



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

La survie de la vôtre, de celle de votre communauté familiale, de la planète, est la priorité de l'homme !

Ordre de survie : 1

Espèce, 2 Habitat, 3 Communauté, 4 Famille, 5 Individuel, 6 Animaux, 7 Effets personnels.



Survie par âge : 1 à naître, 2 nouveau-nés, 3 bébés, 4 enfants, 5 juvéniles, 6 adultes, 7 seniors.

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 DIEU attend de vos nouvelles !

Prière de survie Cher 1

Jour de survie 11.1.7 N-At-m

Dieu créateur du plus bel univers Votre plus humble gardien fidèle et fidèle Merci pour la survie de l'humanité Je m'efforce d'aider mon corps, mon espèce, ma communauté à survivre Je ferai de la survie ma priorité numéro 1 S'il vous plaît, soutenez mes efforts pour survivre Pour la Gloire de Dieu et le Bien de l'Humanité !



Cette prière est récitée le jour de la survie ou lorsque cela est approprié !



Une chaîne de survie comporte 7 maillons tous essentiels à la survie humaine



De l'air respirable sans lui, vous avez quelques minutes à vivre !

Eau potable rien à boire tu ne tiendras pas une semaine !

Aliments comestibles pour l'énergie et le bien-être. Pas de nourriture, vous mourez de faim !

Dormir pour se revitaliser. Ne dors pas, tu deviens fou, meurs !

Protection du climat pour la survie !

L'hygiène pour garder notre corps en bonne santé !

La sécurité pour se protéger de la violence. Pas de sécurité, pas d'avenir !



Parchemin : 2, **Obligation** : 2 nous dit : « Protéger le corps humain depuis la conception jusqu'à sa fin » ! La chaîne de survie est la base pour respecter cette obligation. Refuser à quiconque ces éléments essentiels met la vie en danger ! Un crime contre l'humanité, Anti 1 Dieu, obligatoire : MS R7 .

Threat Brûlant



Après que l'humanité ait découvert comment utiliser le feu. Il y voyait une bénédiction.

La combustion du bois était complétée par du charbon, du fumier, des ordures, du gaz, du pétrole et de l'uranium. Les chrétiens anglais qui ont introduit l'ère industrielle ont déclenché la pollution qui conduit au changement climatique. Le feu et la combustion sont désormais une malédiction. Arrêtez de brûler maintenant !!!

Arrêtez de brûler : cigarettes, charbon, fumier, déchets, gaz, pétrole, uranium, bois, ..



L'une des parties les plus dangereuses de la combustion est la « fumée ». Lors d'un incendie, la plus grande menace pour la santé et la mortalité est l'inhalation de fumée. À plus grande échelle, la fumée s'élève vers

l'atmosphère empêche la chaleur de s'échapper dans l'espace. Les eaux de surface se réchauffent, la surface des terres se réchauffe, les glaces fondent (glaciers, pôles nord-sud) :

Changement climatique !

Pour survivre, les humains en bonne santé ont besoin d'air respirable !

L'air que nous respirons est composé de gaz (dioxyde de carbone, azote, oxygène, méthane), d'eau et d'impuretés (poussières, microbes, spores). L'air que nous respirons a besoin d'une teneur élevée en azote et en oxygène. Il a une faible teneur en dioxyde de carbone et en méthane. La teneur en eau (humidité) est nécessaire, une humidité élevée devient inconfortable et constitue un problème de santé. Les impuretés ne sont pas nécessaires, elles enflamment les poumons.

Combien de temps pouvez-vous retenir votre souffle ? 4 minutes puis vous avalez de l'air. Pas d'air respirable à avaler, vous mourez ! Les gens meurent rapidement dans les incendies, sans air respirable.



Retenir l'air respirable est utilisé comme torture, pour tuer des personnes et des animaux. Retenir l'air respirable à titre de torture (water boarding) est utilisé par les administrations américaines, les employés du gouvernement américain, les sous-traitants du gouvernement et les tyrannies étrangères protégées par les États-Unis. La torture est un crime : MS R7 (personnes), MS R4 (animaux).

Retenir l'air respirable pour tuer : accidentel (vapeurs toxiques dans le feu) ou par soi-même (suicide : inhalation intentionnelle de dioxyde de carbone concentré ou de gaz de cuisine), par le gouvernement (chambre à gaz, pendaison, torture), par d'autres (criminels : garrot, étranglement, suffocation, pendaison).). Gouvernement, meurtres criminels, MS R7. Accidentel (santé et sécurité), MS R4, soi-même (tenu responsable par 1 Dieu).



Les humains qui brûlent des objets constituent la principale menace pour « l'air respirable !



Cela commence par l'individu qui utilise sa trachée comme cheminée et ses poumons comme tamis pour les fumées toxiques et les impuretés de l'air. Utiliser le corps humain comme cheminée constitue un risque grave pour la santé, une insulte au dessein de Dieu.



Fumer la dépendance ! Une tragédie humaine ! Un fardeau communautaire!

La dépendance est un comportement compulsif répétitif gratifiant un besoin perçu.
Les toxicomanes se font des illusions et n'acceptent pas le mal que leur comportement cause.
Faire du mal à eux-mêmes, à leur famille, à leurs amis, à leurs collègues de travail, à leur communauté.

Les toxicomanes ne croient pas qu'ils sont dépendants tant qu'ils s'amuse et tiennent leur vie ensemble. Les toxicomanes deviennent une menace pour eux-mêmes et pour la communauté. Ils deviennent illusoires, malhonnêtes, antisociaux, immoraux, trompeurs, égoïstes et indifférents. Cela oblige une Comté (communauté) à contrôler son mode de vie. Limiter leurs libertés et leurs droits.

Les fumeurs puent la bouche. Leurs vêtements puent.
Ils empestent une pièce. Leurs cendres sont partout.
Leurs fesses sont partout. Ce sont des individus dégoûtants, sales et puants. Fuyez-les, faites-leur honte !



Les fumeurs représentent un risque pour leur santé. Ils se brûlent les lèvres, les dents, les gencives, la bouche, la gorge, la trachée, les poumons, tombant ainsi malades, un fardeau pour la communauté.
Les fumeurs sont paresseux, prennent de nombreuses pauses pour fumer et s'infligent des maladies. Tenez-les responsables !

Les fumeurs représentent un risque pour la santé des autres. Les fumeuses enceintes font du mal à leur enfant à naître. Après la naissance, ces nouveau-nés sont condamnés à vivre avec des problèmes de santé. Elles peuvent présenter des malformations, des handicaps,.. Les fumeuses enceintes sont poursuivies, atteintes à l'enfant à naître : MS R3.



La fumée passive (agression) blesse les gens. Les fumeurs qui créent de la fumée passive obtiennent MS R3. Les entités (loisirs, divertissements, travail..) qui permettent de fumer obtiennent une compensation MS R3 .
Les gouvernements qui autorisent le tabagisme sont remplacés, + MS R7

Les fumeurs sont négligents. Ils déclenchent des incendies : maisons, herbe, forêt. Ils sont tenus responsables, MS R4 et versent des indemnités. Ils blessent des personnes, des animaux, MS R5. Ils tuent des gens, des animaux, MS R6.



En 1951 (calendrier païen), il a été établi que fumer était une menace grave et malsaine. Le gouvernement, leurs agences, les ministères qui n'ont pas « interdit » de fumer ont échoué (manquement au devoir) à servir et à protéger la population.
Une législation rétrospective est adoptée. Ces coupables obtiennent, MS R7.

Tout individu ou groupe, entreprise ou autre entité qui fait la promotion (cadeaux, publicité, marketing), permet (parents, enseignants, travail, clubs,

restaurants, lieux de divertissement,...), bénéfiques (fournisseurs, fabricants, transporteurs, grossistes, détaillants), mises à disposition de 'Fumées' et/ou d'accessoires pour fumeurs MS

R7 Peu importe ce que contiennent les 'Fumées'.

Le fait de fumer (vapoter) constitue un risque pour la santé.

Tolérance zéro envers le tabagisme !

Les individus réduisent la disponibilité d'air respirable en brûlant du charbon, du fumier, du gaz, du pétrole, du bois, pour la cuisine (y compris le barbecue), le chauffage et l'électricité. Ça se termine maintenant ! Utilisez de l'électricité produite sans brûler.

Violation entraînant la confiscation, la destruction du matériel et le MS

R2



Les centrales électriques qui brûlent (charbon, déchets, gaz, pétrole, uranium,...) pour créer de l'énergie sont fermées, démantelées.

Les propriétaires, exploitants polluants sont poursuivis, MS R7.

Les mines de charbon et d'uranium sont fermées et scellées.

Les propriétaires et exploitants miniers obtiennent MS R7. L'énergie est produite par des méthodes sans combustion.

Brûler pour déplacer les transports nationaux et non nationaux se termine ! Le gaz et le pétrole ne brûlent pas. Les transports nationaux non nationaux sur les autoroutes sont remplacés par des « tramways d'autoroute » ! Le transport terrestre longue distance se fait uniquement par chemin de fer. L'utilisation du diesel, de l'essence, du GPL, c'est fini !



Fin des divertissements polluants !

Dans les Airs : Fin des spectacles aériens, du transport aérien privé (drone, avion, jet, hélicoptère, navette spatiale,...) !

Dans, sous l'eau : courses de bateaux motorisés, transports maritimes privés (bateaux, cabin cruiser, bateaux de croisière, aéroglisseurs, sous-marins, vedettes rapides, jet skis, yachts,..) fin !



A terre : tous 2, 3, 4,.. roues motorisés : cycles, vélos, buggys, voitures de sport, Suv, limousines, voitures de luxe. Courses automobiles, cascades automobiles. Trains touristiques. Promoteurs de divertissements polluants, fournisseurs de véhicules pour

les divertissements polluants sont poursuivis, MS R7



Les salons de manucure créent des vapeurs toxiques. Les employés portent une protection respiratoire. Les clients stupides (**victimes**) ne le font pas. Les salons de manucure des centres commerciaux sont grands ouverts. Leurs vapeurs toxiques embrassent les passants. Les exposer à des risques sanitaires. Surtout les femmes enceintes, les nouveau-nés, les asthmatiques, les personnes âgées. Si vous avez été exposé à des vapeurs toxiques, poursuivez le salon et le centre commercial pour obtenir une indemnisation.

Les salons de manucure représentent un risque pour la santé et un pollueur de l'air. Ils sont visités par des gens trop paresseux pour se faire les ongles eux-mêmes et qui ont trop d'argent. Arrêtez-les, interdisez-les. Poursuivre les propriétaires, les dirigeants du salon de beauté MS R7



représentent un risque pour la santé et un pollueur de l'air. Ils reçoivent la visite de gens trop paresseux pour se maquiller eux-mêmes et qui ont trop d'argent. Arrêtez-les, interdisez-les. Propriétaires, dirigeants, obtenez, les coiffeurs MS R7 qui créent

des fumées toxiques sont fermés, poursuivis, les coiffeurs MS R7 qui ne créent pas de pollution de l'air fonctionnent normalement.



Les gouvernements capitalistes (**parasites prédateurs avides**) encouragent les maisons dotées de jardins décoratifs. Les propriétaires utilisent des outils de jardinage à moteur thermique (**souffleurs, broyeurs, débroussailleuses, tronçonneuses, tondeuses...**) qui polluent (air, bruit, sol). Propriétaires, fabricants, détaillants, obtenez MS R7. Les gouvernements qui autorisent cette pollution sont remplacés, obtenez MS R7.

En extérieur Les insecticides sont utilisés sur les cultures, les vergers,... Les cultures vivrières, les vergers contaminés sont impropres à la consommation humaine ou animale. Culture polluée, la nourriture est brûlée par la communauté (**Shire**). Le producteur commercial obtient le MS R7. Les gouvernements qui autorisent le remplacement de cette pollution obtiennent MS R7.



À l'intérieur Les insecticides utilisés attaquent le système nerveux. Ils rendent les enfants à naître et les nouveau-nés hyperactifs. Les insecticides irritent le système respiratoire des personnes et des animaux domestiques. Ne pas utiliser d'insecticides à l'intérieur.

Les militaires polluent l'air avec des transports, des explosifs, des armes A, N (atomiques, nucléaires) B (biologiques) C (chimiques) . Ils constituent une menace pour la vie humaine, animale et végétale. Les scientifiques qui créent ces armes obtiennent le MS R7. Les installations de production de ces armes sont démolies, incendiées par la Comté. Les propriétaires, directeurs, cadres, superviseurs de ces installations obtiennent le MS R7.

Les militaires qui ont utilisé ou utilisent ce type d'armes sont poursuivis, à partir du grade de sous-officier, MS R7. Le gouvernement qui autorise la production et le stockage de ces armes est remplacé, obtient, MS R7.



Les feux d'artifice sont un pollueur majeur. Ils deviennent de plus en plus courants, plus polluants. Selon les conditions météorologiques, la pollution de l'air peut persister toute la journée. La pollution particulaire se dépose sur l'eau et la pollue. Le rendant impropre à la consommation humaine et animale. Fin des feux d'artifice ! Les lumières laser les remplacent.

Air non respirable Vous avez 4 minutes à vivre !

Toute personne, organisation ou gouvernement qui refuse l'air respirable ou est la cause et l'effet d'un air pollué. Sont tenus responsables, mis en cage, MS R7. Exigez de l'air respirable, c'est un droit donné par DIEU !

Tolérance zéro envers les pollueurs atmosphériques !!!!!

Pour survivre, un corps humain a besoin d'« eau potable » !



Plus de 60 % de notre corps est constitué d'eau. Chaque cellule de notre corps en a besoin. L'eau lubrifie nos articulations, régule notre température corporelle et évacue nos déchets...

La vapeur d'eau atmosphérique condensée forme des gouttelettes. La gravité terrestre attire les gouttelettes (chute de pluie) vers la surface. La pluie est une source majeure d'eau douce.

Cette eau de pluie est utilisée pour boire, préparer les repas, cuisiner, se laver, se laver,...



Une personne a pu boire de l'eau de pluie et l'utiliser pour préparer ses repas. Ce n'est plus le cas, l'eau de pluie est polluée, malsaine, acide, toxique, de mauvais goût, de mauvaise odeur.

Le linge ne doit pas être laissé sous la pluie pour devenir

pollué. Non seulement il a l'air sale et sent mauvais, mais il peut irriter la peau.

La pluie froide tombe sous forme de grêle, de neige. La neige s'accumule sur les hautes montagnes arctiques et antarctiques créant des réserves d'eau douce. La neige est blanche,



la neige polluée est grise voire noire. La neige noire se trouve dans l'Himalayas, dans les glaciers du monde entier, au Groenland, dans l'Arctique et en Antarctique.

Les communautés créent des réservoirs d'eau douce. Ces réservoirs dépendent de l'eau de pluie et de la fonte des neiges pour se remplir. En raison de la pollution, ces eaux nécessitent un traitement avant la consommation humaine ou animale.



Les réservoirs sont profonds plutôt que peu profonds. L'eau profonde est plus fraîche, ce qui réduit l'évaporation, la croissance d'algues particulièrement toxiques et l'infestation d'insectes. Les sports nautiques sont interdits pour arrêter d'uriner, d'avoir ses règles et de faire caca dans l'eau. Les embarcations nautiques (jet ski, bateaux à moteur,...) polluent (huile, essence, acide de batterie,...) elles sont interdites ! Exception : transport Park Ranger.

Une personne ne peut pas compter sur la communauté pour faire les choses correctement. Pas de traitement, traitement partiel, mauvais traitement, réduction des coûts, corruption, comportement délictueux,... Le traitement de l'eau à domicile devient obligatoire.



Le traitement de l'eau à domicile nécessite une filtration. Pour réduire : l'arsenic, l'amiante, le chlore, le chloroforme, la dureté carbonatée, le cuivre, la saleté, les herbicides, les métaux lourds, le plomb, les pesticides, la rouille,... Dans les climats plus chauds, l'eau filtrée doit être bouillie pour se protéger contre les maladies mortelles. (virus..).

Menaces pour l'eau douce ! Bientôt, la demande en eau douce dépassera la disponibilité en eau douce.

La pluie polluée peut provoquer l'écaillage de la peinture, la corrosion des structures en acier (**ponts**), érosion des pierres, flétrissement des feuilles et autres végétaux, irritation cutanée, .. Cochez « Air respirant » et « Concept vert » sur conseiller sur la manière de contenir la pollution.



Irrigation! L'utilisation des eaux souterraines pour l'irrigation épuise le sous-sol réservoir d'eau plus vite qu'il ne peut se remplir. entraînant un assèchement un écosystème entier et créant une pénurie d'eau douce. L'irrigation par l'eau souterraine se termine. L'utilisation illégale des eaux souterraines pour l'irrigation est un crime, MS R7. Le gouvernement autorisant l'irrigation des eaux souterraines est remplacé, poursuivi, MS R7.



Irrigation, utilisant l'eau douce d'un ruisseau, d'une rivière, d'un lac, .. ralentit l'écoulement de l'eau. Cela favorise l'évaporation . Résultat : sécheresse ! Ce type d'irrigation a pris fin civilisations. Arrêtez l'arrosage.

Les cours d'eau pollués (**ruisseau, rivière, lac,..**) créent une pénurie d'eau douce. Eaux pluviales remplies de toxines, produits pharmaceutiques, poisons.. Déversement illégal de déchets industriels, toxines, poisons.. Pollution des extrémités des cours d'eau, pollueurs obtenez, les individus MS R3 tous les autres, MS R7.



Compléter l'eau douce

Le dessalement consomme beaucoup d'énergie et coûte cher. La consommation d'eau a des effets néfastes impact environnemental, attirant un grand nombre de poissons, de crustacés, de leurs œufs, .. dans le système. Les plus grandes créatures marines sont piégées contre l'écran à l'avant d'une structure d'admission. Traitement chimique, corrosion, création une saumure chaude qui est rejetée dans l'océan.



Le dessalement a une teneur élevée en bore, ce qui donne une qualité d'eau inférieure. Cette eau utilisée dans l'agriculture, l'élevage et la production alimentaire entraîne un régime riche en bore. Un régime prolongé à base de bore est malsain.

Eaux usées recyclées, les eaux usées transitent
traitement primaire pour éliminer les solides, les nutriments
sont éliminés, les filtres éliminent la plupart des bactéries et des
virus. L'eau est alors forcée

à travers une membrane pour éliminer les molécules.

Les toilettes à robinet sont une option de dernier recours. Essais
ne révèlent pas tous les risques pour la santé.



L'eau en bouteille (**coûteuse**) convient aux voyages. Libération de bouteilles d'eau en plastique
produits chimiques qui deviennent dangereux en cas de réchauffement (**soleil, chauffage**).

N'utilisez pas de récipients en plastique pour la nourriture ou les boissons. N'achetez pas de nourriture ou
boire dans des récipients en plastique. Bouteilles en verre (**sans plomb**), les contenants sont les meilleurs.
N'utilisez pas de pailles ou de couverts en plastique. N'utilisez pas de récipients en plastique pour
cuisiner ou servir de la nourriture.

Eau potable aromatisée

Pour varier, l'eau potable peut être aromatisée. Certains arômes sont malsains et doivent être évités.

L'eau aromatisée peut être servie froide ou chaude.

Boissons aromatisées adaptées : Extrait de bœuf, Extrait de poulet, Cacao, Thé,
Café, fruits, herbes, épices, légumes.



Boissons et compléments aromatisés malsains : alcool, colorant artificiel, arôme artificiel, édulcorant
artificiel et naturel, gazéifié, cola, cordial, boisson énergisante, limonade, café décaféiné, jus de fruit,
conservateurs, sodium.



Il est préférable de boire de l'eau



Toute personne, organisation, gouvernement qui refuse l'eau potable
ou est la cause et l'effet de l'eau polluée. Sont responsables, MS R7

Exiger de l'eau potable c'est un droit donné par DIEU !

Pas de prise de liquide. Il vous reste 4 jours à vivre !

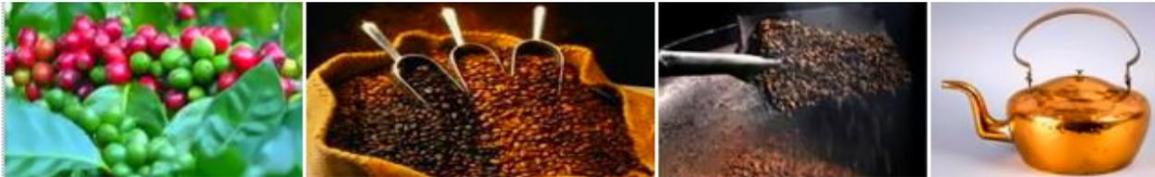
Routine quotidienne : Levez-vous, buvez un verre de 0,2 l d'eau filtrée et légèrement refroidie. Avant chaque repas (petit-déjeuner, collation du début de journée, déjeuner, collation de fin de journée, dîner), buvez un verre de 0,2 l d'eau filtrée légèrement réfrigérée. Avoir un verre à boire (pas de plastique) rempli de 0,2 l d'eau filtrée sur chaque table de chevet. Boire la nuit après chaque passage aux toilettes et en cas de gorge sèche, boire en se levant le matin.

Boissons aromatisées appropriées :

Café , une boisson stimulante céleste. Café, une 

boisson infusée préparée à partir de graines torréfiées de caféiers. Le café est fabriqué à partir de graines séchées et torréfiées du caféier, cultivées dans des climats chauds et humides le long de l'équateur. Il existe 2 variétés : Les grains Robusta ont une saveur forte et un corps corsé. Les grains Arabica poussent à une altitude plus élevée, ont une saveur plus douce et des qualités plus aromatiques.

Une fois cueillis et séchés, les grains de café sont torréfiés à environ 200°C. Cela permet aux sucres du grain de caraméliser et à la saveur du café de se développer. Plus les grains sont torréfiés longtemps ou plus la température est élevée, plus la torréfaction sera foncée et plus la saveur sera riche. En général, les torréfactions légères ont une saveur plus prononcée et plus acide, tandis que les torréfactions plus foncées ont une saveur plus profonde et plus riche. Une torréfaction foncée n'est pas nécessairement « plus forte ». La force d'une tasse de café dépend de la quantité d'eau ajoutée pendant la préparation du café.



Comment préparer une tasse de café ?

Comment tirer le meilleur parti de votre tasse de café préférée.

- 1) Un café au goût délicieux commence par une eau au goût délicieux. Si l'eau filtrée n'est pas disponible, utilisez l'eau froide du robinet. Laissez couler quelques secondes pour aérer avant de l'ajouter à la bouilloire.
- 2) Laissez l'eau sortir du point d'ébullition (80°C) avant de la verser sur des grains de café (instantané ou filtre goutte à goutte) . L'eau bouillante brûle les granules et altère le goût.
- 3) Lorsque vous utilisez du lait (non recommandé), ajoutez-le dans la tasse après l'eau. Si du lait est ajouté en premier, le café risque de ne pas se mélanger aussi bien. L'eau chaude peut brûler le lait et en modifier la saveur.

Note! Les édulcorants (sucre ou artificiels) ruinent le café !

Le décaféiné n'est pas du café mais présente un risque pour la santé.

Utilisez uniquement des blanchisseurs non laitiers.

Le café décaféiné : un risque pour la santé !

La décaféination utilise un solvant. Les résidus de solvant dérangent souvent l'estomac.

Logique! Le café sans caféine va à l'encontre du but de boire du café.

Préparations : Brassage,

Instantané,

Café filtre goutte à goutte ; Machine à expresso)



N'utilisez pas de dosettes de café, ce qui représente **un risque pour l'environnement !**

Les dosettes de café, au nombre d'un milliard, sont un désastre environnemental.

Ils ne sont pas biodégradables. Ne pas être recyclés.

ARRÊT! Production! Poursuivre, MS R7.

ARRÊT! Les utiliser! Fuyez et hontez !



Note! Tous les produits jetables sont à l'origine de trop de déchets !

Leur production, « Ends » ! **Violation, MS R7 !**

Évitez et faites honte aux gens qui utilisent 1 produit jetable !

Comment boire une tasse de café ?

Pour obtenir la meilleure saveur, laissez-le refroidir un peu plutôt que de prendre de grosses gorgées plutôt que de siroter. De grosses gorgées de café libèrent plus d'arôme. Sentez-le et goûtez-le, paradisiaque. Il existe du café au

guichet avec du lait : l'espresso est une boisson concentrée préparée en forçant de l'eau chaude sous pression à travers du café finement moulu. Comparé aux autres méthodes de préparation du café, l'espresso a une consistance plus épaisse, une concentration plus élevée de solides dissous et de mousse. **L'espresso est la base d'autres boissons** : Cappuccino, Latte, Macchiato, Moka, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava et Mote. **Servi avec le sourire.**



Cappuccino : lors de la préparation de la texture, la température du lait est l'étape la plus importante. Le lait est cuit à la vapeur en ajoutant de très petites bulles d'air qui lui confèrent une texture veloutée (mousse). **Un shot d'espresso est versé dans la tasse,**

du lait mousseux chaud est ajouté, surmonté d'une mousse de 2 cm d'épaisseur, terminé par un

saupoudrer de cannelle moulue.



Latte : faites chauffer le lait sans mousser. Un shot d'espresso est mis dans une tasse. Du lait chaud est ajouté, surmonté d'une pincée de cacao cru.



Macchiato : réchauffer le lait sans mousser. Remplissez la tasse aux 2/3 de lait. Ajoutez un verre d'espresso. Garnir de feuille de menthe poivrée.



Moka : préparez du chocolat chaud cru. Remplissez la moitié de la tasse de chocolat chaud. Ajoutez un verre d'espresso. Complétez avec du lait et de la mousse de lait. Ajoutez une pincée de cacao cru.



Gringo : Remplissez la tasse à moitié avec de l'eau chaude. Ajoutez 2 shots d'espresso. Saupoudrer de noix de muscade.



Americano : Un shot d'espresso est mis dans la tasse. De l'eau chaude est ajoutée.



Duo-shot : Ajoutez 2 shots d'espresso. Puis de l'eau chaude.



Lave : 1er un shot d'espresso. Ajoutez une pincée de jus de mandarine concentré. Ajoutez un shot de Cocoa Top cru chaud avec de la mousse de lait chaude. Ajoutez une pincée de cannelle moulue.



Mote : Remplissez la tasse à moitié avec du thé chaud à la menthe et au poivre. Ajoutez un verre d'espresso. Garnir de lait mousseux chaud. Terminez avec une pincée de Cinnamon.



Le cacao, une boisson stimulante et paradisiaque



Les cacaoyers poussent dans les régions tropicales chaudes et pluvieuses. Ses fruits sont des gousses. À l'intérieur d'une cosse se trouvent des graines (haricots). Les fèves de cacao sont transformées en beurre et en poudre de cacao.



Préparation du chocolat chaud : 1

cuillère à soupe de poudre de cacao, 1

tasse : liquide de soja, lait de chèvre ou autre lait non laitier. 1 cuillère à café

d'extrait de vanille, un trait de cannelle,

un trait de muscade.

Mélanger les ingrédients dans une casserole moyenne et chauffer à feu moyen-doux, en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et chaud.



Le thé , une boisson stimulante céleste. Le camélia, une plante à



feuilles persistantes. Ce sont les feuilles cueillies et transformées qui nous donnent du Thé. Les thés de base sont noirs ou verts. Ils peuvent être aromatisés ou parfumés.

Préparation du thé Custodian Guardian : placez les feuilles de thé traitées en vrac dans un infuseur à thé. Mettez l'infuseur dans une tasse en verre.

Faire bouillir l'eau, arrêter l'ébullition, lorsque les bulles s'arrêtent (80°C) verser dans une tasse en verre. Apprécier!



(a) Lorsque le bouillonnement cesse, versez sur le thé noir. Après 1 minute, remuez l'infuseur 3 fois. Après une minute supplémentaire, retirez-vous. Buvez ou ajoutez du jus d'agrumes pour plus de saveur, ou laissez-le refroidir, réfrigérez et buvez. Attention ne pas polluer avec des édulcorants, des blanchisseurs (artificiels, naturels). (b) 10 secondes après l'arrêt



des bulles, versez sur le thé vert. Remuer l'infuseur 3 fois. Après 1 minute, retirez-le.

Buvez ou ajoutez du jus de fruit à noyau pour plus de saveur, ou laissez-le refroidir, réfrigérez et buvez. Attention ne pas polluer avec des édulcorants, des blanchisseurs (artificiels, naturels).

Préparation de tisane aux graines, placez les graines pressées en vrac dans un infuseur. Mettez l'infuseur dans une tasse en verre. Faire bouillir de l'eau, arrêter l'ébullition. Juste au moment où le bouillonnement s'arrête, versez sur les graines. Après 1 minute, remuez l'infuseur 3 fois. Après 7 minutes supplémentaires, retirez-le. **Boire, ou laisser refroidir, refroidir et boire. Attention ne pas polluer avec des édulcorants, des blanchisseurs (artificiels, naturels).**



Préparation de tisane de feuilles. La même chose que le thé vert.



Préparation de tisane de racines, hacher les racines. Préparez la même chose que le thé noir.

L'utilisation d'un micro-ondes lors de la préparation d'un sachet de thé fait ressortir les saveurs. Retirez l'étiquette du sachet de thé et assurez-vous que l'agrafe métallique est retirée. **La plupart des étiquettes en papier utilisent de l'encre bon marché, décolorant l'eau et interférant avec la saveur.**

Mettez de l'eau chaude dans une tasse à thé > **ajoutez le sachet de thé de votre choix** > faites chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes à mi-puissance (400-500 watts) > laissez infuser au micro-ondes pendant une minute > sortez-la > dégustez !

L'eau potable est préférable (peut être aromatisée)



De l'eau filtrée pour une bonne santé !!!

Avertissement! Grave menace pour la survie humaine : les microplastiques !

Les microplastiques issus des déchets plastiques ont pollué la planète entière, depuis les sols des montagnes enneigées de l'Arctique jusqu'aux océans les plus profonds. Les microplastiques sont entrés dans la chaîne des produits de la mer. La plupart des humains ont des microplastiques dans leur sang qui se répartissent dans tout le corps. Toutes les parties du corps, cerveau, lait maternel, cœur, poumons, muscles... sont polluées. **Cela apportera une réponse d'immunité et d'évolution ! Avec de mauvaises conséquences inconnues !**

Les bouteilles d'eau en plastique libèrent des microplastiques qui deviennent dangereux lorsqu'ils sont chauffés (soleil, chauffage, marmite). **Avertissement! Boire dans des bouteilles ou des contenants en plastique est malsain ! Ça se termine ! Violation, MS R7. Lorsque vous êtes concerné, engagez un recours collectif contre le fabricant, le détaillant, le gouvernement !**

Les bébés nourris au biberon avalent des millions de microplastiques par jour !

Une étude montre que la préparation des aliments dans des récipients en plastique entraîne une exposition des milliers de fois supérieure ! Ne transformez pas votre bébé en poupée en plastique. N'utilisez pas de bouteilles ou de récipients en plastique pour l'alimentation ou la préparation des aliments !



Violation de MS R7. Lorsque vous êtes concerné, engagez un recours collectif contre le fabricant, le détaillant, le gouvernement !



N'achetez pas de boissons ou de nourriture dans des bouteilles, des contenants ou des canettes en plastique ! N'utilisez pas de récipients ou d'ustensiles en plastique pour préparer, cuisiner, servir à manger, boire ! N'utilisez pas de couverts, pailles, assiettes, gobelets en plastique... ! Violation de MS R7. Si vous êtes concerné, engagez un recours collectif contre le fabricant, le détaillant, le gouvernement !

Pour survivre, le corps humain a besoin de nourriture comestible. Une partie de notre routine quotidienne consiste à manger. Quelle est notre santé et combien de temps nous vivons. Cela a beaucoup à voir avec nos habitudes alimentaires. Pas de nourriture, vous mourez de faim !

Nourrir 5 fois par jour : « Petit-

déjeuner, inclure de l'eau, des herbes, des épices, du miel, du café, ..

Collation matinale comprenant de l'eau, des fruits, des herbes, du thé, etc.

Le déjeuner comprend de l'eau, de la salade, des œufs, du café, ..

Collation de fin de journée, comprenant de l'eau, des noix, des baies, des épices, du cacao, ..

Dîner'. inclure de l'eau, un dîner à thème, du thé ou du café. Légumes.

7 aliments à consommer quotidiennement : champignons (champignons), céréales (avoine, orge, lentilles, maïs, millet, quinoa, riz, seigle, sorgho, blé), piments forts, oignons (bruns, verts, rouges, printaniers, ciboulette), ail, poireau), Persil, Poivron doux, Légumes (asperges, haricots, brocoli, chou-fleur, carottes, petits pois, pousses,..)



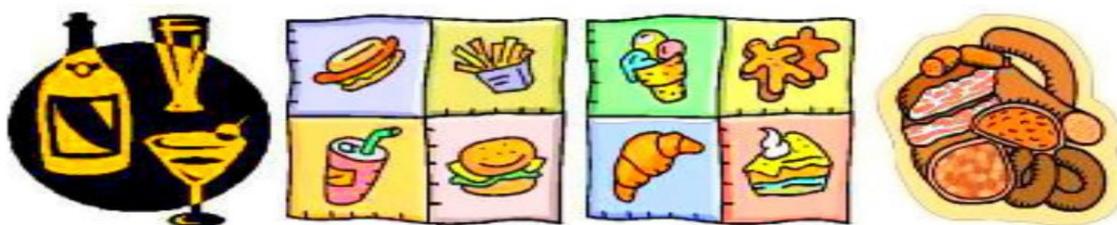
Chaque jour de la semaine doit avoir un thème pour le dîner : par exemple, Jour 1 : Légumes Jour 2 : Volaille Jour 3 : Mammifères Milieu de semaine : Reptiles Jour 5 : Fruits de mer Week-end : Noix et graines Journée amusante : Insectes

Régime non non : édulcorants artificiels, aliments manufacturés, aliments génétiquement modifiés, fructose ajouté, aliments dans des contenants en plastique.



Le fructose est la principale cause du diabète et de l'obésité (personnes grasses). C'est mauvais qu'il s'agisse de sucre ou de fruits. L'ajout de fructose lors du traitement d'une boisson ou d'un aliment est dangereux pour la santé. La transformation, la distribution, la vente de ce type de boisson ou d'aliment est un comportement criminel : MS R6 Exception : Non transformés, Baies, Fruits, Miel, Légumes.

Dites non à : Tout ce qui contient : fructose, glucose, sucre ; biscuits, gâteaux, céréales du petit déjeuner, chocolats, jus de fruits, glaces, sucettes, confitures, ketchup, limonades (Cola, Energy,...) marmelades, barres de muesli, sauces, vins...



Les aliments manufacturés sont trop salés, contiennent trop de conservateurs, sont souvent trop gras et contiennent du sucre ajouté, ce qui les rend impropres à la consommation par les humains, les animaux de compagnie et le bétail. Les aliments manufacturés sont une cause d'hypertension artérielle, d'obstruction des artères et d'obésité (personnes grasses). La transformation, la distribution et la vente d'aliments manufacturés constituent un comportement criminel. Obtenez

MS R6 Dites non à : lait de vache, fromage de laiterie, restauration rapide, jambon, hamburgers, salami,...

Produits manufacturés : Pain, Viande ; Pizza, Saucisses,

Transformées : Fruits, Soupes, Légumes...



Les aliments GM sont ce que les gens consomment réellement. Tout commence par des semences génétiquement modifiées (OGM Crop). Les cultures GM, en raison de leur effet, modifient toute la chaîne alimentaire. Créer des mutations qui créent de nouvelles maladies, des fléaux mondiaux potentiellement mortels chez tous les membres de la chaîne alimentaire ! Y compris les humains ! Les gens deviendront plus malades, mourront plus jeunes, plus de malformations, plus de bébés malades, plus de fausses couches... Cela changera l'ADN humain.

Menace de survie des aliments GM : luzerne, aliments pour bébés, bacon, pain, maïs, céréales pour petit-déjeuner, canola, œufs, jambon, margarine, viande, pomme de terre, papaye, pois, volaille, riz, saucisses, soja, tomates, blé, courgettes. ..

Exigez de la communauté de la nourriture pure. **NON** : Alcool, modification génétique, herbicides, insecticides, aliments manufacturés, sel ajouté, édulcorants ajoutés (**artificiels ou naturels**),...

Toute personne, organisation ou gouvernement qui refuse la nourriture comestible ou est la cause et l'effet d'aliments pollués (**OGM**). Sont responsables, MS R7 Exigez de la

nourriture mangeable, c'est un droit donné par DIEU !

10.2.7. Journée de la graisse

Thèmes de la journée amusante C-GKalendar

12.1.7. Journée de bonne santé Thèmes

de la journée amusante C-GKalendar



Pas assez de nourriture tu tombes malade !!!

Pas de nourriture, vous mourez de faim !!!

Pour survivre, le corps humain a besoin de sommeil. Un tiers

de la journée est passé en position couchée, dont une partie consiste à dormir.



Le sommeil est nécessaire à la survie du corps humain. 7 heures devraient suffire. Le manque de sommeil conduit à la mort, mais seulement après un passage très douloureux par la dépression et des accès de folie.

Un sommeil insuffisant prive l'organisme de ses capacités de guérison affectant les fonctions cardiaques, immunitaires, endocrinologiques, neurologiques, psychologiques et anabolisantes générales. Un sommeil insuffisant peut entraîner de l'apnée, de l'obésité, une résistance à l'insuline et une dépression chronique. Le manque de sommeil peut entraîner la mort. Le déficit de sommeil forcé est classé comme torture.

Un sommeil sain implique de bouger pendant le sommeil, allongé droit ou avec les genoux relevés, sur le dos, sur le côté ou sur le ventre. Le sommeil est lié à l'équilibre des systèmes suivants : Cortisol, mélatonine, hormone de croissance, insuline, noradrénaline, protactinium, sérotonine... Le sommeil et notre poids sont liés : 2 hormones (**leptine, ghréline**) agissent pour contrôler la sensation de faim, de satiété. Le manque de sommeil vous rend moins satisfait après avoir mangé et vous donne envie de manger davantage, ce qui entraîne une suralimentation (**obésité**). Le somnambulisme est une maladie qui nécessite des soins médicaux.

Pour obtenir un sommeil réparateur et revitalisant, une chambre à coucher est aussi sombre que possible. L'absence de bruit interne et externe est indispensable. Shire met en œuvre un couvre-feu nocturne. **Note!** Il est normal de faire 2 nuits avec une pause entre les deux. Le premier sommeil dure environ 3,5 heures avec une pause pouvant aller jusqu'à 1,5 heure suivie d'un sommeil de 3,5 heures.



Pendant la pause sommeil d'une heure et demie. Les gens se lèvent, vont aux toilettes,... Avant de se recoucher, faites les exercices nocturnes et buvons un verre d'eau.

Ceux qui ne se lèvent pas, prient, lisent, écrivent, discutent en couple, s'accouplent (pendant la pause sommeil, les gens sont plus détendus et apprennent mieux à concevoir), ...

Exercices nocturnes Il est normal

de dormir 2 fois avec une pause entre les deux. Si vous vous levez (par exemple pour aller aux toilettes), au retour, asseyez-vous sur le bord du lit et buvez de l'eau. Faites les exercices suivants (tous les exercices sont effectués en étant assis sur le bord du lit, les genoux et les épaules bien écartés). Chaque fois que vous vous levez, faites un exercice différent.

1^{er} exercice : Placez les paumes* de vos mains contre l'extérieur de vos genoux. Appuyez les mains vers l'intérieur et les genoux vers l'extérieur, maintenez 7 secondes (vous ressentez une tension dans les bras, les jambes, les épaules). Détendez-vous, respirez, ne répétez pas, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. *variante utilisant les poings. **2^{ème}**

exercice : Faites les poings* et placez-les contre l'intérieur de vos genoux.

Appuyez les poings vers l'extérieur et les genoux vers l'intérieur, maintenez 7 secondes (vous ressentez une tension dans les bras, les jambes, le ventre). Détendez-vous, respirez, sans répétitions, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. *la variante utilise des

paumes plates. 3^{ème} exercice : Pliez les bras (90 %) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche vers le haut en pliant les doigts, tournez la main droite vers le bas en pliant les doigts. Verrouillez les doigts fermement. Maintenant, tirez les mains dans la direction opposée et maintenez-les pendant 7 secondes (vous ressentez une tension dans les doigts, les bras et la poitrine). Détendez-vous, respirez, ne répétez pas, sirotez de l'eau, allongez-

vous, dormez bien. **4^{ème} exercice** : Pliez les bras (90%) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche vers le haut, tournez la main droite en poing. Placez le poing dans la main et appuyez en même temps, appuyez sur la main ouverte vers le haut, maintenez 7 secondes. Inversez, maintenez 7 secondes (Vous ressentez une tension dans les mains, les bras, le cou, la poitrine). Détendez-vous, prenez un

respirez et buvez une gorgée d'eau, allongez-vous, dormez bien. Aucune répétition.

Les personnes ayant le dos tendu ajoutent cet exercice à chaque exercice : placez les mains sur les genoux. Inclinez la tête en arrière, penchez-vous en arrière puis basculez vers l'avant sans perdre le contact avec les genoux (vous ressentez une tension dans les bras, le dos, le ventre). Détendez-vous, respirez, 7 répétitions, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien.

Note! Les gens qui restent assis beaucoup pendant la journée. Doivent faire 1 des exercices nocturnes en rotation toutes les 2 heures.

C'est ton corps ! Gardez-le en forme !

Il y a des prérequis avant de s'allonger pour dormir.

Il devrait faire noir, il devrait faire nuit. Pour obtenir un sommeil réparateur et revitalisant, la chambre doit être aussi sombre que possible. Une absence de bruit interne et externe est indispensable. La « Comté » doit mettre en œuvre un « couvre-feu nocturne ». 1 heure aurait dû s'écouler

depuis la dernière tétée. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant de vous coucher.

Adorez la « prière pour le sommeil ».

1 DIEU attend de vos nouvelles !

Prière du Sommeil Cher

1 DIEU, Créateur du plus bel Univers Protège-moi quand je suis le plus vulnérable Protège-moi des pensées troublantes et

mauvaises Laisse-moi avoir un sommeil réparateur, curatif et revitalisant Ne laisse pas l'inquiétude perturber mes rêves et mon sommeil Laisse-moi seulement me souvenir les doux rêves Pour la Gloire de DIEU et le Bien de l'Humanité Cette prière

s'utilise avant de s'endormir !



Disposez un verre (pas de plastique) rempli de 0,2 l d'eau filtrée (sans ajout) sur chaque table de chevet. Chaque soir, avant de vous coucher, mettez du verre sur la table de chevet. **Note!** Buvez la nuit à chaque fois après être allé aux toilettes et lorsque vous avez la gorge sèche, buvez du repos en vous levant le matin.

Ayez 1 bol en verre doré (1 uniquement pour les doubles) contenant une concoction à base de plantes (aromathérapie) sur la table de chevet près de la fenêtre ! Concoction à base de plantes

tion se compose de 7 herbes : **Camomille** (*matricaria chamomilla*), **Eucalyptus** (*eucalyptus globulus*), **Houblon** (*humulus lupulus*), **Hysope** (*hysopus officinalis*), **Lavande** (*lavendula officinalis*), **Mélisse** (*melissa offi-cinalis*), **Rose** (*rosa damascena*).

Sommier et matelas ! (partie du CG N-ABs1)

La base est robuste et silencieuse. Il ne donne pas d'ondes magnétiques électriques (**alimenté par moteur**). Il est de niveau horizontal (**pas de pièces inclinables**). Le sommier comporte 7 lattes amovibles en bois massif (**séché, vieilli**) sur la largeur du lit. La base est de être exempt d'acariens. Il supporte pleinement le poids de 150 kg, bénéficie d'une garantie de 14 ans. Pour un sommeil réparateur et revitalisant, un corps fatigué doit s'allonger le matelas est le meilleur. La pression sur les zones soutenues de votre corps devrait être minimale. Le microclimat du matelas doit modérer son température.

Sommier, Dimensions du matelas (**mesure en mètres**) Cadre intérieur : largeur 1,06 m, longueur 2,06 m (**largeur du matelas 1,05 m, longueur 2,05 m**). L'extérieur le cadre est à 0,09 m du sol. Activation de la circulation de l'air, nettoyage (**sous lit**). L'ossature intérieure comporte 7 lattes de bois détachées : largeur 1,06 m, épaisseur 0,03 m, espacement de 0,03 m entre les lattes (**augmente la circulation de l'air du matelas**), la distance entre le sol et les lattes est de 0,1 m. L'espace vide entre les étages, les lattes sont destinées à la circulation de l'air, au nettoyage (**pas au stockage**), gardez-les vides. Dimensions du matelas : largeur 1,05 m, longueur 2,05 m. **Note ! Il n'y a qu'une seule taille sommier simple, matelas. Les couples disposent de 2 sommiers simples, de matelas.**

Noyau du matelas (**non : ressorts métalliques**) Le noyau du matelas doit supporter entièrement poids corporel de 125 kg. Hypoallergénique, soutient, répartit le poids corporel, soulage les points de pression, température modérée, résistant aux champignons, sans chlorofluorocarbures. **Garantie 7 ans.**

Housse de matelas (**il y en a 2 : protège-matelas, extérieur**) Les deux housses sont lavables en machine. La housse de protection est dotée d'une fermeture éclair pour permettre au remplissage d'être lavé, complété et réapprovisionné. La housse de protection contient des particules d'argent pur (**sans alliage**) tissées pour donner des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes et antistatiques. propriétés, contenant des odeurs. La housse extérieure est un drap-housse en coton, une housse de protection, un noyau de matelas. **Des bandes élastiques le maintiennent en place. Note!** Lors de votre visite (**en vacances**), apportez vos propres housses de matelas (**les deux**).

Nettoyage du matelas Tous les 7 ans, le matelas est remplacé par un nouveau. 1. Le matelas remplacé est brûlé ! Avertissement! Ne réutilisez jamais et ne transmettez jamais un matelas d'occasion. Ne partagez jamais une housse de matelas. Partager les risques et la propagation des maladies infectieuses. Toutes les 7 semaines, les deux housses sont lavées à l'eau savonneuse biodégradable à 60°C (**Attention ! Pas de nettoyage à sec**). Le séchage est en cours

air/brise naturelle (pas de sèche-linge) et ombre (pas de lumière directe du soleil).

La conception de l'oreiller maintient la colonne vertébrale dans un alignement naturel, élimine les points de pression, prend en charge différentes positions de sommeil (côté, dos, ventre). La conception de l'oreiller a la capacité d'être pelucheuse pour s'adapter à la posture de sommeil unique de son utilisateur et augmenter la circulation du visage. La conception de l'oreiller (non : paille, chiffons, foin) conserve son élasticité, est hypoallergénique, exempte de toxines, lavable en machine. Housse de coussin (il y en a 2 : intérieure, extérieure) La housse intérieure de l'oreiller est dotée d'une fermeture éclair pour permettre le remplissage, l'ajout, le remplacement et le lavage. La couverture intérieure contient des particules d'argent pur (sans alliage) tissées, donnant des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes et antistatiques, contenant des odeurs. La housse extérieure de l'oreiller est en 100 % coton et possède une fermeture éclair. Les deux se lavent à l'eau chaude, pas de sèche-linge, pas de nettoyage à sec. La conception de l'oreiller supporte un dormeur pesant jusqu'à 125 kg. Taille de l'oreiller : largeur 0,8 m, longueur

0,4 m. La conception de la couette prend en charge différentes positions de sommeil (côté, dos, ventre). Quilt contient des particules d'argent pur (sans alliage) tissées, conférant des propriétés antibactériennes, microbiennes et antistatiques contenant des odeurs. La conception de la couette a la capacité d'assurer une distribution efficace de la chaleur et une circulation de l'air. Le design est hypoallergénique, exempt de toxines et lavable en machine (pas de sèche-linge, pas de nettoyage à sec). Dimensions de la couette : largeur 1,40 m, longueur 2,15 m. Chacun doit

dormir avec sa propre couette. Pourquoi? La couette est arrachée pendant le sommeil, le partenaire prend toute la couette, vous laissant découvert. Les deux traverses tournent dans des directions opposées, créant un espace où l'air froid donne des frissons. Des maladies infectieuses malsaines sont transmises. Note!

Lors de votre visite (en vacances), apportez votre propre couette et housse de couette (les deux).

Les gardiens de l'univers recommandent le « sac à capuche » pour les nuits froides et les maladies qui nécessitent une chaleur constante. Cela donne un sommeil paradisiaque et douillet. Un 'Hooded Quilt bag' est un sac de couchage fabriqué selon les normes d'un CG N-ABs1. Il est utilisé avec l'oreiller et la couette ci-dessus.

Il est doux, câlin, doux pour la peau avec une répartition uniforme de la chaleur, lavable en machine. Dimensions du sac Quilt à capuche : largeur 1 m, longueur 2,15 m. La housse du sac Quilt à capuche contient des particules d'argent pur (sans alliage) tissées, donnant des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes et antistatiques, contenant des odeurs. Il dispose de poches zippées en moustiquaire pour la gestion de la chaleur et la circulation de l'air.

Toutes les 7 semaines, l'oreiller (rembourrage et les deux housses), la couette et le sac à capuche sont lavés. Dans de l'eau savonneuse biodégradable à 60°C (Attention ! Pas de nettoyage à sec). Le séchage s'effectue dans l'air naturel, dans la brise (pas de sèche-linge) et à l'ombre (pas de lumière directe du soleil).

Refuser de dormir est une torture ! La torture comme outil d'interrogatoire n'est pas acceptable. [Les tortionnaires sont tenus responsables](#) : MS R7 [Le matin après 7 heures de](#)

[sommeil](#) : se lever, prendre un verre d'eau filtrée, aller aux toilettes,

faire « l'exercice quotidien ([exercices](#)) », adorer la « prière quotidienne », se laver le visage et les mains. , prendre le petit déjeuner, s'habiller.

Vérifiez votre « Planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt pour les expériences de vie. [Lorsque vous sortez à l'extérieur, portez des vêtements de protection, ainsi qu'une protection de la tête, des yeux et des pieds.](#)

Couvre-feu nocturne ! Pour sauver la planète Terre !

Exigez l'absence de bruit extérieur la nuit ([couvre-feu nocturne](#)) ! C'est un droit communautaire !

Le corps humain n'a pas été conçu pour être nocturne. Les humains ont abusé de leur cerveau pour créer un mode de vie nocturne. Ce mode de vie n'est pas bénéfique à une bonne santé. [Le couvre-feu nocturne est nécessaire pour une bonne santé.](#)

Un couvre-feu nocturne de 7 heures, de 14 à 21 heures ([22 à 6 heures, horloge païenne de 24 heures](#)) est obligatoire. [Pour une bonne santé, réduction de : la consommation d'énergie, la criminalité, la pollution, la protection de la faune. Réduction des coûts pour le gouvernement, encourageant la multiplication.](#)

Personne ne travaille ([tout est fermé](#)) sauf personnel d'urgence minimum. Aucune énergie n'est utilisée sauf en cas d'urgence ou de chauffage ! 1 station de radio d'information publique est autorisée, tous les autres divertissements sont désactivés ! Aucune usine, bureau ou détaillant ne doit exploiter ou utiliser de l'énergie ! [Les maisons peuvent utiliser le chauffage \(s'habiller chaudement\) et le refroidissement \(s'habiller léger\) par temps extrême.](#)



Le couvre-feu nocturne est obligatoire. Pour le bien-être du corps humain et de l'habitat local. [Une Comté applique le couvre-feu nocturne via Shire Rehab MS R1. Les récidivistes sont transférés au Provincial Rehab MS R3 Climate Protection pour leur survie.](#)

La protection du climat est nécessaire pour protéger le corps humain, les animaux, les animaux de compagnie, production alimentaire. Protection du climat : **des vêtements de protection abordables et un abri sécurisé, hygiénique et abordable !**

Des vêtements de protection sont nécessaires pour protéger le corps humain du climat, des maladies et de la pollution. Les vêtements de protection doivent être confortables, utiles (**protéger contre les intempéries extrêmes**) et abordables. **Protecteur** les vêtements comprennent un couvre-chef, des vêtements, des chaussettes et des chaussures !

La protection de la tête se compose de 2 parties de tête (**cagoule, bonnet, foulard K**) et une protection oculaire (**lunettes**). Un casque peut combiner les deux. **Portez une protection pour la tête à l'extérieur !**

Cagoule (**Bonnet**). La cagoule couvre toute la tête en ne laissant apparaître que les yeux. Est tricoté en laine ou en mélange de coton et laine (**pas de fibre synthétique**). Peut être de n'importe quelle couleur ou Le motif peut avoir un pompon décoratif sur le dessus. **Quand non une protection du visage et du cou est nécessaire. La cagoule peut être enroulée et devenir un « bonnet ».**



K-Écharpe. Le K-Scarf peut couvrir toute la tête, exposant uniquement les yeux. Il fait office de couvre-chef et de voile (**maximum protection**). Est tricoté en laine ou en mélange de coton et laine (**pas de fibre synthétique**). Peut être n'importe quelle couleur ou motif.

La cagoule ou le K-Scarf protègent tous deux en couvrant la bouche du nez. La pollution inhalée, les maladies contagieuses mortelles et les insectes piqueurs sont évité. **De plus, les allergies et l'asthme sont réduits. Réduit le effet de l'air sec et froid. Contient la propagation d'une maladie contagieuse.**

La protection oculaire existe en 2 modèles : pratique, lentille unique (**visière**) ; Mode, 2 verres (**lunettes**). **Portez des lunettes de protection à l'extérieur !**

Bordure des lunettes : doit empêcher les particules en suspension dans l'air de pénétrer de tous les côtés (**haut, bas, côtés**). Doit être résistant à la casse (**ne se brise pas lorsqu'il est assis** sur). **N'importe quelle couleur peut être ornementale.**

Verres : incassables, très résistants aux rayures, bloquent les rayons UV, ne s'embuent pas, réglage de l'éblouissement (**changements plus foncés, plus clairs, plus clairs, plus foncés**).

Protection de la tête V-Helmet contre les coups. Les cheveux et la tête ont besoin de climat protection contre le froid humide, les rayonnements extrêmes et la pollution. **Une tête aussi a besoin d'une protection contre les chocs : un casque en V avec un tracker GPS intégré.**

La coque extérieure est en métal ou synthétique. Il a une crête médiane qui peut être décoré : plumage,.. Une jugulaire en cuir maintient un microphone. Le la visière est courbée latéralement, droite de haut en bas, incassable, très résistante aux rayures

résistant, bloque les rayons UV, ne s'embue pas, réglage de l'éblouissement (plus foncé, plus clair, plus clair, plus foncé). Le casque a un dos en cuir comme protégé-nuque.

Le V-Helmet a un rembourrage intérieur en cuir. Des écouteurs sont intégrés dans le rembourrage. Une cagoule (bonnet) ou un K-Scarf peut être porté sous un casque. Pour garder la doublure intérieure du casque propre de la transpiration, des pellicules et de la graisse. Accessoire extérieur : lumière vive, lampe à lumière infrarouge ; un magnétoscope numérique.

Une protection de la tête est toujours portée à l'extérieur.

Des vêtements de protection sont nécessaires pour protéger le corps humain du climat, des maladies et de la pollution. Les principales parties du corps protégées par des vêtements de protection sont la tête, la peau et les pieds. Des vêtements de protection sont toujours portés à l'extérieur.

La peau a besoin de beaucoup de protection, contre les morsures (animaux, humains), les piqûres (insectes, aiguilles), les infections (bactéries, champignons, germes, virus), les radiations (chaleur, solaire, nucléaire), l'exposition (acide, feu, gel) , arêtes vives, humides).

Protection contre les morsures : évitez les animaux et les humains en colère et dangereux.

Protection contre les piqûres : couvrir la peau (vêtements de protection) à l'exception des yeux. Ne pas percer ni tatouer (l'automutilation par perçage corporel ou tatouage est anormale, malade et peut provoquer une infection). Protégez les doigts lors de la couture.

Protection contre les infections : nettoyer la peau, couvrir d'un vêtement de protection.

Alimentation saine, exercice, herbes, épices, suppléments, vaccination.

Radioprotection : couvrir la peau (vêtements de protection) contre la chaleur, le soleil.

Pour le nucléaire, une combinaison spéciale couvrant 100% du corps. Avertissement! Exposer la peau nue (nudité) aux éléments (météo) est malsain.

Protection contre l'exposition : Vêtements de protection, combinaison (avec capuche) ou 2 pièces en lin, coton, laine ou mélange de coton et de laine (pas de fibres synthétiques) de toute couleur et de tout motif. L'une ou l'autre (combinaison ou 2 pièces) doit avoir le col de la chemise, les bras bouffants*, les jambes fermées aux poignets, les chevilles (à l'épreuve des courants d'air)...

*Les bras et les jambes gonflés permettent aux articulations du coude et du genou de bouger librement.

De plus, l'air intérieur crée un contrôle climatique pour la peau et le corps.

Les vêtements sont fabriqués à partir de fibres naturelles : peaux d'animaux, fibres végétales, soie,



coton ou laine. Les fibres artificielles ne sont pas utilisées pour les vêtements touchant la peau humaine. Production de fibres artificielles pour les extrémités des vêtements.

Les vêtements de protection sont confortables, durables, pratiques et abordables

Les vêtements de protection à la mode (marque de créateur) sont trop chers et courts terme,.. Pas acceptable !

Les pieds ont besoin de protection (chaussettes, bottes) contre le climat, les coups. Peau, orteils, les chevilles sont en danger. Les protections de pieds qui ne protègent pas (Sandales, Chaussons, Tonges) les pieds, les chevilles ne servent à rien. Une protection des pieds est toujours portée dehors. Marcher pieds nus dehors est malsain.

Les chaussettes sont tricotées en coton ou en mélange de coton et de laine (non fibre synthétique). Peut être n'importe quelle couleur ou motif. Les chaussettes ont de l'argent pur particules (sans alliage) tissées, donnant des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes et antistatiques, réduisant les odeurs. Les chaussettes couvrent les pieds jusqu'à 7 cm au-dessus des chevilles.

Les bottes ont un dessus en cuir de protection, un intérieur doux cuir (pas de matières synthétiques) semelles en cuir ou en caoutchouc. Bottes protège les pieds jusqu'à 7 cm au-dessus des chevilles. Les chaussures synthétiques réchauffent les pieds en les faisant bouillir. Ce qui en fait des éruptions cutanées en sueur ! Vous ne pouvez pas marcher.



Des protections pour les mains (gants) sont portées si nécessaire ! Gants sont fabriqués à partir de cuir, de coton, de laine ou de coton, mélange de laine (pas de synthétiques) n'importe quelle couleur n'importe quel motif.

Protégez votre corps en utilisant des vêtements de protection à l'extérieur !

Abri de protection (domicile, vie, travail) un besoin humain, protection du crime (sécurité), des éléments (météo), du feu, des insectes, de la pollution. Un abri de protection hygiénique abordable est un droit donné par DIEU ! Gardien

Les tuteurs préfèrent les logements groupés (vie communautaire) fournis par le Comté (voir planification du comté) !

Le sol, les murs et le plafond de la pièce sont constitués de panneaux de béton préfabriqués résistants aux cyclones, au feu et à l'humidité élevée. Les sols peuvent être nettoyés à la vadrouille humide, non glissement, antistatique, moisissure, inhibiteur de moisissure, hygiénique.

Les fenêtres coulissantes horizontales sont en double vitrage teinté. Cadre carré sans bois. Il n'y a pas de rideaux ni tentures (malsains : poussière, germes, insectes...) au lieu de volets extérieurs (verrouillables), intérieurs coulissants horizontaux moustiquaires.

Pour le chauffage*, on utilise un chauffage par le sol (vapeur, eau chaude) . Le refroidissement se fait par circulation naturelle de l'air. Température ambiante 19-21°C.

Le gaspillage d'énergie est un crime

L'éclairage* doit être automatiquement allumé, éteint.

* Le gaspillage d'énergie est un crime

Abri de protection pour la survie, la sécurité et le confort.

Une bonne hygiène pour une bonne santé Une bonne hygiène

commence par être propre et bien rangé. La propreté et l'ordre commencent par l'apparence personnelle et s'appliquent à la maison, aux études et au travail. Propre et bien rangé s'applique également à la réflexion et au raisonnement.

Une « routine quotidienne » inclut la propreté. Lavez-vous les mains après chaque visite aux toilettes et avant chaque tétée. Lavez le visage avant chaque tétée. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant de vous coucher. IL se rase au moins deux fois par semaine. Lavez les cheveux une fois par semaine. Le gardien gardien assiste aux rassemblements propre (dents brossées, cheveux peignés, corps entier lavé), poils du visage rasés (HE), portant un équipement propre et soigné (de la tête aux pieds).



Après s'être levé le matin, chaque membre de la famille physiquement capable fait son lit. Les parents enseignent aux enfants comment le faire. Compléter l'hygiène du matin. Il est temps de s'habiller, en enfilant l'équipement préparé (la veille) que la personne avait prévu de porter. Chaque conteneur de stockage du petit-déjeuner est nettoyé avant d'être rempli et étiqueté (contenu, date de remplissage). Après le petit-déjeuner, coin repas propre. Remettez les conteneurs au stockage. Des récipients sales, des ustensiles sont mis dans l'évier. Une personne est maintenant prête à commencer ses tâches quotidiennes (maison, école, travail, bénévolat).

Tous les conteneurs ont une étiquette de contenu. Les contenants alimentaires ont également une date de remplissage. Rangez les conteneurs proprement et en toute sécurité. Les conteneurs dangereux (poison, toxine) sont stockés en toute sécurité (à l'épreuve des enfants et des incompetents).



Ne laissez pas d'objets inutilisés (ustensiles, outils, jouets) encombrer les meubles, le sol, l'espace de travail. Après utilisation, récupérez les articles et rangez-les soigneusement (étiquetés). Rangez les articles toujours au même endroit. Ils sont alors faciles à trouver.

Avant d'aller au lit. Préparez et disposez l'équipement que vous prévoyez de porter le lendemain. Préparez tous les sacs contenant les articles que vous prévoyez d'emporter lorsque vous partez le matin.

Garder votre environnement propre et bien rangé. Réduit : Poussière (bon pour votre système respiratoire). Micro-organisme (bactéries, germes, virus)

moins d'infections, de décès. Insectes (piqûres, larves, piqures) moins d'infections, d'éruptions cutanées. Vermine (rats, souris, cafards), moins d'excréments, propagation de micro-organismes, moins d'épidémies de peste.

L'utilisation d'un agent de blanchiment ou d'un désinfectant puissant augmente le risque de contracter une maladie pulmonaire obstructive chronique. Utilisez un nettoyant naturel pour surfaces : Mélangez, 1 tasse de bicarbonate de soude, 1/2 tasse de vinaigre blanc, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle. Il faut que ce soit plus fort, ajoutez une cuillère à soupe de sel.

Il faut éternuer ! Éternuez dans votre aisselle. Ne propagez pas de maladies.

N'embrassez pas sur les lèvres. Les baisers transmettent les infections le plus rapidement. Frottez-vous plutôt le nez.

Ne serrez pas la main ! Tape m'en cinq! Sauf si vous portez des gants.

La vaccination est obligatoire ! Les personnes qui ne sont pas vaccinées sont une menace pour la communauté ! Ils sont immunisés et en cage, MS R4 Hygiène s'applique à la réflexion. Les pensées immorales, égoïstes, haineuses, violentes sont de mauvaises pensées à éviter. La mise en œuvre de mauvaises pensées mène à la responsabilité !

Le changement climatique a diminué la qualité de l'air. Des incendies plus nombreux et plus importants (brousse, forêt, feux de forêt) ! Les humains domestiques (charbon, fumier, gaz, pétrole, bois), les services publics (charbon, déchets, gaz, pétrole, uranium), les transports (charbon, gaz, pétrole) brûlent ! Une communauté doit envisager d'utiliser une protection respiratoire !

En extérieur, un équipement de protection respiratoire (RPE) est recommandé !

Les RPE sont évalués en fonction de leur protection contre les particules. Des masques P2 sont utilisés.

Pour se protéger, les masques sont bien ajustés (les barbes sont rasées) !

À l'intérieur, utilisez des purificateurs d'air ! Gadget utilise un filtre HEPA. Gardez toutes les portes et fenêtres fermées.

Les humains produisent trop de déchets, de déchets ! Cela crée un risque grave pour la santé en matière d'hygiène. Cela crée une pollution qui entre dans la chaîne alimentaire des communautés.

Les gens doivent réduire les achats de biens non essentiels, réduire la taille des logements, réduire les activités de loisirs (événements à grande foule, sport, musique,..) !



La nage humaine n'est pas naturelle. Le corps humain n'est pas conçu pour vivre dans ou sous l'eau. Nager dans ou sous l'eau n'est pas naturel et

devrait être évité. Eaux naturelles Océans (mers) et eaux intérieures (lacs, rivières,...). Eaux non naturelles, piscines, spas,...

Les eaux naturelles sont des toilettes pour toutes les créatures vivant dans l'eau.

Les oiseaux qui survolent l'eau font leurs déjections. Les eaux usées des animaux et des populations finissent dans les eaux intérieures et les océans. Les gens sur les plages urinent, ont leurs règles, vomissent,... Nager dans les toilettes n'est pas sain pour la peau.

Avaler l'eau des toilettes présente un risque majeur pour la santé. Ne le fais pas !

Les eaux naturelles sont des éponges qui absorbent la pollution, les toxines,... Pollution de l'air : pluies acides, cendres (brûlures, éruptions), poussières (mines, tempêtes), rayonnements nucléaires (centrales électriques, militaires). La pollution de l'air entre dans la chaîne alimentaire (par l'air, le sol, l'eau) et finit par faire partie de l'alimentation humaine (risque pour la santé) !

Pollution de l'eau : Forages, déversements, ruissellements, transport par eau. Le forage de combustibles fossiles pollue l'air et l'eau. Les déversements de produits chimiques, de médicaments, d'ordures, d'eaux usées et de toxines se produisent quotidiennement. Les ruissellements (toxines, produits chimiques, médicaments, déchets, eaux usées brutes) des eaux pluviales, des fermes, de l'industrie polluent. Les vraquiers, les navires de croisière, les super-pétroliers, les sous-marins, les chalutiers et les navires de guerre sont de gros pollueurs. Les petits transports fluviaux polluent également, en particulier les eaux intérieures. La pollution de l'air, du sol et de l'eau est un « vandalisme environnemental » un crime : MS R7.

Les eaux non naturelles contiennent un mélange de produits chimiques qui assèchent et irritent les yeux, les cheveux et la peau. Les piscines et les spas doivent être évités. Les piscines sont un gaspillage élitiste d'une eau douce rare. Fini ce gaspillage !



La sécurité pour se protéger de la violence !



La violence commence avec l'enfant à naître. Un environnement violent suscite une propension à la violence pour le reste de la vie. La propension à la violence a besoin d'un élément déclencheur pour devenir violente. Déclencheurs : Alcool, colère, sport de contact, peur, sport de combat, ignorance, humiliation, manque d'empathie, substance altérant l'esprit, pression des pairs, provocation, violence : vidéo, jeux vidéo...

Un enfant à naître exposé à des violences verbales entre maman et papa.

Apprenez qu'il est acceptable d'abuser verbalement et que vous le ferez plus tard dans la vie. Un non-

né exposé à ce que maman soit physiquement blessée par papa. ELLE nouveau-né va plus tard dans la vie, subir des violences physiques de la part de SE. IL nouveau-né pensera que c'est c'est bien de blesser ELLE.

La violence peut provenir d'une ou plusieurs autres personnes. Cela peut provenir de la vie sauvage. Cela peut provenir des animaux de compagnie. Cela peut être dû à l'action ou à l'inaction du gouvernement.

Une communauté vivant avec la « violence » et ne la tenant pas pour responsable. Volonté

'Tuer!' (Avortement, Assassinat, Peine de mort, Génocide, Massacre)

Tuer une personne est une menace pour toute l'humanité, une insulte à 1 DIEU !!!

Aucune personne, organisation ou gouvernement n'a le droit de tuer ! Tuer est jamais de solution.

Arrêter la violence', commencez à la maison !

Chaque membre de la communauté a un être humain devoir de survie pour contenir la violence. Rejoindre (début) Surveillance de quartier. Observez, signalez, arrêtez (civils),... Faites de votre communauté une zone sans criminalité !



Sécuriser le quartier est un travail d'équipe. Cela signifie une coopération étroite entre un individu. Leur famille, leurs amis, leurs voisins, la communauté et tout type de gouvernement.

Les gens ont le droit de se sentir en sécurité chez eux. Ils ont le droit de ressentir économiser aux études et au travail. Les gens aident leurs voisins lorsqu'ils sont attaqués. Les travailleurs aident leurs collègues. Les éducateurs et les universitaires s'entraident autre. L'objectif de chaque Comté est d'être libre de toute violence.

Shire fournit des services Sentinel. Sentinel gère les risques faibles à moyens tâches de garde et de patrouille. En service ou en dehors, une Sentinelle signalera les comportements antisociaux (crimes, pollution, vandalisme), signalera toute communauté questions de santé et de sécurité. Sentinel sera arrêté pour être perçu comme brisé violations et délits. Une Sentinelle est attachée à chaque Quartier Regardez la communauté.

Shire impose un couvre-feu nocturne obligatoire de 7 heures, de 14 à 21 heures. (CG Klock). Pour une bonne santé, réduction de la consommation énergétique, moins pollution et protection de la faune. Réduction de la criminalité, coût pour le gouvernement, encouragement de la multiplication.

Les agents des services d'urgence aident les forces de l'ordre. En étant

vigilant des violations des règles et règlements au travail ou en dehors du travail. Ils devront peut-être procéder à des arrestations civiles. Un réserviste CE peut être appelé pour aider.

Les gens qui autorisent la violence, regardent la violence, MS R2 ! Les personnes qui encouragent (**encouragent, aident**), incitent à la violence, protègent les personnes violentes de l'arrestation, MS R3 ! Cela vaut également pour les sports de combat, de contact !

Marshall guide la communauté à travers des campagnes de sensibilisation du public expliquant les règles provinciales (**lois**). Accompagnement individuel. Marshall protège la communauté, l'environnement et la faune : applique les lois pénales et civiles provinciales, les services d'urgence communautaires, la quarantaine, la réadaptation provinciale, PHeC, PDeC et CE, le crématorium, assure la liaison avec Sher-iff. Rangers> Protection des frontières, Sanctuaires de faune et de végétation, Protection de l'environnement,...

Les civils ne portent pas, n'utilisent pas et ne possèdent pas d'armes ! Violation de MS R7 !

N'oubliez pas que la violence n'est pas la solution. Ce n'est pas une solution !

Voter Pour

la sécurité et la survie, les gens soutiennent librement le gouvernement élu par plusieurs candidats. En votant aux élections, ils garantissent la responsabilité du gouvernement. Ne pas voter peut conduire des radicaux à prendre le pouvoir et à établir une tyrannie (**héréditaire ou politique**). Les tyrans sont déplacés en cage, MS R7. Les « Gardiens gardiens de l'univers » ne prennent en charge que 2 types de gouvernement, « Province » (**provincial**) et « Comté » (**local**).



Sauvez la planète Terre !

Arrêter de brûler

Réduire les déchets Mettre fin à la propagation dans les banlieues **Mettre fin à l'utilisation**

des toxines Mettre fin aux tyrannies Planter des arbres

Survie humaine, destin, exploration spatiale et colonisation spatiale !

