



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

La supervivència vostra, la vostra comunitat familiar, el planeta, és la prioritat d'una persona.

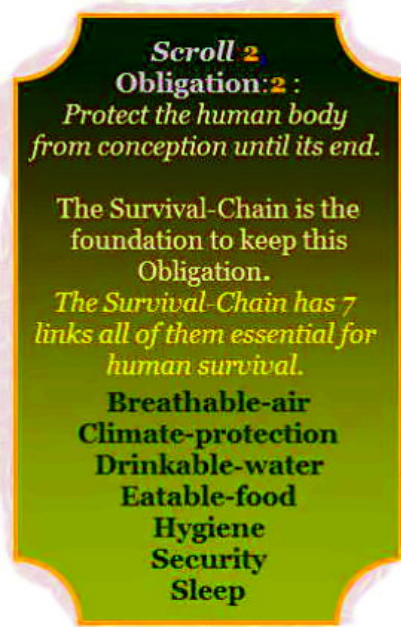
Ordre de supervivència:

1 espècie, 2 hàbitats, 3 comunitats, 4 familiars, 5 individuals, 6 animals, 7 objectes personals.



Supervivència per edat:

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



1 DÉU us espera.

Oració de supervivència

Dia de supervivència 11.1.7 N-At-m

Benvolgut **1 Déu** creador de l'univers més bell. El vostre fidel guardià fidel més humil. Gràcies per la supervivència de la humanitat

Intento ajudar el meu cos, espècie, comunitat a sobreviure i convertiré la supervivència en la meva prioritat número 1
Si us plau, recolzeu els meus esforços per sobreviure Per la glòria de **1 Déu** i el bé de la humanitat!



Aquesta oració es recita el dia de la supervivència o, si escau,



A **Cadena de supervivència** té 7 enllaços tots essencials per a la supervivència humana



Aire transpirable sense ella tens minuts per viure!

Aigua potable res a beure no durarà una setmana!

Menjar per menjar per obtenir energia i benestar. No hi ha menjar que moriu de gana!

Dorm per tornar a vitalitzar. No dormis, et tornes boig, mor!

Protecció climàtica per sobreviure!

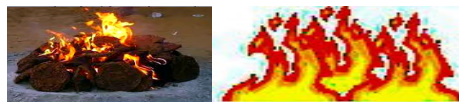
Higiene per mantenir el nostre cos sa!

Seguretat per protegir-se de la violència. Sense seguretat, sense futur.



Desplaça't : 2 , Obligació : 2 ens diu: 'Protegiu el cos humà de la concepció fins al seu final'! La cadena de supervivència és la base per mantenir aquesta obligació. **Negar a** qualsevol persona aquests elements essencials posa en perill la seva vida. Un crim contra la humanitat, Anti **1 Déu**, obligatori: **SENYORA R7** .

Threat **Ardor**



Després que la humanitat descobrís com utilitzar el foc. Va veure això com una benedicció. La crema de llenya es complementava amb carbó, fem, escombraries, gas, petroli, urani. Els cristians anglesos que van introduir l'era industrial van iniciar la contaminació que està provocant el canvi climàtic. El foc i la crema són ara, una maledicció. **Deixa de cremar ara !!!**

Atura crema: cigarrets, carbó, fem, escombraries, gas, petroli, urani, fusta, ..



Una part més perillosa de la crema és "Fum". En els incendis, la major amenaça per a la salut i la mortalitat és la inhalació de fum. A una escala més gran s'incrementa el fum

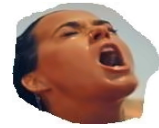
l'atmosfera deixa d'escapar la calor a l'espai. L'aigua superficial s'escalfa, la terra superficial s'escalfa, el gel es fon (glaceres, pols nord sud) :

Canvi climàtic !

Per sobreviure, els humans amb bona salut necessiten aire transpirable.

L'aire que respirem està format per gasos (diòxid de carboni, nitrogen, oxigen, metà) , aigua i impureses (pol·s, microbis, espores) . L'aire que respirem necessita un alt contingut de nitrogen i oxigen. Té un baix contingut en diòxid de carboni i metà. Contingut d'aigua (humitat) cal una alta humitat i es converteix en un problema de salut. No calen impureses, inflamen pulmons.

Durant quant de temps pot mantenir la respiració? Al cap de 4 minuts, tragueu aire. No hi ha aire transpirable per glop, mors! Les persones moren ràpidament en focs, sense aire transpirable.

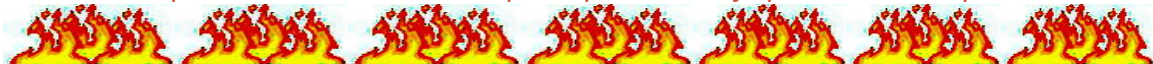


La retenció d'aire respirable s'utilitza com a tortura i matança de persones i animals. Retenir l'aire transpirable com a tortura (embarcament d'aigua) és utilitzat per administracions dels EUA, empleats del govern dels EUA, contractistes governamentals, tiranies estrangeres protegides pels EUA. La tortura és un delicte: **SENYORA R7 (gent) , SENYORA R4 (animals) .**

Retenir aire transpirable per matar: accidental (fums tòxics al foc) o per si mateix (suïcidi: inhalació intencionada de diòxid de carboni concentrat o gas de cocció) , govern (cambra de gas, penjat, tortura) , altres (criminals: garrotant, escanyant, asfixiant, penjat) . Govern, es produeixen assassinats criminals, **SENYORA R7 . Accidental (salut i seguretat) , SENYORA R4 , jo (responsable de 1 Déu) .**



Els humans que cremen coses són la principal amenaça per a l'aire respirable.



Comença amb l'individu que utilitza la seva tràquea com a xemeneia i el pulmó com a tamís de fums tòxics i impureses d'aire. L'ús del cos humà com a xemeneia suposa un greu risc per a la salut, un insult contra el disseny de Déu.



Fumar l'addicció! Una tragèdia humana! Una càrrega comunitària!

L'addicció a un comportament compulsiu repetitiu que satisfà una necessitat percebuda. Els addictes s'enganyen a si mateixos, sense acceptar el mal que fa el seu comportament. Dany per a ells mateixos, família, amics, companys de feina, comunitat.

Els addictes no creuen que siguin addictes sempre que gaudeixin, mantenint la vida junts. Els addictes es converteixen en una amenaça per a ells mateixos, per a la comunitat. Es converteixen en delirants, deshonestes, antisocials, immorals, enganyosos, egoistes, indiferents. Això obliga a una Comarca (comunitat) per controlar el seu estil de vida. Limitar les seves llibertats i drets.

Els fumadors fan pudor per la boca. La seva roba fa pudor. Fa pudor a una habitació. Les seves cendres són a tot arreu. Les seves culates són a tot arreu. Són individus repugnants, bruts i pudents. Eviteu-los Vergonyeu-los!



Els fumadors són un risc per a la salut per a ells mateixos. Es cremen els llavis, les dents, les genives, la boca, la gola, la tràquea, els pulmons i es posen malalts, una càrrega per a la comunitat.

Els fumadors són mandrosos prenent moltes pauses per fumar i malalties autoinfligides. Fer-los responsables!

Els fumadors són un risc per a la salut dels altres. Les fumadores embarassades fan mal als no nascuts. Després del naixement, aquests nounats són condemnats a una vida amb problemes de salut. Poden tenir deformitats, discapacitats, etc. Les fumadores embarassades són processades i fan mal als no nascuts: **SENYORA R3**.



Fum passiu (assalt) fa mal a la gent. Els fumadors que creen fum passiu reben, **SENYORA R3**. Entitats (oci, entreteniment, treball..) que permeten fumar, **SENYORA R3** pagar una indemnització. Es reemplacen els governs que permeten fumar, + **SENYORA R7**

Els fumadors són negligents. Arrencen focs: llars, herba, bosc. Són responsables, **SENYORA R4** i pagar una indemnització. Feren persones, animals, **SENYORA R5**. Maten persones, animals, **SENYORA R6**.



El 1951 (calendari pagà) es va establir que fumar és poc saludable i constitueix una greu amenaça. El govern, les seves agències, els departaments que no van prohibir fumar van fracassar (abandó del deure) servir, protegir la gent.

S'aprova una legislació retrospectiva. Aquests culpables aconseguixen, **SENYORA R7**.

Qualsevol individu o grup, empresa o altra entitat que promogui (gratuït, publicitat, màrqueting), permet (pares, professors, treball, clubs,

restaurants, locals d'oci, ...) , beneficis (proveïdors, fabricants, transportistes, majoristes, minoristes) , posa a la seva disposició "Fumadors" o accessoris per a fumadors **SENYORA R7** No importa el que contingui "Fums".
L'acte de fumar (bufant) és el risc per a la salut.

Tolerància zero al tabaquisme!

Les persones redueixen la disponibilitat d'aire respirable mitjançant la crema de carbó, fem, gas, petroli, fusta per cuinar (inclou barbacoa) , calefacció, energia. Acaba ara! Utilitzeu electricitat que es produeix sense cremar-se. Incompliment, comporta la confiscació, la destrucció d'equips i **SENYORA R2**



Centrals elèctriques que cremen (carbó, escombraries, gas, petroli, urani, ..) per crear energia són **Tancat, desmuntat**.

Els propietaris contaminants, els operadors són processats, **SENYORA R7** .

El carbó i els uraniombins estan tancats i segellats. Els propietaris i operadors miners aconseguen, **SENYORA R7** . L'energia es produeix mitjançant mètodes sense combustió.

Cremant per traslladar el transport domèstic i no domèstic Acaba! El gas, el petroli no es consumeixen. El transport domèstic no domèstic a les autopistes se substitueix per "Tramvies de l'autopista". El transport terrestre de llarga distància només es fa per ferrocarril. S'acaba l'ús de gasoil, gasolina, GLP!



Contaminant L'entreteniment finalitza

En l'aire: Espectacles Aeri, transport aeri privat (dron, avió, jet, helicòpter, transbordador espacial, ...) final!

A sota l'aigua: curses de vaixells motoritzats, transport marítim de propietat privada (vaixells, cabina creuer, vaixells de creuer, hovercraft, submarins, embarcacions ràpides, motos d'aigua, iots, ..) final!



A terra: tots els 2, 3, 4, .. roda motoritzada: cicles, bicicletes, cotxets, cotxes esportius, tot terreny, limusines, cotxes de luxe. Curses de cotxes, trucs de cotxes. Trens turístics. Promotors de Polluting Entertainment, proveïdors de vehicles per a

l'entreteniment contaminant és processat, **SENYORA R7**



Saló d'ungles crear fums tòxics. Els empleats tenen protecció respiratòria. Clients muts (**víctimes**) no. Els salons de manicura als centres comercials estan oberts. Els seus fums tòxics abracen els transeünts. Exposant-los a riscos per a la salut. Especialment dones embarassades, nounats, asmàtics, ancians. Si heu estat exposats a fums tòxics, demaneu indemnització al saló i al centre comercial.

El saló d'ungles és un risc per a la salut que contamina l'aire. Els visita gent massa mandrosa per fer-se les ungles i tenir massa diners. Tanca'ls, prohibeix-los. Processar propietaris, executius, **SENYORA R7**



Els salons de bellesa són un risc per a la salut que contamina l'aire. Els visiten persones massa mandroses per fer-se el propi maquillatge, que tenen massa diners. Tanca'ls, prohibeix-los. Propietaris, executius, obtenir, **SENYORA R7**

Els perruquers que creen fums tòxics són tancats, processats, **SENYORA R7**
Els perruquers que no generen contaminació atmosfèrica funcionen amb normalitat.



Capitalista (**paràsit depredador cobejós**) Els governs fomenten les cases amb jardins de vanitat. El propietari de la casa utilitza eines de jardí amb motor de gasolina (**bufadores, trituradores, desbrossadores, serres amb cadena, segadores, ..**) que contaminen (**aire, soroll, sòl**) . Propietaris, fabricants, distribuïdors, obteniu **SENYORA R7** . Els governs que permeten aquesta polució se substitueixen **SENYORA R7** .

Insecticides fora s'utilitzen en cultius, horts, etc.

Alimentació cr les explotacions, els horts contaminats no són aptes per al consum humà o animal. Cultiu contaminat, els aliments són cremats per la comunitat (**Comarca**) . Productor comercial get's **SENYORA R7** . Els governs que permeten aquesta contaminació són reemplaçats **SENYORA R7** .



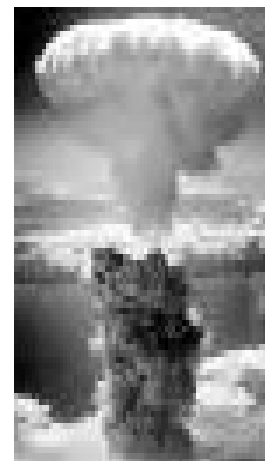
Dins dels insecticides utilitzats, ataquen el sistema nerviós. Fan hiperactius el nounat i el nounat. Els insecticides irriteren els sistemes respiratoris de les persones i les mascotes. No utilitzeu insecticides a l'interior.

Els militars contaminen l'aire amb transport, explosius, A, N (Atòmic, nuclear) B (biològic) C (químic)

armes. Són una amenaça per a la vida humana, animal i vegetal. Els científics que creen aquestes armes aconseguixen, **SENYORA R7**. Les instal·lacions de producció d'aquestes armes són demolides, cremades per la Comarca. Propietaris, directius, executius, supervisor d'aquestes instal·lacions aconseguixen, **SENYORA R7**.

Els militars que han utilitzat o utilitzen aquest tipus d'armes són processats, des del rang de suboficials cap amunt, **SENYORA R7**.

Es reemplaça el govern que permeti la producció, l'emmagatzematge d'aquestes armes, **SENYORA R7**.



Els focs artificials són un dels principals contaminants. Es tornen més comuns i més contaminants. Depenent de les condicions meteorològiques, la contaminació de l'aire pot persistir durant el dia. La contaminació per partícules s'estableix sobre l'aigua que la contamina. Fent que no sigui apte per beure per a persones i animals. Els focs artificials acaben! Els llums làser els substitueixen.

Aire no transpirable Tens 4 minuts per viure!

Qualsevol persona, organització o govern que negi l'aire transpirable o sigui causa i efecte de l'aire contaminat. Se'ls fa comptes, es fa engabiat, **SENYORA R7**. Exigeix aire transpirable **1 DÉU** donat dret!

Tolerància zero als contaminants de l'aire !!!!!

Per sobreviure necessita un cos humà

' Aigua potable '!



El 60% del nostre cos està format per aigua. Totes les cèl·lules del nostre cos ho necessiten.

L'aigua ens lubrica les articulacions, ens regula la temperatura corporal i neteja els residus ...

El vapor d'aigua atmosfèric condensat forma gotes

La gravetat de la Terra tira les gotes cap avall (pluja caiguda) a la superfície. La pluja és una font important d'aigua dolça.

Aquesta aigua de pluja s'utilitza per beure, preparar aliments, cuinar, rentar, higiene personal, ...



Una persona va poder beure aigua de pluja, utilitzar-la per a la preparació dels aliments. No més, l'aigua de pluja està contaminada, insalubre, àcida, tòxica, de mal gust, de mala olor. La bugada no s'ha de deixar fora de la pluja per convertir-la

contaminat. No només es veu brut, sinó que fa mal olor, però pot irritar la pell.

La pluja freda cau com a pedregada, neu. La neu s'acumula a les muntanyes altes, àrtiques i antàrtiques creant reserves d'aigua dolça. La neu és blanca,



la neu contaminada és de color gris fins i tot negra. La neu negra es troba a les Himalaies, glaceres de tot el món, Groenlàndia, Àrtic i Antàrtida.

Les comunitats creen embassaments d'aigua dolça. Aquests embassaments es basen en l'aigua de pluja i la fosa de neu per omplir-los. A causa de la contaminació, aquestes aigües necessiten tractament abans del consum humà o animal.



L'embassament és més profund que profund. Les aigües profundes són més fredes, reduint l'evaporació, el creixement d'algues especialment verinoses, la infestació d'insectes.

Es prohibeix practicar esports aquàtics per deixar d'orinar, menstruar i fumar a l'aigua.

Embarcacions aquàtiques (motos aquàtiques, llanxes a motor, ..) contaminar (petroli, gasolina, àcid de la bateria, ..) estan prohibits! Excepció: transport Park Ranger.

Una persona no pot confiar que la comunitat ho faci bé. Sense tractament, tractament parcial, tractament incorrecte, reducció de costos, corrupció, comportament criminal, .. El tractament casolà de l'aigua s'està convertint en obligatori.



El tractament casolà de l'aigua requereix filtració. Per reduir: arsènic, amiant, clor, cloroform, duresa carbonatada, coure, brutícia, herbicides, metalls pesants, plom, pesticides, òxid ... En climes més càlids, cal bullir aigua filtrada per protegir-se de malalties mortals (virus..) .

Amenaces a l'aigua dolça! Aviat la demanda d'aigua dolça superarà la disponibilitat d'aigua dolça.

La pluja contaminada pot provocar la pelada de la pintura i la corrosió de les estructures d'acer (**ponts**), erosió de la pedra, marciment de les fulles i altra vegetació, irritació de la pell, .. Consulteu "Aire respirable" i "Concepte verd" per informar sobre com contenir la contaminació.



Reg! L'ús d'aigua subterrània per al reg esgota el dipòsit subterrani d'aigua més ràpid del que pot reposar. Com a resultat, s'asseca tot un ecosistema i es crea una escassetat d'aigua dolça. S'acaba el reg d'aigua terrestre. Un ús il·legal d'aigua subterrània per al reg és un delict, **SENYORA R7**. El govern que permet el reg d'aigües subterrànies és substituït, processat, **SENYORA R7**.



El reg, utilitzant aigua dolça de rierol, riu, llac, .. alenteix el flux d'aigua. Això afavoreix l'evaporació

. Com a resultat de la sequera! Aquest tipus de reg va acabar amb les civilitzacions. **Finalitzar el reg.**

Via fluvial contaminada (**rierol, riu, llac, ..**) va crear una escassetat d'aigua dolça. Aigua de pluja filtrada amb tòxics, productes farmacèutics, verins ... Abocament legal de residus industrials, tòxics, pols ... La contaminació de les vies fluvials s'acaba, els contaminants aconseguixen, les persones **SENYORA R3** tots els altres, **SENYORA R7**.



Suplement d'aigua dolça

La dessalinització consumeix molta energia, costosa. La ingesta d'aigua té un impacte mediambiental negatiu, ja que atrau al sistema una gran quantitat de peixos, mariscs, ous ... Les criatures marines més grans queden atrapades contra la pantalla a la part frontal d'una estructura d'entrada. El tractament químic, la corrosió, crea una salmorra càlida que s'allibera de nou a l'oceà.



La dessalinització té un alt contingut de bor que proporciona una qualitat d'aigua inferior. Aquesta aigua que s'utilitza a l'agricultura, la ramaderia i la producció d'aliments resulta en una dieta amb un nivell elevat de bor. Una dieta prolongada de bor no és saludable.

Aigües residuals reciclades, les aigües residuals passen pel tractament primari per eliminar sòlids, s'eliminen els nutrients, els filtres eliminen la majoria de bacteris i virus. A continuació, l'aigua es força a través d'una membrana per eliminar les molècules.

El vàter a tocar és una opció d'últim recurs. Les proves no revelen tots els riscos per a la salut.



Aigua embotellada (**costós**) és adequat per viatjar. Les ampolles d'aigua de plàstic alliberen productes químics que es tornen perillosos quan s'escalfa (**sol, escalfador**) . No utilitzeu envasos de plàstic per menjar o beure. No compreu aliments ni begudes en envasos de plàstic. Vidre (**sense plom**) ampolles, envasos són els millors. No utilitzeu pells ni coberts de plàstic. No utilitzeu envasos de plàstic per cuinar ni servir aliments.

Aigua potable aromatitzada

Per a la varietat d'aigua potable pot ser aromatitzada. Alguns saboritzadors no són curatius; cal evitar-ho. L'aigua aromatitzada es pot servir freda o calenta.

Adequat begudes aromatitzades: Extracte de vedella, extracte de pollastre, cacau, te, cafè, fruita, herbes, espècies, verdures.



Poc sana begudes aromatitzades i complements: Alcohol, Color artificial, Aroma artificial, Edulcorant artificial i natural, Carbonat, Cola, Corall, Beguda energètica, Llimonada, Cafè descafeïnat, Suc de fruita, Conservants, Sodi ..



Beure aigua és el millor



Qualsevol persona, organització, govern que negui l'aigua potable o sigui causa i efecte de l'aigua contaminada. Són responsables, **SENYORA R7**

Exigeix aigua potable 1 DÉU donat dret!

Sense ingesta de líquids. Et queden 4 dies per viure!

Rutina diària: Aixeca't, pren un got de 0,2 l d'aigua filtrada lleugerament refrigerada. Abans de cada menjar (**Esmorzar, berenar a primera hora, dinar, berenar a última hora, sopar**) tenir un got d'aigua filtrada lleugerament refrigerada de 0,2 l. Tingueu un got (**sense plàstic**) farcit de 0,2 l d'aigua filtrada a cada tauleta de nit. Beure durant la nit després de cada visita al vàter i quan tingueu la gola seca, beure descans quan us lleveu al matí.

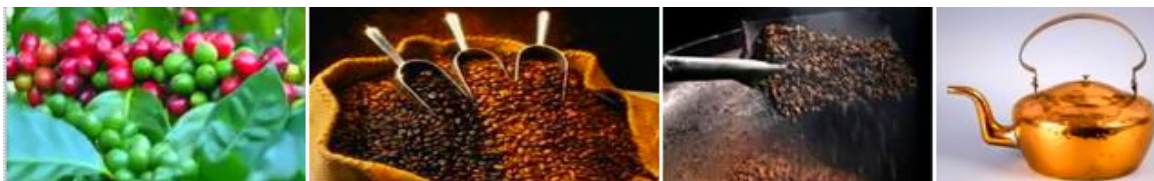
Adequat begudes aromatitzades:

Cafè una beguda estimulant celestial



Cafè, una beguda preparada a partir de llavors torrades de plantes de cafè. El cafè es fa a partir de llavors seques, torrades, de l'arbre del cafè, cultivades en climes càlids i humits al llarg de l'equador. Hi ha 2 varietats: Les mongetes Robusta tenen un sabor fort i un cos complet. Les mongetes àrabs creixen a més altitud, tenen un sabor més suau i unes qualitats més aromàtiques.

Un cop triats, assecats, els grans de cafè es torren a uns 200 ° C. Això permet caramelitzar els sucres del gra i desenvolupar el sabor del cafè. Com més torrades siguin les mongetes o com més alta sigui la temperatura, més fosc serà el rostit i més sabor, en general els rostits clars tenen un sabor més àcid i més àcid, mentre que els rostits més foscos tenen un sabor més profund i ric. Un rostit fosc no és necessàriament "més fort". La força d'una tassa de cafè depèn de la quantitat d'aigua que s'afegeixi mentre s'elabora el cafè.



Com fer una tassa de cafè?

Com treure el màxim profit de la vostra tassa de cafè preferida.

- 1) El cafè de gran sabor comença amb aigua de gran sabor. Si no hi ha aigua filtrada, utilitzeu aigua freda de l'aixeta. **Deixeu-lo funcionar uns segons per airejar-lo abans d'afegir-lo al bullidor.**
- 2) Deixeu que l'aigua surti del bull (**80 ° C**) abans d'abocar-lo al cafè (**filtre instantani o de goteig**) grànuls. L'aigua bullent abrassa els grànuls i afecta el sabor.
- 3) Quan s'utilitza llet (**no es recomana**), afegiu-lo a la tassa després de l'aigua. Si s'afegeix llet en primer lloc, és possible que el cafè no es barregi tan bé. **L'aigua calenta pot escaldar la llet canviant el sabor.**

Nota! Edulcorants (sucre o artificial) arruïna el cafè!

El descafeïnat no és cafè, sinó un risc per a la salut.

Utilitzeu només blanquejadors no lactis.

Cafè descafeïnat a Risc per a la salut!

Descafeïnat utilitza dissolvent. Els residus de dissolvent sovint molesten l'estómac.

Lògica El cafè sense cafeïna derrota l'objectiu de beure cafè.

Preparatius:

Cervesa,



Instantani,



Cafè amb filtre per degoteig; Cafè exprés (màquina)



No utilitzeu Coffee Pods a Risc ambiental!

Les cafetes de 1 mil milions són un desastre ambiental.

No són biodegradables. No ser reciclat.

ATURA! Producció! Processar, SENYORA R7 .

ATURA! Usant-los! Evita i Vergonya!



Nota! Tots els productes d'un sol ús que es rebutgen són causa de massa escombraries.

La seva producció, 'Ends!' Incompliment, **SENYORA R7 !**

Evita, vergonya persones que utilitzen 1 producte d'un sol ús!

Com beure una tassa de cafè?

Per obtenir el millor sabor, tasteu-lo, deixeu-lo refredar una mica que prenent grans farinetes en lloc de prendre-ho. Els grans trossos de cafè alliberen més aroma. Oloreu-lo i tasteu-lo, celestial. Hi ha cafè amb llet:

Cafè exprés és una beguda concentrada que s'elabora forçant l'aigua calenta sota la pressió a través del cafè finament mòlt. En comparació amb altres mètodes d'elaboració de cafè, l'expresso té una consistència més gruixuda, una major concentració de sòlids dissolts i escuma. L'expresso és la base per a altres begudes: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote. Servit amb un somriure.



Caputxí: la preparació de la textura, la temperatura de la llet és el pas més important. La llet es cou al vapor afegint bombolles d'aire molt petites, donant-li una textura vellutada (escuma) . Es posa un got d'expresso a la tassa, s'afegeix llet escumosa calenta, rematada amb escuma de 2 cm de gruix, acabada amb una

espolsar canyella mòlta.



Cafè amb llet: escalfeu la llet sense escuma. Es posa un tret d'espresso en una tassa. S'afegeix llet calenta i es completa amb una espolsar cacau cru.



Macchiato: escalfar llet sense espuma. Ompliu 2/3 de tassa amb llet. Afegeu un tret d'espresso. A sobre, poseu-hi una fulla de menta.



Mocha: fer cru cacau calent. Ompliu la tassa 1/2 amb cacau calent. Afegeu un tret d'espresso. Recarregar amb llet i escuma de llet. Afegeu-hi un ruixat de cacau cru.



Gringo: Ompliu la tassa 1/2 amb aigua calenta. Afegeu 2 preses d'espresso. A la part superior escampeu nou moscada.



Americà: Un tret d'espresso es posa a la tassa. S'afegeix aigua calenta.



Duo-shot: Afegeu-ne 2 trets d'espresso. Després, aigua calenta.



Lava: Primer un tret d'espresso. Afegeu-hi una mica de suc de mandarina concentrat. Afegeu un tret de cacau cru calent. A sobre, poseu-hi llet escuma calenta. Afegeu-hi un ruixat de canyella mòlta.



Mota: Ompliu la tassa 1/2 amb te picant picant. Afegeu un tret d'espresso. A sobre, poseu-hi llet escuma calenta. Finís amb una mica de terra de Cinamón.



Cacau una beguda estimulant celestial

Els arbres de cacau creixen a les zones tropicals càlides i plujoses. És fruit són beines. Dins d'una beina hi ha llavors (mongetes) . Els grans de cacau es converteixen en mantega de cacau i en pols.



Preparació de cacau calent:

1 cullerada de cacau en pols,
1 tassa: líquid de soja, llet de cabra o altra llet no làctia. 1
culleradeta d'extracte de vainilla,
Un toc de canyella,

Un toc de nou moscada.

Combineu els ingredients en una olla mitjana i escalfeu-ho a foc mig baix, batent fins que quedi espumós i calent.



Te una beguda estimulant celestial



Camelia és una planta de fulla perenne. Les fulles recollides i processades ens donen te. Els tes bàsics són negres o verds. Poden estar aromatitzats o perfumats.

Preparació de te Guardian Custodian: col·loqueu les fulles de te processades en un infusor de te. Poseu el infusor en una tassa de vidre. Bullir aigua, aturar el bull, quan la bullició s'atura (80 ° C) aboqueu-lo en un got de vidre. Gaudeix !



(a) A mesura que les parades de bombolles aboquen sobre el te negre. Després d'1 minut agitar infusor 3 vegades. Després d'un minut més, mogueu-vos. Beure o afegir suc de cítrics per donar-li sabor, o deixar-lo refredar, refredar-se i beure. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejants (artificial, natural) .



(b) 10 segons després de les parades de bombolles, aboqueu sobre el te verd. Remeneu el infusor 3 vegades. Passat 1 minut, traieu-lo. Beu o afegiu suc de fruita d'os per obtenir sabor o deixeu-lo refredar, refredeu-vos i beveu. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejants (artificial, natural) .

Preparació del te de llavors d'herbes, col·loqueu les llavors premsades soltes en un infusor. Poseu el infusor en una tassa de vidre. Bullir aigua, aturar el bull. De la mateixa manera que les bombolles s'aturen sobre les llavors. Després d'1 minut remeneu infusor 3 vegades. Després de 7 minuts més, traieu-lo. Beu o deixeu-lo refredar, refredeu-vos i beveu. Advertència no contamineu amb edulcorants, blanquejants (artificial, natural) .



Fulles d'herbes
preparació de te.
El mateix que
te verd.



Te d'arrels a base d'herbes
preparació,
picar arrels. Pre-
pare igual que
té negre.

Utilitzar un microones quan s'elabora una bossa de te fa sortir els sabors. Re-
Mou l'etiqueta de la bossa de te i assegureu-vos que heu tret la grapa de metall. La majoria de paper
les etiquetes fan servir tinta barata, descoloreixen l'aigua, interfereixen en el sabor.

Poseu aigua calenta en una tassa de te> afegiu la vostra bossa de te a la vostra elecció > escalfar en micro-
agita durant 30 segons a mitja potència (400-500 watts) > Deixeu-ho coure
microones durant un minut > treu-ho > a gaudir!

Beure aigua és el millor (pot ser aromatitzat)



Aigua filtrada
per una bona salut !!!

Atenció! Amenaça greu per a la supervivència humana: Micro plàstics!

Els micro plàstics dels residus de plàstic han contaminat tot el planeta, des de sòls de muntanyes nevades de l'Àrtic fins als oceans més profunds. Els micro plàstics han entrat a la cadena marinera. La majoria dels humans tenen micro plàstics a la sang que es distribueixen per tot el cos. Totes les parts del cos, cervell, llet materna, cor, pulmó, músculs ... estan contaminades. Aportarà una resposta des de la immunitat i l'evolució. Amb males conseqüències desconegudes.

Les ampolles d'aigua de plàstic alliberen micro plàstics que es tornen perillosos en escalfar-se (sol, escalfador, olla) . **Atenció!** Beure d'ampolles de plàstic i envasos no és saludable. Acaba! Incompliment, **SENYORA R7** . Quan es vegi afectat, prengui accions col·lectives contra fabricants, minoristes i governs.

Els bebès alimentats amb ampolla beuen milions de micro plàstics al dia.

L'estudi demostra que la preparació d'aliments en contenidors de plàstic condueix a l'exposició milers de vegades superior! No convertiu el vostre nadó en una nina de plàstic. No utilitzeu ampolles de plàstic, envasos per a l'alimentació ni la preparació d'aliments.



Incompliment **SENYORA R7** . Quan es vegi afectat, prengui accions col·lectives contra fabricants, minoristes i governs.



No compreu begudes ni aliments en ampolles de plàstic, contenidors, llaunes! No utilitzeu recipients de plàstic, estris per preparar, cuinar, servir menjar, beure! No utilitzeu coberts plàstics, palletes, plats, gotes ...! Incompliment **SENYORA R7** . Quan es vegi afectat, emprengui accions col·lectives contra fabricants, minoristes i governs.

Per sobreviure a les necessitats del cos humà **Menjar per menjar**

Part de la rutina diària és menjar. Que sans que som i quant de temps vivim. Té molt a veure amb el nostre hàbit alimentari. No hi ha menjar que moriu de gana!

Alimentar 5 vegades al dia:

' **Esmorzar** , inclouen aigua, herbes, espècies, mel, cafè, ..

Berenar primer dia, inclouen aigua, fruita, herbes, te, ..

Dinar , inclouen aigua, amanida, ou, cafè, ..

Berenar tard, inclouen aigua, fruits secs, baies, espècies, cacau, ..

Sopar '. inclouen aigua, tema del sopar, te o cafè .. Verdures.

7 aliments que s'han de menjar diàriament: Fongs (bolet) , Grans (civada, ordi, llenties, blat de moro, mill, quinoa, arròs, sègol, sorgo, blat) , Hot Chili's, Cebes (marró, verd, vermell, primavera, ceballet, all, porro) , Julivert, pebre vermell, **verdures** (espàrrecs, mongetes, bròquil, coliflor, pastanagues, pèsols, brots, ..)



Cada dia de la setmana ha de tenir un tema de sopar: per exemple Dia 1: **Verdures**

Dia 2: **Aus de corral** Dia 3: **Mamífer** Entre setmana: **Rèptil** Dia 5: **Marisc**

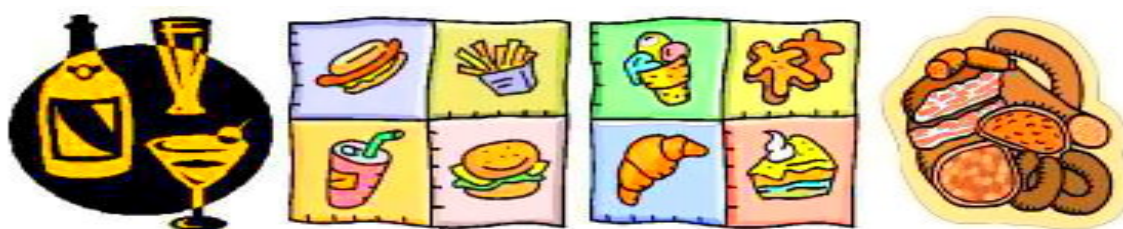
Cap de setmana: **Fruits secs i llavors** Dia divertit: **Insectes**

Dieta No No 's: Edulcorants artificials, Aliments fabricats, Aliments modificats genèticament, Fructosa afegida, aliments en envasos de plàstic.



Fructosa la principal causa de diabetis, l'obesitat (Blubber People) . És dolent si es tracta de sucre o fruita. L'addició de fructosa durant el processament de begudes o aliments és un perill per a la salut. El processament, distribució, venda d'aquest tipus de begudes o aliments és un comportament criminal que té: **SENYORA R6**
Excepció: Sense processar, baies, fruites, mel, verdures.

Digueu que no a: Tot el que conté: Fructosa, glucosa, sucre; galetes, pastissos, cereals per esmorzar, bombons, suc de fruites, gelats, llepolies, melmelada, salsa de tomàquet, llimonades (Cola, Energia, ..) melmelada, muesli, salses, vi ...



Aliments manufacturats és massa salat té massa conservants, sovint és massa greixós, té sucre afegit, per la qual cosa no és apte per al consum per a animals domèstics, bestiar. Els aliments manufacturats són una causa de la pressió arterial alta, l'obstrucció de les artèries i l'obesitat (Blubber People) . El processament, distribució, venda d'aliments manufacturats és un comportament criminal **SENYORA R6**

Digues **No** a: Formatge llatí, Menjar ràpid, Formatge llatí, pernil, hamburgueses, salams, ...

Fabricat: Pa, Carn; Pizza, salsitxes,

Processat: Fruites, sopes, verdures ...



GMFood és el que realment consumeix la gent. Tot comença amb modificacions genètiques (dissenyat) llavor (Cultiu GM) . GM Crop a causa del flux d'efecte altera tota la cadena alimentària. C mutacions repetitives que creen noves malalties, plagues globals que posen en perill la vida a tots els membres de la cadena alimentària. **Incloent els humans!** Les persones es posaran més malaltes, moriran més joves, més deformatats, més nadons malalts, més avortaments involuntaris ... Canviarà l'ADN humà.

Amenaça de supervivència de GMFood: Alfals, menjar per a nadons, cansalada, pa, blat de moro, cereals per esmorzar, canola, ous, pernil, margarina, carn, patata, papaia, pèsols, aus de corral, arròs, salsitxes, soja, tomàquets, blat, carbassó, ...

Demanda de la comunitat menjar sense adulterar. **NO** : Alcohol, modificació genètica, herbicides, insecticides, aliments manufacturats, sal afegida, edulcorants afegits (artificial o natural) , ...

Qualsevol persona, organització, govern que negui els aliments menjables o sigui causa i efecte dels aliments contaminats (GM) . Són responsables, **SENYORA R7**

Exigeix menjar per menjar 1 DÉU donat dret!

10.2.7. Grassa dia

C-GKalendar

Temes divertits del dia

12.1.7. Bona salut dia

C-GKalendar

Temes divertits del dia



No hi ha prou menjar per emmalaltir !!!

No hi ha menjar que moriu de gana !!!

Per sobreviure necessita un cos humà Dorm

1/3 de cada dia es passa estirat, una part d'això implica dormir.



El son és necessari per a la supervivència d'un cos humà. Han de fer-ho 7 hores. La falta de son condueix a la mort, però només després d'un trànsit molt dolorós a través de la depressió i les explosions de bogeria.

El son deficient priva el cos de les seves capacitats curatives que afecten les funcions cardíaca, immune, endocrinològica, neurològica, psicològica i general. Un son deficient pot provocar apnea, obesitat, resistència insuficient i depressió crònica. La deficiència de son pot provocar la mort.

La deficiència de son forçat es classifica com a tortura.

El son saludable implica moure's durant el son, estirat o amb els genolls aixecats, a l'esquena, a banda o banda o a l'estómac. El son està relacionat amb l'equilibri dels sistemes següents: cortisol, melatonina, hormona del creixement, insulina, noradrenalina, protactini, serotonina ... El son i el nostre pes estan units: 2 hormones (leptina, grelina) treballar per controlar els sentiments de fam, plenitud. La falta de son fa que estigueu menys satisfet després de menjar i desitgeu més menjar, cosa que provoca menjar en excés (obesitat) . Caminar per dormir és una malaltia que necessita atenció mèdica.

Per aconseguir un son revitalitzant i tranquil, una habitació del llit és el més fosca possible. Cal una absència de soroll intern i extern. Shire implementa el toc de queda nocturn. **Nota!** És normal que hi hagi 2 dormits amb un descans intermedi. 1 º el son és a punt 3,5 hores amb un descans de fins a 1,5 hores seguit d'un son de 3,5 hores.



Durant la pausa de son i mitja hora. La gent s'aixeca, es posa al lavabo, ... Abans d'acostar-vos, feu els exercicis nocturns i preneu un got d'aigua.

Aquells que no s'aixequen, resen, llegeixen, escriuen, xerren en parella, fan parella (durant la pausa del son la gent està més relaxada en concebre) , ...

Exercicis nocturns

És normal que hi hagi 2 dormits amb un descans intermedi. En cas d'aixecar-se (per exemple, anar al lavabo) , en tornar, seure a la vora del llit, beure una mica d'aigua. Feu els exercicis següents (Tots els exercicis es fan asseguts a la vora del llit, amb els genolls a les espatlles) . Cada vegada que us lleveu feu un exercici diferent.

1 º Exercici: Col·loqueu les palmes * de les mans contra la part exterior dels genolls. Premeu les mans cap a dins i els genolls cap a fora, manteniu-ho premut durant 7 segons (tens tensió als braços, cames, espatlles) . Relaxeu-vos, respireu, no torneu a repetir, preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé. * Variació utilitza punys .

2 º Exercici: Fer punys * col·loqueu-los contra la part interior dels genolls. Premeu els punys cap a fora i els genolls cap a dins, manteniu-lo premut 7 segons (Sent tensió als braços, cames, estómac) . Relaxeu-vos, respireu, no repeteix, beveu aigua, estireu-vos, dormiu bé. * La variació utilitza palmes planes .

3 º Exercici: Doblega els braços (90%) al nivell del pit, gireu la mà esquerra cap amunt doblgant els dits, gireu la mà dreta cap avall i doblegueu els dits. Tancar els dits amb força. Ara estireu les mans en direcció oposada, manteniu premut 7 segons (Sent tensió als dits, braços, pit) . Relaxeu-vos, respireu, no torneu a repetir, preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé.

4 º Exercici: Doblega els braços (90%) al nivell del pit, gireu la mà esquerra cap amunt, gireu la mà dreta en puny. Col·loqueu el puny a la mà i premeu cap avall al mateix temps, premeu la mà oberta cap amunt, manteniu premut 7 segons. Inverteix, mantén premut 7 segons (Sent tensió a les mans, braços, coll, pit) . Relaxa't, pren un

respirar i glopas d'aigua, estirar-se, dormir bé. Sense repeticions.

Les persones amb l'esquena tensa afegeixen aquest exercici a cada exercici: Col·loqueu les mans sobre els genolls. Inclini el cap cap enrere i doblega cap enrere i gira cap endavant sense perdre el contacte amb els genolls (Sent tensió als braços, esquena, estómac) . Relaxeu-vos, respireu, repeteix 7 vegades, beureu aigua, estireu-vos, dormiu bé.

Nota! Persones que s'asseuen molt durant el dia. Heu de fer 1 dels exercicis nocturns en rotació cada 2 hores.

És el teu cos! Mantingueu-lo en forma!

Hi ha requisits previs abans d'estirar-se a dormir.

Ha de ser fosc, ha de ser de nit. Per aconseguir un son revitalitzant i tranquil, cal que el llit sigui el més fosc possible. L'absència de soroll intern i extern és imprescindible. "Shire" ha d'implementar el "toc de queda nocturn".

Hauria d'haver passat 1 hora des de l'últim feed. Renteu-vos les dents i renteu-vos tot el cos abans d'anar a dormir. Adoració 'Oració del son'.

1 DÉU us espera.

Dorm Oració

Benvolgut **1 DÉU** , Creador de l'univers més bonic
Protegiu-me quan sigui més vulnerable
Protegiu-me dels pensaments inquietants i malvats
Deixa'm tenir un son reparador, curatiu i revitalitzant. No deixis que la preocupació pertorbi els meus somnis i dorm.
Deixa'm recordar només els dolços somnis Per a la glòria de **1 DÉU** i el Bé de la Humanitat



Aquesta pregària s'utilitza abans d'anar a dormir!



Tingueu un got (sense plàstic) farcit de 0,2 l d'aigua filtrada (res afegit) a cada tauleta de nit. Cada nit abans d'anar a dormir, poseu vidre a la tauleta de nit. **Nota!** Beure durant la nit cada cop que visiteu el vàter i quan tingueu la gola seca, beureu descans quan us lleueu al matí.

Teniu 1 bol de vidre to daurat (1 només per a dobles) que conté cocció a base d'herbes (aromateràpia) a la tauleta de nit de la finestra lateral! Mescla d'herbes

ció consta de 7 herbes: Camamilla (matricaria chamomilla) , Eucalipsi (eucaliptus globulus) , Llúpol (humulus lupulus) , Hisop (hysopus officinalis) , Espígol (lavendula officinalis) , Bàlsam de llimona (melissa oficial) , Rose (rosa damascena) .

Somier i matalàs! (part de CG N-ABs1)

Base és robust, sense soroll. No dona ones magnètiques elèctriques (alimentat per motor) . És a nivell horitzontal (sense peces inclinables) . La base té 7 llistons de fusta massissa removibles (assecat, envellit) l'amplada del llit. La base ha d'estar lliure d'àcars. Suporta un pes total de 150 kg, té una garantia de 14 anys. Per a un son revitalitzant i relaxant, un cos cansat ha d'estirar-se un matalàs. La pressió sobre les zones suportades del cos ha de ser mínima. El microclima del matalàs ha de moderar-ne la temperatura.

Base, mida del matalàs (mesura en metres) Marc interior: amplada 1,06 m, longitud 2,06 m (amplada del matalàs ajustable 1,05 m, longitud 2,05 m) . El marc exterior es troba a 0,09 m del terra. Habilitació de la circulació d'aire, neteja (sota el llit) . El marc interior té 7 llistons de fusta solts: amplada 1,06 m, gruix 0,03 m, 0,03 m buits entre llistons (augmenta la circulació d'aire del matalàs) , la distància entre el sòl i els llistons és de 0,1 m. L'espai buit entre el sòl i els llistons és per a la circulació de l'aire i la neteja (no emmagatzematge) , mantingueu-lo buit. Mida del matalàs: amplada 1,05 m, longitud 2,05 m . **Nota !** Només hi ha 1 matalàs de somier individual. Les parelles tenen 2 somiers, matalassos.

Nucli de matalàs (no: molles metàl·liques) El nucli del matalàs ha de suportar completament un pes corporal de 125 kg. Hipoal·lergènic, de suport, distribueix el pes corporal, alleuja els punts de pressió, temperatura moderada, resistent a fongs, lliure de clorofluorocarburs. Garantia de 7 anys.

Funda de matalàs (n'hi ha 2: protector, exterior) Les dues cobertes són rentables a màquina. La coberta del protector té una cremallera que permet rentar, completar i reposar el farciment. La coberta del protector té plata pura (no sempre) partícules teixides que proporcionen propietats anti-bacterianes, antimicrobianes, antiestàtiques, que contenen olors. La coberta exterior és una funda protectora de coberta de llençols de cotó, nucli del matalàs. Les tires elàstiques el mantenen al seu lloc. **Nota!** Quan es visita (vacances) porteu les vostres pròpies fundes de matalàs (tots dos) .

Matalàs net Cada 7 anys el matalàs es substitueix per un de nou. Es crema el matalàs substituït! **Atenció!** Mai reutilitzeu ni deixeu passar el matalàs de segona mà. No compartiu mai una funda de matalàs. Distribució de riscos compartits

enfermetats infeccioses. Cada 7 setmanes, les dues cobertes es renten amb aigua sabonosa biodegradable de 60 ° C (Atenció! Sense tintoreria) . L'assecat està dins

aire / brisa natural que flueix (sense assecador) i ombra (sense llum solar directa) .

El disseny de coixins manté la columna vertebral en alineació natural, elimina els punts de pressió i admet diferents posicions de son (lateral, esquena, estómac) . El disseny de coixins té la capacitat de ser esponjós per adaptar-se a la postura de son única del seu usuari i augmentar la circulació facial. Disseny de coixins (no: palla, draps, fenc) manté la seva elasticitat, és hipoal·lèrgic, lliure de toxines, es pot rentar a màquina. Funda de coixí (n'hi ha 2: interior, exterior) la funda interior del coixí té una cremallera que permet omplir, afegir, substituir i rentar. La coberta interior té plata pura (sense aliatge) partícules teixides, que proporcionen propietats anti-bacterianes, anti-microbianes, anti-estàtiques, que contenen olors. La funda exterior del coixí està fabricada en cotó 100%, té una cremallera. Tots dos es renten amb aigua calenta, sense assecadora ni neteja en sec. El disseny de coixins admet una travessa de pes màxim de 125 kg. Mida del coixí: ample 0,8 m, longitud 0,4 m

El disseny de quilt admet diferents posicions de son (lateral, esquena, estómac) . L'edredó té plata pura (sense aliatge) partícules teixides, que proporcionen propietats anti-bacterianes, microbianes i antiestàtiques que contenen olors. El disseny de cobrellits té la capacitat d'assegurar una eficaç distribució de calor i circulació d'aire. El disseny és hipoal·lèrgic, lliure de tòxics i rentable a màquina (sense assecadora, sense tintoreria) . Mida de cobrellit: amplada 1,40 m, llargària 2,15 m

Cada individu ha de dormir amb la seva pròpia edredó. Per què? **Cobrimet de cobrellit** durant el son, la parella agafa tota la cobrellit deixant-lo al descobert. **Esborrany** ambdues travesses giren formes oposades creant una bretxa on l'aire fred provoca calfreds. **Es transmeten malalties infeccioses poc saludables. Nota!** Quan es visita (vacances) porteu el vostre propi cobrellit, cobrellit (tots dos) .

Universe Custodian Guardians recomanen per a les nits fredes, malalties que necessiten una calor constant, la "bossa de cobrellit amb caputxa". Dóna un son celestial còmode. Un "sac de cobrellit amb caputxa" és un sac de dormir fabricat segons l'estàndard d'un CG N-ABs1. S'utilitza amb el coixí i el cobrellit anteriors . És suau, abraçat, amigable amb la pell i disposa de calor uniforme, es pot rentar a màquina. Mida de la bossa de cobrellit amb caputxa: ample 1 m, longitud 2,15 m. La funda de la bossa de nòrdics amb caputxa té plata pura (sense aliatge) partícules teixides, que proporcionen propietats anti-bacterianes, antimicrobianes, antiestàtiques, que contenen olors. Disposa de butxaques amb mosquiteres amb cremallera per a la gestió de la calor i la circulació de l'aire.

Cada 7 setmanes, Coixí (farcit i les dues tapes) , Bossa de nòrdica, nòrdica amb caputxa es renten. En aigua amb sabó biodegradable de 60 ° C (Atenció! No sec neteja) . L'assecat es produeix en un flux natural d'aire, brisa (sense assecador) i ombra (sense llum solar directa) .

Retenir el son és tortura! La tortura com a eina d'interrogació no és acceptable. Els torturadors són responsables: **SENYORA R7**

Al matí després de 7 hores de son:

Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada, fes-te el lavabo, fes "Daily-Fit" (Exercicis), culteu' Pregària diària', renteu-vos la cara, les mans, esmorzeu, vesteu-vos. Consulteu el vostre "Planificador". Ara estàs preparat per a experiències vitals. Quan aneu a l'aire lliure, indumentària de protecció, protecció per al cap, els ulls i els peus.

Toque de queda nocturn! Per salvar el planeta Terra!

Exigeix absència de soroll extern a la nit (toc de queda nocturn)! És un dret comunitari!

El cos humà no va ser dissenyat per ser nocturn. Els humans van fer un mal ús del seu poder cerebral per crear un estil de vida nocturn. Aquest estil de vida no és beneficiós per a una bona salut. El toc de queda nocturn és necessari per tenir una bona salut.

Un toc de queda nocturn de 7 hores de 14 a 21 hores (22-6 hores, rellotge pagà 24 hores) és obligatori. Per a una bona salut, reducció de: ús d'energia, delictes, contaminació, protecció de la fauna. Reducció del cost per al govern, afavorint la multiplicació.

Ningú treballa (tot està tancat) excepte personal d'emergència mínim. No s'utilitza energia, excepte en cas d'emergència o calefacció. Es permet que hi hagi 1 emissora de ràdio de notícies públiques desactivada. Cap fabricació, oficina ni distribuïdor operarà ni utilitzarà energia. Les llars poden utilitzar la calefacció (vestit càlid), refredament (vestit clar) en temps extrem.



El toc de queda nocturn és obligatori. Per al benestar del cos humà i de l'hàbitat local. A

Shire fa complir el toc de queda nocturn a través de Shire Rehab **SENYORA**

R1 Els reincidents passen a la rehabilitació provincial **SENYORA R3**

Protecció del clima per sobreviure

Cal protecció climàtica per protegir el cos humà, els animals, les mascotes i la producció d'aliments. Protecció climàtica: roba protectora assequible i refugi segur higiènic assequible.

Roba protectora cal protegir el cos humà contra el clima, les malalties i la contaminació. La roba de protecció ha de ser còmoda i útil (**protegir contra el clima extrem**) i assequible. La roba de protecció es compon de coberta del cap, roba, mitjons, calçat!

Cap la protecció consta de 2 parts de cap (**passamuntanyes, gorro, mocador K**) i protecció ocular (**espectacles**) . Un casc pot combinar tots dos. La protecció del cap es porta a fora!

Passamuntanyes (Beanie) . El passamuntanyes cobreix tot el cap exposant només els ulls. Es teixeix de llana o una barreja de cotó i llana (**sense fibra sintètica**) . Pot ser de qualsevol color o patró i pot tenir un pom pom decoratiu a la part superior. Quan no cal protecció de la cara i el coll, es pot portar el passamuntanyes i convertir-se en un "gorro".



K-Scarf. K-Scarf pot cobrir tot el cap exposant només els ulls. Actua com a tapa del cap i un vel (**màxima protecció**) . Es teixeix de llana o una barreja de cotó i llana (**sense fibra sintètica**) . Pot ser qualsevol color o patró.

Passamuntanyes o bé **K-Scarf** tots dos protegeixen tapant la boca del nas. S'eviten la contaminació, les malalties contagioses mortals i els insectes punyents. A més, es redueixen les al·lèrgies i l'asma. Redueix l'efecte de l'aire sec i fred. Conté una malaltia contagiosa que s'estén.

Protecció ocular té 2 dissenys: **Pràctic**, lent simple (**visera**) ; **Moda**, 2 lents (**espectacle**) . La protecció dels ulls es porta a fora.

Espectacle Rim: ha de mantenir les partícules transmeses per l'aire per tots els costats (**superior, inferior, laterals**) . Ha de ser resistent a la ruptura (**no es trenca quan està assegut**) . Pot ser qualsevol color pot ser ornamental.

Lents : irrompible, altament resistent a les ratllades, bloqueja els raigs UV, no s'enfuma, ajusta l'enlluernament (**canvia més fosc, més clar, més clar, més fosc**) .

Casc V protecció del cap contra cops. Els cabells, el cap necessiten protecció climàtica contra el fred humit, les radiacions extremes i la contaminació. Un cap també necessita protecció contra cops: un casc V amb rastrejador GPS integrat.

La carcassa exterior és metàl·lica o sintètica. Té una carena de línia mitjana que es pot decorar: plomatge, .. Una barbeta de cuir sosté un micròfon. La visera es corba cap als costats, recta cap amunt, irrompible, altament ratllada

resistent, bloqueja els raigs ultraviolats, no s'enfuma, ajusta l'enlluernament (més fosc, més clar, més clar, més fosc) . El casc té una esquena de pell com a protector de coll.

El **V**- El casc té encoixinat interior de cuir. Incorporades al farciment hi ha orelles. A **Passamuntanyes (Beanie)** o bé **K-Scarf** es pot portar sota un casc. Per mantenir el revestiment interior del casc net de la transpiració, la caspa i el greix. Accessori exterior: llum brillant, llum de llum infraroja; una gravadora de vídeo digital.

La protecció del cap sempre es porta fora.

Roba protectora és necessari per protegir el cos humà contra el clima, les malalties i la contaminació. Les parts principals del cos protegides amb roba protectora són el cap, la pell i els peus. La roba de protecció sempre es porta fora.

Pell necessita molta protecció contra les picades (animals, humans) , picades (insectes, agulles) , infeccions (bacteris, fongs, gèrmens, virus) , radiació (calor, solar, nuclear) , exposició (àcid, foc, gelades, vores esmolades, humit) .

Mossegada protecció: eviteu els animals i els humans enfadats i perillousos.

Picada protecció : tapar la pell (roba protectora) excepte els ulls. No es perforin ni es facin tatuatges (l'automutilació per perforació corporal o tatuatge és anormal, malalt, pot causar infecció) . Protegiu els dits quan cosiu.

Infeccions protecció: netejar la pell, cobrir-la amb roba protectora. Dieta sana, exercici físic, espècies d'herbes, suplementes, vacunació.

Radiació protecció: tapar la pell (roba protectora) per calor, solar. Per al nucli, un vestit especial que cobreix el 100% del cos. **Atenció!** Exposició de la pell nua (Nuesa) als elements (temps) no és saludable.

Protecció de l'exposició: Roba de protecció, màniga (amb caputxa) o 2 peces de lli, cotó, llana o una barreja de cotó i llana (sense fibres sintètiques) qualsevol color qualsevol patró. Tampoc (bata o 2 peces) hauria de tenir al coll de la camisa, inflat * braços, cames tancades als canells, turmells (prova d'esborrany)

*Els braços inflats, les cames permeten que les articulacions del colze i el genoll es moguin lliurement. També l'aire interior crea control climàtic per a la pell i el cos.

La roba està feta de fibres naturals: pells d'animals, fibra vegetal, seda,



cotó o llana. Les fibres artificials no s'utilitzen per a la roba que toca la pell humana. Producció de fibres artificials per a puntes de roba.

La roba de protecció és còmoda, de llarga durada, pràcticament i assequible
De moda (etiqueta de dissenyador) la roba de protecció és cara, a curt termini, .. No és acceptable!

Peus necessiten protecció (mitjons, botes) del clima, cops. La pell, els dits dels peus, els turmells estan en risc. Protecció dels peus que no protegeix (Sandàlies, sabatilles, tanga) peus, turmells no serveix de res. La protecció dels peus sempre es porta fora. Caminar descalç a l'exterior no és saludable.

Mitjons es teixen de cotó o una barreja de cotó i llana (sense fibra sintètica) . Pot ser qualsevol color o patró. Els mitjons tenen partícules de plata pura (sense aliatge) teixit, donant propietats anti-bacterianes, antimicrobianes, antiestàtiques, reduint les olors. Els mitjons cobreixen els peus fins a 7 cm per damunt de les Angles.

Botes tenen pell protectora superior, pell suau interior (sense sintètics) soles de cuir o goma. Les botes protegeixen els peus fins a 7 cm per sobre dels turmells. El desgast sintètic dels peus escalfa els peus que els bullen. Fer-los ràpids començant per les erupcions! No es pot caminar.



Mà protecció (guants) es porten segons calgui! Els guants estan fets de cuir, cotó, llana o una barreja de cotó i llana (sense sintètics) qualsevol color qualsevol patró.

Protegiu el vostre cos, utilitzeu roba protectora a l'exterior.

Refugi de protecció (casa, viure, treballar) una necessitat humana, protecció contra el crim (seguretat) , elements (temps) , foc, insectes, contaminació. El refugi higiènic de protecció és un **1 DÉU** donat dret! Custodian Guardian prefereix l'habitatge agrupat (vida en comunitat) subministrat per la Comarca (veure planificació de la comarca) !

Habitació ' El sòl, les parets, el sostre, consten de panells de formigó prefabricats resistent a la humitat, al cicló i al foc. **Sòls** són netejables amb fregona humida, antilliscants, antiestàtiques, floridures, inhibidores de la floridura, higièniques.

Lliscament horitzontal **Windows** tenen doble vidre tintat. Estructura quadrada no fusta. No hi ha cortines ni cortines (poc sana: pols, gèrmens, insectes ...) en lloc de persianes exteriors (bloquejable) , a l'interior de mampares horitzontals corredisses.

Per a **Calefacció** * a calefacció per terra radiant (vapor, aigua calenta) s'utilitza. El refredament es produeix mitjançant la circulació natural de l'aire. Temperatura ambient 19-21 ° C.

* El malbaratament d'energia és un delicte

Il·luminació * hauria d'estar activat o desactivat automàticament.

* El malbaratament d'energia és un delicta

Refugi de protecció per a la supervivència, la seguretat i la comoditat.

Bona higiene per a una bona salut

Una bona higiene comença per estar net i ordenat. Comença net i ordenat amb aspecte personal, s'aplica a la llar, l'estudi i la feina. Net i ordenat també s'aplica al pensament i al raonament.

Una "rutina diària" inclou neteja. Renteu-vos les mans després de cada visita al lavabo i abans de cada aliment. Renteu-vos la cara abans de cada aliment. Renteu-vos les dents i renteu-vos tot el cos abans d'anar a dormir. S'afaita almenys dues vegades a la setmana. Renteu-vos els cabells un cop per setmana. **Guardià guardià assisteix a reunions netes (rentat de dents, pèl pentinat, rentat de tot el cos) , pèl facial afaitat (HE) , amb articles nets i nets (de cap a peus) .**



Després de llevar-se al matí, tots els membres de la família tenen capacitat física per fer el lliit. Els pares ensenyen als nens a fer-ho. Completar la higiene del matí. És hora de vestir-se, posant-se el traçat preparat (**vespre abans**) equipament de la persona que tenia previst portar. Tots els contenidors d'emmagatzematge ràpids es netegen abans de reomplir-los i s'etiqueten (**contingut, data d'emplenament**) . Després de l'esmorzar, zona neta per menjar. Torneu els contenidors a l'emmagatzematge. Els contenidors bruts, els estris es posen a la pica. Ara una persona està preparada per començar les seves tasques diàries (**casa, escola, feina, voluntariat**) .

Tots els contenidors tenen una etiqueta de contingut. Els envasos d'aliments també tenen data d'ompliment. Emmagatzemeu els contenidors de manera segura i ordenada. **Perillós (verí, toxina) els contenidors s'emmagatzemen de forma segura (prova infantil i incompetent) .**



No deixeu elements no utilitzats (**estris, eines, joguines**) mobles desordenats, terra, zona de treball. Després d'utilitzar-los, recolliu els articles i poseu-los en un bon magatzem (**etiquetat**) . Emmagatzemeu els articles sempre al mateix lloc. Aleshores són fàcils de trobar.

Abans d'anar a dormir. Prepareu i dissenyeu l'equip que teniu previst portar el dia següent. **Empaqueu qualsevol maleta amb articles que estigui previst portar al sortir al matí.**

Mantenir l'entorn net i ordenat. Redueix: **D** ust (**bo per al vostre sistema respiratori**) . **M** organisme icro (**bacteris, gèrmens, virus**)

menys infeccions, morts. **J**o nsectes (mossegades, larves, picades) menys infeccions, erupcions. **V**ermin (rates, ratolins, paneroles) , menys excrements, propagació de microorganismes, menys brots de pesta.

L'ús d'un lleixiu o un desinfectant fort augmenta les possibilitats de patir una malaltia pulmonar obstructiva crònica. Utilitzeu un netejador de superfícies natural:

Barreja, 1 tassa de bicarbonat de sosa, 1/2 tassa de vinagre blanc, afegiu-hi unes gotes d'oli essencial. El necessiteu més fort afegiu una cullerada de sal.

Cal esternudar! Esternudeu a l'aixella. No contagieu la malaltia.

No et besis als llavis. Besar transmet infeccions més ràpidament. Fregui els nassos al seu lloc.

No doneu la mà! Xoca-la! A no ser que porteu guants.

La vacunació és obligatòria! Les persones que no estan vacunades són una amenaça per a la comunitat. Estan immunitzats i engabiats, **SENYORA R4**

La higiene s'aplica al pensament. Immoral, egoista, odiós, violent, pensador, és un mal pensament que cal evitar. La implementació de pensaments dolents comporta la rendició de comptes.

El canvi climàtic ha disminuït la qualitat de l'aire. Més focs més grans (arbust, bosc, incendis) ! Humà domèstic (carbó, fem, gas, petroli, fusta) , serveis públics (carbó, escombraries, gas, petroli, urani) , transport (carbó, gas, petroli) cremant! Una comunitat ha de plantejar-se utilitzar protecció respiratòria.

Equip de protecció respiratòria a l'aire lliure (**RPE**) es recomana
Els RPE es classifiquen per la seva protecció contra les partícules. S'utilitzen màscares P2. Per protegir, les màscares s'adapten bé (les barbes es rapen) !

A l'interior utilitzeu purificadors d'aire. El gadget utilitza un filtre HEPA. Mantingueu totes les portes i finestres tancades.

Els humans produïm massa escombraries, deixalles! Això crea un risc higiènic greu per a la salut. Crea una contaminació que entra a la cadena alimentària de les comunitats. Les persones han de reduir les compres de béns no essencials, reduir la mida de les llars, reduir les activitats de lleure (esdeveniments multitudinaris, esport, música, ..) !



La natació humana no és natural. El cos humà no està dissenyat per viure ni sota l'aigua. Nedar dins o sota l'aigua no és natural i

s'ha d'evitar. Aigües naturals Oceans (mars) i aigües interiors (llacs, rius, ...) . Piscines d'aigües poc naturals, spa, ...

Aigües naturals són un vàter per a totes les criatures que viuen a l'aigua.

Els ocells que sobrevolen l'aigua fan els seus excrements. El clavegueram d'animals i pobles acaba a les aigües continentals, als oceans. Les persones a les platges orinen, menstruen, vomiten, ... Nedar al vàter no és saludable per a la pell. Glop ar aqua del vàter suposa un gran risc per a la salut. No ho facis!

Aigües naturals esponja com absorbir contaminació, toxines, ... Contaminació atmosfèrica: pluja àcida, cendra (ardor, erupció) , pols (mineria, tempestes) , radiació nuclear (centrals elèctriques, militars) . La contaminació atmosfèrica entra a la cadena alimentària (per aire, terra, aqua) per acabar formant part d'un (risc per a la salut) home dieta!

La contaminació de l'aigua: Perforació, abocament, esorrenties, transport d'aigua. La perforació de combustibles fòssils contamina l'aire i l'aigua. L'abocament de productes químics, drogues, escombraries, clavegueram cru, toxines s'està produint diàriament. Esorrenties (toxines, productes químics, drogues, escombraries, clavegueram en brut) de les aigües pluvials, granges, indústria, contaminen. Els transportistes a granel de transport d'aigua, creuers, súper cisternes, submarins, arrossegadors, vaixells de guerra són grans contaminants. Un transport per aqua més petit també contamina especialment les aigües interiors. La contaminació de l'aire, el sòl i l'aigua és el "vandalisme ambiental" un delict: **SENYORA R7** .

Aigües no naturals contenen una barreja de productes químics que assecan i irriten els ulls, els cabells i la pell. Cal evitar piscines i spa. Les piscines són residus elitistes d'aigua dolça escassa. Aquests residus s'acaben!



Seguretat per protegir-se de la violència!



La violència comença amb els no nascuts. Un entorn violent inculca la propensió a la violència durant la resta de la vida. La propensió a la violència necessita un desencadenant per convertir-se en violenta. **Activadors:** Alcohol, ira, esport de contacte, por, esport de lluita, ignorància, humiliació, falta d'empatia, substància que altera la ment, pressió dels companys, provocació, violència: videojocs, videojocs ...

Un fetge exposat a la mare i al pare que s'abusen verbalment els uns dels altres.

Apreneu que està bé abusar verbalment i que ho farà més endavant a la vida. Un des-

neix exposat a la mare que el pare li fa mal físicament. EL SEU recent nascut patirà més endavant a la vida un maltractament físic per part de HE. EL nou nascut pensarà que està bé fer-li mal.

La violència pot provenir d'una altra persona (s) . Pot venir de la vida salvatge. Pot venir de Pets. Pot venir per acció o inacció del govern.

Una comunitat que viu amb la violència i no la responsabilitza. Voluntat **"Mata"!** (Avortament, assassinat, pena de mort, genocidi, massacre)

Matar una persona és una amenaça per a tota la humanitat, un insult per a això **1 DÉU !!!**
Cap persona, organització, govern no té dret a això **Mata!** Matar mai no és una solució.

Stop, "Violència", comença a casa!

Tots els membres de la comunitat tenen el deure de supervivència humana de contenir la violència. Uneix-te (començar) Vigilància veïnal. Observar, informar, detenir (civil) , ... Feu de la vostra comunitat una zona lliure de delictes!



Assegurar el barri és un treball en equip. Significa una estreta cooperació entre un individu. La seva família, els amics, els veïns, la comunitat i tot tipus de govern.

Les persones tenen dret a sentir-se salvades a casa seva. Tenen dret a sentir-se estalviats a l'estudi i a la feina. La gent ajuda els veïns quan són atacats. Els treballadors ajuden els companys de feina. Educadors i erudits s'ajuden mútuament. L'objectiu de tota Comarca és ser lliure de violència.

Comarca proporcionar serveis Sentinel. Sentinel maneja tasques de vigilància i patrulla de baix a mig risc. En servei o fora de servei, un Sentinel informará d'un comportament anti-social (delictes, contaminació, vandalisme) , informar de qualsevol problema de seguretat i salut de la comunitat. Sentinel detindrà per infraccions i delictes trencats. S'adjunta un Sentinel a cada comunitat de vigilància del barri.

Comarca proporcioni un toc de queda nocturn obligatori de 7 hores de 14 a 21 hores (CG Klock) . Per a una bona salut, reducció del consum d'energia, menys contaminació i protecció de la vida salvatge. Reducció de la delinqüència, cost per al govern, afavorint la multiplicació.

Els treballadors del servei d'emergències ajuden a fer complir la llei. En ser

vigilant de les infraccions de les normes, regulacions sobre o fora de la feina. És possible que hagin de fer arrest civil. Es pot trucar al reservista CE per ajudar-lo.

Les persones que permeten la violència, veuen la violència, **SENYORA R2 !** Gent que s'anima (animeu-vos, ajudeu), incitar, violència, protegir les persones violentes de la detenció, **SENYORA R3 !** Això també s'aplica a l'esport de combat i de contacte.

Marshall guia la comunitat a través de campanyes de sensibilització pública que expliquen les normes provincials (**Lleis**). Orientació individual. Marshall protegeix la comunitat, el medi ambient, la vida salvatge: feu complir les lleis penals i civils provincials, serveis d'emergència comunitaris, quarantena, rehabilitació provincial, PHeC, PDeC i CE, crematori, en contacte amb Sheriff. **Rangers**> Protecció de fronteres, santuaris de fauna i vegetació, protecció del medi ambient, ..

Els civils no porten, utilitzen, no posseeixen armes. Incompliment **SENYORA R7 !**

Recordeu que la violència no és la resposta. No és una solució!

Votació

Per seguretat i supervivència, la gent dona suport lliurement a diversos candidats elegits pel Govern. Votant a les eleccions asseguren la rendició de comptes del govern. El fet de no votar pot provocar que els radicals prenguin el govern i estableixin una tirania (**hereditari o polític**). Els tirans són retirats engabiats, **SENYORA R7 .** Els tutors de custòdia de l'univers només donen suport a dos tipus de govern, la província (**provincial**) i "Comarca" (**local**).



Salva el planeta Terra!

Deixa de cremar

Reduir les escombraries

Finalitzar la propagació suburbana

Ús final de toxines

Acaba amb els tiranis

Plantar arbres

Supervivència humana, destí, exploració espacial i colonització espacial!

