



# Survival-Chain



Overleven van jou, de gemeenschap van je gezin, de planeet, is de prioriteit van een persoon!

### Overlevingsvolgorde:

1 soort, 2 habitat, 3 gemeenschap, 4 familie, 5 individu, 6 dieren, 7 persoonlijke bezittingen.



### Overleving op leeftijd:

1 ongeboren, 2 pasgeborenen, 3 baby's, 4 kinderen, 5 juvenielen, 6 volwassenen, 7 senioren.

**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 GOD wacht om van je te horen!

### Overlevingsgebed Beste

### Overlevingsdag 11.1.7 N-At-m

**1 God**, schepper van het mooiste universum Je meest nederige, trouwe bewaarder Bedankt voor het voortbestaan van de mensheid. Ik probeer mijn lichaam, soort, gemeenschap te helpen overleven. Ik zal van overleven mijn prioriteit nummer 1 maken. Steun alstublieft mijn inspanningen om te overleven Voor de glorie van **1 God** en het welzijn van de mensheid!



Dit gebed wordt gereciteerd op Overlevingsdag of wanneer dit passend is!



Een **overlevingsketen** bestaat uit zeven schakels die allemaal essentieel zijn voor het overleven van de mens



**Ademende lucht** zonder lucht heb je nog minuten te leven!

**Drinkbaar water**, niets te drinken, je houdt het geen week vol!

**Eetbaar voedsel** voor energie en welzijn. Geen eten dat je verhongert!

**Slaap** om opnieuw te vitaliseren. Slaap niet, je wordt gek, sterf!

**Klimaatbescherming** om te overleven!

**Hygiëne** om ons lichaam gezond te houden!

**Beveiliging** ter bescherming tegen geweld. Geen zekerheid, geen toekomst!



**Rol: 2. Verplichting: 2** vertelt ons: 'Bescherm het menselijk lichaam vanaf de conceptie tot het einde!' De Survival-keten is het fundament om deze verplichting na te komen. Iemand deze essentiële zaken ontzeggen is levensbedreigend! Een misdaad tegen de mensheid, Anti 1 God, verplicht: **MS R7**.



Nadat de mensheid had ontdekt hoe ze vuur moesten gebruiken. Het zag dit als een zegen. Houtverbranding werd aangevuld met steenkool, mest, afval, gas, olie, uranium. Engelse christenen die het industriële tijdperk introduceerden, begonnen met de vervuiling die tot klimaatverandering leidt. Vuur en branden zijn nu een vloek. **Stop nu met branden!!!**

**Stop** met het verbranden van: sigaretten, steenkool, mest, afval, gas, olie, uranium, hout,..



Een van de gevaarlijkste aspecten van branden is 'rook'. Bij branden is het inademen van rook de grootste bedreiging voor de gezondheid en het sterftcijfer. Op grotere schaal stijgt er rook op

de atmosfeer verhindert dat warmte naar de ruimte ontsnapt. Oppervlaktewater warmt op, oppervlakteland warmt op, ijs smelt (gletsjers, noord-zuidpolen):

# Klimaatverandering !

Om te overleven hebben mensen met een goede gezondheid ademende lucht nodig!

De lucht die we inademen bestaat uit gassen (kooldioxide, stikstof, zuurstof, methaan), water en onzuiverheden (stof, microben, sporen). De lucht die we inademen heeft een hoog stikstof- en zuurstofgehalte nodig. Het heeft een laag koolstofdioxide- en methaangehalte. Er is watergehalte (vochtigheid) nodig, een hoge luchtvochtigheid wordt oncomfortabel en een gezondheidsprobleem. Onzuiverheden zijn niet nodig, ze ontsteken de longen.

Hoe lang kun jij je adem inhouden? 4 minuten, dan slik je naar lucht. Geen ademende lucht om te slikken, je sterft! Mensen sterven snel bij branden, geen ademende lucht.



Het achterhouden van ademlucht wordt gebruikt als marteling en moord op mensen en dieren. Het achterhouden van ademlucht als marteling (waterboarding) wordt gebruikt door Amerikaanse regeringen, Amerikaanse overheidsmedewerkers, overheidscontractanten en buitenlandse tirannieën die worden beschermd door de VS. Marteling is een misdaad: **MS R7** (mensen), **MS R4** (dieren).

Het achterhouden van ademlucht om te doden: per ongeluk (giftige dampen bij brand) of door zelfdoding (zelfmoord: doelbewust ingeademd geconcentreerd kooldioxide of kookgas), overheid (gaskamer, ophanging, marteling), anderen (criminelen: wurgen, wurgen, verstikken, ophangen). Regering, criminele moorden, **MS R7**. Per ongeluk (gezondheid en veiligheid), **MS R4**, zelf (verantwoordelijk gehouden door **1 God**).



Mensen die dingen verbranden vormen de grootste bedreiging voor 'Inadembare lucht!'



Het begint met het individu dat zijn luchtpijp als schoorsteen gebruikt en zijn longen als zeef voor giftige dampen en luchtzuiverheden. Het menselijk lichaam als schoorsteen gebruiken is een ernstig gezondheidsrisico, een belediging van Gods ontwerp. Roken van de verslaving! Een menselijke tragedie! Een gemeenschapslast!





Verslaving is een zich herhalend dwangmatig gedrag dat een waargenomen behoefte bevredigt. Verslaafden houden zichzelf voor de gek en accepteren niet de schade die hun gedrag aanricht. **Schade aan zichzelf, familie, vrienden, collega's, gemeenschap.**

Verslaafden geloven niet dat ze verslaafd zijn, zolang ze maar plezier hebben en hun leven bij elkaar houden. Verslaafden worden een bedreiging voor zichzelf en de gemeenschap. Ze worden waanvoorstellingen, oneerlijk, asociaal, immoreel, bedrieglijk, egoïstisch en onverschillig. **Dit dwingt een Shire (gemeenschap) om hun levensstijl onder controle te houden. Het beperken van hun vrijheden en rechten.**

Rokers stinken uit de mond. Hun kleding stinkt.  
Ze stinken een kamer. Hun as is overal.  
Hun konten zijn overal. **Het zijn walgelijke, vieze, stinkende individuen. Mijd ze. Schaam ze!**



Rokers vormen een gezondheidsrisico voor zichzelf. Ze verbranden hun lippen, tanden, tandvlees, mond, keel, luchtpijp en longen, waardoor ze ziek worden, een last voor de gemeenschap.  
**Rokers zijn lui en nemen veel rookpauzes en worden zelf ziek. Houd ze verantwoordelijk!**

Rokers vormen een gezondheidsrisico voor anderen. Zwangere rokers doen hun ongeboren kind pijn. Na de geboorte worden deze pasgeborenen veroordeeld tot een leven lang gezondheidsproblemen. Ze kunnen misvormingen, handicaps,.. hebben. **Zwangere rokers worden vervolgd, waardoor de ongeborenen gewond raken: MS R3.**



Passieve rook (aanval) doet mensen pijn. Rokers die passieve rook creëren, krijgen **MS R3**. Entiteiten (vrije tijd, amusement, werk...) die roken toestaan, krijgen een **MS R3**-vergoeding. Overheid die roken toestaat wordt vervangen, + **MS R7**

Rokers zijn nalatig. Ze stichten branden: huizen, gras, bos. Zij worden ter verantwoording geroepen, **MS R4** en betalen een schadevergoeding. **Ze verwonden mensen, dieren en MS R5. Ze doden mensen, dieren, MS R6.**



In 1951 (heidense kalender) werd vastgesteld dat roken ongezond is en een ernstige bedreiging vormt. De overheid, hun instanties en departementen die het roken niet 'verboden' faalden (plichtsverzuim) om de mensen te beschermen.

**Er wordt wetgeving met terugwerkende kracht aangenomen. Deze schuldigen krijgen MS R7.**

Elke persoon of groep, bedrijf of andere entiteit die reclame maakt (gratis geschenken, reclame, marketing), toestaat (ouders, leraren, werk, clubs,

eetgelegenheden, uitgaansgelegenheden,...), winsten (leveranciers, fabrikanten, transporteurs, groothandelaren, detailhandelaren), stelt 'Smokes' en of rookaccessoires ter beschikking **MS R7** Het maakt niet uit wat 'Smokes' bevat.

Het roken (vape) vormt een gezondheidsrisico.

## Nultolerantie tegen roken!

Individen verminderen de beschikbaarheid van ademlucht door het verbranden van steenkool, mest, gas, olie, hout, voor het koken (inclusief barbecue), verwarming en elektriciteit. Het eindigt nu! Gebruik elektriciteit die wordt geproduceerd zonder verbranding. Inbreuk leidt tot inbeslagname, vernietiging van uitrusting en **MS R2**



**Elektriciteitscentrales** die branden (steenkool, afval, gas, olie, uranium,...) om energie op te wekken, worden **gesloten en ontmanteld**. Vervuilende eigenaren en exploitanten worden vervolgd, **MS R7**. Kolen- en uraniummijnen zijn gesloten en verzegeld. Mijnbouweigenaren en -exploitanten krijgen **MS R7**. Energie wordt geproduceerd door niet-verbrandende methoden.

Brandend om binnenlands, niet-binnenlands transport te verplaatsen Eindigt! Gas en olie hebben een niet-brandend gebruik. Binnenlands niet-binnenlands vervoer op snelwegen wordt vervangen door 'snelwegtrams'! Het vervoer over land over lange afstanden vindt uitsluitend per spoor plaats. Het gebruik van diesel, benzine, LPG, eindigt!



**Vervuilend** entertainment stopt!

**In de lucht:** vliegshows, particulier luchtvervoer (drone, vliegtuig, jet, helikopter, space shuttle, ...) eindigen!

**In, onder water:** racen met gemotoriseerde boten, particulier zeevervoer (boten, motorjachten, cruiseschepen, hovercrafts, duikboten, speedboten, jetski's, jachten,..) einde!



**Op het land:** alle 2, 3, 4,.. gemotoriseerde wielen: fietsen, fietsen, buggy's, sportwagens, SUV's, limousines, luxe auto's. Autoracen, autostunts. Toeristische treinen. Promotors van Polluting Entertainment, aanbieders van voertuigen voor

vervuilend entertainment wordt vervolgd, **MS R7**



**Nagelsalon** veroorzaakt giftige dampen. Medewerkers beschikken over adembescherming. Domme klanten (**slachtoffers**) doen dat niet. Nagelsalons in winkelcentra zijn wijd open. Hun giftige dampen omarmen voorbijgangers. Hen blootstellen aan gezondheidsrisico's. Vooral zwangere vrouwen, pasgeborenen, astmapatiënten, ouderen. Als u bent blootgesteld aan giftige dampen, klaag dan de salon en het winkelcentrum aan voor compensatie.

Nagelsalons zijn een gezondheidsrisico en een luchtvervuiler. Ze worden bezocht door mensen die te lui zijn om hun eigen nagels te doen en te veel geld hebben. Sluit ze af, verbied ze. Vervolg eigenaren, leidinggevenden, **MS R7** Schoonheidssalon zijn



een gezondheidsrisico en een luchtvervuiler. Ze worden bezocht door mensen die te lui zijn om zelf make-up te doen en te veel geld hebben.

Sluit ze af, verbied ze. Eigenaren, leidinggevenden, krijgen, **MS R7** Kapper die giftige dampen veroorzaakt, wordt gesloten, vervolgd, **MS R7** Kapper die geen luchtvervuiling veroorzaakt, functioneert normaal.



Kapitalistische (**hebzuchtige roofzuchtige parasiet**) Regeringen moedigen huizen met ijdelheidstuinen aan. Huiseigenaren gebruiken tuingereedschap met benzinemotor (**blazers, hakselaars, bosmaaiers, kettingzagen, maaiers,...**) dat vervuילend is (**lucht, geluid, bodem**). Huiseigenaren, fabrikanten en detailhandelaren krijgen **MS R7**. Overheden die deze vervuiling toestaan worden vervangen, krijgen **MS R7**.

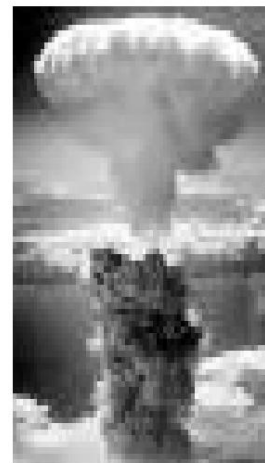
**Buiten Insecticiden** worden gebruikt op gewassen, boomgaarden,... Voedselgewassen en boomgaarden die besmet zijn, zijn ongeschikt voor menselijke of dierlijke consumptie. Vervuילd gewas, voedsel wordt verbrand door de gemeenschap (**Shire**). Commerciële producent krijgt **MS R7**. Overheden die toestaan dat deze vervuiling wordt vervangen, krijgen **MS R7**.



Binnenin worden insecticiden gebruikt die het zenuwstelsel aantasten. Ze maken ongeborenen en pasgeborenen hyperactief. Insecticiden irriteren de ademhalingsystemen van mensen en huisdieren. Gebruik geen insecticiden binnen.



Militairen vervuilen de lucht met transport, explosieven, A, N (atoom-, nucleair) B (biologisch) C (chemisch) wapens. Ze vormen een bedreiging voor het leven van mensen, dieren en planten. Wetenschappers die deze wapens maken, krijgen **MS R7**. Productiefaciliteiten voor deze wapens worden gesloopt en verbrand door de Shire. Eigenaars, directeurs, leidinggevenden en toezichthouders van deze faciliteiten krijgen **MS R7**. Militairen die dit soort wapens hebben gebruikt of gebruiken, worden vervolgd vanaf de rang van onderofficier tot en met **MS R7**. Een regering die de productie en opslag van deze wapens toestaat, wordt vervangen, krijgt **MS R7**.



Vuurwerk is een grote vervuiler. Ze worden steeds gebruikelijker, groter en vervuilender. Afhankelijk van de weersomstandigheden kan de luchtvervuiling dagenlang aanhouden. Deeltjesvervuiling nestelt zich in het water dat het vervuult. Het ongeschikt maken om te drinken voor mens en dier. Vuurwerk einde! Laserlichten vervangen ze.

## Niet-ademende lucht Je hebt nog 4 minuten te leven!

Elke persoon, organisatie of regering die ademlucht ontzegt of oorzaak en gevolg is van vervuilde lucht. Worden ter verantwoording geroepen, worden opgesloten, **MS R7**. Vraag naar ademende lucht, het is een **1 GOD** die gelijk heeft gekregen!

## Nultolerantie voor luchtvervuilers!!!!

Om te overleven heeft een menselijk lichaam 'drinkbaar water' nodig!



60+% van ons lichaam bestaat uit water. Elke cel in ons lichaam heeft het nodig. Water smeert onze gewrichten, reguleert onze lichaamstemperatuur en spoelt onze afvalstoffen weg...

Gecondenseerde atmosferische waterdamp vormt druppels. De zwaartekracht van de aarde trekt de druppels naar beneden (vallende regen) naar het oppervlak. Regen is een belangrijke bron van zoet water. Dit regenwater wordt gebruikt om te drinken, voedsel te bereiden, te koken, te wassen, voor persoonlijke hygiëne,...



Een persoon kon regenwater drinken en het gebruiken voor de bereiding van voedsel. Niet meer: regenwater is vervuild, ongezond, zuur, giftig, slecht van smaak en stinkt.

Wasgoed mag niet in de regen blijven staan

vervuild. Het ziet er niet alleen vies uit, het ruikt slecht, maar het kan ook de huid irriteren.

Koude regen valt als hagel, sneeuw. Sneeuw hoopt zich op in de hoge bergen, in de arctische en antarctische gebieden, waardoor zoetwaterreserves ontstaan. Sneeuw is wit,



vervuilde sneeuw is grijs, zelfs zwart. Zwarte sneeuw wordt gevonden in de Hima-layas, gletsjers over de hele wereld, Groenland, Noordpoolgebied en Antarctica.

Gemeenschappen creëren zoetwaterreservoirs. Deze reservoirs zijn afhankelijk van regenwater en smeltende sneeuw om ze te vullen. Vanwege vervuiling moeten deze wateren worden behandeld voordat ze door mensen of dieren kunnen worden geconsumeerd.



Het reservoir is eerder diep dan ondiep. Diep water is koeler, waardoor de verdamping, de algen groei, vooral de giftige soorten, en insectenplagen worden verminderd.

Watersport is verboden om te stoppen met plassen, menstrueren en poepen in het water.

Waterscooters (jetski, motorboten,...) vervuilen (olie, benzine, accuzuur,...) ze zijn verboden!

Uitzondering: Park Ranger-vervoer.

Een persoon kan er niet op vertrouwen dat de gemeenschap het goed doet. Geen behandeling, gedeeltelijke behandeling, verkeerde behandeling, kostenbesparingen, corruptie, crimineel gedrag,.. Thuisbehandeling van water wordt verplicht.



Thuisbehandeling van water vereist filtratie. Ter vermindering van: **arseen**, **asbest**, **chloor**, **chloroform**, **carbonaathardheid**, **koper**, **vuil**, **herbiciden**, **zware metalen**, **lood**, **pesticiden**, **roest**,... In warmere klimaten moet gefilterd water worden gekookt om te beschermen tegen dodelijke ziekten (virus..).

**Bedreigingen voor zoet water!** Binnenkort zal de vraag naar zoet water groter zijn dan de beschikbaarheid van zoet water.



Vervuilde regen kan ervoor zorgen dat verf afbladdert en corrosie veroorzaakt staalconstructies (**bruggen**), erosie van steen, verwelking van bladeren en andere vegetatie, huidirritatie, .. Vink 'Breathable Air' en 'Green Concept' aan adviseren hoe de vervuiling kan worden ingedamd.



**Irrigatie!** Het gebruik van grondwater voor irrigatie put de ondergrond uit waterreservoir sneller dan het kan bijvullen. Met uitdrogen tot gevolg een heel ecosysteem en het creëren van een tekort aan zoetwater. De grondwaterirrigatie stopt. Illegaal gebruik van grondwater voor irrigatie is een misdaad, **MS R7**. De overheid staat grondwaterirrigatie toe, wordt vervangen, vervolgd, **MS R7**.



Irrigatie, met behulp van zoet water uit kreek, rivier, meer,.. vertraagt de waterstroom. Dit bevordert de verdamping . Met droogte tot gevolg! Dit type irrigatie eindigde beschavingen. **Beëindig de irrigatie.**

Vervuilde waterwegen (**kreek, rivier, meer,..**) zorgen voor een tekort aan zoetwater. Regenwater gevuld met gifstoffen, farmaceutische producten, vergif.. Illegaal dumpen van industrieel afval, gifstoffen, vergif.. Vervuiling van waterwegen eindigt, vervuilers krijgen, individuen **MS R3** alle anderen, **MS R7**.



## Aanvulling zoetwater

Ontzilting kost veel energie en is kostbaar. Inname van water heeft nadelige gevolgen impact op het milieu, het trekken van grote aantallen vissen, schaaldieren, hun eieren,.. in systeem. Grotere zeedieren komen vast te zitten tegen het scherm de voorkant van een inlaatstructuur. Chemische behandeling, corrosie, creëren een warme pekkel die weer in de oceaan wordt geloosd.



Ontzilting heeft een hoog boorgehalte, wat zorgt voor een inferieure waterkwaliteit. Dit water dat wordt gebruikt in de landbouw, veeteelt en voedselproductie resulteert in een dieet met een hoog boorgehalte. Een langdurig dieet met boor is ongezond.

Gerecycleerd afvalwater, rioolwater passeert primaire behandeling om vaste stoffen te verwijderen, voedingsstoffen worden verwijderd, filters verwijderen de meeste bacteriën en virussen. Water wordt dan geforceerd door een membraan om moleculen te verwijderen. Toilet aftappen is een laatste redmiddel. Testen onthullen niet alle gezondheidsrisico's.



Flessenwater (duur) is geschikt voor op reis. Plastic waterflessen komen vrij chemicaliën die gevaarlijk worden bij opwarming (zon, verwarming). Gebruik geen plastic bakjes voor eten of drinken. Koop geen eten of drinken in plastic bakjes. Glazen (geen lood) flessen en containers zijn het beste. Gebruik geen plastic rietjes of bestek. Gebruik hiervoor geen plastic containers eten koken of serveren.

## Gearomatiseerd drinkwater

Voor de afwisseling kan drinkwater op smaak worden gebracht. Sommige smaakstoffen zijn ongezond en moeten worden vermeden. Gearomatiseerd water kan koud of warm worden geserveerd.

**Geschikte** gearomatiseerde dranken: Rundvleesextract, Kippenextract, Cacao, Thee, Koffie, fruit, kruiden, specerijen, groente.



**Ongezonde** gearomatiseerde dranken en toevoegingen: alcohol, kunstmatige kleurstoffen, kunstmatige smaakstoffen, kunstmatige en natuurlijke zoetstoffen, koolzuurhoudend, cola, cordial, energiedrank, limonade, cafeïnevrije koffie, vruchtensap, conserveermiddelen, natrium..



Drinkwater is het beste



Elke persoon, organisatie of regering die drinkbaar water ontkent of is oorzaak en gevolg van vervuild water. Zijn verantwoordelijk, **MS R7**

Vraag om drinkbaar water, het is een door **GOD** gegeven recht!

**Geen vloeistofinname. Je hebt nog 4 dagen te leven!**

**Dagelijkse routine:** Sta op en drink een glas van 0,2 liter licht gekoeld, gefilterd water. Neem vóór elke maaltijd (ontbijt, tussendoortje op de vroege dag, lunch, tussendoortje op de late dag, diner) een glas van 0,2 liter licht gekoeld, gefilterd water. Zet op elk nachtkastje een drinkglas (geen plastic) gevuld met 0,2 l gefilterd water. Drink 's nachts na elk toiletbezoek en bij een droge keel, drink 's ochtends rust bij het opstaan.

## Geschikte gearomatiseerde

dranken: **Koffie**, een hemels stimulerende drank. 

Koffie, een gebrouwen drank bereid uit geroosterde zaden van koffieplanten.

Koffie wordt gemaakt van gedroogde, geroosterde zaden van de koffieboom, gekweekt in hete, natte klimaten langs de evenaar. Er zijn 2 varianten: Robustabonen hebben een krachtige smaak en een volle body. Arabica bonen groeien op grotere hoogte, hebben een zachtere smaak en meer aromatische eigenschappen.

Eenmaal geplukt en gedroogd worden de koffiebonen gebrand op ongeveer 200°C. Hierdoor kunnen de suikers in de boon karameliseren en kan de smaak van de koffie zich ontwikkelen. Hoe langer de bonen worden geroosterd, of hoe hoger de temperatuur, hoe donkerder de branding zal zijn en hoe voller de smaak. Over het algemeen hebben lichte braadstukken een scherpere, zuurdere smaak, terwijl donkere braadstukken een diepere, rijkere smaak hebben. Een donkere branding is niet noodzakelijk 'sterker'. De sterkte van een kop koffie hangt af van de hoeveelheid water die wordt toegevoegd tijdens het zetten van de koffie.



## Hoe zet je een kopje koffie?

Hoe u het meeste uit uw favoriete kopje koffie haalt.

- 1) Lekker smakende koffie begint met heerlijk smakend water. Als er geen gefilterd water beschikbaar is, gebruik dan koud water uit de kraan. Laat het een paar seconden draaien om te beluchten voordat je het aan de waterkoker toevoegt.
- 2) Laat het water van de kook komen (80°C) voordat u het op de koffiekorrels (instant- of druppelfilter) giet. Kokend water verschroeit de korrels en heeft een negatieve invloed op de smaak.
- 3) Als u melk gebruikt (niet aanbevolen), voeg deze dan na het water toe aan het kopje. Als er eerst melk wordt toegevoegd, mengt de koffie mogelijk niet zo goed. Het hete water kan de melk verbranden, waardoor de smaak verandert.



**Opmerking!** Zoetstoffen (suiker of kunstmatig) verpesten koffie!  
Cafeïnevrij is geen koffie maar een gevaar voor de gezondheid.  
Gebruik alleen niet-zuivelwitmakers.

**Cafeïnevrije koffie is een gezondheidsrisico!**

Bij het cafeïnevrij maken wordt gebruik gemaakt van oplosmiddel. Oplosmiddelresten veroorzaken vaak maagklachten.

**Logica!** Koffie zonder cafeïne verslaat het doel van het drinken van koffie.

**Vorbereidingen:**

Brouwen, Instant,



Druppelfilterkoffie; Espresso machine)



**Gebruik koffiepaden niet als een milieurisico!**

Koffiepaden, alle 1 miljard, zijn een milieuramp.

Ze zijn niet biologisch afbreekbaar. Wordt niet gerecycled.

**STOP! Productie! Vervolg, MS R7.**

**STOP! Hen gebruiken! Mijden en schamen!**



**Opmerking!** Alle 1 wegwerpproducten zijn een oorzaak van te veel afval!

Hun productie, 'Ends!' Inbreuk, **MS R7!**

**Mijd, schande** mensen die 1 wegwerpproduct gebruiken!

Hoe drink je een kopje koffie?

Om de beste smaak te krijgen, laat je het een beetje afkoelen en neem je geen grote slurpen in plaats van te nippen. Grote slurpen koffie laten meer aroma vrij. Ruik en proef het, hemels. Er is wicketkoffie met melk:

**Espresso** is een geconcentreerde drank die wordt gebrouwen door heet water onder druk door fijngemalen koffie te persen. Vergeleken met andere koffiezetmethoden heeft espresso een dikkere consistentie, een hogere concentratie opgeloste vaste stoffen en schuim. Espresso is de basis voor andere dranken: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava en Mote. Geserveerd met een glimlach.



**Cappuccino:** het voorbereiden van de textuur en de temperatuur van de melk is de belangrijkste stap. Melk wordt gestoomd, waarbij zeer kleine luchtbelletjes worden toegevoegd, waardoor het een fluweelzachte textuur (schuim) krijgt. Er wordt een shot espresso in het kopje gedaan, er wordt hete opgeschuimde melk toegevoegd, afgetopt met 2 cm dik schuim, afgewerkt met een

strooi gemalen kaneel.



**Latte:** melk opwarmen, geen schuim. Er wordt een shot es-presso in een kopje gedaan. Er wordt warme melk toegevoegd, gearneerd met een scheutje rauwe cacao.



**Macchiato:** melk opwarmen zonder schuim. Vul kopje 2/3 met melk. Voeg een shot espresso toe. Top met pepermuntblad.



**Mokka:** maak rauwe warme chocolademelk. Vul kopje 1/2 met warme chocolademelk. Voeg een shot espresso toe. Vul aan met melk en melkschuim. Voeg een scheutje rauwe cacao toe.



**Gringo:** Vul kopje 1/2 met heet water. Voeg 2 shots espresso toe. Strooi er nootmuskaat overheen.



**Americano:** Er wordt een shot espresso in het kopje gedaan. Er wordt heet water toegevoegd.



**Duo-shot:** Voeg 2 shots espresso toe. Dan heet water.



**Lava:** 1e een shot espresso. Voeg een scheutje geconcentreerd mandarijnensap toe. Voeg een shot hete rauwe Cocoa Top toe met hete opgeschuimde melk. Voeg een snufje gemalen kaneel toe.



**Mote:** Vul kopje 1/2 met hete pepermuntthee. Voeg een scheutje espresso-so toe. Top met hete opgeschuimde melk. Werk af met een beetje gemalen Cacao.



**Cacao** een hemels stimulerende drank

Cacaobomen groeien in hete, regenachtige tropische gebieden. Het is fruit zijn peulen. In een peul zitten zaden (bonen). Cacaobonen worden omgezet in cacao boter en -poeder.



### Hete cacao bereiden: 1

eetlepel cacao poeder, 1 kopje: sojavloeistof, geitenmelk of andere niet-zuivelmelk. 1 theelepel vanille-extract, scheutje kaneel, scheutje nootmuskaat.

Combineer de ingrediënten in een middelgrote pan en verwarm op middelhoog vuur, klop tot het schuimig en heet is.



### Thee een hemels stimulerend drankje Camellia een



groenblijvende plant. De geplukte en verwerkte bladeren geven ons thee. Basic Teas zijn zwart of groen. Ze kunnen gearomatiseerd of geparfumeerd zijn.

Custodian Guardian thee bereiding: plaats losse verwerkte theeblaadjes in een thee-ei. Zet de zetgroep in een glazen beker. Kook water, stop het koken en giet het in een glazen beker als het borrelen stopt (80°C) . Genieten!



(a) Als het borrelen stopt, giet je de zwarte thee erover. Roer na 1 minuut de zetgroep 3 keer door. Na nog een minuut opnieuw bewegen. Drink, of voeg citroensap toe voor de smaak, of laat het afkoelen, afkoelen en drinken. Waarschuwing niet vervuilen met zoetstoffen, witmakers (kunstmatig,



natuurlijk). (b) 10 seconden nadat het borrelen stopt, giet je de groene thee erover. Roer de infuser 3 keer. Na 1 minuut verwijderen. Drink, of voeg steenvruchtensap toe voor de smaak, of laat het afkoelen, afkoelen en drinken. Waarschuwing niet vervuilen met zoetstoffen, witmakers (kunstmatig, natuurlijk).



Bereiding van kruidenzaadthee, plaats losse geperste zaden in een zetgroep. Zet de zetgroep in een glazen beker. Kook water, stop het koken. Net op het moment dat het borrelen stopt, stromen de zaden over. Roer na 1 minuut de infuser 3 keer. Na nog eens 7 minuten verwijderen. Drinken, of laten afkoelen, koelen en drinken. Waarschuwing niet vervuilen met zoetstoffen, witmakers (kunstmatig, natuurlijk).



Kruidenbladeren  
theebereiding.  
Hetzelfde als  
groene thee.



Bereiding van  
kruidenwortelthee,  
hak wortels. Bereid  
hetzelfde als  
zwarte thee.

Het gebruik van een magnetron bij het zetten van een theezakje brengt de smaken naar voren. Verwijder het label van het theezakje en zorg ervoor dat het metalen nietje is verwijderd. De meeste papieren labels gebruiken goedkope inkt, verkleurend water en verstoren de smaak.

Doe heet water in een theekopje > voeg het theezakje naar keuze toe > verwarm 30 seconden in de magnetron op half vermogen (400-500 watt) > Laat het een minuutje in de magnetron trekken > haal het eruit > geniet ervan!

Drinkwater is het beste (kan gearomatiseerd zijn)



Gefilterd water voor  
een goede gezondheid!!!

**Waarschuwing!** Ernstige bedreiging voor het voortbestaan van de mens: microplastics!

Microplastics uit plastic afval hebben de hele planeet vervuild, van de arctische sneeuwbergbodems tot de diepste oceanen. Microplastics zijn in de visketen terechtgekomen. De meeste mensen hebben microplastics in hun bloed die zich door het hele lichaam verspreiden. Alle lichaamsdelen hersenen, moedermelk, hart, longen, spieren...zijn vervuild. Het zal een reactie van immuniteit en evolutie met zich meebrengen! Met onbekende slechte gevolgen!

Bij plastic waterflessen komen microplastics vrij die gevaarlijk worden bij het opwarmen (zon, verwarming, pot). **Waarschuwing!** Drinken uit plastic flessen en containers is ongezond! Het eindigt! Inbreuk, **MS R7**. Als u getroffen bent, onderneem dan collectieve actie tegen de fabrikant, detailhandelaar en overheid!

Baby's die flesvoeding krijgen, slikken miljoenen microplastics per dag in!

Onderzoek toont aan dat voedselbereiding in plastic containers leidt tot duizenden malen hogere blootstelling! Verander uw baby niet in een plastic pop. Gebruik geen plastic flessen, containers voor het voeren of bereiden van voedsel!



Schending **MS R7**. Als u getroffen wordt, onderneem dan collectieve actie tegen de fabrikant, detailhandelaar en overheid!



Koop geen drank of voedsel in plastic flessen, containers, blikjes! Gebruik geen plastic containers, keukengerei om eten te bereiden, koken, serveren, drinken! Gebruik geen plastic bestek, rietjes, borden, bekers...! Schending **MS R7**. Als u getroffen wordt, onderneem dan collectieve actie tegen de fabrikant, detailhandelaar en overheid!

Om te overleven heeft het menselijk lichaam **eetbaar voedsel** nodig. Een deel van de dagelijkse routine is eten. Hoe gezond we zijn en hoe lang we leven. Heeft veel te maken met onze eetgewoonte. Geen eten dat je verhongert!

**Voer 5 keer per dag:** 'Ontbijt,

inclusief water, kruiden, specerijen, honing, koffie,...

Early Day-snack, inclusief water, fruit, kruiden, thee,..

Lunch, inclusief water, salade, ei, koffie,..

Late Day-snack, inclusief water, noten, bessen, specerijen, cacao,..

Diner'. o.a. Water, Diner thema, Thee of koffie.. Groenten.

7 Voedingsmiddelen die dagelijks gegeten moeten worden: Schimmels (champignons), Granen (haver, gerst, linzen, maïs, gierst, quinoa, rijst, rogge, sorghum, tarwe), Hot Chili's, Uien (bruin, groen, rood, lente, bieslook, knoflook, prei), peterselie, zoete paprika, groenten (asperges, bonen, broccoli, bloemkool, wortelen, erwten, spruiten,..)



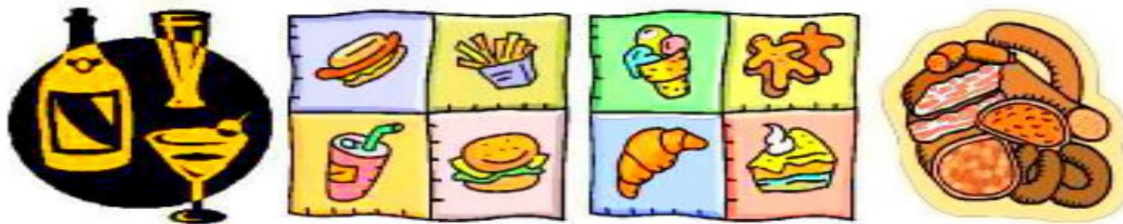
Elke weekdag moet een dinerthema hebben: bijv. Dag 1: Groenten Dag 2: Gevogelte Dag 3: Zoogdieren Midweek: Reptielen Dag 5: Zeevruchtenweekend : Noten en zaden Fun-day: Insecten

**Dieet Nee Nee's:** Kunstmatige zoetstoffen, Gefabriceerd voedsel, Genetisch gemodificeerd voedsel, toegevoegde fructose, voedsel in plastic containers.



**Fructose** de belangrijkste oorzaak van diabetes, obesitas (Blubber People). Het is slecht of het in suiker of fruit komt. Het toevoegen van fructose tijdens de verwerking van drank of voedsel is een gevaar voor de gezondheid. Het verwerken, distribueren en verkopen van dit soort drank of voedsel is crimineel gedrag: **MS R6** Uitzondering: Onbewerkt, Bessen, Fruit, Honing, Groenten.

Zeg nee tegen: alles wat het volgende bevat: fructose, glucose, suiker; koekjes, cakes, ontbijtgranen, chocolaatjes, vruchtensap, ijs, lollies, jam, ketchup, limonades (Cola, Energy,...) marmelade, mueslirepen, sauzen, wijn...



**Gefabriceerd voedsel** is te zout, bevat te veel bewaarmiddelen, is vaak te vet en bevat suiker, waardoor het ongeschikt is voor consumptie door mensen, huisdieren en vee. Gefabriceerd voedsel is een oorzaak van hoge bloeddruk, verstopping van de bloedvaten en obesitas (Blubber People). Het verwerken, distribueren en verkopen van gefabriceerd voedsel is crimineel gedrag, haal **MS R6** Zeg **nee** tegen:

Zuivelmelk, Zuivelkaas, Fastfood, ham, hamburgers, salami,...

Gefabriceerd: brood, vlees; Pizza, Worst, Verwerkt: Fruit, Soepen, Groenten...



**Genetisch gemodificeerd voedsel** is wat mensen daadwerkelijk consumeren. Het begint allemaal als genetisch gemodificeerd (gemanipuleerd) zaad (GM Crop). GM-gewassen veranderen vanwege het effect de hele voedselketen. Het creëren van mutaties die nieuwe ziekten veroorzaken, levensbedreigende mondiale plagen in alle leden van de voedselketen! **Inclusief mensen!** Mensen zullen zeker worden, jonger sterven, meer misvormingen, meer zieke baby's, meer miskramen... Zal het menselijk DNA veranderen.



**De bedreiging van de Overleving van het Voedsel van GM:** Alfalfa, babyvoeding, bacon, brood, graan, ontbijtgranen, canola, eieren, ham, margarine, vlees, aardappel, papaja, erwten, gevogelte, rijst, worsten, sojaboon, tomaten, tarwe, courgette. ...

**Vraag** van de gemeenschap naar onvervalst voedsel. **NEE:** Alcohol, Genetische modificatie, Herbiciden, Insecticiden, Gefabriceerd voedsel, toegevoegd zout, toegevoegde zoetstoffen (kunstmatig of natuurlijk),...

Elke persoon, organisatie of regering die eetbaar voedsel ontkent of oorzaak en gevolg is van vervuild voedsel (GM). Zijn verantwoordelijk, **MS R7 Vraag eetbaar voedsel**,

het is een **1 GOD** gegeven recht!

### 10.2.7. Blubberdag C-GKalender

Fun Day Thema's 12.1.7 . Goede gezondheid

dag C-GKalender Leuke Dag Thema's



## Niet genoeg eten, je wordt ziek!!!

## Geen eten, je verhongert!!!

Om te overleven heeft een menselijk lichaam slaap nodig. **Een**

**derde** van de dag wordt liggend doorgebracht, een deel hiervan bestaat uit slapen.



Slaap is nodig voor het voortbestaan van een menselijk lichaam. 7 uur zou moeten lukken. **Gebrek aan slaap leidt tot de dood, maar alleen na een zeer pijnlijke overgang door depressie en uitbarstingen van waanzin.**

Een tekort aan slaap berooft het lichaam van zijn genezende capaciteiten die de hart-, immuun-, endocrinologische, neurologische, psychologische en algemene anabole functies beïnvloeden. Een tekort aan slaap kan leiden tot apneu, zwaarlijvigheid, insulineresistentie en chronische depressie. Een tekort aan slaap kan tot de dood leiden.

**Geforceerd slaapttekort wordt geclassificeerd als marteling.**

Een gezonde slaap betekent bewegen tijdens de slaap, rechtop liggend of met opgetrokken knieën, op de rug, opzij of op de buik. Slaap houdt verband met het in evenwicht brengen van de volgende systemen: Cortisol, melatonine, groeihormoon, insuline, noradrenaline, protactinium, serotonine... Slaap en ons gewicht zijn met elkaar verbonden: 2 hormonen (**leptine, ghreline**) werken om gevoelens van honger en volheid onder controle te houden. **Door een gebrek aan slaap bent u minder tevreden na het eten en verlangt u naar meer voedsel, wat resulteert in overeten (obesitas).** Slaapwandelen is een ziekte die medische aandacht vereist.

Om een rustgevende, verkwikkende slaap te krijgen, is een slaapkamer zo donker mogelijk. De afwezigheid van intern en extern geluid is een must. Shire implementeert een nachtklok. **Opmerking!** Het is normaal om twee keer te slapen met een pauze ertussen. De eerste slaap duurt ongeveer 3,5 uur met een pauze van maximaal 1,5 uur, gevolgd door een slaap van 3,5 uur.



Tijdens de slaappauze van 1,5 uur. Mensen staan op, gaan naar het toilet,... Voordat ze weer gaan liggen, doe je de nachtelijke oefeningen en drink je een glas water. Degenen die niet opstaan, bidden, lezen, schrijven, koppels kletsen, paren (tijdens de slaappauze zijn mensen meer ontspannen, beter in zwanger worden), ...

**Nachtelijke oefeningen** Het is

normaal om twee keer te slapen met een pauze ertussen. Mocht u opstaan (bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan), ga dan bij terugkomst op de rand van het bed zitten en drink wat water. Voer de volgende oefeningen uit (alle oefeningen worden gedaan terwijl u op de rand van het bed zit, met de knieën op schouderbreedte uit elkaar). Elke keer dat je opstaat, doe je een andere oefening.

**1st Oefening:** Plaats de handpalmen\* van uw handen tegen de buitenkant van uw knieën. Druk de handen naar binnen en de knieën naar buiten, houd 7 seconden vast (je voelt spanning in armen, benen, schouder). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed. \*variatie gebruik vuisten.

**2e Oefening:** Maak vuisten\* en plaats ze tegen de binnenkant van je knieën. Duw de vuisten naar buiten en de knieën naar binnen, houd 7 seconden vast (je voelt spanning in armen, benen, buik). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed. \*variatie gebruik platte

handpalmen. **3e Oefening:** Buig de armen (90%) op borsthoogte, draai de linkerhand naar boven en buig de vingers, draai de rechterhand naar beneden en buig de vingers. Houd de vingers stevig in elkaar. Trek nu de handen in de tegenovergestelde richting, houd 7 seconden vast (je voelt spanning in vingers, armen, borst). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap

goed. **4e Oefening:** Buig de armen (90%) op borsthoogte, draai de linkerhand naar boven, draai de rechterhand in een vuist. Plaats de vuist in de hand en druk tegelijkertijd naar beneden, druk de open hand naar boven, houd 7 seconden vast. Achteruit, houd 7 seconden vast (je voelt spanning in handen, armen, nek, borst ). Ontspan, neem een

adem en slok water, ga liggen, slaap goed. Geen herhalingen.

Mensen met een gespannen rug voegen deze oefening toe aan elke oefening: Plaats de handen op de knieën. Kantel het hoofd achterover, buig naar achteren en schommel naar voren zonder het contact met de knieën te verliezen (je voelt spanning in armen, rug, buik). Ontspan, haal diep adem, 7 herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed.

**Opmerking!** Mensen die overdag veel zitten. Moet elke 2 uur 1 van de nachtelijke oefeningen afwisselend doen.

## Het is jouw lichaam! Houd het fit!

### Er zijn voorwaarden voordat u gaat slapen.

Het moet donker zijn, het moet nacht zijn. Om een goede, verkwikkende slaap te krijgen, moet de slaapkamer zo donker mogelijk zijn. Een afwezigheid van interne en externe ruis is een must. 'Shire' moet 'Nachtklok' implementeren. Er moet 1 uur verstrekken zijn

sinds de laatste voeding. Poets tanden en was het hele lichaam voordat u naar bed gaat. Aanbidding 'Slaapgebed'.

#### 1 GOD wacht om van je te horen!

#### Slaapgebed Beste 1

**GOD**, Schepper van het mooiste universum Bescherm mij wanneer ik het meest kwetsbaar ben Bescherm mij tegen

verontrustende en kwade gedachten Laat mij een rustgevende, genezende en verkwikkende slaap hebben Laat zorgen mijn dromen en slaap niet verstoren Laat mij alleen maar herinneren de zoete dromen Voor de glorie van

**1 GOD** en het welzijn van de mensheid Dit gebed wordt gebruikt

voordat je gaat slapen!



Zet op elk nachtkastje een drinkglas (geen plastic) gevuld met 0,2 l gefilterd water (zonder toevoeging). Zet elke avond voor het slapen gaan een glas op het nachtkastje.

**Opmerking!** Drink 's nachts elke keer nadat u naar het toilet bent geweest en bij een droge keel, drink 's ochtends rust bij het opstaan.

Zet 1 goudkleurige glazen kom (1 alleen voor tweepersonskamers) met kruidenmengsel (aromatherapie) op het nachtkastje bij het raam! Kruidenmengsel



Het bestaat uit 7 kruiden: **Kamille** (*matricaria chamomilla*), **Eucalyptus** (*eucalyptus globulus*), **Hop** (*humulus lupulus*), **Hysop** (*hysopus officinalis*), **lavendel** (*lavendula officinalis*), **citroenmelisse** (*melissa officinalis*), **roos** (*rosa damascena*).

### **Bedbodem en matras!** (onderdeel van CG N-AB's1)

**De basis** is stevig en geruisloos. Het geeft geen elektrische magnetische golven af (**motoraangedreven**). Het is horizontaal waterpas (**geen kantelende delen**). Het onderstel heeft 7 verwijderbare massief houten latten (**gedroogd, verouderd**) over de breedte van het bed. Basis is om stofmijtvrij zijn. Het ondersteunt het gewicht van 150 kg volledig en heeft een garantie van 14 jaar. Voor een rustgevende, verkwikkende slaap moet een vermoeid lichaam gaan liggen matras is het beste. Er moet druk uitgeoefend worden op de ondersteunde delen van uw lichaam minimaal zijn. Het microklimaat van de matras moet worden gematigd temperatuur.

**Bodem, Matrasmaat** (maat in meters) Binnenframe: breedte 1,06 m, lengte 2,06 m (**pasmatrasbreedte 1,05 m, lengte 2,05 m**). Buiten frame is 0,09 m van de vloer. Luchtcirculatie mogelijk maken, reinigen (**onder bed**). Binnenframe voorzien van 7 losse houten latten: breedte 1,06 m, dikte 0,03 m, 0,03 m openingen tussen de latten (**verhoogt de luchtcirculatie van de matras**), afstand tussen vloer, latten is 0,1 m. De lege ruimte tussen vloer, Latten zijn voor luchtcirculatie, schoonmaken (**niet opbergen**), leeg houden. **Matrasmaat: breedte 1,05 m, lengte 2,05 m. Opmerking ! Er is maar 1 maat eenpersoons bedbodem, matras. Koppels hebben 2 eenpersoonsbedden en matrassen.**

**Matraskern** (nr: **metalen veren**) Matraskern moet volledig ondersteunen lichaamsgewicht van 125kg. Hypoallergeen, ondersteunend, verdeelt het lichaamsgewicht, verlicht drukpunten, gematigde temperatuur, schimmelbestendig, vrij van chloorfluorkoolwaterstoffen. **Garantie 7 jaar.**

**Matrashoes** (er zijn er 2: **beschermer, buitenste**) Beide hoezen zijn machinewasbaar. Beschermhoes heeft een ritsluiting zodat de vulling gewassen, aangevuld en bijgevuld kan worden. Beschermhoes heeft puur zilver (**geen legering**) deeltjes die antibacterieel, antimicrobieel en antistatisch zijn eigenschappen, die geuren bevatten. Buitenhoes is een katoenen hoeslaken, beschermhoes, matraskern. Elastische strips houden hem op zijn plaats. **Opmerking!** Bij bezoek (**vakantie**) eigen matrasbeschermers meenemen (**beide**).

**Matras schoon** Elke 7 jaar wordt het matras vervangen door een nieuw 1. Opnieuw geplaatst matras is verbrand! **Waarschuwing!** Gebruik een tweedehands matras nooit opnieuw en geef het ook nooit door. Deel nooit een matrashoes. Het delen van risico's voor verspreiding van infectieziekten. **Elke 7 weken worden beide hoezen gewassen in een biologisch afbreekbaar zeepsopje van 60°C (let op! Geen stomerij mogelijk). Het drogen is binnen**

natuurlijk stromende lucht/wind (geen droger) en schaduw (geen direct zonlicht).

Het kussenontwerp houdt de wervelkolom in natuurlijke uitlijning, elimineert drukpunten en ondersteunt verschillende slaapposities (zijdant, rug, buik). Het kussenontwerp kan worden opgeblazen om te passen bij de unieke slaaphouding van de gebruiker en om de gezichtscirculatie te vergroten. Kussenontwerp (nee: stro, vodden, hooi) behoudt zijn elasticiteit, is hypoallergeen, vrij van gifstoffen, wasbaar in de machine. Kussensloop (er zijn er 2: binnen, buiten) De binnenhoes van het kussen heeft een ritssluiting om vullen, toevoegen, vervangen en wassen mogelijk te maken. De binnenhoes is voorzien van zuivere zilverdeeltjes (geen legering) die antibacteriële, antimicrobiële en antistatische eigenschappen hebben en geuren bevatten. De buitenhoes van het kussen is gemaakt van 100% katoen, heeft een ritssluiting. Beide wassen in warm water, geen droger, geen stomerij. Het kussenontwerp ondersteunt een slaper met een maximaal gewicht van 125 kg. Afmetingen kussen: breedte 0,8 m, lengte 0,4 m Het

quiltontwerp ondersteunt verschillende slaapposities (zijdant, rug, buik).

In Quilt zijn zuivere zilverdeeltjes (geen legering) ingeweven, waardoor antibacteriële, microbiële en antistatische eigenschappen ontstaan die geuren bevatten. Het quiltontwerp heeft de mogelijkheid om een effectieve warmteverdeling en luchtcirculatie te garanderen. Het ontwerp is hypoallergeen, vrij van gifstoffen en machinewasbaar (geen droger, geen stomerij). Quiltmaat: breedte 1,40 m, lengte 2,15 m. Ieder individu moet met zijn eigen

dekbed slapen. Waarom? **Dekbed rukken** tijdens de slaap, partner neemt de hele quilt en laat u onbedekt. **Trek** beide dwarsliggers in tegengestelde richting en creëer een opening waar koude lucht koude rillingen geeft. Ongezonder eventuele infectieziekten worden doorgegeven.

### Opmerking!

Bij bezoek (vakantie) eigen dekbed en dekbedovertrek (beide) meenemen.

Universe Custodian Guardians adviseren voor koude nachten, ziekten die consistente warmte nodig hebben de 'Hooded Quilt bag'. Het geeft een behaaglijke hemelse slaap. Een 'Hooded Quilt Bag' is een slaapzak gemaakt volgens de standaard van een CG N-ABs1. Het wordt gebruikt met het bovenstaande kussen en dekbed.

Het is zacht, knuffelig, huidvriendelijk met gelijkmatige warmteafgifte, wasbaar in de machine. Afmetingen quilttas met capuchon: breedte 1 m, lengte 2,15 m. De hoes van de quilttas met capuchon heeft zuivere zilverdeeltjes (geen legering) die antibacteriële, antimicrobiële en antistatische eigenschappen hebben en geurtjes bevatten. Het heeft klamboezakken met ritssluiting die kunnen worden gebruikt voor warmtebeheer en luchtcirculatie.

Elke 7 weken worden het kussen (vulling en beide hoezen), het dekbed en de quilttas met capuchon gewassen. In biologisch afbreekbaar zeepachtig water van 60°C (waarschuwing! Geen stomerij). Het drogen vindt plaats in natuurlijk stromende lucht, wind (geen droger) en schaduw (geen direct zonlicht).

Slaap onthouden is marteling! Marteling als ondervragingsinstrument is niet aanvaardbaar. **Folteraars worden ter verantwoording geroepen:**

**MS R7 In de ochtend na 7 uur slaap:** sta op, drink een

glas gefilterd water, ga naar het toilet, doe 'Daily-Fit (Oefeningen)', aanbid 'Daily-Prayer', was gezicht en handen, ontbijten, aankleden.

Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor levenservaringen. Als u naar buiten gaat, draag dan beschermende kleding en hoofd-, oog- en voetbescherming.

## **Avondklok! Om de planeet Aarde te redden!**

Eis de afwezigheid van extern geluid 's nachts (avondklok)! Het is een gemeenschapsrecht!

Het menselijk lichaam is niet ontworpen om nachtelijk te zijn. Mensen misbruiken hun hersenkracht om een nachtelijke levensstijl te creëren. Deze levensstijl is niet bevorderlijk voor een goede gezondheid. Een nachtklok is nodig voor een goede gezondheid.

Een nachtklok van 7 uur van 14 tot 21 uur (22 tot 6 uur, 24 uur heidense klok) is verplicht. Voor een goede gezondheid, vermindering van: energieverbruik, misdaad, vervuiling, bescherming van dieren in het wild. Verlaging van de kosten voor de overheid, waardoor vermenigvuldiging wordt gestimuleerd.

Niemand werkt (alles is gesloten), behalve minimaal noodpersoneel. Er wordt geen energie gebruikt, behalve voor noodgevallen of verwarming! Er is 1 openbaar nieuwsradiostation toegestaan, al het andere entertainment is uitgeschakeld! Geen enkele productie-, kantoor- of detailhandelaar mag werken of energie gebruiken! Woningen kunnen bij extreem weer gebruik maken van verwarming (kleed je warm aan) en koeling (kleed je licht aan).



Nachtklok is verplicht. Voor het welzijn van het menselijk lichaam en de lokale habitat. Een Shire handhaaft de nachtklok via Shire Rehab **MS R1** Herhaalde overtreders worden doorgegeven aan Provincial Rehab **MS R3** Climate Protection om te overleven



Klimaatbescherming is nodig om het menselijk lichaam, dieren, huisdieren, voedselproductie. Klimaatbescherming: **beschermende betaalbare kleding en hygiënisch betaalbaar veilig onderkomen!**

**Beschermende kleding** is nodig om het menselijk lichaam te beschermen tegen klimaat, ziekte en vervuiling. Beschermende kleding moet comfortabel, nuttig (**bescherming tegen extreem weer**) en betaalbaar zijn. **Beschermend kleding bestaat uit hoofdbedekking, kleding, sokken, schoeisel!**

**Hoofdbescherming** bestaat uit 2 delen hoofd (**bivakmuts, muts, K-sjaal**) en oogbescherming (**bril**). Een helm kan beide combineren. **Buiten wordt hoofdbescherming gedragen!**

**Bivakmuts (muts)**. Bivakmutsen bedekken het hele hoofd en laten alleen de ogen zien. **Wordt gebreid van wol of een mix daarvan katoen en wol (geen synthetische vezels)**. Kan elke kleur hebben of patroon kan een decoratieve pompon bovenop hebben. **Wanneer nee gezichts- en nekbescherming nodig is bivakmuts kan worden opgerold en een 'Beanie' worden.**



**K-sjaal**. De K-sjaal kan het hele hoofd bedekken en alleen de ogen blootleggen. Het fungeert als hoofdbedekking en sluier (**maximum bescherming**). **Is gebreid van wol of een mix van katoen en wol (geen synthetische vezels)**. Kan elke kleur of patroon hebben.

**Bivakmuts** of **K-sjaal** beschermen beide door de neusmond te bedekken. Het inademen van vervuiling, dodelijke besmettelijke ziekten en stekende insecten zijn dat wel vermeden. **Bovendien worden allergieën en astma verminderd. Vermindert de effect van droge en koude lucht. Bevat het verspreiden van besmettelijke ziekten.**

**Oogbescherming** heeft 2 uitvoeringen: **Praktisch**, enkele lens (**vizier**); **Mode**, 2 lenzen (**bril**). **Buiten wordt oogbescherming gedragen!**

**Brilrand**: moet aan alle kanten zwevende deeltjes buitenhouden (**bovenkant, onderkant, zijkanten**). Moet breukbestendig zijn (**breekt niet tijdens het zitten**). **op**). **Kan elke kleur hebben, kan decoratief zijn.**

**Lenzen**: onbreekbaar, zeer krasbestendig, blokkeren UV-stralen, beslaan niet, verblindingsaanpassing (**verandert donkerder, lichter, lichter, donkerder**).

**V-helm** hoofdbescherming tegen stoten. Haar en hoofd hebben klimaat nodig bescherming tegen koude, natte, extreme straling, vervuiling. **Een hoofd ook heeft bescherming nodig tegen stoten: een V-helm met ingebouwde GPS-tracker.**

De buitenschaal is van metaal of kunststof. Het heeft een middenlijnrand die dat wel kan versierd zijn: verenkleded,.. Een leren kinband houdt een microfoon vast. De Het vizier is zijwaarts gebogen, recht omhoog, onbreekbaar, zeer krasgevoelig

bestendig, blokkeert UV-stralen, beslaat niet, verblindingsaanpassing (donkerder, lichter, lichter, donkerder).  
De helm heeft een leren achterkant als nekbeschermer.

De V-helm heeft een leren bekleding aan de binnenkant. In de vulling zijn oorstukjes ingebed. Een **bivakmuts** (muts) of **K-sjaal** kan onder een helm worden gedragen. Om de binnenvoering van de helm schoon te houden van transpiratie, roos en vet. **Buitenaccessoire: fel licht, infraroodlichtlamp; een digitale videorecorder.**

## Buiten wordt altijd hoofdbescherming gedragen.

**Beschermende kleding** is nodig om het menselijk lichaam te beschermen tegen klimaat, ziekte en vervuiling. De belangrijkste lichaamsdelen die door beschermende kleding worden beschermd, zijn hoofd, huid en voeten. **Buiten wordt altijd beschermende kleding gedragen.**

**De huid** heeft veel bescherming nodig, tegen beten (dieren, mensen), steken (insecten, naalden), infecties (bacteriën, schimmels, ziektekiemen, virussen), straling (hitte, zonne-energie, nucleair), blootstelling (zuur, vuur, vorst, scherpe randen, nat).

**Bijtbescherming** : vermijd boze, gevaarlijke dieren en mensen.

Bescherming tegen steken : bedek de huid (beschermende kleding), behalve de ogen.

Geen lichaamsspiercings of -tatoeages (zelfverminking door lichaamsspiercings of -tatoeages is abnormaal, ziekelijk en kan een infectie veroorzaken). **Bescherm uw vingers tijdens het naaien.**

Bescherming tegen infecties : schone huid, bedekken met beschermende kleding.

Gezonde voeding, lichaamsbeweging, kruiden, specerijen, supplementen, immunisatie.

**Stralingsbescherming** : bedek de huid (beschermende kleding) tegen hitte, zonnestraling.

Voor kernenergie is er een speciaal pak dat 100% van het lichaam bedekt. **Waarschuwing!** Het blootstellen van de blote huid (Naaktheid) aan de elementen (het weer) is ongezond.

**Bescherming tegen blootstelling:** Beschermende kleding, overall (met capuchon) of 2- delig gemaakt van vlas, katoen, wol of een mix van katoen en wol (geen synthetische vezels), elke kleur en elk patroon. **Beide (overall of 2-delig) moeten een halslijn van het shirt hebben, opgeblazen\* armen, benen gesloten bij de polsen, enkels (tochtbestendig)...**

\* Gepofte armen en benen zorgen ervoor dat elleboog- en kniegewrichten vrij kunnen bewegen.

Ook de lucht binnenin zorgt voor klimaatbeheersing voor huid en lichaam.

Kleding is gemaakt van natuurlijke vezels: dierenhuiden, plantaardige vezels, zijde,



katoen of wol. Voor kleding die de menselijke huid raakt, worden geen kunstmatige vezels gebruikt.

**Productie van kunstmatige vezels voor kledinguiteinden.**

Beschermende kleding is comfortabel, duurzaam, praktisch en betaalbaar  
Modieuze (designerlabel) beschermende kleding is te duur, kortom  
termijn,.. Niet acceptabel!

**Voeten** hebben bescherming nodig (sokken, laarzen) tegen het klimaat en stoten. Huid, tenen, enkels lopen gevaar. Voetbescherming die de voeten (sandalen, pantoffels, teenslippers) en enkels niet beschermt, is nutteloos. Er wordt altijd voetbescherming gedragen buiten. Buiten op blote voeten lopen is ongezond.

**Sokken** worden gebreid van watten of een mix van katoen en wol (nr synthetische stof). Kan elke kleur of patroon hebben. Sokken hebben puur zilver ingeweven deeltjes (geen legering), die antibacteriële, antimicrobiële en antistatische eigenschappen geven en geurtjes verminderen. Sokken bedekken de voeten tot 7 cm boven de enkels.

**Laarzen** hebben een beschermend bovenleer, een zachte binnenkant leer (geen kunststof) zolen leer of rubber. Laarzen bescherm voeten tot 7 cm boven de enkels. Synthetisch schoeisel verwarmt de voeten door ze te koken. Waardoor ze zwerterige beginnende huiduitslag krijgen! Je kunt niet lopen.



Indien nodig worden **handbescherming** (handschoenen) gedragen! Handschoenen zijn gemaakt van leer, katoen, wol of een katoen, wolmix (geen synthetische stoffen) elke kleur elk patroon.

## Bescherm uw lichaam, gebruik buiten beschermende kleding!

**Beschermende onderdak** (thuis, wonen, werk) een menselijke behoefte, bescherming tegen misdaad (veiligheid), elementen (weer), vuur, insecten, vervuiling. Betaalbare hygiënische beschermende onderdak is een **1 GOD** gegeven recht! Conciërge Guardian geeft de voorkeur aan clusterwoningen (gemeenschapswonen) aangeboden door de gemeente Shire (zie shireplanning)!

De vloer, muren en het plafond van de kamer bestaan uit cycloon-, brand- en hoge vochtigheidsbestendige geprefabriceerde betonpanelen. **Vloeren** kunnen met een natte dweil worden gereinigd, niet slipvast, antistatisch, schimmelwerend, schimmelwerend, hygiënisch.

Horizontale schuiframen **zijn** voorzien van getint dubbel glas. Vierkant niet-houten frame. Er zijn geen gordijnen of gordijnen (ongezond: stof, ziektekiemen, insecten...) ipv buitenluiken (afsluitbaar), binnen horizontaal schuifbaar horren.

Voor **verwarming\*** wordt bij vloerverwarming (stoom, warm water) gebruik gemaakt. Koeling is door door natuurlijke luchtcirculatie. Kamertemperatuur 19-21°C.

\*Energieverspilling is een misdaad



**Verlichting\*** moet automatisch worden in- en uitgeschakeld.

\* Energieverspilling is een misdaad

**Beschermende schuilplaats voor overleving, veiligheid en comfort.**

**Goede hygiëne voor een goede gezondheid**

Goede hygiëne begint met schoon en netjes zijn. Schoon en netjes begint bij de persoonlijke uitstraling, geldt voor thuis, studie en werk. Schoon en netjes geldt ook voor denken en redeneren.

Bij een 'dagelijkse routine' hoort ook reinheid. Handen wassen na elk toiletbezoek en vóór elke voeding. Was het gezicht vóór elke voeding. Poets tanden en was het hele lichaam voordat u naar bed gaat. HIJ scheert minstens twee keer per week. Was het haar één keer per week. De bewaarder woont de bijeenkomsten schoon bij (geborstelde tanden, gekamd haar, het hele lichaam gewassen), geschoren gezichtshaar (HE), en draagt schone, nette uitrusting (van top tot teen).



Na het opstaan maakt ieder gezinslid dat fysiek in staat is zijn bed op. Ouders leren kinderen hoe dat moet. De ochtendhygiëne voltooien. Het is tijd om je aan te kleden en de (avond ervoor) klaargemaakte uitrusting aan te trekken die de persoon van plan was te dragen. Elke ontbijtopslagcontainer wordt vóór het hervullen gereinigd en geëtiketteerd (inhoud, vuldatum). Na het ontbijt schone eethoek. Breng containers terug naar de opslag. Vuile containers en keukengerei worden in de gootsteen geplaatst. Iemand is nu klaar om met zijn dagelijkse taken te beginnen (thuis, school, werk, vrijwilligerswerk).

Alle containers zijn voorzien van een inhoudslabel. Voedselcontainers hebben ook een vuldatum. Bewaar containers netjes en veilig. Gevaarlijke (gif-, toxine-) containers worden veilig opgeslagen (kinder- en incompetentieproof).



Laat geen ongebruikte spullen (keukengerei, gereedschap, speelgoed) achter in meubels, op de vloer of op de werkplek. Na gebruik spullen ophalen en netjes opbergen (gelabeld). Bewaar spullen altijd op dezelfde plek. Ze zijn dan gemakkelijk te vinden.

Voor het slapen gaan. Bereid de uitrusting voor die u de volgende dag wilt dragen en leg deze klaar. Pak eventuele tassen in met spullen die u 's ochtends mee wilt nemen als u vertrekt.

Het schoon en netjes houden van uw omgeving. Vermindert: Stof (goed voor uw luchtwegen). Micro-organisme (bacteriën, ziektekiemen, virussen)

minder infecties, sterfgevallen. Insecten (beten, larven, steken) minder infecties, huiduitslag. Ongedierte (ratten, muizen, kakkerlakken), minder uitwerpselen, verspreiding van micro-organismen, minder pestuitbraken.

Het gebruik van een bleekmiddel of een sterk ontsmettingsmiddel vergroot uw kans op het krijgen van chronische obstructieve longziekte. Gebruik een natuurlijke oppervlaktereinigder: **meng** 1 kopje zuiveringszout, 1/2 kopje witte azijn en voeg een paar druppels etherische olie toe. Heb je het sterker nodig, voeg dan een eetlepel zout toe.

Moet niezen! Nies in je oksel. **Verspreid geen ziekten.**

Kus niet op de lippen. Kussen brengt infecties het snelst over. **Wrijf in plaats daarvan de neus.**

Schud geen handen! Hoge vijf! **Tenzij je handschoenen draagt.**

Vaccinatie is verplicht! Mensen die niet zijn ingeënt, vormen een bedreiging voor de gemeenschap! **Ze zijn geïmmuniseerd en gekooid, MS R4** Hygiëne is van toepassing op het denken. Immorele, zelfzuchtige, hatelijke, gewelddadige gedachten zijn slechte gedachten die vermeden moeten worden. **Het implementeren van slechte gedachten leidt tot verantwoordelijkheid!**

Klimaatverandering heeft de luchtkwaliteit verminderd. Meer, grotere branden (struik-, bos-, bosbranden)! Menselijk huis (kolen, mest, gas, olie, hout), nutsvoorzieningen (kolen, afval, gas, olie, uranium), transport (kolen, gas, olie) brandend! **Een gemeenschap moet overwegen om ademhalingsbescherming te gebruiken!**

Buiten adembescherming (RPE) wordt aanbevolen!

Rpe wordt beoordeeld op basis van hoe goed ze beschermen tegen deeltjes. Er worden P2-maskers gebruikt. **Ter bescherming worden de maskers strak aangebracht (baarden worden afgeschoren)!**

Gebruik binnenshuis luchtreinigers! Gadget maakt gebruik van een HEPA-filter. **Houd alle deuren en ramen gesloten.**

Mensen produceren te veel afval, afval!  
Dit creëert een ernstig gezondheidsrisico voor de hygiëne. Het creëert vervuiling die in de voedselketen van gemeenschappen terecht komt. **Mensen moeten het winkelen in niet-essentiële goederen terugdringen, huizen verkleinen en vrijetijdsactiviteiten (grote evenementen, sport, muziek,..) verminderen!**



Het menselijk zwemmen is niet natuurlijk. Het menselijk lichaam is niet ontworpen om in of onder water te leven. Zwemmen in of onder water is onnatuurlijk en

moet worden vermeden. **Natuurlijke wateren** Oceanen (zeeën) en binnenwateren (meren, rivieren,...). **Onnatuurlijke wateren**, zwembaden, spa's,...

**Natuurlijke wateren** zijn een toilet voor alle wezens die in het water leven.

Vogels die over het water vliegen doen hun uitwerpselen. De riolering van dieren en mensen komt terecht in de binnenwateren en oceanen. Mensen op het strand plassen, menstrueren, moeten overgeven,... **Zwemmen in een toilet is ongezond voor de huid.**

**Het slurpen van toiletwater is een groot gezondheidsrisico. Doe het niet!**

**Natuurlijke** waterspanselen absorberen vervuiling, gifstoffen,... **Luchtvervuiling:** zure regen, as (verbranding, uitbarsting), stof (mijnbouw, stormen), nucleaire straling (elektriciteitscentrales, militairen). **Luchtvervuiling komt in de voedselketen terecht (via de lucht, de bodem, het water) en wordt uiteindelijk onderdeel van een (gezondheidsrisico) menselijk dieet!**

**Watervervuiling:** Boren, dumpen, afvoer, watertransport. Boren naar fossiele brandstoffen vervuult lucht en water. Het dumpen van chemicaliën, drugs, afval, ongezuiverd rioolwater en gifstoffen gebeurt dagelijks. Afvloeiingen (toxines, chemicaliën, medicijnen, afval, ongezuiverd rioolwater) uit regenwater, boerderijen, industrie, vervuilen. Bulkcarriers voor het vervoer over water, cruiseschepen, supertankers, onderzeeërs, trawlers en oorlogsschepen zijn grote vervuilers. Kleiner watertransport vervuult ook vooral de binnenwateren. **Het vervuilen van lucht, bodem en water is 'milieuvandalisme' een misdaad: MS R7.**

**Onnatuurlijk water** bevat een mengsel van chemicaliën die de ogen, het haar en de huid uitdrogen en irriteren. Zwembaden en spa's moeten worden vermeden. Zwembaden zijn een elitaire verspilling van schaars zoet water. Er komt een einde aan deze verspilling!



## Beveiliging ter bescherming tegen geweld!



Geweld begint bij het ongeboren kind. Een gewelddadige omgeving wekt voor de rest van het leven een neiging tot geweld op. De neiging tot geweld heeft een trigger nodig om gewelddadig te worden. **Triggers:** Alcohol, woede, contactsport, angst, vechtsport, onwetendheid, vernedering, gebrek aan empathie, geestverruimende middelen, groepsdruk, provocatie, gewelddadig: video, videogames...

Een ongeboren kind waar mama en papa elkaar verbaal mishandelen.

Leer dat het oké is om verbaal te mishandelen en dat je dit later in je leven ook zult doen. Een non-



geboren met blootstelling aan moeder die fysiek gewond raakt door vader. ZIJ pasgeboren wil later in het leven fysieke mishandeling door HIJ ondergaan. HIJ pasgeborenen zullen denken van wel oké om ZIJ pijn te doen.

Geweld kan afkomstig zijn van een andere persoon(en). Het kan afkomstig zijn van wilde dieren. Het kan afkomstig zijn van huisdieren. Het kan komen door actie of juist door het nalaten van de overheid.

Een gemeenschap die leeft met 'geweld' en deze niet ter verantwoording roept. Zullen **'Doden!' (Abortus, moord, doodstraf, genocide, bloedbad)**

Het doden van een persoon is een bedreiging voor de hele mensheid, een belediging voor **1 GOD!!!** Geen enkele persoon, organisatie of regering heeft het recht om te doden! Doden wel nooit een oplossing.

## Stop geweld' , begin thuis!

Ieder gemeenschapslid heeft een mens overlevingsplicht om geweld te beteugelen. Meedoen (start) Buurtwacht. Observeren, rapporteren, arresteren (civiel),... Maak van uw gemeenschap een misdadvrije zone!



Het beveiligen van de buurt is een teamprestatie. Het betekent nauwe samenwerking tussen een individu. Hun familie, vrienden, burens, de gemeenschap en alle soorten regeringen.

Mensen hebben het recht om zich veilig te voelen in hun huis. Ze hebben het recht om te voelen besparen op studie en werk. Mensen helpen hun burens als ze worden aangevallen. Werknemers helpen collega's. Docenten en wetenschappers helpen elkaar ander. Het doel van elke Shire is om geweldloos te zijn.

**Shire** levert Sentinel-diensten. Sentinel behandelt laag tot middelhoog risico bewakings- en patrouilletaken. Tijdens of buiten dienst zal een Sentinel asociaal gedrag rapporteren (misdaden, vervuiling, vandalisme), elke gemeenschap rapporteren gezondheids- en veiligheidskwesties. Sentinel zal arresteren wegens vermeende gebrokenheid overtredingen en misdaden. Aan elke buurt is een Sentinel verbonden Kijk Gemeenschap.

**Shire** voorziet in een verplichte avondklok van 7 uur van 14 tot 21 uur (CG Klok). Voor een goede gezondheid, vermindering van het energieverbruik, minder vervuiling en bescherming van wilde dieren. Vermindering van de misdaad, kosten voor de overheid, aanmoediging van vermenigvuldiging.

Medewerkers van de hulpdiensten assisteren de wetshandhaving. Door te zijn

waakzaam voor overtredingen van regels en voorschriften, zowel op het werk als daarbuiten. Mogelijk moeten ze burgers arresteren. CE-reservist kan worden opgeroepen om te helpen.

Mensen die geweld toestaan, kijken naar geweld, **MS R2 !** Mensen die aanmoedigen (aanmoedigen, helpen), aanzetten, geweld plegen, gewelddadige mensen beschermen tegen arrestatie, **MS R3 !** Dit geldt ook voor gevechts- en contactsport!

Marshall begeleidt de gemeenschap via bewustmakingscampagnes waarin de provinciale regels (wetten) worden uitgelegd. Individuele begeleiding. Marshall beschermt de gemeenschap, het milieu en de natuur: handhaaft provinciale strafrecht- en civielrechtelijke wetten, gemeenschapshulpdiensten, quarantaine, provinciale revalidatie, PHeC, PDeC en CE, crematorium, onderhoudt contact met sheriff. Rangers> Grensbescherming, natuur- en vegetatiereservaten, milieubescherming,...

Burgers dragen, gebruiken en bezitten geen wapens! Schend **MS R7 !**

**Onthoud dat geweld niet het antwoord is. Het is geen oplossing!**

### Stemmen

Voor veiligheid en overleving steunen mensen vrijelijk door meerdere kandidaten gekozen regeringen. Door te stemmen bij verkiezingen verzekeren zij zich van de verantwoordelijkheid van de overheid. Niet stemmen kan ertoe leiden dat radicalen de regering overnemen en een tirannie vestigen (erfelijk of politiek). Tirannen worden in kooien verwijderd, **MS R7**. 'Universe Custodian Guardians' ondersteunen slechts 2 soorten regeringen, 'Provincie' (provinciaal) en 'Shire' (lokaal).



### Red de planeet Aarde!

Stop met het verbranden

van afval. Verminder de verspreiding van afval in de

voorsteden. **Maak een einde aan**

**het gebruik van gifstoffen.**

**Maak een einde aan tirannie. Plant bomen**

Menselijke overleving, lot, verkenning van de ruimte en kolonisatie van de ruimte!

