Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com



Survival-Chain

Welcome to the wonderful world of Human survival

Kelangsungan hidup Anda, komunitas keluarga Anda, Planet, adalah prioritas seseorang!

Urutan bertahan hidup:

1 Spesies, 2 Habitat, 3 Komunitas, 4 Keluarga, 5 Individu, 6 Hewan, 7 Barang Pribadi.



Kelangsungan hidup berdasarkan usia:

1 Belum Lahir, 2 Baru Lahir, 3 Bayi, 4 Anak, 5 Remaja, 6 Dewasa, 7 Senior.



1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Doa bertahan hidup

Hari bertahan hidup 11.1.7 N-At-m



Sayang**1 Tuhan**pencipta alam semesta terindah Penjaga penjaga setia Anda yang paling rendah hati Terima kasih atas kelangsungan hidup umat manusia

Saya berusaha untuk membantu tubuh saya, spesies, komunitas, bertahan hidup Saya akan menjadikan kelangsungan hidup sebagai prioritas nomor 1 saya

Tolong dukung upaya saya untuk bertahan hidup

Untuk Kemuliaan**1 Tuhan**dan Kebaikan Umat Manusia!

Doa ini dibacakan pada hari Kelangsungan Hidup atau saat yang tepat!

SEBUAH**Rantai kelangsungan hidup**memiliki 7 tautan yang semuanya penting untuk kelangsungan hidup manusia



Udara Bernapastanpa itu Anda memiliki beberapa menit untuk hidup! **Air yang bisa diminum**apa-apa untuk minum Anda tidak akan bertahan seminggu! **Makanan yang bisa dimakan**untuk energi dan kesejahteraan. Tidak ada makanan yang membuat Anda kelaparan! **Tidur**untuk menghidupkan kembali. Tidak tidur kamu kamu menjadi gila, mati! **Perlindungan iklim**untuk bertahan ! **Kebersihan**agar tubuh kita tetap sehat!

Keamananuntuk melindungi dari kekerasan. Tidak ada keamanan tidak ada masa depan!



Menggulir:2,**Kewajiban**:**2**memberitahu kita, 'Lindungi tubuh manusia dari pembuahan sampai akhir'!Rantai Survival adalah dasar untuk menjaga kewajiban ini.Menyangkal setiap orang hal-hal penting ini mengancam jiwa! Sebuah kejahatan terhadap umat manusia, Anti**1 Tuhan**, wajib:**NONAR7**.



Pembakaran



Setelah manusia menemukan cara menggunakan api. Ia melihat ini sebagai berkah. Pembakaran kayu dilengkapi dengan batu bara, kotoran, sampah, gas, minyak, uranium. Orang Kristen Inggris yang memperkenalkan era industri memulai polusi yang mengarah pada perubahan iklim.Api dan pembakaran sekarang, sebuah kutukan. **Berhenti membakar sekarang!!!**

Berhentipembakaran: rokok, batu bara, kotoran, sampah, gas, minyak, uranium, kayu,..





Bagian paling berbahaya dari pembakaran adalah, 'Asap'. Dalam kebakaran, ancaman terbesar bagi kesehatan dan kematian adalah menghirup asap.Pada skala yang lebih besar asap naik ke

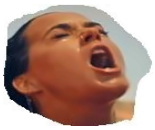
atmosfer menghentikan panas yang keluar ke Luar Angkasa. Air permukaan menghangat, daratan permukaan menghangat, es mencair(gletser, kutub selatan utara):

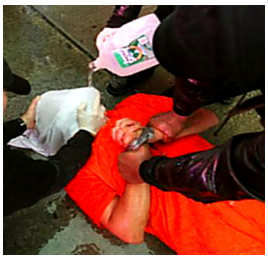
Perubahan iklim !

Untuk bertahan hidup, manusia yang sehat membutuhkan Udara Bernapas!

Udara yang kita hirup terbuat dari gas(karbon dioksida, nitrogen, oksigen, metana), air dan kotoran(debu, mikroba, spora).Udara yang kita hirup membutuhkan kandungan nitrogen dan oksigen yang tinggi. Ini memiliki kandungan karbon dioksida dan metana yang rendah. Kadar air(kelembaban)diperlukan, kelembaban tinggi menjadi tidak nyaman dan masalah kesehatan.Kotoran tidak diperlukan mereka mengobarkan paru-paru.

Berapa lama Anda bisa menahan napas? 4 menit kemudian Anda menelan udara. Tidak ada udara yang bisa dihirup untuk ditelan, Anda mati! Orang-orang mati dengan cepat dalam kebakaran, tidak ada udara yang bisa dihirup.





Menahan udara bernapas digunakan sebagai penyiksaan, pembunuhan orang, hewan.Menahan udara yang bisa bernapas sebagai siksaan(pesawat air)digunakan oleh administrasi AS, pegawai pemerintah AS, kontraktor pemerintah, tirani asing yang dilindungi oleh AS.Penyiksaan adalah kejahatan:**NONAR7**(rakyat),**NONAR4**(hewan).

Menahan udara bernapas untuk membunuh:kebetulan(asap beracun dalam api)atau sendiri(bunuh diri: sengaja menghirup karbon dioksida pekat atau gas memasak), pemerintah(kamar gas, gantung, penyiksaan), yang lain (penjahat: garroting, mencekik, mencekik, gantung).Pemerintah, pembunuhan kriminal mendapatkan, **NONAR7**. Kebetulan(kesehatan dan keselamatan),**NONAR4**, diri sendiri(dipertanggung jawabkan oleh**1 Tuhan**).



Manusia yang membakar barang adalah ancaman utama bagi 'Udara bernapas!



Dimulai dengan individu yang menggunakan tenggorokan mereka sebagai cerobong asap paru-paru mereka sebagai saringan untuk asap beracun dan kotoran udara.Menggunakan tubuh manusia sebagai cerobong asap adalah risiko kesehatan yang parah, sebuah penghinaan terhadap rancangan Tuhan.



Merokok kecanduan! Tragedi kemanusiaan! Sebuah beban masyarakat!

Kecanduan perilaku kompulsif berulang memuaskan kebutuhan yang dirasakan. Pecandu menipu diri mereka sendiri, tidak menerima bahaya yang dilakukan oleh perilaku mereka.Membahayakan diri sendiri, keluarga, teman, rekan kerja, masyarakat.

Pecandu tidak percaya bahwa mereka kecanduan selama mereka menikmati diri mereka sendiri, menyatukan hidup mereka.Pecandu menjadi ancaman bagi dirinya sendiri, masyarakat.Mereka menjadi delusi, tidak jujur, anti sosial, tidak bermoral, penipu, egois, tidak peduli.Ini memaksa Shire(masyarakat)untuk mengontrol gaya hidup mereka. Membatasi kebebasan dan hak mereka.



Perokok bau dari mulut. Pakaian mereka bau. Mereka bau kamar.Abu mereka ada di mana-mana. Pantat mereka ada di mana-mana.Mereka adalah individu yang menjijikkan, kotor, dan bau. Jauhi mereka Permalukan mereka!



Perokok adalah risiko kesehatan bagi diri mereka sendiri.Mereka membakar bibir, gigi, gusi, mulut, tenggorokan, tenggorokan, paru-paru, sakit, menjadi beban masyarakat. Perokok malas mengambil banyak istirahat merokok dan penyakit yang ditimbulkan sendiri. Tahan mereka bertanggung jawab!



Perokok adalah risiko kesehatan bagi orang lain.Perokok hamil menyakiti janin mereka.Setelah lahir, bayi yang baru lahir ini dijatuhi hukuman seumur hidup karena memiliki masalah kesehatan. Mereka mungkin memiliki kelainan bentuk, cacat,... Perokok hamil dituntut, menyakiti yang belum lahir:**NONAR3**.



Asap pasif(serangan)menyakiti orang.Perokok yang membuat asap pasif mendapatkan,**NONAR3**. Entitas(rekreasi, hiburan, kerja..)yang memungkinkan merokok mendapatkan,**NONA R3** membayar kompensasi. Pemerintah yang mengizinkan merokok diganti, +**NONAR7**



Perokok lalai.Mereka memulai kebakaran: rumah, rumput, hutan. Mereka dimintai pertanggungjawaban,**NONAR4** dan membayar ganti rugi.Mereka melukai orang, hewan, **NONAR5**. Mereka membunuh orang, hewan,**NONAR6**.

Pada tahun 1951(kalender kafir)ditetapkan bahwa merokok tidak sehat merupakan ancaman serius.Pemerintah, lembaga mereka, departemen yang tidak 'Larang' merokok gagal(melalaikan tugas)mengabdi, melindungi rakyat. Legislasi retrospektif disahkan. Orang-orang bersalah ini mendapatkan,**NONAR7**.

Setiap individu atau kelompok, bisnis atau entitas lain yang mempromosikan (gratis, iklan, pemasaran), memungkinkan(orang tua, guru, pekerjaan, klub,

tempat makan, tempat hiburan,...), keuntungan(pemasok, produsen, pengangkut, grosir, pengecer), menyediakan 'Smokes' dan atau aksesoris merokok**NONAR7**Tidak peduli apa yang terkandung dalam 'Asap'. Tindakan merokok(menguap)adalah risiko kesehatan.

Nol Toleransi untuk merokok!



Individu mengurangi ketersediaan udara untuk bernapas dengan membakar batu bara, kotoran, gas, minyak, kayu, untuk memasak (termasuk barbekyu), pemanas, listrik.Ini Berakhir Sekarang!Gunakan listrik yang dihasilkan tanpa pembakaran.
Pelanggaran, mengakibatkan penyitaan, perusakan peralatan dan**NONAR2**



Pembangkit Listrikyang terbakar(batubara, sampah, gas, minyak, uranium,..)untuk menciptakan energi adalah**Ditutup**, **dibongkar**. Pemilik pencemar, operator dituntut,**NONAR7**. Tambang batubara dan uranium ditutup dan disegel. Pemilik dan Operator Pertambangan mendapatkan,**NONAR7**.Energi dihasilkan dengan metode non-pembakaran.



Pembakaran untuk memindahkan transportasi domestik, non domestik Berakhir!Gas, Minyak memiliki penggunaan yang tidak terbakar.Transportasi domestik non domestik di Jalan Tol diganti dengan 'Tram Jalan Tol'! Transportasi darat jarak jauh hanya dengan Kereta Api. Penggunaan solar, bensin, LPG, berakhir!

polusiHiburan Berakhir!

Di udara: Pertunjukan Udara, transportasi udara milik pribadi(drone, pesawat, jet, helikopter, pesawat ulang-alik,...)akhir!

Di dalam, di bawah air:balap perahu bermotor, angkutan laut milik pribadi (perahu,kabin cruiser, kapal pesiar, hovercraft, kapal selam, speedboat,jet ski, kapal pesiar,..)akhir!





Di darat:semua 2, 3, 4, .. roda bermotor:sepeda, sepeda, kereta, mobil sport, SUV, limusin, mobil mewah. Balap mobil, stunt mobil. Kereta wisata. Promotor Polusi Hiburan, penyedia kendaraan untuk

hiburan yang mencemari dituntut,**NONAR7**





Salon kukumembuat asap beracun. Karyawan memiliki pelindung pernapasan. Klien bodoh(korban)jangan.Salon Kuku di Pusat Perbelanjaan terbuka lebar. Asap beracun mereka merangkul orang yang lewat. Mengekspos mereka pada risiko kesehatan. Terutama ibu hamil, bayi baru lahir, penderita asma, lansia.Jika Anda telah terkena asap beracun menuntut salon dan Pusat Perbelanjaan untuk kompensasi.

Salon kuku adalah risiko kesehatan pencemar udara.Mereka dikunjungi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk membuat kuku sendiri dan memiliki terlalu banyak uang.Tutup mereka, larang mereka. Menuntut pemilik, eksekutif,**NONAR7**



Salon kecantikan adalah risiko kesehatan pencemar udara.Mereka dikunjungi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk merias wajah sendiri, memiliki terlalu banyak uang. Tutup mereka, larang mereka. Pemilik, eksekutif, dapatkan,**NONAR7**

Penata rambut yang membuat asap beracun ditutup, dituntut,**NONAR7** Penata rambut yang tidak membuat polusi udara beroperasi secara normal.



Kapitalis(parasit predator rakus)Pemerintah mendorong rumah dengan taman rias.Pemilik rumah menggunakan alat berkebun motor bensin(blower, shredder, pemotong sikat, gergaji rantai, mesin pemotong rumput,..)itu mencemari (udara, kebisingan, tanah).Pemilik rumah, Produsen, Pengecer, dapatkan**NONAR7**. Pemerintah yang mengizinkan polusi ini diganti, dapatkan**NONAR7**.

Insektisida Luardigunakan pada tanaman, kebun, .. Makananops, kebun yang telah terkontaminasi tidak layak untuk konsumsi manusia atau hewan. Tanaman tercemar, makanan dibakar oleh masyarakat(Sir).Produsen komersial get's**NONAR7**. Pemerintah yang mengizinkan polusi ini diganti, dapatkan**NONAR7**.



Di dalam Insektisida yang digunakan, menyerang sistem saraf.Mereka membuat bayi yang belum lahir dan baru lahir hiperaktif. Insektisida mengiritasi orang dan sistem pernapasan hewan peliharaan.Jangan gunakan Insektisida di dalam.



Militer mencemari udara dengan transportasi, bahan peledak, A, N(atom, nuklir)B(biologis)C(bahan kimia) senjata.Mereka adalah ancaman bagi kehidupan manusia, hewan, tumbuhan.Ilmuwan yang membuat senjata ini mendapatkan,**NONA R7**. Fasilitas produksi senjata ini dihancurkan, dibakar oleh Shire.Pemilik, direktur, eksekutif, pengawas fasilitas ini mendapatkan,**NONAR7**. Militer yang telah menggunakan atau menggunakan senjata jenis ini dituntut, dari pangkat NCO ke atas,**NONAR7**. Pemerintah yang mengizinkan produksi, penyimpanan senjata ini diganti, mendapatkan,**NONAR7**.



Kembang api adalah pencemar utama. Mereka menjadi lebih umum lebih besar lebih polusi. Tergantung pada kondisi cuaca, polusi udara dapat bertahan selama berhari-hari. Pencemaran partikel mengendap pada air yang mencemarinya. Membuatnya tidak layak minum untuk manusia dan hewan.Kembang Api Berakhir! Lampu laser menggantikannya.

Udara Tidak Bernapas Anda memiliki 4 menit untuk hidup!

Setiap Orang, Organisasi atau Pemerintah yang menyangkal adanya udara yang dapat dihirup atau penyebab dan akibat dari udara yang tercemar.Bertanggung jawab, dikurung,**NONA R7**. Permintaan Udara bernapas itu adalah**1 TUHAN**diberikan benar!

Nol Toleransi terhadap Pencemar Udara !!!!

Untuk bertahan hidup, tubuh manusia membutuhkan

'Air yang bisa diminum'!



60+% tubuh kita terdiri dari air.Setiap sel dalam tubuh kita membutuhkannya. Air melumasi persendian kita, mengatur suhu tubuh kita dan membuang kotoran kita...



Uap air atmosfer yang kental membentuk tetesan Gravitasi bumi menarik tetesan ke bawah(hujan turun) ke permukaan.Hujan merupakan sumber utama air tawar. Air hujan ini digunakan untuk minum, menyiapkan makanan, memasak, mencuci, kebersihan pribadi, ...



Seseorang bisa minum air hujan, menggunakannya untuk persiapan makanan. Bukanlagi, air hujan tercemar, tidak sehat, asam, beracun, rasanya tidak enak, baunya tidak enak. Binatu tidak boleh ditinggalkan di tengah hujan menjadi

tercemar. Tidak hanya terlihat kotor, berbau tidak sedap tetapi juga dapat mengiritasi kulit.

Hujan dingin turun sebagai hujan es, salju.Salju menumpuk di pegunungan tinggi, Arktik dan Antartika menciptakan cadangan air tawar.Salju itu putih,





salju yang tercemar berwarna abu-abu bahkan hitam. Salju hitam ditemukan di Himalaya, gletser di seluruh dunia, Greenland, Arktik, Antartika.

Masyarakat membuat penampungan air tawar.Waduk ini mengandalkan air hujan dan salju yang mencair untuk mengisinya.Karena pencemaran perairan ini perlu pengolahan sebelum konsumsi manusia atau hewan.






Waduk lebih dalam daripada dangkal.Air dalam lebih dingin, mengurangi penguapan, pertumbuhan alga terutama jenis beracun, infestasi serangga. Olahraga air dilarang untuk berhenti buang air kecil, haid dan buang air besar ke dalam air. kerajinan air(jet ski, perahu motor,..)mengotori(minyak, bensin, asam baterai,..)mereka dilarang!Pengecualian: Transportasi Park Ranger.

Seseorang tidak dapat mengandalkan komunitas untuk melakukannya dengan benar. Tidak ada pengobatan, pengobatan sebagian, pengobatan salah, pemotongan biaya, korupsi, perilaku kriminal,..Pengolahan air di rumah menjadi wajib.



Pengolahan air di rumah membutuhkan penyaringan.Untuk mengurangi: arsenik, asbes, klorin, kloroform, kekerasan karbonat, tembaga, kotoran, herbisida, logam berat, timbal, pestisida, karat,...Di iklim yang lebih hangat, air yang disaring perlu direbus untuk melindungi dari penyakit mematikan(virus..).

Ancaman terhadap air tawar!Tidak lama lagi kebutuhan air bersih akan melebihi ketersediaan air bersih.



Hujan yang tercemar dapat menyebabkan cat mengelupas, korosi pada struktur baja(jembatan), erosi batu, layu daun dan tumbuh-tumbuhan lainnya, iritasi kulit,. Periksa 'Udara Bernapas' dan 'Konsep Hijau' tentang saran cara mengatasi polusi.

Irigasi! Menggunakan air tanah untuk irigasi menghabiskan cadangan air bawah tanah lebih cepat daripada yang dapat diisi ulang.Mengakibatkan mengeringnya seluruh Ekosistem dan menciptakan kekurangan air tawar. Irigasi air tanah berakhir. Penggunaan air tanah untuk irigasi secara ilegal merupakan kejahatan, **NONAR7**. Pemerintah mengizinkan irigasi air tanah, diganti, dituntut,**NONAR7**.



Irigasi, menggunakan air tawar dari sungai, sungai, danau,.. memperlambat aliran air.Ini mendorong penguapan. mengakibatkan kekeringan!Jenis irigasi ini mengakhiri peradaban.**Akhiri irigasi**.



Saluran air yang tercemar(sungai, sungai, danau,..) menyebabkan kelangkaan air tawar.Air hujan penuh dengan racun, obat-obatan, racun.. Pembuangan limbah industri, racun, racun secara ilegal.. Pencemaran saluran air berakhir, pencemar, individu**NONAR3**semua yang lain,**NONAR7**.

Suplemen air tawar

Desalinasi menggunakan banyak energi, mahal.Asupan air memiliki dampak lingkungan yang merugikan, menarik sejumlah besar ikan, kerang, telurnya,.. ke dalam sistem.Makhluk laut yang lebih besar terjebak di layar di depan struktur intake. Perawatan kimia, korosi, membuat air garam hangat yang dilepaskan kembali ke laut.



Desalinasi memiliki kandungan boron yang tinggi sehingga kualitas air menjadi lebih rendah. Air yang digunakan dalam pertanian, peternakan, produksi makanan ini menghasilkan diet tingkat boron yang tinggi.Diet boron yang berkepanjangan tidak sehat.



Air limbah daur ulang, limbah melewati pengolahan utama untuk menghilangkan padatan, nutrisi dihilangkan, filter menghilangkan sebagian besar bakteri dan virus.Air kemudian dipaksa melalui membran untuk menghilangkan molekul. Toilet ke keran adalah pilihan terakhir. Tes tidak mengungkapkan semua risiko kesehatan.

Air botol(mahal)cocok untuk bepergian.Botol air plastik melepaskan bahan kimia yang menjadi berbahaya saat pemanasan(matahari, pemanas). Jangan gunakan wadah plastik untuk makanan atau minuman. Jangan membeli makanan atau minuman dalam wadah plastik. Kaca(tidak ada timah)botol, wadah adalah yang terbaik. Jangan gunakan sedotan plastik atau peralatan makan. Jangan gunakan wadah plastik untuk memasak atau menyajikan makanan.

Air minum rasa

Untuk variasi air minum bisa diberi rasa.Beberapa bumbu tidak sehat itu harus dihindari.Air beraroma dapat disajikan dingin atau panas.

Sesuaiminuman rasa:Ekstrak Daging Sapi, Ekstrak Ayam, Kakao, Teh, Kopi, Buah, Herbal, Rempah-rempah, Sayur.



tidak sehatminuman rasa dan tambahan:Alkohol, Pewarna buatan, Penyedap buatan, Pemanis buatan dan alami, Berkarbonasi, Cola, Cordial, Minuman energi, Limun, Kopi tanpa kafein, Jus buah, Pengawet, Natrium..



Minum air putih adalah yang terbaik



Setiap Orang, Organisasi, Pemerintah yang mengingkari air minum atau penyebab dan akibat air tercemar.Bertanggung jawab,**NONAR7**

Permintaan air minum itu adalah**1 TUHAN**diberikan benar!

Tidak ada asupan cairan. Anda memiliki 4 hari untuk hidup!

Rutinitas harian:Bangun, minum 0,2 liter air dingin yang disaring. Sebelum setiap makan(Sarapan, Snack Pagi, Makan Siang, Snack Akhir Hari, Makan Malam)minumlah segelas 0,2 liter air dingin yang disaring. Memiliki gelas minum (tidak ada plastik)diisi dengan 0,2 l air yang disaring di setiap meja samping tempat tidur.Minumlah pada malam hari setelah setiap kunjungan toilet dan ketika tenggorokan kering, minumlah saat bangun di pagi hari.

Sesuaiminuman rasa: **Kopi**minuman merangsang surgawi



Kopi adalah minuman yang diseduh yang dibuat dari biji tanaman kopi yang dipanggang. Kopi dibuat dari biji pohon kopi yang dikeringkan, dipanggang, ditanam di iklim panas dan basah di sepanjang khatulistiwa.Ada 2 varietas:Biji robusta memiliki rasa yang kuat dan full body. Biji arabika tumbuh di ketinggian yang lebih tinggi, memiliki rasa yang lebih halus dan kualitas yang lebih aromatik.

Setelah dipetik, dikeringkan, biji kopi dipanggang pada suhu sekitar 200 ° C.Ini memungkinkan gula dalam biji menjadi karamel dan rasa kopi berkembang. Semakin lama biji kopi disangrai, atau semakin tinggi suhunya, semakin gelap hasil sangrai dan semakin penuh rasanya, pada umumnya biji sangrai ringan memiliki rasa yang lebih tajam dan asam, sedangkan biji sangrai yang lebih gelap memiliki rasa yang lebih dalam dan kaya. Panggang gelap belum tentu, 'lebih kuat'. Kekuatan secangkir kopi tergantung pada seberapa banyak air yang ditambahkan saat kopi sedang diseduh.



Bagaimana cara membuat secangkir kopi?

Cara mendapatkan hasil maksimal dari secangkir kopi favorit Anda.

1)Kopi yang enak dimulai dengan air yang rasanya enak.Jika air yang disaring tidak tersedia, gunakan air dingin dari keran.Biarkan selama beberapa detik untuk menganginkan sebelum menambahkannya ke ketel.

2)Biarkan air sampai mendidih(80 °C)sebelum dituangkan ke kopi(filter instan atau filter tetes)butiran.Air mendidih menghanguskan butiran dan berdampak pada rasanya.

3)Saat menggunakan susu(tidak direkomendasikan),tambahkan ke cangkir setelah air.Jika susu ditambahkan 1, kopi mungkin tidak menyatu dengan baik.Air panas bisa melepuh susu, mengubah rasanya.

Catatan! Pemanis(gula atau buatan)merusak kopi! Tanpa kafein bukanlah kopi tetapi risiko kesehatan. Gunakan hanya pemutih non-susu.

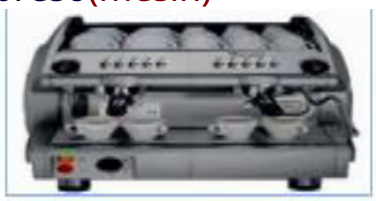
Kopi Tanpa Kafeinsebuah**Kesehatan-mempertaruhkan!**

Dekafeinasimenggunakan Pelarut.Residu pelarut sering mengganggu perut. **Logika**!Kopi tanpa Kafein mengalahkan tujuan minum Kopi.

Persiapan:

Pembuatan bir, Instan, Kopi Filter Tetes;espreso(mesin)



Jangan gunakan Pod Kopisebuah**Risiko lingkungan!**

Polong Kopi semua 1 Miliar adalah bencana lingkungan. Mereka tidak dapat terurai secara hayati. Tidak di daur ulang. **BERHENTI**! **Produksi**! Menuntut,**NONAR7**. **BERHENTI**! Menggunakan mereka! Jauhi dan Malu!



Catatan! Semua 1 produk sekali pakai adalah penyebab terlalu banyak sampah! Produksi mereka, 'Berakhir'!Melanggar,**NONAR7**!

Menghindari,**Malu**orang yang menggunakan 1 produk sekali pakai!

Bagaimana cara minum secangkir kopi?

Untuk mendapatkan rasa terbaik, cicipi biarkan agak dingin daripada menyeruput besar daripada menyesap.Seruput besar kopi melepaskan lebih banyak aroma. Cium dan cicipi, surgawi.Ada kopi gawang dengan susu:

espresoadalah minuman pekat diseduh dengan memaksa air panas di bawah tekanan melalui kopi digiling halus.Dibandingkan dengan metode penyeduhan kopi lainnya, espresso memiliki konsistensi yang lebih kental, konsentrasi padatan terlarut dan busa yang lebih tinggi.Espresso adalah dasar untuk minuman lain: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava dan Mote. Disajikan dengan senyuman.



cappucino:mempersiapkan tekstur, suhu susu adalah langkah yang paling penting.Susu dikukus dengan menambahkan gelembung udara yang sangat kecil sehingga memberikan tekstur yang lembut (busa).Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir, susu berbusa panas ditambahkan, di atasnya dengan busa setebal 2 cm, selesai dengan a

taburi kayu manis bubuk.



Latte:panaskan susu tanpa buih.Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir. Susu panas ditambahkan, atasnya dengan taburan kakao mentah.



Macchiato:panaskan susu tanpa buih.Isi cangkir 2/3 dengan susu. Tambahkan segelas espresso.Atas dengan daun peppermint.



Moka:membuat kakao panas mentah.Isi cangkir 1/2 dengan cokelat panas. Tambahkan segelas espresso.Isi dengan susu & buih susu. Tambahkan taburan kakao mentah.



Gringo:Isi cangkir 1/2 dengan air panas.Tambahkan 2 tembakan espresso. Di atasnya taburi Pala.



Americano:Segelas espresso dimasukkan ke dalam cangkir.Air panas ditambahkan.



Duo-tembakan:Tambahkan 2 tembakan espresso. Kemudian air panas.



Lahar:1 tembakan espresso.Tambahkan sedikit jus mandarin pekat. Tambahkan segelas Kakao mentah panas Taburi dengan susu berbusa panas. Tambahkan taburan kayu manis bubuk.



lebih:Isi cangkir 1/2 dengan teh peppermint panas.Tambahkan segelas espresso.Taburi dengan susu berbusa panas. Akhiri dengan taburan kayu manis bubuk.



Biji cokelatminuman merangsang surgawi

Pohon kakao tumbuh di daerah tropis yang panas dan hujan.Buahnya adalah Polong. Di dalam polong ada biji(kacang polong).Biji kakao diubah menjadi mentega dan bubuk kakao.



Menyiapkan Kakao Panas:

1 sendok makan coklat bubuk,

1 cangkir: cairan kedelai, susu kambing atau susu non-susu lainnya.

1 sendok teh ekstrak vanila,

Sejumput kayu manis,

Sejumput pala.

Campurkan bahan-bahan dalam panci sedang dan hangatkan dengan api kecil sedang, aduk sampai berbusa dan panas.

tehminuman merangsang surgawi



Camellia tanaman yang selalu hijau.Daunnya yang dipetik dan diproses memberi kita Teh. Teh Dasar berwarna hitam atau hijau.Mereka mungkin beraroma atau beraroma.

Persiapan teh Penjaga Penjaga:tempatkan daun teh yang sudah diproses ke dalam infuser teh.Masukkan infuser ke dalam gelas kaca.Rebus air, hentikan mendidih, saat mendidih berhenti(80 °C) tuangkan ke dalam gelas kaca. Menikmati!





(sebuah)Saat gelembung berhenti menuangkan teh hitam.Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah satu menit keluarkan.Minum, atau tambahkan jus jeruk apa pun untuk rasa, atau biarkan dingin, dinginkan, dan minum. Peringatan jangan mencemari dengan pemanis, pemutih(buatan, alami).



(b)10 detik setelah bubbling berhenti tuangkan teh hijau.Aduk infuser 3 kali. Setelah 1 menit angkat. Minum, atau tambahkan jus buah batu apa pun untuk rasa, atau biarkan dingin, dinginkan, dan minum. Peringatan jangan mencemari dengan pemanis, pemutih(buatan, alami).

Persiapan teh biji herbal, tempatkan biji yang dipres lepas ke dalam infuser. Masukkan infuser ke dalam gelas kaca. Didihkan air, hentikan mendidih. Sama seperti gelembung berhenti menuangkan benih.Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah 7 menit lagi, angkat.Minum, atau biarkan dingin, dinginkan dan minum. Peringatan jangan mencemari dengan pemanis, pemutih(buatan, alami).



daun herbal persiapan teh. Sama seperti teh hijau.





Teh akar herbal persiapan, memotong akar.Pra-sama seperti teh hitam.

Menggunakan microwave saat menyeduh teh celup mengeluarkan rasa.Hapus tag dari kantong teh pastikan staples logam dilepas.Sebagian besar label kertas menggunakan tinta murah, mengubah warna air, mengganggu rasa.

Masukkan air panas ke dalam cangkir teh >tambahkan teh celup pilihan Anda>panaskan dalam microwave selama 30 detik dengan daya setengah(400-500 watt)>Biarkan diseduh dalam microwave sebentar>membawanya keluar>Nikmati!

Minum air putih adalah yang terbaik(bisa diberi rasa)



Air yang Difilter

untuk Kesehatan yang baik !!!

Peringatan!Ancaman berat bagi Kelangsungan Hidup Manusia:plastik mikro!

Plastik mikro dari sampah plastik telah mencemari seluruh planet, dari tanah pegunungan salju Arktik hingga lautan terdalam. Plastik mikro telah memasuki rantai makanan laut.Kebanyakan manusia memiliki plastik mikro dalam darah mereka yang didistribusikan ke seluruh tubuh. Semua bagian tubuh otak, ASI, jantung, paru-paru, otot... tercemar.Ini akan membawa respons dari kekebalan dan evolusi! Dengan konsekuensi buruk yang tidak diketahui!

Botol air plastik melepaskan plastik mikro yang menjadi berbahaya saat pemanasan(matahari, pemanas, panci).**Peringatan!**Minum dari botol plastik, wadah tidak sehat! Ini berakhir!Melanggar,**NONAR7**. Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!

Minuman bayi yang diberi susu botol menelan jutaan plastik mikro sehari!



Studi menunjukkan bahwa persiapan makanan dalam wadah plastik menyebabkan paparan ribuan kali lebih tinggi! Jangan ubah bayi Anda menjadi boneka plastik. Jangan gunakan botol plastik, wadah untuk memberi makan atau menyiapkan makanan! Melanggar**NONA**R7. Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!



Jangan membeli minuman atau makanan dalam botol plastik, wadah, kaleng!Jangan gunakan wadah plastik, peralatan untuk menyiapkan, memasak, menyajikan makanan, minum! Jangan gunakan sendok garpu plastik, sedotan, piring, gelas...!Melanggar **NONA** R7.Jika terpengaruh, ambil tindakan kelas terhadap produsen, pengecer, pemerintah!

Untuk bertahan hidup kebutuhan tubuh manusia**Makanan yang Bisa Dimakan**

Bagian dari rutinitas sehari-hari adalah makan.Seberapa sehat kita dan berapa lama kita hidup.Banyak hubungannya dengan kebiasaan makan kita. Tidak ada makanan yang membuat Anda kelaparan!

Beri makan 5 kali sehari:

'Sarapan,termasuk Air, Herbal, Rempah-rempah, Madu, Kopi,..
Camilan pagi hari,termasuk Air, Buah, Herbal, Teh,.. Makan siang ,termasuk Air, salad, telur, Kopi,..
Camilan Siang,termasuk Air, Kacang, Berries, Rempah-rempah, Kakao, ..
Makan malam'.termasuk Air, tema Makan Malam, Teh atau kopi.. Sayuran.

7 Makanan yang harus dimakan setiap hari:jamur(jamur), Biji-bijian(oat, barley, miju-miju, jagung, millet, quinoa, beras, rye, sorgum, gandum), Cabai Panas, Bawang(coklat, hijau, merah, musim semi, daun bawang, bawang putih, daun bawang), Peterseli, Capsicum Manis, Sayuran(asparagus, buncis, brokoli, kembang kol, wortel, kacang polong, taoge,..)





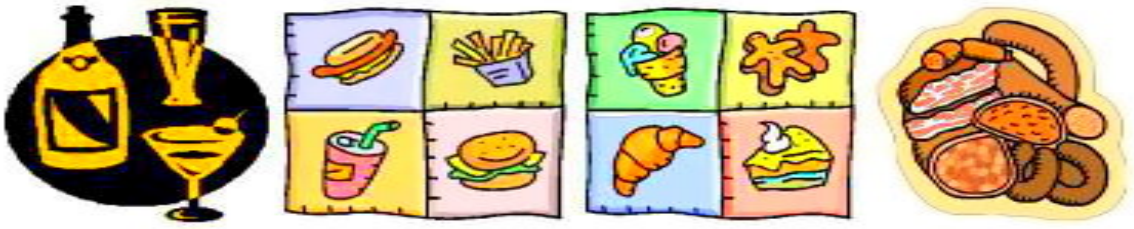
Setiap hari kerja perlu memiliki tema Makan Malam: misHari 1:Sayuran Hari ke-2:UnggasHari ke-3:mamaliaPertengahan minggu:ReptilHari 5:makanan laut Akhir pekan:Kacang-kacangan dan Biji-bijianHari yang menyenangkan:Serangga

Diet Tidak Tidak's:Pemanis buatan, Makanan yang diproduksi, Makanan yang dimodifikasi secara genetik, ditambahkan Fruktosa, makanan dalam wadah plastik.



Fruktosapenyebab utama Diabetes, Obesitas(Orang Gemuk).Itu buruk apakah itu datang dalam Gula atau Buah. Menambahkan Fruktosa selama pemrosesan minuman atau makanan berbahaya bagi kesehatan.Memproses, mengedarkan, menjual minuman atau makanan jenis ini merupakan perbuatan kriminal yang didapatnya:**NONAR6**
Pengecualian:Diproses, Berries, Buah, Madu, Sayuran.

Katakan tidak Untuk:Apa saja yang mengandung:Fruktosa, glukosa, gula; biskuit, kue, sereal sarapan, cokelat, jus buah, es krim, permen, selai, saus tomat, limun(Cola, Energi,..)selai jeruk, muesli bar, saus, anggur...



Diproduksi-makananterlalu asin memiliki terlalu banyak pengawet, seringkali terlalu berminyak, ditambahkan gula sehingga tidak layak untuk dikonsumsi oleh hewan peliharaan, ternak.Makanan yang diproduksi adalah penyebab tekanan darah tinggi, penyumbatan arteri, Obesitas(Orang Gemuk). Mengolah, mendistribusikan, menjual makanan hasil produksi adalah perilaku kriminal, mendapatkan**NONAR6**

MengatakanTidakke:Susu susu, Keju susu, Makanan cepat saji,
ham, hamburger, salami,...
Diproduksi:Roti, Daging; Pizza, Sosis,
Diproses:Buah, Sup, Sayuran...



Makanan GMadalah apa yang sebenarnya dikonsumsi orang.Semuanya dimulai sebagai rekayasa genetika(direkayasa)benih(Tanaman GM).Tanaman GM karena efek aliran mengubah seluruh rantai Makanan. Cmemakan mutasi yang menciptakan penyakit baru, wabah global yang mengancam kehidupan di semua anggota rantai Makanan! **Termasuk manusia**!Orang akan menjadi lebih sakit, mati lebih muda, lebih banyak cacat, lebih banyak bayi sakit, lebih banyak keguguran ...Akan mengubah DNA manusia.

Ancaman Kelangsungan Hidup Makanan GM:Alfalfa, makanan bayi, bacon, roti, jagung, sereal sarapan, canola, telur, ham, margarin, daging, kentang, pepaya, kacang polong, unggas, nasi, sosis, kedelai, tomat, gandum, zucchini,...

Tuntutandari makanan masyarakat yang tidak tercemar.**TIDAK**: Alkohol, Modifikasi Genetik, Herbisida, Insektisida, Pangan Pabrikan, Penambahan Garam, Penambahan Pemanis(buatan atau alami),...

Setiap Orang, Organisasi, Pemerintah yang menolak makanan yang dapat dimakan atau penyebab dan akibat dari makanan yang tercemar(GM).Bertanggung jawab,**NONAR7**

Permintaan makanan yang bisa dimakan itu adalah**1 TUHAN**diberikan benar!

10.2.7. Lapisan lemakhari
C-GKalender **Tema Hari yang Menyenangkan**
12.1.7.Kesehatan yang baikhari
C-GKalender **Tema Hari yang Menyenangkan**



Tidak cukup makanan Anda sakit !!! Tidak ada makanan

yang membuat Anda kelaparan !!!

Untuk bertahan hidup, tubuh manusia membutuhkanTidur

1/3sehari-hari dihabiskan dengan berbaring, sebagian dari ini mencakup tidur.



Tidur diperlukan untuk kelangsungan hidup tubuh manusia.7 jam harus dilakukan.Kurang tidur menyebabkan kematian tetapi hanya setelah transit yang sangat menyakitkan melalui depresi dan ledakan kegilaan.

Kurang tidur membuat tubuh kehilangan kapasitas penyembuhannya yang memengaruhi fungsi jantung, kekebalan, endokrinologi, neurologis, psikologis, dan anabolik umum.Kurang tidur dapat menyebabkan apnea, obesitas, resistensi insulin, depresi kronis. Kekurangan tidur dapat menyebabkan kematian. Kekurangan Tidur yang Dipaksa diklasifikasikan sebagai Penyiksaan.

Tidur yang sehat memerlukan gerakan saat tidur, berbaring lurus atau dengan lutut terangkat, telentang, samping atau perut.Tidur terkait dengan keseimbangan sistem berikut: Kortisol, melatonin, hormon pertumbuhan, insulin, noradrenalin, protaktinium, serotonin... Tidur dan berat badan kita terkait: 2 hormon(leptin, ghrelin)bekerja untuk mengontrol perasaan lapar, kenyang.Kurang tidur membuat Anda kurang puas setelah makan dan keinginan untuk makan lebih banyak sehingga makan berlebihan(kegemukan). Tidur-berjalan adalah penyakit yang membutuhkan perhatian medis.

Untuk mendapatkan tidur revitalisasi yang tenang, kamar tidur seterang mungkin.Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Shire menerapkan Nightcurfew.**Catatan!**Adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di antaranya. 1stidur sekitar 3,5 jam dengan istirahat hingga 1,5 jam diikuti dengan tidur 3,5 jam.



Selama 1,5 jam istirahat tidur. Orang-orang bangun, pergi ke toilet,... Sebelum berbaring, lakukan latihan malam hari dan minum segelas air. Yang belum bangun, sholat, baca tulis, chat pasangan, jodoh(selama istirahat tidur orang lebih santai lebih baik dalam hamil), ...

Latihan malam hari

Adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di antaranya.Haruskah kamu bangun?(misalnya pergi ke toilet), saat kembali duduk di tepi tempat tidur, minum air. Kerjakan latihan berikut(Semua latihan dilakukan sambil duduk di tepi tempat tidur, lutut selebar bahu).Setiap kali Anda bangun, lakukan latihan yang berbeda.

1stLatihan: Letakkan telapak tangan***tangan Anda ke bagian luar lutut Anda. Tekan tangan ke dalam dan lutut ke luar, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, bahu).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.***variasi menggunakan tinju.

2danLatihan: Buat tinju***letakkan di bagian dalam lutut Anda. Tekan tinju ke luar dan lutut ke dalam, tahan 7 detik(Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, perut).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.*** variasi menggunakan telapak tangan rata.

3rdLatihan: Tekuk lengan(90%)setinggi dada putar tangan kiri ke atas menekuk jari, putar tangan kanan ke bawah menekuk jari. Kaitkan jari dengan erat. Sekarang tarik tangan ke arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.

4thLatihan: Tekuk lengan(90%)setinggi dada putar tangan kiri ke atas, putar tangan kanan menjadi kepalan tangan. Tempatkan kepalan ke tangan dan tekan ke bawah pada saat yang sama tekan tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. Mundur, tahan 7 detik(Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada).Tenang, ambil

napas dan seteguk air, berbaring, tidur nyenyak.Tidak ada pengulangan.

Orang dengan punggung tegang menambahkan latihan ini ke setiap latihan:Letakkan tangan di atas lutut. Miringkan kepala ke belakang, tekuk ke belakang, lalu goyang ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut(Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung, perut). Santai, tarik napas, 7 ulangan, minum air putih, berbaring, tidur nyenyak.

Catatan!Orang yang banyak duduk di siang hari.Apakah untuk melakukan 1 dari latihan malam hari secara bergiliran setiap 2 jam.

Itu tubuhmu! Tetap cocok!

Ada prasyarat sebelum berbaring untuk tidur.

Seharusnya gelap, seharusnya malam.Untuk mendapatkan tidur nyenyak yang menyegarkan, kamar tidur harus seterang mungkin.Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan.Shire harus menerapkan 'Malam-jam malam'.

1 jam seharusnya sudah berlalu sejak pemberian makan terakhir.Sikat gigi dan basuh seluruh tubuh sebelum tidur.Ibadah 'Tidur-Doa'.

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

TidurDoa



Sayang**1 TUHAN**, Pencipta Semesta terindah
Lindungi aku saat aku paling rapuh
Lindungi saya dari kegelisahan dan pikiran jahat Biarkan saya tidur nyenyak, menyembuhkan dan merevitalisasi Jangan biarkan kekhawatiran mengganggu mimpi dan tidur saya
Biarkan aku hanya mengingat mimpi indah
Untuk Kemuliaan**1 TUHAN**dan Kebaikan Umat Manusia

Doa ini digunakan sebelum tidur!

Memiliki Gelas Minum(tidak ada plastik)diisi dengan 0,2 l air yang disaring (tidak ada yang ditambahkan)di setiap meja samping tempat tidur.Setiap malam sebelum tidur, letakkan gelas di meja samping tempat tidur.**Catatan!**Minumlah pada malam hari setiap kali setelah Anda dari toilet dan ketika tenggorokan kering, minumlah saat bangun di pagi hari.

Memiliki 1 mangkuk kaca nada Emas(1 hanya untuk ganda)mengandung ramuan herbal (terapi aroma)di meja samping tempat tidur samping jendela!ramuan herbal-

tion terdiri dari 7 herbal:Kamomil(matricaria chamomilla), kayu putih (eucalyptus globulus), Hops(humulus lupulus), Hisop(hysopus officinalis) , Lavender(lavendula officinalis), Salep lemon(melissa officinalis), Mawar (rosa damascena).

Dasar tempat tidur dan kasur!(bagian dari CG N-ABs1)

Basiskokoh, tidak bersuara. Itu tidak memberikan gelombang magnet listrik (bermotor bertenaga). Ini adalah tingkat horizontal(tidak ada bagian miring). Basis memiliki 7 bilah kayu solid yang dapat dilepas(kering, tua)lebar tempat tidur. Basis harus bebas tungau debu. Ini sepenuhnya mendukung berat 150 kg, memiliki Garansi 14 tahun.Untuk revitalisasi tidur nyenyak, tubuh yang lelah harus berbaring di kasur adalah yang terbaik. Tekanan pada area yang didukung tubuh Anda harus minimal. Iklim mikro kasur perlu menyesuaikan suhunya.

Basis,**Ukuran kasur**(ukur dalam meter)Rangka dalam: lebar 1,06 m, panjang 2,06 m(pas kasur lebar 1,05 m, panjang 2,05 m). Rangka luar adalah 0,09 m dari lantai.Memungkinkan sirkulasi udara, pembersihan(dibawah kasur). Rangka bagian dalam memiliki 7 bilah kayu longgar: lebar 1,06 m, tebal 0,03 m, celah antar bilah 0,03 m(meningkatkan sirkulasi udara kasur), jarak antara lantai, bilah adalah 0,1 m. Ruang kosong antara lantai, bilah adalah untuk sirkulasi udara, pembersihan(bukan penyimpanan), biarkan kosong.Ukuran kasur: lebar 1,05 m, panjang 2,05 m.**Catatan !**Hanya ada 1 ukuran single bed base, matras. Pasangan memiliki 2 tempat tidur single, kasur.

Inti kasur(tidak: pegas logam)Inti kasur harus menopang sepenuhnya berat badan 125 kg.Hypoallergenic, mendukung, mendistribusikan berat badan, menghilangkan titik-titik tekanan, suhu sedang, tahan jamur, bebas klorofluorokarbon.Garansi 7 tahun.

Penutup kasur(ada 2: pelindung, luar)Kedua penutup dapat dicuci dengan mesin. Penutup pelindung memiliki ritsleting untuk memungkinkan pengisian dicuci, ditambah, diisi ulang. Penutup pelindung memiliki perak murni(tidak ada paduan) partikel yang ditenun memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Penutup luar adalah seprai katun yang menutupi penutup pelindung, inti kasur.Strip elastis menjaganya tetap di tempatnya.**Catatan!** Saat berkunjung(berlibur)bawa penutup kasur sendiri(keduanya).

Kasur bersih Setiap 7 tahun kasur diganti dengan yang baru 1.Kasur yang diganti terbakar!**Peringatan!**Jangan pernah menggunakan kembali atau memberikan kasur bekas. Jangan pernah berbagi penutup kasur. Berbagi risiko penyebaran

penyakit menular.Setiap 7 minggu kedua penutup dicuci dengan sabun yang dapat terurai secara hayati dengan air 60 °C(Peringatan! Tidak ada dry cleaning).Pengeringan sedang berlangsung

aliran udara/angin alami(tidak ada pengering)dan bayangan(tidak terkena sinar matahari langsung).

Desain bantal menjaga tulang belakang dalam keselarasan alami, menghilangkan titik-titik tekanan, mendukung posisi tidur yang berbeda(samping, punggung, perut).Desain bantal memiliki kemampuan untuk mengembang agar sesuai dengan postur tidur unik penggunanya dan meningkatkan sirkulasi wajah. Desain bantal(tidak: jerami, kain, jerami,) mempertahankan elastisitasnya, hipoalergenik, bebas racun, dapat dicuci dengan mesin. Sarung bantal(ada 2: dalam, luar)penutup bagian dalam bantal memiliki ritsleting untuk memungkinkan pengisian, penambahan, penggantian, pencucian. Penutup bagian dalam memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Sarung bantal luar terbuat dari bahan katun 100%, memiliki resleting.Keduanya dicuci dengan air panas, tidak ada pengering, tidak ada dry cleaning. Desain bantal menopang tempat tidur dengan berat maksimum 125 kg. Ukuran bantal: lebar 0,8 m, panjang 0,4 m

Desain selimut mendukung posisi tidur yang berbeda(samping, punggung, perut). Selimut memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel ditenun, memberikan sifat anti bakteri, mikroba, antistatik yang mengandung bau. Desain selimut memiliki kemampuan untuk memastikan distribusi panas dan sirkulasi udara yang efektif. Desainnya hipoalergenik, bebas racun dan bisa dicuci dengan mesin(tidak ada pengering, tidak ada dry cleaning). Ukuran selimut: lebar 1,40 m, panjang 2,15 m

Setiap individu perlu tidur dengan selimut mereka sendiri.Mengapa?**Merampas selimut**saat tidur, pasangan mengambil seluruh selimut meninggalkan Anda terbuka.**Konsep**kedua tempat tidur itu berbelok ke arah yang berlawanan menciptakan celah di mana udara dingin membuat kedinginan.Tidak sehat penyakit menular apa pun ditularkan.**Catatan**! Saat berkunjung(berlibur)bawa selimut sendiri, penutup selimut(keduanya).

Universe Custodian Guardians merekomendasikan untuk malam yang dingin, penyakit yang membutuhkan kehangatan yang konsisten 'tas Selimut Berkerudung'.Ini memberikan tidur surgawi yang nyaman. 'Kantong Selimut Berkerudung' adalah kantong tidur yang dibuat dengan standar CG N-ABs1. Ini digunakan dengan bantal dan selimut di atas. Ini lembut, berpelukan, ramah kulit dengan dispensasi panas yang merata, bisa dicuci dengan mesin. Ukuran tas Hooded Quilt : lebar 1 m, panjang 2,15 m. Penutup tas Selimut Berkerudung memiliki perak murni(tidak ada paduan)partikel ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, anti statis, mengandung bau. Ini memiliki kantong kelambu ritsleting untuk digunakan untuk manajemen panas, sirkulasi udara.

Setiap 7 minggu, Bantal(mengisi dan kedua penutup), Quilt, Hooded Quilt bag dicuci. Dalam air sabun 60 ° C yang dapat terurai secara hayati(Peringatan! Tidak kering pembersihan).Pengeringan dilakukan di udara yang mengalir alami, angin sepoi-sepoi(tidak ada pengering)dan bayangan (tidak terkena sinar matahari langsung).

Menahan tidur adalah siksaan!Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima.Penyiksa bertanggung jawab:**NONAR7**

Di pagi hari setelah 7 jam tidur:

Bangun, minum segelas air yang disaring, pergi ke toilet, lakukan 'Fit Harian (Latihan) ', ibadah 'Doa Harian', cuci muka, tangan, sarapan, ganti baju. Periksa Anda 'Perencana'. Sekarang Anda siap untuk pengalaman hidup.Saat pergi ke luar ruangan, kenakan pakaian pelindung,pelindung kepala, mata dan kaki.

Jam malam!Untuk Menyelamatkan Planet Bumi!

Menuntut tidak adanya kebisingan eksternal di malam hari(jam malam)!Itu hak komunitas!

Tubuh manusia tidak dirancang untuk menjadi nokturnal.Manusia menyalahgunakan kekuatan otak mereka untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. Gaya hidup ini tidak bermanfaat bagi kesehatan yang baik.Jam malam diperlukan untuk kesehatan yang baik.

Jam malam 7 jam dari 14-21 jam(22- 6 jam, 24 jam Jam Pagan)adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan: penggunaan energi, kejahatan, polusi, perlindungan satwa liar.Pengurangan biaya untuk pemerintah, mendorong multiplikasi.

Tidak ada yang bekerja(semuanya tertutup)kecuali personal darurat minimal. Tidak ada energi yang digunakan kecuali untuk keadaan darurat atau pemanasan!1 stasiun radio berita publik diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak ada manufaktur, kantor, atau pengecer yang mengoperasikan atau menggunakan energi!Rumah bisa menggunakan pemanas (berpakaian hangat), pendinginan(berpakaian ringan)dalam cuaca ekstrim.



Jam malam adalah wajib.Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan Habitat setempat.A Shire memberlakukan Jam Malam melalui Rehab Shire**NONA R1** Pelanggar berulang diteruskan ke Rehabilitasi Provinsi**NONAR3**

Perlindungan Iklimuntuk bertahan

Perlindungan iklim diperlukan untuk melindungi tubuh manusia, hewan, hewan peliharaan, produksi pangan.Perlindungan iklim:pakaian pelindung terjangkau dan tempat berlindung aman terjangkau higienis!

Pakaian pelindungdiperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit dan polusi.Pakaian pelindung harus nyaman, berguna (melindungi dari cuaca ekstrim)dan terjangkau.Pakaian pelindung terdiri dari penutup kepala, pakaian, kaos kaki, alas kaki!

Kepalaperlindungan terdiri dari 2 bagian kepala(balaclava, beanie, K-syal) dan pelindung mata(kacamata).Helm bisa menggabungkan keduanya.Pelindung kepala dipakai saat di luar!



Balaclava(beanie). Balaclava menutupi seluruh kepala hanya memperlihatkan mata.Dirajut dari wol atau campuran kapas dan wol(tidak ada serat sintetis).Bisa warna apa saja atau pola mungkin ada hiasan pom pom di atasnya.Ketika tidak diperlukan pelindung wajah dan leher, balaclava dapat digulung dan menjadi 'Beanie'.



K-Scarf. K-Scarf dapat menutupi seluruh kepala hanya memperlihatkan mata.Berfungsi sebagai penutup kepala dan kerudung(perlindungan maksimal).Dirajut dari wol atau campuran kapas dan wol(tidak ada serat sintetis). Bisa warna atau motif apa saja.

Balaclavaatau**K-Scarf**keduanya melindungi dengan menutupi hidung mulut. Menghirup polusi, penyakit menular yang mematikan dan serangga yang menyengat dapat dihindari.Selanjutnya alergi dan asma berkurang. Mengurangi efek udara kering dan dingin. Berisi penyebaran penyakit menular.

Perlindungan matamemiliki 2 desain:**Praktis**, lensa tunggal(kedok);**Mode**, 2 lensa(tontonan).**Pelindung mata dipakai saat berada di luar!**

Kacamata Rim: perlu mencegah partikel udara di semua sisi (atas, bawah, samping).Harus tahan pecah(tidak pecah saat didudukkan). Bisa warna apa saja bisa jadi hias.

Lensa:tidak mudah pecah, sangat tahan gores, menghalangi sinar UV, tidak berembun, menyesuaikan silau(berubah lebih gelap, lebih terang, lebih terang, lebih gelap).

V-Helmpelindung kepala dari benturan.Rambut, kepala membutuhkan perlindungan iklim dari dingin basah, radiasi ekstrim, polusi.Kepala juga membutuhkan perlindungan dari benturan: V-Helm dengan pelacak GPS bawaan..

Kulit luarnya terbuat dari logam atau sintetis. Ini memiliki punggungan garis tengah yang dapat didekorasi: bulu,..Tali dagu kulit memegang mikrofon. Visor melengkung ke samping, lurus ke atas, tidak mudah pecah, sangat tergores

tahan, menghalangi sinar UV, tidak berkabut, menyesuaikan silau(lebih gelap, lebih terang, lebih terang, lebih gelap).Helm ini memiliki bagian belakang kulit sebagai pelindung leher.

Itu**V**-Helm memiliki bantalan kulit di dalam. Tertanam di padding adalah potongan telinga.SEBUAH**Balaclava**(beanie)atau**K-Scarf**bisa dipakai di bawah helm. Untuk menjaga lapisan dalam helm bersih dari keringat, ketombe, minyak.Aksesori luar:cahaya terang, lampu cahaya inframerah; perekam video digital.

Pelindung kepala selalu dipakai saat berada di luar.

Pakaian pelindungdiperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit, polusi.Bagian tubuh utama yang dilindungi oleh pakaian pelindung adalah kepala, kulit dan kaki.Pakaian pelindung selalu dipakai di luar.

Kulitmembutuhkan banyak perlindungan, dari gigitan(hewan, manusia), sengatan(serangga, jarum), infeksi(bakteri, jamur, kuman, virus), radiasi (panas, surya, nuklir), paparan(asam, api, es, tepi tajam, basah).

Menggigitperlindungan:hindari hewan dan manusia yang marah dan berbahaya.

Menyengatperlindungan:kulit penutup(pakaian pelindung)kecuali mata. Jangan tindik badan atau tato(mutilasi diri dengan tindik badan atau tato tidak normal, sakit, dapat menyebabkan infeksi).Lindungi jari saat menjahit.

Infeksiperlindungan:kulit bersih, tutup dengan pakaian pelindung. Pola makan sehat, olahraga, bumbu rempah, suplemen, imunisasi.

Radiasiperlindungan:kulit penutup(pakaian pelindung)untuk panas, matahari. Untuk nuklir, pakaian khusus menutupi 100% tubuh.**Peringatan!**Mengekspos kulit telanjang(Ketelanjangan)ke elemen(cuaca)tidak sehat.

Perlindungan paparan:Pakaian pelindung,penutup(dengan kerudung)atau 2-sepotong terbuat dari rami, kapas, wol, atau campuran kapas, wol(tidak ada serat sintetis)warna apapun pola apapun.Salah satu(coverall atau 2 buah)harus ada di leher baju, kembung* lengan, kaki tertutup di pergelangan tangan, pergelangan kaki(bukti draf)...

*Lengan, kaki yang kembung memungkinkan sendi siku dan lutut bergerak bebas. Juga udara di dalam menciptakan kontrol iklim untuk kulit, tubuh.

Pakaian terbuat dari serat alami: kulit binatang, serat tumbuhan, sutra,



kapas atau wol.Serat buatan tidak digunakan untuk pakaian yang menyentuh kulit manusia.Produksi serat buatan untuk ujung pakaian.

Pakaian pelindung nyaman, tahan lama, praktis, terjangkau modis (label desainer)pakaian pelindung terlalu mahal, jangka pendek,..Tidak dapat diterima!

Kakimembutuhkan perlindungan (kaus kaki, sepatu bot) dari iklim, ketukan.Kulit, jari kaki, pergelangan kaki berisiko.Pelindung kaki yang tidak melindungi(Sandal, Sandal, Thongs)kaki, pergelangan kaki tidak berguna. Pelindung kaki selalu dipakai di luar ruangan. Berjalan tanpa alas kaki di luar tidak sehat.

Kaus kakidirajut dari kapas atau campuran kapas dan wol(tidak ada serat sintetis). Bisa warna atau motif apa saja.Kaus kaki memiliki partikel perak murni(tidak ada paduan)ditenun, memberikan sifat anti bakteri, anti mikroba, antistatik, mengurangi bau.Kaus kaki menutupi kaki hingga 7 cm di atas Pergelangan Kaki.

sepatu botmemiliki kulit pelindung atas, kulit lembut bagian dalam (tidak ada sintetis)sol kulit atau karet.Sepatu bot melindungi kaki hingga 7 cm di atas Pergelangan Kaki.Alas kaki sintetis memanaskan kaki hingga mendidih. Membuat mereka berkeringat mulai ruam! Anda tidak bisa berjalan.





Tanganperlindungan(sarung tangan)dipakai sesuai kebutuhan! Sarung tangan terbuat dari kulit, katun, wol, atau campuran kapas, wol(tidak ada sintetis)warna apapun pola apapun.

Lindungi tubuh Anda menggunakan pakaian pelindung di luar!

Tempat Perlindungan(rumah, tempat tinggal, pekerjaan)kebutuhan manusia, perlindungan dari kejahatan(keamanan), elemen(cuaca), api, serangga,polusi.Tempat perlindungan higienis yang terjangkau adalah**1 TUHAN**diberikan benar!Wali Kustodian lebih memilih perumahan cluster(kehidupan masyarakat)disediakan oleh Shire(lihat perencanaan wilayah)!

KamarLantai, dinding, langit-langit, terdiri dari siklon, api, panel beton pracetak tahan kelembaban tinggi.**Lantai**pel basah dapat dibersihkan, tidak licin, anti statis, anti jamur, anti jamur, higienis.

Geser Horisontal**jendela**berwarna berlapis ganda.Bingkai non-kayu persegi.Tidak ada gorden atau gorden(tidak sehat:debu, kuman, serangga...)alih-alih di luar jendela(bisa dikunci), di dalam layar serangga geser horizontal.

Untuk**Pemanasan***dalam pemanas lantai(uap, air panas)digunakan.Pendinginan dilakukan dengan sirkulasi udara alami.Suhu kamar 19-21°C.

* Pemborosan energi adalah Kejahatan

Petir*harus secara otomatis Nyala, Mati.

* Pemborosan energi adalah Kejahatan

Shelter Pelindung untuk Kelangsungan Hidup, Keamanan, Kenyamanan.

Kebersihan yang baikuntuk kesehatan yang baik

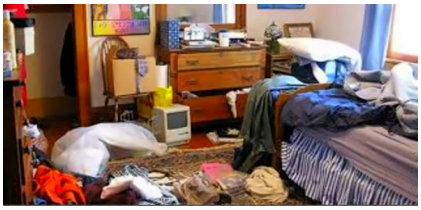
Kebersihan yang baik dimulai dengan menjadi bersih dan rapi.Bersih dan rapi dimulai dari penampilan pribadi, berlaku untuk rumah, belajar dan bekerja.Bersih dan rapi juga berlaku untuk berpikir dan bernalar.



'Rutinitas harian' mencakup kebersihan.Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet dan sebelum setiap menyusui. Cuci muka sebelum setiap menyusui. Sikat gigi dan basuh seluruh tubuh sebelum tidur. DIA mencukur setidaknya dua kali setiap minggu. Cuci rambut seminggu sekali.Wali Kustodian menghadiri Gathering bersih(Gigi disikat, rambut disisir, seluruh tubuh dicuci), rambut wajah yang dicukur(DIA), memakai perlengkapan yang bersih dan rapi(Dari kepala hingga ujung kaki).

Setelah bangun pagi setiap anggota keluarga mampu secara fisik merapikan tempat tidurnya. Orang tua mengajarkan anak bagaimana.Menyelesaikan kebersihan pagi. Sudah waktunya untuk berpakaian, menyiapkan tata letak(malam sebelumnya) perlengkapan yang akan dikenakan orang tersebut.Setiap wadah penyimpanan sarapan dibersihkan sebelum diisi ulang dan diberi label(isi, tanggal pengisian).Setelah sarapan bersihkan area makan. Kembalikan wadah ke penyimpanan. Wadah kotor, peralatan diletakkan di wastafel. Seseorang sekarang siap untuk memulai pekerjaan sehari-hari mereka(rumah, sekolah, pekerjaan, sukarela).

Semua wadah memiliki label konten.Wadah makanan juga memiliki tanggal pengisian. Simpan wadah dengan rapi dan aman.Berbahaya(racun, racun) wadah disimpan dengan aman(bukti anak dan tidak kompeten).



Jangan tinggalkan barang yang tidak terpakai(perkakas, alat, mainan)mengacaukan furnitur, lantai, area kerja. Setelah penggunaan, ambil item, simpan di penyimpanan yang rapi(berlabel).Simpan barang selalu di tempat yang sama. Mereka kemudian mudah ditemukan.

Sebelum tidur.Persiapkan dan tata letak perlengkapan yang akan Anda kenakan keesokan harinya.Kemasi tas apa pun dengan barang-barang yang rencananya akan dibawa saat berangkat di pagi hari.

Menjaga lingkungan Anda tetap bersih dan rapi. Mengurangi:**D**ust(baik untuk sistem pernapasan Anda).**M**organisme mikro(bakteri, kuman, virus)

lebih sedikit infeksi, kematian.**Saya**sekte-sekte(gigitan, larva, sengatan)infeksi berkurang, ruam.**V**ermin(tikus, tikus, kecoa), lebih sedikit kotoran, penyebaran mikroorganisme, lebih sedikit wabah wabah.

Menggunakan pemutih atau disinfektan yang kuat meningkatkan peluang Anda terkena penyakit paru obstruktif kronik.Gunakan pembersih permukaan alami: **Mencampur**, 1 cangkir soda bikarbonat, 1/2 cangkir cuka putih, tambahkan beberapa tetes minyak esensial. Perlu lebih kuat tambahkan satu sendok makan garam.

Perlu bersin!Bersin ke ketiak Anda.Jangan menyebarkan penyakit.

Jangan mencium bibir.Berciuman menularkan infeksi tercepat.Gosok hidung sebagai gantinya.

Jangan berjabat tangan!Tinggi lima!Kecuali Anda memakai sarung tangan.

Imunisasi itu wajib!Orang yang tidak diimunisasi adalah ancaman bagi masyarakat!Mereka diimunisasi dan dikurung,**NONAR4**

Kebersihan berlaku untuk berpikir.Amoral, egois, kebencian, kekerasan, pemikiran, adalah pikiran buruk yang harus dihindari.Menerapkan pikiran buruk mengarah pada akuntabilitas!

Perubahan iklim telah menurunkan kualitas udara.Lebih banyak lagi, kebakaran yang lebih besar(semak, hutan, kebakaran hutan)! Rumah tangga manusia(batubara, kotoran, gas, minyak, kayu), keperluan (batubara, sampah, gas, minyak, uranium), transportasi(batubara, gas, minyak)pembakaran!Sebuah komunitas harus mempertimbangkan untuk menggunakan pelindung pernapasan!

Peralatan pelindung pernapasan di luar ruangan(rpe)direkomendasikan! Rpe dinilai berdasarkan seberapa baik mereka melindungi terhadap partikel. Masker P2 digunakan.Untuk melindungi, masker dipasang rapat(jenggot dicukur habis)!

Di dalam ruangan gunakan pembersih udara!Gadget menggunakan filter HEPA.Tutup semua pintu dan jendela.

Manusia menghasilkan terlalu banyak sampah, sampah!Ini menciptakan risiko kesehatan kebersihan yang parah. Ini menciptakan polusi yang memasuki rantai makanan masyarakat. Orang-orang harus mengurangi belanja barang-barang yang tidak penting, mengurangi rumah, mengurangi aktivitas waktu senggang(acara kerumunan besar, olahraga, musik, ..)!



Berenang manusia tidak alami.Tubuh manusia tidak dirancang untuk hidup di dalam atau di bawah air. Berenang di dalam atau di bawah air tidak alami dan

harus dihindari.Perairan alami Lautan(laut)dan perairan pedalaman (danau, sungai,...). Kolam renang air yang tidak alami, spa,...

Perairan alamiadalah toilet untuk semua makhluk yang hidup di air. Burung-burung yang terbang di atas air mengeluarkan kotorannya. Limbah hewan dan manusia berakhir di perairan pedalaman, lautan. Orang-orang di pantai buang air kecil, menstruasi, muntah,...Berenang di toilet tidak sehat untuk kulit. Menelan air toilet adalah risiko kesehatan yang besar. Jangan lakukan itu!

Perairan alamispons seperti menyerap polusi, racun, ... Polusi udara: hujan asam, abu(terbakar, meletus), debu(penambangan, badai), Radiasi nuklir (pembangkit listrik, militer).Polusi udara memasuki rantai makanan (melalui udara, tanah, air)akhirnya menjadi bagian dari a(resiko kesehatan)makanan manusia!

Polusi air:Pengeboran, pembuangan, limpasan, transportasi air.Pengeboran untuk bahan bakar fosil mencemari udara dan air. Pembuangan bahan kimia, obat-obatan, sampah, limbah mentah, racun terjadi setiap hari. limpasan(toksin, bahan kimia, obat-obatan, sampah, saluran pembuangan mentah)dari air hujan, pertanian, industri, polusi. Pengangkut curah air, kapal pesiar, super-tanker, kapal selam, pukat, kapal perang adalah pencemar besar. Transportasi air yang lebih kecil juga mencemari terutama perairan pedalaman.Pencemaran udara, tanah dan air adalah, 'Vandalisme Lingkungan' kejahatan:**NONAR7**.

Perairan tidak alamimengandung campuran bahan kimia yang mengeringkan dan mengiritasi mata, rambut dan kulit.Kolam renang, spa harus dihindari. Kolam renang adalah pemborosan elitis dari air tawar yang langka. Pemborosan ini berakhir!



Keamananuntuk melindungi dari kekerasan!



Kekerasan dimulai dengan yang belum lahir.Lingkungan kekerasan menanamkan kecenderungan kekerasan selama sisa hidup. Kecenderungan kekerasan membutuhkan pemicu untuk berubah menjadi kekerasan.Pemicu:Alkohol, kemarahan, olahraga kontak, ketakutan, olahraga pertarungan, ketidaktahuan, penghinaan, kurangnya empati, zat yang mengubah pikiran, tekanan teman sebaya, provokasi, kekerasan: video, video game...

Seorang bayi yang belum lahir terkena ibu dan ayah secara verbal melecehkan satu sama lain. Pelajari bahwa tidak apa-apa untuk melecehkan secara verbal dan akan melakukannya di kemudian hari.Sebuah un-

lahir terkena ibu yang disakiti secara fisik oleh ayah. DIA yang baru lahir nantinya akan menanggung siksaan fisik oleh DIA. DIA yang baru lahir akan berpikir tidak apa-apa menyakiti DIA.

Kekerasan bisa datang dari individu lain(s).Itu mungkin berasal dari satwa liar. Itu mungkin berasal dari Hewan Peliharaan.Itu mungkin datang karena tindakan atau kelambanan Pemerintah.

Sebuah komunitas yang hidup dengan dan tidak meminta pertanggungjawaban 'Kekerasan'.Akan **'Membunuh'!**(Aborsi, Pembunuhan, Hukuman mati, Genosida, Pembantaian) Membunuh seseorang adalah ancaman bagi seluruh umat manusia, sebuah penghinaan terhadap**1 TUHAN!!!** Tidak ada Orang, Organisasi, Pemerintah yang berhak untuk**Membunuh!**Membunuh tidak pernah menjadi solusi.

Berhenti, '**Kekerasan**', mulai dari rumah!



Setiap anggota masyarakat memiliki kewajiban kelangsungan hidup manusia untuk menahan Kekerasan.Bergabung (Mulailah)Sistem keamanan lingkungan. Amati, laporkan, tangkap(sipil),...Jadikan komunitas Anda zona bebas kejahatan!

Mengamankan lingkungan adalah upaya tim.Ini berarti kerjasama yang erat antara seorang individu.Keluarga mereka, Teman, tetangga, masyarakat dan semua jenis Pemerintah.

Orang-orang memiliki hak untuk merasa aman di rumah mereka. Mereka memiliki hak untuk merasa aman dalam belajar dan bekerja.Orang-orang membantu tetangga mereka ketika diserang. Pekerja membantu sesama pekerja. Pendidik dan ulama saling membantu.Setiap tujuan Shire adalah untuk bebas dari kekerasan.

Shiremenyediakan layanan Sentinel. Sentinel menangani tugas penjaga dan patroli risiko rendah hingga menengah.Saat atau tidak bertugas, Sentinel akan melaporkan perilaku anti sosial(kejahatan, polusi, vandalisme), laporkan masalah kesehatan dan keselamatan masyarakat.Sentinel akan ditangkap karena dianggap melanggar dan melakukan kejahatan. Sentinel dilampirkan ke setiap Komunitas Pengawas Lingkungan.

Shirememberikan jam malam wajib 7 jam dari 14-21 jam (CGKlock). Untuk kesehatan yang baik, pengurangan konsumsi energi, polusi lebih sedikit dan perlindungan satwa liar.Pengurangan kejahatan, biaya pemerintah, mendorong multiplikasi.

Pekerja layanan darurat membantu penegakan hukum.Dengan menjadi

waspada terhadap pelanggaran Aturan, Peraturan di dalam atau di luar pekerjaan.Mereka mungkin harus melakukan penangkapan sipil. Cadangan CE dapat dipanggil untuk membantu.

Orang yang mengizinkan kekerasan, menonton kekerasan,**NONAR2**!Orang yang mendorong(semangat, membantu), menghasut, melakukan kekerasan, melindungi orang yang melakukan kekerasan dari penangkapan,**NONAR3**!Ini juga berlaku untuk pertarungan, olahraga kontak!

Marshall memandu masyarakat melalui kampanye kesadaran publik yang menjelaskan Peraturan Provinsi(Hukum). Bimbingan individu.Marshall melindungi masyarakat, lingkungan, satwa liar: menegakkan hukum Pidana dan Perdata Provinsi, Layanan darurat komunitas, Karantina, Rehabilitasi Provinsi, PHEC, PDeC dan CE, Krematorium berhubungan dengan Sheriff.Penjaga hutan> Perlindungan perbatasan, Suaka Margasatwa dan Tumbuhan, Perlindungan lingkungan,..

Warga sipil tidak membawa, menggunakan, memiliki senjata!Melanggar**NONAR7**!

Ingat Kekerasan bukanlah jawabannya. Ini bukan solusi!

Pemungutan suara

Untuk keamanan dan kelangsungan hidup rakyat mendukung secara bebas multi calon Pemerintah terpilih. Dengan memberikan suara dalam pemilu, mereka menjamin akuntabilitas pemerintah.Tidak memilih dapat mengakibatkan radikal mengambil alih Pemerintah dan mendirikan Tirani(keturunan atau politik).Tiran dihapus dikurung,**NONAR7**. 'Penjaga Penjaga Alam Semesta' hanya mendukung 2 jenis pemerintahan, 'Provinsi'(provinsi)dan 'Shire'(lokal).



Selamatkan Planet Bumi!

Berhenti Membakar

Kurangi Sampah

Akhiri penyebaran Suburban

Akhiri penggunaan

Toksin Akhiri Tirani

Menanam pohon

Kelangsungan hidup manusia, takdir, eksplorasi ruang angkasa, dan kolonisasi luar angkasa!

