



Survival-Chain



Das Überleben Ihrer Gemeinschaft, Ihrer Familie, des Planeten, ist die Priorität einer Person!

Überlebensreihenfolge:

1 Art, 2 Lebensraum, 3 Gemeinschaft, 4 Familie, 5 Einzelperson, 6 Tiere, 7 persönliche Gegenstände.



Überleben nach Alter:

1 Ungeborenes, 2 Neugeborenes, 3 Babys, 4 Kinder, 5 Jugendliche, 6 Erwachsene, 7 Senioren.

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 GOTT wartet darauf, von Ihnen zu hören!

Überlebensgebet

Überlebenstag 11.1.7 N-At-m

Liebling **1 Gott**Schöpfer des schönsten Universums
Ihr bescheidenster treuer Wächter Vielen Dank für
das Überleben der Menschheit



Ich bemühe mich, meinem Körper, meiner Spezies, meiner Gemeinschaft zu helfen, zu überleben.

Ich werde das Überleben zu meiner obersten Priorität machen

Bitte unterstützen Sie meine Bemühungen zu überleben

Zum Ruhm von **1 Gott** und das Wohl der Menschheit!

Dieses Gebet wird am Überlebenstag oder wenn es angebracht ist rezitiert!



EIN**Überlebenskette** hat 7 Verbindungen, die alle für das menschliche Überleben unerlässlich sind



Atmungsaktive Luft ohne sie haben Sie Minuten zu leben! **Trinkwasser** nichts zu trinken hältst du keine Woche aus! **Essbares Essen** für Energie und Wohlbefinden. Kein Essen, das Sie verhungern! **Schlaf** zur Revitalisierung. Kein Schlaf, du wirst wahnsinnig, stirb! **Klimaschutz** fürs Überleben! **Hygiene** um unseren Körper gesund zu halten!

Sicherheit vor Gewalt zu schützen. Keine Sicherheit, keine Zukunft!



Scrollen:2, Verpflichtung:2 sagt uns: 'Schütze den menschlichen Körper von der Empfängnis bis zu seinem Ende!' Die Überlebenskette ist die Grundlage, um dieser Verpflichtung nachzukommen. Jemandem diese wesentlichen Dinge zu verweigern, ist lebensbedrohlich! Ein Verbrechen gegen die Menschheit, Anti**1 Gott**, obligatorisch: **FRAU R7**.



Nachdem die Menschheit entdeckt hatte, wie man Feuer benutzt. Es sah dies als Segen an. Die Holzverbrennung wurde durch Kohle, Dung, Müll, Gas, Öl, Uran ergänzt. Englische Christen, die das Industriezeitalter einleiteten, begannen mit der Umweltverschmutzung, die zum Klimawandel führt. Feuer und Brennen sind jetzt ein Fluch. **Hör jetzt auf zu brennen!!!**

Halt Verbrennung: Zigaretten, Kohle, Mist, Müll, Gas, Öl, Uran, Holz,..



Ein sehr gefährlicher Teil des Brennens ist „Rauch“. Bei Bränden ist das Einatmen von Rauch die größte Gefahr für Gesundheit und Sterblichkeit. In größerem Maßstab steigt Rauch auf

Die Atmosphäre verhindert, dass Wärme in den Weltraum entweicht. Oberflächenwasser erwärmt sich, Landoberfläche erwärmt sich, Eis schmilzt(Gletscher, Nord-Süd-Pole):

Klimawandel !

Um zu überleben, brauchen gesunde Menschen atmungsaktive Luft!

Die Luft, die wir atmen, besteht aus Gasen(Kohlendioxid, Stickstoff, Sauerstoff, Methan), Wasser und Verunreinigungen(Staub, Mikroben, Sporen).Die Luft, die wir atmen, benötigt einen hohen Stickstoff- und Sauerstoffgehalt. Es hat einen niedrigen Kohlendioxid- und Methangehalt. Wassergehalt(Feuchtigkeit)benötigt wird, wird hohe Luftfeuchtigkeit unangenehm und ein Gesundheitsproblem.Verunreinigungen werden nicht benötigt, sie entzünden die Lunge.

Wie lange kannst du die Luft anhalten? 4 Minuten dann schnappst du nach Luft. Keine Atemluft zum Schlucken, du stirbst! Menschen sterben schnell in Bränden, keine Atemluft.



Das Zurückhalten von Atemluft wird als Folter, Tötung von Menschen und Tieren eingesetzt.Atemluft vorenthalten als Folter(Wasserfolter)wird von US-Regierungen, US-Regierungsangestellten, Regierungsauftragnehmern und von den USA geschützten ausländischen Tyrannen verwendet. Folter ist ein Verbrechen:FRAUR7(Personen),FRAUR4(Tiere).

Atemluft zurückhalten, um zu töten:zufällig(giftige Dämpfe im Feuer)oder selbst(Selbstmord: gezieltes Einatmen von konzentriertem Kohlendioxid oder Kochgas), Regierung(Gaskammer, Erhängen, Folter), Andere (Kriminelle: erwürgen, erwürgen, ersticken, erhängen).Regierung, kriminelle Tötungen bekommen,FRAUR7. Zufällig(Gesundheit und Sicherheit),FRAUR4, selbst(zur Rechenschaft gezogen von1 Gott).



Menschen, die Dinge verbrennen, sind die Hauptbedrohung für „Atmbare Luft!“



Es beginnt mit dem Menschen, der seine Luftröhre als Schornstein benutzt, seine Lunge als Sieb für giftige Dämpfe und Luftverunreinigungen.Die Verwendung des menschlichen Körpers als Schornstein ist ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko, eine Beleidigung von Gottes Plan.



Rauchen die Sucht! Eine menschliche Tragödie! Eine Gemeinschaftslast!

Sucht ist ein sich wiederholendes zwanghaftes Verhalten, das ein wahrgenommenes Bedürfnis befriedigt. Süchtige täuschen sich selbst und akzeptieren nicht den Schaden, den ihr Verhalten anrichtet. Schaden für sich selbst, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Gemeinschaft.

Süchtige glauben nicht, dass sie süchtig sind, solange sie sich amüsieren und ihr Leben zusammenhalten. Süchtige werden zu einer Bedrohung für sich selbst, die Gemeinschaft. Sie werden wahnhaft, unehrlich, asozial, unmoralisch, betrügerisch, egoistisch, gleichgültig. Dies zwingt ein Auenland(Gemeinschaft) ihren Lebensstil zu kontrollieren. Einschränkung ihrer Freiheiten und Rechte.

Raucher stinken aus dem Mund. Ihre Kleidung stinkt. Sie stinken ein Zimmer. Ihre Asche ist überall. Ihre Ärsche sind überall. Sie sind ekelhafte, schmutzige, stinkende Individuen. Meide sie, beschäme sie!



Raucher sind ein Gesundheitsrisiko für sich. Sie verbrennen sich Lippen, Zähne, Zahnfleisch, Mund, Rachen, Luftröhre, Lunge, werden krank, eine Last für die Gemeinschaft. Raucher sind faul, viele Rauchpausen einzulegen und sich selbst zuzufügen. Halten Sie sie zur Rechenschaft!

Raucher sind ein Gesundheitsrisiko für andere. Schwangere Raucherinnen schaden ihrem Ungeborenen. Nach der Geburt sind diese Neugeborenen zu einem Leben voller gesundheitlicher Probleme verurteilt. Sie können Missbildungen, Behinderungen, ..Schwangere Raucherinnen werden strafrechtlich verfolgt, ungeborenes verletzt: **FRAUR3**.



Passivrauchen(Angriff)verletzt Menschen. Raucher, die Passivrauch erzeugen, bekommen, **FRAUR3**. Entitäten(Freizeit, Unterhaltung, Arbeit..)die das Rauchen erlauben, **FRAUR3** Entschädigung zahlen. Regierung, die das Rauchen erlaubt, werden ersetzt, +**FRAUR7**

Raucher sind fahrlässig. Sie legen Feuer: Häuser, Gras, Wald. Sie werden zur Rechenschaft gezogen, **FRAUR4** und Entschädigung zahlen. Sie verletzen Menschen, Tiere, **FRAUR5**. Sie töten Menschen, Tiere, **FRAUR6**.



1951(heidnischer Kalender)Es wurde festgestellt, dass Rauchen ungesund ist eine ernsthafte Bedrohung. Die Regierung, ihre Behörden, Abteilungen, die das Rauchen nicht „verboten“ haben, sind gescheitert(Pflichtverletzung)zu dienen, die Menschen zu beschützen. Rückwirkende Gesetze werden erlassen. Diese Schuldigen werden **FRAUR7**.

Jede Einzelperson oder Gruppe, jedes Unternehmen oder jede andere Einheit, die Werbung macht(Freebies, Werbung, Marketing), erlaubt(Eltern, Lehrer, Arbeit, Vereine,

Restaurants, Unterhaltungslokale, ...), Profite(Lieferanten, Hersteller, Transporteure, Großhändler, Einzelhändler), stellt „Smokes“ und/oder Raucherzubehör zur Verfügung**FRAUR7**Es spielt keine Rolle, was "Smokes" enthalten. Der Akt des Rauchens(dampfen)ist das Gesundheitsrisiko.

Null Toleranz gegenüber dem Rauchen!

Einzelpersonen reduzieren die Verfügbarkeit von Atemluft durch Verbrennen von Kohle, Dung, Gas, Öl, Holz zum Kochen (inklusive Grill), Heizleistung.Es endet jetzt!Verwenden Sie Strom, der ohne Verbrennung erzeugt wird. Verletzung, führt zur Beschlagnahme, Zerstörung der Ausrüstung und**FRAUR2**



Kraftwerkedas brennt(Kohle, Müll, Gas, Öl, Uran,..)Energie zu erzeugen sind**Schließen,demontiert**. Verschmutzende Eigentümer, Betreiber werden strafrechtlich verfolgt,**FRAUR7**. Kohle- und Uranminen werden geschlossen und versiegelt. Bergbaubesitzer und -betreiber erhalten,**FRAUR7**.Energie wird durch nicht brennende Methoden erzeugt.

Das Brennen für den Umzug inländischer, nicht inländischer Transporte endet!Gas, Öl haben keinen brennenden Gebrauch. Inlandsverkehr auf Freeways wird durch „Freeway Trams“ ersetzt! Der Fernverkehr auf dem Landweg erfolgt ausschließlich mit der Bahn. Die Verwendung von Diesel, Benzin, Flüssiggas, endet!



VerschmutzendUnterhaltung endet!

In der Luft:Air Shows, privater Lufttransport(Drohne, Flugzeug, Jet, Helikopter, Space Shuttle,..)Ende!

Unter Wasser:Motorbootrennen, privater Seetransport (Boote, Kabinenkreuzer, Kreuzfahrtschiffe, Luftkissenfahrzeuge, Tauchboote, Schnellboote,Jet-Ski,Yachten,..)Ende!



Auf dem Land:alle 2, 3, 4,.. Rad motorisiert:Fahrräder, Fahrräder, Buggys, Sportwagen, Geländewagen, Limousinen, Luxusautos. Autorennen, Autostunts. Touristenzüge. Promoter von Polluting Entertainment, Anbieter von Fahrzeugen für

umweltschädliche Unterhaltung werden strafrechtlich verfolgt,**FRAUR7**



Nagelstudio giftige Dämpfe erzeugen. Die Mitarbeiter haben Atemschutz. Dumme Kunden(**die Opfer**) nicht. Nagelstudios in Einkaufszentren sind weit geöffnet. Ihre giftigen Dämpfe umarmen Passanten. Sie gesundheitlichen Risiken aussetzen. Besonders schwangere Frauen, Neugeborene, Asthmatiker, ältere Menschen. Wenn Sie giftigen Dämpfen ausgesetzt waren, verklagen Sie den Salon und das Einkaufszentrum auf Schadensersatz.

Nagelstudios sind ein Gesundheitsrisiko und Luftverschmutzer. Sie werden von Leuten besucht, die zu faul sind, ihre eigenen Nägel zu machen, und zu viel Geld haben. Schalten Sie sie aus, verbieten Sie sie. Verfolgung von Eigentümern, Führungskräften,**FRAUR7**



Schönheitssalons sind ein Gesundheitsrisiko und Luftverschmutzer. Sie werden von Leuten besucht, die zu faul sind, sich selbst zu schminken, zu viel Geld haben. Schalten Sie sie aus, verbieten Sie sie. Eigentümer, Führungskräfte, bekommen,**FRAUR7**

Friseure, die giftige Dämpfe erzeugen, werden geschlossen, strafrechtlich verfolgt,**FRAUR7**
Friseure, die keine Luftverschmutzung verursachen, arbeiten normal.



Kapitalist(**gieriger Raubparasit**)Regierungen ermutigen Häuser mit Eitelkeitsgärten. Hausbesitzer verwenden benzinbetriebene Gartengeräte(**Gebläse, Häcksler, Freischneider, Kettensägen, Mäher,..**)die verschmutzen (**Luft, Lärm, Boden**). Hausbesitzer, Hersteller, Einzelhändler, bekommen**FRAUR7**. Regierungen, die diese Umweltverschmutzung zulassen, werden ersetzt, bekommen**FRAUR7**.

Außerhalb von Insektiziden werden auf Feldfrüchten, Obstplantagen usw. verwendet. Essen krOps, kontaminierte Obstplantagen sind für den menschlichen oder tierischen Verzehr ungeeignet. Verschmutzte Ernte, Lebensmittel werden von der Gemeinschaft verbrannt(**Grafschaft**). Kommerzieller Produzent bekommt's**FRAUR7**. Regierungen, die diese Umweltverschmutzung zulassen, werden ersetzt, bekommen**FRAUR7**.



Innen eingesetzte Insektizide greifen das Nervensystem an. Sie machen Ungeborenes und Neugeborenes hyperaktiv. Insektizide reizen die Atemwege von Menschen und Haustieren. Verwenden Sie keine Insektizide im Inneren.

Militär verschmutzt die Luft mit Transportmitteln, Sprengstoff, A, N(atomare, nuklear)B(biologisch)C(chemisch) Waffen. Sie sind eine Bedrohung für Menschen, Tiere und Pflanzen. Wissenschaftler, die diese Waffen herstellen, erhalten **FRAU R7**. Produktionsstätten dieser Waffen werden vom Auenland zerstört und niedergebrannt. Eigentümer, Direktoren, Führungskräfte, Betreuer dieser Einrichtungen erhalten **FRAUR7**. Militärs, die diese Art von Waffen verwendet haben oder verwenden, werden strafrechtlich verfolgt, ab dem Rang eines Unteroffiziers aufwärts, **FRAUR7**. Regierung, die die Produktion erlaubt, Lagerung dieser Waffen wird ersetzt, bekommen **FRAUR7**.



Feuerwerkskörper sind ein großer Umweltverschmutzer. Sie werden häufiger, größer und umweltschädlicher. Je nach Wetterlage kann die Luftverschmutzung tagelang anhalten. Die Partikelverschmutzung setzt sich auf dem Wasser ab und verschmutzt es. Untrinkbar machen für Menschen und Tiere. Feuerwerk endet! Laserlicht ersetzt sie.

Nicht atembare Luft Sie haben noch 4 Minuten zu leben!

Jede Person, Organisation oder Regierung, die Atemluft verweigert oder Ursache und Wirkung von verschmutzter Luft ist. Werden zur Rechenschaft gezogen, werden eingesperrt, **FRAU R7**. Bedarf atembarer Luft ist es a1 **GOTT** Recht gegeben!

Null Toleranz gegenüber Luftverschmutzern !!!!!

Zum Überleben braucht ein menschlicher Körper

Trinkwasser!



Unser Körper besteht zu über 60 % aus Wasser. Jede Zelle in unserem Körper braucht es. Wasser schmiert unsere Gelenke, reguliert unsere Körpertemperatur und spült unseren Abfall aus...

Kondensierter atmosphärischer Wasserdampf bildet Tröpfchen Die Schwerkraft der Erde zieht die Tröpfchen nach unten (**fallender Regen**) zu der Oberfläche. Regen ist eine wichtige Süßwasserquelle. Dieses Regenwasser wird zum Trinken, Zubereiten von Speisen, Kochen, Waschen, Körperpflege usw. verwendet.



Eine Person konnte Regenwasser trinken und es für die Zubereitung von Speisen verwenden. Nicht Regenwasser ist verschmutzt, ungesund, sauer, giftig, schlecht schmeckend, schlecht riechend. Wäsche sollte nicht im Regen stehen gelassen werden

verschmutzt. Es sieht nicht nur schmutzig aus, riecht schlecht, sondern kann auch die Haut reizen.

Kalter Regen fällt als Hagel, Schnee. Schnee sammelt sich auf hohen Bergen, Arktis und Antarktis und schafft Süßwasserreserven. Schnee ist weiß,



Verschmutzter Schnee ist grau, sogar schwarz. Schwarzer Schnee findet sich im Himalaya, in Gletschern weltweit, in Grönland, in der Arktis und in der Antarktis.

Gemeinschaften schaffen Süßwasserreservoirs. Diese Stauseen sind auf Regenwasser und schmelzenden Schnee angewiesen, um sie zu füllen. Aufgrund der Verschmutzung müssen diese Gewässer vor dem Verzehr durch Menschen oder Tiere behandelt werden.



Reservoir sind eher tief als flach. Tiefes Wasser ist kühler, reduziert Verdunstung, Algenwachstum besonders giftiger Art, Insektenbefall. Wassersportarten sind verboten, um das Wasserlassen, die Menstruation und das Ausscheiden ins Wasser zu stoppen. Wasserfahrzeug(Jetski, Motorboote,..)verschmutzen(Öl, Benzin, Batteriesäure,..)sie sind verboten! Ausnahme: Park Ranger-Transport.

Eine Person kann sich nicht darauf verlassen, dass die Gemeinschaft es richtig macht. Keine Behandlung, teilweise Behandlung, falsche Behandlung, Kostensenkung, Korruption, kriminelles Verhalten,..Die häusliche Wasseraufbereitung wird obligatorisch.



Die häusliche Wasseraufbereitung erfordert eine Filtration. Reduzieren: Arsen, Asbest, Chlor, Chloroform, Karbonathärte, Kupfer, Schmutz, Herbizide, Schwermetalle, Blei, Pestizide, Rost,... In wärmeren Klimazonen muss gefiltertes Wasser abgekocht werden, um es vor tödlichen Krankheiten zu schützen(Virus..).

Bedrohungen für Süßwasser! Bald wird die Nachfrage nach Frischwasser die Verfügbarkeit von Frischwasser übersteigen.

Verschmutzter Regen kann dazu führen, dass Farbe abblättert und Stahlkonstruktionen korrodieren(**Brücken**), Erosion von Steinen, Welken von Blättern und anderer Vegetation, Hautreizungen, . .

Unter „Atmbare Luft“ und „Grünes Konzept“ erfahren Sie, wie Sie die Umweltverschmutzung eindämmen können.



Bewässerung! Die Verwendung von Grundwasser zur Bewässerung erschöpft das unterirdische Wasserreservoir schneller, als es wieder auffüllen kann. Dies führt zum Austrocknen eines ganzen Ökosystems und zu einem Mangel an Süßwasser. Die Grundwasserbewässerung endet. Illegale Nutzung von Grundwasser zur Bewässerung ein Verbrechen, **FRAUR7**. Regierung, die Grundwasserbewässerung erlaubt, wird ersetzt, strafrechtlich verfolgt, **FRAUR7**.



Bewässerung mit Süßwasser aus Bächen, Flüssen, Seen usw. verlangsamt den Wasserfluss. Dies fördert die Verdunstung. Folge Dürre! Diese Art der Bewässerung beendete Zivilisationen. **Bewässerung beenden.**

Verschmutzte Wasserstraßen(**Bach, Fluss, See,..**) einen Mangel an Süßwasser verursachen. Mit Toxinen, Arzneimitteln, Giften gefülltes Regenwasser. Illegale Deponierung von Industrieabfällen, Toxinen, Giften.. Die Verschmutzung von Wasserstraßen endet, Verschmutzter bekommen, Einzelpersonen **FRAUR3** alle anderen, **FRAUR7**.



Süßwasser ergänzen

Entsalzung verbraucht viel Energie, teuer. Die Aufnahme von Wasser hat nachteilige Auswirkungen auf die Umwelt und zieht eine große Anzahl von Fischen, Schalentieren, ihren Eiern usw. in das System. Größere Meerestiere werden an der Vorderseite einer Einlassstruktur gegen ein Sieb gefangen. Chemische Behandlung, Korrosion, erzeugen eine warme Sole, die wieder in den Ozean freigesetzt wird.



Die Entsalzung hat einen hohen Borgehalt, der zu einer schlechteren Wasserqualität führt. Dieses Wasser, das in der Landwirtschaft, der Viehzucht und der Lebensmittelproduktion verwendet wird, führt zu einer Ernährung mit hohem Borgehalt. Eine längere Bor-Diät ist ungesund.

Aufbereitetes Abwasser, Abwasser durchläuft eine Primärbehandlung, um Feststoffe zu entfernen, Nährstoffe werden entfernt, Filter entfernen die meisten Bakterien und Viren. Wasser wird dann durch eine Membran gedrückt, um Moleküle zu entfernen. Toilette zum Zapfen ist eine Option des letzten Auswegs. Tests zeigen nicht alle Gesundheitsrisiken.



In Flaschen abgefülltes Wasser (teuer) ist reisetauglich. Plastikwasserflaschen setzen Chemikalien frei, die beim Aufwärmen gefährlich werden (Sonne, Heizung). Verwenden Sie keine Plastikbehälter für Speisen oder Getränke. Kaufen Sie keine Lebensmittel oder Getränke in Plastikbehältern. Glas (keine Führung) Flaschen, Behälter sind am besten. Verwenden Sie keine Strohhalme oder Besteck aus Plastik. Verwenden Sie keine Plastikbehälter zum Kochen oder Servieren von Speisen.

Aromatisiertes Trinkwasser

Zur Abwechslung kann Trinkwasser aromatisiert werden. Einige Aromastoffe sind ungesund und sollten vermieden werden. Aromatisiertes Wasser kann kalt oder heiß serviert werden.

Geeignet aromatisierte Getränke: Rindfleischextrakt, Hühnerextrakt, Kakao, Tee, Kaffee, Obst, Kräuter, Gewürze, Gemüse.



Ungesund aromatisierte Getränke und Addons: Alkohol, künstliche Farbe, künstliches Aroma, künstlicher und natürlicher Süßstoff, Kohlensäure, Cola, Likör, Energydrink, Limonade, entkoffeinierter Kaffee, Fruchtsaft, Konservierungsstoffe, Natrium..



Am besten ist Trinkwasser



Jede Person, Organisation, Regierung, die Trinkwasser verweigert oder Ursache und Wirkung von verschmutztem Wasser ist, sind rechenschaftspflichtig, **FRAUR7**

Nachfrage nach trinkbarem Wasser ist es a1 **GOTT** Recht gegeben!

Keine Flüssigkeitsaufnahme. Du hast noch 4 Tage zu leben!

Tägliche Routine:Stehen Sie auf, trinken Sie ein 0,2-l-Glas leicht gekühltes, gefiltertes Wasser. Vor jeder Mahlzeit(Frühstück, Snack am frühen Tag, Mittagessen, Snack am späten Tag, Abendessen)nehmen Sie ein 0,2 l Glas leicht gekühltes, gefiltertes Wasser. Trinkglas haben(kein Plastik)gefüllt mit 0,2 l gefiltertem Wasser auf jedem Nachttisch.Nachts nach jedem Toilettengang und bei Halstrockenheit morgens beim Aufstehen in Ruhe trinken.

Geeignetaromatisierte Getränke: Kaffeein

himmlisches anregendes Getränk



Kaffee ist ein aus gerösteten Samen von Kaffeepflanzen zubereitetes Brühgetränk. Kaffee wird aus getrockneten, gerösteten Samen des Kaffeebaums hergestellt, der in heißen, feuchten Klimazonen entlang des Äquators angebaut wird.Es gibt 2 Sorten:Robustabohnen haben einen kräftigen Geschmack und einen vollen Körper. Arabica-Bohnen wachsen in größerer Höhe, haben einen weicheren Geschmack und aromatischere Qualitäten.

Einmal gepflückte, getrocknete Kaffeebohnen werden bei etwa 200°C geröstet.Dadurch kann der Zucker in der Bohne karamellisieren und das Aroma des Kaffees entfalten.Je länger Bohnen geröstet werden oder je höher die Temperatur, desto dunkler wird die Röstung und desto voller der Geschmack. Im Allgemeinen haben helle Röstungen einen schärferen, saureren Geschmack, während dunklere Röstungen einen tieferen, reicherer Geschmack haben. Eine dunkle Röstung ist nicht unbedingt „stärker“. Die Stärke einer Tasse Kaffee hängt davon ab, wie viel Wasser während des Brühens des Kaffees hinzugefügt wird.



Wie macht man eine Tasse Kaffee?

So holen Sie das Beste aus Ihrem Lieblingskaffee heraus.

1)Gut schmeckender Kaffee beginnt mit wohlschmeckendem Wasser.Wenn kein gefiltertes Wasser verfügbar ist, verwenden Sie kaltes Wasser aus dem Wasserhahn.Lassen Sie es einige Sekunden lang laufen, um zu belüften, bevor Sie es in den Wasserkocher geben.

2)Wasser abkochen lassen(80 °C)bevor Sie es auf den Kaffee gießen(Sofort- oder Tropffilter)Granulat.Kochendes Wasser versengt das Granulat und beeinflusst den Geschmack.

3)Bei Verwendung von Milch(nicht empfohlen),fügen Sie es der Tasse nach dem Wasser hinzu.Wenn zuerst Milch hinzugefügt wird, vermischt sich der Kaffee möglicherweise nicht so gut.Das heiße Wasser kann die Milch verbrühen und den Geschmack verändern.

Notiz! Süßstoffe(Zucker oder künstlich)Kaffee ruinieren!
Entkoffeinierter Kaffee ist kein Kaffee, sondern ein
Gesundheitsrisiko. Verwenden Sie nur Nicht-Milchweißer.

Entkoffeinierter KaffeeDie Gesundheit-Risiko!

Entkoffeinieren verwendet Lösungsmittel.Lösungsmittelrückstände stören oft den
Magen. **Logik!**Kaffee ohne Koffein macht den Zweck des Kaffeetrinkens zunichte.

Vorbereitungen:

Brauen, Sofortig, Tropffilterkaffee;Espresso(Maschine)



Verwenden Sie keine KaffeepadsaUmweltrisiko!

Kaffeepads alle 1 Milliarde sind eine Umweltkatastrophe. Sie
sind nicht biologisch abbaubar. Wird nicht recycelt. **PAUSE!**
Produktion! verfolgen,**FRAUR7. PAUSE!** Benutze sie! Meiden
und schämen!



Notiz! Alle 1 off Einwegprodukte sind eine Ursache für zu viel Müll!
Ihre Produktion „Ends“!Bruch,**FRAUR7!**

Meiden,SchandeLeute, die Einwegprodukte verwenden!

Wie trinkt man eine Tasse Kaffee?

Um den besten Geschmack zu erhalten, lassen Sie es etwas abkühlen, anstatt große Schlucke zu
nehmen, anstatt zu nippen.Große Schlucke Kaffee setzen mehr Aroma frei. Riechen und
schmecken Sie es, himmlisch.Es gibt Wicket Coffee mit Milch:

Espressoist ein konzentriertes Getränk, das gebrüht wird, indem heißes Wasser
unter Druck durch fein gemahlene Kaffee gepresst wird.Im Vergleich zu anderen
Kaffeebrühhmethoden hat Espresso eine dickere Konsistenz, eine höhere
Konzentration an gelösten Feststoffen und Schaum.Espresso ist die Basis für andere
Getränke:Cappuccino, Latte, Macchiato, Mokka, Americano, Gringo, Duo-Shot, Lava
und Mote.Mit einem Lächeln serviert.



Cappuccino:Die Vorbereitung der Textur, Temperatur der Milch ist
der wichtigste Schritt.Milch wird gedämpft, indem sehr kleine
Luftbläschen hinzugefügt werden, die ihr eine samtige Textur
verleihen(Schaum).Ein Schuss Espresso wird in die Tasse gegeben,
heißer Milchschaum wird hinzugefügt, mit 2 cm dickem Schaum übergossen, fertig mit a

Streuen Sie gemahlene Zimt.



Latté:milch erhitzen kein schaum.Ein Schuss Espresso wird in eine Tasse gegeben. Heiße Milch wird hinzugefügt, gekrönt mit einer Prise Rohkakao.



Macchiato:milch erhitzen kein schaum.Becher zu 2/3 mit Milch füllen. Fügen Sie einen Schuss Espresso hinzu.Mit Pfefferminzblättern toppen.



Mokka:Machen Sie rohen heißen Kakao.Tasse 1/2 mit heißem Kakao füllen. Fügen Sie einen Schuss Espresso hinzu.Mit Milch & Milchschaum auffüllen. Fügen Sie eine Prise Rohkakao hinzu.



Gringo:Tasse 1/2 mit heißem Wasser füllen. Fügen Sie 2 Espresso hinzu. Muskat darüber streuen.



Amerikaner:Ein Schuss Espresso wird in die Tasse gegeben.Heißes Wasser wird hinzugefügt.



Duo-Schuss:Fügen Sie 2 Espresso hinzu. Dann heißes Wasser.



Lava:1. ein Schuss Espresso.Fügen Sie einen Schluck konzentrierten Mandarinen-saft hinzu. Fügen Sie einen Schuss heißen rohen Kakao hinzu Mit heißer aufgeschäumter Milch auffüllen. Fügen Sie eine Prise gemahlene Zimt hinzu.



Splitter:Tasse 1/2 mit heißem Pfefferminztee füllen.Fügen Sie einen Schuss Espresso hinzu. Mit heißer aufgeschäumter Milch auffüllen. Mit einer Prise gemahlene Zimt abschließen.



Kakaoein himmlisches anregendes Getränk

Kakaobäume wachsen in heißen, regnerischen tropischen Gebieten. Seine Früchte sind Schoten. In einer Schote befinden sich Samen (Bohnen). Kakaobohnen werden zu Kakaobutter und -pulver verarbeitet.



Heißen Kakao zubereiten:

1 Esslöffel Kakaopulver,

1 Tasse: Sojaflüssigkeit, Ziegenmilch oder andere pflanzliche

Milch. 1 Teelöffel Vanilleextrakt,

Prise Zimt,

Eine Prise Muskatnuss.

Kombinieren Sie die Zutaten in einem mittelgroßen Topf und erwärmen Sie sie bei mittlerer Hitze und schlagen Sie, bis sie schaumig und heiß sind.



Tee ein himmlisches anregendes Getränk



Kamelie eine immergrüne Pflanze. Seine gepflückten und verarbeiteten Blätter geben uns Tee. Basistees sind schwarz oder grün. Sie können aromatisiert oder parfümiert sein.

Custodian Guardian Teezubereitung: Legen Sie lose verarbeitete Teeblätter in ein Tee-Ei. Infuser in Glasbecher geben. Kochen Sie Wasser, stoppen Sie das Kochen, wenn das Sprudeln aufhört (80 °C) in Glasbecher gießen. Genießen!



(a) Wenn das Blubbern aufhört, schwarzen Tee darüber gießen. Rühren Sie nach 1 Minute den Infuser 3 Mal um. Nach einer weiteren Minute entfernen. Trinken Sie oder fügen Sie Zitrusensaft für den Geschmack hinzu oder lassen Sie es abkühlen, kühlen und trinken Sie es. Achtung nicht mit Süßungsmitteln, Aufhellern verunreinigen (künstlich, natürlich).



(b) 10 Sekunden nachdem das Blubbern aufgehört hat, grünen Tee darüber gießen. Rühren Sie den Aufguss 3 Mal um. Nach 1 Minute entfernen. Trinken Sie oder fügen Sie Steinobstsäfte für den Geschmack hinzu oder lassen Sie es abkühlen, kühlen und trinken Sie es. Achtung nicht mit Süßungsmitteln, Aufhellern verunreinigen (künstlich, natürlich).

Kräutertee-Zubereitung, lose gepresste Samen in ein Teesieb geben. Infuser in Glasbecher geben. Kochen Sie Wasser, stoppen Sie das Kochen. Genauso wie das Sprudeln aufhört, über die Samen zu fließen. Rühren Sie nach 1 Minute den Infuser 3 Mal um. Nach weiteren 7 Minuten entfernen. Trinken, oder abkühlen lassen, kühlen und trinken. Achtung nicht mit Süßungsmitteln, Aufhellern verunreinigen (künstlich, natürlich).



Kräuterblätter
Teezubereitung.
Das Gleiche wie
grüner Tee.



Kräuterwurzelt
Vorbereitung,
Wurzeln hacken. Vor-
par gleich wie
Schwarzer Tee.

Die Verwendung einer Mikrowelle beim Aufbrühen eines Teebeutels bringt die Aromen zur Geltung. Entfernen Sie das Etikett vom Teebeutel und stellen Sie sicher, dass die Metallklammer entfernt wurde. Die meisten Papieretiketten verwenden billige Tinte, verfärben Wasser und beeinträchtigen den Geschmack.

Geben Sie heißes Wasser in eine Teetasse >fügen Sie Ihre Wahl des Teebeutels hinzu>30 Sekunden bei halber Leistung in der Mikrowelle erhitzen (400-500 Watt)>Lassen Sie es für eine Minute in der Mikrowelle ziehen>Hol es raus>Viel Spaß!

Am besten ist Trinkwasser (kann aromatisiert sein)



Gefiltertes Wasser
für gute Gesundheit !!!

Warnung! Ernsthafte Bedrohung des menschlichen Überlebens: Mikroplastik!

Mikroplastik aus Plastikmüll hat den gesamten Planeten verschmutzt, von arktischen Schneegebirgen bis zu den tiefsten Ozeanen. Mikroplastik hat Einzug in die Nahrungskette gehalten. Die meisten Menschen haben Mikroplastik im Blut, das sich im ganzen Körper verteilt. Alle Körperteile Gehirn, Muttermilch, Herz, Lunge, Muskeln ... sind verschmutzt. Es wird eine Antwort von Immunität und Evolution bringen! Mit unbekanntem schlimmen Folgen!

Plastikwasserflaschen setzen Mikroplastik frei, das beim Erwärmen gefährlich wird (Sonne, Heizung, Topf). **Warnung!** Das Trinken aus Plastikflaschen, Behältern ist ungesund! Es endet! Bruch, **FRAU 7**. Wenn Sie betroffen sind, erheben Sie Sammelklagen gegen Hersteller, Einzelhändler, Regierung!

Babys, die mit der Trinkflasche gefüttert werden, schlucken täglich Millionen von Mikroplastik!

Studie zeigt, dass die Lebensmittelzubereitung in Plastikbehältern zu einer tausendfach höheren Exposition führt! Verwandle dein Baby nicht in eine Plastikpuppe. Verwenden Sie keine Plastikflaschen, Behälter zum Füttern oder Zubereiten von Speisen!



Bruch**FRAUR7**. Wenn Sie betroffen sind, erheben Sie Sammelklagen gegen Hersteller, Einzelhändler, Regierung!



Kaufen Sie keine Getränke oder Lebensmittel in Plastikflaschen, Behältern, Dosen! Verwenden Sie keine Kunststoffbehälter, Utensilien zum Zubereiten, Kochen, Servieren von Speisen und Getränken! Verwenden Sie kein Plastikbesteck, Strohhalme, Teller, Becher...! Bruch **FRAU R7**. Wenn Sie betroffen sind, erheben Sie Sammelklagen gegen Hersteller, Einzelhändler, Regierung!

Um zu überleben, braucht der menschliche Körper **Essbares Essen** Essen gehört zum Alltag dazu. Wie gesund wir sind und wie lange wir leben. Hat viel mit unseren Essgewohnheiten zu tun. Kein Essen, das Sie verhungern!

5 x täglich füttern:

'Frühstück, Dazu gehören Wasser, Kräuter, Gewürze, Honig, Kaffee, .. Early-Day-Snack, gehören Wasser, Obst, Kräuter, Tee, ..

Mittagessen, beinhalten Wasser, Salat, Ei, Kaffee, ..

Late-Day-Snack, gehören Wasser, Nüsse, Beeren, Gewürze, Kakao, ..

Abendessen'. Dazu gehören Wasser, Abendessen, Tee oder Kaffee. Gemüse.

7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden sollten: Pilze (Pilz), Körner (Hafer, Gerste, Linsen, Mais, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Sorghum, Weizen), Hot Chilis, Zwiebeln (braun, grün, rot, Frühling, Schnittlauch, Knoblauch, Lauch), Petersilie, Paprika, Gemüse (Spargel, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Sprossen,..)



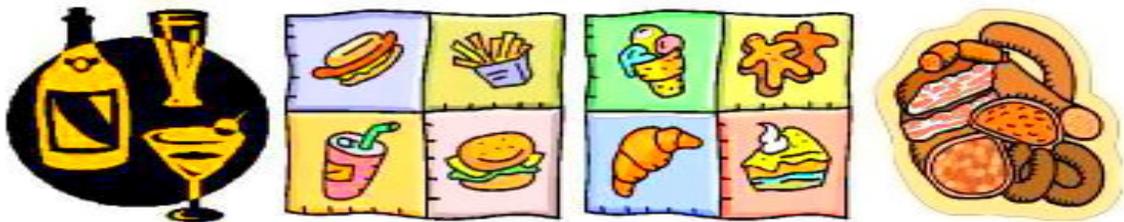
Jeder Wochentag muss ein Dinner-Thema haben: zB Tag 1: Gemüse Tag 2: Geflügel Tag 3: Säugetier Wochenmitte: Reptil Tag 5: Meeresfrüchte Wochenende: Nüsse und Samen Unterhaltsamen Tag: Insekten

Diät Nein Nein's: Künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte, gentechnisch veränderte Lebensmittel, zugesetzte Fructose, Lebensmittel in Plastikbehältern.



Fructose die Hauptursache für Diabetes, Fettleibigkeit (Blubber-Leute). Es ist schlecht, ob es in Zucker oder Frucht kommt. Die Zugabe von Fructose bei der Verarbeitung von Getränken oder Lebensmitteln ist gesundheitsgefährdend. Das Verarbeiten, Verteilen und Verkaufen dieser Art von Getränken oder Lebensmitteln ist kriminelles Verhalten: **FRAUR6** Ausnahme: Unverarbeitet, Beeren, Obst, Honig, Gemüse.

Sag Nein zu: Alles, was enthält: Fructose, Glucose, Zucker; Kekse, Kuchen, Frühstückszerealien, Pralinen, Fruchtsäfte, Eiscreme, Lutscher, Marmelade, Ketchup, Limonaden (Cola, Energie,..) Marmelade, Müsliriegel, Saucen, Wein...



Hergestell-Lebensmittel ist zu salzig, enthält zu viele Konservierungsstoffe, ist oft zu fettig, enthält zugesetzten Zucker, wodurch es für den Verzehr durch Menschen, Haustiere und Nutztiere ungeeignet ist. **Fertignahrung** ist eine Ursache für Bluthochdruck, Verstopfung der Arterien, Fettleibigkeit (Blubber-Leute). Das Verarbeiten, Verteilen und Verkaufen von hergestellten Lebensmitteln ist ein kriminelles Verhalten **FRAUR6**

Sagen **Nein** zu: Milch, Milchkäse, Fast Food, Schinken, Hamburger, Salami,...

Hergestellt: Brot, Fleisch; Pizzen, Würstchen, Verarbeitet: Obst, Suppen, Gemüse...



Genmanipulierte Nahrung ist das, was die Leute tatsächlich konsumieren. Alles beginnt mit gentechnisch veränderten Produkten (konstruiert) Samen (GV-Ernte). GV-Pflanzen verändern aufgrund des Flow-on-Effekts die gesamte Nahrungskette. Mutationen erzeugen, die neue Krankheiten hervorrufen, lebensbedrohliche globale Seuchen in allen Gliedern der Nahrungskette! **Einschließlich Menschen!** Die Menschen werden kranker, sterben jünger, mehr Missbildungen, mehr kranke Babys, mehr Fehlgeburten... Wird die menschliche DNA verändern.

Überlebensbedrohung von gentechnisch veränderten Lebensmitteln: Luzerne, Babynahrung, Speck, Brot, Mais, Frühstücksflocken, Raps, Eier, Schinken, Margarine, Fleisch, Kartoffeln, Papaya, Erbsen, Geflügel, Reis, Wurst, Sojabohnen, Tomaten, Weizen, Zucchini,...

Fordern aus der Gemeinde unverfälschte Lebensmittel. **NEIN:** Alkohol, genetische Veränderung, Herbizide, Insektizide, Fertiggerichte, zugesetztes Salz, zugesetzte Süßstoffe (künstlich oder natürlich),...

Jede Person, Organisation, Regierung, die essbare Lebensmittel verweigert oder Ursache und Wirkung von verschmutzten Lebensmitteln ist (GM), sind rechenschaftspflichtig, **FRAU7**

Essbares Essen verlangen ist es a1 **GOTT** Recht gegeben!

10.2.7. Speck Tag

C-G Kalender Lustige Tagesthemen

12.1.7. Gute Gesundheit Tag

C-G Kalender Lustige Tagesthemen



Nicht genug Essen, du wirst krank !!! Kein Essen Sie verhungern !!!

Zum Überleben braucht ein menschlicher Körper Schlafen

1/3 des Alltags verbringt man im Liegen, ein Teil davon ist Schlafen.



Schlaf ist für das Überleben eines menschlichen Körpers notwendig. 7 Stunden sollten reichen. Schlafmangel führt zum Tod, aber erst nach einem sehr schmerzhaften Durchgang durch Depressionen und Wahnsinnsausbrüche.

Mangelhafter Schlaf entzieht dem Körper seine Heilungskapazitäten, die sich auf Herz-, Immun-, Endokrinologie-, neurologische, psychologische und allgemeine anabole Funktionen auswirken. Schlafmangel kann zu Apnoe, Fettleibigkeit, Insulinresistenz und chronischer Depression führen. Schlafmangel kann zum Tod führen. **Erzwungener Schlafmangel wird als Folter eingestuft.**

Gesunder Schlaf bedeutet, sich im Schlaf zu bewegen, gerade liegend oder mit angehobenen Knien, auf dem Rücken, auf beiden Seiten oder auf dem Bauch. Schlaf ist mit dem Ausgleich der folgenden Systeme verbunden: Cortisol, Melatonin, Wachstumshormon, Insulin, Noradrenalin, Protactinium, Serotonin... Schlaf und unser Gewicht sind miteinander verbunden: 2 Hormone (Leptin, Ghrelin) arbeiten, um Gefühle von Hunger und Völlegefühl zu kontrollieren. Schlafmangel macht Sie nach dem Essen weniger zufrieden und verlangt nach mehr Nahrung, was zu übermäßigem Essen führt (Fettleibigkeit). Schlafwandeln ist eine Krankheit, die ärztlicher Behandlung bedarf.

Für einen erholsamen, vitalisierenden Schlaf ist ein Schlafzimmer so dunkel wie möglich. Das Fehlen von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss. Shire implementiert Nightcurfew. **Notiz!** Es ist normal, 2 Schlafen mit einer Pause dazwischen zu haben. 1st Schlaf beträgt etwa 3,5 Stunden mit einer Pause von bis zu 1,5 Stunden, gefolgt von 3,5 Stunden Schlaf.



Während der 1,5-stündigen Schlafpause. Die Leute stehen auf, gehen zur Toilette,...Bevor Sie sich wieder hinlegen, machen Sie die Nachtübungen und trinken Sie ein Glas Wasser. Diejenigen, die nicht aufstehen, beten, lesen, schreiben, Paare plaudern, Kumpel (Während der Schlafpause sind die Menschen entspannter und können besser schwanger werden), ...

Nächtliche Übungen

Es ist normal, 2 Schlafen mit einer Pause dazwischen zu haben. Solltest du aufstehen (z. B. auf die Toilette gehen), bei der Rückkehr auf die Bettkante setzen, etwas Wasser trinken. Führen Sie die folgenden Übungen durch (Alle Übungen werden im Sitzen auf der Bettkante durchgeführt, Knie schulterbreit auseinander). Jedes Mal, wenn Sie aufstehen, machen Sie eine andere Übung.

1st Übung: Platzieren Sie die Handflächen*deiner Hände gegen die Außenseite deiner Knie. Hände nach innen und Knie nach außen drücken, 7 Sekunden halten (Sie spüren Spannung in Armen, Beinen, Schulter). Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.*Variante mit Fäusten.

2nd Übung: Fäuste machen*Legen Sie sie an die Innenseite Ihrer Knie. Fäuste nach außen und Knie nach innen drücken, 7 Sekunden halten (Sie spüren Spannung in Armen, Beinen, Bauch). Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.* Variante verwenden Sie flache Handflächen.

3rd Übung: Arme beugen (90%) Auf Brusthöhe die linke Hand nach oben drehen und die Finger beugen, die rechte Hand nach unten drehen und die Finger beugen. Verschränken Sie die Finger fest. Jetzt Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen, 7 Sekunden halten (Sie spüren Spannung in Fingern, Armen, Brust). Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.

4th Übung: Arme beugen (90%) auf Brusthöhe linke Hand nach oben drehen, rechte Hand zur Faust drehen. Faust in die Hand legen und gleichzeitig nach unten drücken, offene Hand nach oben drücken, 7 Sekunden halten. Rückwärts, 7 Sekunden halten (Sie spüren Spannung in Händen, Armen, Nacken, Brust). Entspann dich, nimm ein

atmen und Wasser trinken, hinlegen, gut schlafen.Keine Wiederholungen.

Menschen mit verspanntem Rücken fügen diese Übung zu jeder Übung hinzu:Hände auf die Knie legen. Neigen Sie den Kopf nach hinten, beugen Sie sich nach hinten und schaukeln Sie dann nach vorne, ohne den Kontakt mit den Knien zu verlieren(Sie spüren Verspannungen in Armen, Rücken, Bauch).Entspannen, durchatmen, 7 Wiederholungen, Wasser trinken, hinlegen, gut schlafen.

Notiz!Menschen, die tagsüber viel sitzen.Machen Sie alle 2 Stunden eine der Nachtübungen im Wechsel.

Es ist dein Körper! Bleiben Sie fit!

Es gibt Voraussetzungen, bevor Sie sich schlafen legen.

Es sollte dunkel sein, es sollte Nacht sein.Für einen erholsamen und belebenden Schlaf muss das Schlafzimmer möglichst dunkel sein.Das Fehlen von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss Grafenschaft umsetzen muss Nacht-Ausgangssperre!

Seit der letzten Fütterung sollte 1 Stunde vergangen sein.Vor dem Zubettgehen Zähne putzen und den ganzen Körper waschen.Anbetung „Schlaf-Gebet“.

1 GOTT wartet darauf, von Ihnen zu hören!

SchlafenGebet

Liebling**1 GOTT**, Schöpfer des schönsten Universums

Beschütze mich, wenn ich am verwundbarsten bin

Beschütze mich vor beunruhigenden und bösen Gedanken. Lass mich einen erholsamen, heilenden und revitalisierenden Schlaf haben. Lass nicht zu, dass Sorgen meine Träume und meinen Schlaf stören

Erinnere mich nur an die süßen Träume

Zum Ruhm von**1 GOTT**und das Wohl der Menschheit



Dieses Gebet wird vor dem Einschlafen verwendet!



Trinkglas haben(kein Plastik)gefüllt mit 0,2 l gefiltertem Wasser (nichts hinzugefügt)auf jedem Nachttisch.Stellen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen Glas auf den Nachttisch.**Notiz!**Trinken Sie in der Nacht nach jedem Toilettengang und bei trockenem Hals morgens nach dem Aufstehen.

Habe 1 goldfarbene Glasschale(1 nur für Doppel)Kräutermischung enthalten (Aromatherapie)auf fensterseitigem Nachttisch!Kräuterzubereitung

tion besteht aus 7 Kräutern:Kamille(matricaria chamomilla), Eukalyptus (Eukalyptus globulus), Hopfen(Humulus Lupulus), Ysop(Hysopus officinalis), Lavendel(Lavendel officinalis), Zitronenmelisse(Melisse officinalis), Rose(rosa damascena).

Lattenrost und Matratze!(Teil von CG N-ABs1)

Baseist robust, geräuschlos. Es gibt keine elektromagnetischen Wellen (motorbetrieben). Es ist eine horizontale Ebene(keine kippenden Teile).Die Basis hat 7 abnehmbare Massivholzlatten(getrocknet, gereift)die Breite des Bettes. Der Untergrund muss staubmilbenfrei sein. Es trägt das Gewicht von 150 kg voll und hat eine Garantie von 14 Jahren.Für einen erholsamen und vitalisierenden Schlaf legt sich ein müder Körper am besten auf eine Matratze. Der Druck auf die unterstützten Bereiche Ihres Körpers sollte minimal sein. Das Mikroklima der Matratze muss ihre Temperatur mäßigen.

Base,Matratzengröße(Meter messen)Innenrahmen: Breite 1,06 m, Länge 2,06 m (passende Matratzenbreite 1,05 m, Länge 2,05 m). Der äußere Rahmen ist 0,09 m vom Boden entfernt.Luftzirkulation ermöglichen, reinigen(unter dem Bett). Innenrahmen mit 7 losen Holzlatten: Breite 1,06 m, Dicke 0,03 m, Lattenabstand 0,03 m(erhöht die Luftzirkulation der Matratze), Abstand zwischen Boden, Lamellen beträgt 0,1 m. Der Leerraum zwischen Boden und Lamellen dient der Luftzirkulation und Reinigung(kein Speicher), lass es leer.Matratzengröße: Breite 1,05 m, Länge 2,05 m.**Notiz !**Es gibt nur 1 Bettgestell in Einzelgröße und eine Matratze. Paare haben 2 Einzelbetten, Matratzen.

Matratzenkern(nein: Metallfedern)Der Matratzenkern muss ein Körpergewicht von 125 kg vollständig tragen.Hypoallergen, unterstützend, verteilt das Körpergewicht, entlastet Druckstellen, moderate Temperatur, pilzresistent, frei von Fluorchlorkohlenwasserstoffen.Garantie 7 Jahre.

Matratzenbezug(es gibt 2: Protektor, außen)Beide Bezüge sind maschinenwaschbar.Die Schutzhülle hat einen Reißverschluss, damit die Füllung gewaschen, ergänzt und aufgefüllt werden kann. Schutzabdeckung hat reines Silber(keine Legierung)Eingewebte Partikel, die antibakterielle, antimikrobielle, antistatische Eigenschaften verleihen und Gerüche enthalten. Die äußere Abdeckung ist ein Spannbettlaken aus Baumwolle, das eine Schutzabdeckung und einen Matratzenkern bedeckt.Elastische Streifen halten es an Ort und Stelle.**Notiz!** Beim Besuch(Urlaub)Bringen Sie Ihre eigenen Matratzenbezüge mit(beide).

Matratze sauberAlle 7 Jahre wird die Matratze durch eine neue ersetzt 1.Ersetzte Matratze ist verbrannt!**Warnung!**Niemals gebrauchte Matratzen wiederverwenden oder weitergeben. Teilen Sie niemals einen Matratzenbezug. Risikoteilung von

Infektionskrankheiten.Alle 7 Wochen werden beide Bezüge in biologisch abbaubarem Seifenwasser bei 60 °C gewaschen(Achtung! Keine chemische Reinigung).Trocknen ist angesagt

natürliche strömende Luft/Brise(kein Trockner)und Schatten(keine direkte Sonneneinstrahlung).

Das Kissendesign hält die Wirbelsäule in natürlicher Ausrichtung, beseitigt Druckpunkte und unterstützt verschiedene Schlafpositionen(Seite, Rücken, Bauch).Das Kissendesign kann aufgelockert werden, um sich der einzigartigen Schlafhaltung des Benutzers anzupassen und die Durchblutung des Gesichts zu erhöhen. Kissendesign(nein: Stroh, Lumpen, Heu,)behält seine Elastizität, ist hypoallergen, schadstofffrei, maschinenwaschbar. Kissenbezug(es gibt 2: innen, außen)Der Kisseninnenbezug hat einen Reißverschluss zum Befüllen, Hinzufügen, Ersetzen und Waschen. Innere Abdeckung hat reines Silber(keine Legierung)Partikel eingewebt, wirken antibakteriell, antimikrobiell, antistatisch, geruchshemmend. Der Kissenbezug besteht aus 100 % Baumwolle und hat einen Reißverschluss.Beide in heißem Wasser waschen, kein Trockner, keine chemische Reinigung. Das Kissendesign unterstützt einen Schläfer mit einem Gewicht von maximal 125 kg. Kissengröße: Breite 0,8 m, Länge 0,4 m

Das Steppdesign unterstützt verschiedene Schlafpositionen(Seite, Rücken, Bauch). Quilt hat reines Silber(keine Legierung)eingewebte Partikel, die antibakterielle, mikrobielle, antistatische Eigenschaften verleihen und Gerüche enthalten. Das Steppdesign hat die Fähigkeit, eine effektive Wärmeverteilung und Luftzirkulation zu gewährleisten.Das Design ist hypoallergen, frei von Giftstoffen und maschinenwaschbar(kein Trockner, keine chemische Reinigung). Quilt-Größe: Breite 1,40 m, Länge 2,15 m

Jeder Einzelne muss mit seiner eigenen Steppdecke schlafen.Wieso den?Quilt schnappenWährend des Schlafens nimmt der Partner die gesamte Steppdecke und lässt Sie unbedeckt.EntwurfBeide Schläfer drehen sich in entgegengesetzte Richtungen und schaffen eine Lücke, in der kalte Luft Schüttelfrost verursacht.Ungesund werden keine ansteckenden Krankheiten weitergegeben.Notiz! Beim Besuch(URLaub)Bringen Sie Ihre eigene Steppdecke, Bettdecke(beide).

Universe Custodian Guardians empfehlen für kalte Nächte, Krankheiten, die beständige Wärme benötigen, die „Hooded Quilt Bag“.Es gibt einen gemütlichen himmlischen Schlaf. Ein 'Hooded Quilt Bag' ist ein Schlafsack, der nach dem Standard eines CG N-ABs1 hergestellt wird. Es wird mit dem obigen Kissen und der Steppdecke verwendet. Es ist weich, anschmiegsam, hautfreundlich mit gleichmäßiger Wärmeabgabe, maschinenwaschbar. Größe des Steppsacks mit Kapuze: Breite 1 m, Länge 2,15 m. Mit Kapuze Quilt-Taschenabdeckung hat reines Silber(keine Legierung)Partikel eingewebt, wirken antibakteriell, antimikrobiell, antistatisch, geruchshemmend. Es hat Moskitonetztaschen mit Reißverschluss für Wärmemanagement und Luftzirkulation.

Alle 7 Wochen Kissen(Füllung und beide Deckel), Steppdecke, Steppdecke mit Kapuze werden gewaschen.In biologisch abbaubarem Seifenwasser mit 60 °C(Achtung! Kein trocken Reinigung).Das Trocknen erfolgt in natürlich strömender Luft, Brise(kein Trockner)und Schatten (keine direkte Sonneneinstrahlung).

Schlafentzug ist Folter!Folter als Verhörwerkzeug ist nicht akzeptabel.
Folterer werden zur Rechenschaft gezogen:FRAUR7

Morgens nach 7 Stunden Schlaf:

Aufstehen, ein Glas gefiltertes Wasser trinken, auf die Toilette gehen, Daily-Fit machen(Übungen) ', 'Daily-Prayer' anbeten, Gesicht, Hände waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfe dein Planer '. Jetzt sind Sie bereit für Lebenserfahrungen.Tragen Sie beim Gehen ins Freie Schutzkleidung,Kopf-, Augen- und Fußschutz.

Nächtliche Ausgangssperre!Um den Planeten Erde zu retten!

Fordern Sie die Abwesenheit von Außengeräuschen in der Nacht(nächtliche Ausgangssperre)!Es ist ein Gemeinschaftsrecht!

Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgelegt, nachtaktiv zu sein.Menschen haben ihre Gehirnleistung missbraucht, um einen nächtlichen Lebensstil zu schaffen. Dieser Lebensstil ist nicht förderlich für eine gute Gesundheit.Eine nächtliche Ausgangssperre ist für eine gute Gesundheit erforderlich.

Eine 7-stündige nächtliche Ausgangssperre von 14-21 Uhr(22-6 Stunden, 24 Stunden heidnische Uhr)ist obligatorisch.Für eine gute Gesundheit, Reduzierung von: Energieverbrauch, Kriminalität, Umweltverschmutzung, Schutz der Tierwelt.Senkung der Kosten für die Regierung, Förderung der Multiplikation.

Niemand arbeitet(alles ist geschlossen)außer minimalem Notfallpersonal. Außer für Not- oder Heizzwecke wird keine Energie verbraucht!1 öffentlicher Nachrichtensender ist erlaubt alle anderen Unterhaltungen sind abgeschaltet! Keine Fertigung, kein Büro oder Einzelhändler darf Energie betreiben oder verbrauchen!Häuser können Heizung verwenden(Zieh Dich warm an), Kühlung(Kleid leicht)bei extremem Wetter.



Eine nächtliche Ausgangssperre ist obligatorisch.Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und des lokalen Lebensraums.Ein Auenland erzwingt eine nächtliche Ausgangssperre durch Shire RehabFRAU R1
Wiederholungstäter werden an die Landesrehabilitation weitergeleitetFRAUR3

Klimaschutzfürs Überleben

Klimaschutz ist notwendig, um den menschlichen Körper, Tiere, Haustiere, die Lebensmittelproduktion zu schützen. Klimaschutz: bezahlbare Schutzkleidung und hygienisch bezahlbarer sicherer Unterschlupf!

Schutzkleidung wird benötigt, um den menschlichen Körper vor Klima, Krankheiten und Umweltverschmutzung zu schützen. Schutzkleidung muss bequem und nützlich sein (Schutz vor extremem Wetter) und erschwinglich. Schutzkleidung besteht aus Kopfbedeckung, Kleidung, Socken, Schuhen!

Kopf Schutz besteht aus 2 Teilen Kopf (Sturmhaube, Mütze, K-Schal) und Augenschutz (Brille). Ein Helm kann beides kombinieren. Im Freien wird ein Kopfschutz getragen!

Sturmhaube (Mütze). Sturmhauben bedecken den ganzen Kopf und zeigen nur die Augen. Wird aus Wolle oder einer Mischung aus Baumwolle und Wolle gestrickt (keine Kunstfaser). Kann jede Farbe oder Muster haben, kann einen dekorativen Bommel oben haben. Wenn kein Gesichts- und Nackenschutz benötigt wird, kann die Sturmhaube aufgerollt und zu einer „Mütze“ werden.



K-Schal. K-Scarf kann den ganzen Kopf bedecken und nur die Augen freilegen. Es fungiert als Kopfbedeckung und Schleier (maximaler Schutz). Wird aus Wolle oder einer Mischung aus Baumwolle und Wolle gestrickt (keine Kunstfaser). Kann jede Farbe oder jedes Muster haben.

Sturmhaube oder **K-Schal** beide schützen, indem sie den Nasenmund bedecken. Das Einatmen von Schadstoffen, tödlichen ansteckenden Krankheiten und stechenden Insekten wird vermieden. Außerdem werden Allergien und Asthma reduziert. Reduziert die Wirkung von trockener und kalter Luft. Enthält eine sich ausbreitende ansteckende Krankheit.

Augenschutz hat 2 Designs: **Praktisch**, Einzellinse (Visier); **Mode**, 2 Objektive (Schauspiel). **Im Freien wird Augenschutz getragen!**

Brillenrand: muss luftgetragene Partikel auf allen Seiten fernhalten (oben, unten, seitlich). Muss bruchsicher sein (bricht nicht, wenn man darauf sitzt). Kann jede Farbe sein, kann dekorativ sein.

Linsen: unzerbrechlich, hochkratzfest, blockiert UV-Strahlen, beschlägt nicht, blendungsregulierend (ändert sich dunkler, heller, heller, dunkler).

V-Helm Kopfschutz gegen Stöße. Haare, Kopf brauchen Klimaschutz vor kalter Nässe, extremer Strahlung, Umweltverschmutzung. Auch der Kopf braucht Schutz vor Stößen: ein V-Helm mit eingebautem GPS-Tracker.

Die Außenschale ist aus Metall oder Kunststoff. Es hat einen Mittelkamm, der dekoriert werden kann: Gefieder, .. Ein Lederkinnriemen hält ein Mikrofon. Das Visier ist seitlich gebogen, gerade nach oben unten, unzerbrechlich, stark kratzfest

beständig, blockiert UV-Strahlen, beschlägt nicht, blendungsregulierend(dunkler, heller, heller, dunkler).Der Helm hat einen Lederrücken als Nackenschutz.

Dasv-Helm hat innen Lederpolsterung. In die Polsterung eingelassen sind Ohrstücke.EINSturmhaube(Mütze)oderK-Schal kann unter einem Helm getragen werden. Um das Innenfutter des Helms frei von Schweiß, Schuppen und Fett zu halten.Äußeres Zubehör.helles Licht, Infrarot-Licht-Lampe; ein digitaler Videorecorder.

Im Freien wird immer ein Kopfschutz getragen.

Schutzkleidungwird benötigt, um den menschlichen Körper vor Klima, Krankheit und Umweltverschmutzung zu schützen.Hauptsächlich durch Schutzkleidung geschützte Körperteile sind Kopf, Haut und Füße.Im Freien wird immer Schutzkleidung getragen.

Hautbraucht viel Schutz, vor Bissen(Tiere, Menschen), sticht(Insekten, Nadeln), Infektionen(Bakterien, Pilze, Keime, Viren), Strahlung (Wärme, Sonne, Kernenergie), Exposition(Säure, Feuer, Frost, scharfe Kanten, Nässe).

BeissenSchutz:Vermeiden Sie wütende, gefährliche Tiere und Menschen.

StachelSchutz:Haut bedecken(Schutzkleidung)außer Augen. Nicht piercen oder tätowieren(Selbstverstümmelung durch Körperpiercing oder Tätowierung ist anormal, krank, kann Infektionen verursachen).Finger beim Nähen schützen.

InfektionenSchutz:Haut reinigen, mit Schutzkleidung abdecken. Gesunde Ernährung, Bewegung, Kräutergewürze, Nahrungsergänzungsmittel, Immunisierung.

StrahlungSchutz:Haut bedecken(Schutzkleidung)für Wärme, Solar. Für Nuklear ein spezieller Anzug, der 100% des Körpers bedeckt.**Warnung!**Nackte Haut freilegen(Nacktheit)zu den Elementen(Wetter)ist ungesund.

Expositionsschutz:Schutzkleidung,Overall(mit Kapuze)oder 2- Stück aus Flachs, Baumwolle, Wolle oder einer Mischung aus Baumwolle und Wolle(keine synthetischen Fasern)jede Farbe, jedes Muster.Entweder(Overall oder 2 Stück)sollte am Hemdkragen haben, aufgeblasen* Arme, Beine an Handgelenken, Knöcheln geschlossen(Entwurfsnachweis)...

*Gepuffte Arme, Beine ermöglichen eine freie Bewegung von Ellbogen- und Kniegelenken. Auch die Luft im Inneren schafft Klimaregulierung für Haut, Körper.

Kleidung besteht aus Naturfasern: Tierhäute, Pflanzenfasern, Seide,



Baumwolle oder Wolle.Kunstfasern werden nicht für Kleidung verwendet, die die menschliche Haut berührt.Herstellung von Kunstfasern für Kleiderenden.

Schutzkleidung ist bequem, langlebig, praktisch und erschwinglich
Modisch(Designer-Label)Schutzkleidung ist überteuert, kurzfristig,..
Inakzeptabel!

Fuß brauchen Schutz (Socken, Stiefel) vor Klima, Stößen.Haut, Zehen,
Knöchel sind gefährdet.Fußschutz, der nicht schützt(Sandale, Hausschuhe,
Riemen)Füße, Knöchel ist nutzlos. Fußschutz wird immer draußen getragen.
Draußen barfuß laufen ist ungesund.

Socken sind aus Watte oder einer Mischung aus Baumwolle und Wolle gestrickt(keine
Kunstfaser).Kann jede Farbe oder jedes Muster haben.Socken haben reine Silberpartikel
(keine Legierung)eingewebt, wirkt antibakteriell, antimikrobiell, antistatisch, reduziert
Gerüche.Socken bedecken die Füße bis zu 7 cm über den Knöcheln.

Stiefel haben oberes schützendes Leder, inneres weiches Leder
(keine Synthetik)Sohlen Leder oder Gummi.Stiefel schützen die
Füße bis zu 7 cm über den Knöcheln.Synthetikschuhe heizen die
Füße auf und kochen sie. Sie schwitzen beginnende
Hautausschläge! Du kannst nicht laufen.



Hand Schutz(Handschuhe)werden nach Bedarf getragen!Handschuhe
bestehen aus Leder, Baumwolle, Wolle oder einer Mischung aus
Baumwolle und Wolle(keine Synthetik)jede Farbe, jedes Muster.

Schützen Sie Ihren Körper mit Schutzkleidung im Freien!

Schutzhütte(Zuhause, Wohnen, Arbeiten)ein menschliches Bedürfnis, Schutz vor
Kriminalität(Sicherheit), Elemente(Wetter), Feuer, Insekten,Umweltverschmutzung.
Erschwinglicher hygienischer Schutzunterstand ist ein**1 GOTT**Recht gegeben!Custodian
Guardian bevorzugen Cluster-Unterbringung(Gemeinschaftsleben)vom Auenland geliefert
(siehe Grafschaftsplanung)!

Zimmer's Boden, Wände, Decke bestehen aus zyklon-, feuer- und
hochfeuchtigkeitsbeständigen Betonfertigteilen.**Etagen**sind nasswisch waschbar,
rutschfest, antistatisch, schimmel-, schimmelhemmend, hygienisch.

Horizontales Gleiten**Fenster**sind getönt doppelt verglast.Quadratischer
Nichtholzrahmen.Es gibt keine Vorhänge oder Vorhänge(ungesund:Staub, Keime,
Insekten...)stattdessen Außenjalousien(abschließbar), innen horizontal verschiebbare
Insektenschutzgitter.

Zum**Heizung***bei Fußbodenheizung(Dampf, Heißwasser)wird genutzt.Die Kühlung
erfolgt durch natürliche Luftzirkulation.Raumtemperatur 19-21°C.

* Energieverschwendung ist ein Verbrechen

Beleuchtung* sollte automatisch ein- und ausgeschaltet werden.

* Energieverschwendung ist ein Verbrechen

Schutzunterkunft für Überleben, Sicherheit, Komfort.

Gute Hygiene für gute Gesundheit

Gute Hygiene beginnt mit Sauberkeit und Ordnung. Sauber und ordentlich beginnt beim persönlichen Erscheinungsbild, gilt für Zuhause, Studium und Beruf. Sauber und ordentlich gilt auch für das Denken und Argumentieren.

Zu einer „Tagesroutine“ gehört Sauberkeit. Waschen Sie sich nach jedem Toilettenbesuch und vor jeder Mahlzeit die Hände. Gesicht vor jeder Fütterung waschen. Vor dem Zubettgehen Zähne putzen und den ganzen Körper waschen. ER rasiert sich mindestens zweimal pro Woche. Haare einmal pro Woche waschen. Der Wächter des Vormunds nimmt an sauberen Versammlungen teil (Zähne geputzt, Haare gekämmt, Ganzkörper gewaschen), rasierte Gesichtshaarung (ER), mit sauberer, gepflegter Ausrüstung (von Kopf bis Fuß).



Morgens nach dem Aufstehen macht jedes Familienmitglied, das körperlich dazu in der Lage ist, sein Bett. Eltern bringen Kindern bei, wie es geht. Abschluss der morgendlichen Hygiene. Es ist Zeit, sich anzuziehen und die bereitgelegten Kleider anzuziehen (Vorabend) Ausrüstung, die die Person tragen wollte. Jeder Frühstücksvorratsbehälter wird vor dem Wiederbefüllen gereinigt und etikettiert (Inhalt, Fülldatum). Nach dem Frühstück sauberer Essbereich. Behälter wieder einlagern. Schmutzige Behälter, Utensilien werden in die Spüle gestellt. Eine Person ist nun bereit, ihre täglichen Aufgaben zu beginnen (Zuhause, Schule, Arbeit, Freiwilligenarbeit).

Alle Behälter sind mit einem Inhaltsetikett versehen. Lebensmittelbehälter haben auch ein Fülldatum. Container ordentlich und sicher lagern. Gefährlich (Gift, Toxin) Behälter werden sicher gelagert (Kinder- und Geschäftsunfähigkeitsnachweis).



Lassen Sie keine unbenutzten Gegenstände zurück (Utensilien, Werkzeuge, Spielzeug) Unordnung Möbel, Boden, Arbeitsbereich. Nach dem Gebrauch Artikel abholen und ordentlich verstauen (beschriftet). Bewahren Sie Artikel immer am selben Ort auf. Sie sind dann leicht zu finden.

Vor dem Zubettgehen. Bereiten Sie die Ausrüstung vor, die Sie am nächsten Tag tragen möchten. Packen Sie alle Taschen mit Gegenständen, die bei der Abreise am Morgen mitgenommen werden sollen.

Halten Sie Ihre Umgebung sauber und ordentlich. Reduziert: **D**einfach (gut für die Atemwege). **M**ikroorganismus (Bakterien, Keime, Viren)

weniger Infektionen, Todesfälle.**ich**Insekten(**Bisse, Larven, Stiche**)weniger Infektionen, Hautausschläge.**v**Ermin(**Ratten, Mäuse, Kakerlaken**), weniger Kot, Ausbreitung von Mikroorganismen, weniger Pestepidemien.

Die Verwendung eines Bleichmittels oder starken Desinfektionsmittels erhöht die Wahrscheinlichkeit, an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung zu erkranken.Verwenden Sie einen natürlichen Oberflächenreiniger: **Mischen**, 1 Tasse Natron, 1/2 Tasse weißer Essig, fügen Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu. Benötigen Sie es stärker, fügen Sie einen Esslöffel Salz hinzu.

Muss niesen!Niesen Sie in Ihre Achselhöhle.**Verbreiten Sie keine Krankheiten.**

Nicht auf die Lippen küssen.Küssen überträgt Infektionen am schnellsten.**Reiben Sie sich stattdessen die Nase.**

Keine Hände schütteln!Gib mir fünf!**Es sei denn, Sie tragen Handschuhe.**

Impfpflicht!Nicht geimpfte Menschen sind eine Gefahr für die Gemeinschaft!Sie sind geimpft und eingesperrt,FRAUR4

Hygiene betrifft das Denken.Unmoralische, selbstsüchtige, hasserfüllte, gewalttätige Gedanken sind schlechte Gedanken, die man vermeiden sollte.**Die Umsetzung schlechter Gedanken führt zur Verantwortlichkeit!**

Der Klimawandel hat die Luftqualität verschlechtert.**Mehr, größere Brände (Busch, Wald, Waldbrände)! Menschlich häuslich(Kohle, Mist, Gas, Öl, Holz), Dienstprogramme (Kohle, Müll, Gas, Öl, Uran), transportieren(Kohle, Gas, Öl) Verbrennung!Eine Gemeinde muss über Atemschutz nachdenken!**

Atemschutzgeräte im Freien(rpe)ist empfohlen!

RPE werden danach bewertet, wie gut sie vor Partikeln schützen. Es werden P2-Masken verwendet.**Zum Schutz sind Masken eng anliegend(Bärte sind abrasiert)!**

Verwenden Sie in Innenräumen Luftreiniger!Gadget verwendet einen HEPA-Filter.**Halten Sie alle Türen und Fenster geschlossen.**

Menschen produzieren zu viel Müll, Abfall!Dies schafft ein ernstes hygienisches Gesundheitsrisiko. Es verursacht Umweltverschmutzung, die in die Nahrungskette der Gemeinschaft gelangt.**Die Menschen sollen den Einkauf von nicht lebensnotwendigen Gütern reduzieren, Wohnungen verkleinern, Freizeitaktivitäten reduzieren (Großveranstaltungen, Sport, Musik,..)!**



Das Schwimmen des Menschen ist nicht natürlich.Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgelegt, in oder unter Wasser zu leben. Schwimmen in oder unter Wasser ist unnatürlich und

sollte vermieden werden. Natürliche Gewässer Ozeane (Meere) und Binnengewässer (Seen, Flüsse, ...). Unnatürliche Gewässer Schwimmbäder, Spas, ...

Natürliche Gewässer sind eine Toilette für alle Lebewesen im Wasser. Vögel, die über das Wasser fliegen, machen ihren Kot. Die Abwässer von Tieren und Menschen landen in Binnengewässern und Ozeanen. Menschen an Stränden urinieren, menstruieren, erbrechen, ... Das Schwimmen in einer Toilette ist ungesund für die Haut. Das Schlucken von Toilettenwasser ist ein großes Gesundheitsrisiko. Tu es nicht!

Natürliche Gewässer schwammartig absorbieren Verschmutzungen, Toxine, ...
Luftverschmutzung: saurer Regen, Asche (Brennen, Ausbruch), Staub (Bergbau, Stürme), radioaktive Strahlung (Kraftwerke, Militär). Luftverschmutzung gelangt in die Nahrungskette (durch Luft, Boden, Wasser) endlich Teil von a (Gesundheitsrisiken) menschliche Ernährung!

Wasserverschmutzung: Bohren, Dumping, Abflüsse, Wassertransport. Das Bohren nach fossilen Brennstoffen verschmutzt Luft und Wasser. Das Abladen von Chemikalien, Medikamenten, Müll, ungeklärten Abwässern und Toxinen geschieht täglich. Abflüsse (Toxine, Chemikalien, Medikamente, Müll, Rohabwasser) von Regenwasser, Bauernhöfen, Industrie, verschmutzen. Massengutfrachter für den Wassertransport, Kreuzfahrtschiffe, Supertanker, U-Boote, Trawler und Kriegsschiffe sind große Umweltverschmutzer. Auch kleinere Wassertransporte belasten vor allem Binnengewässer. Luft, Boden und Wasser zu verschmutzen ist „Umweltvandalismus“ ein Verbrechen: **FRAUR7**.

Unnatürliche Gewässer enthalten eine Mischung aus Chemikalien, die Augen, Haare und Haut austrocknen und reizen. Schwimmbäder, Spas sollten vermieden werden. Schwimmbäder sind elitäre Verschwendung von knappem Frischwasser. Diese Verschwendung hat ein Ende!



Sicherheit vor Gewalt schützen!



Gewalt beginnt beim Ungeborenen. Eine gewalttätige Umgebung weckt eine Neigung zur Gewalt für den Rest des Lebens. Gewaltbereitschaft braucht einen Auslöser, um gewalttätig zu werden. Löst aus: Alkohol, Wut, Kontaktsport, Angst, Kampfsport, Ignoranz, Demütigung, Mangel an Empathie, bewusstseinsverändernde Substanz, Gruppenzwang, Provokation, Gewalt: Video, Videospiele...

Ein Ungeborenes, das Mutter und Vater ausgesetzt ist, die sich gegenseitig beschimpfen. Lerne, dass es in Ordnung ist, dich zu beschimpfen, und dass du es später im Leben tun wirst. Eine Nonne-

geboren, wenn Mama von Papa körperlich verletzt wurde. SIE neugeboren wird später im Leben körperlichen Missbrauch durch ER ertragen. ER Neugeborene wird denken, dass es in Ordnung ist, SIE zu verletzen.

Gewalt kann von einer anderen Person ausgehen(s).Es kann von Wildtieren stammen. Es kann von Haustieren kommen.Es kann aufgrund von Maßnahmen oder Untätigkeit der Regierung kommen.

Eine Gemeinschaft, die mit „Gewalt“ lebt und sie nicht zur Rechenschaft zieht.Werden **'Töten'**!(Abtreibung, Ermordung, Todesstrafe, Völkermord, Massaker) Das Töten einer Person ist eine Bedrohung für die gesamte Menschheit, eine Beleidigung für sie**1 GOTT !!!** Keine Person, Organisation, Regierung hat ein Recht darauf**Töten!**Töten ist nie eine Lösung.

Halt, 'Gewalt,,Fang zu Hause an!

Jedes Gemeinschaftsmitglied hat die menschliche Überlebenspflicht, Gewalt einzudämmen.Verbinden (Anfang)Nachbarschaftshilfe. Beobachten, melden, verhaften(Zivilist),...Machen Sie Ihre Gemeinde zu einer kriminalitätsfreien Zone!



Die Sicherung der Nachbarschaft ist eine Teamleistung.Es bedeutet eine enge Zusammenarbeit zwischen einer Person.Ihre Familie, Freunde, Nachbarn, die Gemeinschaft und alle Arten von Regierungen.

Menschen haben ein Recht darauf, sich in ihrem Zuhause sicher zu fühlen. Sie haben ein Recht darauf, sich in Studium und Beruf sicher zu fühlen.Menschen helfen ihren Nachbarn, wenn sie angegriffen werden. Arbeiter helfen Kollegen. Pädagogen und Wissenschaftler helfen sich gegenseitig.Das Ziel jedes Auenlandes ist es, gewaltfrei zu sein.

GrafenschaftSentinel-Dienste bereitstellen. Sentinel übernimmt Wächter- und Patrouillenaufgaben mit geringem bis mittlerem Risiko.Während oder außerhalb des Dienstes meldet ein Sentinel antisoziales Verhalten(Verbrechen, Umweltverschmutzung, Vandalismus), melden Sie alle Gesundheits- und Sicherheitsprobleme in der Gemeinde.Sentinel wird wegen mutmaßlicher Verstöße und Verbrechen festgenommen. Jeder Neighborhood Watch Community ist ein Sentinel angegliedert.

Grafchafteine obligatorische nächtliche Ausgangssperre von 14 bis 21 Uhr von 7 Stunden vorsehen (CG Uhr).Für eine gute Gesundheit, Reduzierung des Energieverbrauchs, weniger Umweltverschmutzung und Schutz der Tierwelt.Verringerung der Kriminalität, Kosten für die Regierung, Förderung der Multiplikation.

Mitarbeiter des Rettungsdienstes unterstützen die Strafverfolgungsbehörden.Durch Sein

wachsam bei Verstößen gegen Regeln, Vorschriften während oder außerhalb der Arbeit.Möglicherweise müssen sie zivile Verhaftungen vornehmen. CE-Reservisten können zu Hilfe gerufen werden.

Menschen, die Gewalt zulassen, Gewalt zuschauen,**FRAUR2!**Menschen, die ermutigen(**anfeuern, helfen**), zu Gewalt anstiften, gewalttätige Menschen vor Verhaftung schützen,**FRAUR3!**Dies gilt auch für den Kampf-, Kontaktsport !

Marshalls führen die Gemeinde durch Kampagnen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit, in denen die Regeln der Provinz erklärt werden(**Rechtsvorschriften**). Individuelle Führung.Marshalls schützen die Gemeinschaft, die Umwelt und die Tierwelt: Durchsetzung der Straf- und Zivilgesetze der Provinzen, Notdienste der Gemeinschaft, Quarantäne, Reha der Provinzen, PHeC, PDeC und CE, Krematorium.Verbindung mit dem Sheriff aufnehmen.Ranger> Grenzschutz, Wild- und Vegetationsschutzgebiete, Umweltschutz,...

Zivilisten tragen, benutzen und besitzen keine Waffen!**BruchFRAUR7!**

Denken Sie daran, dass Gewalt nicht die Antwort ist. Es ist keine Lösung!

Wählen

Für Sicherheit und Überleben unterstützen die Menschen frei von mehreren Kandidaten gewählte Regierungen. Durch ihre Stimmabgabe bei Wahlen sichern sie die Rechenschaftspflicht der Regierung.Das Nichtwählen kann dazu führen, dass Radikale die Regierung übernehmen und eine Tyrannei errichten(**erblich oder politisch**).Tyrannen werden eingesperrt entfernt,**FRAUR7**. 'Universe Custodian Guardians' unterstützen nur 2 Arten von Regierungen, 'Provinz'(Provinz)und 'Shire'(lokal).



Rette den Planeten Erde!

Hör auf zu brennen

Müll reduzieren

Beenden Sie die Vorstadtverbreitung

Ende der Verwendung von

Toxinen Tyranneien beenden

Bäume pflanzen

Menschliches Überleben, Schicksal, Weltraumforschung und Weltraumkolonisation!

