



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of HUMAN SURVIVAL

A sopravvivenza a vostra, a vostra cumunità di famiglie, u Pianeta, hè a priorità di una persona!

### Ordine di sopravvivenza:

1 Spezia, 2 Habitat, 3 Cumunità, 4 Famiglia, 5 Individuale, 6 Animalì, 7 Affruntà persunale.



### Survivenza per età:

1 Unborn, 2 Newborn, 3 Baby, 4 Child, 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 Ddiu aspetta à sente da voi !

Preghiera di sopravvivenza

Ghjornu di sopravvivenza 11.1.7 N-At-m

Caru **1 Ddiu** creatore di u più bellu Universu U vostru più umile custode fidelu Grazie per a sopravvivenza di l'umanità

Mi sforzu d'aiutà u mo corpu, a spezia, a cumunità, sopravvive, aghju da fà a sopravvivenza a mo priorità numero 1

Per piacè sustene i mo sforzi per sopravvive

Per a Gloria di **1 Ddiu** u bè di l'umanità !



Sta preghiera hè recitata u ghjornu di sopravvivenza o quandu hè necessariu!



**ACatena di sopravvivenza**hà 7 ligami tutti essenziali per a sopravvivenza umana



**Aria respirabile** senza ellu avete minuti à campà ! **Acqua potabile** nunda da beie ùn durà micca una settimana ! **Alimenti manciariper** l'energia è u benessere. Nisun alimentu chì mori di fame! **Dormiper** rivitalizza. Nisun dorme, sì, mori ! **Prutezzione di u climaper** sopravvivenza! **Igienep**er mantene u nostru corpu sanu!

**Sicurezza**per prutege da a violenza. Nisuna sicurezza senza futuru!



**Scroll:2,Obbligazione:2**ci dice: "Pruteghje u corpu umanu da a concepimentu finu à a so fine"!A catena Survival hè u fundamentu per mantene questu obbligazione.**Negà** à qualsiasi persona questi elementi essenziali hè una minaccia di vita! Un crime contre l'humanité, **Anti1 Diu**, obbligatoria :**MSR7**.

**Threat Burning**



Dopu chì l'umanità hà scupertu cumu utilizà u focu. Hà vistu questu cum'è una benedizione. A combustione di legnu hè stata supplementata cù carbone, sterco, basura, gas, oliu, uraniu. I cristiani inglesi chì introducenu l'era industriale anu iniziatu a contaminazione chì porta à u cambiamentu climaticu.**U focu è a brusgia sò avà, una malidizione.Smetti di brusgià avà !!!**

**Stopardenti: sigarette, carbone, sterco, basura, gas, oliu, uraniu, legnu, ..**



A parte più pericolosa di a brucia hè "Fumu". In u focu, a più grande minaccia per a salute è a mortalità hè l'inalazione di fumu.À una scala più grande, u fumu chì si alzava

L'atmosfera ferma u calore ch'è scappa in u Spaziu. L'acqua di a superficia si riscalda, a terra di a superficia si riscalda, u ghjacciu si funnu(glaciari, Poli nord-sud):

## U cambiamentu climaticu !

Per sopravvivere, l'omu di bona salute anu bisognu di Aria Respirabile!

L'aria ch'è respiramu hè fatta di gasi(diossidu di carbonu, nitrogenu, ossigenu, metanu), acqua è impurità(polvere, microbi, spori).L'aria ch'è respiramu hà bisognu di un altu cuntenuutu di nitrogenu è ossigenu. Havi un cuntenuutu bassu di diossidu di carbonu è metanu. U cuntenuutu di acqua(umidità)hè necessariu, l'alta umidità diventa scomoda è un problema di salute.L'impurità ùn sò micca necessariu, infiammanu i polmoni.

Per quantu tempu pudete tene u vostru respiru? 4 minuti poi gulp per aria. Nisuna aria respirabile da ingullà, mori ! A ghjente morse rapidamente in u focu, senza aria respirabile.



Trattenimentu di l'aria respirabile hè aduprata cum'è tortura, uccisione di persone, animali.Trattenendu l'aria respirabile cum'è tortura(imbarcu d'acqua)hè utilizatu da l'amministrazioni di i Stati Uniti, l'impiegati di u governu americanu, l'imprenditori di u governu, i tiranii stranieri protetti da i Stati Uniti.A tortura hè un crimine:MSR7(ghjente),MSR4(animali).

Mantene l'aria respirabile per tumbà:accidentali(fumi tossichi in u focu)o da sè stessu(suicidiu: inalazione apposta di diossidu di carbonu concentratu o gasu di cucina), governu(camera à gas, impiccatura, tortura), altri (criminali: garroting, strangling, suffocating, impiccatura).Governu, omicidi criminali ricevenu,MSR7. Accidentali(salute è sicurezza),MSR4, sè stessu(rispunsevuli da 1 Diu).



L'omu ch'è brucia e cose hè a minaccia principale per "Aria respirabile!"



Accumincia cù l'individuu ch'è usa a so trachea cum'è una chimney u so pulmone cum'è crivellu per i fumi tossichi è impurità di l'aria.Utilizà u corpu umanu cum'è chimney hè un severu risicu per a salute, un insultu à u disignu di Diu.



Fumà a dipendenza! Una tragedia umana ! Una carica di a cumunità!

Addiction un cumpurtamentu compulsivu ripetitivu gratificante un bisognu percivutu. L'addicti si ingannanu, ùn accettanu micca u dannu chì u so cumpurtamentu face. **Dannu à elli stessi, famiglia, amichi, cumpagni di travagliu, cumunità.**

L'addicti ùn crede micca ch'elli sò addicted, finu à ch'elli si divertenu, tenendu a so vita insieme. I dipendenti diventanu una minaccia per elli stessi, a cumunità. Diventanu deliranti, disonesti, antisociali, immorali, ingannevoli, egoisti, indifferenti. **Questu forza una Shire(cumunità)per cuntrullà u so modu di vita. Limità e so libertà è diritti.**

I fumatori puzzanu da a bocca. I so vestiti puzzanu. Puzzanu una stanza. E so cendri sò in ogni locu. I so buttigli sò in ogni locu. **Sò individui disgustosi, sporchi, puzzanti. Fugliti Vergognali !**



I fumatori sò un risicu per a salute per elli stessi. Brusgianu e so labbre, i denti, i gengivi, a bocca, a gola, a trachea, i polmoni, malati, un pesu per a cumunità. I fumatori sò pigri chì piglianu parechje pause di fume è sickes autoinflitti. Teniteli rispusevuli !

I fumatori sò un risicu per a salute per l'altri. I fumatori incinte dannu u so nascitu. Dopu à a nascita, questi neonati sò cundannati à una vita di prublemi di salute. Puderanu avè deformità, disabilità, ..I fumatori incinte sò perseguitati, ferendu u nascitu: **MSR3.**



Fume passiu(assaltu)ferisce a ghjente. I fumatori chì creanu fumu passiu ottenenu, **MSR3.** Entità(oziu, divertimentu, travagliu..)chì permettenu di fumà, **MS R3** pagà una compensazione. Governu chì permettenu di fumà sò rimpiazzati, +**MSR7**

I fumatori sò negligenti. Cumincianu u focu : case, erba, furesta. Sò ritenuti rispusevuli, **MSR4** è pagà una compensazione. Ferite a ghjente, l'animali, **MSR5.** uccidenu persone, animali, **MSR6.**



In u 1951(calendrier paganu)hè statu stabilitu chì u fumu hè malsanu una minaccia severa. U governu, i so agenzie, i dipartimenti chì ùn anu micca "Ban" fumà fiascatu(mancanza di u duveru)per serve, prutege u populu. A legislazione retrospectiva hè passata. Quessi culpèvuli diventanu, **MSR7.**

Ogni individuu o gruppu, commerciale o altra entità chì prumove(gratis, pubblicità, marketing), permette(genitori, maestri, travagliu, clubs,

ristoranti, locu di divertimentu, ...), prufitti(fornitori, fabbricatori, trasportatori, grossisti, rivenditori), rende disponibile 'Smokes' è o accessori per fumatoriMSR7Un importa micca ciò chì "Smokes" cuntene. L'attu di fumà(vaping)hè u risicu per a salute.

## Zero Tolerance à u fumu !

L'individui riducenu a disponibilità di l'aria respirabile brusgiate carbone, sterco, gas, oliu, legnu, per a cucina. (include barbecue), riscaldamentu, putenza.Finisce avà! Aduprà l'electricità chì hè prodotta senza brusgià. A violazione, i risultati in cunfiscazione, distruzione di l'equipaggiu èMSR2



**Centrali di energìa**chì brusgiate(carbone, basura, gas, oliu, uraniu,..)per creà energia sò**chjude, smontatu**. I prupietari inquinanti, l'operatori sò perseguitati,MSR7. I minieri di carbone è uraniu sò chjusi è sigillati. I prupietarii è l'operatori di minieri uttenenu,MSR7.L'energia hè prodotta da metudi non brusgianti.

Burning to move domesticu, trasportu micca domesticu Finisce!U gasu, l'oliu ùn anu usu di brusgià.I trasporti domestici micca domestici nantu à l'Autostrade sò rimpiazzati cù "Trams Freeway"! U trasportu terrestre à longa distanza hè solu per Ferrovìa. L'usu di diesel, benzina, GPL, finisce!



**Inquinanti**L'intrattenimentu finisce!

**In l'aria:**Air Shows, trasportu aereu privatu(drone, aviò, jet, elicottero, navetta spaziale,..)fine !

**In, sottu à l'acqua:**corsa di barche motorizzate, trasportu marittimu privatu ( barche,cabin cruiser, navi da crociera, hovercraft, sommergibili, barche veloci, moto d'acqua,yachts,..)fine !



**In terra :**tutti 2, 3, 4, .. roti motorizzati:cicli, biciclette, buggies, vitture sportive, Suv, limousine, vitture di lussu. Corsa di vitture, acrobazie di vittura. I treni turistici.I prumotori di l'Entertainment Polluting, fornitori di veiculi per

i divertimenti contaminanti sò perseguitati, **MSR7**



**Salone di unghie** crea fumi tossici. L'impiegati anu prutezzione di respirazione. Clienti stupidi (**vittime**) micca. I Saloni di Unghie in Centri Commerciali sò aperti. I so fumi tossichi abbraccianu i passanti. Espunendu à i risichi per a salute. In particolare e donne incinte, neonati, asmatici, anziani. S'avete statu espunutu à i fumi tossichi, u salone è u Shopping Center per una compensazione.

U salone di unghie hè un risicu per a salute è l'inquinatore di l'aria. Sò visitati da e persone chì sò troppu pigri per fà e so unghie è anu troppu soldi. Chiudeteli, proibiteli. Prosecutà i pruprietarii, i dirigenti, **MSR7**



I saloni di bellezza sò un risicu per a salute è l'inquinatore di l'aria. Sò visitati da e persone chì sò troppu pigri per fà u so propiu make up, anu troppu soldi. Chiudeteli, proibiteli. Pruprietari, dirigenti, uttene, **MSR7**

I parrucchieri chì creanu fumi tossichi sò chjusi, perseguiti, **MSR7** I parrucchieri chì ùn creanu micca a contaminazione di l'aria operanu nurmale.



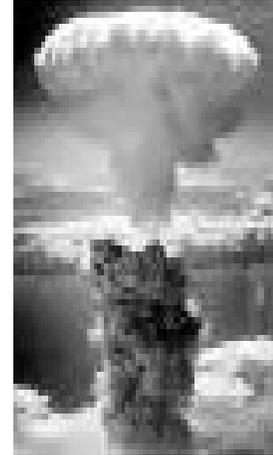
Capitalista (**parassita predatore avido**) I governi incuraghjenu e case cù giardini di vanità. U pruprietariu di a casa usa l'arnesi di giardinu à motore di benzina (**soffiatori, trituratori, decespugliatori, seghe a catena, falciatrici, ..**) chì contamina (aria, rumore, terra). Pruprietari di casa, Manufacturers, Retailers, uttene **MSR7**. Governu chì permettenu sta contaminazione sò rimpiazzati, uttene **MSR7**.

**Insetticidi fora** sò usati nantu à i culturi, l'arbureti, .. Food crops, l'arbureti chì sò stati contaminati ùn sò micca adattati per u cunsumu umanu o animali. Cultu contaminatu, l'alimentariu hè brusgiatu da a cumunità (**Conte**). I pruduttori cummirciali uttene **MSR7**. Governu chì permettenu sta contaminazione sò rimpiazzati, uttene **MSR7**.



Dentru Insetticides utilizzati, attaccà u sistema nervu. Facenu iperattivi nasciti è iperattivi. L'insetticidi irritanu e persone è i sistemi respiratorii di l'animali. Ùn adurate micca insetticidi in l'internu.

I militari contaminanu l'aria cù trasportu, splusivi, A, N (Atomicu, nucleare)B(biologicu)C(chimica) armi.Sò una minaccia per a vita umana, animale, vegetale.I scientisti chì creanu queste armi uttene,MS R7. Stabili di pruduzione di sti armi sò demoliti, brusgiati da a Shire.I pruprietarii, i direttori, i dirigenti, i supervisor di queste strutture ricevenu,MSR7. I militari chì anu utilizatu o usanu stu tipu d'armi sò perseguitati, da u rangù di NCO in sopra,MSR7. U governu chì permette a pruduzione, u almacenamentu di sti armi hè rimpiazzatu, uttene,MSR7.



I fuochi d'artificiu sò un inquinatore maiò. Diventanu più cumuni, più grande più polluting. Sicondu a cundizione climatica, a contaminazione di l'aria pò persiste per u ghjornu. A contaminazione di particelle si stalla nantu à l'acqua chì a contamina. Facendu micca adattatu per beie per e persone è l'animali.Finu di i fuochi d'artificiu ! I luci laser li rimpiazzanu.

## Aria non respirabile Avete 4 minuti à campà!

Qualchese Persona, Organizzazione o Governu chì nega l'aria respirabile o hè causa è effettu di l'aria contaminata.Sò ritenuti rispunsevuli, sò ingabbiati,MS R7. Esige l'aria respirabile hè a1 DIOdatu ghjustu!

## Zero Tolerance to Air Polluters !!!!!

Per sopravvive un corpu umanu hà bisognu

### 'Acqua potabile'



60+% di u nostru corpu hè custituitu da acqua.Ogni cellula in u nostru corpu hà bisognu. L'acqua lubrifica e nostre articolazioni, regula a nostra temperatura di u corpu è sciacqua i nostri rifiuti...

U vapore d'acqua atmosfericu cundensatu forma gocce A gravità di a Terra tira e gocce(pioggia) à a superficia.A pioggia hè una fonte maiò di acqua fresca. Questa acqua di piovana hè aduprata per beie, preparà l'alimentariu, cucina, lavare, igiene persunale,...



Una persona hà sappiutu beie l'acqua di piova, l'utilizanu per a preparazione di l'alimentariu. Noin più, l'acqua di piovana hè contaminata, insalubre, acida, tossica, cattivu gustu, cattivu odore. A lavanderia ùn deve esse lasciata fora di a pioggia per diventà

inquinatu. Ùn hè solu l'aspettu bruttu, ma ancu male, ma pò irritate a pelle.

A piova fridda cade cum'è grandine, neve. A neve s'accumula nantu à l'alte muntagne, l'Articu è l'Antartide creendu riserve d'acqua fresca. A neve hè bianca,



a neve contaminata hè grisa ancu nera. A neve negra si trova in l'Himalaya, i glaciers in u mondu sanu, Groenlandia, Articu, Antartida.

E cumunità creanu reservoirs d'acqua fresca. Questi reservoirs s'appoghjanu nantu à l'acqua di piova è a neve di fusione per riempilli. A causa di a contaminazione, queste acque necessitanu di trattamentu prima di cunsumu umanu o animali.



U reservoir hè prufondu piuttosto cà pocu. L'acqua prufonda hè più fresca, riducendu l'evaporazione, a crescita di l'alga in particolare u tipu velenosu, l'infestazione d'insetti. I sport acquatici sò pruibiti di piantà d'urinà, menstruazione è cacca in acqua. Imbarcazioni d'acqua (jet ski, barche a motore,..)contamina (oliu, benzina, acidu di bateria,..)sò pruibiti !Eccezioni: trasportu Park Ranger.

Una persona ùn pò micca cunfidendu chì a cumunità face bè. Nisun trattamentu, trattamentu parziale, trattamentu sbagliatu, tagliu di costu, corruzione, cumpurtamentu criminale, ..U trattamentu di l'acqua in casa hè diventatu ubligatoriu.



U trattamentu di l'acqua in casa hè bisognu di filtrazione. Per riduce: arsenicu, amianto, cloru, cloroformu, durezza carbonatica, rame, terra, erbicidi, metalli pesanti, piombo, pesticidi, ruggine,..In i climi più caldi, l'acqua filtrata deve esse bollita per prutezzione di e malatie mortali(virus..).

**Minacce à l'acqua fresca!** Prestu a dumanda di acqua fresca supererà a dispunibilità di l'acqua fresca.

A pioggia contaminata pò causà a pittura à scorcìa, a corrosione di strutture d'acciaio(ponti), l'erosione di a pietra, u marchimentu di foglie è altre vegetazione, irritazione di a pelle, . .

Verificate "Aria respirabile" è "Concept verde" nantu à consigli cumu cuntene a contaminazione.



**Irrigazione!** L'usu di l'acqua di terra per l'irrigazione sguassate u reservoir sotterraneo di l'acqua più veloce di ciò ch'ellu pò ricuperà. Risultà à asciugà un Ecosistema sanu è crea una carenza d'acqua dolce. L'irrigazione di l'acqua di terra finisce. Utilizà illegale l'acqua di terra per l'irrigazione un crimine, **MSR7**. U governu chì permette l'irrigazione di l'acqua di terra, hè rimpiazzatu, perseguitu, **MSR7**.



L'irrigazione, aduprendu l'acqua fresca da creek, fiume, lavu, .. rallenta u flussu di l'acqua. Questu prumove l'evaporazione. Risultatu in a siccità! Stu tipu di irrigazione hà finitu e civiltà. **Finisce l'irrigazione.**

I corsi d'acqua contaminati(inseme, fiume, lavu,..) crea una carenza d'acqua dolce. L'acqua di tempesta piena di tossine, farmaceutiche, veleni .. Scarico illegale di rifiuti industriali, tossine, veleni .. L'inquinamentu di i corsi d'acqua finisci, i polluters ghjunghjenu, l'individui **MSR3** tutti l'altri, **MSR7**.



## Supplementu d'acqua dolce

A desalinizzazione usa assai energia, caru. L'assunzione di l'acqua hà un impattu ambientale aversu, trascinandu un gran numeru di pesci, molluschi, ova, .. in u sistema. I criaturi marini più grandi sò intrappulati contr'à u screnu in fronte di una struttura di ingressu. Trattamentu chimicu, currusioni, creanu una salata calda chì hè liberata torna in l'oceanu.



A desalinizzazione hà un altu cuntenuutu di boru chì rende l'acqua di qualità inferiore. Questa acqua utilizzata in l'agricultura, l'allevamentu, a pruduzione alimentare si traduce in una dieta di altu livellu di boru. Una dieta prolungata di boru hè malsana.

L'acqua residuale riciclata, l'acqua di l'acqua passa per u trattamentu primariu per caccià i solidi, i nutrienti sò eliminati, i filtri eliminanu a maiò parte di i batteri è i virus. L'acqua hè allora furzata à traversu una membrana per sguassà e molécule. Toilet to tap hè una opzione d'ultimu risorsu. I testi ùn revelanu micca tutti i risichi per a salute.



Acqua in bottiglia(costu)hè adattatu per viaghjà. I buttigli d'acqua di plastica liberanu sustanzi chimichi chì diventanu pericolosi quandu si riscaldanu(sole, riscaldatore). Ùn adurate micca cunteneri di plastica per manghjà o bevande. Ùn cumprà micca cibo o bevande in cunteneri di plastica. Vetru(senza guida)buttigli, cunteneri sò megliu. Ùn adurate micca paglia di plastica o cutelleria. Ùn adurate micca cunteneri di plastica per coccia o serve l'alimentariu.

## Acqua potabile aromatizzata

Per variità l'acqua potabile pò esse aromatizzata. Certi aromi ùn sò micca salutari, hè da esse evitata. L'acqua aromatizzata pò esse servita fridda o calda.

**Adatta**boissons aromatisées :Estratto di carne bovina, estratto di pollo, cacao, tè, caffè, frutta, erbe, spezie, verdura.



**malsan** bevande aromatizzate è addons:Alcohol, Culore artificiale, Aroma artificiale, Edulcorante artificiale è naturali, Carbonatu, Cola, Cordiale, Bevanda energetica, Limonata, Caffè decaffeinatu, Sucu di frutta, Conservanti, Sodium..



L'acqua potabile hè megliu



Qualchese Persona, Organizzazione, Guvernu chì nega l'acqua potabile o hè causa è effettu di l'acqua contaminata. Sò rispunsevuli, **MSR7**

**Esigene acqua potabile hè a1 DIO datu ghjustu!**

**Nisuna ingesta di liquidu. Avete 4 ghjorni à campà !**

**Rutina di ogni ghjornu:** Alzate, pigliate un vetru di 0,2 l d'acqua ligeramente fresca è filtrata. Prima di ogni manghjà (Colazione, Snack, Pranzu, Snack, Cena) avè un vetru di 0,2 l d'acqua ligeramente fridda è filtrata. Avè un bicchiere (senza plastica) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata nantu à ogni tavulinu. Beie durante a notte dopu ogni visita à u bagnu è quandu avete a gola secca, beie u riposu quandu si svegliate in a mattina.

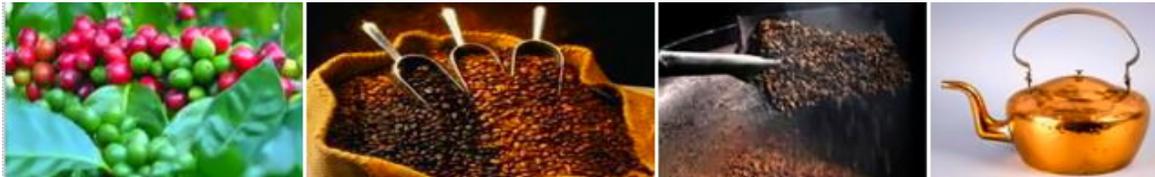
## Adattaboissons aromatisées : Cafè una

boisson stimulante paradisiaque



Cafè hè una bevanda preparata da e sementi tostate di i piante di caffè. U caffè hè fattu da secchi, arrusti, sementi di l'arbulu di caffè, cultivati in climi caldi è umidi longu l'equatori. Ci sò 2 varietà: I fagioli Robusta anu un gustu forte è un corpu pienu. I fagioli Arabica crescenu à una altitudine più altu, anu un saporu più liscia è qualità più aromatiche.

Una volta raccolti, secchi, i grani di caffè sò tostate à circa 200 ° C. Questu permette à i zuccheri in u fagiolu per caramelizà è u gustu di u caffè per sviluppà. I fagioli più longu sò tostate, o più altu hè a temperatura, u più scuru di l'arrostu serà è u più pienu di u saporu, in generale i rosti di luce anu un saporu più forte è più acidu, mentre chì i rosti scuri anu un saporu più profundo è più riccu. Un roast scuru ùn hè micca necessariamente, "più forte". A forza di una tazza di caffè dipende da quantu acqua hè aghjuntu mentre u caffè hè fattu.



## Cumu fà una tazza di caffè?

Cumu uttene u massimu da a vostra tazza di caffè preferita.

1) Un caffè di grande gustu principia cù acqua di grande gustu. Se l'acqua filtrata ùn hè micca dispunibile, utilizate l'acqua fridda da u rubinetto. Lasciate correre per uni pochi di sicondi per aerate prima di aghjunghje à u bollitore.

2) Lasciate l'acqua da u fogghiu (80 ° C) prima di versà nantu à u caffè (filtre instantané ou goutte à goutte) granuli. L'acqua bolle brucia i granuli è l'impattu nantu à u gustu.

3) Quandu si usa u latti (micca cunsigliatu), aghjunghje à a tazza dopu l'acqua. Se u latte hè aghjuntu prima, u caffè ùn pò micca mischjà ancu. L'acqua calda pò scald u latti, cambiendu u gustu.

**Nota !** Edulcoranti(zuccheru o artificiale)rovinà u caffè !  
Decaffeinated ùn hè micca u caffè, ma un risicu per a salute. Aduprate solu i sbiancanti non latticini.

## Cafè DecaffeinatuSalute-risicu!

**Decaffeinante** usa Solvente.I residui di solventi sò spessu disturbati u stomacu. **Lògica!**Caffè senza Caffèina scunfighja u scopu di beie Cafè.

### Preparazioni:

Bracciatura,



Istante,



caffè filtru à goccia;Espresso(macchina)



### Ùn aduprate micca Coffee PodsRischiu ambientale !

Coffee Pods all 1 Billion sò un disastru ambientale. Ùn sò micca biodegradabili. Ùn esse riciclatu. **STOP!**

**Pruduzione!** Proscutà,MSR7. **STOP!** Aduprà elli!  
Shun è Vergogna !



**Nota !** Tutti i 1 prudutti dispunibili sò una causa di troppu basura! A so pruduzione, 'Ends!'violazione,MSR7!

**Shun,Vergogna**e persone chì usanu 1 prudutti dispunibili!

Cumu beie una tazza di caffè?

Per ottene u megliu sapori, tastate lasciate rinfriscà un pocu chè piglià grandi slurps invece di sorsi.Big slurps di caffè liberanu più aroma. Odore è tastà, celeste.Ci sò caffè wicket cù latte:

**Espresso**Il s'agit d'une boisson concentrée produite en forçant l'eau chaude sous pression à travers le café finement moulu.Comparatu à l'altri metudi di preparazione di caffè, l'espresso hà una consistenza più grossa, una concentrazione più alta di solidi dissolti è spuma.L'espresso hè a basa per altre bevande:Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava è Mote.Servitu cù un surrisu.



**Cappuccino:**a preparazione di texture, a temperatura di u latti hè u passu più impurtante.U latte hè cattu à vapore aghjunghjendu bolle d'aria assai minuscule chì li dà una texture vellutata (schiuma).Un colpu di espresso hè misu in a tazza,

u latti foamed caldu hè aghjuntu, soprattutto cù 2 cm di scuma grossa, finitu cù a

sprinkle di cannella in terra.



**Latte:** riscalda u latte senza schiuma. Un colpu di espresso si mette in una tazza. U latti caldu hè aghjuntu, sopra cù un sprinkle di cacao crudu.



**Macchiatu:** riscalda u latte senza schiuma. Riempite a tazza 2/3 cù latte. Aghjunghjite un colpu di espresso. Top cù foglia di menta.



**Moca:** fà cacao caldu crudu. Riempite a tazza 1/2 cù cacao caldu. Aghjunghjite un colpu di espresso. Cumpie cù latte è schiuma di latte. Aghjunghjite un sprinkle di cacao crudu.



**Gringo:** Pienu a tazza 1/2 cù acqua calda. Aghjunghjite 2 colpi di espresso. In cima sprinkle Noce moscata.



**Americanu:** Un colpu di espresso si mette in a tazza. L'acqua calda hè aghjuntu.



**Duo-sparatu:** Aghjunghjite 2 colpi di espresso. Allora acqua calda.



**Lava:** 1u un colpu di espresso. Aghjunghjite un pezzu di zucca di mandarina concentrata. Aghjunghjite un colpu di cacao crudu caldu. Top cun latte foamed caldu. Aghjunghjite un sprinkle di cannella in terra.



**Mote:** Riempite a tazza 1/2 cù tè di menta calda. Aghjunghjite un colpu di espresso. Top cun latte foamed caldu. Finisci cù un sprinkle di cannella in terra.



**Cacao** una boisson stimulante paradisiaque

L'arbureti di cacao crescenu in i zoni tropicali caldi è chiusi. U so fruttu hè Pods. Dentre un podu ci sò sementi (fagioli). I fagioli di cacao sò trasformati in mantra di cacao è in polvere.



### Preparazione di cacao caldu:

1 cucchiara di cacao in polvere,  
1 tazza: liquidu di soia, latti di capra o altru latti senza latti. 1  
cucchiara di extracte di vaniglia,  
un pezzu di cannella,  
Dash di noce moscata.

Imbulighjate l'ingredienti in una pignatta media è calde nantu à u focu mediu bassu,  
battendu finu à schiuma è calda.



### tè una boisson stimulante paradisiaque



Camellia hè una pianta perenne. E foglie raccolte è trattate ci danu tè.  
Tè basi sò neri o verdi. Puderanu esse aromatizzati o profumati.

Preparazione di tè Custodian Guardian: mette in un infusore di  
tè foglie di tè lavorate. Mette l'infusore in una tazza di vetru.  
Fogli l'acqua, ferma l'ebullizione, quandu u bubbling si ferma  
(80 ° C) versà in una tazza di vetru. Prufittate!



(a) Mentre a bolle si ferma, versate nantu à tè neru. Dopu à 1  
minutu, agite l'infuser 3 volte. Dopu un altru minutu sguassate.  
Bevi, o aghjunghje un zuccu d'agrumi per u saporu, o lasciate  
friddà, rinfrescà è beie. Attenzione ùn contaminate micca cù  
edulcoranti, bianchi (artificiale, naturali).



(b) 10 seconde dopu chì a bolla si ferma versà nantu à tè verde.  
Stir infuser 3 volte. Dopu à 1 minutu sguassate. Bevi, o  
aghjunghje un sucu di fruttu di petra per u saporu, o lasciate  
rinfrescà, rinfrescà è beie. Attenzione ùn contaminate micca cù  
edulcoranti, bianchi (artificiale, naturali).

Preparazione di tè di sementi di erbe, mette i sementi pressati in un infusore. Mette l'infusore in una tazza di vetru. Fogli l'acqua, ferma u fogghiu. Cum'è u bubbling si ferma versà nantu à e sementi. Dopu à 1 minutu, agite l'infuser 3 volte. Dopu à altri 7 minuti sguassate. Beie, o lasciate rinfriscà, rinfriscà è beie. **Attenzione ùn contaminate micca cù edulcoranti, bianchi (artificiale, naturali).**



Foglie di erbe  
preparazione di tè.  
U listessu cum'è  
tè verde.



Tè di radice di erbe  
preparazione,  
tagliate i radichi. pre-  
pare u listessu cum'è  
tè neru.

L'usu di un microondas quandu si prepara una bustina di tè esalta i sapori. Eliminate l'etichetta da a bustina di tè assicuratevi chì a graffa metallica hè sguassata. A maiò parte di l'etichetti di carta utilizanu inchiostu economicu, l'acqua decolorante, interferiscenu cù u gustu.

Mettite acqua calda in una tazza di tè >aghjunghje a vostra scelta di saccu di tè> calore in u micru per 30 seconde à mità di putenza (400-500 watts) >Lasciate in u micru per un minutu>tira fora>piacè!

L'acqua potabile hè megliu (pò esse aromatizatu)



**Acqua filtrata  
per bona Salute !!!**

**Attenzione ! Minaccia severa per a sopravvivenza umana: Microplastica!**

I microplastici da i rifiuti plastichi anu contaminatu tuttu u pianeta, da i terreni di a muntagna di neve artica à l'oceani più profondi. I microplastici sò intruti in a catena di i frutti di mare. A maiò parte di l'omu anu microplastica in u so sangue chì si distribuisce in tuttu u corpu. Tutte e parti di u corpu, u cervellu, u latte maternu, u core, i polmoni, i muscoli ... sò contaminati. Purtà una risposta da l'immunità è l'evoluzione! Cù cunsequenze male scunniscute !

I buttigli d'acqua di plastica liberanu microplastiche chì diventanu pericolose quandu si riscaldanu (sole, calefaccia, pignatta). **Attenzione !** Beie da buttigli di plastica, cuntenitori hè malsana! Finisce ! violazione, **MSR7**. Quandu hè affettatu, pigliate azione di classi contr'à u fabricatore, u retailer, u governu!

I zitelli alimentati cù biberon inguglianu milioni di microplastiche à ghjornu!

U studiu mostra chì a preparazione di l'alimentariu in cuntenitori di plastica porta à l'esposizione milla volte più altu! Ùn fate micca u vostru zitellu in una pupa di plastica. Ùn adurate micca buttigli di plastica, cuntenitori per l'alimentazione o a preparazione di l'alimentariu!



**BrecciaMSR7.** Quando hè affettatu, pigliate azione di classi contr'à u fabricatore, u retailer, u governu!



Ùn cumprà micca bevande o cibo in buttigli di plastica, cuntenitori, lattine! Ùn adurate micca cuntenitori di plastica, utensili per preparà, coci, serve cibo, beie! Ùn adurate micca posate di plastica, cannuce, piatti, tumblers...!**BrecciaMS R7.** Quando hè affettatu, pigliate azione di classi contr'à u fabricatore, u retailer, u governu!

Per sopravvive à i bisogni di u corpu umanu**Alimentazione Mangiabile**

Una parte di una rutina di ogni ghjornu hè di manghjà. Quantu simu sani è quantu campemu. Hà assai à fà cù a nostra abitudine di manghjà. Nisun alimentu chì mori di fame!

### **Feed 5 volte à ghjornu:**

'Colazione, include acqua, erbe, spezie, miele, caffè, .. Snack di primu ghjornu, include acqua, frutta, erbe, tè, .. Pranzu, include acqua, insalata, ova, caffè, .. merenda di a tarda, include acqua, noci, bacche, spezie, cacao, .. Cena'. include acqua, tema di cena, tè o caffè.. Verdura.

7 Alimenti chì deve esse manghjatu ogni ghjornu: Fungi(fungu), Grani(avena, orzu, lenticchie, mais, millet, quinoa, risu, segale, sorgo, granu), Hot Chili's, Cipolle(marrone, verde, rossu, primavera, erba cipollina, agliu, porro), prezzemolo, capsicum dolce, verdura(asparagus, fagioli, broccoli, cavolfiori, carotte, piselli, germogli,..)



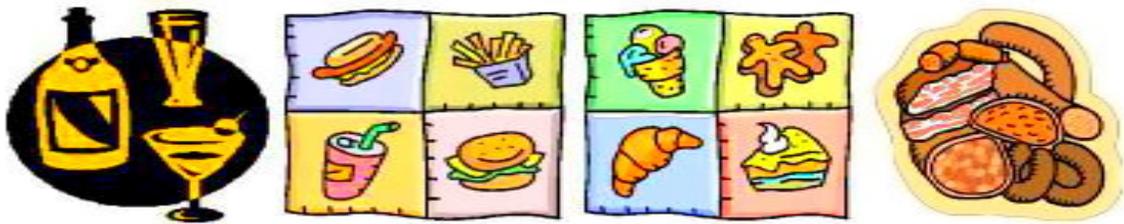
Ogni ghjornu di a settimana deve avè un tema di Cena: per esempiu Ghjornu 1: Ligumi  
Ghjornu 2: Pollame Ghjornu 3: Mammiferu Midweek: Reptile Ghjornu 5: Frutti di mare  
Weekend: Noci è Semi Ghjornu di divertimentu: Insetti

**Dieta No No's:** Edulcoranti artificiali, Alimenti fabbricati, Alimenti genetici mudificati, Fruttososi aghjuntu, alimenti in cuntenituri di plastica.



**Fructose** a causa principale di Diabetes, obesità(Blubber People).Hè male s'ellu vene in Sugar o Fruit. L'aggiunta di Fructose durante a trasformazioni di bevande o cibo hè un periculu per a salute.Trattamentu, distribuzione, vendita di stu tipu di bevanda o cibo hè un cumpurtamentu criminale chì riceve:**MSR6**  
Eccezioni:Unprocessed, Bacca, Frutta, Mele, Verdura.

Dì No à:Tuttu ciò chì cuntene:Fructose, glucose, zuccheru; biscotti, torte, cereali per a colazione, cioccolatini, succhi di frutta, gelati, lecca-lecca, marmellata, ketchup, limonate(Cola, Energia,..)marmellate, barrette di muesli, salse, vinu...



**Fabricatu-manghj**hè troppu salatu hà troppu cunsirvatori, spessu hè troppu grassu, hà aghjuntu di zuccheru chì u rende micca adattatu per u cunsumu da e persone animali, animali.L'alimentu fabbricatu hè una causa di pressione alta, intasazione di arterie, obesità(Blubber People). Trattamentu, distribuzione, vendita di alimenti fabbricati hè un cumpurtamentu criminale, uttene**MSR6**

Dì**Inn**ò:Latti di latti, Casgiu di latti, Fast food, prosciutto, hamburger, salame,...

Fabricatu:pane, carne; pizza, salsicce,  
Prucessatu:Frutta, zuppa, verdura...



**Alimenti GM**hè ciò chì a ghjente cunsuma veramente.Tuttu principia cum'è mudificazione genetica(ingenieria)sumente(Culture GM).GM Crop per via di u flussu nantu à l'effettu altera tutta a catena alimentare. Cmutazioni chì creanu novi malattie, pesti mundiali chì minaccianu a vita in tutti i membri di a catena alimentare!**Cumpresi l'omu!**A ghjente diventerà più malata, morerà più ghjovana, più deformità, più zitelli malati, più aborti ...Cambiarà l'ADN umanu.

**Minaccia di sopravvivenza di l'alimentu GM:**Alfalfa, manciari, pancetta, pane, granu, cereali per u colazione, colza, ova, prosciuttu, margarina, carne, patata, papaia, piselli, pollame, risu, salsicce, soia, pumati, granu, zucchine,...

**A dumandada a cumunità cibo senza adulteratu.****INNÒ:** Alcohol, Modificazione genetica, Erbicidi, Insetticidi, Alimenti manufatti, Sali aghjuntu, Edulcoranti aghjuntu(**artificiale o naturali**),...

Qualchese Persona, Organizzazione, Governu chì nega l'alimentu manghjatu o hè causa è effettu di l'alimentu contaminatu(GM).Sò rispunsevuli,**MSR7**

**Esige un alimentu manghjatu hè un1 DIO datu ghjustu!**

**10.2.7. Blubber**ghjornu

**C-GKalender** Temi di u ghjornu divertenti

**12.1.7. Bona salute**ghjornu

**C-GKalender** Temi di u ghjornu divertenti



**Ùn ci hè micca abbastanza cibo si ammalate !!!**

**Nisun alimentu chì mori di fame !!!**

**Per sopravvive un corpu umanu hà bisognu Dormi**

**1/3**di ogni ghjornu si spende stendu, una parte di questu implica dorme.



U sonnu hè necessariu per a sopravvivenza di u corpu umanu.7 ore deve fà.A mancanza di sonnu porta à a morte, ma solu dopu un transitu assai dolorosu per a depressione è l'esplosioni di follia.

U sonnu deficiente priva u corpu di e so capacità curative chì affectanu e funzioni di cori, immune, endocrinologia, neurologichi, psicologichi è anabulichi generali. Un sonnu defientu pò esse risultatu in apnea, obesità, resistenza à l'insulina, depressione cronica. A mancanza di sonnu pò purtà à a morte. **A carenza di u sonnu forzatu hè classificatu cum'è Tortura.**

U sonnu sanu implica di movimenti durante u sonnu, stendu drittu o cù i ghjinochje alzate, nantu à u spinu, o latu o stomacu.U sonnu hè in relazione cù l'equilibriu di i seguenti sistemi: Cortisol, melatonin, hormone di crescita, insuline, noradrenaline, protactinium, serotonin... U sonnu è u nostru pesu sò ligati: 2 hormone.(**leptina, grelina**)travaglià per cuntrullà i sentimenti di fami, pienezza.A mancanza di sonnu ti rende menu soddisfatti dopu avè manghjatu è brama di più alimentu chì resulta in **overeating**(**obesità**). U sonnu di u sonnu hè una malattia chì necessita assistenza medica.

Per ottene un sonnu rivitalizzante, una stanza di lettu hè u più scura pussibile. L'assenza di rumore internu è esternu hè un must. Shire implementa Nightcurfew. **Nota !** Hè normale avè 2 dorme cù una pausa in-entre. 1<sup>st</sup>u sonnu hè di circa 3,5 ore cù una pausa finu à 1,5 ore seguita da un sonnu di 3,5 ore.



Durante a pausa di sonnu di 1,5 ore. A ghjente si alza, va à u toilette,...Prima di chjappà, fate l'esercizii di notte è pigliate un biccheri d'acqua. Quelli chì ùn si alzanu micca, preganu, leghjenu, scrivenu, chjappà in coppie, mate(durante a pausa di u sonnu, e persone sò più rilassate megliu à cuncepisce),...

### **Esercizii di notte**

Hè normale avè 2 dorme cù una pausa in-entre. Si deve alzati(per esempiu, per andà in u bagnu), à vultà à pusà nantu à a riva di u lettu, beie un pocu d'acqua. Fate i seguenti exercizii(Tutti l'esercizii sò fatti mentre si pusatu nantu à i ghjinochji di u lettu, spalla largamente separata). Ogni volta chì vi alzate fate un exerciziu diversu.

**1<sup>st</sup>Eserciziu:** Pone e palme\*di e vostre mani contru l'esternu di i vostri ghjinochje. Presse e mani in l'internu è i ghjinochji fora, mantene 7 seconde (si sente a tensione in braccia, gambe, spalla). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorsisce l'acqua, stendu, dorme bè. \*variazione aduprà pugni.

**2<sup>nd</sup>Eserciziu:** Fate i pugni\*metteli contru à l'internu di i vostri ghjinochje. Presse i pugni in l'esternu è i ghjinochje in l'internu, mantene 7 seconde(Senti tensione in braccia, gambe, stomacu). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorsisce l'acqua, stendu, dorme bè. \*variazione aduprà palme flat.

**3<sup>rd</sup>Eserciziu:** Piegate e braccia(90%)à u livellu di u pettu turnà a manu manca in su in curvatura dita, gira a manu diritta in giù in curvatura dita. Dita intrecciate stretta. Avà tira e mani in direzione opposta, mantene 7 seconde (Senti tensione in i dite, i braccia, u pettu). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorsisce l'acqua, stendu, dorme bè.

**4<sup>th</sup>Eserciziu:** Piegate e braccia(90%)à u livellu di u pettu turnà a manu manca in su, gira a manu diritta in pugno. Pone u pugno in manu è appughjà in u stessu tempu appughjà a manu aperta in sopra, mantene 7 seconde. Reverse, mantene 7 seconde (Senti tensione in mani, braccia, collu, pettu). Rilassatevi, pigliate un

fiatu è sorsu d'acqua, stendu, dorme bè. Nisuna ripetizioni.

E persone cù u spinu tensu aghjunghjenu stu esercitu à ogni eserciziu: Pone e mani nantu à i ghjinochji. Inclinate a testa in daretu, piegate in daretu è poi cullate in avanti senza perde u cuntattu cù i ghjinochje (Senti tensione in braccia, spalle, stomacu). Rilassate, pigliate un respiru, 7 ripetizioni, sors l'acqua, stendu, dorme bè.

**Nota !** E persone chì si sentenu assai durante u ghjornu. Hè da fà 1 di l'esercizii di notte in rotazione ogni 2 ore.

## Hè u vostru corpu! Mantene in forma!

**Ci sò prerequisites prima di stende à dorme.**

Deve esse scuru, deve esse notte. Per ottene un sonnu rivitalizzante, a stanza deve esse u più scura pussibile. L'assenza di rumore internu è esternu hè un must Shire 'deve implementà Notte-curfew'.

1 ora duveria passà da l'ultima alimentazione. Spazzola i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. Adurà 'Sleep-Preghiera'.

**1 Ddiu aspetta à sente da voi !**

**DormiPreghiera**

Caru **1 DIO**, Creatore di u più bellu Universu  
Prutegge mi quandu sò più vulnerabile

Pruteggemi da i pensieri inquietanti è maligni Lasciami un  
sonnu riposante, curativu è rivitalizzante Un lasciate chì a  
preoccupazione disturbà i mo sogni è u sonnu

Lasciami ricurdà solu i dolci sogni

Per a Gloria di **1 DIO** è u bè di l'umanità



Sta preghiera hè aduprata prima di andà à dorme !



Avè un bicchiere (senza plastica) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata (nunda aghjustatu) nantu à ogni tavulinu. Ogni notte prima di andà in lettu mette un vetru nantu à a tavula. **Nota !** Beie durante a notte ogni volta dopu avè visitatu un toilette è quandu avete a gola secca, beie riposu quandu si alza in a mattina.

Avè 1 ciotola di vetru tonalità d'oru (1 solu per doppiu) chì cuntene cuncocion di erbe (aromaterapia) nantu à u latu di a finestra! concoc d'erbe -

a so cumposizioni di 7 erbe:Camomilla(matricaria chamomilla), Eucalyptus(eucalyptus globulus), Lupulu(humulus lupulus), Issopu (hysopus officinalis), Lavanda(lavendula officinalis), Melisa(melissa officinalis), Rose(rosa damascena).

### **Base di lettu è materasso!**(parte di CG N-ABs1)

**Basahè** robusta, senza rumore. Ùn dà micca onde magnetiche elettriche (alimentatu à u motore). Hè u livellu horizontale(senza parti basculanti).A basa hà 7 listelli di legnu solidu amovibile(secca, invecchiata)a larghezza di u lettu. A basa deve esse senza acari. Supporta pienamente u pesu di 150 kg, hà una Garanzia di 14 anni.Per un sonnu rivitalizzante riposante, un corpu stancu deve stenderà un materasso hè megliu. A pressione nantu à i spazii supportati di u vostru corpu deve esse minimu. U microclima di u colchju hà bisognu di moderà a so temperatura.

**Basa, Dimensione di materasso(misura in metri)**U quadru internu: larghezza 1,06 m, lunghezza 2,06 m(fit materasso larghezza 1,05 m, lunghezza 2,05 m). U quadru esternu hè 0,09 m di u pianu.Permette a circolazione di l'aria, a pulizia (sottu u lettu). L'internu hà 7 lamelle di legnu: larghezza 1,06 m, spessore 0,03 m, intervalli di 0,03 m trà lamelle.(aumenta a circolazione di l'aria di u materasso), distanza trà u pianu, slats hè 0,1 m. U spaziu viotu trà u pianu, i slats hè per a circolazione di l'aire, a pulizia(micca almacenamentu), tene lu viotu.Taglia di materasso: larghezza 1,05 m, lunghezza 2,05 m.**Nota !**Ci hè solu 1 basa di lettu unica, materasso. E coppie anu 2 basa di letti singoli, materassi.

**Core di materasso(no: molle metalliche)**U core di u materassu deve sustene cumpletamente un pesu di corpu di 125 kg.Hypoallergenic, supportive, distribuisce u pesu di u corpu, allevia i punti di pressione, temperatura moderata, resistente à i funghi, senza chlorofluorocarbons.Garanzia 7 anni.

**Copertura di materasso(ci sò 2: prutettore, esterno)**E duie copertine sò lavate in lavatrice.A copertina protettiva hà una zip per permette di lavà, cumplementà, rinfriscà u riempimentu. Copertura protettiva hè argentu puru(senza lega)particelle tessute per dà proprietà antibatteriche, antimicrobiche, antistatiche, contenenti odori. A copertura esterna hè una lenzuola di cuttuni chì copre una copertura protettiva, un core di materasso.Strisce elastiche mantenenu in u locu.**Nota !** Quando visita(vacanze)portate u vostru propiu materasso(i dui).

**Materasso pulito**Ogni 7 anni, u materasso hè rimpiazzatu cù novu 1.U materasso rimpiazzatu hè brusgiatu!**Attenzione !**Ùn mai riutilizà o trasmette u materasso preowned. Ùn mai sparte una coperta di materasso. A spartera di i risichi sparghje malatie infettive.Ogni 7 simane e duie copertine sò lavate in acqua saponata biodegradable à 60 ° C(Attenzione! Nisuna lavaggio a secco).L'asciugatura hè in

aria / brisa naturale chî scorri(senza asciugatrice)è ombra(senza luce diretta di u sole).

U disignu di cuscinu mantene a spina in allinamentu naturali, elimina i punti di pressione, sustene diverse pusizioni di u sonnu(latu, spalle, stomacu).U disignu di cuscinu hà a capacità di esse fluffed per adattà à a postura unica di dorme di u so utilizatore è aumentà a circolazione faciale. Disegnu di cuscinu(no: paglia, stracci, fienu,)mantene a so elasticità, hè ipoallergenico, senza tossine, lavabile in lavatrice. Coperta di cuscinu(ci sò 2: internu, esternu)A copertina interna di cuscinu hà una zip per permette di riempie, aghjunghje, rimpiazza, lavate. Copertura interna hè argentu puru(senza lega)particelle intrecciate in, chî dannu proprietà antibatteriche, anti microbiche, antistatiche, chî cuntenu odori. Cuscino di cuscino esterno hè fattu di 100% cuttoni, hà una zip. Tramindui lavati in acqua calda, senza asciugatrice, nè lavaggio secco. U disignu di cuscini sustene un dorme di pesu massimu di 125 kg. Dimensione di cuscinu: larghezza 0,8 m, lunghezza 0,4 m

U disignu di quilt sustene diverse pusizioni di sonnu(latu, spalle, stomacu). Quilt hà argentu puro(senza lega)particelle intrecciate, dannu proprietà antibatteriche, microbiche, antistatiche chî cuntenu odori. U disignu di Quilt hà a capacità di assicurà una distribuzione efficace di u calore è a circolazione di l'aria.U disignu hè ipoallergenico, senza tossine è lavabile in lavatrice(senza asciugatrice, senza lavaggio a secco). Quilt-size: larghezza 1,40 m, lunghezza 2,15 m

Ogni individuu hà bisognu di dorme cù u so propiu quilt.Perchè?**Strappatura di quilt**durante u sonnu, u cumpagnu piglia tutta a trapunta lassendu scopre. **Draft**i dui dormitori giranu in modi opposti creendu un spaziu induve l'aria fridda dà friddi.Insanità ogni malatie infizziosa sò trasmesse.**Nota!** Quandu visita(vacanze)porta u vostru propiu quilt, quilt cover(i dui).

I Guardiani Custodi di l'Universu ricumandenu per e notti friddi, e malatie chî necessitanu un calore consistente u "Borse Quilt Hooded".Dà un sonnu celeste snug. Un 'Hooded Quilt bag' hè un saccu di dorme fattu à u standard di un CG N-ABs1. Hè utilizatu cù u cuscinu è u quilt sopra. Hè suave, cuddle, amichevule à a pelle cù dispensazione uniforme di calore, lavabile in lavatrice. Dimensione di u saccu Cappucciu Quilt: larghezza 1 m, lunghezza 2,15 m. A copertina di u saccu Quilt cun capu hè argentu puru(senza lega) particelle intrecciate in, chî dannu proprietà antibatteriche, anti microbiche, antistatiche, chî cuntenu odori. Hà sacchetti di zanzariera zippati per esse aduprati per a gestione di u calore, a circolazione d'aria.

Ogni 7 settimane, Pillow(riempimentu è e duie copertine), Quilt, Hooded Quilt Bag sò lavati.In acqua saponata biodegradable à 60 ° C(Attenzione! No seccu pulizia).L'asciugatura hè in l'aria chî fluisce naturali, brisa(senza asciugatrice)è ombra (senza luce diretta di u sole).

Trattene u sonnu hè una tortura!A tortura cum'è strumentu d'interrogazione ùn hè micca accettata.I torturatori sò rispunsevuli:**MSR7**

### **A matina dopu à 7 ore di sonnu:**

Alzate, pigliate un biccheri d'acqua filtrata, andate à u toilette, fate "Daily-Fit". (esercizi) ', adurà "Preghiera di ogni ghjornu", lavà a faccia, e mani, fa colazione, vestisce. Verificate u vostru Pianificatore !. Avà hè pronta per l'esperienze di vita. **Quando andate fora, portate vestiti protettivi,prutezzione di a testa, l'ochji è i pedi.**

### **Curfew di notte !Per salvà u pianeta Terra!**

Esige l'assenza di rumore esternu di notte(**curfeu di notte**)!Hè un dirittu di a cumunità!

U corpu umanu ùn hè micca creatu per esse di notte.L'omu abusu di u so putere di u cervellu per creà un modu di vita notturna. Stu modu di vita ùn hè micca benefica per a bona salute.U curfew di notte hè necessariu per una bona salute.

Un curfew di notte di 7 ore da 14-21 ore(**22-6 ore, 24 ore Pagan clock**)hè ubligatoriu.Per una bona salute, riduzione in: usu di energia, crimine, contaminazione, prutezzione di a fauna salvatica.Riduzione di u costu per u **governu, incuraghjendu a moltiplicazione.**

Nimu travaglia(**tuttu hè chjusu**)eccettu u minimu persunale di emergenza. Nisuna energia hè aduprata eccettu per emergenza o riscaldamento!1 stazione radio di nutizie pubblica hè permessa chì tutti l'altri divertimenti sò disattivati! Nisuna fabbricazione, uffiziu, o rivenditore hè di operare o aduprà energia!E case ponu aduprà u riscaldamentou (**vestitu caldu**), **rinfrescante(luce di vestitu)**in tempu estremu.



U curfew di notte hè ubligatoriu.Per u benessere di u corpu umanu è di l'habitat lucale.A Shire impone u Curfew di notte attraversu Shire Rehab**MSR1**I delinquenti ripetuti sò passati à a Rehab Provinciale**MSR3**

Prutezzione di u clima per sopravvivenza

A prutezzione di u clima hè necessaria per prutege u corpu umanu, l'animali, l'animali, a produzione alimentare. Prutezzione di u clima: vestiti protettivi à prezzi accessibili è un rifugiù igienicu à prezzo accessibile!

**Roba protettiva** hè necessariu per prutezzione di u corpu umanu da u clima, a malatia è a contaminazione. U vestitu protettivu deve esse còmode, utile (prutegge da u clima estremu) è assequibile. U vestitu protettivu hè custituitu da copre, vestiti, calzini, calzature!

**Capua** prutezzione hè custituita da 2 parte di a testa (passamontagna, beanie, sciarpa K) è prutezzione di l'ochji (occhiali). Un cascu pò cumminà i dui. A prutezzione di a testa hè purtata quandu fora!

**Balaclava (beanie).** Balaclava copre tutta a testa espunendu solu l'ochji. Hè fattu di lana o una mistura di cuttuni è lana (senza fibra sintetica). Pò esse qualsiasi culore o mudellu pò avè un pompon decorativu nantu à a cima. Quandu ùn hè micca necessariu a prutezzione di a faccia è u collu, u balaclava pò esse arrotolatu è diventa un "Beanie".



**Sciarpa K.** K-Scarf pò copre tutta a testa espunendu solu l'ochji. Agisce cum'è un capu è un velu (protezzione massima). Hè fattu di lana o una mistura di cuttuni è lana (senza fibra sintetica). Pò esse qualsiasi culore o mudellu.

**Balaclava o Sciarpa K** tramindui prutegge coprendu a bocca di u nasu. Inhaling pollution, malatie contagiose mortali è insetti pungenti sò evitati. Inoltre, l'allergii è l'asma sò ridotti. Reduce l'effettu di l'aria secca è fridda. Contene a diffusione di a malatia contagiosa.

**Prutezzione di l'ochji** hà 2 disinni: **Prattica**, lente unica (visiera); **Moda**, 2 lenti (spettaculu). **A prutezzione di l'ochji hè purtata quandu fora!**

**Rim di occhiali:** ci vole à mantene fora di particelle in l'aria da tutti i lati (sopra, fondu, lati). Deve esse resistente à a rottura (ùn si rompe quandu si mette nantu). Pò esse qualsiasi culore pò esse ornamentali.

**Lenti:** infrangibile, altamente resistente ai graffi, blocca i raggi UV, senza nebbia, regolazione dell'abbagliamento (cambia più scuru, più chjaru, più chjaru, più scuru).

**Cascu in V** prutezzione di a testa contru i colpi. Capelli, capu bisognu di prutezzione di u clima da u friddu umitu, a radiazioni estrema, a contaminazione. Un capu hà ancu bisognu di prutezzione da i colpi: un V-Helmet cun tracker GPS integratu.

A cunchiglia esterna hè metallica o sintetica. Havi una cresta midline chì pò esse decorata: piuma, ..Un cinturione di coghju tene un microfonu. A visiera hè curvatu di latu, dritta in sopra, infrangibile, altamente scratch

resistente, blucca i raghji UV, ùn si appanna, adattazione di l'abbagliamentu (più scuru, più chjaru, più chjaru, più scuru). U cascu hà una parte posteriore di pelle cum'è protettore di u collu.

**UV**-U cascu hà un imbottitura in pelle interna. Incrustati in l'imbottitura sò pezzi di l'orechja. **ABalaclava (beanie) o Sciarpa** Kpò esse purtatu sottu un cascu. Per mantene a fodera interna di u cascu pulita da sudore, caspa, grassu. Accessori fora: luce luminosa, lampa infrared; un videoregistratore digitale.

A prutezzione di a testa hè sempre purtata quandu fora.

**Roba protettiva** hè necessariu per prutezzione di u corpu umanu da u clima, a malattia, a contaminazione. I parti principali di u corpu protetti da a ropa protettiva sò a testa, a pelle e i pedi. U vestitu protettivu hè sempre purtatu fora.

**A pelle** hà bisognu di assai prutezzione, da i morsi (animali, umani), punture (insetti, aghi), infizzioni (batteri, funghi, germi, virus), radiazioni (calore, solare, nucleare), espusizioni (acidu, focu, gelo, bordi taglienti, bagnatu).

**muzzicà** prutezzione: evitari animali arrabbiati, periculosi e umani.

**Sting** prutezzione: copre a pelle (vestiti protettivi) fora di l'ochji. Ùn fate micca pierce o tatuatu (L'automutilazione da u pierce di u corpu o un tatuu hè anormale, malatu, pò causà infezzione). Prutegge e dite durante a cucitura.

**Infizzioni** prutezzione: a pelle pulita, copre cù vestiti protettivi. Dieta sana, exerciziu, erbe spezie, supplementi, immunization.

**Radiazione** prutezzione: copre a pelle (vestiti protettivi) per u calore, solare. Per nucleari un vestitu speciale chì copre u 100% di u corpu. **Attenzione!** Espone a pelle nuda (nudità) à l'elementi (tempu) hè malsanu.

**Prutezzione di l'esposizione:** Roba protettiva, tutale (cù cappucciu) o 2-pezzu fattu di lino, cuttuni, lana, o un mischju di cuttuni, lana (senza fibre sintetiche) ogni culore ogni mudellu. Sia (tuta o 2 pezzi) duverebbe avè à u collu di a cammisa, gonfi\* braccia, gammi chjusi à i polsi, caviglie (prova di draft)...

\*I braccia gonfiate, i gammi permettenu à l'articulazione di u coddu e di i ghjinochje si move liberamente. Ancu l'aria interna crea u cuntrollu di u clima per a pelle, u corpu.

U vestitu hè fattu di fibre naturali: pelli d'animali, fibra vegetale, seta,



cuttuni o lana. I fibri artificiali ùn sò micca usati per a ropa chì tocca a pelle umana. Pruduzione di fibre artificiali per i capi di vestiti.

U vestitu protettivu hè còmode, longu, praticamente, assequibile A moda (etichetta di design)U vestitu protettivu hè troppu caru, cortu termini, ..Ùn hè micca accettatu!

**Piedi**bisognu di prutezzione (calzini, stivali) da u clima, colpi.A pelle, i pedi, i caviglie sò in risicu.Prutezzione di u pede ch'ùn pruteghja micca(Sandali, Pantofole, Thongs)pedi, caviglie hè inutile. A prutezzione di i pedi hè sempre purtata fora. Camminà a piedi nudi fora hè malsanu.

**Calzini**sò magliati da lana di cuttuni o una mistura di cuttuni è lana(senza fibra sintetica).Pò esse qualsiasi culore o mudellu.I calzini anu particeddi d'argentu puri (senza lega)tessuto in, dà proprietà antibatteriche, anti microbiche, antistatiche, riduce l'odori.I calzini coprenu i pedi finu à 7 cm sopra i caviglie.

**Stivali**anu un coghju protettivu superiore, una pelle morbida interna(senza sintetici)sole di pelle o gomma.Stivali prutege i pedi finu à 7 cm sopra Ankles.Calzature sintetiche scaldanu i pedi ch'li bollenu. Facenduli sudati iniziando eruzioni cutanee! Ùn pudete micca marchjà.



**manu**prutezzione(guanti)sò purtati cum'è necessariu!I guanti sò fatti di pelle, cuttuni, lana, o un mischju di cuttuni, lana (senza sintetici)ogni culore ogni mudellu.

## Prutegge u vostru corpu usendu vestiti protettivi fora!

**Rifugiu protettivu**(casa, campà, travagliu)un bisognu umanu, prutezzione da u crimine(securità), elementi(tempu), focu, insetti,a contaminazione.Un rifugiu protettivu igienicu assequibile hè a**1 DIO**datu ghjustu!Custodian Guardian preferisce l'alloghju cluster(vivenza in cumunità)furnitu da u Shire(vede a pianificazione shire)!

**stanza**U pavimentu, i muri, u tettu, sò custituiti da ciclone, focu, pannelli di cimentu prefabbricatu resistenti à l'umidità elevata.**Pavimentis**ò lavabili cù mop bagnati, antiscivolo, antistatici, muffa, inibizione di muffa, igienici.

Sliding horizontale**Windowss**ò tintati doppiu vetru.Quadru quadru senza legnu.Ùn ci sò micca cortini o cortini(malsana:polvere, germi, insetti...)invece fora di persiane(serrabile), à l'internu di schermi d'insetti scorrevuli orizzontali.

Per**Riscaldamentu**\*in u riscaldamentu di pavimentu(vapore, acqua calda)hè usatu.U rinfrescante hè da a circolazione di l'aria naturale.A temperatura di l'ambienti 19-21 ° C.

\* A perdita di energia hè un crimine

**illuminazione\*** duverebbe esse automaticamente accende, off.

\* A perdita di energia hè un crimine

**Rifugiu protettivu per a sopravvivenza, a sicurezza, u cunfortu.**

## **Bona Igiene per bona salute**

A bona igiene principia per esse pulita è pulita. Pulito è ordinatu principia cù l'aspettu persunale, si applica à a casa, u studiu è u travagliu. Pulito è ordinatu hè ancu applicatu à u pensamentu è u ragiunamentu.

Una "rutina di ogni ghjornu" include a pulizia. Lavate e mani dopu ogni visita di bagnu è prima di ogni alimentazione. Lavate a faccia prima di ogni alimentazione. Spazzola i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. HE si rasi almenu duie volte à settimana. Lavà i capelli una volta à settimana. Custodian Guardian assiste à e riunioni pulite (denti spazzolati, capelli pettinati, tuttu u corpu lavatu), capelli faciali rasati (HE), purtandu un equipaggiu pulitu è pulitu (capu à pedi).



Dopu à a matina ogni membru di a famiglia fisicamente capaci di fà u so lettu. I genitori insegnanu à i zitelli cumu. Cumpiendu l'igiene matina. Hè u tempu d'avè vistutu, mettendu nantu à a dispusizione preparata (a sera prima) l'attrezzatura chì a persona hà pensatu à portà. Ogni contenitore di magazzinu per a colazione hè pulita prima di riempimentu è etichettatu (cuntenutu, data di riempimentu). Dopu a colazione pulita l'area di manghjà. Ritorna i cuntenituri à u almacenamentu. I cuntenituri sporchi, l'utensili sò messi in u lavu. Una persona hè avà pronta per inizià i so travaglii di ogni ghjornu (casa, scola, travagliu, voluntariu).

Tutti i cuntenituri anu una etichetta di cuntenutu. I cuntenituri alimentari anu ancu una data di riempimentu. Mantene i cuntenituri puliti è sicuru. Periculosa (velenu, tossina) i cuntenituri sò almacenati in modu sicuru (prova di zitellu è incompetente).



Ùn lasciate micca l'articuli inutilizati (utensili, arnesi, ghjoculi) sbulicà i mobili, u pavimentu, u spaziu di travagliu. Dopu l'usu, pigliate l'articuli mettelu in un almacenamentu pulitu (etichettatu). Mantene l'articuli sempre in u stessu locu. Allora sò faciuli di truvà.

Prima di andà in lettu. Preparate è mette l'attrezzatura chì pensa à portà u ghjornu dopu. Imbulighjate qualsiasi sacchetti cù l'articuli chì sò previsti per esse purtati quandu partenu in a matina.

Mantene u vostru circondu pulitu è in ordine. Riduce: **Dust** (bonu per u vostru sistema respiratorju). **Micro** urganismu (batteri, germi, virus)

menu infizioni, morti.**Insetti(morse, larve, punture)**menu infizioni, rashes.**V**  
**ermin(ratti, topi, scarafaggi)**, menu escrementi, diffusione di microorganismi,  
menu epidemie di pesta.

L'usu di un bleach o di disinfettante forte aumenta a vostra probabilità di avè una malatia  
pulmonar obstructiva cronica.Aduprate un detergente naturali per a superficia: **Mix**, 1 tazza  
di bicarbonate di soda, 1/2 tazza d'acitu biancu, aghjunghje uni pochi di gocce d'oliu  
essenziale. Hè bisognu di più forte aghjunghje una cucchiara di sali.

**Bisogna starnutà !Starnuti in l'ascella.Ùn sparghje micca a malatia.**

Ùn basgiate micca nantu à e labbra.U baciare trasmette l'infezioni più veloce.Sfregate u nasu invece.

Ùn stringhje micca a manu !Altu cinque !A menu chì ùn portate guanti.

L'immunizzazione hè obligatoria!E persone chì ùn sò micca immunizzate  
sò una minaccia per a cumunità!**Sò immunizzati è ingabbiati,MSR4**

L'igiene si applica à u pensamentu.Immurali, egoisti, odiosi, viulenti, pinsamenti,  
sò pinsamenti cattivi da evità.**Implementà i pinsamenti cattivi porta a a**  
**responsabilità!**

U cambiamentu climaticu hà diminuitu a qualità di l'aria.In più, incendi più grande  
(arbusti, fureste, incendii)! domesticu umanu(carbone, sterco, gas, oliu, legnu), utilità  
(carbone, basura, gas, oliu, uraniu), trasportu(carbone, gas, oliu)brusgiate !Una cumunità  
hà da considerà aduprà a prutezzione di respirazione!

**Attrezzatura di prutezzione respiratoria esterna(rpe)hè cunsigliatu!**  
I Rpe sò valutati da quantu pruteggenu da e particelle. I maschere P2 sò  
aduprate.**Per prutege, e maschere sò strette(a barba hè rasata)!**

In l'internu utilizate purificatori d'aria!Gadget usa un filtru HEPA.**Mantene tutte e**  
**porte è finestre chjuse.**

L'omu pruce troppu basura, scarti !  
Questu crea un severu risicu per a salute  
di l'igiene. Crea a contaminazione chì  
entra in a catena alimentaria di e  
cumunità.E persone anu da riduce a  
compra di beni micca essenziali,  
riduzione di e case, riduce l'attività di u  
tempu di divertimentu(eventi di grande  
folla, sport, musica, ..)!



A natazione umana ùn hè micca naturali.U corpu umanu ùn hè micca pensatu per  
vive in o sottu à l'acqua. Natà in o sottu à l'acqua ùn hè micca naturali è

deve esse evitata. **Acque naturali Oceani(mari)e acque interne (laghi, fiumi,...).** Piscine in acque innaturali, spa, ...

**Acque naturali** sò un toilette per tutte e criature chì campanu in l'acqua. L'acelli chì volanu sopra l'acqua facenu i so excrementi. L'animali è a fognatura di e persone finiscinu in l'acque interne, l'oceani. A ghjente nantu à e spiagge urina, menstruate, vomita, ... **Natà in un toilette hè malsana per a pelle. Gulping acqua di toilette hè un grande risicu per a salute. Ùn fate micca !**

**Acque naturali** spugna cum'è assorbe a contaminazione, a tossina, ... A contaminazione di l'aria: piovra àcida, frassini(**brucia, eruzione**), polvera(**minieri, tempeste**), radiazioni nucleari (**centrali elettriche, militari**). **A contaminazione di l'aria entra in a catena alimentare (per l'aria, a terra, l'acqua) infine finiscinu per esse parte di a (risu per a salute)dieta umana!**

**A contaminazione di l'acqua:** Drilling, dumping, runoffs, water transport. **A perforazione per i combustibili fossili contamina l'aria è l'acqua. U dumping di sustanzi chimichi, droghe, basura, fognatura cruda, tossine hè accadutu ogni ghjornu. Scorrimenti(tossine, chimichi, droghe, basura, fognatura cruda) da l'acqua di tempesta, splutazioni, industria, contamina. I trasportatori di bulk di trasportu d'acqua, navi da crociera, super-cisterne, sottumarini, trawler, navi da guerra sò grandi inquinanti. U trasportu di l'acqua più chjucu contamina ancu in particolare l'acque interne. A contaminazione di l'aria, a terra è l'acqua hè, "Vandalisimu Ambientale" un crimine: **MSR7**.**

**Acque innaturali** cuntene una mistura di sustanzi chimichi chì si seccanu è irritanu l'ochji, i capelli è a pelle. **Piscine, spa deve esse evitata. Piscines sò scarti elitisti di scarsa acqua fresca. Finisci stu rifiutu !**



**Sicurezza** per prutege da a violenza !



A violenza principia cù u nascitu. L'ambienti violenti inculcanu una propensione à a violenza per u restu di a vita. A propensione à a violenza hà bisognu di un trigger per vultà violente. **Triggers:** Alcohol, rabbia, sport di cuntattu, paura, sport di lotta, ignuranza, umiliazione, mancanza d'empatia, sustanza alterante di a mente, pressione di i pari, pruvucazione, violenza : video, video games...

Un nascitu espostu à a mamma è u babbu chì si abusanu verbalmente. Amparate chì hè bè di abusà verbalmente è farà cusì dopu in a vita. **un un-**

natu esposta à a mamma chì hè ferita fisicamente da u babbu. SHE novu natu più tardi in a vita supportà l'abusu fisicu da ellu. U novu natu penserà chì hè bè di ferisce LEA.

A violenza pò vene da un altru individu(u). Pò vene da a fauna salvatica. Pò vene da Pets. Puderia vene per l'azione di u governu o l'inazione.

Una cumunità chì campa cù è ùn hà micca rispunsivuli di "Violenza". Will 'ammazza'!(Abortu, assassiniu, pena di morte, genocidiu, massacre)  
L'uccisione di una persona hè una minaccia per tutta l'umanità, un insultu **1 DIO!!!** Nisuna persona, urganizazione, governu hà u dirittu **tumbà** ! A morte ùn hè mai una suluzione.

## Stop, 'Violenza', cuminciate da casa !

Ogni membru di a cumunità hà u duveru di sopravvivenza umana per cuntene a Violenza. Unisci (iniziu) Vigilanza di u vicinatu. Osservà, segnalà, arrestà (civile), ... Fate a vostra cumunità una zona senza crimine!



Assicurà u vicinatu hè un sforzu di squadra. Significa una stretta cooperazione trà un individu(u). A so famiglia, Amici, vicini, a cumunità è ogni tipu di governu.

A ghjente hà u dirittu di sentu salvu in a so casa. Hanu u dirittu di sentu salvu à u studiu è u travagliu. E persone aiutanu i so vicini quandu sò attaccati. I travagliadori aiutanu i so cumpagni. Educatori è studiosi si aiutanu. L'obiettivu di ogni Shire hè di esse liberi violenti.

**Shire** furnisce servizii Sentinel. Sentinel gestisce i travaglii di guardia è di pattuglia di risicu bassu à mediu. On, o off duty un Sentinel hà da segnalà un cumpurtamentu anti suciale (crimini, pollution, vandalism), segnalate ogni prublema di salute è sicurezza di a cumunità. Sentinel arresterà per violazioni è crimini percepiti. Un Sentinel hè attaccatu à ogni Comunità di Vigilanza di Quartiere.

**Shire** furnisce un curfew di notte obligatoriu di 7 ore da 14-21 ore (CG Klock). Per una bona salute, riduzione di u cunsumu d'energia, menu contaminazione è prutezzione di a fauna salvatica. Riduzione di a criminalità, costu per u governu, incuragisce a moltiplicazione.

I travagliadori di i servizii d'urgenza aiutanu l'infurzatori di a lege. Per esse

vigilant à l'infraction des Règles, des Règlements à l'intérieur ou à l'extérieur du travail.  
Puderanu avè da fà arresti civili. U riservatu CE pò esse chjamatu per aiutà.

E persone chì permettenu a violenza, fighjanu a violenza,**MSR2!**E persone chì incuragiscenu(**Aiutà, aiutu**), incita, violenza, prutegge e persone violenti da l'arrestu,  
**MSR3!**Questu hè ancu applicà à u cummattimentu, u sportu di cuntattu !

Marshall's guida a cumunità per mezu di campagne di sensibilizazione publica chì spieghendu e Regule Pruvinciali(**Lei**). Guida individuale.Marshall's prutegge a cumunità, l'ambiente, a fauna salvatica: applicà a lege penale è civile provinciale, servizii d'urgenza comunitaria, quarantena, riabilitazione provinciale, PHeC, PDeC è CE, crematoriu.cuntattate cù Sheriff.Rangers> Prutezzione di e frontiere, Santuari di Fauna è Vegetazione, Prutezzione di l'ambiente, ..

I civili ùn portanu, usanu, propiu armi !**BrecciaMSR7!**

Ricurdativi chì a violenza ùn hè micca a risposta. Ùn hè micca una suluzione!

## Votu

Per a sicurezza è a sopravvivenza, a ghjente sustene liberamente multi candidati eletti Guvernu. Votendu in l'alizzioni assicuranu a responsabilità di u guvernu.Ùn votu pò esse risultatu in i radicali chì piglianu u guvernu è stabiliscenu una Tirannia(**ereditarie o pulitica**).I tirani sò cacciati in gabbia,  
**MSR7.** "Guardiani Custodi di l'Universu" sustene solu 2 tippi di guvernu, "Provincia"(provinciale)è "Shire"(locale).



Salvà u Pianeta Terra!

Stop Burning

Reduce Garbage

Finu a diffusione suburbana

Finu l'usu di tossine

Finisci i tirannii

Plantate l'arburi

A sopravvivenza umana, u destin, l'esplorazione spaziale è a culunizazione di u spaziu !

Welcome to Space Exploration & Colonization