



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Ang imong pagkaluwas, ang komunidad sa imong pamilya,
ang Planeta, ang prayoridad sa usa ka tawo!

Survival order:

1 Specie, 2 Habitat, 3 Community, 4
Pamilya, 5 Indibidwal, 6 Animals, 7
Personal nga mga butang.



Survival pinaagi sa edad:

1 Wala pa matawo, 2 Bag-ong Natawo, 3 Baby, 4
Bata, 5 Juvenile, 6 Adult, 7 Senior.

Scroll 2
Obligation: 2 :
*Protect the human body
 from conception until its end.*

The Survival-Chain is the
 foundation to keep this
 Obligation.
*The Survival-Chain has 7
 links all of them essential for
 human survival.*

Breathable-air
 Climate-protection
 Drinkable-water
 Eatable-food
 Hygiene
 Security
 Sleep

1 Ang DIOS naghulat nga makadungog gikan kanimo !

Pag-ampo sa kaluwasan

Adlaw sa kaluwasan 11.1.7 N-At-m

Mahal **1 Dios** tiglalang sa labing matahum nga Uniberso Ang imong
labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay nga tigbantay
Salamat kanimo sa pagkaluwas sa katawhan

Naningkamot ko sa pagtabang sa akong lawas, specie,
komunidad, mabuhi

Palihug suportahi ang akong mga paningkamot nga mabuhi

Alang sa Himaya sa **1 Dios** ang Kaayohan sa Katawhan!



Kini nga pag-ampo gi-recite sa Survival day o kung angay!



AKadena sa pagkaluwasadunay 7 ka sumpay ang tanan kinahanglanon alang sa pagkaluwas sa tawo



Makaginhawa nga Hanginkung wala kini ikaw adunay mga minuto nga mabuhi!

Mainom nga tubigwalay imnon nga dili molungtad ug usa ka semana ! **Makaon**

nga pagkaonalang sa kusog ug kaayohan. Walay pagkaon gigutom ka!

Pagkatulogpara ma-vitalize. Walay tulog mabuang ka, mamatay! **Pagpanalipod**

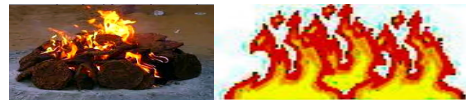
sa klimapara mabuhi! **Panghinlo**para himsog atong lawas!

Seguridadaron mapanalipdan gikan sa kapintasan. Walay seguridad walay kaugmaon!



Pag-scroll:2,Obligasyon:2nagsulti kanato, 'Panalipdi ang lawas sa tawo gikan sa pagpanamkon hangtod sa kataposan niini'!Ang kadena sa Survival mao ang pundasyon aron mapadayon kini nga obligasyon.Ang pagdumili sa bisan kinsa nga tawo niining mga kinahanglanon makadaot sa kinabuhi! Usa ka krimen batok sa katawhan, Anti**1 Dios**, mandatory:**Si MSR7**.

Threat Nagdilaab



Human nadiskobrehan sa katawhan unsaon paggamit ug kalayo. Giisip kini nga usa ka panalangin. Ang pagsunog sa kahoy gidugangan sa karbon, tai, basura, gas, lana, uranium. Ang Ingles nga mga Kristiyano nga nagpaila sa edad sa industriya nagsugod sa polusyon nga nagdala sa pagbag-o sa klima.Ang kalayo ug pagdilaab karon, usa ka tunglo.**Hunonga ang pagsunog karon !!!**

Hunongpagsunog: sigarilyo, karbon, tae, basura, gas, lana, uranium, kahoy,...



Ang labing delikado nga bahin sa pagsunog mao ang, 'Smoke'. Sa mga sunog ang labing dako nga hulga sa kahimsog ug pagka-mortal mao ang pagsuyop sa aso.Sa usa ka mas dako nga sukod aso misaka ngadto sa

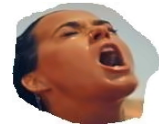
ang atmospera mihunong sa kainit nga mogawas sa kawanangan. Ang tubig sa ibabaw moinit, ang nawong sa yuta init, ang yelo matunaw(mga glacier, amihanang habagatan Poles):

Pagbag-o sa Klima!

Aron mabuhi, ang maayong kahimsog sa tawo nanginahanglan **Breathable Air!**

Ang hangin nga atong giginhawa gama sa mga gas(carbon dioxide, nitrogen, oxygen, methane), tubig ug mga hugaw(abog, mikrobyo, spores).Ang hangin nga atong giginhawa nagkinahanglan og taas nga nitrogen ug oxygen nga sulod. Kini adunay ubos nga carbon dioxide ug methane nga sulod. Tubig nga sulod(humidity)gikinahanglan, ang taas nga humidity mahimong dili komportable ug usa ka isyu sa panglawas.Dili kinahanglan ang mga hugaw kay makapahubag sila sa baga.

Hangtod kanus-a ka makapugong sa imong gininhawa? 4 ka minuto unya molamoy ka alang sa hangin. Walay makaginhawa nga hangin nga matulon, Mamatay ka! Ang mga tawo dali nga mamatay sa sunog, walay hangin nga makaginhawa.



Ang pagpugong sa gininhawa nga hangin gigamit isip torture, pagpatay sa mga tawo, mga hayop.Pagpugong sa makaginhawa nga hangin isip torture(pagsakay sa tubig)gigamit sa mga administrasyon sa US, mga empleyado sa gobyerno sa US, mga kontraktor sa gobyerno, mga langyaw nga paglupig nga giprotektahan sa US.Ang torture usa ka krimen:Si MSR7(mga tawo),Si MSR4(mga mananap).

Pagpugong sa makaginhawa nga hangin aron makapatay:aksidente(makahilo nga aso sa kalayo)o sa kaugalingon(paghikog: tinuyo nga paghangop sa konsentrado nga carbon dioxide o gas sa pagluto), gobyerno(gas chamber, pagbitay, torture), uban (mga kriminal: garroting, strangling, suffocating, pagbitay).Gobyerno, ang mga kriminal nga pagpatay nakuha,Si MSR7. Aksidente(panglawas ug kaluwasan),Si MSR4, kaugalingon(gihimong tulubagon ni1 Dios).



Ang mga tawo nga nagsunog sa mga butang mao ang nag-unang hulga sa 'Maginhawa nga hangin !



Nagsugod kini sa indibidwal nga naggamit sa ilang windpipe isip chimney sa ilang baga isip sieve sa makahilong aso ug mga hugaw sa hangin.Ang paggamit sa lawas sa tawo ingong panghaw maoy grabeng kapeligrohan sa panglawas, usa ka insulto sa 1 disenyo sa Diyos.



Ang pagpanigarilyo sa pagkaadik! Usa ka trahedyo sa tawo! Usa ka palas-anon sa komunidad!

Ang pagkaadik usa ka nagbalikbalik nga mapugsanon nga pamatasan nga nagtagbaw sa usa ka gihunahuna nga panginahanglan. Ang mga adik naglimbong sa ilang kaugalingon, nga wala modawat sa kadaot nga nahimo sa ilang pamatasan. Makadaot sa ilang kaugalingon, pamilya, higala, kauban sa trabaho, komunidad.

Ang mga adik dili motuo nga sila adik basta sila nalingaw sa ilang kaugalingon, nagkupot sa ilang kinabuhi. Ang mga adik nahimong hulga sa ilang kaugalingon, sa komunidad. Sila mahimong limbong, dili matinuoron, kontra sosyal, imoral, malimbongon, hakog, walay pagtagad. Gipugos niini ang usa ka Shire(komunidad)aron makontrol ang ilang estilo sa kinabuhi. Paglimite sa ilang mga kagawasan ug katungod.

Ang mga nanigarilyo baho gikan sa baba. Mabaho ang ilang sinina. Gibaho nila ang usa ka kwarto. Ang ilang mga abo anaa bisan asa. Ang ilang mga sampot kay bisan asa. Sila mga dulumtanan, hugaw, baho nga mga indibidwal. Likayi sila Pakaulawan sila!



Ang mga nanigarilyo usa ka peligro sa kahimsog sa ilang kaugalingon. Gisunog nila ang ilang mga ngabil, ngipon, lagos, baba, tutunlan, windpipe, baga, nagkasakit, usa ka palas-anon sa komunidad. Ang mga nanigarilyo tapolan nga mokuha og daghang mga pagpanigarilyo ug mga sakit nga gipahamtang sa kaugalingon. Pasabta sila!

Ang mga nanigarilyo usa ka peligro sa kahimsog sa uban. Ang mga mabdos nga nanigarilyo nagsakit sa ilang wala pa matawo. Human sa pagkahimugso kining mga bag-ong nahimugso gisentensiyahan sa kinabuhi nga adunay mga isyu sa panglawas. Mahimo nga sila adunay mga deformidad, mga kakulangan, ..Ang mga mabdos nga nanigarilyo giakusahan, nagsakit sa wala pa matawo: **Si MSR3**.



Passive smoke(pag-atake)makapasakit sa mga tawo. Ang mga nanigarilyo nga naghimo og passive smoke makakuha, **Si MSR3**. Mga entidad (kalingawan, kalingawan, trabaho..)nga nagtugot sa pagpanigarilyo, **Si MSR3** pagbayad ug bayad. Ang gobyerno nga nagtugot sa pagpanigarilyo gipulihan, **+Si MSR7**

Ang mga nanigarilyo nagpabaya. Nagsugod sila sa mga sunog: mga balay, sagbot, kalasangan. Sila adunay tulubagon, **Si MSR4** ug magbayad ug bayad. Gipasakitan nila ang mga tawo, hayop, **Si MSR5**. Gipamatay nila ang mga tawo, mga hayop, **Si MSR6**.



Niadtong 1951(pagano nga kalendaryo)naestablisar nga ang pagpanigarilyo dili maayo usa ka grabe nga hulga. Ang gobyerno, ilang mga ahensya, mga departamento nga wala 'Pagdili' sa pagpanigarilyo napakyas(pagsalikway sa katungdanan)sa pag-alagad, pagpanalipod sa katawhan. Ang retrospective nga lehislasyon gipasa. Kini nga mga sad-an makadawat, **Si MSR7**.

Bisan kinsa nga indibidwal o grupo, negosyo o uban pang entidad nga nagpasiugda (freebies, advertising, marketing), nagtugot(ginikanan, magtutudlo, trabaho, club,

kan-anan, kalingawan,...), ginansya(mga tigsuplay, tiggama, tigdala, mamamakyaw, tigbaligya), naghimo nga magamit ang 'Smokes' ug o mga aksesorya sa pagpanigarilyoSi MSR7Dili igsapayan kung unsa ang sulod sa 'Smoke'. Ang buhat sa pagpanigarilyo(vaping)mao ang risgo sa panglawas.

Zero Tolerance sa pagpanigarilyo!

Ang mga indibidwal nagpamenos sa pagkaanaa sa maginhawa nga hangin pinaagi sa pagsunog sa karbon, tae, gas, lana, kahoy, alang sa pagluto(naglakip sa barbecue), pagpinit, gahum.Tapos na Kini!Gamita ang elektrisidad nga gihimo nga walay pagsunog.

Paglapas, moresulta sa pagsakmit, pagkaguba sa mga ekipo ugSi MSR2



Mga estasyon sa kuryentekanang paso(coal, basura, gas, lana, uranium,..)sa paghimo sa enerhiya mao angGitak-opan,gibungkag. Naghugaw-hugaw sa mga Tag-iya, operator gi-prosecut,Si MSR7. Ang mga minahan sa karbon ug Uranium gisirhan ug gitakpan. Nakuha sa mga tag-iya ug operator sa pagmina,Si MSR7.Ang enerhiya gihimo pinaagi sa dili pagsunog nga mga pamaagi.

Pagdilaab aron mabalhin ang domestic, dili domestic nga transportasyon Natapos!Ang Gas, Lana adunay dili pagsunog nga paggamit.Ang domestic nga dili domestic nga transportasyon sa mga Freeway gipulihan sa 'Freeway Trams!' Ang layo nga pagbiyahe sa yuta pinaagi sa Rail lamang. Ang paggamit sa diesel, gasolina, LPG, natapos na!



MakahugawKalingawan Katapusan!

Naa sa hangin:Air Shows, pribadong gipanag-iya nga air transport(drone, eroplano, jet, helicopter, space shuttle,...)katapusan!

Sa, ilawom sa tubig:motorized boat racing, pribadong gipanag-iya nga transportasyon sa dagat (mga sakayan,cabin cruiser, cruise ship, hovercraft, submersibles, speedboat,jet ski, mga yate,...)katapusan!



Sa yuta:tanang 2, 3, 4,.. ligid motorized:mga cycle, bike, kalesa, sport car, Suv, limousine, luxury nga mga sakyanan. Car racing, car stunts. Mga tren sa turista.Mga tigpasiugda sa Polluting Entertainment, mga tighatag ug mga sakyanan para sa

ang paghugaw sa kalingawan gipasakaan og kaso,**Si MSR7**



Nail salon paghimo og makahilo nga aso. Ang mga empleyado adunay proteksyon sa pagginhawa. Mga tanga nga kliyente(mga biktima)ayaw. Ang mga Nail Salon sa mga Shopping Center kay bukas kaayo. Ang ilang makahilong aso naggakos sa mga lumalabay. Pagladlad kanila sa mga risiko sa panglawas. Ilabi na ang mga mabdos, bag-ong natawo, asthmatics, mga tigulang. Kung na-expose ka sa makahilong aso idemanda ang salon ug Shopping Center alang sa bayad.

Ang nail salon usa ka peligro sa kahimsog ug polusyon sa hangin. Gibisitahan sila sa mga tawo nga tapulan sa paghimo sa ilang kaugalingon nga mga kuko ug adunay sobra nga salapi. Palonga sila, i-ban sila. Paggukod sa mga tag-iya, ehekutibo,**Si MSR7**



Ang beauty salon usa ka peligro sa kahimsog ug polusyon sa hangin. Gibisitahan sila sa mga tawo nga tapulan sa paghimo sa ilang kaugalingon nga pag-make up, adunay daghang salapi. Palonga sila, i-ban sila. Mga tag-iya, mga ehekutibo, pagkuha,**Si MSR7**

Ang hairdresser nga nagmugna og makahilong aso gisirhan, gipasakaan og kaso,**Si MSR7** Ang hairdresser nga dili makamugna og polusyon sa hangin normal nga naglihok.



Kapitalista(makagod nga manunukob nga parasito)Gidasig sa mga gobyerno ang mga balay nga adunay mga tanaman sa kakawangan. Ang tag-iya sa balay naggamit sa mga gamit sa hardin sa motor nga gasolina (blowers, shredders, brush cutter, chain saws, mowers,..)nga polusyon (hangin, kasaba, yuta). Mga Tag-iya sa Balay, Manufacturer, Retailer, kuhaa**Si MSR7**. Ang gobyerno nga nagtugot niini nga polusyon mapulihan, kuhaa**Si MSR7**.

Sa gawas nga Insecticide gigamit sa mga pananom, prutasan,.. Pagkaon crops, ang mga prutasan nga nahugawan dili angay alang sa pagkaon sa tawo o hayop. Ang hugaw nga tanum, ang pagkaon gisunog sa komunidad(Shire). Nakuha sa komersyal nga prodyuser**Si MSR7**. Ang gobyerno nga nagtugot niini nga polusyon mapulihan, kuhaa**Si MSR7**.



Sa sulod sa Insecticides nga gigamit, pag-atake sa sistema sa nerbiyos. Gihimo nila ang wala pa matawo ug bag-ong natawo nga hyperactive. Ang mga insecticides makapalagot sa mga tawo ug mga sistema sa respiratoryo sa binuhi. Ayaw gamita ang Insecticide sa sulod.

Gihugawan sa militar ang hangin sa transportasyon, mga eksplosibo, A, N(Atomic, nukleyar)B(biyolohikal)C(kemikal) hinagiban.Kini usa ka hulga sa kinabuhi sa tawo, hayop, tanum.Ang mga siyentipiko nga naghimo niini nga mga hinagiban nakakuha,**Si MS R7**. Ang mga pasilidad sa produksiyon niini nga mga hinagiban giguba, gisunog sa Shire.Ang mga tag-iya, direktor, ehekutibo, superbisor niini nga mga pasilidad makakuha,**Si MSR7**. Ang mga militar nga migamit o naggamit niining mga matang sa armas gipasakaan ug kaso, gikan sa ranggo sa NCO pataas,**Si MSR7**. Ang gobyerno nga nagtugot sa produksiyon, pagtipig niini nga mga hinagiban gipulihan, pagkuha,**Si MSR7**.



Ang mga pabuto usa ka dakong polusyon. Sila nahimong mas komon mas dako ug polusyon. Depende sa kahimtang sa panahon ang polusyon sa hangin mahimong magpabilin sulod sa usa ka adlaw. Ang polusyon sa partikulo mopahimutang sa tubig nga naghugaw niini. Gihimo kini nga dili angay imnon alang sa mga tawo ug mga hayop.Katapusan sa Pabuto! Ang mga suga sa laser mopuli kanila.

Non breathable Air May 4 ka minuto ka nga mabuhi!

Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon o Gobyerno nga nagdumili sa makaginhawa nga hangin o hinungdan ug epekto sa hugaw nga hangin.Adunay tulubagon, gikulong,**Si MS R7**.

Panginahanglan breathable Air kini mao ang usa ka**1 DIOS**gihatagan ug tama!

Zero Tolerance sa Air Polluters !!!!!

Aron mabuhi ang lawas sa tawo kinahanglan

'Mainom nga Tubig'!



60+% sa atong lawas naglangkob sa tubig.Ang matag selula sa atong lawas nagkinahanglan niini. Ang tubig nag-lubricate sa atong mga lutahan, nag-regulate sa temperatura sa atong lawas ug nag-flush sa atong hugaw...

Ang gipamub-an nga alisngaw sa tubig sa atmospera nahimong mga tinulo Ang grabidad sa yuta mobira sa mga tinulo paubos(nag-ulan) ngadto sa ibabaw.Ang ulan maoy dakong tinubdan sa presko nga tubig. Kini nga tubig sa ulan gigamit alang sa pag-inom, pag-andam sa pagkaon, pagluto, paghugas, personal nga kahinlo, ...



Ang usa ka tawo nakahimo sa pag-inom sa tubig sa ulan, gigamit kini alang sa pag-andam sa pagkaon. Dilina, ang tubig sa ulan hugaw, dili maayo, acidic, makahilo, dili maayo nga pagtilaw, dili maayo nga baho. Ang paglaba kinahanglan dili ibilin sa ulan aron mahimo

nahugawan. Dili lamang kini hugaw tan-awon, dili maayo nga baho apan mahimo'g makapalagot sa panit.

Ang bugnaw nga ulan nahulog sama sa ulan nga yelo, niyebe. Ang niyebe natipon sa taas nga kabukiran, arctic ug antarctic nga nagmugna og presko nga mga reserba sa tubig. Ang niyebe puti,



ang nahugawan nga niyebe abuhon bisan itom. Ang itom nga niyebe makita sa Himalayas, mga glacier sa tibuok kalibutan, Greenland, Arctic, Antarctica.

Naghimo ang mga komunidad og mga presko nga tubig. Kini nga mga reservoir nagsalig sa tubig sa ulan ug sa natunaw nga niyebe aron pun-on kini. Tungod sa polusyon kini nga mga tubig nanginahanglan pagtambal sa wala pa konsumo sa tawo o hayop.



Ang reservoir lawom kay sa mabaw. Ang lawom nga tubig mas bugnaw, makapakunhod sa pag-alisngaw, pagtubo sa algae ilabi na sa makahilo nga matang, pagdagsang sa insekto. Ang mga sports sa tubig gidili sa paghunong sa pag-ih, pagregla ug pag-poo sa tubig. Balay sa tubig (jet ski, motorboat,...) hugaw (lana, gasolina, baterya acid,...) bawal na sila! Exception: transportasyon sa Park Ranger.

Ang usa ka tawo dili makasalig sa komunidad sa pagbuhat niini sa husto. Walay pagtambal, partial treatment, sayop nga pagtambal, gasto pagputol, korapsyon, kriminal nga kinaiya,... Ang pagtambal sa tubig sa balay nahimong mandatory.



Ang pagtambal sa tubig sa balay nanginahanglan pagsala. Aron maminusan: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate nga katig-a, tumbaga, hugaw, herbicide, bug-at nga metal, tingga, pestisidyo, taya,... Sa mas init nga mga klima ang sinala nga tubig kinahanglang pabukalan aron mapanalipdan batok sa makamatay nga sakit (mga bayrus..).

Mga hulga sa presko nga tubig! Sa dili madugay ang panginahanglan alang sa presko nga tubig molapas sa pagkaanaa sa presko nga tubig.

Ang hugaw nga ulan mahimong hinungdan sa panit nga panit, pagkadunot sa mga istruktura nga puthaw(mga tulay), pagbanlas sa bato, pagkalaya sa mga dahon ug uban pang mga tanom, pagkalagot sa panit, . .



Susiha ang 'Breathable Air' ug 'Green Concept' sa tambag kung unsaon pagpugong sa polusyon.

Irigasyon! Ang paggamit sa tubig sa yuta alang sa irigasyon makahurot sa ilalom sa yuta nga reservoir sa tubig nga mas paspas kay sa mapuno niini. Miresulta sa pagpauga sa tibuok Ecosystem ug pagmugna sa kakuwang sa tab-ang nga tubig. Ang irigasyon sa tubig sa yuta natapos. Illegal nga paggamit sa tubig sa yuta alang sa irigasyon usa ka krimen, **Si MSR7**. Gitugotan sa gobyerno ang irigasyon sa tubig sa yuta, gipulihan, gipasakaan og kaso, **Si MSR7**.



Ang irigasyon, gamit ang tab-ang nga tubig gikan sa sapa, suba, lanaw,.. makapahinay sa pag-agos sa tubig. Kini nagdasig sa evaporation. Resulta sa hulaw! Kini nga matang sa irigasyon nagtapos sa mga sibilisasyon. **Tapuson ang irigasyon.**

Ang hugaw nga agianan sa tubig(sapa, suba, lanaw,..) paghimo sa kakulang sa tab-ang nga tubig. Ang tubig sa bagyo napuno sa mga hilo, tambal, hilo.. Illegal nga paglabay sa basura sa industriya, hilo, hilo.. Ang paghugaw sa mga agianan sa tubig natapos, ang mga tighugaw makuha, mga indibidwal **Si MSR3** ang uban pa, **Si MSR7**.



Idugang ang tab-ang nga tubig

Ang desalination naggamit ug daghang enerhiya, mahal. Ang pag-inom sa tubig adunay dili maayo nga epekto sa kinaiyahan, nagbira sa daghang mga isda, kinhason, ilang mga itlog, ... ngadto sa sistema. Ang dagkong mga linalang sa dagat natanggong batok sa screen sa atubangan sa usa ka intake structure. Ang kemikal nga pagtambal, corrosion, nagmugna og mainit nga brine nga gibuhian balik sa dagat.



Ang desalination adunay taas nga boron content nga naghimo alang sa ubos nga kalidad sa tubig. Kini nga tubig nga gigamit sa pagpanguma, ranching, produksyon sa pagkaon nagresulta sa taas nga lebel sa boron nga pagkaon. Ang dugay nga pagkaon sa boron dili maayo.

Ang gi-recycle nga basura nga tubig, ang hugaw moagi sa panguna nga pagtambal aron makuha ang mga solido, gikuha ang mga sustansya, gitangtang sa mga filter ang kadaghanan sa mga bakteryang ug mga virus. Dayon ang tubig mapugos sa usa ka lamad aron makuha ang mga molekula. Ang kasilyas sa pag-tap maoy usa ka kapilian sa kataposang paagi. Ang mga pagsulay wala magpadayag sa tanan nga peligro sa kahimsog.



Botelya nga tubig(mahal nga)angay alang sa pagbiyahe.Ang mga plastik nga botelya sa tubig nagpagawas sa mga kemikal nga mahimong delikado kung mag-init(adlaw, heater). Ayaw gamita ang mga plastik nga sudlanan alang sa pagkaon o ilimnon. Ayaw pagpalit ug pagkaon o ilimnon sa mga plastik nga sudlanan. Salamin(walay lead)mga botelya, mga sudlanan ang labing maayo. Ayaw gamita ang mga plastik nga straw o cutlery. Ayaw gamita ang mga plastik nga sudlanan sa pagluto o pag-alagad sa pagkaon.

Lami nga ilimnon nga tubig

Alang sa lainlain nga mainom nga tubig mahimong adunay lami.Ang ubang mga panimpla dili maayo nga kinahanglan likayan.Ang lami nga tubig mahimong isilbi nga bugnaw o init.

Angayflavored nga mga ilimnon:Beef extract, Chicken extract, Cocoa, Tsa, Coffee, Fruit, Herbs, Spices, Utan.



Dili himsogmga lami nga ilimnon ug mga addon:Alkohol, Artipisyal nga kolor, Artipisyal nga panimpla, Artipisyal ug natural nga pangpatam-is, Carbonated, Cola, Cordial, Energy drink, Lemonade, Decaffeinated nga kape, Fruit-juice, Preserbatibo, Sodium..



Labing maayo ang pag-inom sa tubig



Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon, Gobyerno nga nagdumili sa mainom nga tubig o hinungdan ug epekto sa hugaw nga tubig.May tulubagon,**Si MSR7**

Pagpangayo ug tubig nga mainom kini a**1 DIOS**gihatagan ug tama!

Walay likido nga pag-inom. Adunay ka 4 ka adlaw nga mabuhi!

Adlaw-adlaw nga rutina: Pagbangon, pagbaton og 0.2 ka litro nga baso nga gamay nga gipabugnaw, sinala nga tubig. Sa dili pa ang matag kaon (Breakfast, Early Day snack, Paniudto, Late Day snack, Panihapon) adunay usa ka 0.2 l nga baso nga gamay nga gipabugnaw, sinala nga tubig. Pagbaton og Inom nga baso (walay plastik) napuno sa 0.2 l nga sinala nga tubig sa matag lamesa sa kilid sa higdaanan. Pag-inom sa gabii pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahuway inigbangon sa buntag.

Angayflavored nga mga ilimnon: Kapeusa ka

langitnong makapadasig nga ilimnon



Ang kape usa ka brewed nga ilimnon nga giandam gikan sa sinangag nga mga liso sa mga tanom nga kape. Ang kape gihimo gikan sa uga, sinangag, mga liso sa punoan sa kape, gipatubo sa init, basa nga mga klima ubay sa ekwador. Adunay 2 nga lahi: Ang robusta beans adunay kusog nga lami ug bug-os nga lawas. Ang Arabica beans motubo sa mas taas nga altitude, adunay mas hamis nga lami ug mas humot nga mga kalidad.

Sa dihang mapili, mamala, ang liso sa kape giasal sa mga 200°C. Gitugotan niini ang mga asukal sa liso nga mag-caramelize ug molambo ang lami sa kape. Ang mas taas nga mga liso giasal, o ang mas taas nga temperatura, mas itom ang litson ug mas bug-os ang lami, sa kinatibuk-an ang light roasts adunay mas hait, mas acidic nga palami, samtang ang dark roasts adunay mas lawom, mas lami nga lami. Ang usa ka itom nga sinugba dili kinahanglan, 'mas kusgan'. Ang kalig-on sa usa ka tasa sa kape nagdepende sa gidaghanon sa tubig nga idugang samtang ang kape ginaluto.



Unsaon paghimo sa usa ka tasa sa kape?

Sa unsa nga paagi nga makuha ang labing kaayo gikan sa imong paborito nga tasa sa kape.

1) Ang maayo nga pagtilaw sa kape nagsugod sa maayo nga pagtilaw sa tubig. Kung walay nasala nga tubig, gamita ang bugnaw nga tubig gikan sa gripo. Pasagdi kini nga modagan sulod sa pipila ka segundo aron mag-aerate sa dili pa kini idugang sa kettle.

2) Pasagdi nga mogawas ang tubig sa hubag (80°C) sa dili pa ibubo kini sa kape (instant o drip-filter) granules. Ang nagbukal nga tubig makapapaso sa mga granules ug makaapekto sa lami.

3) Sa paggamit sa gatas (dili girekomendar), idugang kini sa tasa human sa tubig. Kung ang gatas idugang 1st, ang kape mahimong dili usab magsagol. Ang init nga tubig makapapaso sa gatas, makapausab sa lami.

Hinumdomi! Mga sweetener(asukal o artipisyal)guba ang kape! Ang decaffeinated dili kape kondili peligro sa panglawas. Paggamit lang ug dili Dairy whiteners.

Decaffeinated nga KapeaPanglawas-risgo!

Pag-decaffeinatenaggamit ug Solvent.Ang residue sa solvent sagad makapasakit sa tiyan.

lohika!Ang kape nga walay Caffeine makapildi sa katuyoan sa pag-inom ug Kape.

Mga pagpangandam:

Pag-brew,



Diha-diha dayon,



Drip-Filter nga Kape;Espresso(makina)



Ayaw gamita ang Coffee PodsRisgo sa kinaiyahan!

Ang mga Coffee Pod ang tanan nga 1 Bilyon kay usa ka katalagman sa kinaiyahan. Dili sila biodegradable. Dili gi-recycle. **HUGNA!Produksyon!** Paggukod,**Si MSR7. HUGNA!** Gigamit sila! Likayi ug Maulaw!



Hinumdomi! Ang tanan nga 1 sa mga disposable nga produkto maoy hinungdan sa sobra nga basura! Ang ilang produksiyon, 'Ends'!paglapas,**Si MSR7!**

Shun,kaulawmga tawo nga naggamit ug 1 ka disposable nga mga produkto!

Unsa nga paagi sa pag-inum sa usa ka tasa sa kape?

Aron makuha ang labing maayo nga lami, lami pabugnawa kini og gamay kaysa pagkuha og dagkong mga slurps imbes nga sip-on.Ang dagkong slurps sa kape nagpagawas ug dugang kahumot. Panimaho ug lamia, langitnon.Adunay wicket nga kape nga adunay gatas:

Espressomao ang usa ka concentrated ilimnon brewed pinaagi sa pagpugos sa init nga tubig ubos sa pressure pinaagi sa pino nga gigaling nga kape.Kon itandi sa ubang mga paagi sa pagtimpla sa kape, ang espresso adunay mas бага nga pagkamakanunayon, mas taas nga konsentrasyon sa mga dissolved solids ug foam.Ang Espresso mao ang basehan sa ubang mga ilimnon:Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ug Mote.Nag-alagad uban ang pahiyom.



Cappuccino:pag-andam sa texture, temperatura sa gatas mao ang labing importante nga lakang.Ang gatas gi-steamed nga nagdugang sa gagmay kaayo nga mga bula sa hangin nga naghatag niini og velvety texture (bula).Ang usa ka shot sa espresso gibutang sa tasa,

Ang init nga foamed nga gatas gidugang, gipauna sa 2 cm nga gibag-on nga bula, nahuman sa usa ka

isablig sa yuta Cinnamon.



Latte:init ang gatas nga walay bula.Ang usa ka shot sa espresso gibutang sa usa ka tasa.Ang init nga gatas gidugang, gisablig sa hilaw nga kakaw.



Macchiato:init ang gatas nga walay bula.Pun-a ang tasa 2/3 sa gatas. Pagdugang usa ka shot sa espresso.Ibabaw sa dahon sa peppermint.



Mocha:paghimo sa hilaw nga init nga kakaw.Pun-a ang tasa 1/2 sa init nga kakaw. Pagdugang usa ka shot sa espresso.Idugang ang gatas ug gatas nga bula. Idugang ang usa ka sprinkle sa hilaw nga kakaw.



Gringo:Pun-a ang tasa 1/2 sa init nga tubig.Pagdugang og 2 ka shot sa espresso. Sa ibabaw isablig ang Nutmeg.



Americano:Ang usa ka shot sa espresso gibutang sa tasa.Idugang ang init nga tubig.



Duo-gipusil:Pagdugang og 2 ka shot sa espresso. Unya init nga tubig.



Lava:1st usa ka shot sa espresso.Idugang ang usa ka nip sa konsentrado nga mandarin juice. Pagdugang og usa ka shot sa init nga hilaw nga Cocoa Ibabaw sa init nga foamed nga gatas. Idugang ang usa ka sprinkle sa ground Cinnamon.



Mote:Pun-a ang tasa 1/2 sa init nga peppermint tea.Pagdugang usa ka shot sa espresso.Ibabaw sa init nga foamed nga gatas. Tapuson sa usa ka sprinkle sa yuta Cinnamon.



Kakawusa ka langitnong makapadasig nga ilimnon

Ang mga punoan sa kakaw motubo sa init, maulan nga tropikal nga mga dapit. Ang bunga niini mga Pods. Sa sulod sa usa ka pod adunay mga liso (beans). Ang liso sa kakaw gihimong cocoa butter ug powder.



Pag-andam sa init nga kakaw:

- 1 ka kutsara nga cocoa powder,
- 1 tasa: soy liquid, gatas sa kanding o uban pang non dairy nga gatas.
- 1 kutsarita nga vanilla extract,
- Dash sa cinnamon,
- Dash sa nutmeg.

Pagsagol sa mga sangkap sa usa ka medium nga kaldero ug pag-init sa medium nga gamay nga kainit, pag-agas hangtod mabula ug init.



Ts sa usa ka langitnong makapadasi nga ilimnon



Ang Camellia usa ka tanum nga evergreen. Kini mga dahon nga gikuha ug giproseso hatagi kami ug Tsa. Ang sukaranan nga mga tsa itom o berde. Mahimo kini nga lami o baho.

Pag-andam sa tsa sa Custodian Guardian: ibutang ang loose processed tea leaves ngadto sa tea infuser. Ibutang ang infuser sa baso nga baso. Pabukalan ang tubig, hunonga ang hubag, kung mohunong ang pagbuga (80°C) ibubo sa baso nga tasa. Enjoy!



(a) Samtang mihunong ang pagbuga ibubo ang itom nga tsa. Human sa 1 ka minuto pagpalihok infuser 3 ka beses. Human sa laing minuto kuhaa. Inom, o idugang ang bisan unsang citrus juice para sa lami, o pabugnawa, pabugnawa ug imnon. Pasidaan nga dili maghugaw sa mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural).



(b) 10 segundos human sa pagbuga mohunong ibubo sa green nga tsa. Pagpalihok sa infuser 3 ka beses. Human sa 1 ka minuto kuhaa. Inom, o idugang ang bisan unsang stone fruit juice para sa lami, o pabugnawa, pabugnawa ug imnon. Pasidaan nga dili maghugaw sa mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural).

Pag-andam sa tsa nga liso sa herbal, ibutang ang mga loose pressed seeds sa usa ka infuser. Ibutang ang infuser sa baso nga baso. Pabukalan ang tubig, hunong ang pagbukal. Sama sa paghunong sa pagbuga ibubo ang mga liso. Human sa 1 ka minuto pagpalihok infuser 3 ka beses. Human sa laing 7 minutos kuhaa. Inom, o pabugnawa, pabugnawa ug inom. Pasidaan nga dili maghugaw sa mga sweeteners, whiteners (artipisyal, natural).



Mga dahon sa herbal pag-andam sa tsa. Parehas sa berde nga tsa.



Herbal nga gamut nga tsa pagpangandam, putlon ang mga gamot. pare pareho sa itom nga tsa.

Ang paggamit sa usa ka microwave sa diha nga ang paghimo og usa ka bag sa tsa nagdala sa mga lami. Kuhaa ang tag gikan sa bag sa tsa siguruha nga makuha ang metal nga staple. Kadaghanan sa mga tag sa papel naggamit sa barato nga tinta, nagbag-o nga tubig, makabalda sa lami.

Ibutang ang init nga tubig sa usa ka tasa sa tsa >idugang ang imong gipili nga Tea bag>init sa microwave sulod sa 30 segundos sa katunga sa gahum (400-500 watts)>Himoa kini nga brew sa microwave sulod sa usa ka minuto>kuhaa kini>lingaw!

Labing maayo ang pag-inom sa tubig (mahimo nga adunay lami)



Nasala nga Tubig

para sa maayong panglawas!!!

Pasidaan! Grabe nga hulga sa Human Survival: Mga micro plastic!

Ang mga micro plastic gikan sa plastik nga basura nakahugaw sa tibuok planeta, gikan sa mga yuta sa bukid sa niyebe sa arctic hangtod sa lawom nga kadagatan. Ang mga micro plastic nisulod sa seafood chain. Kadaghanan sa mga tawo adunay mga micro plastic sa ilang dugo nga nag-apod-apod sa tibuok nga lawas. Tanang parte sa lawas utok, gatas sa inahan, kasingkasing, baga, kaunuran... hugaw. Magdala kini og tubag gikan sa imyunidad ug ebolusyon! Uban sa wala mailhi nga dili maayo nga mga sangputanan!

Ang mga plastik nga botelya sa tubig nagpagawas sa mga micro plastics nga mahimong delikado kung mag-init (adlaw, heater, kaldero). Pasidaan! Ang pag-inom gikan sa mga plastik nga botelya, ang mga sudlanan dili maayo sa kahimsog! Kini matapos! paglapas, Si MSR7. Kung maapektuhan himoang klase nga aksyon batok sa tiggama, retailer, gobyerno!

Ang mga masuso nga gipakaon sa botelya nag-inom ug minilyon nga micro plastic kada adlaw!

Gipakita sa pagtuon nga ang pag-andam sa pagkaon sa mga plastik nga sudlanan nagdala sa pagkaladlad sa liboan ka pilo nga mas taas! Ayaw himoa nga plastik nga monyeka ang imong anak. Ayaw gamita ang mga plastik nga botelya, sudlanan alang sa pagpakaon o pag-andam sa pagkaon!



PaglapasSi MSR7. Kung maapektuhan himoang klase nga aksyon batok sa tiggama, retailer, gobyerno!



Ayaw pagpalit ug ilimnon o pagkaon sa mga plastik nga botelya, sudlanan, lata!Ayaw gamita ang mga plastik nga sudlanan, mga kagamitan sa pag-andam, pagluto, pag-alagad sa pagkaon, ilimnon! Ayaw gamita ang mga plastik nga kubyertos, straw, plato, baso...!
PaglapasSi MS R7.Kung maapektuhan himoang klase nga aksyon batok sa tiggama, retailer, gobyerno!

Aron mabuhi ang panginahanglan sa lawas sa tawo**Makaon nga Pagkaon**

Kabahin sa adlaw-adlaw nga rutina ang pagkaon.Unsa ka himsog ang atong panglawas ug unsa ka taas ang atong kinabuhi.Daghan ang labot sa atong batasan sa pagkaon. Walay pagkaon gigutom ka!

Pagpakaon 5 beses sa usa ka adlaw:

'Pamahaw,naglakip sa Tubig, Herbs, Spices, Dugos, Kape,..

Sayong adlaw-snack,naglakip sa Tubig, Prutas, Herbs, Tsa, ..

Paniudto,naglakip sa tubig, salad, itlog, kape,..

Pagkahapon-snack,naglakip sa Tubig, Nuts, Berries, Spices, Cocoa, ..

Panihapon'.naglakip sa Tubig, Panihapon tema, Tsa o kape.. Mga utanon.

7 Mga pagkaon nga angay kan-on kada adlaw:Mga fungi(uhong), Mga lugas (oats, barley, lentil, mais, dawa, quinoa, bugas, rye, sorghum, trigo), Init nga Sili, Sibuyas(brown, berde, pula, spring, chives, ahos, leek), Parsley, Sweet Capsicum, Mga utanon(asparagus, beans, broccoli, cauliflower, carrots, gisantes, sprouts, ..)



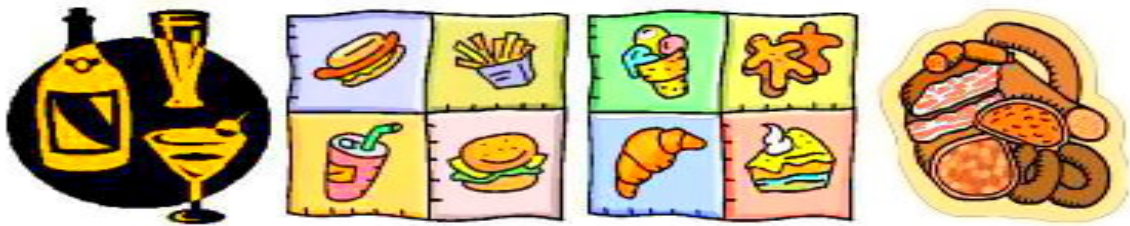
Kada semana-adlaw kinahanglan adunay tema sa Panihapon: egAdlaw 1:Mga utanon Adlaw 2:ManokIka-3 nga adlaw:Mammaltungatunga sa semana:ReptileIka-5 nga adlaw:Pagkaon sa dagat Katapusan sa semana:Nuts ug mga BinhiKasadya nga adlaw:Mga insekto

Diet Noni:Artipisyal nga mga sweetener, Gigama nga pagkaon, Genetic nga gibag-o nga pagkaon, gidugang Fructose, pagkaon sa plastik nga mga sudlanan.



Fructoseang nag-unang hinungdan sa Diabetes, Obesity(Blubber People).Dili maayo kung kini moabut sa Asukal o Prutas. Ang pagdugang sa Fructose sa panahon sa pagproseso sa ilimnon o pagkaon usa ka peligro sa kahimsog.Ang pagproseso, pag-apod-apod, pagbaligya sa kini nga klase sa ilimnon o pagkaon usa ka kriminal nga pamatasan nga makuha niini:**Si MSR6** Eksepsiyon: Wala maproseso, Berries, Prutas, Dugos, Mga utanon.

Ingna nga Dili sa:**Bisan** unsa nga adunay sulod:**Fructose, glucose, asukal; biskwit, cake, cereal sa pamahaw, tsokolate, fruit juice, ice cream, lollies, jam, ketchup, lemonada(Cola, Enerhiya,..)marmalade, muesli bar, sarsa, bino...**



Gigama-pagkaonsobra ka parat adunay daghan kaayong preserbatibo, kasagaran mantika kaayo, adunay gidugang nga asukar nga dili angay kan-on sa mga tawo mga binuhi, kahayupan.Ang ginama nga pagkaon maoy hinungdan sa taas nga presyon sa dugo, pagbara sa mga ugat, Katambok(Blubber People). Ang pagproseso, pag-apod-apod, pagbaligya sa ginama nga pagkaon kay kriminal nga pamatasan, get**Si MSR6**

Ingna**Dili**sa:Dairy nga gatas, Dairy nga keso, Fast food, ham, hamburger, salami,...

Gigama:Tinapay, Karne; Pizza, Sausages,
Giproseso:Prutas, sabaw, utanon...



GM nga Pagkaonmao ang tinuod nga gikonsumo sa mga tawo.Nagsugod ang tanan ingon nga genetic modified(engineered)liso(GM Crop).Ang GM Crop tungod sa dagan sa epekto makapausab sa tibuok Food chain. Cpag-usab sa mutasyon nga nagmugna og bag-ong mga sakit, naghulga sa kinabuhi sa tibuok kalibutan nga mga hampak sa tanang miyembro sa Food chain!**Apil ang mga tawo!**Ang mga tawo mahimong mas masakiton, mamatay nga mas bata, mas daghang deformidad, mas masakiton nga mga bata, mas daghang pagkakuha sa gisabak...Makausab sa DNA sa tawo.

GM Food Survival Threat:Alfalfa, pagkaon sa bata, bacon, pan, mais, cereal sa pamahaw, canola, itlog, ham, margarine, karne, patatas, kapayyas, gisantes, manok, bugas, sausages, soybean, kamatis, trigo, zucchini,...

Demandgikan sa komunidad nga walay sagol nga pagkaon.**DILI:** Alkohol, Genetic modification, Herbicides, Insecticides, Gigama nga pagkaon, gidugang nga Asin, gidugang mga Sweeteners(**artipisyal o natural**),...

Bisan kinsa nga Tawo, Organisasyon, Gobyerno nga nagdumili sa makaon nga pagkaon o hinungdan ug epekto sa hugaw nga pagkaon(**GM**).May tulubagon,**Si MSR7**

Pagpangayo ug pagkaon nga makaon kini a**1 DIOS**gihatagan ug tama!

10.2.7. Blubber adlaw

C-GKalender

Makalingaw nga Adlaw nga mga Tema

12.1.7. Maayong panglawas adlaw

C-GKalender

Makalingaw nga Adlaw nga mga Tema



Dili igo nga pagkaon nasakit ka !!! Walay pagkaon gigutom ka!!!

Aron mabuhi ang lawas sa tawo kinahanglanPagkatulog

1/3sa matag adlaw nga gigugol sa paghigda, bahin niini naglakip sa pagkatulog.



Ang pagkatulog gikinahanglan aron mabuhi ang lawas sa tawo.7 ka oras kinahanglan buhaton.Ang kakulang sa pagkatulog mosangpot sa kamatayon apan human lamang sa usa ka sakit kaayo nga transit pinaagi sa depresyon ug pagsilaob sa pagkabuang.

Ang kakulang sa pagkatulog naghikaw sa lawas sa mga kapasidad sa pag-ayo niini nga makaapekto sa kasingkasing, immune, endocrinology, neurological, psychological ug general anabolic functions.Ang kakulang sa pagkatulog mahimong moresulta sa apnea, sobra nga katambok, resistensya sa insulin, kanunay nga depresyon. Ang kakulang sa pagkatulog mahimong mosangpot sa kamatayon. [Ang kakulang sa Pinugos nga Pagkatulog giklasipikar nga Torture.](#)

Ang himsog nga pagkatulog naglakip sa paglihok sa panahon sa pagkatulog, paghigda nga tul-id o pagpataas sa mga tuhod, sa likod, sa kilid o tiyan.Ang pagkatulog nalangkit sa pagbalanse sa mosunod nga mga sistema: Cortisol, melatonin, growth hormone, insulin, noradrenaline, protactinium, serotonin... Ang pagkatulog ug ang atong gibug-aton nalambigit: 2 ka hormone.(**leptin, ghrelin**) pagtrabaho aron makontrol ang mga pagbati sa kagutom, kabusog.Ang kakulang sa tulog makapahimo kanimo nga dili kaayo matagbaw human sa pagkaon ug pangandoy alang sa dugang nga pagkaon nga moresulta sa sobra nga pagkaon(**katambok**). Ang paglakaw sa pagkatulog usa ka sakit nga nanginahanglan medikal nga pagtagad.

Aron makapahulay ug makapalagsik sa pagkatulog ang usa ka lawak nga higdaanan ingon ka ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa internal ug eksternal nga kasaba kinahanglan. Gipatuman sa Shire ang Nightcurfew. **Hinumdomi!** Normal nga adunay 2 ka tulog nga adunay pahulay sa tunga. 1st Ang pagkatulog mga 3.5 ka oras nga adunay hangtod sa 1.5 ka oras nga pahulay nga gisundan sa 3.5 ka oras nga pagkatulog.



Atol sa 1.5 ka oras nga pahulay sa pagkatulog. Ang mga tawo mobangon, moadto sa kasilyas, ...Sa dili pa mohigda og balik buhata ang mga ehersisyo sa gabii ug pag-inom og usa ka baso nga tubig. Kadtong dili mobangon, mag-ampo, magbasa, magsulat, mag-chat, mag-asawa(sa panahon sa pahulay sa pagkatulog ang mga tawo mas relaks nga mas maayo sa pagpanamkon),...

Mga ehersisyo sa gabii

Normal nga adunay 2 ka tulog nga adunay pahulay sa tunga. Kinahanglan ba nga mobangon ka(eg sa pag-adto sa kasilyas), sa pagbalik lingkod sa ngilit sa higdaanan, pag-inom ug tubig. Buhata ang mosunod nga mga ehersisyo(Ang tanan nga mga ehersisyo gihimo samtang naglingkod sa kilid sa higdaanan nga mga tuhod nga gilay-on sa abaga). Matag higayon nga mobangon ka paghimo og lain nga ehersisyo.

1stPag-ehersisyo: Ibutang ang mga palad*sa imong mga kamot batok sa gawas sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kamot sa sulod ug mga tuhod sa gawas, kupti ang 7 segundos (gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, bitiis, abaga). Pag-relaks, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.*variation gamit ang mga kumo.

2ndPag-ehersisyo: Paghimo og mga kumo*ibutang kini batok sa sulod sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kumo sa gawas ug mga tuhod sa sulod, kupti ang 7 segundos(Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, bitiis, tiyan). Pag-relaks, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.* variation gamit ang patag nga mga palad.

3rdPag-ehersisyo: Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas pagduko sa mga tudlo, iliko ang tuo nga kamot paubos pagduko ang mga tudlo. Hugot nga i-interlock ang mga tudlo. Karon ibira ang mga kamot sa atbang nga direksyon, kupti ang 7 segundos (Gibati nimo ang tensiyon sa mga tudlo, bukton, dughan). Pag-relax, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

4^{ika}Pag-ehersisyo: Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas, ibalik ang tuo nga kamot ngadto sa kumo. Ibutang ang kumo sa kamot ug i-press paubos sa samang higayon ipadayon ang bukas nga kamot pataas, kupti ang 7 segundos. Balika, hupti ang 7 segundos (Gibati nimo ang tensiyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan). Relax, kuhaa a

ginhawa ug sip-on sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. Walay pag-usab.

Ang mga tawo nga adunay tensiyon sa likod nagdugang niini nga ehersisyo sa matag ehersisyo: Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo balik liko balik unya bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, likod, tiyan). Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

Hinumdomi! Ang mga tawo nga naglingkod ug daghang panahon sa adlaw. Kinahanglan nga buhaton ang 1 sa mga ehersisyo sa gabii sa pagtuyok matag 2 ka oras.

Ang imong lawas! Hupti kini nga angay!

Adunay mga kinahanglanon sa dili pa matulog.

Dapat ngitngit, dapat gabii. Aron makakuha og malinawon nga makapabuhi nga pagkatulog ang kwarto kinahanglan nga ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa internal ug eksternal nga kasaba kinahanglan Shire kinahanglan ipatuman 'Gabii-curfew'.

1 ka oras na unta ang milabay sukad sa katapusang pagpakaon. Pagsipilyo ug paghugas sa tibuok lawas sa dili pa matulog. Pagsimba 'Pagkatulog-Pag-ampo'.

1 Ang DIOS naghulat nga makadungog gikan kanimo !

Pagkatulog Pag-ampo

Mahal **1 DIOS**, Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso
Panalipdi ako kung ako labing huayang

Panalipdi ako gikan sa makasamok ug Daotan nga mga hunahuna Tugoti ako nga adunay malinawon, makaayo ug makapalagsik nga pagkatulog Ayaw itugot nga ang kabalaka makabalda sa akong mga damgo ug pagkatulog

Pahinumdom ko lang sa mga matam-is nga damgo
Alang sa Himaya sa **1 DIOS** Sug ang Kaayohan sa Katawhan



Kini nga pag-ampo gigamit sa dili pa matulog!



Pagbaton og Inom nga baso (walay plastik) napuno sa 0.2 l nga sinala nga tubig (walay gidugang) sa matag bedside table. Matag gabii sa dili pa matulog ibutang ang baso sa kilid sa higdaanan. **Hinumdomi!** Pag-inom sa gabii matag pagkahuman sa imong pagbisita sa kasilyas ug kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahuway inigbangon sa buntag.

Adunay 1 ka baso nga baso nga bulawan nga tono (1 lang para sa doble) nga adunay sulod nga herbal concoction (aroma therapy) sa kilid sa bentana nga lamesa! Herbal nga conco-

Ang komposisyon naglangkob sa 7 nga mga tanum: Chamomile (*matricaria chamomilla*), Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*), Hops (*humulus lupulus*), Hisopo (*hysopus officinalis*), Lavender (*lavendula officinalis*), Lemon nga balsamo (*melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

Basehan sa kama ug kutson! (bahin sa CG N-ABs1)

Baselig-on, walay saba. Wala kini maghatag ug electric magnetic waves (*may motor*). Kini usa ka pinahigda nga lebel (*walay tilting parts*). Base adunay 7 removable solid wood slats (*uga, tigulang*) ang gilapdon sa higdaanan. Ang base kinahanglan nga walay dust mite. Kini hingpit nga nagsuporta sa gibug-aton nga 150 kg, adunay Garantiya nga 14 ka tuig. Alang sa pahulay nga makapalagsik sa pagkatulog ang usa ka gikapoy nga lawas kinahanglan nga mohigda sa usa ka kutson ang labing maayo. Ang presyur sa gisuportahan nga mga bahin sa imong lawas kinahanglan nga gamay. Ang micro nga klima sa kutson kinahanglan nga kasarangan ang temperatura niini.

Base, Gidak-on sa kutson (sukod sa metro) Sa sulod nga bayanan: gilapdon 1.06 m, gitason 2.06 m (*haom sa kutson gilapdon 1.05 m, gitason 2.05 m*). Ang gawas nga bayanan mao ang 0.09 m sa salog. Pag-ayo sa sirkulasyon sa hangin, paglimpyo (*ubos sa higdaanan*). Sa sulod nga bayanan adunay 7 loose wood slats: gilapdon 1.06 m, gibag-on 0.03 m, 0.03 m gaps tali sa slats (*nagpataas sa sirkulasyon sa hangin sa kutson*), gilay-on tali sa salog, mga slats mao ang 0.1 m. Ang walay sulod nga luna tali sa salog, mga slats alang sa sirkulasyon sa hangin, pagpanglimpyo (*dili storage*), ibutang kini nga walay sulod. **Gidak-on sa kutson:** gilapdon 1.05 m, gitason 2.05 m. **Matikdi!** Adunay 1 ra ka gidak-on nga single bed base, kutson. Ang mga magtiayon adunay 2 single bed base, mga kutson.

Kutson sa kutson (dili: metal spring) Ang kinauyokan sa kutson kinahanglan nga bug-os nga makasuporta sa gibug-aton sa lawas nga 125 kg. Hypoallergenic, pagsuporta, pag-apod-apod sa gibug-aton sa lawas, paghupay sa mga punto sa presyur, kasarangan nga temperatura, resistensya sa fungi, wala'y chlorofluorocarbon. **Warranty 7 ka tuig.**

Hapin sa kutson (adunay 2: tigpanalipod, gawas) Ang duha ka tabon kay mahugasan sa makina. Ang tabon sa tigpanalipod adunay zip aron mahimo ang pagpuno nga mahugasan, madugangan, mapuno. Ang tabon sa tigpanalipod adunay puro nga pilak (*walay alloy*) mga partikulo nga hinabol sa paghatag og anti bacterial, anti microbial, anti static properties, nga adunay mga baho. Ang panggawas nga tabon usa ka gapas nga gisul-ob nga sheet nga nagtabon sa tabon nga tigpanalipod, kutson nga kutson. Ang mga elastic strips magpabilin kini sa lugar. **Hinumdomi!** Sa pagduaw (*bakasyon*) pagdala sa imong kaugalingon nga mga hapin sa kutson (*ang duha*).

Limpyo ang kutson Matag 7 ka tuig nga kutson ilisan ug bag-ong 1. Nasunog ang gipuli nga kutson! **Pasidaan!** Ayaw gamita pag-usab o ipasa ang daan nga kutson. Ayaw gayud pagpaambit og hapin sa kutson. Pagpaambit sa mga risgo nga mikaylap sa makatakod nga mga sakit. Matag 7 ka semana ang duha ka tabon hugasan sa biodegradable nga sabon nga 60°C nga tubig (*Pahimangno! Walay dry cleaning*). Ang pagpauga anaa sa

natural nga nagaagay nga hangin/hangin(walay dryer)ug landong(walay direkta nga kahayag sa adlaw).

Ang disenyo sa unlan nagpugong sa dugokan sa natural nga pag-align, nagwagtang sa mga punto sa presyur, nagsuporta sa lainlaing mga posisyon sa pagkatulog(kilid, likod, tiyan).Ang disenyo sa unlan adunay katakus nga mahimong fluffed aron mohaum sa talagsaon nga postura sa pagkatulog sa tiggamit niini ug makadugang sa sirkulasyon sa nawong. Disenyo sa unlan(dili: straw, trapo, hay,) nagmintinar sa elasticity niini, hypoallergenic, walay hilo, mahugasan sa makina. Hapin sa unlan(adunay 2: sulod, gawas)Ang unlan sa sulod nga hapin adunay zip aron mahimo ang pagpuno, pagdugang, pag-ilis, paghugas. Ang sulod nga hapin adunay puro nga pilak(walay alloy)mga partikulo nga hinabol, naghatag anti bacterial, anti microbial, anti static nga mga kabtangan, nga adunay mga baho. Ang tabon sa gawas nga unlan gihimo sa 100% nga gapas, adunay zip.Ang duha manghugas sa init nga tubig, walay dryer, walay dry cleaning. Ang disenyo sa unlan nagsuporta sa usa ka natulog nga labing taas nga 125 kg nga gibug-aton. Gidak-on sa unlan: gilapdon 0.8 m, gitas-on 0.4 m

Ang disenyo sa habol nagsuporta sa lainlaing mga posisyon sa pagkatulog(kilid, likod, tiyan). Ang habol adunay puro nga pilak(walay alloy)mga partikulo nga hinabol, naghatag og anti bacterial, microbial, antistatic nga mga kabtangan nga adunay mga baho. Ang disenyo sa habol adunay katakus aron masiguro ang epektibo nga pag-apod-apod sa kainit ug sirkulasyon sa hangin.Ang disenyo kay hypoallergenic, walay hilo ug mahugasan sa makina(walay dryer, walay dry cleaning). Quilt-gidak-on: gilapdon 1.40 m, gitas-on 2.15 m

Ang matag indibidwal kinahanglan nga matulog nga adunay kaugalingon nga habol.Ngano man?Pag-agaw sa habol Sa panahon sa pagkatulog, gikuha sa kapikas ang tibuok habol nga nagbilin kanimo nga walay tabon.Draftang duha ka natulog moliko sa kaatbang nga mga paagi nga nagmugna og kal-ang diin ang bugnaw nga hangin makahatag ug katugnaw.Dili maayo ang bisan unsang makatakod nga mga sakit nga gipasa.**Nota!** Sa pagduaw(bakasyon) pagdala sa imong kaugalingon nga habol, habol nga hapin(ang duha).

Girekomenda sa Universe Custodian Guardians ang 'Hooded Quilt bag' alang sa bugnaw nga mga gabii, mga sakit nga nanginahanglan kanunay nga kainit.Naghatag kini og hamugaway nga langitnong pagkatulog. Ang 'Hooded Quilt bag' kay usa ka sleeping bag nga gihimo sa standard sa usa ka CG N-ABS1. Gigamit kini sa ibabaw nga unlan ug habol. Kini humok, kuskus, mahigalaon sa panit nga adunay bisan unsang dispensasyon sa kainit, mahugasan sa makina. Gidak-on sa Hooded Quilt bag: gilapdon 1 m, gitas-on 2.15 m. Ang Hooded Quilt bag cover adunay puro nga pilak(walay alloy)mga partikulo nga hinabol, naghatag anti bacterial, anti microbial, anti static nga mga kabtangan, nga adunay mga baho. Kini adunay zipped mosquito net pockets nga gamiton alang sa heat management, air circulation.

Matag 7 ka semana, Unlan(pagpuno ug ang duha ka hapin), Quilt, Hooded Quilt bag gihugasan.Sa biodegradable nga sabon nga 60°C nga tubig(Warning! Walay uga pagpanglimpyo).Ang pagpauga anaa sa natural nga nagaagay nga hangin, hangin(walay dryer)ug landong (walay direkta nga kahayag sa adlaw).

Ang pagpugong sa pagkatulog kay torture!Ang torture isip himan sa interogasyon dili madawat.Ang mga tortyur adunay tulubagon:**Si MSR7**

Sa buntag human sa 7 ka oras nga pagkatulog:

Bangon, pag-inom og usa ka baso nga sinala nga tubig, pag-adto sa kasilyas, pagbuhat sa 'Daily-Fit (Pagbansay-bansay)', pagsimba sa 'Adlaw-adlaw nga Pag-ampo', manghugas sa nawong, kamot, pamahaw, magsinina. Susiha ang imong Planner'. Karon andam ka na alang sa mga kasinatian sa Kinabuhi.Kung mogawas sa gawas magsul-ob, panapton nga panalipod,panalipod sa ulo, mata ug tiil.

Curfew sa gabii!Aron Maluwas ang Planetang Yuta!

Gipangayo ang pagkawala sa gawas nga kasaba sa gabii(**curfew sa gabii**)!Kini usa ka katungod sa komunidad!

Ang lawas sa tawo wala gidesinyo nga mahimong gabii.Giabusohan sa mga tawo ang ilang gahum sa utok aron makahimo usa ka kinabuhi sa gabii. Kini nga estilo sa kinabuhi dili mapuslanon sa maayong panglawas.Ang curfew sa gabii gikinahanglan para sa maayong panglawas.

Usa ka 7 oras nga curfew sa gabii gikan sa 14-21 ka oras(**22- 6 ka oras, 24 oras nga Pagano nga orasan**)kay mandatory.Alang sa maayong panglawas, pagkunhod sa: paggamit sa enerhiya, krimen, polusyon, pagpanalipod sa wildlife.Ang pagkunhod sa gasto sa gobyerno, nagdasig sa pagpadaghan.

Walay nagtrabaho(**sarado ang tanan**)gawas sa minimum nga emergency personal. Walay enerhiya nga gigamit gawas sa emerhensya o pagpainit!Gitugotan ang 1 nga istasyon sa radyo sa publiko nga balita ang tanan nga uban pang kalingawan gipalong! Walay manufacturing, opisina, o retailer ang mag-operate o mogamit ug enerhiya!Ang mga balay mahimong mogamit sa pagpainit (init nga sinina), **makapabugnaw(gaan nga sinina)**sa grabeng panahon.



Ang curfew sa gabii kay mandatory.Alang sa kaayohan sa lawas sa tawo ug lokal nga Habitat.Gipatuman sa usa ka Shire ang Night-Curfew pinaagi sa Shire Rehab**Si MS R1**
Ang mga nagbalikbalik nga nakasala ipasa sa Provincial Rehab**Si MSR3**

Pagpanalipod sa Klimapara mabuhi

Ang pagpanalipod sa klima gikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas sa tawo, hayop, binuhi, produksiyon sa pagkaon. Proteksyon sa klima: **proteksiyon nga barato nga sinina ug hygienic barato nga luwas nga kapuy-an!**

Panalipdan nga sinina gikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas sa tawo gikan sa klima, sakit ug polusyon. Ang panalipod nga sinina kinahanglan nga komportable, mapuslanon (**panalipod batok sa grabeng panahon**) ug barato. Ang panalipod nga sinina naglangkob sa tabon sa ulo, sinina, medyas, sapin!

Ulo proteksyon naglangkob sa 2 ka bahin ulo (**balaclava, beanie, K-scarf**) ug proteksyon sa mata (**mga salamin**). Ang usa ka helmet mahimong maghiusa sa duha. **Ang panalipod sa ulo gisul-ob kung sa gawas!**

Balaclava (Beanie). Gitabonan sa Balaclava ang tibuok ulo nga nagbutyag lamang sa mga mata. Gi-knitted gikan sa balhibo sa karnero o usa ka sinagol nga gapas ug balhibo sa karnero (**walay synthetic fiber**). Mahimong bisan unsang kolor o sumbanan mahimong adunay pangdekorasyon nga pom pom sa ibabaw. Kung wala'y kinahanglan nga panalipod sa nawong ug liog, ang balaclava mahimong lukot ug mahimong usa ka 'Beanie'.



K-Scarf. Mahimong tabunan sa K-Scarf ang tibuok ulo nga magladlad lamang sa mga mata. Kini naglihok isip usa ka tabon sa ulo ug usa ka belo (**maximum nga proteksyon**). Gi-knitted gikan sa balhibo sa karnero o usa ka sinagol nga gapas ug balhibo sa karnero (**walay synthetic fiber**). Mahimong bisan unsang kolor o pattern.

Balaclava o K-Scarf pareho nga nanalipod pinaagi sa pagtabon sa baba sa ilong. Gilikayan ang paghingos sa polusyon, makamatay nga makatakod nga mga sakit ug makasakit nga mga insekto. Dugang pa, ang mga alerdyi ug asthma maminusan. Pagpakunhod sa epekto sa uga ug bugnaw nga hangin. Naglangkob sa pagkaylap sa makatakod nga sakit.

Panalipod sa mata adunay 2 ka disenyo: **Praktikal**, usa ka lente (**visor**); **Fashion**, 2 ka lente (**pananaw**). **Ang proteksyon sa mata gisul-ob kung sa gawas!**

Rim sa mga salamin: kinahanglan nga likayan ang mga partikulo sa hangin sa tanang bahin (**ibabaw, ubos, kilid**). Kinahanglan nga break resistant (**dili mabuak kung mulingkod**). Mahimong bisan unsang kolor mahimong ornamental.

Mga lente: dili mabuak, dili kaayo scratch resistant, block UV rays, dili fogging up, glare adjusting (**nagbag-o nga mas itom, mas gaan, mas gaan, mas ngitngit**).

V-Helmet panalipod sa ulo batok sa pagtuktok. Ang buhok, ulo kinahanglan nga proteksyon sa klima gikan sa bugnaw nga basa, grabe nga radiation, polusyon. Ang usa ka ulo nagkinahanglan usab ug proteksyon gikan sa mga pagtuktok: usa ka V-Helmet nga adunay in build GPS tracker.

Ang gawas nga kabhang mao ang metal o sintetiko. Kini adunay tunga nga tagaytay nga mahimong dekorasyon: balhibo,.. Usa ka panit nga higit sa baba nagkupot ug mikropono. Ang visor kay kurbado sa kilid, diretso pataas, dili mabuak, hilabihan ka garas

resistant, block sa UV rays, dili fogging up, glare adjusting(mas ngitngit, mas gaan, mas gaan, mas ngitngit).Ang helmet adunay panit nga likod isip tigpanalipod sa liog.

AngV-Ang helmet adunay sulod nga panit nga padding. Gibutang sa padding ang mga piraso sa dalunggan.ABalaclava(Beanie)oK-Scarf mahimong isul-ob sa ilawom sa helmet. Aron magpabiling limpyo ang sulod nga lining sa helmet gikan sa singot, dandruff, grasa.Sa gawas nga accessory.hayag nga kahayag, infrared nga suga nga suga; usa ka digital video recorder.

Ang panalipod sa ulo kanunay nga gisul-ob kung sa gawas.

Panalipdan nga sininagikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas sa tawo gikan sa klima, sakit, polusyon.Ang nag-unang mga bahin sa lawas nga giprotektahan sa mga panapton nga panalipod mao ang ulo, panit ug tiil.Ang proteksiyon nga sinina kanunay nga gisul-ob sa gawas.

Panitnanginahanglan daghang proteksiyon, gikan sa mga pinaakan(hayop, tawo), mga igat (mga insekto, dagom), mga impeksiyon(bakterya, fungi, kagaw, virus), radyasyon (init, solar, nukleyar), pagka-ekspos(acid, kalayo, katugnaw, hait nga mga ngilit, basa).

Mopaakproteksiyon:likayi ang masuk-anon, peligroso nga mga mananap ug mga tawo.

Stingpagpanalipod:tabon sa panit(panalipod nga sinina)gawas sa mata. Ayaw pagpatusok sa lawas o tattoo(Ang pagsakit sa kaugalingon pinaagi sa pagpatusok sa lawas o tattoo abnormal, masakiton, mahimong hinungdan sa impeksiyon).Panalipdi ang mga tudlo kon manahi.

Mga impeksiyonproteksiyon:limpyo nga panit, tabuni ang panapton nga panalipod. Himsog nga pagkaon, ehersisyo, herbs spice, supplements, immunization.

Radiationproteksiyon:tabon sa panit(panalipod nga sinina)para sa init, solar. Alang sa nukleyar usa ka espesyal nga suit nga naglangkob sa 100% sa lawas.**Pasidaan!**Pagladlad sa hubo nga panit(Kahubo)sa mga elemento(panahon)dili himsog.

Proteksiyon sa exposure:Panalipdan nga sinina,coverall(uban ang hood)o 2- piraso nga hinimo sa lino, gapas, balhibo sa karnero, o usa ka gapas, sinagol nga balhibo sa karnero(walay sintetikong mga lanot) bisan unsang kolor bisan unsang pattern.Bisan hain(coverall o 2 ka piraso)kinahanglan adunay sa shirt neck, puffed*mga bukton, mga bitiis sirado sa mga pulso, mga buolbuol(draft proof)...

*Ang nagbuy-od nga mga bukton, mga bitiis nagtugot sa mga lutahan sa siko ug tuhod nga gawasnon nga molihok. Usab ang hangin sa sulod nagmugna sa pagkontrol sa klima alang sa panit, lawas.

Ang mga sinina gihimo gikan sa natural nga mga lanot: panit sa hayop, lanot sa tanum, seda,



gapas o balhibo sa karnero.Ang artipisyal nga mga lanot wala gigamit alang sa sinina nga makahikap sa panit sa tawo.Pagprodyus og artipisyal nga mga lanot alang sa mga sinina matapos.

Ang panalipod nga sinina komportable, dugay, praktikal, barato uso(label sa tigdesinyo)Ang mga sapot nga pangproteksyon sobra ang presyo, mubo nga termino,..Dili madawat!

Mga tiilnagkinahanglan og panalipod (medyas, botas) gikan sa klima, pagtuktok.Ang panit, mga tudlo sa tiil, mga buolbuol anaa sa peligro.Panalipod sa tiil nga dili manalipod(Sandal, Tsinelas, Thongs)tiil, buolbuol walay kapuslanan. Ang proteksyon sa tiil kanunay nga gisul-ob sa gawas. Ang paglakaw nga walay sapin sa gawas dili maayo.

Mga medyasmga hinabol gikan sa gapas nga balhibo sa karnero o usa ka sinagol nga gapas ug balhibo sa karnero(walay synthetic fiber).Mahimong bisan unsang kolor o pattern.Ang mga medyas adunay puro nga pilak nga mga partikulo(walay alloy)hinabol sa, paghatag anti bacterial, anti microbial, antistatic kabtangan, pagkunhod sa baho.Ang mga medyas nagtabon sa mga tiil hangtod sa 7 cm sa ibabaw sa Ankles.

Mga botasadunay pang-ibabaw nga panalipod nga panit, sulod nga humok nga panit(walay synthetics)soles panit o goma.Ang mga botas nanalipod sa mga tiil hangtod sa 7 cm sa ibabaw sa Ankles.Ang sintetikong sapin makapainit sa mga tiil nga nagbukal niini. Naghimo kanila nga singot nagsugod sa mga rashes! Dili ka makalakaw.



Kamotpagpanalipod(gwantes)gisul-ob kung gikinahanglan!Ang mga gwantis gihimo gikan sa panit, gapas, balhibo sa karnero, o usa ka gapas, sinagol nga balhibo sa karnero(walay synthetics)bisan unsang kolor bisan unsang pattern.

Panalipdi ang imong lawas gamit ang proteksyon nga sinina sa gawas!

Panalipdan nga Silungan(balay, pagpuyo, trabaho)usa ka panginahanglan sa tawo, proteksyon gikan sa krimen(seguridad), mga elemento(panahon), kalayo, mga insekto, polusyon.Ang barato nga hygienic protective shelter kay a**1 DIOS**gihatagan ug tama!Gipalabi sa Tigbantay sa Kustodian ang cluster housing(pagkinabuhi sa komunidad)gihatag sa Shire (tan-awa ang shire planning)!

KwartoAng salog, bungbong, kisame, naglangkob sa cyclone, kalayo, taas nga humidity resistant precast concrete panels.**Mga salog**malimpyo ang basa nga mop, dili madulas, anti static, agup-op, makapugong sa agup-op, hygienic.

Horizontal Sliding**Windows**gi-tinted nga double glazed.Kuwadrado nga nonwood nga bayanan.Walay mga kurtina o mga kurtina(dili maayo:abog, kagaw, insekto...)sa gawas sa mga shutters(ma-lock), sulod sa pinahigda nga sliding insect screens.

Kay**Pagpainit***sa pagpainit sa salog(singaw, init nga tubig)gigamit.Ang pagpabugnaw pinaagi sa natural nga sirkulasyon sa hangin.Kwarto-temperatura 19-21°C.

* Ang pag-usik sa enerhiya usa ka Krimen

Pagsiga*kinahanglan nga awtomatikong switch On, Off.

* Ang pag-usik sa enerhiya usa ka krimen

Panalipdan nga Kapasilungan para sa Survival, Security, Comfort.

Maayong Hygiene para sa maayong panglawas

Ang maayong hygiene magsugod sa pagka limpyo ug hapsay. Ang limpyo ug hapsay nagsugod sa personal nga panagway, magamit sa balay, pagtuon ug trabaho. Ang limpyo ug hapsay mapadapat usab sa panghunahuna ug pangatarongan.

Ang 'adlaw-adlaw nga rutina' naglakip sa kalimpyo. Hugasi ang mga kamot pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug sa wala pa ang matag feed. Hugasi ang nawong sa dili pa ang matag pagpakaon. Pagsipilyo ug paghugas sa tibuok lawas sa dili pa matulog. SIYA magpakiskis labing menos kaduha kada semana. Hugasi ang buhok kausa sa usa ka semana. Ang Tigbantay sa Kustodian motambong sa mga Pagpundok nga limpyo (nagsipilyo, gisuklay ang buhok, tibuok lawas gihugasan), gikiskisan ang buhok sa nawong (Siya), nagsul-ob og limpyo, hapsay nga gamit (ulo hangtod tiil).



Human sa pagbangon sa buntag ang matag membro sa pamilya pisikal nga makahimo sa ilang higdaanan. Gitudloan sa mga ginikanan ang mga bata kung unsaon. Pagkompleto sa hygiene sa buntag. Panahon na nga magsinina, magsul-ob sa giandam nga giandam (gabii kaniadto) gamit sa tawo nga giplano nga isul-ob. Ang matag sudlanan nga tipiganan sa pamahaw gilimpyohan sa dili pa pun-on ug gimarkahan (sulod, petsa sa pagpuno). Human sa pamahaw limpyo nga dapit sa pagkaon. Ibalik ang mga sudlanan sa pagtipig. Ang mga hugaw nga sudlanan, mga galamiton gibutang sa lababo. Andam na ang usa ka tawo sa pagsugod sa ilang adlaw-adlaw nga buluhaton (balay, eskwelahan, trabaho, pagboluntaryo).

Ang tanan nga mga sudlanan adunay label sa sulud. Ang mga sudlanan sa pagkaon usab adunay petsa sa pagpuno. Tipigi ang mga sudlanan nga hapsay ug luwas. Kuyaw (hilo, hilo) ang mga sudlanan gitipigan nga luwas (bata ug walay katakus nga pamatuod).



Ayaw ibilin ang wala magamit nga mga butang (mga galamiton, mga himan, mga dulaan) kalat sa muwebles, salog, lugar sa trabahoan. Human sa paggamit kuhaa ang mga butang ibutang kini sa hapsay nga pagtipig (gimarkahan). Tipigi kanunay ang mga butang sa samang dapit. Unya dali ra sila pangitaon.

Sa dili pa matulog. Pag-andam ug paghan-ay sa galamiton nga imong giplanong isul-ob sunod adlaw. Pagputos sa bisan unsang mga bag nga adunay mga butang nga giplano nga dad-on kung mobiya sa buntag.

Pagtipig sa imong palibot nga limpyo ug hapsay. Pagminus: **Dust** (maayo para sa imong respiratory system). **Micro** nga organismo (bakteryas, kagaw, virus)

gamay nga impeksyon, pagkamatay.**Akomga sekta(gipaak, ulod, igat)gamay nga impeksyon, rashes.Vermin(mga ilaga, ilaga, uk-ok), gamay nga hugaw, mikaylap sa micro organism, mas gamay nga outbreak sa salot.**

Ang paggamit sa usa ka bleach o kusog nga disinfectant nagdugang sa imong higayon nga makakuha og laygay nga obstructive pulmonary disease.Paggamit usa ka natural nga panglimpyo sa nawong: **Pagsagol, 1 tasa bicarbonate sa soda, 1/2 sa usa ka tasa puti nga suka, makadugang sa pipila ka tulo sa importante nga lana. Kinahanglan kini nga mas lig-on sa pagdugang sa usa ka tablespoon sa asin.**

Kinahanglang mosingit!Pag-atsi sa imong ilok.Ayaw pagpakatap ug sakit.

Ayaw paghalok sa ngabil.Ang paghalok makapasa sa mga impeksyon nga labing paspas.Hugasi hinuon ang mga ilong.

Ayaw pakiglamano!High five!Gawas kon magsul-ob ka ug gwantis.

Ang pagbakuna kay mandatory!Ang mga tawo nga wala nabakunahan usa ka hulga sa komunidad!Gibakunahan sila ug gikulong,SI MSR4

Ang kahinlo magamit sa paghunahuna.Ang imoral, hakog, madumtanon, bayolente, hunahuna, mga daotang hunahuna nga likayan.Ang pagpatuman sa dili maayo nga mga hunahuna modala ngadto sa pagkamay-tulubagon!

Ang pagbag-o sa klima nakapakunhod sa kalidad sa hangin.Dugang pa, mas dagkong mga sunog (bush, lasang, sunog)! Tawo nga panimalay(karbon, tae, gas, lana, kahoy), mga utilities (coal, basura, gas, lana, uranium), transportasyon(coal, gas, lana)nagdilaab!Kinahanglang hunahunaon sa usa ka komunidad ang paggamit sa proteksyon sa pagginhawa!

Sa gawas nga kagamitan sa pagpanalipod sa respiratoryo(rpe)girekomendar!

Ang Rpe gi-rate sa kung unsa ka maayo ang ilang pagpanalipod batok sa mga partikulo. P2 nga maskara ang gigamit.Aron mapanalipdan, ang mga maskara hugot nga gitaod(Gikiskisan ang mga bungot)!

Sa sulod sa balay naggamit mga air purifier!Ang gadget naggamit ug HEPA filter.**Sirado ang tanang pultahan ug bintana.**

Ang mga tawo naghimo og sobra nga basura, basura! Naghimo kini usa ka grabe nga peligro sa kahimsog sa kahimsog. Nagmugna kini og polusyon nga mosulod sa food chain sa mga komunidad.Ang mga tawo kinahanglan nga pakunhuran ang pagpamalit sa dili kinahanglanon nga mga butang, pagpakunhod sa mga balay, pagpakunhod sa mga kalihokan sa oras sa paglingawlingaw(Daghang mga kalihokan sa panon, isport, musika, ...)!



Ang paglangoy sa tawo dili natural.Ang lawas sa tawo wala gidesinyo nga magpuyo sa o ilalom sa tubig. Ang paglangoy sa o ilalom sa tubig dili natural ug

kinahanglan likayan. Natural nga tubig Kadagatan(dagat)ug mga tubig sa yuta (mga lanaw, suba,...). Dili natural nga tubig swimming pool, spa's,...

Natural nga tubig mao ang kasilyas sa tanang binuhat nga nagpuyo sa tubig. Ang mga langgam nga naglupad ibabaw sa tubig naghimo sa ilang mga hugaw. Ang mga imburnal sa mga mananap ug mga tawo anaa sa sulod nga mga tubig, kadagatan. Ang mga tawo sa baybayon mangihi, regla, magsuka,...Ang paglangoy sa kasilyas dili maayo sa panit. Ang paglamoy sa tubig sa kasilyas usa ka dakong risgo sa panglawas. Ayaw kini buhata!

Natural nga tubig espongha sama sa pagsuhop sa polusyon, hilo,... Polusyon sa hangin: acid-ulan, abo(pagsunog, pagbuto), abog(pagmina, bagyo), nukleyar nga radiation(mga estasyon sa kuryente, militar).Ang polusyon sa hangin mosulod sa kadena sa pagkaon (sa hangin, yuta, tubig) sa katapusan nahimong bahin sa usa ka(peligro sa panglawas)pagkaon sa tawo!

Polusyon sa tubig: Pag-drill, paglabay, runoff, transportasyon sa tubig. Ang pag-drill alang sa fossil fuel makahugaw sa hangin ug tubig. Ang paglabay sa mga kemikal, droga, basura, hilaw nga imburnal, hilo nagakahitabo adlaw-adlaw. Mga runoff(mga hilo, kemikal, droga, basura, hilaw nga imburnal)gikan sa tubig sa bagyo, uma, industriya, polusyon. Ang mga bulk carrier sa tubig sa transportasyon, mga cruise ship, super-tanker, submarino, trawler, mga barkong iggugubat mga dagkong polusyon. Ang gagmay nga transportasyon sa tubig makahugaw usab labi na sa mga tubig sa yuta. Ang paghugaw sa hangin, yuta ug tubig kay, 'Environmental Vandalism' usa ka krimen: **Si MSR7.**

Dili natural nga tubig adunay sagol nga kemikal nga makapauga ug makapalagot sa mga mata, buhok ug panit. Ang mga swimming pool, mga spa kinahanglan likayan. Ang mga swimming pool kay elitist nga basura sa nihit nga presko nga tubig. Kini nga basura matapos!



Seguridad aron mapanalipdan gikan sa kapintasan!



Ang kapintasan nagsugod sa wala pa matawo. Ang bayolente nga palibot nagsilsil ug hilig sa kapintasan sa tibuok kinabuhi. Ang pagkahilig sa kapintasan nanginahanglan usa ka hinungdan aron mahimong bayolente. **Mga hinungdan:** Alkohol, kasuko, contact sport, kahadlok, away sport, pagkawalay alamag, pagpakaulaw, kakulang sa empatiya, pag-usab sa hunahuna nga substansiya, pagpamugos sa kaubanan, paghagit, bayolente: video, video game...

Usa ka wala pa matawo nga naladlad sa mama ug papa nga nag-abuso sa usag usa. Pagkat-on nga okay ra ang pag-abuso sa pulong ug buhaton kini sa ulahi sa kinabuhi. Usa ka un-

natawo nga naladlad sa mama nga pisikal nga gipasakitan ni papa. SIYA nga bag-ong nahimugso sa kaulahian sa kinabuhi mag-antos sa pisikal nga pag-abuso ni IYA. SIYA bag-ong nahimugso maghuna-huna nga okay ra pasakitan SIYA.

Ang kapintasan mahimong maggikan sa laing tawo(mga).Mahimong gikan kini sa wildlife. Mahimong gikan kini sa Pets.Mahimong moabot kini tungod sa aksyon sa Gobyerno o kawalay aksyon.

Usa ka komunidad nga nagpuyo uban ug wala manubag sa 'Kapintasan'.Kabubut-on '**Pamatay!**(Aborsyon, Pagpatay, Silot sa Kamatayon, Genocide, Massacre) Ang pagpatay sa usa ka tawo usa ka hulga sa tanan nga Katawhan, usa ka insulto sa**1 DIOS!!!** Walay Tawo, Organisasyon, Gobyerno ang adunay katungod sa**Patya!**Ang pagpatay dili gayod solusyon.

Hunong, 'Kapintasan', magsugod sa balay!

Ang matag membro sa komunidad adunay katungdanan nga mabuhi sa tawo aron mapugngan ang Kapintasan.Apil (pagsugod)Pagbantay sa Kasilinganan. Pag-observer, pagtaho, pagdakop(sibilyan),...Himua ang imong komunidad nga usa ka crime free zone!



Ang pagsiguro sa kasilinganan usa ka paningkamot sa grupo.Nagpasabot kini og suod nga kooperasyon tali sa usa ka indibidwal.Ilang pamilya, Higala, silingan, komunidad ug tanang matang sa Gobyerno.

Ang mga tawo adunay katungod nga mobati nga luwas sa ilang panimalay. Sila adunay katungod nga mobati nga luwas sa pagtuon ug trabaho.Ang mga tawo nagtabang sa ilang mga silingan kung giatake. Ang mga trabahante nagtabang sa mga kauban sa trabaho. Ang mga magtutudlo ug mga eskolar nagtinabangay sa usag usa.Ang tumong sa matag Shire mao ang mapintas nga gawasnon.

Shire paghatag serbisyo sa Sentinel. Ang sentinel nagdumala sa ubos hangtod sa tunga nga peligro nga guwardiya ug mga katungdanan sa patrol.Sa, o wala sa katungdanan ang usa ka Sentinel magreport sa kontra sosyal nga pamatasan(krimen, polusyon, bandalismo), i-report ang bisan unsang isyu sa kahimsog ug kaluwasan sa komunidad.Dakupon ang Sentinel tungod sa gituohan nga mga paglapas ug mga krimen. Usa ka Sentinel ang gilakip sa matag Neighborhood Watch Community.

Shire paghatag ug mandatory 7 oras nga curfew sa gabii gikan sa 14-21 ka oras (CG Klock).Alang sa maayong panglawas, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, pagkunhod sa polusyon ug pagpanalipod sa wildlife.Ang pagkunhod sa krimen, gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan.

Ang mga trabahante sa serbisyo sa emerhensya nagtabang sa Pagpatuman sa Balaod.Pinaagi sa pagka

mabinantayon sa mga paglapas sa mga Lagda, Mga Regulasyon sa o sa gawas sa trabaho. Mahimong kinahanglan silang mohimo og civilian arrest. Mahimong tawagan ang CE reservist aron makatabang.

Ang mga tawo nga nagtugot sa kapintasan, nagtan-aw sa kapintasan, **Si MSR2!** Mga tawo nga nagdasig (**cheer on, tabang**), pag-aghat, kapintasan, pagpanalipod sa mga bangis nga tawo gikan sa pagdakop, **Si MSR3!** Kini magamit usab sa kombat, kontak sa sport!

Gigiyahan ni Marshall ang komunidad pinaagi sa mga kampanya sa pagpahibalo sa publiko nga nagpatin-aw sa Mga Lagda sa Probinsiya (**Mga Balaod**). Indibidwal nga giya. Gipanalipdan ni Marshall ang komunidad, kalikopan, wildlife: pagpatuman sa mga balaod sa Probinsiya sa Kriminal ug Sibil, Serbisyo sa emerhensya sa komunidad, Quarantine, Rehab sa Probinsiya, PHeC, PDeC ug CE, Crematorium. makig-alayon sa Sheriff. Rangers > Proteksyon sa utlanan, Wildlife ug Vegetation Sanctuaries, Proteksyon sa kinaiyahan, ..

Ang mga sibilyan wala magdala, mogamit, kaugalingong armas! Paglapas **Si MSR7!**

Hinumdumi ang Kapintasan dili ang tubag. Dili kini solusyon!

Pagboto

Alang sa seguridad ug kaluwasan ang mga tawo libre nga nagsuporta sa daghang mga kandidato nga napili sa Gobyerno. Pinaagi sa pagbotar sa eleksyon ilang masiguro ang tulubagon sa gobyerno. Ang dili pagboto mahimong moresulta sa mga radikal nga mopuli sa Gobyerno ug magtukod og Tyranny (**panulundon o politikal**). Ang mga malupigon gitangtang sa hawla, **Si MSR7**. Ang 'Universe Custodian Guardians' nagsuporta lamang sa 2 ka matang sa gobyerno, 'Probinsya' (probinsya) ug 'Shire' (lokal).



Luwasa ang Planetang Yuta!

Hunonga ang Pagsunog

Bawasan ang Basura

Tapuson ang Suburban nga pagkaylap

Tapuson ang paggamit sa mga Toxin

Tapuson ang mga Tyrannies

Pagtanom ug mga kahoy

Ang pagkaluwas sa tawo, kapalaran, pagsuhid sa wanang ug kolonisasyon sa wanang!

