



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

คุณอยู่รอดและครอบครัวของคุณชุมชนของโลกเป็นความสำคัญของคุณ

เพื่อการอยู่รอด:

- 1.Specie, 2.Habitat, 3.Community,
- 4.Family, 5.Individual, 6.Animals,
- ข่าวของ 7.Personal



การอยู่รอดโดยอายุ:

- 1.Unborn, 2.Newborn, 3.Baby,
- 4.Child, 5.Juvenile, 6.Adult,
- 7.Senior

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

The Survival-Chain is the
foundation to keep this
Obligation.

The Survival-Chain has 7
links all of them essential for
human survival.

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

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะไถ่คุณ!

การอยู่รอด การอธิษฐาน

การอยู่รอดวัน 11.1.7 N-เอทีเอ็ม

ที่รัก **1 พระเจ้า** , ผู้สร้างที่สวยงามที่สุดในจักรวาลมากที่สุดอ่อนน้อมถ่อมตนซื่อสัตย์ผู้ปกครองผู้ปกครองของคุณ
(1 เซนต์ ซื่อ)

ขอบคุณสำหรับการอยู่รอดของมนุษยชาติฉันพยายามที่จะช่วยให้ร่างกาย,
เหรียญกษาปณ์ชุมชนของฉันฉันจะอยู่รอดให้อยู่รอดความสำคัญอันดับ 1
ของฉันกรุณาสันับสนุนความพยายามของฉันที่จะอยู่รอดเพื่อความรุ่งเรืองของ **1**
พระเจ้า และที่ดีของมนุษยชาติ



การสวดมนต์นี้ถูกอ่านในวันที่การอยู่รอดหรือความเหมาะสม!



SurvivalChain มี 7 การเชื่อมโยงที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์

BREATHABLE AIR ไม่ว่าคุณจะมีนาฬิกาที่มีชีวิตอยู่

ดื่มน้ำ ไม่มีอะไรที่จะดื่มเครื่องดื่มที่คุณจะไม่สุดท้ายสัปดาห์!

กินอาหาร สำหรับพลังงานและความเป็นอยู่ที่ดี ไม่มีอาหารที่คุณอด!

นอน ใหม่ vitalizing นอนไม่หลับคุณจะตาย!

สภาพภูมิอากาศการป้องกัน เพื่อความอยู่รอด

สุขภาพ เพื่อให้ร่างกายของเรามีสุขภาพดี



การรักษาความปลอดภัย เพื่อปกป้องจากความรุนแรง ไม่มีการรักษาความปลอดภัยในอนาคต!



เลื่อน: 2, ภาระผูกพัน: 2 บอกเรา: ปกป้องร่างกายมนุษย์จาก ception

อย่างต่อจนกว่าจะสิ้นสุดของมัน การอยู่รอด-Chain เป็นรากฐานที่จะทำให้ความรับผิดชอบนี้ ปฏิเสธใด ๆ ของมนุษย์ที่จำเป็นเหล่านี้คือชีวิต threaten- ไอเอ็นจีอาชญากรรมต่อมนุษยชาติ, Anti- 1 พระเจ้า

บังคับ: นางสาว R 7

Threat การเผาไหม้



หลังจากที่มนุษย์ค้นพบวิธีการใช้ไฟ มันเห็นนี้เป็นพระพร
การเผาไหม้ไม่กีดกันด้วยการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล

คริสเตียนภาษาอังกฤษแนะนำยุคอุตสาหกรรมเริ่มมลพิษที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ ไฟไหม้และการเผาไหม้

หยุดเขียนตอนนี้ !!!

หยุดการเผาไหม้: บุหรี่, ถ่านหิน, มลสัตว์, ขยะ,
แก๊ส, น้ำมัน, ยูเรเนียม, ไม้, ...



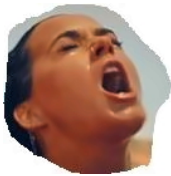
ส่วนที่อันตรายที่สุดของการเผาไหม้เป็นควัน ในการเกิดเพลิงไหม้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ภัยคุกคามต่อสุขภาพและการตายคือการสูดดมควันหรือ
เมื่อควันขนาดมากขึ้นเพิ่มขึ้นขึ้นไป phere atmos-
หยุดความร้อนหนีออกสู่อวกาศ อุ่นพื้นผิวน้ำอุ่นที่พื้นผิวน้ำแข็งละลาย:
เปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ!



เพื่อความอยู่รอดความต้องการของร่างกายมนุษย์ **ระบายอากาศอากาศ**

อากาศที่เราหายใจทำจากก๊าซ (ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในโตรเจนออกซิเจนก๊าซมีเทน) น้ำและสิ่งสกปรก
(ฝุ่น, จุลินทรีย์, สปอร์) . อากาศที่เราหายใจต้องการไนโตรเจนสูงและปริมาณออกซิเจน
แต่ก็มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในระดับต่ำและเนื้อหาที่มีเทน ปริมาณน้ำ (ความชื้น) เป็นสิ่งจำเป็นที่มีความ
สิ่งสกปรกที่ไม่จำเป็นที่พวกเขาทำให้ชั้นเคลือบ



สำหรับระยะเวลาที่คุณสามารถกลืนลมหายใจของคุณหรือไม่ 4
นาที่แล้วคุณอีกสำหรับอากาศ ไม่มีอากาศหายใจไปอีกคุณตาย!
คนตายได้อย่างรวดเร็วในการเกิดเพลิงไหม้ไม่มีอากาศหายใจ

หัก ณ ที่จ่ายอากาศหายใจจะถูกใช้เป็นทรมานและฆ่ามนุษย์และสัตว์ หัก
ณ ที่จ่าย brea- อากาศ thable เป็นทรมาน (น้ำกินนอน) จะถูกใช้โดยสหรัฐอเมริกาพนักงานรัฐบาลสหรัฐผู้รับเหมา
ted โดยสหรัฐ การทรมานเป็นอาชญากรรม: นางสาว R7



(มนุษย์) , นางสาว R4 (สัตว์) .

หัก ณ ที่จ่ายอากาศหายใจที่จะฆ่าเป็นอุบัติเหตุ (ควันพิษในกองไฟ) หรือสมัครด้วยตนเอง (การฆ่าตัวตาย:
เด็ดเดี่ยวสุดตมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้มข้นหรือก๊าซหุงต้ม) รัฐบาล (ห้องแก๊สที่แขวนอยู่ทรมาน)
คนอื่น ๆ

(อาชญากร: garroting, บีบ, หอบแขวน) . รัฐบาลฆ่าความผิดทางอาญาได้รับ นางสาว R7 . โดยบังเอิญ
(สุขภาพและความปลอดภัย) , นางสาว R4
ตนเอง (รับผิดชอบที่จัดขึ้นโดย 1 พระเจ้า) .

มนุษย์เผาไหม้สิ่งที่เป็นภัยคุกคามหลักที่อากาศระบายอากาศ



มันเริ่มต้นด้วยบุคคลที่ใช้หลอดลมของพวกเขาเป็นปล่องไฟปอดของพวกเขาเป็นตะแกรงสำหรับ
การใช้ร่างกายมนุษย์เป็นปล่องไฟเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างรุนแรงดูถูก
1 พระเจ้าของ ออกแบบ.

การสูบบุหรี่ติดยาเสพติด! โศกนาฏกรรมของมนุษย์! ภาวะชุมชน!

ติดยาเสพติดเป็นพฤติกรรมบีบบังคับซ้ำรื้องานที่น่าย่นตีที่จำเป็นต้องรับรู้ ติดยาเสพติดหลอกตัวเองโดยไม่ยอมรับเป็นอันต
เป็นอันตรายต่อตัวเองครอบครัว, เพื่อน, เพื่อนร่วมงานและชุมชน

ติดยาเสพติดไม่เชื่อว่าพวกเขาจะติดอยู่ตราบเท่าที่พวกเขามีความสุขกับตัวเองและการถือครองชีวิตของพวกเขาว่าร่วมกัน
ติดยาเสพติดกลายเป็นภัยคุกคามต่อตัวเองและชุมชน พวกเขากลายเป็นแหล่งต่อต้านสังคมทุจริตผิดศีลธรรมหลอกลวง
กองกำลังนี้ไซร์ (ชุมชน) ในการควบคุมชีวิตของพวกเขา การ จำกัด เสรีภาพและสิทธิของพวกเขา



สูบบุหรี่กลืนเหม็นออกมาจากปาก กลืนเหม็นเสื้อผ้าของพวกเขา
พวกเขาเหม็นขึ้นห้องพัก ถ้าถ่านของพวกเขาไม่ทุกที่
กันของพวกเขาไม่ทุกที่ พวกเขาจะนำขยะแขยงสกปรกเหม็นบุคคล
ชั้นอัปยศพวกเขาพวกเขา

ผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพตัวเอง พวกเขาเผาไหม้ของพวกเขาริมฝีปากฟันเหงือกปากลำคอหลอดลมและปอดกล



ผู้สูบบุหรี่จะมีการแบ่งขั้วเกลียดวันจำนวนมากและตนเองคือ sickies
ถือรับผิดชอบพวกเขา!

ผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพให้กับผู้อื่น ผู้สูบบุหรี่จะทำร้ายตั้งครรภ์ในครรภ์ หลังคลอดทารกแรกเกิดเหล่านี้จะถูก
พวกเขาอาจมีความผิดปกติพิการ .. สูบบุหรี่ตั้งครรภ์จะมีการดำเนินคดีทำร้ายในครรภ์: นางสาว
R3 .



คว้นแบบ Passive (จู้โจม) เจ็บคน ผู้สูบบุหรี่ที่สร้างเรื่อย ๆ คว้นได้รับ นางสาว
R3 . หน่วยงาน (ที่เดินทางมาพักผ่อน, บ้านเทิง, การทำงาน ..) ที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้รับ
นางสาว
R3 จ่ายค่าชดเชย ของรัฐบาลที่อนุญาตให้สูบบุหรี่จะถูกแทนที่ + นางสาว
R7

ผู้สูบบุหรี่มีความประมาท พวกเขาเริ่มต้นการเกิดเพลิงไหม้:
บ้านหญ้าป่า พวกเขาจะรับผิดชอบ นางสาว R4
และจ่ายค่าชดเชย พวกเขาทำร้ายคนสัตว์
, นางสาว R5 พวกเขาฆ่าคน, สัตว์, นางสาว R6 .



ในปี 1951 (ปฏิทินอิสลาม) มันเป็นที่ยอมรับว่าการสูบบุหรี่เป็นโรค

เป็นภัยคุกคามที่รุนแรง รัฐบาลและหน่วยงานราชการหน่วยงานที่ไม่ได้ 'บ้าน' สิบบุหรีล้มเหลว (ทอดทิ้งหน้าที่) เพื่อทำหน้าที่ปกป้องชุมชน การออกกฎหมายย้อนหลังที่ผ่านๆ มา เหล่านี้ได้รับความผิด

นางสาว R7 .

บุคคลใดหรือกลุ่มธุรกิจหรือหน่วยงานอื่นที่ส่งเสริม (Bies เวอร์, การโฆษณา, การตลาด) ช่วยให้ (พ่อแม่ครูอาจารย์, คลับ, ร้านอาหาร, สถานบันเทิง, ...) ผลกำไร (ผู้ผลิต, ผู้ผลิต, การขนส่ง, คำสั่งคำปลีก) ทำให้สามารถใช้ได้ 'สิบบุหรีและหรืออุปกรณ์การสิบบุหรี' นางสาว R7 มันไม่สำคัญว่า 'สิบบุหรี' ประกอบด้วย การกระทำของการสิบบุหรีนี้

ศูนย์ความอดทนกับการสิบบุหรี!

บุคคลลดความพร้อมของอากาศระบายนอกจากการเผาไหม้ของก๊าซมูลสัตว์ ไม้, ถ่านหินน้ำมันสำหรับการปรุงอาหาร

(รวมถึงบาร์บีคิว) , เครื่องทำความร้อนพลังงาน มันจะสิ้นสุดในตอนนี้!

การใช้ไฟฟ้าที่ผลิตโดยไม่ต้องเผา

การละเมิดผลในการยึดทำลายเครื่องจักรและอุปกรณ์ นางสาว R2



powerstations ที่เผาไหม้ (ถ่านหินก๊าซยูเรเนียมน้ำมัน

..) เพื่อสร้างพลังงานจะปิดรื้อถอน ก่อให้เกิดมลพิษเจ้าของผู้ประกอบการดำเนินคดี

นางสาว R7 . ถ่านหินและยูเรเนียมเหมืองถูกปิดและปิดผนึก

เจ้าของเหมืองแร่และผู้ประกอบการได้รับ นางสาว R7 . พลังงานที่ผลิตโดยวิธีการเผาไหม้ที่

การเผาไหม้ที่จะย้ายในประเทศที่ไม่สิ้นสุดการขนส่งในประเทศ! แก๊ส,

น้ำมันมีการเผาไหม้ที่ไม่ใช่ การขนส่งในประเทศในประเทศที่ไม่ใช่บนทางด่วนจะถูกแทนที่ด้วย

'ทางด่วนรถราง!' ระยะการขนส่งทางบกยาวโดยรถไฟเท่านั้น

การใช้ดีเซลเบนซิน, LPG, ปลาย!



ก่อให้เกิดมลพิษ สิ้นสุดความบันเทิง!

ในอากาศ: อากาศแสดงให้เห็นส่วนตัวการขนส่งทางอากาศที่เป็นเจ้าของ (จุมูกเครื่องบินเจ็ทเฮลิคอปเตอร์กระสวยอวกาศ, ...) .

ในใต้น้ำ: การแข่งเรือมีเครื่องยนต์ส่วนตัวการขนส่งทางทะเลที่เป็นเจ้าของ (เรือลาดตระเวนโดยสารเรือล่องเรือ, ส่งเสริม, เจ็ทสกี, เรือเร็ว ,

เรือยอชท์, ...)



บนพื้นดิน: ทั้งหมด 2, 3, 4, .. ล้อเครื่องยนต์: รอบจักรยาน, เตี้ยว, SUV, รถสปอร์ต,
รถสิบล้อคันหนุ แข่งรถพ่วงรถ รถไฟท่องเที่ยว โปรโมเตอร์ของมลพิษและผู้ให้ความบันเทิงของยานพาหนะสำหรับ
นางสาว **R7**

ร้านทำเล็บ สร้างควันพิษ พนักงานมีการป้องกันลมหายใจ ลูกค้าไม้ (เหยื่อ) อย่า ร้านทำเล็บในห้างสรรพสินค้าที่มีกา
ควันพิษของพวกเขาโอบกอดคนโดย เปิดเผยให้ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์ทารกแรกเกิดป่วยโรคหอบหืดผู้สูงอายุ ถ้าคุณได้รับการสัมผัสกับควันพิษฟุ้งร้านและศูนย์

ร้านทำเล็บที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพก่อมลพิษทางอากาศ พวกเขาจะเข้าเยี่ยมชมโดยคนที่ขี้เกียจเกินไปที่จะทำเล็บของ
ปิดพวกเขาลงห้ามพวกเขา เจ้าของดำเนินคดีผู้บริหาร นางสาว **R7**



ร้านเสริมสวยมีความเสี่ยงต่อสุขภาพก่อมลพิษทางอากาศ พวกเขาจะเข้าเยี่ยมชมโดยคนที่ขี้เกียจเกินไปที่จะทำให้พวก

ปิดพวกเขาลงห้ามพวกเขา เจ้าของผู้บริหารจะได้รับ นางสาว **R7**

ช่างทำผมที่สร้างควันพิษจะถูกปิดตัวลงดำเนินคดี นางสาว
R7 ช่างทำผมที่ไม่สร้างมลพิษทางอากาศทำงานได้ตามปกติ

นายทุน (ปรลิตล่าโลก) รัฐบาลส่งเสริมให้บ้านที่มีสวนโต๊ะเครื่องแป้ง เจ้าของบ้านเครื่องมือสวนใช้น้ำมันมอเตอร์
(เครื่องเป่าลม, เครื่องตัดตัดแปรง, เลื่อย, เครื่องตัด, ..) ที่ก่อให้เกิดมลพิษ



(อากาศเสียงของดิน) . เจ้าของบ้าน, ผู้ผลิต, คำปลุกได้รับ นางสาว R7 .
รัฐบาลที่ช่วยให้มลพิษนี้จะแทนที่ได้รับ นางสาว R7 .



ยาฆ่าแมลงนอกจะใช้ในการปลูกพืชสวนผลไม้ ..

CR อาหาร Ops,

สวนผลไม้ที่ได้รับการปนเปื้อนอยู่ไม่เหมาะสำหรับคนหรือสัตว์ Pollu-
ted พืชอาหารถูกเผาโดยชุมชน (ไซร์) .

ผลิตเชิงพาณิชย์ได้รับของ นางสาว R7 . รัฐบาลที่ช่วยให้มลพิษนี้จะแทนที่ได้รับ
นางสาว R7 .

ภายในยาฆ่าแมลงที่ใช้โจมตีระบบประสาท พวกเขาทำให้สมาชิกในครอบครัวและทารกแรกเกิด
ยาฆ่าแมลงทำให้ระคายเคืองของมนุษย์และระบบทางเดินหายใจของสัตว์เลี้ยง
อย่าใช้ยาฆ่าแมลงภายใน



ทหารก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศกับการขนส่งวัตถุระเบิด

A, N (อะตอมนิวเคลียร์) B (ชีววิทยา) C (สารเคมี)

อาวุธ พวกเขาเป็นภัยคุกคามต่อมนุษย์สัตว์และ Plantlife นักวิทยาศาสตร์ที่สร้างอาวุธเหล่านี้
นางสาว R7 . สิ่งอำนวยความสะดวกการผลิตของอาวุธเหล่านี้จะถูกทำลายและเผาโดยไซร์

เจ้าของกรรมการผู้บริหารผู้บังคับบัญชาของสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ได้รับ

นางสาว R7 . ทหารที่มีการใช้หรือกำลังใช้ประเภทของอาวุธเหล่านี้จะถูกดำเนินคดีจากตำแหน่ง
NCO ขึ้น, นางสาว R7 . รัฐบาลที่ช่วยให้การผลิตและการหรือจัดเก็บอาวุธเหล่านี้จะถูกแทน
นางสาว R7 .

ดอกไม้ไฟเป็นผู้ก่อมลพิษเป็นหลัก

พวกเขากลายเป็นเรื่องธรรมดาที่มีขนาดใหญ่ขึ้นก่อให้เกิดมลพิษ

ไอเอ็นจี Depend- ในมลพิษทางอากาศสภาพอากาศอาจ lin-

ร็อคก็สำหรับวัน มลพิษอนุภาค settles ในน้ำสกปรกมัน

ทำให้มันไม่เหมาะที่จะดื่ม

ดอกไม้ไฟจบ! ไฟเลเซอร์แทนที่พวกเขา



Non-ระบายนอกเครื่องคุณมี 4 นาทีในการถ่ายถอดสด!

บุคคลใดบุคคลองค์กรหรือรัฐบาลปฏิเสธว่าอากาศหายใจหรือเป็นสาเหตุและผลกระทบจากมลพิษทางอากาศ
จะรับผิดชอบได้รับการเลี้ยงในกรง

นางสาว R7 . ความต้องการเครื่องระบายอากาศจะเป็น 1 พระเจ้า สิทธิได้รับ!

ศูนย์ความอดทนกับอากาศมลพิษ !!!!!!!

เพื่อความอยู่รอดความต้องการของร่างกายมนุษย์
ดื่มน้ำ



60% + ของร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ เซลล์ในร่างกายของเราทุกคนต้องการมัน
น้ำหล่อลื่นข้อต่อของเราควบคุมอุณหภูมิของร่างกายของเราและควบคุมความเสี่ยงของเรา ...



ย่อบรรยากาศไอน้ำหยดรูปแบบ
แรงโน้มถ่วงของโลกดึงหยดลง (ฝนตก)
ไปยังพื้นผิว ฝนเป็นแหล่งสำคัญของน้ำจืด น้ำฝนนี้จะใช้สำหรับดื่ม,
เตรียมอาหาร, ทำอาหาร, ซักผ้า, สูดดมด้วยส่วนบุคคล ...

บุคคลที่ใช้เพื่อให้สามารถที่จะดื่มน้ำฝนใช้สำหรับการเตรียมอาหาร ไม่ได้อีกต่อไปเป็นน้ำฝนปนเปื้อนที่ไม่แข็งแรงเป็น
ซักอบรีดไม่ควรที่จะปล่อยออกมาในสายฝนที่จะกลายเป็นปนเปื้อน
ไม่เพียง แต่มันดูสกปรกเป็นกลิ่นที่ไม่ดี แต่มันอาจจะคายเคืองผิว



ฝนตกเย็นเป็นลูกเห็บหิมะ หิมะสะสมบนภูเขาสูงทั่วโลกเหนือและทั่วโลกใต้สำรองน้ำสร้างความสดใหม่
หิมะเป็นสีขาว



หิมะปนเปื้อนเป็นสีเทาสีดำแม่ หิมะสีดำที่พบในเทือกเขาหิมาลัยธารน้ำแข็ง worldwide
กรีนแลนด์อาร์กติกทวีปแอนตาร์กติกา

ชุมชนสร้างอ่างเก็บน้ำน้ำจืด อ่างเก็บน้ำเหล่านี้ต้องอาศัยน้ำฝนและหิมะละลายเพื่อเติมเต็มพวกเขา
เพราะของมลพิษทางน้ำเหล่านี้จำเป็นต้องรักษาก่อนที่จะคนหรือสัตว์



อ่างเก็บน้ำควรลึกมากกว่าตื้น น้ำลึกเย็นลดการระเหยสำหรับรายเจริญเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดที่เป็นพืชและแมลง
กีฬาทางน้ำเป็นสิ่งต้องห้ามที่จะหยุดปีศาจประจำเดือนและ pooing ลงไปในน้ำ เรือน้ำ (เจ็ดสก็เรียนต์

,...) ก่อให้เกิดมลพิษ (น้ำมันเบนซินกรดแบตเตอรี่ ..) พวกเขาจะห้าม!

ข้อยกเว้น: ขนส่งปาร์คเรนเจอร์

คนที่ไม่สามารถฟังพายุฝนทำมันขวา ไม่มีการรักษาการรักษาบางส่วนการรักษาที่ไม่ถูกต้องตัดค่าใช้จ่ายการทุจริต
.. รักษาบ้านของน้ำที่จะกลายเป็นผู้ได้รับมอบอำนาจ

รักษาบ้านของน้ำต้องมีการกรอง มันคือการลด: สารหนูไฮนคลอรีนคลอโรฟอร์มความแข็งคาร์บอนทองแดงสังกะสี
โลหะหนัก, ตะกั่ว, สารกำจัดศัตรูพืชสนิม ... นอกจากนี้ในสภาพอากาศที่อบอุ่นกรองน้ำจะต้องมีการต้มเพื่อป้องกันโรค
(สิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก) .



ภัยคุกคามต่อน้ำจืด

เร็ว ๆ นี้ความต้องการน้ำจืดจะเกินความพร้อมของสดน้ำ



ฝนปนเปื้อนอาจทำให้เกิดสิ่งที่จะบล็อกกีดกร่อนของโครงสร้างเหล็ก (สะพาน)
การกัดเซาะหินเหี่ยวแห้งของใบและพืชผักอื่น ๆ ระบายเคื่องผิวหนึ่ง ..

ตรวจสอบ 'ระบายอากาศ' และ 'กรีนคอนเซ็ปต์'
ในการให้คำแนะนำวิธีการมีมลพิษ

ชลประทาน! การใช้ น้ำบาดาลเพื่อการชลประทานบนทอนอ่างเก็บน้ำใต้ดินของน้ำได้เร็วกว่าที่จะสามารถเติมเต็ม
ส่งผลให้แห้งขึ้นทั้งระบบนิเวศและการสร้างปัญหาการขาดแคลนน้ำจืด พื้นดินน้ำชลประทานปลาย
ที่ผิดกฎหมายโดยใช้น้ำบาดาลเพื่อการชลประทานเป็นอาชญากรรม นางสาว R7 . รัฐบาลปล่อยให้น้ำบาดาลชลประทาน

แทนที่ดำเนินคดี นางสาว R7 .

ชลประทานโดยใช้น้ำจืดจากลำห้วยแม่ น้ำทะเลสาบ .. ชำการไหลของน้ำ นี้จะขยายกระตุ้น ไอออน evaporat- ส่งผลให้ในฤดูแล้ง! ประเภทของการชลประทานนี้ส่งผลให้สิ้นสุดอารยธรรม
ชลประทาน End



มลพิษทางน้ำของ (ลำห้วยแม่ น้ำทะเลสาบ, ..) สร้างปัญหาการขาดแคลนน้ำจืด
พายุน้ำที่เต็มไปด้วยสารพิษ, ยา, ยาพิษ ..

ผิดกฎหมายการทุบตลาดของเสียอุตสาหกรรมสารพิษสารพิษ .. ก่อให้เกิดมลพิษของน้ำปลา
นางสาว R3 คนอื่น ๆ ทั้งหมด นางสาว R7 .

น้ำจืดเสริม

แปรใช้พลังงานมากค่าใช้จ่าย ปริมาณของน้ำมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ถึงตัวเลขขนาดใหญ่ของปลา
.. เข้าสู่ระบบ สัตว์ทะเลขนาดใหญ่ติดอยู่กับหน้าจอที่ด้านหน้าของโครงสร้างการบริโภค
การรักษาเคมีกีดกรอนสร้างน้ำเกลืออุ่นซึ่งจะปล่อยกลับลงสู่มหาสมุทร



Desalination มีการทำเนื้อหาโบรอนสูงสำหรับคุณภาพน้ำต่ำกว่ามาตรฐาน น้ำที่ใช้ในการทำเกษตร,
ปศุสัตว์และการผลิตอาหารส่งผลให้อาหารระดับโบรอนสูง เป็นเวลานานการบริโภคของระดับโบรอนสูงเป็นโรค

รีไซเคิลน้ำเสียน้ำเสียผ่านการรักษาหลักที่จะออกจากของแข็งสารอาหารจะถูกบดออกกรองกำจัดเชื้อแบคทีเรียและไว

น้ำถูกบังคับแล้วผ่านเมมเบรนที่จะลบโมเลกุล ห้องน้ำกับก๊อกเป็นตัวเลือกของรีไซเคิลที่แล้ว
การทดสอบจะไม่เปิดเผยความเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งหมด



น้ำขวด (ค่าใช้จ่าย) เหมาะสำหรับการเดินทาง ขวดน้ำพลาสติก

ปล่อยสารเคมีที่เป็นอันตรายเมื่อร้อนขึ้น (ดวงอาทิตย์, เครื่องทำน้ำอุ่น) . อย่าใช้ภาชนะพลาสติกสำหรับอาหารหรือเครื่องดื่ม อย่า purchase อาหารหรือเครื่องดื่มในภาชนะพลาสติก กระจก (ไม่มีตะกั่ว) ขวดภาชนะบรรจุที่มีการแนะนำ อย่าใช้หลอดพลาสติกหรือมีด อย่าใช้ภาชนะพลาสติกในการปรุงอาหารหรือบริการอาหาร

น้ำดื่มรส

สำหรับน้ำดื่มหลากหลายอาจจะปรุงแต่ง บางเครื่องปรุงคือยกเลิกการมีสุขภาพดีก็คือการหลีกเลี่ยง น้ำปรุงรสอาจจะเลิฟเย็นหรือร้อน

เหมาะสม เครื่องดื่มรส: สารสกัดจากเนื้อ, สารสกัดจากไก่, โกโก้, ซากาแฟ, ผลไม้, สมุนไพร, เครื่องเทศ, ผัก



ไม่แข็งแรง ปรุงรสเครื่องดื่มและส่วนเพิ่ม: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เทียมเทียมเครื่องปรุง, เทียมและสารให้ความหวานธรรมชาติอัดลม Cola, Cordial, เครื่องดื่มให้พลังงาน, น้ำมะนาว, เครื่องซงกาแฟไม่มีคาเฟอีน, น้ำผลไม้, สารกันบูดโซเดียม ..



น้ำดื่มที่ดีที่สุดคือ



กิจวัตรประจำวัน: ได้รับการขึ้นมีแก้ว 0.2l ของแช่เย็นเบา ๆ น้ำกรอง ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (อาหารเช้า, สแน็ควันก่อนอาหารกลางวันอาหารว่างดึกวัน, อาหารค่ำ) มีแก้ว 0.2l ของแช่เย็นเบา ๆ น้ำกรอง แก้วดื่มมี (ไม่พลาสติก) เต็มไปด้วย 0.2l กรองน้ำบนโต๊ะข้างเตียงแต่ละ เครื่องดื่มในช่วงกลางคืนทุกครั้งหลังจากที่คุณเข้าเยี่ยมชมห้องสุขาและเมื่อมีคอแห้งส่วน

การบริโภคไม่มีของเหลว คุณมี 4 วันในการถ่ายทอสด!

บุคคลใดบุคคล, องค์การรัฐบาลที่ปฏิเสธการดื่มน้ำหรือเป็นสาเหตุและผลกระทบของน้ำที่ปนเปื้อน มีความรับผิดชอบ
นางสาว R7
ความต้องการน้ำดื่มก็เป็น 1 พระเจ้า สิทธิได้รับ!

เหมาะสม เครื่องดื่มรส:

กาแฟ เครื่องดื่มสวรรค์กระตุ้น



กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มที่เตรียมจากเมล็ดคั่ว coffeeplants
กาแฟที่ทำจากแห้งคั่วเมล็ดของต้นไม้อาแฟที่ปลูกในร้อนสภาพอากาศที่เปียกพร้อมเส้นศูนย์สูตร มี
2 สายพันธุ์คือ: ถั่วโรบัสต้ามีรสชาติที่แข็งแกร่งและเต็มร่างกาย
ถั่วอาราบิก้าเติบโตที่ระดับความสูงที่สูงขึ้นมีรสชาตินุ่มนวลและคุณภาพกลิ่นหอม

เมื่อหยิบแห้งเมล็ดกาแฟคั่วที่ประมาณ 200 องศาเซลเซียส นี้จะช่วยให้น้ำตาลในถั่วที่จะสคาราเมลและรสชาติของกาแฟ
อีกต่อไปถั่วคั่วหรือสูงกว่า erature temp-
เข้มอย่างจะเป็นฟูลเลอร์และรสชาติกาแฟที่คั่วในแสงทั่วไปมีภาพที่คมชัดเป็นรสชาติที่เป็นกรดมากขึ้นขณะที่กาแฟที่คั่ว
อย่างมืดไม่จำเป็นต้องเป็น 'แข็งแกร่ง'
ความแข็งแรงของถั่วกาแฟขึ้นอยู่กับว่าน้ำมากจะถูกเพิ่มในขณะที่กาแฟจะถูกต้ม



วิธีการทำถั่วกาแฟ?

วิธีการได้รับประโยชน์สูงสุดจากถั่วที่คุณชื่นชอบกาแฟ

- 1) ที่ดีเริ่มต้นกาแฟชิมด้วยน้ำรสชาติที่ดี หากน้ำกรองไม่ให้ใช้น้ำเย็นจากก๊อก ให้มันทำงานไม่กี่วินาทีในการผึ่งลมก่อน
- 2) ปลอ่ยให้น้ำออกมาต้ม (80 ° C) ก่อนที่จะเทมันไปยังกาแฟ
(ทันทีหรือหยดกรอง) เม็ด เดือดเม็ดน้ำ scorches และผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับรสชาติ
- 3) เมื่อไอซ์นม (ไม่แนะนำ) , เพิ่มเข้าไปในถ้วยหลังจากน้ำ หากจะมีการเพิ่มนม 1
กาแฟอาจจะไม่กลมกลืนเป็นอย่างดี น้ำร้อนลวกสามารถนมเปลี่ยนรสชาติ

บันทึก! สารให้ความหวาน (หรือน้ำตาลเทียม) กาแฟทำลาย!

ไม่มีคาเฟอีนไม่ได้เป็นกาแฟ แต่สุขภาพที่มีความเสี่ยง
ใช้ whiteners เพียงคนเดียวไม่ไขมัน

เตรียม:

เบียร์

ทันใจ

หยดกรองกาแฟ; เอสเพรสโซ (เครื่อง)



Decaffeinated Coffee สุขภาพความเสี่ยง!

decaffeination ใช้เป็นตัวทำลาย

สารตกค้างตัวทำลายมักจะอารมณ์เสียในกระเพาะอาหาร

ตรรกะ! กาแฟโดยไม่มีวัตถุประสงค์คาเฟอีนปราชัยของการดื่มกาแฟ

อย่าใช้กาแฟฝัก ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม!

กาแฟฝักทั้งหมด 1 พันล้านเป็นภัยพิบัติด้านสิ่งแวดล้อม พวกเขาจะไม่สามารถย่อยสลายได้
พวกเขาจะไม่ถูกรีไซเคิล **หยุด! การผลิต! ดำเนินคดี**



นางสาว **R7** . **หยุด!** ใช้พวกเขา! ชุมและความอภัย!

บันทึก! ทั้งหมด 1 ออกผลิตภัณฑ์ผ้าอ้อมเป็นสาเหตุของขยะมากเกินไป การผลิตของพวกเขาสิ้นสุด!

การละเมิด นางสาว **R7** .

ชุมชน ความอภัย คนที่ใช้ 1 ออกผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วทิ้ง!

วิธีการดื่มจากถ้วยกาแฟ?

เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุดรสชาติให้มันเย็นบิตกว่าใช้เวลาขนาดใหญ่ slurps มากกว่าจิบ บิก
slurps กาแฟกลิ่นหอมเปิดตัวมากขึ้น กลิ่นและรสชาติมันสวรรค์ มีกาแฟประตูด้วยนม ได้แก่ :

เอสเพรสโซ เป็นเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นโดยการบังคับให้ต้มน้ำร้อนภายใต้ความกดดันผ่านกาแฟบดละเอียด
เมื่อเทียบกับวิธีการชงกาแฟอื่น ๆ

เอสเพรสโซมีความสอดคล้องหนาความเข้มข้นที่สูงขึ้นของของแข็งที่ละลายและโฟม เอสเพรสโซเป็นฐานสำหรับเครื่องดื่ม
ๆ : คาปูชิโนลาเต้, Macchiato, มอคค่า, Americano, Gringo, Duo-shot ลาวาและเศษฟาง เสิร์ฟพร้อมกับรอยยิ้ม

คาปูชิโน: การเตรียมพื้นผิวอุณหภูมิของนมเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด นมหนึ่ง
Add- ไอเอ็นจีปรับอากาศขนาดเล็กมากฟองให้มันเนียนนุ่ม

(โฟม) . ยิงของเอสเพรสโซจะใส่ลงในถ้วยนมโฟมร้อนเพิ่มราดด้วยโฟมหนา
2 ซมจบด้วยโรยพื้นอบเชย



ลาเต้: ร้อนขึ้นนมไม่มีฟอง ยิงของเอสเพรสโซจะใส่ลงในถ้วยนมร้อนเพิ่มราดด้วยโฟมหนา
นมร้อนจะมีการเพิ่มราดด้วยโรยโกโก้ด้วยนม 2/3 กับนม

เพิ่มการยิงของเอสเพรสโซ ด้านบนด้วยโรยโกโก้ด้วยนมและนมฟอง
เพิ่มโรยโกโก้ด้วยนม

Mocha: ทำให้โกโก้ร้อนดิบ ถ้วยเต็ม
1/2 กับโกโก้ร้อน

เพิ่มการยิงของเอสเพรสโซ ด้านบนด้วยโรยโกโก้ด้วยนมและนมฟอง
เพิ่มโรยโกโก้ด้วยนม



ลาวา: 1 ยิงของ espre- SSO เพิ่มหยิกของนมด้วยนม 1/2 ดาริน
concen- trated

เพิ่มการยิงของโกโก้ด้วยนม

ด้านบนมีนมโฟมร้อน
เพิ่มโรยพื้นอบเชย

กับชาสระแห่นร้อน
เพิ่มการยิงของเอสเพรสโซ
ด้านบนมีนมโฟมร้อน
จบด้วยการโรยพื้นอบเชย

Gringo: ถ้วยเต็ม 1/2 ด้วยน้ำร้อน เพิ่ม
2 ภาพของเอสเพรสโซ

ด้านบนโรยลูกจันทน์เทศ

Americano: ยิงของเอสเพรสโซจะใส่ลงในถ้วย

น้ำร้อนจะถูกเพิ่ม



Duo-shot: เพิ่ม 2

ภาพของเอสเพรสโซ น้ำร้อนแล้ว

โกโก้ เครื่องดื่มสวรรค์กระตุ้น

ต้นไม้เจริญเติบโตได้ในโกโก้ร้อนฝนเขตร้อน ผลไม้มันเป็นฝัก ภายในฝักมีเมล็ด (ถั่ว) . เมล็ดโกโก้จะกลายเป็นเนยโกโก้





การเตรียมโกโก้ร้อน:

ผงโกโก้ 1 ช้อนโต๊ะ,

1 ถ้วย: ของเหลวอุ่นหรือร้อนหรือร้อนที่ไม่ใช่ไขมันอื่น ๆ วานิลลา 1

ช้อนชา, Dash ของอบเชย, Dash ของลูกจันทน์เทศ

รวมส่วนผสมในหม้อขนาดกลางและอบร้อนบนไฟร้อนปานกลางต่ำตจนเป็นฟองและร้อน

ชา เครื่องดื่มสวรรค์กระตุ้น



Camellia พืชป่าดิบ ใบมันหยาบและให้การประมวลผลเราชา พื้นฐานชาที่มีสีดำหรือสีเขียว พวกเขาอาจจะปรุงแต่งหรือ
sented



คัสโตเดียการเตรียมชา: วางใบชาการประมวลผลหยาบเป็นชา
Infuser ใส่ Infuser ลงในถ้วยแก้ว ต้มน้ำให้หยุดเดือดเมื่อเดือดหยุด (80
° C) เทลงในถ้วยแก้ว สนุก !

(ก) เช่นเดียวกับที่หยุดเดือดเทกว่าชาดำ

หลังจาก 1 นาทีผัด Infuser 3 ครั้ง หลังจากที่ยกนาที่ลบ เครื่องดื่มน้ำผลไม้หรือเพิ่มส้มใด

ๆ สำหรับรสชาติหรือปล่อยให้มันเย็นเย็นและเครื่องดื่ม

คำเตือนไม่ก่อให้เกิดมลพิษกับสารให้ความหวาน whiteners (หรือเทียมและธรรมชาติ)



(ข) 10 วินาทีหลังจากที่หยุดเดือดเทกว่าชาเขียว ผัด Infuser 3 ครั้ง

หลังจาก 1 นาทีลบ เครื่องดื่มน้ำผลไม้หรือเพิ่ม Stonefruit ใด ๆ

สำหรับรสชาติหรือปล่อยให้มันเย็นเย็นและเครื่องดื่ม

คำเตือนไม่ก่อให้เกิดมลพิษกับสารให้ความหวาน whiteners (หรือเทียมและธรรมชาติ)



สมุนไพรเตรียมเมล็ดชา, สถานที่หยาบเมล็ดลงใน Infuser ใส่ Infuser ลงในถ้วยแก้ว
น้ำต้มเดือดหยุด เช่นเดียวกับ



หยุดเดือดเหวี่ยงเมล็ด หลังจาก 1 นาที ผัด Infuser 3 ครั้ง
หลังจากนั้นอีก 7 นาที ไลบ
ดื่มหรือปล่อยให้มันเย็นเย็นและเครื่องดื่ม
คำเตือน: ไม่ก่อให้เกิดมลพิษกับสารให้ความหวาน whiteners (หรือเทียมและธรรมชาติ)

ใบสมุนไพรเตรียมชา

เช่นเดียวกับชาเขียว



เตรียมชาจากสมุนไพรจาก
Chopp

เตรียมความพร้อมเช่นเดียวกับชาดำ

การใช้ไมโครเวฟเมื่อเบียร์ของชาออกมารสชาติ

แต่กลบออกจากถุงชาทำให้แน่ใจว่าวัตถุโลหะจะถูกกลบออก ส่วนใหญ่แท็กกระดาษใช้หมักราคาถูก,
discoloring น้ำยังเกี่ยวกับรสชาติ

ใส่น้ำร้อนในถ้วยชา > เพิ่มทางเลือกของถุงชา > ความร้อนในไมโครเวฟประมาณ 30
วินาทีในครึ่งกำลัง (400-500 วัตต์) > ปล่อยให้มันลงในไมโครเวฟสำหรับนาที > เอามันออก >
สนุก!

น้ำดื่มที่ดีที่สุดคือ (อาจได้รับการปรุงแต่ง)



กรองน้ำเพื่อสุขภาพที่ดี !!!

เพื่อความอยู่รอดความต้องการของมนุษย์ร่างกาย กินอาหาร

เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันคือการรับประทานอาหาร วิธีการมีสุขภาพที่ดีที่เราและระยะเวลาที่เราอาศัยอยู่ มีจำนวนมากจะหาอย่างไรกับนิสัยการรับประทาน
ไม่มีอาหารที่คุณอด!

ฟีด 5 ครั้งต่อวัน:

'อาหารเช้า, รวมถึงน้ำสมุนไพร, เครื่องเทศ, น้ำผึ้ง, กาแฟ, ..

วันก่อน-อาหารว่าง รวมถึงน้ำผลไม้, สมุนไพร, ชา ..

รับประทานอาหารกลางวัน รวมถึงน้ำสลัดไข่, กาแฟ, ..

ช่วงปลายวันอาหารว่าง รวมถึงน้ำประปา, ถั่ว, เบอร์รี่, เครื่องเทศ, โกโก้, ..

อาหารค่ำ' รวมถึงน้ำในรูปแบบอาหารค่ำ, ชาหรือกาแฟ .. ผัก

7 อาหารที่ควรรับประทานทุกวัน เชื้อรา (เห็ด) ธัญพืช (ข้าวโอ๊ตข้าวบาร์เลย์ถั่ว, ข้าวโพด,
ข้าวฟ่าง, quinoa ข้าวไรย์ข้าวฟ่างข้าวสาลี) ร้อน

พริกหัวหอม (สีน้ำตาล, สีเขียว, สีแดง, ถั่วโบไม้มัผลิ, กระเทียม, กระเทียม, หอม) , หลากหลาย
Pars- หวานพริกผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, ผักชนิดหนึ่ง, กระหล่ำ, แครอท, ถั่ว, ถั่วอก, ..)



ทุกวันสัปดาห์จะต้องมีรูปแบบอาหารเย็น: เช่น วันที่ 1: ผัก

วันที่ 2: สัตว์ปีก วันที่ 3: เลี้ยงลูกด้วยนม กลางสัปดาห์: สัตว์เลื้อยคลาน วันที่ 5: อาหารทะเล

วันหยุดสุดสัปดาห์: ถั่วและเมล็ด Funday: แมลง

DietNo ไม่'s: sweetners

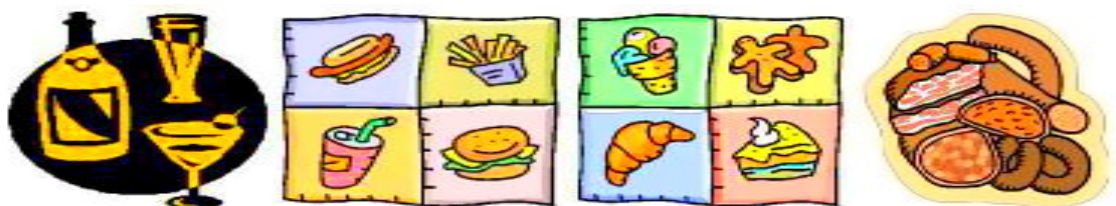
ประดิษฐ์ผลิตอาหารทางพันธุกรรมการปรับเปลี่ยนอาหารเพิ่มฟรักโทส



ฟรักโทส สาเหตุหลักของโรคเบาหวานโรคอ้วน (ร้องไห้สะอึกสะอื้นคน) . มันไม่ดีไม่ว่าจะมาในน้ำตาลหรือผลไม้
เพิ่มฟรักโทสในช่วง cecsing โปรของเครื่องดื่มหรืออาหารเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การประมวลผลการกระจายการขายของ
นางสาว

R6 . ข้อยกเว้น: ที่ยังไม่ได้ผลเบอร์รี่, ผลไม้, น้ำผึ้ง, ผัก

Say No ไปที่: สิ่งใดที่มี: ฟรุคโตสกลูโคสน้ำตาล; บิสกิต, เค้ก, อาหารเข้าซีเรียล,
ช็อคโกแลตผลไม้ผลไม้ไอศกรีม Lollies, แยม, ซอสมะเขือเทศ, lemonades (โคล่า, พลังงาน,
..) Marmalade, มูสลี่บาร์, ซอสไวน์ ...



การผลิตอาหาร เป็นรสเค็มมากเกินไปมีสารกันบูดมากเกินไปมักจะเป็นมันเยิ้มเกินไปและมีน้ำตาลเพิ่มทำให้มันเหมาะ
อาหารที่ผลิตเป็นความดันโลหิตสูง cause of อุดตันของหลอดเลือดแดงและโรคอ้วน (ร้องไห้สะอึกสะอื้นคนอื่น)
การประมวลผลการกระจายการขายอาหารที่ผลิตมีพฤติกรรมความผิดปกติทางอาญาที่ต้องดำเนินคดี นางสาว
R6

พูด **ไม่** ไปที่: นมชีสนม, อาหารจานด่วน,
แฮม, แฮมเบอร์เกอร์, ซาลามี ...

การผลิต: ขนมอบังเนื้อสัตว์; พืชชา, ไข่กรอก,
ประมวลผล: ผลไม้ชุบผัก ...



อาหารจีเอ็ม เป็นสิ่งที่คนใจจริง ทุกอย่างเริ่มต้นเป็นทางพันธุกรรมที่มีการปรับเปลี่ยน (วิศวกรรม) เมล็ดพันธุ์
(GM พืช) . พืชจีเอ็มเนื่องจากการไหล
-เกี่ยวกับผลกระทบ alters ห่วงโซ่อาหารทั้ง C reating
การกลายพันธุ์ที่สร้างโรคใหม่เป็นอันตรายถึงชีวิตทั่วโลกระบาดในสมาชิกทั้งหมดของห่วงโซ่อาหาร!
รวมทั้งมนุษย์! จะกลายเป็นคนป่วยมากขึ้นตายเนื่องจากพิษการมากขึ้นการทรมานมากขึ้นการแท้งบุตรเพิ่มเติม
... จะมีการเปลี่ยนแปลงดีเอ็นเอของมนุษย์

ภัยคุกคามของจีเอ็มอาหารการอยู่รอด: Alfalfa, อาหารเด็ก, เบคอน, ขนมอบัง, ข้าวโพด,
อาหารเข้าซีเรียล, คาโนลา, ไข่, แฮม, มาการิน, เนื้อ, มันฝรั่งมะละกอ, ถั่ว, สัตว์ปีก, ข้าว,
ไข่กรอก, ถั่วเหลือง, มะเขือเทศ, ข้าวสาลี, บวบ, ...

ความต้องการ จากอาหารที่บริสุทธิ์ชุมชน **NO** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์,
การดัดแปลงทางพันธุกรรมสารเคมีกำจัดวัชพืช Insectisides
อาหารผลิตเพิ่มเกลือเพิ่มสารให้ความหวาน (เทียมหรือธรรมชาติ) ...

บุคคลใดบุคคล, องค์กรรัฐบาลปฏิเสธว่าอาหารที่กินได้หรือเป็นเหตุและผลของอาหารปนเปื้อน (จีเอ็ม)
มีความรับผิดชอบ นางสาว R7
ความต้องการอาหารที่กินก็เป็น 1 พระเจ้า สิทธิได้รับ!



10.2.7.Blubber วัน
C-GKalendar อิมส์วันสนุก

12.1.7 สุขภาพดี วัน
C-GKalendar อิมส์วันสนุก

อาหารไม่เพียงพอที่คุณจะได้รับป่วย!
ไม่มีอาหารที่คุณอด!

เพื่อความอยู่รอดความต้องการของมนุษย์ร่างกาย **นอน**

1/3 ของชีวิตประจำวันคือการใช้จ่ายนอนลงส่วนหนึ่งของการสร้างความนอน



การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดของมนุษย์ร่างกาย 7 ชั่วโมงควรจะทำอย่างไร ขาดโอกาสในการนอนหลับจะตาย แต่หลังจากการขนส่งเจ็บปวดมากผ่านภาวะซึมเศร้าและการปะทุของความบ้า

ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้องนอนจะต้องเป็นสีเข้มที่เป็นไปได้ การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง ใช้ชีวิตกลางคืนเคอร์ฟิว



บันทึก! มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2

นอนกับหยุดพักในระหว่าง การนอนหลับที่ 1 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ 3.5 ชั่วโมงที่มีถึง 1.5 ชั่วโมงแบ่งตามด้วยการนอนหลับ 3.5 ชั่วโมง

ในช่วงหยุดพักการนอนหลับ 1.5 ชั่วโมง คนที่ได้รับการขึ้นไปห้องน้ำ, ... ก่อนที่จะนอนกลับลงทำการออกกำลังกาย

ผู้ที่ไม่ได้รับการขึ้นอธิษฐาน, อ่าน, เขียน, คู่แซทคู (ในช่วงพักการนอนหลับที่ผู้คนกำลังผ่อนคลายมากขึ้นดีกว่าที่ตั้งค ...

การออกกำลังกายเวลา - ค่าคืน

มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2 นอนกับหยุดพักในระหว่าง คุณควรได้รับการขึ้น (เช่นจะไปห้องน้ำ) ในการกลับมานั่งบน ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ (การออกกำลังกายทั้งหมดจะทำในขณะที่นั่งอยู่บนเตียงของขอบหัวเข้าใกล้กว้างออกจากกัน) . ทุกครั้งที่คุณได้รับการขึ้นทำการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

1 การใช้สิทธิ: วางฝ่ามือ * * * * ของมือของคุณกับด้านนอกของหัวเข่าของคุณ

มือกดขาเข้าและหัวเข่าออกไปด้านนอกถือ 7 วินาที

(คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาใหญ่) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี * หมัดใช้รูปแบบ .

2 การใช้สิทธิ: หมัดยี่ห่อ * * * * วางพวกเขากับด้านในของหัวเข่าของคุณ

หมัดกดออกไปด้านนอกและหัวเข่าเข้าถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาและท้อง) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำ * การใช้งานรูปแบบฝ่ามือแบน .

3 การใช้สิทธิ: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเลี้ยวซ้ายมือขึ้นวอร์ดดัดนิ้วมือให้เลี้ยวขวามือลงดัดนิ้วมือ

นิ้วมือประสานแน่น ตอนนี้ดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้ามถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในนิ้วมือ, แขน, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี

3 การใช้ลิทธิ: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเลี้ยวซ้ายมือขึ้นวอร์ดตัดนิ้วมือให้เลี้ยวขวามือลงตัดนิ้วมือ นิ้วมือประสานแน่น ตอนนี้ดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้ามถือ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในนิ้วมือ, แขน, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี

4 การใช้ลิทธิ: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเลี้ยวซ้ายมือขึ้นวอร์ดหันมือกำปั้นขวาเข้า กำปั้นสถานที่ไว้ในมือและกดลงในเวลาเดียวกันกดมือเปิดขึ้นถือ 7 วินาที ย้อนกลับค้างไว้ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในมือ, แขน, คอ, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจและจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี ไม่มีซ้ำ

คนที่มักกลับมาตึงเครียดเพิ่มการออกกำลังกายนี้เพื่อการออกกำลังกายแต่ละ: มีอวบนหัวเข้า เอียงโค้งหัวกลับกลับมาแล้วหันข้างหน้าโดยไม่สูญเสียการติดต่อกับหัวเข้า (คุณรู้สึกตึงเครียดในอ้อมแขน, หลัง, กระเพาะอาหาร) . ผ่อนคลายหายใจ, 7repeats จิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี

บันทึก! คนที่มานั่งมากในช่วงเวลากลางวัน จะทำอย่างไรที่ 1
ของการออกกำลังกายเวลากลางคืนในการหมุนทุก 2 ชั่วโมง

มันเป็นร่างกายของคุณ! ให้มันพอดี!

ไม่มีสิ่งที่จะต้องทำก่อนที่จะนอนลงนอนอยู่

มันควรจะเป็นสี่เหลี่ยมก็ควรจะเป็น ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้องนอนจะต้องเป็นสี่เหลี่ยมที่เป็นไปได้ การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง 'ไซร์' จะต้องดำเนินการ 'กลางคืนเคอร์ฟิว'

1 ชั่วโมงควรจะได้ผ่านไปนับตั้งแต่ฟีดที่ผ่านมา แปร่งฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน นมัสการ 'นอนสวดมนต์'

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

นอน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดปกป้องฉันเมื่อฉันเปราะบางที่สุดฉันป้องกันจากความคิดไม่สงบและความข

ให้ฉันมีพวกพ้องรักษาและฟื้นฟูการนอนหลับจะไม่ปล่อยให้ความกังวลทำลายความฝันและการนอนหลับของฉันให้ฉัน
1GOD และที่ดีของมนุษยชาติ



การสวดมนต์นี้จะถูกใช้ก่อนที่จะไปนอน!



มีการดื่มแก้ว (ไม่พลาสติก) เต็มไปด้วย 0.2l ของน้ำกรอง
(ไม่มีอะไรเพิ่ม) บนโต๊ะข้างเตียงแต่ละ คืนก่อนเข้านอนทุกวางแก้วบนโต๊ะข้างเตียง **บันทึก!** เครื่องดื่มในช่วงกลางคืน

มี 1 ขามแก้ว goldtone (1 เพียง แต่สำหรับคู่) ที่มีการผสมสมุนไพร (กลิ่นหอมบำบัด) บนหน้าต่างข้างเตียงโต๊ะข้าง
!

ในตอนเช้าหลังจาก 7 ชั่วโมงของการนอนหลับ:

ได้รับการขึ้นมีแก้วน้ำกรองไปห้องน้ำ, ทำ 'รายวัน-Fit (การออกกำลังกาย) ' บูชา
'ประจำวันสวดมนต์' ล้างหน้า, มือ, ได้อาหารเช้า, ได้รับการแต่งตัว ตรวจสอบ 'วางแผน' ของคุณ
ตอนนี้ของคุณพร้อมสำหรับชีวิตประสบการณ์
เมื่อนอกจะสวมใส่เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันและหัตถาและการป้องกันฟุต

หัก ณ ที่จ่ายการนอนหลับคือการทรมาน! การทรมานเป็นเครื่องมือในการสอบสวนไม่เป็นที่ยอมรับ
torturers จะรับผิดชอบ: นางสาว R7

กรณีที่ไม่มีความต้องการของเสียงรบกวนจากภายนอกในเวลากลางคืน (คืนเคอร์ฟิว) ! มันเป็นสิทธิชุมชน!
คัสโตเดียนการ์เดียนใช้งาน: CGNAs BS-1 (มาตรฐานเตียง) !

NIGHT - เคอร์ฟิว

ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ค้นหาในเวลากลางคืน มนุษย์นำไปใช้พลังสมองของพวกเขาในการสร้างวิถีชีวิต
ชีวิตนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดี คืนเคอร์ฟิวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพที่ดี

7 ชั่วโมงกลางคืนเคอร์ฟิว 14-21 ชั่วโมง (22- 6 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมงนาฬิกา Pagan-) มีผลบังคับใช้
เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงาน tion consump- ในการลดมลพิษการป้องกันของสัตว์ป่า ในการลดอาชญากรรม

ผลงานที่ไม่มีใคร (ทุกอย่างเป็นปิด) ยกเว้นส่วนบุคคลฉุกเฉินขั้นต่ำ
ไม่มีพลังงานที่จะใช้ยกเว้นสำหรับกรณีฉุกเฉินหรือความร้อน! 1
ข่าวสถานีวิทยุสาธารณะที่ได้รับอนุญาตบันทึกอื่น ๆ ทั้งหมดถูกปิด! ไม่มีการผลิต,
สำนักงานหรือร้านค้าปลีกคือการทำงานหรือการใช้พลังงาน!
ที่อยู่อาศัยสามารถใช้ความร้อน (ชุดที่อบอุ่น) ระบายความร้อน (แสงชุด) ในสภาพอากาศที่รุนแรง



คืนเคอร์ฟิวจะต้องมีผลบังคับใช้ สำหรับความเป็นอยู่ของร่างกายมนุษย์และมูลนิธิที่อยู่อาศัยในท้องถิ่น
ใช้บังคับใช้เคอร์ฟิวกลางคืนผ่านโซเชียลมีเดีย นางสาว R1 กระทำผิดซ้ำจะถูกส่งผ่านไปยังจังหวัดพื้นฟูสมรรถภาพ
นางสาว R3

คืนเคอร์ฟิว **SAVEPLANETEARTH !!**

สภาพภูมิอากาศการป้องกัน เพื่อความอยู่รอด

ปกป้องสภาพภูมิอากาศเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อปกป้องร่างกายมนุษย์, สัตว์, สัตว์เลี้ยง, production
อาหาร ปกป้องสภาพภูมิอากาศ: เสื้อผ้าที่เหมาะสมป้องกันและสุขอนามัยที่ฟักฟิงที่เชื่อถือได้ราคาไม่แพง!

เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกัน เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อปกป้องร่างกายมนุษย์จากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันจะ
fortable ที่มีประโยชน์ (ป้องกันอากาศที่รุนแรง) และราคาไม่แพง

เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันประกอบด้วยฝาคอบหัว, เสื้อผ้า, ถุงเท้า, รองเท้า!

หัว ป้องกันประกอบด้วยไหมพรม, หมวก, K-ผ้าพันคอป้องกันตา, หมวกกันน็อก ไหมพรม
(หมวก) K-ผ้าพันคอ ผม s ถักจากขนสัตว์หรือผ้าฝ้าย, ผ้าขนสัตว์ (ไม่ใช่สังเคราะห์)

ผสม. สามารถสีหรือรูปแบบใด ๆ

Eye-ป้องกันและหมวกกันน็อกป้องกันรังสียูวีให้ The



บังแดดด้านข้างเป็นโค้งและตรงขึ้นและลงแตก hig- hly
ป้องกันรอยขีดข่วนบนล็อกริงสียูวีไม่พ่นหมอกควันขึ้นปรับแสงจ้า
(สีเข้ม / เบาเบา / เข้ม) . หมวกกันน็อกมีหมวกกลับเป็นผู้พิทักษ์คอ
ตาและป้องกันศีรษะสวมใส่หมวกจะออกไปข้างนอก

เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกัน เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อปกป้องร่างกายมนุษย์จากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ
ส่วนของร่างกายที่สำคัญการป้องกันโดยมีชุดป้องกันผิวหนังและเท้า **เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันสวมใส่หมวกจะออกไปข้างนอก**

เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกัน : Coverall (มีเครื่องดูดควัน) หรือ 2 ชั้นทำจากผ้าลินิน, ผ้าฝ้าย,
ผ้าขนสัตว์หรือส่วนผสมของฝ้าย / ขนสัตว์ (ไม่มีเส้นใยสังเคราะห์) สีใด ๆ / รูปแบบ ก็ควรจะมีคอเสื้อยืดป้องกัน
*** * * แขนและขาปิดที่ข้อมือและข้อเท้า (ร่างหลักฐาน) . * แขนป้องกันและขาช่วยให้ข้อศอก /**
หัวเข้าข้อต่อที่จะย้ายได้อย่างอิสระยังอยู่ในอากาศสร้างความคุ้มครองอุณหภูมิและความชื้นสำหรับผิวและร่างกาย

เครื่องแต่งกายที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ: หนังสัตว์โรงงานไฟเบอร์, ผ้าไหม, ผ้าฝ้ายหรือขนสัตว์ เส้นใยประดิษฐ์ไม่ได้
การผลิตเส้นใยประดิษฐ์สำหรับเสื้อผ้าปลาย



เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันมีความสะดวกสบายในระยะยาวจริงราคาไม่แพง
ทันสมัย (ดีไซเนอร์) **เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันถูกเกินราคา, ราคาสั้น impractically .. ไม่ยอมรับ!**

เท้าต้องป้องกันจากสภาพภูมิอากาศและความทุกข์ ผิวน้ำ, เท้าและข้อเท้าที่มีความเสี่ยง ป้องกันเท้าประกอบด้วยถุงเท้า
สวมสวมป้องกันเท้าเมื่อ venturing นอก

ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้าย, ผ้าขนสัตว์, ส่วนผสมของฝ้ายและขนสัตว์ (ไม่มีการสังเคราะห์) สีใดรูปแบบใด
ๆ ถุงเท้าควรจะครอบคลุมเท้าถึง 7 ซมเหนือข้อเท้า

บูทส์มีหนังป้องกันบนหนังนุ่มด้านใน
(ไม่มีการสังเคราะห์) หนังฝ่าเท้าหรือยาง บูทส์ปกป้องเท้าถึง 7
ซมเหนือข้อเท้า รองเท้าสังเคราะห์ร้อนขึ้นฟุตเดือดพวกเขา
คุณไม่สามารถเดิน



การป้องกันมือ (ถุงมือ) are worn as needed! ถุงมือที่ทำจากหนัง, ผ้าฝ้าย, ผ้าขนสัตว์ผสมผสานของผ้าฝ้ายและขนสัตว์ (ไม่มีการสังเคราะห์) สีใดรูปแบบใด ๆ



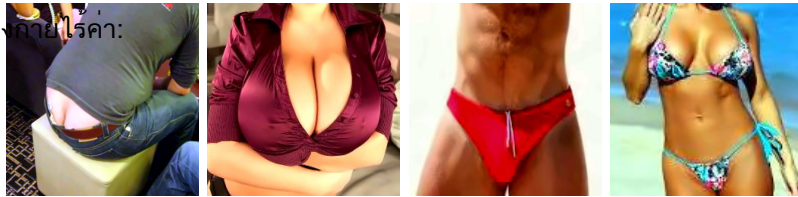
ชั้น:

ดีไซเนอร์ชั้นนำเป็นส่วนหนึ่งของความมั่งคั่งการแบ่งแยกสีผิว ดีไซเนอร์จะเกินราคา ผลิตโดยแรงงานทาส ทำดีหยิ่งออก Bing snub- ดันรนที่ยากจนและคนจน คนที่สวมใส่ชุดเหล่านี้



ดีไซเนอร์! คนที่ที่ดีไซเนอร์! ร้านค้าปลีกที่ขายดีไซเนอร์! Protec Overpriced เสื้อผ้า Tive! เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันแฟชั่น impractically! เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันที่ทำจากเส้นใย artificial-! ความอับยศชน คนจรจัดเยาะเย้ยพวกเขาจ่าย

ที่ไม่สามารถยอมรับการแต่งกายไร้ค่า:



ให้คนไร้ค่ารู้ว่าพวกเขาจะไร้ค่า

ชุดเสื้อผ้าสังเคราะห์รองเท้า การผลิตในตอนท้ายของเสื้อผ้าสังเคราะห์รองเท้า ผ้าใยสังเคราะห์ที่ผิดกฎหมายผู้ผลิตได้รับ นางสาว R6 .



ป้องกันการใช้ร่างกายของคุณอยู่นอกเสื้อผ้าที่ใช้ป้องกัน!

มนุษย์มี 1 พระเจ้า ได้รับสิทธิในการ ที่พักพิง hygienicaffordablesecure (Hass) ! รัฐบาลมีหน้าที่ในการจัดหา

มีสุขอนามัยที่พักพิงที่เชื่อถือได้ราคาไม่แพง! ที่พักพิงที่จัดจำหน่ายโดย 'ไชร์' (การปกครองท้องถิ่น) . เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนไชร์ บ้าน !!

สำหรับไชร์ที่ถูกสุขอนามัยในการจัดหาที่พักพิงที่เชื่อถือได้ราคาไม่แพงทุก Freehold ที่ดินและที่อยู่อาศัยในประเทศ (ส่วนตัวเป็นเจ้าของ) จะถูกโอนไปมัน Em- Pty โอนสินทรัพย์ที่เต็มไปด้วยคนจรจัดและครอบครัวในรายการรอ บ้านหลายห้องนอนที่มีเพียง 1 ผู้ครอบครองจะต้องใช้เวลาในการครอบครองอื่น ๆ มันเป็นพฤติกรรมต่อต้านสังคมยอมรับไม่ได้สำหรับ 1

บุคคลที่มีมากขึ้นแล้ว 1 ห้องนอน



ทั้งหมด 'Hass' มีค่าเช่าที่พัก ในที่สุดโต๊ะเครื่องแป้งสวน ornamen-
तालบ้านยีนฟรีจะถูกแทนที่โดยชุมชนที่อยู่อาศัย cluster- คลัสเตอร์เช่าที่พักให้บริการโดย 'ไซร์'

ที่พักคลัสเตอร์ทั้งหมดมี 3 ระดับของเรือนกระจกผู้เช่า + 1 ระดับ
ระดับพื้นดินระดับ 1 ระดับ 2 เรือนกระจก สวน (ผู้เช่าสามารถปลูกพืช) . ที่พักคลัสเตอร์ประกอบด้วยหน่วยเดียว
(1 ห้อง) หน่วยคู่ (2 ห้อง) หน่วยครอบครัว (3 ห้อง ..) . สาย Guide- บังคับ (สถานะครอบครัวอายุ) ใช้

ทั้งหมด 'Hass' มีค่าเช่าที่พัก เช่ารายสัปดาห์เป็น 14% ของรายได้ประจำสัปดาห์ขั้นต้นของผู้เช่า
หลายผู้เช่าให้เช่าเป็น 14% ของการรวมทุนรายได้ประจำสัปดาห์ขั้นต้นของผู้เช่า เช่น \$ 100
รายได้ประจำสัปดาห์รวมเช่าราคา \$ 14 \$ 1,000 รายได้ประจำสัปดาห์รวมเช่า \$ 140

มณฑล อุปกรณ์ไฟฟ้า, น้ำกับต่ำสุดในชีวิตประจำวัน (ฟรี) / (จ่ายแล้ว) ตัดสูงสุดปิดการใช้งาน ไซร์ยังจัดหาชีวิตชุม
การพักผ่อนหย่อนใจของเสียกำจัดท่อน้ำทิ้ง

ผู้เช่ารายเดียวมีสิทธิที่จะอยู่อาศัยชุมชน 1 ห้อง ตอนอายุ 63 ทรานส์ Fer เป็นที่พักเกษียณอายุ (จำเป็น)
. เดี่ยว 1 ห้องสิบชั่วโมงในหอรักระดับชุมชน / สิ่งอำนวยความสะดวกห้องอาบน้ำฝักบัวเดียวกัน
ในระดับพื้นดินชักริด / อานน้ำ

คู่ (1 เขา, 1 เธอ) ผู้เช่ามี 2 ห้อง: นั่งเล่น / นอน / ครีวและห้องสุขา / ห้องอาบน้ำฝักบัว
แบ่งปันชักริด / อานน้ำที่ระดับพื้นดิน
ย้าย (จำเป็น) ไปยังหน่วยครอบครัวเมื่อเด็กมาถึง กลายเป็นคู่เดียวโอน (จำเป็น) ไปยังหน่วยเดียว

ผู้เช่าครอบครัวมี 2 ห้อง (ชีวิต / นอน / ครีวและห้องสุขา / ห้องอาบน้ำ) . แบ่งปันชักริด /
อานน้ำในระดับล่าง + 1 ห้องสำหรับแต่ละเด็ก 2 หลังจากเด็กสุดท้ายย้ายออก (โดยอายุ 18 บังคับ) . การถ่ายโอนคู่
(จำเป็น) กับการใช้ชีวิตคู่

บ้านคลัสเตอร์อนุญาตให้มีขนาดเล็ก:

พิพิธภัณฑสถานสัตว์น้ำเลี้ยงสุนัขขนาดเล็ก ไม่อนุญาตให้แมวสัตว์ป่าสัตว์ในประเทศอะไรก็ตามที่ใหญ่กว่าสุนัขขนาดเล็ก
สิ่งมีชีวิตที่เป็นภัยคุกคามต่อผู้เช่าและที่อยู่อาศัย



บันทึก! ผู้เช่ากับจิตใจร่างกายพิการทางเพศที่อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิงพิเศษให้โดยราชการจังหวัด

ไซร์ที่อยู่อาศัยของชุมชนคลัสเตอร์ตอบสนองทุกความต้องการของมนุษย์! สถานที่ที่จะเริ่มต้นและเติบโตในครอบครัว

สนับสนุนการเคหะชุมชนคลัสเตอร์ บ้านของคุณ!

YourCommunity!

GOOD สุขลักษณะ เพื่อสุขภาพที่ดี

สุขอนามัยที่ดีเริ่มต้นด้วยการเป็นที่สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย เริ่มต้นที่สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยมีลักษณะส่วนบุคคลนำไปใช้กับบ้าน
สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยนอกจากนี้ยังนำไปใช้ในการคิดและการใช้เหตุผล



A 'ประจำวัน' รวมถึงความสะอาด ล้างมือให้สะอาดหลังการมาเยือนห้องสุขาทุกคนและทุก
ล้างหน้าทุกครั้งก่อนการฟีด แปรงฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน ๗พณฯ
โกนอย่างน้อยสองครั้งทุกสัปดาห์ สระผมสัปดาห์ละครั้ง คัสโตเดียนการเดินเข้าร่วมการประชุม
(ฟันแปรงผมหวีทั้งร่างกายล้าง) โกนผมใบหน้า (เขา) สวมสะอาดเกียร์เรียบร้อย
(หัวจรดเท้า) .

หลังจากที่ได้รับขึ้นในตอนเช้าสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัวทุกคนมีความสามารถทางร่างกายของพวกเขาทำให้เตียง
พ่อแม่สอนเด็กวิธีการ การดำเนินการด้านสุขอนามัยในตอนเช้า
มันเป็นเวลาที่จะได้รับการแต่งตัวให้ออกมาวางเตรียมไว้ (เย็นก่อน) เกียร์คนวางแผนที่จะสวมใส่ ทุกภาษาขณะที่เก็บ
breakfast ทำความสะอาดก่อนที่จะเติมและติดป้าย

(ปริมาณ, วันที่กรอกข้อมูล) . หลังจากพื้นที่รับประทานอาหารที่สะอาด breakfast

กลับไปยังที่เก็บตู้คอนเทนเนอร์ ภาษาสะกดปรก, ซ้อนส้อมที่ใส่ในอ่างล้างจาน

บุคคลที่อยู่ในขณะนี้พร้อมที่จะเริ่มเหลือเกิน Dailly ของพวกเขา (บ้านโรงเรียนที่ทำงานอาสาสมัคร) .

ภาษาทั้งหมดมีหลากหลาย ภาษาบรรจอาหารยังมีวันที่กรอกข้อมูล เก็บภาษาบรรจอย่างเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยเป็นอันตราย (พิษสารพิษ) ภาษาบรรจจะถูกเก็บไว้อย่างปลอดภัย (เด็กและหลักฐานไร้ความสามารถ)



อย่าปล่อยให้รายการที่ไม่ได้ใช้ (ซ่อนส้อมเครื่องมือของเล่น)
ถ่วงเฟอร์นิเจอร์ชั้นพื้นที่ทำงาน
หลังจากการใช้งานรับรายการนำพวกเขาในการจัดเก็บเรียบร้อย (มีป้ายกำกับ)
รายการเก็บเสมออยู่ในสถานที่เดียวกัน
แล้วพวกเขาจะง่ายต่อการค้นหา

ก่อนที่จะเข้านอน เตรียมความพร้อมและรูปแบบเกียร์ที่คุณวางแผนที่จะสวมใส่ในวันถัดไป แพ็คกระเป๋าใด ๆ กับรายการที่มีการวางแผนที่จะนำไปเมื่อออกในตอนเช้า

การรักษาสภาพแวดล้อมของคุณสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ลด: **D** อุต (ดีสำหรับระบบ respiratory ของคุณ) , **M** ชีวิต icro (แบคทีเรียเชื้อโรคไวรัส)
น้อยกว่าการติดเชื้อตาย ผสม nsects (กัดตัวอ่อนเหล็ก) การติดเชื้อน้อยผื่น V Ermin (หนูหนูแมลงสาบ)
มูลน้อยกว่าการแพร่กระจายของไมโครชีวิตน้อยการระบาดของโรครบาด

การใช้สารฟอกขาวหรือยาฆ่าเชื้อที่แข็งแกร่งเพิ่มโอกาสของการได้รับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ใช้ทำความสะอาดพื้นผิว

ผสม, โบคาร์บอนเนต 1 ถ้วยโซดา 1/2 ถ้วยน้ำส้มสายชูสีขาวเพิ่มไม่กี่หยดของน้ำมันหอมระเหย
ต้องการความแข็งแรงเพิ่มซ้อนโต๊ะเกลือ

ต้องจาม! จามเข้ารักแร้ของคุณ ไม่กระจาย disease

อย่าจูบที่ริมฝีปาก จูบการติดเชื้อ fastes ฉุกเฉินแทน

อย่าจับมือ! ถ้าคุณสวมถุงมือ

สุขอนามัยนำไปใช้กับการคิด ผิดศีลธรรมเห็นแก่ตัวความเกลียดชัง, ความรุนแรง,
ความคิดที่เป็นความคิดที่ดีที่หลีกเลี่ยงได้ การใช้ความคิดที่ไม่ดีจะนำไปสู่ความรับผิดชอบ!

เปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีคุณภาพอากาศลดลง เพิ่มเติมไฟขนาดใหญ่ (พุ่มไม้ป่าไฟป่า) !
ประเทศมนุษยชน (ถ่านหินมูล, แก๊ส, น้ำมัน, ไม้) สาธารณูปโภค (ถ่านหิน, ขยะ, แก๊ส, น้ำมัน,
ยูเรเนียม) การขนส่ง (ถ่านหินน้ำมันก๊าซ)
การเผาไหม้! ชุมชนมีการพิจารณาใช้การป้องกันการหายใจ!

อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจกลางแจ้ง (RPE) ขอแนะนำ!

RPE ได้รับการประเมินโดยวิธีการที่ดีที่พวกเขาป้องกันอนาคต P2 หน้ากากถูกนำมาใช้ เพื่อป้องกันหน้ากาที่มีารติด (เราจะโกน) !

รมใช้เครื่องฟอกอากาศ! แกดเจ็ตนี้ใช้แผ่นกรอง HEPA เก็บประตูและหน้าต่างทุกบานปิด

มนุษย์ผลิตขยะมากเกินไปเสีย! นี่จะสร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างรุนแรง
มันจะสร้างมลพิษที่เข้าสู่ห่วงโซ่อาหารของชุมชน คนเพื่อลดการซื้อปิ้งของสินค้าที่จำเป็นหรือ,
บ้านขนาดลดกิจกรรม Leisuretime (เหตุการณ์ฝูงชนขนาดใหญ่กีฬา sic MU-, ..) !

Immunizatoin มีผลบังคับใช้! คนที่ไม่ได้สร้างภูมิคุ้มกันเป็นภัยคุกคามต่อชุมชน! พวกเขาจะได้รับวัคซีนและเลี้ยงใน
นางสาว R4

รู้สึกปลอดภัย ชุมชนต้องมีสิทธิมนุษยชน

คนมีสิทธิที่จะรู้สึกเซฟในบ้านของพวกเขา พวกเขามีสิทธิที่จะรู้สึกประหยัดในการศึกษาและการทำงาน
นั่นคือเหตุผลที่แนวคิด 'คัสโตเดียการ์เดียนชุมชนความรุนแรง' จะทำได้ (ดู CH7, 1Church) สำหรับ
tation implemen- ในทุกไซร์ .

มณฑล ให้บริการ Sentinel จับ Sentinel ต่ำมีความเสี่ยงตรงกลางยามลาดตระเวนและหน้าที่ บนหรือออกเวรยามจะ
(อาชญากรรมมลพิษป่าเถื่อน) และรายงานสุขภาพและความปลอดภัยใด ๆ ปัญหา comm-
ความสามัคคี Sentinel จะจับกุมการละเมิดเสียการรับรู้และอาชญากรรมที่มุ่งมั่น
แล้วโทรทัศน์ของเขาสำหรับการลาดตระเวนเพื่อหยิบจับ

มณฑล ให้บังคับใช้เคอร์ฟิวคืน 7 ชั่วโมง 14-21 ชั่วโมง (CG
คล็อค) . เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงานมลพิษน้อยลงและคุ้มครองสัตว์ป่า
ในการลดอาชญากรรมค่าใช้จ่ายให้รัฐบาลส่งเสริมการคุณ



คนช่วยเพื่อนบ้านของพวกเขาเมื่ออยู่ภายใต้การโจมตี
คนงานช่วยให้เพื่อนร่วมงาน
นักการศึกษาและนักวิชาการช่วยกัน
จุดมุ่งหมายของทุกไซร์คือการมีความรุนแรงฟรี

คนงานบริการฉุกเฉินให้ความช่วยเหลือการบังคับใช้กฎหมาย โดยการระมัดระวังการละเมิดกฎระเบียบหรือปิดการทำงาน
พวกเขาอาจจะ

จะต้องทำให้พลเรือนจับกุม กองหนุน CE อาจจะเรียกว่าการช่วยเหลือ

มีฟรีชุมชนที่มีความรุนแรงเป็นสิทธิและหน้าที่ ทุกคนมีสิทธิที่จะรู้สึกประหยัด
ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยเหลือคนที่มีความรุนแรง inflicted กับพวกเขา ไม่ได้ทำเช่นนั้น นางสาว
R2 !

คนที่อนุญาตให้มีการใช้ความรุนแรงความรุนแรง, นาฬิกา, นางสาว **R2 !** คนที่สนับสนุนให้ (เชียร์ช่วย)
, ปลุกระดมความรุนแรงคนที่มีความรุนแรงการป้องกันจากการจับกุม นางสาว **R3 !** นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในการต่อสู้ติดต่อกับ

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม การอธิษฐาน

เรียล Memo - วันที่ 2 4 7

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างที่สวยงามที่สุดในจักรวาลมากที่สุดอ่อนน้อมถ่อมตนซื่อสัตย์ผู้ปกครองผู้ปกครองของคุณ
(1 เซนต์ ชื่อ)

ขอให้บรรเทาความเจ็บปวดและความเจ็บปวดของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมช่วยเหลือของอาชญากรรมได้รับความยุติธรรม
1 พระเจ้า และที่ดีของมนุษยชาติ



การสวดมนต์นี้จะใช้ในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอาชญากรรมวัน (CG Kalender)!



ความรุนแรงเริ่มต้นด้วยในครรภ์ สภาพแวดล้อมที่มีความรุนแรงปลูกฝัง pensity

ไปไปสู่ความรุนแรงสำหรับส่วนที่เหลือของชีวิต

นิสัยชอบความรุนแรงความต้องการทริกเกอร์ที่จะเปิดความรุนแรง **ทริกเกอร์:** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์,
ความโกรธความกลัว, ความดัน peer-

ติดต่อกีฬาการต่อสู้กีฬาไม่มีความอภัยสวดสวดใจเปลี่ยนแปลง,

ขาดความเอาใจใส่ยั่ววิดีโอความรุนแรงความรุนแรงวิดีโอเกม ...



ครรภ์สัมผัสกับแม่และพ่อด้วยวาจาเหยียดหยามกันและกัน

เรียนรู้ว่ามันโอเคที่จะละเมิดด้วยวาจาและจะทำต่อไปในชีวิต ครรภ์สัมผัสกับแม่ถูกทำร้ายร่างกาย

SHE แรกเกิดจะต่อไปในชีวิตทนทำร้ายร่างกายโดย ๗๗๗ ๗๗๗

แรกเกิดจะคิดว่ามันไม่เป็นไรที่จะทำร้าย SHE

ลูกอาจเหยียดหยามข่มขู่อำนาจเหนือคนอื่น ๆ คือการข่มขู่

เริ่มต้นด้วยการข่มขู่ intimitation ก็สามารถวิวัฒนาการในการโจมตี ของคนพาล

มักจะล้อมรอบตัวเองด้วย individuals ชี้ขาดผู้เคราะห์ร้าย

ความรุนแรง isthethreat

StopViolence บ้าน startat

ภัยคุกคามภายนอก (จังหวัดอื่น ๆ อวภาค) จะถูกจัดการโดยทหาร
ทหารไม่ได้เป็นเจ้าของหรือใช้, N (อะตอมนิวเคลียร์) B (ชีววิทยา) C
(สารเคมี) อาวุธ ใช้ทหารจัน weapons ยิงนักโทษ (ไม่ธรรมดาฆ่า) !
การใช้ประโยชน์และมีผลบังคับใช้กฎหมายการกำกับดูแลกิจการอวภาค

ชุมชนไม่รู้ลึกประหยัด (ติดยาเสพติดผลข้างเคียง) ใช้ rmaceuticals Pha-!
ที่มีการรักษาที่มีราคาแพง seprimitive uticals Pharmace- มีการรักษาทางเลือกสุดท้าย ชนผู้ปฏิบัติงานด้านการดูแล
พวกเขาจะไร้ความเสียหาย“Quacks” เรียกร้องให้พวกเขาถูกตัดสิน

บันทึก! ยึดมั่นในคำแนะนำในการรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองของผู้ปกครองและการออกกำลังกายต่อไปนี้จะช่วยลดโรคภัยไข้เจ็บโดย
80% +

คนจำนวนมากในความรู้สึกของชุมชนถูกคุกคามโดยคนที่มีความพิการ มี 3
รูปแบบของความพิการคือ: พิกาททางจิต, ความพิการทางร่างกายพิการทางเพศ .

พิการทางจิต

นักวิชาการที่แสดงอาการของ 'จิตพิการ' .. ได้รับการประเมินโดยคณะกรรมการ (การศึกษา,
หน่วยพ่อแม่) . หากพบว่ามีทุกซ์จะ ferred ทรานส์จะ 'MDQC' (จิตพิการกักกัน Compound) .
สำหรับการป้องกันตัวเองและปกป้องเด็กคนอื่น ๆ

ความพิการทางร่างกาย

นักวิชาการที่แสดงอาการของ 'ความพิการทางร่างกาย' .. ได้รับการประเมินโดยคณะกรรมการ (การศึกษา,
หน่วยพ่อแม่) . หากพบว่ามีทุกซ์จะ ferred ทรานส์จะ 'PDQC' (ผู้พิการทางกายกักกัน
Compound) . สำหรับการป้องกันตัวเองและปกป้องเด็กคนอื่น ๆ

ความพิการทางเพศ

นักวิชาการที่แสดงอาการของ 'ความพิการทางเพศ' (เด็กแกล้งเพศเดียวกันสับสนเพศ) . ได้รับการประเมินโดยคณะกรรมการ
(การศึกษา, หน่วยพ่อแม่) . หากพบว่ามีทุกซ์จะถูกโอนไป 'SDQC' (ทางเพศ

พิการกักกัน Compound) . สำหรับการป้องกันตัวเองและปกป้องเด็กคนอื่น ๆ

ช่วยชีวิต

คนไม่สามารถที่จะทำให้แซนวิชและกินมันในขณะที่หรือในอนาคตที่สามารถ foresee- อาจต้องการที่จะ
envoke 1 พระเจ้า กระบวนการตัดสินใจ
(มีชีวิตอยู่หรือตาย) . ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการรักษาอาหารเครื่องดื่ม ปฏิเสธคนที่เหมาะสมนี้คือการทรมาน,
อาชญากรรม นางสาว R7 .

1 พระเจ้าของ การออกแบบคือทุกอย่างในจักรวาลทางกายภาพมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดรวมทั้งมนุษย์ร่างกาย
เรียกร้องความเห็นอกเห็นใจของมนุษย์เพื่อยุติความทุกข์ ไม่ได้ 'ยึดเทียม' ชีวิต
เทียมชีวิตยัดจะรบกวน 1 พระเจ้า การออกแบบของ

ฝังทั้งเป็น

เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกฝังศพเป็นต้อง ศพไม่จำเป็นเพียงเพื่อปลดปล่อยวิญญาณ
แต่ยังสำหรับเหตุผลด้านสุขภาพ crema- ทำความสะอาด tion
ไฟทำลายแบคทีเรียที่เป็นอันตรายไวรัสตัวอ่อนแมลงและเชื้อราที่อาจอาศัยอยู่ในร่างกาย **บันทึก!** สุสานที่มีความเสี่ยง
เทศบาลกำลังทำงานออกจากที่ดินหลุมฝังศพ

ตนเองลือฆ่า

ตนเองลือฆ่า (นาเซียฆ่าตัวตาย) เป็นสัญญาณของการมีจิตใจที่อ่อนแอจิตวิญญาณที่อ่อนแอ มันเป็นชีวิตประสบการณ์
มนุษย์คนอื่น ๆ จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวจนกว่าจะมีอันตรายต่อผู้อื่น 1 พระเจ้า จะจัดการเรื่องนี้ในวันพิพากษา
ช่วยให้นักพลที่จะเป็นตัวฆ่าลือเป็นที่ยอมรับตราใบที่ศาลที่เกี่ยวข้องยอมรับว่ามีความปรารถนาความตาย
ความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงคือ จบมัน!

บันทึก! มนุษย์ใส่ทุกข์ทรมานสัตว์ออกจากความทุกข์ทรมานของพวกเขา
แต่พวกเขาขาดความเห็นอกเห็นใจสำหรับชนิดของตัวเอง

จบชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีเป็นสิทธิมนุษยชน

การออกเสียง

คนที่จะสนับสนุนการเลือกตั้งได้อย่างอิสระรัฐบาลโดยการออกเสียงลงคะแนนใน NS electio- ไม่ลงคะแนนอาจส่งผลให้เกิด
(ทางพันธุกรรมหรือทางการเมือง) . **พระราชจะถูกปล่อยออกเสียงในกร นางสาว R7 . ' Universe**
Custodian Guardians' support only 2 types of government, 'Province' (provincial) and 'Shire' (local)