



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Preživljavanje vašeg, zajednice vaših obitelji, Planeta, prioritet je osobe!

Redoslijed preživljavanja:

1 vrsta, 2 staništa, 3 zajednica, 4 obitelj, 5 pojedinaca, 6 životinja, 7 osobnih stvari.



Opstanak prema dobi:

1 nerođeno, 2 novorođenče, 3 beba, 4 dijete, 5 maloljetnik, 6 odraslih, 7 starijih.



1 BOG čeka da se javi!

Molitva za preživljavanje

Dan preživljavanja 11.1.7 N-At-m

Draga **1 Bože** tvorac najljepšeg svemira Tvoj najskromniji vjerni čuvar skrbnik Hvala ti za opstanak čovječanstva
Nastojim pomoći svom tijelu, vrsti, zajednici, preživjeti. Opstanak će mi biti prioritet broj 1
Molim vas, podržite moje napore da preživim u slavu **1 Bože** i Dobro čovječanstva!



Ova molitva se čita na dan preživljavanja ili kada je to prikladno!



A **Lanac preživljavanja** ima 7 karika svih bitnih za ljudski opstanak



Zrak koji diše bez toga imate minuta za život!

Voda za piće ništa za piće nećete izdržati tjedan dana!

Jestiva hrana za energiju i dobrobit. Nema hrane koju gladujete!

Spavati za ponovno vitaliziranje. Nema spavanja, ako poludiš, umri!

Zaštita klime za opstanak!

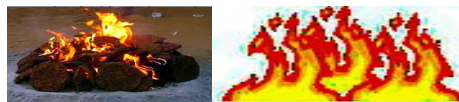
Higijena kako bi naše tijelo bilo zdravo!

Sigurnost da se zaštiti od nasilja. Nema sigurnosti, nema budućnosti!



Svitak: 2, Obaveza: 2 govori nam: 'Zaštitite ljudsko tijelo od začeca do njegovog kraja!' Lanac preživljavanja temelj je zadržavanja ove obveze. Uskratiti bilo kojoj osobi ove osnovne stvari opasno je po život! Zločin protiv čovječnosti, Anti1 Bože, obavezno: **MS R7**.

Threat Gori



Nakon što je čovječanstvo otkrilo kako se služiti vatrom. To je doživjelo kao blagoslov. Drva su dopunjena ugljenom, balegom, smećem, plinom, uljem, uranom. Engleski kršćani koji su uveli industrijsko doba započeli su onečišćenje koje dovodi do klimatskih promjena. Vatra i paljenje sada su prokletstvo.

Prestanite gorjeti odmah !!!

Stop izgaranje: cigarete, ugljen, balega, smeće, plin, nafta, uran, drvo, ..



Najopasniji dio gorenja je "dim". U požarima je najveća prijetnja zdravlju i smrtnosti udisanje dima. U većoj mjeri dim se diže u

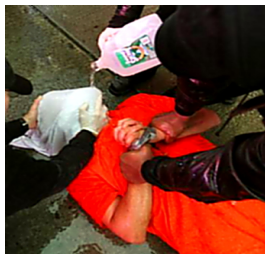
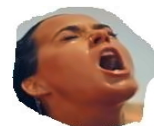
atmosfera zaustavlja toplinu koja izlazi u Svemir. Površinska voda se zadržava, površinski ledište (glaciers, north and south Poles).

Čija naša planeta

Da bi preživjeli, ljudi dobrog zdravlja trebaju zrak koji se može disati!

Zrak koji udišemo napravljen je od plinova (ugljični dioksid, dušik, kisik, metan), voda i nečistoće (prašina, mikrobi, spore). Zrak koji udišemo treba visok sadržaj dušika i kisika. Sadrži malo ugljičnog dioksida i metana. Sadržaj vode (vlažnost) je potrebno, visoki humanost postaje neugodna i zdravstveni problem. Nečistoće nisu potrebne one upale pluća.

Koliko dugo možete zadržati dah? 4 minute zatim gutnete zrak. Nema zraka koji bi disao, ti umireš! Ljudi brzo umiru u požarima, bez zraka koji diše.



Zadržavanje zraka koji se diše koristi se kao mučenje, ubijanje ljudi, životinja. Zadržavanje zraka za disanje kao mučenja (ukrcaj na vodi) koriste ga američke administracije, zaposlenici američke vlade, vladini ugovarači, strane tiranije zaštićene od SAD-a. Mučenje je zločin: **MS R7** (narod), **MS R4** (životinje).

Zadržavanje zraka koji diše radi ubijanja: slučajno (otrovni dimovi u vatri) ili od sebe (samoubojstvo: namjerno udisanje koncentriranog ugljičnog dioksida ili plina za kuhanje), vlada (plinska komora, vješanje, mučenje), drugi (kriminalci: garrotiranje, davljenje, gušenje, vješanje). Vlada, zločinačka ubojstva dobivaju, **MS R7**. Slučajno (zdravlje i sigurnost), **MS R4**, sebe (odgovoran od **1 Bog**).



Ljudi koji spaljuju stvari glavna su prijetnja za zrak koji se može udisati!



Sve započinje s osobom koja dušnik koristi kao dimnjak, a pluća kao sito za otrovne pare i nečistoće zraka. Korištenje ljudskog tijela kao dimnjaka ozbiljan je zdravstveni rizik, uvreda za 1 Božji dizajn. Pušenje ovisnosti! Ljudska tragedija! Teret zajednice!



Ovisnost ponavljajuće kompulzivno ponašanje koje zadovoljava opaženu potrebu. Ovisnici se zavaravaju, ne prihvaćajući štetu koju čini njihovo ponašanje. Štete sebi, obitelji, prijateljima, prijateljima iz posla, zajednici.

Ovisnici ne vjeruju da su ovisni sve dok uživaju i drže život na okupu. Ovisnici postaju prijetnja sebi, zajednici. Postaju zablude, neiskreni, protusocijalni, nemoralni, varljivi, sebični, nebrižni. Ovo prisiljava Shirea (zajednica) da kontroliraju svoj način života. Ograničavanje njihovih sloboda i prava.

Pušači smrde iz usta. Odjeća im smrdi. Smrde po sobi. Njihov je pepeo posvuda. Njihovi su kundaci posvuda. Oni su odvratni, prljavi, smrdljivi pojedinci. Izbjegavajte ih Sramite ih!



Pušači su zdravstveni rizik za sebe. Spaljuju usne, zube, desni, usta, grlo, dušnik, pluća, postaju bolesni, teret za zajednicu.

Pušači su lijeni koji uzimaju brojne pauze za pušenje i nanose sebi bolest. Neka budu odgovorni!

Pušači su zdravstveni rizik za druge. Trudni pušači štete nerođenima. Nakon rođenja ova novorođena djeca osuđena su na život zbog zdravstvenih problema. Mogu imati deformacije, invaliditet ...Trudne pušače procesuiraju se, povrijedivši nerođene: **MS R3**.



Pasivni dim (napad) boli ljude. Pušači koji stvaraju pasivni dim dobivaju, **MS R3**. Entiteti (slobodno vrijeme, zabava, posao ..) koji omogućuju pušenje, **MS R3** platiti naknadu. Vlada koja dopušta pušenje zamijenjena je, +**MS R7**

Pušači su nemarni. Oni pale vatre: kuće, trava, šuma. Oni su odgovorni, **MS R4** i platiti naknadu. Ozljeđuju ljude, životinje, **MS R5**. Ubijaju ljude, životinje, **MS R6**.



Godine 1951. god (poganski kalendar) utvrđeno je da je pušenje nezdravo teška prijetnja. Vlada, njihove agencije i odjeli koji nisu zabranili pušenje nisu uspjeli (odricanje od dužnosti) služiti, zaštititi narod. Zakon o retrospektivi je usvojen. Ovi krivi, **MS R7**.

Bilo koji pojedinac ili grupa, poslovni ili drugi entitet koji promovira (besplatni bibi, oglašavanje, marketing), dopušta (roditelji, učitelji, posao, klubovi,

zalogajnice, mjesto zabave, ...), dobit (dobavljači, proizvođači, prijevoznici, veletrgovci, maloprodaja), čini dostupnim 'Smokes' i / ili pribor za pušenje **MS R7** Nije važno što sadrži 'Smokes'.
Čin pušenja (vaping) je zdravstveni rizik.

Nulta tolerancija na pušenje!

Pojedinci smanjuju dostupnost zraka za disanje izgaranjem ugljena, balega, plina, ulja, drva za kuhanje (uključuje roštilj), grijanje, snaga. Sad završava! Koristite električnu energiju koja se proizvodi bez sagorijevanja. Kršenje, rezultira oduzimanjem, uništenjem opreme **MS R2**



Elektrane koje izgaraju (ugljen, smeće, plin, nafta, uran, ..) za stvaranje energije su **Zatvoren, demontiran**. Vlasnici zagađivača, operatori se gone, **MS R7**. Ugljen i uranijumi su zatvoreni i zatvoreni. Vlasnici i operatori rudarstva dobivaju, **MS R7**. Energija se proizvodi ne-sagorijevanjem.

Gori za premještanje domaćeg, stranog prijevoza Završava! Plin i nafta ne upotrebljavaju se. Domaći domaći prijevoz na autocestama zamijenjen je "autocestom tramvajima"! Kopneni prijevoz na velike udaljenosti obavlja se samo željeznicom. Završava upotreba dizela, benzina, UNP-a!



Onečišćujuće Zabava završava!

U zraku: Air Shows, zračni prijevoz u privatnom vlasništvu (bespilotna letjelica, avion, mlaznjak, helikopter, svemirski brod, ...) kraj!

U, pod vodom: utrke na motornim brodovima, privatni morski prijevoz (čamci, kabinski kruzer, brodovi za krstarenje, lebdenja, podmornice, gliseri, jet skije, jahte, ..) kraj!



Na kopnu: sve 2, 3, 4, .. kotač motoriziran: bicikli, bicikli, brvnare, sportski automobili, džip, limuzine, luksuzni automobili. Utrke automobila, vratolomije u automobilima. Turistički vlakovi. Promotori zagađujuće zabave, dobavljači vozila za

zagađujuća zabava se goni, **MS R7**



Salon za nokte stvaraju otrovne isparenja. Zaposlenici imaju zaštitu za disanje. Glupi klijenti(**žrtve**) nemoj. Saloni noktiju u trgovačkim centrima širom su otvoreni. Njihovi toksični isparenja grle prolaznike. Izložiti ih zdravstvenim rizicima. Pogotovo trudnice, novorođenče, astmatičari, starije osobe. Ako ste bili izloženi otrovnim isparenjima, tužite salon i trgovački centar za naknadu štete.

Salon za nokte predstavlja rizik za zdravlje onečišćivača zraka. Posjećuju ih ljudi koji su lijeni sami si napraviti nokte i imaju previše novca. Isključite ih, zabranite im. Progoniti vlasnike, rukovoditelje, **MS R7**



Kozmetički saloni predstavljaju zdravstveni rizik zagađivača zraka. Posjećuju ih ljudi koji su lijeni da se sami šminkaju, imaju previše novca. Isključite ih, zabranite im. Vlasnici, izvršni direktori, **MS R7**

Frizer koji stvara otrovne pare zatvara se, procesuiraj, **MS R7**
Frizer koji ne stvara onečišćenje zraka djeluje normalno.



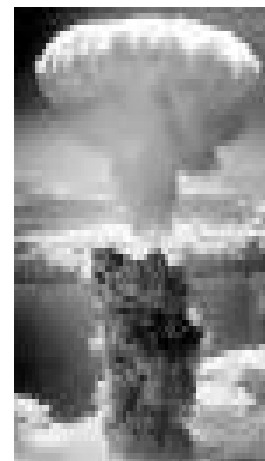
Kapitalista (**pohlepni grabežljivi parazit**) Vlade potiču domove sa sujetnim vrtovima. Vlasnik kuće koristi benzinski motorni vrtni alat (**puhalice, drobilice, rezači četkica, motorne pile, kosilice, ..**) ta onečišćenja (**zrak, buka, tlo**). Vlasnici domova, proizvođači, trgovci na malo **MS R7**. Vlada koja dopusti ovo zagađenje zamjenjuje se **MS R7**.

Izvan insekticida koriste se na usjevima, voćnjacima, .. Hrana crOperacije, voćnjaci koji su kontaminirani nisu pogodni za prehranu ljudi ili životinja. Zagađeni usjev, zajednica sagorijeva hranu(**Shire**). Komercijalni proizvođač dobiva **MS R7**. Vlada koja dozvoljava da se ovo zagađenje zamijeni, uzmite **MS R7**.



Unutar korištenih insekticida napada se živčani sustav. Nerođene i novorođenče čine hiperaktivnim. Insekticidi iritiraju ljude i dišu u dišnim sustavima. Ne upotrebljavajte insekticide unutar.

Vojska zagađuje zrak transportom, eksplozivima, A, N (Atomska, nuklearna) B (biološki) C (kemijski) oružje. Prijetnja su ljudskom, životinjskom, biljnom svijetu. Znanstvenici koji stvaraju ovo oružje dobivaju, **MS R7**. Shire je spalio proizvodne pogone ovog oružja. Vlasnici, direktori, rukovoditelji, nadzornici ovih objekata dobivaju, **MS R7**. Vojska koja je koristila ili koristi ovu vrstu oružja procesuirala se od dočasničkog staža, **MS R7**. Vlada koja dozvoljava proizvodnju, skladištenje ovog oružja se zamjenjuje, nabavite, **MS R7**.



Vatromet je glavni zagađivač. Oni postaju češći, veći i više zagađuju. Ovisno o vremenskim uvjetima, onečišćenje zraka može potrajati danju. Zagađenje česticama taloži se na vodi koja je zagađuje. Čini ga neprikladnim za piće za ljude i životinje. Vatrometovi Kraj! Zamjenjuju ih laserska svjetla.

Zrak koji se ne diše Imate još 4 minute života!

Svaka osoba, organizacija ili vlada koja uskrati zrak koji diše ili je uzrok i posljedica onečišćenog zraka. Odgovorni su, stavite u kavez, **MS R7**. Potražite prozračni zrak to je **1 BOG** dato pravo!

Nulta tolerancija na zagađivače zraka !!!!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba
Voda za piće!



60 +% našeg tijela sastoji se od vode. Potrebna je svakoj stanici u našem tijelu. Voda nam podmazuje zglobove, regulira tjelesnu temperaturu i ispire otpad ...

Kondenzirana atmosferska vodena para stvara kapljice Zemljina gravitacija povlači kapljice prema dolje (pada kiša) na površinu. Kiša je glavni izvor slatke vode. Ova kišnica koristi se za piće, pripremu hrane, kuhanje, pranje, osobnu higijenu, ...



Osoba je mogla piti kišnicu, koristiti je za pripremu hrane. Nekišnica je više zagađena, nezdrava, kisela, otrovna, lošeg okusa, lošeg mirisa. Rublje ne bi trebalo izostaviti na kiši

zagađeno. Ne samo da izgleda prljavo, već i lošeg mirisa, već može iritirati kožu.

Hladna kiša pada kao tuča, snijeg. Snijeg se nakuplja na visokim planinama, na Arktiku i na Antarktiku stvarajući rezerve slatke vode. Snijeg je bijel,



zagađeni snijeg je siv čak i crn. Crni snijeg nalazi se na Himalaji, ledenjacima širom svijeta, Grenlandu, Arktiku i Antarktiku.

Zajednice stvaraju rezervoare slatke vode. Ovi se rezervoari oslanjaju na kišnicu i topljenje snijega kako bi ih napunili. Zbog onečišćenja ove vode trebaju tretman prije konzumiranja od ljudi ili životinja.



Rezervoari su duboki, a ne plitki. Duboka voda je hladnija, smanjuje isparavanje, rast algi, posebno otrovni tip, zaraza insektima.

Vodeni sportovi zabranjuju zaustavljanje mokrenja, menstruacije i kajanja u vodi. Čamac(jet ski, motorni čamci, ..) zagađivati (ulje, benzin, baterija, ..) zabranjeni su! Iznimka: Park Ranger prijevoz.

Osoba se ne može osloniti na to da zajednica to čini ispravno. Bez liječenja, djelomičnog liječenja, pogrešnog postupanja, smanjenja troškova, korupcije, kriminalnog ponašanja, .. Tretman vode kod kuće postaje obavezan.



Obrada vode kod kuće zahtijeva filtriranje. Smanjiti: arsen, azbest, klor, kloroform, karbonatna tvrdoća, bakar, prljavština, herbicidi, teški metali, olovo, pesticidi, hrđa, ... U toplijim klimatskim uvjetima filtriranu vodu treba kuhati kako bi se zaštitila od smrtonosnih bolesti (virus..).

Prijetnje slatkoj vodi! Uskoro će potražnja za slatkom vodom premašiti dostupnost slatke vode.

Zagađena kiša može uzrokovati ljuštenje boje, koroziju čeličnih konstrukcija (**mostovi**), erozija kamena, uvenuće lišća i druge vegetacije, iritacija kože,

. .Provjerite "Zrak koji se može udisati" i "Zeleni koncept" na savjetu kako zadržati onečišćenje.



Navodnjavanje! Korištenje podzemne vode za navodnjavanje iscrpljuje podzemni rezervoar vode brže nego što se može napuniti. Rezultat je isušivanje cijelog ekosustava i stvaranje nedostatka slatke vode. Navodnjavanje podzemnom vodom završava. Nelegalno korištenje podzemne vode za navodnjavanje, zločin, **MS R7**. Vlada dopušta navodnjavanje podzemnih voda, zamjenjuje se, procesuirati, **MS R7**.



Navodnjavanje, korištenjem slatke vode iz potoka, rijeke, jezera, .. usporava protok vode. To potiče isparavanje . Rezultat je suša!Ova vrsta navodnjavanja okončala je civilizacije. **Kraj navodnjavanja.**

Zagađeni plovni put (**potok, rijeka, jezero, ..**) stvorila je manjak slatke vode. Olujna voda punjena toksinima, lijekovima, otrovima .. Ilegalno odlaganje industrijskog otpada, toksina, otrova .. Zagađivanje plovni putova prestaje, zagađivači dobivaju, pojedinci **MS R3** svi ostali, **MS R7**.



Dodatak slatkoj vodi

Za desalinizaciju se troši puno energije, skupo. Unos vode ima nepovoljan utjecaj na okoliš, uvlačeći velik broj riba, školjaka, njihovih jajašaca .. u sustav. Veća morska bića zarobljena su uz zaslon na pročelju usisne konstrukcije. Kemijska obrada, korozija, stvaraju toplu salamuru koja se ispušta natrag u ocean.



Desalinizacija ima visok udio bora, što stvara lošu kvalitetu vode. Ova voda koja se koristi u poljodjelstvu, uzgoju stoke i proizvodnji hrane rezultira prehranom s visokom razinom bora. Dugotrajna prehrana borom nezdrava je.

Reciklirana otpadna voda, kanalizacija prolazi kroz primarnu obradu radi uklanjanja krutina, uklanjaju se sastojci, filtri uklanjaju većinu bakterija i virusa. Voda se zatim prisiljava kroz membranu da ukloni molekule.

Toalet za tapkanje krajnja je opcija. Testovi ne otkrivaju sve zdravstvene rizike.



Flaširana voda (**skupo**) pogodan je za putovanja. Plastične boce za vodu oslobađaju kemikalije koje postaju opasne tijekom zagrijavanja (**sunce, grijač**). Ne koristite plastične posude za hranu ili piće. Ne kupujte hranu ili piće u plastičnim posudama. Staklo(**nema olova**) boce, spremnici su najbolji. Ne koristite plastične slamke ili pribor za jelo. Ne koristite plastične posude za kuhanje ili posluživanje hrane.

Pitka voda s okusom

Voda za piće može biti aromatizirana. Neke su arome nezdrave, pa ih treba izbjegavati. Voda s okusom može se poslužiti hladna ili vruća.

Prikladan aromatizirana pića: Ekstrakt govedine, ekstrakt piletine, kakao, čaj, kava, voće, bilje, začini, povrće.



Nezdravo aromatizirana pića i dodaci: Alkohol, umjetna boja, umjetna aroma, umjetno i prirodno zaslađivač, gazirano, kola, kore, energetska piće, limunada, kava bez kofeina, voćni sok, konzervansi, natrij ..



Voda za piće je najbolja



Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira pitku vodu ili je uzrok i posljedica onečišćene vode. Jesu li odgovorni, **MS R7**

Potražnja za pitkom vodom je a **1 BOG** dato pravo!

Nema unosa tekućine. Imate 4 dana života!

Dnevna rutina: Ustanite, popijte čašu od 0,2 l lagano ohlađene, filtrirane vode. Prije svakog obroka(Doručak, rani dnevni međuobrok, ručak, kasni dnevni međuobrok, večera) popiti čašu od 0,2 l lagano ohlađene, filtrirane vode. Uzmi čašu za piće(bez plastike) napunjena s 0,2 l filtrirane vode na svakom noćnom ormariću. Pijte tijekom noći nakon svakog posjeta zahodu, a kada vas suši grlo, ujutro ustajte, odmarajte se.

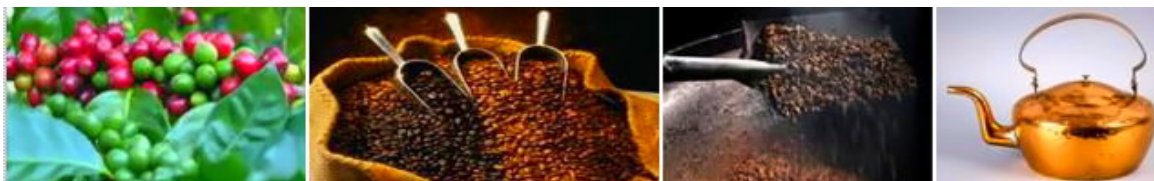
Prikladan aromatizirana pića:

Kava nebesko poticajno piće



Kava pivo pripremljeno od prženih sjemenki biljaka kave. Kava se proizvodi od osušenih, prženih sjemenki stabla kave, uzgajanih u vrućim, mokrim klimatskim uvjetima uz ekvator. Postoje 2 sorte: Grah Robusta ima snažan okus i cijelo tijelo. Grah Arabica raste na većoj nadmorskoj visini, ima glatkiji okus i više aromatičnih svojstava.

Jednom ubrane, osušene, zrna kave prže se na oko 200 ° C. To omogućuje da se šećeri u zrnju karameliziraju, a okus kave razvija. Što se duži grah prži, ili što je temperatura viša, to će pečenje biti tamnije i punijeg okusa, općenito lagano pečenje ima oštrij, kiseliji okus, dok tamnije pečenje ima dublji i bogatiji okus. Tamno pečenje nije nužno „jače“. Snaga šalice kave ovisi o tome koliko se vode dodaje dok se kava kuha.



Kako skuhati šalicu kave?

Kako dobiti najviše od svoje omiljene šalice kave.

- 1) Kava izvrsnog okusa započinje izvrsnom vodom za okus. Ako filtrirana voda nije dostupna, upotrijebite hladnu vodu iz slavine. Pustite da djeluje nekoliko sekundi da se prozrači prije dodavanja u kotlić.
- 2) Neka voda izađe iz vrenja (80 ° C) prije nego što ga prelijete na kavu (trenutni ili kapljični filter) granule. Vrela voda prži granule i utječe na okus.
- 3) Kada koristite mlijeko (nije preporučeno), dodajte ga u šalicu nakon vode. Ako se mlijeko doda 1., kava se možda i neće spojiti. Vruća voda može opariti mlijeko, mijenjajući okus.

Bilješka! Zaslađivači (šećer ili umjetno) uništiti kavu!
Bez kofeina nije kava već zdravstveni rizik.
Koristite samo izbjeljivače koji nisu mliječni.

Kava bez kofeina a Zdravstveni rizik!

Bez kofeina koristi Otapalo. Ostaci otapala često uznemiruju želudac.

Logika! Kava bez kofeina poništava svrhu pijenja kave.

Pripreme:

Pivarstvo,



Trenutak,



Kava s kapljicama; Espresso (mašina)



Ne upotrebljavajte mahune za kavu a Rizik za okoliš!

Mahune za kavu svih 1 milijarda predstavljaju ekološku katastrofu.
Nisu biorazgradivi. Ne reciklira se.

STOP! Proizvodnja! Procesuirati, **MS R7.**

STOP! Koristeći ih! Izbjegavaj i srami se!



Bilješka! Svi jednokratni proizvodi za jednokratnu upotrebu uzrokuju previše smeća!
Njihova produkcija, 'Završava'! Kršenje, **MS R7!**

Izbjegavaj, Sramota ljudi koji koriste jednokratne proizvode za jednokratnu upotrebu!

Kako popiti šalicu kave?

Da biste dobili najbolji okus, okus ga pustite da se malo ohladi, nego uzimajte velike gutljaje, umjesto da pijuckate. Veliki komadići kave oslobađaju više arome. Pomirisati i okusiti, nebeski. Postoje wicket kave s mlijekom:

Espresso je koncentrirani napitak pripremljen potiskivanjem vruće vode pod pritiskom kroz fino mljevenu kavu. U usporedbi s drugim načinima kuhanja kave, espresso je gušće konzistencije, veće koncentracije otopljenih krutina i pjene. Espresso je osnova za druga pića: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava i Mote. Poslužuje se s osmijehom.



Cappuccino: priprema tekture, temperatura mlijeka je najvažniji korak. Mlijeko se kuha na pari dodajući vrlo sitne mjehuriće zraka dajući mu baršunastu teksturu (pjena). U šalicu se stavi espresso,

dodaje se vruće pjenasto mlijeko, preliveno pjenom debljine 2 cm, završeno s

pospite mljevenim cimetom.



Latte: zagrijati mlijeko bez pjene. Pucanj espressoa stavlja se u šalicu. Dodaje se vruće mlijeko, preliveno posipom sirovog kakaa.



Macchiato: zagrijati mlijeko bez pjene. Napunite šalicu 2/3 mlijekom. Dodajte čašu espressa. Odozgo stavite list metvice.



Moka: napraviti sirovo vrući kakao. Napunite šalicu 1/2 vrućim kakaom. Dodajte čašu espressa. Dolijte mlijekom i pjenom od mlijeka. Dodajte posip sirovog kakaa.



Gringo: Napunite šalicu 1/2 vrućom vodom. Dodajte 2 čaše espressa. Po vrhu pospite Muškatni oraščić.



Amerikanac: Pucanj espressa stavi se u šalicu. Vruća voda dodaje se.



Duo-shot: Dodajte 2 pucanja espressa. Zatim topla voda.



Lava: 1. pucanje espressa. Dodajte komadić koncentriranog soka mandarine. Dodajte injekciju vrućeg sirovog kakaa. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Dodajte posip mljevenog cimeta.



Trun: Napunite šalicu 1/2 vrućim čajem od permintine. Dodajte injekciju espressoa. Prelijte vrućim pjenastim mlijekom. Završite posipom mljevenog cimeta.



Kakao nebesko poticajno piće

Kakao stabla rastu u vrućim, kišnim tropskim područjima. To je voće mahuna. Unutar mahune nalaze se sjemenke(**grah**). Kakao zrna pretvaraju se u kakao maslac i prah.



Priprema vrućeg kakaa:

1 žlica kakaa u prahu,

1 šalica: sojina tekućina, kozje mlijeko ili drugo nemliječno mlijeko. 1 žličica ekstrakta vanilije,

Crtica cimeta,

Crtica muškarnog oraščića.

Kombinirajte sastojke u srednjem loncu i zagrijte na srednje laganoj vatri, miješajući dok ne postane pjenasto i vruće.



Čaj nebesko poticajno piće



Kamelija zimzelena biljka. Listovi ubrani i obrađeni daju nam čaj. Osnovni čajevi su crni ili zeleni. Mogu biti aromatizirani ili mirisni.

Priprema čaja skrbnika skrbnika: stavite labave prerađene listove čaja u čajnik. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite vrenje kad prestane mjehuriće (80 ° C) ulijte u staklenu šalicu. Uživati!



(a) Dok mjehurići prestaju prelići crni čaj. Nakon 1 minute promiješajte infuzer 3 puta. Nakon još jedne minute maknite se. Pijte ili dodajte sok od citrusa radi okusa ili ga pustite da se ohladi, ohladi i popije. Upozorenje ne zagađujte zaslađivačima, izbjeljivačima(**umjetno, prirodno**).



(b) 10 sekundi nakon što prestane puhati prelijte zeleni čaj. Miješajte infuzer 3 puta. Nakon 1 minute uklonite. Pijte ili dodajte bilo koji sok od koštunjavog voća radi okusa ili ga pustite da se ohladi, ohladi i popije. Upozorenje ne zagađujte zaslađivačima, izbjeljivačima(**umjetno, prirodno**).

Priprema biljnog čaja od sjemena, stavite labavo prešane sjemenke u infuzor. Stavite infuzer u staklenu čašu. Prokuhajte vodu, zaustavite vrenje. Baš kao što se mjehurići zaustavljaju prelijevaju sjeme. Nakon 1 minute miješajte infuzer 3 puta. Nakon još 7 minuta uklonite. Pijte, ili pustite da se ohladi, ohladi i popijte. Upozorenje, ne zagađujte zaslađivačima, izbjeljivači (umjetno, prirodno).



Biljno lišće priprema čaja. Isto kao zeleni čaj.



Čaj od biljnog korijena priprema, usitniti korijenje. Prije- pare isto kao crni čaj.

Korištenje mikrovalne pećnice za kuhanje vrećice čaja donosi okuse. Izvadite oznaku iz vrećice čaja i provjerite je li uklonjena metalna spajalica. Većina papirnatih etiketa koristi jeftinu tintu, obezbojava vodu, ometa okus.

Stavite vruću vodu u šalicu čaja > dodajte svoj izbor vrećice čaja > zagrijavajte u mikrovalima 30 sekundi na pola snage (400-500 vata) > Pustite da se kuha minutu u mikrovalnoj pećnici > izvadi ga > uživati!

Voda za piće je najbolja (može biti aromatizirano)



Filtrirana voda za dobro zdravlje !!!

Upozorenje! Teška prijetnja ljudskom opstanku: Mikro plastika!

Mikroplastika od plastičnog otpada zagađivala je čitav planet, od arktičkog snježnog planinskog tla do najdubljih oceana.

Mikroplastika je ušla u lanac morskih plodova. Većina ljudi ima mikro plastiku u krvi koja se distribuira po tijelu. Svi dijelovi tijela mozak, majčino mlijeko, srce, pluća, mišići ... zagađeni su. Donijet će odgovor imuniteta i evolucije! S nepoznatim lošim posljedicama!

Plastične boce za vodu oslobađaju mikroplastiku koja postaje opasna tijekom zagrijavanja (sunce, grijač, lonac). **Upozorenje!** Pijenje iz plastičnih boca, spremnika je nezdravo! Završava! Kršenje, **MS R7**. U slučaju utjecaja poduzmite skupnu tužbu protiv proizvođača, trgovca ili vlade!

Bebe hranjene bočicama s pićem gutaju milijune mikro plastike dnevno!

Studija pokazuje da priprema hrane u plastičnim spremnicima dovodi do izlaganja tisućama puta većoj! Ne pretvarajte svoju bebu u plastičnu lutku. Ne koristite plastične boce, posude za hranjenje ili pripremu hrane!



Kršenje **MS R7**. U slučaju utjecaja poduzmite zajedničku radnju protiv proizvođača, trgovca ili vlade!



Ne kupujte piće ili hranu u plastičnim bocama, spremnicima, limenkama! Ne koristite plastične posude, posuđe za pripremu, kuhanje, posluživanje hrane, pića! Ne koristite plastični pribor za jelo, slamke, tanjuriće, balone ...! Kršenje **MS R7**. Kad su pogođeni, poduzmite skupne mjere protiv proizvođača, maloprodaje i vlade!

Da bi preživjeli potrebe ljudskog tijela **Jestiva hrana**

Dio dnevne rutine je i jelo. Koliko smo zdravi i koliko dugo živimo. Ima puno veze s našom prehrambenom navikom. Nema hrane koju gladujete!

Hranite 5 puta dnevno:

'Doručak, uključuju vodu, bilje, začine, med, kavu, ..

Rani dnevni međuobrok, uključuju vodu, voće, bilje, čaj, ..

Ručak, uključuju vodu, salatu, jaje, kavu, ..

Kasni dnevni zalogaj, uključuju vodu, orašaste plodove, bobičasto voće, začine, kakao, ..

Večera'. uključuju vodu, temu večere, čaj ili kavu .. Povrće.

7 Hrana koju treba jesti svakodnevno: Gljivice (gljiva), Žitarice (zob, ječam, leća, kukuruz, proso, kvinoja, riža, raž, sirak, pšenica), Hot Chili's, luk (smeđa, zelena, crvena, proljeće, vlasac, češnjak, poriluk), Peršin, slatki kapsicum, povrće (šparoge, grah, brokula, cvjetača, mrkva, grašak, klice, ..)



Svaki radni dan treba imati temu večere: npr 1. dan: **Povrće**

2. dan: **Perad** 3. dan: **Sisavac** Sredina nedjelje: **Gmaz** 5. dan: **Plodovi mora**

Vikend: **Orašasti plodovi i sjemenke** **Zabavan dan:** **Insekti**

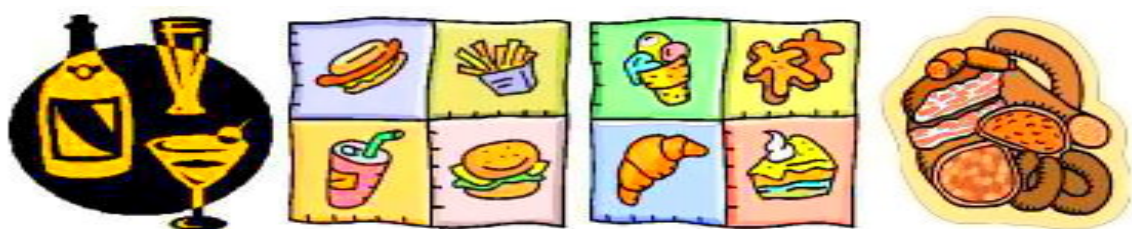
Dijeta Ne Ne 's: Umjetna sladila, Prerađena hrana, Genetski modificirana hrana, dodana fruktoza, hrana u plastičnim posudama.



Fruktoza glavni uzrok dijabetesa, pretilosti (**Salo ljudi**). Loše je dolazi li u šećeru ili voću. Dodavanje fruktoze tijekom prerade pića ili hrane šteti zdravlju. Prerada, distribucija, prodaja ove vrste pića ili hrane kazneno je ponašanje koje slijedi: **MS R6**

Iznimka: Neprerađeno, bobičasto voće, voće, med, povrće.

Recite Ne: Sve što sadrži: **Fruktoza, glukoza, šećer**; keksi, kolači, žitarice za doručak, čokolade, voćni sok, sladoled, lizalice, džem, kečap, limunade (Cola, Energy, ..) marmelada, müsli barovi, umaci, vino ...



Prerađena hrana je preslano ima previše konzervansa, često je previše masno, ima dodan šećer što ga čini neprikladnim za konzumaciju kućnim ljubimcima, stokom. **Proizvedena hrana uzrok je povišenog krvnog tlaka, začepjenja arterija, pretilosti (Salo ljudi)**. Prerada, distribucija, prodaja proizvedene hrane kriminalno je ponašanje, shvatite **MS R6**

Reći **Ne** do: Mliječno mlijeko, Mliječni sir, Brza hrana, šunka, hamburgeri, salama, ...

Proizveden: Kruh, meso; Pizza, kobasice,

Obrađeno: Voće, juhe, povrće ...



GM Food je ono što ljudi zapravo konzumiraju. Sve započinje genetski modificirano (**projektirano**) sjeme (**GM usjev**). GM usjevi zbog učinka protoka mijenjaju čitav prehrambeni lanac. Cponovne mutacije koje stvaraju nove bolesti, opasne po život globalnih pošasti u svim članovima prehrambenog lanca! **Uključujući i ljude!** Ljudi će postajati sve bolesniji, umirati mlađi, više deformacija, više bolesnih beba, više pobačaja ... Promijenit će ljudsku DNK.

Prijetnja preživljavanjem GMFood-a: Lucerna, dječja hrana, slanina, kruh, kukuruz, žitarice za doručak, repica, jaja, šunka, margarin, meso, krumpir, papaja, grašak, perad, riža, kobasice, soja, rajčica, pšenica, tikvice, ...

zahtijevajte iz zajednice nepatvorena hrana. **NE:** Alkohol, genetska preinaka, herbicidi, insekticidi, prerađena hrana, dodana sol, dodani zaslađivači (umjetno ili prirodno), ...

Svaka osoba, organizacija, vlada koja negira jestivu hranu ili je uzrok i posljedica onečišćene hrane (GM). Jesu li odgovorni, **MS R7**

Potražite jestivu hranu 1 BOG dato pravo!

10.2.7. Ridati dan

C-GKalendar Teme zabavnih dana

12.1.7. Dobro zdravlje dan

C-GKalendar Teme zabavnih dana



Nemate dovoljno hrane razbolite se !!!

Nema hrane koju gladujete !!!

Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba Spavati

1/3 svakodnevice provodi se ležeći, dio toga podrazumijeva i spavanje.



San je potreban za opstanak ljudskog tijela. Treba 7 sati. Nedostatak sna dovodi do smrti, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeva ludila.

Nedostatak sna oduzima tijelu njegove iscjeliteljske sposobnosti koje utječu na srce, imunost, endokrinologiju, neurološke, psihološke i opće anaboličke funkcije. Nedostatak sna može rezultirati apnejom, pretilošću, otpornošću na nesoje, kroničnom depresijom. Manjak sna može dovesti do smrti.

Prisilni nedostatak sna klasificiran je kao mučenje.

Zdravo spavanje podrazumijeva kretanje tijekom spavanja, ležanje ravno ili uzdignutih koljena, na leđima, bilo sa strane ili na trbuhu. Spavanje je povezano s uravnoteženjem sljedećih sustava: Kortizol, melatonin, hormon rasta, inzulin, noradrenalin, protaktinij, serotonin ... Spavanje i naša težina povezani su: 2 hormona (**leptin**, **ghrelin**) raditi na kontroli osjećaja gladi, sitosti. Nedostatak sna čini vas manje zadovoljnim nakon jela i žudnje za više hrane što rezultira prejedanjem (**pretilost**). Hodanje u snu je bolest koja zahtijeva liječničku pomoć.

Da biste opušteno revitalizirali san, spavaća soba je što je moguće mračnije. Odsutnost unutarnje i vanjske buke je nužna. Shire provodi noćni policijski sat. **Bilješka!** Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. 1^{sv} spavanje je oko 3,5 sata s pauzom do 1,5 sata, nakon čega slijedi 3,5 sata sna.



Tijekom pauze za spavanje od 1,5 sata. Ljudi ustaju, idu na zahod, ... Prije ležanja napravite noćne vježbe i popijte čašu vode. Oni koji ne ustaju, mole se, čitaju, pišu, parovi čavrljaju, pare se (tijekom stanke za spavanje ljudi su opušteniji i bolje začeti), ...

Noćne vježbe

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (npr. za odlazak na WC), po povratku sjedite na rubu kreveta, popijte malo vode. Napravite sljedeće vježbe (Sve vježbe rade se sjedeći na rubu koljena u širini ramena u krevetu). Svaki put kad ustanete napravite drugu vježbu.

1^{sv} Vježba: Postavite dlanove* ruku na vanjskoj strani koljena. Pritisnite ruke prema unutra, a koljena prema van, držite 7 sekundi (osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristite šake.

2nd Vježba: Napravite šake* prislonite ih na unutarnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, nogama, trbuhu). Opustite se, udahnite, nema ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristiti ravne dlanove.

3rd Vježba: Savijte ruke (90%) u razini prsa lijevu ruku okrenuti prema gore savijajući prste, desnu ruku okrenuti prema dolje savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4th Vježba: Savijte ruke (90%) na razini prsa lijevu ruku okrenuti prema gore, desnu ruku pretvoriti u šaku. Stavite šaku u ruku i istodobno pritisnite dolje, pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Nazad, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, rukama, vratu, prsima). Opusti se, uzmi

udahnite i gutljaj vode, ležite, dobro se naspavajte. Nema ponavljanja.

Osobe napetih leđa svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unatrag, savijte se natrag, a zatim se ljuljajte prema naprijed bez gubitka kontakta s koljenima(Osjećate napetost u rukama, leđima, trbuhu). Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

Bilješka! Ljudi koji puno sjede danju. Treba obaviti 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

To je tvoje tijelo! Neka bude u formi!

Postoje preduvjeti prije ležanja za spavanje.

Trebalo bi biti mrak, trebala bi biti noć. Da biste mirno revitalizirali san, spavaća soba mora biti što tamnija. Odsutnost unutarnje i vanjske buke mora biti 'Shire' mora primijeniti 'Noćni policijski čas'.

Trebao je proći 1 sat od zadnjeg unosa. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Klanjanje molitvi za spavanje.

1 BOG čeka da se javi!

Spavati Molitva

Draga 1 BOG, Stvoritelj najljepšeg svemira Zaštiti me kad sam najranjiviji
Zaštiti me od uznemirujućih i zlih misli
Dopustite mi miran, ljekovit i revitalizirajući san Ne dopustite da me briga poremeti snovima i snu
Pustite me da se sjetim samo slatkih snova 1 BOG i
Dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Uzmi čašu za piće (bez plastike) napunjena s 0,2 l filtrirane vode (ništa nije dodano) na svakom noćnom ormariću. Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni stočić. **Bilješka!** Pijte noću svaki put nakon što ste posjetili toalet, a kad vas suši grlo, popijte odmor kad ustanete ujutro.

Uzmite 1 staklenu posudu u zlatnom tonu (1 samo za parove) koji sadrže biljnu smjesu (aroma terapija) na noćnom ormariću s bočne strane prozora! Biljni kokos

cija se sastoji od 7 biljaka: Kamilica (matricaria chamomilla), Eukaliptus (eukaliptus globulus), Hmelj (humulus lupulus), Izop (hysopus officinalis), Lavanda (lavendula officinalis), Matičnjak (melissa oficinalis), Rose (rosa damascena).

Podnožje kreveta i madrac! (dio CG N-ABs1)

Baza je čvrst, bešuman. Ne daje električne magnetske valove (na motorni pogon). Vodoravna je razina (bez nagibnih dijelova). Baza ima 7 pokretnih letvica od punog drveta (sušeno, odležalo) širina kreveta. Baza ne smije sadržavati grinje. Potpuno podržava težinu od 150 kg, ima jamstvo 14 godina. Za miran revitalizirajući san najbolje je umorno tijelo koje mora ležati na madracu. Pritisak na podržana područja vašeg tijela trebao bi biti minimalan. Mikroklima madraca treba umjeravati temperaturu.

Baza, veličina madraca (mjera u metrima) Unutarnji okvir: širina 1,06 m, duljina 2,06 m (stane madrac širine 1,05 m, dužine 2,05 m). Vanjski okvir je 0,09 m poda. Omogućavanje cirkulacije zraka, čišćenje (ispod kreveta). Unutarnji okvir ima 7 labavih drvenih letvi: širina 1,06 m, debljina 0,03 m, 0,03 m razmaka između letvica (povećava cirkulaciju zraka madraca), razmak između poda, letvica je 0,1 m. Prazan prostor između poda, letvica služi za cirkulaciju zraka, čišćenje (nije pohrana), neka bude prazno. Veličina madraca: širina 1,05 m, duljina 2,05 m. **Bilješka!** Postoji samo 1 krevet za jednu osobu, madrac. Parovi imaju 2 kreveta za jednu osobu, dušeke.

Jezgra madraca (br: metalne opruge) Jezgra madraca mora u potpunosti podnijeti tjelesnu težinu od 125 kg. Hipoalergeni, potporni, raspoređuju tjelesnu težinu, oslobađajuće točke pritiska, umjerena temperatura, otporni na gljivice, bez klorofluorogljikovodika. Jamstvo 7 godina.

Navlaka za madrac (postoje 2: zaštitnik, vanjski) Obje presvlake mogu se prati u mašini. Poklopac zaštitnika ima patentni zatvarač koji omogućuje pranje, dopunjavanje i dopunjavanje punjenja. Poklopac zaštitnika ima čisto srebro (nema pjesme) čestice tkane dajući antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Vanjski pokrivač je pokrivač od pamuka postavljen kao zaštitni pokrov, jezgra madraca. Elastične trake ga drže na mjestu. **Bilješka!** Prilikom posjeta (ljetovanje) ponesite vlastite presvlake za madrace (oba).

Madrac čist Svaki 7 godina madrac se zamjenjuje novim 1. Zamijenjeni madrac je spaljen! **Upozorenje!** Nikada nemojte ponovno koristiti ili dodavati madrac u vlasništvo. Nikad ne dijelite presvlaku za madrac. Dijeljenje rizika od širenja zarazne bolesti. Svaki 7 tjedana operu se obje navlake u biorazgradivoj sapunici s vodom od 60 ° C (Upozorenje! Nema kemijskog čišćenja). Sušenje je u

prirodni protok zraka / vjetrić (bez sušilice) i hlad (nema izravne sunčeve svjetlosti).

Dizajn jastuka održava kralježnicu u prirodnom poravnanju, uklanja točke pritiska, podržava različite položaje spavanja (sa strane, leđa, trbuh). Dizajn jastuka ima sposobnost napuhavanja kako bi odgovarao jedinstvenom držanju spavanja korisnika i povećao cirkulaciju lica. Dizajn jastuka(ne: slama, krpe, sijeno,) održava svoju elastičnost, hipoalergen je, bez toksina, može se prati u perilici. Jastučnica (postoje 2: unutarnji, vanjski) Unutarnji pokrivač jastuka ima patentni zatvarač koji omogućuje punjenje, dodavanje, zamjenu, pranje. Unutarnji poklopac ima čisto srebro(bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Vanjski pokrivač jastuka izrađen je od 100% pamuka, ima patentni zatvarač. Oboje perite u vrućoj vodi, nema sušilice, nema kemijskog čišćenja. Dizajn jastuka podržava spavače mase do 125 kg. Veličina jastuka: širina 0,8 m, duljina 0,4 m

Dizajn popluna podržava različite položaje spavanja (sa strane, leđa, trbuh). Poplun ima čisto srebro (bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, mikrobna, antistatička svojstva koja sadrže mirise. Dizajn popluna ima sposobnost da osigura učinkovitu raspodjelu topline i cirkulaciju zraka. Dizajn je hipoalergen, bez toksina i prati u perilici (nema sušilice, nema kemijskog čišćenja). Veličina popluna: širina 1,40 m, duljina 2,15 m

Svaki pojedinac treba spavati sa svojim poplunom. Zašto? **Otkopčavanje jorgana** tijekom spavanja partner uzima cijelu jorgan ostavljajući vas neotkrivenima. **Nacrt** oba se spavača okreću u suprotnim smjerovima stvarajući prazninu u kojoj hladan zrak daje jezu. **Nezdrave** bilo kakve zarazne bolesti prenose se dalje. **Bilješka!** **Prilikom posjeta (ljetovanje) ponesite vlastiti poplun, pokrivač (oba).**

Čuvari svemira skrbnici preporučuju za hladne noći, bolesti kojima je potrebna stalna toplina, "vrećicu s kapuljačom s kapuljačom". Daje ugodan nebeski san. 'Torba s poplunom s kapuljačom' vreća je za spavanje izrađena prema standardu CG N-ABs1. Koristi se s gore navedenim jastukom i poplunom. Mekana je, mazi se, prikladna za kožu s ravnomjernim odmjeravanjem topline, periva u perilici. Veličina torbe s poplunom s kapuljačom: širina 1 m, duljina 2,15 m. Navlaka s vrećicom s kapuljačom ima čisto srebro(bez legure) čestice utkane, daju antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, sadrže mirise. Ima džepove mreža protiv komaraca koji se koriste za upravljanje toplinom i cirkulaciju zraka.

Svakih 7 tjedana, Jastuk (punjenje i obje korice), Jorgan, prekrivač s kapuljačom se pere. U biorazgradivoj sapunici sa vodom od 60 ° C (Upozorenje! Nema suhog čišćenje). Sušenje je na prirodnom protoku zraka, vjetrić (bez sušilice) i hlad (nema izravne sunčeve svjetlosti).

Zadržavanje sna je mučenje! Mučenje kao alat za ispitivanje nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **MS R7**

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na zahod, napravite 'Daily-Fit (Vježbe)', klanjati se 'Svakodnevnoj molitvi', oprati lice, ruke, doručkovati, odjenuti se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za životna iskustva. Prilikom izlaska na otvorenom nosite zaštitnu odjeću, zaštitu za glavu, oči i stopala.

Noćni policijski čas! Da spasimo planetu Zemlju!

Zahtijeva odsutnost vanjske buke noću (noćni policijski čas)! To je zajedničko pravo!

Ljudsko tijelo nije bilo dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrijebili mozak kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije koristan za dobro zdravlje. Noćni policijski čas potreban je za dobro zdravlje.

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (22-6 sati, 24 sata poganskog sata) je obavezno. Za dobro zdravlje, smanjenje u: potrošnji energije, kriminalu, zagađenju, zaštiti divljih životinja. Smanjenje troškova za državu, potaknuvši množenje.

Nitko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne osobne nužde. Ne koristi se energija, osim za hitne slučajeve ili grijanje! Dopuštena je 1 javna radio stanica vijesti. Sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, ured ili trgovac ne smije raditi niti koristiti energiju! Domovi mogu koristiti grijanje (obuci se toplo), hlađenje (lagana haljina) po ekstremnom vremenu.



Noćni policijski čas je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski čas kroz Shire Rehab **MS**

R1 Ponovljeni prijestupnici prenose se na provincijalnu rehabilitaciju **MS R3**

Zaštita klime za opstanak

Zaštita klime potrebna je za zaštitu ljudskog tijela, životinja, kućnih ljubimaca, proizvodnje hrane. Zaštita klime: **zaštitna pristupačna odjeća i higijensko povoljno sigurno sklonište!**

Zaštitna odjeća potreban je za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti i zagađenja. Zaštitna odjeća mora biti udobna, korisna (**zaštititi od ekstremnih vremenskih uvjeta**) i povoljno. **Zaštitna odjeća** sastoji se od pokrivala za glavu, odjeće, čarapa, obuće!

Glava zaštita se sastoji od 2 dijela glave (**balaclava, kapica, K-šal**) i zaštitu za oči (**naočale**). Kaciga može kombinirati oboje. **Zaštita za glavu nosi se kad je vani!**

Balaclava (Beanie). Balaclava pokriva cijelu glavu izlažući samo oči. Pleteno je od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**). Može biti bilo koja boja ili uzorak može imati ukrasnu pompom na vrhu. **Kad nije potrebna zaštita lica i vrata, balaclava se može smotati i postati "Beanie".**



K-šal. K-šal može pokriti cijelu glavu izlažući samo oči. Djeluje kao pokrivač za glavu i veo (**maksimalna zaštita**). Pleteno je od vune ili mješavine pamuka i vune (**bez sintetičkih vlakana**). Može biti bilo koje boje ili uzorka.

Balaclava ili **K-šal** oboje štite pokrivajući nosna usta. Izbjegavaju se udisanja onečišćenja, smrtonosnih zaraznih bolesti i peckanje insekata. Nadalje, smanjuju se alergije i astma. Smanjuje učinak suhog i hladnog zraka. Sadrži širenje zarazne bolesti.

Zaštita za oči ima 2 dizajna: **Praktično**, jedna leća (**vizir**); **Moda**, 2 leće (**spektakl**). **Zaštita za oči nosi se kad je vani!**

Naočale Rim: treba čuvati čestice u zraku sa svih strana (**gore, dolje, sa strane**). Mora biti otporan na lomljenje (**ne lomi se kada se sjedi**). Može biti bilo koja boja može biti ukrasna.

Leće: nelomljiv, vrlo otporan na ogrebotine, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagođava odsjaj (**promjene tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije**).

V-kaciga zaštita glave od udaraca. Kosa, glava trebaju klimatsku zaštitu od vlažnih hladnoća, ekstremnih zračenja, zagađenja. **Glava također treba zaštitu od udaraca: V-kaciga s ugrađenim GPS tragačem ..**

Vanjska je ljuska metalna ili sintetička. Ima središnji greben koji se može ukrašavati: perje, ..Kožni remen za bradu drži mikrofona. Vizir je zakrivljen bočno, ravno prema dolje, nesalomljiv, jako ogrebotina

otporan, blokira UV zrake, ne zamagljuje se, prilagodba odsjaja (tamnije, svjetlije, svjetlije, tamnije). Kaciga ima kožna leđa kao zaštitnik vrata.

The V-Kaciga ima unutarnju podstavku od kože. U podstavku su ugrađeni komadići ušiju. A **Balaclava (Beanie)** ili **K-šal** može se nositi ispod kacige. Kako bi unutarnja obloga kacige bila čista od znojenja, peruti, masti. Vanjski dodatak: jako svjetlo, infracrvena svjetiljka; digitalni video rekorder.

Zaštita za glavu uvijek se nosi kada je vani.

Zaštitna odjeća je potreban za zaštitu ljudskog tijela od klime, bolesti, zagađenja. Glavni dijelovi tijela zaštićeni zaštitnom odjećom su glava, koža i stopala. **Zaštitna odjeća uvijek se nosi vani.**

Koža treba puno zaštite od ugriza (životinje, ljudi), bode (insekti, igle), infekcije (bakterije, gljivice, klice, virus), radijacija (toplinska, solarna, nuklearna), izlaganje (kiselina, vatra, mraz, oštri rubovi, mokri).

Gristi zaštita: izbjegavajte ljutite, opasne životinje i ljude.

Uboosti zaštita: pokrivaju kožu (zaštitna odjeća) osim očiju.

Nemojte probijati tijelo ili tetovirati (samosakaćivanje piercingom ili tetovažom je nenormalno, bolesno, može uzrokovati infekciju). Zaštitite prste prilikom šivanja.

Infekcije zaštita: čistu kožu, pokriti zaštitnom odjećom.

Zdrava prehrana, vježbanje, začinsko bilje, dodaci, imunizacija.

Radijacija zaštita: pokrivaju kožu (zaštitna odjeća) za toplinu, solarno.

Za nuklearno posebno odijelo koje pokriva 100% tijela. **Upozorenje!**

Otkrivanje gole kože (Nagost) elementima (vrijeme) je nezdravo.

Zaštita od izlaganja: Zaštitna odjeća, kombinezon (s kapuljačom) ili 2-dijelni izrađeni od lana, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana) bilo koja boja bilo koji uzorak. Ili (kombinezon ili 2 komada) treba imati na vratu košulje, napuhan* ruke, noge zatvorene na zapešćima, gležnjevi (nacrt dokaza)...

*Napuhane ruke, noge omogućuju slobodno kretanje lakatnih i koljenjskih zglobova. Također zrak unutra stvara kontrolu klime za kožu, tijelo.

Odjeća je izrađena od prirodnih vlakana: životinjske kože, biljnih vlakana, svile,



pamuk ili vuna. Umjetna vlakna ne koriste se za odjeću koja dodiruje ljudsku kožu. **Proizvodnja umjetnih vlakana za odjeću.**

Zaštitna odjeća je udobna, dugotrajna, praktično i pristupačna
Moderan (dizajnerska marka) zaštitna odjeća je preskupa,
kratkoročno, .. Neprihvatljivo!

Stopala treba zaštitu (čarape, čizme) od klime, udaraca. Ugroženi su koža, nožni prsti, gležnjevi. Zaštita stopala koja ne štiti (Sandale, natikače, tange) stopala, gležnjevi su beskorisni. Zaštita stopala uvijek se nosi vani. Šetati bosonogo vani nije zdravo.

Čarape pletene su od vate ili mješavine pamuka i vune (bez sintetičkih vlakana). Može biti bilo koje boje ili uzorka. Čarape imaju čiste čestice srebra (bez legure) utkan, daje antibakterijska, antimikrobna, antistatička svojstva, smanjujući mirise. Čarape pokrivaju stope do 7 cm iznad članaka.

Čizme imaju gornju zaštitnu kožu, unutarnju mekanu kožu (bez sintetike) potplati koža ili guma. Čizme štite stopala do 7 cm iznad gležnjeva. Sintetička obuća zagrijava stopala koja ih ključaju. Osladujući ih od početnih osipa! Ne možeš hodati.



Ruka zaštita (rukavice) nose se po potrebi! Rukavice su izrađene od kože, pamuka, vune ili mješavine pamuka i vune (bez sintetike) bilo koja boja bilo koji uzorak.

Zaštitite svoje tijelo zaštitnom odjećom vani!

Zaštitno sklonište (dom, život, posao) ljudska potreba, zaštita od kriminala (sigurnost), elementi (vrijeme), požar, insekti, zagađenje. Povoljno higijensko zaštitno sklonište je **1 BOG** dato pravo! Skrbnik skrbnik preferira smještaj u klasterima (život u zajednici) opskrbljuje Shire (vidi planiranje shirea)!

Soba'Pod, zidovi, strop sastoje se od ciklona, vatre, otpornih na visoku vlagu, montažnih betonskih ploča. **Podovi** su mokri mop za čišćenje, neklizajući, antistatični, plijesni, koji sprječavaju plijesan, higijenski.

Horizontalno klizanje **Windows** su dvostruko ostakljena. Četvrtasti nedrveni okvir. Nema zavjesa ili zavjesa (nezdravo: prašina, klice, insekti ...) umjesto vanjskih kapka (zaključano), unutar vodoravnih kliznih zaslona protiv insekata.

Za **Grijanje*** u podnom grijanju (para, topla voda) koristi se. Hlađenje se vrši prirodnom cirkulacijom zraka. Sobna temperatura 19-21 ° C.

* Gubljenje energije je zločin

Rasvjeta* treba automatski uključiti, isključiti.

* Gubljenje energije je zločin

Zaštitno sklonište za opstanak, sigurnost, udobnost.

Dobra higijena za dobro zdravlje

Dobra higijena započinje čistoćom i urednošću. Čisto i uredno započinje osobnim izgledom, odnosi se na dom, studij i posao. Čisto i uredno odnosi se i na razmišljanje i zaključivanje.

"Dnevna rutina" uključuje čistoću. Operite ruke nakon svakog posjeta zahodu i prije svakog hranjenja. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. ON se brije najmanje dva puta svaki tjedan. Operite kosu jednom tjedno. Skrbnik skrbnik prisustvuje Okupljanjima čist (oprani zubi, počešljana kosa, oprano cijelo tijelo), obrijana dlaka na licu (ON), nosi čistu, urednu opremu (od glave do pete).



Nakon ustajanja ujutro, svaki član obitelji koji je fizički sposoban namjesti svoj krevet. Roditelji uče djecu kako. Dovođenje jutarnje higijene.

Vrijeme je da se obučete, odjenuvši pripremljeno (večer prije) opremu koju je osoba planirala nositi. Svaka brza posuda za skladištenje se očisti prije punjenja i označi (sadržaj, datum punjenja). Nakon doručka očistite prostor za jelo. Vratite spremnike u skladište. Prljavi spremnici, posuđe stavljaju se u sudoper. Osoba je sada spremna započeti svoje svakodnevne poslove (dom, škola, posao, volontiranje).

Svi spremnici imaju oznaku sadržaja. Spremnici za hranu također imaju datum punjenja. Spremnike spremite uredno i sigurno. Opasno (otrov, toksin) spremnici se čuvaju sigurno (dijete i nesposobni dokaz).



Ne ostavljajte neiskorištene predmete (pribor, alati, igračke) nered zbog namještaja, poda, radnog prostora. Nakon upotrebe predmete pokupite u uredno skladište (označen). Spremite predmete uvijek na isto mjesto. Tada ih je lako pronaći.

Prije odlaska u krevet. Pripremite i rasporedite opremu koju planirate nositi sljedeći dan. Spakirajte sve torbe s stvarima koje se planira ponijeti pri odlasku ujutro.

Održavanje okoline čistom i urednom. Smanjuje: **Dust** (dobro za vaš dišni sustav). **M** mikro organizam (bakterije, klice, virusi)

manje infekcija, smrtnih slučajeva. **Jansekte** (ugrizi, ličinke, uboda) manje infekcija, osipa. **Vermin** (štakori, miševi, žohari), manje izmeta, širenje mikroorganizama, manje izbijanja kuge.

Korištenje izbjeljivača ili jakog dezinficijensa povećava šanse za dobivanje kronične opstruktivne plućne bolesti. Koristite prirodno sredstvo za čišćenje površina:

Miješati, 1 šalica sode bikarbone, 1/2 šalice bijelog octa, dodajte nekoliko kapi esencijalnog ulja. Ako treba jače dodajte žlicu soli.

Treba kihnuti! Kihnite u pazuh. **Ne širite bolest.**

Ne ljubi se u usne. Ljubljenje najbrže prenosi infekcije. Umjesto toga trljajte nos.

Ne rukujte se! Daj pet! **Osim ako ne nosite rukavice.**

Imunizacija je obavezna! Ljudi koji nisu imunizirani predstavljaju prijetnju zajednici! Imunizirani su i zatvoreni u kavez, **MS R4**

Higijena se odnosi na razmišljanje. Nemoralne, sebične, mrske, nasilne, misaone, loše su misli koje treba izbjegavati. **Provođenje loših misli dovodi do odgovornosti!**

Klimatske promjene smanjile su kvalitetu zraka. Više, veći požari (grm, šuma, šumski požari)! Ljudski domaći (ugljen, balega, plin, nafta, drvo), komunalne usluge (ugljen, smeće, plin, nafta, uran), prijevoz (ugljen, plin, nafta) gori! **Zajednica mora razmisliti o upotrebi zaštite za disanje!**

Oprema za zaštitu dišnih putova na otvorenom (**rpe**) preporučuje se! Rpe se ocjenjuju prema tome koliko dobro štite od čestica. Koriste se P2 maske. **Da bi se zaštitile, maske su čvrsto postavljene (brade su obrijane)!**

U zatvorenom koristite pročišćivače zraka! Gadget koristi HEPA filter. **Neka sva vrata i prozori budu zatvoreni.**

Ljudi proizvode previše smeća, otpada! To stvara ozbiljan higijenski zdravstveni rizik. Stvara onečišćenje koje ulazi u prehrambeni lanac zajednica. **Ljudi trebaju smanjiti kupovinu nebitne robe, smanjiti domove, smanjiti slobodno vrijeme (velika događanja, sport, glazba ...)!**



Ljudsko plivanje nije prirodno. Ljudsko tijelo nije stvoreno za život u vodi ili pod vodom. Plivanje u vodi ili pod vodom je neprirodno i

trebalo bi izbjegavati. Prirodne vode Oceani (mora) i unutarnjim vodama (jezera, rijeke, ...). Bazeni, lječilišta, ...

Prirodne vode su zahod za sva bića koja žive u vodi.

Ptice koje lete iznad vode rade svoj izmet. Kanalizacija za životinje i narode završava u kopnenim vodama, oceanima. Ljudi na plažama vrše nuždu, menstruaciju, povraćanje, ... Plivanje u zahodu nezdravo je za kožu. Gutanje toaletne vode veliki je zdravstveni rizik. Ne radi to!

Prirodne vode spužva poput upija onečišćenja, toksina, ... Onečišćenje zraka: kisela kiša, pepeo (izgaranje, erupcija), prašina (rudarstvo, oluje), nuklearno zračenje (elektrane, vojska). Zagađenje zraka ulazi u prehrambeni lanac (zrakom, tlom, vodom) konačno završivši dijelom a (zdravstveni rizik) hu-man dijeta!

Zagađenje vode: Bušenje, odlaganje, oticanje, transport vodom. Bušenje na fosilna goriva zagađuje zrak i vodu. Bacanje kemikalija, droga, smeća, sirove kanalizacije, toksina događa se svakodnevno. Otjecanja (toksini, kemikalije, lijekovi, smeće, sirova kanalizacija) od oborinskih voda, farmi, industrije, onečišćenja. Brodski rasuti brodovi za prijevoz vode, brodovi za krstarenje, super-cisterne, podmornice, kočari, ratni brodovi veliki su zagađivači. Manji vodni prijevoz također zagađuje posebno kopnene vode. Zagađivanje zraka, tla i vode je, "Vandalizam u okolišu" zločin: **MS R7**.

Neprirodne vode sadrže mješavinu kemikalija koje isušuju i nadražuju oči, kosu i kožu. Bazene, spa centre treba izbjegavati. Bazeni su elitistički otpad oskudne slatke vode. Ovaj otpad završava!



Sigurnost da se zaštiti od nasilja!



Nasilje započinje s nerođenim. Nasilno okruženje usađuje sklonost nasilju do kraja života. Sklonost nasilju treba okidač da postane nasilna. Okidači: Alkohol, ljutnja, kontaktni sport, strah, borbeni sport, neznanje, ponižavanje, nedostatak empatije, supstanca koja mijenja mišljenje, pritisak vršnjaka, provokacija, nasilni: video, video igre ...

Nerođeno dijete izloženo mami i tati koje se verbalno zlostavljaju.

Naučite da je u redu verbalno zlostavljanje i to će činiti kasnije u životu. Ne-

rođena izložena mami koju je otac fizički ozlijedio. ONA novorođena će kasnije u životu podnijeti fizičko zlostavljanje od strane ON-a. ONO novorođenče pomislit će da je u redu ozlijediti ONU.

Nasilje može doći od druge osobe(s). Možda dolazi iz divljeg života. Možda dolazi od kućnih ljubimaca. Do njega može doći zbog vladinog djelovanja ili nečinjenja.

Zajednica koja živi s nasiljem i ne smatra ga odgovornim. Htjeti **'Ubiti'!** (Pobačaj, Atentat, Smrtna kazna, Genocid, Masakr) Ubojstvo osobe prijetnja je čitavom čovječanstvu, uvreda **1 BOG !!!** Nijedna osoba, organizacija, vlada nema pravo na to **Ubiti!** Ubojstvo nikada nije rješenje.

Stop, 'Nasilje', započnite od kuće!

Svaki član zajednice ima dužnost ljudskog preživljavanja da obuzda nasilje. Pridružiti (početak) Kvarovska straža. Promatrati, prijaviti, uhapsiti(civilno), ... Napravite od svoje zajednice zonu bez kriminala!



Osiguranje susjedstva timski je rad. To znači usku suradnju između pojedinca. Njihova obitelj, prijatelji, susjedi, zajednica i sve vrste vlasti.

Ljudi imaju pravo osjećati se štednjom u svom domu. Imaju pravo osjećati se štedljivo na studiju i poslu. Ljudi pomažu svojim susjedima kad su napadnuti. Radnici pomažu kolegama radnicima. Odgajatelji i učenjaci pomažu jedni drugima. Cilj svakog Shirea je biti slobodan od nasilja.

Shire pružaju usluge Sentinela. Sentinel obavlja poslove čuvara i ophodnje niskog do srednjeg rizika. Na ili izvan službe Sentinel će prijaviti protudruštveno ponašanje (zločini, zagađenje, vandalizam), prijavite sva zdravstvena i sigurnosna pitanja u zajednici. Sentinel će uhićivati zbog pretpostavljenih slomljenih kršenja i zločina. Sentinel je priložen svakoj Neighborhood Watch zajednici.

Shire osigurati obvezni noćni policijski sat od 7 sati od 14 do 21 sata (CG Klock). Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, manje zagađenja i zaštitu divljih životinja. Smanjenje kriminala, trošak vlade, poticanje množenja.

Djelatnici hitne službe pomažu provedbi zakona. Tako što je

budno pazi na kršenje pravila, propisa o radu ili izvan njega. Možda će morati izvršiti civilno uhićenje. CE rezervist može biti pozvan u pomoć.

Ljudi koji dopuštaju nasilje, gledaju nasilje, **MS R2 !** Ljudi koji hrabre (navijajte, pomozite), poticati, nasilja, zaštititi nasilne ljude od uhićenja, **MS R3 !** To se odnosi i na borbeni, kontaktni sport!

Marshall vodi zajednicu kroz kampanje podizanja svijesti javnosti objašnjavajući provincijska pravila (**Zakoni**). Individualno usmjeravanje. Marshallovi štite zajednicu, okoliš i divlje životinje: provode provincijske kaznene i civilne zakone, hitne službe zajednice, karantenu, provincijsku rehabilitaciju, PHeC, PDeC i CE, Krematorij, vezuju se sa Šerifom. Rangeri> Zaštita granica, Utočišta divljine i vegetacije, Zaštita okoliša, ..

Civili ne nose, ne koriste vlastito oružje! Kršenje **MS R7 !**

Zapamtite, nasilje nije odgovor. Nije rješenje!

Glasanje

Radi sigurnosti i opstanka ljudi slobodno podržavaju više kandidata izabranu vladu. Glasanjem na izborima osiguravaju odgovornost vlade. Neizglasavanje može dovesti do toga da radikali preuzmu vladu i uspostave tiraniju (**nasljedni ili politički**). Tirani su uklonjeni u kavez, **MS R7**. 'Čuvari svemira' "podržavaju samo dvije vrste vlade," provincija " (provincijski) i 'Shire' (lokalno).



Spasite planetu Zemlju!

Prestani gorjeti

Smanjite smeće

Kraj širenja predgrađa

Krajnja upotreba toksina

Kraj tiranija

Saditi drveće

Opstanak ljudi, sudbina, istraživanje svemira i kolonizacija svemira!

Welcome to Space Exploration & Colonization