



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Preživljavanje vaše, vaše obiteljske zajednice, planeta, prioritet je osobe!

Redosljed preživljavanja:

1 Vrsta, 2 Stanište, 3 Zajednica, 4 Obitelj, 5 Pojedinac, 6 Životinje, 7 Osobne stvari.



Preživljavanje prema dobi:

1 Nerođeno, 2 Novorođeno, 3 Beba, 4 Dijete, 5 Maloljetni, 6 Odrasli, 7 Stariji.

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 BOG vas čeka!

Molitva za preživljavanje

Dan preživljavanja 11.1.7 N-At-m

dragi **1 Bog** stvoritelj najljepšeg svemira tvoj najskromniji vjerni čuvar hvala ti za opstanak čovječanstva

Nastojim pomoći svom tijelu, vrsti, zajednici da preživi.

Opstanak će mi biti prioritet broj 1

Molim vas podržite moje napore da preživim

Za slavu **1 Bogi** dobro čovječanstva!



Ova molitva se uči na Dan preživljavanja ili kada je prikladno!



ALanac preživljavanja ima 7 karika koje su neophodne za ljudski opstanak



Zrak za disanje bez toga imate minute života! **Voda za piće** ništa za piće nećeš izdržati tjedan dana! **Jestiva hrana** za energiju i dobrobit. Nema hrane koju gladujete! **Spavati** za revitalizaciju. Nema spavanja, poludiš, umri! **Zaštita klime** za opstanak! **Higijena** da naše tijelo bude zdravo!

Sigurnost zaštititi od nasilja. Nema sigurnosti nema budućnosti!



Svitak:2, Obaveza:2 nam kaže: 'Zaštiti ljudsko tijelo od začeca do kraja!' Lanac opstanka je temelj za ispunjavanje ove obveze. Uskratiti bilo kojoj osobi ove osnovne stvari je opasno po život! Zločin protiv čovječanstva, Anti **1 Bog**, obavezno: **MSR7**.

Threat Gori



Nakon što je čovječanstvo otkrilo kako koristiti vatru. Ono je to vidjelo kao blagoslov. Spaljivanje drva dopunjeno je ugljenom, balegom, smećem, plinom, naftom, uranom. Engleski kršćani uvodeći industrijsko doba započeli su zagađenje koje dovodi do klimatskih promjena. Vatra i gorenje sada su prokletstvo. **Prestani paliti sada !!!**

Stop spaljivanje: cigareta, ugljena, balege, smeća, plina, nafte, urana, drva,..



Najopasniji dio spaljivanja je 'Dim'. U požarima najveća opasnost za zdravlje i smrtnost je udisanje dima. U većoj mjeri dim se diže u

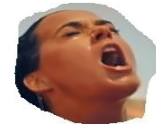
atmosfera zaustavlja izlazak topline u svemir. Površinska voda se zagrijava, površinsko kopno se zagrijava, led se topi (glečeri, sjeverni južni pol):

Klimatske promjene !

Da bi preživjeli, zdravi ljudi trebaju zrak za disanje!

Zrak koji udišemo sastavljen je od plinova (ugljični dioksid, dušik, kisik, metan), vodu i nečistoće (prašina, mikrobi, spore). Zrak koji udišemo treba visok sadržaj dušika i kisika. Ima nizak sadržaj ugljičnog dioksida i metana. Sadržaj vode (vlažnost) potrebna, visoka vlažnost postaje neugodna i zdravstveni problem. Nečistoće nisu potrebne, one izazivaju upalu pluća.

Koliko dugo možete zadržati dah? 4 minute, a zatim udahnite zrak. Nema zraka za gutanje, umrijet ćeš! Ljudi brzo umiru u požarima, nema zraka za disanje.

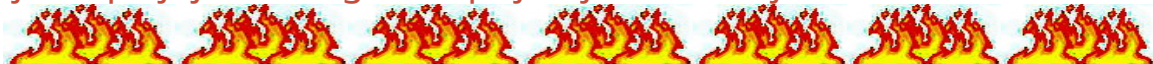


Uskraćivanje zraka za disanje koristi se kao mučenje, ubijanje ljudi, životinja. Zadržavanje zraka za disanje kao mučenje (bordanje na vodi) koriste američke administracije, zaposlenici američke vlade, vladini poduzetnici, strane tiranije zaštićene od strane SAD-a. Mučenje je zločin: **MSR7** (narod), **MSR4** (životinje).

Zadržavanje zraka za disanje radi ubijanja: slučaj (otrovni dimovi u požaru) ili sami (samoubojstvo: namjerno udisanje koncentriranog ugljičnog dioksida ili plina za kuhanje), vlada (plinska komora, vješanje, mučenje), ostali (zločinci: garotiranje, davljenje, gušenje, vješanje). Vlada, kriminalna ubojstva dobivaju, **MSR7**. Slučajno (zdravlje i sigurnost), **MSR4**, sebe (odgovoran od strane **1 Bog**).



Ljudi spaljuju stvari glavna prijetnja zraku koji se može disati!



Počinja s pojedincem koji svoj dušnik koristi kao dimnjak, a pluća kao sito za otrovne pare i nečistoće zraka. Korištenje ljudskog tijela kao dimnjaka ozbiljan je zdravstveni rizik, uvreda za 1 Božji plan.

Pušenje ovisnost! Ljudska tragedija! Teret zajednice!



Ovisnost ponavljajuće kompulzivno ponašanje kojim se zadovoljava percipirana potreba. Ovisnici se zavaravaju, ne prihvaćajući štetu koju svojim ponašanjem nanose. Šteta za sebe, obitelj, prijatelje, kolege s posla, zajednicu.

Ovisnici ne vjeruju da su ovisni sve dok uživaju, držeći svoje živote na okupu. Ovisnici postaju prijatnija sebi, zajednici. Postaju iluzorni, nepošteni, antidruštveni, nemoralni, lažljivi, sebični, bezbrižni. Ovo prisiljava Shire (zajednica) kontrolirati njihov stil života. Ograničavanje njihovih sloboda i prava.

Pušačima smrdi iz usta. Njihova odjeća smrdi. Smrde sobu. Njihov pepeo je posvuda. Njihove guzice su posvuda. Oni su odvratni, prljavi, smrdljivi pojedinci. Klonite se njih. Sramite se!



Pušači su sami sebi zdravstveni rizik. Opeku usne, zube, desni, usta, grlo, dušnik, pluća, postaju bolesni, teret za zajednicu. Pušači su lijeni uzimajući mnogo pauza za dim i sami sebi uzrokuju bolesti. Držite ih odgovornima!

Pušači su zdravstveni rizik za druge. Trudne pušačice štete svom nerođenom djetetu. Nakon rođenja ova su novorođenčad osuđena na život pun zdravstvenih problema. Mogu imati deformitete, invaliditet, ... Trudne pušačice se kazneno gone, povrijeđujući nerođenu djecu: **MSR3**.



Pasivni dim (napad) boli ljude. Pušači koji stvaraju pasivni dim dobivaju **MSR3**. Entiteti (slobodno vrijeme, zabava, posao...) koji dopuštaju pušenje, **MSR3** platiti odštetu. Vlada koja dopušta pušenje je zamijenjena, +**MSR7**

Pušači su nemarni. Zapale požare: kuće, travu, šumu. Oni su odgovorni, **MSR4** i platiti odštetu. Ozljeđuju ljude, životinje, **MSR5**. Ubijaju ljude, životinje, **MSR6**.



Godine 1951 (poganski kalendar) utvrđeno je da je pušenje nezdravo teška prijatnija. Vlada, njihove agencije, odjeli koji nisu 'zabranili' pušenje nisu uspjeli (nepoštvanje dužnosti) služiti, štiti narod. Donosi se retroaktivni zakon. Ovi krivci dobivaju, **MSR7**.

Svaki pojedinac ili grupa, poslovni ili drugi subjekt koji promovira (besplatni sadržaji, oglašavanje, marketing), dopušta (roditelji, učitelji, posao, klubovi,

restorani, mjesta za zabavu,...), dobit(dobavljači, proizvođači, prijevoznici, veletrgovci, trgovci na malo), stavlja na raspolaganje 'Smokes' i/ili pribor za pušenjeMSR7Nije važno što 'Smokes' sadrži. Čin pušenja(parenje)je zdravstveni rizik.

Nulta tolerancija na pušenje!

Pojedinci smanjuju dostupnost zraka za disanje spaljivanjem ugljena, balege, plina, ulja, drva za kuhanje (uključuje roštilj), grijanje, struja.Sada završava!Koristite električnu energiju koja se proizvodi bez izgaranja. Kršenje, rezultira oduzimanjem, uništavanjem opreme iMSR2



Elektranekoji gori(ugljen, smeće, plin, nafta, uran,..)za stvaranje energije su**zatvori,rastavljeni**. Vlasnici zagađivači, operateri su procesuirani,MSR7. Rudnici ugljena i urana su zatvoreni i zapečaćeni. Vlasnici i operateri rudarenja dobivaju,MSR7.Energija se proizvodi metodama bez izgaranja.

Gorući za kretanje domaćim, ne domaćim prijevozom Kraj!
Plin, ulje se ne koriste za gorenje.Domaći izvandomaći prijevoz na autocestama zamijenjen je s 'Freeway Tramvaji'!
Kopneni prijevoz na velike udaljenosti obavlja se samo željeznicom. Prestaje upotreba dizela, benzina, LPG-a!



ZagađujućiKraj zabave!

U zraku:Aeromitingi, privatni zračni prijevoz(dron, avion, jet, helikopter, space shuttle,..)kraj!

U, pod vodom:utrke motornih čamaca, privatni pomorski prijevoz (brodovi, kruzer s kabinom, brodovi za krstarenje, lebdjelice, podmornice, gliseri,vodeni skuteri,jahte,..)kraj!



Na kopnu:svi 2, 3, 4,.. kotači motorizirani:bicikli, bicikli, kolica, sportski automobili, SUV, limuzine, luksuzni automobili. Auto utrke, auto vratolomije. Turistički vlakovi.Promotori zagađujuće zabave, dobavljači vozila za

zagađujuća zabava se procesuirana, **MSR7**



Salon za nokte stvaraju otrovne pare. Zaposlenici imaju zaštitu za disanje. Glupi klijenti (**žrtve**) nemoj Saloni za nokte u trgovačkim centrima širom su otvoreni. Njihovi otrovni dimovi grle prolaznike. Izlažući ih zdravstvenim rizicima. Osobito trudnice, novorođenčad, astmatičari, starije osobe. Ako ste bili izloženi otrovnim parama, tužite salon i Shopping centar za naknadu štete.

Saloni za nokte su zdravstveni rizik i zagađivač zraka. Posjećuju ih ljudi koji su previše lijeni za uređivati svoje nokte i imaju previše novca. Ugasi ih, zabrani ih. Progoniti vlasnike, rukovodioce, **MSR7**



Kozmetički saloni su zdravstveni rizik i zagađivač zraka. Posjećuju ih ljudi koji su lijeni da se sami šminkaju, imaju previše novca. Ugasi ih, zabrani ih. Vlasnici, rukovoditelji, uzмите, **MSR7**

Frizeri koji stvaraju otrovne pare su zatvoreni, procesuirani, **MSR7**
Frizeri koji ne zagađuju zrak rade normalno.



Kapitalista (**pohlepni predatorski parazit**) Vlade potiču domove s taštinskim vrtovima. Vlasnik kuće koristi vrtnе alate s benzinskim motorom (**puhalice, sjeckalice, šikare, motorne pile, kosilice, ..**) koji zagađuju (zrak, buka, tlo). Vlasnici kuća, proizvođači, trgovci na malo, dobijte **MSR7**. Vlasti koje dopuštaju ovo zagađenje su smijenjene **MSR7**.

Vanjski insekticidi koriste se na usjevima, voćnjacima, .. Hrana krops, voćnjaci koji su kontaminirani neprikladni su za prehranu ljudi ili životinja. Zagađen usjev, hranu spaljuje zajednica (**Shire**). Komercijalni proizvođač dobiva **MSR7**. Vlasti koje dopuštaju ovo zagađenje su smijenjene **MSR7**.



Unutar korišteni insekticidi napadaju živčani sustav. Čine nerođeno i novorođenčę hiperaktivnim. Insekticidi iritiraju dišni sustav ljudi i kućnih ljubimaca. Nemojte koristiti insekticide unutra.

Vojska zagađuje zrak transportom, eksplozivima, A, N (Atomski, nuklearni) B(biološki) C(kemijski) oružje. Prijetnja su ljudskom, životinjskom i biljnom svijetu. Znanstvenici koji stvaraju ovo oružje dobivaju, **MS R7**. Proizvodni pogoni ovog oružja su uništeni, spaljeni od strane Shirea. Vlasnici, direktori, rukovoditelji, nadzornici ovih objekata dobivaju, **MSR7**. Vojska koja je koristila ili koristi ovakvu vrstu oružja kazneno se goni od čina dočasnika naviše, **MSR7**. Vlada koja je dopuštala proizvodnju, skladištenje ovog oružja je zamijenjena, dobiva, **MSR7**.



Vatromet je veliki zagađivač. Postaju sve češći, sve više zagađuju. Ovisno o vremenskim uvjetima, onečišćenje zraka može se zadržati cijeli dan. Onečišćenje česticama taloži se na vodu zagađujući je. Čini ga neprikladnim za piće za ljude i životinje. Kraj vatrometa! Zamjenjuju ih laserska svjetla.

Zrak koji se ne može disati Imate još 4 minute života!

Svaka osoba, organizacija ili vlada koja uskraćuje zrak za disanje ili je uzrok i posljedica onečišćenog zraka. Biti pozvani na odgovornost, zatvoreni u kavez, **MS R7**. Zahtijevajte zrak koji se može disati **1 GODs pravom!**

Nulta tolerancija prema zagađivačima zraka !!!!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba
'Pitka voda'!



60+% našeg tijela sastoji se od vode. Svaka stanica u našem tijelu ga treba. Voda podmazuje naše zglobove, regulira tjelesnu temperaturu i ispire otpadne tvari...

Kondenzirana atmosferska vodena para stvara kapljice Zemljina gravitacija vuče kapljice prema dolje (kiša pada) na površinu. Kiša je glavni izvor slatke vode. Ova kišnica se koristi za piće, pripremu hrane, kuhanje, pranje, osobnu higijenu,...



Čovjek je mogao piti kišnicu, koristiti je za pripremu hrane. Neviše, kišnica je zagađena, nezdrava, kisela, otrovna, lošeg okusa, lošeg mirisa. Rublje ne bi trebalo ostaviti na kiši da postane

zagađena. Ne samo da izgleda prljavo, nego i loše miriše, već može iritirati kožu.

Hladna kiša pada kao tuča, snijeg. Snijeg se nakuplja na visokim planinama, Arktiku i Antarktici stvarajući rezerve slatke vode. Snijeg je bijeli,



zagađeni snijeg je siv čak i crn. Crni snijeg nalazi se na Himalaji, ledenjacima diljem svijeta, Grenlandu, Arktiku, Antarktiku.

Zajednice stvaraju rezervoare slatke vode. Ovi rezervoari se pune kišnicom i snijegom koji se otapa. Zbog onečišćenja te je vode potrebno pročišćavati prije konzumiranja ljudi ili životinja.



Rezervoari su duboki, a ne plitki. Duboka voda je hladnija, smanjuje isparavanje, rast algi posebno otrovne vrste, najezdu insekata. Vodeni sportovi su zabranjeni radi zaustavljanja mokrenja, menstruacije i kakanja u vodu. Čamac (jet ski, motorni čamci,..) onečišćuju (ulje, benzin, akumulatorska kiselina,..) zabranjeni su! Iznimka: prijevoz čuvara parka.

Osoba se ne može osloniti na to da će zajednica to učiniti kako treba. Netretman, djelomičan tretman, pogrešan tretman, rezanje troškova, korupcija, kriminalno ponašanje,.. Kućna obrada vode postaje obavezna.



Kućna obrada vode zahtijeva filtriranje. Smanjiti: arsen, azbest, klor, kloroform, karbonatna tvrdoća, bakar, prljavština, herbicidi, teški metali, olovo, pesticidi, hrđa,... U toplijim podnebljima filtriranu vodu potrebno je prokuhati kako bi se zaštitila od smrtonosnih bolesti (virus..).

Prijetnje slatkoj vodi! Uskoro će potražnja za slatkom vodom premašiti dostupnost svježje vode.

Zagađena kiša može uzrokovati ljuštenje boje, koroziju čeličnih konstrukcija (**mostovi**), erozija kamena, venuće lišća i druge vegetacije, iritacija kože, vjerite "Zrak za disanje" i "Zeleni koncept" za savjete kako zadržati onečišćenje.



Navodnjavanje! Korištenje podzemne vode za navodnjavanje iscrpljuje podzemni rezervoar vode brže nego što se može obnoviti. Rezultat je isušivanje cijelog ekosustava i stvaranje nestašice slatke vode. Završava se navodnjavanje podzemnom vodom. Nezakonito korištenje podzemnih voda za navodnjavanje je zločin, **MSR7**. Vlada koja dopušta navodnjavanje podzemnih voda je smijenjena, procesuirana, **MSR7**.



Navodnjavanje, korištenje slatke vode iz potoka, rijeke, jezera,.. usporava protok vode. To potiče isparavanje. Posljedica suše! Ova vrsta navodnjavanja dokrajčila je civilizacije. **Završite navodnjavanje.**

Zagađeni vodotoci (**potok, rijeka, jezero,..**) stvoriti nedostatak slatke vode. Oborinske vode pune toksina, lijekova, otrova.. Ilegalno odlaganje industrijskog otpada, toksina, otrova.. Zagađivanje vodotoka prestaje, zagađivači postaju pojedinci **MSR3** svi ostali, **MSR7**.



Dodatak slatkoj vodi

Desalinizacija troši puno energije, skupo. Unos vode ima nepovoljan utjecaj na okoliš, povlačeći u sustav veliki broj riba, školjkaša, njihovih jajašaca,.. Veća morska stvorenja zarobljena su uz zaslon na prednjem dijelu usisne strukture. Kemijska obrada, korozija, stvara toplu slanu vodu koja se ispušta natrag u ocean.



Desalinizacija ima visok sadržaj bora što dovodi do lošije kvalitete vode. Ova voda koja se koristi u poljoprivredi, stočarstvu, proizvodnji hrane rezultira ishranom s visokom razinom bora. Dugotrajna dijeta borom je nezdrava.

Reciklirana otpadna voda, kanalizacija prolazi kroz primarni tretman za uklanjanje krutih tvari, hranjive tvari se uklanjaju, filtri uklanjaju većinu bakterija i virusa. Voda se zatim tjera kroz membranu kako bi uklonila molekule. WC na slavinu je krajnja opcija. Testovi ne otkrivaju sve zdravstvene rizike.



Flaširana voda (skupo) pogodan je za putovanja. Plastične boce za vodu ispuštaju kemikalije koje zagrijavanjem postaju opasne (sunce, grijač). Nemojte koristiti plastične posude za hranu ili piće. Ne kupujte hranu i piće u plastičnim posudama. Staklo (bez traga) najbolje su boce, posude. Nemojte koristiti plastične slamke ili pribor za jelo. Nemojte koristiti plastične posude za kuhanje ili posluživanje hrane.

Voda za piće s okusom

Radi raznolikosti voda za piće može biti aromatizirana. Neke arome su nezdrave i treba ih izbjegavati. Voda s okusom može se poslužiti hladna ili topla.

Prikladan aromatizirana pića: Goveđi ekstrakt, ekstrakt piletine, kakao, čaj, kava, voće, bilje, začini, povrće.



Nezdravo aromatizirana pića i dodaci: Alkohol, Umjetne boje, Umjetne arome, Umjetni i prirodni zaslađivači, Gazirana kola, Cordial, Energetski napitak, Limunada, Kava bez kofeina, Voćni sok, Konzervansi, Natrij..



Najbolja je voda za piće



Svaka osoba, organizacija, vlada koja uskraćuje pitku vodu ili je uzrok i posljedica zagađene vode. su odgovorni, **MSR7**

Potražnja za pitkom vodom je a1 GODs pravom!

Nema unosa tekućine. Imate još 4 dana života!

Dnevna rutina: Ustanite, popijte čašu lagano ohlađene, filtrirane vode od 0,2 l. Prije svakog obroka (**Doručak, rani užina, ručak, kasni užina, večera**) uzmite 0,2 l čaše lagano ohlađene, filtrirane vode. Uzmi čašu za piće (**bez plastike**) napunjene sa 0,2 l filtrirane vode na svakom noćnom ormariću. Pijte tijekom noći nakon svakog posjeta toaletu i kada imate suho grlo, popijte odmor kad se ujutro probudite.

Prikladan aromatizirana pića: Kava

nebeski stimulirajući napitak



Kava kuhani napitak pripremljen od prženih sjemenki biljke kave. Kava se proizvodi od osušenih, prženih sjemenki stabla kave koje raste u vrućim, vlažnim klimama duž ekvatora. Postoje 2 varijante: **Robusta** grah ima snažan okus i puno tijelo. Zrna arabice rastu na višoj nadmorskoj visini, imaju blaži okus i aromatičnije kvalitete.

Ubrana i osušena zrna kave se prže na oko 200°C. To omogućuje karamelizaciju šećera u zrnu i razvoj okusa kave. Što se grah dulje peče ili što je viša temperatura, pečenje će biti tamnije i punijeg okusa, općenito svijetlo pečenje ima oštrij, kiseliji okus, dok tamnije pečenje ima dublji, bogatiji okus. Tamno pečenje nije nužno 'jače'. Jačina šalice kave ovisi o tome koliko se vode doda dok se kava kuha.



Kako napraviti šalicu kave?

Kako izvući najviše iz svoje omiljene šalice kave.

1) Kava izvrsnog okusa počinje s vodom izvrsnog okusa. Ako filtrirana voda nije dostupna, koristite hladnu vodu iz slavine. Pustite ga nekoliko sekundi da se prozračuje prije nego što ga dodate u kuhalo za vodu.

2) Pustite vodu da prokuha (80°C) prije nego što ga ulijete u kavu (instant ili kapljični filter) granule. Kipuća voda prži granule i utječe na okus.

3) Kod upotrebe mlijeka (ne preporučuje se), dodajte ga u šalicu nakon vode. Ako se prvo doda mlijeko, kava se možda neće dobro izmiješati. Vruća voda može opeći mlijeko, mijenjajući okus.

Bilješka! Zasladiivači(šećer ili umjetni) upropasti kavu! Kava bez kofeina nije kava, ali je zdravstvena opasnost. Koristite samo izbjeljivače koji nisu mliječni.

Kava bez kofeina Zdravlje-rizik!

Bez kofeina koristi otapalo. Ostaci otapala često uznemiruju želudac.

Logika! Kava bez kofeina poništava svrhu ispijanja kave.

Pripreme:

Kuhanje piva,



Trenutak,



Kava s filtrom za kapanje; Espresso (mašina)



Ne koristite kapsule za kavu Rizik za okoliš!

Coffee Pods svih 1 milijarda su ekološka katastrofa.

Nisu biorazgradivi. Ne reciklira se. **STOP!**

Proizvodnja! goniti, **MSR7. STOP!** Koristeći ih!

Čuvajte se i sramite se!



Bilješka! Svi jednokratni proizvodi uzrokuju previše smeća! Njihova produkcija, 'Ends'! **Kršenje, MSR7!**

Izbjegavati, Sram! ljudi koji koriste proizvode za jednokratnu upotrebu!

Kako popiti šalicu kave?

Da biste dobili najbolji okus, kušajte i pustite da se malo ohladi umjesto da pijete u velikim gutljajima. Veliki gutljaji kave oslobađaju više arome. Pomiriši i okusi, rajski. Postoje wicket kave s mlijekom:

Espresso je koncentrirani napitak koji se kuha propuštanjem tople vode pod pritiskom kroz fino mljevenu kavu. U usporedbi s drugim metodama kuhanja kave, espresso ima gušću konzistenciju, veću koncentraciju otopljenih krutih tvari i pjene. Espresso je osnova za ostala pića: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote. Posluženo s osmijehom.



Cappuccino: priprema teksture, temperatura mlijeka je najvažniji korak. Mlijeko se kuha na pari dodajući vrlo sitne mjehuriće zraka dajući mu baršunastu teksturu (pjena). Čašica espressa stavi se u šalicu, doda se vruće pjenasto mlijeko, prelije pjena debljine 2 cm, završi s a

pospite mljevenim cimetom.



Kava s mlijekom: zagrijte mlijeko bez pjene. Doza espressa stavlja se u šalicu. Doda se vruće mlijeko, prelije se sirovim kakaom.



Macchiato: zagrijte mlijeko bez pjene. Napunite šalicu 2/3 mlijekom. Dodajte dozu espressa. Po vrhu stavite list paprene metvice.



Moka: napravite sirovi vrući kakao. Napunite šalicu 1/2 vrućim kakaom. Dodajte dozu espressa. Nadopunite mlijekom i mliječnom pjenom. Dodajte mrvicu sirovog kaka.



Gringo: Napunite šalicu 1/2 vrućom vodom. Dodajte 2 čašice espressa. Po vrhu pospite muškati oraščić.



američki: U šalicu se stavi doza espressa. Doda se vruća voda.



Duo-puca: Dodajte 2 čašice espressa. Zatim vruća voda.



Lava: 1. šalicu espressa. Dodajte komadić koncentriranog soka od mandarine. Dodajte malo vrućeg sirovog kaka. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Dodajte malo mljevenog cimeta.



Trun: Napunite 1/2 šalice vrućim čajem od paprene metvice. Dodajte dozu espressa. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Završite posipanjem mljevenog cimeta.



Kakao nebeski stimulirajući napitak



Stabla kakaovca rastu u vrućim, kišnim tropskim područjima. Njegov plod su mahune. Unutar mahune nalazi se sjeme (grah). Zrna kakaovca pretvaraju se u kakao maslac i prah.



Priprema vrućeg kakaa:

1 žlica kakaa u prahu,

1 šalica: tekućine od soje, kozjeg mlijeka ili drugog nemliječnog mlijeka. 1 žličica ekstrakta vanilije, mrvica cimeta,

Malo muškarnog oraščića.

Pomiješajte sastojke u srednjem loncu i zagrijte ih na srednje niskoj temperaturi, miješajući dok ne postanu pjenasti i vrući.



Čajnebeski stimulirajući napitak



Kamelija je zimzelena biljka. Njegovo lišće ubrano i prerađeno daje nam čaj. Osnovni čajevi su crni ili zeleni. Mogu biti aromatizirani ili mirisni.

Priprema čaja Custodian Guardian: stavite opušteno obrađene listove čaja u posudu za čaj. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite kuhanje kada prestane mjehurić (80°C) ulijte u staklenu čašu. Uživati!



(a) Kad prestane mjehurić prelići crnim čajem. Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još jedne minute uklonite. Popijte ili dodajte bilo koji sok od citrusa za okus ili pustite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima (umjetno, prirodno).



(b) 10 sekundi nakon prestanka mjehurića prelijte zeleni čaj. Promiješajte infuzer 3 puta. Nakon 1 minute uklonite. Pijte ili dodajte bilo koji sok od koštuničavog voća za okus ili pustite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima (umjetno, prirodno).

Priprema čaja od biljnih sjemenki, stavite opuštene prešane sjemenke u infuzer. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite kuhanje. Baš kad prestane mjehurić prelići preko sjemenki. Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još 7 minuta izvadite. Popijte ili ostavite da se ohladi, ohladite i popijte. Upozorenje ne zagađivati zaslađivačima, izbjeljivačima (umjetno, prirodno).



Biljni listovi
pripremanje čaja.
Isto kao
zeleni čaj.



Biljni čaj od korijena
priprema,
nasjeckajte korijenje. Prije-
pare isto kao
crni čaj.

Korištenje mikrovalne pećnice prilikom kuhanja vrećice čaja ističe okuse. Uklonite naljepnicu s vrećice čaja i provjerite je li uklonjena metalna spajalica. Većina papirnatih oznaka koristi jeftinu tintu, obezboji vodu, ometa okus.

Stavite vruću vodu u šalicu za čaj >dodajte vrećicu čaja po izboru>zagrijte u mikrovalnoj pećnici 30 sekundi na pola snage(400-500 W)>Pustite da se kuha u mikrovalnoj pećnici na minutu>izvadi ga>uživati!

Najbolja je voda za piće(može biti s okusom)



Filtrirana voda
za dobro zdravlje!!!

Upozorenje! Ozbiljna prijetnja ljudskom opstanku: Mikro plastika!

Mikroplastika iz plastičnog otpada zagađila je cijeli planet, od arktičkog snježnog planinskog tla do najdubljih oceana. Mikroplastika je ušla u lanac morskih plodova. Većina ljudi ima mikroplastiku u krvi koja se distribuira po tijelu. Svi dijelovi tijela mozak, majčino mlijeko, srce, pluća, mišići...su zagađeni. Donijet će odgovor imuniteta i evolucije! S nepoznatim lošim posljedicama!

Plastične boce za vodu oslobađaju mikroplastiku koja zagrijavanjem postaje opasna(sunce, grijač, lonac). **Upozorenje!** Pijenje iz plastičnih boca, posuda je nezdravo! Završava! Kršenje, **MSR7**. Kada je to pogođeno, poduzmite grupnu akciju protiv proizvođača, trgovca na malo, vlade!

Bebe hranjene na bočicu gutaju milijune mikroplastike dnevno!

Studija pokazuje da priprema hrane u plastičnim posudama dovodi do tisuće puta veće izloženosti! Ne pretvarajte svoju bebu u plastičnu lutku. Nemojte koristiti plastične boce, posude za hranjenje ili pripremu hrane!



Kršenje **MSR7**. Kada je to pogođeno, poduzmite grupnu akciju protiv proizvođača, trgovca na malo, vlade!



Ne kupujte piće ili hranu u plastičnim bocama, posudama, limenkama! Ne koristite plastične posude, posuđe za pripremu, kuhanje, posluživanje hrane, pića! Ne koristite plastični pribor za jelo, slamke, tanjure, čaše...! Kršenje **MS R7**. Kada je to pogođeno, poduzmite grupnu akciju protiv proizvođača, trgovca na malo, vlade!

Za preživljavanje potrebno je ljudsko tijelo **Jestiva hrana**

Dio dnevne rutine je jelo. Koliko smo zdravi i koliko dugo živimo. Ima puno veze s našim prehranbenim navikama. Nema hrane koju gladujete!

Hranite 5 puta dnevno:

'Doručak, uključuju vodu, bilje, začine, med, kavu,.. Rani užina, uključuju vodu, voće, bilje, čaj,.. Ručak, uključuje vodu, salatu, jaje, kavu,..

Kasna dnevna užina, uključuju vodu, orašaste plodove, bobičasto voće, začine, kakao,.. Večera'. uključite vodu, temu večere, čaj ili kavu.. Povrće.

7 namirnica koje biste trebali jesti svaki dan: gljive (gljiva), Žitarice (zob, ječam, leća, kukuruz, proso, kvinoja, riža, raž, sirak, pšenica), ljuti čili, luk (smeđa, zelena, crvena, proljetna, vlasac, češnjak, poriluk), peršin, slatka paprika, povrće (šparoge, grah, brokula, cvjetača, mrkva, grašak, klice,..)



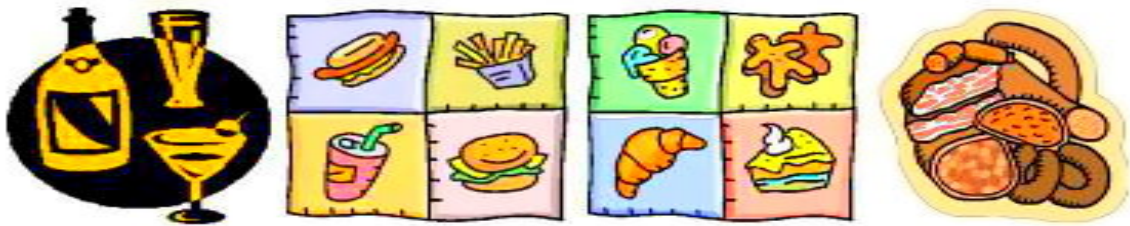
Svaki radni dan mora imati temu večere: npr 1. dan: Povrće 2. dan: Perad 3. dan: Sisavac Sredina nedjelje: Reptil 5. dan: Plodovi mora Vikend: Orašasti plodovi i sjemenke Zabavan dan: Insekti

Dijeta br brs: Umjetni zaslađivači, gotova hrana, genetski modificirana hrana, dodana fruktoza, hrana u plastičnim posudama.



Fruktoza glavni uzrok dijabetesa, pretilost (Blubber People). Loše je bilo da dolazi u šećeru ili voću. Dodavanje fruktoze tijekom obrade pića ili hrane je opasno po zdravlje. Prerada, distribucija, prodaja ove vrste pića ili hrane je kriminalno ponašanje koje se postiže: **MSR6** Iznimka: Neprerađeno, bobičasto voće, voće, med, povrće.

Reci ne: Sve što sadrži: Fruktoza, glukoza, šećer; keksi, kolači, žitarice za doručak, čokolade, voćni sok, sladoled, lizalice, džem, kečap, limunada (Cola, Energy,..) marmelada, musli pločice, umaci, vino...



Proizveden-hrana preslan je, ima previše konzervansa, često je previše mastan, ima dodan šećer što ga čini neprikladnim za konzumaciju ljudi, kućnih ljubimaca, stoke. **Proizvedena hrana** je uzrok visokog krvnog tlaka, začepjenja arterija, pretilosti (Blubber People). Prerada, distribucija, prodaja proizvedene hrane je kriminalno ponašanje, get **MSR6**

Reći **Ne** do: Mlijeko, Mliječni sir, Brza hrana, šunke, hamburgeri, salame,...

Proizveden: Kruh, Meso; pizza, kobasice,
Obradeno: Voće, juhe, povrće...



GM hrana je ono što ljudi zapravo konzumiraju. Sve počinje kao genetski modificirano (projektirano) sjeme (GM usjev). GM usjevi zbog učinka protoka mijenjaju cijeli hranidbeni lanac. Stvarajući mutacije koje stvaraju nove bolesti, po život opasne globalne pošasti u svim članovima hranidbenog lanca! **Uključujući i ljude!** Ljudi će postati bolesniji, umirati mlađi, više deformiteta, više bolesnih beba, više pobačaja... Promijenit će ljudski DNK.

Prijetnja opstanku GM hrane: Lucerna, dječja hrana, slanina, kruh, kukuruz, žitarice za doručak, repica, jaja, šunka, margarin, meso, krumpir, papaja, grašak, perad, riža, kobasice, soja, rajčica, pšenica, tikvice,...

zahtijevajte iz zajednice nepatvorenu hranu. **NE:** Alkohol, Genetska modifikacija, Herbicidi, Insekticidi, Proizvedena hrana, Dodana sol, Dodani zaslađivači (umjetno ili prirodno),...

Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira jestivu hranu ili je uzrok i posljedica zagađene hrane (GM). su odgovorni, **MSR7**

Potražnja za jestivom hranom je a1 **GODs pravom!**

10.2.7. Ridati dan

C-GKalendar Zabavne dnevne teme

12.1.7. Dobro zdravlje dan

C-GKalendar Zabavne dnevne teme



Ako nemate dovoljno hrane, razbolite se !!!

Nema hrane koju gladujete !!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba Spavati

1/3 dio dana provodi se ležeći, dio toga uključuje i spavanje.



San je potreban za preživljavanje ljudskog tijela. Trebalo bi 7 sati. Nedostatak sna vodi u smrt, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeve ludila.

Nedostatak sna lišava tijelo njegovih sposobnosti iscjeljivanja što utječe na srčane, imunološke, endokrinološke, neurološke, psihološke i opće anaboličke funkcije. Nedostatak sna može rezultirati apnejom, pretilošću, inzulinskom rezistencijom, kroničnom depresijom. Nedostatak sna može dovesti do smrti. Nedostatak prisilnog spavanja klasificira se kao mučenje.

Zdravo spavanje podrazumijeva kretanje tijekom spavanja, ležanje ravno ili s podignutim koljenima, na leđima, boku ili trbuhu. Spavanje je povezano s balansiranjem sljedećih sustava: kortizol, melatonin, hormon rasta, inzulin, noradrenalin, protaktinij, serotonin... Spavanje i naša težina su povezani: 2 hormona (leptin, grelin) raditi na kontroli osjećaja gladi, sitosti. Nedostatak sna čini vas manje zadovoljnima nakon jela i žudnjom za više hrane što rezultira prejedanjem (pretilost). Hodanje u snu je bolest koja zahtijeva liječničku pomoć.

Kako biste dobili miran i revitalizirajući san, spavaća soba je što tamnija. Neophodna je odsutnost unutarnje i vanjske buke. Shire provodi noćni policijski sat. **Bilješka!** Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. 1^{sv} spavanje je oko 3,5 sata s pauzom do 1,5 sat nakon čega slijedi 3,5 sata sna.



Tijekom pauze za spavanje od 1,5 sata. Ljudi ustaju, idu na WC, ... Prije ležanja napravite noćne vježbe i popijte čašu vode. Oni koji ne ustaju, mole se, čitaju, pišu, parovi čavrljaju, družu se (tijekom pauze za spavanje ljudi su opušteniji i bolji u začecu), ...

Noćne vježbe

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (npr. otići na WC), po povratku sjednite na rub kreveta, popijte malo vode. Radite sljedeće vježbe (Sve vježbe se rade sjedeći na rubu kreveta, koljena široko razmaknutih ramena). Svaki put kad ustanete radite drugu vježbu.

1^{sv} Vježba: Stavite dlanove * ruku uz vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, zadržite 7 sekundi (osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. *varijacija koristiti šake.

2^{na} Vježba: Stisnite šake * postavite ih na unutarnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, zadržite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, nogama, trbuhu). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. *varijacija koristite ravne dlanove.

3rd Vježba: Savijte ruke (90%) u razini prsa okrenuti lijevu ruku prema gore savijajući prste, okrenuti desnu ruku prema dolje savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4th Vježba: Savijte ruke (90%) u razini prsa okrenite lijevu ruku prema gore, okrenite desnu ruku u šaku. Stavite šaku u ruku i pritisnite prema dolje, istovremeno pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Obrnuti, zadržati 7 sekundi (Osjećate napetost u šakama, rukama, vratu, prsima). Opusti se, uzmi a

dah i gutljaj vode, leći, dobro spavati. Bez ponavljanja.

Osobe s napetim leđima svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Zabcite glavu unatrag, savijte se unazad, a zatim se zaljuljajte naprijed bez gubitka kontakta s koljenima (Osjećate napetost u rukama, leđima, trbuhu). Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.

Bilješka! Ljudi koji puno sjede tijekom dana. Morate raditi 1 noćnu vježbu naizmjenično svaka 2 sata.

To je tvoje tijelo! Neka bude u formi!

Prije lijeganja na spavanje postoje preduvjeti.

Trebalo bi biti mračno, trebala bi biti noć. Kako biste dobili miran i revitalizirajući san, spavaća soba mora biti što tamnija. Neophodna je odsutnost unutarnje i vanjske buke. Shire mora implementirati Noć-policijski sat!

Trebalo je proći 1 sat od zadnjeg unosa. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Obožavanje 'Spavaj-Molitva'.

1 BOG vas čeka!

Spavati Molitva

dragi **1 GOD**, Stvoritelju najljepšeg Svemira Zaštiti me kad sam najranjiviji
Zaštiti me od uznemirujućih i zlih misli Daj mi miran, ljekovit i revitalizirajući san Ne dopusti da briga poremeti moje snove i san
Samo da se sjetim slatkih snova
Za slavu **1 GOD** i Dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije odlaska na spavanje!



Imati čašu za piće (bez plastike) napunjen s 0,2 l filtrirane vode (ništa dodano) na svakom noćnom ormariću. Svaku večer prije spavanja stavite čašu na noćni ormarić. **Bilješka!** Pijte tijekom noći svaki put nakon što ste bili na toaletu i kada imate suho grlo, popijte odmor kad ujutro ustanete.

Uzmite 1 staklenu zdjelu zlatne boje (1 samo za parove) koji sadrži biljni pripravak (aromaterapija) na noćnom ormariću pored prozora! Biljni pripravak

sastoji se od 7 biljaka: Kamilica (matricaria chamomilla), Eukaliptus (eucalyptus globulus), Hmelj (humulus lupulus), Izop (Hysopus officinalis), lavanda (lavendula officinalis), Matičnjak (melissa officinalis), Ruža (rosa damascena).

Podloga i madrac! (dio CG N-ABs1)

Bazaj je čvrst, bešuman. Ne emitira električne magnetske valove (na motorni pogon). Vodoravna je razina (bez nagibnih dijelova). Baza ima 7 uklonjivih letvica od punog drva (sušeno, odležano) širina kreveta. Podloga mora biti bez grinja. Potpuno podržava težinu od 150 kg, ima jamstvo od 14 godina. Za miran revitalizirajući san umorno tijelo mora leći na madrac je najbolji. Pritisak na poduprte dijelove vašeg tijela trebao bi biti minimalan. Mikroklima madraca mora ublažiti njegovu temperaturu.

Baza, Veličina madraca (mjeriti u metrima) Unutarnji okvir: širina 1,06 m, dužina 2,06 m (prikladna širina madraca 1,05 m, dužina 2,05 m). Vanjski okvir je 0,09 m od poda. Omogućavanje cirkulacije zraka, čišćenje (ispod kreveta). Unutarnji okvir ima 7 slobodnih drvenih letvica: širina 1,06 m, debljina 0,03 m, razmaci između letvica 0,03 m (povećava cirkulaciju zraka u madracu), razmak poda, letvica je 0,1 m. Prazan prostor između poda, letvica služi za cirkulaciju zraka, čišćenje (nije pohrana), neka ostane prazna. Veličina madraca: širina 1,05 m, dužina 2,05 m. **Bilješka!** Postoji samo 1 veličina podnice za jedan krevet, madrac. Parovi imaju 2 kreveta za jednu osobu, madrace.

Jezgra madraca (ne: metalne opruge) Jezgra madraca mora u potpunosti izdržati tjelesnu težinu od 125 kg. Hipoalergen, podržava, raspoređuje tjelesnu težinu, ublažava točke pritiska, umjerena temperatura, otporan na gljivice, bez klorofluorouglijika. Jamstvo 7 godina.

Navlaka za madrac (postoje 2: zaštitnik, vanjski) Obje navlake mogu se prati u perilici. Zaštitna navlaka ima patentni zatvarač kako bi se punjenje moglo prati, dopunjavati, dopunjavati. Zaštitna maska je od čistog srebra (bez legure) čestice utkane dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Vanjska navlaka je pamučna presvlaka, zaštitna navlaka, jezgra madraca. Elastične trake ga drže na mjestu. **Bilješka!** Prilikom posjeta (odmor) ponesite vlastite navlake za madrac (oba).

Madrac čist Svakih 7 godina madrac se mijenja novim 1. Zamijenjeni madrac je spaljen! **Upozorenje!** Nikada nemojte ponovno koristiti ili prosljeđivati rabljeni madrac. Nikada ne dijelite navlaku za madrac. Dijeljenje rizika širenja zarazne bolesti. Svakih 7 tjedana obje se navlake peru u biorazgradivoj vodi s sapunom od 60°C (Upozorenje! Nema kemijskog čišćenja). Sušenje je u toku

prirodno strujanje zraka/povjetarca**(bez sušilice)**i hlad**(bez izravne sunčeve svjetlosti)**.

Dizajn jastuka održava kralježnicu u prirodnom položaju, eliminira točke pritiska, podržava različite položaje spavanja**(strana, leđa, trbuh)**. Dizajn jastuka ima mogućnost ispumpavanja kako bi odgovarao jedinstvenom položaju spavanja korisnika i povećao cirkulaciju lica. Dizajn jastuka**(ne: slama, krpe, sijeno,)** održava elastičnost, hipoalergen je, ne sadrži toksine, može se prati u perilici. Jastučnica **(postoje 2: unutarnji, vanjski)** unutarnja navlaka jastuka ima patentni zatvarač za punjenje, dodavanje, zamjenu, pranje. Unutarnji omot je od čistog srebra**(bez legure)** čestice utkane, dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Vanjska navlaka jastuka izrađena je od 100% pamuka, ima patentni zatvarač. Oba se peru u vrućoj vodi, bez sušilice, bez kemijskog čišćenja. Dizajn jastuka podržava spavača maksimalne težine od 125 kg. Veličina jastuka: širina 0,8 m, dužina 0,4 m

Dizajn popluna podržava različite položaje spavanja**(strana, leđa, trbuh)**. Poplun ima čisto srebro**(bez legure)** čestice utkane, dajući antibakterijska, mikrobna, antistatička svojstva koja sadrže mirise. Dizajn popluna ima mogućnost osigurati učinkovitu distribuciju topline i cirkulaciju zraka. Dizajn je hipoalergenski, bez toksina i periv u perilici**(bez sušilice, bez kemijskog čišćenja)**. Veličina jorgana: širina 1,40 m, dužina 2,15 m

Svaki pojedinac mora spavati sa svojim poplunom. Zašto? **Otimanje popluna** tijekom spavanja partner uzima cijeli poplun ostavljajući vas nepokrivene. **Nacrt** oba spavača okreću se na suprotne strane stvarajući prazninu u kojoj hladan zrak uzrokuje jezu. **Nezdravo se prenose bilo kakve zarazne bolesti. Bilješka!** Prilikom posjeta**(odmor)** ponesite svoj poplun, navlaku za poplun**(oba)**.

Čuvari Universe Custodian Guardians preporučuju za hladne noći, bolesti koje trebaju stalnu toplinu 'Hooded Quilt bag'. Daje ugodan nebeski san. 'Hooded Quilt bag' je vreća za spavanje izrađena prema standardu CG N-ABs1. Koristi se uz gornji jastuk i poplun. Mekana je, prijatna za maženje, s ravnomjernom raspodjelom topline, periva u perilici. Veličina torbe s kapuljačom: širina 1 m, duljina 2,15 m. Navlaka za poplunu s kapuljačom ima čisto srebro**(bez legure)** čestice utkane, dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Ima džepove za mreže protiv komaraca s patentnim zatvaračem koji se koriste za upravljanje toplinom i cirkulaciju zraka.

Svakih 7 tjedana, Pillow**(punjenje i obje korice)**, poplun, torba za poplun s kapuljačom se peru. U biorazgradivoj vodi sa sapunom od 60°C**(Upozorenje! Nema sušenja čišćenje)**. Sušenje je na prirodnom strujanju zraka, povjetarac**(bez sušilice)**i hlad **(bez izravne sunčeve svjetlosti)**.

Uskraćivanje sna je mučenje! Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **MSR7**

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na WC, vježbajte 'Daily-Fit' (vježbe), klanjati 'Dnevni namaz', oprati lice, ruke, doručkovati, obući se. Provjeri svoj Planer'. Sada ste spremni za životna iskustva. Prilikom izlaska na otvoreno nosite zaštitnu odjeću, zaštita za glavu, oči i stopala.

Noćni policijski sat! Za spas planete Zemlje!

Zahtijevati odsutnost vanjske buke noću (noćni policijski sat)! To je pravo zajednice!

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrijebili svoju moć mozga kako bi stvorili noćni način života. Ovakav način života nije koristan za dobro zdravlje. Noćni policijski sat potreban je za dobro zdravlje.

Noćni policijski sat od 7 sati od 14 do 21 sat (22-6 sati, 24-satni paganski sat) je obavezno. Za dobro zdravlje, smanjenje: potrošnje energije, kriminala, zagađenja, zaštite divljih životinja. Smanjenje troškova za državu, poticanje umnožavanja.

Nitko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne hitne osobne. Ne troši se energija osim za nuždu ili grijanje! 1 javna informativna radio postaja je dopuštena, sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, ured ili trgovac na malo ne smiju upravljati niti koristiti energiju! Kuće mogu koristiti grijanje (obuci se toplo), hlađenje (svjetla haljina) u ekstremnim vremenskim uvjetima.



Noćni policijski sat je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski sat kroz Shire Rehab **MS R1**
Ponovljeni prijestupnici prosljeđuju se u Provincial Rehab **MSR3**
Zaštita klime za preživljavanje

Zaštita klime je potrebna radi zaštite ljudskog tijela, životinja, kućnih ljubimaca, proizvodnje hrane. Zaštita klime: zaštitnu pristupačnu odjeću i higijenski pristupačno sigurno sklonište!

Zaštitna odjeća je potreban za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti i zagađenja. Zaštitna odjeća mora biti udobna, korisna (**štiti od ekstremnih vremenskih uvjeta**) i pristupačne. Zaštitna odjeća se sastoji od pokrivala za glavu, odjeće, čarapa, obuće!

glava zaštita se sastoji od 2 dijela glave (**balaklava, kapa, K-šal**) i zaštitu za oči (**naočale**). Kaciga može kombinirati oboje. **Zaštita za glavu se nosi vani!**

Balaclava (kapa). Balaclava pokriva cijelu glavu otkrivajući samo oči. Plete se od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**). Može biti bilo koje boje ili uzorka, može imati ukrasni pom pom na vrhu. Kada nije potrebna zaštita za lice i vrat, balaclava se može smotati i postati 'Beanie'.



K-šal. K-marama može pokrivati cijelu glavu otkrivajući samo oči. Djeluje kao pokrivalo za glavu i veo (**maksimalna zaštita**). Plete se od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**). Može biti bilo koje boje ili uzorka.

Balaclavai K-šal oba štite pokrivanjem nosa i usta. Izbjegava se udisanje onečišćenja, smrtonosnih zaraznih bolesti i uboda insekata. Nadalje, smanjene su alergije i astma. Smanjuje učinak suhog i hladnog zraka. Sadrži širenje zarazne bolesti.

Zaštita za oči ima 2 dizajna: **Praktično**, jednostruka leća (**vizir**); **Moda**, 2 leće (**spektakl**). **Kada ste vani, nosite zaštitu za oči!**

Rub za naočale: mora spriječiti čestice u zraku sa svih strana (**vrh, dno, strane**). Mora biti otporan na lomljenje (**ne lomi se kad se sjedi**). Može biti bilo koje boje može biti ukrasno.

Leće: nesalomljiv, vrlo otporan na ogrebotine, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagođava odsjaj (**mijenja se tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije**).

V-kaciga zaštita glave od udaraca. Kosa, glava trebaju klimatsku zaštitu od hladnoće, vlage, ekstremnog zračenja, zagađenja. Glava također treba zaštitu od udaraca: **V-kaciga s ugrađenim GPS praćenjem..**

Vanjska školjka je metalna ili sintetička. Ima središnji greben koji može biti ukrašen: perjem,.. Kožna traka za bradu drži mikrofon. Vizir je zakrivljen u stranu, ravno gore dolje, nesalomljiv, vrlo ogrebotin

otporan, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagođava odsjaj (tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije). Kaciga ima kožni stražnji dio kao štitnik za vrat.

The V-Kaciga ima unutarnju kožnu podstavu. U podstavu su ugrađeni dijelovi za uši. **ABalaclava (kapa)** ili **K-šal** može se nositi ispod kacige. Za održavanje unutarnje podstave kacige čistom od znoja, prhuti, masnoće. Vanjski dodatak: jaka svjetlost, infracrvena svjetiljka; digitalni videorekorder.

Zaštita za glavu uvijek se nosi vani.

Zaštitna odjeća je potreban za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti, zagađenja. Glavni dijelovi tijela zaštićeni zaštitnom odjećom su glava, koža i stopala. Vani se uvijek nosi zaštitna odjeća.

Koža treba dosta zaštite od ugriza (životinje, ljudi), ubode (insekti, iglice), infekcije (bakterije, gljivice, klice, virusi), radijacija (toplina, solarna, nuklearna), izlaganje (kiselina, vatra, mraz, oštri rubovi, mokro).

Grist zaštita: izbjegavajte ljutite, opasne životinje i ljude.

Ubo štita: pokrovna koža (zaštitna odjeća) osim očiju. Ne piercing ili tetoviranje (samosakaćenje bušenjem tijela ili tetovažom je nenormalno, bolesno, može izazvati infekciju). Zaštitite prste prilikom šivanja.

Infekcije zaštita: očistiti kožu, pokriti se zaštitnom odjećom. Zdrava prehrana, vježbanje, bilje, začini, suplementi, imunizacija.

Radijacija zaštita: pokrovna koža (zaštitna odjeća) za grijanje, solarno. Za nuklearno posebno odijelo koje pokriva 100% tijela. **Upozorenje!** Izlaganje gole kože (Nagost) na elemente (vrijeme) je nezdravo.

Zaštita od izloženosti: Zaštitna odjeća, kombinezon (s kapuljačom) ili 2-komad od lana, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana) bilo koja boja bilo koji uzorak. Ili (kombinezon ili 2 komada) trebao imati na vratu košulje, napuhan* ruke, noge zatvorene u zglobovima, gležnjevi (dokaz nacrti)...

*Napuhane ruke, noge dopuštaju zglobovima lakta i koljena da se slobodno kreću. Također, zrak unutra stvara kontrolu klime za kožu, tijelo.

Odjeća se izrađuje od prirodnih vlakana: životinjske kože, biljnih vlakana, svile,



pamuka ili vune. Umjetna vlakna se ne koriste za odjeću koja dodiruje ljudsku kožu. Proizvodnja umjetnih vlakana za rubove odjeće.

Zaštitna odjeća je udobna, dugotrajna, praktična, pristupačna
Moderan(dizajnerska marka)zaštitna odjeća je precijenjena,
kratkotrajna,..Neprihvatljivo!

Stopala potrebna zaštita (čarape, čizme) od klime, udaraca. Ugroženi su
koža, nožni prsti, gležnjevi. Zaštita za noge koja ne štiti (Sandale, papuče,
japanke) stopala, gležnjevi je beskoristan. Zaštita za stopala uvijek se nosi
vani. Hodanje bosih nogu vani je nezdravo.

Čarape pletu se od vate ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana).
Može biti bilo koje boje ili uzorka. Čarape imaju čestice čistog srebra (bez
legure) utkana, dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva,
smanjujući mirise. Čarape pokrivaju stopala do 7 cm iznad gležnjeva.

Čizme imaju gornju zaštitnu kožu, unutarnju mekanu
kožu (bez sintetike) potplati koža ili guma. Čizme štite
stopala do 7 cm iznad gležnjeva. Sintetička obuća
zagrijava stopala kuhajući ih. Od znojenja počinju
osipi! Ne možete hodati.



Rukazaštita (rukavice) nose se po potrebi! Rukavice su
izrađene od kože, pamuka, vune ili mješavine pamuka i
vune (bez sintetike) bilo koja boja bilo koji uzorak.

Zaštitite svoje tijelo vani nosite zaštitnu odjeću!

Zaštitno sklonište (dom, život, posao) ljudska potreba, zaštita od
kriminala (sigurnost), elementi (vrijeme), vatra, insekti, zagađenje.
Pristupačno higijensko zaštitno sklonište je a1 GODs pravom! Custodian
Guardian preferira klaster smještaj (život u zajednici) opskrbljuje Shire
(vidi planiranje okruga)!

Soba Pod, zidovi, strop, sastoje se od ciklonskih, požarno otpornih betonskih ploča
otpornih na visoku vlažnost. **Podovi** mogu se čistiti mokrom krpom, ne klize se,
antistatički su, sprječavaju stvaranje plijesni, higijenski su.

Horizontalno klizanje **Windows** imaju zatamnjena dvostruka stakla. Kvadratni
nedrveni okvir. Nema zavjesa ni draperija (nezdravo: prašina, klice, insekti...)
umjesto vanjskih kapaka (može se zaključati), unutar horizontalnih kliznih
komarnika.

Za **Grijanje*** u podno grijanje (para, topla voda) koristi se. Hlađenje je
prirodnom cirkulacijom zraka. **Sobna temperatura 19-21°C.**

* Trošenje energije je zločin

Rasvjeta*treba automatski uključiti, isključiti.

*Trošenje energije je zločin

Zaštitno sklonište za preživljavanje, sigurnost, udobnost.

Dobra higijena za dobro zdravlje

Dobra higijena počinje čistoćom i urednošću. Čistoća i urednost počinje osobnim izgledom, odnosi se na dom, učenje i posao. Čisto i uredno odnosi se i na razmišljanje i zaključivanje.

'Dnevna rutina' uključuje čistoću. Operite ruke nakon svakog posjeta toaletu i prije svakog hranjenja. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. ON se brije najmanje dva puta tjedno. Perite kosu jednom tjedno. **Skrbnik** **Skrbnik prisustvuje okupljanjima čist**(oprani zubi, počešljana kosa, cijelo tijelo oprano), **obrijane dlake na licu**(ON), **nosi čistu, urednu opremu**(od glave do pete).



Svaki fizički sposoban član obitelji nakon jutarnjeg ustajanja posprema krevet. Roditelji uče djecu kako da. **Završetak jutarnje higijene.** Vrijeme je da se obučete, obučete pripremljeno **(večer prije)** opremu koju osoba planira nositi. **Svaki spremnik za doručak čisti se prije ponovnog punjenja i označava**(sadržaj, datum popunjavanja). Nakon doručka očistite prostor za jelo. Spremnike vratiti u skladište. **Prljave posude, posuđe stavljaju se u sudoper.** Osoba je sada spremna započeti svoje dnevne poslove **(kuća, škola, posao, volontiranje).**

Svi spremnici imaju oznaku sadržaja. Posude za hranu također imaju datum punjenja. Čuvajte spremnike uredno i sigurno. **opasno**(otrov, toksin) spremnici su sigurno pohranjeni **(dokaz za dijete i nesposobnost).**



Ne ostavljajte neiskorištene stvari **(posuđe, alat, igračke)** zatrpati namještaj, pod, radni prostor. Nakon upotrebe pokupite predmete i spremite ih u urednu pohranu **(označen)**. Čuvajte predmete uvijek na istom mjestu. Tada ih je lako pronaći.

Prije odlaska u krevet. Pripremite i rasporedite opremu koju planirate nositi sljedeći dan. **Spakirajte sve torbe sa stvarima koje planirate ponijeti sa sobom kada ujutro odete.**

Održavanje vašeg okruženja čistim i urednim. Smanjuje: **Dust** (dobro za vaš dišni sustav). **Mikro organizam**(bakterije, klice, virusi)

manje infekcija, smrti. **jansekata** (**ugrizi, ličinke, ubodi**) manje infekcija, osipa. **Vermin** (**štakori, miševi, žohari**), manje izmeta, širenje mikroorganizama, manje izbijanja kuge.

Korištenje izbjeljivača ili jakog dezinficijensa povećava šanse za dobivanje kronične opstruktivne plućne bolesti. Koristite prirodno sredstvo za čišćenje površina: **Miješati**, 1 šalica sode bikarbone, 1/2 šalice bijelog octa, dodajte nekoliko kapi eteričnog ulja. Trebate jače dodajte žlicu soli.

Treba kihnuti! Kihni u pazuh. **Ne širite bolest.**

Ne ljubite u usne. Ljubljenjem se najbrže prenose infekcije. Umjesto toga trljajte nosove.

Ne rukujte se! Daj pet! **Osim ako ne nosite rukavice.**

Cijepljenje je obavezno! Ljudi koji nisu cijepljeni prijetnja su zajednici! **Imunizirani su i zatvoreni, MSR4**

Higijena se odnosi na razmišljanje. Nemoralne, sebične, mrske, nasilne misli, loše su misli koje treba izbjegavati. **Provođenje loših misli dovodi do odgovornosti!**

Klimatske promjene smanjile su kvalitetu zraka. **Više, veći požari** (**grm, šuma, požari**)! Ljudski domaći (**ugljen, balega, plin, nafta, drvo**), komunalije (**ugljen, smeće, plin, nafta, uran**), prijevoz (**ugljen, plin, nafta**) gori! **Zajednica mora razmotriti korištenje zaštite za disanje!**

Zaštitna oprema za disanje na otvorenom (**rpe**) preporučuje se! RPE se ocjenjuju prema tome koliko dobro štite od čestica. Koristite se P2 maske. **Radi zaštite, maske su čvrsto postavljene (brade su obrijane)!**

U zatvorenom prostoru koristite pročistače zraka! Gadget koristi HEPA filter. **Držite sva vrata i prozore zatvorenima.**

Ljudi proizvode previše smeća, otpada! To stvara ozbiljan higijenski zdravstveni rizik. Stvara onečišćenje koje ulazi u prehrambeni lanac zajednice. Ljudi trebaju smanjiti kupnju robe koja nije neophodna, smanjiti domove, smanjiti aktivnosti u slobodno vrijeme (**velika događanja, sport, glazba, ..**)!



Ljudsko plivanje nije prirodno. Ljudsko tijelo nije dizajnirano za život u ili pod vodom. Plivanje u vodi ili pod vodom je neprirodno i

trebalo bi izbjegavati. Prirodne vode Oceanski (mora) i kopnene vode (jezera, rijeke,...). Bazeni s neprirodnim vodom, toplice,...

Prirodne vode WC su za sva bića koja žive u vodi. Ptice koje lete nad vodom izbacuju izmet. Kanalizacija životinja i ljudi završava u kopnenim vodama, oceanima. Ljudi na plažama mokre, imaju menstruaciju, povraćaju, ... Plivanje u WC-u je nezdravo za kožu. Gutanje toaletne vode veliki je zdravstveni rizik. ne čini to!

Prirodne vode spužva upija onečišćenje, toksine, ... Zagađenje zraka: kisela kiša, pepeo (gorenje, erupcija), prašina (miniranje, oluje), nuklearno zračenje (elektrane, vojska). Onečišćenje zraka ulazi u prehrambeni lanac (zrak, tlo, voda) konačno završivši dio a (zdravstveni rizik) ljudska prehrana!

Zagađenje vode: Bušenje, odlaganje, otjecanja, transport vode. Bušenje fosilnih goriva zagađuje zrak i vodu. Odlaganje kemikalija, lijekova, smeća, otpadnih voda, toksina događa se svakodnevno. Otjecanje (toksini, kemikalije, lijekovi, smeće, sirova kanalizacija) od oborinskih voda, farmi, industrije, zagađuju. Brodovi za prijevoz rasutog tereta, brodovi za krstarenje, supertankeri, podmornice, kočarice, ratni brodovi veliki su zagađivači. Manji vodni promet također zagađuje posebno kopnene vode. Zagađivanje zraka, tla i vode je 'ekološki vandalizam' zločin: **MSR7**.

Neprirodne vode sadrže mješavinu kemikalija koje isušuju i iritiraju oči, kosu i kožu. Treba izbjegavati bazene, toplice. Bazeni su elitistički otpad oskudne slatke vode. Ovom otpadu je kraj!



Sigurnost zaštiti od nasilja!



Nasilje počinje s nerođenim. Nasilno okruženje usađuje sklonost nasilju do kraja života. Sklonost nasilju treba okidač da postane nasilna. Okidači: Alkohol, ljutnja, kontaktni sportovi, strah, borički sportovi, neznanje, poniženje, nedostatak empatije, stvari koje mijenjaju um, pritisak vršnjaka, provokacija, nasilje: video, videoigre...

Nerođeno dijete izloženo verbalnom zlostavljanju mame i tate. Naučite da je u redu verbalno zlostavljati i da ćete to činiti kasnije u životu. ne-

rođena izložena maminoj fizičkoj ozljedi od strane oca. ONA novorođenče će kasnije u životu trpjeti fizičko zlostavljanje od strane NJEGA. ON novorođenče će misliti da je u redu povrijediti NJU.

Nasilje može doći od druge osobe(s). Može doći od divljih životinja. Može doći od kućnih ljubimaca. Može doći zbog vladinog djelovanja ili nedjelovanja.

Zajednica koja živi s 'nasiljem' i ne smatra ga odgovornim. Htjeti '**Ubiti!**' (Pobačaj, atentat, smrtna kazna, genocid, masakr) Ubijanje osobe prijetnja je čitavom čovječanstvu, uvreda za njega **1 BOG !!!** Nijedna osoba, organizacija, vlada nema pravo na to **Ubiti!** Ubijanje nikada nije rješenje.

Stop, 'Nasilje', počni od kuće!

Svaki član zajednice ima dužnost ljudskog opstanka da obuzda nasilje. Pridružiti (početak) Susjedska straža. Opaziti, prijaviti, uhititi (civil), ... Učinite svoju zajednicu zonom bez kriminala!



Osiguravanje susjedstva je timski rad. To znači blisku suradnju između pojedinaca. Njihova obitelj, prijatelji, susjedi, zajednica i sve vrste vlasti.

Ljudi se imaju pravo osjećati sigurnima u svom domu. Imaju pravo osjećati se sigurnima na studiju i na poslu. Ljudi pomažu svojim susjedima kada su napadnuti. Radnici pomažu kolegama radnicima. Odgajatelji i znanstvenici pomažu jedni drugima. Cilj svakog Shirea je biti bez nasilja.

Shire pružati Sentinel usluge. Sentinel obavlja stražarske i patrolne dužnosti niskog do srednjeg rizika. Na dužnosti ili izvan nje, Sentinel će prijaviti antisocijalno ponašanje (zločini, zagađenje, vandalizam), prijavite sve zdravstvene i sigurnosne probleme u zajednici. Sentinel će uhititi zbog uočenih kršenja i zločina. Sentinel je pridružen svakoj zajednici susjedstva.

Shire osigurati obavezni 7-satni noćni policijski sat od 14-21 sat (CG Klock). Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, manje onečišćenja i zaštitu divljih životinja. Smanjenje kriminala, troškova za državu, poticanje umnožavanja.

Djelatnici hitne pomoći pomažu provođenju zakona. Bivanjem

paziti na kršenja Pravila, Pravilnika o radu ili izvan njega. Možda će morati izvršiti civilna uhićenja. CE rezervist može biti pozvan u pomoć.

Ljudi koji dopuštaju nasilje, gledaju nasilje, **MSR2!** Ljudi koji potiču (navijaj, pomoz), poticati, nasilje, zaštititi nasilnike od uhićenja, **MSR3!** Ovo se također odnosi na borbene, kontaktne sportove!

Marshall vodi zajednicu kroz kampanje podizanja javne svijesti objašnjavajući pokrajinska pravila (**Zakoni**). Individualno vodstvo. Marshall štiti zajednicu, okoliš, divlje životinje: provodi pokrajinske kaznene i građanske zakone, hitne službe zajednice, karantenu, provincijsku rehabilitaciju, PHeC, PDeC i CE, krematorij povezati se sa šerifom. Rendžeri > Zaštita granica, Utočišta za divlje životinje i vegetaciju, Zaštita okoliša, ..

Civili ne nose, ne koriste, ne posjeduju oružje! Kršenje **MSR7!**

Zapamtite da nasilje nije rješenje. Nije rješenje!

Glasovanje

Za sigurnost i opstanak ljudi slobodno podržavaju višekandidatski izabranu Vladu. Glasanjem na izborima osiguravaju odgovornost vlasti. Neglasovanje može rezultirati time da radikali preuzmu vlast i uspostave tiraniju (nasljedni ili politički). Tirani su uklonjeni zatvoreni, **MSR7.** 'Universe Custodian Guardians' podržavaju samo 2 vrste vlasti, 'Provinciju' (pokrajinski) i 'Shire' (lokalno).



Spasite planet Zemlju!
Stop Burning
Smanjite smeće
End Suburban širenje
Krajnja uporaba
toksina Kraj tiranije
Sadite drveće

Ljudski opstanak, sudbina, istraživanje svemira i kolonizacija svemira!

