



# Survival-Chain

## Welcome to the wonderful world of Human Survival

Survival yako, familia yako, jamii yako, Planet, ni kipaumbele yako.

### Survival agizo:

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



### Survival na Umri:

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

### 1 Agano anasubiri kusikia kutoka kwako!

### Survival maombi

Survival Day 11.1.7 N-Atm

Ndugu 1 Agano , Muumba wa mazuri Universe lako la hivi  
wanyenyeketu waaminifu mlezi mlezi (1<sup>st</sup> jina)  
Shukrani 'kwa Survival cha mwanadamu mimi hujitahidi kusaidia mwili  
wangu, spishi, jamii, kuishi mimi atafanya maisha No.1 yangu kipaumbele  
Tafadhali mkono juhudhi yangu ya kuishi ajili ya Utukufu wa 1 Agano na  
nzuri cha mwanadamu



sala hii ni wanakariri Survival Day au wakati sahihi!



The **SurvivalChain** ina 7 viungo vyote muhimu kwa ajili ya kuishi binadamu.

**breathable AIR** bila kuwa na muda wa dakika ya kuishi.

**kunywa maji** kitu cha kunywa huwezi mwisho wiki!

**eatable CHAKULA** kwa ajili ya nishati na ustawi. Hakuna chakula wewe njaa!

**SLEEP** tena kuhuisha. Hakuna Kulala wewe kufa!

**CLIMATE ULINZI** kwa ajili ya kuishi.

**USAIFI** kuweka mwili wetu na afya.



**USALAMA** kulinda dhidi ya ukatili. Hakuna salama hakuna siku zijazo!



**Scroll:** 2, Wajibu: 2 inatuambia: Linda mwili wa binadamu kutoka conception hadi mwisho wake. Survival-Chain ni msingi wa kuweka hii Wajibu. Kukanusha binadamu yeote muhimu haya ni maisha threaten-ing uhalifu dhidi Wanadamu, Anti 1 MUNGU lazima: **MS R 7**

## Threat Burning



Baada wanadamu kugundua jinsi ya kutumia moto. Ni waliona hili kama baraka.

Mbao moto mara zikisaidiwa na nishati ya mafuta kuungua. English Wakristo kuanzisha umri wa viwanda ilianza uchafuzi kwamba ni kusababisha mabadiliko ya hali ya hewa. Moto na uchomaji sasa tishio, laana.

**STOP BURNING sasa !!!**

Acha kuchoma: **sigara, makaa ya mawe, mavi, takataka, gesi, mafuta, uranium, mbao, ...**



sehemu kubwa ya hatari ya moto ni, moshi. Katika moto mkubwa

tishio kwa afya na vifo ni kuvuta moshi. On zaidi kikubwa moshi  
kupanda juu katika Phere atmos- vituo joto kukimbia katika  
Space. Uso warms maji, warms uso wa ardhi, barafu melts:  
**MABADILIKO YA TABIA NCHI!**



### Kuishi mahitaji ya binadamu mwili **Breathable Air.**

hewa sisi kupumua imeundwa wa gesi (**Carbon dioxide, nitrojeni, oksijeni, methane**) , Maji na uchafu (**Vumbi, microbes, spores**) . hewa sisi kupumua mahitaji nitrojeni juu na oksijeni. Ina chini dioksidi kaboni na maudhui methane. maudhui maji (**Unyevu**) inahitajika, high unyevu inakuwa wasiwasi na suala afya. **Uchafu Si lazima wao kuchochea mapafu.**



Kwa muda gani unaweza kushikilia pumzi yako? **4 Minutes**, basi gugumia kwa hewa. **Hakuna hewa ya kupumua kwa gugumia, You kufa! Watu wanakufa haraka katika moto, hakuna hewa ya kupumua.**

Zuio na hewa ya kupumua ni kutumika kama mateso na mauaji ya binadamu na wanyama. **Zuio brea- hewa thable kama mateso (Maji ya bweni)** hutumiwa na Utawala wa Marekani, wafanyakazi wa serikali ya Marekani, makandarasi wa serikali, uonevu kigeni ulinzi-TED na Marekani. **Mateso ni kosa: MS R7**



**(binadamu) , MS R4 ( wanyama) .**

Zuio breathable hewa kuua ni ajali (**Mafusho yenyе sumu katika moto**) au kwa binafsi (**Kujiua: kwa makusudi kuvuta iliyokolea carbon dioxide au gesi kupika**) , serikali (**Gesi chumba, kunyongwa, mateso**) , wengine (**Wahalifu: garroting, aliyenyongwa, suffocating, kunyongwa**) . Serikali mauaji ya jinai kupata, **MS R7 . ajali (Afya na usalama) , MS R4 binafsi (Kuwajibikia na 1 GOD) .**

Binadamu kuchoma mambo ni tishio kuu kwa 'hewa breathable.



Inaanza na mtu binafsi wanaotumia koromeo zao kama dohani uvimbe zao kama ungo kwa mafusho yenyе sumu na uchafu hewa. **Kwa kutumia mwili wa binadamu kama chimney ni hatari ya kiafya kali, matusi kwa 1 Mungu kubuni.**

Sigara kulevyaa! janga binadamu! mzigo jamii!

Matumizi ya vimeo inayojirudia compulsive tabia kuufurahisha haja alijua. Kulevyaa shaua wenyewe kwa kutokubali madhara tabia zao ni kufanya. Madhara wenyewe, familia, marafiki, wenzi kazi na jamii.

Kulevyaa hawaamini wao ni wategemezi kwa muda mrefu kama wao ni kufurahia wenyewe na kufanya maisha yao kwa pamoja. Kulevyaa kuwa tishio kwa wenyewe na jamii. Wanakuwa delusional, kupambana kijamii, lisilo la haki, maadili, wadanganyifu, ubinafsi na asijejali. **Hii vikosi Shire (Jamii) kudhibiti maisha yao. Uzuiaji uhuru wao na haki.**



Wavuta nuka kutoka mdomoni. mavazi yao kunuka. Wao nuka up chumba. **majivu yao ni kila mahali. butts zao ni kila mahali. Wao ni disgusting, chafu, stinking watu binafsi. Kuyaepuka Aibu yao**

Wavuta ni hatari ya afya kwa wenyewe. **Wao kuchoma yao midomo, meno, ufizi, mdomo, koo, koromeo na mapafu, kuwa mgonjwa mzigo kwa jamii.**

Wavuta ni wavivu kuchukua wengi moshi mapumziko na ubinafsi yatolewayo sickies. Kuwajibisha!



Wavuta ni hatari ya afya kwa watu wengine. **wavuta mimba ni kuwaumiza ambaye hajazaliwa yao. Baada ya kuzaliwa hivi mtoto mchanga ni kifungo cha maisha ya kuwa na masuala ya afya. Wanawenza kuwa na ulemavu, ulemavu, .. wavuta wajawazito ni mashitaka, kuumiza ambaye hajazaliwa: MS R3 .**



**moshi tulivu (Shambulio) machungu ya watu. Wavuta kwamba kujenga passiv moshi kupata, MS R3 . vyombo (Burudani, burudani, kazi ..) kwamba kuruhusu sigara kupata, MS R3 kulipa fidia. Serikali kwamba kuruhusu sigara ni kubadilishwa, + MS R7**

Wavuta wamo katika ghafla. **Kuanza moto: nyumba, majani, misitu. Wao ni kuwajibika, MS R4 na kulipa fidia. Hiyo kuwadhuru watu, wanyama , MS R5 Wao kuua watu, wanyama, MS R6 .**



**mwaka 1951 (Kipagani kalenda) ilikuwa imara kwamba sigara ni mbaya**

tishio kali. Serikali na Serikali mashirika, idara kwamba hakuwa 'Ban' sigara wameshindwa (**Kupuuza majukumu**) kutumikia, kulinda jamii. **Retrospective** sheria ni kupita. Hizi hatia kupata,  
**MS R7 .**

Yoyote ya mtu binafsi au kikundi, biashara au taasisi nyingine yanayochochea (**Freebies, matangazo, matangazo**) , inaruhusu (**Wazazi, walimu, kazi, vilabu, eateries, burudani ukumbi, ...**) , faida (**Wauzaji, wazalishaji, wasafirishaji, wauzaji wa jumla, wauzaji**) , Hufanya inapatikana 'Smokes' na au vifaa sigara **MS R7 Hajalishi** nini 'Smokes' vyenye. kitendo cha sigara ni hatari ya afya.

## Isiyoruhusu kwa sigara!

Watu binafsi kupunguza upatikanaji wa hewa ya kupumua kwa kuchoma gesi, kinyesi, mbao, makaa ya mawe, mafuta ya kupikia (**Pamoja na barbecue**) , Joto, umeme. **Ni Mwisho Sasa!** Matumizi ya umeme ambayo ni zinazozalishwa bila kuchoma. **Uvunjaji, matokeo kuondolewa, uharibifu wa vifaa na MS R2**



**PowerStations** kwamba kuchoma (**Makaa ya mawe, gesi, urani, mafuta, ..**) kujenga nishati ni kufunga, dismantled. Kuchafua Wamiliki, **waendeshaji ni mashitaka, MS R7 .** Makaa ya mawe na Uranium migodi hufungwa na muhuri. **Mining Wamiliki** na wahudumu kupata, **MS R7 . Nishati** ni zinazozalishwa kwa njia za mashirika kuungua.

Burning hoja ndani, mashirika Mwisho wa ndani ya usafiri! Gas, Mafuta na matumizi yasiyo kuungua. **Ndani mashirika ya usafiri** wa ndani juu ya Freeways ni kubadilishwa kwa 'Freeway Trams'! Masafa ya ardhi usafiri ni kwa reli tu. matumizi ya dizeli, petroli, gesi, ncha!



**kuchafua Entertainment Mwisho!**

**Katika Air:** Maonyesho Air, binafsi inayomilikiwa usafiri wa anga (Drone, ndege, ndege, helikopta, nafasi ya kuhamisha, ...) .

**Katika, chini ya maji:** motorized mashua racing, binafsi inayomilikiwa bahari usafiri (**Cabin Cruiser, melini, hovercraft, ndege skis, speedboats ,**

boti, yachts, ..).



**Juu ya ardhi:** kila 2, 3, 4, .. gurudumu motorized: mzunguko, balskeli, buggies, SUV, mchezo magari, magari ya kifahari, magari ya kifahari. Gari racing, gari foleni. treni ya utalii. Mapromota kuchafua Entertainment na Watoa ya Magari kwa kuchafua Entertainment ni mashitaka, **MS R7**

**msumari saluni** kujenga mafusho yene sumu. Wafanyakazi na kinga ya kupumulia. wateja Dumb (**Waathirika**) hawana. Chumba cha kutengeneza kucha katika ununuzi ni wazi. mafusho yao yene sumu kukumbatia wapita kwa. Kuwaingiza katika majanga ya afya. hasa wanawake wajawazito, watoto wachanga, asthmatics, wazee. Kama umekuwa wazi kwa mafusho yene sumu kushtaki saluni na Kituo Shopping kwa ajili ya fidia.

Msumari saluni ni hatari ya kiafya hewa polluter. Wao ni alitembelea na watu ambao ni wavivu mno kufanya kucha zao wenye na fedha nyingi mno. **Kufunga yao chini, kupiga marufuku yao. wamiliki mashitaka, watendaji, MS R7**



Saluni ni hatari ya kiafya hewa polluter. Wao ni alitembelea na watu ambao ni wavivu mno kufanya viango vyao juu, na fedha nyingi mno. **Kufunga yao chini, kupiga marufuku yao. Wamiliki, watendaji, kupata, MS R7**

Hairdresser ambao kuunda hutoa mafusho yene kufunga, kuwashtaki **MS R7** Hairdresser wasio kujenga uchafuzi wa hewa kazi ya kawaida.

kibepari (**Tamaa kulazimisha vimelea**) Serikali kuhimiza nyumba na bustani ubatili. **Home mmiliki kutumia zana ya petroli motor bustani (Blowers, shredders, cutters brashi, chainsaws, mowers, ..)** kwamba kuchafua



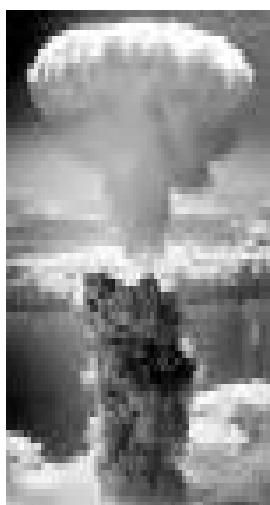
(Hewa, kelele, udongo) . Wamiliki wa makazi, Viwanda, Wauzaji, kupata **MS R7** .

Serikali kwamba kuruhusu uchafuzi huu ni kubadilishwa, kupata **MS R7** .



Dawa ya wadudu nje hutumiwa kwenye mazao, orchards, ..  
chakula cr ops, bustani ambayo yamekuwa kuingiwa ni yasiyofaa  
kwa matumizi ya binadamu au mnyama. mazao Pollu- TED,  
chakula kuchomwa na jamii (**Shire**) .  
Commercial wazalishaji kupata mwenyewe **MS R7** . Serikali kwamba kuruhusu  
uchafuzi huu ni kubadilishwa, kupata **MS R7** .

Ndani Insecticides kutumika, kushambulia mfumo wa neva. **Wao**  
kufanya hawajazaliwa na watoto wachanga hyperactive.  
Dawa kuiudhi Binadamu na mnyama mifumo ya upumuaji. Je,  
matumizi ya Dawa ya wadudu ndani.



Majeshi kuchafua hewa na usafiri, mabomu,  
**A, N (Atomic, nyuklia) B (Kibayolojia) C (Kemikali)**  
silaha. **Wao** ni tishio kwa binadamu, wanyama na plantlife. Wanasyansi  
kuwa kujenga silaha hizi mashitaka, **MS R7** . Uzalishaji wa vifaa  
silaha hizo kubomolewa, na kuchomwa na Shire.

Wamiliki, wakurugenzi, watendaji, msimamizi wa hospitali hizi  
kupata, **MS R7** . Majeshi ambayo kutumika au ni kutumia hizi aina ya  
silaha ni mashitaka, kutohana na cheo cha NCO kuelekea juu, **MS R7** .  
Serikali kwamba kuruhusu uzalishaji na au hifadhi ya silaha hizi ni  
kubadilishwa na mashitaka, **MS R7** .

Fireworks ni polluter kubwa. Wanakuwa kawaida kubwa zaidi ya  
kuchafua. Depend- wakisema juu ya hali ya hewa na hali  
uchafuzi wa hewa unaweza lin- ger kwa siku. **Chembe uchafuzi**  
settles juu ya maji kuchafua yake. Kuifanya hatufai kunywa.



Fireworks Mwisho! Laser taa kuchukua nafasi yao.

Mashirika yasiyo ya breathable Air Una dakika 4 hadi moja kwa moja!

Yoyote Mtu, Shirika au Serikali kwamba anakanusha hewa ya kupumua au ni sababu na  
athari za unajisi hewa. **Ni kuwajibika, kupata wanaofugwa,**

**MS R7 . Mahitaji breathable Air ni 1 Agano kutokana sahihi!**

## **Isiyoruhusu NA AIR wachafuzi !!!!!!**

Kuishi mahitaji ya binadamu mwili **kunywa maji**



60 +% ya mwili yetu ina maji. Kila kiini katika mwili wetu mahitaji yake. Maji lubricates viungo wetu, inasimamia yetu joto la mwili na flushes taka yetu ...



Kubanwa anga mvuke wa maji aina ya matone mvuto wa dunia pulls matone chini (**Kuanguka mvua**) ya ardhi. Mvua ni chanzo kikuu cha maji safi. maji ya mvua hii ni kutumika kwa ajili ya kunywa, kuandaa chakula, kupika, kuosha, usafi binafsi, ...

mtu alikuwa na uwezo wa kunywa maji ya mvua, matumizi yake kwa maandalizi ya chakula. **Si tena, maji ya mvua ni unajisi, mbaya, tindikali, sumu, tasting mbaya, mbaya kunusa.** Kufulia haipaswi kushoto nje katika mvua ili wapate kuchafuliwa. Si tu gani kuangalia machafu, ni mbaya kunusa lakini inaweza inakera ngozi.



Baridi mvua iko kama mvua ya mawe, theluji. **Snow hujilimbikiza kwenye milima ya juu, Arctic na Antarctic ya kujenga safi hifadhi ya maji. Snow ni nyeupe,**



unajisi theluji ni kijivu hata nyeusi. Black theluji hupatikana katika Himalaya, barafu worldwide, Greenland, Arctic, Antarktika.

Jumuiya kujenga hifadhi ya maji safi. hifadhi hizi kutegemea maji ya mvua na theluji kuyeyuka kujaza yao. **Kwa sababu ya uchafuzi wa maji hayo yanahitaji matibabu kabla ya matumizi ya binadamu au mnyama.**



Hifadhi lazima kina badala ya kina. maji kina ni baridi, kupunguza uvukizi, mwani ukuaji hasa sumu aina na wadudu infestation. Maji ya michezo ni marufuku kwa kuacha kukojoa, hedhi na pooing majini. maji hila (Jet Ski, boti

...) kuchafua (Mafuta, petroli, betri asidi, ..) wao ni marufuku!  
ubaguzi: Park Ranger usafiri.

Mtu anaweza kutegemea jamii kufanya hivyo haki. Hakuna tiba, sehemu ya matibabu, matibabu sahihi, gharama kukata, ujisadi, tabia ya uhalifu, .. Home tiba ya maji ni kuwa lazima.

Home tiba ya maji inahitaji filtration. Ni kupunguza: arseniki, asbesto, klorini, klorofomu, ugumu carbonate, shaba, uchafu, madawa ya kuulia wadudu, metali nzito, risasi, dawa, kutu, ... Pia katika hali ya joto maji kuchujwa yanahitaji kurekebishwa ili kulinda dhidi ya ugonjwa hatari (Micro viumbe) .



### Vitisho kwa maji safi

Mara kwa mahitaji ya maji safi itazidi upatikanaji wa maji safi.



Unajisi mvua inaweza kusababisha rangi ya ngozi ya juu, kutu ya miundo chuma (Madaraja) , Mmomonyoko wa mawe, kunyauka majani na mimea mingine, ngozi kuwasha, ...  
Angalia 'breathable Air' na 'Green Concept' kwenye ushauri jinsi ya kudhibiti uchafuzi wa mazingira.

**Umwagiliaji!** Kwa kutumia chini ya ardhi kwa ajili ya kilimo cha umwagiliaji depletes chini ya ardhi hifadhi ya maji kwa kasi zaidi kuliko inaweza kujaza. Kusababisha kukauka Ecosystem nzima na kujenga uhaba wa maji safi. Ground umwagiliaji maji mwisho. Haramu kutumia chini ya ardhi kwa ajili ya kilimo cha umwagiliaji ni uhalifu, **MS R7** . Serikali kuruhusu chini ya ardhi umwagiliaji, ni

## badala, kuwashtaki MS R7 .

Umwagiliaji, kwa kutumia maji safi kutoka mkondo, mto, ziwa, .. kupungua mtiririko wa maji. Hii moyo ion evaporat-. Kusababisha ukame! Aina hii ya umwagiliaji ulisababisha mwisho ustaarabu. Mwisho umwagiliaji.



Unajisi wa njia za maji (**Mkondo, mto, ziwa, ..**) kujenga uhaba wa maji safi. Maji ya mvua kujazwa na sumu, madawa, sumu .. haramu utupaji wa taka za viwandani, sumu, sumu .. Kuchafua ya mkondo wa maji mwisho, wachafuzi ni mashitaka, watu binafsi **MS R3 wengine wote MS R7 .**

## Supplement ya maji safi

Desalination inatumia mengi ya nishati, gharama kubwa. Ulaji wa maji ina mbaya ya athari ya mazingira, kuunganisha idadi kubwa ya samaki, samakigamba, mayai yao, .. kwa mfumo. **wanyama wakubwa wa bahari wako dhidi skrini mbele ya muundo ulaji.** Kemikali matibabu, kutu, kujenga brine joto ambayo hutolewa tena ndani ya bahari.



Desalination ina high boroni maudhui kufanya kwa ubora duni wa maji. **maji haya kutumika katika kilimo, ranchi na matokeo ya uzalishaji wa chakula katika high boroni cha lishe.** Wa muda mrefu mwingi wa viwango vya juu boroni ni mbaya.

Recycled maji taka, maji taka pasi kwa njia ya matibabu ya msingi kuchukua yabisi, madini ni kuondolewa, filters kuondoa bakteria wengi na virusi.

**Maji ni basi kulazimishwa kwa utando wa kuondoa molekuli. Toilet kwa bomba ni fursa ya mapumziko ya mwisho. Uchunguzi si yatangaza hatari ya afya wote.**



**maji ya chupa (Ya gharama kubwa)** yanafaa kwa usafiri. Chupa za plastiki maji

kutolewa kemikali ambazo huwa hatari wakati joto juu (**Jua, heater**) . Je, matumizi ya vyombo vya plastiki kwa ajili ya chakula au kinywaji. Je, si puchase chakula au kinywaji katika vyombo vya plastiki. **Glass (Hakuna risasi)** chupa vyombo ni ilipendekeza. Je, matumizi ya Mirija ya plastiki au cutlery. Je, matumizi ya vyombo vya plastiki kupika au kutumika chakula.

### maji ya kunywa ladha

Kwa aina maji ya kunywa inaweza kuwa ladha. Baadhi harufu siyo ya afya ni kuepukwa. maji ladha inaweza kuwa aliwahi baridi au moto.

**Yanafaa vinywaji ladha:** Nyama dondo, Kuku dondo, Cocoa, Chai, Kahawa, Matunda, mboga, viungo, mboga.



**Hatari kwa afya ladha vinywaji na kuongeza nyongeza:** Pombe, bandia rangi, bandia harufu, bandia na sweetener asili, Kaboni, Cola, Cordial, Nishati vinywaji, Lemonade, decaffeinated kahawa, Fruit- jusi, vihifadhi, Sodium ..



### Unywaji wa maji ni bora



**Ratiba ya kila siku:** Kupata up, na 0.2l glasi ya kiurahisi chilled, maji kuchujwa. Kabla ya kila mlo (**Breakfast**, mapema siku ya vitafunio, Chakula cha mchana, Marehemu Day vitafunio, Chakula cha jioni) na 0.2l glasi ya kiurahisi chilled, maji kuchujwa. Je Unywaji kioo (**Hakuna plastiki**) kujazwa na 0.2l ya maji kuchujwa kwenye kila meza ya kitanda. Kunywa wakati wa usiku kila wakati baada ya kutembelea choo na wakati akiwa kavu koo, kunywa mapumziko wakati kupata hadi asubuhi.

**No-kioevu ulaji. Una siku 4 hadi moja kwa moja!**

Yoyote Mtu, Shirika, Serikali kwamba anakanusha maji ya kunywa au ni sababu na athari za maji machafu. **Je kuwajibika, MS R7**  
Mahitaji maji ya kunywa ni a **1 Agano** kutokana sahihi!

**Yanafaa vinywaji ladha:**

### Coffee kunywa mbinguni kuchochaea



Coffee kinywaji iliyotengenezwa tayari kutoka mbegu kuchoma ya coffeeplants. Coffee ni kwa kutokana na kavu, kuchoma, mbegu za mti wa kahawa, kupandwa katika moto, hali ya hewa ya mvua pamoja ikweta. Kuna 2 aina: **maharage Robusta** na ladha na nguvu na ya mwili. Arabica maharage kukua kwa urefu juu, na ladha laini na sifa zaidi ya kunukia.

Mara baada ya kuchaguliwa, kavu, kahawa ni kuchoma karibu 200 ° C. Hii inaruhusu sukari katika maharage ya caramelize na ladha ya kahawa ili kukuza. Tena maharage ni kuchoma, au zaidi erature temp-, nyeusi roast itakuwa na kamili ladha, kwa ujumla inakaanga mwanga na kali, zaidi tindikali ladha, wakati nyeusi inakaanga na undani, tajiri ladha. roast giza si lazima, 'nguvu'. nguvu ya kikombe cha kahawa inategemea ni kiasi gani maji ni aliongeza wakati kahawa ni kuwa iliyotengenezwa.



### Jinsi ya kufanya kikombe cha kahawa?

Jinsi ya kupata zaidi kutoka kikombe yako favorite ya kahawa.

**1)** Kubwa tasting kahawa kuanza kwa maji kubwa tasting. **Kama maji kuchujwa haipatikani, matumizi ya maji baridi kutoka kwenye bomba.** Basi ni kukimbia kwa sekunde chache aerate kabla ya kuongeza kwa aaaa.

**2)** Hebu maji kufika mbali jipu (**80 ° C**) kabla kumtia kwenye kahawa  
**(Papo hapo au matone-filter) CHEMBE.** Kiwango maji scorches CHEMBE na athari juu ya ladha.

**3)** Wakati wa kutumia maziwa (**Haipendekezwi**), kuongeza kwa kikombe baada ya maji. Kama maziwa aliongeza 1, kahawa inaweza kuchanganya pia. **maji ya moto unaweza scald maziwa, kubadilisha ladha.**

**Kumbuka!** utamu (**Sukari au bandia**) uharibifu kahawa!

Decaffeinated si kahawa lakini afya ya hatari.

Matumizi whiteners tu wasio Maziwa.

maandalizi:

pombe,



Instant,



Njia ya matone-Filter Coffee; Espresso (**Mashine**)



## DecaffeinatedCoffee a Afya ya hatari!

Decaffeination inatumia kutengenezea.

Kutengenezea mabaki mara nyngi upset tumbo.

**Logic!** Coffee bila kusudi Caffeine kushindwa kwa kunywa kahawa.

## Je, matumizi ya kahawa Maganda a mazingira hatari!

Coffee Maganda kila 1 Bilioni ni maafa ya mazingira. Wao si majumbani. Wao si kuwa recycled. **STOP! Uzalishaji!** mashitaka,



**MS R7 . STOP!** Kwa kutumia nao! Shun na Aibu!

**Kumbuka!** All 1 off bidhaa za ziada ni sababu ya Takataka nyngi mno. **uzalishaji** wao Mwisho! uvunjaji, **MS R7 .**

**waachane, aibu** watu kwamba matumizi ya 1 off bidhaa za ziada!

## Jinsi ya kunywa kikombe cha kahawa?

Kupata ladha bora, ladha basi ni baridi kidogo kuliko kuchukua kubwa slurps badala sipping. Big slurps ya kahawa kutolewa zaidi harufu. Harufu na ladha yake, ya mbinguni. **Kuna wiketi kahawa na maziwa:**

**Espresso** ni kinywaji iliyokolea iliyotengenezwa na kulazimisha maji ya moto chini ya shinikizo kupitia kahawa laini ya ardhii. **Ikilinganishwa na njia nyngine ya kahawa pombe**, Espresso ina msimamo mazito, kiasi kikubwa cha yabisi kufutwa na povu. **Espresso ni msingi kwa ajili ya vinywaji vingine:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-risasi, Lava na Mote. **Aliwahi na tabasamu.**

**Cappuccino:** maandalizi texture, joto ya maziwa ni hatua ya muhimu. Maziwa yanayochemka add- ing hewa vidogo sana Bubbles kutoa ni nyororo texture (Povu) . risasi ya Espresso ni kuweka katika kikombe, maziwa ya moto povu huongezwa, yapo na 2cm povu nene, kumaliza na kuinyunyiza ardhi Cinnamon.



**latte:** joto juu ya maziwa hakuna froth. risasi **macchiato:** joto juu ya maziwa ya Espresso ni kuweka katika kikombe. Motu hakuna froth. Jaza kikombe 2/3 maziwa aliongeza, yapo na kuinyunyiza na maziwa. Kuongeza risasi ya kakao mbichi.

na maziwa. Kuongeza risasi ya Espresso. Juu kwa peremende jani.

**Mocha:** kufanya mbichi kakao moto. **Jaza** kikombe 1/2 kwa kakao moto. Kuongeza risasi ya Espresso. Juu juu na maziwa na maziwa froth. Kuongeza kuinyunyiza kakao mbichi.



**Lava:** 1 risasi ya SSO espre-. **Kuongeza** Mote: Jaza kikombe 1/2 kwa moto nip ya fikira trated juisi Mandarin. peremende chai. Kuongeza risasi ya Cocoa moto ghafi Kuongeza risasi ya Espresso. Juu kwa foamed maziwa ya moto. Kumaliza na Kuongeza kuinyunyiza ardhi Cinnamon. kuinyunyiza ardhi Cinnamon.

**Gringo:** Jaza kikombe 1/2 kwa maji ya moto. **Kuongeza** 2 picha za Espresso. Juu kuinyunyiza Nutmeg.

**Americano:** risasi ya Espresso ni kuweka katika kikombe. maji ya moto ni aliongeza.



**Duo-risasi:** Kuongeza 2 picha za Espresso. **maji** kisha moto.

## Cocoa kunywa mbinguni kuchochea



miti Cocoa kukua katika, maeneo ya moto wa mvua ya kitropiki. Ni ya matunda ni Maganda. Ndani ganda kuna mbegu (**Maharage**) . Cocoa maharage ni akageuka katika siagi ya kakao na unga.



### Maandalizi Moto Cocoa:

1 kijiko kakao,  
1 kikombe: soya maji, mbuzi maziwa au nyingine maziwa yasiyo maziwa. 1  
kijiko vanilla dondo, Dash ya mdalasini, Dash ya nutmeg.

Kuchanganya viungo katika sufuria kati na joto juu ya kati ya joto chini, whisking  
mpaka frothy na moto.

### chai kunywa mbinguni kuchochea



Camellia kupanda evergreen. Ni ya majani ilichukua na kushughulikiwa kutupa Tea. Basic  
Teas ni nyeusi au kijani. Huenda kuwa ladha au sented.



Mlezi Guardian chai ya maandalizi: mahali majani huru kusindika chai  
katika infuser chai. Weka infuser katika kikombe kioo. Jipu maji,  
kuacha jipu, wakati bubbling vituo ( $80^{\circ}\text{C}$ ) pour katika kikombe kioo.  
kufurahia !

#### (A) Kama vile vituo bubbling kumwaga juu nyeusi chai.

Baada ya dakika 1 koroga infuser mara 3. Baada kuondoa mwingine  
dakika. Kunywa, au kuongeza juisi yoyote machungwa kwa ladha, au  
basi ni baridi, baridi na ya kunywa. Onyo si kuchafua na utamu,  
whiteners (Bandia na au ya asili) .



#### (B) sekunde 10 baada ya vituo bubbling kumwaga juu chai ya kijani. Koroga infuser mara 3. Baada ya dakika 1 kuondoa. Kunywa, au kuongeza juisi yoyote stonefruit kwa ladha, au basi ni baridi, baridi na ya kunywa. Onyo si kuchafua na utamu, whiteners (Bandia na au ya asili) .



Mitishamba chai mbegu maandalizi, mahali huru taabu mbegu katika infuser. Weka infuser  
katika kikombe kioo. Jipu maji, kuacha jipu. kama vile



bubbling vituo kumwaga juu mbegu. **Baada ya dakika 1 koroga infuser mara 3. Baada ya dakika nyingine 7 kuondoa.** Kinywaji, au basi ni baridi, baridi na ya kunywa. Onyo si **kuchafua na utamu, whiteners (Bandia na au ya asili) .**

Mitishamba majani  
maandalizi ya chai.  
**sawa na kijani  
chai.**



Mitishamba mzizi chai  
maandalizi, chopp mizizi.

Tayarisha sawa na  
nyeusii chai.

Kwa kutumia microwave wakati pombe mfuko chai hutoa ladha. Ondo tag kutoka teabag kufanya uhakika chuma kikuu imeondolewa. Wengi vitambulisho karatasi kutumia wino bei nafuu, discoloring maji, kuingilia ladha.

Weka maji ya moto katika kikombe chai > **kuongeza uchaguzi wako wa Chai mfuko > joto katika microwave kwa sekunde 30 kwa nishati ya nusu (400-500 Watts) > Basi ni pombe katika microwave kwa dakika > iondoe > kufurahia!**

### **Unywaji wa maji ni bora ( inaweza kuwa ladha)**



Filtered Water Afya  
njema !!!

### **Kuishi mahitaji ya binadamu-mwili eatable Food**

Sehemu ya kawaida ya kila siku ya kula. Jinsi afya sisi ni na ni muda gani tunaishi. **Ina mengi ya kufanya na kula tabia zetu. Hakuna chakula wewe njaa!**

Feed mara 5 kwa siku:

'Breakfast, ni pamoja na Maji, mboga, viungo, Honey, Kahawa, ..

Mapema Siku ya vitafunio, ni pamoja na Maji, Matunda, mimea, Chai, ..

chakula cha mchana, ni pamoja na Maji, saladi, yai, Kahawa, ..

Marehemu Siku ya vitafunio, ni pamoja na Maji, Nuts, Matunda, Spices, Cocoa, ..

Chajio'. ni pamoja na Maji, Chakula cha jioni mandhari, Chai au kahawa .. mboga.

**7 Foods yanayopaswa kuliwa kila siku: fungi (Uyoga) , nafaka (Shayiri, shayiri, lentil, mahindi, mtama, quinoa, mchele, shayiri, mtama, ngano) , Moto**

Pilipili, vitunguu (**Kahawia, kijani, nyekundu, spring, chives, vitunguu, leek**) , Pars- ley, Sweet Capsicum, Mboga (**Avokado, maharage, broccoli, cauliflower, karoti, mbaazi, sprouts, ..**)



Kila wiki ya siku inahitaji kuwa na Chakula cha jioni mandhari: kwa mfano **Siku 1: mboga**

**Siku ya 2: kuku Siku ya 3: mamalia katikati ya wiki: mtambaazi Siku ya 5: Chakula cha baharini**

Mwishoni mwa wiki: **Nuts na Mbegu Siku ya furaha: wadudu**

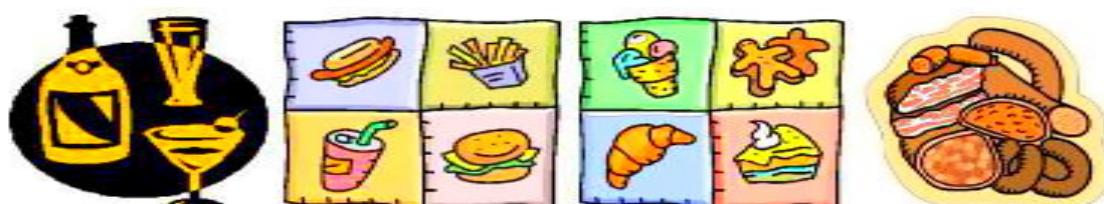
**DietNo No ' s: sweetners bandia, viwandani-chakula, maumbile iliyopita chakula**  
aliongeza Fructose.



**fructose** sababu kubwa ya ugonjwa wa kisukari, unene wa kupindukia (**Blubber People**) . Ni mbaya kama huja katika Sugar au Matunda. Kuongeza Fructose wakati pro- wa mazao ya kilimo ya kinywaji au chakula ni afya athari. **Usindikaji, usambazaji, kuuza aina hii ya kunywa au chakula ni tabia ya uhalifu inakuwa: MS**

**R6 . ubaguzi:** Unprocessed, Matunda, matunda, Honey, mboga.

**Sema Hapana kwa:** Kitu chochote ambacho ina: **Fructose, glucose, Sugar, Biscuits, mikate, kinywa-nafaka, Chocolates, Matunda-juisi, Ice-cream, Lollies, Jam, Ketchup, Lemonades (Cola, Nishati, ...) Mraba, Muesli-baa, Michuzi, Mvinyo ...**



**Viwandani chakula** ni pia chumvi ina preservatives nyingi sana, mara nyingi mno greasy na ina sukari aliongeza kuifanya yasiyofaa kwa matumizi ya binadamu, wanyama kipenzi na mifugo. **chakula viwandani ni shinikizo causeof damu, clogging ya mishipa na Obesity (Blubber People)** . Usindikaji, usambazaji, kuuza chakula Manufactured ni tabia ya uhalifu wanaohitaji **kuendesha mashtaka. MS R6**

Sema **Hapana** kwa: Maziwa maziwa, maziwa jibini, Fast chakula ham, hamburgers, salami, ...



**viwandani:** Mkate, nyama, Pizza, Sausages,

**kusindika:** Matunda, Supu, Mboga ...

**GM Food** ni nini watu kweli hutumia. Yote huanza kama maumbile iliyopita (**Engineered**) Mbegu (**GM mazao**) . GM mazao kwa sababu ya mtiririko -juu ya athari alters mzima mlolongo Food. Creating mutations ambayo kujenga Magonjwa mpya, Kutishia maisha Global Mapigo katika wote wa mnyororo Food! **PAMOJA WANADAMU!** Watu watakuwa wagonjwa zaidi, kufa mdogo, ulemavu zaidi, watoto zaidi mgonjwa Mimba zaidi ... Itabadilika DNA ya binadamu.

**GM Food Survival Tishio:** Alfalfa, mtoto vyakula, Bacon, mikate, mahindi, nafaka kifungua kinywa, kanola, mayai, ham, siagi, nyama, viazi, papai, mbaazi, kuku, mchele, sausages, maharage, nyanya, ngano, zucchini, ...

**mahitaji** kutoka kwa jamii chakula unadulterated. **HAPANA : Pombe, muundo maumbile, Herbicides, Insecticides, viwandani chakula aliongeza Salt, aliongeza Sweeteners (bandia au ya asili), ...**

Yoyote Mtu, Shirika, Serikali kwamba anakanusha chakula eatable au ni sababu na athari **ya chakula kuchafuliwa (GM)** . Je kuwajibika, **MS R7**

**Mahitaji ya chakula eatable ni a 1 Agano kutohana sahihi!**



### **10.2.7. Blubber** siku

C-GKalender Furaha Siku Mandhari

### **12.1.7. Afya njema** siku

C-GKalender Furaha Siku Mandhari

**Si chakula cha kutosha kupata wagonjwa!**

**Hakuna chakula wewe njaa!**

## Kuishi mahitaji ya binadamu-mwili **Sleep**

1/3 ya kila siku zinatumika amelala chini, sehemu ya unahusu hii kulala.



Sleep inahitajika kwa maisha ya binadamu na mwili. **saa 7 lazima kufanya. Uko**sefu wa usingizi husababisha kifo lakini tu baada ya transit chungu sana kwa njia ya huzuni na milipuko ya kuchanganyikiwa.

Kupata restful revitalizing usingizi kitandani chumba lazima iwe giza iwezekanavyo. **Kutokana na kukosekana** kwa kelele ndani na nje ni lazima. Shire kutekeleza Night-curfew.

**Kumbuka!** Ni kawaida kuwa na 2 kulala na mapumziko kati. 1 usingizi ni kuhusu masaa 3.5 na hadi saa 1.5 mapumziko ikifuatiwa na 3.5 saa ya kulala.



Wakati wa 1.5 saa usingizi mapumziko. Watu hupata, nenda choo, ... **Kabla amelazwa kurudi chini** kufanya mazoezi wa usiku na kuwa na glasi ya maji.

Wale ambao hawana amka, kuomba, kusoma, kuandika, wapenzi mazungumzo, mate (**Wakati wa mapumziko ya** kulala watu ni zaidi walishirikiana bora katika kushika mimba) , ...

### **mazoezi TIME - USIKU**

Ni kawaida kuwa na 2 kulala na mapumziko kati. Je amka (**Kwa mfano kwenda choo**) , Juu ya kurudi kukaa juu ya makali ya kitanda, na kunywa maji. Kufanya mazoezi yafuatayo (**Mazoezi zote ni kufanyika wakati amekaa juu ya kitanda ya makali magoti bega upana mbali**) . Kila wakati wewe kupata up kufanya mazoezi mbalimbali.

**1 Zoezi:** Nafasi mitende \* mikono yako dhidi ya nje ya magoti yako. Press mikono ndani na magoti nje, umiliki sekunde 7  
(Kujisikia mvutano katika mikono, miguu, bega) . **Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, usingizi pia.** \* Tofauti matumizi ngumi .

**2 Zoezi:** Make ngumi \* nafasi yao dhidi ndani ya magoti yako. Press ngumi nje & magoti ndani, kushikilia sekunde 7 (**Wewe kujisikia mvutano katika mikono, miguu na tumbo**) . **Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, usingizi pia.** \* Tofauti matumizi mitende gorofa .

**3 Zoezi:** Bend silaha (**90%**) katika kifua cha upande wa kushoto mkono up-kata kupiga vidole, kurejea kulia kushuka kupiga vidole.

Interlock vidole tight. Sasa kuvuta mikono katika mwelekeo kinyume, shikilia sekunde 7 (**Wewe kujisikia mvutano katika vidole, mikono, kifua**) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, usingizi pia.

**3 Zoezi:** Bend silaha (90%) katika kifua cha upande wa kushoto mkono up-kata kupiga vidole, kurejea kulia kushuka kupiga vidole. Interlock vidole tight. Sasa kuvuta mikono katika mwelekeo kinyume, shikilia sekunde 7 (**Wewe kujisikia mvutano katika vidole, mikono, kifua**) . Kupumzika, kuchukua pumzi, hakuna marudio, sip ya maji, kulala, usingizi pia.

**4 Zoezi:** Bend silaha (90%) katika ngazi ya kifua upande wa kushoto mkono up-kata, kugeuka kulia katika ngumi. Nafasi ya ngumi katika upande na vyombo vya habari chini kwa wakati mmoja wa waandishi wa habari wazi mkono kuelekea juu, kushikilia sekunde 7. Kinyume, kushikilia sekunde 7 (**Wewe kujisikia mvutano katika mikono, mikono, shingo, kifua**) . Kupumzika, kuchukua pumzi na sip ya maji, kulala, usingizi pia. **Hakuna kurudia.**

Watu wenye mgongo wa wasiwasikuongeza zoezi hili kwa kila zoezi: Weka mikono juu ya magoti. Tilt kichwa nyuma bend wakati huo mwamba mbele bila ya kupoteza kuwasiliana na magoti (**Wewe kujisikia mvutano katika mikono, nyuma, tumbo**) . Tulia, kuchukua pumzi, 7repeats, sip ya maji, kulala, usingizi pia.

**Kumbuka!** Watu ambaa kukaa mengi wakati wa siku muda. Je kufanya 1 ya mazoezi usiku-muda katika mzunguko kila saa 2.

## Ni mwili wako! Hifadhi Fit!

Kuna sharti kabla amelala chini ya kulala.

Lazima iwe giza, ni lazima usiku. Kupata restful revitalizing usingizi chumbani lazima iwe giza iwezekanavyo. Kutokana na kukosekana kwa kelele ndani na nje ni lazima 'Shire' lazima kutekeleza 'Night-curfew'.

saa 1 wanapaswa kupita tangu kulisha mwisho. Brashi meno na kuosha mwili mzima kabla ya kulala. Ibada 'Sleep-Sala.

### 1 Agano anasubiri kusikia kutoka kwako!

#### Sleep maombi

**Ndugu 1 Agano , Muumba wa ulmwengu mazuri Kulinda mimi**  
wakati niko katika hatari zaidi ninusuru kwa mawazo ya  
kufedhehesha na Evil

Hebu kuwa na restful, uponyaji na revitalizing usingizi Do  
Usiruhusu wasiwasi kuvuruga ndoto yangu na kulala Hebu tu  
kukumbuka ndoto tamu Kwa Glory of **1GOD** na nzuri cha  
mwanadamu



sala hii ni kutumika kabla ya kwenda kulala!



Kuwa Unywaji kioo (**Hakuna plastiki**) kujazwa na 0.2l ya maji kuchujwa  
(**Kitu aliongeza**) kila meza ya kitanda. Kila usiku kabla ya kulala kuweka kioo kwenye meza ya  
kitanda. **Kumbuka!** Kunywa wakati wa usiku kila wakati baada ya kutembelea choo na wakati  
akiwa kavu koo, kunywa mapumziko wakati kupata hadi asubuhi.

**1 Goldtone kioo bakuli (1 tu kwa ajili ya mara mbili) zenyenye asili concoction (Harufu Therapie)** kwenye dirisha meza upande bedside !

**Asubuhi baada ya saa 7 ya usingizi:**

Kupata up, na glasi ya maji kuchujwa, kwenda choo, je 'Kila siku-Fit (**Exerci-ses**) ', Ibada' Kila  
siku-Prayer ', osha uso, mikono, na kifungua kinywa, kupata nguo. **Angalia wako Planner**'. Sasa  
tayari wako kwa ajili ya maisha-uzoefu.

**Wakati kwenda nje kuvalaa, mavazi ya kinga na kichwa, ya jicho na miguu ulinzi.**

Zuio usingizi ni mateso! Mateso kama kuhojiwa chombo haikubaliki. **Watesaji ni kuwajibika: MS R7**

**Mahitaji kukosekana kelele nje wakati wa usiku (**Usiku curfew**) ! Ni haki jamii! Mlezi  
Guardian kutumia: CGNAs BS-1 (**Matandiko standard**) !**

### **USIKU - Amri ya kutotoka nje**

Mwili wa binadamu hakuwa imeundwa kuwa usiku. Binadamu vibaya ubongo wao  
uwezo wa kujenga maisha usiku. maisha hii manufaa kwa afya njema. **Night-curfew**  
inahitajika kwa afya njema.

**saa 7 usiku-curfew kutoka masaa 14-21 (22- saa 6, 24 saa Pagan- saa) ni lazima. Kwa afya  
bora, kupungua kwa nishati consumption, kupungua kwa uchafuzi wa mazingira, ulinzi wa  
wanyamapori. Kupunguza uhalifu, kupunguza gharama kwa serikali, kuhamasisha  
kuzidisha.**

kazi hakuna mtu (**Kila kitu ni imefungwa**) ila kiwango cha chini cha dharura binafsi. Hakuna nishati ni ya kutumika isipokuwa kwa dharura au joto! 1 umma habari kituo cha radio anaruhusiwu burudani nyngine imezimwa! Hakuna viwanda, ofisi, au muuzaji ni kazi au matumizi ya nishati!

Nyumba inaweza kutumia joto (**Mavazi ya joto**), baridi (**Mavazi mwanga**) katika hali ya hewa uliokithiri.



Night-curfew inahitaji kuwa lazima. Kwa ustawi wa mwili wa binadamu na wa ndani **Habitat. A Shire hutekeleza Night-Curfew kuitia Shire Rehabilitation MS R1 Wakosaji wanaorudia yalifika kwa Mkoa Rehabilitation MS R3**

Night-Curfew kwa **SAVEPLANETEARTH !!**

**CLIMATE ULINZI** kwa ajili ya kuishi.

Ulinzi ya hali ya hewa ni muhimu ili kulinda mwili wa binadamu, wanyama, wanyama, chakula poduction. **Ulinzi ya hali ya hewa: mavazi ya kinga nafuu na usafi nafuu makazi salama!**

**nguo za kujikinga** inahitajika ili kulinda mwili wa binadamu kutoka hali ya hewa, magonjwa na uchafuzi wa mazingira. **NGuo za kujikinga inahitaji kuwa com- fortale, muhimu (**Kulinda dhidi ya hali ya hewa uliokithiri**) na gharama nafuu.**

**Nguo za kujikinga lina kichwa cover, mavazi, soksi, viatu!**

**mkuu** Ulinzi lina balaclava, beanie, K-scarf, Jicho ulinzi, kofia ya chuma.

**Balaclava (Beanie)**, K-scarf i s knitted nje ya pamba au pamba, pamba (**Hakuna nyuzi sintetiki**)

kuchanganya. **Unaweza kuwa alama yoyote au mfano.**

Jicho ulinzi na kofia kutoa UV ulinzi. **The**



visor ni curved sideways na moja kwa moja juu na chini, malisho, hig- hly scratch sugu, vitalu UV rays, si fogging up, mng'ao kurekebisha  
**(Nyeusi / nyepesi, nyepesi / nyeusi)** . **kofia ina ngozi nyuma ya shingo mlinzi.** Jicho na ulinzi kichwa daima huvaliwa nje.

**nguo za kujikinga** inahitajika ili kulinda mwili wa binadamu kutoka hali ya hewa, magonjwa na uchafuzi wa mazingira. **mwili sehemu kuu ulinzi na mavazi ya kinga ni ngozi na miguu.** **Nguo za kujikinga daima huvaliwa nje.**

**nguo za kujikinga :** Coverall (**Pamoja na kofia**) au 2-kipande kufanywa nje ya Flax, Pamba, Sufu, au mchanganyiko wa pamba / sufu (**Hakuna nyuzi sintetiki**) rangi yoyote / muundo. **Aidha wanapaswa kuwa na t-shirt shingo, wenyewe kujivuna \*** mikono na miguu kufungwa katika mikono na vifundoni (**Rasimu ushahidi**) . \* Majivuno mikono na miguu kuruhusu elbow / goti viungo na hoja kwa uhuru pia hewa ndani ya inajenga kudhibiti hali ya hewa kwa ngozi na mwili.

Nguo ni kufanywa nje ya nyuzi za asili: ngozi za wanyama, mimea fiber, hariri, pamba au sufu. **nyuzi bandia si kutumika kwa ajili ya mavazi ya ngozi kugusa binadamu.** **Uzalishaji wa nyuzi bandia kwa ncha nguo.**



Nguo za kujikinga ni starehe, kudumu kwa muda mrefu, kivitendo, nafuu **mtindo (Designer studio) mavazi ya kinga ni overpriced, muda mfupi, impractically .. Haikubaliki!**

Feet haja ya ulinzi kutoka hali ya hewa na knocks. Ngozi, Vidole na vifundoni wako katika hatari. **Foot ulinzi lina soksi na buti.** Daima kuvalaa ulinzi mguu wakati venturing nje.

Soksi ni kufanywa nje ya Pamba, Sufu, mchanganyiko wa pamba na sufu (**Hakuna synthetics**) rangi yoyote muundo wowote. **Soksi lazima cover Feet hadi sentimita 7 hapo juu vifundoni.**

Buti na ngozi ya juu ya kinga, ndani laini ngozi (**Hakuna synthetics**) nyayo za ngozi au mpira. **Buti kulinda Feet hadi sentimita 7 hapo juu vifundoni.** Synthetic viatu juu kali juu ya miguu kuchemsha yao. Huwezi kutembea.



Ulinzi Mkono (**Kinga**) huvaliwa kama zinahitajika! Kinga ni kufanywa nje ya ngozi, pamba, pamba, mchanganyiko wa pamba na sufu (**Hakuna synthetics**) rangi yoyote muundo wowote.



## SHUN:

Mbuni studio ni wasomi sehemu ya utajiri ubaguzi wa rangi. Mbuni studio ni overpriced. Imetayarishwa na kazi ya watumwa. Imeundwa kwa ajili ya kiburi vizuri mbali bing snub- wakijitahidi masikini na maskini. Waachane watu kuvaah hizi.



Mbuni studio! Watu ambaa ambapo Mbuni studio! Muuzaji ambaa huuza Mbuni studio! Overpriced Protec nguo na lengo! mavazi impractically mtindo kinga! Nguo za kujikinga kufanywa nje ya nyuzi artificial-! **AIBU, waachane** watu mzaha makazi Wao kulipa kwa kuwa na mavazi kuangalia nikanawa nje, na makusudi ripped na mashimo alifanya ndani yao.

Haikubaliki trashy mavazi code:



Hebu watu trashy kujua kwamba wao ni trashy.

Waachane nguo sintetiki, viatu. **Mwisho wa uzalishaji wa nguo sintetiki, viatu. synthetics Haramu wazalishaji kupata, MS R6 .**



Kulinda mwili wako matumizi ya kinga nguo nje!

**Binadamu na 1 Agano** kupewa haki ya hygienicaffordablesecure makazi ( HASS ) ! Serikali ina wajibu wa kusambaza idadi yake kwa usafi nafuu makazi salama! Makazi imetolewa na ' Shire ' (Serikali ya Mtaa) . Sehemu ya Shire-kupanga. **NYUMBANI !!**

Kwa Shire ugavi usafi nafuu makazi salama kila Freehold Ardhi na makazi ndani (**Private inayomilikiwa**) kuhamishwa kwa hiyo. Em- pty kuhamishiwa mali ni kujazwa na watu wasiokuwa na makazi na familia katika orodha ya kusubiri. Multi-chumba cha kulala nyumba na 1 tu mmiliki haja ya kuchukua katika wavamizi wengine. Haikubaliki kupambana na kijamii ya tabia kwa 1

mtu mwenye zaidi ya 1 chumba cha kulala.



wote ' **HASS** 'Ni kodi ya makazi. Hatimaye ubatili ornamen- tal bustani, bure amesimama nyumba ni kubadilishwa na jamii ya makazi cluster-. Cluster malazi ya kukodisha hutolewa na 'Shire.

All malazi nguzo kuwa na viwango vya 3 ya wapangaji + 1 cha Glasshouse Ground Level, Level 1, Level 2, Glasshouse bustani (**Wapangaji wanaweza kukuza mimea**) . malazi Cluster lina vitengo moja (**1 chumba**), Vitengo kadhaa (**2 rooms**), Vitengo jamaa (**3 vyumba ..**) . Lazima mistari Guide- (**Hali ya familia, umri**) **kuomba**.

wote ' **HASS** 'Ni kodi ya makazi. Weekly kodi ni 14% ya pato lake la kila wiki ya mpangaji. Nyingi wapangaji kodi ni 14% ya jumla ya mapato ya pamoja ya kila wiki za wapangaji. Kwa mfano \$ 100 jumla ya kila wiki ya mapato, kodi ya \$ 14. \$ 1000 jumla ya mapato ya kila wiki, kukodisha \$ 140.

**Shire** usambazaji wa umeme, maji na kila siku kiwango cha chini (**Free**) / (**Wakati huo kulipa**) upeo kukata mbali matumizi. Shire pia ugavi kufulia jamii, matengenezo, burudani, taka, majitaka kuondolewa.

Single mpangaji ana haki ya 1 sebuleni jamii. Katika umri 63 trans- fer ni kwa kustaafu malazi (**Lazima**) . Single 1 chumba kumi matumizi chungu juu ya kiwango sawa ya jamii vyoo / kuoga kituo. Katika ngazi ya chini kufulia / kuoga.

**Couple (1 HE, 1 SHE)** wapangaji na 2 vyumba: maisha / kulala / kitchenette na choo / Shower. Kushiriki kufulia / kuoga katika ngazi ya chini.  
**Move (Lazima)** kwa kitengo cha familia wakati watoto kufika. wanandoa kuwa moja, uhamisho (**Lazima**) kwa kitengo moja.

Family wapangaji na 2 vyumba (**Maisha / kulala / kitchenette na choo / kuoga**) . Kushiriki kufulia / kuoga katika ngazi ya chini + 1 chumba kwa kila watoto 2. Baada mtoto wa mwisho hatua nje (**Kwa umri wa miaka 18 lazima**) . Couple uhamisho (**Lazima**) kwa wanandoa kuishi.

nyumba Cluster kuruhusu ndogo: Aquarium, terrarium, ndogo mbwa. Usiruhusu Paka, Wanyamapori, wanyama wa ndani, kitu chochote ambacho ni kubwa zaidi ya mbwa ndogo, hakuna uzalishaji. Viumbe walio tishio kwa wapangaji na makazi.



**Kumbuka!** Wapangaji kwa akili, kimwili, ulemavu wa kijinsia, kuishi katika malazi maalum zinazotolewa na Serikali ya Mkoa wa.

Shire jumuiya nguzo nyumba kutimiza mahitaji ya binadamu! mahali pa kuanza na kukua familia.

## Kusaidia Jumuiya Cluster Housing. Home yako!

### YourCommunity!

#### NJEMA HYGIENE kwa afya njema.

usafi huanza na kuwa safi na nadhifu. **Safi na nadhifu huanza na muonekano binafsi, inatumika kwa nyumba, masomo na kazi. Safi na safi pia inatumika kwa kufikiri na kuwaza.**



'Kila siku za kawaida' ni pamoja na usafi. Nawa mikono baada ya kila ziara ya choo na kabla ya kila mlisho. Osha uso kabla ya kila mlisho. Brashi meno na kuosha mwili mzima kabla ya kulala. HE shaves angalau mara mbili kila wiki. Osha nywele mara moja kwa wiki. **Mlezi Guardian kuhudhuria Mikutano safi** (Brushed meno, combed nywele, mwili mzima kuoshwa) , **Kunyoa nywele usoni (HE) Ameva safi, gear nadhifu** (Kichwa na toe) .

Baada ya kupata up asubuhi kila mmoja katika familia kimwili uwezo kufanya kitanda yao. Wazazi kuwafundisha watoto jinsi ya. Kukamilisha usafi asubuhi. Ni wakati wa **kupata mavazi, kuvaazilizowekwa tayari (Jioni kabla)** gear mtu alipanga kuvaaz. **Kila chombo breakfast hifadhi ya kusafishwa kabla refilling na kinachoitwa**

**(Maudhui, kujaza tarehe) . Baada breakfast safi kula eneo hilo. Rudisha vyombo kwa hifadhi. vyombo machafu, vyombo zinawekwa katika kuzama. mtu sasa ni tayari kwa kuanza kazi zao Dailly (Nyumbani, shule, kazi, kujitolea) .**

vyombo wote wana studio maudhui. vyombo Food pia kuwa kujaza tarehe. **Hifadhi vyombo vizuri na salama. Hatari (Sumu, sumu) vyombo ni kuhifadhiwa kwa usalama (Mtoto na ipasavyo ushahidi) .**



Usiache vitu outnyttjade (**Vyombo, zana, toys**) clutter up samani, sakafu, kazi eneo hilo.

Baada ya matumizi kuchukua vitu kuziweka katika hifadhi nadhifu (**Kinachoitwa**) . Hifadhi vitu siku zote ni katika sehemu moja. Wao ni kisha rahisi kupata.

Kabla ya kwenda kitandani. Tayarisha na mpangilio gear una mpango wa kuvalaa siku inayofuata. Pakiti mifuko yoyote na bidhaa ambazo ni mipango ya kuchukuliwa pamoja wakati kuondoka asubuhi.

Kuweka mazingira yako safi na nadhifu. hupunguza: **D**ust (**Nzuri kwa ajili ya mfumo wako respiratory**) , **M**icro viumbe (**Bakteria, wadudu, virusi**) **chini maambukizi, vifo, I nsects** (**Kuumwa, mabuu, miiba**) **chini maambukizi, vipele, V Ermin** (**Panya, panya, mende**) , Chini kinyesi, kuenea kwa micro viumbe, kuzuka chini pigo.

Kwa kutumia bleach au disinfectant nguvu kuongezeka uwezekano wa kupatwa sugu pingamizi ya mapafu. **Matumizi ya asili ya uso safi:**

**Mix, 1 kikombe bicarbonate ya soda, 1/2 a kikombe nyeupe siki, kuongeza matone kadhaa ya mafuta muhimu. Unahitaji kuwa na nguvu kuongeza kijiko ya chumvi.**

Haja ya kupiga! **Kuchafya katika ubavu. Je, kuenea maradhi ya kuambikiza.**

Je, si busu juu ya midomo. **Kubusu transmits maambukizi fastes. Rub pua badala yake.**

Je, si kupeana mikono! **Isipokuwa kama kuvalaa kinga.**

Usafi inatumika kwa kufikiri. **Maadili, ubinafsi, chuki, vurugu, mawazo ni mawazo mbaya kuepukwa. Kutekeleza mawazo mbaya husababisha uwajibikaji!**

**Mabadiliko ya tabia nchi umepungua hewa. Zaidi, moto kubwa (Bush, msitu, moto) ! Human ndani (**Makaa ya mawe, mavi, gesi, mafuta, mbao**) , **huduma** (**Makaa ya mawe, takataka, gesi, mafuta, uranium**) , **usafiri** (**Makaa ya mawe, gesi, mafuta**) **kuchoma! jamii ina kufikiria kutumia kinga ya kupumulia!****

**Vifaa vya nje kupumua kinga (RPE) Inapendekezwa!**

RPE ni lilipimwa na jinsi wao kulinda dhidi chembe. P2 masks ni kutumika. **Kulinda, masks zimefungwa kukazwa (Ndevu ni kunyoa) !**

Ndani ya nyumba kutumia jitakasa hewa! gadget hii inatumia HEPA filter. Weka milango na madirisha imefungwa.

Binadamu kuzalisha takataka sana, taka! **Hii inajenga hatari ya kiafya kali. Inaunda uchafuzi ambayo inaingia mzunguko wa jamii ya chakula. Watu ni kupunguza ununuzi wa bidhaa zisizo muhimu, chini-ukubwa nyumba, kupunguza shughuli leisuretime (Matukio kubwa umati, michezo, mu- sic, ..) !**

Immunizaton ni lazima! **Watu amba si chanjo ni tishio kwa jamii! Wao ni chanjo na wanaofugwa, MS R4**

### **KUHISI SECURE** jamii haja ya binadamu haki.

Watwana haki ya kuhisi kuokoa katika nyumba yao. Wana haki ya kuhisi kuokoa katika masomo na kazi. **Hii ndiyo sababu dhana 'mlinzi Guardian Shun Vurugu' ni kupatikana (Tazama CH7, 1Church) kwa implemen- tation katika kila Shire .**

**Shire** kutoa huduma Sentinel. Sentinel kushughulikia chini hadi katikati ya hatari ya ulinzi na doria wajibu. **Kwenye, au off wajibu Sentinel ripoti kupambana tabia za kijamii (Uhalifu, uchafuzi, uharibifu)** na ripoti masuala yoyote umoja afya na usalama comm-. **Sentinel** nguvuni kwa wanaonekana ukiukaji kuvunjwa na makosa nia. Kisha kwenda katika kituo wake kwa ajili doria kuchukua mbaroni.

**Shire** kutoa lazima saa 7 usiku kutotoka nje kuanzia saa 14-21 (CG Klock) . Kwa afya njema, kupunguza matumizi ya nishati, chini ya uchafuzi wa mazingira na ulinzi wa wanyamapori. **Kupunguza uhalifu, gharama kwa serikali, kuhamasisha kuzidisha.**



Watwana kusaidia majirani zao wakati chini ya mashambulizi.  
Wafanyakazi kuwasaidia wafanyakazi wenzako. Waelimishaji na wasomi kusaidiana.  
Lengo Kila Shire hilo ni kuwa vurugu bure.

wafanyakazi wa huduma za dharura kusaidia kutekeleza sheria. Kwa kuwa macho ya ukiukaji wa Sheria, Kanuni au kuzima kazi. **wao wanaweza**

kufanya raia kukamatwa ya. CE akiba yanaweza kuitwa kwa msaada.

Baada ya vurugu bure jamii ni Kulia na Ushuru. Kila mtu ana haki ya kujisikia kuokoa. Kila mtu ana wajibu wa kusaidia watu walio na vurugu inflicted yao. Si **kufanya hivyo, MS R2 !**

Watu ambao kuruhusu vurugu vurugu, angalia, **MS R2 !** Watu ambao kuhimiza (Furaha juu, msaada), Kuchochea, vurugu, kulinda watu na vurugu na kukamatwa, **MS R3 !** Hii pia inatumika kwa kupambana, wasiliana michezo!

### 1 Agano anasubiri kusikia kutoka kwako!

**Waathirika wa uhalifu maombi**

Memo rial - siku 2. 4. 7.

Ndugu **1 Agano**, Muumba wa mazuri Universe lako la hivi  
wanyenyekevu waaminifu mlezi mlezi (**1<sup>st</sup> jina**)

Anauliza kupunguza majuto na maumivu ya waathirika wa uhalifu Msaada  
waathirika wa uhalifu kupata haki na fidia mimi ahadi ya msaada kuadhibu  
uhalifu unending Uliza kwamba Evil ni kuadhibiwa katika Maisha na  
**Afterlife Kwa Glory of 1 Agano na nzuri cha mwanadamu**



sala hii ni kutumika juu ya Waathirika wa Uhalifu Siku (CG Kalender)!



Vurugu huanza na ambaye hajazaliwa. mazingira ya vurugu zinazosalishwa pensity pro-vurugu kwa muda wote wa maisha. mwelekeo wa vurugu mahitaji trigger kurejea vurugu. **Kuchochea:** Pombe, hasira, hofu, shinikizo peer-, wasiliana-michezo, kupambana-michezo, ujinga, aibu, akili kubadilisha dutu, ukosefu wa uelewa, uchochezi, video na vurugu, vurugu video-michezo, ...



ambaye hajazaliwa wazi kwa mama na baba kuwatusi kila mmoja. Kujuu kwamba ni sawa kwa maneno matumizi mabaya na atafanya hivyo baadaye katika maisha. **ambaye hajazaliwa wazi kwa mama akiumizwa kimwili na baba.** SHE mtoto mchanga baadaye katika maisha kuvumilia unyanyasaji wa kimwili na HE. HE watoto wachanga wanadhani ni alright ya kuumiza SHE.

Hima ya kutumia vibaya, vitisho, wengine dominating ni unyanyasaji.

Unyanyasaji huanza na intimidation inaweza kugeuka na kuwa kushambuliwa. **mnyanyasaji**

kawaida surround wenyewe na individuals maovu waoga.

## Vurugu isthethreat

### StopViolence startat nyumbani

tishio vya nje (**Nyingine Province, Nafasi**) ni kubebwa na kijeshi.

Majeshi haina mwenyewe au kutumia A, N (**Atomic, nyuklia**) B (**Kibayolojia**) C (**Kemikali**) silaha. **matumizi Military kushtua weapons inachukua wafungwa** (**Si mateso, mauaji**) ! Matumizi na inatumika CG Nafasi sheria.

jamii hahisi kuokoa (**Madawa ya kulevyo, madhara**) kutumia rmaceuticals Pha- ! ni seprimitive ghali matibabu. **Pharmace- uticals** 'ni mwisho mapumziko matibabu. Shun huduma Waganga wa kuwa tu kuagiza madawa. Wao ni ipasavyo rushwa "quacks". Mahitaji wao hana halali.

**Kumbuka!** Kufuata mlezi mlezi chakula ushauri na zifuatazo mazoezi, hupunguza magonjwa kwa 80% +.

Watu wengi katika kuhisi jamii kutishiwa na mtu aliye na ulemavu. Kuna 3 aina ya ulemavu: **Mental ulemavu, ulemavu wa kimwili, ulemavu wa kijinsia**.

#### ulemavu wa akili

Wasomi zinazoonyesha dalili za 'akili ulemavu. ... Ni tathmini na kamati (**Waelimishaji, madaktari, wazazi**) . **Kama kupatikana taabu ni trans- ferred kwa 'MDQC'** (**Mental Disability Quarantine Kiwanja**) . Kwa ulinzi wao wenyewe na kulinda watoto wengine.

#### ulemavu wa kimwili

Wasomi zinazoonyesha dalili za, 'ulemavu kimapenzi' (**Mtoto molesting, sawa wa kijinsia, kuchanganyikiwa jinsia**) . **Ni tathmini na kamati** (**Waelimishaji, madaktari, wazazi**) . **Kama kupatikana taabu ni trans- ferred kwa 'PDQC'** (**Physical Disability Quarantine Kiwanja**) . Kwa ulinzi wao wenyewe na kulinda watoto wengine.

#### ulemavu wa kijinsia

Wasomi zinazoonyesha dalili za, 'ulemavu kimapenzi' (**Mtoto molesting, sawa wa kijinsia, kuchanganyikiwa jinsia**) . **Ni tathmini na kamati** (**Waelimishaji, madaktari, wazazi**) . **Kama kupatikana taabu ni kuhamishiwa, 'SDQC'** (**Sexual**

Ulemavu Quarantine Kiwanja) . Kwa ulinzi wao wenyewe na kulinda watoto wengine.

msaada maisha

A Mtu hawezi kufanya sandwich na kula sasa au katika foresee- uwezo baadaye. Kutaka invoke **1 Agano kufanya maamuzi mchakato** (**Moja kwa moja au kufa**) . Kila mtu ana haki ya kukataa matibabu, chakula, kinywaji. Kukanusha mtu sahihi hii ni mateso, uhalifu, **MS R7** .

**1 Mungu** kubuni ni kwamba kila kitu katika Physical Universe ina mwanzo na mwisho, ikiwa ni pamoja na binadamu mwili. Human madai huruma kuweka kukomesha kuteseka. Si 'artificially kuongeza muda' maisha. Artificially kuongeza muda maisha ni kuingilia **1 Agano** 'S design.

kuzikwa hai

Ili kuepuka kuzikwa hai, cremation ni lazima. Cremation si tu zinahitajika bure Soul lakini pia kwa sababu za kiafya. crema- kutakasa tion moto kuharibu bakteria hatari, virusi, wadudu na mabuu na fungi ambayo inaweza kukaa mwili. **Kumbuka!** Makaburi ni hatari ya kiafya, taka za ardhi. Halmashauri ni mbio nje ya nchi kwa makaburi.

Self yatolewayo mauaji

Self yatolewayo mauaji (**Euthanasia, kujiua**) ni ishara ya akili dhaifu, roho dhaifu. Ni maisha-uzoefu kwa Soul. binadamu wengine si kuingilia kati kama kuna hatari kwa wengine. **1 MUNGU** kushughulikia hilo siku ya hukumu. **Kusaidia mtu binafsi yatolewayo** mauaji inakubalika mradi mahakama husika anapokea kuwa kuna mauti wanataka. mateso makali ni mateso. Mwisho hivyo!

**Kumbuka!** Binadamu kuweka wanaosumbuliwa wanyama nje ya mateso yao. Hata hivyo sababu ya kukosa huruma kwa aina yao wenyewe.

**Kukomesha maisha kwa hadhi ni haki ya binadamu.**

Kupiga kura

Watu kusaidia Serikali kwa uhuru waliochaguliwa na kura katika ns electio-. Si kupiga kura kunaweza kusababisha radicals ya kuchukua sehemu ya Serikali na kuanzisha dhuluma (**Hereditary au kisiasa**) . **Tyrants ni kuondolewa wanaofugwa, MS R7** . ' Universe Custodian walinzi 'msaada 2 tu ya aina ya serikali,' Province ' (Jimbo) na 'Shire' (Eneo) .