



Survival-Chain



Oorlewing joune, jou gesin se gemeenskap, die planeet, is 'n persoon se prioriteit!

Oorlewingsorde:

1 spesie, 2 habitat, 3 gemeenskap, 4 familie, 5 individue, 6 diere, 7 persoonlike besittings.



Oorlewing volgens ouderdom:

1 Ongebore, 2 Pasgebore, 3 Baba, 4 Kind, 5 Jeug, 6 Volwassenes, 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 wag om van jou te hoor!

Oorlewingsgebed

Oorlewingsdag 11.1.7 N-Om-m

Liewe **1** Godskepper van die mooiste heelal Jou nederigste getroue bewaarder voog Dankie vir die oorlewing van die mensdom

Ek poog om my liggaam, spesie, gemeenskap te help, om te oorleef, ek sal oorlewing my nommer 1 prioriteit maak

Ondersteun asseblief my pogings om te oorleef

Vir die eer van **1** Goden die goeie van die mensdom!



Hierdie gebed word opgesê op Oorlewingsdag of wanneer toepaslik!



A Oorlewingsketting het 7 skakels wat almal noodsaaklik is vir menslike oorlewing



Asemende lug daarsonder het jy minute om te lewe! **Drinkbare water** niks om te drink sal jy nie 'n week hou nie! **Eetbare kos** vir energie en welstand. Geen kos wat jy honger ly nie! **Slaap** om te hervitaliseer. Nee slaap jy, jy word mal, sterf! **Klimaatbeskerming** vir oorlewing! **Higiëne** om ons liggaam gesond te hou!

Sekuriteit teen geweld te beskerm. Geen sekuriteit geen toekoms nie!



Blaai:2, Verpligting:2 sê vir ons, 'Beskerm die menslike liggaam van bevrugting tot sy einde'! Die Oorlewingsketting is die grondslag om hierdie verpligting na te kom. Om enige persoon hierdie noodsaaklikhede te ontsê, is lewensgevaarlik! 'n Misdad teen die mensdom, Anti **1 God**, verpligtend: **MSR7**.

Threat Brandende



Nadat die mensdom ontdek het hoe om vuur te gebruik. Dit het dit as 'n seën gesien. Houtbrand is aangevul met steenkool, mis, vullis, gas, olie, uraan. Engelse Christene wat die industriële era bekendgestel het, het die besoedeling begin wat tot klimaatsverandering lei. Vuur en brand is nou 'n vloek. **Hou op brand nou!!!**

Stop brand: sigarette, steenkool, mis, vullis, gas, olie, uraan, hout, ..



'n Gevaarlikste deel van brand is 'Rook'. In brande is rookinaseming die grootste bedreiging vir gesondheid en sterftes. Op groter skaal styg rook op in

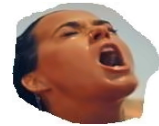
die atmosfeer keer dat hitte na die Ruimte ontsnap. Oppervlakwater warm, oppervlakgrond warm, ys smelt(gletsers, noord suidpole):

Klimaatverandering !

Om te oorleef, het mense met goeie gesondheid asemhalende lug nodig!

Die lug wat ons inasem is gemaak van gasse(koolstofdioksied, stikstof, suurstof, metaan), water en onsuiverhede(stof, mikrobes, spore). Die lug wat ons inasem benodig hoë stikstof- en suurstofinhoud. Dit het 'n lae koolstofdioksied- en metaaninhoud. Waterinhoud(humiditeit)nodig is, word hoë humiditeit ongemaklik en 'n gesondheidsprobleem. Onsuiverhede is nie nodig nie hulle ontsteek longe.

Hoe lank kan jy jou asem ophou? 4 minute dan sluk jy vir lug. Geen asemhalingslug om te sluk nie, Jy sterf! Mense sterf vinnig in brande, geen asemhalingslug nie.

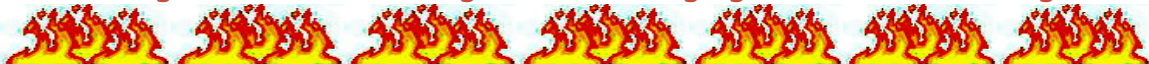


Die weerhouding van asemhalingslug word gebruik as marteling, doodmaak van mense, diere. Weerhou van asemhalingslug as marteling(waterplankry)word gebruik deur Amerikaanse administrasies, Amerikaanse regeringswerknemers, regeringskontraakteurs, buitelandse tirannieë wat deur die VSA beskerm word. Marteling is 'n misdadig: **MSR7**(mense), **MSR4**(diere).

Weerhou asemhalende lug om dood te maak: toevallig(giftige dampe in vuur)of self(selfmoord: doelbewus inasem van gekonsentreerde koolstofdioksied of kookgas), regering(gaskamer, hang, marteling), ander (misdadigers: garroting, wurg, versmoor, hang). Regering, kriminele moorde kry, **MSR7**. Toevallig(gesondheid en veiligheid), **MSR4**, self(aanspreeklik gehou deur **1 God**).



Mense wat goed verbrand is die grootste bedreiging vir 'Asemhalende lug!



Dit begin by die individu wat hul lugpyp as 'n skoorsteen gebruik hul long as sif vir giftige dampe en lug onsuiverhede. Die gebruik van die menslike liggaam as skoorsteen is 'n ernstige gesondheidsrisiko, 'n belediging vir 1 God se ontwerp.



Rook die verslawing! 'n Menslike tragedie! 'n Gemeenskaplas!

Verslawing 'n herhalende kompulsiewe gedrag wat 'n waargenome behoefte bevredig. Verslaafdes mislei hulself en aanvaar nie die skade wat hul gedrag aanrig nie. Skade aan hulself, familie, vriende, werksmaats, gemeenskap.

Verslaafdes glo nie dat hulle verslaaf is nie, solank hulle hulself geniet, hul lewens bymekaar hou. Verslaafdes word 'n bedreiging vir hulself, die gemeenskap. Hulle word misleidend, oneerlik, anti-sosiaal, immoreel, bedrieglik, selfsugtig, ongeërg. Dit dwing 'n Shire (gemeenskap) om hul lewenstyl te beheer. Beperk hul vryhede en regte.

Rokers stink uit die mond. Hulle klere stink. Hulle stink 'n kamer op. Hulle as is oral. Hulle boude is oral. Hulle is walglike, vuil, stinkende individue. Vermoed hulle Skaam hulle!



Rokers is 'n gesondheidsrisiko vir hulself. Hulle verbrand hul lippe, tande, tandvleis, mond, keel, lugpyp, longe, siek word, 'n las vir die gemeenskap. Rokers is lui om baie rookpouses en selftoegediende siekes te neem. Hou hulle verantwoordelik!

Rokers is 'n gesondheidsrisiko vir ander. Swanger rokers maak hul ongeborenes seer. Na geboorte word hierdie pasgeborenes gevonnissen tot 'n lewe van gesondheidsprobleme. Hulle kan misvormings, gestremdhede, ..Swanger rokers word vervolgt, wat ongeborenes seermaak: **MSR3**.



Passiewe rook (aanranding) maak mense seer. Rokers wat passiewe rook skep, kry **MSR3**. Entiteite (ontspanning, vermaak, werk..) wat rook toelaat, kry **MS R3** vergoeding betaal. Regering wat rook toelaat word vervang, + **MSR7**

Rokers is nalatig. Hulle stig vure: huise, gras, bos. Hulle word aanspreeklik gehou, **MSR4** en vergoeding betaal. Hulle beseer mense, diere, **MSR5**. Hulle maak mense dood, diere, **MSR6**.



In 1951 (heidense kalender) daar is vasgestel dat rook ongesond 'n ernstige bedreiging is. Die regering, hul agentskappe, departemente wat nie rook verbied het nie, het misluk (pligsversuim) om te dien, beskerm die mense. Retrospektiewe wetgewing word aanvaar. Hierdie skuldiges kry **MSR7**.

Enige individu of groep, besigheid of ander entiteit wat bevorder (gratis, advertensies, bemerking), toelaat (ouers, onderwysers, werk, klubs,

eetplekke, vermaaklikheidsplek,...), winste(verskaffers, vervaardigers, vervoerders, groothandelaars, kleinhandelaars), stel 'Smokes' en of rookbykomstighede beskikbaar **MSR7** Dit maak nie saak wat 'Smokes' bevat nie. Die daad van rook(damp) is die gesondheidsrisiko.

Geen verdraagsaamheid teenoor rook nie!

Individue verminder beskikbaarheid van asemhalende lug deur steenkool, mis, gas, olie, hout te verbrand vir kook(sluit braai in), verwarming, krag. Dit eindig nou! Gebruik elektrisiteit wat geproduseer word sonder om te brand. Oortreding, lei tot konfiskering, vernietiging van toerusting en **MSR2**



Krag stasies daardie brand(steenkool, vullis, gas, olie, uraan, ..) energie te skep is **sluit, afgetakel**. Besoedelende eenaars, operateurs word vervolgt, **MSR7**. Steenkool- en uraanmyne word gesluit en verseël. Myneenaars en -operateurs kry, **MSR7**. Energie word geproduseer deur nie-verbrandende metodes.

Brand om binnelandse, nie-binnelandse vervoer te skuif eindig! Gas, olie het nie-brandende gebruik. Binnelandse nie-binnelandse vervoer op snelweë word vervang met 'deurpadtrams'! Langafstand landvervoer is slegs per spoor. Die gebruik van diesel, petrol, VPG, eindig!



Besoedelend Vermaak eindig!

In die lug: Lugskouer, lugvervoer in privaat besit (hommeltuig, vliegtuig, straler, helikopter, ruimtetuig,...) einde!

In, onder water: gemotoriseerde bootwedrenne, seevervoer in privaat besit (bote, kajuitkruiser, vaartuie, sweeftuie, duikbote, snelbote, jetski's, seiljagte, ..) einde!



Op grond: al 2, 3, 4, .. wiel gemotoriseer: fietse, fietse, karretjies, sportmotors, Suv's, limousines, luukse motors. Motorrenne, motortoertjies. Toeriste treine. Promotors van Polluting Entertainment, verskaffers van voertuie vir

besoedelende vermaak word vervolg, **MSR7**



Nael salonskep giftige dampe. Werknemers het asemhalingsbeskerming. Stomme kliënte (**slagoffers**) moenie. Naelsalonne in winkelsentrums is wawyd oop. Hul giftige dampe omhels verbygangers. Stel hulle bloot aan gesondheidsrisiko's. Veral swanger vroue, pasgeborenes, asmalyers, bejaardes. Indien jy aan giftige dampe blootgestel is, dagvaar die salon en winkelsentrum vir vergoeding.

Naelsalon is 'n gesondheidsrisiko 'n lugbesoedelaar. Hulle word besoek deur mense wat te lui is om hul eie naels te doen en te veel geld het. Sluit hulle af, verban hulle. Vervolg eienaars, bestuurders, **MSR7**



Skoonheidsalon is 'n gesondheidsrisiko 'n lugbesoedelaar. Hulle word besoek deur mense wat te lui is om hul eie make-up te doen, te veel geld het. Sluit hulle af, verban hulle. Eienaars, bestuurders, kry, **MSR7**

Haarkapper wat giftige dampe skep, word gesluit, vervolg, **MSR7** Haarkappers wat nie lugbesoedeling veroorsaak nie, werk normaalweg.



Kapitalisties (**gierige roofparasiet**) Regerings moedig huise met nietige tuine aan. Huiseienaar gebruik petrolmotor tuingereedskap (**blasers, versnipperaars, borselsnyers, kettingsae, maaiers, ..**) wat besoedel (**lug, geraas, grond**). Huiseienaars, Vervaardigers, Kleinhandelaars, kry **MSR7**. Regering wat toelaat dat hierdie besoedeling vervang word, kry **MSR7**.

Buite Insekdoders word gebruik op gewasse, boorde, .. Kos krops, boorde wat besmet is, is ongeskik vir menslike of diereverbruik. Besoedelde oes, kos word deur die gemeenskap verbrand (**Shire**). Kommersiële vervaardiger kry's **MSR7**. Regering wat toelaat dat hierdie besoedeling vervang word, kry **MSR7**.



Binne Insekdoders wat gebruik word, val die sensuweestelsel aan. Hulle maak ongebore en pasgeborene hiperaktief. Insekdoders irriteer mense en troeteldier respiratoriese stelsels. Moenie insekdoders binne gebruik nie.

Militêr besoedel die lug met vervoer, plofstof, A, N (Atoom, kernkrag) B(biologies) C(chemies) wapens. Hulle is 'n bedreiging vir menslike, dier, plantlewe. Wetenskaplikes wat hierdie wapens skep, kry, **MS R7**. Produksiefasiliteite van hierdie wapens word afgebreek, verbrand deur die Shire. Eienaars, direkteure, bestuurders, toesighouer van hierdie fasiliteite kry, **MSR7**. Militêr wat hierdie tipe wapens gebruik of gebruik word vervolgt, vanaf rang van onderoffisiere opwaarts, **MSR7**. Regering wat produksie toelaat, berging van hierdie wapens word vervang, kry, **MSR7**.



Vuurwerke is 'n groot besoedelaar. Hulle word meer algemeen groter meer besoedel. Afhangende van weerstoestande kan lugbesoedeling vir dae voortduur. Deeltjiebesoedeling vestig op water wat dit besoedel. Maak dit ongeskik om te drink vir mense en diere. Einde van vuurwerk! Laserligte vervang hulle.

Lug wat nie asemhaal nie Jy het 4 minute om te lewe!

Enige persoon, organisasie of regering wat asemhalingslug weier of oorsaak en gevolg van besoedelde lug is. Word aanspreeklik gehou, word ingehok, **MS R7**. Vraag asemhalende Lug dit is 'n **1 GOD** reg gegee!

Zero Tolerance to Lugbesoedelaars !!!!!

Om te oorleef 'n menslike liggaam benodig

'Drinkbare water'!



60+% van ons liggaam bestaan uit water. Elke sel in ons liggaam het dit nodig. Water smeer ons gewigte, reguleer ons liggaamstemperatuur en spoel ons afval...

Gekondenseerde atmosferiese waterdamp vorm druppels Die aarde se swaartekrag trek die druppels af (vallende reën) na die oppervlak. Reën is 'n groot bron van vars water. Hierdie reënwater word gebruik vir drink, voorbereiding van kos, kook, was, persoonlike higiëne,...



'n Persoon kon reënwater drink, dit gebruik vir voedselvoorbereiding. Niemeer, reënwater is besoedel, ongesond, suur, giftig, smaak sleg, ruik sleg. Wasgoed moet nie in die reën uitgelaat word om te word nie

besoedel. Dit lyk nie net vuil nie, ruik sleg, maar dit kan die vel irriteer.

Koue reën val soos hael, sneeu. Sneeu versamel op hoë berge, Arktiese en Antarktika wat varswaterreserwes skep. Sneeu is wit,



besoedelde sneeu is grys selfs swart. Swart sneeu word gevind in die Himalajas, gletsers wêreldwyd, Groenland, Arktiese gebied, Antarktika.

Gemeenskappe skep varswaterreservoirs. Hierdie reservoirs maak staat op reënwater en smeltende sneeu om hulle te vul. As gevolg van besoedeling benodig hierdie water behandeling voor menslike of diereverbruik.



Reservoir is eerder diep as vlak. Diep water is koeler, verminder verdamping, alge groei veral giftige tipe, insekbesmetting. Watersport is verbode om op te hou urineer, menstrueer en poep in water. Watervaartuig (jetski, motorbote, ..) besoedel (olie, petrol, batterysuur, ..) hulle is verbied! Uitsondering: Park Ranger vervoer.

'n Persoon kan nie daarop staatmaak dat die gemeenskap dit reg doen nie. Geen behandeling, gedeeltelike behandeling, verkeerde behandeling, kostebesnoeiing, korrupsie, kriminele gedrag, .. Tuisbehandeling van water word verpligtend.



Tuisbehandeling van water vereis filtrasie. Te verminder: arseen, asbes, chloor, chloroform, karbonaathardheid, koper, vuil, onkruidodders, swaar metale, lood, plaagdoders, roes, ... In warmer klimate moet gefiltreerde water gekook word om teen dodelike siektes te beskerm (virus..).

Bedreigings vir vars water! Binnekort sal die vraag na vars water die beskikbaarheid van vars water oorskry.

Besoedelde reën kan veroorsaak dat verf skil, korrosie van staalstrukture(**brûe**), erosie van klip, verwelking van blare en ander plantegroei, velirritasie, . .



Gaan 'Ademende lug' en 'Groen konsep' na vir advies oor hoe om besoedeling te beperk.

Besproeiing! Die gebruik van grondwater vir besproeiing put ondergrondse reservoir van water vinniger uit as wat dit kan aanvul. Dit lei tot die opdroog van 'n hele ekosisteem en skep 'n tekort aan varswater. **Grondwaterbesproeiing eindig.** Onwettige gebruik van grondwater vir besproeiing 'n misdad, **MSR7.** Regering wat grondwaterbesproeiing toelaat, word vervang, vervol, **MSR7.**



Besproeiing, met behulp van varswater uit spruit, rivier, meer, .. vertraag die vloei van water. Dit moedig verdamping aan. Dit lei tot droogte! Hierdie tipe besproeiing het beskawings beëindig. **Beëindig besproeiing.**

Besoedelde waterweë (**spruit, rivier, meer, ..**) skep 'n tekort aan varswater. Stormwater gevul met gifstowwe, farmaseutiese middels, gifstowwe.. Onwettige storting van industriële afval, gifstowwe, gifstowwe.. **Besoedeling van waterweë eindig, besoedelaars kry, individue MSR3 al die ander, MSR7.**



Vul varswater aan

Ontsouting gebruik baie energie, duur. Inname van water het nadelige omgewingsimpak, wat groot getalle visse, skulpvis, hul eiers, ... in die stelsel intrek. Groter seediere word vasgevang teen skerm aan die voorkant van 'n inlaatstruktuur. Chemiese behandeling, korrosie, skep 'n warm pekelwater wat terug in die see vrygestel word.



Ontsouting het 'n hoë boor-inhoud wat vir swak watergehalte lei. Hierdie water wat in boerdery, boerdery, voedselproduksie gebruik word, lei tot 'n hoë boorvlak dieet. 'n Langdurige dieet van boor is ongesond.

Herwonne afvalwater, riool gaan deur primêre behandeling om vaste stowwe uit te haal, voedingstowwe word verwyder, filters verwyder die meeste bakterieë en virusse. Water word dan deur 'n membraan gedwing om molekules te verwyder. Toilet om te tap is 'n opsie van laaste uitweg. Toetse toon nie alle gesondheidsrisiko's nie.



Gebottelde water(duur)is geskik vir reis. Plastiekwaterbottels stel chemikalieë vry wat gevaarlik word wanneer hulle opwarm(son, verwarm). Moenie plastiekhouders vir kos of drank gebruik nie. Moenie kos of drank in plastiekhouders koop nie. Glas(geen lood nie)bottels, houders is die beste. Moenie plastiekstrooitjies of eetgerei gebruik nie. Moenie plastiekhouders gebruik om kos te kook of voor te sit nie.

Gegeurde drinkwater

Vir verskeidenheid kan drinkwater gegeur word. Sommige geurmiddels is ongesond dit moet vermy word. Gegeurde water kan koud of warm bedien word.

Geskikgegeurde drankies: Beesvleisekstrak, Hoenderekstrak, Kakao, Tee, Koffie, Vrugte, Kruie, Speserye, Groente.



Ongesondgegeurde drankies en byvoegings: Alkohol, kunsmatige kleur, kunsmatige geurmiddel, kunsmatige en natuurlike versoeter, koolzuurhoudende, kola, hartlike, energiedrank, limonade, kafeienvrye koffie, vrugtesap, preserveermiddels, natrium.



Drinkwater is die beste



Enige persoon, organisasie, regering wat drinkbare water weier of oorsaak en gevolg van besoedelde water is. Is aanspreeklik, **MSR7**
Vraag drinkbare water dit is 'n1 GODreg gegee!

Geen vloeistof inname nie. Jy het 4 dae om te lewe!

Daaglikse roetine:Staan op, drink 'n 0,2 l glas lig verkoelde, gefiltreerde water. Voor elke ete(Ontbyt, Vroeë versnapering, Middagete, Laatdag versnapering, Aandete)het 'n 0,2 l glas lig verkoelde, gefiltreerde water. Drink drinkglas(geen plastiek nie)gevol met 0,2 l gefiltreerde water op elke bedkassie.Drink gedurende die nag na elke toiletbesoek en as jy 'n droë keel het, drink rus wanneer jy soggens opstaan.

Geskikgegeurde drankies: Koffie'n

hemelse stimulerende drankie



Koffie 'n gebroude drankie wat van geroosterde sade van koffieplante voorberei word. Koffie word gemaak van gedroogde, geroosterde sade van die koffieboom wat in warm, nat klimaat langs die ewenaar gekweek word.Daar is 2 variëteite: Robusta-bone het 'n sterk geur en 'n vol lyf. Arabica-bone groei op 'n hoër hoogte, het 'n gladder geur en meer aromatiese eienskappe.

Sodra dit gepluk, gedroog word, word koffiebone teen ongeveer 200°C gerooster.Dit laat die suikers in die boontjie karameliseer en die geur van die koffie ontwikkel.Hoe langer bone gerooster word, of hoe hoër die temperatuur, hoe donkerder sal die rooster wees en hoe voller is die geur, oor die algemeen het ligte roosters 'n skerper, suurder geur, terwyl donkerder roosters 'n dieper, ryker geur het. 'n Donker braai is nie noodwendig 'sterker' nie. Die sterkte van 'n koppie koffie hang af van hoeveel water bygevoeg word terwyl die koffie gebrou word.



Hoe om 'n koppie koffie te maak?

Hoe om die meeste uit jou gunsteling koppie koffie te kry.

1)Heerlike koffie begin met lekker water.As gefiltreerde water nie beskikbaar is nie, gebruik koue water uit die kraan.Laat dit vir 'n paar sekondes loop om te belug voordat dit by die ketel gevoeg word.

2)Laat water van kook afkom(80°C)voordat dit op koffie gegooi word (kits- of drupfilter)korrels.Kookwater skroei korrels en beïnvloed die smaak.

3)Wanneer melk gebruik word(nie aanbeveel nie),voeg dit by die beker na die water.As melk eerste bygevoeg word, sal die koffie dalk nie so goed meng nie.Die warm water kan die melk brand en die geur verander.

Let wel! Versoeters(suiker of kunsmatige)verwoes koffie!
Kafeïenvry is nie koffie nie, maar 'n gesondheidsrisiko.
Gebruik slegs nie-suiwelbleekmiddels.

Kafeïenvrye koffieaGesondheid-**risiko!**

Koffeïenerendgebruik oplosmiddel.Oplosmiddelresidu ontstel dikwels 'n maag. **Logika!**Koffie sonder kafeïen verslaan die doel van koffie drink.

Vorbereidings:

Brouery,



Onmiddellik,



Drup-Filter Koffie;Espresso(masjien)



Moenie Coffee Pods gebruik nieaOmgewingsrisiko!

Coffee Pods al 1 Billion is 'n omgewingsramp. Hulle is nie bioafbreekbaar nie. Word nie herwin nie.

STOP!Produksie! vervolg,**MSR7. STOP!** Gebruik hulle! Vermyn en skaam!



Let wel! Al 1 af weggoobare produkte is 'n oorsaak van te veel vullis!
Hul produksie, 'Ends'!**Breek,MSR7!**

Vermyn,Skandemense wat 1 afslag weggoobare produkte gebruik!

Hoe om 'n koppie koffie te drink?

Om die beste geur te kry, proe laat dit 'n bietjie afkoel as om groot slurpe te neem eerder as om te teug.Groot slurpe koffie stel meer aroma vry. Ruik en proe dit, hemels.**Daar is paaltjekoffie met melk:**

Espressois 'n gekonsentreerde drank wat gebrou word deur warm water onder druk deur fynge maalde koffie te dwing.In vergelyking met ander koffiebroumetodes, het espresso 'n dikker konsekwentheid, 'n hoër konsentrasie van opgeloste vastestowwe en skuim.**Espresso is die basis vir ander drankies:**Cappuccino, Latte, Macchiato, Mokka, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava en Mote.**Bedien met 'n glimlag.**



Cappuccino:voorbereiding van tekstuur, temperatuur van melk is die belangrikste stap.Melk word gestoom en voeg baie klein lugborrels by wat dit 'n fluweelagtige tekstuur gee (skuim). 'n Skoot espresso word in die beker gesit, warm skuummelk word bygevoeg, bedek met 2 cm dik skuum, afgewerk met 'n

sprinkel gemaalde kaneel.



Latte:verhit melk sonder skuim.'n Skoot espresso word in 'n koppie gesit. Warm melk word bygevoeg, bo-op met 'n sprinkel rou kakao.



Macchiato:verhit melk sonder skuim.Vul koppie 2/3 met melk. Voeg 'n skeut espresso by.Top met pepermentblaar.



Mokka:maak rou warm kakao.Vul koppie 1/2 met warm kakao. Voeg 'n skeut espresso by.Vul aan met melk en melkskuim. Voeg 'n sprinkel rou kakao by.



Gringo:Vul koppie 1/2 met warm water.Voeg 2 skote espresso by. Sprinkel neutmuskaat bo-oor.



Americano:'n Skoot espresso word in die beker gesit.Warm water word bygevoeg.



Duo-geskiet:Voeg 2 skote espresso by. Dan warm water.



Lava:1ste 'n skeut espresso.Voeg 'n bietjie gekonsentreerde mandarynsap by. Voeg 'n skeut warm rou kakao by Top met warm skuummelk. Voeg 'n sprinkel gemaalde kaneel by.



Mote:Vul koppie 1/2 met warm pepermenttee.Voeg 'n skeut espresso by.Top met warm skuummelk. Eindig met 'n sprinkel gemaalde kaneel.



Kakao'n hemelse stimulerende drankie

Kakaobome groei in warm, reënerige tropiese gebiede. Sy vrugte is Peule. Binne-in 'n peul is daar sade(bone). Kakaobone word in kakaobotter en poeier verander.



Berei warm kakao voor:

1 eetlepel kakaopoeier,
1 koppie: sojavoelstof, bokmelk of ander nie-suiwelmelk. 1
teelepel vanielje-uittreksel,
Skeutjie kaneel,
Skeutjie neutmuskaat.

Kombineer bestanddele in 'n medium pot en verhit op medium lae hitte,
klits tot skuimerig en warm.



Tee'n hemelse stimulerende drankie



Camellia 'n immergroen plant. Dis blare wat gepluk en verwerk is gee ons Tee. Basiese tee is swart of groen. Hulle kan geur of geur wees.

Custodian Guardian tee voorbereiding: plaas los verwerkte teeblare in 'n tee-infuser. Plaas infuser in glasbeker. Kook water, stop die kook, wanneer borrel stop(80°C) gooi in glasbeker. Geniet!



(a) Soos die borrel ophou, gooi swart tee oor. Roer infuser 3 keer na 1 minuut. Na nog 'n minuut verwyder. Drink, of voeg enige sitrussap by vir geur, of laat dit afkoel, afkoel en drink. Waarskuwing moenie besoedel met versoeters, bleikmiddels nie(kunsmatig, natuurlik).



(b) 10 sekondes nadat borrel opgehou het, gooi groen tee oor. Roer infuser 3 keer. Na 1 minuut verwyder. Drink, of voeg enige steenvrugsap by vir geur, of laat dit afkoel, afkoel en drink. Waarskuwing moenie besoedel met versoeters, bleikmiddels nie(kunsmatig, natuurlik).

Kruie saad tee voorbereiding, plaas los gedrukte sade in 'n infuser. Plaas infuser in glasbeker. Kook water, stop die kook. Net soos die borrel ophou gooi oor sade. Roer infuser 3 keer na 1 minuut. Na nog 7 minute verwyder. Drink, of laat dit afkoel, verkoel en drink. Waarskuwing moenie besoedel met versoeters, bleikmiddels nie (kunsmatig, natuurlik).



Kruie blare tee voorbereiding. Dieselfde as groen tee.



Kruieworteltee voorbereiding, kap wortels. Voorpare dieselfde as swart tee.

Die gebruik van 'n mikrogolfoond wanneer 'n teesak gebrou word, bring die geure na vore. Verwyder merker uit teesakkie maak seker dat metaal krammetjie verwyder is. Die meeste papieretikette gebruik goedkoop inks, verkleur water, meng in met geur.

Gooi warm water in 'n teekoppie >voeg jou keuse van Teesakkie by>verhit in mikrogolf vir 30 sekondes op halwe krag(400-500 watt)>Laat dit vir 'n minuut in mikrogolf brou>neem dit uit>geniet!

Drinkwater is die beste(kan gegeur wees)



Gefiltreerde water vir goeie gesondheid!!!

Waarskuwing! Ernstige bedreiging vir menslike oorlewing: Mikro plastiek!

Mikroplastiek van plastiekafval het die hele planeet besoedel, van arktiese sneeuberggronde tot die diepste oseane. Mikroplastiek het die seekosketting betree. Die meeste mense het mikroplastiek in hul bloed wat deur die liggaam versprei word. Alle liggaamsdele brein, borsmelk, hart, long, spiere...is besoedel. Dit sal 'n reaksie van immuniteit en evolusie bring! Met onbekende slegte gevolge!

Plastiekwaterbottels stel mikroplastiek vry wat gevaarlik word wanneer dit opwarm(son, verwarmer, pot). **Waarskuwing!** Om uit plastiekbottels te drink, houers is ongesond! Dit eindig! Breek, **MSR7**. Wanneer dit geraak word, neem klasaksie teen vervaardiger, kleinhandelaar, regering!

Babas wat met drankbottels gevoer word, sluk miljoene mikroplastiek per dag in!

Studie toon dat voedselbereiding in plastiekhouders tot blootstelling duisende keer hoër lei! Moenie jou baba in 'n plastiekpop verander nie. Moenie plastiekbottels, houders vir voeding of voedselvoorbereiding gebruik nie!



BreekMSR7. Wanneer dit geraak word, neem klasaksie teen vervaardiger, kleinhandelaar, regering!



Moenie drank of kos in plastiekbottels, houders, blikkies koop nie! Moenie plastiekhouders, eetgerei gebruik om voor te berei, te kook, kos te bedien of te drink nie! Moenie plastiek eetgerei, strooitjies, borde, tuimelaars... gebruik nie! BreekMS R7. Wanneer dit geraak word, neem klasaksie teen vervaardiger, kleinhandelaar, regering!

Om die menslike liggaam se behoeftes te oorleef **Eetbare Kos**

Deel van 'n daaglikse roetine is eet. Hoe gesond ons is en hoe lank leef ons. Het baie te doen met ons eetgewoontes. Geen kos wat jy honger ly nie!

Voer 5 keer per dag:

'Ontbyt, sluit in water, kruie, speserye, heuning, koffie, ..

Vroeë dag-snack, sluit in water, vrugte, kruie, tee, ..

Middagete, sluit in water, slaai, eier, koffie, ..

Laatdag-snack, sluit in water, neut, bessies, speserye, kakao, ..

Aandete'. sluit Water, Aandete-tema, Tee of koffie in. Groente.

7 kosse wat daaglik geëet moet word: Swamme (sampioen), Korrels (hawer, gars, lensies, mielies, giers, quinoa, rys, rog, sorghum, koring), Hot Chili's, Uie (bruin, groen, rooi, lente, grasuie, knoffel, prei), Pietersielie, Soet Capsicum, Groente (aspersies, boontjies, broccoli, blomkool, wortels, ertjies, spruite, ..)



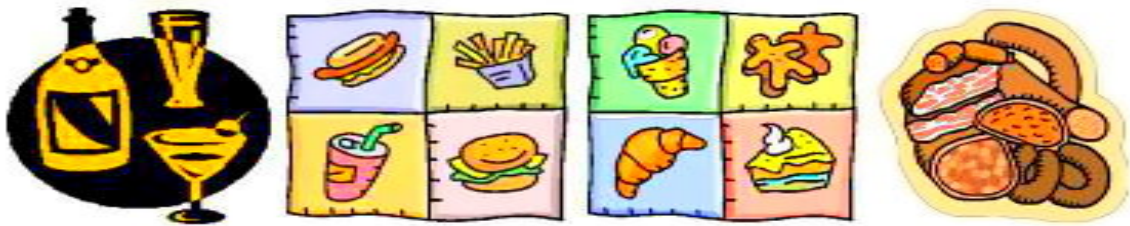
Elke weeksdag moet 'n Aandete-tema hê: bv Dag 1: Groente Dag 2: Pluimvee Dag 3: Soogdier Midweek: Reptiel Dag 5: Seekos Naweek: Neute en sade Pret dag: Insekte

Dieet No Nose: Kunsmatige versoeters, Vervaardigde voedsel, Geneties gemodifiseerde voedsel, bygevoegde Fruktose, kos in plastiekhouders.



Fruktose die hooforsaak van diabetes, vetsug (Blubber Mense). Dit is sleg of dit in suiker of vrugte kom. Die byvoeging van Fruktose tydens die verwerking van drank of voedsel is 'n gesondheidsgevaar. Die verwerking, verspreiding, verkoop van hierdie tipe drank of kos is kriminele gedrag wat dit kry: **MSR6** Uitsondering: Onverwerk, Bessies, Vrugte, Heuning, Groente.

Sê Nee vir: Enigiets wat bevat: Fruktose, glukose, suiker; koekies, koeke, ontbytgraan, sjokolade, vrugtesap, roomys, lollies, konfyt, ketchup, limonades (Cola, Energie, ..) marmelade, muesli-stafies, souse, wyn...



Vervaardig-kosis te sout het te veel preserveermiddels, is dikwels te vetterig, het suiker bygevoeg wat dit ongeskik maak vir verbruik deur mense troeteldiere, vee. Vervaardigde voedsel is 'n oorsaak van hoë bloeddruk, verstopping van are, vetsug (Blubber Mense). Verwerking, verspreiding, verkoop van vervaardigde voedsel is kriminele gedrag, kry **MSR6**

Sê **Geen** aan: Suiwelmelk, Suiwelkaas, Kitskos, ham, hamburgers, salami,...

Vervaardig: Brood, Vleis; Pizza, worsies,
Verwerk: Vrugte, sop, groente...



GM Kosis wat mense eintlik verbruik. Dit begin alles as geneties gemodifiseerd (geingenieur) saad (GM Crop). GM-gewas as gevolg van die vloeï-effekte verander die hele voedselketting. Cmutasies veroorsaak wat nuwe siektes, lewensgevaarlike wêreldplae in alle lede van die Voedselketting skep! **Mense ingesluit!** Mense sal meer siek word, jonger sterf, meer misvormings, meer siek babas, meer miskrame... Sal menslike DNA verander.

GM-voedseloorlewingsbedreiging: Lusern, babakos, spek, brood, mielies, ontbytgraan, canola, eiers, ham, margarien, vleis, aartappels, papaja, ertjies, pluimvee, rys, wors, sojabone, tamaties, koring, courgette,...

Vraaguit die gemeenskap onvervalste kos. **GEEN:** Alkohol, Genetiese modifikasie, Onkruidodders, Insekodders, Vervaardigde voedsel, bygevoegde sout, bygevoegde versoeters(kunsmatig of natuurlik),...

Enige persoon, organisasie, regering wat eetbare voedsel ontken of oorsaak en gevolg van besoedelde voedsel is(GM). Is aanspreeklik, **MSR7**

Vraag eetbare kos dit is 'n **1 GOD** reg gegee!

10.2.7. Blubber dag

C-GKalender Pretdagtemas

12.1.7. Goeie gesondheid dag

C-GKalender Pretdagtemas



Nie genoeg kos nie jy word siek!!!

Geen kos nie jy ly honger!!!

Om te oorleef 'n menslike liggaam benodig Slaap

1/3 van elke dag word deurgebring deur te lê, deel hiervan behels slaap.



Slaap is nodig vir die oorlewing van 'n menslike liggaam. 7 uur behoort te doen. Gebrek aan slaap lei tot die dood maar eers na 'n baie pynlike deurgang deur depressie en uitbarstings van waansin.

Gebrek aan slaap ontnem die liggaam van sy genesende vermoëns wat hart-, immuun-, endokrinologie-, neurologiese, sielkundige en algemene anaboliese funksies beïnvloed. Gebrek aan slaap kan lei tot apnee, vetsug, insulienweerstandigheid, chroniese depressie. Slaapgebrek kan tot die dood lei. **Geforseerde slaaptkort word as marteling geklassifiseer.**

Gesonde slaap behels beweging tydens slaap, reguit of met opgehewe knieë, op rug, weerskante of maag. Slaap hou verband met die balansering van die volgende stelsels: Kortisol, melatonien, groeihormoon, insulien, noradrenalin, protaktinium, serotonien... Slaap en ons gewig is gekoppel: 2 hormone (**leptien, ghrelin**) werk om gevoelens van honger, versadiging te beheer. Gebrek aan slaap maak jou minder tevrede nadat jy geëet het en lus vir meer kos, wat lei tot ooreet (**vetsug**). Slaapstap is 'n siekte wat mediese aandag benodig.

Om 'n rustige, herlewende slaap te kry, is 'n slaapkamer so donker as moontlik. 'n Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet. Shire implementeer Nightcurfew. **Let wel!** Dit is normaal om 2 slaapplekke te hê met 'n pouse tussenin. 1st slaap is ongeveer 3,5 uur met 'n tot 1,5 uur breek gevolg deur 'n 3,5 uur slaap.



Gedurende die 1,5 uur slaappouse. Mense staan op, gaan toilet,...Voordat jy teruglê, doen die nag oefeninge en drink 'n glas water. Diegene wat nie opstaan nie, bid, lees, skryf, paartjies gesels, paar (Tydens die slaappouse is mense meer ontspanne beter om swanger te raak), ...

Nag oefeninge

Dit is normaal om 2 slaapplekke te hê met 'n pouse tussenin. Moet jy opstaan (bv. om toilet toe te gaan), wanneer jy terugkom, sit op die bed se rand, drink 'n bietjie water. Doen die volgende oefeninge (Alle oefeninge word gedoen terwyl jy op die bed se rand sit, knieë skouer wyd uitmekaar). Doen elke keer as jy opstaan 'n ander oefening.

1st Oefening: Plaas die palms* van jou hande teen die buitekant van jou knieë. Druk hande na binne en knieë na buite, hou 7 sekondes (jy voel spanning in arms, bene, skouer). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed. *variasie gebruik vuiste.

2nd Oefening: Maak vuiste* plaas hulle teen die binnekant van jou knieë. Druk vuiste na buite en knieë na binne, hou 7 sekondes (jy voel spanning in arms, bene, maag). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed. *variasie gebruik plat palms.

3rd Oefening: Buig arms (90%) op borsvlak draai linkerhand opwaarts buig vingers, draai regterhand afwaarts buig vingers. Vergrendel vingers styf. Trek nou hande in teenoorgestelde rigting, hou 7 sekondes (jy voel spanning in vingers, arms, bors). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed.

4^{ste} Oefening: Buig arms (90%) op borsvlak draai linkerhand opwaarts, draai regterhand in vuis. Plaas vuis in hand en druk terselfdertyd af druk oop hand opwaarts, hou 7 sekondes. Keer terug, hou 7 sekondes (jy voel spanning in hande, arms, nek, bors). Ontspan, neem 'n

asem en sluk water, lê, slaap lekker. Geen herhalings nie.

Mense met gespanne rug voeg hierdie oefening by elke oefening: Plaas hande op knieë. Kantel kop terug, buig terug en wieg vorentoe sonder om kontak met knieë te verloor (Jy voel spanning in arms, rug, maag). Ontspan, haal asem, 7 herhalings, drink water, gaan lê, slaap goed.

Let wel! Mense wat baie sit gedurende die dag. Moet elke 2 uur 1 van die nag oefeninge in rotasie doen.

Dit is jou liggaam! Hou dit fiks!

Daar is voorvereistes voor jy gaan lê om te slaap.

Dit moet donker wees, dit moet nag wees. Om 'n rustige, herlewende slaap te kry, moet die slaapkamer so donker as moontlik wees. 'n Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet Shire 'moet implementeer Nag-aanklokkeel'.

1 uur moes verloop het sedert die laaste voer. Borsel tande en was die hele liggaam voor jy gaan slaap. Aanbidding 'Slaap-Gebed'.

1 GOD wag om van jou te hoor!

SlaapGebed

Liewe 1 GOD, Skepper van die mooiste Heelal Beskerm my wanneer ek die kwesbaarste is
Beskerm my teen ontstellende en bese gedagtes Laat my rustige, genesende en herlewende slaap hê Moenie dat bekommernis my drome en slaap ontwrig nie
Laat ek net die lieflike drome onthou
Vir die eer van 1 GODen die goeie van die mensdom



Hierdie gebed word gebruik voordat jy gaan slaap!



Drink 'n glas (geen plastiek nie) gevul met 0,2 l gefiltreerde water (niks bygevoeg nie) op elke bedkassie. Sit elke aand voor jy gaan slaap glas op die bedkassie. Let wel! Drink gedurende die nag elke keer nadat jy 'n toilet besoek het en wanneer jy 'n droë keel het, drink rus wanneer jy soggens opstaan.

Het 1 goudkleurige glasbak (1 slegs vir dubbels) kruiekonkoksie bevat (aromaterapie) op venster kant bedkassie! Kruiekoek-

sie bestaan uit 7 kruie: **Kamille**(*matricaria chamomilla*), **Eucalyptus** (*eucalyptus globulus*), **Hoep**(*humulus lupulus*), **Hisop**(*hysopus officinalis*), **Laventel**(*lavendula officinalis*), **Suurlemoenbalsem**(*melissa officinalis*), **Roos**(*rosa damascena*).

Bedbasis en matras!(deel van CG N-ABs1)

Basis stewig, geruisloos. Dit gee nie van elektriese magnetiese golwe nie (**motor aangedrewe**). Dit is horisontaal vlak(**geen kantelende dele nie**). Die basis het 7 verwyderbare soliede houtlatte(**gedroog, verouderd**) die breedte van die bed. Die basis moet stofmytvry wees. Dit ondersteun ten volle se gewig van 150 kg, het 'n waarborg van 14 jaar. Vir 'n rustige, herlewende slaap, moet 'n moeë liggaam gaan lê, is 'n matras die beste. Druk op die ondersteunde areas van jou liggaam moet minimaal wees. Die mikroklimaat van die matras moet sy temperatuur modereer.

Basis, Matras grootte(meet in meter) Binnerraam: breedte 1,06 m, lengte 2,06 m(**pas matrasbreedte 1,05 m, lengte 2,05 m**). Die buiteraam is 0,09 m van die vloer. Maak lugsirkulasie moontlik, skoonmaak(**onder die bed**). Binnerraam het 7 los houtlatte: breedte 1,06 m, dikte 0,03 m, 0,03 m gapings tussen latte(**verhoog lugsirkulasie van matras**), afstand tussen vloer, latte is 0,1 m. Die leë spasie tussen vloer, latte is vir lugsirkulasie, skoonmaak(**nie berging nie**), hou dit leeg. **Matrasgrootte**: breedte 1,05 m, lengte 2,05 m. **Let wel!** Daar is slegs 1 grootte enkelbedbasis, matras. Paartjies het 2 enkelbedbasisse, matrassse.

Matras kern(**nee: metaalvere**) Matraskern moet 'n liggaamsgewig van 125 kg ten volle ondersteun. Hipoallergeen, ondersteunend, versprei liggaamsgewig, verlig drukpunte, matige temperatuur, swambestand, vry van chloorfluorkoolstowwe. **Waarborg 7 jaar**.

Matrasbedekking(**daar is 2: beskermer, buitenste**) Albei oortreksels is masjienwasbaar. Beskermerbedekking het 'n ritssluiting sodat vulsel gewas, aangevul en aangevul kan word. Beskermer omhulsel het suiwer silwer(**geen legering**) deeltjies geweef om antibakteriese, antimikrobiese, antistatische eienskappe te gee, wat reuke bevat. Buitenste omhulsel is 'n katoen-gepasse lakenbedekking beskermerbedekking, matraskern. **Elastiese stroke** hou dit in plek. **Let wel!** By kuier(**vakansie**) bring jou eie matrasbedekkings saam(**albei**).

Matras skoon Elke 7 jaar word matras vervang met nuwe 1. Vervangde matras is verbrand! **Waarskuwing!** Moet nooit ou matras hergebruik of deurgee nie. Moet nooit 'n matrasbedekking deel nie. Deel risiko's verspreiding van

aansteeklike siektes. Elke 7 weke word beide oortreksels in bioafbreekbare seepwater 60°C gewas(**Waarskuwing! Geen droogskoonmaak nie**). Droog is in

natuurlike vloeiende lug/briesie(geen droër nie)en skaduwee(geen direkte sonlig nie).

Kussingontwerp hou die ruggraat in natuurlike belyning, skakel drukpunte uit, ondersteun verskillende slaapposisies(sy, rug, maag).Kussingontwerp het die vermoë om gepluis te word om by die unieke slaaphouding van die gebruiker te pas en gesigsirkulasie te verhoog. Kussing ontwerp(nee: strooi, lappe, hooi,)behou sy elastisiteit, is hipoallergeen, vry van gifstowwe, masjienwasbaar. Kussingootreksel (daar is 2: innerlike, uiterlike)kussings binneste oortreksel het 'n ritssluiting om te vul, by te voeg, te vervang, te was. Binneblad het suiwer silwer(geen legering)deeltjies ingeweef, wat antibakteriese, antimikrobiese, antistatiese eienskappe gee, wat reuke bevat. Kussing buitebedekking is gemaak van 100% katoen, het 'n ritssluiting.Albei was in warm water, geen droër, geen droogskoonmaak. Kussingontwerp ondersteun 'n slaper van maksimum 125 kg gewig. Kussinggrootte: breedte 0,8 m, lengte 0,4 m

Quilt-ontwerp ondersteun verskillende slaapposisies(sy, rug, maag). Quilt het suiwer silwer(geen legering)deeltjies ingeweef, wat antibakteriese, mikrobiese, antistatiese eienskappe gee wat reuke bevat. Kwiltontwerp het die vermoë om effektiewe hitteverspreiding en lugsirkulasie te verseker.Die ontwerp is hipoallergeen, vry van gifstowwe en masjienwasbaar(geen droër, geen droogskoonmaak). Quilt-grootte: breedte 1,40 m, lengte 2,15 m

Elke individu moet met sy eie kwilt slaap.Hoekom?**Quilt ruktydens** slaap neem maat die hele kwilt en laat jou onbedek.**Konsep**beide slapers draai teenoorgestelde rigtings en skep 'n gaping waar koue lug koue rillings gee.Ongesond enige aansteeklike siektes word oorgedra.**Let wel!** By kuier (vakansie)bring jou eie kwilt, kwiltoortreksel(albei).

Heelal Bewaarder-voogde beveel die 'Hooded Quilt-sak' aan vir koue nagte, siektes wat konstante warmte benodig.Dit gee 'n knus hemelse slaap. 'n 'Hooded Quilt-sak' is 'n slaapsak gemaak volgens die standaard van 'n CG N-ABs1. Dit word saam met bogenoemde kussing en kwilt gebruik. Dit is sag, knuffel, velvriendelik met egalige hittebedeling, masjienwasbaar. Kap Quilt sak grootte: breedte 1 m, lengte 2,15 m. Kap Quilt sak oortreksel het suiwer silwer(geen legering)deeltjies ingeweef, wat antibakteriese, antimikrobiese, antistatiese eienskappe gee, wat reuke bevat. Dit het muskietnetsakke met rits wat gebruik kan word vir hittebestuur, lugsirkulasie.

Elke 7 weke, Kussing(vulsel en albei deksels), Quilt, Kap Quilt sak word gewas.In bioafbreekbare seepwater van 60°C(Waarskuwing! Geen droog nie skoonmaak).Droog is in natuurlike vloeiende lug, briesie(geen droër nie)en skaduwee (geen direkte sonlig nie).

Om slaap te weerhou is marteling! Marteling as ondervragingsinstrument is nie aanvaarbaar nie. Martelaars word aanspreeklik gehou: **MSR7**

In die oggend na 7 uur se slaap:

Staan op, drink 'n glas gefiltreerde water, gaan toilet, doen 'Daily-Fit' (Oefeninge), aanbid 'Daily-Prayer', was gesig, hande, eet ontbyt, trek aan. Kyk na jou Beplanner! Nou is jy gereed vir lewenservarings. Dra beskermende klere wanneer jy buite gaan, kop-, oog- en voetbeskerming.

Nag aandklokkeël! Om planeet Aarde te red!

Eis afwesigheid van eksterne geraas in die nag (nag aandklokkeël)! Dit is 'n gemeenskapsreg!

Die menslike liggaam is nie ontwerp om nagtelik te wees nie. Mense het hul breinkrag misbruik om 'n nagtelike leefstyl te skep. Hierdie leefstyl is nie voordelig vir goeie gesondheid nie. Nagtydperk is nodig vir goeie gesondheid.

'n 7 uur aandklokkeël van 14-21 uur (22-6 uur, 24 uur Heidense horlosie) is verpligtend. Vir goeie gesondheid, vermindering in: energieverbruik, misdaad, besoedeling, beskerming van wild. Vermindering in koste vir die regering, moedig vermenigvuldiging aan.

Niemand werk nie (alles is gesluit) behalwe minimum noodpersoonlik. Geen energie word gebruik nie, behalwe vir nood of verwarming! 1 publieke nuusradiostasie word toegelaat alle ander vermaak is afgeskakel! Geen vervaardiging, kantoor of kleinhandelaar mag energie bedryf of gebruik nie! Huise kan verwarming gebruik (trek warm aan), verkoeling (rok lig) in uiterste weer.



Nagtydperk is verpligtend. Vir die welstand van die menslike liggaam en plaaslike habitat. A Shire dwing Night-Curfew af deur Shire Rehab **MS R1**
Herhaalde oortreders word aan Provinsiale Rehab oorgedra **MSR3**

Klimaatbeskerming vir oorlewing

Klimaatbeskerming is nodig om die menslike liggaam, diere, troeteldiere, voedselproduksie te beskerm. Klimaatbeskerming: **beskermende bekostigbare klere en higiëniese bekostigbare veilige skuiling!**

Beskermende klere is nodig om die menslike liggaam teen klimaat, siektes en besoedeling te beskerm. **Beskermende klere moet gemaklik, bruikbaar wees (beskerm teen uiterste weer) en bekostigbaar. Beskermende klere bestaan uit kopbedekking, klere, sokkies, skoene!**

Kop beskerming bestaan uit 2 dele kop (**balaklawe, beanie, K-serp**) en oogbeskerming (**bril**). 'n Helm kan albei kombineer. **Hoofbeskerming word gedra as dit buite is!**

Balaklawe (Beanie). Balaklawe bedek die hele kop en bloot die oë. Word uit wol of 'n mengsel van katoen en wol gebrei (**geen sintetiese vesel nie**). Kan enige kleur of patroon wees, dalk 'n dekoratiewe pom pom bo-op. **Wanneer geen gesig- en nekbeskerming nodig is nie, kan balaklawe opgerol word en 'n Beanie' word.**



K-serp. K-Scarf kan die hele kop bedek en slegs die oë blootstel. Dit dien as 'n kopbedekking en 'n sluier (**maksimum beskerming**). Word uit wol of 'n mengsel van katoen en wol gebrei (**geen sintetiese vesel nie**). Kan enige kleur of patroon wees.

Balaklawe of K-serp beide beskerm deur die neusmond te bedek. Inasem van besoedeling, dodelike aansteeklike siektes en steek insekte word vermy. Verder word allergieë en asma verminder. Verminder die effek van droë en koue lug. Bevat verspreide aansteeklike siektes.

Oogbeskerming het 2 ontwerpe: **Prakties**, enkel lens (**visier**); **Mode**, 2 lense (**skouspel**). **Oogbeskerming word gedra as dit buite is!**

Bril Rand: moet lugdeeltjies aan alle kante uithou (**bo, onder, kante**). Moet breekbestand wees (**breek nie as jy daarop sit nie**). Kan enige kleur wees kan ornamenteel wees.

Lense: onbreekbaar, hoogs krasbestand, blokkeer UV-strale, mistig nie, glansverstelling (**verander donkerder, ligter, ligter, donkerder**).

V-helm kopbeskerming teen stote. Hare, kop benodig klimaatbeskerming teen koue nat, uiterste bestraling, besoedeling. 'n Kop het ook beskerming teen stote nodig: 'n V-helm met ingeboude GPS-spoorsnyer.

Die buitenste dop is metaal of sinteties. Dit het 'n middellyn rif wat versier kan word: verekleed, ..'n Leer kenband hou 'n mikrofoon. Die visier is sywaarts geboë, reguit op af, onbreekbaar, hoogs krap

bestand, blokkeer UV-strale, mistig nie, glans aanpas(donkerder, ligter, ligter, donkerder).Die helm het 'n leerrug as nekbeskermer.

DieV-Helmet het binne-leer vulling. In die vulling is oorstukke ingebed.A **Balaklawa(Beanie)**of**K-serp**kan onder 'n helm gedra word. Om die binneste voering van die helm skoon te hou van sweet, skilfers, vet. Buite bykomstigheid.helder lig, infrarooi lig lamp; 'n digitale video-opnemer.

Hoofbeskerming word altyd buite gedra.

Beskermende klereis nodig om die menslike liggaam teen klimaat, siektes, besoedeling te beskerm.Hoofliggaamsdele wat deur beskermende klere beskerm word, is kop, vel en voete.**Beskermende klere word altyd buite gedra.**

Velbenodig baie beskerming, teen byt(diere, mense), steek(insekte, naalde), infeksies(bakterieë, swamme, kieme, virus), bestraling (hitte, sonkrag, kernkrag), blootstelling(suur, vuur, ryp, skerp kante, nat).

Bytbeskerming:vermy kwaad, gevaarlike diere en mense.

Steekbeskerming:bedek vel(beskermende klere)behalwe vir oë. Moenie liggaam deurboor of tatoeër nie(selfverminking deur liggaamspiering of tatoeërmerke is abnormaal, siek, kan infeksie veroorsaak).**Beskerm vingers** wanneer jy naaldwerk.

Infeksiesbeskerming:skoon vel, bedek met beskermende klere. Gesonde dieet, oefening, kruie speserye, aanvullings, immunisering.

Bestralingbeskerming:bedek vel(beskermende klere)vir hitte, sonkrag. Vir kernkrag 'n spesiale pak wat 100% van die liggaam dek.**Waarskuwing!** Blootstelling van kaal vel(Naaktheid)aan die elemente(weer)is ongesond.

Beskerming van blootstelling:Beskermende klere,oorpak(met kap)of 2- stuk gemaak van vlas, katoen, wol, of 'n katoen, wol mengsel(geen sintetiese vesels nie)enige kleur enige patroon.Óf(oortreksel of 2 stukke)moet hê by hemp nek, opgeblase*arms, bene toe by polse, enkels(konsep bewys)...

*Opgeblaaide arms, bene laat elmboog- en kniegewrigte vrylik beweeg. Ook die lug binne skep klimaatbeheer vir vel, liggaam.

Klere is gemaak van natuurlike vesels: dierehude, plantvesel, sy,



katoen of wol.Kunsmatige vesels word nie gebruik vir klere wat aan menslike vel raak nie.Produksie van kunsmatige vesels vir kledingstukke.

Beskermerende klere is gemaklik, hou lank, prakties, bekostigbaar
Modieus(ontwerper etiket)beskermerende klere is te duur, korttermyn, ..
Nie aanvaarbaar!

Voetebenodig beskermering (sokkies, stewels) teen klimaat, stote.Vel, tone, enkels is in gevaar.Voetbeskermering wat nie beskermer nie(Sandaal, pantoffels, rieme)voete, enkels is nutteloos. Voetbeskermering word altyd buite gedra. Om kaalvoet buite te loop is ongesond.

Sokkiesword uit watte of 'n mengsel van watte en wol gebrei(geen sintetiese vesel nie).Kan enige kleur of patroon wees.Sokkies het suiwer silwer deeltjies (geen legering)ingeweef, wat antibakteriese, antimikrobiiese, antistatiese eienskappe gee, wat reuke verminder.Sokkies bedek voete tot 7 cm bokant enkels.

Stewelshet boonste beskermerende leer, binneste sagte leer(geen sintetiese)sole leer of rubber.Stewels beskermer voete tot 7 cm bokant enkels.Sintetiese skoene verhit voete deur dit te kook. Maak hulle sweterige beginuitslag! Jy kan nie loop nie.



Handbeskermering(handskoene)word gedra soos nodig!
Handskoene word gemaak van leer, katoen, wol, of 'n katoenwolmengsel(geen sintetiese)enige kleur enige patroon.

Beskermer jou liggaam gebruik beskermerende klere buite!

Beskermerende skuiling(huis, woon, werk)'n menslike behoefte, beskermering teen misdaad(sekuriteit), elemente(weer), vuur, insekte,besoedeling.Bekostigbare higiëniese beskermerende skuiling is 'n**1 GOD**reg gegee!Custodian Guardian verkies groepbehuising(gemeenskapslewe)verskaf deur die Shire(sien shire beplanning)!

Kamerse vloer, mure, plafon, bestaan uit sikloon, vuur, hoë humiditeit bestand voorafvervaardigde beton panele.**Vloere**is nat mop skoonmaakbaar, glyvry, antistaties, vorm, skimmel iniberend, higiënies.

Horisontale gly**Venster**s is getint met dubbelglas.Vierkantige nie-hout raam.Daar is geen gordyne of gordyne nie(ongesond:stof, kieme, insekte...)plaas buite luike(sluitbaar), binne horisontale gly insekskerms.

Vir**Verhitting***in vloerverwarming(stoom, warm water)is gebruik.Verkoeling is deur natuurlike lugsirkulasie.Kamertemperatuur 19-21°C.

* Energievermorsing is 'n misdaad

Beligting* moet outomaties aangeskakel, afgeskakel word.

* Energievermorsing is 'n misdaad

Beskermdende skuiling vir oorlewing, sekuriteit, gemak.

Goeie higiëne vir goeie gesondheid

Goeie higiëne begin by skoon en netjies wees. Skoon en netjies begin by persoonlike voorkoms, geld vir huis, studie en werk. Skoon en netjies geld ook vir denke en redenering.

'n 'Daaglikse roetine' sluit netheid in. Was hande na elke toiletbesoek en voor elke voeding. Was gesig voor elke voeding. Borsel tande en was die hele liggaam voor jy gaan slaap. HY skeer ten minste twee keer elke week. Was hare een keer per week. Bewaarder Voog woon byeenkomste skoon by (geborselde tande, gekamde hare, hele lyf gewas), geskeer gesigshare (HY), met skoon, netjiese uitrusting (kop tot tone).



Nadat hulle soggens opgestaan het, maak elke lid van die gesin fisies bekwaam hul bed op. Ouers leer kinders hoe om. Voltooing van oggendhigiëne. Dit is tyd om aan te trek, die voorbereide uitleg aan te trek (vooraand) uitrusting wat die persoon beplan het om te dra. Elke ontbytbergingshouer word skoongemaak voor hervul en gemerk (inhoud, invuldatum). Na ontbyt skoon eetarea. Plaas houers terug na stoor. Vuil houers, eetgerei word in die wasbak gesit. 'n Persoon is nou gereed om met hul daaglikse take te begin (huis, skool, werk, vrywilligerswerk).

Alle houers het 'n inhoudetiket. Koshouers het ook 'n vuldatum. Bêre houers netjies en veilig. Gevaarlik (gif, gifstof) houers word veilig gestoor (kind en onbevoegde bewys).



Moenie ongebruikte items los nie (gereedskap, gereedskap, speelgoed) deurmekaar meubels, vloer, werksarea. Na gebruik haal items op, sit dit in netjiese stoor (gemerk). Stoor items altyd op dieselfde plek. Hulle is dan maklik om te vind.

Voordat jy gaan slaap. Berei die toerusting wat jy beplan om volgende dag te dra, voor en leg dit uit. Pak enige tasse met items wat beplan word om saam te neem wanneer jy in die oggend vertrek.

Hou jou omgewing skoon en netjies. Verminder: **Dust** (goed vir jou asemhalingstelsel). **Mikro organisme** (bakterieë, kieme, virusse)

minder infeksies, sterftes. **eknekke**(byte, larwes, steke)minder infeksies, uitslag. **V**
ermin(rotte, muise, kakkerlakke), minder mis, verspreiding van mikro-
organismes, minder plaaguitbrekings.

Die gebruik van 'n bleikmiddel of sterk ontsmettingsmiddel verhoog jou kans om
chroniese obstruktiwe longsiekte te kry. Gebruik 'n natuurlike
oppervlakskoonmaker: **Meng**, 1 koppie koeksoda, 1/2 koppie wit asyn, voeg 'n paar
druppels essensiële olie by. Benodig dit sterker voeg 'n eetlepel sout by.

Moet nies! Nies in jou oksel. Moenie siektes versprei nie.

Moenie op die lippe soen nie. Soen dra infeksies die vinnigste oor. **Vryf eerder
neuse.**

Moenie hands kud nie! High five! Tensy jy handskoene dra.

Immunisering is verpligtend! Mense wat nie geïmmuniseer is nie, is 'n
bedreiging vir die gemeenskap! **Hulle is geïmmuniseer en ingehok, MSR4**

Higiëne is van toepassing op denke. Immoreel, selfsugtig, haatlik, gewelddadig, denkend, is
slegte gedagtes wat vermy moet word. **Die implementering van slegte gedagtes lei tot
aanspreeklikheid!**

Klimaatsverandering het luggehalte verlaag. Meer, groter brande(bos, bos,
veldbrande)! Menslike huishoudelike(steenkool, mis, gas, olie, hout), nutsdienste
(steenkool, vullis, gas, olie, uraan), vervoer(steenkool, gas, olie)brand! 'n Gemeenskap
moet dit oorweeg om asemhalingsbeskerming te gebruik!

Buitelug asemhalingsbeskermingstoerusting(rpe)word aanbeveel!

Rpe word gegradeer deur hoe goed hulle teen deeltjies beskerm. P2-maskers word
gebruik. **Om te beskerm, word maskers styf aangebring(baarde word afgeskeer)!**

**Binne gebruik lugsuiweraars! Gadget gebruik 'n HEPA-filter. Hou alle deure
en vensters toe.**

Mense produseer te veel vullis, afval!
Dit skep 'n ernstige higiëniese
gesondheidsrisiko. Dit skep
besoedeling wat die gemeenskap se
voedselketting binnedring. Mense moet
inkopies vir nie-noodsaaklike goedere
verminder, huise verklein,
vrytydaktiwiteite verminder(groot
skare geleentede, sport, musiek, ..)!



Mens se swem is nie natuurlik nie. Die menslike liggaam is nie ontwerp om in of
onder water te leef nie. Om in of onder water te swem is onnatuurlik en

moet vermy word. **Natuurlike waters** Oseane(see) en binnelandse waters (mere, riviere,...). **Onnatuurlike water swembaddens, spa's,...**

Natuurlike waters is 'n toilet vir al die wesens wat in die water woon. Voëls wat oor die water vlieg, doen hul mis. Diere en mense se riool beland in binnelandse waters, oseane. Mense op strande urineer, menstrueer, gooi op,... Om in 'n toilet te swem is ongesond vir die vel. Om toiletwater te sluk is 'n groot gesondheidsrisiko. Moenie dit doen nie!

Natuurlike waters spons soos absorbeer besoedeling, gifstof, ... Lugbesoedeling: suurreën, as(**brand, uitbarsting**), stof(**mynbou, storms**), kernstraling(**kragstasies, weermag**). Lugbesoedeling kom die voedselketting binne (**deur lug, grond, water**) uiteindelik deel van 'n (**gesondheidsrisiko**) menslike dieet!

Waterbesoedeling: Boor, storting, afloopwater, watervervoer. Boor vir fossielbrandstowwe besoedel lug en water. Die storting van chemikalieë, dwelms, vullis, rou riool, gifstowwe vind daaglik plaas. Afloop(**gifstowwe, chemikalieë, dwelms, vullis, rou riool**) van stormwater, plase, nywerheid, besoedel. Watervervoer grootmaatskepe, vaartuie, super-tenkwaens, duikbote, treilers, oorlogskepe is groot besoedelaars. Kleiner watervervoer besoedel ook veral binnelandse waters. Om lug, grond en water te besoedel is 'Omgewingsvandalisme' 'n misdad: **MSR7**.

Onnatuurlike waters bevat 'n mengsel van chemikalieë wat opdroog en oë, hare en vel irriteer. Swembaddens, spa's moet vermy word. Swembaddens is elitistiese vermorsing van skaars vars water. Hierdie vermorsing eindig!



Sekuriteitom teen geweld te beskerm!



Geweld begin by die ongeborenes. Gewelddadige omgewings skep 'n geneigdheid tot geweld vir die res van die lewe. Geneigdheid tot geweld het 'n sneller nodig om gewelddadig te word. **Snellers:** Alkohol, woede, kontak sport, vrees, vegsport, onkunde, vernedering, gebrek aan empatie, verstandsveranderende middel, groepsdruk, uitlokking, gewelddadig: video, videospelletjies...

'n Ongeborene wat blootgestel is aan ma en pa wat mekaar verbaal mishandel. Leer dat dit goed is om verbaal te misbruik en sal dit later in die lewe doen. 'n on-

gebore blootgestel aan ma wat fisies seergemaak is deur pa. SY pasgeborene sal later in die lewe fisiese mishandeling deur HY verduur. HY pasgeborene sal dink dis in orde om SY seer te maak.

Geweld kan van 'n ander individu kom(s). Dit kan van wild kom. Dit kan van Troeteldiere af kom. Dit kan kom as gevolg van regeringsoptrede of gebrek aan optrede.

'n Gemeenskap wat saam met en nie 'Geweld' verantwoordelik hou nie. Sal **'Maak dood'** (Aborsie, sluipmoord, doodstraf, volksmoord, bloedbad) Om 'n persoon dood te maak is 'n bedreiging vir die hele mensdom, 'n belediging vir **1 GOD!!!** Geen persoon, organisasie, regering het 'n reg om **Dood!** Moord is nooit 'n oplossing nie.

Stop, 'Geweld', begin by die huis!

Elke gemeenskaplid het 'n menslike oorlewingsplig om Geweld te bevat. Sluit aan (**begin**) Buurtwag. Neem waar, rapporteer, arresteer (**burgerlik**), ... Maak jou gemeenskap 'n misdaadvrye sone!



Om die buurt te beveilig is 'n spanpoging. Dit beteken noue samewerking tussen 'n individu. Hulle familie, vriende, bure, die gemeenskap en alle tipe regerings.

Mense het die reg om gered te voel in hul huis. Hulle het die reg om gered te voel by studie en werk. Mense help hul bure wanneer hulle aangeval word. Werkers help medewerkers. Opvoeders en skoliere help mekaar. Elke Shire se doel is om gewelddadig vry te wees.

Shire Sentinel-dienste verskaf. Sentinel hanteer lae tot middel risiko wag en patrollie pligte. Aan of van diens sal 'n Sentinel antisosiale gedrag rapporteer (**misdade, besoedeling, vandalisme**), rapporteer enige gemeenskapsgesondheid- en veiligheidskwessies. Sentinel sal in hegtenis geneem word vir vermeende gebroke oortredings en misdade. 'n Sentinel is aan elke Buurtwaggemeenskap verbonde.

Shire voorsien 'n verpligte 7-uur-aandklokkeel van 14-21 uur (**CG Klock**). Vir goeie gesondheid, vermindering in energieverbruik, minder besoedeling en beskerming van wild. Vermindering van misdaad, koste vir die regering, aanmoediging van vermenigvuldiging.

Nooddienswerkers help wetstoepassing. Deur te wees

waaksaam vir oortredings van Reëls, Regulasies op of van die werk af. Hulle sal dalk burgerlike arrestasies moet maak. CE reservis kan ontbied word om te help.

Mense wat geweld toelaat, kyk na geweld, **MSR2!** Mense wat aanmoedig (aanmoedig, help), aanhits, gewelddadig, beskerm gewelddadige mense teen arrestasie, **MSR3!** Dit geld ook vir geveg, kontak sport!

Marshall's lei die gemeenskap deur openbare bewusmakingsveldtogte wat Provinsiale Reëls verduidelik (**Wette**). Individuele leiding. Marshall's beskerm die gemeenskap, omgewing, natuurlewe: handhaaf provinsiale straf- en siviele wette, gemeenskapsnooddienste, kwarantyn, provinsiale rehabilitasie, PHeC, PDeC en CE, Krematoriumskakel met balju. Veldwagters > Grensbeskerming, Wild- en Plantegroeireserve, Omgewingsbeskerming, ..

Burgerlikes dra, gebruik, besit nie wapens nie! Breek **MSR7!**

Onthou Geweld is nie die antwoord nie. Dit is nie 'n oplossing nie!

Stem

Vir sekuriteit en oorlewing ondersteun mense vrylik multi-kandidate verkose regering. Deur in verkiesings te stem, verseker hulle aanspreeklikheid van die regering. Om nie te stem nie, kan daartoe lei dat radikale die regering oorneem en 'n tirannie vestig (**oorerflik of polities**). Tiranne word ingehok verwyder, **MSR7**. 'Universe Custodian Guardians' ondersteun slegs 2 tipes regering, 'Provinsie' (provinsiaal) en 'Shire' (plaaslik).



Red Planeet Aarde!

Hou op Brand

Verminder vullis

Einde Voorstedelike verspreiding

Eindgebruik van gifstowwe

Eindig Tirannies

Plant bome

Menslike oorlewing, lotsbestemming, ruimteverkenning en ruimtekolonisasie!

