



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Survival yours, jimme stamhuzen, jimme Mienskip, de Planet, is jo foarrang.

Survival folchoarder:

- 1.Specie, 2.Habitat, 3.Community,
- 4.Family, 5.Individual, 6.Animals,
- 7.Personal besittings.



Survival troch Age:

- 1.Unborn, 2.Newborn, 3.Baby,
- 4.Child, 5.Juvenile, 6.Adult,
- 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 GOD wachtet fan dy te hearren!

Oerlibjen Bea

Survival Day 11.1.7 N-Atm

Dear 1 GOD , Skepper fan de moaiste Universe Jo meast humble trou bewarder Guardian (1st namme)

Thanks 'jim foar de Survival fan it minskdom I ynspanne om te helpen myn lichem, specie, mienskip, oerlibje ik sil meitsje survival myn no.1 prioriteit Graach stypje myn sribjen om te oerlibjen Foar de Glorie 1 GOD en it goede fan it minskdom



Dit gebed is foardroegen op Survival Day of as passend!



De **SurvivalChain** hat 7 keppelings alle essinsjeel foar minsklik oerlibjen.

ademende AIR sûnder dat jo minuten om te libjen.

Drinkwetter neat te drinken silst net in wike!

eatable FOOD foar enerzjy & well being. Gjini iten do starve!

SLIEP foar re Vitaliserende. Gjini Sleep do stjerre!

KLIMAATPLEIN BESKERMJEN foar survival.

HYGIËNE te hâlden ús lichem sûn.



FEILIGENS te beskermjen fan geweld. Gjini feiligens gjini takomst!



Scroll: 2, Ferplichtingen: 2 fertelt ús: Protect it minsklik lichem út ûntstien ception oant syn ein. De Survival-Chain is de stifting te hâlden dy ferplichting. **Ûntkennen gjini minske dy essentials is it libben threaten- ing in misdie tsjin it minskdom, Anti 1 GOD ferplicht: MS R 7**

Threat Burning



Nei humankind ûntdutsen hoe't te brûken fjoer. It seach dit as in segen.

Hout burning waard oanfolle mei fossile brânstof fjoer. Ingelsk kristenen it yntrodusearjen fan de yndustriële leeftyd begûn de fersmoarging dat is liedend ta klimaatferoaring. **Fire and burning binne no in bedriging, in flok.**

STOP Burning NOW !!!

Stop baarnend: **sigaretten, stienkoal, dong, afval, gas-, oalje, uranium, hout, ...**



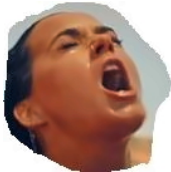
In gefaarlikste part fan branderig is, **SMOKE**. Yn brânen de grutste

bedriging foar sûnens en mortaliteit is reek inhalatie. Op in gruttere skaal reek rising omheech yn de atmos- phere stoppet waarmte te ûntkommen falt yn Space. Oerflaktewetter verwarmt, oerflak lân verwarmt, iis Splash: klimaatferoaring!



Om oerlibje it minsklik lichem ferlet **Ademende Air**.

De lucht we azem wurdt makke fan gassen (Koaldiokside, stikstof, soerstof, metaan) , Wetter en ûnreinheden (Stof, microben, Spores) . De loft we azem moat hege stikstof en soerstof ynhâld. It hat lege koalstofdiokside en metaan ynhâld. water ynhâld (Vochtigheid) is nedich, hege vochtigheid wurdt ûngemaklik en in sûnens issue. Impurities binne net nedich se inflame longen.



Foar hoe lang kinne jim spried jins azem? 4 Minúten, dan jim gulp foar lucht. Gjinn ademend lucht ta gulp, Jo stjerre! Minsken stjerre gau yn brânen, gjinn ademend lucht.

Withholding ademend lucht wurdt brûkt as foltering en it deadzjen fan minsken en bisten. Withholding brea- thable lucht as marteling (Wetter boarding) wurdt brûkt troch Amerikaanske Administration, Amerikaanske regear meiwurkers, oerheid oannimmers, frjemde Tyrannies protec- ted troch de Amerikaanske. Torture is in misdie: **MS R7**



(Minsk) , **MS R4 (animals) .**

Withholding ademend lucht oan Kill is tafallich (Giftige fumes yn fjoer) of troch sels (Selsmoard: purposefully inhaling konsintrearre koalstofdiokside of Cooking gas) , oerheid (Gaskeamer, doarkleed, marteling) , oaren (Kriminelen: garroting, strangling, ferstikkend, hanging) . Regear criminal killings krije, **MS R7 . Tafallich (sûnens en feiligens) , MS R4 sels (Oansprutsen troch 1 GOD) .**

Humans burning dingen is de wichtichste bedriging oan 'ademend lucht.



It begjint mei de yndividuele dy't brûke harren windpipe as skoarstien harren long as sieve foar giftige fumes en loft ûnreinheden. Mei help fan it minsklik lichem as skoarstien is in slimme sûnens risiko, in mislediging oan **1 Gods ûntwerp**.

It smoken de ferslavingssoarch! In minsklik trageedzje! In mienskip burden!

Addiction is werheljende twangmjittige gedrach gratify in waarnommen ferlet. Ferslaafden delude harsels troch net oannimmen fan de skea harren gedrach docht. Harm ta harsels, famylje, freonen, wurk mates en mienskip.

Ferslaafden net leauwe se binne ferslaafd salang't se it genot fan harsels en hâlden harren libben tegearre. Ferslaafden wurden in bedriging foar harsels en de mienskip. Se wurden delusional, anty sosjale, ûnearlik, ymmorele, unehrenhaft, egoïstysk en uncaring. Dit krêften it Goa (mienskip) te kontrolearjen harren libbensstyl. Beheinen fan harren frijheden en rjochten.



Smokers stink út 'e mûle. Harren kleen stjonkt. Se stink op in keamer. Har jiske binne oeral. Har Butts binne oeral. Se binne walgelijk, smoarch, stjonkerij yndividuen. Skou harren Shame se

Smokers binne in sûnens risiko foar harsels. Se burn har lippen, toskan, tandvlees, mûle, kiel, windpipe en longen, wurding siik, in lêst foar de mienskip.

Smokers binne lui nimmen soad reek brekt en sels tabrocht sickies. Hâld harren ferantwurding!



Smokers binne in sûnens risiko foar oaren. Pregnant smokers binne hurting harren ûnberne. Nei de berte dy nijberne binne feroardiele ta in libben fan it hawwen sûnens kwestjes. Se meie hawwe deformities, handikap, .. Pregnant smokers wurde ferfolge, hurting ûnberne: **MS R3** .



Passive reek (Assault) hurts minsken. Smokers dy't meitsje passyf reek get, **MS R3** . entiteiten (Frije tiid, entertainment, wurk ..) dy't steane it smoken get, **MS R3** betelje skeafergoeding. Oerheid dy't tastean smoking wurde ferfongen, + **MS R7**

Smokers binne sleau. Se begjinne fjurren: huzen, gers, bosk. Se wurde oansprutsen, **MS R4** en betelje skeafergoeding. Se ferwûnjen minsken, bisten , **MS R5** Se deadzje minsken, bisten, **MS R6** .



yn 1951 (Heidenske kalinder) It waard oprjochte dat smoken is unhealthy

in slimme bedriging. Oerheid en oerheidsynstarrings, ôfdielings dy't dienen net 'Ban' smoking mislearre (**Dereliction of plicht**) to tsjinjen, beskermje de mienskip. Weromsjen wetjouwing is trochjûn. Dy skuldich get,

MS R7 .

Elke persoan of groep, bedriuw of oar entiteit dat befoarderet (**Free- bies, reklame, marketing**) , stiet ta (**Âlden, leararen, wurk, clubs, eateries, entertainment poppodium, ...**) , winst (**Oanbieders, fabrikanten, transporters, gruthannels, winkellju**) , Makket beskikber 'rikket' en of it smoken accessoires **MS R7** It makket neat út wat de 'rikket' befetsje. It hanneljen fan smoken is de sûnens risiko.

ZERO tolerânsje oan SMOKING!

Partikulieren ferminderje de beskikberens fan ademend lucht troch baarnend fan gas, dong, hout, stienkoal, oalje voor het koken

(**Ynklusyf barbecue**) , Ferwaarming, macht. **It Ends Now!**

Brûk elektrisiteit dat wurdt produsearre sûnder baarnende. Brekke, resultaten yn konfiskaasje, ferneatiging fan apparatuer en **MS R2**



PowerStations dat burn (**Stienkoal, gas, uranium, oalje, ..**) te meitsjen enerzjy binne ticht, ûntmantele. Fersmoargjende Eigeners, operators wurde ferfolge, **MS R7** . Stienkoal en Uranium minen binne sletten en besegele. Mining eigners en dan krije operators, **MS R7** . **Energy** wurdt produsearre troch net burning metoaden.

Burning te bewegen binnenlandse, net ynlânske ferfier Ends! Gas, Oil hawwe net branderig gebrûk. Húslik non ynlânske ferfier op Freeways wurde ferfongen troch 'Freeway Trems'! Lange ôfstân Overland ferfier is troch Rail allinne. It brûken fan diesel, benzine, LPG, eintsjes!



fersmoargjende Entertainment Ends!

Yn de loft: Air Shows, privee eigendom loft ferfier (**Drone, fleantúch, jet, helikopter, romte shuttle, ...**) .

Yn, ûnder it wetter: motorisearre boat racing, privee eigendom see ferfier (**Motorjacht, cruise skippen, hovercraft, Jet Skis, speedboats** ,

boaten, yachts, ..).



Op it lân: all 2, 3, 4, .. tsjil motorisearre: fytst, fytse, Buggies, SUV, sport auto, limousines, lúkse auto. Auto racing, auto stunts. Toeristyske treinen. Inisjatyfnimmers fan fersmoargjende Entertainment en Providers fan Vehicles foar fersmoargjende Entertainment wurde ferfolge, **MS R7**

Nail salon meitsje giftige fumes. Meiwurkers hawwe sykheljen beskerming. stomme clients (**Slachtoffers**) do net. Nail Kapsalons in Winkelcentra binne breed iepen. Harren giftige fumes omearmje passanten troch. Ûntbleatsjen se sûnensrisiko 's. Benammen swier froulju, newborn, asthmatics, âlderein. As jo binne bleatsteld oan giftige fumes sue de salon en it winkelsintrum foar kompensaasje.

Nail salon binne in sûnens risiko in loft fersmoarger. Se wurde besocht troch minsken dy't binne te lui om te dwaan harren eigen spikers en hawwe tefolle jild. Shut se del, ferbieden har. Prosecute eigners, direkteuren, **MS R7**



Schoonheidssalon binne in sûnens risiko in loft fersmoarger. Se wurde besocht troch minsken dy't binne te lui om te dwaan harren make up, hawwe tefolle jild.

Shut se del, ferbieden har. Eigeners, direkteuren, krije, MS R7

Kapper dy't meitsjen toxic fumes wurde stillein, ferfolge, **MS R7** Kapper dy't net oanmeitsje loffersmoarging wurkje normaal.

capitalist (**Lüstern rôfdiereftige parasyt**) Oerheden oanmoedigje wenten mei idelens tunen. Home eigner gebrûk petrol motor Earrings (**Blowers, Shredders, borstel Sjoers, chainsaws, Maaiers, ..**) dat fersmoargje



(Lucht, lûd, boaiem) . Wenningeigners, Produsearders, Middenstân, get **MS R7** .
Oerheid dy't tastean dizze fersmoarging wurde ferfongen, get **MS R7** .



Outside insecticiden wurde brûkt op gewaaks, hōven, ..
food cr ops, hōven dy't binne fersmoarge binne unfit foar minske
of bist konsumpsje. Pollu- ted crop, iten wurdt platbaarnd troch
de mienskip (Shire) .

Kommersjele producer get 's **MS R7** . Oerheid dy't tastean dizze
fersmoarging wurde ferfongen, get **MS R7** .

Binnen insecticiden brûkt, oanfalle it senuwstelsel. Se
meitsje ûnberne en pasgeboren hyperaktyf.
Insecticiden irriteren Human en húsdier Respiratory
systemen. Net brûke insecticiden binnen.



Militêr fersmoargje de loft mei ferfier, eksploosiven,
A, N (Atomic, kearnenerzjy) B (Biologysk) C (gemysk)
wapens. Se binne in bedriging foar minske, bist en plantlife. Wittenskippers
dy't meitsje dizze wapens wurde ferfolge, **MS R7** . Fabriken fan
dy wapens binne ôfbrutsen, en platbaarnd troch it Goa.

Eigeners, regisseurs, direkteuren, begelieder fan dizze foarsjennings
krije, **MS R7** . Militêr dy't brûkt wurdt of wurde mei help fan dizze
soarte fan wapens wurde ferfolge, út de rang fan NCO omheech, **MS R7**
. Oerheid dy't tastean produksje en of opslach fan dy wapens wurdt
ferfongen en ferfolge, **MS R7** .

Fjoerwurk binne in grutte fersmoarger. Se wurden faker grutter
mear fersmoargjende. Depend- ing op Wetterbedingung
loftfersmoarging kinne lin- ger foar dei. Dieltsje fersmoarging
setting op wetter fersmoargjende is. Wêrtroch't it unfit om te
drinken.

Fjoerwurk End! Laser ljochten ferfange se.



Non-ademend Air Jo hawwe 4 minuten to live!

Any Person, Organization of Government dy't ûntkent ademend lucht of is oarsaak en gefolch
fan fersmoarge loft. Wurde oansprutsen, krije caged,

MS R7 . Easkje ademend Air it is in 1 GOD jûn rjochts!

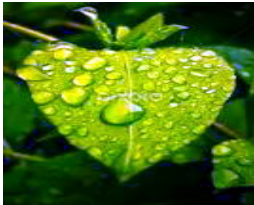
ZERO Tolerânsje TO AIR POLLUTERS !!!!!!!

Om oerlibje it minsklik lichem ferlet **Drinkwetter**



60 +% fan ús lichem bestiet út wetter. Elke sel yn ús lichem nedich is.

Water lubricates ús gewrichten, regulearret ús lichem temperatuer en flushes ús ôffal ...



Gecondenseerde sfearfolle wetterdamp formulieren druppeltjes Earth syn swiertekrêft lûkt de druppeltjes del (**Falling rein**) oan it oerflak. Rein is in wichtige boarne fan swiet wetter. Dit reinwetter wurdt brûkt foar drinken, it tarieden fan iten, itensieden, wosken, persoanlike hygiëne, ...

In persoan brûkt om te drinken reinwetter, brûk it foar iten tarieding. Net mear, it reinwetter wurdt fersmoarge, net sûn, soere, fergiftich, minne Tasting, minne smelling. Laundry moatte net oerbleaun út yn de rein te wurden fersmoarge. Net allinne docht dat sjogge smoarch, is bad smelling mar it kin irriteren de hûd.



Cold rein falt as hagel, snie. Snie sammelet op hege bergen, Arktyske en Antarktyske skeppen swiet wetter reserves. Snie is wyt,



fersmoarge snie is griis sels swart. Swarte snie wurdt fûn yn de Himalaya, gletsjers worldwide, Grienlân, noardpoalgebiet, Antarktika.

Mienskippen meitsje swiet wetter opslachmarren. Dy reservoirs binne ôfhinklik fan rein wetter en triennen befrijt snie te foljen se. Fanwege fersmoarging dy wetters nedich behanneling foardat minske of bist konsumpsje.



Reservoir moat wêze djip stee fan ûndjip. Djip wetter is koeler, ferminderjen fan ferdamping, algen groei benammen de giftige type en insect Infestation. Wettersport wurde ferbean om stop urinating, menstruating en pooing yn wetter. water craft (Jet ski, motorboaten ,..) fersmoargje (Oalje, benzine, batterij acid, ..) se wurde banned! Útsûndering: Park Ranger ferfier.

In persoan kin net in berop dwaan op de mienskip docht it rjocht. Gjûn behanneling, in part behanneling, ferkearde behanneling, kosten cutting, korrupsje, kriminele gedrach, .. Home behanneling fan wetter wurdt ferplichte.

Home behanneling fan wetter fereasket filtration. It is te ferminderjen: arsenikum, asbest, gloar, chloroform, karbonaat hurdens, koper, smoargens, herbicides, swiere metalen, lead, bestridingsmiddels, roest, ... Ek yn waarmere klimaten filtere wetter moat wurde sean te beskermjen tsjin deadly sykte (Mikro organisme) .



Bedrigings foar swiet-wetter

Al gau de fraach nei swiet-wetter sil heger wêze as de beskikberens fan swiet-wetter.



Smoarge rein kin feroarsakje ferve oan Peel, corrosie fan stielkonstruksjes (Brêgen) , Ôfbrokkeljen fan stien, Prange fan blêden en oare plantegroei, huidirritatie, ..
Kontroleare 'ademende Air' en 'Groen Concept' op advise hoe't te befetsjen fersmoarging.

Yrrigaasje! Mei help fan grûnwetter foar yrrigaasje depletes ûndergrûnske reservoir fan wetter hurder as it kin replenish. Resultearret yn te droegjen in hiele Ekosysteem en it kreëarjen fan in tekoart oan swiet. Grûnwetter yrrigaasje eintsjes. Yllegaal brûkend grûnwetter foar yrrigaasje is in misdie, **MS R7** . Government wêrtroch't grûnwetter irrigaasje, is

ferfongen, ferfolge, **MS R7** .

Irrigation, mei help fan freshwater út creek, rivier, mar, .. ferstadicht de stream fan wetter. Dat stimulearret evaporat- ion. Resultearret yn droechte! Dit soarte fan yrrigaasje resultearre yn ending beskavingen. End yrrigaasje.



Polluted wetterwei s (**Creek, rivier, mar, ..**) meitsje in tekoart fan swiet. Stoarm wetter fol mei gifstoffen, pharmaceuticals, fergiftiget .. Illegal dumpen fan yndustrieel ôffal, gifstoffen, fergiftiget .. **Fersmoargjende fan wetterwegen úteinen, polluters wurde ferfolge, yndividuen MS R3 alle oaren, MS R7 .**

supplement freshwater

Desalination brûkt in soad enerzjy, kostber. Intake fan wetter hat adverse miljeu ynfloed, trekken grutte oantallen fisk, skuldieren, harren aaien, .. yn it systeem. Gruttere see skepsels wurde finzen sitte tsjin skermen oan 'e foarside fan in intake struktuer. Gemysk behanneling, corrosie, meitsje in waarme pekel dat wurdt útbrocht werom yn 'e oseaan.



Desalination hat in hege boron ynhâld making foar mindere wetterkwaliteit. Dit wetter brûkt yn it boerebedriuw, ranching en iten produksje resultaten yn in hege boron nivo dieet. Lange consuming fan hege boron nivo is net sûn.

Recycled ôffalwetter, rioelwetter kombinaasjes fia basisûnderwiis behanneling te nimmen út fêste stoffen, nutriïnten wurde fuorthelle, filters ferwiderje measte baktearjen en firussen.

Water wurdt dan twongen troch in membraan te fuortsmite molekulen. Húske ta tap is in opsje fan de lêste ynstânsje. Tests net reveal alle súnensrisiko 's.



Fleske wetter (**kostber**) is geskikt foar reizgjen. **Plestik wetter bottles**

release gemyske stoffen dy't wurden gefaarlik doe't warming up (Sinne, kachel) . Brûk gjin plastic konteners foar iten of drinken. Net purchase iten of drinken yn plastic containers. Glês (Gjin lead) bottles, containers wurde rekommandearre. Brûk gjin plastic stro of bestek. Brûk gjin plastic konteners te cook of tsjinje iten.

Gearomatiseerde drinkwetter

Foar ferskaat drinkwetter kin gearomatiseerde. Guon smaakstoffen is un- sûn it is om te foarkommen wurde. Smaak wetter kin tsjinne kâld of hjit.

Geskikt gearomatiseerde drinks: Beef extract, Chicken extract, Cocoa, Tea, Koffie, Fruit, Herbs, Spices, Vegetable.



unhealthy smaak drinks en heakje stikken: Alcohol, Artificial kleur, Artificial smaakstoffen, Artificial en natuerlike zoetstof, Koolzuurhoudende, Cola, hertfersterker, Energzy drinken, Lemonade, cafeïnevrige kofje, Fruit- sap, Conserveringsmiddelen, Natrium ..



Drinkwetter is best



Daaglikse gong fan saken: Gean oerein, hawwe in 0.2l glês licht gekoeld, filtere wetter. Foardat alle miel (Breakfast, Early Day snack, Lunch, Late Day snack, Dinner) hawwe in 0.2l glês licht gekoeld, filtere wetter. Have Drinking glass (Gjin plestik) fol 0.2l fan filtere wetter op elke side board tafel. Drink yn nacht alle kearen neidat dy besocht in húske en as it hawwen fan in droege kiel, drinken rest doe't hieltyd yn 'e moarntiid.

No-liquid intake. Jo hawwe 4 dagen to live!

Any Person, Organization, Government dat ûntkent Drinkwetter of is oarsaak en gefolch fan fersmoarge wetter. **Rekkenskip ferskuldige, MS R7**
Easkje Drinkwetter it is in 1 GOD jûn rjochts!

Geskikt gearomatiseerde drinks:

Kofje in himelske stimulearjend drinken



Coffee a gebrouwen drinken taret út roastere siedden fan coffeaplants.

Kofje wurdt makke út droege, roastere, siedden fan 'e kofje beam, groeid yn hjit, wiet klimaten lâns de evener. Der binne 2 varieties: **Robusta beans hawwe in sterke smaak en in folsleine lichem.** Arabica beans groeie op in hegere hichte, hawwe in flüssigere smaak en mear aromatische kwaliteiten.

Ienkear picked, droege, kofje beans wurde bret op om 200 ° C. Dit stelt de sûkers yn 'e bean om caramelize en de smaak fan' e kofje om te ûntwikkelen. **De langer de jans wurde roastere, of it heger it temp- erature, it tsjusterder de roast sil wêze en de foller de smaak, yn it algemien ljocht roasts hawwe in skerpere, mear soere smaak, wylst tsjusterder roasts hawwe in djippere, rikere smaak.** In donker roast is net needsaaklik, 'sterker'. **De krêft fan in bakje kofje hinget ôf fan hoefolle wetter wurdt tafoege wylst de kofje wurdt weikomt.**



Hoe meitsje in bakje kofje?

Hoe om it measte út dyn favorite bakje kofje.

- 1) Great Tasting kofje begjint mei grutte Tasting wetter. As filtere wetter is net beskikber, brûk kâld wetter út de kraan. Lit it rinne in pear sekonden nei aerate foardat it tafoegjen oan de tsjettel.**
- 2) Lit wetter komme út 'e swolm (80 ° C) foardat gieten it op foar kofje (Direkte of drip-filter) korrels. Siedend wetter scorches korrels en effekt 's op' e smaak.**
- 3) By it brûken fan molke (net oanbefelle) , tafoegje oan de beker nei it wetter. As molke wurdt tafoege 1st, de kofje kin net blend as goed. It hjit wetter kin scald de molke, feroarjen de smaak.**

Noat! zoetstoffen (Sûker of keunstmjittige) ruin kofje!

Cafeïnevrije is gjin kofje mar in sûnens-risiko.

Brûk allinne non Dairy whiteners.

De tariedings:

brouwerij,

Instant,

Drip-filter Coffee; Espresso (masine)



Decaffeinated Coffee in Health-risiko!

Decaffeination brûkt solvent.

Solvent residu faak overstuur in mage.

Logika! Kofje sûnder Caffeine ferliezen doel fan it drinken fan kofje.

Net brûke Coffee pods in Miljeu risiko!

Coffee pods all 1 miljard binne in omjouwingsfergunning ramp. Se binne net Oat. Se binne net wurde recycled. **HALTE!**

Produksje! prosecute,

MS R7 . HALTE! Mei help fan harren! Shun en skamte!



Noat! Alle 1 off wegwerp produkten binne in oarsaak fan te folle Garbage. Harren produksje 'Ends! brekke, **MS R7 .**

Shun, Skamte minsken dy't gebrûk meitsje fan 1 off disposable produkten!

Hoe te drinken fan in bakje kofje?

Om de bêste smaak, smaak lit rêstich in bytsje as take grutte slurps ynstee Sipping. Big slurps kofje release mear aroma. Smell en proeven, himelske. Der binne wicket kofje mei molke:

Espresso is in konsintrearre drank gebrouwen troch forcing hjit wetter ûnder druk troch fijn gemalen kofje. Yn ferliking mei oare kofje brouwerij metoaden, espresso hat in tsjokker gearhing, in hegere konsintraasje fan oploste fêste stoffen en skom. **Espresso is de basis foar oare drinks:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava en Mote. Tsjinne mei in glimke.

cappuccino: it tarieden fan de tekstuur, temperatuer fan molke is de meast wichtige stap. Molke wurdt gestoomde add- ing hiel lytse lucht Bubbles jaan dat in flewielen tekstuur (Foam) . In skot fan espresso wurdt setten yn de beker, hjit foamed molke wurdt tafoege, oergetten mei 2cm dikke foam, ôfwurke mei in sprinkle fan grûn Cinnamon.



Latte: verwarmen up molke gjin froth. In skot fan espresso wurdt setten yn in beker. Hot molke wurdt tafoege, oergetten mei in sprinkle fan rau cacao.



Macchiato: verwarmen up molke gjin froth. Folje beker 2/3 mólke. Foegje in skot fan espresso. Top mei peppermint leaf.



Mocha: meitsje rau hot cacao. Fill beker 1/2 mei hyt cacao. Foegje in skot fan espresso. Top mei molke & molke froth. Foegje in sprinkle fan rau cacao.



Lava: 1e in skot fan espresso. Foegje in nip fan concentrated mandarin sop. Foegje in skot fan waarme rauwe Cocoa Top mei waarme foamed molke. Foegje in sprinkle fan grûn Cinnamon.



note: Fill beker 1/2 mei hyt peppermint tee. Foegje in skot fan espresso. Top mei waarme foamed molke. Einigje mei in sprinkle fan grûn Cinnamon.



gringo: Fill beker 1/2 mei hyt wetter. Add 2 shots fan espresso. Op de top sprinkle Nutmeg.

americano: In skot fan espresso wurdt setten yn de beker. Hyt wetter wurdt tafoege.



Duo-shot: Add 2 shots fan espresso. Dan hyt wetter.

Kakao in himelske stimulearjend drinken



Cocoa beammen groeie yn hjit, reinich tropyske gebieten. It syn fruit binne pods. Binnen in pod der binne sied (Beans) . Cocoa beans binne feroare yn cacao bûter en poeier.



Tariede Hot Cocoa:

1 itenstleppel cocoa poeier,

1 cup: soy vloeistof, geiten molke of oare net dairy molke. 1 teeleppel fanylje extract, Dash fan kaniel, Dash fan nootmuskaat.

Combine yngrediïnten yn in medium pot en waarm op medium lege waarmte, whisking oant frothy en hjit.

Tee in himelske stimulearjend drinken



Kaila in evergreen plant. It syn blêden oppakt en ferwurke Jou ús Tea. Basis Teas binne swart of grien. Se meie wurde smaak of sented.



Bewarder Guardian tea tarieding: place losse ferwurke tea blêden yn in tee infuser. Put infuser yn glês beker. Boil wetter, stopje 'e swolm, doe't Bubbling haltes (80 ° C) pour yn glês beker. Genietsje !

(in) Krekt as de Bubbling haltes pour boppe swarte tee.

Nei 1 minute stir infuser 3 kear. Nei in oare minute fuort. Drinken, of heakje eltse citrus sop foar smaak, of lit it cool, chill en drinken.

Warskôging net fersmoargje mei zoetstoffen, whiteners (Keunstmjittige en of natuerlike) .



(B) 10 sekonden nei de Bubbling haltes pour oer griene tee. Stir infuser 3 kear. Nei 1 minuten fuort. Drinken, of heakje eltse stonefruit sop foar smaak, of lit it cool, chill en drinken. Warskôging net fersmoargje mei zoetstoffen, whiteners (Keunstmjittige en of natuerlike) .



Herbal sied tee tarieding, plak losse drukte sied yn in infuser. Put infuser yn glês beker. Boil wetter, stopje de swolm. Krekt as de



Bubbling stops pour oer sieden. Nei 1 minute stir infuser 3 kear.
Nei de oare 7 minuten fuortsmite.

Drinken, of lit it cool, chill en drinken. Warskôging net fersmoargje
mei zoetstoffen, whiteners (Keunstmjittige en of natuerlike) .

Herbal bladeren tea
tarieding.
Itselde as
grien-tee.



Herbal woartel tee
tarieding, Chopp woartels.

Tariede itselde as
swarte tee.

Mei help fan in magnetron doe't brouwen fan in tee tas bringt út de smaken.

Remove tag út Teepûdtsje soargje derfoar dat metaal staple wurdt fuorthelle. De measte papieren tags
brûke goedkeap inket, discoloring wetter, bemuoie mei smaak.

Set hjit wetter yn in tee beker> foegje jo kar fan Tea tas > hjittens yn magnetron foar 30
sekonden op heale krêft (400-500 watts) > Lit it brouwen yn magnetron foar in minút > nim
it út > genietsje!

Drinkwetter is best (kinne gearomatiseerde)



Filtere Water foar goede
Health !!!

Om oerlibje it minsklik-lichem ferlet **eatable Food**

Part fan in deistige rûtime wurdt it iten. Hoe sûn wy binne en hoe lang wy libje. Hat in soad om te
dwaan mei ús iten gewoante. Gjin iten do starve!

Feed 5 kear deis:

'Moarnsiten, ûnder oaren Water, Herbs, krûderijen, Honey, Coffee, ..

Early Dei-snack, ûnder oaren Water, Fruit, Herbs, Tea, ..

Middeisiten, ûnder oaren Water, salade, aai, Coffee, ..

Late Dei-snack, ûnder oaren Water, Nuts, Berries, krûderijen, Cocoa, ..

Iten'. ûnder oaren Water, Dinner tema, Tea of kofje .. Vegetables.

7 Foods trochhinne bleddere moatte wurde iten deistich: Skimmel (Paddestoel) , Grains (Hjouwer, garst,
lentil, mais, gierst, quinoa, rys, rogge, sorghum, tarwe) , Hot

Chilies, Onions (Brún, grien, read, maitiid, chives, knyflok, De Like) , Pars- ley, Sweet Capsicum, Vegetables (Asperzjes, beane, broccoli, blomkoal, woartels, earte, Sprouts, ..)



Eltse wike-dagen moat it hawwe in Dinner tema: eg Dei 1: grienten
Dei 2: Plomfee Dei 3: Sûchdier Midwike: reptile Dei 5: Seafood
Wykein: Nuten en Seeds Willedei: ynsekten

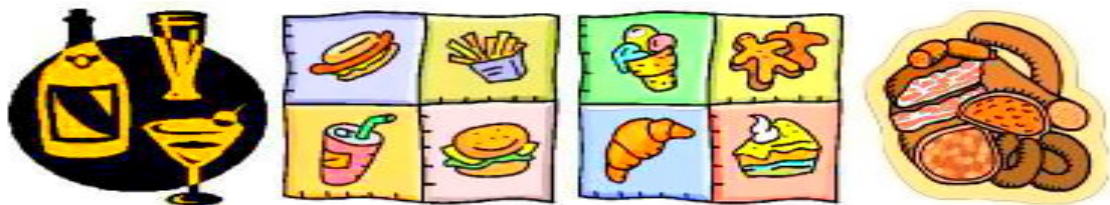
DietNo Gjin ' s: Keunstmjittich sweetners, Manufactured-food, Genetic modified iten,
tafoege fructose.



fructose de wichtichste oarsaak fan Diabetes, Obesity (Blubber People) . It is min oft it komt yn Sugar of Fruit. Taheakjen fructose yn pro- cessing fan drank of iten is in sûnens-gefaar. Ferwurkjen, fersprieden, ferkeapet fan dit soarte fan drank of iten is krimineel gedrach it krijt: **MS**

R6 . Útsûndering: Unprocessed, Berries, Fruit, Honey, Vegetables.

Say No nei: **Eat dat befettet:** Fructose, glukoaze, Sugar; Koekjes, Cakes, Breakfast-Cereal, Chocolate, Fruit-sop, Ice-cream, Lollies, Jam, ketchup, Lemonades (Cola, Enerzjy, ..) Marmelade, Muesli-bars, Sauces, Wine ...



Manufactured-food is te sâlt hat tefolle conserveermiddelen, faak is te vettig en hat sûker tafoege sa dat it unfit foar konsumpsje troch de minsk, húsdieren en fee. **Manufactured iten is in causeof hege bloeddruk, clogging fan slachieren en Obesity (Blubber People)** . Ferwurkjen, fersprieden, ferkeapet fan makke iten binne kriminele gedrach noaten prosecuting. **MS R6**

Sizze **Nee** nei: Dairy molke, Dairy tsiis, Fast food, ham, hamburgers, salami, ...

manufactured: Bread, Meat; Pizza, Sausages,

ferwurke: Fruit, Soups, Vegetables ...



GM Food is wat minsken echt ferbrûkt. It al begjint as genetic modified (**Manipulearre**) Sied (**GM Crop**) . GM Crop omdat fan de streaming -op effekt alters de hiele Food keten. C reating mutaasjes dy't meitsjen nije Ziekten, Life drigend Global pleagen yn alle leden fan de Food keten! **INCLUSIEF Humans! Minsken** sille wurden mear siik, stjerre jongere, mear deformities, mear sike babies, mear miscarriages ... Sil feroarje minsklike DNA.

GM Food Survival Threat: Alfalfa, baby iten, spek, brea, nôt, moarnsiten cereal, canola, aaien, ham, margarine, fleis, potato, papaya, earte, plomfee, rys, worstjes, Soybean, tomaten, weet, zucchini, ...

Eask út de mienskip unadulterated iten. NEE : Alcohol, Genetyske modification, Herbicides, Insectisides, Manufactured iten, tafoege Zout, tafoege Sweeteners (keunstmjittige of natuerlike), ...

Any Person, Organization, Government dat ûntkent eatable iten of is oarsaak en gefolch fan fersmoarge iten (**GM**) . Rekkenskip ferskuldige, **MS R7**

Easkje eatable iten it is in 1 GOD jûn rjochts!



10.2.7.Blubber dei
C-GKalendar Fun Day Tema

12.1.7. Goede sûnens dei
C-GKalendar Fun Day Tema

Net genôch iten krije jo siik!

Gjin iten do starve!

Om oerlibje it minsklik-lichem ferlet **Sliep**

1/3 fan it deistich wurdt bestege lizzen, part fan dit jout, slapen.



Sliep is nedich foar fuortbestean fan in minsklik-lichem. 7 oeren moatte dwaan. Ûntbrekke fan sliep liedt ta de dea, mar pas nei in hiel pynlike transit troch depresje en opspattingen fan insanity.

Om krijen jout rêstich Revitalisierende sliep it bêd keamer moat wêze sa donker mooglik. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must. Shire implement Night-nachtklok.

Noat! It is normaal te hawwen 2 Sleeps mei in ûnderbrekking yn-tusken. 1e sliep giet oer 3,5 oeren mei in oant 1,5 oere break folge troch in 3,5 oere sliep.



Yn de 1,5 oere sliep break. Minsken krije oerein, gean toilet, ... Foardat ligen werom del dogge de nacht-tiid oefeningen en hawwe in gleske wetter.

Hwa't net oerein, Hear, lêze, skriuwe, breidspearen petear, mate (Yn 'e sliep break minsken binne mear ûntspannen better at it swier) , ...

NIGHT - TIME oefeningen

It is normaal te hawwen 2 Sleeps mei in ûnderbrekking yn-tusken. Mochten jo opstean (Bygelyks om te gean nei it húske) , Werom sit op it bêd fan râne, drinke wat wetter. Doch de folgjende oefeningen (Alle oefeningen wurde dien wylst sitten op it bêd fan râne knibbels skouder breed út elkoar) . Eltse kear datst oerein dogge in oare oefening.

1st Exercise: Set it palmen * fan jo hannen tsjin 'e bûtenkant fan jo knibbels. Druk op hannen nei binnen en knibbels nei bûten, hold 7 sekonden (Jimme fiele spanning yn earms, skonken, skouder) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed. * Fariaasje gebrûk fûsten .

2nd Exercise: make fûsten * place se tsjin 'e binnenkant fan dyn knibbels. Druk fûsten outward & knibbels nei binnen ta, hold 7 sekonden (Jo fiele spanning yn earms, skonken & mage) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed. * Fariaasje gebrûk flat palmen .

3rd Exercise: Bend earms (90%) op boarst nivo beurt lofterhân Up- wards bûgen fingers, gean jo rjochtsôf hân nei ûnderen bend fingers.

Interlock fingers strakke. No lûke hannen yn tsjinoerstelde rjochting, hâld 7 sekonden (Jo fiele spanning yn fingers, earms, boarst) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.

3rd Exercise: Bend earms (90%) op boarst nivo beurt lofterhân Up- wards bûgen fingers, gean jo rjochtsôf hân nei ûnderen bend fingers. Interlock fingers strakke. No lûke hannen yn tsjinoerstelde rjochting, hâld 7 sekonden (Jo fiele spanning yn fingers, earms, boarst) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.

4e Exercise: Bend earms (90%) op boarst nivo beurt lofterhân Up- wards, gean jo rjochtsôf hân yn 'fûst. Plak fûst yn 'e hân en parse del tagelyk parse iepen hân omheech, hâld 7 sekonden. Omkearde, hâld 7 sekonden (Jo fiele spanning yn hannen, earms, hals, boarst) . Relax, nim in suchtsje en slok wetter, lizzen, sliepen goed. Gjin repeats.

Minsken mei tense werom foegjen dizze oefening oan elke oefening: Place hannen op knibbels. Tilt holle werom bend werom dan rock foaren sûnder ferliezen kontakt mei knibbels (Jo fiele spanning yn earms, rêch, mage) . Relax, nim in suchtsje, 7repeats, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.

Noat! Minsken dy't sitte in protte yn deis-tiid. Binne te dwaan 1 fan de Ondergoed tiid oefeningen yn rotaasje alle 2 oeren.

It is dyn liif! Hâld it Fit!

Der binne betingsten foar't lizzen te sliepen.

It moat wêze tsjuster, it moat wêze nacht. Om krijen jout rêstich Revitaliserende sliep de sliepkeamer moat wêze sa donker mooglik. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must 'Shire' moatte útfiere 'Nacht-nachtklok'.

1 oere moatten slagge sûnt de lêste feed. Brush tosken en waskje hiele lichem foar't gean nei bêd. Oanbidding 'Sleep-Prayer'.

1 GOD wachtet fan dy te hearren!

Sliep Bea

Dear **1 GOD** , Skepper fan de moaiste Universe Protect my as ik bin meast kwetsbere beskermje my út ûntbinende en Evil tinzen

Lit my hawwe jout rêstich, genezing en revitaliserende sliep Do not lit worry fersteure myn dreamen en sliep lit my allinne ûnthâlde de swiete dreamen Foar de Glorie **1GOD** en it goede fan it minskdom



Dit gebed wurdt brûkt foardat gean nei Sleep!



Hawwe Drinking-glass (**Gjin plestik**) fol 0.2l fan filtere wetter (**Neat tafoege**) op elke side board tafel. Elke nacht foardat gean nei bêd sette glês op 'bedside tafel. **Noat!** Drink yn nacht alle kearen neidat dy besocht in húske en as it hawwen fan in droege kiel, drinken rest doe't hieltyd yn 'e moarniid.

Have 1 Stud Glass bowl (**1 allinnich foar dûbeljen**) containing herbal concoction (**Aroma kletter**) oan finster kant neist it bêd tafel !

Yn 'e moarn nei 7 oeren fan sliep:

Gean oerein, hawwe in gleske filtere wetter, gean toilet, do 'Daily-Fit (**Oefenings**) ', Oanbidding' Daily-Gebed ', wassen gesicht, hannen, hawwe moarnsiten, get klaaid. Kontrolearje jo 'Planner'. No jo klear foar Life-ûnderfinings. As going outdoors drage, beskermjende klean en holle, each en fuotten beskerming.

Withholding sliep is marteling! Torture as fraachtekens ark is net akseptabel. Torturers wurde oansprutsen: **MS R7**

Demand ûntbrekken fan eksterne leven by nacht (**Night-nachtklok**) ! It is in mienskip rjocht! Bewarder Guardian brûken: CGNAs BS-1 (**Bedding standard**) !

NIGHT - nachtklok

It minsklik lichem waard net ûntwurpen om te wêzen nocturnal. Humans misbrûkte harren harsens krêft te meitsjen fan in nachtlke libbensstyl. Dizze lifestyle is net goed foar goede sûnens. Night-nachtklok is nedich foar goede sûnens.

A 7 oere Night-nachtklok fan 14-21 oere (**22- 6 oeren, 24 oere Pagan- klok**) is ferplichte. Foar goede sûnens, fermindering fan enerzjy consump- frye, reduksje yn fersmoarging, beskerming fan wyld. Fermindering fan kriminaliteit, tebekkringen fan kosten oan regear, stimulearjen multiplication.

Nobody wurken (**Alles is sletten**) útsûndering minimum emergency persoanlik. Gjin enerzjy is te brûkt wurde útsein foar de need of ferwaarming! 1 publike nijs radio stasjon is tastien alle oare entertainment is útskeakele! Gjin manufacturing, kantoar, of gems is om operearje of gebrûk enerzjy!

Wenten kinne brûke ferwaarming (**Jurk waarm**) , cooling (**Jurk ljocht**) yn ekstreem waar.



Night-nachtklok moat te wêzen ferplichte. Foar it goed wêzen fan it minsklik lichem en lokale Habitat. A Shire enforces Night-nachtklok fia Shire Rheumatologie **MS R1 Repeat offenders** wurde trochjûn oan Provinsjale Rheumatologie **MS R3**

Night-nachtklok oan **SAVEPLANETEARTH !!**

KLIMAATPLEIN BESKERMJEN foar survival.

Klimaat beskerming is nedich om te beskermjen it minsklik lichem, bisten, húsdieren, iten poduction. Klima beskerming: beskermjende betelbere klean en hygienysk betelbere feilich ûnderkommen!

Beskermjende klean is nedich om te beskermjen it minsklik lichem fan klimaat, sykte en fersmoarging. Beskermjende klean moat te wêzen com forttable, brûkber (**Beskermje tsjin ekstreem waar**) en betelber.

Beskermjende klean bestiet út holle omslach, klean, sokken, schoeisel!

Holle beskerming bestiet út balaclava, beanie, K-sjaal, Eye beskerming, helm. balaclava (**Beanie**) , K-sjaal ik s knitted út wollen of in katoen, wollen (Gjin synthetisch fibre) minge. Kin wêze eltse kleur of patroan.



Eye-beskerming en helm jaan UV beskerming. De

fizier is kromme lizzend te pleatsen en rjochte op en del, onbreekbaar, hig- hly scratch resistint, blokken UV rays, net fogging omheech, glare it oanpassen

(Donkerder / lichter, lichter / tsjusterder) . De helm hat in learene werom as nekke protector.

Each en holle beskerming wurdt altyd droegen bûten.

Beskermjende klean is nedich om te beskermjen it minsklik lichem fan klimaat, sykte en fersmoarging. De wichtichste lichemsdielen beskerme troch beskermjende klean binne hûd en fuotten. **Beskermjende klean is altyd versleten bûten.**

Beskermjende klean : Bebetto (Mei kap) of 2-stik makke út Flax, Cotton, Wol, of in miks fan katoen / wool (Gjin syntetyske fezels) eltse kleur / patroan. Of moatte hawwe in t-shirt hals, boarst foarút rinne * earms en skonken ticht by polsen en fuotten (Konsept bewiis) . * Boarst foarút rinne earms en skonken tastean earmtakke / knibbel joints te ferpleatsen frij ek de loft binnen skept klimaat sizzenskip foar hûd en liif.

Clothing is makke út natuerlike fezels: bist hûden, plant vezels, side, katoen of wol. Keunstmjittich fezels wurde net brûkt foar klean oandwaanlike minsklike hûd. **Produksje fan keunstmjittige fezels foar kleding eintsjes.**



Beskermjende klean is noflik, lang blijuende, praktisch, betelber fashionable (Úntwerper label) beskermjende klean is te duur, koarte termyn, impractically .. **Net akseptabel!**

Feet nedich beskerming út Klimaat en knocks. Skin, Toes en fuotten binne yn gefaar. Foet beskerming bestiet út Sokken en Boots. Altyd wear foet beskerming doe't weagje bûten.

Sokken binne makke út Katoen, Wool, in miks fan katoen en wol (Gjin synthetics) eltse kleur gjin patroan. **Sokken moatte cover Feet oant 7cm boppe fuotten.**

Boots hawwe it heger beskermjende leer, inerlike sêft leder (Gjin synthetics) soles leather of rubber. Boots beskermje Feet oant 7cm boppe fuotten. **Synthetic skoaiing waarmet fuotten siedend se. Jo kinne net rinne.**



hand beskerming (**Gloves**) wurde droegen as nedich! Wanten binne makke fan lear, katoen, wol, in miks fan katoen en wol (**Gjin synthetics**) eltse kleur gjin patroan.



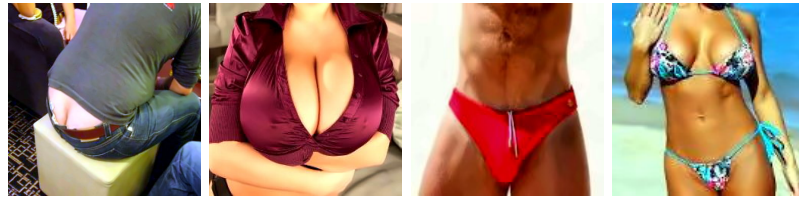
Shun:

Designer label binne elitêr part fan rykdom apartheid. Designer label wurde Overpriced. Produsearre troch slave arbeid. Makke foar arrogante put off snub- bing de wrakselje earme en earmen. Skou minsken dy't drage dy.



Designer label! Minsken dy't dêr't Designer label! Retailer dy't ferkeapje Designer label! All protec tive klean! Impracticably modieuze beskermjende klean! Beskermjende klean makke út artificial- fezels! **Skamte, skou** minsken mocking dakleaze Se betelje te hawwen klean sjen gewassen út, hawwe purposefully ripped en gatten makke yn har.

Ûnakseptabel trashy jurk koade:



Lit trashy minsken witte dat se trashy.

Skou syntetyske klean, fuotark. End produksje fan syntetyske klean, fuotark. Yllegale synthetics producer get, **MS R6** .



Protect dyn liif gebrûk beskermjende klean bûten!

Humans hawwe in **1 GOD** jûn rjocht oan **hygienicaffordablesecure ûnderdak (Hass) !**

Regear hat in plicht te leverjen syn populaasje

mei hygiënische betelbere feilich ûnderkommen! Shelter wurdt levere troch ' **Shire** '

(Lokaal bestjoer) . Part fan REYKJAVIK-romtlike oardering. **THÛS !!**

Foar in Shire te leverjen hygiënisch betelbere feilich ûnderkommen hiele Libby Land en húslik ûnderkommen (**Privee eigendom**) wurde oerdroegen oan it. Em- PTY oerdroegen eigendom is fol mei dakleazen en famyljes op wachtlisten. Multi-sliepkeamer huzen mei mar 1 bewenner needsaak te nimmen yn oare besetters. It is net akseptabel anty-sosjaal gedrach foar 1

persoan hawwende mear dan 1 sliepkeamer.



All 'Hass 'Binne ferhier akkomodaasje. Uteinlik idelens ornamental ún, frije steande wenten wurde ferfongen troch mienskip cluster- húsfesting. Cluster ferhier akkomodaasje wurdt fersoarge troch de 'REYKJAVIK'.

Alle cluster accommodation hawwe 3 nivo fan pachters + 1 nivo kas Meanfjild, Level 1, nivo 2, kas ún (Hierders kinne groeie planten) . Kluster akkomodaasje bestiet út inkele units (1 keamer) , Couple units (2 keamers) , Famylje units (3 keamers ..) . Ferplichte guide- rigels (Famylje status, leeftyd) tapasse.

All 'Hass 'Binne ferhier akkomodaasje. Weekly hier is 14% fan it bruto wyklikse ynkommen fan de pachter. Meardere hierders hier is 14% fan de mienskiplike bruto wyklikse ynkommen fan hierders. Eg \$ 100 bruto wykblêd ynkommen, hier \$ 14. \$ 1000 bruto wykblêd ynkommen, hier \$ 140.

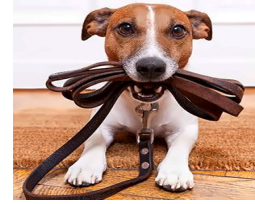
Shire foarrieden elektrisiteit, wetter mei deistich minimum (Frij) / (Doe betelje) maksimum cut off usage. Shire ek leverje mienskip laundry, ûnderhâld, rekreaasje, ôffal, riolearring weiheljen.

Inkele tenant hat rjocht op 1 keamer mienskip libbet. At age 63 transfer is nei pensjonearring akkomodaasje (ferplicht) . Single 1 keamer fan tsien ant brûkt op itselde nivo mienskip toiletten / douche foarsjenning. Op grûn nivo laundry / bad.

Pear (1 HY, 1 SY) hierders hawwe 2 keamers: living / slipt / kitchenette en toilet / Shower. Share laundry / bad op meanfjild. Bewege (ferplicht) nei famylje ienheid as bern komme. In pear wurdt single, oerstappen (ferplicht) nei inkele ienheid.

Famylje hierders hawwe 2 keamers (Living / slipt / kitchenette en toilet / douche) . Share laundry / bad op boaiem nivo + 1 romte foar elk 2 bern. Nei lêste bern beweecht út (By leeftiid 18 ferplichte) . couple oerdracht (ferplicht) nei couple libbet.

Cluster wenten tastean lyts: Aquarium, terrarium, lytse hûnen. Net tastean Cats, Wildlife, binnenlandse bisten, alles dat grutter is as in lytse hûn, gjin fok. Skepsels dy't in bedriging foar de hierders en leefgebiet.



Noat! Hierders mei geastlike, lichaamlike, seksuele ynvaliditeit, live yn bysûndere ûnderkommens fersoarge troch Provinsjaal Bestjoer.

Shire gemeentlik cluster hûsfesting ferfollet alle minsklike ferlet! In plak om te begjinnen en groeie in famylje.

Support Communal Cluster Wonen. Dyn hûs!

YourCommunity!

GOOD HYGIENE foar goede sûnens.

Goede hygiëne begjint mei dat skjin en netsjes. Skjin en tidy begjint mei persoanlike uterlik, jildt foar thús, stúdzje en wurk. Skjin en tidy ek jildt foar tinken en ferstân.



In 'Daily routine' omfiemet suverens. Waskje hannen nei elke wc besite en foar alle nijsoanfier. Waskje gesicht foar alle feed. Brush tosken en waskje hiele lichem foar't gean nei bêd. HE shaves op syn minst twaris eltse wike. Wash hier ien kear yn de wike. **Bewarder Guardian attend gearkomsten skjin (Boarstele tosken, gekamd hier, hiele lichem wosken) , Ôfskeard facial hier (HY) , Wearing skjin, nette gear (Kop ta tean) .**

Neidat getting op yn 'e moarntiid alle lid fan de famylje fysyk by steat om harren bêd. Alden leare bern how to. It ynfoljen fan moarns hygiëne. It is tiid om klaaid, setten op 'e oanlein ree (**Jûns foar**) **GEAR** de persoan plannen ta wear. **Eltse breakfast opslach container wurdt skjinmakke foardat refilling en bestimpele**

(Ynhâld, folling date) . **Nei breakfast clean eating gebiet. Werom kontainers oan opslach. Dirty containers, gebrûksfoarwerpen wurde set yn it oanrjocht. In persoan is no klear om te begjinnen har Daily chores (Thús, skoalle, wurk, frijwilligerswurk) .**

Alle containers ha in ynhâld kaartsje. Food containers hawwe ek in folling datum. Opslaan containers kreas en feilich te stellen. **Gevaarlik (Gif, toksineproduksje) containers wurde opslein feilich (Bern en incompetent bewiis) .**



Net ferlitte Net brûkte items (**Gebrûksfoarwerpen, ark, boartersguod**) Clutter up meubels, fier, wurk gebiet.
Nei usage pick up items sette se yn neat opslach (**Labelle**) . Store items Siegerswoude is yn itselde plak. Se binne dan maklik te finen.

Foardat gean nei bêd. Tariede en ynrichting it gear jo plan te dragen oare deis. **Pack eltse bags mei objekten dy't pland wurde nommen lâns as it ferlitten fan de moarns.**

Keeping jo omjouwing skjin en netsjes. mindert: **D** ust (**Goed foar jo respiratory systeem**) , **M**icro organisme (**Bacteriën, sytekimen, firussen**) minder ynfeksjes, deaden, **ik nsects (Bites, larven, angels)** minder ynfeksjes, uitslag, **V**Ermin (**Rotten, mûzen, kakkerlakken**) , Minder droppings, fersprieden fan mikro organisme, minder pest opspattingen.

Mei help fan in bleach of sterk disinfectant ferheget dit wol jo kâns op it krijen fan groanyske speciaal pulmonary sykte. Brûk in natuerlike oerflak skjinner:

Minge, 1 cup bicarbonate fan soda, 1/2 a beker wite jittik, in pear dripkjes fan essinsjeel oalje. Need it sterker in itenstleppel fan sâlt.

Need to sneeze! Sneeze yn dyn oksel. Doch net fersprate disease.

Net tût op lippen. Kissing stjoert ynfeksjes fastes. Rub noazen yn stee.

Net skodzje hannen! Utsein as jo drage wanten.

Hygiene jildt foar tinken. Ymmoreel, egoïstysk, lilkaardich, gewelddiedich, tinzen binne minne tinzen te foarkommen wurde. **Útfiering minne tinzen liedt ta ferantwurdig!**

Klimaatferoaring ôfnommen loft kwaliteit. Mear, grutter fjurren (**Bush, bosk, wildfires**) ! Human ynlânske (**Stienkoal, dong, gas-, oalje, hout**) , nutsbedriuwen (**Stienkoal, afval, gas-, oalje, uranium**) , **ferfier (Stienkoal, gas, oalje)** baarnende! **In mienskip hat te beskôgje mei help breathing beskerming!**

Outdoors Respiratory beskermjende apparatuer (Rpe) is oan te rieden!

Rpe wurde rated troch hoe goed se beskermje tsjin dieltsjes. P2 maskers wurde brûkt. Te beskermjen, maskers wurde fitted strak (Beards wurde ôfskeard) !

Indoors brûke Luchtreinigers! Dizze gadget brûkt in HEPA filter. Hâld alle doarren en ruten ticht.

Humans produsearje tefolle afval, ôffal! Dat soarget foar in slimme sûnens risiko. It soarget foar fersmoarging dat komt de mienskippen iten keten. Minsken binne te beheinen winkeljen of net essinsjele guod, down- grutte huzen, ferlytsje leisuretime aktiviteiten (Grutte mannichte eveneminten, sport, mu- sic, ..) !

Immunizaton is ferplicht! Minsken dy't net immunized binne in bedriging foar de mienskip! Se wurde immunized en caged, **MS R4**

feeling feilich in mienskip Need a minsklik rjocht.

Minsken hawwe in rjocht te fiele rêdding yn harren hûs. Se hawwe in rjocht te fiele rêdding op stúdzje en wurk. Dat dêrom de 'bewarder Guardian Shun Geweld' konsept wurdt beskikber steld (Sjoch Ch7, 1Church) foar implemen- schlag yn elke Shire .

Shire fersoargje Sentinel tsjinsten. Sentinel omgean leech ta midden risiko wacht en patrol plichten. On, of út plicht in Sentinel sil melde anti- sosjale gedrach (Misdieden, de fersmoarging, fandalisme) en rapportearje alle comm- ienheid sûnens en feilichheid saken. Sentinel sil arrest foar perceived brutsen brekken en belutsen misdieden. Dan neame syn stasjon foar in Patrol te heljen de arrestearre.

Shire jouwe in ferplichte 7 oere nacht nachtklok fan 14-21 oere (CG Klock) . Foar goede sûnens, fermindering fan enerzjyferbrûk, minder fersmoarging en beskerming fan it wyld. Fermindering fan kriminaliteit, kosten oan regear, stimulearjen multiplication.



Minsken helpe harren buorlju doe't ûnder oanfallen.
Arbeiders helpe meiwirkers. ûnderwizers en gelearden helpe inoar.
Alle Shire hat as doel te wêzen fûle frij.

Emergency service arbeiders binne help Wet-hanthaveningsbelied. Troch being vigilant fan brekken fen Regels, Regeling foar of út it wurk. se meie

moatte meitsje sivile arrestaasje s. CE reservist kin neamd wurde ta help.

It hawwen fan in fûle frije mienskip is in rjocht en Duty. Eltse persoan hat in rjocht te fiele rêde. Eltse persoan hat in plicht ta help minsken dy't hawwe geweld inflickted op harren. **Net dwaan dus, MS R2 !**

Minsken dy't tastean geweld, watch geweld, **MS R2 !** Minsken dy't oanmoedigje (**Jûchje op, help**), Tsjocht, geweld, protect geweld minsken út arrestaasje, **MS R3 !** Dat jildt ek foar bestriding, kontakt sport!

1 GOD wachtet fan dy te hearren!

Slachtoffers fan kriminaliteit Bea

Memo rial - dag 2. 4. 7.

Dear 1 GOD , Skepper fan de moaiste Universe Jo meast humble trou bewarder Guardian (1st namme)

Freget om gemak it harspit en pine fan de slachtoffers fan kriminaliteit Help slachtoffers fan kriminaliteit rjocht krijt en kompensaasje ik wik nei help straffe kriminaliteit unending Freegje dat Evil wurdt straft yn Libben en hjirneimels Foar de Glorie **1 GOD** en it goede fan it minskdom



Dit gebed is keppele oan slachtoffers fan Crime Day (CG Kalender)!



Geweld begjint mei de ûnberne. Violent omjouwing instill de pro- pensity oan geweld foar de rest fan it libben. De neiging om geweld moat in trekker om geweld. **Triggers: Alcohol, liikens, eangst, peer- druk, kontakt-sport, striid-sport, ûnwittendheid, fernedering, mind altering substânsje, gebrek oan ynlibbingsfermogen, útdaging, gewelddiedich video, gewelddiedich video-games, ...**



In ûnberne bleatsteld oan sjocht mem en heit mûnling abusing elkoar. Leare dat it is goed om mûnling misbrûk en sil dat dwaan letter yn it libben. In ûnberne bleatsteld oan mum wurdt lichaamlik sear troch heit. **WER Newborn sille letter yn it libben ferneare fysyk misbrûk troch HE. HE Newborn sil tinke it is goed om te sear SHE.**

Aggressively abusing, ûnferbidliks, dominante oaren wurdt pesten. **Bullying** begjint mei intimitation it kin evolve yn mishanneling. **Bully 's**

meastal hinne harsels mei net tafallige leffe individuals.

Geweld isthethreat

StopViolence startat home

eksterne bedriging (Oare Province, Space) wurdt ôfhannele troch militêren.

Militêr docht net eigen of gebrûk A, N (Atomic, nukleêre) B (Biologysk) C

(gemysk) wapens. Militêre uses stun weapons nimt finzenen (Net martelje, killing) !

Uses en jildt CG Space wet.

De mienskip net fiele save (Ferslaving, bywurkings) mei help fan Pharmaceuticals ! De binne in seprimitive djoere behanneling. Pharmaceutics 'binne yn lêste ynstânsje behanneling. Shun sûnenssoarch practioners dy't allinne foarskriuwen Pharmaceuticals '. Se binne incompetent corrupt "Quacks". Easkje se wurde diskwalifisearre.

Noat! Adhering to bewarder Guardian dieet advys en folgjende oefeningen, fermindert kwalen troch 80% +.

In soad minsken yn 'e mienskip feel bedrige troch in persoan mei in beheining. Der binne 3 foarmen fan beheining: Geastlike beheining, lichaaamlke handikap, seksuele beheining .

Mental beheining

Gelearden dy't sjen litte tekens fan, 'Mental beheining'. ... Wurde beoardiele troch in kommisje (Ûnderwizers, medisj, âlden) . At fûn beneare minsken trans-ferred oan, 'MDQC' (Mental Bad quarantine Compound) . Foar harren eigen beskerming en beskermje de oare bern.

lichaamlke beheining

Gelearden dy't sjen litte tekens fan, 'Physical beheining'. ... Wurde beoardiele troch in kommisje (Ûnderwizers, medisj, âlden) . At fûn beneare minsken trans-ferred oan, 'PDQC' (Lichaaamlke beheining quarantine Compound) . Foar harren eigen beskerming en beskermje de oare bern.

seksuele beheining

Gelearden dy't sjen litte tekens fan, 'Sexual beheining' (Child molesting, itselde geslacht, betiid gender) . Wurde beoardiele troch in kommisje (Ûnderwizers, medisj, âlden) . At fûn beneare minsken oerdroegen oan, 'SDQC' (Seksueel

Ynvaliditeit quarantine Compound) . Foar harren eigen beskerming en beskermje de oare bern.

Life support

A Person net by steat om in broadsje en yt it no of yn 'e foresee- kinne takomst. Miskien wolle envoke de **1 GOD** beslútfoarmingsproses

(Live of die) . Eltse persoan hat it rjocht om te wegerjen behanneling, iten, drinken. Ûntkennen fan in persoan dat rjocht is martelje, in misdie, **MS R7** .

1 Gods design is dat alles yn 'e Physical Universe hat in begjin en ein, ynklusyf it minsklik-lichem. Human begrutsjen easken nei't in ein oan it lijen. Net 'keunstmjittich forlingje' libben. Keunstmjittich prolonging it libben is interfering mei **1 GOD** 'S design.

Libben begroeven

Om foar te kommen dat libben begroeven, kremaasje is in must. Kremaasje is net allinne nedich te befrijen de Soul mar ek om reden fan sûnens. De crema- frye fjoer reiniget fernielen gefaarlike baktearjes, firussen, insect larven en skimmels dy't meie wenje it lichem. **Noat!** Tsjerkhôven binne in sûnens risiko, in fergriemen fan grûn. Gemeenterieden binne rinne út lân foar tsjerkhôven.

Self tabrocht killing

Self tabrocht killing (**Eutanasy, selsmoard**) is in teken fan in swakke geast, in swakke geast. It is in Life-ûnderfining foar de Soul. Oare minsken binne net te ynbrek útsein as der in gefaar foar oaren. **1 GOD** sil omgean dit op Judgement day. Helpt in persoan nei in sels tabrocht killing is akseptabel sa lang as de oanbelangjende rjochtbank akseptearret dat der in dea winsk. Swiere lijen is marteling. End it!

Noat! Minsken sette lije bisten út harren lijen. Mar se misse begrutsjen foar harren eigen soarte.

Ending libben mei waardichheid is in minsklik rjocht.

It stimmen

Minsken wurde stypjende frij keazen regear troch Stimme yn electio- ns. Net stimmen kin liede radikalen oernimme regear en it fêststellen fan in Tyranny (**Erflik of politike**) . Tirannen binne fuorthelle caged, **MS R7** . ' Universe bewarder Guardians 'stipe mar 2 types fan de oerheid,' Provinsje ' (provinsjaal) en 'Shire' (pleatslik) .