



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Оцеляването на вашето, общността на вашите семейства,
Планетата, е приоритет на човека!

Ред за оцеляване:

1 вид, 2 местообитания, 3 общности, 4
семейства, 5 индивида, 6 животни, 7
лични вещи.



Оцеляване по възраст:

1 неродено, 2 новородено, 3 бебе, 4 дете, 5 непълнолетни, 6
възрастни, 7 възрастни.



1 БОГ очаква да чуе от вас!

Молитва за оцеляване

Ден на оцеляване 11.1.7 N-At-m

Скъпа **1 Боже** създател на най-красивата Вселена Вашият
най-скромен верен пазител-пазител Благодаря ви за
оцеляването на човечеството

Стремя се да помогна на тялото си, вида, общността, да оцелея. Ще направя
оцеляването мой приоритет номер 1

Моля, подкрепете усилията ми да оцелея за слава на **1 Боже** и
Доброто на човечеството!



Тази молитва се чете в деня на оцеляването или когато е подходящо!



А Вери́га за оцеляване има 7 връзки, всички съществени за оцеляването на човека



Дишаш въздух без него имате минути за живот!

Питейна вода нищо за пиене няма да издържите седмица!

Хранителна храна за енергия и благополучие. Няма храна, която гладуваш!

Спете за повторно витализиране. Няма сън, вие полудявате, умрете!

Защита на климата за оцеляване!

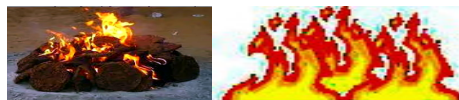
Хигиена за да поддържае тялото си здраво!

Сигурност за защита от насилие. Няма сигурност няма бъдеще!



Превъртете : 2 , Задължение : 2 ни казва: „Защитете човешкото тяло от зачатие до края му“! Вери́гата за оцеляване е основата за спазване на това задължение. Отричането на който и да е от тези основни неща е животозастрашаващо! Престъпление срещу човечеството, Анти **1 Боже**, задължителен: **Г-ЦА R7** .

Threat Изгаряне



След като човечеството откри как да използва огъня. То видя това като благословия.

Изгарянето на дърва се допълва с въглища, тор, боклук, газ, нефт, уран. Английските християни, въвеждащи индустриалната ера, започнаха замърсяването, което води до климатични промени. Огънят и изгарянето вече са проклетие. **Спри да гориш сега !!!**

Спри се изгаряне: цигари, въглища, тор, боклук, газ, нефт, уран, дърво, ..



Най-опасната част от изгарянето е „дим“. При пожарите най-голямата заплаха за здравето и смъртността е вдишването на дим. В по-голям мащаб димът се издига нагоре

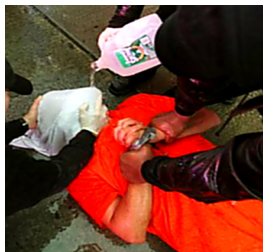
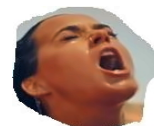
атмосферата спира и гинането на топлина в Космоса. Повърхностите води се затоплят
повърхност ЗЕМЯта, лед арктичен (glaciers) и океана (the by the sea) .

о с і а м т о д з а ж д

За да оцелеят хората с добро здраве се нуждаят от дишащ въздух!

Въздухът, който дишаме, е направен от газове (въглероден диоксид, азот, кислород, метан) , вода и примеси (прах, микроби, спори) . Въздухът, който дишаме, се нуждае от високо съдържание на азот и кислород. Има ниско съдържание на въглероден диоксид и метан. Съдържание на вода (влажност) е необходимо, високият човешки живот става неудобен и е здравословен проблем. Не са необходими примеси, които възпаляват белите дробове.

За колко време можете да задържите дъха си? След 4 минути отпивате въздух. Няма въздух за дишане, ти умираш! Хората бързо умират в пожари, няма въздух, който диша.



Задържането на дишащ въздух се използва като изтезание, убиване на хора, животни. Задържането на дишащ въздух като мъчение (воден борд) се използва от американски администрации, американски държавни служители, държавни изпълнители, чужди тирании, защитени от САЩ. Изтезанието е престъпление: Г-ЦА R7 (хора) , Г-ЦА R4 (животни) .

Задържане на дишащ въздух за убиване: случайно (токсични изпарения в огън) или от себе си (самоубийство: целенасочено вдишване на концентриран въглероден диоксид или газ за готвене) , правителство (газова камера, окачване, изтезание) , други

(престъпници: гаротиране, удушаване, задушаване, обесване) . Правителство, престъпни убийства, Г-ЦА R7 . Случайно (здравето и безопасността) , Г-ЦА R4 , себе си (държани отговорни от 1 Бог) .



Хората, изгарящи неща, са основната заплаха за „дишащия въздух“!



Започва с индивида, който използва дихателната си тръба като комин, белия дроб като сито за токсични изпарения и въздушни примеси. Използването на човешкото тяло като комин е сериозен риск за здравето, обидна за 1 Божи замисъл.



Пушенето на пристрастяването! Човешка трагедия! Общностна тежест!

Пристрастяването - повтарящо се компулсивно поведение, удовлетворяващо възприетата нужда.

Зависимите се самозалъгват, не приемайки вредата, която причинява поведението им. Вреди на себе си, семейството, приятелите, приятелите си от работата, общността.

Пристрастените не вярват, че са зависими, стига да се забавляват, да държат живота си заедно. Зависимите се превръщат в заплаха за себе си, за общността. Те стават заблудени, нечестни, антисоциални, неморални, измамни, егоистични, безгрижни. Това принуждава Shire (общност) да контролират начина си на живот. Ограничаване на техните свободи и права.

Пушачите смърдят от устата. Дрехите им смърдят. Те смърдят една стая. Пепелта им е навсякъде. Фасовете им са навсякъде. Те са отвратителни, мръсни, смрадливи индивиди. Избягвайте ги Срамувайте ги!



Пушачите са риск за здравето за себе си. Те изгарят устните, зъбите, венците, устата, гърлото, дихателната си тръба, белите дробове, ставайки болни, в тежест за общността.

Пушачите са мързеливи, като правят много димни почивки и си причиняват самоубийства. Дръжте ги отговорни!

Пушачите представляват риск за здравето за другите. Бременните пушачи нараняват неродените си. След раждането тези новородени са осъдени на живот със здравословни проблеми. Те могат да имат деформации, увреждания, .. Бременните пушачи се преследват, наранявайки неродените: Г-ЦА R3 .



Пасивен дим (нападение) наранява хората. Пушачите, които създават пасивен дим, Г-ЦА R3 . Субекти (отдых, развлечения, работа ..) които позволяват да се пуши, Г-ЦА R3 плати обезщетение. Правителството, което позволява пушенето, се заменя, + Г-ЦА R7

Пушачите са небрежни. Те палят пожари: домове, трева, гора. Те носят отговорност, Г-ЦА R4 и да плати обезщетение. Те нараняват хора, животни, Г-ЦА R5 . Те убиват хора, животни, Г-ЦА R6 .



През 1951г (езически календар) беше установено, че пушенето е нездравословно и е сериозна заплаха. Правителството, техните агенции, ведомства, които не са забранили пушенето, се провалиха (изоставяне на митото) да служи, да защитава хората.

Прието е ретроспективно законодателство. Тези виновни получават, Г-ЦА R7 .

Всяко лице или група, бизнес или друг субект, който популяризира (безплатно, реклами, маркетинг) , позволява (родители, учители, работа, клубове,

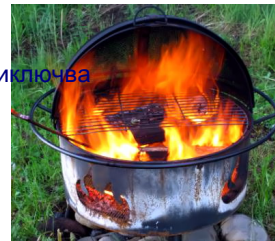
заведения за хранене, място за забавление, ...) , печалби (доставчици, производители, превозвачи, търговци на едро, търговци на дребно) , предоставя на разположение „Димчета“ и / или аксесоари за пушене **Г-ЦА R7** Няма значение какво съдържа „Smokes“.

Актът на пушене (вейпинг) е рискът за здравето.

Нулева толерантност към тютюнопушенето!

Хората намаляват наличността на дишащ въздух чрез изгаряне на въглища, тор, газ, нефт, дърва за готвене (включва барбекю) , отопление, мощност. Приключва сега! Използвайте електричество, което се произвежда без изгаряне.

Нарушение, води до конфискация, унищожаване на оборудването и **Г-ЦА R2**



Електроцентрали които изгарят (въглища, боклук, газ, нефт, уран, ..) за създаване на енергия са **Затворено, демонтирано**.

Собствениците замърсители, операторите се преследват, **Г-ЦА R7** .

Въглищата и урановите мини са затворени и запечатани. Собствениците и операторите на добив получават, **Г-ЦА R7** . Енергията се произвежда по неизгарящи методи.

Изгаряне за преместване на вътрешен, извън вътрешен транспорт Приключва! Газът, петролът не се използват. Вътрешният вътрешен транспорт по магистралите се заменя с „трамваи за магистралаи“! Сухопътният транспорт на дълги разстояния е само с железопътен транспорт. Използването на дизел, бензин, пропан-бутан завършва!



Замърсяващи Забавленията приключват!

Във въздуха: Air Shows, частен въздушен транспорт (безпилотен самолет, самолет, реактивен самолет, хеликоптер, космическа совалка, ...) **край!**

В, под вода: моторни състезания с лодки, частен морски транспорт

(лодки, каютен крайцер, круизни кораби, кораби на въздушна възглавница, подводници, скоростни лодки , джет ски, яхти, ..) **край!**



На земя: всички 2, 3, 4, .. колело моторизирано: велосипеди, мотори, бѣгита, спортни коли, джипове, лимузини, луксозни коли. Автомобилни състезания, каскади на автомобили. Туристически влакове. Организатори на замърсяващи развлечения, доставчици на превозни средства за

замърсяващите развлечения се преследват, Г-ЦА R7



Салон за нокти създават токсични изпарения. Служителите имат дихателна защита. Тъпи клиенти (жертви) недей. Салоните за нокти в търговските центрове са широко отворени. Техните токсични изпарения обхващат минувачите. Излагането им на рискове за здравето. Особено бременни жени, новородени, астматици, възрастни хора. Ако сте били изложени на токсични изпарения, съдете салона и търговския център за обезщетение.

Ноктите салон са риск за здравето замърсител на въздуха. Посещават ги хора, които са мързеливи да си направят сами ноктите и имат твърде много пари. Изключете ги, забранете ги. Съди собственици, ръководители, Г-ЦА R7



Салоните за красота представляват риск за здравето като замърсител на въздуха. Посещават ги хора, които са мързеливи да се гримират сами, имат твърде много пари.

Изключете ги, забранете ги. Собственици, ръководители, вземете, Г-ЦА R7

Фризьор, който създава токсични изпарения, се затваря, преследва, Г-ЦА R7

Фризьор, който не създава замърсяване на въздуха, работи нормално.



Капиталист (алчен хищнически паразит) Правителствата насърчават домовете със суетни градини. Собственикът на дома използва бензинови моторни градински инструменти (вентилатори, шредери, фрези, верижни триони, косачки, ..) че замърсяват (въздух, шум, почва) . Собственици на жилища, производители, търговци на дребно, вземете Г-ЦА R7 . Правителството, което позволява това замърсяване да бъде заменено, вземете Г-ЦА R7 .

Извън инсектициди се използват върху култури, овощни градини, ..

Храна кр операциите, овощните градини, които са били замърсени, са негодни за консумация от хора или животни. Замърсената реколта, храната се изгаря от общността (Shire) . Търговски производител получи Г-ЦА R7 . Правителството, което позволява това замърсяване да бъде заменено, вземете Г-ЦА R7 .



Вътре използваните инсектициди атакуват нервната система. Те правят неродените и новородените хиперактивни. Инсектицидите дразнят хората и дихателните системи на домашните любимци. Не използвайте инсектициди вътре.

Военните замърсяват въздуха с транспорт, експлозиви, А, N (Атомна, ядрена) Б. (биологичен) ° С (химически)

оръжия. Те представляват заплаха за живота на хората, животните и растенията. Учените, които създават тези оръжия получават, Г-ЦА R7 . Производствените мощности на тези оръжия са разрушени, изгорени от Shire. Собствениците, директорите, ръководителите, надзорниците на тези съоръжения получават, Г-ЦА R7 .

Военните, които са използвали или използват този тип оръжия, се преследват от ранг на подофицер нагоре, Г-ЦА R7 . Правительство, което позволява производството, съхранението на тези оръжия се заменя, вземете, Г-ЦА R7 .



Фойерверките са основен замърсител. Те стават все по-често по-големи и по-замърсяващи. В зависимост от метеорологичните условия замърсяването на въздуха може да се задържи за деня.

Замърсяването с частици се утаява върху замърсяването на водата. Правейки го неподходящ за пиене за хора и животни. Край на фойерверките! Лазерните светлини ги заменят.

Недишаш въздух Имате 4 минути живот!

Всяко лице, организация или правителство, което отрича дишания въздух или е причина и следствие на замърсения въздух. Носят отговорност, поставят се в клетка, Г-ЦА R7 . Изисквайте дишаш въздух 1 БОГ даде право!

Нулева толерантност към замърсителите на въздуха !!!!!

За да оцелее, човешкото тяло има нужда

' Питейна вода '!



60 +% от тялото ни се състои от вода. Всяка клетка в тялото ни се нуждае от нея.

Водата смазва ставите ни, регулира телесната температура и измива отпадъците ни ...

Кондензираната атмосферна водна пара образува капчици

Гравитацията на Земята дърпа капчиците надолу (падащ дъжд)

на повърхността. Дъждът е основен източник на прясна вода.

Тази дъждовна вода се използва за пиене, приготвяне на храна, готвене, миене, лична хигиена, ...



Човек е могъл да пие дъждовна вода, да я използва за приготвяне на храна. Не вече дъждовната вода е замърсена, нездравословна, кисела, токсична, с лош вкус, лош мирис.

Не трябва да се оставя пране под дъжда

замърсени. Той не само изглежда мръсен, но и има лош мирис, но може да раздразни кожата.

Студеният дъжд пада като градушка, сняг. Снегът се натрупва по високите планини, Арктика и Антарктика, създавайки запаси от прясна вода. Снягът е бял,



замърсеният сняг е сив, дори черен. Черен сняг се среща в Хималаите, ледниците по целия свят, Гренландия, Арктика, Антарктида.

Общностите създават резервоари с прясна вода. Тези резервоари разчитат на дъждовна вода и топящ се сняг, за да ги запълнят. Поради замърсяването тези води се нуждаят от обработка преди консумация от хора или животни.



Водоемът е по-скоро дълбок, отколкото плитък. Дълбоката вода е по-хладна, намалява изпарението, растежа на водорасли, особено отровен тип, нападение от насекоми.

Водните спортове са забранени за спиране на уриниране, менструация и каране във вода. Воден плавателен съд (джет ски, моторни лодки, ..) замърсяват (масло, бензин, акумулаторна киселина, ..) те са забранени! Изключение: Транспорт на Park Ranger.

Човек не може да разчита на това, че общността го прави правилно. Без лечение, частично лечение, грешно лечение, намаляване на разходите, корупция, престъпно поведение, .. Домашното третиране на водата става задължително.



Домашното третиране на вода изисква филтриране. Да се намали:

арсен, азбест, хлор, хлороформ, карбонатна твърдост, мед, мръсотия, хербициди, тежки метали, олово, пестициди, ръжда, ... В по-топъл климат филтрираната вода трябва да се вари, за да се предпази от смъртоносни заболявания (вирус...) .

Заплахи за прясна вода! Скоро търсенето на прясна вода ще надхвърли наличността на прясна вода.

Замърсеният дъжд може да причини лющене на боята, корозия на стоманени конструкции (**мостове**) , ерозия на камък, изсъхване на листа и друга растителност, дразнене на кожата,
.. Проверете „Дишащ въздух“ и „Зелена концепция“ за съвет как да се ограничи замърсяването.



Напоояване! Използването на подземни води за напоояване изчерпва подземния резервоар с вода по-бързо, отколкото може да попълни. В резултат се изсушава цяла екосистема и се създава недостиг на сладка вода. Напоояването със земна вода завършва. Незаконно използване на подземни води за напоояване престъпление,

Г-ЦА R7 . Правителството разрешава напоояване с подземни води, се заменя, преследва, **Г-ЦА R7**

.



Напоояването, използвайки сладка вода от поток, река, езеро, .. забавя потока на водата. Това насърчава изпарението

. В резултат на суша! Този тип напоояване сложи край на цивилизациите. **Крайно напоояване.**

Замърсени водни пътища (**поток, река, езеро, ..**) създава недостиг на сладка вода. Бурена вода, филтрирана с токсини, фармацевтични продукти, отрови .. Нелегално изхвърляне на промишлени отпадъци, токсини, отрови .. Замърсяването на водните пътища завършва, замърсителите стават, индивиди **Г-ЦА R3** всички останали, **Г-ЦА R7** .



Добавете сладка вода

Обезсоляването използва много енергия, скъпо. Приемът на вода има неблагоприятно въздействие върху околната среда, като привлича голям брой риби, ракообразни, техните яйца ... в системата. По-големи морски същества са затворени срещу екрана в предната част на всмукателната конструкция. Химическа обработка, корозия, създават топла саламура, която се изпуска обратно в океана.



Обезсоляването има високо съдържание на бор, което води до по-ниско качество на водата. Тази вода, използвана в земеделието, животновъдството, производството на храни, води до диета с високо съдържание на бор. Продължителната диета с бор е нездравословна.

Рециклираните отпадъчни води, отпадъчните води преминават през първично пречистване, за да се отстранят твърдите вещества, нутриентите се отстраняват, филтрите премахват повечето бактерии и вируси. След това водата се принуждава през мембраната, за да отстрани молекулите.

Тоалетната за кран е краен вариант. Тестовите не разкриват всички рискове за здравето.



Бутилирана вода (скъпо) е подходящ за пътуване. Пластмасовите бутилки за вода отделят химикали, които стават опасни при загряване (слънце, нагревател) .

Не използвайте пластмасови съдове за храна или напитки. Не купувайте храна или напитки в пластмасови съдове. Стъклена чаша (без олово) бутилки, контейнерите са най-добри. Не използвайте пластмасови сламки или прибори за хранене. Не използвайте пластмасови съдове за готвене или сервиране на храна.

Ароматизирана питейна вода

За различни видове питейната вода може да бъде ароматизирана. Някои ароматизатори са нездравословни, но трябва да се избягват. Ароматизираната вода може да се сервира студена или гореща.

Подходящ ароматизирани напитки: Екстракт от говеждо месо, екстракт от пиле, какао, чай, кафе, плодове, билки, подправки, зеленчуци.



Нездравословно ароматизирани напитки и добавки: Алкохол, изкуствен оцветител, изкуствен ароматизатор, изкуствен и естествен подсладител, газирани, кола, корен, енергийна напитка, лимонада, безкофеиново кафе, плодов сок, консерванти, натрий ..



Питейната вода е най-добра



Всяко лице, организация, правителство, което отрича питейната вода или е причина и следствие на замърсената вода. Са отговорни, Г-ЦА R7

Изисквайте питейна вода 1 БОГ даде право!

Няма прием на течност. Имате 4 дни живот!

Ежедневна рутина: Станете, изпийте 0,2 л чаша леко охладена, филтрирана вода. Преди всяко хранене (Закуска, ранна дневна закуска, обяд, късна закуска, вечеря) изпийте 0,2 л чаша леко охладена, филтрирана вода. Имате чаша за пиене (без пластмаса) напълнена с 0,2 л филтрирана вода на всяко нощно шкафче. Пийте през нощта след всяко посещение на тоалетната и когато имате сухота в гърлото, пийте почивка, когато ставате сутрин.

Подходящ ароматизирани напитки:

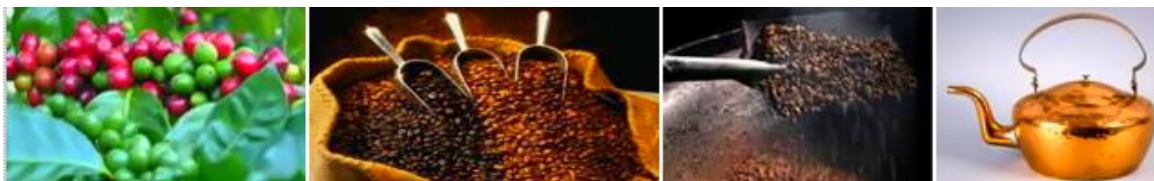
Кафе небесна стимулираща напитка



Кафе приготвена напитка, приготвена от печени семена от кафе растения.

Кафето се приготвя от изсушени, печени семена на кафевото дърво, отглеждани в горещ, влажен климат по екватора. Има 2 разновидности: Зърната робуста имат силен вкус и цяло тяло. Зърната арабика растат на по-голяма надморска височина, имат по-гладък вкус и по-ароматни качества.

Веднъж взети, изсушени, кафените зърна се пекат при около 200 ° C. Това позволява на захарите в зърната да се карамелизират и да се развие вкусът на кафето. Колкото по-дълго се пече бобът или колкото по-висока е температурата, толкова по-тъмно ще бъде печенето и колкото по-плътен е вкусът, като цяло светлите печени имат по-остър и кисел вкус, докато по-тъмните печени имат по-дълбок и богат вкус. Тъмното печено не е непременно „по-силно“. Силата на чаша кафе зависи от това колко вода се добавя, докато кафето се вари.



Как да си направим чаша кафе?

Как да извлечете максимума от любимата си чаша кафе.

- 1) Страхотното вкусно кафе започва с чудесна вода за вкус. Ако няма филтрирана вода, използвайте студена вода от чешмата. Оставете го да работи за няколко секунди, за да се проветри, преди да го добавите в чайника.
- 2) Оставете водата да излезе от кипенето (80 ° C) преди да го излеете върху кафе (незабавен или капков филтър) гранули. Врящата вода обгаря гранулите и влияе върху вкуса.
- 3) Когато използвате мляко (не се препоръчва) , добавете го в чашата след водата. Ако се добави мляко 1-во, кафето може също да не се смеси. Горещата вода може да попари млякото, променяйки вкуса му.

Забележка! Подсладители (захар или изкуствен) развали кафето!

Без кофеин не е кафе, а риск за здравето.

Използвайте само не избелващи млечни продукти.

Безкофеиново кафе а Риск за здравето!

Без кофеин използва разтворител. Остатъците от разтворител често разстройват стомаха.

Логика! Кафето без кофеин побеждава целта на пиенето на кафе.

Подготовка:

Варене,



Незабавно,



Капе-филтър кафе; Еспресо (машина)



Не използвайте шушулки за кафе а Риск за околната среда!

Капачките за кафе 1 милиард са екологична катастрофа.

Те не са биоразградими. Не се рециклира.

СПРИ СЕ! Производство! Преследвам, Г-ЦА R7 . СПРИ СЕ! Използвайки ги! Избягвай и срамувай!



Забележка! Всички еднократни продукти за еднократна употреба са причина за твърде много боклук!

Тяхното производство, „Краи“! **Нарушение, Г-ЦА R7 !**

Избягвай, Срам хора, които използват еднократни продукти за еднократна употреба!

Как да изпиете чаша кафе?

За да получите най-добрия вкус, вкусът го оставете да се охлади малко, отколкото да приемате големи утайки, вместо да отпивате. Големите порции кафе отделят повече аромат. Помиришете и вкусете, небесно. **Има кафе за кафе с мляко:**

Еспресо е концентрирана напитка, приготвена чрез изтласкване на гореща вода под налягане през фино смляно кафе. В сравнение с другите методи за приготвяне на кафе, еспресото има по-плътна консистенция, по-висока концентрация на разтворени твърди вещества и пяна. **Еспресото е основата за други напитки:** Капучино, лате, макиато, мока, американо, гринго, дуо-шот, лава и моте. **Сервира се с усмивка.**



Капучино: подготовката на текстурата, температурата на млякото е най-важната стъпка. Млякото се приготвя на пара, добавяйки много малки въздушни мехурчета, придавайки му кадифена текстура (пяна) . Една чаша еспресо се поставя в чашата,

добавя се горещо разпенено мляко, покрито с 2 см дебела пяна, завършено с

поръсете смляна канела.



Латте: загрейте мляко без пiana. Изстрел от еспресо се поставя в чаша. Добавя се горещо мляко, допълнено с

поръсете със сурово какао.



Гринго: Напълнете чаша 1/2 с горещо мляко. Изстрел от еспресо се поставя в чаша. Добавя се горещо мляко, допълнено с

снимки на еспресо. Отгоре поръсете индийско орехче.



Лава: 1-ви изстрел от еспресо. Добавете зрънце концентриран мандаринов сок. Добавете изстрел горещо сурово какао. Отгоре залейте горещо разпенено мляко. Добавете поръска от смляна канела.



Какао небесна стимулираща напитка



Макиато: загревам мляко без пiana. Напълнете 2/3 с мляко. Добави чаша с еспресо. Върх с мента лист. с мляко и мляко



Мока: направете сурови горещо какао. Напълнете чаша 1/2 с горещо какао. Добави чаша еспресо. Горна пiana.

Добавете поръсете от сурово какао.



Америка: Напълнете чаша 1/2 с горещо мляко. Изстрел от еспресо се поставя в чаша. Добавя се горещо мляко, допълнено с

чашата. Топла вода се добавя.

След това топла вода.



Mote: Напълнете чаша 1/2 с горещ чай от перминт. Добавете изстрел от еспресо. Отгоре залейте горещо разпенено мляко. Завършете с поръсване на смлян канел.

Какаовите дървета растат в горещи, дъждовни тропически райони. Това е плодове са шушулки. Върте в шушулка има семена (боб) . Какаовите зърна се превръщат в какаово масло и прах.



Приготвяне на горещо какао:

1 супена лъжица какао на прах,

1 чаша: соева течност, козе мляко или друго млечно мляко. 1 чаена лъжичка

екстракт от ванилия,

Тире канела,

Тире индийско орехче.

Комбинирайте съставките в средно тенджерка и затоплете на средно слаб огън, като разбърквате до пенливо и горещо.



Чай небесна стимулираща напитка



Камелия вечнозелено растение. Отбраните и преработени листа ни дават чай. Основните чайове са черни или зелени. Те могат да бъдат ароматизирани или ароматизирани.

Приготвяне на чай попечител Guardian: поставете разхлабени обработени чаени листа в чаена чаша. Поставете запарката в стъклена чаша. Кипнете вода, спрете кипенето, когато мехурчетата спрат (80 ° C) изсипете в стъклена чаша. Наслади се !



а) Тъй като мехурчетата спират, изсипете черен чай. След 1 минута разбъркайте инфузора 3 пъти. След още минута махнете. Пийте или добавете цитрусов сок за вкус или го оставете да се охлади, охладете и пийте. Предупреждение не замърсявайте с подсладители, избелващи вещества (изкуствено, естествено) .



б) 10 секунди след спиране на мехурчетата залейте със зелен чай. Разбъркайте инфузора 3 пъти. След 1 минута отстранете. Пийте или добавете сок от костилкови плодове за вкус или го оставете да се охлади, охладете и пийте. Предупреждение не замърсявайте с подсладители, избелващи вещества (изкуствено, естествено) .

Приготвяне на билков чай от семена, поставете разхлабени пресовани семена в инфузор. Поставете запарката в стъклена чаша. Кипнете вода, спрете кипенето. Точно както бълбукането спира да се изсипва върху семената. След 1 минута разбъркайте инфузора 3 пъти. След още 7 минути отстранете. Пийте или оставете да се охлади, охладете и пийте. Предупреждение не замърсявайте с подсладители, изобелващи вещества (изкуствено, естествено) .



Билкови листа
приготвяне на чай.
Същото като
зелен чай.



Чай от билкови корени
подготовка,
котлет корени. Пред-
същите като
черен чай.

Използването на микровълнова печка при приготвянето на чаена торбичка разкрива вкусовете. Отново преместете маркера от торбичката за чай, уверете се, че металната телбод е премахната. Най-много хартия етикетите използват евтино мастило, обезцветяваща вода, пречат на вкуса.

Сложете гореща вода в чаена чаша > добавете своя избор на Чаена торбичка > топлина в микровълна за 30 секунди на половин мощност (400-500 вата) > Оставете да се запари микровълнова за минута > Премахни го > наслади се!

Питейната вода е най-добра (може да се ароматизира)



Филтрирана вода
за добро здраве !!!

Внимание! Тежка заплаха за оцеляването на човека: Микро пластмаси!

Микро пластмасите от пластмасови отпадъци са замърсили цялата планета, от арктически снежни планински почви до най-дълбоките океани. Микро пластмасите навлязоха във веригата от морски дарове. Повечето хора имат микро пластмаси в кръвта си, които се разпределят в тялото. Всички части на тялото мозък, кърма, сърце, бял дроб, мускули ... са замърсени. Ще донесе отговор от имунитета и еволюцията! С неизвестни лоши последици!

Пластмасовите бутилки за вода освобождават микро пластмаси, които стават опасни при загряване (слънце, нагревател, тенджерата) . **Внимание!** Пиенето от пластмасови бутилки, контейнери е нездравословно! Свърши! Нарушение, Г-ЦА R7 . Когато се повлияе, предприемете колективни действия срещу производител, търговец, правителство!

Хранените с бутилки бебета поглъщат милиони микро пластмаса на ден!

Изследването показва, че приготвянето на храна в пластмасови контейнери води до излагане хиляди пъти по-високо! Не превръщайте бебето си в пластмасова кукла. Не използвайте пластмасови бутилки, контейнери за хранене или приготвяне на храна!



Нарушение Г-ЦА R7 . Когато са засегнати, предприемете колективни действия срещу производител, търговец, правителство!



Не купувайте напитки или храни в пластмасови бутилки, съдове, консерви! Не използвайте пластмасови съдове, прибори за приготвяне, готвене, сервиране на храна, напитки! Не използвайте пластични прибори за хранене, сламки, чинии, барабани ...! Нарушение Г-ЦА

R7 . Когато са засегнати, предприемете колективни действия срещу производител, търговец на дребно, правителство!

За да оцелее нуждите на човешкото тяло **Хранителна храна**

Част от ежедневието е храненето. Колко сме здрави и колко дълго живеем. Има много общо с нашия хранителен навик. Няма храна, която гладуваш!

Хранете се 5 пъти на ден:

' **Закуска** , включват вода, билки, подправки, мед, кафе, ..

Ранна дневна закуска, включват вода, плодове, билки, чай, ..

Обяд , включват вода, салата, яйце, кафе, ..

Късна закуска, включват вода, ядки, плодове, подправки, какао, ..

Вечеря " . включват вода, тема за вечеря, чай или кафе .. Зеленчуци.

7 Храни, които трябва да се ядат всеки ден: Гъби (гъба) , Зърнени храни (овес, ечемик, леца, царевица, просо, киноа, ориз, ръж, сорго, пшеница) , Hot Chili's, Лук (кафяво, зелено, червено, пролет, див лук, чесън, праз) , Магданоз, сладък капсикум, зеленчуци (аспержи, боб, броколи, карфиол, моркови, грах, кълнове, ..)



Всеки делничен ден трябва да има тема за вечеря: напр **Ден 1: Зеленчуци**

Ден 2: Домашни птици **Ден 3: Бозайник** В средата на седмицата: **Влечуго** **Ден 5: Морска храна**

Уикенд: Ядки и семена **Забавен ден: Насекоми**

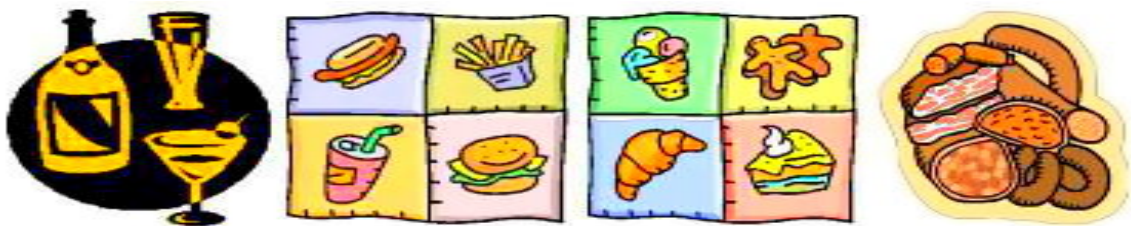
Диета не с: Изкуствени подсладители, произведена храна, генетично модифицирана храна, добавена фруктоза, храна в пластмасови съдове.



Фруктоза основната причина за диабет, затлъстяване (Надути хора) . Лошо е дали се предлага в захар или плодове. Добавянето на фруктоза по време на обработката на напитка или храна е опасно за здравето. Преработката, разпространението, продажбата на този вид напитка или храна е престъпно поведение, което получава: **Г-ЦА R6**

Изключение: Необработени, Плодове, Плодове, Мед, Зеленчуци.

Кажете Не на: **Всичко, което съдържа:** Фруктоза, глюкоза, захар; бисквити, сладкиши, зърнени закуски, шоколади, плодов сок, сладолед, близалки, конфитюр, кетчуп, лимонади (Кола, Енергия, ...) мармалад, мюсли барове, сосове, вино ...



Промислена храна е твърде солено има твърде много консерванти, често е твърде мазно, има добавена захар, което го прави негоден за консумация от хората домашни любимци, добитък. **Произведената храна е** причина за високо кръвно налягане, запушване на артериите, затлъстяване (Надути хора) . Преработката, разпространението, продажбата на произведени храни е престъпно поведение, разберете **Г-ЦА R6**

Казвам **Не** да се: Млечно мляко, млечно сирене, бързо хранене, шунка, хамбургери, салам, ...

Произведено: Хляб, месо; Пица, колбаси,

Обработено: Плодове, супи, зеленчуци ...



GMFood е това, което хората всъщност консумират. Всичко започва като генетично модифицирано (проектиран) семе (**GM култура**) . ГМ културата поради ефекта на потока променя цялата хранителна верига. ° С преодоляване на мутации, които създават нови болести, животозастрашаващи глобални язви във всички членове на хранителната верига! **Включително хората!** Хората ще стават по-болни, ще умират по-млади, повече деформации, повече болни бебета, повече спонтанни аборти ... Ще промени човешката ДНК.

Заплаха за оцеляване от GMFood: Люцерна, бебешка храна, бекон, хляб, царевица, зърнени закуски, рапица, яйца, шунка, маргарин, месо, картофи, папая, грах, птици, ориз, колбаси, соя, домати, пшеница, тиквички, ...

Търсене от общността неподправена храна. **НЕ** : Алкохол, генетична модификация, хербициди, инсектициди, преработена храна, добавена сол, добавени подсладители (**изкуствено или естествено**) , ...

Всяко лице, организация, правителство, което отрича ядената храна или е причина и следствие на замърсената храна (**GM**) . Са отговорни, **Г-ЦА R7**

Търсенето на ядената храна е 1 БОГ даде право!

10.2.7. Сала ден

C-GKalendar

Теми за забавен ден

12.1.7. Добро здраве ден

C-GKalendar

Теми за забавен ден



Няма достатъчно храна се разболявате !!!

Няма храна, която гладуваш !!!

За да оцелее, човешкото тяло има нужда Спете

1/3 от ежедневието се прекарва в легнало положение, част от това предполага спане.



Сънят е необходим за оцеляването на човешкото тяло. 7 часа трябва да направи. Липсата на сън води до смърт, но само след много болезнен транзит през депресия и изблици на лудост.

Дефицитният сън лишава тялото от лечебните му способности, засягащи сърдечните, имунните, ендокринологичните, неврологичните, психологическите и общите анаболни функции. Дефицитът на съня може да доведе до апнея, затлъстяване, инсулинова резистентност, хронична депресия. Недостигът на сън може да доведе до смърт.

Принудителният дефицит на сън се класифицира като изтезание.

Здравословният сън предполага движение по време на сън, легнало изправено или с повдигнати колене, по гръб, отстрани или по корем. Сънят е свързан с балансирането на следните системи: кортизол, мелатонин, хормон на растежа, инсулин, норадреналин, протактиний, серотонин ... Сънят и нашето телло са свързани: 2 хормона (**лептин, грелин**) работа за контрол на чувството на глад, пълнота. Липсата на сън ви прави по-малко доволни след хранене и жажда за повече храна, водеща до преяждане (**затлъстяване**) . Разхождането по сън е болест, която се нуждае от медицинска помощ.

За да получите спокоен съживяващ сън, спалнята е възможно най-тъмна. Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително. Shire прилага нощен полицейски час. **Забележка!** Нормално е да имате 2 съня с почивка между тях. 1 ул сънят е около

3,5 часа с почивка до 1,5 часа, последвана от 3,5 часа сън.



По време на 1,5-часовата почивка за сън. Хората стават, ходят на тоалетна, ... Преди да легнете, направете нощните упражнения и изпийте чаша вода.

Тези, които не стават, молят се, четат, пишат, двойки чатят, партньор (по време на почивката за сън хората са по-спокойни по-добре при зачеване) , ...

Нощни упражнения

Нормално е да имате 2 съня с почивка между тях. Трябва ли да станеш (напр. да отидете до тоалетната) , като се върнете, седнете на ръба на леглото, изпийте малко вода. Направете следните упражнения (Всички упражнения се извършват, докато седите на коленете на леглото, широко раменете на раменете) . Всеки път, когато ставате, правете различно упражнение.

1 ул Упражнение: Поставете дланите * на ръцете си от външната страна на коленете.

Натиснете ръце навътре и коленете навън, задръжте 7 секунди

(чувствате напрежение в ръцете, краката, рамото) . Отпуснете се, поемете въздух, не повтаряйте, отпийте вода, легнете, спете добре. * вариация използва юмруци .

2 на Упражнение: Правете юмруци * поставете ги срещу вътрешната страна на коленете. Натиснете юмруци навън и коленете навътре, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в ръцете, краката, стомаха) . Отпуснете се, поемете въздух, няма повторения, отпийте вода, легнете, спете добре. * вариация използвайте плоски длани .

3 ра Упражнение: Огънете ръце (90%) на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре сгъващи пръсти, обърнете дясната ръка надолу огъващи пръсти. Блокирайте пръстите здраво. Сега дръпнете ръцете в обратна посока, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в пръстите, ръцете, гърдите) . Отпуснете се, поемете въздух, не повтаряйте, отпийте вода, легнете, спете добре.

4 ти Упражнение: Огънете ръце (90%) на нивото на гърдите обърнете лявата ръка нагоре, превърнете дясната ръка в юмрук. Поставете юмрук в ръка и натиснете едновременно натиснете отворена ръка нагоре, задръжте 7 секунди. Назад, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в ръцете, ръцете, врата, гърдите) . Отпуснете се, вземете

дишайте и глътка вода, легнете, спете добре. Без повторения.

Хората с напрегнат гръб добавят това упражнение към всяко упражнение: Поставете ръце на колене. Наклонете главата назад, извийте се назад, после се люлееете напред, без да губите контакт с коленете (Усещате напрежение в ръцете, гърба, стомаха) . Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.

Забележка! Хора, които седят много през деня. Трябва да правите 1 от нощните упражнения в ротация на всеки 2 часа.

Това е вашето тяло! Поддържайте го във форма!

Има предпоставки преди лягане да спи.

Трябва да е тъмно, да е нощ. За да получите спокоен съживяващ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна. Липсата на вътрешен и външен шум е задължителна „Shire“ трябва да приложи „Night-arefage“.

Трябва да е изминал 1 час от последното подаване. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. Поклонение „Молитва за сън“.

1 БОГ очаква да чуе от вас!

Спете Молитва

Скъпа **1 БОГ** , Създател на най-красивата Вселена Защити ме,
когато съм най-уязвим
Пази ме от смуцаващи и зли мисли
Позволете ми да имам спокоен, лечебен и съживяващ сън. **1**
БОГ и доброто на човечеството



Тази молитва се използва преди да заспите!



Вземете чаша за пиене (без пластмаса) пълни с 0,2 л филтрирана вода (нищо не е добавено) на всяко нощно шкафче. Всяка вечер преди лягане слагайте стъкло на нощното шкафче. **Забележка!** Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетна и когато имате сухота в гърлото, пийте почивка, когато ставате сутрин.

Имате 1 стъклена купа в златен тон (1 само за двойки) съдържащи билкови смеси (ароматерапия) на нощното шкафче до прозореца! Билков кокос

цион се състои от 7 билки: Лайка (*Matricaria chamomilla*) , Евкалипт (евкалиптови глобули) , Хмел (хумус лупулус) , Исоп (хизоп лекарствен) , Лавандула (*lavendula officinalis*) , Лимонов балсам (официална мелиса) , Роуз (роза дамасцена) .

Основа за легло и матрак! (част от CG N-ABs1)

Основа е здрав, безшумен. Не дава електрически магнитни вълни (с двигател) . Това е хоризонтално ниво (без наклонящи се части) . Основата има 7 подвижни летви от масивно дърво (сушени, отлежали) ширината на леглото. Основата трябва да е без прах. Изцяло поддържа тегло от 150 кг, има гаранция от 14 години. За спокоен съживяващ сън най-добре е да се излежава уморено тяло. Налягането върху поддържащите области на тялото ви трябва да бъде минимално. Микроклиматът на матрака трябва да умерява температурата му.

Основа, размер на матрака (мярка в метри) Вътрешна рамка: ширина 1,06 м, дължина 2,06 м (подходяща ширина на матрака 1,05 м, дължина 2,05 м) . Външната рамка е 0,09 м от пода. Позволява циркулация на въздуха, почистване (под леглото) . Вътрешната рамка има 7 хлабави дървени летви: ширина 1,06 м, дебелина 0,03 м, 0,03 м празнини между летвите (увеличава циркулацията на въздуха на матрака) , разстоянието между пода, летви е 0,1 м. Празното пространство между пода, летвите е за циркулация на въздуха, почистване (не съхранение) , оставете го празно. **Размер на матрак:** ширина 1,05 м, дължина 2,05 м . **Забележка** ! Има само 1 размер база за единично легло, матрак. Двойките имат 2 единични легла, матраци.

Ядро на матрака (Не: метални пружини) Сърцевината на матрака трябва да поддържа изцяло телесно тегло от 125 кг. Хипоалергичен, поддържащ, разпределя телесното тегло, облекчава точките на натиск, умерена температура, устойчив на гъбички, без хлорофлуоровъглероди. **Гаранция 7 години.**

Покривало за матрак (има 2: протектор, външен) И двете капази могат да се перат в машина. Капакът на протектора има цип, за да може пълненето да се измие, допълни, попълни. Капакът на протектора има чисто сребро (няма аллея) частици, изтъкани за придаване на антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Външният калъф е покрит с памук покриващ протектор, сърцевина на матрака. Еластичните ленти го държат на място. **Забележка!**

При посещение (почивка) носете си собствени матраци (и двете) .

Матрак чист На всеки 7 години матракът се заменя с нов 1. Смененият матрак е изгорен! **Внимание!** Никога не използвайте повторно и не предавайте предварително притежаваните матраци. Никога не споделяйте матрак. Разделяне на рискове от

инфекциозни заболявания. На всеки 7 седмици и двете покривки се измиват с биоразградима сапунена вода от 60 ° C (Внимание! Без химическо чистене) . Сушенето е в

естествен течащ въздух / бриз (без сушилня) и сянка (без пряка слънчева светлина) .

Дизайнът на възглавницата поддържа гръбнака в естествено подравняване, елиминира точките на натиск, поддържа различни позиции на сън (отстрани, гърба, стомаха) . Дизайнът на възглавницата има способността да бъде разпушен, за да се побере в уникалната поза на съня на потребителя си и да увеличи циркулацията на лицето. Дизайн на възглавница (не: слама, парцали, сено,) поддържа своята еластичност, хипоалергичен е, без токсини, мие се в пералня. Калъфка за възглавница (има 2: вътрешен, външен) Вътрешният калъф на възглавницата има цип, който позволява пълнене, добавяне, подмяна, пране Вътрешният капак е с чисто сребро (без сплав) вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Външният калъф на възглавницата е изработен от 100% памук, има цип. И двете се перат в гореща вода, без сушилня, без химическо чистене. Дизайнът на възглавницата поддържа траверс с тегло до 125 кг. Размер на възглавницата: ширина 0,8 м, дължина 0,4 м

Дизайнът на юргана поддържа различни позиции за сън (отстрани, гърба, стомаха) .

Юрганът има чисто сребро (без сплав) вплетени частици, придаващи антибактериални, микробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Дизайнът на юрганите има способността да осигурява ефективно разпределение на топлината и циркулация на въздуха. Дизайнът е хипоалергенен, без токсини и може да се пере в машина (без сушилня, без химическо чистене) . Размер на юргана: ширина 1,40 м, дължина 2,15 м

Всеки човек трябва да спи със собствената си юрган. Защо? **Счупване на юргани** по време на сън партньорът взема цялата юрган, оставяйки ви непокрити. **Чернова** и двата траверса се обръщат в противоположни посоки, създавайки празнина, където студеният въздух дава студени тръпки. **Нездравословните инфекциозни заболявания се предават. Забележка!**

При посещение (почивка) носете си собствена завивка, покривало за юргани (и двете) .

Вселенските пазители-попечители препоръчват за студени нощи, заболявания, които се нуждаят от постоянна топлина, „чантата с качулка с качулка“. Дава плътно небесен сън. „Чанта с качулка с качулка“ е спален чувал, направен по стандарта на CG N-ABs1. Използва се с горната възглавница и юрган . Той е мек, гушка се, приятелски към кожата с равномерно разпределение на топлината, пера се в пералня. Размер чанта с качулка с качулка: ширина 1 м, дължина 2,15 м. Капакът с качулка с качулка има чисто сребро (без сплав) вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Има джобове с комарници с цип, които да се използват за управление на топлината, циркулация на въздуха.

На всеки 7 седмици, възглавница (пълнеж и двете корици) , Одеяло за юргани, качулка с качулка се измиват. В биоразградима сапунена вода 60 ° C (Предупреждение! Без сухо

почистване) . Сушенето е в естествен течащ въздух, бриз (без сушилня) и сянка (без пряка слънчева светлина) .

Задържането на съня е мъчение! Изтезанията като инструмент за разпит не се приемат. Мъчителите носят отговорност: Г-ЦА R7

Сутрин след 7 часа сън:

Станете, изпийте чаша филтрирана вода, отидете в тоалетната, направете 'Daily-Fit (Упражнения)

', поклонете се на 'Daily-Prayer', измийте лицето, ръцете, закусете, облечете се.

Проверете вашия „Планер“. Сега сте готови за житейски преживявания. Когато излизате на открито, носете защитно облекло, защита на главата, очите и краката.

Нощен вечерен час! За да спасим планетата Земя!

Изисквайте липса на външен шум през нощта (нощен комендантски час) ! Това е право на общността!

Човешкото тяло не е проектирано да бъде нощно. Хората злоупотребявали с мозъчната си сила, за да създадат нощен начин на живот. Този начин на живот не е от полза за доброто здраве. Нощният вечерен час е необходим за добро здраве.

Седмичен вечерен час от 14-21 часа (22–6 часа, 24-часов езически часовник) е задължително. За добро здраве, намаляване на: използване на енергия, престъпност, замърсяване, защита на дивата природа. Намаляване на разходите за правителството, насърчаващо умножаване.

Никой не работи (всичко е затворено) с изключение на минимални лични спешни случаи. Не се използва енергия, освен за спешни случаи или отопление! 1 обществена радиостанция за новини е разрешена, всички останали забавления са изключени! Никое производство, офис или търговец на дребно не трябва да работи или да използва енергия! Домовете могат да използват отопление (облечете се топло), охлаждане (рокля светлина) при екстремно време.



Нощният комендантски час е задължителен. За благосъстоянието на човешкото тяло и местните местообитания. Shire налага нощния комендантски час чрез Shire Rehab Г-ЦА

R1 Повтарящите се нарушители се предават на провинциалната реабилитация Г-ЦА R3

Защита на климата за оцеляване

Защитата на климата е необходима за защита на човешкото тяло, животните, домашните любимци, производството на храни. **Защита на климата: защитно облекло на достъпна цена и хигиенично достъпно сигурно подслон!**

Предпазни дрехи е необходим за защита на човешкото тяло от климата, болестите и замърсяването. **Защитното облекло трябва да е удобно, полезно (защита срещу екстремно време) и достъпни. Защитното облекло се състои от покривало за глава, облекло, чорапи, обувки!**

Глава защитата се състои от 2 части глава (**балаклава, шапка, К-шал**) и защита на очите (**очила**) . Каска може да комбинира и двете. **Защитата на главата се носи, когато е навън!**

Балаклава (Шапка) . Балаклава покрива цялата глава, излагайки само очите. **Плетен** е от вълна или смес от памук и вълна (**без синтетични влакна**) . Може да бъде всеки цвят или модел, може да има декоративен помпон отгоре. **Когато не е необходима защита на лицето и шията, балаклавата може да се навие и да стане „шапка“.**



К-Шал. K-Scarf може да покрие цялата глава, излагайки само очите. Той действа като капак за глава и воал (**максимална защита**) . Плетен е от вълна или смес от памук и вълна (**без синтетични влакна**) . Може да бъде всеки цвят или модел.

Балаклава или К-Шал и двете предпазват, като покриват устата на носа. Избягва се вливането на замърсяване, смъртоносните заразни болести и жилещите насекоми. Освен това алергиите и астмата са намалени. Намалява ефекта на сух и студен въздух. Съдържа разпространение на заразна болест.

Защита на очите има 2 дизайна: **Практичен**, единична леща (**козирка**) ; **Мода**, 2 лещи (**спектакъл**) . **Защитата на очите се носи, когато е навън!**

Очила джанта: трябва да предпазва въздушните частици от всички страни (**отгоре, отдолу, отстрани**) . Трябва да е устойчив на скъсване (**не се счупва, когато е седнал**) . Може да бъде всеки цвят може да бъде декоративен.

Лещи : нечуплив, силно устойчив на надраскване, блокира UV лъчите, не замъглява, регулира отблясъците (**променя се по-тъмно, по-светло, по-светло, по-тъмно**) .

V-шлем защита на главата срещу удари. Косата, главата се нуждаят от климатична защита от студено мокро, екстремно облъчване, замърсяване. **Главата също се нуждае от защита от удари: V-каска с вграден GPS тракер ..**

Външната обвивка е метална или синтетична. Той има хребет по средната линия, който може да бъде украсен: оперение, .. Кожена каишка за брадичка държи микрофон. Козирката е извита настрани, право нагоре надолу, нечуплива, силно надраскана

устойчив, блокира UV лъчите, не замъглява, регулира отблясъците (по-тъмно, по-светло, по-светло, по-тъмно) . Шлемът има кожен гръб като протектор за врата.

The **V**- Каската има вътрешна подплата от кожа. В подложката са вградени парчета уши. **А Балаклава** (Шапка) или **К-Шал** може да се носи под шлем. За да поддържа вътрешната облицовка на каската чиста от изпотяване, пърхот, мазнини. Външен аксесоар: ярка светлина, инфрачервена лампа; цифров видеорекодер.

Защитата за главата винаги се носи, когато е навън.

Предпазни дрехи е необходим за защита на човешкото тяло от климата, болестите, замърсяването. Основните части на тялото, защитени със защитно покритие, са главата, кожата и краката. **Защитното облекло винаги се носи навън.**

Кожа се нуждае от много защита, от ухапвания (животни, хора) , ужилвания (насекоми, игли) , инфекции (бактерии, гъбички, микроби, вирус) , радиация (топлинна, слънчева, ядрена) , излагане (киселина, пожар, замръзване, остри ръбове, мокри) .

Хапя защита: избягвайте гневни, опасни животни и хора.

Стинг защита : покрива кожата (предпазни дрехи) с изключение на очите.

Не правете пийрсинг на тялото или татуировка (саморазправата с пробиване на тялото или татуировка е ненормална, болна, може да причини инфекция) . **Предпазвайте пръстите при шиене.**

Инфекции защита: чиста кожа, покрийте със защитно облекло.

Здравословна диета, упражнения, билки подправки, добавки, имунизация.

Радиация защита: покрива кожата (предпазни дрехи) за топлина, слънчева.

За ядрена енергия специален костюм, покриващ 100% от тялото. **Внимание!** Излагане на гола кожа (Голота) към елементите (метеорологично време) е нездравословно.

Защита от експозиция: Защитно облекло, гащеризон (с качулка) или 2 броя от лен, памук, вълна или смес от памук, вълна (без синтетични влакна) всеки цвят всякакъв модел. Или (гащеризон или 2 броя) трябва да има на врата на ризата, издута * ръце, крака затворени в китките, глезените (проект на доказателство)

* Надути ръце, крака позволяват на лакътните и коленните стави да се движат свободно. Също така въздухът вътре създава климатичен контрол за кожата, тялото.

Облеклото е направено от естествени влакна: животински кожи, растителни влакна, коприна,



памук или вълна. Изкуствените влакна не се използват за облекло, докосващо човешка кожа. Производство на изкуствени влакна за облекла.

Защитното облекло е удобно, дълготрайно, практически, достъпно

На мода (дизайнерски етикет) защитното облекло е надценено, краткосрочно, .. Неприемливо!

Крака нуждаете се от защита (чорапи, ботуши) от климат, удари. Кожата, пръстите на краката, глезените са изложени на риск. Защита за крака, която не предпазва (Сандал, чехли, прашки) крака, глезени е безполезно. Защитата за краката винаги се носи навън. Ходенето бос навън е нездравословно.

Чорапи са плетени от памучна вата или комбинация от памук и вълна (без синтетични влакна) . Може да бъде всеки цвят или модел. Чорапите имат чисти сребърни частици (без сплав) втъкани, придават антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, намаляват миризмите. Чорапите покриват крака до 7 см над глезените.

Ботуши имат горна защитна кожа, вътрешна мека кожа (без синтетика) подметки кожа или гума. Ботушите предпазват краката до 7 см над глезените. Синтетичната обувка загаря краката, които ги кипят. Правейки ги потни, започвайки обриви! Не можете да ходите.



Ръка защита (ръкавици) се носят според нуждите! Ръкавиците са направени от кожа, памук, вълна или смес от памук, вълна (без синтетика) всеки цвят всякакъв модел.

Защитете тялото си, използвайте защитно облекло навън!

Защитен подслон (дом, живот, работа) човешка нужда, защита от престъпление (сигурност) , елементи (метеорологично време) , пожар, насекоми, замърсяване. Достъпният хигиенно защитен подслон е а 1 БОГ даде право! Попечителят Guardian предпочита клъстерни жилища (живот в общността) доставя се от Shire (вижте планирането на shire) !

Стая ' с под, стени, таван, се състоят от циклон, пожар, устойчиви на висока влажност сглобяеми бетонни панели. **Подове** са почистващи се с мокър mop, противоплъзгащи се, антистатични, мухъл, инхибиращи плесени, хигиенични

Хоризонтално плъзгане **Windows** са оцветени с двоен стъклопакет. Квадратна дървена рамка. Няма завеси или завеси (нездравословно: прах, микроби, насекоми ...) вместо външни капаци (заклучва се) , вътре в хоризонтални плъзгащи се екрани против насекоми.

За **Отопление** * в подово отопление (пара, гореща вода) се използва. Охлаждането става чрез естествена циркулация на въздуха. Стайна температура 19-21 ° C.

* Пропиляването на енергия е престъпление

Осветление * трябва автоматично да се включва, изключва.

* Пропиляването на енергия е престъпление

Защитен подслон за оцеляване, сигурност, комфорт.

Добра хигиена за добро здраве

Добрата хигиена започва с чистота и подреденост. Чисто и подредено започва с личен външен вид, отнася се за дома, ученето и работата. Чисто и подредено се отнася и за мисленето и разсъжденията.

„Ежедневието“ включва чистота. Измийте ръцете си след всяко посещение на тоалетната и преди всяко хранене. Измийте лицето преди всяко хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. ТОЙ се бръсне поне два пъти всяка седмица. Мийте косата веднъж седмично. Попечителят Пазител присъства на срещите чист (измити зъби, сресана коса, измито цяло тяло) , обръснато окосмяване по лицето (ТОЙ) , облечен в чисто, спретнато съоръжение (от глава до пети) .



След ставане сутрин всеки член на семейството физически способен да си легне леглото. Родителите учат децата как да. Завършване на сутрешната хигиена. Време е да се облечете, като облечете подготвеното (вечер преди) съоръжение, което лицето е планирало да носи. Всеки контейнер за бързо съхранение се почиства преди да се напълни отново и се етикетира (съдържание, дата на попълване) . След закуска почистете зоната за хранене. Върнете контейнерите на съхранение. Мръсни контейнери, прибори се поставят в мивката. Вече човек е готов да започне ежедневните си задължения (дом, училище, работа, доброволчество) .

Всички контейнери имат етикет за съдържание. Контейнерите за храна също имат дата на пълнене.

Съхранявайте контейнерите добре и безопасно. Опасно (отрова, токсин)

контейнерите се съхраняват сигурно (дете и некомпетентно доказателство) .



Не оставяйте неизползвани предмети (прибори, инструменти, играчки) разхвърляте мебели, под, работна зона.

След употреба вземете предмети и ги поставете в чисто помещение (етикетирани) . Съхранявайте вещите винаги на едно и също място. Тогава са лесни за намиране.

Преди лягане. Подгответе и подредете съоръженията, които планирате да носите на следващия ден. Опаковайте всички чанти с предмети, които се планира да вземете със себе си при тръгване сутрин.

Поддържане на околната среда чиста и подредена. Намалява: **Д** уст (добре за вашата дихателна система) . **М** микроорганизъм (бактерии, микроби, вируси)

по-малко инфекции, смъртни случаи. **Аз** nsects (ухапвания, ларви, ужилвания) по-малко инфекции, обриви. **В** ермин (плъхове, мишки, хлебарки) , по-малко изпражнения, разпространение на микроорганизми, по-малко огнища на чума.

Използването на белина или силен дезинфектант увеличава шансовете Ви да получите хронична обструктивна белодробна болест. Използвайте естествен почистващ препарат за повърхности: **Смесете, 1 чаша сода бикарбонат, 1/2 чаша бял оцет, добавете няколко капки етерично масло. Нуждаете се от него по-силно добавете супена лъжица сол.**

Трябва да кихате! Кихайте в подмишницата си. **Не разпространявайте болести.**

Не целувайте устните. Целуването пренася инфекциите най-бързо. **Вместо това разтривайте носовете.**

Не се ръкувайте! Висока пет! **Освен ако не носите ръкавици.**

Имунизацията е задължителна! Хората, които не са имунизирани, са заплаха за общността! **Те са имунизирани и поставени в клетка, Г-ЦА R4**

Хигиената се отнася за мисленето. Неморални, егоистични, омразни, насилствени, мисли, са лоши мисли, които трябва да се избягват. **Прилагането на лоши мисли води до отчетност!**

Изменението на климата е намалило качеството на въздуха. Повече, по-големи пожари (храст, гора, горски пожари) ! Човешки домашни (въглища, тор, газ, нефт, дърво) , комунални услуги (въглища, боклук, газ, нефт, уран) , транспорт (въглища, газ, нефт) изгаряне! **Общността трябва да обмисли използването на дихателна защита!**

Защитно дихателно оборудване на открито (гре) се препоръчва!

Рпе се оценяват според това колко добре те предпазват от частици. Използват се Р2 маски. **За защита, маските са поставени плътно (брадите са обръснати) !**

На закрито използвайте пречистватели на въздуха! Притурката използва НЕРА филтър. **Дръжте всички врати и прозорци затворени.**

Хората произвеждат твърде много боклук, отпадъци! Това създава сериозен хигиенен риск за здравето. Той създава замърсяване, което навлиза в хранителната верига на общностите. **Хората трябва да намалят пазаруването на несъществени стоки, да намалят домовете, да намалят заниманията в свободното време (големи събития за тълпа, спорт, музика, ..) !**



Човешкото плуване не е естествено. Човешкото тяло не е проектирано да живее във или под вода. Плуването във или под водата е неестествено и

трябва да се избягва. Природни води Океани (морета) и вътрешни води (езера, реки, ...) . Басейни с неестествени води, спа центрове, ...

Природни води са тоалетна за всички същества, живеещи във водата.

Птиците, прелитащи над водата, правят изпражненията си. Канализацията на животни и народи попада във вътрешните води, океаните. Хората на плажовете уринират, менструация, повръщане, ... Плуването в тоалетна е нездравословно за кожата. Изпиването на тоалетна вода е голям риск за здравето. Не го прави!

Природни води гъба като абсорбира замърсяване, токсини, ... Замърсяване на въздуха:

киселинен дъжд, пепел (изгаряне, изригване) , прах (копаене, бури) , ядрена радиация (електроцентрали, военни) . Замърсяването на въздуха навлиза в хранителната верига (по въздух, почва, вода) най-накрая се оказва част от а (риск за здравето) човешка диета!

Замърсяване на водите: Пробиване, изхвърляне, оттичане, воден транспорт. Сондажът за изкопаеми горива замърсява въздуха и водата. Изхвърлянето на химикали, лекарства, боклук, сурова канализация, токсини се случва ежедневно. Балотажи (токсини, химикали, лекарства, боклук, сурова канализация) от дъждовни води, ферми, промишленост, замърсяване. Насипните превозвачи за воден транспорт, круизни кораби, супер танкери, подводници, траулери, военни кораби са големи замърсители. По-малкият воден транспорт също замърсява особено вътрешните води. Замърсяването на въздуха, почвата и водата е „Вандализъм в околната среда“ престъпление: Г-ЦА R7 .

Неестествени води съдържат смес от химикали, които изсушават и дразнят очите, косата и кожата. Плувни басейни, спа центрове трябва да се избягват. Басейните са елитни отпадъци от оскъдна прясна вода. Тези отпадъци свършват!



Сигурност за защита от насилие!



Насилието започва с неродените. Насилствената обстановка внушава склонност към насилие до края на живота. Склонността към насилие се нуждае от спусък, за да се превърне в насилие. Задействия: Алкохол, гняв, спортен спорт, страх, боен спорт, невежество, унижение, липса на съпричастност, промяна на съзнанието, натиск от страна на връстници, провокация, насилие: видео, видео игри ...

Неродено дете, изложено на майка и татко вербално насилие помежду си.

Научете, че е редно да се вербализирате и ще го направите по-късно в живота. Монахиня-

роден изложен на майка, която е физически наранена от татко. ТОЙ новороденото по-късно ще претърпи физическо насилие от ТОЙ. ТОЙ новороденият ще си помисли, че е добре да я нарани.

Насилието може да идва от друго лице (с) . Може да идва от дивия живот. Може да идва от домашни любимци. Той може да дойде поради действия или бездействие на правителството.

Общност, която живее и не носи отговорност за „Насилието“. Ще „Убий“! (Аборт, Атентат, Смъртно наказание, Геноцид, Клане)

Убиването на човек е заплаха за цялото човечество, обида за него 1 БОГ !!!

Никое лице, организация, правителство няма право Убий! Убийството никога не е решение.

Спри, „Насилие“, започнете у дома!

Всеки член на общността има дълг на човешкото оцеляване

да ограничава насилието. Присъединяване

(старт) Квартална стража. Наблюдавайте, докладвайте, арестувайте (цивилен) , ... Направете вашата общност зона без престъпления!



Осигуряването на квартала е екипно усилие. Това означава тясно сътрудничество между индивида. Тяхното семейство, приятели, съседы, общността и всички видове правителство.

Хората имат право да се чувстват спасени в дома си. Те имат право да се чувстват спасени при учене и работа. Хората помагат на съседите си, когато са подложени на атака. Работниците помагат на колеги. Преподаватели и учени си помагат. Целта на всеки Shire е да бъде свободен от насилие.

Шайър предоставят услуги на Sentinel. Sentinel се справя с охранителни и патрулни задължения с нисък до среден риск. На или извън дежурството Sentinel ще докладва за антисоциално поведение (престъпления, замърсяване, вандализъм) , докладвайте за всички проблеми, свързани със здравето и безопасността в общността. Сентинел ще арестува за предполагаеми счупени нарушения и престъпления. Към всяка общност за наблюдение на съседство е прикачен Страж.

Шайър осигурете задължителен 7-часов нощен вечерен час от 14-21 часа

(CG Klock) . За добро здраве, намаляване на потреблението на енергия, по-малко замърсяване и защита на дивата природа. Намаляване на престъпността, разходи за правителството, насърчаване на умножаването.

Служителите на аварийни служби помагат на правоохранителните органи. Като си

бдителни за нарушения на правила, разпоредби за работа или извън нея. Може да се наложи да извършат арести за граждански лица. СЕ резервист може да бъде извикан на помощ.

Хора, които позволяват насилие, гледат насилие, **Г-ЦА R2** ! Хора, които проявяват смелост (развеселете, помогнете) , подстрекавам, насилие, защита на насилници от арест, **Г-ЦА R3** ! Това важи и за бойни, контактни спортове!

Маршал ръководи общността чрез кампании за информиране на обществеността, обясняващи провинциалните правила (**Закони**) . Индивидуално ориентиране. Маршал защитава общността, околната среда, дивата природа: прилага провинциалното наказателно и гражданско законодателство, службите за спешна помощ на Общността, карантината, провинциалната реабилитация, PHeC, PDeC и CE, крематориумът, поддържа връзка с Шериф. Рейнджъри> Защита на границите, резервати за дивата природа и растителността, опазване на околната среда, ..

Цивилните не носят, не използват, притежават оръжия! Нарушение **Г-ЦА R7** !

Не забравяйте, че насилието не е отговорът. Това не е решение!

Гласуване

За сигурност и оцеляване хората подкрепят свободно избраните от правителството мулти кандидати. Чрез гласуване на избори те осигуряват отчетност на правителството. Не гласуването може да доведе до радикали, които да поемат правителството и да установят тирания (наследствен или политически) . Тираниите са отстранени в клетка, **Г-ЦА R7** . ' Вселенските попечители "поддържат само 2 вида правителство," провинция " (провинциален) и "Shire" (местно) .



Спасете планетата Земя!

Спри да гориш

Намалете боклука

Край на крайградското разпространение

Крайна употреба на токсини

Край на тираниите

Засаждам дървета

Човешко оцеляване, съдба, изследване на космоса и колонизация на космоса!

