



# Survival-Chain



Přežití vy, vaše rodinná komunita, planeta, je prioritou člověka!

### Pořadí přežití:

- 1 Druh, 2 Stanoviště, 3 Komunita,
- 4 Rodina, 5 Jednotlivec, 6 Zvířata,
- 7 Osobní věci.



### Přežití podle věku:

- 1 nenarozený, 2 novorozenec, 3 miminko, 4 dítě,
- 5 mladistvý, 6 dospělý, 7 senior.

**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 BŮH čeká, až se ozveš!

### Modlitba za přežití

### Den přežití 11.1.7 N-At-m

Milý **1 Bůh** tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Tvůj nejskromnější věrný opatrovník Děkuji ti za přežití lidstva  
 Snažím se pomoci svému tělu, druhu, komunitě, přežít. Udělám přežití svou prioritou číslo 1  
 Prosím, podpořte mé úsilí o přežití  
 Pro slávu **1 Bůha** dobro lidstva!



Tato modlitba se recituje v den přežití nebo když je to vhodné!



**AŘetěz přežití** má 7 článků, které jsou všechny nezbytné pro přežití člověka



**Dýchatečný vzduch** bez něj máte minuty života! **Pitná voda** nic k pití nevydržíš týden! **Poživatelné jídlo** pro energii a pohodu. Žádné jídlo hladovět! **Spát** pro oživení. Žádný spánek, zblázníš se, zemřeš! **Ochrana klimatu** pro přežití! **Hygiena** aby naše tělo bylo zdravé!

**Bezpečnostní** chránit před násilím. Žádná bezpečnost, žádná budoucnost!



**Svítek:2, Povinnost:2** nám říká: „Chraňte lidské tělo od početí až do jeho konce!“ Řetězec přežití je základem pro dodržení této povinnosti. Odepřít jakékoli osobě tyto náležitosti je životu nebezpečné! Zločin proti lidstvu, Anti **1 Bůh**, povinné: **SLEČNAR7**.

**Threat Hořící**



Poté, co lidstvo objevilo, jak používat oheň. Vnímalo to jako požehnání. Spalování dřeva bylo doplněno uhlím, trusem, odpadky, plynem, ropou, uranem. Angličtí křesťané zavádějící průmyslový věk odstartovali znečištění, které vede ke změně klimatu. Oheň a pálení jsou nyní prokletí. **Okamžitě přestaňte hořet!!!**

**Stop spalování:** cigarety, uhlí, hnůj, odpadky, plyn, ropa, uhlí, dřevo,..



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

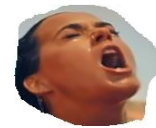
atmosféra přestane unikat teplo do vesmíru. Povrchová voda se ohřívá, povrch země se ohřívá, led taje (ledovce, severní jižní póly):

# Klimatická změna !

K přežití potřebují zdraví lidé dýchatelný vzduch!

Vzduch, který dýcháme, je tvořen plyny (oxid uhličitý, dusík, kyslík, metan), voda a nečistoty (prach, mikroby, spóry). Vzduch, který dýcháme, potřebuje vysoký obsah dusíku a kyslíku. Má nízký obsah oxidu uhličitého a metanu. Obsah vody (vlhkost vzduchu) je potřeba, vysoká vlhkost se stává nepříjemnou a zdravotním problémem. Nečistoty nejsou potřeba, zanítí plíce.

Na jak dlouho dokážeš zadržet dech? 4 minuty a pak hltáte vzduch. Žádný dýchatelný vzduch ke spolknutí, zemřeš! Lidé rychle umírají v požárech, bez dýchatelného vzduchu.

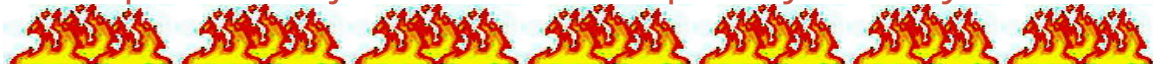


Zadržování dýchatelného vzduchu se používá jako mučení, zabíjení lidí, zvířat. Zadržování dýchatelného vzduchu jako mučení (vodní stravování) je používán americkými administrativami, zaměstnanci americké vlády, vládními dodavateli, zahraničními tyranii chráněnými USA. Mučení je zločin: **SLEČNAR7** (lidé), **SLEČNAR4** (zvířata).

Zadržování dýchatelného vzduchu za účelem zabít: náhodné (toxické výpary v ohni) nebo sám (sebevražda: záměrné vdechování koncentrovaného oxidu uhličitého nebo plynu z vaření), vláda (plynová komora, oběšení, mučení), ostatní (zločinci: uškrcení, škrcení, dušení, oběšení). Vláda, kriminální vraždy, **SLEČNAR7**. Náhodné (zdraví a bezpečnost), **SLEČNAR4**, sebe (nese zodpovědnost **1 Bůh**).



Lidské pálení věcí je hlavní hrozbou pro „dýchatelný vzduch!“



Začíná to u jedince, který používá svou průdušnici jako komín, své plíce jako síto na toxické výpary a nečistoty ze vzduchu. Používání lidského těla jako komína je vážným zdravotním rizikem, urážkou 1 Božího plánu.



Závislost na kouření! Lidská tragédie! Společenská zátěž!

Závislost je opakující se nutkavé chování uspokojující vnímanou potřebu. Závislí klamou sami sebe, nepřijímají škodu, kterou svým chováním způsobují. Škodí sobě, rodině, přátelům, kolegům v práci, komunitě.

Závislí nevěří, že jsou závislí, pokud si užívají, drží své životy pohromadě. Závislí se stávají hrozbou pro sebe, pro komunitu. Stávají se klamnými, nečestnými, antisociálními, nemorálními, podvodnými, sobeckými, lhostejnými. To nutí Shire (společenství) ovládat svůj životní styl. Omezování jejich práv a svobod.

Kuřáci páchnou z úst. Jejich oblečení smrdí. Smrdí místnost. Jejich popel je všude. Jejich zadky jsou všude. Jsou to hnusní, špinaví, smradlaví jedinci. Vyhýbej se jim Hanba!



Kuřáci sami sobě představují zdravotní riziko. Pálí si rty, zuby, dásně, ústa, hrdlo, průdušky, plíce, onemocní, což je zátěž pro komunitu. Kuřáci jsou líní, dělají si mnoho kouřových přestávek a sami si způsobují nevolnosti. Držte je k odpovědnosti!

Kuřáci představují zdravotní riziko pro ostatní. Těhotné kuřačky ubližují svému nenarozenému dítěti. Po narození jsou tito novorozenci odsouzeni k životu se zdravotními problémy. Mohou mít deformace, postižení, .. Těhotné kuřačky jsou stíhány a ubližují nenarozeným: **SLEČNAR3**.



Pasivní kouř (útok) ubližuje lidem. Kuřáci, kteří vytvářejí pasivní kouř, dostávají **SLEČNAR3**. Entity (volný čas, zábava, práce...) které umožňují kouření, **SLEČNA R3** zaplatit náhradu. Vláda, která povoluje kouření, je nahrazena, +**SLEČNAR7**

Kuřáci jsou nedbalí. Zakládají požáry: domy, trávu, les. Jsou pohnáni k odpovědnosti, **SLEČNAR4** a zaplatit náhradu. Zraňují lidi, zvířata, **SLEČNAR5**. Zabíjejí lidi, zvířata, **SLEČNAR6**.



V roce 1951 (pohanský kalendář) bylo zjištěno, že kouření je nezdravou hrozbou. Vláda, jejich agentury, ministerstva, která „nezakázala“ kouření, selhala (zanedbání povinnosti) sloužit, chránit lidi. Je schválena retrospektivní legislativa. Tito viníci dostávají, **SLEČNAR7**.

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

restaurace, zábavní podniky,...), zisky(dodavatelé, výrobci, přepravci, velkoobchodníci, maloobchodníci), zpřístupňuje 'Smokes' a/nebo kuřácké potřeby **SLEČNAR7** Nezáleží na tom, co 'Smokes' obsahují. Akt kouření(vaping) je zdravotní riziko.

## Nulová tolerance ke kouření!

Jednotlivci snižují dostupnost dýchatelného vzduchu spalováním uhlí, hnoje, plynu, oleje, dřeva, k vaření (včetně grilování), topení, el. Teď to končí! Používejte elektřinu, která se vyrábí bez spalování. Porušení má za následek zabavení, zničení zařízení a **SLEČNAR2**



**Elektrárny** že hoří(uhlí, odpadky, plyn, ropa, uran,..)k vytvoření energie jsou **Zavři, rozebráno**. Znečišťující vlastníci, provozovatelé jsou stíháni, **SLEČNAR7**. Uhelové a uranové doly jsou uzavřeny a zapečetěny. Vlastníci a provozovatelé těžby získají, **SLEČNAR7**. Energie se vyrábí nehořícími metodami.

Spalování k přesunu vnitrostátní, nevnitrostátní doprava Končí! Plyn, ropa mají nehořící použití. Vnitrostátní nevnitrostátní doprava na dálnicích je nahrazena „dálničnými tramvajemi“! Dálková pozemní doprava je pouze po železnici. Končí používání nafty, benzínu, LPG!



**Znečišťující** Konec zábavy!

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

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



**Na zemi:** všechna 2, 3, 4,.. motorizovaná kola:kola, kola, buginy, sportovní vozy, SUV, limuzíny, luxusní vozy. Automobilové závody, automobilové kaskadérské kousky. Turistické vlaky. Propagátoři znečišťující zábavy, poskytovatelé vozidel pro

## znečišťující zábava je stíhána, **SLEČNAR7**



**Nehtové studio** vytvářet toxické výpary. Zaměstnanci mají ochranu dýchacích cest. Hloupí klienti (**oběti**) ne. Nehtová studia v obchodních centrech jsou otevřena dokořán. Jejich toxické výpary objímají kolemjdoucí. Vystavovat je zdravotním rizikům. Zejména těhotné ženy, novorozenci, astmatici, starší lidé. Pokud jste byli vystaveni toxickým výparům, zažalujte salon a obchodní centrum o odškodnění.

Nehtová studia jsou zdravotním rizikem a znečišťovatelem ovzduší. Navštěvují je lidé, kteří jsou příliš líní si dělat nehty sami a mají příliš mnoho peněz. Vypněte je, zakažte je.

Stíhat vlastníky, jednatele, **SLEČNAR7**



Kosmetické salony jsou zdravotním rizikem a znečišťovatelem ovzduší.

Navštěvují je lidé, kteří jsou příliš líní si udělat vlastní make-up, mají příliš mnoho peněz. Vypněte je, zakažte je. Majitelé, vedoucí pracovníci, **SLEČNAR7**

Kadeřníci, kteří vytvářejí toxické výpary, jsou zavřeni, stíháni, **SLEČNAR7**  
Kadeřník, který neznečišťuje ovzduší, funguje normálně.



Kapitalista (**chamtivý dravý parazit**) vlády podporují domy se zahrádkami. Majitel domu používá zahradní nářadí s benzínovým motorem (**foukače, drtiče, křovinořezy, řetězové pily, sekačky,...**) že znečišťují (**vzduch, hluk, půda**). Majitelé domů, výrobci, prodejci, dostat **SLEČNAR7**. Vlády, které povolují toto znečištění jsou nahrazeny, dostat **SLEČNAR7**.

**Vnější insekticidy** používají se na plodiny, sady, ... Jídlo cr ops, sady, které byly kontaminovány, nejsou vhodné pro lidskou nebo zvířecí spotřebu. Znečištěná úroda, jídlo je spáleno komunitou (**Hrabství**). Komerční producent dostane **SLEČNAR7**. Vlády, které povolují toto znečištění jsou nahrazeny, dostat **SLEČNAR7**.



Uvnitř použité insekticidy napadají nervový systém. Dělají nenarozené a novorozence hyperaktivní. Insekticidy dráždí dýchací systém lidí a domácích zvířat. Uvnitř nepoužívejte insekticidy.

Armáda znečišťuje ovzduší dopravou, výbušninami, A, N(atomový, jaderný)B(biologický)C(chemikálie) zbraně. Jsou hrozbou pro život lidí, zvířat, rostlin. Vědci, kteří vytvářejí tyto zbraně, získají, **SLEČNA R7**. Výrobní zařízení těchto zbraní jsou zdemolována, spálena Krajem. Majitelé, ředitelé, jednatele, vedoucí těchto zařízení získají, **SLEČNAR7**. Vojáci, kteří používali nebo používají tyto typy zbraní, jsou stíháni od hodnosti poddůstojníka výše, **SLEČNAR7**. Vláda, která umožňuje výrobu, skladování těchto zbraní, je nahrazena, **SLEČNAR7**.



Ohňostroje jsou velkým znečišťovatelem. Stávají se běžnějšími většími více znečišťujícími. V závislosti na povětrnostních podmínkách může znečištění vzduchu přetrvávat celý den. Znečištění částicemi se usazuje na vodě a znečišťuje ji. Nezpůsobuje pití pro lidi a zvířata. Konec ohňostroje! Nahrazují je laserová světla.

## Nedýchatelný vzduch Máte 4 minuty života!

Jakákoli osoba, organizace nebo vláda, která popírá dýchatelný vzduch nebo je příčinou a následkem znečištěného vzduchu. Být odpovědný, dostat se do klece, **SLEČNA R7**. Požadujte prodyšný vzduch **1 BŮH** dáno právo!

## Nulová tolerance vůči znečišťovatelům ovzduší !!!!!

K přežití lidské tělo potřebuje  
**'Pitná voda'!**



Více než 60 % našeho těla tvoří voda. Každá buňka v našem těle to potřebuje. Voda maže naše klouby, reguluje tělesnou teplotu a odplavuje odpadní...

Zkondenzovaná atmosférická vodní pára tvoří kapičky Zemská gravitace táhne kapky dolů (padající déšť) na povrch. Déšť je hlavním zdrojem sladké vody. Tato dešťová voda se používá k pití, přípravě jídla, vaření, mytí, osobní hygieně,...



Člověk mohl pít dešťovou vodu, používat ji k přípravě jídla. Nedešťová voda je již znečištěná, nezdravá, kyselá, toxická, špatně chutná a zapáchá. Prádlo by nemělo zůstat v dešti

znečištěné. Nejen, že vypadá špinavě, zapáchá, ale může dráždit pokožku.

Studený déšť padá jako kroupy, sníh. Sníh se hromadí ve vysokých horách, Arktidě a Antarktidě a vytváří zásoby sladké vody. Sníh je bílý,



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

Obce vytvářejí rezervoáry sladké vody. Tyto nádrže se při jejich naplnění spoléhají na dešťovou vodu a tající sníh. Kvůli znečištění potřebují tyto vody úpravu před konzumací lidmi nebo zvířaty.



Nádrže jsou spíše hluboké než mělké. Hluboká voda je chladnější, snižuje odpařování, růst řas zejména jedovatého typu, napadení hmyzem. Vodní sporty jsou zakázány k zastavení močení, menstruace a kakání do vody. Plavidlo (vodní skútr, motorové čluny, ...) znečistit (olej, benzín, kyselina z baterie, ...) jsou zakázány! Výjimka: doprava Park Ranger.

Člověk se nemůže spolehnout na to, že to komunita udělá správně. Žádná léčba, částečná léčba, špatné zacházení, snižování nákladů, korupce, kriminální chování, ... Domácí úprava vody se stává povinnou.



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

**Ohrožení sladké vody!** Poptávka po sladké vodě brzy převýší dostupnost sladké vody.



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

Podívejte se na „Dýchatelný vzduch“ a „Zelený koncept“, kde najdete rady, jak omezit znečištění.



**Zavlažování!** Používání podzemní vody k zavlažování vyčerpává podzemní zásobník vody rychleji, než se stihne doplnit. Výsledkem je vysušení celého ekosystému a nedostatek sladké vody. Zavlažování podzemní vodou končí. Nezákonné používání podzemní vody k zavlažování trestný čin, **SLEČNAR7**. Vláda povolující zavlažování podzemní vodou je nahrazena, stíhána, **SLEČNAR7**.



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

Znečištěné vodní cesty (**potok, řeka, jezero,..**) vytvořit nedostatek sladké vody. Bouřková voda plná toxinů, léčiv, jedů.. Nelegální ukládání průmyslového odpadu, toxinů, jedů.. Znečišťování vodních toků končí, znečišťovatelé dostávají, jednotlivci **SLEČNAR3** všichni ostatní, **SLEČNAR7**.



## Doplňte sladkou vodu

Odsolování spotřebuje hodně energie, je nákladné. Příjem vody má nepříznivý dopad na životní prostředí, vtahuje do systému velké množství ryb, měkkýšů, jejich vajíček,.. Větší mořští tvorové jsou uvězněni na zástěně v přední části sací konstrukce. Chemické ošetření, koroze, vytváří teplou solanku, která se uvolňuje zpět do oceánu.



Odsolování má vysoký obsah boru, což způsobuje horší kvalitu vody. Tato voda používaná v zemědělství, farmaření a výrobě potravin má za následek dietu s vysokým obsahem bóru. Dlouhá dieta obsahující bor je nezdravá.

Recyklovaná odpadní voda, splašky procházejí primárním čištěním k odstranění pevných látek, živiny jsou odstraněny, filtry odstraňují většinu bakterií a virů. Voda je poté protlačena membránou, aby se odstranily molekuly. Toaleta k kohoutku je poslední možností. Testy neodhalí všechna zdravotní rizika.



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

## Ochucená pitná voda

Pro rozmanitost může být pitná voda ochucena. Některá dochucovadla jsou nezdravá a je třeba se jim vyhnout. Ochucená voda může být podávána studená nebo horká.

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



**Nezdravý** ochucené nápoje a doplňky: Alkohol, Umělé barvivo, Umělé aroma, Umělé a přírodní sladidlo, Syčené, Cola, Cordial, Energetický nápoj, Limonáda, Káva bez kofeinu, Ovocný džus, Konzervační látky, Sodík..



Nejlepší je pitná voda



Jakákoli osoba, organizace, vláda, která popírá pitnou vodu nebo je příčinou a následkem znečištěné vody, jsou zodpovědní, **SLEČNAR7**  
**Poptávka pitné vody je a 1 BŮH dáno právo!**

**Žádný příjem tekutin. Máte 4 dny života!**

**Denní rutina:** Vstaňte, dejte si 0,2l sklenici mírně vychlazené, filtrované vody. Před každým jídlem (snídaně, ranní svačina, oběd, pozdní svačina, večeře) dejte si 0,2 l sklenici mírně vychlazené, filtrované vody. Dejte si sklenici na pití (žádný plast) naplněné 0,2 l filtrované vody na každém nočním stolku. Pijte v noci po každé návštěvě toalety a při suchu v krku pijte klid při ranním vstávání.

## Vhodný ochucený nápoj: Káva

### nebesky povzbuzující nápoj



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

Kávová zrna se po utržení a usušení praží při teplotě kolem 200 °C. To umožňuje cukrům v zrně karamelizovat a rozvinout chuť kávy. Čím déle se fazole praží nebo čím vyšší je teplota, tím tmavší bude pečeně a plnější chuť, obecně světlá pečeně mají ostřejší, kyselejší chuť, zatímco tmavší pečeně mají hlubší a bohatší chuť. Tmavá pečeně nemusí být nutně „silnější“. Síla šálku kávy závisí na tom, kolik vody se přidá během vaření kávy.



### Jak udělat šálek kávy?

Jak dostat ze svého oblíbeného šálku kávy maximum.

- 1) Skvěle chutnající káva začíná skvěle chutnající vodou. Pokud nemáte k dispozici filtrovanou vodu, použijte studenou vodu z kohoutku. Před přidáním do konvice je nechte několik sekund běžet, aby se provzdušnil.
- 2) Nechte vyvařit vodu (80 °C) než ji nalijete do kávy (okamžitý nebo kapací filtr) granule. Vařící voda spálí granule a má dopad na chuť.
- 3) Při použití mléka (nedoporučeno), přidejte ji do šálku po vodě. Pokud přidáte mléko jako první, káva se nemusí také smíchat. Horká voda může opařit mléko a změnit chuť.

**Poznámka!** Sladidla (cukr nebo umělý) zničit kávu! Bez kofeinu není káva, ale zdravotní riziko. Používejte pouze bělidla bez mléka.

## Káva bez kofeinu AZdraví-riziko!

**Bez kofeinu** používá rozpouštědlo. Zbytky rozpouštědla často trápí žaludek. **Logika!** Káva bez kofeinu maří účel pití kávy.

### Přípravy:

Pivovarnictví,



Okamžitý,



Káva s odkapávacím filtrem; Espresso (stroj)



## Nepoužívejte kávové kapsle ARiziko pro životní prostředí!

Všechny kávové kapsle z 1 miliardy jsou ekologickou katastrofou. Nejsou biologicky rozložitelné. Nerecyklovat.

**STOP! Výroba!** stíhat, **SLEČNAR7**. **STOP!** Jejich používání!  
Vyhýbej se a hanba!



**Poznámka!** Všechny produkty na jedno použití jsou příčinou příliš velkého množství odpadu! Jejich výroba 'Končí!' Porušení, **SLEČNAR7!**

**Shun, Ostuda** lidé, kteří používají jednorázové produkty se slevou!

### Jak pít šálek kávy?

Chcete-li získat tu nejlepší chuť, ochutnejte a nechte trochu vychladnout, než abyste pili velké usrkávání. Velké nálevy kávy uvolňují více aroma. Vůně a chuť, nebeská. Existuje wicket káva s mlékem:

**Espresso** je koncentrovaný nápoj připravovaný protlačováním horké vody pod tlakem přes jemně mletou kávu. Oproti jiným metodám přípravy kávy má espresso hustší konzistenci, vyšší koncentraci rozpuštěných pevných látek a pěnu. Espresso je základem pro další nápoje: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava a Mote. Podáváme s úsměvem.



**Cappuccino:** Příprava textury, teplota mléka je nejdůležitějším krokem. Mléko se vaří v páře a přidává velmi malé vzduchové bublinky, které mu dodávají sametovou texturu (pěna). Do šálku se vloží dávka espressa, přidá se horké napěněné mléko, zalije se pěnou o tloušťce 2 cm, zakončí se a

posypat mletou skořicí.



**Latte:** ohřívát mléko bez pěny. Do šálku se vloží dávka espressa. Přidá se horké mléko, posypané syrovým kakaem.



**Macchiato:** ohřívát mléko bez pěny. Naplňte šálek do 2/3 mlékem. Přidejte panáka espressa. Navrch dejte lístek máty peprné.



**Moka:** udělat syrové horké kakao. Naplňte šálek do 1/2 horkým kakaem. Přidejte panáka espressa. Dolijte mlékem a mléčnou pěnou. Přidejte posypku raw kakaá.



**Gringo:** Naplňte šálek do 1/2 horkou vodou. Přidejte 2 panáky espressa. Navrch posypeme muškátovým oříškem.



**Americano:** Do šálku se vloží dávka espressa. Přidá se horká voda.



**Duo-výstřel:** Přidejte 2 panáky espressa. Poté horkou vodou.



**Láva:** 1. dávka espressa. Přidejte trochu koncentrované mandarinkové šťávy. Přidejte panáka horkého syrového kakaá. Zalijeme horkým napěněným mlékem. Přidejte špetku mleté skořice.



**Mote:** Naplňte šálek do 1/2 horkým mátovým čajem. Přidejte panáka espressa. Zalijeme horkým napěněným mlékem. Na závěr posypte mletou skořicí.



**Kakao** nebesky povzbuzující nápoj

Kakaovníky rostou v horkých deštivých tropických oblastech. Jeho ovocem jsou lusky. Uvnitř lusky jsou semena (fazole). Kakaové boby se mění na kakaové máslo a prášek.



### Příprava horkého kakaa:

1 lžička kakaového prášku,

1 šálek: sójová tekutina, kozí mléko nebo jiné nemléčné mléko. 1

lžička vanilkového extraktu,

Špetka skořice,

Špetka muškátového oříšku.

Smíchejte ingredience ve středním hrnci a zahřejte na středně nízké teplotě, šlehejte do pěny a horké.



### Čajnebesky povzbuzující nápoj



Kamélie je stálezelená rostlina. Jeho listy nasbírané a zpracované nám dávají čaj. Základní čaje jsou černé nebo zelené. Mohou být ochucené nebo ochucené.

Příprava čaje Custodian Guardian: vložte volné zpracované čajové lístky do čajového louhovače. Vložte infuzér do skleněné nádoby. Vařte vodu, zastavte var, když přestane bublat (80 °C) nalijte do skleněné nádoby. Užívat si!



(A) Jakmile přestane bubláni, přelévat černý čaj. Po 1 minutě louhovač 3x zamíchejte. Po další minutě odstraňte. Pijte, nebo přidejte jakoukoli citrusovou šťávu pro chuť, nebo nechte vychladnout, vychladit a vypijte. Upozornění neznečišťujte sladidly, bělidly (umělé, přírodní).



(b) 10 sekund poté, co přestane bublat, zalijte zelený čaj. Infuzér 3x promíchejte. Po 1 minutě odstraňte. Pijte, nebo přidejte jakoukoli šťávu z peckovin pro chuť, nebo nechte vychladnout, vychladit a vypijte. Upozornění neznečišťujte sladidly, bělidly (umělé, přírodní).

Příprava bylinkového čaje, sypaná lisovaná semena vložte do louhovače. Vložte infuzér do skleněné nádoby. Vařte vodu, zastavte var. Stejně jako přestane bublání přelévat semena. Po 1 minutě louhovač 3x zamíchejte. Po dalších 7 minutách odstraňte. Vypijte, nebo nechte vychladnout, vychladte a vypijte. Upozornění neznečišťujte sladidly, bělidly (umělé, přírodní).



Bylinné listy  
příprava čaje.  
Stejný jako  
zelený čaj.



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

Použití mikrovlnné trouby při vaření čajového sáčku zvýrazní chuť. Odstraňte štítek z čajového sáčku a ujistěte se, že je odstraněna kovová svorka. Většina papírových štítků používá levný inkoust, odbarvující vodu, narušuje chuť.

Nalijte horkou vodu do šálku čaje > přidejte svůj výběr čajového sáčku > ohřívejte v mikrovlnné troubě po dobu 30 sekund na poloviční výkon (400-500 wattů) > Necháme minutu vařit v mikrovlnné troubě > vyndejte to > užívat si!

Nejlepší je pitná voda (může být ochuceno)



Filtrovaná voda  
pro pevné zdraví!!!

**Varování! Vážná hrozba pro lidské přežití: Mikroplasty!**

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

Plastové lahve na vodu uvolňují mikroplasty, které se při zahřívání stávají nebezpečnými (slunce, topení, hrnec). **Varování!** Pití z plastových lahví, nádob je nezdravé! Končí to! Porušení, **SLEČNAR7**. V případě postižení podnikněte hromadnou žalobu proti výrobcí, prodejci, vládě!

Děti krmené lahví s pitím polykají miliony mikroplastů denně!

Studie ukazuje, že příprava jídla v plastových nádobách vede k expozici tisíckrát vyšší! Nedělejte ze svého dítěte plastovou panenku. Nepoužívejte plastové lahve, nádoby ke krmení nebo přípravě jídla!



Porušení **SLEČNAR7**. V případě postižení podnikněte hromadnou žalobu proti výrobcí, prodejci, vládě!



Nekupujte nápoje ani potraviny v plastových lahvích, nádobách, plechovkách! K přípravě, vaření, podávání jídla, pití nepoužívejte plastové nádoby, náčiní! Nepoužívejte plastové příbory, brčka, talíře, sklenice...! Porušení **SLEČNA R7**. V případě postižení podnikněte hromadnou žalobu proti výrobcí, prodejci, vládě!

## K přežití lidské tělo potřebuje **Stravitelné jídlo**

Součástí denní rutiny je stravování. Jak jsme zdraví a jak dlouho žijeme. Má to hodně společného s naším stravovacím návykem. Žádné jídlo hladovět!

### **Krmte 5x denně:**

'Snídaně, obsahuje vodu, bylinky, koření, med, kávu,...

Ranní svačina, obsahuje vodu, ovoce, bylinky, čaj, ... Oběd, obsahuje vodu, salát, vejce, kávu,...

Pozdní denní svačina, obsahuje vodu, ořechy, bobule, koření, kakao,...

Večeře'. zahrnují Voda, Téma večeře, Čaj nebo káva.. Zelenina.

7 potravin, které byste měli jíst denně: Houby (houba), Zrna (oves, ječmen, čočka, kukuřice, proso, quinoa, rýže, žito, čirok, pšenice), pálivé chilli, cibule (hnědá, zelená, červená, jarní, pažitka, česnek, pórek), petržel, sladká paprika, zelenina (chřest, fazole, brokolice, květák, mrkev, hrášek, klíčky, ...)



Každý všední den musí mít téma večeře: např Den 1: Zelenina Den 2: Drůbež Den 3: Savec Uprostřed týdne: Plaz 5. den: Plody moře Víkend: Ořechy a semena Zábavný den: Hmyz

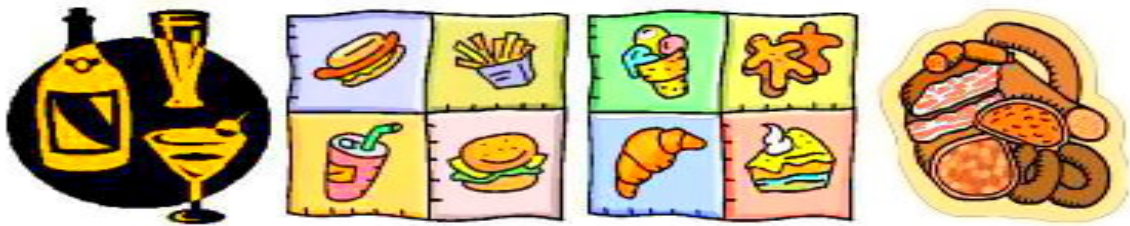


**Dieta čje:** Umělá sladidla, Vyrobené potraviny, Geneticky modifikované potraviny, přidaná fruktóza, potraviny v plastových nádobách.



**Fruktóza** hlavní příčinou cukrovky je obezita (Blubber People). Je špatné, ať už v cukru nebo ovoci. Přidávání fruktózy během zpracování nápojů nebo potravin je zdraví škodlivé. Zpracování, distribuce, prodej tohoto typu nápojů nebo potravin je kriminální chování, které se vyskytuje: **SLEČNAR6** Výjimka: Nezpracované, bobule, ovoce, med, zelenina.

Řekněte ne: Cokoli, co obsahuje: Fruktóza, glukóza, cukr; sušenky, dorty, snídaňové cereálie, čokolády, ovocné šťávy, zmrzlina, lízátka, džem, kečup, limonády (Cola, Energie,..) marmelády, müsli tyčinky, omáčky, víno...



**Vyrob-en-jídlo** je příliš slaná má příliš mnoho konzervačních látek, často je příliš mastný, má přidaný cukr, takže není vhodný ke konzumaci lidmi, domácími zvířaty, hospodářskými zvířaty. Zpracované potraviny jsou příčinou vysokého krevního tlaku, ucpávání tepen, obezity (Blubber People). Zpracování, distribuce, prodej vyrobených potravin je kriminální chování **SLEČNAR6**

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

Vyrob-en: Chléb, Maso; Pizza, klobásy,  
Zpracováno: Ovoce, polévky, zelenina...



**GM potraviny** je to, co lidé skutečně konzumují. Vše začíná jako genetická modifikace (navržený) semínko (GM plodina). GM Crop kvůli efektu toku mění celý potravinový řetězec. Copakování mutací, které vytvářejí nové nemoci, život ohrožující globální mory u všech členů potravinového řetězce! **Včetně lidí!** Lidé budou více nemocní, umírají mladší, více deformací, více nemocných dětí, více potratů... Změní lidskou DNA.

**Hrozba přežití GM potravin:** Vojtěška, dětská výživa, slanina, chléb, kukuřice, sníadaňové cereálie, řepka, vejce, šunka, margarín, maso, brambory, papája, hrášek, drůbež, rýže, párky, sója, rajčata, pšenice, cuketa,...

**Poptávka** od komunity nefalšované potraviny. **NE:** Alkohol, Genetická modifikace, Herbicide, Insekticidy, Zpracované potraviny, přidaná sůl, přidaná sladidla (umělé nebo přírodní),...

Jakákoli osoba, organizace, vláda, která popírá požitelné potraviny nebo je příčinou a následkem znečištěných potravin (GM), jsou zodpovědní, **SLEČNAR7**

Poptávka požitelných potravin je to **1 BŮH** dáno právo!

**10.2.7. Tuk** den

**C-GKalendar**      Témata zábavných dnů

**12.1.7. Dobré zdraví** den

**C-GKalendar**      Témata zábavných dnů



**Nedostatek jídla, onemocníte!!!**

**Žádné jídlo hladovět!!!**

**K přežití lidské tělo potřebuje Spát**

**1/3** každý den trávíme vleže, součástí toho je spánek.



Spánek je nezbytný pro přežití lidského těla. 7 hodin by mělo stačit. Nedostatek spánku vede ke smrti, ale až po velmi bolestivém přechodu přes deprese a výbuchy šílenství.

Nedostatek spánku připravuje tělo o jeho léčivé schopnosti ovlivňující srdeční, imunitní, endokrinní, neurologické, psychické a celkové anabolické funkce. Nedostatek spánku může mít za následek apnoe, obezitu, inzulínovou rezistenci, chronickou depresi. Nedostatek spánku může vést ke smrti. **Nedostatek nuceného spánku je klasifikován jako mučení.**

Zdravý spánek znamená pohybovat se během spánku, ležet rovně nebo se zvednutými kolena, na zádech, na boku nebo na břicho. Spánek souvisí s vyvažováním následujících systémů: kortizol, melatonin, růstový hormon, inzulín, noradrenalin, protaktinium, serotonin... Spánek a naše váha spolu souvisí: 2 hormony (**leptin**, **ghrelin**) pracovat na kontrole pocitů hladu, plnosti. Nedostatek spánku způsobuje, že jste po jídle méně spokojeni a toužíte po dalším jídle, což vede k přejídání (**obezita**). Náměsíčnost je onemocnění vyžadující lékařskou péči.

Chcete-li získat klidný a revitalizující spánek, pokoj v ložnici je co nejtmaší. Samozřejmostí je absence vnitřního a vnějšího hluku. Shire implementovat zákaz nočního vycházení. **Poznámka!** Je normální mít 2 spánky s přestávkou mezi nimi. 1<sup>svatý</sup> spánek je asi 3,5 hodiny s pauzou až 1,5 hodiny, po níž následuje 3,5 hodiny spánku.



Během 1,5hodinové přestávky na spaní. Lidé vstávají, jdou na toaletu... Než si lehnete, proveďte noční cvičení a vypijte sklenici vody. Ti, kteří nevstávají, nemodlí se, čtou, nepíší, páry si povídají, páří se (během pauzy na spaní jsou lidé uvolněnější a lépe otěhotnět),...

### Noční cvičení

Je normální mít 2 spánky s přestávkou mezi nimi. Měl bys vstát (např. jít na záchod) Po návratu se posadte na okraj postele a napijte se vody. Proveďte následující cvičení (Všechna cvičení se provádějí vsedě na okraji postele, kolena široce od sebe). Pokaždé, když vstanete, udělejte jiný cvik.

**1<sup>svatý</sup> Cvičení:** Umístěte dlaně \*rukou proti vnější straně kolen. Zatlačte ruce dovnitř a kolena ven, vydržte 7 sekund (cítíte napětí v pažích, nohách, ramenech). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte. \*variance používat pěsti.

**2<sup>nd</sup> Cvičení:** Dělejte pěsti \*umístěte je na vnitřní stranu kolen. Stiskněte pěsti ven a kolena dovnitř, vydržte 7 sekund (Cítíte napětí v ruce, nohou, žaludku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte. \*varianta využívá ploché dlaně.

**3<sup>rd</sup> Cvičení:** Ohněte ruce (90 %) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru ohýbající prsty, otočte pravou ruku dolů ohýbající prsty. Spojte prsty pevně. Nyní vytáhněte ruce opačným směrem, vydržte 7 sekund (Cítíte napětí v prstech, pažích, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte.

**4<sup>th</sup> Cvičení:** Ohněte ruce (90 %) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru, pravou ruku otočte v pěst. Umístěte pěst do ruky a zatlačte dolů současně zatlačte otevřenou ruku nahoru, držte 7 sekund. Zpátky, podržte 7 sekund (Cítíte napětí v ruce, pažích, krku, hrudníku). Uvolněte se, vezměte si a

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

Lidé s napjatými zády přidávají toto cvičení ke každému cvičení: Položte ruce na kolena. Zakloňte hlavu dozadu a poté se houpejte dopředu, aniž byste ztratili kontakt s koleny (Cítíte napětí v pažích, zádech, žaludku). Uvolněte se, nadechněte se, 7 opakování, uskrávejte vodu, lehnete si, dobře se vyspěte.

**Poznámka!** Lidé, kteří přes den hodně sedí. Dělejte 1 noční cvičení v rotaci každé 2 hodiny.

## Je to vaše tělo! Udržujte to fit!

**Před ulehnutím ke spánku existují předpoklady.**

Měla by být tma, měla by být noc. Pro klidný a revitalizující spánek musí být ložnice co nejtmavší. Samozřejmě je absence vnitřního a vnějšího hluku. Hrabství musí implementovat Noc-zákaz vycházení!

Od posledního krmení by měla uplynout 1 hodina. Před spaním si vyčistěte zuby a umyjte celé tělo. Uctívejte 'Spněte-Modlitba'.

**1 BŮH čeká, až se ozveš!**

### Spát Modlitba

Milý **1 BŮH**, Stvořitel nejkrásnějšího vesmíru  
Chraň mě, když jsem nejzranitelnější  
Chraňte mě před zneklidňujícími a zlými myšlenkami  
Nechte mě mít klidný, léčivý a revitalizující spánek  
Nenechte starosti narušovat mé sny a spánek  
Ať si vzpomenu jen na sladké sny  
Pro slávu **1 BŮHa** dobro lidstva



Tato modlitba se používá před spaním!



Dejte si sklenici na pití (**žádný plast**) naplněné 0,2 l filtrované vody (**nic přidáno**) na každém nočním stolku. Každý večer před spaním položte sklenici na noční stolek. **Poznámka!** Pijte v noci pokaždé po návštěvě toalety a při suchu v krku pijte při ranním vstávání odpočinek.

Mějte 1 skleněnou misku ve zlaté barvě (**1 pouze pro čtyřhru**) obsahující bylinnou směs (**aromaterapie**) na nočním stolku u okna! bylinná směs -

Skládá se ze 7 bylin: Heřmánek (*matricaria chamomilla*), eukalyptus (*eukalyptus globulus*), Chmel (*humulus lupulus*), Yzop (*hysopus officinalis*), Levandule (*lavendula officinalis*), Citronový balzám (*melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

### **Rošt a matrace!** (součást CG N-ABs1)

**Základna** je pevný, nehlučný. Nevydává elektrické magnetické vlny (poháněno motorem). Je vodorovná (žádné naklápěcí části). Základna má 7 odnímatelných lamel z masivního dřeva (sušené, odleželé) šířka postele. Podklad musí být bez roztočů. Plně podporuje hmotnost 150 kg, má záruku 14 let. Pro klidný a revitalizující spánek si unavené tělo musí nejlépe lehnout na matraci. Tlak na podepřené oblasti vašeho těla by měl být minimální. Mikroklima matrace potřebuje zmírnit její teplotu.

**Základna, Velikost matrace** (měřit v metrech) Vnitřní rám: šířka 1,06 m, délka 2,06 m (vhodná šířka matrace 1,05 m, délka 2,05 m). Vnější rám je 0,09 m podlahy. Umožnění cirkulace vzduchu, čištění (pod postelí). Vnitřní rám má 7 volných dřevěných lamel: šířka 1,06 m, tloušťka 0,03 m, 0,03 m mezery mezi lamelami (zvyšuje cirkulaci vzduchu v matraci), vzdálenost mezi podlahou, lamelami je 0,1 m. Prázdný prostor mezi podlahou, lamelami je pro cirkulaci vzduchu, čištění (ne úložišť), nechte ho prázdný. Rozměr matrace: šířka 1,05 m, délka 2,05 m. **Poznámka!** K dispozici je pouze 1 velký rošt na jednolůžko, matrace. Páry mají 2 samostatné postele, matrace.

**Jádro matrace** (ne: kovové pružiny) Jádro matrace musí plně unést tělesnou hmotnost 125 kg. Hypoalergenní, podpůrný, distribuuje tělesnou hmotnost, uvolňuje tlakové body, mírná teplota, odolný proti plísním, bez chlorfluoruhlodíků. Záruka 7 let.

**Potah matrace** (jsou 2: chránič, vnější) Oba potahy lze prát v pračce. Potah chrániče má zip, který umožňuje vyprat, doplnit, doplnit náplň. Ochranný kryt má čisté stříbro (žádná slitina) tkané částice poskytující antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti, obsahující pachy. Vnější potah je z bavlněného prostěradla pokrývajícího ochranný potah, jádro matrace. Elastické pásky drží na místě. **Poznámka!** Při návštěvě (dovolená) přineste si vlastní potahy na matrace (oba).

**Matrace čistá** Každých 7 let je matrace vyměněna za novou 1. Vyměněná matrace je spálená! **Varování!** Nikdy znovu nepoužívejte ani nepředávejte použitou matraci. Nikdy nesdílejte potah matrace. Sdílení rizik šíření infekční choroby. Každých 7 týdnů se oba potahy perou v biologicky odbouratelné mýdlové vodě 60°C (Pozor! Žádné chemické čištění). Sušení je in

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

Design polštáře udržuje páteř v přirozeném vyrovnání, eliminuje tlakové body, podporuje různé polohy spánku (strana, záda, břicho). Design polštáře má schopnost být načechráný, aby se přizpůsobil jedinečné spánkové poloze jeho uživatele a zvýšil prokrvení obličeje. Design polštáře (ne: sláma, hadry, seno,) zachovává si pružnost, je hypoalergenní, bez toxinů, lze prát v pračce. Povlak na polštář (jsou 2: vnitřní, vnější) vnitřní povlak polštáře má zip, který umožňuje plnění, přidávání, výměnu, praní. Vnitřní kryt má čisté stříbro (žádná slitina) vetkané částice poskytující antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti, obsahující pachy. Vnější povlak polštáře je vyroben ze 100% bavlny, má zapínání na zip. Obojí perte v horké vodě, bez sušičky, bez chemického čištění. Konstrukce polštáře podporuje spáče o maximální hmotnosti 125 kg. Rozměr polštáře: šířka 0,8m, délka 0,4m

Design přikrývky podporuje různé polohy spánku (strana, záda, břicho). Přikrývka má čisté stříbro (žádná slitina) vetkané částice poskytující antibakteriální, mikrobiální, antistatické vlastnosti obsahující pachy. Design přikrývky má schopnost zajistit efektivní distribuci tepla a cirkulaci vzduchu. Design je hypoalergenní, bez toxinů a lze jej prát v pračce (žádná sušička, žádné chemické čištění). Rozměr přikrývky: šířka 1,40 m, délka 2,15 m

Každý jedinec potřebuje spát s vlastní přikrývkou. Proč? **Chňapání přikrývky** během spánku partner vezme celou přikrývku a nechá vás odkrytou. **Návrh** oba pračce se otáčejí opačným směrem a vytvářejí mezeru, kde studený vzduch vyvolává zimnici. **Nezdravé** jakékoli infekční nemoci se přenáší. **Poznámka!** Při návštěvě (dovolená) přineste si vlastní přikrývku, povlak na přikrývku (oba).

Opatrovníci Universe Custodian Guardians doporučují pro chladné noci, nemoci, které vyžadují stálé teplo, 'tašku s kapucí'. Poskytuje pohodlný nebeský spánek. 'Hooded Quilt bag' je spací pytel vyrobený podle standardu CG N-ABs1. Používá se s výše uvedeným polštářem a přikrývkou. Je měkký, mazlivý, šetrný k pokožce s rovnoměrným odvodem tepla, lze prát v pračce. Velikost tašky s kapucí: šířka 1 m, délka 2,15 m. Kryt tašky s kapucí Quilt má čisté stříbro (žádná slitina) vetkané částice poskytující antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti, obsahující pachy. Má kapsy na moskytiéru na zip, které lze použít pro řízení tepla, cirkulaci vzduchu.

Každých 7 týdnů, Polštář (náplň a oba kryty), Přikrývka, Taška na přikrývku s kapucí jsou vyprané. V biologicky odbouratelné mýdlové vodě 60°C (Pozor! Žádné suché čištění). Sušení probíhá v přirozeném proudícím vzduchu, vánku (bez sušičky) a stínu (žádné přímé sluneční světlo).

Zadržování spánku je mučení! Mučení jako výslechový nástroj není přijatelné. Mučiči jsou zodpovědní: **SLEČNAR7**

### **Ráno po 7 hodinách spánku:**

Vstaňte, dejte si sklenici filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte si „Daily-Fit“. (Cvičení), uctívejte 'Denní modlitbu', umyjte si obličej, ruce, snídejte, oblékněte se. Zkontrolujte svůj Plánovač! Nyní jste připraveni na životní zkušenosti. Při pobytu venku noste ochranný oděv, ochrana hlavy, očí a nohou.

**Noční zákaz vycházení!** Abychom zachránili planetu Zemi!

Požadujte absenci vnějšího hluku v noci (noční zákaz vycházení)! Je to právo komunity!

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

Noční zákaz vycházení na 7 hodin od 14 do 21 hodin (22-6 hodin, 24 hodin pohanské hodiny) je povinná. Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, kriminality, znečištění, ochrany volně žijících živočichů. Snížení nákladů pro vládu, podpora multiplikace.

Nikdo nepracuje (vše je zavřené) kromě minimálního počtu osob pro případ nouze. Nespotřebovává se žádná energie kromě nouzového nebo topení! 1 veřejná zpravodajská rozhlasová stanice je povolena, všechna ostatní zábava je vypnutá! Žádná výroba, kancelář ani maloobchod nesmí provozovat ani spotřebovávat energii! Domy mohou využívat vytápění (teple se oblečte), chlazení (světlé šaty) v extrémním počasí.



Noční zákaz vycházení je povinný. Pro blaho lidského těla a místního Habitatu. A Shire vynucuje noční vycházení prostřednictvím Shire Rehab **SLEČNA R1** Recidivisté jsou předáni do provinční rehabilitace **SLEČNAR3**  
**Ochrana klimatu pro přežití**

Ochrana klimatu je potřebná pro ochranu lidského těla, zvířat, domácích mazlíčků, produkce potravin. Ochrana klimatu: ochranný cenově dostupný oděv a hygienický cenově dostupný bezpečný úkryt!

**Ochranný oděv** je potřebný k ochraně lidského těla před klimatem, nemocemi a znečištěním. Ochranný oděv musí být pohodlný, užitečný (chránit před extrémním počasím) a cenově dostupné. Ochranný oděv se skládá z pokrývky hlavy, oděvu, ponožek, obuvi!

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

**Kukla (čepice)**. Kukla zakrývá celou hlavu a odhaluje pouze oči. Pletené z vlny nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetických vláken). Může být jakékoliv barvy nebo vzoru, může mít navrchu ozdobný pom pom. Když není potřeba žádná ochrana obličeje a krku, lze kuklu srolovat a stát se kulichou.



**K-šátek**. K-šátek může zakrývat celou hlavu a odhalovat pouze oči. Funguje jako pokrývka hlavy a závoj (maximální ochrana). Pletené z vlny nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetických vláken). Může mít jakoukoli barvu nebo vzor.

**Kukla** nebo **K-šátek** ochrání zakrytím nosu a úst. Vyhýbá se vdechování znečištění, smrtelným nakažlivým chorobám a bodavému hmyzu. Dále se snižují alergie a astma. Snižuje vliv suchého a studeného vzduchu. Obsahuje šířící se nakažlivé onemocnění.

**Ochrana očí** má 2 designy: **Praktický**, jeden objektiv (hledí); **Móda**, 2 čočky (podívaná). **Při pobytu venku se nosí ochrana očí!**

**Obroučka brýlí**: Potřebuje zabránit vnikání částic ve vzduchu ze všech stran (nahore, dole, po stranách). Musí být odolné proti rozbití (při sezení se nerozbije). Může být jakákoliv barva může být ozdobná.

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

**V-přilba** ochrana hlavy proti nárazům. Vlasy, hlava potřebují ochranu klimatu před chladným mokrem, extrémním zářením, znečištěním. Hlava také potřebuje ochranu před nárazy: V-helma se zabudovaným GPS trackerem.

Vnější plášť je kovový nebo syntetický. Má střední hřeben, který lze ozdobit: peřím, .. Kožený řemínek pod bradou drží mikrofon. Hledí je zahnuté do strany, rovné nahoru dolů, nerozbitné, silně poškrábané



odolný, blokuje UV záření, nezamlžuje se, upravuje oslnění (tmavší, světlejší, světlejší, tmavší). Helma má koženou záda jako chránič krku.

The **PROTI**- Helma má vnitřní kožené polstrování. V polstrování jsou zabudovány náušníky. **AKukla** (čepice) nebo **K-šátek** lze nosit pod helmou. Aby vnitřní výstelka přilby byla čistá od potu, lupů, mastnoty. Vnější doplněk: jasné světlo, infračervená lampa; digitální videorekordér.

## Při pobytu venku se vždy nosí ochrana hlavy.

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

**Kůže** potřebuje hodně ochrany, před kousnutím (zvířata, člověk), štípne (hmyz, jehly), infekce (bakterie, plísně, bakterie, viry), záření (tepelné, solární, jaderné), vystavení (kyselina, oheň, mráz, ostré hrany, mokro).

**Kousa** ochrana: vyhýbat se vzteklým, nebezpečným zvířatům a lidem.

**Bodnutí** ochrana: krycí kůže (ochranný oděv) kromě očí. Nenechávejte si piercing ani tetování (sebemrzačení piercingem nebo tetováním je abnormální, nemocné, může způsobit infekci). Při šití chraňte prsty.

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

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

**Ochrana proti expozici:** Ochranný oděv, kombinéza (s kapucí) nebo 2-kus vyrobený ze lnu, bavlny, vlny nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetických vláken) jakákoli barva jakýkoli vzor. Buď (kombinéza nebo 2 kusy) by měl mít u výstřihu košile, nafouknutý\* paže, nohy sevřené v zápěstí, kotníky (návrh důkazu)...

\*Nafouklé ruce a nohy umožňují volný pohyb loketním a kolenním kloubům. Také vzduch uvnitř vytváří klima pro pokožku, tělo.

Oblečení je vyrobeno z přírodních vláken: zvířecí kůže, rostlinná vlákna, hedvábí,



bavlna nebo vlna. Umělá vlákna se nepoužívají na oděvy dotýkající se lidské pokožky. Výroba umělých vláken pro oděvy končí.

Ochranný oděv je pohodlný, má dlouhou životnost, je praktický a cenově dostupný. Módní (designer label) ochranné oděvy jsou předražené, krátkodobé, .. Nepřijatelné!

**Chodidla** potřebují ochranu (ponožky, boty) před klimatem, nárazy. Ohrožena je kůže, prsty na nohou, kotníky. Ochrana nohou, která nechrání (Sandál, pantofle, tanga) nohy, kotníky je k ničemu. Ochrana nohou se vždy nosí venku. Chůze naboso venku je nezdravé.

**Ponožky** jsou pletené z vaty nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetických vláken). Může mít jakoukoli barvu nebo vzor. Ponožky mají částice čistého stříbra (žádná slitina) vetkané, poskytující antibakteriální, antimikrobiální, antistatické vlastnosti, snižující zápach. Ponožky pokrývají chodidla až 7 cm nad kotníky.

**Boty** mají vrchní ochrannou kůži, vnitřní měkkou kůži (bez syntetiky) podrážka kožená nebo gumová. Boty chrání nohy až 7 cm nad kotníky. Syntetická obuv zahřívá nohy a vaří je. Díky nim se potí začínající vyrážky! Nemůžete chodit.



**Rukaochrana (rukavice)** nosí se podle potřeby! Rukavice jsou vyrobeny z kůže, bavlny, vlny nebo směsi bavlny a vlny (bez syntetiky) jakákoli barva jakýkoli vzor.

## Chraňte své tělo venku používejte ochranný oděv!

**Ochranný přístřešek** (domov, bydlení, práce) lidská potřeba, ochrana před zločinem (bezpečnostní), Prvky (počasí), oheň, hmyz, znečištění. Cenově dostupný hygienický ochranný přístřešek je a 1 BŮH dáno právo! Depozitář Guardian preferuje klastrové bydlení (život v komunitě) dodává Shire (viz plánování hrabství)!

**Pokoj, místnost** Podlaha, stěny, strop, sestávají z cyklónových, protipožárních, vysoce vlhkostně odolných prefabrikovaných betonových panelů. **Podlahy** jsou čistitelné mokřím mopem, protiskluzové, antistatické, proti plísním, zabraňují plísním, hygienické.

Horizontální posuvné **Okna** jsou tónovaná dvojitá skla. Nedřevěný čtvercový rám. **Nejsou zde žádné záclony ani závěsy** (nezdravý: prach, bakterie, hmyz...) místo venkovních okenic (uzamykatelný), uvnitř horizontální posuvné síť proti hmyzu.

Pro **Topení\*** v podlahovém vytápění (pára, horká voda) se používá. Chlazení probíhá přirozenou cirkulací vzduchu. **Pokojová teplota 19-21°C.**

\* Plýtvání energií je zločin

**Osvětlení\*** by mělo být automaticky zapnuto, vypnuto.

\* Plýtvání energií je zločin

## Ochranný přístřešek pro přežití, bezpečnost, pohodlí.

### Dobrá hygiena pro dobré zdraví

Dobrá hygiena začíná čistotou a pořádkem. Čistota a pořádek začíná osobním vzhledem, vztahuje se na domov, studium a práci. Čistota a pořádek platí i pro myšlení a uvažování.

„Denní rutina“ zahrnuje čistotu. Umyjte si ruce po každé návštěvě toalety a před každým krmením. Před každým krmením si umyjte obličej. Před spaním si vyčistěte zuby a umyjte celé tělo. ON se holí minimálně dvakrát týdně. Umyjte si vlasy jednou týdně. Depozitář Guardian se účastní shromáždění (vyčištěné zuby, vyčesané vlasy, umyté celé tělo), vyholené vousy (ON), na sobě čisté, upravené vybavení (od hlavy až k patě).



Po ranním vstávání si každý fyzicky zdatný člen rodiny ustele postel. Rodiče učí děti, jak na to. Dokončení ranní hygieny. Je čas se obléknout, obléct připravené (večer předtím) výstroj, kterou osoba plánovala nosit. Každá nádoba na uskladnění snídaně je před opětovným naplněním vyčištěna a označena (obsah, datum naplnění). Po snídani čistá jídelna. Vratte nádoby do skladu. Špinavé nádoby, nádobí se dávají do dřezu. Člověk je nyní připraven začít se svými každodenními úkoly (domov, škola, práce, dobrovolnictví).

Všechny nádoby mají označení obsahu. Nádoby na potraviny mají také datum plnění. Nádoby skladujte úhledně a bezpečně. Nebezpečný (jed, toxin) kontejnery jsou bezpečně uloženy (důkaz dítěte a nezpůsobilosti).



Nenechávejte nepoužité věci (nádobí, nářadí, hračky) zaneřadit nábytek, podlahu, pracovní plochu. Po použití položky vyzvedněte a uložte je do úhledného úložiště (označeno). Skladujte položky vždy na stejném místě. Jsou pak snadno k nalezení.

Před spaním. Připravte si a rozložte vybavení, které si plánujete vzít na další den. Zabalte si tašky s předměty, které si plánujete vzít s sebou při ranním odjezdu.

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

méně infekcí, úmrtí. **Jáhmyzu (kousnutí, larvy, bodnutí)** méně infekcí, vyrážky. **PROTI** ermin (**krysy, myši, švábi**), méně trusu, šíření mikroorganismů, méně epidemií moru.

Použití bělidla nebo silného dezinfekčního prostředku zvyšuje vaši šanci na chronickou obstrukční plicní nemoc. Použijte přírodní čistič povrchů: **Směs**, 1 hrnek sody bikarbóny, 1/2 hrnku bílého octa, přidejte pár kapek esenciálního oleje. Potřebujete silnější přidejte lžici soli.

Potřeba kýchnout! Kýchej do podpaží. Nešířit nemoc.

Nelíbej se na rty. Líbáním se infekce přenáší nejrychleji. Místo toho si protřete nosy.

Nepodávejte ruce! Plácnutí! Pokud nenosíte rukavice.

Očkování je povinné! Lidé, kteří nejsou imunizováni, jsou hrozbou pro komunitu! Jsou imunizováni a v kleci, **SLEČNAR4**

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

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

Venkovní ochranné prostředky dýchacích cest (**rpe**) je doporučeno! Rpe jsou hodnoceny podle toho, jak dobře chrání před částicemi. Používají se masky P2. Pro ochranu jsou masky pevně nasazeny (**vousy jsou oholeny**)!

V interiéru používejte čističky vzduchu! Gadget používá HEPA filtr. Udržujte všechny dveře a okna zavřená.

Lidé produkují příliš mnoho odpadků, odpadu! To vytváří vážné hygienické zdravotní riziko. Vytváří znečištění, které vstupuje do potravního řetězce komunit. Lidé mají omezit nakupování nepotřebného zboží, zmenšit domovy, omezit volnočasové aktivity (**velké davové akce, sport, hudba, ...**)!



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

je třeba se vyhnout. Přírodní vody Oceány (moře) a vnitrozemských vodách (jezera, řeky, ...). Nepřirozené vody koupaliště, lázně, ...

**Přírodní vody** jsou toaletou pro všechny tvory žijící ve vodě. Ptáci létají nad vodou dělají svůj trus. Kanalizace zvířat a národů končí ve vnitrozemských vodách, oceánech. Lidé na plážích močí, menstruuje, zvracejí, ... Koupání na toaletě je nezdravé pro pokožku. Polknutí toaletní vody představuje velké zdravotní riziko. Nedělej to!

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

**Znečištění vody:** Vrtání, výsypky, odtoky, vodní doprava. Vrty na fosilní paliva znečišťují vzduch a vodu. Skládka chemikálií, léků, odpadků, surové kanalizace, toxinů se děje denně. Odtoky (toxiny, chemikálie, drogy, odpadky, surová kanalizace) z dešťové vody, farem, průmyslu, znečištění. Vodní přeprava hromadných lodí, výletní lodě, supertankery, ponorky, trawler, válečné lodě jsou velkými znečišťovateli. Menší vodní doprava také znečišťuje zejména vnitrozemské vody. Znečištění vzduchu, půdy a vody je „environmentální vandalismus“ zločin: **SLEČNAR7**.

**Nepřirozené vody** obsahují směs chemikálií, které vysušují a dráždí oči, vlasy a pokožku. Bazénům a lázním je třeba se vyhnout. Bazény jsou elitářské plýtvání vzácnou sladkou vodou. Tento odpad končí!



**Bezpečnostní chránit před násilím!**



Násilí začíná u nenarozených. Násilné prostředí vyvolává sklony k násilí po zbytek života. Sklon k násilí potřebuje spouštěč, aby se stal násilným. **Spouštěče:** Alkohol, hněv, kontaktní sport, strach, bojový sport, ignorance, ponižování, nedostatek empatie, látka měnící mysl, tlak vrstevníků, provokace, násilí: video, videohry...

Nenarozený člověk vystavený tomu, že se máma a táta slovně zneužívají. Naučte se, že je v pořádku slovně nadávat a bude tak činit později v životě. Ne-

narozené vystavené matce, které táta fyzicky ubližuje. ONA nově narozená bude později v životě snášet fyzické týrání ze strany ON. ON novorozenec si bude myslet, že je v pořádku ublížit JI.

Násilí může pocházet od jiné osoby(s). Může pocházet z divoké zvěře. Může pocházet od domácích mazlíčků. Může to přijít v důsledku vládní akce nebo nečinnosti.

Komunita, která žije s „násilím“ a nese odpovědnost. Vůle '**Zabít!**' (Potrat, atentát, trest smrti, genocida, masakr) Zabití člověka je hrozbou pro celé lidstvo, urážkou **1 BOŽE!!!** Žádná osoba, organizace, vláda na to nemá právo **Zabít!** Zabíjení není nikdy řešení.

## Stop, 'Násilí', začněte doma!

Každý člen komunity má lidskou povinnost přežít, aby zadržel násilí. Připojit (Start) Sousedská hlídka. Pozorovat, hlásit, zatknout (civilní), ... Udělejte ze své komunity zónu bez zločinu!



Zabezpečení okolí je týmová práce. Znamená úzkou spolupráci mezi jednotlivcem. Jejich rodina, přátelé, sousedé, komunita a všechny typy vlád.

Lidé mají právo cítit se ve svém domově spaseni. Mají právo cítit se ušetřeni při studiu a práci. Lidé pomáhají svým sousedům, když jsou napadeni. Dělníci pomáhají kolegům. Pedagogové a učenci si navzájem pomáhají. Cílem každého Shire je být bez násilí.

**Hrabství** poskytovat služby Sentinel. Hlídka zvládají strážní a hlídkové povinnosti s nízkým až středním rizikem. Ve službě nebo mimo ni bude Sentinel hlásit protispolečenské chování (zločin, znečištění, vandalismus), nahlaste jakékoli problémy se zdravím a bezpečností komunity. Sentinel zatkne za domnělé porušení a zločiny. Ke každé komunitě Neighborhood Watch je připojen Sentinel.

**Hrabství** zajistit povinnou 7hodinovou zákaz vycházení od 14 do 21 hodin (CG Klock). Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, menší znečištění a ochranu volně žijících živočichů. Snížení kriminality, náklady pro vládu, podpora multiplikace.

Pracovníci záchranné služby pomáhají donucovacím orgánům. Tím, že je

bdí nad porušováním Pravidel, Nařízení v práci nebo mimo ni. Možná budou muset zatknout civilisty. Na pomoc může být povolán záložník CE.

Lidé, kteří dovolují násilí, sledují násilí, **SLEČNAR2!** Lidé, kteří povzbuzují (fandit, pomoc), podněcovat, násilí, chránit násilné lidi před zatčením, **SLEČNAR3!** To platí i pro bojový, kontaktní sport!

Marshall provází komunitu prostřednictvím kampaní na zvyšování povědomí veřejnosti vysvětlujících provinční pravidla (zákony). Individuální vedení. Marshall's chrání komunitu, životní prostředí, divokou přírodu: prosazujte provinční trestní a občanské zákony, komunitní pohotovostní služby, karanténu, provinční rehabilitaci, PHeC, PDeC a CE, krematorium spojit se s šerifem. Rangers > Ochrana hranic, rezervace divoké zvěře a vegetace, ochrana životního prostředí,..

Civilisté nenosí, nepoužívají, nevlastní zbraně! Porušení **SLEČNAR7!**

**Pamatujte, že násilí není řešení. Není to řešení!**

Hlasování

Pro bezpečnost a přežití lidé podporují svobodně více kandidátů zvolenou vládu. Volbou ve volbách zajišťují odpovědnost vlády. Nehlasování může vést k tomu, že vládu převezmou radikálové a nastolí tyranii (dědičné nebo politické). Tyranie jsou odstraněny z klece, **SLEČNAR7.** „Strážci opatrovníka vesmíru“ podporují pouze 2 typy vlády, „provincií“ (provinční) a 'Shire' (místní).



Zachraňte planetu Zemi!

Přestaňte hořet

Snížit odpadky

Konec Předměstské šíření

Konec používání

toxinů Konec tyranii

Sázet stromy

Lidské přežití, osud, průzkum vesmíru a kolonizace vesmíru!

