

# Survival-Chain



Welcome to the Wonderful World of Human Survival

**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

البقاء على قيد الحياة لك ، مجتمع عائلتك ،  
الكوكب ، هو أولوية الشخص!

## ترتيب البقاء:

1 نوع ، 2 موطن ، 3 مجتمع ، 4  
عائلات ، 5 أفراد ، 6 حيوانات ، 7  
متعلقات شخصية.



البقاء على قيد الحياة حسب العمر:

1 غير مولود ، 2 مولود جديد ، 3 أطفال ، 4  
أطفال ، 5 أحداث ، 6 بالغين ، 7 كبار.

## 1الله ينتظر أن يسمع منك!

### يوم البقاء N-At-m 11.1.7

### صلاة النجاة



عزيزي 1الله خالق أجمل الكون ولي أمرك الوصي المخلص  
تواضعاً شكراً لك على بقاء الجنس البشري.

أحاول مساعدة جسدي ، نوعاً ما ، مجتمعي ، على البقاء على قيد الحياة ،  
سأجعل البقاء على قيد الحياة هو الأولوية الأولى بالنسبة لي  
الرجاء دعم جهودي من أجل البقاء  
لمجد 1الله وخير البشرية!

تتلى هذه الصلاة في يوم النجاة أو عند الاقتضاء!



## أسلسلة البقاء لديه 7 روابط أساسية لبقاء الإنسان



**هواء قابل للتنفس** بدونها لديك دقائق للعيش! **ماء صالح للشرب** لا شيء تشربه لن تدوم أسبوعاً! **طعام صالح للأكل** من أجل الطاقة والرفاهية. لا طعام تجوع! **ينام** لإعادة التنشيط. لا نوم ، أنت مجنون ، تموت! **حماية المناخ** من أجل البقاء ! **صحة** للحفاظ على صحة أجسامنا!

**حماية للحماية** من العنف. لا أمان ولا مستقبل!



**انتقل: 2 والتزام: 2** يخبرنا "حماية جسم الإنسان من الحمل حتى نهايته!" سلسلة البقاء على قيد الحياة هي الأساس للحفاظ على هذا الالتزام. إن حرمان أي شخص من هذه الضروريات يهدد حياته! جريمة ضد الجنس البشري ، ضد **1 الله** ، إلزامي: **السيدة R7**.



## احتراق Threat

بعد أن اكتشف الجنس البشري كيفية استخدام النار. رأت في هذا نعمة. تم استكمال حرق الأخشاب بالفحم والروث والقمامة والغاز والنفط واليورانيوم. بدأ المسيحيون الإنجليز الذين أدخلوا العصر الصناعي التلوث الذي أدى إلى تغير المناخ. النار والحرق الآن لعنة. **توقف عن الحرق الان !!!**



**فحرق:** سجائر ، فحم ، روث ، قمامة ، غاز ، زيت ، يورانيوم ، خشب ، ..

أخطر جزء من الحرق هو "الدخان". في الحرائق ، أكبر تهديد للصحة والوفيات هو استنشاق الدخان. على نطاق أكبر ، يتصاعد الدخان إلى



يوقف الغلاف الجوي الحرارة المتسربة إلى الفضاء. ترتفع درجة حرارة المياه السطحية ، وتسخن الأرض السطحية ، ويزوب الجليد(الأنهار الجليدية ، شمال القطب الجنوبي):

# تغير المناخ!

للبقاء على قيد الحياة ، يحتاج البشر بصحة جيدة إلى هواء قابل للتنفس!

الهواء الذي نتنفسه مصنوع من الغازات (ثاني أكسيد الكربون والنيروجين والأكسجين والميثان) والماء والشوائب (الغبار والميكروبات والجراثيم). يحتاج الهواء الذي نتنفسه إلى نسبة عالية من النيتروجين والأكسجين. يحتوي على نسبة منخفضة من ثاني أكسيد الكربون والميثان. محتوى الماء (رطوبة) هناك حاجة ، تصبح الرطوبة العالية غير مريحة وتمثل مشكلة صحية. ليست هناك حاجة للشوائب فهي تلهب الرئتين.



إلى متى يمكنك حبس أنفاسك؟ 4 دقائق ثم تشرب الهواء. لا يوجد هواء قابل للتنفس للابتلاع ، تموت! يموت الناس بسرعة في الحرائق ، لا هواء قابل للتنفس.

يستخدم حجب الهواء الذي يتنفس كتعذيب وقتل للناس والحيوانات. حجب الهواء الذي يتنفس كتعذيب (الإيهام بالمياه) يتم استخدامه من قبل الإدارات الأمريكية ، وموظفي الحكومة الأمريكية ، والمتعاقدين الحكوميين ، والاستبداد الأجانب الذين تحميهم الولايات المتحدة. التعذيب جريمة: السيدة R7 (اشخاص) و السيدة R4 (الحيوانات).



حجب الهواء المسامي لقتل: عرضي (أبخرة سامة في النار) أو بالنفس (الانتحار: استنشاق غاز ثاني أكسيد الكربون المركز أو غاز الطهي عمداً)، حكومة (حجرة الغاز ، الشنق ، التعذيب)، الآخرين (مجرمون: خنق ، خنق ، شنق). الحكومة ، القتل الإجرامي يحصل ، السيدة R7. عرضي (الصحة و السلامة) والسيدة R4. الذات) يحاسب من قبل 1 الله).



حرق البشر للأشياء هو الخطر الرئيسي على "تنفس الهواء!"



يبدأ بالفرد الذي يستخدم القصبه الهوائية كمدخنة رئته كمصفاة للأبخرة السامة وشوائب الهواء. إن استخدام جسم الإنسان كمدخنة هو خطر صحي شديد وإهانة 1 لتصميم الله.

تدخين الإدمان! مأساة إنسانية! عبء مجتمعي!

الإدمان سلوك قهري متكرر يرضي حاجة متصورة. المدمنون يذعنون أنفسهم ولا يقبلون الأذى الذي يسببه سلوكهم. الإضرار بأنفسهم ، والأسرة ، والأصدقاء ، وزملاء العمل ، والمجتمع.

لا يعتقد المدمنون أنهم مدمنون طالما أنهم يستمتعون بأنفسهم ، ويجمعون حياتهم معاً. يصبح المدمنون تهديداً لأنفسهم وللمجتمع. يصبحون وهميين ، غير أمناء ، مناهضين للمجتمع ، غير أخلاقي ، مخادع ، أناني ، غير مهتم. هذا يفرض على شاير (تواصل اجتماعي) للتحكم في أسلوب حياتهم. تقييد حرياتهم وحقوقهم.



ينتن المدخنون من الفم. رائحة ملابسهم كريهة. ينتنون من غرفة. رمادهم في كل مكان. بأعقابهم في كل مكان. إنهم أشخاص مقرفون ، قذرون ، كرية الرائحة. التنكر لهم عار عليهم!

المدخنون يشكلون خطراً على الصحة لأنفسهم. إنهم يحرقون شفاههم ، وأسنانهم ، ولثتهم ، وفمهم ، وحلقهم ، وقصباتهم الهوائية ، وورئيتهم ، ويمرضون ، ويشكلون عبئاً على المجتمع. المدخنون كسولون في أخذ الكثير من فترات الراحة من التدخين والأمراض التي يصيبهم أنفسهم بها. قم بمحاسبتهم!



المدخنون يشكلون خطراً على صحة الآخرين. المدخنات الحوامل تؤدي الجنين. بعد الولادة ، يحكم على هؤلاء الأطفال حديثي الولادة بحياة يعاني من مشاكل صحية. قد يكون لديهم تشوهات ، وإعاقات ، .. تتم محاكمة المدخنات الحوامل ، مما يؤدي الجنين: السيدة R3.

دخان سلبي (الاعتداءات) يؤدي الناس. المدخنون الذين يصنعون دخاناً سلبياً يحصلون ، السيدة R3. جهات (أوقات الفراغ ، الترفيه ، العمل ..) التي تسمح بالتدخين ، السيدة R3 دفع تعويض. الحكومة التي تسمح بالتدخين يتم استبدالها ، + السيدة R7



المدخنون مهملون. يشعلون الحرائق: المنازل والعشب والغابات. إنهم يخضعون للمساءلة ، السيدة R4 ودفع التعويض. يجرحون الناس والحيوانات ، السيدة R5. يقتلون الناس والحيوانات السيدة R6.

في عام 1951 (تقويم وثني) ثبت أن التدخين غير صحي يشكل تهديداً خطيراً. الحكومة ووكالاتها والإدارات التي لم تمنع التدخين فشلت (التقصير في أداء الواجب) لخدمة وحماية الناس. تم تمرير التشريع بأثر رجعي. هؤلاء مذنبون ، السيدة R7.

أي فرد أو مجموعة أو شركة أو كيان آخر يقوم بالترويج (هدايا مجانية ، إعلانات ، تسويق) يسمح (الآباء والمعلمين والعمل والنوادي ،

المطاعم وأماكن الترفيه ، ... والأرباح (موردون ، مصنعون ، ناقلون ، تجار جملة ، تجار تجزئية) ، يوفر "دخان" و / أو إكسسوارات تدخين **السيدة R7** لا يهتم ما تحتويه "الدخان". (فعل التدخين) **vaping** (هي المخاطر الصحية).

## عدم التسامح مع التدخين!



يقلل الأفراد من توافر الهواء القابل للتنفس عن طريق حرق الفحم والروث والغاز والزيت والخشب لأغراض الطهي (يشمل الشواء) ، قوة التدخين. انتهى الآن! استخدم الكهرباء التي يتم إنتاجها بدون حرق. خرق ينتج عنه مصادرة وتدمير للمعدات و**السيدة R2**

**محطات توليد الطاقة** هذا الحرق (فحم ، قمامة ، غاز ، نפט ، يورانيوم ، ..) لخلق الطاقة **اغلق وتفكيكها**. تلويث الملاك والمشغلين ، **السيدة R7**. مناجم الفحم واليورانيوم مغلقة ومختومة. يحصل مالكو ومشغلو التعدين على ، **السيدة R7**. يتم إنتاج الطاقة بطرق غير احتراق.



ينتهي الحرق لنقل النقل المحلي وغير المحلي! الغاز والنفط لهما استخدام غير احتراق. تم استبدال النقل المحلي غير المحلي على الطرق السريعة بـ "ترام الطرق السريعة"! النقل البري لمسافات طويلة يتم بالسكك الحديدية فقط. استخدام الديزل والبنزين وغاز البترول المسال ينتهي!

**تلويث** ينتهي الترفيه!

**في الهواء:** عروض جوية ، نقل جوي خاص (طائرة بدون طيار ، طائرة ، طائرة) ، هليكوبتر ، مكوك فضائي ، ... نهاية!

**في ، تحت الماء:** سباق القوارب الآلية ، النقل البحري الخاص (قوارب طراد المقصورة ، السفن السياحية ، الحوامات ، الغواصات ، الزوارق السريعة والزلاجات النفثة ، اليخوت ..) نهاية!



**على الأرض:** الكل 2 ، 3 ، 4 ، .. عجلات مزودة بمحركات: الدراجات والدراجات والعربات والسيارات الرياضية وسيارات الدفع الرباعي والليموزين والسيارات الفاخرة. سباق السيارات ، السيارات المثيرة. القطارات السياحية. المروجين للترفيه الملوث ومقدمي المركبات لـ

## الترفيه الملوث تتم مقاضاته ،السيدة R7



**صالون الأظافر صنع أبخرة سامة.** يتمتع الموظفون بحماية التنفس. عملاء أغبياء ( **ضحايا**) لا. صالونات الأظافر في مراكز التسوق مفتوحة على مصراعها. أبخرة هم السامة تعانق المارة. تعريضهم للمخاطر الصحية. خاصة النساء الحوامل وحديثي الولادة ومرضى الربو وكبار السن. إذا تعرضت لأبخرة سامة ، فقم بمقاضاة الصالون ومركز التسوق للحصول على تعويض.



صالون الأظافر هو ملوث للهواء من المخاطر الصحية. يزورهم أشخاص كسالى جداً عن عمل أظافرهم ولديهم الكثير من المال. أغلقهم ، امنعهم. الادعاء أصحاب ، والمديرين **التنفيذيين ، السيدة R7**

صالون التجميل من المخاطر الصحية الملوثة للهواء. يزورهم أشخاص كسالى جداً عن عمل المكياج ، ولديهم الكثير من المال. أغلقهم ، امنعهم. المالكون والمديرين **التنفيذيين ، السيدة R7**

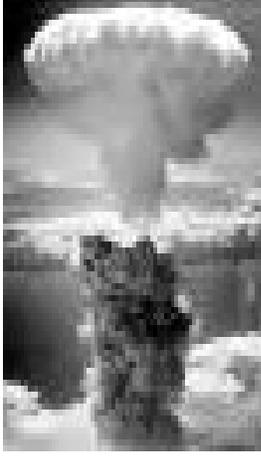
يتم إغلاق مصفف الشعر الذي ينتج أبخرة سامة ومقاضاته ، **السيدة R7** مصفف الشعر الذي لا يتسبب في تلوث الهواء يعمل بشكل طبيعي.

رأس مالي ( **طفيلي مفترس جشع**) تشجع الحكومات المنازل بدقائق الغرور. يستخدم صاحب المنزل أدوات الحديقة التي تعمل بالبنزين (المنافخ ، الكسارة ، قواطع الفرشاة ، مناشير السلسلة ، الجزازات ، ..) أن تلوث (هواء ، ضوضاء ، تربة). الحصول على أصحاب المنازل والمصنعين وتجار التجزئة **السيدة R7**. يتم استبدال الحكومة التي تسمح بهذا التلوث ، والحصول على **السيدة R7**.



**مبيدات حشرية خارجية** تستخدم في المحاصيل والبساتين .. الغذاء كالعوامل ، والبساتين الملوثة غير صالحة للاستهلاك البشري أو الحيواني. محصول ملوث ، يحرق الطعام من قبل المجتمع ( **شاير**). الحصول على المنتج التجاري **السيدة R7**. يتم استبدال الحكومة التي تسمح بهذا التلوث ، والحصول على **السيدة R7**.

داخل المبيدات الحشرية المستخدمة ، تهاجم الجهاز العصبي. أنها تجعل الجنين وحديثي الولادة مفرط النشاط. تهيج المبيدات الحشرية الناس وأنظمة التنفس للحيوانات الأليفة. لا تستخدم المبيدات الحشرية بالداخل.



تلوث العسكريين الهواء بالنقل ، والمتفجرات ، أ ، ن (ذري ، نووي ب(بيولوجي)ج(المواد الكيميائية) أسلحة.إنها تهديد للحياة البشرية والحيوانية والنباتية.العلماء الذين يصنعون هذه الأسلحة يحصلون ، **السيدة R7**. تم تدمير منشآت إنتاج هذه الأسلحة وحرقها من قبل Shire. يحصل المالكون والمديرون والمديرون التنفيذيون والمشرفون على هذه المرافق ، **السيدة R7**. تتم محاكمة العسكريين الذين استخدموا أو يستخدمون هذا النوع من الأسلحة ، من رتبة ضابط صف فما فوق ، **السيدة R7**. الحكومة التي تسمح بإنتاج وتخزين هذه الأسلحة يتم استبدالها والحصول عليها **السيدة R7**.

الألعاب النارية ملوث رئيبي. تصبح أكثر شيوعاً وأكبر وأكثر تلويثاً. اعتماداً على حالة الطقس ، قد يستمر تلوث الهواء طوال اليوم. يستقر تلوث الجسيمات على المياه الملوثة لها. جعلها غير صالحة للشرب للناس والحيوانات. نهاية الألعاب النارية! أضواء الليزر تحل محلها.



## هواء غير قابل للتنفس لديك 4 دقائق للعيش!

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة تمنع الهواء الملوث أو تسبب وتأثير الهواء الملوث. يحاسبون ، يسجنون ، **السيدة R7**. اطلب الهواء القابل للتنفس فهو **1 الله إعطاء الحق!**

## عدم التسامح مع ملوثات الهواء !!!!



للبقاء على قيد الحياة يحتاج جسم الإنسان  
"ماء صالح للشرب!"

60% من أجسامنا تتكون من الماء. كل خلية في أجسامنا تحتاجها. يشحم الماء مفاصلنا وينظم درجة حرارة أجسامنا ويطرد فضلاتنا ...



يشكل بخار الماء الجوي المكثف قطرات تسحب جاذبية الأرض القطرات لأسفل (هبوط المطر) إلى السطح. المطر مصدر رئيبي للمياه العذبة. تستخدم مياه الأمطار هذه للشرب ، وإعداد الطعام ، والطبخ ، والغسيل ، والنظافة الشخصية ، ...

تمكن الإنسان من شرب مياه الأمطار واستخدامها لإعداد الطعام. لا بعد الآن ، مياه الأمطار ملوثة ، غير صحية ، حمضية ، سامة ، طعم سيئ ، رائحة كريهة. لا ينبغي ترك الغسيل في المطر حتى يصبح



ملوث. لا يبدو فقط متسخاً ، بل له رائحة كريهة ولكن قد يؤدي إلى تهيج الجلد.

المطر البارد يتساقط كالبرد والثلج. يتراكم الثلج على الجبال العالية والقطب الشمالي والقطب الجنوبي مما يخلق احتياطات من المياه العذبة. الثلج الأبيض،



الثلج الملوث رمادي حتى أسود. تم العثور على الثلج الأسود في جبال الهيمالايا والأنهار الجليدية في جميع أنحاء العالم وغرينلاند والقطب الشمالي والقارة القطبية الجنوبية. المجتمعات تنشئ خزانات مياه عذبة. تعتمد هذه الخزانات على مياه الأمطار وذوبان الجليد لمليئها. بسبب التلوث ، تحتاج هذه المياه إلى معالجة قبل الاستهلاك البشري أو الحيواني.



الخزان عميق وليس ضحلاً. المياه العميقة أكثر برودة ، وتقليل التبخر ، ونمو الطحالب خاصة النوع السام ، والإصابة بالحشرات. يحظر ممارسة الرياضات المائية لوقف التبول والحيض والتبرز في الماء. مركبة مائية (جت سكي ، زوارق بخارية ، ..) تلوث (زيت ، بنزين ، حمض البطارية ، ..) هم ممنوعون! استثناء: نقل بارك رينجر.

لا يمكن لأي شخص الاعتماد على المجتمع للقيام بذلك بشكل صحيح. لا علاج ، معاملة جزئية ، معاملة خاطئة ، تخفيض التكاليف ، فساد ، سلوك إجرامي ، .. أصبحت المعالجة المنزلية للمياه إلزامية.

تتطلب المعالجة المنزلية للمياه الترشيح. لتقليل: الزرنيخ ، الأسمبستوس ، الكلور ، الكلوروفورم ، صلابة الكربونات ، النحاس ، الأوساخ ، مبيدات الأعشاب ، المعادن الثقيلة ، الرصاص ، مبيدات الآفات ، الصدأ ، ... في المناخات الأكثر دفئاً ، يجب غلي الماء المصفى للحماية من الأمراض الفتاكة (فايروس..).



**تهديدات للمياه العذبة! قريباً سيتجاوز الطلب على المياه العذبة توافر المياه العذبة.**



يمكن أن يتسبب المطر الملوث في تقشير الطلاء وتآكل الهياكل الفولاذية (جسور)، تآكل الحجر ، ذبول الأوراق والنباتات الأخرى ، تهيج الجلد .. . تحقق من "تنفس الهواء" و "المفهوم الأخضر" عند تقديم المشورة حول كيفية احتواء التلوث.

**الري!** يؤدي استخدام المياه الجوفية للري إلى استنفاد الخزان الجوفي من المياه بشكل أسرع مما يمكن تجديده. يؤدي إلى تجفيف نظام بيئي كامل وخلق نقص في المياه العذبة. ينتهي الري بالمياه الجوفية. يعتبر الاستخدام غير القانوني للمياه الجوفية في الري جريمة ، **السيدة R7**. الحكومة التي تسمح بالري بالمياه الجوفية ، يتم استبدالها ، مقاضاتها ، **السيدة R7**.

الري باستخدام المياه العذبة من الخور والأنهار والبحيرة .. يبطئ تدفق المياه. هذا يشجع على التبخر. مما أدى إلى جفاف! هذا النوع من الري أنهى الحضارات. **إنهاء الري.**



مجري مائي ملوث (الخور ، النهر ، البحيرة ، ..) خلق نقص في المياه العذبة. مياه الأمطار المليئة بالسموم والأدوية والسموم .. إلقاء غير قانوني للنفايات الصناعية والسموم والسموم .. ينتهي تلويث المجاري المائية ، تلوث الملوثات ، الأفراد **السيدة R3** جميع الآخرين ، **السيدة R7**.

## مكمل المياه العذبة

تحلية المياه تستهلك الكثير من الطاقة وباهظة التكلفة. إن تناول الماء له تأثير بيئي ضار ، حيث يسحب أعداداً كبيرة من الأسماك والمحار وبيضها .. إلى النظام. مخلوقات بحرية أكبر محاصرة أمام حاجز أمام هيكل سحب. المعالجة الكيميائية ، التآكل ، تخلق محلول ملحي دافئ يتم إطلاقه مرة أخرى في المحيط.



تحتوي تحلية المياه على نسبة عالية من البورون مما يجعل جودة المياه متدنية. هذه المياه المستخدمة في الزراعة وتربية المواشي وإنتاج الغذاء تؤدي إلى نظام غذائي عالي المستوى من البورون. النظام الغذائي المطول من البورون غير صحي.



يتم إعادة تدوير مياه الصرف الصحي ، وتمر مياه الصرف الصحي من خلال المعالجة الأولية لإخراج المواد الصلبة ، وتتم إزالة العناصر الغذائية ، وتزيل المرشحات معظم البكتيريا والفيروسات. ثم يدفَع الماء من خلال غشاء لإزالة الجزيئات. المراوح للاستفادة هو خيار الملاذ الأخير. لا تكشف الاختبارات عن جميع المخاطر الصحية.

مياه معبأة (مكلف) مناسب للسفر. تطلق زجاجات المياه البلاستيكية مواد كيميائية تصبح خطيرة عند التسخين (شمس ، سخان). لا تستخدم أوعية بلاستيكية للطعام أو الشراب. لا تشتري الطعام أو الشراب في عبوات بلاستيكية. زجاج (لا يؤدي) الزجاجات والحاويات هي الأفضل. لا تستخدم ماصات بلاستيكية أو أدوات مائدة. لا تستخدم أوعية بلاستيكية لطهي الطعام أو تقديمه.

## مياه شرب منكهة

لمجموعة متنوعة من مياه الشرب قد تكون منكهة. بعض النكهات غير صحية يجب تجنبها. يمكن تقديم الماء المنكه بارداً أو ساخناً.

**متكافئ المشروبات المنكهة:** خلاصة لحم بقري ، خلاصة دجاج ، كاكاو ، شاي ، قهوة ، فواكه ، أعشاب ، بهارات ، خضروات.



**غير صحي المشروبات المنكهة والملحقات:** كحول ، لون صناعي ، منكهات اصطناعية ، محليات اصطناعية وطبيعية ، مكرنة ، كولا ، شراب ، مشروب طاقة ، عصير ليمون ، قهوة منزوعة الكافيين ، عصير فواكه ، مواد حافظة ، صوديوم.



من الأفضل شرب الماء

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة ترفض المياه الصالحة للشرب أو يكون سبباً وتأثيراً للمياه الملوثة. خاضعة للمساءلة ، **السيدة R7**

**طلب المياه الصالحة للشرب هو 1 الله إعطاء الحق!**

**لاتناول السوائل. لديك 4 أيام للعيش!**

**روتين يومي:** انهض ، تناول 0.2 لتر من الماء المفلتر والمبرد قليلاً. قبل كل وجبة (إفطار ، وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، غداء ، وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، عشاء) تحتوي على 0.2 لتر من الماء المصفى والمبرد قليلاً. شرب كوب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى على كل طاولة جانبية. اشرب أثناء الليل بعد كل زيارة للمرحاض وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.

## متكافئ المشروبات المنكهة: قهوة مشروب



### منبه سماوي

القهوة مشروب مخمر محضر من بذور نباتات البن المحمصة. تصنع القهوة من بذور شجرة البن المجففة والمحمصة التي تزرع في المناخات الحارة الرطبة على طول خط الاستواء. هناك نوعان: تتمتع حبوب روبوستا بنكهة قوية وقوام كامل. تنمو حبوب أرابيكا على ارتفاعات أعلى ، ولها نكهة أكثر نعومة وخصائص عطرية أكثر.

بمجرد قطفها وتجفيفها ، يتم تحميص حبوب البن في حوالي 200 درجة مئوية. هذا يسمح للسكريات الموجودة في الحبوب بالكراميل وتطور نكهة القهوة. كلما طالت مدة تحميص الحبوب ، أو كلما ارتفعت درجة الحرارة ، كلما كان التحميص أعمق وكانت النكهة أكثر امتلاءً ، بشكل عام تكون التحميص الخفيف أكثر حدة ونكهة حمضية ، في حين أن التحميص الغامق يكون له نكهة أعمق وأكثر ثراءً. التحميص الغامق ليس بالضرورة "أقوى". تعتمد قوة فنجان القهوة على كمية الماء التي تُصاف أثناء تحضير القهوة.



## كيف تصنع فنجان قهوة؟

كيف تحصل على أقصى استفادة من فنجان القهوة المفضل لديك.

1) تذوق القهوة اللذيذة يبدأ بمياه لذيذة المذاق. إذا لم تتوفر المياه المفلترة ، فاستخدم الماء البارد من الصنبور. اتركها تعمل لبضع ثوان حتى تهوى قبل إضافتها إلى الغلاية.

2) دع الماء يغلي (80 درجة مئوية) قبل سكبها على القهوة (فوري أو مرشح التنقيط) حبيبات. يحرق الماء المغلي الحبيبات ويؤثر على الطعم.

3) عند استخدام الحليب (لا ينصح) وأضفه إلى الكوب بعد الماء. إذا تمت إضافة الحليب أولاً ، فقد لا تمتزج القهوة أيضاً. يمكن للماء الساخن أن يحرق الحليب ويغير النكهة.

**ملحوظة!** المحليات (سكر أو صناعي) تفسد القهوة! منزوعة الكافيين ليست قهوة ولكنها تشكل خطراً على الصحة. استخدم فقط مبيضات غير الألبان.

## قهوة منزوعة الكافيين أصحة-مخاطرة!

نزع الكافيين يستخدم المذيب. غالباً ما تزجج بقايا المذيبات المعدة. **منطق!** القهوة بدون الكافيين تقضي على الغرض من شرب القهوة.

## الاستعدادات:



قهوة مفلترة بالتنقيط إسبرسو (آلة)

فوري،

تخمير

## لا تستخدم كبسولات القهوة أمخاطر بيئية!

تعد حبات القهوة المليار كارثة بيئية. فهي ليست قابلة للتحلل. لا يتم إعادة تدويرها. **قف! إنتاج! الادعاء، السيدة R7. قف!** استخدمهم! التنكر والعار!



**ملحوظة!** جميع المنتجات التي يمكن التخلص منها هي سبب الكثير من القمامة! إنتاجهم "ينتهي"! يخرق، السيدة R7!

شون وعمار الناس الذين يستخدمون 1 من المنتجات التي تستخدم لمرة واحدة!

كيف تشرب فنجان قهوة؟

للحصول على أفضل نكهة ، تذوق دعها تبرد قليلاً بدلاً من رشها. جرعات كبيرة من القهوة تطلق المزيد من النكهة. شم وتذوق ، سماوي. توجد قهوة الويكييت بالحليب:

**إسبرسو** هو مشروب مركز يتم تخميره عن طريق ضغط الماء الساخن تحت الضغط خلال البن المطحون ناعماً. بالمقارنة مع طرق تخمير القهوة الأخرى ، فإن الإسبرسو له قوام أكثر سمكاً وتركيزاً أعلى من المواد الصلبة الذائبة والرغوة. الإسبرسو هو الأساس للمشروبات الأخرى: كابتشينو ، لاتييه ، ماكياتو ، موكا ، أمريكانو ، جرينجو ، ديو شوت ، لافا وموت. خدم بابتسامة.

**كابتشينو:** تحضير الملمس ، درجة حرارة الحليب هي الخطوة الأكثر أهمية. يتم تبخير الحليب بإضافة فقاعات هواء صغيرة جداً مما يمنحه ملمساً مخملياً (رغوة). يتم وضع جرعة من الإسبرسو في الكوب ،



يضاف الحليب الرغوي الساخن ، مغطى برغوة بسماكة 2 سم ، منتهية بـ a

### برش القرفة المطحونة.



**موكا:** صنع الكاكاو الخام الساخن. املأ الكوب 1/2 بالكاكاو الساخن. أضف جرعة من الإسبريسو. قم بتعبئة الحليب ورغوة الحليب. أضف القليل من الكاكاو الخام.



**ماكياتو:** تسخين الحليب بدون رغوة. املأ الكوب 2/3 بالحليب. أضف جرعة من الإسبريسو. ضعي أوراق النعناع فوقها.



**لاتيه:** تسخين الحليب بدون رغوة. يتم وضع جرعة من الإسبريسو في الكوب. يضاف الحليب الساخن مغطى برش الكاكاو الخام.



**Duo- طليقة:** أضف 2 شوت من الاسبريسو. ثم الماء الساخن.



**أمريكانو:** يتم وضع جرعة من الاسبريسو في الكوب. يضاف الماء الساخن.



**غرينغو:** املأ الكوب 1/2 بالماء الساخن. أضف 2 شوت من الاسبريسو. يرش فوقها جوزة الطيب.



**قذي:** املأ نصف كوب بشاي النعناع الحار. أضف جرعة من الإسبريسو. ضعي فوقها حليب رغوي ساخن. ننتهي مع رشة من القرفة المطحونة.



**حمم بركانية:** أول جرعة من الاسبريسو. أضف القليل من عصير اليوسفي المركز. أضف جرعة من الكاكاو الخام الساخن ضعي فوقها حليب رغوي ساخن. أضف رشة من القرفة المطحونة.



**كاكاو مشروب منه سماوي**

تنمو أشجار الكاكاو في المناطق الاستوائية الحارة الممطرة. إنها فاكهة القرون. داخل جراب توجد بذور (فول). يتم تحويل حبوب الكاكاو إلى زبدة ومسحوق الكاكاو.



### تحضير الكاكاو الساخن:

1ملعقة كبيرة مسحوق كاكاو ،  
1كوب: سائل الصويا ، حليب الماعز أو غيره من الحليب غير الألبان. 1  
ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا ،  
اندفاع من القرفة  
اندفاع من جوزة الطيب.  
تمزج المكونات في قدر متوسط الحجم وتسخن على نار متوسطة منخفضة ، وتحقق  
حتى تصبح رغوية وساخنة.



### شاي مشروب منه سماوي

كاميليانبات دائمة الخضرة. إنها أوراق يتم قطفها ومعالجتها تعطينا الشاي. الشاي  
الأساسي أسود أو أخضر. قد تكون منكهة أو معطرة.



تحضير شاي Custodian Guardian: ضع أوراق الشاي  
المجهزة في مصفاة الشاي. ضع مصفاة في كوب زجاجي. اغلي  
الماء ، أو وقف الغليان ، عندما تتوقف الفقاعات (80 درجة  
مئوية) تصب في كوب زجاجي. يتمتع!

(أ) مع توقف الفقاعات ، تصب فوق الشاي الأسود. بعد دقيقة  
واحدة ، قم بتقليب المصفاة 3 مرات. بعد دقيقة أخرى إزالته.  
اشرب ، أو أضف أي عصير حمضيات للنكهة ، أو اتركه يبرد ،  
يبرد ويشرب. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات (اصطناعي ،  
طبيعي).



(ب) بعد 10 ثوانٍ من توقف الفقاعات ، اسكب الشاي الأخضر.  
حرك المصفاة 3 مرات. بعد دقيقة واحدة قم بإزالته. اشرب ، أو  
أضف أي عصير فواكه من الحجر للنكهة ، أو اتركه يبرد ، يبرد  
ويشرب. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات (اصطناعي ،  
طبيعي).





تحضير شاي بذور الأعشاب ، ضع البذور السائبة في مصفاة. ضع مصفاة في كوب زجاجي. اغلي الماء ، أوقف الغليان. تماماً كما تتوقف الفقاعات عن التدفق على البذور. بعد دقيقة واحدة ، قم بتقليب المصفاة 3 مرات. بعد 7 دقائق أخرى ، قم بإزالته. اشرب ، أو اتركها تبرد ، تبرد واشرب. تحذير لا تلوث بالمحليات والمبيضات (اصطناعي ، طبيعي).

شاي الجذور العشبية  
تحضير ،  
قطع الجذور. قبل  
نفس pare  
شاي أسود.



أوراق عشبية  
تحضير الشاي.  
كمثل  
شاي أخضر.

استخدام الميكروويف عند تخمير كيس شاي يبرز النكهات. قم بإزالة العلامة من كيس الشاي وتأكد من إزالة الدبابيس المعدنية. تستخدم معظم الملصقات الورقية حبراً رخيصاً ، وتغير لون الماء ، وتتداخل مع النكهة.

ضع الماء الساخن في كوب شاي أضف كيس الشاي الذي تختاره > يسخن في الميكروويف لمدة 30 ثانية على نصف الطاقة (400-500 واط) > اتركه في الميكروويف لمدة دقيقة > أخرجه > التمتع!

من الأفضل شرب الماء (قد يكون منكه)

مياه مصفاة  
لصحة جيدة !!!



**تحذير! تهديد خطير على بقاء الإنسان:** البلاستيك الصغير!

تلوث المواد البلاستيكية الدقيقة من النفايات البلاستيكية الكوكب بأكمله ، من تربة جبال الثلج في القطب الشمالي إلى أعماق المحيطات. دخلت المواد البلاستيكية الدقيقة في سلسلة المأكولات البحرية. معظم البشر لديهم مواد بلاستيكية دقيقة في دمائهم تتوزع في جميع أنحاء الجسم. كل أجزاء الجسم دماغ ، لبن الأم ، قلب ، رئة ، عضلات ... ملوثة. سوف يجلب استجابة من المناعة والتطور! مع عواقب وخيمة غير معروفة!

تطلق زجاجات المياه البلاستيكية مواد بلاستيكية دقيقة تصبح خطيرة عند التسخين (الشمس ، السخان ، القدر). **تحذير!** الشرب من العبوات البلاستيكية غير صحي! ينتهي! يخرق ، **السيدة R7**. عندما تتأثر اتخاذ إجراءات جماعية ضد الشركة المصنعة ، بائع التجزئة ، الحكومة!

يشرب الأطفال الذين يتغذون بالزجاجة ويتلعون الملايين من البلاستيك الصغير يومياً!



تظهر الدراسة أن تحضير الطعام في عبوات بلاستيكية يؤدي إلى تعرضه أعلى بآلاف المرات! لا تحولي طفلك إلى دمية بلاستيكية. لا تستخدم الزجاجات البلاستيكية أو الحاويات للتغذية أو لتحضير الطعام!

**يخرق السيدة R7.** عندما تتأثر اتخاذ إجراءات جماعية ضد الشركة المصنعة ، بائع التجزئة ، الحكومة!

لا تشتري المشروبات أو الطعام في زجاجات بلاستيكية أو أوعية أو علب! لا تستخدم الأواني البلاستيكية أو الأواني للتحضير والطهي وتقديم الطعام والشراب! لا تستخدم أدوات المائدة البلاستيكية ، أو القش ، أو الأطباق ، أو الأكواب ...! **يخرق السيدة R7.** عندما تتأثر اتخاذ إجراءات جماعية ضد الشركة المصنعة ، بائع التجزئة ، الحكومة!



للبقاء على قيد الحياة احتياجات جسم الإنسان **طعام صالح للأكل** جزء من الروتين اليومي هو تناول الطعام. كم نحن بصحة جيدة وكم من الوقت نعيش. له علاقة كبيرة بعاداتنا في الأكل. لا طعام تجوع!

### إطعام 5 مرات في اليوم:

"إفطار وتشمل الماء والأعشاب والتوابل والعسل والقهوة .. وجبة خفيفة في وقت مبكر من اليوم ، تشمل الماء ، الفاكهة ، الأعشاب ، الشاي ، .. غداء وتشمل ماء ، سلطة ، بيض ، قهوة ، ..

وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، تشمل الماء ، المكسرات ، التوت ، البهارات ، الكاكاو ، .. وجبة عشاء". تشمل الماء ، العشاء ، الشاي أو القهوة .. خضروات.

7 أطعمة يجب تناولها يوميا: الفطريات (فطر)، بقوليات (الشوفان والشعير والعدس والذرة والدخن والكينوا والأرز والجاودار والذرة الرفيعة والقمح)، فلفل حار، بصل (بني ، أخضر ، أحمر ، ربيعي ، ثوم ، ثوم ، كراث) واليقدونس والفليفلة الحلوة والخضروات (الهلين ، الفاصوليا ، البروكلي ، القرنبيط ، الجزر ، البازلاء ، البراعم ، ..)



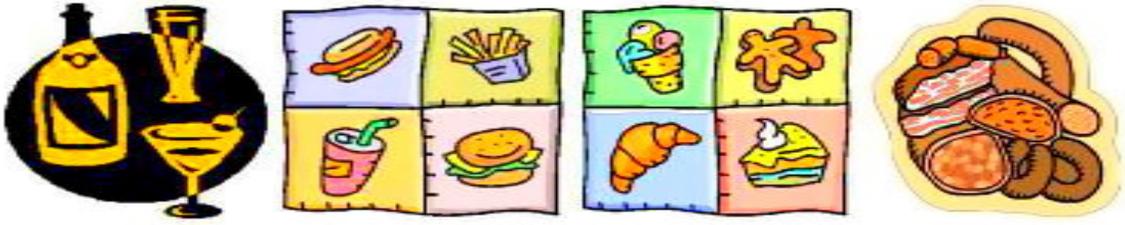
يحتاج كل يوم من أيام الأسبوع إلى موضوع عشاء: على سبيل المثال اليوم 1: خضروات اليوم الثاني: دواجن يوم 3: الحيوان الثديي منتصف الاسبوع: الزواحف يوم 5: مأكولات بحرية عطلة نهاية الاسبوع: المكسرات والبذور يوم ممتع: الحشرات

## النظام الغذائي لا لاس: المحليات الصناعية ، والأغذية المصنعة ، والأغذية المعدلة وراثيا ، والفركتوز المضافة ، والأغذية في عبوات بلاستيكية.



**الفركتوز** السبب الرئيسي لمرض السكري والسمنة (الناس الدهن). إنه أمر سيء سواء أتى بالسكر أو الفاكهة. تعد إضافة الفركتوز أثناء معالجة المشروبات أو الطعام خطراً على الصحة. إن معالجة هذا النوع من المشروبات أو الطعام وتوزيعه وبيعه هو سلوك إجرامي يحصل عليه: **السيدة R6** استثناء: غير معالج ، توت ، فواكه ، عسل ، خضروات.

قل ل: أي شيء يحتوي على: **الفركتوز والجلوكوز والسكر**. بسكويت ، كعك ، حبوب الإفطار ، شوكولاتة ، عصير فواكه ، آيس كريم ، لولي ، مربى ، كاتشب ، عصير الليمون (كولا ، إنبرجي ، ..) مربى البرتقال ، موسلي ، صلصات ، نبيذ ...



**مصنعة-غذاء** مالح جداً يحتوي على الكثير من المواد الحافظة ، وغالباً ما يكون دهنيماً جداً ، ويحتوي على السكر المضاف مما يجعله غير صالح للاستهلاك من قبل الحيوانات الأليفة والماشية. يعتبر الغذاء المصنوع من أسباب ارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين والسمنة (الناس الدهن). الحصول على معالجة وتوزيع وبيع المواد الغذائية المصنعة هو سلوك إجرامي **السيدة R6**



يقول **رقم 1** إلى: حليب ألبان ، جبن ألبان ، وجبات سريعة ، لحم خنزير ، هامبورجر ، سلامي ، ...  
المصنعة: الخبز واللحوم بيتزا ، سجق ، معالج: فواكه وشوربات وخضروات ...

**الأغذية المعدلة وراثيا** هو ما يستهلكه الناس بالفعل. كل شيء يبدأ كمعدل وراثي (مهندسة) بذرة (المحاصيل GM). المحاصيل المعدلة وراثيا بسبب التدفق على التأثير يغير السلسلة الغذائية بأكملها. تجدد الطفرات التي تخلق أمراضاً جديدة ، وتهدد حياة الأوبئة العالمية في جميع أعضاء السلسلة الغذائية! **بما في ذلك البشر!** سيصبح الناس أكثر مرضاً ، ويموتون أصغر سناً ، والمزيد من التشوهات ، والمزيد من الأطفال المرضى ، والمزيد من حالات الإجهاض ... سوف يغير الحمض النووي البشري.

**تهديد بقاء الأغذية المعدلة وراثياً:** البرسيم ، أغذية الأطفال ، لحم الخنزير المقدد ، الخبز ، الذرة ، حبوب الإفطار ، الكانولا ، البيض ، لحم الخنزير ، السمن ، اللحم ، البطاطس ، البابايا ، البازلاء ، الدواجن ، الأرز ، النقائق ، فول الصويا ، الطماطم ، القمح ، الكوسة ، ...

**الطلب من الطعام غير المغشوشة في المجتمع رقم:** كحول ، تعديل جيني ، مبيدات أعشاب ، مبيدات حشرية ، أغذية مصنعة ، ملح مضاف ، محليات مضافة (اصطناعي أو طبيعي) ، ...

أي شخص أو مؤسسة أو حكومة ترفض تناول الطعام أو يكون سبباً وتأثيراً لغذاء ملوث (GM). خاضعة للمساءلة ، **السيدة R7**

## طلب طعام صالح للأكل هو 1 الله إعطاء الحق!



**10.2.7. دهن يوم**  
سي جي كالندر  
ثيمات يوم ممتع

**12.1.7. صحة جيدة يوم**  
سي جي كالندر  
ثيمات يوم ممتع

ليس هناك ما يكفي من الطعام  
تمرض !!! لا طعام تجوع !!!

للبقاء على قيد الحياة يحتاج جسم الإنسان نيام

1/3 من كل يوم يقضي مستلقياً ، جزء من هذا يستلزم النوم.

النوم ضروري لبقاء جسم الإنسان. 7 ساعات يجب أن تفعل. قلة النوم تؤدي إلى الموت ولكن فقط بعد عبور مؤلم للغاية من خلال الاكتئاب ونوبات الجنون.



قلة النوم تحرم الجسم من قدراته العلاجية التي تؤثر على القلب والمناعة والغدد الصماء والوظائف العصبية والنفسية والابتنائية العامة. قد يؤدي قلة النوم إلى انقطاع النفس والسمنة ومقاومة الأنسولين والاكتئاب المزمن. قلة النوم قد تؤدي إلى الوفاة. يصنف نقص النوم القسري على أنه تعذيب.

يستلزم النوم الصحي الحركة أثناء النوم ، أو الاستلقاء بشكل مستقيم أو مع رفع الركبتين ، سواء على الجانب أو البطن. يرتبط النوم بموازنة الأنظمة التالية: الكورتيزول ، الميلاتونين ، هرمون النمو ، الأنسولين ، النورأدرينالين ، البروتكتينيوم ، السيروتونين ... النوم والوزن مرتبطان: 2 هرمونات (اللبتين ، جريلين) العمل على السيطرة على مشاعر الجوع والامتلاء. قلة النوم تجعلك أقل إشباعاً بعد الأكل ، كما أن الرغبة الشديدة في تناول المزيد من الطعام تؤدي إلى الإفراط في الأكل (بدانة). المشي أثناء النوم مرض يحتاج إلى رعاية طبية.



للحصول على نوم هادئ ومريح ،  
تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان.  
عدم وجود ضوءاء داخلية وخارجية  
أمرلا بد منه. Shire تنفيذ  
Nightcurfew. **ملحوظة! من**  
الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة  
بينهما. أ شارع النوم حوالي 3.5 ساعة  
مع استراحة تصل إلى 1.5 ساعة  
تليها 3.5 ساعة نوم.

خلال استراحة النوم لمدة 1.5 ساعة. يستيقظ الناس ، يذهبون إلى المرحاض ، ... قبل  
الاستلقاء ، قم بالتمارين الليلية وتناول كوباً من الماء. أولئك الذين لا يستيقظون ،  
يصلون ، يقرؤون ، يكتبون ، الأزواج يتحدثون ، رفيق (أثناء استراحة النوم يكون الناس  
أكثر استرخاءً في الحمل)، ...

### تمارين ليلية

من الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة بينهما. هل يجب أن تستيقظ (على سبيل  
المثال ، الذهاب إلى المرحاض) ، عند العودة ، اجلس على حافة السرير ، اشرب  
بعض الماء. قم بالتمارين التالية (تم جميع التمارين أثناء الجلوس على حافة السرير  
والركبتان متباعدتان عن بعضهما البعض). في كل مرة تقوم بتمرين مختلف.

**1 شارع ممارسة الرياضة:** ضع راحة اليد\* من يديك على ركبتيك من الخارج. اضغط  
على اليدين للداخل والركبتين للخارج ، استمر لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بشد في الذراعين  
والساقين والكتفين). استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، ثم جيدا.\*  
قبضة استخدام الاختلاف.

**2 اختصار الثاني ممارسة الرياضة:** اصنع القبضات\* ضعهم على ركبتيك من الداخل.  
اضغط قبضة اليد للخارج والركبتين للداخل ، استمر لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بشد في  
الذراعين والساقين والمعدة). استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، ثم  
جيدا.\* الاختلاف استخدام النخيل المسطحة.

**3 بحث وتطوير ممارسة الرياضة:** ثني الذراعين (90%) عند مستوى الصدر ، أدر يدك  
اليسرى لأعلى ثني الأصابع ، وأدر يدك اليمنى لأسفل. تعشيق الأصابع بإحكام. الآن  
اسحب اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بالتوتر في الأصابع  
والذراعين والصدر). استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، ثم جيدا.

**4 العاشر ممارسة الرياضة:** ثني الذراعين (90%) على مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى  
لأعلى ، أدر يدك اليمنى إلى قبضة يدك. ضع قبضة اليد في اليد واضغط لأسفل في  
نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ عكسي ، استمر  
لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بالتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر). استرخ ، خذ

تنفس وارتشف من الماء ، استلق ، نم جيداً. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: ضع يديك على ركبتيك. قم بإمالة الرأس للخلف ثم انحنى للخلف ثم اهتز للأمام دون أن تفقد الاتصال بالركبتين (تشعر بتوتر في الذراعين والظهر والمعدة). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، ثم جيداً.

**ملحوظة!** الأشخاص الذين يجلسون كثيراً خلال النهار. هي القيام بوحدة من التمارين الليلية بالتناوب كل ساعتين.

## إنه جسمك! حافظ على لياقتك!

**هناك شروط مسبقة قبل الاستلقاء للنوم.**

يجب أن يكون الظلام ، يجب أن يكون الليل. يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان للحصول على نوم مريح ومُنشِط. عدم وجود ضوء داخلي وخارجية أمر لا بد منه "شاير" يجب أن تنفذ "ليل-حظر التجول".

يجب أن تكون قد مرت ساعة واحدة منذ آخر إطعام. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم بالكامل قبل النوم. عبادة النوم-دعاء!

**1الله ينتظر أن يسمع منك!**

**ينام دعاء**



عزيزي **1الله**، خالق أجمل الكون ، احميني عندما أكون أكثر عرضة للخطر

احميني من الأفكار المقلقة والشريعة ، دعني أحظى بنوم مريح وشفاء وتنشيط لا تدع القلق يعطل أحلامي ونومك

دعني أتذكر فقط الأحلام الجميلة  
لمجد **1الله** وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة قبل النوم!



تناول كوب للشرب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى (لا شيء مضاف) على كل طاولة بجانب السرير. كل ليلة قبل الذهاب إلى السرير ، ضع الزجاج على طاولة السرير. **ملحوظة!** اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد زيارة المرحاض وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.

يحتوي على وعاء زجاجي واحد باللون الذهبي (1 فقط للزوجي) تحتوي على طهو عشبي (العلاج العطري) على طاولة السرير الجانبية النافذة! الخلطة العشبية-

يتكون نشوئها من 7 أعشاب:البابونج(ماتريكاريا كاموميل)، أوكالبتوس(الكافور الكروي)  
القفزات(حمال الذئبة)الزوف(الزوف)أوفيسيناليس)، لافندر(لافندولا أوفيسيناليس)،  
بلسم الليمون(ميليسا أوفيسيناليس)، ارتفع(روزا دمشقية).

## قاعدة السرير والفراش! (جزء من CG N-ABS1)

**قاعدة قوي** ، بلا ضوضاء. لا يعطي موجات مغناطيسية كهربائية (تعمل بمحرك). إنه  
المستوى الأفقي (لا توجد أجزاء مائية). تحتوي القاعدة على 7 شرائح خشبية صلبة  
قابلة للإزالة (جاف ، مسن) عرض السرير. القاعدة أن تكون خالية من عث الغبار. إنه  
يدعم وزن 150 كجم بالكامل ، بضمان 14 عاماً. من الأفضل أن يستلقي الجسم  
المرهق على مرتبة للنوم المريح. يجب أن يكون الضغط على المناطق المدعومة من  
جسمك ضئيلاً. يحتاج المناخ الجزئي للمرتبة إلى تعديل درجة حرارتها.

**قاعدة وحجم المرتبة (القياس بالأمتار) الإطار الداخلي:** عرض 1.06 م ، طول 2.06 م (م)  
مرتبة مناسبة بعرض 1.05 متر وطول 2.05 متر). الإطار الخارجي هو 0.09 متر من  
الأرضية. تمكين دوران الهواء والتنظيف (تحت السرير). يحتوي الإطار الداخلي على 7  
شرائح خشبية مفكوكة: العرض 1.06 م ، السماكة 0.03 م ، الفجوات 0.03 م بين  
الشرائح (يزيد من دوران الهواء للفراش) المسافة بين الأرضية الشرائح 0.1 متر.  
المساحة الفارغة بين الأرضية والشرائح مخصصة لتدوير الهواء والتنظيف (ليس تخزين  
) ، اتركها فارغة. حجم المرتبة: عرض 1.05 م ، وطول 2.05 م. **ملحوظة!** لا يوجد سوى  
قاعدة سرير مفرد بحجم واحد ، مرتبة. للأزواج 2 قاعدة سرير مفرد ، مراتب.

**فراش الأساسية (لا: الينابيع المعدنية)** يجب أن يدعم قلب المرتبة بالكامل وزن  
الجسم البالغ 125 كجم. مضاد للحساسية ، داعم ، يوزع وزن الجسم ، يخفف من نقاط  
الضغط ، درجة حرارة معتدلة ، مقاوم للفطريات ، خالي من الكلوروفلوروكربون. ضمان  
7 سنوات.

**غطاء فراش (يوجد 2: واقي خارجي) كلا الغلافين قابل للغسل في الغسالة.** غطاء الواقي  
بسحاب يمكن الحشو من غسله وتكميله وتجديده. غطاء حامي له الفضة النقية (بدون  
سبيكة) جزئيات منسوجة في إعطاء خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة  
للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحتوي على روائح. الغطاء الخارجي عبارة  
عن غطاء من القطن يغطي الغطاء الواقي ، قلب المرتبة. شرائح مرنة تبقياها في  
مكانها. **ملحوظة!** عند الزيارة (إجازة) أحضر أغطية المراتب الخاصة بك (على حد سواء).

**مرتبة نظيفة كل 7 سنوات** يتم استبدال مرتبة جديدة 1. يتم حرق المرتبة المستبدلة!  
**تحذير!** لا تقم أبداً بإعادة استخدام أو تجاوز المرتبة المستعملة. لا تشارك غطاء  
المرتبة أبداً. انتشار مخاطر تقاسم

أمراض معدية. كل 7 أسابيع ، يتم غسل كلا الغطاءين في صابون قابل للتحلل  
الحيوي بدرجة حرارة 60 مئوية (تحذير! لا تنظيف جاف). التجفيف في

تدفع الهواء الطبيعي / النسيم (لا يوجد مجفف) والظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر).  
يحافظ تصميم الوسادة على العمود الفقري في محاذاة طبيعية ، ويزيل نقاط الضغط ،  
ويدعم أوضاع النوم المختلفة (الجانب ، الظهر ، المعدة). يتميز تصميم الوسادة بالقدرة  
على النفخ لتناسب وضع النوم الفريد للمستخدم وزيادة الدورة الدموية في الوجه.  
تصميم الوسادة (لا: قش ، خرق ، قش) ، يحافظ على مرونته ، مضاد للحساسية ، خالي  
من السموم ، قابل للغسل في الغسالة. غطاء وسادة (هناك 2: داخلي ، خارجي) يحتوي  
الغطاء الداخلي للوسادة على سحب لتمكين التعبئة والإضافة والاستبدال والغسيل.  
الغطاء الداخلي من الفضة النقية (بدون سبيكة) جزئيات منسوجة ، تعطي خصائص  
مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحتوي على  
روائح. غطاء الوسادة الخارجي مصنوع من القطن بنسبة 100% وله سحب. كلاهما  
يغسل بالماء الساخن ، لا مجفف ، لا تنظيف جاف. تصميم وسادة يدعم النائم بوزن  
125 كجم كحد أقصى. مقياس الوسادة: العرض 0.8 متر ، الطول 0.4 متر

يدعم تصميم اللحاف أوضاع نوم مختلفة (الجانب ، الظهر ، المعدة). لحاف من الفضة  
النقية (بدون سبيكة) جزئيات منسوجة ، تعطي خصائص مضادة للبكتيريا  
والميكروبات ومضادة للكهرباء الساكنة تحتوي على روائح. تصميم اللحاف لديه القدرة  
على ضمان التوزيع الفعال للحرارة ودوران الهواء. التصميم مضاد للحساسية وخالي من  
السموم وقابل للغسل في الغسالة (لا يوجد مجفف ، لا تنظيف جاف). مقياس اللحاف:  
عرض 1.40 م ، وطول 2.15 م

يحتاج كل فرد إلى النوم مع لحافه الخاص. لماذا؟ **انتزاع اللحاف** أثناء النوم ، يأخذ  
الشريك اللحاف بالكامل ويتركك مكشوقاً. **مسودة** يتحول كلا النائمين في اتجاهين  
متعاكسين مما يخلق فجوة حيث يتسبب الهواء البارد في قشعريرة برد. تنتقل  
الأمراض المعدية غير الصحية. **ملحوظة!** عند الزيارة (إجازة) أحضر غطاء اللحاف الخاص  
بك (على حد سواء).

يوصي Universe Custodian Guardians للياللي الباردة والأمراض التي تحتاج إلى  
تدفئة متسقة باستخدام "حقيبة اللحاف المقنعين". إنه يمنح نوماً سماوياً مريحاً. " **كيس اللحاف المقنع** هو كيس نوم مصنوع وفقاً لمعيار CG N-ABS1. يتم استخدامه  
مع الوسادة واللحاف أعلاه. إنه ناعم ، يحتضن ، صديق للبشرة مع توزيع حراري متساوٍ ،  
قابل للغسل في الغسالة. مقياس كيس اللحاف بغطاء رأس: عرض 1 متر ، طول 2.15  
متر. غطاء لحاف مقنع من الفضة النقية (بدون سبيكة) جزئيات منسوجة ، تعطي  
خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ،  
وتحتوي على روائح. تحتوي على جيوب ناموسية مضغوطة لاستخدامها في إدارة  
الحرارة وتدوير الهواء.

كل 7 أسابيع ، وسادة (حشوة وكلا الغلافين) ، لحاف ، كيس لحاف مقنعين مغسول. في  
صابون قابل للتحلل الحيوي 60 درجة مئوية ماء (تحذير! لا جاف  
تنظيف). التجفيف في الهواء الطبيعي المتدفق ، نسيم (لا يوجد مجفف) والظل (لا يوجد  
ضوء شمس مباشر).

الامتناع عن النوم عذاب! التعذيب كأداة استجواب غير مقبول. يحاسب مرتكبو  
التعذيب: السيدة R7

### في الصباح بعد 7 ساعات من النوم:

استيقظ ، اشرب كوباً من الماء المصفى ، اذهب إلى المرحاض ، واعمل 'Daily-Fit'  
تمارين) ، عبادة "الصلاة اليومية" ، اغسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء  
الملابس. افحص "مخطط". الآن أنت جاهز لتجارب الحياة. عند الخروج في الهواء  
الطلق ارتداء الملابس الواقية وحماية الرأس والعين والقدمين.

### حظر التجول ليلاً! إنقاذ كوكب الأرض!

طلب عدم وجود ضوضاء خارجية في الليل (حظر التجول الليلي)! إنه حق المجتمع!

لم يتم تصميم جسم الإنسان ليكون ليلي. أساء البشر استخدام قوتهم العقلية لخلق  
نمط حياة ليلي. أسلوب الحياة هذا ليس مفيداً لصحة جيدة. هناك حاجة إلى حظر  
التجول الليلي من أجل التمتع بصحة جيدة.

حظر تجول لمدة 7 ساعات ليلاً من 14 إلى 21 ساعة (6-22 ساعات ، 24 ساعة باغان  
على مدار الساعة) إلزامي. من أجل صحة جيدة ، الحد من: استخدام الطاقة ،  
والجريمة ، والتلوث ، وحماية الحياة الفطرية. تخفيض التكلفة على الحكومة ، وتشجيع  
المضاعفة.

لأحد يعمل (كل شيء مغلق) باستثناء الحد الأدنى الشخصي في حالات الطوارئ. لا يتم  
استخدام الطاقة إلا في حالات الطوارئ أو التدفئة! يُسمح بإيقاف تشغيل محطة إذاعية  
واحدة للأخبار العامة ، ويتم إيقاف تشغيل جميع وسائل الترفيه الأخرى! لا يوجد تصنيع أو  
مكتب أو بائع تجزئة لتشغيل أو استخدام الطاقة! يمكن للمنازل استخدام التدفئة (فستان دافئ) التبريد (فستان خفيف) في الطقس القاسي.



حظر التجول الليلي إلزامي. من أجل رفاهية جسم الإنسان والموئل المحلي. Rehab.  
Shire يفرض حظر التجول الليلي من خلال A Shire السيدة R1 يتم نقل المخالفين  
المتكررين إلى إعادة التأهيل الإقليمية السيدة R3  
حماية المناخ من أجل البقاء

حماية المناخ ضرورية لحماية جسم الإنسان والحيوانات والحيوانات الأليفة وإنتاج الغذاء. حماية المناخ: ملابس واقية ميسورة التكلفة ومأوى آمن صحي ميسور التكلفة!

**ملابس واقية** لحماية جسم الإنسان من المناخ والأمراض والتلوث. يجب أن تكون الملابس الواقية مريحة ومفيدة (**حماية من الطقس القاسي**) وبأسعار معقولة. تتكون الملابس الواقية من غطاء الرأس والملابس والجوارب والأحذية!

**رأس** تتكون الحماية من جزأين رئيسيين (**بالاكلافا ، قبعة صغيرة ، وشاح K**) وحماية العين (**نظارات**). يمكن أن تجمع الخوذة بين الاثنين. يتم ارتداء حماية الرأس عندما تكون بالخارج!



**بالاكلافا (قبعة صغيرة)**. يغطي بالاكلافا الرأس كله ويكشف فقط العينين. محبوك من الصوف أو مزيج من القطن والصوف (بدون ألياف صناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط قد يحتوي على بوم بوم زخرفي في الأعلى. عندما لا تكون هناك حاجة لحماية الوجه والرقبة ، يمكن لف بالاكلافا وتصبح "قبعة صغيرة".

**سكارف-K**. قد يغطي K-Scarf الرأس بالكامل ويكشف العينين فقط. يعمل كغطاء للرأس وحجاب (أقصى قدر من الحماية). محبوك من الصوف أو مزيج من القطن والصوف (بدون ألياف صناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط.



**بالاكلافا أو سكارف-K** كلاهما يحمي من خلال تغطية فم الأنف. استنشاق التلوث وتجنب الأمراض المعدية المميتة والحشرات اللاذعة. علاوة على ذلك ، يتم تقليل الحساسية والربو. يقلل من تأثير الهواء الجاف والبارد. يحتوي على انتشار الأمراض المعدية.

**حماية العين له تصميمان: عملي ، عدسة واحدة (قناع) ؛ موضحة ، عدستان (مشهد). يتم ارتداء حماية العين عندما تكون بالخارج!**

**نظارة حافة**: يحتاج إلى منع الجسيمات العالقة في الهواء من جميع الجوانب (أعلى ، أسفل ، جوانب). يجب أن يكون مقاوماً للكسر (لا ينكسر عند الجلوس). يمكن أن يكون أي لون قد يكون الزينة.

**العدسات**: غير قابل للكسر ، مقاوم للخدش بدرجة عالية ، يحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا يعكر ، تعديل الوهج (يتغير لونه أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق).

**خوذة على شكل حرف V** حماية الرأس من الصدمات. الشعر والرأس بحاجة إلى حماية المناخ من الرطب البارد والإشعاع الشديد والتلوث. يحتاج الرأس أيضاً إلى الحماية من الضربات: خوذة على شكل V مزودة بجهاز تعقب GPS مدمج ..

الغلاف الخارجي معدن أو اصطناعي. لها سلسلة من التلال في المنتصف يمكن تزيينها: ريش ، .. حزام الذقن الجلدي يحمل ميكروفوناً. الحاجب منحني بشكل جانبي ، مستقيم للأعلى ، غير قابل للكسر ، خدش للغاية

مقاومة ، تحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا تعفير ، تعديل الوهج (أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق). الخوذة لها ظهر جلدي كحامي للرقبة.

ال **الخامس**-خوذة لها حشوة جلدية داخلية. جزء لا يتجزأ من الحشو هو قطع الأذن. **بالاكلاف**(قبعة صغيرة) أو **سكارف-K** يمكن ارتداؤها تحت خوذة. للحفاظ على البطانة الداخلية للخوذة نظيفة من العرق وقشرة الرأس والشحوم. ملحق خارجي: ضوء ساطع ، مصباح ضوء الأشعة تحت الحمراء ؛ مسجل فيديو رقمي.

## يتم ارتداء واقي الرأس دائماً عندما تكون بالخارج.

**ملابس واقية** هناك حاجة لحماية جسم الإنسان من المناخ والمرض والتلوث. أجزاء الجسم الرئيسية التي تحميها الملابس الواقية هي الرأس والجلد والقدمين. تلبس الملابس الواقية دائماً في الخارج.

**جلدي** يحتاج إلى الكثير من الحماية ، من لدغات (حيوانات ، بشري) ، لسعات (حشرات ، إبر) ، التهابات (بكتيريا ، فطريات ، جراثيم ، فيروسات) ، إشعاع (حرارة ، شمسية ، نووية) ، مكشوف (حامض ، نار ، صقيع ، حواف حادة ، رطبة).

**عضة** الحماية: تجنب الحيوانات والبشر الغاضبين والخطرين.

**العقرب** الحماية: غطاء الجلد (ملابس واقية) باستثناء العيون. لا تثقب الجسم أو الوشم (تشويه الذات عن طريق ثقب الجسم أو الوشم غير طبيعي ، مريض ، قد يسبب عدوى). حماية الأصابع عند الخياطة.

**الالتهابات** الحماية: بشرة نظيفة ، تغطيتها بملابس واقية. نظام غذائي صحي ، تمارين ، أعشاب ، توابل ، مكملات ، تحصين.

**إشعاع** الحماية: غطاء الجلد (ملابس واقية) للحرارة والطاقة الشمسية. لنووي بدلة خاصة تغطي 100% من الجسم. **تحذير!** تعريض الجلد العاري (عري) للعناصر (طقس) غير صحي.

**الحماية من التعرض:** ملابس واقية والمعطف (مع غطاء محرك السيارة) أو 2- قطعة من الكتان أو القطن أو الصوف أو مزيج القطن والصوف (بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط. أيضاً (المعطف أو 2 قطعة) يجب أن يكون في عنق القميص ، منتفخ\* الذراعين والساقين مغلقة عند المعصمين والكاحلين (مشروع إثبات)...

\* تسمح الذراعين والساقين المنتفخة لمفاصل الكوع والركبة بالتحرك بحرية. كما أن الهواء الداخلي يخلق تحكماً في المناخ للبشرة والجسم.

الملابس مصنوعة من ألياف طبيعية: جلود الحيوانات ، والألياف النباتية ، والحزير ،



قطن أو صوف. لا تستخدم الألياف الاصطناعية للملابس التي تلامس جلد الإنسان. إنتاج ألياف صناعية لنهايات الملابس.

الملابس الواقية مريحة وطويلة الأمد وعملياً وبأسعار معقولة الموضة (تسمية مصمم)  
الملابس الواقية مبالغ فيها ، على المدى القصير ، .. غير مقبول!

**أقدام** بحاجة إلى حماية (جوارب ، أحذية) من المناخ ، تقرع الجلد وأصابع القدم والكاحلين في خطر. حماية القدم التي لا تحمي (صندل ، شباشب ، ثونج) القدمين والكاحلين عديم الفائدة. يتم ارتداء حماية القدم دائماً في الخارج. المشي حافي القدمين في الخارج غير صحي.

**جوارب** محبوكة من صوف قطني أو مزيج من القطن والصوف (بدون ألياف صناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط. الجوارب لها جزئيات الفضة النقية (بدون سبيكة) منسوج ، يعطي خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، ويقلل من الروائح الكريهة. الجوارب تغطي القدم حتى 7 سم فوق الكاحل.



**أحذية** لديها جلد واقية العلوي ، والجلود الداخلية الناعمة (بدون مواد تركيبية) نعل جلد أو مطاط. الأحذية تحمي القدم حتى 7 سم فوق الكاحل. تعمل الأحذية الاصطناعية على تسخين القدمين عند غليانها. مما يجعلها تفوح منه رائحة العرق ابتداء من الطفح الجلدي! لا يمكنك المشي.

**كف الحماية (قفازات)** يتم ارتداؤها حسب الحاجة! القفازات مصنوعة من الجلد أو القطن أو الصوف أو مزيج القطن والصوف (بدون مواد تركيبية) أي لون أي نمط.



## حماية جسمك استخدام الملابس الواقية في الخارج!

**مأوى وقائي (المنزل والمعيشة والعمل)** حاجة بشرية ، حماية من الجريمة (الأمان) ، عناصر (طقس) والنار والحشرات والتلوث. المأوى الوقائي الصحي الميسور التكلفة هو **1 الله** إعطاء الحق! يفضل الوصي السكن العنقودي (المعيشة المجتمعية) التي قدمتها شاير (انظر تخطيط شاير)!

**غرفة** تتكون الأرضية والجدران والسقف من ألواح خرسانية مسبقة الصب مقاومة للحريق والأعاصير والرطوبة العالية. **طوابق** هي ممسحة مبللة قابلة للتنظيف ، غير قابلة للانزلاق ، مضادة للكهرباء الساكنة ، العفن ، تمنع العفن الفطري ، صحية.

انزلاق أفقي **شبابيك** زجاج مزدوج ملون. إطار مربع غير خشبي. لا توجد ستائر ولا ستائر (غير صحي: الغبار والجراثيم والحشرات ...) بدلا من ذلك مصاريع خارجية (قابل للقفل) ، داخل شاشات الحشرات المنزلقة الأفقية.

إلى عن على **تدفئة\*** في تدفئة الأرضية (بخار ، ماء ساخن) يستخدم. يتم التبريد عن طريق دوران الهواء الطبيعي. درجة حرارة الغرفة 19-21 درجة مئوية.  
\* إهدار الطاقة جريمة

**إضاءة\*** يجب أن يتم تشغيل ، إيقاف التشغيل تلقائياً.  
\* إهدار الطاقة جريمة

## مأوى وقائي للبقاء والأمن والراحة.

### النظافة الجيدة لصحة جيدة

تبدأ النظافة الجيدة بالنظافة والترتيب. يبدأ المظهر النظيف والمرتبّ بالمظهر الشخصي ، وينطبق على المنزل والدراسة والعمل. النظافة والترتيب تنطبق أيضاً على التفكير والتفكير المنطقي.



يشمل "الروتين اليومي" النظافة. اغسل يديك بعد كل زيارة للمرحاض وقبل كل رضعة. اغسل وجهك قبل كل رضعة. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم بالكامل قبل النوم. إنه يخلق مرتين على الأقل كل أسبوع. اغسلي الشعر مرة في الأسبوع. الوصي الوصي يحضر التجمعات نظيفة (فرش أسنان ، شعر ممشط ، غسيل كامل للجسم) شعر الوجه مخلوق (هو) يرتدي ملابس نظيفة وأنيقة (من الرأس لأخمص القدمين).

بعد الاستيقاظ في الصباح كل فرد من أفراد الأسرة قادر بدياً على ترتيب سريره. الآباء يعلمون الأطفال كيف. استكمال نظافة الصباح. حان الوقت لارتداء الملابس الجاهزة (قبل المساء) العتاد الذي يعتزم الشخص ارتدائه. يتم تنظيف كل حاوية تخزين وجبة الإفطار قبل إعادة تعبئتها ووضع ملصقات عليها (المحتوى ، تاريخ الملء). بعد الإفطار منطقة الأكل نظيفة. إعادة الحاويات إلى التخزين. توضع الحاويات والأواني المتسخة في الحوض. أصبح الشخص جاهزاً الآن لبدء أعماله اليومية (المنزل ، المدرسة ، العمل ، التطوع).

تحتوي جميع الحاويات على ملصق محتوى. تحتوي عبوات الطعام أيضاً على تاريخ تعبئة. قم بتخزين الحاويات بشكل منظم وآمن. خطير (سم ، سم) يتم تخزين الحاويات بشكل آمن (دليل الطفل وغير كفاء).

لا تترك أشياء غير مستخدمة (أواني ، أدوات ، ألعاب) تشوش الأثاث والأرضية ومنطقة العمل. بعد الاستخدام ، ضع العناصر في مكان تخزين أنيق (المسمى). قم بتخزين العناصر دائماً في نفس المكان. ومن ثم يسهل العثور عليها.



قبل الذهاب إلى السرير. قم بإعداد وتخطيط الترس الذي تخطط لارتدائه في اليوم التالي. احزم أي حقائب تحتوي على أشياء من المقرر أخذها معك عند المغادرة في الصباح.

الحفاظ على البيئة المحيطة بك نظيفة ومرتبّة. يقلل: (جيد لجهازك التنفسي).  
مكائن (البكتيريا والجراثيم والفيروسات)

أقل الإصابات والوفيات. **أناس** (لدغات ، يرقات ، لسعات) أقل التهابات والطفح الجلدي. **الخامس** (الجرذان والفئران والصراصير)، روث أقل ، انتشار الكائنات الحية الدقيقة ، انتشار أقل للطاعون.

يزيد استخدام مبيض أو مطهر قوي من فرصتك في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. استخدم منظف الأسطح الطبيعي: **مزج** ، 1 كوب بيكربونات الصودا ، 1/2 كوب خل أبيض ، أضف بضع قطرات من الزيت العطري. في حاجة إليها أقوى إضافة ملعقة كبيرة من الملح.

بحاجة الى العطس! عطس في إبطك. لا تنشر المرض.

لاتقبل على الشفاه. التقبيل ينقل العدوى بشكل أسرع. افرك أنوفك بدلاً من ذلك.

لاتصافح! كفف! إلا إذا كنت ترتدي قفازات.

التحصين إلزامي! الأشخاص الذين لم يتم تحصينهم يشكلون تهديداً للمجتمع! يتم تحصينهم ووضعهم في قفص ، **السيدة R4**

تنطبق النظافة على التفكير. غير أخلاقي ، أناني ، بغيض ، عنيف ، فكر ، أفكار سيئة يجب تجنبها. تنفيذ الأفكار السيئة يؤدي إلى المساءلة!

أدى تغير المناخ إلى انخفاض جودة الهواء. المزيد ، حرائق أكبر (الأدغال ، الغابات ، حرائق الغابات)! الإنسان المحلي (الفحم ، الروث ، الغاز ، الزيت ، الخشب)، خدمات ( الفحم والقمامة والغاز والنفط واليورانيوم)، المواصلات (الفحم والغاز والنفط) احتراق! يجب على المجتمع التفكير في استخدام حماية التنفس!

معدات حماية الجهاز التنفسي في الهواء الطلق (Rpe) موصى به! يتم تصنيف Rpe من خلال مدى حمايتها من الجسيمات. يتم استخدام أقنعة P2. للحماية ، يتم تثبيت الأقنعة بإحكام (حلق اللحي)!

في الداخل استخدم أجهزة تنقية الهواء! الأداة تستخدم مرشح HEPA. حافظ على إغلاق جميع الأبواب والنوافذ.



ينتج البشر الكثير من القمامة والنفايات! هذا يخلق مخاطر صحية شديدة على النظافة. يتسبب في تلوث يدخل في سلسلة الغذاء للمجتمعات. يجب على الناس تقليل التسوق للسلع غير الأساسية ، وتقليص حجم المنازل ، وتقليل أنشطة أوقات الفراغ (أحداث الجماهير الكبيرة ، الرياضة ، الموسيقى ، ..) !

السباحة البشرية ليست طبيعية. جسم الإنسان ليس مصمماً للعيش فيه أو تحت الماء. السباحة في الماء أو تحته أمر غير طبيعي و

يجب اجتنابها. مياه المحيطات الطبيعية (بحار) والمياه الداخلية (بحيرات ، أنهار ، ... )  
حمامات سباحة بالمياه غير الطبيعية ، ومنتجع صحي ، ...

**مياه طبيعية** هي مرضاح لجميع الكائنات التي تعيش في الماء. الطيور التي تحلق فوق الماء تفعل فضلاتها. ينتهي الصرف الصحي للحيوانات والشعوب في المياه الداخلية والمحيطات. الناس على الشواطئ يتبولون ، يحيضون ، يتقيئون ، ... السباحة في المرضاح غير صحية للجلد. يعتبر شرب مياه المرضاح خطراً كبيراً على الصحة. لا تفعل ذلك!

**مياه طبيعية** الإسفنج مثل امتصاص التلوث والسموم ... تلوث الهواء: المطر الحمضي والرماد (حرق ، ثوران) ، تراب (التعدين والعواصف) ، الاشعاع النووي (محطات كهرباء ، عسكرية). تلوث الهواء يدخل في السلسلة الغذائية (عن طريق الهواء والترربة والماء) أخيراً أن تصبح جزءاً من (مخاطر صحية) حماية الإنسان!

**تلوث المياه:** الحفر ، الإغراق ، الجريان السطحي ، النقل المائي. يؤدي التنقيب عن الوقود الأحفوري إلى تلويث الهواء والماء. إلقاء المواد الكيميائية والأدوية والقمامة والصرف الصحي الخام والسموم يحدث يومياً. الجريان السطحي (السموم ، الكيماويات ، الأدوية ، القمامة ، الصرف الصحي الخام) من مياه الأمطار والمزارع والصناعة والتلوث. تعتبر ناقلات البضائع والسائبة للنقل المائي ، والسفن السياحية ، والناقلات العملاقة ، والغواصات ، وسفن الصيد ، والسفن الحربية من أكبر الملوثات. كما يؤدي النقل المائي الأصغر إلى تلويث المياه الداخلية بشكل خاص. يعد تلويث الهواء والترربة والماء جريمة "التخريب البيئي". **السيدة R7.**



**مياه غير طبيعية** تحتوي على مزيج من المواد الكيميائية التي تجفف وتهيج العينين والشعر والجلد. يجب تجنب حمامات السباحة والمنتجعات الصحية. حمامات السباحة هي إهدار نخوي للمياه العذبة النادرة. هذه النفايات تنتهي!

**حماية للحماية من العنف!**



يبدأ العنف مع الجينين. المحيط العنيف يفرس الميل إلى العنف لبقية الحياة. الميل إلى العنف يحتاج إلى دافع يتحول إلى العنف. محفزات: الكحول ، الغضب ، الرياضة الاحتكاكية ، الخوف ، محاربة الرياضة ، الجهل ، الإذلال ، قلة التعاطف ، مادة تغيير العقل ، ضغط الأقران ، الاستفزاز ، العنف: الفيديو ، ألعاب الفيديو ...

تعرض الطفل الذي لم يولد بعد لأم وأبي لفظي بعضهما البعض. تعلم أنه من المقبول الإساءة اللفظية وستفعل ذلك لاحقاً في الحياة. راهبة-

وُلدوا معرضين لأمي لأذى جسدياً على يد أبي. سوف تتعرض المولود الجديد لاحقاً في حياته للإيذاء الجسدي من قبل سعادة. سوف يظن سعادة المولود الجديد أنه من الجيد أن يؤذيها.

قد يأتي العنف من شخص آخر (س). قد يأتي من الحياة البرية. قد يأتي من الحيوانات الأليفة. قد يأتي بسبب عمل الحكومة أو تقاعسها.

مجتمع يعيش مع "العنف" ولا يحاسبه. سوف 'قتل' (إجهاض ، اغتيال ، عقوبة الإعدام ، إبادة جماعية ، مذبح) قتل شخص هو تهديد للبشرية جمعاء ، وإهانة 1 الله !!! لا يحق لأي شخص أو منظمة أو حكومة قتل! القتل ليس حلاً أبداً.

## قف، هنف، ابدأ في المنزل!



على كل فرد من أفراد المجتمع واجب البقاء على قيد الحياة لاحتواء العنف. انضم (بداية) مشاهدة الحي. المراقبة والإبلاغ والاعتقال (مدني)، ... اجعل مجتمعك منطقة خالية من الجريمة!

تأمين الحي هو جهد جماعي. إنه يعني التعاون الوثيق بين الفرد. أسرهم وأصدقائهم وجيرانهم والمجتمع وكل أنواع الحكومة.

للناس الحق في الشعور بالادخار في منازلهم. لديهم الحق في الشعور بالادخار في الدراسة والعمل. يساعد الناس جيرانهم عندما يتعرضون للهجوم. العمال يساعدون زملائهم العمال. المربون والعلماء يساعدون بعضهم البعض. هدف كل شاير هو أن تكون خالية من العنف.

**شاير** تقديم خدمات الحارس. الحارس يتعامل مع حراسة المخاطر المنخفضة والمتوسطة وواجبات الدوريات. في أو خارج الخدمة ، سيبلغ الحارس عن السلوك المعادي للمجتمع (جرائم ، تلوث ، تخريب)، قم بالإبلاغ عن أي مشكلات تتعلق بصحة المجتمع وسلامته. سوف يتم القبض على Sentinel بسبب الانتهاكات والجرائم المتصورة. يتم إرفاق الحارس بكل مجتمع مراقبة حي.

**شاير** فرض حظر تجول إلزامي لمدة 7 ساعات ليلاً من 14 إلى 21 ساعة (سي جي كلوك). من أجل صحة جيدة وتقليل استهلاك الطاقة وتقليل التلوث وحماية الحياة البرية. الحد من الجريمة والتكلفة التي تتحملها الحكومة وتشجيع التكاثر.

عمال خدمة الطوارئ يساعدون في تطبيق القانون. من خلال كونها

يقظمن انتهاكات القواعد واللوائح داخل أو خارج العمل.قد يتعين عليهم القيام  
باعتقال مدني. قد يتم استدعاء احتياطي CE للمساعدة.

الأشخاص الذين يسمحون بالعنف ، يشاهدون العنف ، **السيدةR2**!الناس الذين  
يشجعون(شجع ، ساعد)، التحريض ، العنف ، حماية الأشخاص العنيفين من  
الاعتقال ، **السيدةR3**!هذا ينطبق أيضا على القتال ، والرياضة الاتصال!

يوجه مارشال المجتمع من خلال حملات توعية عامة لشرح القواعد الإقليمية(قوانين).  
التوجيه الفردي.تحمي مارشال المجتمع والبيئة والحياة البرية: إنفاذ القوانين الجنائية  
والمدينة الإقليمية ، خدمات الطوارئ المجتمعية ، الحجر الصحي ، إعادة التأهيل  
الإقليمية ، الرعاية الصحية الأولية ، PDeC و CE ، محرقة الجثث،التنسيق مع شريف.  
رينجرز< حماية الحدود ، محميات الحياة البرية والنباتات ، حماية البيئة ، ..

المدنيون لا يحملون أسلحة ولا يستخدمونها ولا يمتلكونها!يخرق **السيدةR7**!

تذكر أن العنف ليس هو الحل. إنه ليس حلا!

### التصويت

من أجل الأمن والبقاء ، يدعم الناس حكومة منتخبة متعددة المرشحين بحرية.  
بالتصويت في الانتخابات يضمنون مساءلة الحكومة.قد يؤدي عدم التصويت إلى  
استيلاء الراديكاليين على الحكومة وإقامة نظام استبداد(وراثي أو سياسي).يتم إزالة  
الطغاة في أقفاص ، **السيدةR7**. يدعم "حراس الوصاية الكون" نوعين فقط من  
الحكومة ، "المقاطعة"(ريفي) و "شاير"(محلي).

أنقذكوكب الأرض!

وقف حرق

تقليل القمامة

نهاية انتشار الضواحي

إنهاء استخدام السموم

إنهاء الاستبداد

يزرع شجرات



بقاء الإنسان ومصيره واستكشاف الفضاء واستعمار الفضاء!

Welcome to Space Exploration & Colonization