καθαριστικό αέρα! Το gadget χρησιμοποιεί ένα φίλτρο HEPA. Κρατήστε όλη τις πόρτες και τα παράθυρα κλειστά

Οι άνθρωποι παράγουν πάρα πολλά σκουπίδια, από βήτα! Αυτό δημιουργεί σοβαρό κίνδυνο για την υγεία για την υγιεινή. Δημιουργεί ρύπανση που εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα των κοινοτήτων.

Ο κόσμος πρέπει να μειώσει τις αγορές μη βασικών αγαθών, να μειώσει τα σπίτια, να μειώσει τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (μεγάλες εκδηλώσεις πλήθους, αθλητισμός, μουσική,...)!



Το κοιλί του ανθρώπου δεν είναι φυσικό. Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο να ζει μέσα ή κάτω από τον έρρο. Το κοιλί μέσα ή κάτω από τον έρρο είναι αφύσικα και

πρέπει να αποφευχθεί. Φυσι κἀνεράΩκεανόι (θάλασσες) και εσωπει κάυ δατα (λίμνες, ποτάμια,...).  
Πι σίνες αφύσι κανεράσπα,...

Τα φυσι κἀνεράειναι μι ατουαλέτα για όλα τα πλάσματα που ζουν στο νερό.

Τα πουλι άπου πετούν πάνω από το νερό κάνουν τα περιττώματά τους. Η αποχέτευση ζώων και λαών καταλήγει σε εσωπει κάυ δατα, ωκεανούς. Οι άνθρωποι στις παραλίες ουρούν, έχουν έμμηνο ρύση, εμετό, ... Το κοιλύμπι σε τουαλέτα είναι ανθυγιεινό για το δέρμα.

Τονα γεμίξεις νερό της τουαλέτας είναι μεγάλος κίνδυνος για την υγεία. Μην το κάνεις!

Τα φυσι κἀνεράσφουγγάρι απορροφούν ρύπανση, τοξίνες, ... Ατμοσφαιρική ρύπανση: όξινη βροχή, στόχη (κάμμο, έκρηξη), σκόνη (εξόρυξη, καταγίδες), πυρηνική ακτινοβολία (σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής, στρατιωτικά). Η ατμοσφαιρική ρύπανση ειςέχεται στην τροφική αλυσίδα (από τον αέρα, το έδαφος, το νερό) καταλήγοντας τελικά αποτελεί μέρος μιας ανθρωπίνης δίαιτας (κίνδυνος για την υγεία)!

Ρύπανση των υδάτων: Γεωρήσεις, απόρριψη, απορροές, μεταφοράνερού. Η γεώτρηση για ορυκτά κάυσιμα μολύνει τον αέρα και το νερό. Η απόρριψη χημικών, φαρμάκων, σκουπιδιών, ακατέργαστων αποχετεύσεων, τοξινών γίνεται καθημερινά Απορροές (τοξίνες, χημικά φάρμακα, σκουπίδια, ακατέργαστη αποχέτευση) από όμβρια ύδατα, αγροκτήματα, βιομηχανία, ρυπαίνουν. Τα θαλάσσια πλοία μεταφοράς χύδην φορτίου, τα κρουαζιερόπλοια, τα υπερ-τανκς, τα υποβρύχια, αμχανότρατες, τα πολεμικά πλοία είναι μεγάλοι ρυπαίνοντες. Οι μικρότερες υδαίνες μεταφορές ρυπαίνουν επίσης ιδιαίτερα τα εσωπει κάυ δατα. Η ρύπανση του αέρα, του εδάφους και των υδάτων είναι, «περιβαλλοντικό βανδαλισμό» έγκλημα: MS R7.

Τα αφύσι κανεράπερι έχουν ένα μείγμα χημικών ουσιών που στεγνώνουν και ερεθίζουν τα μάτια, τα μαλλιά και το δέρμα. Οι πι σίνες, τα σπα πρέπει να αποφεύγονται. Οι πι σίνες είναι ελιτίστικη σπατάλη του σπάνιου γλυκού νερού. Αυτά από βήτα τελειώνουν!



## Ασφάλεια για προστασία από τη βία!



Η βία ξεκινά από το αγέννητο. Το βίαιο περιβάλλον ενσταλάζει μια τάση για βία για του υπολοιπού της ζωής. Η τάση για βία χρεάζεται ένα έναυσμα για να γίνει βίαιη. Ενεργότητες: Αλκοόλ, θυμός, άθλημα επαφής, φόβος, άθλημα μάχης, άνοια, ταπεινώση, έλλειψη ενσυναίσθησης, ουσία που μεταβάλλει το μυαλό, πίεση από συναμηλικούς, πρόκληση, βία: βίντεο, βίντεο παιχνίδια...

Ένα αγέννητο εκτίθεται στη μαμά και τον μπαμπά και τον κακοποιούν φραστικά έναν τον άλλον.

Μάθετε ό τι είναι εντάξει ηλεκτρική κακοποίηση και θα το κάνετε αργότερα στη ζωή. Μια καλό για-



που γεννήθηκε εκτεθειμένη σε τραυματισμό της μαμάς από τον μπαμπά ΑΥΤΗ που γεννήθηκε θα αργότερα στη ζωή υπομένουν σωματική κακοποίηση από τον ΗΕ. Ονεογέννητος θα σκεφτεί ό τι είναι εντάξει να την πληγώσει

Η βία μπορεί να προέρχεται από άλλο άτομο(α). Μπορεί να προέρχεται από την άγρια ζωή. Μπορεί να προέρχεται από κατακίδια. Μπορεί να αφείλεται σε κυβερνητική ενέργεια ή αδράνεια.

Μια καινότητα που ζει με τη «βία» και δεν λογοδοτεί. Θα

΄σκωνώ! (Έκτρωση, Δολοφονία, Θανατική ποινή, Γενοκτονία, Σφαγή)

Η δολοφονία ενός ανθρώπου είναι μια απειλή για όλη την Ανθρωπότητα, μια προσβολή στον 1 ΘΕ Ο!!!

Κανένας άνθρωπος, οργανισμός, κυβέρνηση δεν έχει δικαίωμα να σκοτώσει! Η θανάτωση είναι ποτέ λύση.

## Σταμάτα, "βία", ξεκινήστε από το σπίτι!

Κάθε μέλος της καινότητας έχει έναν άνθρωπο καθήκον επιβίωσης για περιορισμό της βίας. Συμμετοχή (έναρξη) Παρατηρητήρι ογει τονίς. Παρατηρήστε, μεταφέρετε, συλλέγετε (πολίτης),... Κάντε την καινότητάς ζώνη χωρίς εγκλήματα!



Η διασφαλιστική γειτονιά είναι ομαδική προσπάθεια. Σημαίνει στενή συνεργασία μεταξύ ενός από μου. Η οικογένειά τους, οι φίλοι, οι γείτονες, η καινότητα και κάθε είδους κυβέρνηση.

Ο άνθρωποι έχουν δικαίωμα να αισθάνονται σώα στο σπίτι τους. Έχουν δικαίωμα να αισθάνονται οικονομία στη μελέτη και στην εργασία. Ο άνθρωποι βοηθούν τους γείτονές τους όταν βρίσκονται υπό επίθεση. Ο εργαζόμενος βοηθούν τους συναδέλφους τους. Ο εκπαιδευτικός και οι μελετητές βοηθούν τον καθένα άλλα. Ο στόχος κάθε Shire είναι να είναι απαλλαγμένος από τη βία.

Η Shire παρέχει υπηρεσίες Sentinel. Sentinel χερνίεται χαμηλό έως μεσαίο κίνδυνο καθήκοντα φύλαξης και περιπόλιας. Εντός ή εκτός υπηρεσίας ένας Φρουρός θα αναφέρει αντικανονική συμπεριφορά (εγκλήματα, ρύπανση, βανδαλισμοί), θα αναφέρει οποιαδήποτε καινότητα θέματα υγείας και ασφαλείας. Ο Sentinel θα συλλέξει επειδή φαίνεται ό τι έχει σπάσει παραβίασεις και εγκλήματα. Σε κάθε γειτονία άπροσαρτάται ένας φρουρός Καινότητα παρακολούθησης.

Η Shire παρέχει υποχρεωτική νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας 7 ωρών από τις 14 έως τις 21 ώρες (CG Klock). Για καλή υγεία, μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, λιγότερο ρύπανση και προστασία της άγριας ζωής. Μείωση εγκληματικότητας, κόστος για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση πολλαπλασιασμού.

Ο υπάλληλος της υπηρεσίας έκτακτης ανάγκης βοηθούν τις αρχές επιβολής του νόμου. Με τον αείναι

σε επαγρύπνηση για παραβιάσεις Κανόνων, Κανονισμών εντός ή εκτός εργασίας. Ίσως χρειαστεί να κάνουν συλλήψεις πολιτών. Οφέδρος CE μπορεί να κληθεί να βοηθήσει.

Άνθρωποι που επιτρέπουν τη βία, παρακολουθούν τη βία, MS R2! Άτομα που ενθαρρύνουν (επιευφημούν, βοηθούν), υποκινούν, βιά, προστατεύουν βίαιους ανθρώπους από τη σύλληψη, MS R3! Αυτό ισχύει και για τη μάχη, τον αθλητισμό επαφής!

ΟΜάσαλ καθοδηγεί την καινότητα μέσω εκστρατειών ευαισθητοποίησης του καινούριου εξηγώντας τους Επαρχακούς Κανόνες (Νόμους). Ατομική καθοδήγηση. Η Marshall's προστατεύει την καινότητα, το περιβάλλον, την άρια ζωή: επιβολή επαρχικών παινικών και αστικών νόμων, και νασικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, каранτίνα, επαρχική αποκατάσταση, PHeC, PDeC και CE, Κρεματόριο, σε επαφή με τον Sheriff. Rangers> Προστασία συνόρων, Καταφύγια άριας ζωής και βλάστησης, προστασία του περιβάλλοντος...

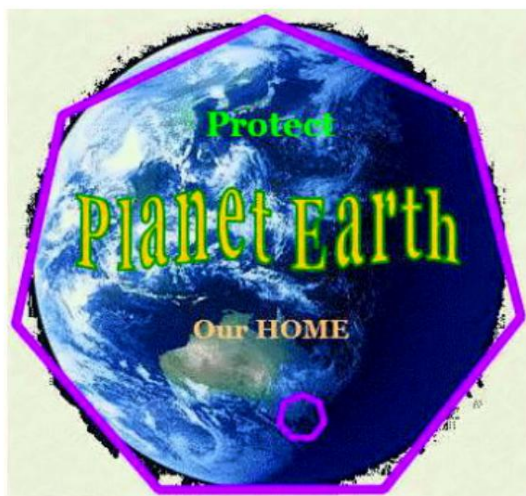
Αμάχα δεν κουβαλούν, δεν χρησιμοποιούν, δεν κατέχουν όπλα! Παραβίαση του MS R7!

Θυμηθείτε ότι η βία δεν είναι η απάντηση. Δεν είναι λύση!

#### Ψηφοφορία

υπέριστη ασφάλεια και της επιβίωσης, οι άνθρωποι υποστηρίζουν ελεύθερα πολλούς υποψηφίους εκλεγμένη κυβέρνηση. Ψηφίζοντας στις εκλογές εξασφαλίζουν την ευθύνη της κυβέρνησης. Η μη ψήφος μπορεί να οδηγήσει σε ανάλιπτης κυβέρνησης από ριζοπάτες και εγκαθίδρυση τυραννίας (κληρονομική ή πολιτική).

Ατύραννα μεταφέρονται σε κλουβί, MS R7. Α «Universe Custodian Guardians» υποστηρίζουν μόνο 2 τύπους δικυβέρνησης, το «Province» (επαρχικό) και το «Shire» (τοπικό).



Σώστε τον Πλανήτη Γη!

Σταματήστε την

καύση Μειώστε τα

σκουπίδια Τέλος στα

πρόστυα Τελική χρήση

τοξικών Τέλος

τυραννίες Φυτέψτε δέντρα

Ανθρώπινη επιβίωση, πεπρωμένο, εξερεύνηση του διαστήματος και απακισμός του διαστήματος!

