



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Teie, teie pere kogukonna, planeedi ellujäämine on inimese prioriteet!

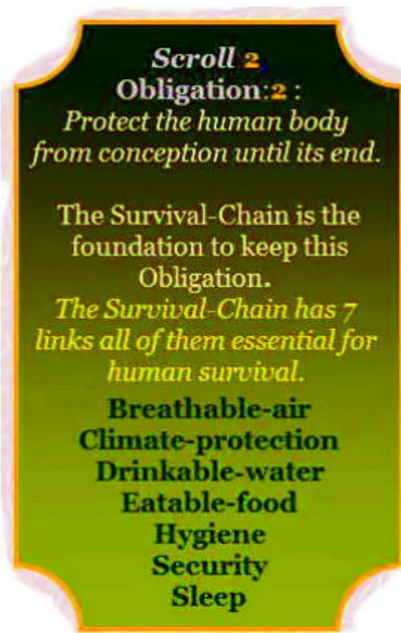
Ellujäämise

järjekord: 1 liik, 2 elupaik, 3 kogukond, 4 perekond, 5 üksikisik, 6 looma, 7 isiklikud asjad.



Elulemus vanuse

järgi: 1 sündimata, 2 vastsündinud, 3 beebit, 4 last, 5 alaealist, 6 täiskasvanut, 7 pensionäri.



1 JUMAL ootab sinust kuulda!

Ellujäämispalve

Ellujäämispäev 11.1,7 N-At-m

Kallis 1 Jumal, kõige ilusama universumi looja

Sinu kõige alandlikum ustav eestkostja,

eestkostja Täna Sind inimkonna

ellujäämise eest Püüan aidata oma kehal, liigil,

kogukonnal ellu jääda. Muudan ellujäämise

oma prioriteediks number 1 Palun

toeta minu püüdlusi ellu jääda. 1 Jumala auks ja inimkonna hüvanguks!

Seda palvet loetakse ellujäämispäeval või vajaduse korral!



Ellujäämisahelal on 7 lüli , mis kõik on inimese ellujäämiseks vajalikud



Hingav õhk ilma selleta on teil elada jäänud minuteid!

Joogivesi , mida juua, ei jätku nädal aega!

Söödav toit energia ja heaolu tagamiseks. Pole toitu, mida sa näljutad!

Magage elujõulisuse taastamiseks. Ära maga, sa lähed hulluks, sure!

Kliimakaitse ellujäämiseks!

Hügieen , et meie keha oleks terve!

Turvalisus vägivald eest kaitsmiseks. Turvalisust pole tulevikku!



Kerimine: 2, **Kohustus:** 2 ütleb meile: "Kaitske inimkeha eostumisest kuni selle lõpuni!" Ellujäämiskett on selle kohustuse täitmise aluseks. Kõigile nende oluliste asjade keelamine on eluohtlik! Inimkonnastane kuritegu, Anti 1 Jumal, kohustuslik: **MS R7** .



Pärast seda, kui inimkond avastas, kuidas tuld kasutada. Ta nägi selles õnnistust. Puidu põletamist täiendati kiviõli, sönniku, prügi, gaasi, nafta, uraaniga. Inglise kristlased, kes tutvustasid tööstusajastut, alustasid saastamist, mis põhjustab kliimamuutusi. Tuli ja põlemine on nüüd needus. **Lõpetage nüüd põletamine!!!**

Lõpetage põletamine: sigaretid, kiviõli, sönnik, prügi, gaas, nafta, uraan, puit jne.



Põletamise kõige ohtlikum osa on "suits". Tulekahju puhul on suurim oht tervisele ja surmale suitsu sissehingamine. Suuremas ulatuses tõuseb suits sisse

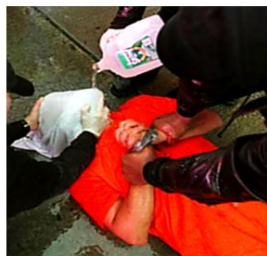
atmosfäär peatab soojuse kosmosesse pääsemise. Pinnavesi soojeneb, maapind soojeneb, jää sulab (liustikud, lõunapoolused):

Kliimamuutus !

Terved inimesed vajavad ellujäämiseks hingavat õhku!

Õhk, mida me hingame, koosneb gaasidest (süsinikdioksiid, lämmastik, hapnik, metaan), veest ja lisanditest (tolm, mikroobid, eosed). Õhk, mida me hingame, vajab kõrget lämmastiku- ja hapnikusisaldust. Sellel on madal süsinikdioksiidi ja metaani sisaldus. Veesisaldus (niiskus) on vajalik, kõrge õhuniiskus muutub ebamugavaks ja terviseprobleemiks. Lisandeid pole vaja, need põhjustavad kopsupõletikku.

Kui kaua sa suudad hinge kinni hoida? 4 minutit, siis ahmide õhku. Pole hingavat õhku, mida ahmida, sa sured! Inimesed surevad tulekahjudes kiiresti, hingav õhk puudub.



Hingamisõhu kinnihoidmist kasutatakse piinamiseks, inimeste, loomade tapmiseks. Hingatava õhu piinamise (veesõiduki) keelamist kasutavad USA administratsioonid, USA valitsustöötajad, valitsuse töövõtjad ja USA kaitse all olevad välismaised türannid. Piinamine on kuritegu: **MS R7** (inimesed), **MS R4** (loomad).

Hingatava õhu kinnipidamine tapmiseks: juhuslik (mürgised aurud tulekahjus) või enesetapp (enesetapp: kontsentreeritud süsinikdioksiidi või keetmisgaasi sihipärane sissehingamine), valitsus (gaasikamber, poomine, piinamine), teised (kurjategijad: garroteerimine, kägistamine, lämmatamine, poomine). Valitsus, kriminaalsed tapmised, **MS R7**. Juhuslik (tervis ja ohutus), **MS R4**, ise (vastutab **1 Jumal**).



Inimeste põletamine on peamine oht "hingavale õhule"!



See algab inimesest, kes kasutab oma hingetoru korstnana, ja kopsu sõelana mürgiste aurude ja õhulisandite otsimiseks. Inimkeha kasutamine korstnana on tõsine terviserisk, solvang 1 Jumala plaani.



Suitsetamise sõltuvus! Inimlik tragöödia! Kogukonna koorem!

Sõltuvus on korduv kompulsiiivne käitumine, mis rahuldab tajutud vajadust. Sõltlased petavad ennast, mitte aktsepteerides kahju, mida nende käitumine teeb. Kahju endale, perele, sõpradele, töökaaslastele, kogukonnale.

Sõltlased ei usu, et nad on sõltuvuses, kuni nad naudivad ja hoiavad oma elu koos. Sõltlased muutuvad ohuks iseendale, kogukonnale. Nad muutuvad petlikuks, ebaausaks, antisotsiaalseks, ebamoraalseks, petlikuks, isekaks, hoolimatuks. See sunnib Shire'i (kogukonda) oma elustiili kontrollima. Nende vabaduste ja õiguste piiramine.

Suitsetajad haisevad suust. Nende riided haisevad. Nad haisevad ruumi. Nende tuhk on kõikjal. Nende tagumik on igal pool. Nad on vastikud, räpased, haisvad isikud. Vältige neid Häbi neile!



Suitsetajad on enda tervisele ohtlikud. Nad põletavad oma huuli, hambaid, igemeid, suu, kõri, hingetoru, kopse, jäädes haigeks, koormaks kogukonda.

Suitsetajad on laisad, kes võtavad palju suitsupause ja tekitavad endale haigeid. Võtke nad vastutusele!

Suitsetajad on terviserisk teistele. Rasedad suitsetajad teevad oma sündimata haiget. Pärast sündi mõistetakse neile vastsündinutele terviseprobleemide tõttu eluaegne karistus. Neil võivad olla deformatsioonid, puuded jne. Rasedad suitsetajad võetakse vastutusele, kahjustades sündimata: **MS R3**.



Passiivne suits (rännak) teeb inimestele haiget. Suitsetajad, kes tekitavad passiivset suitsu, saavad **MS R3**. Suitsetamist lubavad üksused (vaba aeg, meelelahutus, töö..) saavad **MS R3** hüvitist. Suitsetamist lubavad valitsused asendatakse, + **MS R7**

Suitsetajad on hooletud. Nad tekitavad tulekahjusid: kodud, muru, mets. Nad võetakse vastutusele, **MS R4** ja maksavad hüvitist. Nad vigastavad inimesi, loomi, **MS R5**. Nad tapavad inimesi, loomi, **MS R6**.



Aastal 1951 (paganlik kalender) tehti kindlaks, et suitsetamine on ebatervislik ja tõsine oht. Valitsus, nende asutused, osakonnad, kes ei keelanud suitsetamist, ei suutnud (kohustuste rikkumine) teenida, kaitsta inimesi. Võetakse vastu tagasiulatuv seadusandlus. Need süüdlased saavad, **MS R7**.

Iga üksikisik või rühm, ettevõtte või muu üksus, mis reklaamib (vabaraha, reklaam, turundus), lubab (vanemad, õpetajad, töö, klubid,

söögikohad, meelelahutuskoht jne), kasumit (tarnijad, tootjad, transportijad, hulгимүүjad, jaemүүjad), teeb kättesaadavaks suitsud ja/või suitsetamistarvikud **MS**

R7 Pole tähtis, mida 'Suits' sisaldab.

Suitsetamine (aurustamine) on terviserisk.

Nulltolerants suitsetamise suhtes!

Üksikisikud vähendavad sissehingatava õhu kättesaadavust, põletades kivisütt, sõnnikut, gaasi, õli, puitu, toiduvalmistamiseks (kaasa arvatud grill), kütmiseks, elektrienergiaks. See lõpeb nüüd! Kasutage elektrit, mis on toodetud põlemata.

Rikkumise tagajärjeks on konfiskeerimine, seadmete ja **MS R2** hävitamine



Elektrijaamad, mis põletavad (süsi, prügi, gaas, nafta, uraan jne) energia tootmiseks, **suletakse, demonteeritakse.**

Reostavad Omanikud, käitajad on vastutusele võetud, **MS R7.** Sõe- ja uraanikaevandused suletakse ja pitseeritakse.

Kaevanduste omanikud ja operaatorid saavad **MS R7.** Energiat toodetakse mittepõletusmeetodil.

Põletamine siseriiklikuks kolimiseks, mittesiseriiklik transport Lõppeb! Gaasil, õlil on mittepõlemine. Siseriiklik mittesiseriiklik transport kiirteedel asendatakse kiirteetrammidega! Pikamaa maismaatransport toimub ainult raudteel. Diisli, bensiini, LPG kasutamine lõpeb!



Saastav meelelahutus lõpeb!

Õhus: Lennunäitused, eraomanduses olev lennutransport (droom, lennuk, reaktiivlennuk, helikopter, kosmosesüstik,...) lõppeb!

Vee all: mootorpaatide võidusõit, eraomanduses olev meretransport (paadid, kajutiristlejad, ristluslaevad, hõljukid, allveelaevad, kiirpaadid, jetid, jahid jne) lõpp!



Maal: kõik 2, 3, 4,.. rattaga mootoriga: jalgrattad, jalgrattad, vankrid, sportautod, maasturid, limusiinid, luksusautod. Autode võidusõit, auto trikid. Turistide rongid.

Saastava meelelahutuse edendajad, sõidukite pakkujad

saastava meelelahutuse eest võetakse vastutusele, **MS R7**



Küünesalong tekitab mürgiseid aure. Töötajatel on hingamiskaitse.

Lollid kliendid (**ohvrid**) seda ei tee. Kaubanduskeskuste küünesalongid on avatud. Nende mürgised aurud haaravad möödujad omaks. Nende kokkupuude terviseriskidega. Eriti rasedad, vastsündinud, astmaatikud, eakad. Kui olete kokku puutunud mürgiste aurudega, kaevake salong ja kaubanduskeskus hüvitise saamiseks kohtusse.

Küünesalong on terviserisk ja õhusaastaja. Neid külastavad inimesed, kes on liiga laisad, et oma küüsi teha ja kellel on liiga palju raha. Pane nad kinni, keelake ära. Prokuratuuri omanikud, juhid, **MS R7** ilusalong on terviserisk ja õhusaastaja. Neid



külastavad inimesed, kes on liiga laisad, et ise meikida, kellel on liiga palju raha.

Pane nad kinni, keelake ära. Omanikud, juhid, saage, mürgiseid aure tekitavad

MS R7 juuksur suletakse ja vastutusele võetakse. **MS R7** juuksur, kes ei tekita õhusaastet, töötab normaalselt.



Kapitalistlik (**ahne röövparasiit**) Valitsused julgustavad edevusaedadega kodusid. Koduomanik kasutab bensiinimootoriga aiatööriistu (**puhurid, purustajad, võsalõikurid, kettsaed, niidukid jne**), mis saastavad (**õhk, müra, pinnas**). Majaomanikud, tootjad, edasimüüjad, hankige **MS R7**. Valitsus, kes seda reostust lubab, asendatakse, hankige **MS R7**.

Väljaspool insektitsiide kasutatakse põllukultuuridel, viljapuuaedadel,...

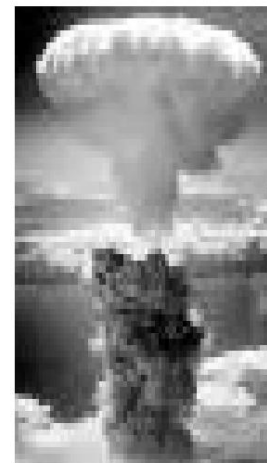
Toidukultuurid, saastunud viljapuuaiad on inim- ega loomatoiduks kõlbmatud. Saastunud saak, kogukond põletab toitu (**Shire**).

Kommertstootja geti **MS R7**. Valitsused, kes seda reostust lubavad, asendatakse, hankige **MS R7**.



Kasutatavate insektitsiidide sees ründavad närvisüsteemi. Nad muudavad sündimata ja vastsündinu hüperaktiivseks. Insektitsiidid ärritavad inimesi ja lemmikloomade hingamissüsteemi. Ärge kasutage sees insektitsiide.

Sõjaväelised saastavad õhku transpordi, lõhkeainete, A, N (aatom-, tuumarelva) B (bioloogilise) C (keemia) relvadega. Need on ohuks inimeste, loomade ja taimede elule. Teadlased, kes neid relvi loovad, saavad **MS R7**. Nende relvade tootmisrajatised lammutatakse ja põletatakse Shire'i poolt. Nende rajatiste omanikud, direktorid, juhid ja juhendaja saavad **MS R7**. Sõjaväelased, kes on kasutanud või kasutavad seda tüüpi relvi, võetakse vastutusele alates allohvitseri auastmest kuni **MS R7**. Valitsus, mis lubab nende relvade tootmist ja ladustamist, asendatakse, hankige **MS R7**.



Ilutulestik on suur saastaja. Need muutuvad tavalisemaks, suuremaks saastavaks. Sõltuvalt ilmastikutingimustest võib õhusaaste püsida terve päeva.

Osakeste reostus ladestub seda reostavale veele. Inimestele ja loomadele joogikõlbmatuks muutmine. Ilutulestik lõpeb! Laservalgustid asendavad need.

Mittehingav õhk Sul on elada 4 minutit!

Iga isik, organisatsioon või valitsus, kes keelab sissehingatava õhu või on saastunud õhu põhjus ja tagajärg. Võetakse vastutusele, pannakse puuri, **MS R7**. Nõudke hingavat õhku, see on **1 JUMAL** antud õigus!

Nulltolerants õhusaastajate suhtes !!!!!

Ellujäämiseks vajab inimkeha joogivett!



60+% meie kehast koosneb veest. Iga meie keha rakk vajab seda.

Vesi määrab meie liigeseid, reguleerib meie kehatemperatuuri ja loputab meie jääkaineid...

Kondenseerunud atmosfääri veeaur moodustab tilgad Maa gravitatsioon tõmbab piisad alla (sadav vihm) pinnale. Vihm on peamine mageveeallikas.

Seda vihmavett kasutatakse joomiseks, toidu valmistamiseks, toiduvalmistamiseks, pesemiseks, isiklikuks hügieeniks,...



Inimene sai juua vihmavett, kasutada seda toidu valmistamiseks. Enam mitte, vihmavesi on saastunud, ebatervislik, happeline, mürgine, halva maitsega, halva lõhnaga. Pesu ei tohiks vihma käest välja jätta, et saada

reostunud. See mitte ainult ei näe määrdunud välja, lõhnab halvasti, vaid võib nahka ärritada.

Külma vihma sajab rahe, lumena. Lumi koguneb kõrgetele mägedele, arktilistele ja antarktistele, luues mageveevarusid. Lumi on valge,



saastunud lumi on hall isegi must. Musta lund leidub Hima-layes, liustikest kogu maailmas, Gröönimaal, Arktikas, Antarktikas.

Kogukonnad loovad mageveereservuaare. Need reservuaarid toetuvad nende täitmiseks vihmaveele ja sulavale lumele. Reostuse tõttu vajavad need veed töötlemist enne inimeste või loomade tarbimist.



Veehoidlad on pigem sügavad kui madalad. Süvavesi on jahedam, vähendades aurustumist, vetikate kasvu eriti mürgist tüüpi, putukatega nakatumist.

Veespordiga tegelemisel on keelatud urineerimine, menstruatsioon ja vette kakamine. Veesõidukid (jetid, mootorpaadid,..) saastavad (õli, bensiin, akuhape,..) need on keelatud! Erand: Park Rangeri transport.

Inimene ei saa loota, et kogukond teeb seda õigesti. Töötlemata jätmine, osaline töötlemine, vale töötlemine, kulude kärpimine, korruptsioon, kuritegelik käitumine,.. Vee kodune puhastamine muutub kohustuslikuks.



Kodune vee töötlemine nõuab filtreerimist. Vähendamiseks: arseen, asbest, kloor, kloroform, karbonaadi kõvadus, vask, mustus, herbitsiidid, raskmetallid, plii, pestitsiidid, rooste,... Soojemas kliimas tuleb filtreeritud vesi keeta, et kaitsta surmavate haiguste eest. (viirus..).

Ohud värsketele veele! Peagi ületab nõudlus magevee järele värskete vee kättesaadavuse.

Saastunud vihm võib põhjustada värvi koorumist ja korrosiooni teraskonstruktsioonid (**sillad**), kivide erosioon, lehtede ja muu taimestiku närbumine, nahaärritus, .. Märkige sisse "Hingav õhk" ja "Roheline kontseptsioon". anda nõu, kuidas reostust ohjeldada.



Niisutus! Põhjavee kasutamine niisutamiseks kurnab maa all veereservuaari kiiremini, kui see täituda suudab. Tulemuseks kuivamine terve ökosüsteemi ja tekitades mageveepuuduse. Pinnasevee kastmine lõpeb. Põhjavee ebaseaduslik kasutamine niisutamiseks on kuritegu, **MS R7**. Põhjavee niisutamist lubav valitsus asendatakse, kohtu alla antud, **MS R7**.



Kastmine, kasutades magevett ojast, jõest, järvest jne. aeglustab vee voolu. See soodustab aurustumist . Tulemuseks põud! Seda tüüpi kastmine lõppes tsivilisatsioonid. **Lõpeta niisutamine.**

Reostunud veeteed (**oja, jõgi, järv jne**) tekitasid magevee puuduse. Sademevesi on täidetud toksiinide, ravimite, mürkidega.. Tööstusjäätmete, toksiinide, mürkide ebaseaduslik ladestamine. Veeteede otste saastamine, reostajad saada, üksikisikud **MS R3** kõik teised, **MS R7**.



Täiendage magevett

Magestamine kulutab palju energiat, kulukas. Vee tarbimine on kahjulik keskkonnamõju, tõmmates suurel hulgal kalu, karpe, nende munad,.. süsteemi. Suuremad mereloomad jäävad ekraani vastu lõksu sisselaskekonstruktsiooni esiosa. Keemiline töötlemine, korrosioon, loomine soe soolvesi, mis lastakse tagasi ookeani.



Magestamisel on kõrge boorisaldus, mis muudab vee kvaliteedi halvemaks. See vesi, mida kasutatakse põllumajanduses, karjakasvatuses ja toidutootmises, annab tulemuseks kõrge boorisaldusega dieet. Pikaajaline boori dieet on ebatervislik.

Reovesi taaskasutatud, kanalisatsioon läbib esmane töötlemine tahkete ainete eemaldamiseks, toitained eemaldatakse, filtrid eemaldavad enamiku baktereid ja viirusi. Seejärel sunnitakse vett läbi membraani molekulide eemaldamiseks. Kraaniga tualett on viimane abinõu. Testid ära paljasta kõiki terviseriske.



Pudelivesi (**kulukas**) sobib reisimiseks. Plastikust veepudelid vabastatakse kemikaalid, mis muutuvad soojenemisel ohtlikuks (**päike, küttekeha**). Ärge kasutage toidu või joogi jaoks plastmahuteid. Ärge ostke toitu ega juua plastmahutites. Parimad on klaaspudelid (**pliivabad**), anumad. Ärge kasutage plastkõrsi ega söögiriistu. Ärge kasutage selleks plastmahuteid süüa teha või serveerida.

Maitsestatud joogivesi

Erinevate jookide jaoks võib joogivett maitsestada. Mõned maitseained on ebatervislikud – neid tuleb vältida. Maitsestatud vett võib serveerida külmalt või kuumalt.

Sobivad maitsestatud joogid: veiseliha ekstrakt, kana ekstrakt, kakao, tee, Kohv, puuvili, ürdid, vürtsid, köögiviljad.



Ebatervislikud maitsestatud joogid ja lisandid: alkohol, kunstlik värvaine, kunstlik lõhna- ja maitseaine, kunstlik ja looduslik magusaine, gaseeritud, koola, Cor-dial, energijook, limonaad, kofeiinivaba kohv, puuviljamahl, säilitusained, naatrium.



Parim on juua vett



Iga isik, organisatsioon, valitsus, kes keelab joogivee

või on saastunud vee põhjus ja tagajärg. Kas vastutavad, **MS R7**

Nõudke joogivett, see on 1 JUMAL antud õigus!

Vedeliku tarbimine puudub. Sul on elada 4 päeva!

Igapäevane rutiin: Tõuse üles, joo 0,2 l klaas kergelt jahutatud filtreeritud vett. Enne iga sööki (hommikusöök, varajane suupiste, lõunasöök, hiline suupiste, õhtusöök) joo 0,2 l klaas kergelt jahutatud filtreeritud vett. Pange igale öökapiile joogiklaas (ilma plastita) 0,2 l filtreeritud veega. Jooge öösel pärast iga tualettruumi küllestust ja kurgukuivuse korral jooge hommikul üles tõustes puhata.

Sobivad maitsejoogid:

Kohv on taevalikult ergutav jook



Kohv on kohvitaimede röstitud seemnetest valmistatud jook.

Kohv on valmistatud kuivatatud, röstitud kohvipuu seemnetest, mida kasvatatakse kuumas ja märjas kliimas piki ekvaatorit. Seal on 2 sorti: Robusta ubadel on tugev maitse ja täidlane. Araabika oad kasvavad kõrgemal, neil on pehmem maitse ja aromaatsamad omadused.

Pärast korjamist ja kuivatamist röstitakse kohvioad umbes 200 °C juures. See võimaldab ubades sisalduvatel suhkrutel karamellistuda ja kohvi maitset areneda. Mida kauem ube röstitakse või mida kõrgem on temperatuur, seda tumedam on röst ja seda täidlasema maitsega. Üldiselt on heledatel röstidel teravam ja happelisem maitse, tumedamatel röstidel aga sügavam ja rikkalikum maitse. Tume röst ei pruugi olla tugevam. Tassi kohvi kangus sõltub sellest, kui palju vett kohvi valmistamise ajal lisatakse.



Kuidas valmistada tassi kohvi?

Kuidas oma lemmikkohvist maksimumi võtta.

- 1) Suurepärase maitsega kohv saab alguse suurepärase maitsega veest. Kui filtreeritud vett pole saadaval, kasutage kraanist külma vett. Enne veekeetjasse lisamist laske sellel mõni sekund õhustamiseks töötada.
- 2) Laske veel keema tõusta (80°C), enne kui kallate selle kohvi (lahustuv või tilkfilter) graanulitele. Keev vesi kõrvetab graanulid ja mõjutab maitset.
- 3) Kui kasutate piima (ei ole soovitatav), lisage see pärast vett tassi. Kui piima lisatakse 1., ei pruugi kohv nii hästi seguneda. Kuum vesi võib piima kõrvetada, muutes selle maitset.

Märge! Magusained (suhkur või kunstlikud) rikuvad kohvi!
Kofeiinivaba ei ole kohv, vaid terviserisk.

Kasutage ainult piimavalgendeid.

Kofeiinivaba kohv on terviserisk!

Kofeiini eemaldamiseks kasutatakse lahustit. Lahustijäädid ajavad sageli mao pahaks.

Loogika! Kofeiinita kohv alistab kohvi joomise eesmärgi.

Ettevalmistused:

pruulimine, kohene,

tilgafiltriga kohv; Espresso (masin)



Ärge kasutage kohvipakse, see on keskkonnaoht!

Kõik 1 miljard kohvipaksud on keskkonnakatastroof.

Need ei ole biolagunevad. Ei võeta ringlusse.

STOP! Tootmine! Prokuratuur, MS R7.

STOP! Kasutades neid! Vältige ja häbi!



Märge! Kõik 1 soodushinnaga ühekordselt kasutatavad tooted põhjustavad liiga palju prügi!

Nende lavastus "Lõpeb"! Rikkumine, **MS R7!**

Hoiduge, häbi inimesed, kes kasutavad ühekordselt kasutatavaid tooteid 1 soodsamalt!

Kuidas juua tassi kohvi?

Parima maitse saavutamiseks laske sellel veidi jahtuda, mitte rüüpamise asemel suurte ampsudega. Suured kohvilõigud vabastavad rohkem aroomi. Nuusuta ja maitse, taevalik. Saadaval on piimaga kohvikohv:

Espresso on kontsentreeritud jook, mis valmistatakse kuuma vee surve alla surumisel läbi peeneks jahvatatud kohvi. Võrreldes teiste kohvi valmistamise meetoditega on espressol paksem konsistents, suurem lahustunud kuivainete ja vahu kontsentratsioon. Espresso on aluseks teistele jookidele: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ja Mote. Serveeritakse naeratusega.



Cappuccino: tekstuuri valmistamine, piima temperatuur on kõige olulisem samm. Piim aurutatakse, lisades väga pisikesi õhumulle, mis annavad sellele sametise tekstuuri (vahu). Tassi valatakse espressot, lisatakse kuum vahustatud piim, kaetakse 2 cm paksune vaht, viimistletakse

puista jahvatatud kaneeli.



Latte: soojendage piima ilma vahuta. Tassi pannakse espressot. Lisatakse kuum piim, millele puistatakse toorkakaod.



Macchiato: soojendage piima ilma vahuta. Täida tass 2/3 piimaga. Lisage espressot. Kõige peale piparmündileht.



Mocha: valmistage toorest kuum kakaod. Täida tass 1/2 kuum kakaoga. Lisage espressot. Täida piima ja piimavahuga. Lisa puista toorkakaod.



Gringo: täitke tass 1/2 kuum veega. Lisage 2 ampsi espressot. Kõige peale puista muskaatpähkel.



Americano: tassi pannakse espressot. Lisatakse kuum vesi.



Duo-shot: lisage 2 tassi espressot. Siis kuum vesi.



Laava: esimene amp espressot. Lisa näputäis kontsentreeritud mandariinimahla. Lisa tilk kuum toorkakaotpsi kuum vahustatud piimaga. Lisa puista jahvatatud kaneeli.



Mote: Täida tass 1/2 kuum piparmündi teega. Lisage espressot. Kõige peale vala kuum vahustatud piim. Lõpeta puista jahvatatud tsinamon.



Kakao on taevalikult ergutav jook



Kakaopuud kasvavad kuumadel ja vihmastel troopilistel aladel. Selle viljad on kaunid. Kauna sees on seemned (oad). Kakaoad muudetakse kakaovõiks ja pulbriks.



Kuuma kakao valmistamine: 1

spl kakaopulbrit, 1 tass:
sojavedelikku, kitsepiima või muud piimavaba piima. 1 tl
vaniljeekstrakti, näputäis kaneeli,
näputäis muskaatpähklit.

Sega koostisosad keskmises potis ja kuumuta keskmisel madalal kuumusel, vahustades vahuseks ja kuumaks.



Tee on taevalikult ergutav jook Kamellia on igihaljas



taim. Selle lehed korjatud ja töödeldud andke meile teed. Põhiteed on mustad või rohelised. Need võivad olla maitsestatud või lõhnastatud.

Tee valmistamine Custodian Guardian: asetage lahtised töödeldud teelehed teetõmmisesse. Pange infusioon klaastopsi. Keeda vesi, peata keetmine, kui mullitamine lakkab (80°C), vala klaastassi. Nautige!



(a) Kui mullitamine lakkab, vala musta tee peale. Pärast 1 minuti möödumist segage infusiooniseadet 3 korda. Veel minuti pärast liigutage uuesti. Jooge või lisage maitse saamiseks tsitrusviljamahla või laske sellel jahtuda, jahutage ja jooge. Hoiatus ärge saastage magusainetega, valgendajatega (kunstlikud,



looduslikud). (b) 10 sekundit pärast mullimise lõppemist valage üle rohelise tee. Segage infusiooniseadet 3 korda. 1 minuti pärast eemaldage. Jooge või lisage maitse saamiseks luuviljamahla või laske sellel jahtuda, jahutage ja jooge. Hoiatus ärge saastage magusainetega, valgendajatega (kunstlikud, looduslikud).

Taimeseemnete tee valmistamine, asetage lahtised pressitud seemned infusioonikotti. Asetage infusioon klaasist tassi. Keetke vesi, lõpetage keetmine. Nii nagu mullitamine lakkab, valatakse seemnetele. 1 minuti pärast segage infusiooniseadet 3 korda. Veel 7 minuti pärast eemaldage. Joo või lase jahtuda, jahuta ja joo. Hoiatus ärge saastage magusainetega, valgendajatega (kunstlikud, looduslikud).



Taimelehtede tee valmistamine. Sama mis roheline tee.



Ürdijuuretee valmistamine, tükelda juured. Valmista samamoodi nagu must tee.

Mikrolaineahju kasutamine teepaki valmistamisel toob maitse esile. Eemaldage teekotilt silt ja veenduge, et metallist klamber on eemaldatud. Enamik pabersilte kasutab odavat tinti, mis muudab värvi ja segab maitset.

Pane teetassi kuum vesi > lisa oma valitud teepakk > kuumuta mikrolaineahjus poole võimsusega 30 sekundit (400-500 vatti) > Lase minutiks mikrolaineahjus tõmmata > võta välja > naudi!

Parim on joogivesi (võib olla maitsestatud)



Filtreeritud vesi
hea tervise jaoks!!!

Hoiatus! Tõsine oht inimeste ellujäämisele: mikroplast!

Plastjätmetest saadav mikroplast on saastanud kogu planeedi, alates arktilistest lumemägimuldadest kuni sügavaimate ookeanideni. Mikroplastid on sattunud mereandide ketti. Enamikul inimestel on veres mikroplastid, mis levivad kogu kehas. Kõik kehaosad aju, rinnapiim, süda, kopsud, lihased... on saastunud. See toob immuunsuse ja evolutsiooni vastuse! Teadmata halbade tagajärgedega!

Plastikust veepudelitest eraldub mikroplast, mis muutub soojenemisel ohtlikuks (päike, küttekeha, pott). **Hoiatus!** Plastpudelitest, anumatest joomine on ebatervislik! See lõpeb! Rikkumine, **MS R7**. Kui olete mõjutatud, võtke tootja, jaemüüja või valitsuse vastu ühishagi!

Joogipudeliga toidetud imikud neelavad miljoneid mikroplasti päevas!

Uuring näitab, et plastmahutites toidu valmistamine põhjustab tuhandeid kordi suurema kokkupuute! Ärge muutke oma last plastknukuks. Ärge kasutage söötmiseks ega toidu valmistamiseks plastpudeleid, anumaid!



Rikkumine **MS R7**. Kui see mõjutab, võtke tootja, jaemüüja või valitsuse vastu ühishagi!



Ärge ostke jooke ega toitu plastpudelites, anumates, purkides! Ärge kasutage toidu valmistamiseks, toiduvalmistamiseks, serveerimiseks, joogiks plastnõusid, nõusid! Ärge kasutage plastist söögiriistu, kõrsi, taldrikuid, trumleid...! Rikkumine **MS R7**. Kui see mõjutab, võtke tootja, jaemüüja või valitsuse vastu ühishagi!

Ellujäämiseks vajab inimkeha **söödavat toitu** Osa igapäevasest rutiinist on söömine. Kui terved me oleme ja kui kaua elame. Sellel on palju pistmist meie toitumisharjumustega. Pole toitu, mida sa näljutad!

Sööge 5 korda päevas:

"Hommikusöök, sisaldab vett, ürte, vürtse, mesi, kohvi,...

Varajane suupiste, mis sisaldab vett, puuvilju, ürte, teed,...

Lõunasöök sisaldab vett, salatit, muna, kohvi,...

Hiline suupiste, mis sisaldab vett, pähkleid, marju, vürtse, kakaod,...

Õhtusöök' sisaldab vett, õhtusööki, teed või kohvi. Köögiviljad.

7 toitu, mida tuleks süüa iga päev: seemned (seened), terad (kaer, oder, lääts, mais, hirss, kinoa, riis, rukis, sorgo, nisu), kuum tšilli, sibul (pruun, roheline, punane, kevadine, murulauk, küüslauk, porrulauk), petersell, paprika, köögiviljad (spargel, oad, spargelkapsas, lillkapsas, porgand, herned, idud, ..)



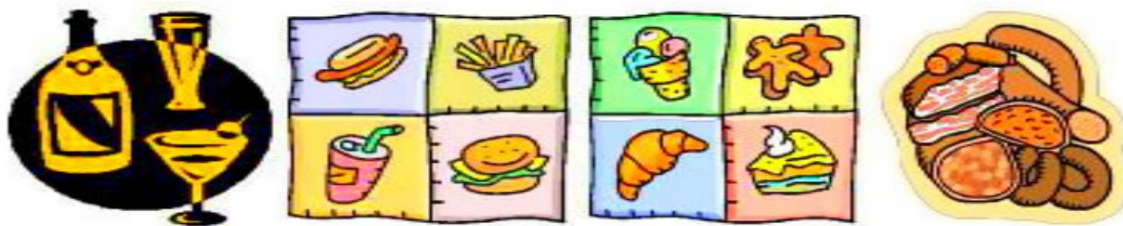
Igal nädalapäeval peab olema õhtusöögi teema: nt 1. päev: köögiviljad 2. päev: linnuliha 3. päev: imetajad kesknädalal: roomajad 5. päev: mereandide nädalavahetus: pähklid ja seemned . Lõbupäev: putukad

Dieet No No's: Kunstlikud magusained, Töödeldud toit, Geneetiliselt muundatud toit, lisatud fruktoosi, toit plastmahutis.



Fruktoos on diabeedi ja rasvumise peamine põhjus (rasvunud inimesed). See on halb, kas see on suhkru või puuviljade kujul. Fruktoosi lisamine joogi või toidu töötlemise ajal on tervisele ohtlik. Seda tüüpi jookide või toiduainete töötlemine, levitamine, müümine on kriminaalne käitumine: **MS R6** Erand: töötlemata, marjad, puuviljad, mesi, köögiviljad.

Õelge ei: kõigele, mis sisaldab: fruktoosi, glükoosi, suhkrut; küpsised, koogid, hommikuhelbed, šokolaadid, puuviljamahl, jäätis, pulgakommid, moos, ketšup, limonaadid (Cola, Energy,..) marmelaad, müslibatoonid, kastmed, vein...



Toodetud toit on liiga soolane, sisaldab liiga palju säilitusaineid, on sageli liiga rasvane, on lisatud suhkrut, mistõttu see ei sobi inimestele, lemmikloomadele, kariloomadele. **Toodetud toit on kõrge vererõhu, arterite ummistumise, rasvumise (rasvumine) põhjus. Valmistatud toidu töötlemine, turustamine, müümine on kuritegelik käitumine, hankige MS R6** Õelge ei järgmistele

toodetele: piimatooted, piimajuust, kiirtoit, sink, hamburgerid, salaami,...

Toodetud: Leib, Liha; Pitsa, vorstid, töödeldud: puuviljad, supid, köögiviljad...



GM toit on see, mida inimesed tegelikult tarbivad. Kõik saab alguse geneetiliselt muundatud (tehniliselt töödeldud) seemnest (GM Crop). GM Crop muudab voolu mõju tõttu kogu toiduahelat. Luua mutatsioone, mis tekitavad uusi haigusi, eluohtlikke ülemaailmseid nuhtlusi kõigis toiduahela liikmetes!

Kaasa arvatud inimesed! Inimesed jäävad haigemaks, surevad nooremana, deformeerub rohkem, haigestub rohkem lapsi, tekib rohkem raseduse katkemisi... Muudab inimese DNA-d.

GM-toidu ellujäämisoh: Lutsern, imikutoit, peekon, leib, mais, hommikuhelbed, raps, munad, sink, margariin, liha, kartul, papaia, herved, linnuliha, riis, vorstid, sojaoad, tomatid, nisu, suvikõrvits,.. ..

Nõudke kogukonnalt lisanditeta toitu. **Ei:** alkohol, geeneetiline modifikatsioon, herbitsiidid, insektsiidid, valmistatud toiduained, lisatud sool, lisatud magusained (kunstlikud või looduslikud),...

Iga isik, organisatsioon, valitsus, kes keelab söödava toidu või on saastunud toidu (GM) põhjus ja tagajärg. Kas vastutavad, **MS R7 Nõua söödvat**

toitu, see on **1 JUMALA** antud õigus!

10.2.7. Blubber day C-
GKalender Fun Day Teemad 12.1.7. Hea
tervispäev C -GKalenderi
lõbusate päevade teemad



Pole piisavalt toitu, jääte haigeks!!!

Pole toitu, mida sa näljutad!!!

Ellujäämiseks vajab inimkeha und **1/3** päevast
veedetakse lamades , osa sellest on magamine.



Uni on vajalik inimkeha ellujäämiseks. 7 tundi peaks tegema. Unepuudus põhjustab surma, kuid alles pärast väga valusat depressiooni ja hullumeelsuse puhanguid.

Puudulik uni võtab kehast ilma tervendamisvõimetest, mõjutades südame-, immuun-, endokrinoloogia-, neuroloogilisi, psühholoogilisi ja üldanaboolseid funktsioone. Puudulik uni võib põhjustada apnoed, rasvumist, insuliiniresistentsust ja kroonilist depressiooni. Unepuudus võib lõppeda surmaga. **Sunnitud unepuudus klassifitseeritakse piinamiseks.**

Tervislik uni eeldab une ajal liikumist, lamades sirgelt või ülestõstetud põlvedega, selili, kummalgi küljel või kõhul. Uni on seotud järgmiste süsteemide tasakaalustamisega: kortisool, melatoniin, kasvuhormoon, insuliin, noradrenaliin, protaktiinium, serotoniin... Uni ja meie kehakaal on omavahel seotud: 2 hormooni (**leptiin, greliin**) kontrollivad nälja- ja täiskõhutunnet. Unepuudus muudab teid pärast söömist vähem rahulolevaks ja iha rohkem toidu järele, mille tulemuseks on ülesöömine (**rasvumine**). Unes kõndimine on haigus, mis vajab arstiabi.

Rahuliku ja elustava une saamiseks on magamistuba võimalikult pime. Sisemise ja välise müra puudumine on kohustuslik. Shire töövahend Öine liikumiskeeld. **Märke!**

Normaalne on magada kaks und, mille vahel on paus. Esimene uni on umbes 3,5 tundi koos kuni 1,5-tunnise pausiga, millele järgneb 3,5-tunnine uni .



1,5-tunnise unepausi ajal. Inimesed tõusevad püsti, käivad tualetis... Enne pikali heitmist tehke öised harjutused ja jooge klaas vett.

Need, kes ei tõuse, palvetavad, loevad, ei kirjuta, paarid vestlevad, paarituvad (unepausi ajal on inimesed rasestumisel lõdvemad), ...

Öised harjutused On

normaalne, et magate kaks und vaheajaga. Kui peaksite tõusma (nt tualetti minema), istuge tagasi tulles voodi servale, jooge vett. Tehke järgmised harjutused (Kõik harjutused tehakse voodi serval istudes, põlved õlad laiali). Iga kord, kui tõused, tee erinevat harjutust.

1st Harjutus: asetage peopesad* vastu põlvede väliskülge. Vajutage käed sissepoole ja põlved väljapoole, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, õlas). Lõdvestuge, hingake, ärge turbatage, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. *variatsioon kasutada rusikad. **2. harjutus:** tehke

rusikad* ja asetage need vastu põlvede sisekülge.

Vajutage rusikad väljapoole ja põlved sissepoole, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, kõhus). Lõdvestu, hinga sisse, ei kordu, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. *variatsiooniks kasutage

lamedaid peopesasid. **3. Harjutus:** painutage käsi (90%) rindkere tasemel, pöörake vasakut kätt ülespoole painutades sõrmi, pöörake paremat kätt allapoole painutades sõrmi. Lukustage sõrmed tihedalt. Nüüd tõmmake käed vastassuunas, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget sõrmedes, kätes, rinnus). Lõdvestuge, hingake, ärge turbatage,

rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. **4. Harjutus:** painutage käsi (90%) rinna kõrgusel, pöörake vasak käsi üles, keerake parem käsi rusikasse. Asetage rusikas pihku ja vajutage samal ajal alla, vajutage avatud kätt ülespoole, hoidke 7 sekundit. Pöörake tagasi, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, kätes, kaelas, rinnas). Lõd

hinga ja lonks vett, heida pikali, maga hästi. Ei mingeid kordusi.

Pingelise seljaga inimesed lisavad igale harjutusele selle harjutuse: Asetage käed põlvedele. Kallutage pead tahapoole, painutage tagasi, seejärel õõtsutage edasi, kaotamata kontakti põlvedega (tunnete pinget kätes, seljas, kõhus). Lõdvestu, hinga, 7 kordust, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi.

Märge! Inimesed, kes istuvad palju päevasel ajal. Kas teha 1 öistest harjutustest vaheldumisi iga 2 tunni järel.

See on sinu keha! Hoidke see vormis!

Enne magama heitmist on eeldused olemas.

See peaks olema pime, peaks olema öö. Rahuliku ja elustava une saamiseks peab magamistuba olema võimalikult pime. Sise- ja välismüra puudumine on kohustuslik. *Shire* peab rakendama öist liikumiskeelu. Viimasest

söötmisest peaks olema möödas 1 tund. Enne magamaminekut peske hambaid ja peske kogu keha. Kummardage "une-palve".

1 JUMAL ootab sinust kuulda!

Unepalve Kallis 1

JUMAL, kõige ilusama universumi Looja Kaitske mind, kui olen kõige haavatavam Kaitske mind

rahutute ja kurjade mõtete eest Laske mul olla kosutav, tervendav ja elustav uni Ära lase murel häirida mu unenägusid ja und. Las ma mäletan ainult magusad unenäod **1 JUMALA** auks ja inimkonna hüvanguks Seda palvet kasutatakse enne

magamaminekut!



Laske igal öökapil joogiklaasi (ilma plastita) täita 0,2 l filtreeritud veega (ei ole lisatud) . Igal õhtul enne magamaminekut pane öökapile klaas. **Märge!** Jooge öösel iga kord pärast tualetis käimist ja kui teil on kuiv kurk, jooge hommikul üles tõustes.

Aknapoolsel öökapil olgu 1 kuldset tooni klaaskauss (1 ainult kahekohalistele), mis sisaldab taimset segu (aroomiteraapiat) ! Taimne segu -

koosneb 7 ürdist: kummel (*matricaria chamomilla*), eucalyptus (*eucalyptus globulus*), humal (*humulus lupulus*), iisop (*hysopus officinalis*), lavendel (*lavendula officinalis*), sidrunmeliss (*melissa officinalis*), roos (*rosa damascena*).

Voodipõhi ja madrats! (osa CG N-ABs1-st)

Alus on vastupidav, müravaba. See ei tekita elektrilisi magnetlaineid (mootori jõul). See on horisontaalsel tasemel (ilma kallutatavate osadeta). Alusel on 7 teisaldatavat täispuidust liist (kuivatatud, vanandatud) voodi laiuselt. Alus on selleks olema tolmulestavaba. See toetab täielikult 150 kg kaalu, sellel on garantii 14 aastat. Väsinud keha peab kosutava elustava une jaoks pikali heitma a madrats on parim. Surve oma keha toetatud piirkondadele peaks olema minimaalne. Madratsi mikrokliima peab seda mõõdukaks muutma temperatuuri.

Alus, Madratsi suurus (mõõt meetrites) Sisemine raam: laius 1,06 m, pikkus 2,06 m (madratsi laius 1,05 m, pikkus 2,05 m). Väljaspool raami kõrgus on 0,09 m põrandast. Õhuringluse võimaldamine, puhastamine (all voodi). Siseraamil on 7 lahtist puitliistu: laius 1,06 m, paksus 0,03 m, 0,03 m vahed liistude vahel (suurendab madratsi õhuringlust), põranda, liistude vaheline kaugus on 0,1 m. Tühi ruum korruste vahel, liistud on õhuringluseks, puhastamiseks (mitte ladustamiseks), hoidke tühjana. Madratsi suurus: laius 1,05 m, pikkus 2,05 m. **Märke !** On ainult 1 suurus üheinimesevoodi põhi, madrats. Paaridel on 2 üheinimesevoodit, madratsid.

Madratsi südamik (nr: metallvedrud) Madratsi südamik peab täielikult toetama a kehakaal 125 kg. Hüpoallergeenne, toetav, keharaskust jaotav, survepunkte leevendav, mõõdukas temperatuur, seenekindel, klorofluorosüvesinike vaba. Garantii 7 aastat.

Kattemadrats (neid on 2: kaitse, välimine) Mõlemad katted on masinas pestavad. Kaitsekaanel on tõmblukk, mis võimaldab täidist pesta, täiendada, täiendada. Kaitsekattes on puhtast hõbedast (ilma al-loy) osakesed, mis annavad antibakteriaalse, antimikroobse ja antistaatilise toime omadused, mis sisaldavad lõhnu. Väliskate on puuvillase linaga kaetud kaitsekate, madratsi südamik. Elastsed ribad hoiavad selle paigal. **Märke!** Külla minnes (puhkusele) võta kaasa oma kattemadratsid (mõlemad).

Madrats puhas Iga 7 aasta tagant vahetatakse madrats uue vastu 1. Ümberpaigutatud madrats põletatakse! **Hoiatus!** Ärge kunagi kasutage kasutatud madratsit ega andke edasi. Ärge kunagi jagage madratsikatet. Riskide jagamine levib nakkushaigused. Iga 7 nädala järel pestakse mõlemat katet biolagunevas seebivees temperatuuril 60°C (Hoiatus! Keemiline puhastus puudub). Kuivatamine on käes

loomulik voolav õhk/tuul (kuivati puudub) ja vari (pole otsest päikesevalgust).

Padja disain hoiab lüüsisamba loomulikus asendis, kõrvaldab survepunktid, toetab erinevaid magamisasendeid (külg, selg, kõht). Padja disaini saab kohevaks muuta, et see sobiks selle kasutaja ainulaadse magamisasendiga ja suurendaks näo vereringet. Padja disain (ei: põhk, kaltsud, hein,) säilitab oma elastsuse, on hüpoallergeenne, mürkainetevaba, masinas pestav. Padjakate (neid on 2: sisemine, välimine) padja sisemine kate on tõmbelukuga, mis võimaldab täitmist, lisamist, vahetamist, pesemist. Sisekattes on sisse kootud puhtast hõbedast (ilma sulamita) osakesed, mis annavad antibakteriaalsed, antimikroobsed, antistaatilised omadused ning sisaldavad lõhnu. Padja väliskate on 100% puuvillast, lukuga. Mõlemat pestakse kuumas vees, ei kuivatit ega keemilist puhastust. Padja disain toetab kuni 125 kg kaaluvat magajat. Padja suurus: laius 0,8 m, pikkus 0,4 m Teki disain toetab erinevaid magamisasendeid (külg, selg,

kõht).

Tekk on sisse kootud puhta hõbeda (ilma sulamita) osakestega, mis annavad antibakteriaalseid, mikroobseid, antistaatilisi omadusi, mis sisaldavad lõhnu. Tekidisain suudab tagada efektiivse soojusjaotuse ja õhuringluse. Disain on hüpoallergeenne, toksiinidevaba ja masinas pestav (kuivati pole, keemiline puhastus puudub). Teki suurus: laius 1,40 m, pikkus 2,15 m Iga inimene

peab magama oma tekiga. Miks? **Teki näppamine** une ajal, partner võtab kogu teki, jättes teid katmata. **Tõmmake** mõlemad liiprid vastupidises suunas, luues tühimiku, kus külm õhk tekitab külmavärinaid. Ebatervislikud kõik nakkushaigused kanduvad edasi. **Märke!**

Külla minnes (puhkusel) kaasa oma tekk, tekikate (mõlemad).

Universe Custodian Guardians soovivad külmade ööde ja pidevat soojust vajavate haiguste puhul kasutada kapuutsiga tekikotti. See annab mõnusa taevase une. Kapuutsiga tekikott on magamiskott, mis on valmistatud CG N-ABs1 standardi järgi. Seda kasutatakse koos ülaltoodud padja ja tekiga. See on pehme, kaisutav, nahasõbralik, ühtlase soojuseraldusega, masinpestav. Kapuutsiga Tekikoti suurus: laius 1 m, pikkus 2,15 m. Kapuutsiga tekikoti kattes on sisse kootud puhtast hõbedast (ilma sulamita) osakesed, mis annavad antibakteriaalsed, antimikroobsed, antistaatilised omadused ning sisaldavad lõhnu. Sellel on lukuga sääsevõrgu taskud, mida kasutatakse soojuste juhtimiseks, õhuringluseks.

Iga 7 nädala järel pestakse patja (täidis ja mõlemad katted), tekk, kapuutsiga tekikott. Biolagunevas seebivees 60°C (Hoiatus! Keemiline puhastus puudub).

Kuivatamine toimub loomulikus voolavas õhus, tuule käes (kuivati puudub) ja varjus (ilma otsese päikesevalguseta).

Une ärahoidmine on piinamine! Piinamine ülekuulamisvahendina ei ole vastuvõetav. Piinajad võetakse vastutusele: **MS R7**

Hommikul pärast 7-tunnist magamist: Tõuse

üles, joo klaas filtreeritud vett, mine tualetti, tee igapäevast kehalist treeningut, kummarda igapäevast palvet, pese nägu, käsi, söö hommikusööki, pane riidesse. Kontrollige oma "Planeerijat". Nüüd olete valmis elukogemusteks. Õues minnes kandke kaitseriietust, pea, silmade ja jalgade kaitset.

Öine liikumiskeeld! Planeedi Maa päästmiseks!

Nõua välismüra puudumist öösel (öine liikumiskeeld)! See on kogukondlik õigus!

Inimkeha ei ole loodud ööseks elama. Inimesed kuritarvitavad oma aju jõudu öise elustiili loomiseks. Selline elustiil ei ole heale tervisele kasulik. Öine liikumiskeeld on hea tervise jaoks vajalik.

7-tunnine öine liikumiskeeld 14-21 tundi (22-6 tundi, 24-tunnine paganlik kell) on kohustuslik. Hea tervise nimel: energiakasutuse, kuritegevuse, reostuse, eluslooduse kaitse vähendamine. Valitsuse kulude vähendamine, korrutamise julgustamine.

Keegi ei tööta (kõik on suletud), välja arvatud minimaalne erakorraline personal. Energiat ei kasutata peale hädaolukorra või kütmise! 1 avalik uudiseraadiojaam on lubatud kogu muu meelelahutus on välja lülitatud! Ükski tootja, kontor ega jaemüüja ei tohi opereerida ega energiat kasutada! Kodudes saab äärmuslike ilmade korral kasutada kütet (soe riietus), jahutust (valgusti kleit).



Öine liikumiskeeld on kohustuslik. Inimkeha ja kohaliku elupaiga heaolu tagamiseks. Shire jõustab öötundide keelu Shire Rehab **MS R1** kaudu Korduvad rikkujad antakse ellujäämiseks edasi Provincial Rehab **MS R3** kliimakaitseks

Kliimakaitset on vaja selleks, et kaitsta inimkeha, loomi, lemmikloomi, toiduainete tootmine. Kliimakaitse: [kaitsev taskukohane riietus](#) ja [hügieeniline taskukohane turvaline peavari!](#)

Kaitseriietust on vaja selleks, et kaitsta inimkeha kliima, haiguste ja saaste eest. Kaitseriietus peab olema mugav, kasulik ([kaitsma äärmuslike ilmastikutingimuste eest](#)) ja taskukohane. Kaitsev riietus koosneb peakattest, riietest, sokkidest, jalatsitest!

Peakaitse koosneb kahest osast peast ([balaclava, nokamüts, K-sall](#)) ja silmade kaitse ([prillid](#)). Kiiver võib kombineerida mõlemat. [Väljas olles kantakse peakaitset!](#)

Balaclava (Beanie). Balaclava katab kogu pea, paljastades ainult silmad. Kootud villast või nende segust puuvill ja vill ([ilma sünteetiliste kiududeta](#)). Võib olla mis tahes värvi või mustri peal võib olla dekoratiivne pom pom. Kui ei näo- ja kaelakaitse on vajalik. Balaclava saab rulli keerata ja sellest saab nokamüts.



K-sall. K-sall võib katta kogu pea, paljastades ainult silmad. See toimib peakatte ja loorina ([maksimaalselt kaitse](#)). On kootud villast või puuvillasegust ja vill ([ilma sünteetiliste kiududeta](#)). Võib olla mis tahes värvi või mustriuga.

Balaclava või **K-sall** kaitsevad mõlemad, kattes ninasuud. Sissehingata reostus, surmavad nakkushaigused ja nõelavad putukad on välditud. Lisaks vähenevad allergiad ja astma. Vähendab kuiva ja külma õhu mõju. Sisaldab levivat nakkushaigust.

Silmakaitset on 2 kujundust: **Praktiline**, ühekordne lääts ([visiir](#)); **Fash-ion**, 2 objektiivi ([prillid](#)). [Väljas viibides kantakse silmade kaitset!](#)

Prillide velg: peab hoidma õhus lendlevate osakeste igast küljest eemal ([ülemine, alumine, küljed](#)). Peab olema purunemiskindel ([ei purune istudes peal](#)). Võib olla mis tahes värv, võib olla dekoratiivne.

Objektiivid: purunematud, väga kriimustuskindlad, blokeerivad UV-kiirgust, ei udu, reguleerivad pimestamist ([muutub tumedamaks, heledamaks, heledamaks, tumedamaks](#)).

V-kiiver peakaitse löökide eest. Juuksed, pea vajavad kliimat kaitse külma märja, äärmusliku kiirguse, saaste eest. [Pea ka vajab kaitset löökide eest: sisseehitatud GPS-jälgijaga V-kiiver.](#)

Väliskest on metallist või sünteetilisest materjalist. Sellel on keskjoon, mis suudab olla kaunistatud: sulestik,.. Nahast lõuarihm hoiab mikrofone. The visiir on küljele kaardus, sirge üles alla, purunematu, tugevalt kriimustatud

vastupidav, blokeerib UV-kiirgust, ei udu, reguleerib pimestamist (tumedam, heledam, heledam, tumedam). Kiivri seljaosa on kaelakaitseks nahast.

V -kiivri sees on nahkpolster. Polsterdusse on sisseehitatud kõrvaklapid. Kiivri all saab kanda Balaclavat (**Beanie**) või **K-salli** . Hoida kiivri sisevooder higi, kõõma ja rasva eest puhtana. Väline tarvik: ere valgus, infrapunavalguslamp; digitaalne videosalvesti.

Väljas viibides kantakse alati peakaitsmeid.

Kaitseriietust on vaja selleks, et kaitsta inimkeha kliima, haiguste, saaste eest. Peamised kaitseriidega kaitstud kehaosad on pea, nahk ja jalad. Kaitseriietust kantakse alati väljas.

Nahk vajab palju kaitset hammustuste (loomad, inimesed), nõelamiste (sektid, nõelad), infektsioonide (bakterid, seened, mikroobid, viirus), kiirguse (kuumus, päike, tuumaenergia), kokkupuute (hape, tuli, pakane) eest , teravad servad, mürk).

Hammustuskaitse : väldi vihaseid, ohtlikke loomi ja inimesi.

Nõelamiskaitse : katta nahk (kaitseriietus), välja arvatud silmad.

Ärge tehke augustamist ega tätoveeringut (enese moonutamine augustamise või tätoveeringuga on ebanormaalne, haige, võib põhjustada infektsiooni). Kaitse õblemisel sõrmi.

Kaitse **infektsioonide** eest: puhastage nahk, katke kaitseriietusega.

Tervislik toitumine, trenn, maitsetaimed, vürtsid, toidulisandid, immuniseerimine.

Kiirguskaitse : katta nahk (kaitseriietus) kuumuse, päikese eest.

Tuuma jaoks spetsiaalne ülikond, mis katab 100% keha. **Hoiatus!** Palja naha (alastus) eksponeerimine **ilmastikuoludele (ilm)** on ebatervislik.

Kokkupuute kaitse: Kaitseriietus, kombinesoon (kapuutsiga) või 2- osaline linast, puuvillast, villasest või puuvillast, villasegust (ilma sünteetiliste kiududega) mis tahes värvi ja mustriga. Mõlemal (kombinesoon või 2-osaline) peaks olema särgikaelus, punnis* käed, randmetest kinnised jalad, pahklud (tõmbekindel)...

*Pahvitud käed, jalad võimaldavad küünar- ja põlvelliigestel vabalt liikuda.

Ka sees olev õhk loob kliimakontrolli nahale, kehale.

Rõivad on valmistatud looduslikest kiududest: loomanahkadest, taimsetest kiududest, siidist,



puuvill või vill. Kunstkiude ei kasutata rõivaste puhul, mis puudutavad inimese nahka.

Kunstkiudude tootmine rõivaotste jaoks.

Kaitseriietus on mugav, kauakestev, praktiline, taskukohane
Moodne (disaineri silt) kaitseriietus on ülehinnatud, lühike tähtaeg,.. Pole vastuvõetav!

Jalad vajavad kaitset (sokid, saapad) kliima, löökide eest. Nahk, varbad, pahklud on ohus. Jalakaitse, mis ei kaitse (sandaalid, sussid, stringid) jalgu, pahklusid, on kasutu. Alati kantakse jalakaitsmeid väljaspool. Paljajalu õues käimine on ebatervislik.

Sokid on kootud vatist või puuvilla ja villa segust (nr sünteetiline kiud). Võib olla mis tahes värvi või mustri. Sokid on puhtast hõbedast osakesed (ilma sulamita), mis on sisse kootud, andes antibakteriaalsed, antimikroobsed, antistaatilised omadused, vähendades lõhnu. Sokid katavad jalgu kuni 7 cm kõrgusel Anklest.

Saabastel on pealmine kaitsev nahk, seest pehme nahk (ilma sünteetikata) tallad nahk või kumm. Saapad kaitsta jalgu kuni 7 cm pahklude kohal. Sünteetilised jalatsid soojendavad jalad neid keetes. Muutes neile higiseks algavad lööbed! Sa ei saa kõndida.



Käekaitсед (kindad) kantakse vastavalt vajadusele! Kindad on valmistatud nahast, puuvillast, villast või puuvillast, villasegu (ilma sünteetikata) mis tahes värv mis tahes muster.

Kaitske oma keha, kasutage väljas kaitseriietust!

Kaitsev Varjupaik (kodu, elamine, töö) inimese vajadus, kaitse kuritegevusest (turvalisus), elementidest (ilm), tulekahjust, putukatest, reostusest. Soodne hügieeniline kaitsealune on **1 JUMALA** antud õigus! Hooldaja Guardian eelistab kobaras elamispiinda (kogukonnaelu), mida pakub Shire (vt piirkonna planeerimist)!

Ruumi põrand, seinad, lagi koosnevad tsüklon-, tule-, kõrge niiskuskindlast betoonpaneelidest. **Põrandad** on märgmopiga puhastatavad, mitte libisemist, antistaatiline, hallituse, hallituse pärssimine, hügieeniline.

Horisontaalsed **lükandaknad** on toonitud topeltklaasid. Ruudukujuline mittepuidust raam. Puuduvad kardinad ega kardinad (ebatervislikud: tolm, mikroobid, putukad...) asemel väljast aknaluugid (lukustatavad), sees horisontaalselt lükand putukavõrgud.

Kütteks * kasutatakse põrandakütet (aur, soe vesi) . Jahutus toimub

loomuliku õhuringluse abil. Toatemperatuur 19-21°C.

* Energia raiskamine on kuritegu

Valgustus* peaks lülituma automaatselt sisse, välja.

* Energia raiskamine on kuritegu

Kaitsev varjupaik ellujäämiseks, turvalisuseks ja mugavuseks.

Hea hügieen hea tervise nimel Hea hügieen

algab puhtusest ja korrastamisest. Puhtus ja korrasolek algab isiklikust välimusest, kehtib kodu, õppimise ja töö kohta. Puhtus ja korrastus kehtib ka mõtlemise ja arutlemise kohta.

"Igapäevane rutiin" hõlmab puhtust. Peske käsi pärast iga tualettruumi külastust ja enne iga söötmist. Peske nägu enne iga söötmist. Enne magamaminekut peske hambaid ja peske kogu keha. TA raseerib vähemalt kaks korda nädalas. Pese juukseid kord nädalas. Hooldaja eestkostja osaleb kogunemistel puhtalt (harjatud hambad, kammitud juuksed, kogu keha pestud), raseeritud näokarvad (HE), seljas puhas ja korralik riietus (peast jalatallani).



Pärast hommikust ärkamist teeb kõik füüsiliselt võimekad pereliige oma voodi. Vanemad õpetavad lastele, kuidas. Hommikuse hügieeni lõpetamine. On aeg riietuda, pannes selga eelnevalt (õhtul) ettevalmistatud riided, mida inimene kavatses kanda. Iga hommikusöögi säilitusnõu puhastatakse enne uuesti täitmist ja märgistatakse (sisu, täitmiskuupäev). Peale hommikusööki puhas söögikoht. Viige mahutid tagasi hoidlasse. Määrduvad anumad, nõud pannakse kraanikaussi. Inimene on nüüd valmis alustama oma igapäevaste toimetustega (kodu, kool, töö, vabatahtlik töö).

Kõikidel konteineritel on sisusilt. Toidunõudel on ka täitmiskuupäev. Hoidke konteinereid korralikult ja turvaliselt. Ohtlikke (mürk, toksiin) konteinereid hoitakse turvaliselt (laps- ja ebapädev tõend).



Ärge jätke kasutamata esemeid (riistad, tööriistad, mänguasjad) segama mööblit, põrandat, tööala. Pärast kasutamist korja esemed ära ja pane need korralikku hoiukohta (sildiga). Hoidke esemeid alati samas kohas. Siis on neid lihtne leida.

Enne magamaminekut. Valmistage ette ja paigutage varustus, mida kavatsete järgmisel päeval kanda. Pakkige kõik kotid esemetega, mis on plaanis hommikul lahkudes kaasa võtta.

Hoidke oma ümbrus puhta ja korras. Vähendab: tolmu (hea teie hingamisteedele). Mikroorganismid (bakterid, mikroobid, viirused)

vähem infektsioone, surmajuhtumeid. Putukad (hammustused, vastsed, nõelamised)
vähem infektsioone, lööbeid. Kahjurid (rotid, hiired, prussakad), vähem väljaheiteid,
mikroorganismide levik, vähem katku puhanguid.

Valgendi või tugeva desinfektsioonivahendi kasutamine suurendab kroonilise obstruktiivse
kopsuhaiguse saamise võimalust. Kasutage looduslikku pinnapuhastusvahendit: **segage, 1**
tass soodavesinikkarbonaati, 1/2 tassi valget äädikat, lisage paar tilka eeterlikku õli.
Vajad tugevamat lisa supilusikatäis soola.

Vaja aevastada! Aevasta oma kaenlasse. Ärge levitage haigusi.

Ärge suudlege huultele. Suudlemine edastab nakkusi kõige kiiremini. Selle asemel
hõõruge nina.

Ärge suruge kätt! Viska viis! Kui just kindaid ei kanna.

Vaktsineerimine on kohustuslik! Inimesed, kes ei ole vaktsineeritud, ohustavad
kogukonda! Nad on immuniseeritud ja puuri pandud, **MS R4** Hügieen kehtib mõtlemise
kohta. Ebamoraalsed, isekad, vihkavad, vägivaldsed, mõttetus on halvad mõtted, mida tuleb
vältida. Halbade mõtete rakendamine viib vastutusele!

Kliimamuutused on õhukvaliteeti halvendanud. Rohkem, suuremaid tulekahjusid (võsa, mets,
metsatulekahjud)! Inimeste olme (kivisüsi, sönnik, gaas, nafta, puit), kommunaalteenuste
(kivisüsi, prügi, gaas, nafta, uraan), transpordi (kivisüsi, gaas, nafta) põletamine! Kogukond
peab kaaluma hingamisteede kaitsevahendite kasutamist!

Soovitav on välitingimustes hingamisteede kaitsevarustus (rpe) !
RPE-d hinnatakse selle järgi, kui hästi need kaitsevad osakeste eest. Kasutatakse P2
maske. Kaitseks asetatakse maskid tihedalt peale (habe aetakse maha)!

Siseruumides kasutage õhupuhastajaid! Vidin kasutab HEPA-filtrit. Hoidke kõik ukсед ja
aknad suletuna.

Inimesed toodavad liiga palju prügi,
jäätmeid! See tekitab tõsise hügieenilise
terviseriski. See tekitab reostust, mis
siseneb kogukondade toiduahelasse.

Inimesed peavad vähendama ebaoluliste
kaupade ostmist, vähendama kodusid,
vähendama vaba aja veetmist (suured
rahvaüritused, sport, muusika jne)!



Inimese ujumine pole loomulik. Inimkeha ei ole loodud vees ega vee all elama. Vees või vee
all ujumine on ebaloomulik ja

tuleks vältida. Looduslikud veed Ookeanid (mered) ja siseveed (järved, jõed,...). Ebaloomuliku vee basseinid, spaad,...

Looduslikud veed on tualettruumiks kõigile vees elavatele olenditele. Vee kohal lendavad linnud teevad oma väljaheiteid. Loomade ja inimeste kanalisatsioon satub sisevetesse, ookeanidesse. Inimesed rannas urineerivad, menstrueerivad, oksendavad,... Tualettruumis ujumine on nahale ebatervislik. Tualettvee joomine on suur terviserisk. Ära tee seda!

Looduslikud veed imavad käsna nagu reostust, toksiine,... Õhusaaste: happevihm, tuhk (põletamine, purse), tolmu (kaevandamine, tormid), tuumakiirgus (elektrijaamad, sõjavägi). Õhusaaste siseneb toiduahelasse (õhu, pinnase, vee kaudu), olles lõpuks osa (terviseriskiga) inimese dieedist!

Veereostus: puurimine, kaadamine, äravool, veetransport. Fossiilkütuste puurimine saastab õhku ja vett. Kemikaalide, ravimite, prügi, toorkanalisatsiooni, toksiinide mahakandmine toimub iga päev. Sademeveest, farmidest, tööstusest, reostavad äravoolud (toksiinid, kemikaalid, ravimid, prügi, toorkanalisatsioon). Suured saastajad on veetranspordi puistlastilaevad, kruisilaevad, supertankerid, allveelaevad, traalerid, sõjalaevad. Väiksem veetransport saastab ka eriti sisevett. Õhu, pinnase ja vee saastamine on „keskkonnavandalism“ kuritegu: **MS R7**.

Ebaloomulikud veed sisaldavad kemikaalide segu, mis kuivatavad ja ärritavad silmi, juukseid ja nahka. Vältida tuleks basseine, spaasid. Basseinid on vähese magevee elitaarne raiskamine. See raiskamine lõpeb!



Turvalisus vägivalda eest kaitsmiseks!



Vägivald saab alguse sündimata inimesest. Vägivaldne ümbrus sisendab vägivaldsele kalduvust kogu ülejäänud eluks. Kalduvus vägivaldsele vajab päästikut, et muutuda vägivaldseks. Käivitajad: alkohol, viha, kontaktsport, hirm, võitlussport, teadmatus, alandus, empaatiavõime puudumine, meelt muutvad ained, kaaslaste surve, provokatsioon, vägivald: video, videomängud...

Sündimata ema ja isa üksteist verbaalselt kuritarvitavad.

Õppige, et suuline kuritarvitamine on okei ja teete seda ka hilisemas elus. eba-

sündinud kokku puutunud sellega, et isa sai emale füüsiliselt haiget. TA vastsündinud tahe hilisemas elus taluma HE füüsilist väärkohtlemist. TA vastsündinud arvab, et see on sobib TALLE haiget teha.

Vägivald võib pärineda teistelt isikutelt. See võib pärineda elusloodusest. See võib pärineda Petsilt. See võib tuleneda valitsuse tegevuse või tegevusetuse tõttu.

Kogukond, kes elab koos vägivaldaga ega pea seda vastutusele. Will

'Tappa!' (Abort, mõrv, surmanuhtlus, genotsiid, veresaun)

Inimese tapmine on oht kogu inimkonnale, solvang **1 JUMALA vastu !!!**

Ühelgi isikul, organisatsioonil, valitsusel pole õigust **tappa!** Tapmine on kunagi lahendus.

Lõpetage, "vägivald"alusta kodust!

Igal kogukonna liikmel on inimene ellujäämiskohustus vägivalda ohjeldada. Liitu (algus) Naabrivalve. Vaatle, teata uuesti, arreteeri (tsiviil),... Muutke oma kogukond kuritegevuse vabaks tsooniks!



Naabruskonna kindlustamine on meeskonnatöö. See tähendab tihedat koostööd üksikisiku vahel. Nende perekond, sõbrad, naabrid, kogukond ja igat tüüpi valitsus.

Inimestel on õigus tunda end oma kodus päästetuna. Neil on õigus tunda säästa õppimisel ja tööl. Inimesed aitavad naabreid rünnaku all. Töötajad aitavad kaastöölisi. Õpetlased ja õpetajad aitavad igapäev muud. Iga Shire'i eesmärk on olla vägivaldavaba.

Shire pakub Sentineli teenuseid. Sentinel käepide madala kuni keskmise riskiga valve- ja patrulliülesanded. Tööl või töövälisel ajal teatab Sentinel antisotsiaalsest käitumisest (kuriteod, reostus, vandalism), teatab igast kogukonnast tervise ja ohutuse küsimustes. Sentinel arreteeritakse purunemise tõttu rikkumisi ja kuritegusid. Iga naabruskonnaga on kinnitatud Sentinel Vaadake kogukonda.

Shire pakub kohustuslikku 7-tunnist öist liikumiskeelu 14-21 tundi (CG Klock). Hea tervise, energiatarbimise vähendamise, vähem reostus ja metsloomade kaitse. Kuritegevuse vähenemine, kulud valitsusele, paljunemise soodustamine.

Päästeteenistuse töötajad abistavad korrakaitsjaid. Olemisega

valvas reeglite, reeglite rikkumiste suhtes tööl või töövälisel ajal. Võib-olla peavad nad tsiviilisikud arreteerima. Appi võidakse kutsuda CE reservväelane.

Inimesed, kes lubavad vägivalda, vaadake vägivalda, **MS R2** ! Inimesed, kes julgustavad (heidustavad, aitavad), õhutavad, vägivallatsevad, kaitsevad vägivaldseid inimesi vahistamise eest, **MS R3** ! See kehtib ka võitlus- ja kontaktspordi kohta!

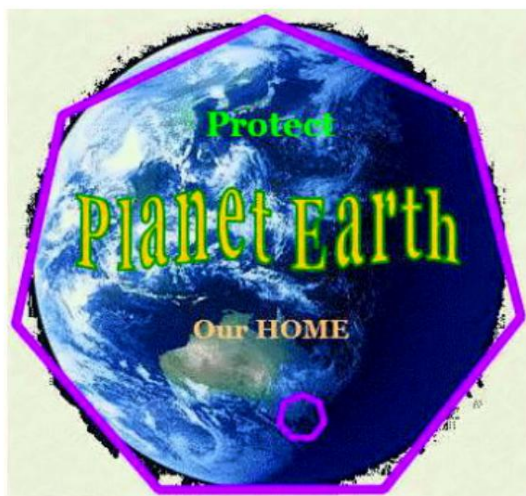
Marshall juhendab kogukonda üldsuse teadlikkuse tõstmise kampaaniate kaudu, mis selgitavad provintsi reegleid (seadusi). Individuaalne juhendamine. Marshall kaitseb kogukonda, keskkonda, elusloodust: jõustab provintsi kriminaal- ja tsiviilseadused, ühenduse hädaabiteenistused, karantiini, provintsi taastusravi, PHEC, PDeC ja CE, krematooriumi, peavad ühendust Sher-iffiga. Rangers> Piirikaitse, Metsloomade ja taimestiku kaitsealad, Keskkonnakaitse,..

Tsiviilisikud ei kannata, ei kasuta ega oma relvi! **MS R7** rikkumine !

Pidage meeles, et vägivald pole lahendus. See ei ole lahendus!

Hääletamine

Julgeoleku ja ellujäämise nimel toetavad inimesed vabalt mitut kandidaati valitud valitsuse poolt. Valimistel hääletades tagavad nad valitsuse vastutuse. Hääletamata jätmine võib kaasa tuua selle, et radikaalid võtavad valitsuse üle ja kehtestavad türannia (päriliku või poliitilise). Türannid viiakse uuesti puuri, **MS R7**. „Universe Custodian Guardians” toetavad ainult kahte tüüpi valitsust, provintsi (provintsiaal) ja Shire'i (kohalik).



Päastke planeet Maa!

Lõpetage

põletamine Vähendage

prügi Lõpetage levik

äärelinnas Lõpetage

toksiinide kasutamine

Lõpetage türannia Istutage puid

Inimese ellujäämine, saatus, kosmoseuuringud ja kosmose koloniseerimine!

