



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

การอยู่รอดของคุณ ชุมชนครอบครัวของคุณ และโลก เป็น
สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์!

ลำดับการอยู่รอด: 1 สายพันธุ์,

2 ที่อยู่อาศัย, 3 ชุมชน, 4 ครอบครัว, 5 บุคคล, 6 สัตว์, 7

ทรัพยากรส่วนตัว



การรอดชีวิตตามอายุ: 1

ทารกในครรภ์, 2 ทารกแรกเกิด, 3 ทารก, 4 เด็ก, 5

เยาวชน, 6 ผู้ใหญ่, 7 ผู้สูงอายุ

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 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

คำอธิษฐานเพื่อความอยู่รอด ข้า แต่

วันเอชวีตรอด 11.1.7 N-At-m

พระเจ้า ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุด ผู้พิทักษ์ที่อ่อนน้อมและซื่อสัตย์ที่สุด ขอบพระคุณ

สำหรับการอยู่รอดของมนุษยชาติ ฉันพยายามช่วยร่างกายของฉัน สายพันธุ์ของฉัน

ชุมชนของฉันให้อยู่รอด ฉันจะทำให้การอยู่รอดเป็นสิ่งสำคัญอันดับ 1 โปรด

สนับสนุนความพยายามของฉันที่จะอยู่รอด เพื่อความรู้โรจน์ของ พระเจ้า และความดีของมนุษยชาติ!



คำอธิษฐานนี้ควรท่องในวันเอชวีตรอดหรือเมื่อเหมาะสม!



ห่วง ไซ่แห่งความอยู่รอด มี 7 ข้อซึ่งล้วนจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์



อากาศที่สามารถหายใจได้ หากไม่มีมัน คุณจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงไม่กี่นาที!

น้ำดื่ม ไม่มีอะไรจะดื่ม คุณจะอยู่ได้ไม่ถึงสัปดาห์ !

อาหารที่กินได้ เพื่อพลังงานและสุขภาพที่ดี ไม่ต้องอดอาหาร!

นอน เพื่อเติมพลัง อย่างอนนะ บ้าไปแล้ว ตายชะ!

การปกป้องสภาพอากาศ เพื่อความอยู่รอด!

รักษา สุขอนามัยให้ร่างกายแข็งแรง !

ความมั่นคง ต้องปกป้องจากความรุนแรง ไม่มีความมั่นคงก็ไม่มีอนาคต!



ม้วน: 2, พันธะ: 2 บอกเราว่า 'จงปกป้องร่างกายมนุษย์จากการปฏิสนธิจนกว่าจะถึงวาระสุดท้าย'! ไซ่แห่งความอยู่รอดคือรากฐานในการรักษาพันธะนี้ การ ปฏิเสธสิ่งจำเป็นเหล่านี้แก่บุคคลใด ๆ ถือเป็นอันตรายถึงชีวิต! อาชญากรรมต่อมนุษยชาติ ต่อต้าน พระเจ้า 1 บังคับ: MS R7

Threat การเผาไหม้



หลังจากมนุษยชาติค้นพบวิธีใช้ไฟ พวกเขามองว่านี่เป็นพร การเผาไหม้ถูกเสริมด้วยถ่านหิน มวลสัตว์ ขยะ ก๊าซ น้ำมัน และยูเรเนียม ชาวคริสต์อังกฤษที่เริ่มต้นยุคอุตสาหกรรมได้เริ่มต้นมลภาวะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ไฟและการเผาไหม้กลายเป็นคำสาป บัดนี้ **จงหยุดการเผาเสียที!**

หยุด การเผา: บุหรี่, ถ่านหิน, มวลสัตว์, ขยะ, แก๊ส, น้ำมัน, ยูเรเนียม, ไม้, ..



ส่วนที่อันตรายที่สุดของการเผาไหม้คือ 'ควัน' ในไฟฟ้า ภัยคุกคามต่อสุขภาพและการเสียชีวิตที่ร้ายแรงที่สุดคือการสูดดมควัน ค ควันลอยขึ้นสู่ท้องฟ้าในระดับที่ใหญ่กว่า

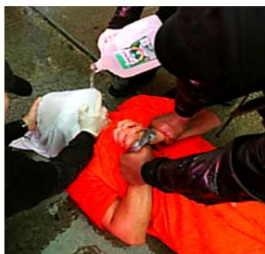
ชั้นบรรยากาศป้องกันไม่ให้ความร้อนรั่วไหลสู่อวกาศ น้ำผิวดินอุ่นขึ้น พื้นดินอุ่นขึ้น น้ำแข็งละลาย (ธารน้ำแข็ง ขั้วโลกเหนือ-ใต้)

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ !

เพื่อความอยู่รอด มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ต้องมีอากาศที่สามารถหายใจได้!

อากาศที่เราหายใจประกอบด้วยก๊าซ (คาร์บอนไดออกไซด์ ไนโตรเจน ออกซิเจน มีเทน) น้ำ และสิ่งสกปรก (ฝุ่น จุลินทรีย์ สปอร์) อากาศที่เราหายใจต้องการไนโตรเจนและออกซิเจนในปริมาณสูง ขณะเดียวกันก็มีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์และมีเทนต่ำ จำเป็นต้องมีน้ำ (ความชื้น) ความชื้นที่สูงจะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวและเป็นปัญหาสุขภาพ สิ่งสกปรกไม่จำเป็นต่อร่างกาย แต่กลับก่อให้เกิดการอักเสบของปอด

คุณกลืนหายใจได้นานแค่ไหน? 4 นาที แล้วคุณก็ต้องสูดอากาศเข้าไป ไม่มีอากาศให้สูดหายใจ คุณตาย! คนตายอย่างรวดเร็วในกองไฟ ไม่มีอากาศให้หายใจ



การกักอากาศหายใจถูกใช้เป็นการทรมาน ข่าคน และสัตว์ การกักอากาศหายใจถูกใช้เป็นการทรมาน (การทรมานด้วยน้ำ) โดยรัฐบาลสหรัฐฯ พนักงานรัฐบาลสหรัฐฯ ผู้รับเหมาของรัฐบาล และกลุ่มเผด็จการต่างชาติที่ได้รับการคุ้มครองโดยสหรัฐฯ การทรมานถือเป็นอาชญากรรม: MS R7 (คน) และ MS R4 (สัตว์)

การกักอากาศหายใจเพื่อฆ่า: อุบัติเหตุ (ควันทิ้งในกองไฟ) หรือฆ่าตัวตาย (ฆ่าตัวตาย: สูดดมคาร์บอนไดออกไซด์เข้มข้นหรือแก๊สพิษตามโดยเจตนา) รัฐบาล (ห้องรมแก๊ส การแขวนคอ การทรมาน) อื่นๆ (อาชญากร: รัศคอ รัศคอ หายใจไม่ออกแขวนคอ) รัฐบาล, การฆาตกรรมโดยอาชญากร, MS R7 อุบัติเหตุ (สุขภาพและความปลอดภัย), MS R4 ตัวเอง (ต้องรับผิดชอบต่อพระเจ้าองค์เดียว)



การที่มนุษย์เผาสิ่งของเป็นภัยคุกคามหลักต่อ 'อากาศที่หายใจได้'



เริ่มต้นด้วยคนที่ใช้หลอดลมเป็นปล่องไฟ ปอดเป็นตะแกรงกรองควันทิ้งและสิ่งสกปรกในอากาศ การใช้ร่างกายมนุษย์เป็นปล่องไฟถือเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง เป็นการดูหมิ่นแผนการของพระเจ้า



การสูบบุหรี่คือสิ่งเสพติด! โศกนาฏกรรมของมนุษยชาติ! ภาระของชุมชน!

การเสพติด พฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการที่รับรู้

ผู้ติดยาเสพติดหลอกตัวเอง ไม่ยอมรับผลเสียที่พฤติกรรมของตนก่อขึ้น ทำร้ายตัวเอง ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และชุมชน

ผู้ติดยาเสพติดไม่เชื่อว่าตนเองติดยาเสพติด ตราบใดที่พวกเขายังคงมีความสุขและดำรงชีวิตต่อไปได้ ผู้ติดยาเสพติดกลายเป็นภัยคุกคามต่อตนเองและชุมชน พวกเขากลายเป็นคนหลงผิด ไม่ซื่อสัตย์ ต่อต้านสังคม ผิดศีลธรรม หลอกลวง เห็นแก่ตัว และไม่ใส่ใจผู้อื่น สิ่งนี้บังคับให้ชุมชน (IRS) ต้องควบคุมวิถีชีวิตของพวกเขา จำกัดเสรีภาพและสิทธิของพวกเขา

คนสูบบุหรี่มีกลิ่นเหม็นจากปาก เสื้อผ้าก็เหม็น

พวกมันทำให้ห้องเหม็นไปหมด เล้ากระดูกของพวกมันอยู่ทุกที่

กันพวกมันอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง พวกมันน่ารังเกียจ สกปรก และเหม็นเป่า ขับไล่พวกมันออกไป พวกมันน่าละอาย!



ผู้สูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง พวกเขาเผาไหม้ฝีปาก ฟัน เหงือก ปาก ลำคอ หลอดลม ปอด ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย เป็นการละเมิดชุมชน

คนสูบบุหรี่มักขี้เกียจ พักสูบบุหรี่บ่อยๆ และป่วยเอง ให้พวกเขาได้รับผิดชอบ!

ผู้สูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้อื่น ผู้ที่ตั้งครรภ์กำลังทำร้ายทารกในครรภ์ หลังคลอดทารกแรกเกิดเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพตลอดชีวิต



อาจมีความผิดปกติทางร่างกาย ความพิการ.. หญิงตั้งครรภ์สูบบุหรี่ถูกดำเนินคดี ทำร้ายทารกในครรภ์: MS R3



ควินบุรี่มือสอง (การทำร้ายร่างกาย) ทำร้ายผู้คน ผู้สูบบุหรี่ที่สร้างควินบุรี่มือสองจะได้รับ MS R3 หน่วยงาน (กิจกรรมยามว่าง ความบันเทิง งาน ฯลฯ) ที่อนุญาตให้ผู้สูบบุหรี่จะได้รับ MS R3 จ่ายค่าชดเชย รัฐบาลที่อนุญาตให้ผู้สูบบุหรี่จะถูกแทนที่ + MS R7

ผู้สูบบุหรี่มีความประมาท พวกเขาก่อไฟ: บ้านเรือน หลุม ป่า พวกเขาต้องรับผิดชอบ

MS R4 และจ่ายค่าชดเชย พวกเขาทำร้ายคน สัตว์ MS R5 พวกเขาฆ่าคน สัตว์ MS R6



ในปี ค.ศ. 1951 (ปฏิทินนอกศาสนา) ได้มีการกำหนดว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นอันตรายร้ายแรง รัฐบาล หน่วยงาน และกรมต่างๆ ที่ไม่ "ห้าม" การสูบบุหรี่ ล้วนล้มเหลว (ละทิ้งหน้าที่) ในการรับใช้และปกป้องประชาชน

กฎหมายย้อนหลังผ่านแล้ว ความผิดเหล่านี้ได้แก่ MS R7

บุคคลหรือกลุ่ม ธุรกิจ หรือหน่วยงานอื่นใดที่ส่งเสริม (ของฟรี การโฆษณา การตลาด) อนุญาตให้ (ผู้ปกครอง ครู ที่ทำงาน สโมสร

ร้านอาหาร สถานที่จัดงานบันเทิง ฯลฯ) กำไร (ซัพพลายเออร์ ผู้ผลิต ผู้ขนส่ง ผู้ค้าปลีก) ทำให้มีจำหน่าย 'บุหรื' และ/หรืออุปกรณ์เสริมสำหรับการสูบบุหรี่ MS R7 ไม่สำคัญว่า 'บุหรื' มีอะไรอยู่

การสูบบุหรี่ (การสูบบุหรี่ไฟฟ้า) ถือเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพ

งดสูบบุหรี่!

ประชาชนลดความสามารถในการหายใจของอากาศโดยการเผาถ่านหิน ฆาสัตว์ ก๊าซ น้ำมัน ไม้ เพื่อประกอบอาหาร (รวมถึงบาร์บีคิว) ความร้อน และพลังงาน หมดเวลาแล้ว! ใช้ไฟฟ้าที่ผลิตได้โดยไม่ต้องเผา



การละเมิดจะส่งผลให้มีการยึด ทำลายอุปกรณ์ และ MS R2



โรงไฟฟ้า ที่เผาไหม้ (ถ่านหิน ฆะ ก๊าซ น้ำมัน ยูเรเนียม ฯลฯ) เพื่อสร้างพลังงาน จะถูกปิดและ รื้อถอน

เจ้าของและผู้ดำเนินการที่ก่อมลพิษจะถูกดำเนินคดี MS R7 เหมือนถ่านหินและยูเรเนียมถูกปิดและปิดผนึก

เจ้าของและผู้ดำเนินการเหมืองจะได้รับ MS R7 พลังงานถูกผลิตขึ้นโดยวิธีการที่ไม่เผาไหม้

การเผาไหม้เพื่อเคลื่อนย้ายยานพาหนะภายในประเทศและที่ไม่ใช่ภายในประเทศสิ้นสุดลงแล้ว! ก๊าซและน้ำมันไม่มีการใช้งานแบบเผาไหม้ การขนส่งภายในประเทศและที่ไม่ใช่ภายในประเทศบนทางด่วนถูกแทนที่ด้วย "รถรางฟรีเวย์"! การขนส่งทางบกระยะไกลจะใช้รถไฟเท่านั้น สิ้นสุดการใช้น้ำมันดีเซล น้ำมันเบนซิน และก๊าซ LPG!



ความบันเทิง ที่ก่อมลพิษ สิ้นสุดแล้ว!

In the Air: การแสดงทางอากาศ การขนส่งทางอากาศของเอกชน (โดรน เครื่องบิน เครื่องบินเจ็ท เฮลิคอปเตอร์ กระสวยอวกาศ ฯลฯ) สิ้นสุดแล้ว!

ใน, ใต้น้ำ: การแข่งขันเรือยนต์, การขนส่งทางทะเลของเอกชน (เรือ, เรือสำราญ, เรือสำราญ, เรือโอเวอร์คราฟต์, เรือดำน้ำ, เรือเร็ว, เจ็ตสกี, เรือยอชต์, ฯลฯ) จบ!



บนบก: รถยนต์ขับเคลื่อน 2, 3, 4 ล้อทุกประเภท: จักรยาน, จักรยานยนต์, รถจักรยานยนต์, รถสปอร์ต, รถ SUV, รถสิบล้อ, รถบรรทุก, การแข่งรถ, การแสดงพาดไฟ, รถไฟท่องเที่ยว, ผู้สนับสนุนความบันเทิงที่ก่อมลพิษ, ผู้ให้บริการยานพาหนะสำหรับ

สถานบันเทิงที่ก่อให้เกิดมลพิษถูกดำเนินคดี MS R7



ร้านทำเล็บ ก่อให้เกิดควันพิษ พนักงานต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันการหายใจ
ลูกค้าที่โง่เขลา (เหยื่อ) จะไม่ ทำ ร้านทำเล็บในศูนย์การค้าเปิดกว้าง ควันพิษของร้านจะโอบล้อมผู้ที่เดินผ่าน
ไปมา ทำให้พวกเขามีความเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์ เด็กแรกเกิด ผู้ป่วยโรคหอบหืด และผู้สูง
อายุ หากคุณได้รับควันพิษ โปรดฟ้องร้องร้านทำเล็บและศูนย์การค้าเพื่อเรียกร้องค่าชดเชย

ร้านทำเล็บเป็นภัยต่อสุขภาพและเป็นมลพิษทางอากาศ มักถูกผู้คนที่ขี้เกียจทำ
เล็บและมีเงินมากเกินไปเข้ามาเยือน ควรปิดร้านและห้ามร้านเหล่านี้ ดำเนินคดี
กับเจ้าของ ผู้บริหาร และ MS R7 ร้านเสริมสวยเป็นภัยต่อสุขภาพและเป็น
มลพิษทางอากาศ มักถูกผู้คนที่ขี้เกียจแต่งหน้าและมีเงินมากเกินไปเข้ามา
เยือน



ปิดกิจการ ห้ามกิจการ เจ้าของ ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้ประกอบการ ผู้ประกอบการ MS R7

ที่สร้างควันพิษ จะถูกปิดกิจการ ดำเนินคดี ช่างทำผม MS R7 ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ ยังคงประกอบ
อาชีพได้ตามปกติ



รัฐบาล กุณนิยม (ปรสตินักล่าที่โลกมาก) สนับสนุนให้บ้านมีส่วนที่รกร้าง เจ้าของ
บ้านใช้เครื่องมือทำสวนที่ใช้น้ำมันเบนซิน (เครื่องเป่าลม เครื่องย่อยขยะ เครื่อง
ตัดหญ้า เลื่อยโซ่ยนต์ เครื่องตัดหญ้า ฯลฯ) ซึ่งก่อให้เกิดมลพิษ (อากาศ เสียง
ดิน) เจ้าของบ้าน ผู้ผลิต และผู้ค้าปลีกต่อ จะได้รับ MS R7 รัฐบาลที่อนุญาต
ให้มีมลพิษนี้จะถูกแทนที่โดย MS R7

ยาฆ่าแมลงภายนอก ใช้กับพืชผล สวนผลไม้..
พืชผลทางการเกษตร และสวนผลไม้ที่ปนเปื้อนนั่นไม่เหมาะสำหรับการบริโภคของ
มนุษย์หรือสัตว์ พืชผลและอาหารที่ถูกปนเปื้อนจะถูกเผาโดยชุมชน (โซร) ผู้
ผลิตเชิงพาณิชย์จะได้รับ MS R7 รัฐบาลที่อนุญาตให้มลพิษนี้ถูกแทนที่โดยได้รับ
MS R7



ยาฆ่าแมลงที่ใช้ภายในจะโจมตีระบบประสาท ทำให้การกลืนและการกลืนแรกเกิดมีปฏิกิริยาไวเกินปกติ ยาฆ่า
แมลงก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจของคนและสัตว์เลี้ยง ห้ามใช้ยาฆ่าแมลงภายใน

กองทัพปล่อยมลพิษในอากาศด้วยการขนส่ง วัตถุระเบิด อาวุธ A, N (ปรมาณู, นิวเคลียร์) B (ชีวภาพ) C (เคมี) อาวุธ เหล่านี้เป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ สัตว์ และพืช นักวิทยาศาสตร์ที่สร้างอาวุธเหล่านี้ได้รับ MS R7 โรงงานผลิตอาวุธเหล่านี้ถูกทำลายและเผาโดยไซร์ เจ้าของ กรรมการ ผู้บริหาร และหัวหน้างานของโรงงานเหล่านี้ได้รับ MS R7



ทหารที่เคยใช้หรือกำลังใช้อาวุธประเภทนี้จะถูกดำเนินคดีตั้งแต่ยศนายสิบขึ้นไป (MS R7) รัฐบาลที่อนุญาตให้ผลิตและจัดเก็บอาวุธเหล่านี้จะถูกแทนที่ (MS R7)



ดอกไม้ไฟเป็นมลพิษหลัก ดอกไม้ไฟยังพบเห็นได้บ่อยขึ้น ยิ่งใหญ่ขึ้น และก่อมลพิษมากขึ้น มลพิษทางอากาศอาจคงอยู่ได้นานหลายวัน ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ มลพิษจากอนุภาคต่างๆ ตกค้างอยู่ในน้ำ ก่อให้เกิดมลพิษ ทำให้น้ำไม่เหมาะแก่การดื่มกินทั้งคนและสัตว์ ดอกไม้ไฟสิ้นสุดลง! แสงเลเซอร์เข้ามาแทนที่

อากาศที่ไม่สามารถหายใจได้ คุณมีเวลา 4 นาทีในการมีชีวิต!

บุคคล องค์กร หรือรัฐบาลใด ๆ ที่ปฏิเสธอากาศบริสุทธิ์ หรือเป็นสาเหตุและผลของอากาศที่เป็นพิษ จะต้องรับผิดชอบ โดนชิงคุก MS R7 เรียงเครื่องอากาศบริสุทธิ์ นีคือ สิทธิที่ พระเจ้า ประทานให้!

ไม่ยอมรับมลพิษในอากาศ !!!!!

ร่างกายมนุษย์ต้องการ 'น้ำดื่ม' เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้!



ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำมากกว่า 60% ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการน้ำ

น้ำหล่อลื่นข้อต่อของเรา ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย และชะล้างของเสีย...

ไอน้ำในชั้นบรรยากาศที่ควบแน่นจะก่อตัวเป็นหยด น้ำ แรงโน้มถ่วงของโลกจะดึงหยดน้ำ (ฝนที่ตกลงมา) ลงสู่พื้นผิว ฝนเป็นแหล่งน้ำจืดที่สำคัญ



น้ำฝนนี้นำมาใช้ในการดื่ม ประกอบอาหาร ประกอบอาหาร ชักผ้า ดูแลรักษาความสะอาดส่วนบุคคล...



คนเราสามารถดื่มน้ำฝนและนำมาใช้ประกอบอาหารได้ แต่ ปัจจุบัน น้ำฝนกลายเป็นมลพิษ ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นกรด เป็นพิษ มีรสชาติไม่ดี มีกลิ่นเหม็น

ไม่ควรตากผ้าทิ้งไว้กลางฝนเพราะจะทำให้

มลพิษ ไม่เพียงแต่ดูสกปรก มีกลิ่นเหม็น แต่ยังอาจระคายเคืองผิวหนังได้อีกด้วย

ฝนเย็นที่ตกลงมาเหมือนลูกเห็บและหิมะ หิมะสะสมบนภูเขาสูง อาร์กติกและแอนตาร์กติก ก่อให้เกิดแหล่งน้ำจืด หิมะเป็นสีขาว



หิมะที่ปนเปื้อนมีสีเทาหรือแม้กระทั่งสีดำ หิมะสีดำพบได้ในเทือกเขาหิมาลัยธารน้ำแข็งทั่วโลก กรีนแลนด์อาร์กติก และแอนตาร์กติก

ชุมชนสร้างแหล่งน้ำจืด แหล่งน้ำจืดเหล่านี้อาศัยน้ำฝนและหิมะที่ละลายเพื่อเติมน้ำ เนื่องจากมลพิษ น้ำเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการบำบัดก่อนการบริโภคของมนุษย์หรือสัตว์



อ่างเก็บน้ำลึกมากกว่าตื้น น้ำลึกจะเย็นกว่า ลดการระเหยของน้ำ การเจริญเติบโตของสาหร่าย โดยเฉพาะสาหร่ายมีพิษ และแมลงรบกวน

ห้ามเล่นกีฬาทางน้ำเพื่อระงับการปัสสาวะ ประจำเดือน และการถ่ายอุจจาระลงน้ำ เรือ (เจ็ตสกี เรือยนต์ ฯลฯ) ก่อให้เกิดมลพิษ (น้ำมัน น้ำมันเบนซิน กรดแบตเตอรี่ ฯลฯ) ห้ามเล่น! ยกเว้น: รับผิดชอบเจ้าหน้าที่อุทยาน

คนเราไม่อาจพึ่งพาให้ชุมชนทำสิ่งที่ถูกต้องได้ การไม่บำบัด บำบัดเพียงบางส่วน บำบัดผิดวิธี ลดต้นทุนคอร์รัปชัน ก่ออาชญากรรม ฯลฯ การบำบัดน้ำที่บ้านกำลังกลายเป็นเรื่องจำเป็น



การบำบัดน้ำที่บ้านจำเป็นต้องผ่านการกรอง เพื่อลดสาร: สารหนู แร่ใยหิน คลอรีน คลอโรฟอร์ม ความกระด้างของคาร์บอนेट ทองแดง สิ่งสกปรก สารกำจัดวัชพืช โลหะหนัก ตะกั่ว ยาฆ่าแมลง สนิม... ในสภาพอากาศที่อบอุ่น น้ำที่กรองแล้วต้องต้มเพื่อป้องกันโรคร้ายแรง (ไวรัส...)

ภัยคุกคามต่อน้ำจืด! ในไม่ช้าความต้องการน้ำจืดจะเกินปริมาณน้ำจืดที่มีอยู่

ฝนที่ปนเปื้อนอาจทำให้สีลอกและเกิดการกัดกร่อน
โครงสร้างเหล็ก (สะพาน) การกัดเซาะของหิน การเหี่ยวเฉาของใบไม้
และพืชอื่นๆ การระคายเคืองผิวหนัง
.. ตรวจสอบ 'อากาศหายใจได้' และ 'แนวคิดสีเขียว'
ให้คำแนะนำวิธีการควบคุมมลพิษ



ชลประทาน! การใช้น้ำใต้ดินเพื่อการชลประทานทำให้น้ำใต้ดินหมดลง
แหล่งน้ำสำรองเร็วกว่าที่มันจะเติมได้ ส่งผลให้น้ำแห้งเหือด
ระบบนิเวศทั้งหมดและทำให้เกิดการขาดแคลนน้ำจืด การชลประทานน้ำบาดาลสิ้นสุดลง การใช้น้ำบาดาล
เพื่อการชลประทานอย่างผิดกฎหมายถือเป็นอาชญากรรม
MS R7. รัฐบาลอนุญาตให้ชลประทานน้ำใต้ดินได้แทนที่
ถูกดำเนินคดีโดย MS R7.



การชลประทานโดยใช้น้ำจืดจากลำธาร แม่น้ำ ทะเลสาบ..
ทำให้ การไหลของน้ำช้าลง ทำให้เกิดการระเหย
. ส่งผลให้เกิดภาวะแห้งแล้ง! การชลประทานแบบนี้สิ้นสุดลง
อารยธรรม. ยุติการชลประทาน.

ทางน้ำที่ปนเปื้อน (ลำธาร แม่น้ำ ทะเลสาบ ฯลฯ) ก่อให้เกิดปัญหา
การขาดแคลนน้ำ จืด น้ำฝนเต็มไปด้วยสารพิษ ยา และสารพิษ
การทิ้งขยะอุตสาหกรรม สารพิษ และสารพิษอย่างผิดกฎหมาย
มลพิษทางน้ำจะสิ้นสุดลงด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น มลพิษ



รับบุคคล MS R3 อื่นๆ ทั้งหมด MS R7.

เสริมน้ำจืด

การแยกเกลือออกจากน้ำใช้พลังงานจำนวนมากและมีค่าใช้จ่ายสูง การบริโภคน้ำมีผลเสีย
ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ดึงดูดปลา หอย และสัตว์ทะเลจำนวนมาก
ใช่... เข้าไปในระบบ สัตว์ทะเลขนาดใหญ่ถูกดักจับไว้กับตะแกรงที่
ด้านหน้าของโครงสร้างรับอากาศ การบำบัดทางเคมี การกัดกร่อน การสร้าง
น้ำเกลืออุ่นที่ถูกปล่อยกลับคืนสู่มหาสมุทร



การแยกเกลือออกจากน้ำมีปริมาณโบรอนสูง ทำให้คุณภาพน้ำด้อยลง น้ำที่ใช้ในการเกษตร ปศุสัตว์
และการผลิตอาหาร ส่งผลให้
อาหารที่มีโบรอนสูง การรับประทานโบรอนเป็นเวลานานไม่ดีต่อสุขภาพ

น้ำเสียรีไซเคิล น้ำเสียผ่าน

การบำบัดเบื้องต้นเพื่อกำจัดของแข็ง สารอาหารจะถูกกำจัดออก ตัวกรอง
จะกำจัดแบคทีเรียและไวรัสส่วนใหญ่ จากนั้นจึงบังคับให้น้ำ



ผ่านเยื่อหุ้มเพื่อกำจัดโมเลกุล

การเปิดก๊อกน้ำในห้องน้ำเป็นทางเลือกสุดท้าย การทดสอบ
อย่าเปิดเผยความเสี่ยงด้านสุขภาพทั้งหมด

น้ำดื่มบรรจุขวด (ราคาแพง) เหมาะสำหรับการเดินทาง ขวดน้ำพลาสติกวางจำหน่าย

สารเคมีที่เป็นอันตรายเมื่อได้รับความร้อน (แสงแดด เครื่องทำความร้อน)

อย่าใช้ภาชนะพลาสติกใส่อาหารหรือเครื่องดื่ม อย่าซื้ออาหารหรือ

ดื่มในภาชนะพลาสติก ขวดแก้ว (ไม่มีตะกั่ว) ภาชนะที่ดีที่สุด

ห้ามใช้หลอดพลาสติกหรือช้อนพลาสติก ห้ามใช้ภาชนะพลาสติก
ปรุงอาหารหรือเสิร์ฟอาหาร

น้ำดื่มปรุงแต่งรส

สำหรับน้ำดื่มหลากหลายชนิดอาจมีรสชาติ รสชาติ บางอย่างไม่ดีต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง น้ำปรุงแต่งรส
สามารถเสิร์ฟได้ทั้งแบบเย็นและแบบร้อน

เครื่องดื่มรสชาติ ที่เหมาะสม : สารสกัดเนื้อวัว, สารสกัดไก่, โกโก้, ชา,
กาแฟ ผลไม้ สมุนไพร เครื่องเทศ ผัก



เครื่องดื่มรสชาติ ที่ไม่ดีต่อ สุขภาพและสารเติมแต่ง: แอลกอฮอล์ สีสังเคราะห์ แต่งกลิ่นสังเคราะห์ สารให้ความหวานเทียมและธรรมชาติ น้ำอัดลม โค้ก้า คอเรียล เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำมะนาว กาแฟดีแคฟ น้ำผลไม้ สารกันบูด โซเดียม..



การดื่มน้ำเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



บุคคล องค์กร หรือหน่วยงานรัฐบาลใดๆ ที่ปฏิเสธน้ำดื่ม
หรือเป็นสาเหตุและผลของน้ำเสีย ต้องรับผิดชอบ MS R7

เรียกร้องน้ำดื่มเป็น สิทธิที่ พระเจ้า ประทานให้!

ห้ามดื่มน้ำนะ คุณมีชีวิตอยู่ได้อีก 4 วัน!

กิจวัตรประจำวัน: ตื่นนอน ต้มน้ำกรองเย็นเล็กน้อย 1 แก้ว (0.2 ลิตร) ก่อนอาหารทุกมื้อ (อาหารเช้า ของว่างช่วงเช้า อาหารกลางวัน ของว่างช่วงดึก อาหารเย็น) ต้มน้ำกรองเย็นเล็กน้อย 1 แก้ว (ไม่ใช่พลาสติก) 0.2 ลิตร วางไว้บนโต๊ะข้างเตียงทุกตัว ต้มน้ำตอนกลางคืนหลังเข้าห้องนอนทุกครั้ง และเมื่อมีอาการคอแห้ง ให้ดื่มน้ำและพักผ่อนเมื่อตื่นนอนตอนเช้า

เครื่องดื่มรสชาติ ที่เหมาะสม : กาแฟ เครื่องดื่ม

กระตุ้นประสาทจากสวรรค์ กาแฟ เครื่องดื่มชงจากเมล็ดกาแฟคั่ว



กาแฟทำจากเมล็ดกาแฟคั่วแห้ง ปลูกในสภาพอากาศร้อนชื้นตามแนวเส้นศูนย์สูตร มี 2 สายพันธุ์ คือ โรบัสต้าซึ่งมีรสชาติเข้มข้น และอาราบิก้าที่มีเนื้อแน่น ส่วนอาราบิก้าจะเติบโตในพื้นที่สูง มีรสชาตินุ่มนวลกว่า และมีกลิ่นหอมกว่า

เมื่อเก็บเมล็ดกาแฟที่แห้งแล้ว จะถูกคั่วที่อุณหภูมิประมาณ 200°C ซึ่งช่วยให้น้ำตาลในเมล็ดกาแฟเปลี่ยนเป็นคาราเมลและทำให้เกิดรสชาติของกาแฟ ยิ่ง คั่วเมล็ดกาแฟนานขึ้นหรืออุณหภูมิสูงขึ้น การคั่วก็จะยิ่งเข้มข้นและรสชาติก็จะเข้มข้นขึ้น โดยทั่วไปแล้ว การคั่วอ่อนจะมีรสชาติที่เข้มข้นและเปรี้ยวกว่า ในขณะที่การคั่วเข้มจะมีรสชาติที่เข้มข้นและเข้มข้นกว่า การคั่วเข้มไม่ได้หมายความว่า "เข้มข้น" เสมอไป ความเข้มข้นของกาแฟหนึ่งถ้วยขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่เติมลงไปขณะชงกาแฟ



จะชงกาแฟอย่างไร?

วิธีการรับประโยชน์สูงสุดจากกาแฟด้วยโปรดของคุณ

1) กาแฟรสชาติดีเริ่มต้นจากน้ำที่รสชาติดี หากไม่มีน้ำกรอง ให้ใช้น้ำเย็นจากก๊อก ปล่อยให้ น้ำไหลผ่านสักครู่เพื่อให้อากาศถ่ายเทก่อนเติมลงในกา

2) ปล่อยให้ น้ำเดือด (80°C) ก่อนเทลงบน ผง กาแฟ (แบบชงสำเร็จรูปหรือแบบกรองน้ำหยด) น้ำเดือดจะทำให้ผงกาแฟไหม้และส่งผลต่อรสชาติ

3) เมื่อใช้นม (ไม่แนะนำ) ให้เติมนมลงในถ้วยหลังจากเติมน้ำแล้ว หากเติมนมก่อน กาแฟอาจจับไม่เข้ากัน น้ำร้อนอาจทำให้นมร้อนจัด รสชาติเปลี่ยนไป

หมายเหตุ! สารให้ความหวาน (น้ำตาลหรือสารสังเคราะห์) ทำลายกาแฟ!
กาแฟดีแคฟไม่ใช่กาแฟแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ใช้เฉพาะสารฟอกขาวที่ไม่ใช้นมเท่านั้น

กาแฟดีแคฟ เสี่ยง ต่อ สุขภาพ!

การใช้สาร กำจัด คาเฟอีน น ตัวทำลายตกค้างมักทำให้ปวดท้อง

ตรรกะ! กาแฟไม่มีคาเฟอีนก็ผิดวัตถุประสงค์ประสงค์ของการดื่มกาแฟ

การเตรียมการ: การชง, กันที,

กาแฟรีฟัลเตอร์ เอสเพรสโซ (เครื่อง)



อย่าใช้แคปซูลกาแฟ เสี่ยง ต่อสิ่งแวดล้อม!

แคปซูลกาแฟจำนวน 1 พันล้านชิ้นเป็นภัยพิบัติต่อสิ่งแวดล้อม

พวกมันย่อยสลายไม่ได้ ไม่สามารถนำไปรีไซเคิลได้

หยุด! ผลิต! ดำเนินคดี MS R7

หยุด! ใช้พวกมันซะ! หลีกเสี่ยงและอับอาย!



หมายเหตุ! ผลิตภัณฑ์แบบใช้แล้วทิ้งทุกชิ้นล้วนเป็นสาเหตุของขยะ!

ผลงานการผลิตของพวกเขา 'Ends'! Breach, MS R7!

ชุน น่าอายน คนใช้ผลิตภัณฑ์แบบใช้แล้วทิ้ง 1 ชิ้น!

ดื่มกาแฟหนึ่งแก้วอย่างไร?

เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด ควรชิมกาแฟขณะเย็นลงเล็กน้อย แทนที่จะจิบทีละน้อย การจิบ กาแฟครั้งละหลายๆ จะ
ยิ่งทำให้ได้กลิ่นหอม สดชื่นและลิ้มรสชาติอันแสนวิเศษ มีกาแฟแบบ Wicket ผสมนมด้วย: เอสเพรสโซ เป็น
เครื่องดื่มเข้มข้นที่ชงโดยการอัดน้ำร้อนด้วยแรงดันผ่านผงกาแฟบดละเอียด

เมื่อเทียบกับวิธีการชงกาแฟแบบอื่นๆ เอสเพรสโซจะมีความเข้มข้นของสารละลายและฟองนมสูงกว่า เอสเพรส
โซเป็นฐานของเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น คาปูชิโน ลาเต้ มัคคิอาโต มอคค่า อเมริกาโน กรังโก ดูโอช็อต ลาวา และโม
เต้ เสิร์ฟ พร้อมรอยยิ้ม



คาปูชิโน: การเตรียมเนื้อสัมผัส อุณหภูมิของนมเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด นม
จะถูกนึ่งโดยเติมฟองอากาศขนาดเล็กมากจนได้เนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม (ฟอง
นม) เติมนเอสเพรสโซช็อตลงในถ้วย เติมนมร้อนที่ตีฟองแล้ว โรยหน้าด้วยฟอง
นมหนา 2 ซม. ปิดท้ายด้วย

โรยผงอบเชยลงไป



ลาเต้: อุ่นนมโดยไม่ต้องมีฟอง นม ใส
เอสเพรสโซหนึ่งช็อตลงในถ้วย เติมนม
ร้อน โรยหน้าด้วยผงโกโก้ดิบ



มัคคิอาโต: อุ่นนมโดยไม่ต้องตี
ฟอง เติมนมลงไป 2/3 ถ้วย เติมนม
เอสเพรสโซช็อต โรยหน้าด้วยใบ
สะระแหน่



มอคค่า: ทำโกโก้ร้อนดิบ เติมนม
โกโก้ร้อนครึ่งถ้วย เติมนมเอสเพรสโซ
ช็อต เติมนมและฟองนม โรยผง
โกโก้ดิบเล็กน้อย



กรังโก: เติมน้ำร้อนครึ่งถ้วย เติมนม
เอสเพรสโซ 2 ช็อต โรยลูกจันทน์เทศด้านบน



อเมริกาโน: ใส่นมเอสเพรสโซหนึ่งช็อต
ลงในถ้วย เติมน้ำร้อนลงไป



ดูโอช็อต: เติมนมเอสเพรสโซ
ช็อต 2 ช็อต
แล้วน้ำร้อน



ลาวา: เริ่ม จากเอสเพรสโซช็อต เติมน้ำส้มแมนดารินเข้มข้น
เล็กน้อย เติมนมโกโก้ร้อนช็อต เติมนมฟองนม
ร้อน โรยหน้าด้วยอบเชยป่นเล็กน้อย



โมก: เติมนมชาเปปเปอร์มินต์ร้อนครึ่งถ้วย เติมนม
เอสเพรสโซหนึ่งช็อต เติมนมฟองนมร้อนด้านบน โรยซิน-

นามอน



โกโก้ เครื่องดื่มสวรรค์ที่กระตุ้นความสดชื่น

ต้นโกโก้เติบโตในเขตร้อนชื้นที่มีฝนตกชุก ผลเป็นฝัก ภายในฝักมีเมล็ด (เมล็ด) เมล็ดโกโก้สามารถนำไปแปรรูปเป็นเนยโกโก้และผงโกโก้ได้



การเตรียมโกโก้ร้อน: ผงโกโก้ 1 ช้อน

โຕະ, น้ำอุ่น, นมแพะหรือนมที่ไม่ใช่

นมวัว 1 ถ้วย, สารสกัดวานิลลา 1 ช้อนชา, อบเชยเล็กน้อย, ลูกจันทน์เทศเล็กน้อย

ผสมส่วนผสมทั้งหมดในหม้อขนาดกลางแล้วอุ่นด้วยไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน ตีจนเป็นฟองและร้อน



ชา เครื่องดื่มบำรุงกำลังชั้นเลิศ ต้น คาโมลเลียเป็นไม้ยืนต้นที่ ใบของ



ต้นคาโมลเลียถูกเก็บเกี่ยวและแปรรูปจนได้ชา ชาพื้นฐานมีสีดำหรือสีเขียว อาจมีรสชาติหรือกลิ่นที่แตกต่าง

กัน

วิธีเตรียมชา Custodian Guardian: ใส่ใบชาที่ผ่านการแปรรูปแล้วลงในที่ชงชา ใส่ที่ชงชาลงในแก้ว ต้มน้ำให้เดือด หยดเดือด เมื่อน้ำเดือด (80°C) ให้เทใส่แก้ว จิบให้ชื่นใจ!



(ก) เมื่อฟองหยุดลง ให้เทชาด้านล่างไป คนผงชงชา 3 ครั้ง หลังจาก 1 นาที ให้นำออกจากถ้วย ต้มหรือเติมน้ำผลไม้รสเปรี้ยวเพื่อรสชาติ หรือพักไว้ให้เย็นลง แช่เย็น แล้วดื่ม คำเตือน: ห้ามเติมสารให้ความหวาน สารฟอกขาว (สารปรุงแต่งหรือสารธรรมชาติ) (ข) หลังจากฟองหยุดลง 10 วินาที ให้เทชาเขียวลงไป คนผงชงชา 3 ครั้ง หลังจาก 1 นาที ให้นำออกจากถ้วย



ต้มหรือเติมน้ำผลไม้ที่ไม่มีเมล็ดเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือปล่อยให้เย็นแล้วดื่มได้เลย คำเตือน: ห้ามผสมสารให้ความหวาน สารฟอกขาว (สารสังเคราะห์ สารธรรมชาติ)

วิธีเตรียมชาสมุนไพรเมล็ดพืช: ใส่เมล็ดที่บดละเอียดแล้วลงในที่กรองชา ใส่ที่กรองชาลงในแก้ว ต้มน้ำให้เดือด หยดเดือด เมื่อเดือดปุดๆ ให้เทเมล็ดลงไป หลังจาก 1 นาที ให้คนที่กรองชา 3 ครั้ง หลังจากนั้นอีก 7 นาที นำออกจาก เตา ต้ม หรือทิ้งไว้ให้เย็น แช่เย็น แล้วดื่ม คำเตือน: ห้ามผสมสารให้ความหวาน สารฟอกขาว (สารสังเคราะห์ หรือสารธรรมชาติ)



การชงชาใบสมุนไพร

เช่นเดียวกับชาเขียว



วิธีเตรียมชาสมุนไพรรากล

สับราก เตรียมแบบเดียวกับชาดำ

การใช้ไมโครเวฟในการชงชาจะช่วยดึงรสชาติออกมา นำ แก้วออกจากถุงชา ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ถอดลวดเย็บกระดาษออกแล้ว แก้วกระดาษส่วนใหญ่ใช้หมักราคาถูก ทำให้น้ำเปลี่ยนสี และรบกวนรสชาติ

ใส่น้ำร้อนลงในถ้วยชา > ใส่ถุงชาที่คุณเลือก > อุณหภูมิไมโครเวฟเป็นเวลา 30 วินาที ด้วยกำลังไฟครึ่งหนึ่ง (400-500 วัตต์) > ปลดปล่อยให้ชงในไมโครเวฟเป็นเวลา 1 นาที > นำออก > เพลิดเพลินได้เลย!

น้ำดื่มที่ดีที่สุด (อาจมีรสชาติ)



น้ำกรองเพื่อสุขภาพที่ดี !!!

คำเตือน! ภัยคุกคามร้ายแรงต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์: ไมโครพลาสติก!

ไมโครพลาสติกจากขยะพลาสติกได้สร้างมลพิษไปทั่วโลก ตั้งแต่ดินบนภูเขาหิมะอาร์กติกไปจนถึงมหาสมุทรที่ลึกที่สุด ไมโครพลาสติกได้เข้าสู่ห่วงโซ่อาหาร มนุษย์ส่วนใหญ่มีไมโครพลาสติกอยู่ในเลือด ซึ่งกระจายไปทั่วร่างกาย ทุกส่วนของร่างกาย เช่น สมอง น้ำนมแม่ หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ... ล้วนถูกปนเปื้อน สิ่งนี้จะนำมาซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองจากภูมิคุ้มกันและวิวัฒนาการ! พร้อมผลลัพธ์อันเลวร้ายที่ไม่อาจคาดเดาได้!

ขวดน้ำพลาสติกปล่อยไมโครพลาสติกซึ่งเป็นอันตรายเมื่อได้รับความร้อน (จากแสงแดด เครื่องทำน้ำอุ่น กาต้มน้ำ) คำเตือน! การดื่มจากขวดและภาชนะพลาสติกไม่ดีต่อสุขภาพ! จบ! การละเมิด MS R7 เมื่อได้รับผลกระทบให้ดำเนินคดีแบบกลุ่มกับผู้ผลิต ผู้ค้าปลีก และรัฐบาล!

การกักตุนนมจากขวดต้องกลืนไมโครพลาสติกนับล้านชิ้นต่อวัน!

การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเตรียมอาหารในภาชนะพลาสติกทำให้ได้รับสารพิษเพิ่มขึ้นหลายพันเท่า! อย่าเปลี่ยนลูกน้อยของคุณให้กลายเป็นตุ๊กตาพลาสติก อย่าใช้ขวดพลาสติก ภาชนะพลาสติกในการป้อนอาหารหรือเตรียมอาหาร!



ละเมิด MS R7. เมื่อได้รับผลกระทบ ให้ดำเนินการฟ้องร้องแบบกลุ่มต่อผู้ผลิต ผู้ค้าปลีก และรัฐบาล!



ห้ามซื้อเครื่องดื่มหรืออาหารในขวด ภาชนะ หรือกระป๋องพลาสติก! ห้ามใช้ภาชนะ อุปกรณ์พลาสติกในการเตรียม ประจุ เสิร์ฟอาหาร หรือเครื่องดื่ม! ห้ามใช้ช้อนส้อม หลอด จาน แก้วน้ำพลาสติก...! ฝ่าฝืน MS R7 หากได้รับผลกระทบ ให้ดำเนินการฟ้องร้องแบบกลุ่มต่อผู้ผลิต ผู้ค้าปลีก และหน่วยงานภาครัฐ!

เพื่อความอยู่รอดของร่างกายมนุษย์ **อาหารที่รับประทานได้** ส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันคือการกิน สุขภาพของเราดีแค่ไหน และอายุยืนยาวแค่ไหน ปัจจัยสำคัญคือนิสัยการกินของเรา อย่าอดอาหารเด็ดขาด!

ให้อาหาร 5 ครั้งต่อวัน: 'อาหาร

เช้า, รวม น้ำ, สมุนไพร, เครื่องเทศ, น้ำผึ้ง, กาแฟ,..

ของว่างช่วงเช้า ประกอบด้วย น้ำ ผลไม้ สมุนไพร ชา

อาหารกลางวัน รวม น้ำ สลัด ไข่ กาแฟ,..

ของว่างช่วงบ่ายวัน ได้แก่ น้ำ ถั่ว เบอร์รี่ เครื่องเทศ โกโก้ ฯลฯ

อาหารเย็น' รวมน้ำ, รับประทานอาหารเย็น, ชาหรือกาแฟ.. ผัก.

7 อาหารที่ควรทานทุกวัน: เชื้อรา (เห็ด), ธัญพืช (ข้าวโอ๊ต, ข้าวบาร์เลย์, ถั่วเลนทิล, ข้าวโพด, ข้าวฟ่าง, ควินัว, ข้าว, ข้าวไรย์, ข้าวฟ่าง, ข้าวสาลี), พริกขี้หนู, หัวหอม (สีน้ำตาล, สีเขียว, สีแดง, ฤดูใบไม้ผลิ, ต้นหอม, กระเทียม, ต้นหอม), ผักชีฝรั่ง, พริกหวาน, ผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, บรอกโคลี, กะหล่ำดอก, แครอท, ถั่วลันเตา, ถั่วงอก, ฯลฯ)



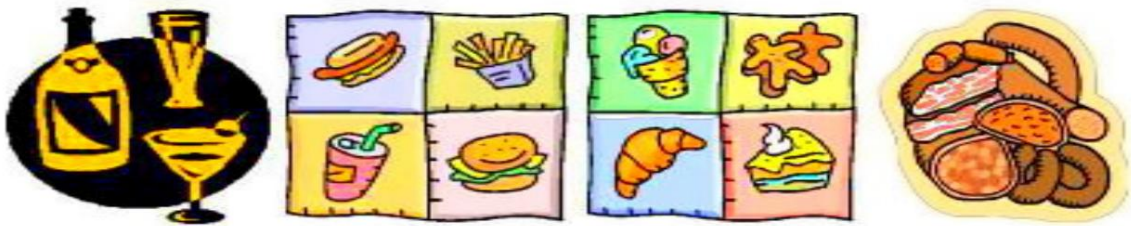
ทุกวันธรรมดาต้องมีอาหารเย็น เช่น วันที่ 1: ผัก วันที่ 2: สัตว์ปีก วันที่ 3: สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม กลางสัปดาห์: สัตว์ เลี้ยงหลาน วันที่ 5: อาหารทะเล สุดสัปดาห์: ถั่วและเมล็ดพืช วันสนุก: แมลง

อาหาร ต้องห้าม: สารให้ความหวานเทียม อาหารแปรรูป อาหารดัดแปลงพันธุกรรม เติมฟรุกโตส และอาหารในภาชนะพลาสติก



ฟรุกโตส เป็นสาเหตุหลักของโรคเบาหวานและโรคอ้วน (คนอ้วน) ฟรุกโตสไม่ได้ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบน้ำตาล หรือผลไม้ก็ตาม การเติมฟรุกโตสระหว่างการแปรรูปเครื่องดื่มหรืออาหารเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การแปรรูป จัดจำหน่าย และจำหน่ายเครื่องดื่มหรืออาหารประเภทนี้ถือเป็นพฤติกรรมผิดกฎหมาย ข้อ ยกเว้น MS R6 : ผักและผลไม้ที่ไม่ผ่านการแปรรูป

ปฏิเสธ: อะไรก็ตามที่มีส่วนประกอบของ: ฟรุกโตส, กลูโคส, น้ำตาล; มิสกิต, เค้ก, ซีเรียลอาหารเช้า, ช็อกโกแลต, น้ำผลไม้, ไอศกรีม, ลูกอม, แยม, ซอสมะเขือเทศ, น้ำมัน (โคล่า, พลังงาน,...) บาร์มาเลด, บาร์บิสส์, ซอส, โบนัส...



อาหารสำเร็จรูป มีรสเค็มเกินไป มีสารกันบูดมากเกินไป มักมีความมันเยิ้มเกินไป มีการเติมน้ำตาล ทำให้ไม่เหมาะสำหรับการบริโภคโดยคน สัตว์เลี้ยง และปลุสตัว อาหารสำเร็จรูปเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง หลอดเลือดอุดตัน และโรคอ้วน (คนอ้วน) การ แปรรูป จัดจำหน่าย และขายอาหารสำเร็จรูปถือเป็น พฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย **ระวัง :** นมวัว ชีสจากนม อาหารจานด่วน แฮม แฮมเบอร์เกอร์ ซาลามี...

ผลิตภัณฑ์ที่ผลิต: ขนบปัง เนื้อสัตว์ พืชไร่ ไข่กรอก แปรรูป: ผลไม้ ชุป ผัก...



อาหารจีเอ็ม คือสิ่งที่ผู้คนบริโภคจริง ๆ เริ่มต้นจาก เมล็ดพันธุ์ ที่ถูกดัดแปลง พันธุกรรม (จีเอ็มโอ) พืช ผลจีเอ็มโอจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงห่วงโซ่อาหารทั้งหมด ก่อให้เกิด การกลายพันธุ์ซึ่ง ก่อให้เกิดโรคใหม่ ๆ โรคระบาดร้ายแรงระดับโลกที่คุกคามชีวิตในทุกสมาชิกในห่วงโซ่อาหาร! รวมถึงมนุษย์ ด้วย! ผู้คนจะเจ็บป่วยมากขึ้น เสียชีวิตน้อยลง พิจารณามากขึ้น การก่อกวนมากขึ้น และแท่งบุตรมากขึ้น... จะเปลี่ยน DNA ของมนุษย์

ภัยคุกคามจากการอยู่รอดของอาหารจีเอ็ม: อัลฟ่า อาหารเด็ก เบคอน ขนมห้าง ข้าวโพด ซีเรียลาอาหาร
เข้า คาโนลา ไข่ แฮม เนยเทียม เนื้อสัตว์ มันฝรั่ง มะละกอ ถั่วลิสงเตา สัตว์ปีก ข้าว ไข่ไก่ ถั่วเหลือง มะเขือเทศ ข้าวสาลี บวบ...

ความต้องการ อาหารบริสุทธิ์จากชุมชน **ไม่มี:** แอลกอฮอล์ การดัดแปลงพันธุกรรม สารกำจัดวัชพืช ยาฆ่าแมลง อาหารสำเร็จรูป เกลือที่เติม สารให้ความหวาน (**สังเคราะห์หรือจากธรรมชาติ**)...

บุคคล องค์กร หรือรัฐบาลใดๆ ที่ปฏิเสธอาหารที่รับประทานได้ หรือเป็นสาเหตุและผลของอาหารที่ปนเปื้อน (GM) จะต้องรับผิดชอบ MS R7 **ความต้องการอาหารที่รับประทานได้** เป็น สิทธิ์ที่ **พระเจ้า** ประทานให้!

10.2.7. ริม วัน สุข C-GKalendar ริม

วันสุข 12.1.7. ริม วัน สุข C-GKalendar ริมวันสุข



กินน้อยก็ป่วยได้ !!! ไม่ต้องอดอาหาร!!!

เพื่อความอยู่รอดของร่างกายมนุษย์ต้อง นอนหลับ 1/3 ของเวลาแต่ละวัน

หมดไปกับการนอน ซึ่งส่วนหนึ่งก็เกี่ยวข้องกับการนอนหลับด้วย



การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ควรใช้เวลา 7 ชั่วโมง การอดนอนนำไปสู่ความตาย แต่หลังจากผ่านช่วงเวลาอันแสนเจ็บปวดผ่านภาวะซึมเศร้าและอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรง

การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ร่างกายสูญเสียความสามารถในการฟื้นฟูตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท จิตใจ และกระบวนการสร้างสารอนาบอลิกโดยทั่วไป การนอนหลับไม่เพียงพออาจส่งผลให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคอ้วน ภาวะดื้อต่ออินซูลิน และภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง การนอนหลับไม่เพียงพออาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้

การขาดการนอนหลับโดยถูกบังคับถือเป็นการทรมาน

การนอนหลับที่ดีต้องอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายขณะหลับ นอนตัวตรง ยกเข่าขึ้น นอนหงาย ตะแคงข้าง หรือคว่ำหน้า การนอนหลับสัมพันธ์กับการปรับสมดุลของระบบต่างๆ ต่อไปนี้: คอร์ติซอล เมลาโทนิน ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต อินซูลิน นอร์อะดรีนาลีน โพรแลกทิเนียม เซโรโทนิน... การนอนหลับและน้ำหนักตัวของเรามีความเชื่อมโยงกัน: ฮอร์โมน 2 ชนิด (**เลปติน เกรลิน**) ทำหน้าที่ควบคุมความรู้สึกหิวและอิ่ม การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้คุณรู้สึกหิวหลังรับประทานอาหารน้อยลงและอยากอาหารมากขึ้น ส่งผลให้กินมากเกินไป (**โรคอ้วน**) การเดินละเมอเป็นโรคที่ต้องได้รับการรักษาพยาบาล

เพื่อการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิ่มและ
สดชื่น ห้องนอนควรมืดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ปราศจาก
เสียงรบกวนทั้งภายในและภายนอก ไซร์ได้บังคับใช้
มาตรการเคอร์ฟิวกลางคืน **หมายเหตุ!** การนอน
หลับ 2 ครั้งโดยมีช่วงพักระหว่างคืนถือเป็นเรื่องปกติ
ครั้งแรก ใช้เวลาประมาณ 3.5 ชั่วโมง พักสูงสุด 1.5
ชั่วโมง ตามด้วยการนอนหลับอีก 3.5 ชั่วโมง



ระหว่างพักหลับ 1 ชั่วโมงครึ่ง ตื่นมาเข้าห้องน้ำ... ก่อนจะนอนลง ออกกำลังกายตอนกลางคืนและดื่มน้ำสัก
แก้ว

คนที่ไม่ลุกขึ้นมาสวดมนต์ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ พูดคุยผู้รัก ผสมพันธุ์ (ในช่วงพักนอน ผู้คนจะผ่อนคลาย
มากขึ้น ทำให้ตั้งครรภ์ได้ดีขึ้น) ...

การออกกำลังกาย ตอนกลางคืน เป็น

เรื่องปกติที่จะมีการนอนหลับ 2 ครั้งโดยมีช่วงพักระหว่างนั้น หากลุกขึ้น (เช่น ไปเข้าห้องน้ำ) เมื่อกลับมา ให้
นั่งที่ขอบเตียง ดื่มน้ำ ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ (ทุกท่าทำโดยนั่งที่ขอบเตียง โดยให้เข่าแยกออกจากกันและ
ไหล่กว้าง) ทุกครั้งที่ลุกขึ้น ให้เปลี่ยนท่าออกกำลังกาย

¹แบบฝึกหัด ที่ 1 : วางฝ่ามือ* แบนกับด้านนอกของหัวเข่า กดมือเข้าด้านในและเข่าออกด้านนอก ค้างไว้
7 วินาที (คุณจะรู้สึกตึงที่แขน ขา และไหล่) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ โดยไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง
นอนหลับฝันดี *รูปแบบอื่นๆ ใช้กำปั้น แบบฝึกหัด ที่ 2 : กำหมัด* แบนกับด้านในของหัวเข่า

กำหมัดออกด้านนอกและเข่าเข้าด้านใน ค้างไว้ 7 วินาที (รู้สึกตึงที่แขน ขา และท้อง) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ
ไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง หลับสบาย *รูปแบบอื่นๆ ใช้ฝ่ามือแบน แบบฝึกหัด ที่ 3 : จอแขน (90%) ที่ระดับ
หน้าอก หมุนมือซ้ายขึ้น จอนี้ หมุนมือขวา ลง จอนี้ ประสานนิ้วให้

แน่น จากนั้นดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้าม ค้างไว้ 7 วินาที (รู้สึกตึงที่นิ้ว แขน และหน้าอก) ผ่อนคลาย หายใจ
เข้าลึกๆ ไม่ต้องทำซ้ำ จิบน้ำ นอนลง หลับสบาย แบบฝึกหัด ที่ 4 : จอแขน (90%) ที่ระดับหน้าอก หมุนมือซ้าย
ขึ้น หมุนมือขวาเป็นกำปั้น วางกำปั้นลงบนมือแล้วกดลงพร้อมกับกดมือที่กำขึ้น ค้างไว้ 7 วินาที กลับด้าน
ค้างไว้ 7 วินาที (รู้สึกตึงที่มือ แขน คอ และหน้าอก) ผ่อนคลาย

หายใจและจิบน้ำ นอนลง กลับสบาย ไม่ซ้ำซาก

ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ให้เพิ่มท่าบริหารนี้เข้าไปในแต่ละท่า: วางมือบนเข่า เอียงศีรษะไปด้านหลัง จอตัวไปด้านหลัง แล้วโยกตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้เข้าสัมผัส (คุณจะต้องรู้สึกถึงที่แขน หลัง และท้อง) ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ทำซ้ำ 7 ครั้ง จิบน้ำ นอนลง กลับสบาย

หมายเหตุ! ผู้ที่น้ำหนักน้อยๆ ในตอนกลางวัน ควรฝึกท่าบริหารเวลากลางคืน 1 ท่า สลับกับทุก 2 ชั่วโมง

มันคือร่างกายของคุณ! รักษาให้ฟิตอยู่เสมอ!

ก่อนจะเข้านอนมีสิ่งที่จะต้องเตรียมก่อนดังนี้

ควรมืด ควรเป็นเวลากลางคืน เพื่อการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิ่มและสดชื่น ห้องนอนควรมืดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ปราศจากเสียงรบกวนทั้งภายในและภายนอก 'ไซร์' ต้องบังคับใช้ 'เคอร์ฟิวกลางคืน' ควรผ่านไป 1 ชั่วโมงนับจากมือสุดท้าย แปร่งฟันและอาบน้ำให้ทั่วร่างกายก่อนเข้านอน บูชา 'สวดมนต์ก่อนนอน'

1 พระเจ้ากำลังรอที่จะได้ยินจากคุณ!

คำอธิษฐานเพื่อ การนอนหลับ

พระผู้เป็นเจ้า ผู้ทรง สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุด โปรดปกป้องฉันเมื่อฉันเปราะบางที่สุด ปกป้องฉันจากความคิดที่รบกวนและชั่วร้าย ขอให้ฉันได้นอนหลับอย่างเต็มอิ่ม

ผ่อนคลาย และสดชื่น อย่าปล่อยให้ความกังวลมารบกวนความฝันและการนอนหลับ

ขอจงฉัน ขอให้ฉันจดจำแต่ความฝันอันแสนหวานเท่านั้น เพื่อความรุ่งโรจน์ของ พระเจ้า และความดีของมนุษยชาติ คำอธิษฐานนี้ใช้ก่อนนอน!



วางแก้วน้ำ (ไม่ใช่พลาสติก) ที่เต็มไปด้วยน้ำกรอง 0.2 ลิตร (ไม่ผสมน้ำ) ไว้บนโต๊ะข้างเตียงทุกตัว ทุกคืนก่อนเข้านอน ให้วางแก้วไว้บนโต๊ะข้างเตียง หมายเหตุ! ดื่มน้ำตอนกลางคืนทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ และเมื่อมีอาการคอแห้ง ให้ดื่มน้ำและพักผ่อนหลังตื่นนอนตอนเช้า

มีขามแก้วสีทอง 1 ใบ (1 ใบสำหรับคู่เท่านั้น) บรรจุยาสมุนไพร (อโรมาเธอราพี) บนโต๊ะข้างเตียงริมหน้าต่าง! ยาสมุนไพร-

tion ประกอบด้วยสมุนไพร 7 ชนิด: คาโมมายล์ (matricaria chamomilla), ยูคาลิปตัส (eucalyptus globulus), ฮีปส์ (humulus lupulus), ฮิสซอป (hysopus ออฟฟิเชียลิส, ลาเวนเดอร์ (lavendula officinalis), มะนาว เมลิสสา (melissa officinalis), กุหลาบ (rosa damascena)

ฐานเตียงและที่นอน! (ส่วนหนึ่งของ CG N-ABs1)

ฐาน แข็งแรง ไร้เสียง ไร้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

(ขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์) เป็นแบบนอน (ไม่มีส่วนที่เอียง) ฐานมีแผ่นไม้จริง 7 แผ่น (แห้งและเก่า) ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ กว้างเท่ากับเตียง ฐานมีไว้เพื่อ

ปราศจากไรฝุ่น รองรับน้ำหนักได้เต็มที่ 150 กก. มีการรับประกัน

14 ปี เพื่อการนอนหลับพักผ่อนที่สดชื่น ร่างกายที่เหนื่อยล้าต้องนอนลง

ที่นอนที่ดีที่สุด แรงกดดันบนส่วนที่รองรับร่างกายของคุณควร

ให้น้อยที่สุด สภาพภูมิอากาศของที่นอนจำเป็นต้องปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม

อุณหภูมิ.

ฐาน ขนาดที่นอน (วัดเป็นเมตร) โครงด้านใน กว้าง 1.06 ม.

ความยาว 2.06 ม. (พอดีกับที่นอนกว้าง 1.05 ม. ยาว 2.05 ม.) ด้านนอก

โครงมีความสูงจากพื้น 0.09 ม. ช่วยให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาด (ได้

เตียง) โครงภายในมีแผ่นไม้ระแนงหลุม 7 แผ่น กว้าง 1.06 ม.หนา 0.03

ม. ช่องว่างระหว่างแผ่น 0.03 ม. (เพิ่มการหมุนเวียนอากาศของที่นอน)

ระยะห่างระหว่างพื้นแผ่นไม้ 0.1 ม. ช่องว่างระหว่างพื้น

แผ่นไม้สำหรับระบายอากาศ ทำความสะอาด (ไม่ใช้การจุ่ม) กิ่งไม้ให้ว่างเปล่า ขนาดที่นอน: กว้าง

1.05 ม. ยาว 2.05 ม. หมายเหตุ! มีเพียงขนาดเดียว

ฐานเตียงเดี่ยว ที่นอน คู่รักมีฐานเตียงเดี่ยว 2 อัน ที่นอน

แกนที่นอน (ไม่มีสปริงโลหะ) แกนที่นอนต้องรองรับได้เต็มที่

น้ำหนักตัว 125 กก. ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ รองรับน้ำหนักได้ดี กระจายน้ำหนักได้ดี ช่วยลดจุดกด

กับ อุณหภูมิเหมาะสม ทนทานต่อเชื้อรา ปราศจากคลอโรฟลูโอโรคาร์บอน รับประกัน 7 ปี

ปลอกที่นอน (มี 2 แบบ: ปลอกกันเปื้อน, ปลอกนอก) ปลอกทั้งสองแบบสามารถซักด้วย เครื่องซักผ้าได้ ปลอกกันเปื้อนมีซิปเพื่อให้สามารถซัก เติม หรือเติมไส้ได้ ปลอกกันเปื้อนมีอนุภาคเงินบริสุทธิ์ (ไม่มีส่วนผสมของโลหะผสม) ทอเข้าด้วยกัน มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านจุลชีพ และป้องกันไฟฟ้าสถิต

คุณสมบัติ มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ปลอกหุ้มด้านนอกเป็นผ้าปูที่นอนแบบรัดมุม ปลอกหุ้มแกนที่นอน แล้วยังช่วยยึดให้อยู่กับที่ หมายเหตุ!

เมื่อไปเยี่ยมเยียน (พักผ่อน) ควรนำผ้าคลุมที่นอนมาเอง (ทั้งสองอย่าง)

ทำความสะอาดที่นอน ทุก 7 ปี ที่นอนจะถูกเปลี่ยนใหม่ 1. ที่นอนที่เปลี่ยนใหม่จะถูกเผา! คำเตือน!

ห้ามนำที่นอนเก่ากลับมาใช้ซ้ำหรือส่งต่อ ห้ามใช้ผ้าคลุมที่นอนร่วมกัน การแบ่งปันที่นอนมีความ

เสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อ

โรคติดเชื้อ ทุก 7 สัปดาห์ ปลอกหุ้มทั้งสองข้างจะถูกซักด้วยน้ำสบูที่ย่อยสลายได้ทางชีวภาพที่

อุณหภูมิ 60°C (คำเตือน! ห้ามซักแห้ง) การอบแห้งอยู่ใน

ลมธรรมชาติพัดผ่าน (ไม่มีเครื่องอบผ้า) และร่มเงา (ไม่มีแสงแดดส่องโดยตรง)

การออกแบบหมอนช่วยให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวที่เป็นธรรมชาติ ลดจุดกดทับ รองรับท่านอนที่แตกต่างกัน (ตะแคง, หงาย, คู้) การออกแบบหมอนสามารถนุ่มเพื่อให้เหมาะกับท่านอนเฉพาะของผู้ใช้และเพิ่มการไหลเวียนโลหิตบนใบหน้า การออกแบบหมอน (ไม่มี: ฟาง, ผ้าซีรี่, หลุมแห้ง) ยังคงความยืดหยุ่น ไม่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ ปราศจากสารพิษ สามารถซักด้วยเครื่องซักผ้าได้ ปลอกหมอน (มี 2 แบบ: ด้านใน, ด้านนอก) ปลอกหมอนด้านในมีซิปเพื่อให้สามารถบรรจุ, เพิ่ม, เปลี่ยน, หรือซักได้ ปลอกหมอนด้านนอกด้วยอนุภาคเงินบริสุทธิ์ (ไม่มีโลหะผสม) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ ป้องกันไฟฟ้าสถิต และกำจัดกลิ่น ปลอกหมอนด้านนอกทำจากผ้าฝ้าย 100% มีซิป สามารถ ซักได้ทั้งน้ำร้อน ไม่ต้องใช้เครื่องอบผ้า และไม่ต้องซักแห้ง การออกแบบหมอนรองรับน้ำหนักสูงสุด 125 กิโลกรัม ขนาดหมอน: กว้าง 0.8 ม. ยาว 0.4 ม. การออกแบบผ้าห่มรองรับท่านอนที่แตกต่างกัน (ตะแคง, หงาย, คู้)

ผ่านววม ทอ ด้วยอนุภาคเงินบริสุทธิ์ (ไม่มีโลหะผสม) มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย จุลินทรีย์ และป้องกันไฟฟ้าสถิต ปราศจากกลิ่นไม่พึงประสงค์ ผ่านววมออกแบบให้กระจายความร้อนและระบายอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านววมไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ปราศจากสารพิษ และสามารถซักด้วยเครื่องได้ (ไม่ต้องใช้เครื่องอบผ้าและซักแห้ง) ขนาดผ่านววม: กว้าง 1.40 ม. ยาว 2.15 ม. แต่ละคนต้องนอนพร้อมผ่านววมของตัวเอง ทำไมนะเหรอ? ขณะนอนหลับ คู่รัก จะแย่งผ้าห่มกัน แล้ว หยิบผ้าห่มทั้ง

ผืนออกมาคลุมตัว ลม พัดให้ ผู้นอนทั้งสองหันหัวกลับ ทำให้เกิดช่องว่างที่อากาศเย็นจะทำให้เกิดอาการหนาวสั่น โรคติดต่อต่างๆ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หมายเหตุ!

เมื่อไปเยี่ยมเยียน (พักผ่อน) ควรนำผ้าห่ม, ปลอกผ้าห่ม (ทั้งสองอย่าง) มาเอง

ผู้พิทักษ์จักรวาลขอแนะนำ 'Hooded Quilt bag' สำหรับคืนที่หนาวเย็นและอาการเจ็บป่วยที่ต้องการความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ มอการนอนหลับสบายอย่างสบาย 'Hooded Quilt bag' คือถุงนอนที่ผลิตตามมาตรฐาน CG N-ABs1 ใช้ร่วมกับหมอนและผ้าห่มข้างต้น

นุ่ม สบายผิว กระจายความร้อนได้ทั่วถึง ซักเครื่องได้ ขนาดถุงผ้าห่มมีอยู่: กว้าง 1 ม. ยาว 2.15 ม. ปลอกผ้าห่มมีอยู่ทอด้วยอนุภาคเงินบริสุทธิ์ (ไม่มีโลหะผสม) มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านจุลชีพ ป้องกันไฟฟ้าสถิต และป้องกันกลิ่นไม่พึงประสงค์ มีช่องซิปติดนึ่งกันยุงสำหรับเก็บความร้อนและระบายอากาศ

ทุก 7 สัปดาห์ ซักหมอน (ใส่หมอนและปลอกผ่านววม) ผ่านววม และถุงผ่านววมมีอยู่ ในน้ำสบู่ที่อ่อนโยน สลายได้ทางชีวภาพ อุณหภูมิ 60°C (คำเตือน! ห้ามซักแห้ง) ตากในที่ที่มีลมธรรมชาติพัดผ่าน ลม (ห้ามใช้เครื่องอบผ้า) และในที่ร่ม (ห้ามโดนแสงแดดโดยตรง)

การอดนอนถือเป็นการทรมาน! การทรมานเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสอบสวนเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ผู้ทรมานต้องรับผิดชอบ: MS

R7 ในตอนเช้าหลังจากนอนหลับ 7 ชั่วโมง: ตื่นนอน ตื่นน้ำกรองหนึ่งแก้ว เข้าห้องน้ำ ทำ 'การ

ออกกำลังกายประจำวัน 'สวดมนต์' การสวดมนต์ประจำวัน' ล้างหน้า ล้างมือ รับ

ประทานอาหารเช้า และแต่งตัว

ตรวจสอบ 'แพลนเนอร์' ของคุณ ตอนนี้คุณพร้อมสำหรับประสบการณ์ชีวิตแล้ว เมื่อออกไปข้างนอก อย่าลืมสวมเสื้อผ้าป้องกัน
ปกป้องศีรษะ ดวงตา และเท้า

เคอร์ฟิวกลางคืน! เพื่อช่วยโลก!

เรียกร้องให้มีเสียงรบกวนจากภายนอกในเวลากลางคืน (เคอร์ฟิว)! มันเป็นสิทธิ์ของชุมชน!

ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ใช้ชีวิตกลางคืน มนุษย์ใช้พลังสมองอย่างผิดวิธีเพื่อสร้างวิถีชีวิตแบบกลางคืน วิถีชีวิตแบบนี้
ไม่ดีต่อสุขภาพ จำเป็นต้องปิดไฟนอนตอนกลางคืนเพื่อสุขภาพที่ดี

กำหนดให้มี เคอร์ฟิวกลางคืน 7 ชั่วโมง ตั้งแต่ 14-21 ชั่วโมง (22-6 ชั่วโมง 24 ชั่วโมงตามระบบเพแกน) เพื่อสุขภาพที่ดี ควบคู่
การใช้พลังงาน อาชญากรรม มลพิษ และการปกป้องสัตว์ป่า ลดค่าใช้จ่ายของรัฐบาล ส่งเสริมการขยายจำนวนประชากร

ไม่มีใครทำงาน (ทุกอย่างปิด) ยกเว้นกรณีฉุกเฉินขั้นต่ำ ไม่มีการใช้พลังงานใดๆ ยกเว้นในกรณีฉุกเฉินหรือเครื่องทำความ
ร้อน! อนุญาตให้มีสถานีวิจัยข่าวสารได้ 1 สถานี ปิดสถานบันเทิงอื่นๆ ทั้งหมด! ห้ามมิให้ผู้ผลิต สำนักงาน หรือผู้ค้าปลีกดำเนินการ
การหรือใช้พลังงาน! บ้านเรือนสามารถใช้เครื่องทำความร้อน (ชุดวอร์ม) และ เครื่องปรับอากาศ (ชุดไฟ) ได้ แม้ในสภาพอากาศเลว
ร้าย



เคอร์ฟิวกลางคืนเป็นข้อบังคับ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายและถิ่นที่อยู่ในท้องถิ่น ไชร์บังคับใช้เคอร์ฟิวกลางคืนผ่านศูนย์ฟื้นฟู
MS R1 ผู้กระทำความผิดจะถูกลงโทษไปยังศูนย์ฟื้นฟูจังหวัด MS R3 การปกป้องสภาพภูมิอากาศ เพื่อความอยู่รอด

การปกป้องสภาพภูมิอากาศเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อปกป้องร่างกายมนุษย์ สัตว์ สัตว์เลี้ยง การผลิตอาหาร การปกป้องสภาพภูมิอากาศ: เสื้อผ้าราคาประหยัดที่ปกป้องได้ และที่พิกที่ปลอดภัย ราคาประหยัด ถูกสุขอนามัย!

เสื้อผ้าน้องกัน เป็นสิ่งจำเป็นในการปกป้องร่างกายมนุษย์จากสภาพอากาศ โรคภัย และมลภาวะ เสื้อผ้าน้องกันต้องสวมใส่สบาย มีประโยชน์ (ป้องกันสภาพอากาศรุนแรง) และราคาไม่แพง

เสื้อผ้าน้องกันประกอบด้วยผ้าคลุมศีรษะ, เสื้อผ้า, ถุงเท้า, รองเท้า!

อุปกรณ์ป้องกัน ศีรษะ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนหัว (บาลาคลาวา, หมวกบินนี้, ผ้าพันคอ K) และอุปกรณ์ป้องกันดวงตา (แว่นตา) หมวกบินนี้สามารถรวมทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน ได้ สวมอุปกรณ์ป้องกันศีรษะเมื่ออยู่ข้างนอก!

หมวกไหมพรม (Beanie) หมวกไหมพรมคลุมศีรษะทั้งศีรษะ เผยให้เห็นเฉพาะดวงตา ถักจากขนสัตว์หรือผ้าผสม

ผ้าฝ้ายและขนสัตว์ (ไม่มีเส้นใยสังเคราะห์) สามารถใช้ได้ทุกสัหรือ

ลดหลายอาจมีผู้ประดับตกแต่งอยู่ด้านบน เมื่อไม่มี

จำเป็นต้องมีการปกป้องใบหน้าและลำคอ โดยสามารถม้วนผ้าปิดหน้าขึ้นและใช้เป็นหมวกบินนี้ได้



ผ้าพันคอ K-Scarf ผ้าพันคอ K-Scarf สามารถคลุมศีรษะได้ทั้งหมด เผยให้เห็นเฉพาะดวงตา ใช้เป็นผ้าคลุมศีรษะและผ้าคลุมหน้า (สูงสุด) การป้องกัน คือการถักจากขนสัตว์หรือผสมผ้าฝ้ายและขนสัตว์ (ไม่มีเส้นใยสังเคราะห์) อาจมีสีหรือลดหลายก็ได้

ทั้ง Balaclava และ K-Scarf ช่วยปกป้องโดยปิดจมูกและปาก หลีกเลี่ยงการสูดดมมลพิษ โรคติดต่อร้ายแรง และแมลงต่อ

หลีกเลี่ยงได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการภูมิแพ้และหอบหืดได้อีกด้วย

ผลกระทบจากอากาศแห้งและเย็น ทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคติดต่อ

แว่นป้องกันดวงตา มี 2 แบบ: ดีไซน์ เลนส์เดี่ยว (visor) ใช้งานได้อย่างจริง และ ดีไซน์ เลนส์ 2 แบบ (spectacles) ปกป้องดวงตาเมื่ออยู่กลางแจ้ง!

ขอบแว่น : ต้องป้องกันอนุภาคในอากาศจากทุกด้าน

(ด้านบน ด้านล่าง ด้านข้าง) จะต้องทนทานต่อการแตกหัก (ไม่แตกหักเมื่อนั่งบน) อาจเป็นสีอะไรก็ได้ อาจเป็นเครื่องประดับก็ได้.

เลนส์: ไม่แตก ทนทานต่อรอยขีดข่วนสูง ป้องกันรังสี UV ไม่เกิดฝ้า ปรับแสงสะท้อนได้ (เปลี่ยนจากเข้มขึ้น อ่อนลง อ่อนลง เข้มขึ้น)

หมวกบินนี้ควิ ปกป้องศีรษะจากการกระแทก ผม ศีรษะต้องการสภาพอากาศ

การป้องกันจากความหนาวเย็น ความชื้น รังสีรุนแรง และมลภาวะ ศีรษะยัง

ต้องการการปกป้องจากการกระแทก: หมวกบินนี้ V-Helmet ที่มีระบบติดตาม GPS ในตัว

เปลือกนอกทำจากโลหะหรือวัสดุสังเคราะห์ มีสันกลางที่สามารถ

ประดับด้วยขนนก,... สายรัดคางหนังสำหรับยึดไมโครโฟน

บังตาโค้งไปด้านข้าง ตรงขึ้นลง ไม่แตก มีรอยขีดข่วนมาก

ทนทาน ป้องกันรังสียูวี ไม่เกิดฝ้า ปรับแสงสะท้อนได้ (เข้มขึ้น อ่อนลง อ่อนลง เข้มขึ้น) หมวกกันน็อกมี
หนังด้านหลังคอ

หมวกกันน็อก V-Helmet มีแผ่นรองหนังบุด้านใน แผ่นรองด้านในมีที่ครอบหู สามารถสวม หมวก
ไหมพรม (Beanie) หรือ ผ้าพันคอ K-Scarf ไว้ใต้หมวกกันน็อกได้ เพื่อป้องกันคราบเหงื่อ รังแค และ
คราบมัน อุปกรณ์เสริมภายนอก: แสงสว่าง, หลอดไฟอินฟราเรด, เครื่องบันทึกวิดีโอแบบดิจิทัล

ควรรวมอุปกรณ์ป้องกันศีรษะเสมอเมื่ออยู่นอกบ้าน

เสื้อผ้าป้องกัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับปกป้องร่างกายมนุษย์จากสภาพอากาศ โรคภัย และมลภาวะ
อวัยวะหลักของร่างกายที่ได้รับการปกป้องด้วยเสื้อผ้าป้องกัน ได้แก่ ศีรษะ ผิวหนัง และเท้า เสื้อผ้าป้องกัน
มักสวมใส่ภายนอกอาคารเสมอ

ผิวหนัง ต้องการการปกป้องมากมาย จากการถูกกัด (สัตว์ มนุษย์) การต่อย (จากแมลง เข็ม) การติด
เชื้อ (แบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อโรค ไวรัส) รังสี (ความร้อน แสงอาทิตย์ นิวเคลียร์) การสัมผัส (กรด ไฟ
น้ำค้างแข็ง ขอบคม ความเปียกชื้น)

การป้องกัน การกัด : หลีกเลี่ยงสัตว์และมนุษย์ที่โกรธและเป็นอันตราย

การป้องกัน การต่อย : ปิดผิวหนัง (เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกัน) ยกเว้นดวงตา

ห้ามเจาะหรือสักร่างกาย (การทำร้ายตัวเองด้วยการเจาะหรือสักร่างกายถือเป็นเรื่องผิดปกติ ป่วย หรือ
อาจติดเชื้อมีได้) ควรป้องกันนิ้วขณะเย็บผ้า

การป้องกัน การติดเชื้อ : ทำความสะอาดผิวหนังและสวมเสื้อผ้าที่ป้องกันการติดเชื้อ

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย สวมใส่อุปกรณ์ อาหารเสริม การสร้างภูมิคุ้มกัน

การป้องกัน รังสี : คลุมผิวหนัง (เสื้อผ้าป้องกัน) เพื่อป้องกันความร้อนและแสงแดด

สำหรับชุดป้องกันนิวเคลียร์ ชุดพิเศษนี้ครอบคลุมร่างกาย 100% คำเตือน! การเปลือยกายท่ามกลาง
สภาพ อากาศ ไม่ ดีต่อสุขภาพ

การป้องกันการสัมผัส: ชุดป้องกัน ชุดคลุม (มีชุด) หรือ ชุด 2 ชั้น ทำจากผ้าลินิน ผ้าฝ้าย ผ้าขนสัตว์ หรือ
ผ้าฝ้ายผสมขนสัตว์ (ไม่มีเส้นใยสังเคราะห์) ทุกสี ทุกลาย ชุดคลุม (หรือ 2 ชั้น) ควรมีคอเสื้อ แขนพอง*
ขาปิดที่ข้อมือ และข้อเท้า (กันลม)...

*แขนและขาที่ป้องกันช่วยให้ข้อศอกและข้อเข่าเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

นอกจากนี้ อากาศภายในยังช่วยควบคุมสภาพอากาศให้กับผิวหนังและร่างกายอีกด้วย

เสื้อผ้าทำมาจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น หนังสัตว์ เส้นใยพืช ไหม



ฝ้ายหรือขนสัตว์ เส้นใยสังเคราะห์ไม่ถูกนำมาใช้กับเสื้อผ้าที่สัมผัสกับผิวหนังมนุษย์ การผลิตเส้นใย
สังเคราะห์สำหรับปลายเสื้อผ้า

เสื้อผ้าป้องกันสวมใส่สบาย ทนทาน ใช้งานได้อึด ราคามิแพง
 เสื้อผ้าป้องกัน แฟชั่น (แบรนด์ดีไซเนอร์) ราคาแพงเกินไป สั้น
 เทอมนี้.. รับไม่ได้!

เท้า ต้องการการปกป้อง (ถุงเท้า รองเท้าบูท) จากสภาพอากาศ การกระแทก ผิวหนัง นิ้วเท้า
 ข้อเท้ามีความเสี่ยง อุปกรณ์ป้องกันเท้าที่ไม่ได้ปกป้องเท้า (รองเท้าแตะ รองเท้าแตะแบบสวม รองเท้า
 แตะแบบสวม) ข้อเท้าก็ไม่มีประโยชน์ อุปกรณ์ป้องกันเท้าต้องสวมใส่ตลอดเวลา
 ข้างนอก การเดินเท้าเปล่าข้างนอกไม่ดีต่อสุขภาพ

ถุงเท้า ถักจากผ้าฝ้ายหรือผ้าฝ้ายผสมขนสัตว์ (ไม่มี
 เส้นใยสังเคราะห์) อาจมีสีหรือลวดลายใดก็ได้ ถุงเท้ามีสีเงินบริสุทธิ์
 อนุภาค (ไม่มีโลหะผสม) ทอเข้าด้วยกัน ให้คุณสมบัติด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านเชื้อจุลินทรีย์ ป้องกันไฟฟ้าสถิต ลดกลิ่นไม่พึงประสงค์
 ถุงเท้าคลุมเท้าได้สูงถึงข้อเท้าถึง 7 ซม.

รองเท้าบูท มีหนังป้องกันด้านบน ด้านในนุ่ม
 หนัง (ไม่ใช่วัสดุสังเคราะห์) พื้นรองเท้าเป็นหนังหรือยาง รองเท้าบูท
 ปกป้องเท้าได้สูงถึง 7 ซม. เหนือข้อเท้า รองเท้าสังเคราะห์จะทำให้เท้าร้อนและร้อนจน
 เกิดเหงื่อออก ทำให้เกิดผื่น! เดินไม่ได้



สวม อุปกรณ์ป้องกัน มือ (ถุงมือ) เมื่อจำเป็น! ถุงมือ
 ทำจากหนัง ผ้าฝ้าย ขนสัตว์ หรือผ้าฝ้าย
 ผสมขนสัตว์ (ไม่สังเคราะห์) ทุกสี ทุกลาย

ปกป้องร่างกายของคุณด้วยการสวมเสื้อผ้าป้องกันเมื่อออกไปข้างนอก!

ที่พักพิงที่ปกป้อง (บ้าน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน) ความต้องการของมนุษย์ การปกป้อง
 จากอาชญากรรม (ความปลอดภัย) ปัจจัย (สภาพอากาศ) อคติภัย แผลง มลพิษ ที่พักพิงที่ถูกสุขอนามัยในราคาที่
 เจียมถึงคือ สิทธิ์ที่ พระเจ้า ประทานให้! ผู้ดูแล
 ผู้ปกครองต้องการที่อยู่อาศัยแบบคลาสเตอร์ (การอยู่อาศัยแบบชุมชน) ที่จัดหาโดย
 ไซร์ (ดูการวางแผนไซร์)!

พื้น ผืน และเพดาน ของห้อง ประกอบด้วยแผ่นคอนกรีตสำเร็จรูปทนความชื้นสูง ทนไฟ และโซโคลน พื้น สามารถ
 ทำความสะอาดด้วยไม้ถู พื้น เปียกได้
 กันลื่น ป้องกันไฟฟ้าสถิต ป้องกันเชื้อรา ป้องกันราดำ ถูกสุขอนามัย

หน้าต่างบาน เลื่อนแนวนอน เป็นกระจกสองชั้นเคลือบสี กรอบ สีเหลี่ยมไม่ใช่ไม้ ไม่มีผ้าม่านหรือมู่ลี่ (ซึ่งเป็น
 อันตรายต่อสุขภาพ เช่น ฝุ่นละออง เชื้อโรค
 แผลง...) แทนด้วยบานเกล็ดภายนอก (ล็อกได้) บานเลื่อนแนวนอนด้านใน
 มุ่งลดกันแผลง

สำหรับ การทำความร้อน* ในระบบทำความร้อนใต้พื้น (ไอน้ำ น้ำร้อน) ทำความ เย็นโดย

โดยการหมุนเวียนอากาศตามธรรมชาติ อุณหภูมิห้อง 19-21°C
 การสิ้นเปลืองพลังงานถือเป็นอาชญากรรม

ระบบไฟ* ควรเปิดและปิดอัตโนมัติ
การเปลี่ยนแปลงพลังงานถือเป็นอาชญากรรม

ที่พักพิงเพื่อความปลอดภัย ความปลอดภัย และความสะดวกสบาย

สุขอนามัยที่ดี เพื่อสุขภาพที่ดี สุขอนามัยที่ดีเริ่มต้นจากความ

สะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยเริ่มต้นจากรูป
ลักษณะภายนอก ใช้ได้กับทั้งบ้าน การเรียน และที่ทำงาน ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยยัง
ใช้ได้กับการคิดและการใช้เหตุผลอีกด้วย

'กิจวัตรประจำวัน' ครอบคลุมถึงความสะอาด ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
และก่อนให้นมทุกครั้ง ล้างหน้าก่อนให้นมทุกครั้ง แปรงฟันและชำระล้าง
ร่างกายให้สะอาดหมดจดก่อนเข้านอน HE โคนหวดอย่างน้อยสัปดาห์ละ
สองครั้ง สระผมสัปดาห์ละครั้ง ผู้ดูแลทำความสะอาดร่างกาย (แปรงฟัน
หวีผม อาบน้ำให้สะอาดหมดจด) โคนขนบนใบหน้า (HE) สวมใส่เสื้อผ้า
ที่สะอาดเรียบร้อย (ตั้งแต่หัวจรดเท้า)



หลังจากตื่นนอนในตอนเช้า สมาชิกในครอบครัวทุกคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะจัดเตียง พ่อแม่จะ
สอนลูกๆ ให้ จัดเตียง จัดการสุขอนามัยในตอนเช้าให้เรียบร้อย ถึงเวลาแต่งตัว สวมเสื้อผ้าที่เตรียม
ไว้ (เย็นก่อนหน้า) ที่วางแผนจะสวมใส่ ทำความสะอาดภาชนะเก็บอาหารเข้าทุกใบก่อนเติมและติดฉลาก
(เนื้อหา วันที่เต็ม) หลังอาหารเข้า ทำความสะอาดพื้นที่รับประทานอาหาร นำภาชนะกลับไปเก็บ นำภาชนะ
และอุปกรณ์ที่สกปรกไปวางในอ่างล้างจาน ตอนนี้ทุกคนพร้อมแล้วที่จะเริ่มต้นงานบ้านประจำวัน (บ้าน
โรงเรียน ที่ทำงาน หรืองานอาสาสมัคร)

ภาชนะทุกชนิดมีฉลากระบุเนื้อหา ภาชนะบรรจุอาหารก็มีวันที่บรรจุเช่นกัน เก็บภาชนะให้เรียบร้อยและ
ปลอดภัย ภาชนะ อันตราย (สารพิษ, สารพิษ) ควรเก็บให้ปลอดภัย (มีหลักฐานยืนยันสำหรับเด็กและ
หลักฐานที่ไม่ชัดเจน)



อย่าทิ้งสิ่งของที่ไม่ได้ใช้ (เครื่องใช้ เครื่องมือ ของเล่น) ไว้
เกะกะบนเฟอร์นิเจอร์ พื้น หรือพื้นที่ทำงาน
หลังใช้งาน ให้หยิบสิ่งของไปเก็บไว้ในที่จัดเก็บที่เรียบร้อย (ติด
ป้ายชื่อไว้) เก็บของไว้ในที่เดิมเสมอ หยิบใช้ได้ง่าย

ก่อนเข้านอน เตรียมและจัดวางอุปกรณ์ที่คุณวางแผนจะใส่ในวันรุ่งขึ้น แพ้กระเป๋าด้วยสิ่งของที่วางแผน
จะนำติดตัวไปด้วยเมื่อออกเดินทางในตอนเช้า

รักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาดและเป็นระเบียบ ลด: ฝุ่นละออง (ดีต่อระบบทางเดินหายใจ) และ
จุลินทรีย์ (แบคทีเรีย เชื้อโรค ไวรัส)

การติดเชื้อและการเสียชีวิตลดลง แผลง (กัด ตัวอ่อน ต่อย) การติดเชื้อและแผลงลดลง สัตว์รบกวน (หนู แมลงสาบ) มูสสัตว์ ลดลง การแพร่กระจายของเชื้อโรคขนาดเล็กลดลง การระบาดของภาพโรคลดลง

การใช้สารฟอกขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีฤทธิ์แรงจะเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ใช้น้ำยาทำความสะอาดพื้นผิวจากธรรมชาติ: ผสม เบกกิ้งโซดา 1 ถ้วยตวง น้ำส้มสายชูขาว 1/2 ถ้วยตวง เติมน้ำมันหอมระเหยสักสองสามหยด หากต้องการความเข้มข้นมากขึ้น ให้เติมเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

อย่าจาม! จามลงรักแร้ อย่าแพร่เชือนะ

อย่าจูบที่ริมฝีปาก การจูบจะแพร่เชื้อได้เร็วที่สุด ควร ใช้การกอดแทน

อย่าจับมือ! ไฮไฟว์! เว้นแต่คุณจะสวมถุงมือ

การฉีดวัคซีนเป็นสิ่งจำเป็น! ผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีนถือเป็นภัยคุกคามต่อชุมชน! พวกเขาได้รับวัคซีนแล้ว และถูกขังไว้ MS R4 สุขอนามัยใช้ได้กับความคิด ความคิด ที่ผิดศีลธรรม เห็นแก่ตัว เกลียดซังรุนแรง เป็นความคิดที่ไม่ดีที่ควรหลีกเลี่ยง การนำความคิดที่ไม่ดีมาใช้นำไปสู่ความรับผิดชอบ!

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง เกิด ไฟไหม้มากขึ้น (ป่า, ป่าไม้, ไฟป่า)! ไฟไหม้บ้าน (ถ่านหิน, มูสสัตว์, ก๊าซ, น้ำมัน, ไม้), สารมลพิษ (ถ่านหิน, ขยะ, ก๊าซ, น้ำมัน, ยูเรเนียม), การเผาไหม้ ในการขนส่ง (ถ่านหิน, ก๊าซ, น้ำมัน) ! ชุมชนต้องพิจารณาใช้อุปกรณ์ป้องกันการหายใจ!

แนะนำให้ใช้ อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ (RPE) สำหรับกลางแจ้ง!

ค่า RPE จะถูกประเมินตามความสามารถในการป้องกันอนุภาค มีการใช้หน้ากาก P2 เพื่อป้องกัน จึงต้องสวมหน้ากากให้แน่น (โคนเคราออก)!

ภายในบ้านใช้เครื่องฟอกอากาศ! แกดเจ็ตใช้แผ่นกรอง HEPA ปิดประตูและหน้าต่างทั้งหมดให้สนิท

มนุษย์สร้างขยะและของเสียมากเกินไป! สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขอนามัยและสุขภาพอย่างรุนแรง ก่อให้เกิดมลพิษที่เข้าสู่ห่วงโซ่อาหารของชุมชน ประชาชนควรลดการซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น ลดขนาดบ้าน ลดกิจกรรมยามว่าง (เช่น งานสังสรรค์ที่มีคนพลุกพล่าน กีฬา ดนตรี ฯลฯ)!



การว่ายน้ำของมนุษย์ไม่เป็นธรรมชาติ ร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ใช้ชีวิตอยู่ในน้ำ การว่ายน้ำในน้ำเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อธรรมชาติและ

ควรหลีกเลี่ยง น้ำธรรมชาติ มหาสมุทร (ทะเล) และแหล่งน้ำภายใน (ทะเลสาบ แม่น้ำ ฯลฯ) น้ำที่ไม่เป็นธรรมชาติ สระว่ายน้ำ สปา...

น้ำธรรมชาติ เป็นเหมือนห้องน้ำให้กับสิ่งมีชีวิตทุกชนิดที่อาศัยอยู่ในน้ำ
นกที่บินอยู่เหนือน้ำกำลังขับถ่ายมูลสัตว์และสิ่งปฏิกูลของผู้คนลงเอยในน้ำ น้ำภายในและมหาสมุทร ผู้คนบนชายหาดปัสสาวะ
ประจำวัน อาเจียน... การว่ายน้ำในห้องน้ำไม่ดีต่อสุขภาพผิวหนัง

การดื่มน้ำจากชักโครกเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่าทำเด็ดขาด!

น้ำธรรมชาติ เปรียบเสมือนฟองน้ำที่ดูดซับมลพิษ สารพิษ และ... มลพิษทางอากาศ: ฝนกรด ถ้า (จากการเผาไหม้ การปะทุ) ฝุ่น (จากการทำเหมือง พายุ) รั่วสื่อนิวเคลียร์ (โรงไฟฟ้า กองทัพ) มลพิษทางอากาศเข้าสู่ห่วงโซ่อาหาร (ทางอากาศ ดิน น้ำ) และ
สุดท้ายกลายเป็นส่วนหนึ่งของ อาหารมนุษย์ (ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ) !

มลพิษทางน้ำ: การขุดเจาะ การทิ้งขยะ การปล่อยน้ำเสีย และการขนส่งทางน้ำ การขุดเจาะเชื้อเพลิงฟอสซิลก่อให้เกิดมลพิษทาง
อากาศและทางน้ำ การทิ้งสารเคมี ยา ขยะ น้ำเสียดิบ และสารพิษเกิดขึ้นทุกวัน การปล่อยน้ำเสีย (สารพิษ สารเคมี ยา ขยะ น้ำเสียดิบ)
จากน้ำฝน ฟาร์ม และอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดมลพิษ การขนส่งทางน้ำ เช่น เรือบรรทุกสินค้าเคกอง เรือสำราญ เรือบรรทุก
น้ำมันขนาดใหญ่ เรือดำน้ำ เรือลากอวน และเรือรบ ล้วนเป็นมลพิษร้ายใหญ่ การขนส่งทางน้ำขนาดเล็กก็ก่อให้เกิดมลพิษเช่นกัน
โดยเฉพาะแหล่งน้ำภายในประเทศ การทำให้มลพิษทางอากาศ ดิน และน้ำ ถือเป็นอาชญากรรม 'การทำลายสิ่งแวดล้อม': MS R7

น้ำที่ผิดธรรมชาติ มีสารเคมีผสมอยู่ ซึ่งทำให้ตา ผอม และผิวหนังแห้งและระคาย
เคือง ควรหลีกเลี่ยงสระว่ายน้ำและสปา สระ ว่ายน้ำคือการเปลี่ยนแปลงน้ำจัดอัน
หายาก การสูญเสียนี้สิ้นสุด!



ความปลอดภัย เพื่อป้องกันความรุนแรง!



ความรุนแรงเริ่มต้นตั้งแต่การในครรภ์ สภาพแวดล้อมที่รุนแรงปลูกฝังแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงไปตลอดชีวิต แนวโน้มที่จะใช้
ความรุนแรงจำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นเพื่อเปลี่ยนความรุนแรง ปัจจัยกระตุ้น: แอลกอฮอล์ ความโกรธ ก็ฟาดปะทะ ความกลัว ก็ฟาดต่อสู้
ความไม่รู้ ความอับอาย การขาดความเห็นอกเห็นใจ สารเสพติดที่เปลี่ยนแปลงจิตใจ แรงกดดันจากเพื่อน การข่มขู่ ความ
รุนแรง: วิดีโอ วิดีโอเกม...

การก่อกวนถูกพ้อและแม่ใช้คำพูดรุนแรงต่อกัน

เรียนรู้ว่าการล่วงละเมิดด้วยวาจาเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ และจะทำเช่นนั้นใน ภายหลัง

เกิดมาโดยถูกแม่ทำร้ายร่างกายโดยพ่อ การก่อกวนเกิดของเธอจะ
ต่อมาในชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานจากการถูกทำร้ายร่างกายโดย HE การก่อกวนเกิดจะคิดว่ามัน
โอเคที่จะทำร้ายเธอ

ความรุนแรงอาจเกิดจากบุคคลอื่น อาจมาจากสัตว์ป่า อาจมาจากสัตว์เลี้ยง หรือ อาจเกิดจากการกระทำหรือการไม่กระทำของรัฐบาล

ชุมชนที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับ 'ความรุนแรง' โดยไม่รับผิดชอบต่อการ กระทำ
'ฆ่า' (การทำแท้ง การลอบสังหาร โทษประหารชีวิต การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ การสังหารหมู่)
การฆ่าคนเป็นภัยต่อมวลมนุษยชาติ เป็นการดูหมิ่น พระเจ้าองค์เดียว !!!
ไม่มีบุคคล องค์กร หรือรัฐบาลใดมีสิทธิ์ที่จะ ฆ่า! การฆ่าคือ
ไม่เคยเป็นทางแก้ปัญหาเลย

หยุด 'ความรุนแรง' - เริ่มต้นที่บ้าน!

สมาชิกชุมชนทุกคนมีมนุษย
หน้าที่เอาชีวิตรอดเพื่อควบคุมความรุนแรง เข้าร่วม
(เริ่มต้น) Neighborhood Watch สังเกตการณ์ รายงาน
จับกุม (พลเรือน)... ทำให้ชุมชนของคุณเป็นเขตปลอด
อาชญากรรม!



การสร้างความมั่นคงให้กับชุมชนเป็นความพยายามของทีม ซึ่งหมายถึงความร่วมมืออย่างใกล้ชิด
ระหว่างบุคคล ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐทุกประเภท

ผู้คนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยในบ้านของพวกเขา พวกเขามีสิทธิ์ที่จะรู้สึก
ประหยัดทั้งการเรียนและการทำงาน ผู้คนช่วยเหลือเพื่อนบ้านเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก
คนงานช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน นักการศึกษาและนักวิชาการช่วยเหลือกัน
อื่นๆ เป้าหมายของทุกโซ่คือการไม่มีความรุนแรง

Shire ให้บริการ Sentinel โดย Sentinel จัดการความเสี่ยงระดับต่ำถึงปานกลาง
หน้าที่ยามและลาดตระเวน ทั้งในและนอกเวลางาน เจ้าหน้าที่ Sentinel จะรายงานพฤติกรรมต่อต้าน
สังคม (อาชญากรรม มลพิษ การก่ออาชญากรรม) และ รายงานชุมชนใดๆ
ปัญหาสุขภาพและความปลอดภัย Sentinel จะจับกุมผู้ที่รับรู้ว่าละเมิด
การละเมิดและอาชญากรรม มีการติดตั้ง Sentinel ไว้ในแต่ละย่าน
ชมชุมชน

โซ่ กำหนดให้มีเคอร์ฟิวกลางคืน 7 ชั่วโมง ตั้งแต่ 14-21 ชั่วโมง
(CG Klock) เพื่อสุขภาพที่ดี ลดการใช้พลังงาน ลด
มลพิษและการคุ้มครองสัตว์ป่า การลดอาชญากรรม ค่าใช้จ่ายของรัฐบาล และการส่งเสริมการทวิคูณ

เจ้าหน้าที่บริการฉุกเฉินกำลังช่วยเหลือเจ้าหน้าที่บังคับใช้กฎหมาย โดย

เผ่าระวังการละเมิดกฎระเบียบทั้งในและนอกเวลางาน พวกเขาอาจต้องจับกุมพลเรือน อาจมีการส่งกำลัง
สำรอง CE ไปช่วยเหลือ

ผู้ที่อนุญาตให้ใช้ความรุนแรง ดูความรุนแรง MS R2 ! ผู้ที่สนับสนุน (เชียร์ ช่วยเหลือ) ยุง ให้เกิดความ
รุนแรง ปกป้องผู้ก่อความรุนแรงจากการถูกจับกุม MS R3 ! ซึ่งรวมถึงการต่อสู้ กีฬานิดปะทะด้วย!

มาร์แชลล์ให้คำแนะนำชุมชนผ่านแคมเปญสร้างความตระหนักรู้สาธารณะ พร้อมอธิบายกฎระเบียบของจังหวัด
(กฎหมาย) ให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล มาร์แชลล์ปกป้องชุมชน สิ่งแวดล้อม และสัตว์ป่า: บังคับใช้กฎหมาย
อาญาและแพ่งของจังหวัด บริการฉุกเฉินชุมชน กักกันโรค พื้นฟูสุขภาพของจังหวัด PHeC, PDeC
และ CE ฌาปนสถาน ประสานงานกับนายอำเภอ เจ้าหน้าที่พิทักษ์ป่า > การปกป้องชายแดน เขตรักษาพันธุ์
สัตว์ป่าและพืชพรรณ การปกป้องสิ่งแวดล้อม

พลเรือนไม่พกหรือใช้อาวุธ! ละเมิด MS R7 !

จำไว้ว่าความรุนแรงไม่ใช่คำตอบ มันไม่ใช่ทางออก!

การลงคะแนน

เสียง เพื่อความมั่นคงและการอยู่รอด ผู้คนสนับสนุนรัฐบาลที่ได้รับการเลือกตั้งจากผู้สมัครหลายคนอย่าง
เสรี การลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้งช่วยให้รัฐบาลมีความรับผิดชอบ การไม่ลงคะแนนเสียงอาจส่งผล
ให้กลุ่มหัวรุนแรงเข้ายึดครองรัฐบาลและสถาปนาระบอบเผด็จการ (ไม่ว่าจะสืบทอดทางสายเลือดหรือทางการเมือง)
บรรดาจะถูกจับขังกรง MS R7 'ผู้พิทักษ์จักรวาล' สนับสนุนรัฐบาลเพียง 2 ประเภท คือ 'จังหวัด'
(ระดับจังหวัด) และ 'ไซร์' (ระดับท้องถิ่น)



ช่วยโลกของเรา!

หยุดการเผา ลด

ปริมาณขยะ ยุติการแพร่

กระจายในเขตชานเมือง ยุติ

การใช้สารพิษ ยุติการปกครอง

แบบเผด็จการ ปลุก

ต้นไม้

การเอาชีวิตรอดของมนุษย์ โชคชะตา การสำรวจอวกาศ และการตั้งอาณานิคมในอวกาศ !

Welcome to Space Exploration & Colonization