



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Mbijetesa e juaja, komuniteti i familjeve tuaja,  
Planeti, është prioriteti i një personi!

### Rendi i mbijetesës:

1 Specie, 2 Habitat, 3 Komunitet,  
4 Familje, 5 Individuale, 6 Kafshe,  
7 Gjëra personale.



### Mbijetesa sipas moshës:

1 i palindur, 2 i porsalindur, 3 foshnjë, 4 fëmijë, 5  
i mitur, 6 i rritur, 7 i moshuar.

**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 Zoti pret të dëgjojë nga ju!

### Lutja e mbijetesës

**Dita e mbijetesës 11.1.7 N-At-m**

I dashur **1 Zot** krijuesi i universit më të bukur  
Kujdestari juaj më i përulur besnik Ju faleminderit  
për mbijetesën e njerëzimit

Përpiqem të ndihmoj trupin, specien, komunitetin tim, të mbijetoj.

Do ta bëj mbijetesën prioritetin tim numër 1

Ju lutemi mbështesni përpjekjet e mia për të mbijetuar

**Për Lavdinë e 1 Zotidhe e mira e njerëzimit!**



Kjo lutje lexohet në ditën e mbijetesës ose kur është e përshtatshme!



## AZinxhiri i mbijetesëska 7 lidhje të gjitha thelbësore për mbijetesën e njeriut



**Ajri që merr frymë**pa të ke minuta për të jetuar! **Ujë të pijshëm**asgjë për të pirë nuk do të zgjasë një javë! **Ushqim i ngrënshtëm**për energji dhe mirëqenie. Nuk ka ushqim ju jeni të uritur! **Flini**për rivitalizimin. Pa gjumë, ju çmendeni, vdisni! **Mbrojtja e klimës**për mbijetesë! **Higjiena** për të mbajtur trupin tonë të shëndetshëm!

**Siguri**apër të mbrojtur nga dhuna. Pa siguri, pa të ardhme!



**Lëvizni:2,Detyrim:2**na thotë, 'Mbroni trupin e njeriut nga ngjizja deri në fund'!Zinxhiri i mbijetesës është themeli për të mbajtur këtë detyrim.Mohimi i këtyre gjërave thelbësore çdo personi është kërcënues për jetën! Një krim kundër njerëzimit, Anti**1 Zoti**, e detyrueshme:**ZNJR7**.

## Threat Djegia



Pasi njerëzimi zbuloi se si ta përdorte zjarrin. E pa këtë si një bekim. Djegia e drurit u plotësua me qymyr, pleh, mbeturina, gaz, naftë, uranium. Të krishterët anglezë duke futur epokën industriale filluan ndotjen që po çon në ndryshimin e klimës.Zjarri dhe djegia janë tani, një mallkim.**Ndaloni së djeguri tani !!!**

**Ndalodjegia:** cigare, qymyr, pleh, mbeturina, gaz, naftë, uranium, dru,..



Pjesa më e rrezikshme e djegies është 'tymi'. Në zjarret, kërcënimi më i madh për shëndetin dhe vdekshmërinë është thithja e tymit. Në një shkallë më të madhe tymi ngrihet deri në

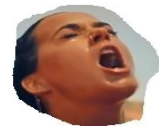
atmosfera ndalon të ikë nxehtësia në hapësirë. Uji sipërfaqësor ngrohet, toka sipërfaqësore ngroh, akulli shkrihet(akullnajat, polet e veriut jugor):

# Ndryshimet klimatike!

Për të mbijetuar, njerëzit me shëndet të mirë kanë nevojë për ajër të frymëmarrjes!

Ajri që thithim është i përbërë nga gazra(dioksid karboni, azoti, oksigjeni, metani), uji dhe papastërtitë(pluhuri, mikrobet, spore).Ajri që thithim ka nevojë për përmbajtje të lartë të azotit dhe oksigjenit. Ka përmbajtje të ulët të dioksidit të karbonit dhe metanit. Përmbajtja e ujit(lagështia)është e nevojshme, lagështia e lartë bëhet e pakëndshme dhe problem shëndetësor.Papastërtitë nuk janë të nevojshme, ato ndezin mushkëritë.

Për sa kohë mund ta mbani frymën? 4 minuta më pas gllabëroni për ajër. Nuk ka ajër të thithur për të gllabëruar, ti vdes! Njerëzit vdesin shpejt në zjarre, pa ajër të frymëmarrjes.

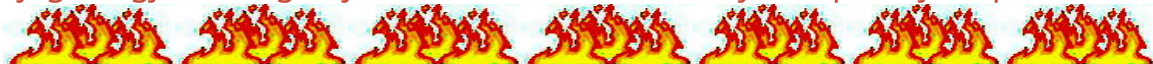


Mbajtja e ajrit të frymëmarrjes përdoret si torturë, vrasje e njerëzve, kafshëve.Mbajtja e ajrit që thith si torturë(ujë konvikt)përdoret nga administratat amerikane, punonjësit e qeverisë amerikane, kontraktorët e qeverisë, tiranitë e huaja të mbrojtura nga SHBA.Tortura është një krim:ZNJR7 (njerëz),ZNJR4(kafshë).

Mbajtja e ajrit që merr frymë për të vvarë:aksidentale(tymrat toksikë në zjarr)ose me vete(vetëvrasja: thithja e qëllimshme e dioksidit të karbonit të koncentruar ose gazit të gatimit), qeveria(dhoma e gazit, varja, tortura), të tjerët (kriminelët: garrotë, mbytje, mbytje, varje).Qeveria, vrasjet kriminale bëhen,ZNJR7. Aksidentale(shëndeti dhe siguria),ZNJR4, vetë(mbahen përgjegjës nga1 Zoti).



Djegia e gjërave nga njerëzit është kërcënimi kryesor për 'ajrin që thith!



Fillon me individin që përdor grykën e tij si oxhak, mushkëritë e tij si sitë për tymrat toksikë dhe papastërtitë e ajrit.Përdorimi i trupit të njeriut si oxhak është një rrezik i rëndë për shëndetin, një fyerje për projektin e 1 Zotit.



Pirja e duhanit varësia! Një tragjedi njerëzore! Një barrë e komunitetit!

Varësia është një sjellje e përsëritur kompulsive që kënaq një nevojë të perceptuar. Të varurit mashtrojnë veten, duke mos pranuar dëmin që sjell sjellja e tyre. Dëm për veten, familjen, miqtë, shokët e punës, komunitetin.

Të varurit nuk besojnë se janë të varur për sa kohë që kënaqen, duke mbajtur jetën e tyre së bashku. Të varurit bëhen kërcënim për veten, komunitetin. Ata bëhen delirantë, të pandershëm, antisocialë, imoralë, mashtrues, egoistë, të pakujdesshëm. Kjo detyron një Shire (komuniteti) për të kontrolluar stilin e tyre të jetesës. Kufizimi i lirive dhe të drejtave të tyre.

Duhanpirësit kundërmojnë nga goja. Rrobat e tyre marrin erë të keqe. Ata e nuhasin një dhomë. Hiri i tyre është kudo. Të pasmet e tyre janë kudo. Ata janë individë të neveritshëm, të ndyrë, të qelbur. Shmangni ata Turpi i tyre!



Duhanpirësit janë një rrezik për shëndetin e tyre. Ata djegin buzët, dhëmbët, mishrat, gojën, fytyrën, grykën, mushkëritë, duke u sëmure, një barrë për komunitetin. Duhanpirësit janë dembelë për të marrë shumë pushime nga tymi dhe sëmundje të shkaktuara vetë. Mbani ata përgjegjës!

Duhanpirësit janë një rrezik për shëndetin e të tjerëve. Duhanpirësit shtatzënë po dëmtojnë të palindurit e tyre. Pas lindjes, këta të porsalindur dënohen me një jetë me probleme shëndetësore. Ata mund të kenë deformime, paaftësi, .. Duhanpirësit shtatzënë ndiqen penalisht, duke lënduar të palindurit: **ZNJR3**.



Tymi pasiv (sulm) lëndon njerëzit. Duhanpirësit që krijojnë tym pasiv marrin, **ZNJR3**. Subjektet (kohë e lirë, argëtim, punë..) që lejojnë pirjen e duhanit, **ZNJR3** paguaj kompensim. Zëvendësohet qeveria që lejon pirjen e duhanit, **+ZNJR7**

Duhanpirësit janë të pakujdesshëm. Ata ndezin zjarre: shtëpi, bar, pyll. Ata mbajnë përgjegjësi, **ZNJR4** dhe të paguaj kompensim. Ata lëndojnë njerëz, kafshë, **ZNJR5**. Ata vrasin njerëz, kafshë, **ZNJR6**.



Në vitin 1951 (kalendar pagan) u vërtetua se pirja e duhanit është një kërcënim serioz. Qeveria, agjencitë e tyre, departamentet që nuk e "Ndaluan" duhanin dështuan (Shkëlqimi i detyrës) për të shërbyer, për të mbrojtur njerëzit. Është miratuar legjislacioni retrospektiv. Këta fajtorë marrin, **ZNJR7**.

Çdo individ apo grup, biznes apo subjekt tjetër që promovon (falas, reklama, marketing), lejon (prindër, mësues, punë, klube,

restorante, vend argëtimi,...), fitime(furnizues, prodhues, transportues, shitës me shumicë, pakicë), vë në dispozicion 'Smokes' dhe/ose aksesore për pirjen e duhanit**ZNJR7**Nuk ka rëndësi se çfarë përmban 'Tymi'. Akti i pirjes së duhanit(avull)është rrezik për shëndetin.

## Zero tolerancë ndaj pirjes së duhanit!

Individët zvogëlojnë disponueshmërinë e ajrit të frymëmarrjes duke djegur qymyr, bajga, gaz, vaj, dru, për gatim.(përfshin Barbekju), ngrohje, energji.Mbaron Tani!  
Përdorni energji elektrike që prodhohet pa djegur.  
Shkelja, rezulton me konfiskim, shkatërrim të pajisjeve dhe**ZNJR2**



**Stacionet e energjisë elektrike**që digjen(thëngjill, mbeturina, gaz, naftë, uranium,..)për të krijuar energji janë**Mbylle,i çmontuar**. Pronarët, operatorët ndotës ndiqen penalisht,**ZNJ R7**. Minierat e qymyrit dhe uraniumit janë mbyllur dhe vulosur. Pronarët dhe operatorët e minierave marrin,**ZNJR7**.Energjia prodhohet me metoda pa djegie.

Djegia për të lëvizur transporti i brendshëm, jo i brendshëm Përfundon!Gazi, vaji nuk digjen.Transporti i brendshëm jo i brendshëm në Autostrada zëvendësohet me 'Tramvajet e Autostradave!' Transporti tokësor në distanca të gjata kryhet vetëm me hekurudhë. Përdorimi i naftës, benzinës, LPG-së, përfundon!



**Ndotës**Argëtimi përfundon!

**Në ajër:**Shfaqje ajrore, transport ajror në pronësi private(dron, aeroplan, avion, helikopter, anije kozmike,..)fund!

**Në, nën ujë:**Gara me varka me motor, transport detar në pronësi private (varkat,kryqëzor kabine, anije lundrimi, hovercraft, zhytës, skafe, ski jet,jahte,..)fund!



**Në tokë:**të gjitha 2, 3, 4,.. rrota me motor:cikle, biçikleta, buggies, makina sportive, SUV, limuzina, makina luksoze. Gara me makina, marifete me makina. Trenat turistikë.Promovuesit e Entertainment Ndotës, ofruesit e automjeteve për

## ndiqen penalisht argëtimet ndotëse,ZNJR7



**Salloni i thonjve**krijonjë tym toksik. Punonjësit kanë mbrojtje të frymëmarrjes. Klientë memecë(**viktimat**)mos.Sallonet e thonjve në qendrat tregtare janë të hapura. Tymrat e tyre toksike përqafojnë kalimtarët. Ekspozimi i tyre ndaj rreziqeve për shëndetin. Sidomos gratë shtatzëna, të porsalindurit, astmatikët, të moshuarit.Nëse jeni ekspozuar ndaj tymrave toksikë, padisni sallonin dhe qendrën tregtare për kompensim.

Sallonet e thonjve janë një rrezik për shëndetin dhe ndotësin e ajrit.Ata vizitohen nga njerëz që janë shumë dembelë për të rregulluar thonjtë e tyre dhe kanë shumë para.Mbyllni, ndalojini. Ndiq pronarët, drejtuesit,ZNJR7



Sallonet e bukurisë janë një rrezik për shëndetin dhe ndotësin e ajrit.Ata vizitohen nga njerëz që janë shumë dembelë për të bërë make up-in e tyre, kanë shumë para. Mbyllni, ndalojini. Pronarët, drejtuesit, merrni,ZNJR7

Parukierja që krijon tym toksik mbyllet, ndiqet penalisht,ZNJR7 Parukierët që nuk krijojnë ndotje të ajrit funksionojnë normalisht.



Kapitaliste(**parazit grabitqar i pangopur**)Qeveritë inkurajojnë shtëpitë me kopshte të kota.Pronari i shtëpisë përdor vegla kopshti me motor benzine(**fryrëse, grirëse, furçale, sharra me zinxhir, kositës,..**)që ndotin (ajri, zhurma, toka).Pronarët e shtëpive, Prodhuesit, Shitës me pakicë, merrniZNJR7. Qeveria që lejon këtë ndotje janë zëvendësuar, merrniZNJR7.

**Insekticide të jashtme**perdoren ne te mbjella, pemishte,.. Ushqimi kroperimet, pemishtet që janë kontaminuar janë të papërshtatshme për konsum nga njerëzit ose kafshët. Të korrat e ndotura, ushqimet digjen nga komuniteti(**Shire**). Prodhuesi komercial get'sZNJR7. Qeveria që lejon këtë ndotje janë zëvendësuar, merrniZNJR7.



Brenda insekticideve të përdorura, sulmojnë sistemin nervor.Ata i bëjnë të palindurit dhe të porsalindurit hiperaktivë. Insekticidet irritojnë njerëzit dhe sistemin e frymëmarrjes së kafshëve shtëpiake.Mos përdorni insekticide brenda.

Ushtria ndot ajrin me transport, eksploziv, A, N (Atomike, bërthamore)B(biologjike)C(kimike) armët. Ata janë një kërcënim për jetën e njerëzve, kafshëve, bimëve. Shkencëtarët që krijojnë këto armë marrin, **ZNJ R7**. Objektet e prodhimit të këtyre armëve janë shkatërruar, djegur nga Shire. Pronarët, drejtorët, drejtuesit, mbikëqyrësit e këtyre objekteve marrin, **ZNJ R7**. Ushtarakët që kanë përdorur ose përdorin këto lloj armësh ndiqen penalisht, nga grada nënoficer e lart. **ZNJR7**. Qeveria që lejon prodhimin, ruajtjen e këtyre armëve zëvendësohet, merr, **ZNJR7**.



Fishekzjarret janë një ndotës i madh. Ato bëhen më të zakonshme më të mëdha më ndotëse. Në varësi të kushteve të motit, ndotja e ajrit mund të zgjasë për një ditë. Ndotja e grimcave vendoset mbi ujin duke e ndotur atë. Duke e bërë atë të papërshtatshëm për t'u pirë për njerëzit dhe kafshët. **Fundi i fishekzjarrëve! Dritat lazer i zëvendësojnë ato.**

## Ajri që nuk merr frymë Keni 4 minuta jetë!

Çdo person, organizatë ose qeveri që mohon ajrin e frymëmarrjes ose është shkak dhe pasojë e ajrit të ndotur. Janë përgjegjës, futen në kafaz, **ZNJ R7**. Kërkesa për ajër të frymëmarrjes është **a1 ZOT** jepet e drejta!

## Zero tolerancë ndaj ndotësve të ajrit !!!!!

Për të mbijetuar, trupi i njeriut ka nevojë

**'Ujë i pijshëm'!**



60+% e trupit tonë përbëhet nga uji. Çdo qelizë në trupin tonë ka nevojë për të. Uji lubrifikon nyjet tona, rregullon temperaturën e trupit tonë dhe largon mbeturinat tona...

Avulli i kondensuar i ujit atmosferik formon pika Graviteti i tokës i tërheq pikat poshtë (**shiu që bie**) në sipërfaqe. Shiu është burimi kryesor i ujit të freskët. Ky ujë shiu përdoret për të pirë, përgatitur ushqim, gatim, larje, higjienë personale,...



Një person ishte në gjendje të pinte ujë shiu, ta përdorte atë për përgatitjen e ushqimit. Jomë, uji i shiut është i ndotur, i pashëndetshëm, acid, toksik, me shije të keqe, erë të keqe. Lavanderia nuk duhet të lihet jashtë në shi për t'u bërë

të ndotur. Jo vetëm që duket i ndotur, ka erë të keqe, por mund të irritojë lëkurën.

Bie shi i ftohtë si breshër, borë. Dëbora grumbullohet në malet e larta, arktik dhe antarktik duke krijuar rezerva ujore të freskëta. Bora është e bardhë,



bora e ndotur është gri edhe e zezë. Bora e zezë gjendet në Himalajet, akullnajat në mbarë botën, Grenlandë, Arktik, Antarktidë.

Komunitetet krijojnë rezervuarë me ujë të freskët. Këto rezervuarë mbështeten në ujin e shiut dhe shkrirjen e borës për t'i mbushur ato. Për shkak të ndotjes, këto ujëra kanë nevojë për trajtim para konsumimit nga njerëzit ose kafshët.



Rezervuari është i thellë dhe jo i cekët. Uji i thellë është më i ftohtë, zvogëlon avullimin, rritjen e algave veçanërisht të llojit helmues, infektimin nga insektet. Sportet ujore janë të ndaluara për të ndaluar urinimin, menstruacionet dhe derdhjen në ujë. Artizanale me ujë (jet ski, motobarka,..) ndotin (vaj, benzinë, acid baterie,..) janë të ndaluara! Përrjashtim: Transporti Park Ranger.

Një person nuk mund të mbështetet tek komuniteti që e bën atë siç duhet. Asnjë trajtim, trajtim i pjesshëm, trajtim i gabuar, ulje kostosh, korrupsion, sjellje kriminale,.. Trajtimi i ujit në shtëpi po bëhet i detyrueshëm.



Trajtimi në shtëpi i ujit kërkon filtrim. Për të reduktuar: arsenik, asbest, klor, kloroform, fortësi karbonate, bakër, papastërti, herbicide, metale të rënda, plumb, pesticide, ndryshk,.. Në klimat më të ngrohta, uji i filtruar duhet të zihet për t'u mbrojtur nga sëmundjet vdekjeprurëse (virus..).

**Kërcënime për ujin e ëmbël!** Së shpejti kërkesa për ujë të freskët do të tejkalojë disponueshmërinë e ujit të freskët.



Shiu i ndotur mund të shkaktojë që boja të zhvishet, gërryerja e strukturave të çelikut(ura), erozioni i gurëve, vyshkja e gjetheve dhe vegjetacionit tjetër, acarimi i lëkurës, plloni "Ajri që merr frymë" dhe "Koncepti i gjelbër" për të këshilluar se si të frenoni ndotjen.



**Ujitje!** Përdorimi i ujit nëntokësor për ujitje e zbraz rezervuarin nëntokësor të ujit më shpejt se sa mund të rimbushet. Rezulton në tharjen e një Ekosistemi të tërë dhe krijimin e mungesës së ujit të ëmbël. Ujitja e ujërave nëntokësore përfundon. Shfrytëzimi i paligjshëm i ujërave nëntokësore për ujitje, krim, **ZNJ R7**. Qeveria që lejon ujitjen e ujërave nëntokësore, zëvendësohet, ndiqet penalisht, **ZNJ R7**.



Ujitja, përdorimi i ujërave të ëmbla nga përroi, lumi, liqeni,.. ngadalëson rrjedhën e ujit. Kjo nxit avullimin. Rezulton në thatësi! Ky lloj i ujitjes i dha fund qytetërimeve. **Fundi i ujitjes.**

Rrugët ujore të ndotura (përroi, lumi, liqeni,..) krijojnë mungesë të ujit të ëmbël. Uji i stuhisë i mbushur me toksina, farmaceutikë, helme.. Hedhja e paligjshme e mbetjeve industriale, toksinave, helmeve.. Ndotja e rrugëve ujore përfundon, ndotësit marrin, individët **ZNJ R3** gjithë të tjerët, **ZNJ R7**.



## Plotësoni ujë të ëmbël

Dekripëzimi përdor shumë energji, e kushtueshme. Marrja e ujit ka ndikim negativ në mjedis, duke tërhequr në sistem një numër të madh peshqish, butakë, vezët e tyre,.. Krijesat më të mëdha të detit janë bllokuar kundër ekranit në pjesën e përparme të strukturës së marrjes. Trajtimi kimik, korrozioni, krijojnë një shëllirë të ngrohtë e cila lëshohet përsëri në oqean.



Dekripëzimi ka një përmbajtje të lartë bori duke bërë që uji të jetë me cilësi më të ulët. Ky ujë i përdorur në bujqësi, blegtori, prodhim ushqimi rezulton në një dietë të nivelit të lartë të borit. Një dietë e zgjatur e borit është e pashëndetshme.

Ujërat e zeza të ricikluara, ujërat e zeza kalojnë përmes trajtimit parësor për të nxjerrë lëndët e ngurta, lëndët ushqyese hiqen, filtrat largojnë shumicën e baktereve dhe viruseve. Uji më pas detyrohet përmes një membrane për të hequr molekulat. Tualeti për trokitje është një opsion i fundit. Testet nuk zbulojnë të gjitha rreziqet shëndetësore.



Ujë në shishe (e kushtueshme) është i përshtatshëm për udhëtim. Shishet plastike të ujit lëshojnë kimikate të cilat bëhen të rrezikshme kur ngrohen (diell, ngrohës). Mos përdorni enë plastike për ushqim ose pije. Mos blini ushqime ose pije në enë plastike. Xhami (pa plumb) shisheet, kontejnerët janë më të mirët. Mos përdorni kashtë ose takëme plastike. Mos përdorni enë plastike për të gatuar ose shërbyer ushqim.

## Ujë të pijshëm me aromë

Për shumëllojshmëri uji i pijshëm mund të jetë i aromatizuar. Disa aromatizues janë të pashëndetshëm dhe duhen shmangur. Uji i aromatizuar mund të shërbehet i ftohtë ose i nxehtë.

**Të përshtatshme** pije me shije: Ekstrakt i viçit, Ekstrakt i pulës, Kakao, Çaj, Kafe, Fruta, Barishte, Erëza, Perime.



**E pashëndetshme** pije dhe shtesa me aromë: Alkool, Ngjyra artificiale, Aromatizues artificial, Ëmbëlsues artificial dhe natyral, I gazuar, Cola, Cordial, Pije energjike, Limonadë, Kafe pa kafeinë, Lëng frutash, Konservues, Natrium..



Uji i pijshëm është më i miri



Çdo person, organizatë, qeveri që mohon ujin e pijshëm ose është shkak dhe pasojë e ujit të ndotur. Janë të përgjegjshëm, **ZNJR7**  
**Kërkoni ujë të pijshëm është a1 ZOT** jepet e drejta!

**Nuk ka marrje të lëngshme. Keni edhe 4 ditë jetë!**

**Rutina e perditshme:**Ngrihuni, pini një gotë 0,2 l ujë të filtruar pak të ftohtë. Para çdo vakti(Mëngjesi, meze e lehtë e ditës së hershme, Dreka, rostiçeri e ditës së vonë, Darka)merrni një gotë 0,2 l ujë të filtruar pak të ftohtë. Pini gotë për të pirë(pa plastikë)mbushur me 0,2 l ujë të filtruar në çdo komodinë.Pini gjatë natës pas çdo vizite në tualet dhe kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.

## Të përshtatshme pije me shije: Kafe

një pije stimuluese qiellore



Kafeja është një pije e përgatitur nga farat e pjekura të bimëve të kafesë. Kafeja bëhet nga farat e thara, të pjekura të pemës së kafesë, të rritura në klimat e nxehta dhe të lagështa përgjatë ekuatorit.Ka 2 varietete:Fasulet robusta kanë një shije të fortë dhe një trup të plotë. Fasulet Arabica rriten në një lartësi më të madhe, kanë një shije më të butë dhe cilësi më aromatike.

Pasi të mblidhen, thahen, kokrrat e kafesë piqen në rreth 200°C.Kjo lejon që sheqernat në kokrra të karamelizohen dhe aroma e kafesë të zhvillohet.Sa më gjatë të piqen fasulet, ose sa më e lartë të jetë temperatura, aq më e errët do të jetë pjekja dhe aq më e plotë shija, në përgjithësi pjekjet e lehta kanë një aromë më të mprehtë dhe më acid, ndërsa pjekjet më të errëta kanë një aromë më të thellë dhe më të pasur. Një rosto e errët nuk është domosdoshmërisht, 'më e fortë'. Fuqia e një filxhani kafeje varet nga sasia e ujit që shtohet gjatë zierjes së kafesë.



## Si të bëni një filxhan kafe?

Si të përfitoni sa më shumë nga kafeja juaj e preferuar.

1)Kafeja me shije të shkëlqyer fillon me ujë me shije të shkëlqyer.Nëse uji i filtruar nuk është i disponueshëm, përdorni ujë të ftohtë nga rubineti.Lëreni të veprojë për disa sekonda që të ajroset përpara se ta shtoni në kazan.

2)Lëreni ujin të dalë nga zierja(80°C)para se ta derdhni në kafe(filtër i menjëhershëm ose pikues)granula.Uji i vluar djeg kokrrizat dhe ndikon në shijen.

3)Kur përdorni qumësht(nuk rekomandohet),e shtoni në filxhan pas ujit.Nëse qumështi shtohet në fillim, kafeja mund të mos përziehet gjithashtu.Uji i nxehtë mund të përvëlojë qumështin, duke ndryshuar shijen.

**Shënim!** Ëmbëlsuesit(sheqer ose artificial)prish kafen! Pakafeina nuk është kafe, por një rrezik për shëndetin. Përdorni vetëm zbardhues jo të qumështit.

## Kafe pa kafeinëaShëndeti-rrezik!

Dekafeinuespërdor tretës.Mbetjet e tretësit shpesh shqetësojnë stomakun. **Logjika!**Kafeja pa kafeinë e mposht qëllimin e pirjes së kafesë.

### Përgatitjet:

Pirja,



E menjëhershme,



Kafe me filtër me pika;Espresso(makinë)



## Mos përdorni Copa KafeaRrezik mjedisor!

Të gjitha 1 miliard Coffee Coffee janë një katastrofë mjedisore. Ato nuk janë të biodegradueshme. Nuk riciklohen.

**STOP!Prodhimi!** Prokuroria,ZNJR7. **STOP!** Duke i përdorur ato! Largohuni dhe Turp!



**Shënim!** Të gjitha produktet njëpërdorimshme 1 off janë një shkak i shumë plehrave! Prodhimi i tyre, 'Përfundon'!Shkelje,ZNJR7!

**Largohuni,Turp**njerëz që përdorin 1 zbritje produkte të disponueshme!

### Si të pini një filxhan kafe?

Për të marrë aromën më të mirë, shijojeni, lëreni të ftohet pak, sesa të pini pipëza të mëdha në vend që të pini.Pikat e mëdha të kafesë lëshojnë më shumë aromë. Erë dhe shije atë, qiellore.Ka kafe wicket me qumësht:

**Espresso**është një pije e koncentruar e krijuar duke e futur ujin e nxehtë nën presion përmes kafesë së bluar imët.Krahasuar me metodat e tjera të përgatitjes së kafesë, ekspresi ka një konsistencë më të trashë, një përqendrim më të lartë të lëndëve të ngurta të tretura dhe shkumës.Espresso është baza për pije të tjera: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava dhe Mote. Shërbyer me një buzëqeshje.



**Kapuçino:**përgatitja e strukturës, temperatura e qumështit është hapi më i rëndësishëm.Qumështi zihet me avull duke shtuar flluska shumë të vogla ajri duke i dhënë një strukturë prej kadifeje(shkumë).Një gotë ekspres hidhet në filxhan, Shtohet qumësht i nxehtë i shkumëzuar, sipër me shkumë të trashë 2 cm, përfundon me a

## spërkat me kanellë të bluar.



**Latte:**ngrohni qumështin pa shkumë.Një gotë ekspres hidhet në një filxhan.Shtohet qumështi i nxehtë, sipër me një spërkatje me kakao të papërpunuar.



**Makiato:**ngrohni qumështin pa shkumë.Mbushni 2/3 e filxhanit me qumësht. Shtoni një gotë ekspres.Spërkateni me gjethe menteje.



**Moka:**bëni kakao të papërpunuar të nxehtë.Mbushni filxhanin 1/2 me kakao të nxehtë. Shtoni një gotë ekspres.Mbusheni me qumësht dhe shkumë qumështi. Shtoni një spërkatje me kakao të papërpunuar.



**Gringo:**Mbushni filxhanin 1/2 me ujë të nxehtë.Shtoni 2 gota ekspres. Sipër spërkatni arrëmysk.



**Amerikano:**Një gotë ekspres hidhet në filxhan.Shtohet ujë i nxehtë.



**Duo-e qëlluar:**Shtoni 2 gota ekspres. Pastaj ujë të nxehtë.



**Lavë:**Së pari një gotë ekspres.Shtoni një grimë lëng mandarine të koncentruar. Shtoni një gotë kakao të papërpunuar të nxehtë Spërkateni me qumësht të nxehtë me shkumë. Shtoni një spërkatje me kanellë të bluar.



**Mote:**Mbushni filxhanin 1/2 me çaj mente të nxehtë.Shtoni një gotë ekspres. Spërkateni me qumësht të nxehtë me shkumë. Përfundoni me një spërkatje me kanellë të bluar.



**Kakaonjë pije stimuluese qiellore**

Pemët e kakaos rriten në zona tropikale të nxehta dhe me shi. Frutat e saj janë Pods. Brenda një bishti ka fara (fasule). Kokrrat e kakaos kthehen në gjalpë dhe pluhur kakao.



#### Përgatitja e kakaos së nxehtë:

1 lugë gjelle pluhur kakao,

1 filxhan: lëng soje, qumësht dhie ose qumësht tjetër jo

qumështor. 1 lugë çaji ekstrakt vanilje,

Llak kanelle,

Pikë arrëmyshk.

Kombinoni përbërësit në një tenxhere të mesme dhe ngrohni në nxehtësi mesatare të ulët, duke i trazuar derisa të bëhen shkumë dhe të nxehtë.



## Çajnjë pije stimuluese qiellore



Kamelia është një bimë me gjelbërim të përhershëm. Gjethet e saj të mbledhura dhe të përpunuara na japin çaj. Çajrat bazë janë të zinj ose jeshil. Ato mund të jenë të aromatizuara ose aromatike.

Përgatitja e çajit të Kujdestarit: vendosni gjethet e çajit të përpunuara të lirshme në një infuzion çaji. Vendoseni infuzionin në një filxhan qelqi. Ziejeni ujin, ndaloni zierjen, kur të pushojë flluska (80°C) hidheni në filxhan qelqi. Kënaquni!



(a) Ndërsa flluska ndalon, hidheni mbi çaj të zi. Pas 1 minutë, përziejeni infuzionin 3 herë. Pas një minutë tjetër hiqeni. Pini, ose shtoni ndonjë lëng agrumesh për aromë, ose lëreni të ftohet, ftoheni dhe pijeni. Paralajmërim mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificial, natyral).



(b) 10 sekonda pas ndalimit të flluskave hidheni mbi çaj jeshil. Përziejeni infuzionin 3 herë. Pas 1 minutë hiqeni. Pini, ose shtoni ndonjë lëng frutash me gurë për shije, ose lëreni të ftohet, ftoheni dhe pijeni. Paralajmërim mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificial, natyral).

Përgatitja e çajit të farës bimore, vendosni farat e shtypura lirshëm në një infuzion. Vendoseni infuzionin në një filxhan qelqi. Ziejeni ujin, ndaloni zierjen. Ashtu si flluska ndalon derdhet mbi fara.Pas 1 minutë, përzieni infuzionin 3 herë. Pas 7 minutash të tjera hiqeni.Pini, ose lëreni të ftohet, ftoheni dhe pini. Paralajmërim mos ndotni me ëmbëlsues, zbardhues (artificial, natyral).



Gjethet bimore përgatitjen e çajit. E njejte si çaji jeshil.



Çaj me rrënjë bimore përgatitje, pres rrënjët.para-njësoj si çaji i zi.

Përdorimi i mikrovalës kur gatvani një qese çaji nxjerr në pah shijet.Hiqni etiketën nga qesja e çajit sigurohuni që kapja metalike të jetë hequr.Shumica e etiketave të letrës përdorin bojë të lirë, ujë të çngjyrosur, ndërhyjnë me shijen.

Hidhni ujë të nxehtë në një filxhan çaji >shtoni qesen tuaj të çajit>ngrohni në mikrovalë për 30 sekonda me gjysmë fuqie(400-500 watts)>Lëreni të piqet në mikrovalë për një minutë>nxirre jasht>kënaquni!

Uji i pijshëm është më i miri(mund të jetë i aromatizuar)



Uji i filtruar për shëndet të mirë!!!

**Paralajmërim!Kërcënim i rëndë për mbijetesën njerëzore:**Mikro plastikë!

Mikroplastika nga mbetjet plastike ka ndotur të gjithë planetin, nga tokat malore me borë arktike deri te oqeanet më të thella. Mikroplastika ka hyrë në zinxhirin e prodhimeve të detit.Shumica e njerëzve kanë mikroplastikë në gjakun e tyre, e cila shpërndahet në të gjithë trupin. Të gjitha pjesët e trupit truri, qumështi i gjirit, zemra, mushkëritë, muskujt...janë të ndotura.Do të sjellë një përgjigje nga imuniteti dhe evolucioni! Me pasoja të këqija të panjohura!

Shishet plastike të ujit lëshojnë mikroplastikë të cilat bëhen të rrezikshme kur ngrohen(diell, ngrohës, tenxhere).**Paralajmërim!**Pirja nga shishet plastike, kontejnerët është e pashëndetshme! mbaron!Shkelje,ZNJR7. Kur prekeni, merrni masa në grup kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!

Foshnjat e ushqyera me shishe pijesh po gëlltisnin miliona mikroplastikë në ditë!

Studimi tregon se përgatitja e ushqimit në enë plastike çon në ekspozim mijëra herë më të lartë! Mos e ktheni fëmijën tuaj në një kukull plastike. Mos përdorni shishe plastike, kontejnerë për ushqim ose përgatitje ushqimi!



ShkeljeZNR7. Kur prekeni, merrni masa në grup kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!



Mos blini pije ose ushqime në shishe plastike, kontejnerë, kanaçe!Mos përdorni enë plastike, enë për të përgatitur, gatuar, shërbyer ushqim, pije! Mos përdorni takëme plastike, kashtë, pjata, kupë...!ShkeljeZNR7. Kur prekeni, merrni masa në grup kundër prodhuesit, shitësit me pakicë, qeverisë!

Për të mbijetuar, trupi i njeriut ka nevojë**Ushqim i ngrënsihëm**

Një pjesë e rutinës së përditshme është të ngrënit.Sa të shëndetshëm jemi dhe sa gjatë jetojmë. Ka të bëjë shumë me zakonet tonë të ngrënit. Nuk ka ushqim ju jeni të uritur!

**Ushqeni 5 herë në ditë:**

'Mëngjesi,përfshijnë ujë, barishte, erëza, mjaltë, kafe,..

Rostiçeri në fillim të ditës,përfshijnë ujë, fruta, barishte, çaj,..

Dreka,përfshijnë ujë, sallatë, vezë, kafe,..

Rostiçeri në fund të ditës,përfshijnë Ujë, Arra, Manaferra, Erëza,

Kakao,.. Darka'.përfshijnë ujë, temë darke, çaj ose kafe.. Perime.

7 ushqimet që duhen ngrënë çdo ditë:Kërpudhat(kërpudha), Kokrra(tërshërë, elb, thjerrëza, misër, mel, quinoa, oriz, thekër, melekuqe, grurë), djegës i nxehtë, qepë(kafe, jeshile, e kuqe, pranvere, qiqra, hudhra, presh), Majdanoz, Capsicum i ëmbël, Perime(shparg, fasule, brokoli, lulelakër, karota, bizele, lakër,..)



Çdo ditë jave duhet të ketë një temë Darka: p.shDita 1:Perimet Dita 2: ShpendëtDita 3:GjitarMesjavë:ZvarranikDita 5:Ushqim deti Fundjavë: Arra dhe faraDitë argëtimi:Insektet

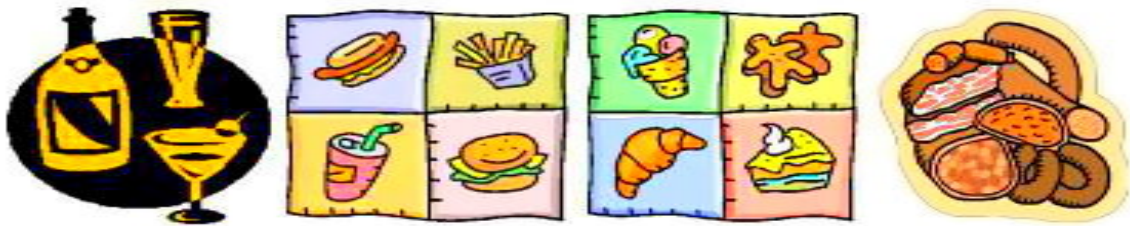


**Dieta nr's:**Ëmbëlsues artificialë, Ushqim i prodhuar, Ushqim i modifikuar gjenetik, Fruktozë e shtuar, ushqim në enë plastike.



**Fruktozashkaktari** kryesor i diabetit, obeziteti(Njerëz të turbullt).Është e keqe nëse vjen në sheqer apo fruta. Shtimi i Fruktozës gjatë përpunimit të pijeve ose ushqimeve është një rrezik për shëndetin.Përpunimi, shpërndarja, shitja e këtij lloj pije apo ushqimi është sjellje kriminale që merr:**ZNJR6** Përfshirë:Të papërpunuara, Manaferrat, Frutat, Mjalti, Perimet.

Thuaj Jo:Çdo gjë që përmban:Fruktoza, glukozja, sheqeri; biskota, ëmbëlsira, drithëra mëngjesi, çokollata, lëng frutash, akullore, ëmbëlsira, reçel, ketchup, limonada(Cola, Energjia,..)marmelatë, bare muesli, salca, verë...



**Prodhuar-ushqim**është shumë i kripur ka shumë konservues, shpesh është shumë i yndyrshëm, ka sheqer të shtuar duke e bërë të papërshtatshëm për konsum nga njerëzit kafshë shtëpiake, bagëti.Ushqimi i përpunuar është shkaktar i presionit të lartë të gjakut, i bllokimit të arterieve, i obezitetit(Njerëz të turbullt). Përpunimi, shpërndarja, shitja e ushqimit të përpunuar është sjellje kriminale**ZNJR6**

Thuaj**Nrte:**Qumësht qumështi, djathë qumështi, ushqim i shpejtë, proshutë, hamburger, sallam,...

**Prodhuar:**Bukë, Mish; Pica, Salcice, Të përpunuara:Fruta, supa, perime...



**Ushqim GM**është ajo që njerëzit konsumojnë në të vërtetë.Gjithçka fillon si e modifikuar gjenetiki(i projektuar)farë(GM Crop).GM Crop për shkak të rrjedhës në efekt ndryshon të gjithë zinxhirin ushqimor. Cduke ngrënë mutacione të cilat krijojnë sëmundje të reja, murtaja kërcënuese për jetën në të gjithë anëtarët e zinxhirit ushqimor!**Përfshirë njerëzit!**Njerëzit do të sëmuren më shumë, do të vdesin më të rinj, më shumë deformime, më shumë fëmijë të sëmurë, më shumë aborte...Do të ndryshojë ADN-në e njeriut.

**Kërcënimi i mbijetesës së ushqimit GM:**Jonxhë, ushqim për fëmijë, proshutë, bukë, misër, drithëra mëngjesi, canola, vezë, proshutë, margarinë, mish, patate, papaja, bizele, shpendë, oriz, salsiçe, soje, domate, grurë, kungull i njomë,...

**Kërkesa**nga ushqimi i pandryshuar i komunitetit.**NR:** Alkool, Modifikim gjenetik, Herbicide, Insekticide, Ushqime të prodhuara, Kripë e Shtuar, ëmbëlsues të shtuar(**artificiale ose natyrale**),...

Çdo person, organizatë, qeveri që mohon ushqimin e ngrënshëm ose është shkak dhe pasojë e ushqimit të ndotur(**GM**).Janë të përgjegjshëm,**ZNJR7**

Kërkesa për ushqim të ngrënshëm është a**1 ZOT**jepet e drejta!

### 10.2.7. Fjollëditë

**C-GKalender** Temat e ditëve argëtuese

### 12.1.7.Shendet i mireditë

**C-GKalender** Temat e ditëve argëtuese



Nuk ka ushqim të mjaftueshëm ju sëmureni !!!

Nuk ka ushqim ju jeni të uritur!!!

Për të mbijetuar, trupi i njeriut ka nevojë**Flini**

**1/3e** përditshmja kalon në shtrirje, një pjesë e kësaj përfshin edhe gjumin.



Gjumi është i nevojshëm për mbijetesën e trupit të njeriut.7 orë duhet bërë.Mungesa e gjumit çon në vdekje, por vetëm pas një tranziti shumë të dhimbshëm përmes depresionit dhe shpërthimeve të çmendurisë.

Gjumi i pamjaftueshëm po privon trupin nga kapacitetet e tij shëruese duke ndikuar në funksionet e zemrës, imunitetit, endokrinologjisë, neurologjike, psikologjike dhe të përgjithshme anabolike.Mungesa e gjumit mund të rezultojë në apnea, obezitet, rezistencë ndaj insulinës, depresion kronik. Mungesa e gjumit mund të çojë në vdekje. Mungesa e gjumit të detyruar klasifikohet si Torturë.

Gjumi i shëndetshëm përfshin lëvizjen gjatë gjumit, shtrirje drejt ose me gjunjë të ngritur, në shpinë, në anën ose në stomak.Gjumi lidhet me balancimin e sistemeve të mëposhtme: kortizol, melatonin, hormonin e rritjes, insulinë, noradrenalinë, protaktinium, serotonin... Gjumi dhe pesha jonë janë të lidhura: 2 hormone(**leptin, grelin**)punoni për të kontrolluar ndjenjat e urisë, ngopjes.Mungesa e gjumit ju bën më pak të kënaqur pasi keni ngrënë dhe keni dëshirë për më shumë ushqim duke rezultuar në ngrënie të tepërt(**obeziteti**). Ecja në gjumë është një sëmundje që kërkon kujdes mjekësor.

Për të marrë një gjumë të qetë dhe rigjallërues, dhoma e shtratit është sa më e errët që të jetë e mundur.

Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri.

Shire zbaton Orën e Natës.**Shënim!**

Është normale të keni 2 gjumë me një pushim në mes. 1<sup>rr</sup>gjumi është rreth 3,5 orë me një pushim deri në 1,5 orë, i ndjekur nga një gjumë 3,5 orë.



Gjatë pushimit të gjumit prej 1.5 orësh. Njerëzit ngrihen, shkojnë në tualet,... Para se të shtrihen, bëni ushtrimet gjatë natës dhe pini një gotë ujë. Ata që nuk ngrihen, luten, lexojnë, shkruajnë, çiftet bisedojnë, çiftëzohen(gjatë pushimit të gjumit njerëzit janë më të relaksuar më mirë në ngjizjen),...

### **Ushtrime gjatë natës**

Është normale të keni 2 gjumë me një pushim në mes. Nëse ngrihesh(p.sh. për të shkuar në tualet), në kthim ulu në buzë të shtratit, pi pak ujë. Bëni ushtrimet e mëposhtme(Të gjitha ushtrimet bëhen ndërsa jeni ulur në buzë të krevatit, gjunjët e shpatullave larg nga njëri-tjetri). Sa herë që ngriheni bëni një ushtrim tjetër.

**1<sup>rr</sup>Ushtrimi:**Vendosni pëllëmbët\*e duarve tuaja kundër pjesës së jashtme të gjunjëve. Shtypni duart nga brenda dhe gjunjët nga jashtë, mbajini për 7 sekonda (ju ndjeni tension në krahë, këmbë, shpatulla).Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.\*variacion përdorin grushtat.

**2<sup>nd</sup>Ushtrimi:**Bëni grushta\*vendosini ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë dhe gjunjët nga brenda, mbajeni për 7 sekonda(Ju ndjeni tension në krahë, këmbë, stomak).Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.\*variacion përdorin pëllëmbët e sheshta.

**3<sup>rd</sup>Ushtrimi:**Përkulni krahët(90%)në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart duke përkulur gishtat, kthejeni dorën e djathtë poshtë duke përkulur gishtat. Mbyllni gishtat ngushtë. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbajini 7 sekonda (Ju ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks).Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

**4<sup>th</sup>Ushtrimi:**Përkulni krahët(90%)në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart, kthejeni dorën e djathtë në grusht. Vendosni grushtin në dorë dhe shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën e hapur lart, mbajeni për 7 sekonda. Anasjelltas, mbaj 7 sekonda(Ju ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks).Relaksohuni, merrni një

frymë dhe gllënjë ujë, shtrihu, fle mirë.Asnjë përsëritje.

Njerëzit me shpinë të tendosur shtojnë këtë ushtrim në çdo ushtrim:Vendosni duart mbi gjunjë. Kthejeni kokën, përkuleni mbrapa dhe më pas lëvizni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët(Ju ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak).Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

**Shënim!**Njerëzit që ulen shumë gjatë ditës.Duhet të bëni 1 nga ushtrimet e natës me rrotullim çdo 2 orë.

## Është trupi juaj! Mbaje atë në formë!

**Ka parakushte para se të shtriheni për të fjetur.**

Duhet të jetë errësirë, duhet të jetë natë.Për të marrë një gjumë të qetë dhe rigjallëues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët të jetë e mundur.Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri Shire 'duhet zbatuar Natën-shtettrrethimi'.

Duhet të ketë kaluar 1 orë nga ushqimi i fundit.Lani dhëmbët dhe lani të gjithë trupin para se të shkoni në shtrat.Adhuroni 'Gjumë-Lutja'.

**1 Zoti pret të dëgjojë nga ju!**

### FliniLutja

I dashur**1 ZOT**, Krijuesi i Universit më të bukur Më mbro kur jam më i pambrojtur

Më mbro nga mendimet shqetësuese dhe të liga, më lër të kem gjumë qetësues, shërues dhe rigjallërues. Mos lejo shqetësimin të më prishë ëndrrat dhe gjumin  
Më lejoni të kujtoj vetëm ëndrrat e ëmbla  
Për Lavdinë e**1 ZOT**dhe të mirën e njerëzimit



Kjo lutje përdoret para se të flini!



Pini një gotë për pije(pa plastikë)mbushet me 0,2 l ujë të filtruar (asgjë e shtuar)në çdo komodinë.Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gotë në tryezën e shtratit.**Shënim!**Pini gjatë natës çdo herë pasi keni vizituar një tualet dhe kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.

Keni 1 tas xhami me ngjyrë ari(1 vetëm për dyshe)që përmban përzierje bimore(aroma terapi)në tavolinën pranë dritares!Konkok bimor-

tion përbëhet nga 7 barishte:Kamomili(matricaria chamomilla), Eukalipt (eukalipt globulus), Hops(humulus lupulus), Hysop(hysopus officinalis), Livando(lavendula officinalis), Balsam limoni(melissa officinalis), Rose (rosa damascena).

### **Baza e shtratit dhe dyshek!**(pjesë e CG N-ABs1)

**Baza** është i fortë, pa zhurmë. Nuk jep valë magnetike elektrike (me motor). Është në nivel horizontal(pa pjesë të pjerrëta).Baza ka 7 rrasa druri të ngurta të lëvizshme(e tharë, e vjetëruar)gjerësia e shtratit. Baza duhet të jetë pa marimangat. Mbështet plotësisht peshën prej 150 kg, ka një garanci 14 vjet.Për një gjumë të qetë dhe rigjallërues, një trup i lodhur duhet të shtrihet në një dyshek është më i miri. Presioni në zonat e mbështetura të trupit tuaj duhet të jetë minimal. Mikroklima e dyshekut duhet të zbusë temperaturën e tij.

**Baza, Madhësia e dyshekut**(masë në metra)Korniza e brendshme: gjerësia 1.06 m, gjatësia 2.06 m(përshtatet gjerësia e dyshekut 1,05 m, gjatësia 2,05 m). Korniza e jashtme është 0.09 m e dyshemesë.Mundësimi i qarkullimit të ajrit, pastrimi(nën shtrat). Korniza e brendshme ka 7 rrasa druri të lirshme: gjerësia 1,06 m, trashësia 0,03 m, boshllëqet 0,03 m midis çarçafëve(rrit qarkullimin e ajrit të dyshekut), distanca ndërmjet dyshemesë, rrasave është 0.1 m. Hapësira e zbrazët ndërmjet dyshemesë, rrasave është për qarkullimin e ajrit, pastrimin(jo ruajtje), mbajeni bosh.Dysheku-madhësia: gjerësia 1.05 m, gjatësia 2.05 m.**Shënim !**Ka vetëm 1 bazë krevat të vetëm me madhësi, dyshek. Çiftet kanë 2 bazamente teke, dyshekë.

**Bërthama e dyshekut**(jo: susta metalike)Bërthama e dyshekut duhet të mbajë plotësisht një peshë trupore prej 125 kg.Hipoalergjik, mbështetës, shpërndaj peshën trupore, lehtëson pikat e presionit, temperaturë të moderuar, rezistente ndaj kërpudhave, pa klorofluorkarbon.Garanci 7 vjet.

**Mbulesa e dyshekut**(ka 2: mbrojtës, i jashtëm)Të dy kapakët lahen në makinë. Mbulesa mbrojtëse ka një zinxhir për të mundësuar larjen, plotësimin, rimbushjen e mbushjes. Mbulesa mbrojtëse ka argjend të pastër(pa aliazh) grimca të endura duke dhënë veti antibakteriale, anti mikrobike, antistatike, që përmbajnë aroma. Mbulesa e jashtme është një mbulesë mbrojtëse e veshur me çarçaf pambuku, bërthamë dysheku.Shiritat elastikë e mbajnë atë në vend.**Shënim!** Gjatë vizitës(pushime)sillni vetë mbulesat e dyshekut(te dyja).

**Dyshek i pastër**Çdo 7 vjet dysheku ndërrohet me 1 të ri.Dysheku i ndërruar është djegur!

**Paralajmërim!**Asnjëherë mos e ripërdorni ose mos e kaloni dyshekun e paravendosur.

Asnjëherë mos e ndani mbulesën e dyshekut. Ndarja e rreziqeve të përhapjes së

sëmundjet infektive.Çdo 7 javë të dy mbulesat lahen në ujë me sapun të biodegradueshëm 60°C(Kujdes! Nuk ka pastrim kimik).Tharja është në

ajri/flladi i rrjedhshëm natyror(pa tharëse)dhe hije(pa rrezet e diellit direkte).

Dizajni i jastëkut e mban shtyllën kurrizore në shtrirje natyrale, eliminon pikat e presionit, mbështet pozicione të ndryshme gjumi(ana, shpina, barku).Dizajni i jastëkut ka aftësinë për t'u pushuar për t'iu përshtatur qëndrimit unik të gjumit të përdoruesit të tij dhe për të rritur qarkullimin e fytyrës. Dizajn jastëk(jo: kashtë, lecka, sanë,)ruan elasticitetin, është hipoallergjik, pa toksina, lahet në makinë. Mbulesa e jastëkut(janë 2: e brendshme, e jashtme)Mbulesa e brendshme e jastëkut ka një zinxhir për të mundësuar mbushjen, shtimin, zëvendësimin, larjen. Mbulesa e brendshme ka argjend të pastër(pa aliazh) grimca të endura, që japin veti antibakteriale, anti mikrobike, antistatike, që përmbajnë aroma. Mbulesa e jashtme e jastëkut është 100% pambuk, ka një zinxhir.Të dyja lahen në ujë të nxehtë, pa tharëse, pa pastrim kimik. Dizajni i jastëkut mbështet një fjetëse me peshë maksimale 125 kg. Madhësia e jastëkut: gjerësia 0,8 m, gjatësia 0,4 m

Dizajni i jorganit mbështet pozicione të ndryshme gjumi(ana, shpina, barku). Jorgani ka argjend të pastër(pa aliazh)grimca të endura, duke dhënë veti antibakteriale, mikrobike, antistatike që përmbajnë erëra. Dizajni i jorganit ka aftësinë të sigurojë shpërndarje efektive të nxehtësisë dhe qarkullim të ajrit. Dizajni është hipoallergjik, pa toksina dhe lahet në makinë(pa tharëse, pa pastrim kimik). Madhësia e jorganit: gjerësia 1.40 m, gjatësia 2.15 m

Çdo individ duhet të flejë me jorganin e vet.Pse?**Rrëmbimi i jorganit**gjatë gjumit, partneri merr të gjithë jorganin duke ju lënë të pambuluar.**Draftitë** dy fletët kthehen në drejtim të kundërt duke krijuar një hendek ku ajri i ftohtë jep të dridhura.Të pashëndetshme çdo sëmundje infektive transmetohet.**shënim!** Gjatë vizitës(pushime)sillni jorganin tuaj, mbulesë jorgani(te dyja).

Universe Custodian Guardians rekomandojnë për netët e ftohta, sëmundjet që kanë nevojë për ngrohtësi të vazhdueshme 'çantën me jorgan me kapuç'.Ai jep një gjumë të rehatshëm qiellor. Një 'çantë me jorgan me kapuç' është një çantë gjumi e bërë sipas standardit të një CG N-ABs1. Përdoret me jastëkun dhe jorganin e mësipërm. Është e butë, e përçafuar, miqësore me lëkurën me shpërndarje të barabartë të nxehtësisë, e larë në makinë. Madhësia e çantës së jorganit me kapuç: gjerësia 1 m, gjatësia 2.15 m. Mbulesa e çantës Quilt me kapuç ka argjend të pastër(pa aliazh)grimca të endura, që japin veti antibakteriale, anti mikrobike, antistatike, që përmbajnë aroma. Ka xhepa rrjete kundër mushkonjave me zinxhir për t'u përdorur për menaxhimin e nxehtësisë, qarkullimin e ajrit.

Çdo 7 javë, Jastëk(mbushja dhe të dyja kapakët), Jorgan, Çanta Jorgan me kapuç janë larë.Në ujë me sapun të biodegradueshëm 60°C(Kujdes! Nuk thahet pastrim).Tharja është në ajër të rrjedhshëm natyror, fllad(pa tharëse)dhe hije (pa rrezet e diellit direkte).

Mbajtja e gjumit është torturë! Tortura si mjet i marrjes në pyetje nuk është i pranueshëm. Torturuesit mbahen përgjegjës: **ZNJR7**

### **Në mëngjes pas 7 orësh gjumë:**

Ngrihuni, pini një gotë ujë të filtruar, shkoni në tualet, bëni 'Daily-Fit'(Ushtrime)', adhuroni 'Namazin e përditshëm', lani fytyrën, duart, ha mëngjes, vishu. Kontrolloni tuajin Planifikues'. Tani jeni gati për përvojat e jetës. Kur dilni jashtë vishni veshje mbrojtëse, mbrojtja e kokës, syve dhe këmbëve.

### **Orari i natës! Për të shpëtuar planetin Tokë!**

Kërkohet mungesa e zhurmës së jashtme gjatë natës (Kurora e natës)! Është e drejtë e komunitetit!

Trupi i njeriut nuk ishte krijuar për të qenë nate. Njerëzit keqpërdorën fuqinë e tyre të trurit për të krijuar një mënyrë jetese të natës. Kjo mënyrë jetese nuk është e dobishme për shëndetin e mirë. Për një shëndet të mirë nevojitet shtetrrrethimi i natës.

Një shtetrrrethimi 7 orësh natën nga ora 14-21 (Ora pagane 22- 6 orë, 24 orë) është e detyrueshme. Për shëndet të mirë, reduktim në: përdorimin e energjisë, krimin, ndotjen, mbrojtjen e kafshëve të egra. Ulja e kostos për qeverinë, duke inkurajuar shumëfishimin.

Askush nuk punon (gjithcka është e mbyllur) përveç minimale personale emergjente. Nuk përdoret energji përveç emergjences apo ngrohjes! 1 radio stacion publik lajmesh lejohet i gjithë argëtimi tjetër është i fikur! Asnjë prodhim, zyrë apo shitës me pakicë nuk duhet të operojë ose të përdorë energji! Shtëpitë mund të përdorin ngrohje (visheni të ngrohtë), ftohje (drita e veshjes) në mot ekstrem.



Orari i natës është i detyrueshëm. Për mirëqenien e trupit të njeriut dhe Habitatit lokal. Një Shire zbaton shtetrrrethimin e natës përmes Shire Rehab **ZNJ R1** Shkelësit e përsëritur kalohen në Rehab Provincial **ZNJR3**

**Mbrojtja e klimës për mbijetesë**

Mbrojtja e klimës është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut, kafshët, kafshët shtëpiake, prodhimin e ushqimit. Mbrojtja e klimës: **veshje mbrojtëse të përbalueshme dhe strehë e sigurt higjienike të përbalueshme!**

**Veshje mbrojtëse** është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut nga klima, sëmundjet dhe ndotja. Veshja mbrojtëse duhet të jetë e rehatshme, e dobishme (**mbroni nga moti ekstrem**) dhe të përbalueshme. Veshja mbrojtëse përbëhet nga mbulesa e kokës, veshje, çorape, këpucë!

**kokë** Mbrojtja përbëhet nga 2 pjesë koke (**balaklava, fasule, shall K**) dhe mbrojtjen e syve (**spektakle**). Një helmetë mund t'i kombinojë të dyja. Mbrojtja e kokës përdoret kur jeni jashtë!

**Balaclava (Beanie)**. Balaclava mbulon të gjithë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Është e thurur nga leshi ose nga një përzierje pambuku dhe leshi (**pa fibra sintetike**). Mund të jetë çdo ngjyrë apo model mund të ketë një pom pom dekorativ sipër. Kur nuk nevojitet mbrojtje për fytyrën dhe qafën, kapaku mund të mbështillet dhe të bëhet 'Beanie'.



**Shami K**. K-Scarf mund të mbulojë të gjithë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Ajo vepron si një mbulesë e kokës dhe një vello (**mbrojtja maksimale**). Është e thurur nga leshi ose nga një përzierje pambuku dhe leshi (**pa fibra sintetike**). Mund të jetë çdo ngjyrë ose model.

**Balaclava ose Shami K** të dyja mbrojnë duke mbuluar gojën e hundës. Mënjanohet thithja e ndotjes, sëmundjet ngjitëse vdekjeprurëse dhe insektet thumbuese. Për më tepër reduktohen alergjitë dhe astma. Redukton efektin e ajrit të thatë dhe të ftohtë. Përmban sëmundje ngjitëse përhapëse.

**Mbrojtja e syve** ka 2 dizajne: **Praktike**, lente e vetme (**vizore**); **Moda**, 2 lente (**spektakël**). **Mbrojtja e syve përdoret kur jeni jashtë!**

**Rim i syzeve**: duhet të mbajë jashtë grimcat e ajrit nga të gjitha anët (**sipër, poshtë, anët**). Duhet të jetë rezistent ndaj thyerjes (**nuk prishet kur uleni**). Mund të jetë çdo ngjyrë mund të jetë zbkuruese.

**Lentet**: i pathyeshëm, shumë rezistent ndaj gërvishtjeve, bllokon rrezet UV, nuk mjegullohet, rregullon shkëlqimin (**ndryshon më e errët, më e lehtë, më e lehtë, më e errët**).

**Përkrenare V** mbrojtja e kokës nga goditjet. Flokët, koka kanë nevojë për mbrojtje klimatike nga lagështia e ftohtë, rrezatimi ekstrem, ndotja. Një kokë gjithashtu ka nevojë për mbrojtje nga goditjet: një helmetë V me gjurmues GPS të ndërtuar.

Predha e jashtme është metalike ose sintetike. Ka një kreshtë të mesit që mund të dekorohet: pendë,..Një rrip lëkure për mjekrën mban një mikrofon. Viziri është i lakuar anash, drejt lart poshtë, i pathyeshëm, shumë gërvishtje



rezistent, bllokun rrezet UV, nuk mjegullohet, rregullon shkëlqimin(më e errët, më e lehtë, më e lehtë, më e errët).Helmata ka një mbrapa lëkure si mbrojtëse e qafës.

TëV-Helmata ka brenda veshje lëkure. Të ngulitura në mbushje janë pjesët e veshit.A **Balacava**(Beanie)ose**Shami** Kmund të vishen nën një helmata. Për të mbajtur shtresën e brendshme të helmata të pastër nga djersitja, zbokthi, yndyrat.Aksesor i jashtëm.dritë e ndritshme, llambë me dritë infra të kuqe; një videoregjistrues dixhital.

## Mbrojtja e kokës përdoret gjithmonë kur jeni jashtë.

**Veshje mbrojtëse** është e nevojshme për të mbrojtur trupin e njeriut nga klima, sëmundjet, ndotja.Pjesët kryesore të trupit të mbrojtura nga veshjet mbrojtëse janë koka, lëkura dhe këmbët.Rrobat mbrojtëse vishen gjithmonë jashtë.

**Lëkuraka** nevojë për shumë mbrojtje, nga pickimet(kafshët, njerëzit), thumbon(insektet, hala), infeksione(bakteret, kërpudhat, mikrobet, viruset), rrezatimi (nxehtësia, diellore, bërthamore), ekspozim(acid, zjarr, acar, skaje të mprehta, të lagura).

**Kafshimi**mbrojtje:shmangni kafshët dhe njerëzit e zemëruar, të rrezikshëm.

**Sting**mbrojtjes:mbulojnë lëkurën(Veshje mbrojtëse)përveç syve. Mos bëni pierce ose tatuazhe në trup(Vetë gjymtimi me shpim në trup ose tatuazh është jonormal, i sëmurë, mund të shkaktojë infeksion).Mbroni gishtat kur qepni.

**Infeksionet**mbrojtje:lëkurë të pastër, të mbuluar me veshje mbrojtëse. Dietë e shëndetshme, stërvitje, barishte erëza, suplemente, imunizimi.

**Rrezatimi**mbrojtje:mbulojnë lëkurën(Veshje mbrojtëse)për ngrohje, diellore. Për bërthamën një kostum special që mbulon 100% të trupit.**Paralajmërim!**Ekspozimi i lëkurës së zhveshur (Lakuriqësi)ndaj elementeve(moti)është e pashëndetshme.

**Mbrojtja nga ekspozimi:**Veshje mbrojtëse,kominoshe(me kapuç)ose 2- copë e bërë nga liri, pambuku, leshi, ose një përzierje pambuku, leshi(pa fibra sintetike)çdo ngjyrë çdo model.Ose(kompani ose 2 copë)duhet të ketë në qafën e këmbës, të fryrë\*krahët, këmbët të mbyllura në kyçet e dorës, kyçet e këmbës(projekt prove)...

\*Krahët e fryrë, këmbët lejojnë që nyjet e bërrylit dhe gjurit të lëvizin lirshëm.

Gjithashtu ajri brenda krijon kontrollin e klimës për lëkurën, trupin.

Veshjet janë bërë nga fibra natyrale: lëkura e kafshëve, fibra bimore, mëndafshi,



pambuku ose leshi.Fijet artificiale nuk përdoren për veshje që prekin lëkurën e njeriut.Prodhimi i fibrave artificiale për skaje të veshjeve.

Veshjet mbrojtëse janë të rehatshme, të qëndrueshme, praktikisht, të përballueshme  
Në modë(etiketa e projektuesit)veshjet mbrojtëse janë të mbiçmuara, afatshkurtëra,..E  
pa pranueshme!

**Këmbët**kanë nevojë për mbrojtje (çorape, çizme) nga klima, goditjet.Lëkura, gishtat e këmbëve, kyçet janë në rrezik.Mbrojtje e këmbëve që nuk mbron(Sandale, pantofla, tanga) këmbët, kyçet e këmbëve është e padobishme. Mbrojtja e këmbëve përdoret gjithmonë jashtë. Të ecësh zbathur jashtë është e pashëndetshme.

**Çorape**janë të thurura prej leshi pambuku ose një përzierje pambuku dhe leshi(pa fibra sintetike).Mund të jetë çdo ngjyrë ose model.Çorapet kanë grimca argjendi të pastër(pa aliazh)të endura, duke dhënë veti antibakteriale, anti mikrobike, antistatike, duke reduktuar aromat.Çorapet mbulojnë këmbët deri në 7 cm mbi kyçin e këmbës.

**Çizme**kanë lëkurë mbrojtëse të sipërme, të brendshme lëkurë të butë(pa sintetikë)thembra prej lëkure ose gome.Çizmet mbrojnë këmbët deri në 7 cm mbi kyçin e këmbës.Këpucët sintetike i ngrohin këmbët duke i zier. Duke i bërë ata djersitje duke filluar nga skuqjet! Nuk mund të ecësh.



**Dorambrojtjes(doreza)**janë të veshur sipas nevojës!Dorezat janë bërë prej lëkure, pambuku, leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi(pa sintetikë)çdo ngjyrë çdo model.

## Mbroni trupin tuaj përdorni veshje mbrojtëse jashtë!

**Strehim Mbrojtës(shtëpia, banesa, puna)**një nevojë njerëzore, mbrojtje nga krimi(siguria), elementet(moti), zjarri, insektet,ndotjes.Streha mbrojtëse higjienike e përballueshme është a**1 ZOT**jepet e drejta!Kujdestari i Kujdestarisë preferon strehimin në grup(jetesa në komunitet)furnizuar nga Shire(shih planifikimin e shire)!

**Dhoma**Dyshemeja, muret, tavani, përbëhet nga panele betoni të parafabrikuara rezistente ndaj lagështirës së lartë, ciklonit, zjarrit.**Dyshemetë**janë të pastrueshme me leckë të lagësht, jo rrëshqitëse, antistatike, frenuese të mykut, higjienike.

Rrëshqitje horizontale**Dritaret**janë të lyer me xham të dyfishtë.Kornizë katrore jo prej druri.Nuk ka perde apo perde(e pashëndetshme:pluhuri, mikrobet, insektet...) në vend të grilave të jashtme(i kyçur), brenda ekraneve të insekteve rrëshqitëse horizontale.

Për**Ngrohje\***në ngrohje me dysheme(avull, ujë i nxehtë)përdoret.Ftohja bëhet me qarkullim natyral të ajrit.Temperatura e dhomës 19-21°C.

\* Humbja e energjisë është një krim

**Ndriçimi\*** duhet të ndizet automatikisht On, Off.

\* Humbja e energjisë është një krim

## Strehim Mbrojtës për Mbijetesë, Siguri, Rehati.

### Higjienë e mirë për shëndet të mirë

Higjiena e mirë fillon me të qenit i pastër dhe i rregullt. I pastër dhe i rregullt fillon me pamjen personale, vlen për shtëpinë, studimin dhe punën. I pastër dhe i rregullt vlen edhe për të menduarit dhe arsyetimin.

Një 'rutinë e përditshme' përfshin pastërtinë. Lani duart pas çdo vizite në tualet dhe para çdo ushqimi. Lani fytyrën para çdo ushqimi. Lani dhëmbët dhe lani të gjithë trupin para se të shkoni në shtrat. Ai rruhet të paktën dy herë në javë. Lani flokët një herë në javë. Kujdestari i Kujdestarisë merr pjesë në mbledhje të pastër (dhëmbët e larë, flokët e krehura, i gjithë trupi i larë), qime të rruara në fytyrë (AI), veshur me veshje të pastra dhe të rregullta (koka te këmbët).



Pas zgjimit në mëngjes, çdo pjesëtar i familjes me aftësi fizike rregullon shtratin e tij. Prindërit i mësojnë fëmijët se si. Plotësimi i higjienës së mëngjesit. Është koha për t'u veshur, duke veshur të shtruara të përgatitura (mbrëmja më parë) pajisje që personi ka planifikuar të veshë. Çdo enë për ruajtjen e mëngjesit pastrohet përpara se të mbushet dhe etiketohet (përmbajtja, data e plotësimit). Pas mëngjesit pastroni zonën e ngrënies. Kthejini kontejnerët në ruajtje. Kontejnerët e ndotur, enët futen në lavaman. Një person tani është gati të fillojë punët e tij të përditshme (shtëpi, shkollë, punë, vullnetarizëm).

Të gjithë kontejnerët kanë një etiketë të përmbajtjes. Kontejnerët e ushqimit kanë gjithashtu një datë mbushjeje. Ruani kontejnerët mjeshtërisht dhe të sigurt. E rrezikshme (helm, toksinë) kontejnerët ruhen në mënyrë të sigurt (fëmijë dhe dëshmi e paaftë).



Mos lini sende të papërdorura (vegla, vegla, lodra) rrëmujë mobilje, dysheme, zonë pune. Pas përdorimit, merrni artikujt, vendosini ato në ruajtje të rregullt (etiketuar). Ruani artikujt gjithmonë në të njëjtin vend. Më pas ato janë të lehta për t'u gjetur.

Para se të shkoni në shtrat. Përgatitni dhe vendosni veshjet që planifikoni të vishni ditën tjetër. Paketoni çdo çantë me sende që janë planifikuar të merren me vete kur të largoheni në mëngjes.

Mbajtja e mjedisit tuaj të pastër dhe të rregullt. Redukton: **Dust** (i mirë për sistemin tuaj të frymëmarrjes). **Mikroorganizëm** (bakteret, mikrobet, viruset)

më pak infeksione, vdekje. Insektet (kafshimet, larvat, pickimet) më pak infeksione, skuqje. Vhermin (minjtë, minjtë, buburrecat), më pak jashtëqitje, përhapje të mikroorganizmave, më pak shpërthime të murtajës.

Përdorimi i një zbardhuesi ose dezinfektuesi i fortë rrit mundësinë për të marrë sëmundje pulmonare obstruktive kronike. Përdorni një pastrues natyral të sipërfaqeve: **Përziejini**, 1 filxhan bikarbonat sodë, 1/2 filxhan uthull të bardhë, shtoni disa pika vaj esencial. Duhet më fort shtoni një lugë gjelle kripë.

**Duhet teshtitja! Teshtini në sqetull. Mos përhap sëmundje.**

Mos puth në buzë. Puthja transmeton infeksionet më shpejt. Në vend të kësaj, fërkoni hundët.

Mos shtrëngoni duart! Pesë e lartë! Nëse nuk vishni doreza.

Imunizimi është i detyrueshëm! Njerëzit që nuk janë të imunizuar janë një kërcënim për komunitetin! Ata janë të imunizuar dhe të mbyllur në kafaz, **ZNJR4**

Higjiena vlen për të menduarit. Imorale, egoiste, e urreyer, e dhunshme, e menduar, janë mendime të këqija që duhen shmangur. Zbatimi i mendimeve të këqija çon në përgjegjësi!

Ndryshimet klimatike kanë ulur cilësinë e ajrit. Më shumë, zjarre më të mëdha (shkurre, pyll, zjarre)! Shtëpiake njerëzore (qymyr, pleh, gaz, naftë, dru), shërbimet komunale (thëngjill, mbeturina, gaz, naftë, uranium), transporti (qymyr, gaz, naftë) djegie! Një komunitet duhet të konsiderojë përdorimin e mbrojtjes së frymëmarrjes!

Pajisjet mbrojtëse të frymëmarrjes në natyrë (rpe) rekomandohet! Rpe vlerësohen nga sa mirë mbrojnë nga grimcat. Përdoren maska P2. Për t'u mbrojtur, maskat vendosen fort (mjekra janë rruar)!

Në ambiente të mbyllura përdorni pastrues ajri! Vegël përdor një filtër HEPA. Mbajini të gjitha dyert dhe dritaret të mbyllura.

Njerëzit prodhojnë shumë mbeturina, mbeturina! Kjo krijon një rrezik të madh shëndetësor për higjienën. Krijon ndotje që hyn në zinxhirin ushqimor të komuniteteve. Njerëzit duhet të reduktojnë blerjet e mallrave jo thelbësore, të zvogëlojnë shtëpitë, të reduktojnë aktivitetet e kohës së lirë (ngjarje të mëdha të turmës, sport, muzikë,..)!



Noti i njeriut nuk është i natyrshëm. Trupi i njeriut nuk është krijuar për të jetuar brenda apo nën ujë. Të notosh në ose nën ujë është e panatyrshme dhe

duhet shmangur.Ujërat natyrore Oqeanet(dete)dhe ujërat e brendshme (liqene, lumenj,...). Pishina me ujëra të panatyrshëm, spa,...

**Ujërat natyrore** janë një tualet për të gjitha krijesat që jetojnë në ujë. Zogjtë që fluturojnë mbi ujë nxjerrin jashtëqitjet e tyre. Kanalizimet e kafshëve dhe të njerëzve përfundojnë në ujërat e brendshme, oqeanë. Njerëzit në plazhe urinojnë, kanë menstruacione, hedhin poshtë,...Noti në tualet është i pashëndetshëm për lëkurën. Gryka e ujit të tualetit është një rrezik i madh për shëndetin. Mos e bëj!

**Ujërat natyrore** fungjer si thith ndotjen, toksina,... Ndotja e ajrit: acid-shi, hi (djegie, shpërthim), pluhur(miniera, stuhi), rrezatimi bërthamor(centralet, ushtria).Ndotja e ajrit hyn në zinxhirin ushqimor (nga ajri, toka, uji)përfundimisht duke përfunduar të jetë pjesë e një(rrezik për shëndetin)diëtë njerëzore!

**Ndotja e ujit:**Shpimi, hedhja, rrjedhjet, transporti uhor.Shpimi për lëndë djegëse fosile ndot ajrin dhe ujin. Hedhja e kimikateve, drogës, mbeturinave, kanalizimeve të papërpunuara, toksinave po ndodh çdo ditë. Balotazhet(toksina, kimikate, droga, mbeturina, kanalizime të papërpunuara)nga ujërat e stuhisë, feramat, industria, ndotja. Transportuesit me shumicë të ujit, anijet turistike, super cisternat, nëndetëset, peshkarexhat, anijet luftarake janë ndotës të mëdhenj. Transporti më i vogël uhor gjithashtu ndot veçanërisht ujërat e brendshme.Ndotja e ajrit, tokës dhe ujit është një 'vandalizëm mjedisor' një krim:**ZNJR7**.

**Ujëra të panatyrshme** përmbajnë një përzierje kimikatesh që thajnë dhe irritojnë sytë, flokët dhe lëkurën.Pishinat, spa-të duhet të shmangen. Pishinat janë mbeturina elitare të ujit të ëmbël të pakët. Këto mbeturina marrin fund!



**Siguria për t'u mbrojtur nga dhuna!**



Dhuna fillon me të palindurin.Mjedisi i dhunshëm ngjall një prirje ndaj dhunës për pjesën tjetër të jetës. Prirja ndaj dhunës ka nevojë për një shkas për t'u bërë e dhunshme.**Shkaktarët:**Alkooli, zemërimi, sporti i kontaktit, frika, sporti luftarak, injoranca, poshtërimi, mungesa e ndjeshmërisë, substanca që ndryshon mendjen, presioni i bashkëmoshatarëve, provokimi, dhuna: video, lojëra video...

Një e palindur e ekspozuar ndaj nënës dhe babit që abuzojnë verbalisht me njëri-tjetrin. Mësoni se është në rregull të abuzoni verbalisht dhe do ta bëni këtë më vonë në jetë.një jo-

i lindur i ekspozuar ndaj nënës së lënduar fizikisht nga babai. AJO e sapolindur më vonë në jetë do të durojë abuzimin fizik nga AI. AI i porsalindur do të mendojë se është mirë ta lëndojë AJO.

Dhuna mund të vijë nga një individ tjetër(s). Mund të vijë nga kafshët e egra. Mund të vijë nga kafshët shtëpiake. Mund të vijë për shkak të veprimit ose mosveprimit të qeverisë.

Një komunitet që jeton dhe nuk mban përgjegjësi për 'Dhunën'. do **'Vras'!** (Aborti, Vrasja, Dënimi me vdekje, Gjenocidi, Masakra) Vrasja e një personi është një kërcënim për të gjithë njerëzimin, një fyerje për **1 ZOT!!!** Asnjë person, organizatë, qeveri nuk ka të drejtë **Vritni!** Vrasja nuk është kurrë zgjidhje.

## Ndalo, 'Dhuna', filloni në shtëpi!

Çdo anëtar i komunitetit ka një detyrë të mbijetesës njerëzore për të frenuar dhunën. Bashkohu (fillimi) Roje e lagjes. Vëzhgoni, raportoni, arrestoni (civil), ... Bëjeni komunitetin tuaj një zonë pa krim!



Sigurimi i lagjes është një përpjekje ekipore. Do të thotë bashkëpunim i ngushtë midis një individi. Familja e tyre, miqtë, fqinjët, komuniteti dhe çdo lloj qeverie.

Njerëzit kanë të drejtë të ndjehen të shpëtuar në shtëpinë e tyre. Ata kanë të drejtë të ndihen të shpëtuar në studim dhe punë. Njerëzit ndihmojnë fqinjët e tyre kur janë nën sulm. Punëtorët ndihmojnë kolegët. Edukatorët dhe studiuesit ndihmojnë njëri-tjetrin. Qëllimi i çdo Shire është të jetë pa dhunë.

**Shire** ofrojnë shërbime Sentinel. Sentinel trajton detyrat e rojes dhe patrullimit me rrezik të ulët deri në mesatar. Gjatë ose jashtë detyrës, një Sentinel do të raportojë sjellje kundër sociale (krime, ndotje, vandalizëm), raportoni çdo çështje të shëndetit dhe sigurisë në komunitet. Sentinel do të arrestohet për shkelje dhe krime të perceptuara. Një Sentinel i është bashkangjitur çdo komuniteti të rojes së lagjes.

**Shire** siguron një shtetrrëthim të detyrueshëm 7 orësh natën nga ora 14-21 (CG Klock). Për shëndet të mirë, reduktim të konsumit të energjisë, më pak ndotje dhe mbrojtje të kafshëve të egra. Reduktim i krimit, kosto për qeverinë, inkurajim i shumëfishimit.

Punonjësit e shërbimit të urgjencës po ndihmojnë forcat e rendit. Duke qenë

vigjilent ndaj shkeljeve të Rregullave, Rregulloreve gjatë ose jashtë punës. Ata mund të kenë nevojë të bëjnë arrestime civile. Rezervisti i CE mund të thirret për të ndihmuar.

Njerëzit që lejojnë dhunën, shikojnë dhunën, **ZNJR2!** Njerëz që inkurajojnë (përgëzoj, ndihmo), nxitja, dhuna, mbrojtja e personave të dhunshëm nga arrestimi, **ZNJR3!** Kjo vlen edhe për sportin luftarak, kontaktues!

Marshall udhëzon komunitetin përmes fushatave të ndërgjegjësimit publik duke shpjeguar rregullat provinciale (**Ligjet**). Udhëzime individuale. Marshall-i mbron komunitetin, mjedisin, jetën e egër: zbaton ligjet provinciale penale dhe civile, shërbimet e urgjencës komunitare, karantinën, rehabilitimin provincial, PHeC, PDeC dhe CE, krematoriumin. lidh me Sherifin. **Rangers**> Mbrojtja e kufirit, strehët e kafshëve të egra dhe vegjetacionit, mbrojtja e mjedisit, ..

Civilët nuk mbajnë, përdorin, nuk zotërojnë armë! Shkelje **ZNJR7!**

Mos harroni se dhuna nuk është zgjidhja. Nuk është zgjidhje!

## Votimi

Për sigurinë dhe mbijetesën, njerëzit mbështesin lirisht qeverinë e zgjedhur me shumë kandidatë. Duke votuar në zgjedhje ata sigurojnë llogaridhënien e qeverisë. Mos votimi mund të rezultojë në marrjen e qeverisë nga radikalët dhe krijimin e një tiranie (i trashëguar ose politik). Tiranët hiqen në kafaz, **ZNJ R7**. 'Guardianët e Kujdestarisë së Universit' mbështesin vetëm 2 lloje të qeverisjes, 'Provincën' (krahinore) dhe 'Shire' (lokal).



Shpëtoni planetin Tokë!

Ndalo djegien

Reduktoni mbeturinat

Fundi i përhapjes periferike

Përdorimi përfundimtar i

toksinave Fund tiranive

Mbjell pemë

Mbijetesa njerëzore, fati, eksplorimi i hapësirës dhe kolonizimi i hapësirës!

