



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Survival sinu oma perede, oma ühenduse, Planet, on oma prioriteediks.

Survival järjekorras:

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



Survival Vanus:

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



1 Jumal ootab kuulda!

Ellujäämine palve

Survival Day 11.1.7 N-Atm

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Teie kõige alandlik ustav hooldaja eestkostja (1 st nimi)

Tänu "sa ellujäämise inimkonna I püüab aidata oma keha, specie, kogukonna, elada ma ellujäämist mu nr.1 prioriteet Palun toeta minu pingutusi ellu jääda austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna



See palve on loetletud ellujäämisest päev või vajaduse korral!



SurvivalChain on 7 lingid kõik olulised inimeste ellujäämiseks.

hingatava õhu ilma et teil on minut elada.

joogivee midagi juua siis ei kesta nädal!

söödav toit energia ja heaolu. Nr toitu nälga!

SLEEP uuesti vitalizing. Nr Sleep sa sured!

KLIIMAKAITSE ellujäämise.

HÜGIEEN et hoida meie keha terve.



SECURITY kaitsta vägivalla eest. Tagatist ei ole tulevikku!



Leidke: 2, Kohustused: 2 ütleb meile: Kaitse inimese keha conception kuni selle lõpuni. Survival-Chain on vundament hoida seda kohustust. **Eitades igasugust inimese essentials on elu ähvardades se kuritegu inimkonna Anti 1 JUMAL kohustuslik: PRL R 7**

Threat Burning



Pärast inimkonna avastanud, kuidas kasutada tulekahju. See nägi seda kui õnnistust.

Puidu põletamine täienes fossiilkütuste põletamine. Inglise kristlased kasutusele tööstus vanus alustas reostuse viib kliimamuutus. **Fire ja põletamine on nüüd oht, needus.**

STOP BURNING NOW !!!

Stopp põletamine: **sigaretid, kivisüsi, sõnnikut, prügi, gaas, nafta, uraan, puit, ...**



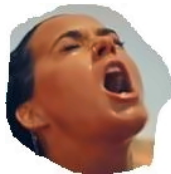
Kõige ohtlikum osa on põlemine, suits. Tulekahjudes suurim

ohtu tervisele ja suremus on suitsu sissehingamine. On suurem skaalal suitsu tõuseb üles võetud atmosfere peatub soojuse pääsemist Space. Pinnavee soojendab pinnale maa soojendab jää sulab: kliimamuutus!



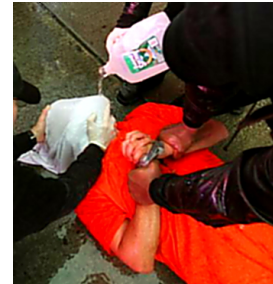
Et ellu jääda inimkeha vajadustele **Hingatava õhu.**

Õhu me hinge tehakse gaaside (Süsinikdioksiid, lämmastik, hapnik, metaan) , Vee ja lisandite (Tolm, mikroobid, spoorid) . Õhu me hinge vajab kõrge lämmastiku ja hapniku kontsentratsiooni. Tal on madal süsinikdioksiidi ja metaani sisu. veesisaldus (Niiskus) on vaja, kõrge õhuniiskus muutub ebamugavaks ja tervise küsimus. Lisandeid ei vaja nad kütma kopsu.



Kui kaua võib te hoidke hinge? 4 minutit, siis suutäis õhku. Nr hingatava õhu suutäis, Sa sured! Inimesed surevad kiiresti tulekahjud, ei hingatava õhu.

Kinnipeetav hingatava õhu kasutatakse piinamist ja tapmist inimeste ja loomade. Kinnipeetav kaitsmed thable õhku piinamine (Water boarding) kasutatakse USA administratsioon, USA valitsuse töötajad, valitsus töövõtjad, välismaa türanniat kaitse- ted USA. Piinamine on kuritegu: **PRL R7**



(Inimestel) , **PRL R4** (loomade) .

Kinnipeetav hingatava õhu tappa on juhusliku (Mürgist suitsu tulekahju) või füüsilisest (Enesetapu: eesmärgipäraselt sissehingamisest kontseentreeritud süsinikdioksiid või toiduvalmistamise gaas) valitsuse (Gaasikambrisse, rippuvad, piinamine) , teised (Kurjategijad: garroting, strangling, lämmatava, rippuvad) . Valitsuse kriminaalkorras tapmised saada, **PRL R7** . juhuslik (tervis ja ohutus) , **PRL R4** ise (Vastutusele 1 **JUMAL**) .

Inimesed põletamine asju on peamine oht "hingav õhk.



See algab inimesest, kes kasutavad oma kõri nagu korsten nende kopsudes sõela mürgiseid gaase ja õhu lisandeid. Kasutades inimese keha korsten on raske terviserisk, solvang 1 **JUMALA** kujundada.

Suitsetamisest sõltuvus! Inimese tragöödia! Kogukonna koormust!

Addiction on korduv kompulsivne käitumine röömustav tajutav vajadus. Sõltlased reedab end ei aktsepteri kahju oma käitumist teeb. Kahju ise, pere, sõbrad, töökaaslaste ja kogukonnas.

Sõltlased ei usu nad on sõltuvuses nii kaua kui nad nautida ise ja hoides oma elu koos. Sõltlased muutunud ohuks ise ja kogukonnas. Nad muutuvad luululised, anti sotsiaalne, ebaaus, ebamoraalne, petised, isekas ja hoolimatu. See sunnib Shire (Ühenduse) kontrollida oma elustiili. Piirata nende vabadust ja õigusi.



Suitsetajad haisevad suust. Nende riided haisevad. Nad haisevad kuni tuba. Tuhk on kõikjal. Nende butts on kõikjal. Nad on vastik, räpane, lehkav üksikisikud. Shun need Häbi neile

Suitsetajad on tervisele ohtu ennast. Nad põletada oma huuled, hammaste, igemete, suus ja kurgus, kõri ja kopsud, muutub haige, koormaks kogukonnas.

Suitsetajad on laisk võtmise palju suitsu pause ja ise tekitatud sickies. Hoidke neid vastutavaks!



Suitsetajad on ohtlikud teiste tervisele. Rasedad suitsetajad on haiget oma sündimata. Pärast sündi nende vastsündinud mõisteti elu võttes tervise küsimusi. Neil võib olla deformatsioonid, puudega .. Rasedad suitsetajad on kriminaalmenetlus, haiget sündimata: **PRL R3** .



passiivne suitsetamine (Rünnak) valus inimest. Suitsetajad et luua passiivne suitsetamine get, **PRL R3** . üksused (Puhkus, meelelahutus, töö ..) mis võimaldavad suitsetamise get, **PRL R3** maksta hüvitist. Valitsus, mis võimaldavad suitsetamise asendatakse, + **PRL R7**

Suitsetajad on hooletud. Nad tulekahjusid: kodudes, rohi, metsa. Nad on vastutavad, **PRL R4** ja maksta. Nad vigastada inimesi, loomi , **PRL R5** Nad tapavad inimesi, loomi, **PRL R6** .



aastal 1951 (Pagan kalender) tehti kindlaks, et suitsetamine on ebatervislik

tõsine oht. Valitsus ja valitsusasutused, osakonnad, mis ei "Ban" suitsetamine ebaõnnestus (Hooletusse jätmises) teenida, kaitsta kogukonnas. Retrospektiivne õigusaktid võetakse vastu. Need süüdi get, **PRL R7** .

Iga üksikisiku või rühma, ettevõtte või muu üksus, mis soodustab (Free- BIES, reklaam, turundus) võimaldab (Vanemad, õpetajad, töö, klubid, söögikohad, meelelahutuskeskus, ...) kasum (Tarnijad, tootjad, transportijad, hulгимүүjad, jaemүүjad) Teeb kättesaadavaks "Suitsetab ja või suitsetamine tarvikud **PRL R7** See ei ole oluline, mida "Suitsetab" sisaldavad. Tegu suitsetamine on tervisele ohtlik.

Nulltolerantsi suitsetata!

Üksikisikud vähendada kättesaadavust hingatava õhu põletades gaasi, sõnnikut, puit, kivisüsi, nafta toiduvalmistamiseks

(Sisaldab grillimise) , Küte, võimsus. See lõpeb kohe!

Kasuta elektrienergia, mis on toodetud ilma põletamine.

Rikkumine, tulemuseks konfiskeerimist, hävitamise seadmed ja **PRL R2**



Elektrijaamad et põletada (Süsi, gaas, uraan, nafta, ..) luua energia on suletud, demonteerida. Saasteained Omanikud, operaatorid vastutusele, **PRL R7** . Sõe ja Uraani kaevandused on suletud ja pitseeritud. Mining omanikud ja operaatorid saada, **PRL R7** . Energia on toodetud mittepõleva meetodeid.

Burning liikuda kodumaiste, mitte kodumaise transpordi Lõpeb! Gaas, nafta on mittepõleva kasutamiseks. Riigisisesed mitte sisetranspordiga kiirteid on asendatud "Freeway Tramm"! Pikamaa maismaatranspordi on raudteevedude puhul. Kasutamine diisel, bensiin, veeldatud naftagaas, otsad!



Saasteained Meelelahutus Lõpeb!

Õhus: Air Näitab, eraomandis õhustranspordi (Undamine, lennuk, jet, helikopter, kosmosesüstik, ...) .

In, vee all: motoriseeritud paat võidusõit, eraomandis meretransport (Salongi cruiser, kruisilaevad, hõljuk, jetid, kaatrid ,

paadid, jahid, ..).



On maa: kõik 2, 3, 4, .. ratta mootorita: tsüklit, jalgrattad, vankrid, maastur, sport autod, limusiinid, luksusautod. Autoralli, auto trikid. Tourist rongid. Edendajat saastutegevuste Meelelahutus ja pakkujad Sõidukid reostavate Entertainment on kriminaalmenetlus, **PRL R7**

Küünesalong luua toksilised aurud. Töötajad on hingamisteede kaitsevahendid. Dumb klientidele (**Ohvrite**) seda ei tee. Maniküür ostukeskuste on pärani. Nende toksilised aurud omaks möödunud. Kogeda terviseriske. Eriti rasedaid naisi, vastsündinuid, astmaatikud, vanurid. Kui olete kokku puutunud mürgist suitsu kaevata salong ja kaubanduskeskus hüvitist.

Nail Salon on terviserisk õhu saastaja. Nad on küllastanud inimesed, kes on liiga laisk, et teha oma küüned ja on liiga palju raha. Lülita neid maha, need keelata. Süüdistust omanikud, juhid, **PRL R7**



Ilusalong on terviserisk õhu saastaja. Nad on küllastanud inimesed, kes on liiga laisk, et teha oma make up, on liiga palju raha. Lülita neid maha, need keelata. Omanikud, juhid, saada, **PRL R7**

Juuksur, kes loovad toksilised aurud on sulgeda, vastutusele, **PRL R7** Juuksur, kes ei loo õhusaaste normaalselt.

kapitalistlik (**Ahned turuvallutamise parasiiti**) Valitsused soodustavad kodudes edevus aiad. Kodu omanik kasutamiseks bensiin mootor aiatööriistad (**Puhurid, shredders, võsalõikurid, mootorsaed, muruniidukid, ..**) saastavad



(Õhk, müra, pinnas) . Homeowners, tootjad, jaemüüjad, get **PRL R7** .

Valitsus, mis võimaldavad selle saaste asendatakse saada **PRL R7** .



Väljaspool insektitsiidide kasutamise põllukultuure, puuviljaaiad, ..

Toit cr ops, puuviljaaiad, mis on saastunud kõlbmatute inim- või loomatoiduks. Pollu- ted põllukultuuride, toidu põletab kogukond (Shire) .

Commercial tootja GETi **PRL R7** . Valitsus, mis võimaldavad selle saaste asendatakse saada **PRL R7** .

Sees Insektitsiidid kasutatud, ründavad närvisüsteemis. Nad teevad sündimata ja vastündinud hüperaktiivne. Insektitsiidid ärritada Inim- ja lemmikloomade hingamiselundkonna. Äрге kasutage Insektitsiidid sees.



Sõjaline saastavad õhku transport, lõhkeainete,

A, N (Atomic, tuumaenergia) B (Bioloogilised) C (Keemiline)

relvi. Nad kujutavad endast ohtu inimeste, loomade ja plantlife. Teadlased loovad need relvad on kriminaalmenetlus, **PRL R7** . Tootmisüksused nende relvade lammutatakse ja põletatakse Shire.

Omanikud, direktorid, juhid, juhendaja nende rajatiste saada, **PRL R7** . Sõjaline, kes on kasutanud või kasutavad seda tüüpi relvade eest on kriminaalmenetlus, alates auaste NCC ülespoole, **PRL R7** . Valitsus, mis võimaldavad tootmist ja või ladustamise nimetatud relvade asendatakse ja vastutusele, **PRL R7** .

Ilutulestik on suur saastaja. Nad muutuvad ühise suurem rohkem saastavaid. Test sõltuvalt ilmastikutingimused õhusaaste võib filoloogi- ger jaoks päeva. Osakeste reostus settib Veesaasteainetega ta. Making kõlbmatud juua.

Ilutulestik End! Laser tuled asendada.



Non-hingav Air Sul on 4 minutit live!

Iga isik, organisatsioon või valitsus, et eitab hingatava õhu või on põhjus ja tagajärg saastatud õhku. Vastutusele, saada kongides,

PRL R7 . Nõudlus hingav Air see on 1 Jumal antud õigus!

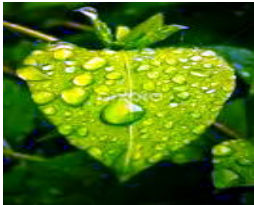
Nulltolerantsi õhusaastajad !!!!!!!

Et ellu jääda inimkeha vajadustele **joogivee**



60 +% meie keha koosneb veest. Iga raku meie kehas vajab.

Vesi määrab meie liigesed, reguleerib meie keha temperatuuri ja hood meie jäätmete ...



Kondenseeritud atmosfääri veeauru kujul piiskade Maa gravitatsiooni tõmbab veepiisad maha (**Vihmapladin**) pinnale. Rain on peamine allikas värskes veega. See vihmavee kasutatakse joogiks, toiduvalmistamiseks, pesemiseks, isikliku hügieeni, ...

Isik kasutada saaks juua vihmavett kasutada toidu valmistamiseks. Enam mitte, vihmavee reostunud, ebatervislik, happeline, mürgine, halb degusteerimine, halva lõhnaga. Pesumaja ei tohiks jätta välja vihma saastuvad. Mitte ainult see välja määrdunud, on halva lõhnaga, kuid see võib ärritada nahka.



Külm vihm langeb rahe, lumi. Snow koguneb kõrgmägedes, Arktika ja Antarktika loomine magevee reserve. Lumi on valge,



saastatud lumi on hall isegi must. Must lumi on leitud Himaalaja liustike WORLWIDE, Gröönimaa, Arctic, Antarktika.

Ühenduste luua värskes vee reservuaarid. Mahutid tugineda vihmavesi ja lume sulamine täita neid. Kuna reostus nendes vetes vajavad ravi enne inimtoiduks või loomasöödaks.



Veehoidla peaks olema sügav, mitte pinnapealne. Süvaveekrevetid on jahedam, aurustumise vähendamiseks vetikate kasvule eriti mürgised Liik ja Putukainfestatsiooni. Veesport on keelatud lõpetada urineerimisel menstruatsioon ja pooing vette. Veesõidukid (Jet ski, paadid ...) saastavad (Õli, bensiini, akuhape, ..) nad on keelatud!
erand: Park Ranger transport.

Isik ei saa tugineda ühenduse tee seda õigust. Ravi puudub, osaline ravi, vale ravi kulude kärpimise, korruptsioon, kuritegeliku käitumise, .. Kodu veetöötlemispreparaate muutub kohustuslikuks.

Kodu veetöötlemispreparaate nõuab filtreerimise. See on vähendada: arseeni, asbest, kloor, kloroformi, vee karedust, vask, mustuse, herbitsiidid, raskemetallid, plii, pestitsiidid, rooste, ... Ka soojemas kliimas filtreeritud vesi tuleb keedetud kaitseks surmava haiguse (Mikroorganism) .



Ohud magevette

Varsti nõudlus magevee ületab kättesaadavust värske veega.



Saastunud vihma võib põhjustada värvi koor, korrosiooni teraskonstruktsioonid (Sillad) , Erosiooni kivi, närbumist lehed ja muud taimed, nahaärritus, ..
Kontrolli "hingav Air" ja "Green Concept" kohta nõu, kuidas sisaldavad reostust.

Niisutus! Põhjavee kasutamisel niisutamiseks kahandab maa-alune mahuti vett kiiremini kui seda saab täiendada. Tulemuseks kuivamine kogu ökosüsteemi ning luues puudus magevee. Põhjavesi niisutamise otsad. Ebaseaduslik kasutades põhjavee niisutamiseks on kuritegu, **PRL R7** . Valitsuse võimaldab põhjavee niisutamine, on

asendatakse, vastutusele, **PRL R7** .

Niisutus, kasutades magevesi oja, jõgi, järv, .. aeglustab veevoolu. See julgustab evaporat- ioon. Tulemuseks põud! Seda tüüpi niisutus tulemusena lõpeb tsivilisatsioonid. End niisutamist.



Saastunud veete (Oja, jõgi, järv, ..) luua puudust magevee. Sademetevee täis toksiine, farmaatsiatooted, mürgid .. ebaseadusliku ladestamise tööstusjäätmed, toksiinid, mürgid .. Saasteained veeteede otsad, saastajad on kriminaalmenetlus, üksikisikute **PRL R3** kõik teised, **PRL R7** .

täiendus magevee

Magestamise kasutab palju energiat, kulukas. Vee joomine on kahjulik keskkonnamõju, tõmmates suure hulga kalu, koorikloomi, kalamarja .. süsteemi. Suurem mere olendid on lõksus vastu ekraanid eesosas omastamise struktuuri. Keemiline töötlemine, korrosiooni, luua soe soolveega, mis on taas vabasse ookeani.



Magestamise on kõrge boori sisaldus tegemisel halvem vee kvaliteet. See vesi kasutatakse põllumajanduses, loomakasvatustegevusega ja toiduainetetööstusele tulemuseks on suure boori tase dieeti. Pikaajane tarbivad kõrge boori tase on ebatervislik.

Taaskasutatavate jäätmete vesi, kanalisatsioon läbib esmase ravi võtma ained, toitained on eemaldatud, filtrid eemaldada kõige bakterid ja viirused.

Vesi surutakse seejärel läbi membraani eemaldamiseks molekulidega. WC kraan on võimalus viimase abinõuna. Testid ei näita kõiki terviseriske.



Pudelvesi (**Kulukas**) sobib reisimiseks. Plastist veepudelid

vabastamise kemikaalid, mis muutuvad ohtlikuks, kui soojeneb (Päike, küttekeha) . Ärge kasutage plastpakendid toit või jook. Ärge puchase toidu või joogiga plastpakendid. klaas (No plii) pudelid, konteinerid on soovitatav. Ärge kasutage plastikust toruga või söögiriistad. Ärge kasutage plastikust konteinerid kokk või toitlustamisega.

Maitsestatud joogivesi

Vahelduseks joogivesi võib olla maitsestatud. Mõned maitseaine on lahti terve tuleb vältida. Maitsestatud vees võib kätte külm või kuum.

sobiv maitsestatud joogid: Loomaliha ekstrakt, kana ekstrakti, Kakao, tee, kohv, Puuviljad, maitsetaimed, vürtsid, taimne.



Ebatervislik maitsestatud joogid ja lisage ons: Alkohol, Kunstlik värvi, sünteetiliste maitseainete, kunstlik ja looduslik magusaine, Gaseeritud, Cola, Cordial, Energy drink, Limonaad, kofeiinivaba kohv, Puu- mahla, säilitusaineid, Naatrium ..



Joogivesi on parim



Igapäevane rutiin: Tõuse püsti, on 0.2l klaas kergelt jahutatud, filtreeritud vesi. Enne iga sööki (Homnikusöök, Early Day suupiste, lõunasöök, Hiline Day suupiste, õhtusöök) on 0.2l klaas kergelt jahutatud, filtreeritud vesi. Have joogiklaas (No plastik) täideti 0.2l filtreeritud vett iga voodilaua. Joomine öösel iga kord pärast külastatud tualettruum ja kui võttes kuiv kurk, juua ülejäänud tõusmisel hommikul.

No-vedeliku joomine. Sul on 4 päeva live!

Iga isik, organisatsioon, valitsus, et eitab joogivee või on põhjus ja tagajärg saastunud vesi. Kas aru, **PRL R7**

Nõudlus joogivee see on **1 Jumal** antud õigus!

sobiv maitsestatud joogid:

kohv taevaliku stimuleeriva jook



Kohvi pruulitud jooki valmistatakse röstitud seemnetest coffeeplants.

Kohv on valmistatud kuivatatud, röstitud seemned kohvipuu, kasvatatakse kuum, niiske ilmaga piki ekvaatorit. Seal on 2 sorti: **Robusta oad on tugev maitse ja kogu keha**. Arabica oad kasvavad kõrgemal merepinnast, on sujuvam maitse ja aromaatsed omadused.

Kui korjatakse, kuivatatakse, kohvioad röstitakse umbes 200 ° C. See võimaldab suhkruid uba karamellistamiseks ja maitse kohvi arendada. **Mida pikem on oad on röstitud või suurem temp- erature, seda tumedam röst on ja täielikum maitse üldiselt kerge praed on teravam, rohkem happeline maitse, samas tumedam praed on sügavam, rikkamaks maitse. Tume röst ei pruugi, "tugevam". Tugevust kohvitassi sõltub sellest, kui palju vett samas kohvi on pruulitud.**



Kuidas teha tass kohvi?

Kuidas saada kõige rohkem oma lemmik tassi kohvi.

1) Suurepärase maitsega kohvi algab suur maitsega vett. Kui filtreeritud vesi ei ole kättesaadav, kasutada külma vett kraanist. **Olgu see kestab paar sekundit õhutada enne lisades selle veekeetja.**

2) Olgu vesi maha tulla keema (**80 ° C**) enne valades seda kohvi (**Instant või tilguti-filter**) graanulid. Keev vesi scorches graanulid ja mõju on maitset.

3) Kui kasutate piima (**Ei ole soovitatav**), lisada see tassi pärast veega. Kui piima lisatakse 1., kohvi ei pruugi segu samuti. **Kuum vesi võib kuumutada piima, muutes maitse.**

Märge! Magusained (Suhkru- või kunstlikku) häving kohvi!

Kofeiinivaba ei ole kohvi vaid tervise riskiga.

Kasutage ainult mitte Dairy whiteners.

ettevalmistused:

Brewing,

Instant,

Drip-Filter Kohv; espresso (Machine)



Decaffeinated Coffee Tervis riskiga!

kofeiinitustamine kasutab Lahusti.

Lahustijääki sageli ärritunud magu.

Logic! Kohvi ilma Kofeiin kaotustest eesmärk kohvi.

Ärge kasutage Kohvipadjakesed Keskkonnariski!

Kohvipadjakesed kõik 1 miljard on keskkonnakatastroofi. Nad ei ole biolagunevad. Nad ei töödelda. **STOP! Tootmine!** süüdistust



PRL R7 . STOP! Kasutades neid! Shun ja Häbi!

Märge! Kõik 1 välja ühekordselt kasutatavaid tooteid on põhjus liiga palju prügi. Nende toodang "Lõpeb! rikkumine, **PRL R7 .**

Shun, häbi inimesed, kes kasutavad 1 välja ühekordselt kasutatavaid tooteid!

Kuidas juua tass kohvi?

Et saada parim maitse, maitse lase jahtuda veidi üle võtta suur slurps asemel jõi. Big slurps kohvi vabastamist rohkem aroomi. Lõhn ja maitse see, taevane. **On jalgvärava kohv piimaga:**

espresso on kontsentreeritud joogi pruulitud sundides kuuma vee rõhu all läbi peeneks jahvatatud kohvi. Võrreldes teiste Kohvi valmistamise meetodeid, espresso on paksem konsistents, kõrgema kontsentratsiooniga lahustati soliidseid ja vahtu. **Espresso on aluseks muud joogid:** Cappuccino, Latte, macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ja Mote. Lisandiks naeratus.

cappuccino: ettevalmistamise tekstuuri, temperatuuri piima on kõige olulisem samm. Piim on aurutatud liidame-- se väga Pisikesed õhumullid andes sellele sametise tekstuuriga

(Vaht) . Tulistas espresso pannakse tassi, kuum vahustatud piima lisatakse, mille kohal 2cm paks vaht, viimistletud puista kaneeli.



Latte: soojendada piima ei vaht. Tulistas espresso pannakse tassi. Kuum piim lisatakse, ülaosaga puista toores kakao.

Macchiato: soojendada piima ei vaht. Täida tass 2/3 piimaga. Lisa espressot. Top piparmündi lehed.

Mocha: teha toores kuuma kakaod. Täitke tassi 1/2 kuuma kakaod. Lisa espressot. Valage peale piima ja piimavahtu. Lisa puista toores kakao.



lava: 1. tulistas espre- SSO. Lisa rullikute kontsentreerida mandariini mahla. Lisa tulistas hot toores Cocoa Top kuuma vahustatud piima. Lisa puista kaneeli.

Note: Täida tass 1/2 kuuma piparmünditeed. Lisa espressot. Top kuuma vahustatud piima. Lõpeta puista kaneeli.

Gringo: Täitke tassi 1/2 kuuma veega. Lisa 2 kaadrid espresso. Peal puista Muskaatpähkel.

Americano: Tulistas espresso pannakse tassi. Kuum vesi lisatakse.



Duo-shot: Lisa 2 kaadrid espresso. Siis soe vesi.

kakao taevaliku stimuleeriva jook



Kakao puud kasvavad kuum, vihmane troopilistes piirkondades. See puu on kaunad. Sees pod on seemned (Oad) . Kakaoubade muutunud kakaovõi ja pulber.



Ettevalmistused kuuma kakaod:

1 tl kakaopulbrit,
1 tass: soja vedelik, kitsepiima või muid piimatoteid piima. 1 tl
vanilliekstrakti, Dash kaneeli, Dash muskaatpähkel.

Kombineeri koostisosade keskmise poti ja soe keskmise madalal kuumusel, vihtlemine kuni vahutav ja soe.

tee taevaliku stimuleeriva jook



Camellia igihaljas taim. See on lehed korjatakse ja töödeldakse Anna meile Tea. Basic Teed on must või roheline. Nad võivad olla maitsestatud või dajad.



Halduri Guardian tee valmistamise: asetage lahtise töödeldud teelehed viiakse tee infuser. Pane infuser arvesse klaasist tassi. Keedetakse vees, peatus keema, kui mullitava peatust (80 ° C) vala klaasi tassi. nautima !

(A) Nii nagu mullitava peatub vala must tee.

Pärast 1 minut segatakse infuser 3 korda. Pärast veel minut eemalda. Juua või lisada tsitrusviljade mahla maitse, või lasta jahtuda, chill ja joogiga. Hoiatus ei saasta magusainetega, **whiteners** (Kunstlikud ja või looduslik) .



(B) 10 sekundit pärast mullitava peatub vala roheline tee. Segage infuser 3 korda. Pärast 1 minut eemalda. Juua või lisada stonefruit mahla maitse, või lasta jahtuda, chill ja joogiga. Hoiatus ei saasta magusainetega, **whiteners** (Kunstlikud ja või looduslik) .



Herbal seemne tee valmistamise, koht lahti pressitud seemned viiakse infuser. Pane infuser arvesse klaasist tassi. Keeda vesi, peatada keema. Nii nagu



mullitava peatust kallake seemned. Pärast 1 minut segatakse infuser 3 korda. Pärast veel 7 minutit eemaldada.

Juua või lase tal jahtuda, chill ja joogiga. Hoiatus ei saasta magusainetega, whiteners (Kunstlikud ja või looduslik) .

Herbal lehed tee valmistamist. Sama roheline-tee.



Herbal root tee valmistamise, Chopp juured. Valmista sama must tee.

Kasutades mikrolaine kui Õlle teepakike toob välja maitseid.

Eemalda märgend teabag mark kindel metallist klambri eemaldatud. Enamik paberi silte kasutada odavaid tint, värvide vesi, segada maitse.

Pane kuuma veega tassi tee> **lisada oma valik teepakike** > kütta mikrolaineahjus 30 sekundit poole võimsusega (400-500 vatti) > Lase mikrolaineahjus minut > võtke see välja > nautida!

Joogivesi on parim (võib olla maitsestatud)



Filtreeritud vesi hea tervise !!!

Et ellu jääda inimese keha vajadusi **söömiskõlvuline Food**

Osa igapäevaellu sööb. Kuidas terve me oleme ja kui kaua me elame. On palju pistmist meie söömise harjumus. Nr toitu nälga!

Sööt 5 korda päevas:

"Breakfast, hulka kuuluvad vesi, maitsetaimed, vürtsid, mesi, kohv, ..

Early Day-suupiste, hulka kuuluvad vesi, Puuviljad, maitsetaimed, Tea, ..

Lõunasöök, hulka kuuluvad vesi, salat, muna, kohv, ..

Hiline Day-suupiste, kuuluvad vesi, pähklid, marjad, vürtsid, Kakao, ..

Õhtusöök ". hulka kuuluvad vesi, Dinner teema, tee või kohv .. köögiviljad.

7 Foods, et tuleks süüa iga päev: **Fungi (Seene) teri (Kaer, oder, lääts, mais, hirss, quinoa, riis, rukis, sorgo, nisu) Hot**

Tšillipipar, Sibul (Pruun, roheline, punane, kevad, murulauk, küüslauk, porrulauk), Parsley, Sweet Capsicum aedviljad (Spargel, oad, brokkoli, lillkapsas, porgand, herned, kapsas, ..)



Igal nädalal päeva peab olema Öhtusöök teema: nt 1. päev: köögiviljad

2. päev: linnuliha Päev 3: imetaja kesknädal: roomaja 5. päev: mereannid

Nädalavahetus: Pähklid ja seemned Funday: putukad

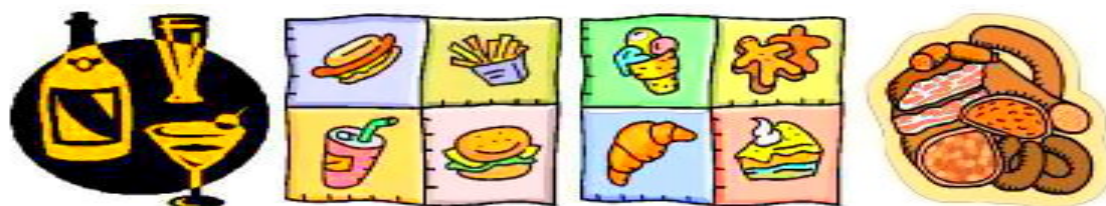
DietNo Ei " s: Kunstlik magusaineid, Valmistatud toiduks Genetic muundatud toidu, lisati Fruktoos.



fruktoos peamine põhjus diabeet, rasvumine (Blubber Inimesed) . See on halb, kas tegemist on suhkru- või Fruit. Lisades Fruktoos ajal pro- tamist drink või toit on tervise ohtu. Töötlemine, levitamine, müük seda tüüpi jooke või toit on kuritegeliku käitumise see läheb: PRL

R6 . erand: Töötlemata, marjade, puuviljade Honey, köögiviljad.

Ütle Ei: Midagi, mis sisaldab: Fruktoos, glükoos, suhkur; Küpsised, Koogid, hommikusöök ja teraviljade, šokolaadikompvekid, puuviljamahla, jäätis, mahla jäätis, Jam, ketšup, limonaad (Cola, Energia, ..) Marmalade, Müsli-baardid, kastmed, Vein ...



Valmistatud toit on liiga soolane on liiga palju säilitusaineid, sageli on liiga rasvased ja on lisatud suhkrutegemise kõlbmatud inimesed, lemmikloomad ja karja. **Toodetud toit** on cause of kõrge vererõhk, ummistumist arterite ja rasvumisega (**Blubber Inimesed**). Töötlamine, levitamine, müük toodetud toidu on kuritegeliku käitumise vaja vastutusele. **PRL R6**

Ütle **ei** to: Piimatooted Piim, piimasaadused juust, Kiirtoitlustus,
sink, hamburgerid, salaami, ...

valmistatud: Leib, liha; Pizza, vorstid,

töödeldud: Puuviljad, supid, aedviljad ...



GM toit on see, mida inimesed tegelikult tarbivad. See kõik algab kui geenmuundatud (**Konstrueeritud**) **Seeme (GM Crop)**. GM Saagi tõttu voolu -aasta mõju muudab kogu toiduahelas. C reating mutatsioone, mis loovad uusi haigusi, Eluohtlikud Global katku kõikides liikmed toiduahela! **Sealhulgas inimestele!** Inimesed muutuvad haige, sureb noorem, deformatsioonid, rohkem haiged lapsed, rohkem abordist ... Muutub inimese DNA.

GM Food Survival Oht: Lutsern, imikutoit, peekon, leib, mais, hommikuhelbed, rapsi, munad, sink, margariin, liha, kartul, papaia, herned, linnuliha, riis, vorstid, sojaoa, tomatid, nisu, suvikõrvits, ...

nõudlus kogukonnast ehtne toitu. **NO** : Alkohol, geneetiline modifikatsioon, herbisiidid, Insectisides Tööstuskaupade toit, lisatud soola, magusaineid (kunstlik või looduslik) ...

Iga isik, organisatsioon, valitsus, et eitab söödavat toitu või on põhjus ja tagajärg saastatud toitu (**GM**). **Kas aru, PRL R7**

Nõudlus söödavat toitu see on **1 Jumal** antud õigus!



10.2.7. Blubber päev
C-GKalender Fun Day Teemad

12.1.7. Hea tervis päev
C-GKalender Fun Day Teemad

Pole piisavalt toitu sa haige!

Nr toitu nälga!

Et ellu jääda inimese keha vajadusi **uni**

1/3 igapäevaelu on kulutatud pikali, osa See eeldab magab.



Sleep on vaja ellujäämise inimese keha. 7 tundi peaks tegema. **Vähene uni viib surma, kuid alles pärast väga valus läbisõiduks depressiooni ja pursked hullumeelsus.**

Et saada kosutava elustav magada voodi ruum peab olema võimalikult tume. Puudumine sise-ja välispoliitika müra ei tohi. Shire rakendada öö-liikumiskeelu.

Märge! See on normaalne, et on 2 magab paus vahele. 1. uni on umbes 3,5 tundi koos kuni 1,5 tundi pausi järgneb 3,5 tundi magada.



Ajal 1,5 tundi magada pausi. Inimesed ärkama, mine WC, ... Enne lamades tagasi alla teha öösel harjutusi ja on klaasi veega.

Need, kes ei saa üles, palveta, lugeda, kirjutada, paarid chat, mate (Ajel magada break inimest rohkem lödvestunud paremini kavandades) ...

NIGHT - TIME harjutused

See on normaalne, et on 2 magab paus vahele. Kui ärkad (Nt minna tualetti) Tagasipöördumisel sit voodi serval, juua natuke vett. Kas järgmised harjutused (Kõik harjutused tehakse istudes voodi servale põlved õla laiali) . Iga kord, kui ärkama teha teistsuguse kasutamise.

1. Harjutus: Asetage palmid * käed vastu väljapoole oma põlvi. Press käed sissepoole ja põlved väljapoole, ootel 7 sekundit (Tunnete pinget käte, jalgade, õla) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi. * Variatsiooni kasutamise rusikad .

2. Harjutus: Tee rusikad * asetada need vastu sees oma põlvi. Press rusikad väljapoole ja põlved sissepoole ootel 7 sekundit (Sa tunded pinget käte, jalgade ja kõhuga) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi. * Variatsiooni kasutamise kindla palmid .

3. Harjutus: Bend käed (90%) Rinna omakorda vasak käsi üles- palatites painutamise sõrmed, keera paremal allapoole painutades sõrmed.

Blokeeringu sõrmed tihe. Nüüd tõmba käsi vastupidises suunas, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget sõrmede, käte, rinna) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi.

3. Harjutus: Bend käed (90%) Rinna omakorda vasak käsi üles- palatites painutamine sõrmed, keera paremal allapoole painutades sõrmed. Blokeeringu sõrmed tihe. Nüüd tõmba käsi vastupidises suunas, hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget sõrmede, käte, rinna) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi.

4. Harjutus: Bend käed (90%) Rinna omakorda vasak käsi üles- palatites, pöörake paremale käe rusikasse. Koht rusikatega poolt ja vajutage alla samal ajal vajutage lahtise käega ülespoole, hoidke 7 sekundit. Reverse hoidke 7 sekundit (Sa tunned pinget käed, käsivarred, kael, rind) . Leevendada, võtta hinge ja sip vett, lamada, une hästi. Nr kordust.

Inimesed pinges selja lisada see harjutus iga harjutus: Tee käed põlvedel. Tilt pea tagasi painutada toona rokkima edasi kaotamata kontakti põlved (Sa tunned pinget käed, selg, kõht) . Leevendada, võtta hinge, 7repeats, sip vesi, pikali, uni hästi.

Märke! Inimesed, kes istuvad palju tavalises päev. Kas teha 1 öised harjutused rotatsiooni iga 2 tunni jooksul.

See on keha! Hoidke see Fit!

On eeldused enne pikali magama.

See peaks olema pime, siis peaks olema öösel. Et saada kosutava elustav magada magamistoas peab olema võimalikult tume. Puudumine sise-ja välispoliitika müra on must "Shire" peab rakendama "öö-liikumiskeelu.

1 tund oleks pidanud möödunud viimasest feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut. Jumalateenistus "Sleep-Palve".

1 Jumal ootab kuulda!

uni palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Kaitse mind, kui ma olen kõige haavatavamad kaitseb mind segadusse ja kurjad mõtted

Lubage mul olla rahulik, tervendav ja taaselustada magada ei lase mure häirida mu unistused ja magada Lubage mul meelde ainult magus unistused austuseks **1GOD** ja hea inimkonna



See palve kasutatakse enne magamaminekut!



Kas joomine klaasist (**No plastik**) täideti 0.2l filtreeritud vett (**Midagi lisada**) iga öökapp. Igal õhtul enne magamaminekut panna klaasi öökapp. **Märge!** Joomine öösel iga kord pärast külalstatud tualettruum ja kui võttes kuiv kurk, juua ülejäänud tõusmisel hommikul.

On 1 Goldtone klaasist kaussi (**1 ainult kahekordistab**) sisaldavad taimseid Jook (**Aroomi therapie**) akna pool öökapp !

Hommikul pärast 7 tundi magada:

Tõuse püsti, on klaasist filtreeritud vett, minna WC, teha "Daily-Fit (**Exercises**) "Kummardama" Daily Prayer ", pesta nägu, käed, on hommikusöök, pane riidesse. Kontrolli oma "Planner". Nüüd valmis elukogemused. Kui läheb väljas kandma kaitseriidetust ja pea, silma ja jalad kaitse.

Kinnipeetav uni on piinamine! Piinamise ülekuulamise tööriist ei ole vastuvõetav. Piinajad vastutusele: **PRL R7**

Nõudlus puudumisel välismüra öösel (**Öise liikumiskeelu**) ! See on kogukonna õigus! Custodian hooldaja kasutamiseks: **CGNAs BS-1 (Voodipesu standard) !**

NIGHT - liikumiskeeldu

Inimese keha ei olnud mõeldud olema öise. Inimesed kuritarvitada oma ajupotentsiaali luua öise eluviisi. See elustiil ei ole kasulik hea tervise. Öö-liikumiskeeld on vaja hea tervise.

A7 tunni öö-liikumiskeelu 14-21 tundi (**22- 6 tundi, 24 tunni Pagan- kell**) on kohustuslik. Hea tervise, vähendada energiakulu, saaste vähendamise, looduskaitsealaseid. Vähendamine kuritegevuse, vähendades kulusid valitsuse, julgustades korrutamist.

keegi tööd (**Kõik on suletud**) except minimaalne erakorralise isiklik. Nr energia kasutatakse va vältimatu või soojendus! 1 avalik uudis raadiojaama on lubatud kõik muu meelelahutus on välja lülitatud! Nr tootmine, büroo või jaemüüja on tegutseda või kasutada energia!

Homes saab kasutada soojendus (**Kleit soe**) jahutusõhku (**Kleit valgus**) äärmuslike ilmastikunähtuste.



Öö-liikumiskeelu peab olema kohustuslik. Sest heaolu inimkeha ja kohalike Habitat. Shire jõustab öö-Lõpukella kaudu Shire Taastusravi **PRL R1** Korduvrikkujatele antakse edasi Provincial Taastusravi **PRL R3**

Öö-Lõpukella et **SAVEPLANETEARTH !!**

KLIIMAKAITSE ellujäämise.

Kliimakaitse on vaja kaitsta inimkeha, loomad, lemmikloomad, toidu poduction. Kliimakaitse: kaitsev taskukohaste rõivaste ja hügieeniline taskukohaste turvaline varjupaik!

Kaitseriietus on vaja, et kaitsta inimese keha kliima, haiguste ja reostust. Kaitseriietust peab olema mugavamaks, kasulik (**Kaitsevad ekstreemsete ilmastikuolude**) ja taskukohane.

Kaitseriietust koosneb pea kate, rõivad, sokid, jalatsid!

pea kaitse koosneb balaclava, Pipo, K-sall, Silmade kaitse, kiiver. **Balaclava (Beanie) K-sall** mina s kootud välja villast või puuvillast, villast (**No sünteetilisest kiust**)

segada. Võib olla mis tahes värvi või mustri.

Eye-kaitse ja kiiver annavad UV kaitset. The



visiiri on kõverdumine külgsuunas ja otse üles ja alla, purunematu, hig- hly kriimustuskindel, plokid ultraviolettkiirte, mitte uduseks, pimestamise reguleerimiskruvi

(Tumedam / heledam, Heledam / tumedam) . Kiiver on nahast tagasi nagu kaela kaitsja. Eye ja peakaitse on alati kulunud väljaspool.

Kaitseriietus on vaja, et kaitsta inimese keha kliima, haiguste ja reostust. Peamised kehaosad kaitstud kaitseriietust on naha ja jalgade. Kaitseriietust on alati kulunud väljaspool.

Kaitseriietus : Coverall (**Kapuutsi**) või 2-osaline valmistatud lina, puuvill, vill, või segu puuvilla / villa (**No sünteeskiude**) mis tahes värvi / mustri. Kas peaks olema t-särk kaela, paisutatud * käed ja jalad suletud randmete ja pahklude (**Eelnõu tõend**) . * Puhitud käed ja jalad võimaldavad küünarnuki / põlveliigesed vabalt liikuda ka õhku sees loob kliimaseade naha ja keha.

Rõivad on valmistatud looduslikest kiududest: loomanahku, taime kiu, siid, puuvill või vill. Tehiskiud ei kasutata riided liigutav inimese nahka. Tehiskiudude tootmine rõivaste otsad.



Kaitseriietust on mugav, kauakestev, praktiliselt, taskukohane moodne (**disaineri silt**) kaitseriietust on ülehinnatud, lühiajaliselt ebapraktiliselt .. Ei ole vastuvõetav!

Jalad vajavad kaitset Kliima ja koputab. Naha, varbad ja pahklud on ohus. Foot kaitse koosneb Sokid ja saapad. Kandke alati jala kaitse, kui venturing väljaspool.

Sokid on valmistatud puuvill, vill, segu puuvilla ja villa (**No tehismaterjalid**) mis tahes värvi tahes muster. Sokid peaks hõlmama Jalad kuni 7cm eespool pahklud.

Saapad on ülemine kaitsev nahk, sisemine pehme nahk (**No tehismaterjalid**) tallad nahast või kummist. Saapad kaitsta Jalad kuni 7cm eespool pahklud. Sünteetiline jalatsid soojendab jalgu keeva neid. Sa ei saa kõndida.



Käte kaitse (**Kindad**) on kulunud nii nagu vaja! Kindad on valmistatud nahast, puuvilla, villa, segu puuvilla ja villa (**No tehismaterjalid**) mis tahes värvi tahes muster.



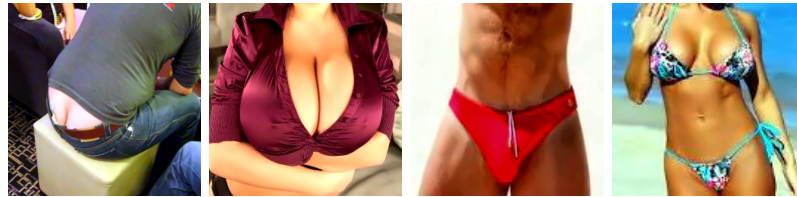
SHUN:

Designer etikett on elitaarne osa rikkuse apartheid. Designer etikett on ülehinnatud. Toodetud orjatööd. **Made for arrogant well off snub- bing the struggling needy and poor. Shun people that wear these.**



Disaineri silt! Inimesed, kes, kus Designer etikett! Jaemüüja, kes müüvad Designer etikett! Ülehinnatud protec seks riided! Ebapraktiliselt moes kaitseriieust! Kaitseriieust valmistatud artificial- kiud! **Häbi SHUN** inimesed pilkav kodutute Nad maksavad olema riided vaadata läbi pesta, on eesmärgipäraselt ripitud ja auke teha neid.

Vastuvõetamatu väärtusetu riietus:



Olgu väärtusetu inimesed teavad, et nad on väärtusetu.

Shun sünteetilised riided, jalatsid. End sünteetiliste rõivaste, jalatsite. **Ebaseaduslik sünteetika tootja get, PRL R6 .**



Kaitse oma keha kasutada kaitseriieust väljaspool!

Inimesed on **1 Jumal** antud õigus **hygienicaffordablesecure varikatuse (hass) ! Valitsus** on kohustatud esitama oma elanikkonna hügieenilise taskukohaste turvaline varjupaik! **Shelter tarnib " Shire "** (Kohaliku omavalitsuse) . Osa Shire-planeerimine. **KODU !!**

Sest Shire andma hügieeniline taskukohaste turvaline varjupaik kõik Maad ja kodumaiste peavarju (**Eraomandis**) kantakse see. Tikitud Pty üle vara on täis kodutud ja perede ravijärjekordade. Multi-toaline maja ainult 1 valdaja vajadust võtta teiste kasutajatega. On vastuvõetamatu, antisotsiaalne käitumine 1

isik, kellel on rohkem kui 1 magamistuba.



Kõik "hass" on üüripindadel. Lõpuks edevus ornamentikas tal aed, iseseisva kodudes asendatakse kogukonna klastripõhises eluase. Cluster üüripindadel on pakutud "Shire".

Kõik klatri majutus on 3 taset üürnike + 1 tase kasvuhuones
Ground Level, Level 1, Level 2, kasvuhuone aed (Üürnike võib kasvada taimed) . Cluster majutus koosneb ühe ühikut (1 tuba) , Paar ühikut (2 tuba) , Pere üksused (3 tuba ..) . Kohustuslik välja suunised (Perekonnaseis, vanus) kohaldatakse.

Kõik "hass" on üüripindadel. Iganädalane rent on 14% sisemajanduse nädalane sissetulek üürnik. Mitu üürnike rent on 14% ühise raske nädalane sissetulek üürnikud. Nt \$ 100 bruto nädalane sissetulek, rentida \$ 14. 1000 \$ bruto nädalane sissetulek, rentida \$ 140.

Shire tarvikud elekter, vesi iga päev minimaalne (Tasuta) / (Siis pay) Maksimaalne piiväärtusele kasutamine. Shire ka pakkumise kogukonna pesu, hooldus, puhkuse, jäätmete, kanalisatsioon eemaldamist.

Single üürnik on õigus 1 tuba kogukonna elu. At vanus 63 trans- Fer pensionile majutus (Kohustuslik) . Single 1 tuba tähelepanu väärivaks ant kasutusala kohta samal tasemel ühenduse tualetid / dušš rajatis. Maapinnal pesu / vanni.

paar (1 HE, 1 SHE) üürnike on 2 tube: elu / magab / kööginurk ja WC / dušš. Jaga pesu / vanni maapinnal. liikuma (Kohustuslik) et perekonna kui lapsed jõuavad. Paar muutub ühe ülekandeid (Kohustuslik) et ühe seadme.

Pere üürnike on 2 tuba (Elu / magab / kööginurk ja WC / dušš) . Jaga pesu / vanni põhja tasemel + 1 tuba iga 2 last. Pärast eelmise laps kolib välja (18. eluaastaks kohustuslik) . paar üleandmine (Kohustuslik) et paar elu.

Cluster kodudes võimaldab väike: akvaarium, terraarium, väikestele koertele. Ära luba Kassid, Wildlife, koduloomad, midagi, mis on suurem kui väike koer, ei aretus. Olendid, mis on ohuks üürnike ja elupaik.



Märke! Üürnikud vaimse, füüsilise, seksuaalse puude, elavad spetsiaalses varjupaigad sätestatud Liidumaa valitsus.

Shire ühiskondlik klaster eluaseme täidab kõik inimese vajadused! Koht alustamiseks ja kasvatada pere.

Toetada Kommunaal Cluster Housing. Teie kodu!

YourCommunity!

HEA HÜGIEEN hea tervis.

Hea hügieeni algab oleks puhtad ja korras. Puhas ja korralik algab isiklik välimus, kehtib kodus, õpivad ja töötavad. Puhas ja korralik kehtib ka mõtlemist ja põhjendusi.



A 'Daily tavaliseks sisaldab puhtust. Pesta käsi pärast iga WC külastus ja enne iga feed. Pesta nägu enne iga feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut. HE raseerib vähemalt kaks korda nädalas. Pese juuksed kord nädalas. Halduri Guardian osaleda Gatherings puhas (Harjatud hambaid, kammitud juuksed, kogu keha pesta) , Raseeritud näo juuksed (HE) , Seljas puhas, puhas käik (peast varbani) .

Pärast saada hommikul üles iga pereliikme füüsiliselt võimeline tegema oma voodis. Vanemad õpetavad lastele, kuidas. Lõpuleviimine hommikul hügieeni. On aeg end riidesse, hakanud sätestatud valmis (Õhtul) suunama isiku kavandatud kandma. Iga breakfast ladustamise mahuti puhastatakse enne täitmist ja märgistatud

(Sisu, täitmise kuupäev) . Pärast breakfast puhas söögitoas. Tagasi konteinerite ladustamiseks. Dirty konteinerid, nõud pannakse kraanikaussi. Isik on nüüd valmis alustama oma DAILY majapidamistööd (Kodus, koolis, tööl, vabatahtlik) .

Kõik mahutid on sisu silt. Toidu konteinerid on ka täitmise kuupäeva. Hoidke konteinereid korralikult ja turvaline. **ohtlik (Mürk, toksiin) konteinerid hoitakse turvaliselt (Laps ja ebakompetentne tõend)** .



Ärge jätke kasutamata esemed (**Nõud, tööriistad, mänguasjad**) segaks mööbli, põranda, tööala. Pärast kasutamist korja esemed panna neid puhas ladustamise (**Mürgistatud**) . **Poeüksusi mitteaktiivne on samas kohas. Nad on siis lihtne leida.**

Enne magamaminekut. Valmista ja kujundus hammasratta te kavatsete kandma järgmisel päeval. **Paki tahes kotid objekte, mis on kavas võtta koos lahkudes hommikul.**

Hoiame oma ümbrust puhtana ja korras. vähendab: **D Ust (Hea oma respiratory süsteem)** , **M icro organism (Bakterid, bakterite, viiruste)** vähem infektsioonid, surmad, **mina nsects (Hammustab, vastsed, nõelamise)** vähem infektsioone, nahalööbe, **V ermin (Rotid, hiired, prussakad)** Vähem väljaheited, levikut mikroorganism, vähem katk puhanguid.

Kasutades valgendi või tugev desinfitseeriv suurendab teie võimalus saada krooniline obstruktiivne kopsuhaigus. Kasutage looduslik pind puhtam:

Mix, 1 tass söögisooda, 1/2 tassi äädikat, lisada paar tilka eeterlikku õli. Vajad seda tugevam lisada supilusikatäis soola.

Vajad aevastama! Aevastama oma kaenlaalustes. **Ei leviks haiguse külge.**

Ärge suudelda huuli. Suudlevad edastab infektsioonid fastes. **Rub nina asemel.**

Ärge raputage käed! Kui te kannate kindaid.

Hügieen kehtib mõtlemist. Ebamoraalne, isekas, vihkav, vägivaldne mõtted on halvad mõtted, mida tuleb vältida. **Rakendamine halvad mõtted viib vastutuse!**

Kliimamuutused on vähenenud õhu kvaliteeti. Rohkem, suurem tulekahjud (**Bush, metsa metsatulekahjud**) ! inimese kodumaiste (**Kivisüsi, sõnniku, gaas, õli, puit**) , kommunaalkulud (**Kivisüsi, prügi, gaas, nafta, uraan**) , transport (**Süsi, gaas, õli**) põletamine! **Kommuun on kaaluda hingamisteede kaitsevahendiga!**

Välitingimustes hingamiskaitsevahendid (**RPE**) on soovitatav!

Rpe on hinnatud kui hästi nad kaitsevad osakesi. P2 maskid kasutatakse. Et kaitsta, maskid on varustatud tihedalt (Beards raseeritakse lülitatud) !

Siseruumides kasutamiseks Õhupuhasd! See vidin kasutab HEPA filter. Hoidke kõik ukSED ja aknad suletud.

Inimesed toodavad liiga palju prügi, raiskamine! See tekitab tõsiseid terviseriske. See loob reostus, mis siseneb kogukondade toiduahelas. Inimesed on vähendada ostude vähemoluliste kaupade, alla- suurus kodudes, vähendada leisuretime tegevuse (Suur rahvahulk sündmused, sport, mu- sic ..) !

Immuniseerimiseks on kohustuslik! Inimesed, kes ei ole immuniseeritud on oht kogukonnaga! Nad on immuniseeritud ja puuri, PRL R4

FEELING SECURE kogukonna pea inimõigus.

Inimestel on õigus tunda kokkuhoid oma kodus. Neil on õigus tunda Salvesta õpivad ja töötavad. See on põhjus, miks "Halduri Guardian Shun Vägivald" mõiste on kättesaadav (Vt CH7, 1Church) jaoks rakenda- mise igas Shire .

Shire pakkuda Sentinel teenuseid. Sentinel hakkama madal keskel risk valvur ja patrull ülesandeid. On või off tollimaks valvur annab aru anti sotsiaalne käitumine (Kuritegude, reostus, vandalism) ja teatada comm- ühtsust tervise ja ohutuse küsimusi. Sentinel on vahi tajutav purustatud rikkumistest ja kuritegude toimepanemise. Siis helistada oma jaama patrull kiirenemist arreteeriti.

Shire anda kohustuslikku 7 tundi öösel liikumiskeelu 14-21 tundi (CG Klock) . Hea tervise, energiakulu vähenemine, vähem saastet ja looduskaitsealaseid. Vähendamine kuritegevuse kulud valitsuse, julgustades korrutamist.



Inimesed aidata oma naabreid, kui rünnaku all. Töötajad aitavad kaastöötajaid. Õpetajad ja teadlased aitavad üksteist. Iga Shire eesmärk on olla vägivaldne tasuta.

Kiirabi abistavad Õiguskaitseametnikel. Olles tähelepanelik rikkumise käsitlevate määruste või töölt. Nad võivad

tegema tsiviil- vahistamine on. CE Reservväelase võib kutsutud abi.

Võttes vägivaldne tasuta kogukond on õigus ja kohustus. Igaühel on õigus tunda kokkuvõid. Igaühel on kohustus aidata inimesi, kes on vägivalda inflikted neile. **Mitte tehes PRL R2 !**

Inimesed, kes lubavad vägivalda, vaata vägivald, **PRL R2 !** Inimesed, kes soodustavad (**Kihutajad, abi**) Õhutavad vägivalda, kaitsta vägivaldse inimesed vahi alla võtmise, **PRL R3 !** See kehtib ka võidelda, kontakt sport!

1 Jumal ootab kuulda!

Kuriteoohvrid palve

Memo riaal - päev 2. 4. 7.

kallis **1 Jumal** , Looja ilusamaid Universe Teie kõige andlik ustav hooldaja eestkostja (**1 st nimi**)

Palub kergendada ahastus ja valu kuriteoohvrite Abi kuriteoohvrite get õigluse ja kompenseerimise Ma luban, et aidata karistada kuriteo lõpmatu Küsi Evil karistatav Life ja Afterlife austuseks **1 Jumal** ja hea inimkonna



See palve on kasutatud kuriteo ohvrite Day (CG Kalender)!



Vägivald algab sündimata. Vägivaldne ümbrus sisendama pro- pensity vägivalda ülejäänud elu. Kaldumus vägivaldsele vajab vallandada muutuda vägivaldseks. **käivitajad: Alkohol, viha, hirm, vastastikuste surve, kontakt-sport, võitlus-sport, teadmatuse, alanduse, kustumatu aine, puudub empaatia, provokatsioon, vägivaldne video, vägivaldne videomängude, ...**



Sündimata avatud ema ja isa suuliselt sobimatust üksteist. Lugege, et see on okei verbaalselt kuritarvitada ning teeb seda hiljem elus. Sündimata avatud ema füüsiliselt haiget isa. **SHE** vastsündinud hiljem elus taluma füüsilist vägivalda **HE**. **HE** vastsündinud arvavad see on korras haiget **SHE**.

Agressiivselt kuritarvitamises, ähvardava, domineerivam teised on kiusamine.

Kiusamine algab intimitation see võib kujuneda rünnak. **Bully**

tavaliselt end ümbritseda õnnetu arg individuals.

vägivald isthethreat

StopViolence startat kodu

Välised oht (Muud provints, Space) tegeleb sõjalise.

Sõjaline ei oma või kasutage, N (Aatomi tuuma) B (Bioloogilised) C

(Keemiline) relvi. Sõjaväeline kasutus uimastada weapons võtab vangid (Mitte piinata, tappes) !

Kasutab ja kehtib CG Space õiguse.

Kogukonda ei tunne kokkuvõid (Narkomaania, kõrvaltoimed) kasutades etappideks
rmaceuticals "!" On seprimitive kallid ravi. Pharmace- uticals "on viimane abinõu ravi. Shun
tervishoiu praktikute, et ainult ette farmaatsia. Nad on ebakompetentne
korrumppeerunud "petturid". Nõudlus nad diskvalifitseeritakse.

Märke! Järgides hooldaja eestkostja toitumine nõu ja järgmised harjutused,
vähendab haiguste 80% +.

Paljud inimesed kogukonnas tunne ohustab puudega inimesele. On 3 puuete vorme: Vaimse
puude, füüsilise puude, seksuaalse puude .

vaimse puude

Teadlased mis näitavad märgid, "Vaimse puude". ... Hinnatakse komitee (Õpetajad,
meedikud, vanemad) . Kui leiti kannatava on selt edasi, "MDQC" (Mental Disability
karantiini ühend) . Oma kaitse ja kaitsta teisi lapsi.

Füüsiline puue

Teadlased mis näitavad märgid, "Füüsiline puue". ... Hinnatakse komitee (Õpetajad,
meedikud, vanemad) . Kui leiti kannatava on selt edasi, "PDQC" (Füüsilise puude
karantiini ühend) . Oma kaitse ja kaitsta teisi lapsi.

Seksuaalne puude

Teadlased mis näitavad märgid, "Seksuaalne puue" (Child molesting, samast soost,
segi sugu) . Hinnatakse komitee (Õpetajad, meedikud, vanemad) . Kui leiti kannatava
viiakse, "SDQC" (Seksuaalne

Puude karantiini ühend) . Oma kaitse ja kaitsta teisi lapsi.

Life toetust

Isik ei saa teha võileiba ja süüa kohe või tulevikus võib ennustada tulevikku. Võiksite envoke **1 Jumal** otsustusprotsessis

(Elu või surm) . Igaühel on õigus keelduda ravi, söök, jook. Eitada isik seda õigust piinamine, kuritegu, **PRL R7** .

1 JUMALA disain on see, et kõik füüsilise universumi on algus ja lõpp, sealhulgas inimese keha. Inimese kaastunnet nõudmistele lõpetada kannatused. Mitte "kunstlikult pikendada elu. Kunstlikult eluea pikendamiseks segab **1 Jumal** 'S disain.

Elusalt maetud

Et vältida elusalt maetud, tuhastamise on must. Tuhastamise vajalik mitte ainult vaba hing, vaid ka tervislikel põhjustel. Crema- mine tulekahju puhastab hävitada ohtlikke baktereid, viiruseid, putukate vastsed ja seemned, mis võivad elavad keha. **Märke!** Kalmistud on terviserisk, jäätmete maa. Volikogu otsa maa kalmistud.

Ise tekitatud tappes

Ise tekitatud tappes (**Eutanaasia, enesetapp**) on märk nõrk meeles, nõrk vaimu. See on elu-kogemus Soul. Muud inimestel ei ole sekkuda, kui on oht, et teised. **1 JUMAL** tegelen selle kohta kohtupäev. Aidates inimene ise tekitatud tapmine on vastuvõetav, kui asjaomase kohtu nõustub, et on surmaigatsus. Raske kannatusi on piinamine. Lõpeta see!

Märke! Inimesed panna kannatavate loomade välja nende kannatusi. Kuid neil puudub kaastunne oma laadi.

Ending life with dignity is a human right.

Voting

People are supporting freely elected Government by voting in electio- ns. Not voting may result in radicals taking over Government and establishing a Tyranny (**hereditary or political**) . Tyrants are removed caged, **MS R7** . ' Universe Custodian Guardians' support only 2 types of government, 'Province' (**provincial**) and 'Shire' (**local**) .