



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Siviv pa w, kominote fanmi w, Planèt la, se priyorite yon moun!

Lòd siviv:

1 Espès, 2 Abita, 3 Kominote, 4 Fanmi, 5 Endividyèl, 6 Bèt, 7 Afè pèsònèl.



Siviv selon laj:

1 ki poko fèt, 2 tibebe ki fenk fèt, 3 ti bebe, 4 timoun, 5 jèn, 6 adilt, 7 granmoun aje.

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

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

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

1 BONDYE ap tann nou tande!

Lapriyè siviv

Jou siviv 11.1.7 N-At-m

Mezanmi **1 Bondye** kreyatè ki pi bèl linivè a Gadyen fidèl ki pi enb ou a Mèsi pou siviv limanite

Mwen fè efò pou m ede kò mwen, espès, kominote a, siviv mwen pral fè siviv mwen priyorite nimewo 1

Tanpri sipòte efò mwen yo pou siviv

Pou tout bèl pouvwa a **1 Bondye** ak byen limanite!



Yo resite lapriyè sa a nan jou siviv oswa lè sa apwopriye!



AChèn sivivgen 7 lyen tout esansyèl pou siviv imen



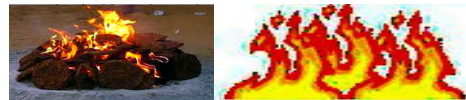
Air respirantesan li ou gen minit viv ! **Dlo potabanyen** pou bwè ou pap dire yon semèn ! **Manje manjab** pou enèji ak byennèt. Pa gen manje ou mouri grangou! **Dòm** pou re vitalize. Pa gen dòmi ou ale fou, mouri! **Pwoteksyon klima** pou siviv! **Ijyèn** pou kenbe kò nou an sante!

Sekirite pou pwoteje kont vyolans. Pa gen sekirite pa gen avni!



Scroll:2, Obligasyon:2 di nou, 'Pwoteje kò imen an soti nan konsepsyon jouk nan fen li'! Chèn Survival la se fondasyon pou kenbe obligasyon sa a. Refize nenpòt moun esansyèl sa yo menase lavi! Yon krim kont limanite, Anti **1 Bondye**, obligatwa: **MSR7**.

Threat Boule



Aprè limanite te dekouvri kijan pou yo itilize dife. Li te wè sa kòm yon benediksyon. Bwa boule te complétée ak chabon, fimye, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm. Kreyen angle yo ki te entwodwi laj endistriyèl la te kòmanse polisyon ki mennen nan chanjman nan klima. Dife ak boule se kounye a, yon madichon.

Sispann boule kounye a !!!

Sispannboule: sigarèt, chabon, fimye, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm, bwa,..



Yon pati ki pi danjere nan boule se, 'lafimen'. Nan dife, pi gwo menas pou sante ak mòtalite se rale lafimen. Sou yon pi gwo echèl lafimen monte nan

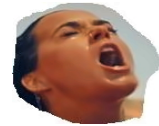
atmosphè a sispann chalè chape nan espas. Dlo sifas chofe, tè sifas chofe, glas fonn(glasye, nò sid Pol):

Chanjman klimatik !

Pou siviv, moun ki gen bon sante bezwen lè ki respire!

Lè nou respire a fèt ak gaz(diyoksid kabòn, nitwojèn, oksijèn, metàn), dlo ak enpurte(pousyè, mikwòb, espò).Lè nou respire a bezwen gwo kontni nitwojèn ak oksijèn. Li gen gaz kabonik ki ba ak kontni metàn. Kontni dlo(imidite)se nesesè, imidite segondè vin alèz ak yon pwoblèm sante.Enpurte yo pa nesesè yo anflame poumon.

Pou konbyen tan ou ka kenbe souf ou? 4 minit Lè sa a, ou gulp pou lè. Pa gen lè rèspirant pou gòje, Ou mouri! Moun mouri byen vit nan dife, pa gen lè respire.

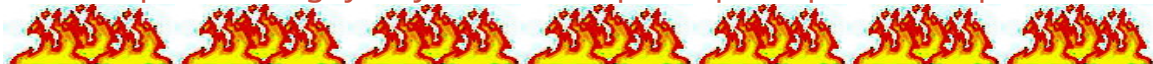


Yo sèvi ak kenbe lè rèspirant kòm tòti, touye moun, bèt.Kenbe lè rèspirant kòm tòti(pansman dlo)se administrasyon ameriken yo, anplwaye gouvènman ameriken yo, kontraktè gouvènman yo, tirani etranje ki pwoteje pa Etazini.tòti se yon krim:MSR7(moun),MSR4(bèt).

Sispann lè respire pou touye:aksidan(lafimen toksik nan dife)oswa poukont li(swisid: fè espre respire gaz kabonik konsantre oswa gaz pou kwit manje), gouvènman an(chanm gaz, pandye, tòti), lòt moun (kriminèl: garrot, trangle, toufe, pandye).Gouvènman, asasinay kriminèl jwenn,MSR7. Aksidan(sante ak sekirite),MSR4, pwòp tèt ou (kenbe responsab pa1 Bondye).



Moun k ap boule bagay sa yo se menas prensipal la pou ' lè respirab !



Li kòmanse ak moun ki sèvi ak traché yo kòm yon chemine poumon yo kòm Van pou lafimen toksik ak enpurte lè.Sèvi ak kò imen an kòm chemine se yon gwo risk pou sante, yon joure nan 1 konsepsyon Bondye.



Fimen dejwe a! Yon trajedi imen! Yon chay kominote!

Dejwe yon konpòtman konpulsif repetitif ki satisfè yon bezwen yo konnen. Adikte yo twonpe tèt yo, yo pa aksepte mal konpòtman yo ap fè. Mal pou tèt yo, fanmi, zanmi, konpayon travay, kominote a.

Adikte yo pa kwè yo dejwe osi lontan ke yo ap jwi tèt yo, kenbe lavi yo ansanm. Adikte vin yon menas pou tèt yo, kominote a. Yo vin tronpe, malonèt, anti sosyal, imoral, twonpe, egoyis, san swen. Sa a fòse yon Shire (kominote) pou kontwole vi yo. Limite libète yo ak dwa yo.

Fimè santi bon nan bouch. Rad yo santi bon. Yo santi yon chanm. Sann yo toupatou. Bou yo tout kote. Yo se degoutan, sal, endividi ki santi. Evite yo Fè yo wont!



Fimè yo se yon risk sante pou tèt yo. Yo boule bouch yo, dan yo, jansiv yo, bouch yo, gòj, trachés, poumon yo, yo vin malad, yon chay pou kominote a. Fimè yo parese pran anpil repo lafimen ak sickies pwòp tèt ou enflije. Fè yo responsab!

Fimè se yon risk sante pou lòt moun. Fimè ansent ap blese poko fèt yo. Apre nesans sa yo tibebe ki fèk fèt yo kondane a yon lavi ki gen pwoblèm sante. Yo ka gen defòmasyon, andikap,.. Yo pouswiv fimè ansent, ki fè mal ki poko fèt: **MSR3**.



Lafimen pasif (atak) fè moun mal. Fimè ki kreye lafimen pasif jwenn, **MSR3**. Antite yo (lwazi, amizman, travay..) ki pèmèt fimèn jwenn, **MS R3** peye konpansasyon. Gouvènman ki pèmèt fimèn yo ranplase, +**MSR7**

Fimè yo neglijan. Yo kòmanse dife: kay, zèb, forè. Yo responsab, **MSR4** epi peye konpansasyon. Yo blese moun, bèt, **MSR5**. Yo touye moun, bèt, **MSR6**.



An 1951 (kalandriye payen) li te etabli ke fimèn se malsen yon menas grav. Gouvènman, ajans yo, depatman ki pa t 'Entèdi' fimèn echwe (abandon nan devwa) pou sèvi, pwoteje pèp la. Lejislasyon retrospektiv te pase. Sa yo koupab jwenn, **MSR7**.

Nenpòt moun oswa gwoup, biznis oswa lòt antite ki fè pwomosyon (gratis, piblisite, maketing), pèmèt (paran, pwofesè, travay, klib,

rèstoran, lokal amizman,...), pwofi(founisè, manifaktirè, transpòtè, grossistes, détaillants), fè disponib 'Smokes' ak oswa akseswa fimen **MSR7**Li pa enpòtan sa 'Smokes' genyen. Zak la fimen(vape)se risk pou sante.

Zewo tolerans pou fimen!

Moun yo diminye disponiblite lè rèspirab lè yo boule chabon, fimye, gaz, lwil oliv, bwa, pou fè manje.(gen ladann babekyou), chofaj, pouvwa.Li fini kounye a!Sèvi ak elektrisite ki pwodui san yo pa boule. Vyolasyon, rezilta nan konfiskasyon, destriksyon nan ekipman ak**MSR2**



Estasyon pouvwaki boule(chabon, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm,..)yo kreye enèji yo**Fèmèn, demoute**. Polisyon Pwopriyetè, operatè yo pouswiv,**MSR7**. Min chabon ak iranyòm yo fèmèn epi sele. Pwopriyetè min ak operatè yo jwenn,**MSR7**.Enèji pwodui pa metòd ki pa boule.

Boule pou deplase domestik, transpò ki pa domestik Fini!Gaz, lwil oliv gen itilizasyon ki pa boule.Transpò domestik ki pa domestik sou Freeways yo ranplase ak 'Freeway Trams'! Transpò sou tè a long distans se pa tren sèlman. Itilizasyon dyezèl, petwòl, GPL fini!



PolisyonDivètisman fini!

Nan lè a:Air Shows, prive posede transpò lè(abèy, avyon, avyon, elikoptè, navèt espasyèl,..)fini!

Nan, anba dlo:kous bato motè, prive posede transpò lanmè (bato, kwazyè kabin, bato kwazyè, hovercraft, submersibles, speedboats,jet ski,YACHTS,..)fini!



Sou tè:tout 2, 3, 4,.. wou motorize:sik, bisiklèt, buggies, machin espò, SUV, limouzin, machin liksye. Machin kous, kaskad machin. Tren touris yo. Pwomotè nan Divètisman Polisyon, founisè nan machin pou

polisyon amizman yo pou swiv, **MSR7**



Nail salon kreye lafimen toksik. Anplwaye yo gen pwoteksyon pou l respire. Kliyan bèbè (**viktim**) pa fè sa. Nail Salons nan sant komèsyal yo gran louvri. Lafimen toksik yo anbrase moun ki pase yo. Ekspoze yo nan risk pou sante yo. Espesyalman fanm ansent, tibebe ki fèk fèt, opresyon, granmoun aje. Si ou te ekspoze a lafimen toksik lajistis salon an ak Shopping Center pou konpansasyon.

Nail salon se yon risk pou sante yon polisyon lè. Yo vizite pa moun ki twò parese pou fè pwòp klou yo epi ki gen twò lajan. Fèmen yo, entèdi yo. Pouswiv pwopriyete, ekzekitif, **MSR7**



Salon bote se yon risk pou sante yon polisyon lè. Yo vizite yo pa moun ki twò parese fè pwòp maquillage yo, ki gen twò lajan. Fèmen yo, entèdi yo. Pwopriyete, ekzekitif, jwenn, **MSR7**

Kwafè ki kreye lafimen toksik yo fèmen, pouswiv, **MSR7** Coiffeur ki pa kreye polisyon lè opere nòmalman.



Kapitalis (**parazit predate visye**) Gouvènman ankouraje kay ki gen jaden vanite. Pwopriyete kay sèvi ak zouti jaden motè petwòl (**souffleur, brwayeur, kouto bwòs, scie chèn, tondèz, ..**) ki polye (**lè, bri, tè**). Pwopriyete kay, manifaktirè, détaillants, jwenn **MSR7**. Gouvènman ki pèmèt sa a polisyon yo ranplase, jwenn **MSR7**.

Deyò Ensektisid yo itilize sou rekòt, vèje, .. Manje kr ops, orchard ki te kontamine pa bon pou moun oswa bèt konsomasyon. Polisyone rekòt, manje se boule pa kominote a (**Shire**). Pwodiktè komèsyal get's **MSR7**. Gouvènman ki pèmèt sa a polisyon yo ranplase, jwenn **MSR7**.



Anndan ensektisid yo itilize, atake sistèm nève a. Yo fè ki poko fèt ak tibebe ki fèk fèt iperactive. Ensektisid irite moun ak sistèm respiratwa bèt kay. Pa sèvi ak ensektisid andedan.

Militè polye lè a ak transpò, eksplozif, A, N(Atomik, nikleyè)B(byolojik)C(chimik) zam. Yo se yon menas pou lavi moun, bèt, plant yo. Syantis ki kreye zam sa yo jwenn, **MS R7**. Enstalasyon pwodiksyon de zam sa yo demoli, boule pa Shire la. Pwopriyete, direktè, ekzekitif, sipèvizè instalasyon sa yo jwenn, **MSR7**. Militè ki te itilize oswa ki sèvi ak kalite zam sa yo yo pou swiv, depi nan ran NCO an lè, **MSR7**. Gouvènman ki pèmèt pwodiksyon, depo zam sa yo ranplase, jwenn, **MSR7**.



Fedatifis se yon gwo polisyon. Yo vin pi komen pi gwo pi polisyon. Tou depan de kondisyon metewolojik polisyon nan lè a ka retade pou jounen an. Polisyon patikil rezoud sou dlo polisyon li. Fè li pa bon pou moun ak bèt yo bwè. Fedatifis fini! Limyè lazè ranplase yo.

Air ki pa respire Ou gen 4 minit pou w viv!

Nenpòt Moun, Òganizasyon oswa Gouvènman ki refize lè respirab oswa ki lakòz ak efè lè polye. Yo responsab, pran kalòj, **MS R7**. Mande lè respirante se yon **1 BONDYE** bay dwa!

Zewo tolerans pou politè lè yo !!!!!

Pou siviv yon kò imen bezwen
'Dlo potab'!



60+% nan kò nou an konsiste de dlo. Chak selil nan kò nou bezwen li. Dlo lubrifye jwenti nou yo, kontwòle tanperati kò nou yo epi vide fatra nou yo...

Vapè dlo atmosferik kondanse fòme ti gout Gravite Latè rale ti gout yo desann (lapli tonbe) nan sifas la. Lapli se yon gwo sous dlo fre. Dlo lapli sa a itilize pou bwè, prepare manje, kwit manje, lave, ijyèn pèsònèl,...



Yon moun te kapab bwè dlo lapli, sèvi ak li pou preparasyon manje. Nonankò, dlo lapli polye, malsen, asid, toksik, move gou, move sant. Lesiv pa ta dwe rete deyò nan lapli pou vin

polye. Non sèlman li parèt sal, li gen move sant men li ka irite po a.

Lapli frèt tonbe tankou lagrèl, nèj. Nèj akimile sou mòn wo, aktik ak Antatik kreye rezèv dlo fre. Nèj blan,



nèj ki polye se gri menm nwa. Nwa nèj yo jwenn nan Himalaya, glasye atravè lemond, Greenland, Aktik, Antatik.

Kominote yo kreye rezèvw dlo fre. Reservoir sa yo konte sou dlo lapli ak nèj k ap fonn pou ranpli yo. Akoz polisyon dlo sa yo bezwen tretman anvan konsomasyon imen oswa bèt.



Reservoir yo fon olye ke fon. Dlo gwo twou san fon se pi fre, diminye evaporasyon, kwasans alg espesyalman kalite pwazon, enfeksyon ensèk. Espò nan dlo yo entèdi pou sispann pipi, règ ak pooing nan dlo. Navèt dlo (jetski, bato a motè,..) polye (lwil oliv, gazolin, asid batri,..) yo entèdi! Eksepsyon: Park Ranger transpò.

Yon moun pa ka konte sou kominote a fè li byen. Pa gen tretman, tretman pasyèl, move tretman, koupe pri, koripsyon, konpòtman kriminel,.. Tretman dlo lakay vin obligatwa.



Tretman dlo lakay mande pou filtraj. Pou diminye: asenik, amyant, klò, klowofòm, kabonat dite, kwiv, pousyè tè, èbisid, metal lou, plon, pestisid, rouye,.. Nan klima ki pi cho, dlo filtre yo bezwen bouyi pou pwoteje kont maladi ki ka touye moun (viris..).

Menas pou dlo fre! Byento demann pou dlo fre pral depase disponiblite dlo fre.

Lapli polye ka lakòz penti abazde kale, korozyon nan estrikti asye(pon), ewozyon nan wòch, fende nan fèy ak lòt vejetasyon, iritasyon po, . .



Tcheke 'Breathable Air' ak 'Green Konsèp' sou konsèy ki jan yo kenbe polisyon.

Irigasyon! Sèvi ak dlo anba tè pou irigasyon depleti rezèvwa anba tè a nan dlo pi vit pase li ka ranplir. Sa ki lakòz seche yon Ekosistèm antye ak kreye yon mank de dlo dous. Irigasyon dlo atè fini. Ilegal itilize dlo anba tè pou irigasyon yon krim, **MSR7**. Gouvènman ki pèmèt irigasyon dlo anba tè, ranplase, pouswiv, **MSR7**.



Irigasyon, lè l sèvi avèk dlo dous soti nan Creek, rivyè, lak,.. ralanti koule nan dlo. Sa ankouraje evaporasyon. Rezilta nan sechrès! Kalite irigasyon sa a te fini ak sivilizasyon yo. **Fini irigasyon.**

Vwayaj dlo ki polye(krèk, rivyè, lak,..)kreye yon mank de dlo dous. Dlo tanpèt plen ak toksin, pharmaceutique, pwazon.. Jete ilegal dechè endistriyèl, toksin, pwazon.. Polisyon nan vwa navigab fini, polisyon yo jwenn, moun **MSR3** tout lòt, **MSR7**.



Sipleman dlo dous

Desalination itilize anpil enèji, koute chè. Konsomasyon dlo gen enpak negatif sou anviwònman an, rale gwo kantite pwason, kristase, ze yo,.. nan sistèm. Pi gwo bèt lanmè yo bloke kont ekran nan devan yon estrikti konsomasyon. Tretman chimik, korozyon, kreye yon sèl cho ki lage tounen nan oseyan an.



Desalinasyon gen yon gwo kontni bor ki fè bon jan kalite dlo enferyè. Dlo sa a itilize nan agrikilti, ranch, pwodiksyon manje rezilta nan yon rejim alimantè ki wo nivo bor. Yon rejim pwolonje nan bor se malsen.

Dlo dechè resikle, dlo egou yo pase nan tretman prensipal pou retire solid, eleman nitritif yo retire, filtè retire pifò bakteri ak viris. Lè sa a, dlo fòse nan yon manbràn pou retire molekil. Twalèt nan tiyo se yon opsyon nan dènnye rekou. Tès yo pa revele tout risk pou sante yo.



Dlo nan boutèy(krè)se apwopriye pou vwayaje. Boutèy dlo plastik yo lage pwodui chimik ki vin danjere lè yo chofe(solèy, aparèy chofaj). Pa sèvi ak veso plastik pou manje oswa bwè. Pa achte manje oswa bwè nan resipyan plastik. Glass(pa gen plon)boutèy, resipyan yo pi bon. Pa sèvi ak pay plastik oswa kouver. Pa sèvi ak veso plastik pou kwit oswa sèvi manje.

Dlo pou bwè aromatize

Pou varyete dlo pou bwè ka gen aromatize. Gen kèk arom ki pa bon pou lasante li dwe evite. Dlo aromatize ka sèvi frèt oswa cho.

Apwopriye bwason ki gen gou: Ekstrè vyann bèf, ekstrè poul, kakawo, te, kafe, fwi, remèd fèy, epis santi bon, legim.



Malsen bwason aromatize ak adisyon: Alkòl, koulè atifisyèl, arom atifisyèl, edulkoran atifisyèl ak natirèl, gazeuz, kola, kordial, bwè enèji, limonad, kafe dekafeyin, ji fwi, konsèvatif, sodyòm..



Pi bon dlo pou bwè



Nenpòt Moun, Òganizasyon, Gouvènman ki refize dlo potab oswa ki lakòz ak efè dlo polye. Èske responsab, **MSR7**

Mande dlo potab li se yon **1 BONDYE** bay dwa!

Pa gen konsomasyon likid. Ou gen 4 jou pou w viv!

Woutin chak jou:Leve, pran yon vè 0.2 l dlo ki byen frèt epi filtre. Anvan chak repa(Dejene, ti goute bonè, midi, ti goute, dine)gen yon vè 0.2 l dlo ki byen frèt epi filtre. Gen vè pou bwè(pa gen plastik)plen ak 0.2 l dlo filtre sou chak tab kabann.Bwè lannwit apre chak vizit twalèt epi lè w gen gòj sèk, bwè repo lè w leve maten.

Apwopriyebwason ki gen gou: Kafeyon

bwason eksitan nan syèl la



Kafe yon bwason moulu ki prepare nan grenn plant kafe griye. Kafe se fè soti nan sèk, griye, grenn nan pye bwa a kafe, grandi nan klima cho, mouye sou ekwatè a.Gen 2 varyete:Pwa Robusta gen yon gou fò ak yon kò plen. Pwa Arabica grandi nan yon altitud ki pi wo, gen yon gou pi dous ak plis kalite aromat.

Yon fwa yo chwazi, sèk, pwa kafe yo griye nan anviwon 200 ° C.Sa a pèmèt sik yo nan pwa a karamèl ak gou nan kafe a devlope.Pwa yo pi long yo griye, oswa pi wo tanperati a, pi fonsè boukannen an pral ak pi plen gou a, an jeneral rôti limyè yo gen yon pi file, pi asid gou, pandan y ap griye pi fonsè gen yon pi fon, pi rich gou. Yon boukannen nwa se pa nesèsman, 'pi fò'. Fòs yon tas kafe depann de kantite dlo ki ajoute pandan y ap prepare kafe a.



Ki jan fè yon tas kafe?

Ki jan yo jwenn pi plis nan tas kafe pi renmen ou.

1)Gwo gou kafe kòmanse ak gwo gou dlo.Si dlo filtre pa disponib, sèvi ak dlo frèt nan tiyo a.Kite l kouri pou kèk segond pou aere anvan ou ajoute li nan kettle la.

2)Kite dlo soti nan bouyi a(80°C)anvan ou vide l sou kafe(enstantane oswa degoute-filtre)granules.Dlo bouyi boule granules ak enpak sou gou a.

3)Lè w ap itilize lèt(pa rekòmande),ajoute li nan tas la apre dlo a.Si yo ajoute lèt an premye, kafe a ka pa melanje tou.Dlo cho a ka chode lèt la, chanje gou a.

Remak! Sikre(sik oswa atifisyèl)kraze kafe!
Dekafeyin se pa kafe men yon risk sante.
Sèvi ak blan ki pa Dairy sèlman.

Kafe dekafeyina Sante-risk!

Dekafeinasyon sèvi ak Solvant. Solvanj rezidi souvan fache yon vant.

Lojik! Kafe san kafeyin defèt objektif pou bwè Kafe.

Preparasyon:

Enplikasyonjwi,



Enstantane,



Kafe degoute-filtre; Espresso(machin)



Pa sèvi ak gous kafea Risk anviwònman an!

Kafe gous tout 1 milya se yon dezans anviwònman an.

Yo pa biodégradables. Pa ke yo te resikle. **SISPANN!**

Pwodiksyon! Pouswiv, **MSR7**. **SISPANN!** Sèvi ak yo!

Shun ak wont!



Remak! Tout 1 pwodwi jetab yo se yon kòz twòp fatra! Pwodiksyon yo, 'Fin!' **Vyolasyon, MSR7!**

Shun, Wont moun ki sèvi ak 1 sou pwodwi jetab!

Ki jan yo bwè yon tas kafe?

Pou jwenn pi bon gou a, goute kite l fre yon ti jan pase pran gwo slurps olye ke siwote. Gwo slurps nan kafe lage plis bon sant. Pran sant ak goute li, nan syèl la. **Gen wicket kafe ak lèt:**

Espresso se yon bwason ki konsantre pa fòse dlo cho anba presyon nan kafe tise byen mouye. Konpare ak lòt metòd enplikasyonjwi kafe, espresso gen yon konsistans pi epè, yon konsantrasyon ki pi wo nan solid ki fonn ak kim. Espresso se baz pou lòt bwason: Cappuccino, Latte, Macchiato, Moka, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava ak Mote. Sèvi ak yon souri.



Cappuccino: prepare teksti, tanperati lèt se etap ki pi enpòtan an. Lèt se vapè ajoute ti bul lèt ki ba li yon teksti velours (kim). Yo mete yon piki espresso nan tas la,

se lèt kimen cho te ajoute, antèt ak 2 cm kim epè, fini ak yon

voye kannèl tè.



Latte:chofe lèt san mous.Yo mete yon piki espresso nan yon tas.Yo ajoute lèt cho, antèt ak yon ti gout kakawo anvan tout koreksyon.



Macchiato:chofe lèt san mous.Ranpli tas 2/3 ak lèt. Ajoute yon piki espresso.Top ak fèy mant.



Moka:fè kakawo cho kri.Ranpli tas 1/2 ak kakawo cho. Ajoute yon piki espresso.Ranpli ak lèt ak mous lèt. Ajoute yon ti gout kakawo kri.



Gringo:Ranpli tas 1/2 ak dlo cho.Ajoute 2 piki espresso. Sou tèt, voye Noutmèg.



Ameriken:Yo mete yon piki espresso nan tas la.Yo ajoute dlo cho.



Duo-tire:Ajoute 2 piki espresso. Lè sa a, dlo cho.



Lav:1ye yon piki espresso.Ajoute yon ti pwent ji mandarin konsantre. Ajoute yon piki cho kakawo kri Top ak lèt kimen cho. Ajoute yon ti gout nan kannèl tè.



Mote:Ranpli tas 1/2 ak te mant cho.Ajoute yon piki espresso.Top ak lèt kimen cho. Fini ak yon ti gout nan kannèl tè.



Kakawoyon bwason eksitan nan syèl la

Pye bwa kakawo grandi nan zòn twopikal ki cho ak lapli. Fwi li se gous. Anndan yon gous gen grenn(pwa). Pwa kakawo yo tounen bè kakawo ak poud.



Preparasyon kakawo cho:

1 gwo kiyè poud kakawo,
1 tas: likid soya, lèt kabrit oswa lèt lèt ki pa letye. 1
ti kiyè ekstrè vaniy,
Tire kannèl,

Dash nan noutmèg.

Konbine engredyan nan yon chodyè mwayen ak chofe sou chalè medyòm ba, fwe jiskaske mous ak cho.



Teyon bwason eksitan nan syèl la



Camellia yon plant Evergreen. Li nan fèy ranmase ak trete ban nou Tea. Te debaz yo nwa oswa vèt. Yo ka gen aromatize oswa odè.

Preparasyon pou te Guardian Gadyen: mete fèy te ki lach trete nan yon infuser te. Mete infuser nan tas an vè. Bouyi dlo, sispann bouyi a, lè bouyi sispann(80°C)vide nan tas an vè. Jwi!



(a) Kòm ebulisyon sispann vide sou te nwa. Apre 1 minit brase infuser 3 fwa. Apre yon lòt minit retire. Bwè, oswa ajoute nenpòt ji Citrus pou gou, oswa kite l fre, fredri epi bwè. Avètisman pa polye ak sik, blanchi(atifisyèl, natirèl).



(b) 10 segonn apre buling sispann vide sou te vèt. Brase infuser 3 fwa. Apre 1 minit retire. Bwè, oswa ajoute nenpòt ji fwi wòch pou gou, oswa kite l fre, fredri epi bwè. Avètisman pa polye ak sik, blanchi (atifisyèl, natirèl).

Preparasyon te grenn èrbal, mete grenn ki lach bourade nan yon infuser. Mete infuser nan tas an vè. Bouyi dlo, sispann bouyi a. Menm jan ebulisyon an sispann vide sou grenn. Apre 1 minit brase infuser 3 fwa. Apre yon lòt 7 minit retire. Bwè, oswa kite l fre, fredri epi bwè. Avètisman pa polye ak sik, blanchi (atifisyèl, natirèl).



Fèy èrbal preparasyon te. Menm jan ak te vèt.



Te rasin èrbal preparasyon, koupe rasin yo. prepare menm jan ak te nwa.

Sèvi ak yon mikwo ond lè enplikasyonJwi yon sache te pote soti gou yo. Retire tag nan sak te asire w ke yo retire diskontinu metal. Pifò etikèt papyè yo sèvi ak lank bon mache, dekolasyon dlo, entèfere ak gou.

Mete dlo cho nan yon tas te >ajoute chwa ou nan sak te>chalè nan mikwo ond pou 30 segonn sou mwaye pouvwa(400-500 wat)>Kite li melanje nan mikwo ond pou yon minit>retire li>jwi!

Pi bon dlo pou bwè(kapab gen aromatize)



Dlo filtre pou bon sante!!!

Avètisman! Gwo menas pou siviv imen: Mikwo plastik!

Mikwo plastik ki soti nan fatra plastik te polye tout planèt la, soti nan tè mòn ak nèj ak oseyan ki pi fon yo. Mikwo plastik yo te antre nan chèn fwidmè a. Pifò moun gen mikwo plastik nan san yo ki distribye nan tout kò a. Tout pati nan kò sèvo, lèt tete, kè, poumon, misk... yo polye. Li pral pote yon repons nan iminite ak evolasyon! Avèk move konsekans enkonni!

Boutèy dlo plastik yo lage mikwo plastik ki vin danjere lè yo chofe (solèy, aparèy chofaj, chodyè). **Avètisman!** Bwè nan boutèy plastik, resipyan se malsen! Li fini! Vyolasyon, **MSR7**. Lè afekte, pran aksyon klas kont manifakti, revandè, gouvènman an!

Ti bebe ki manje boutèy bwè ap vale plizyè milyon mikwo plastik pa jou!

Etid montre ke preparasyon manje nan resipyan plastik mennen nan ekspozè de milye fwa pi wo! Pa fè tibebe w la tounen yon poupe plastik. Pa sèvi ak boutèy plastik, veso pou manje oswa pou prepare manje!



Vyolasyon **MSR7**. Lè afekte, pran aksyon klas kont manifakti, revandè, gouvènman an!



Pa achte bwason oswa manje nan boutèy plastik, resipyan, bwat! Pa sèvi ak veso plastik, istansil pou prepare, kwit manje, sèvi manje, bwè! Pa sèvi ak kouver plastik, pay, asyèt, gode...! Vyolasyon **MS R7**. Lè afekte, pran aksyon klas kont manifakti, revandè, gouvènman an!

Pou siviv bezwen kò imen an **Manje Manje**

Yon pati nan yon woutin chak jou se manje. Ki jan nou an sante ak konbyen tan nou viv. Gen anpil bagay pou wè ak abitud manje nou an. Pa gen manje ou mouri grangou!

Manje 5 fwa pa jou:

'Dejene, gen ladan dlo, remèd fèy, epis santi bon, siwo myèl, kafe, .. Ti goute bonè, gen ladan dlo, fwi, remèd fèy, te, .. Manje midi, gen ladan dlo, sòs salad, ze, kafe, ..

Ti goute an reta, gen ladan dlo, nwa, bè, epis santi bon, kakawo, .. Dine'. enkli Dlo, Tèm Dine, Te oswa kafe .. Legim.

7 Manje ki ta dwe manje chak jou: Fongis (djondjon), Grenn (awwan, lòj, lantiy, mayi, pitimi, kinoa, diri, RYE, sorgo, ble), Hot Chili a, Zonyon (mawon, vèt, wouj, prentan, siboulèt, lay, pwaro), Pèsi, Capsicum dous, Legim (aspèj, pwa, bwokoli, chou, kawòt, pwa, jèrm, ..)



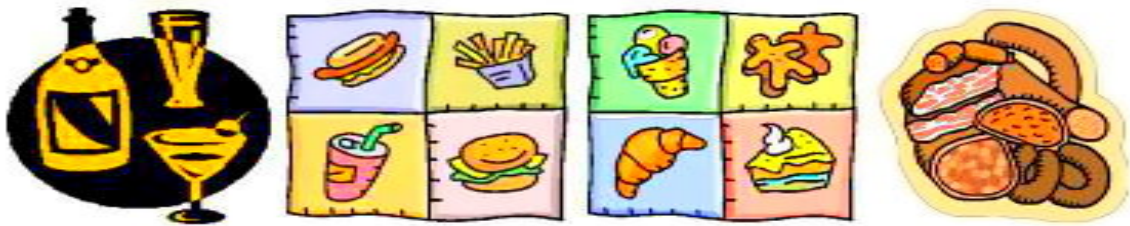
Chak jou-semèn bezwen gen yon tèm Dine: egzanp Jou 1: Legim Jou 2: Bèt volay Jou 3: Mamifè Midsemèn: Reptil Jou 5: Fwidmè Wikenn: Nwa ak Grenn Jounen plezi: Ensèk

Rejim Non Nona: Sikre atifisyèl, Manje fabrike, manje jenetik modifiye, te ajoute Fruktoz, manje nan resipyan plastik.



Fruktoz kòz prensipal la nan Dyabèt, Obezite (Blubber Moun). Li se move si li vini nan sik oswa fwi. Ajoute Fruktoz pandan pwosesis bwè oswa manje se yon danje pou sante. Pwosesis, distribiye, vann kalite bwason oswa manje sa a se yon konpòtman kriminel: **MSR6**
Eksepsyon: Ki pa trete, bè, fwi, siwo myèl, legim.

Di non: Nenpòt bagay ki genyen: Fruktoz, glikoz, sik; biskwit, gato, sereyal manje maten, chokola, ji fwi, krèm glase, lollies, konfiti, sòs tomat, limonad (Kola, Enèji, ...) konfim, ba muzli, sòs, diven...



Manifaktire-manje twò sale gen twòp préservatifs, souvan li twò gra, gen sik ajoute fè li pa bon pou konsomasyon pa moun bèt kay, bèt. Manje fabrike se yon kòz tansyon wo, bouche nan atè, Obezite (Blubber Moun). Pwosesis, distribiye, vann manje manifaktire se konpòtman kriminel, jwenn **MSR6**

Di **Non** pou: Lèt letye, Fwomaj letye, Manje vit, Kam, anmbègè, salami, ...

Manifaktire: Pen, Vyann; Pizsa, sosis, Trete: Fwi, soup, legim...



Manje GM se sa moun yo aktyèlman konsome. Li tout kòmmanse kòm jenetik modifiye (enjenyè) grenn (GM rekòt). GM Crop akòz koule nan efè chanje tout chèn alimantè a. Creating mutations ki kreye nouvo maladi, epidemi mondyal menase lavi nan tout manm nan chèn alimantè! **Ki gen ladan moun!** Moun pral vin pi malad, mouri pi piti, plis defòmasyon, plis ti bebe malad, plis foskouch... Ap chanje ADN moun.

Menas pou siviv manje GM: Alfalfa, manje ti bebe, bekonn, pen, mayi, sereyal manje maten, kanola, ze, janbon, magarin, vyann, pòm detè, papay, pwa, bèt volay, diri, sosis, soya, tomat, ble, zukèni,...

Demansoti nan kominote a manje san adilt. **NON:** Alkòl, Modifikasyon jenetik, Èbisid, Ensektisid, Manje fabrike, ajoute sèl, ajoute edulkoran (atifisyèl oswa natirèl),...

Nenpòt Moun, Òganizasyon, Gouvènman ki refize manje manje oswa ki lakòz ak efè manje ki polye (GM). Èske responsab, **MSR7**

Mande manje manje li se yon **1 BONDYE** bay dwa!

10.2.7. Gras jou

C-GKalender Tèm Jou amizan

12.1.7. Bòn sante jou

C-GKalender Tèm Jou amizan



Pa gen ase manje ou malad !!! Pa gen manje ou mouri grangou!!!

Pou siviv yon kò imen bezwen Dòm

1/3 nan chak jou se te pase kouche, yon pati nan sa a enplike nan dòmi.



Dòm nesès pou siviv kò imen an. 7 èdtan ta dwe fè. Mank dòmi mennen nan lanmò, men sèlman apre yon transpò trè douloure nan depresyon ak eksplozyon foli.

Dòm mank ap anpeche kò a nan kapasite gerizon li yo ki afekte kè, iminitè, andokrinoloji, newolojik, sikolojik ak fonksyon anabolizan jeneral. Dòm mank ka lakòz apne, obezite, rezistans ensilin, depresyon kwonik. Mank dòmi ka mennen nan lanmò. Defisi dòmi fòse klase kòm tòti.

Dòm an sante enplike nan deplase pandan dòmi, kouche dwat oswa ak jenou leve, sou do, swa sou bò oswa nan vant. Dòm gen rapò ak balanse sistèm sa yo: Kortisol, melatonin, òmòn kwasans, ensilin, noradrenalin, protaktinium, serotonin... Dòm ak pwa nou an lye: 2 òmòn. (leptin, grelin) travay pou kontwole santiman grangou, plenite. Mank dòmi fè ou mwens satisfè apre ou fin manje ak anvi pou plis manje ki lakòz twòp manje (obezite). Mache dòmi se yon maladi ki bezwen swen medikal.

Pou jwenn dòmi revitalize
trankil, yon chanm kabann fè
nwa ke posib. Yon absans nan
bri entèn ak ekstèn se yon dwe.
Shire aplike Nightcurfew.

Remak! Li nòm al pou gen 2
dòmi ak yon ti repo nan mitan.
1st dòmi se apeprè 3.5 èdtan ak
yon repo jiska 1.5 èdtan ki te
swiv pa yon dòmi 3.5 èdtan.



Pandan repo dòmi 1.5 èdtan. Moun leve, al twalèt,...Anvan ou
kouche fè egzèsis lannwit yo epi pran yon vè dlo. Moun ki pa leve,
priye, li, ekri, koup koze, konpayon (Pandan repo dòmi moun yo pi
rilaks pi byen nan vin ansent),...

Egzèsis lannwit

Li nòm al pou gen 2 dòmi ak yon ti repo nan mitan. Ou ta dwe leve
(egzanp pou ale nan twalèt la), sou retounen chita sou kwen kabann
lan, bwè ti gout dlo. Fè egzèsis sa yo (Tout egzèsis yo fè pandan y ap
chita sou jenou kwen kabann lan lajè apa). Chak fwa ou leve fè yon
egzèsis diferan.

1st Egzèsis: Mete palmis yo* nan men ou sou deyò a nan jenou ou.
Peze men anndan ak jenou deyò, kenbe 7 segonn (ou santi tansyon
nan bra, janm, zepòl). Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo,
kouche, dòmi byen. *varyasyon sèvi ak pwen.

2nd Egzèsis: Fè pwen* mete yo sou anndan jenou ou. Peze pwen deyò
ak jenou anndan, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan bra, janm,
vant). Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi
byen. *varyasyon sèvi ak pla plat.

3rd Egzèsis: Pliye bra (90%) nan nivo pwatrin vire men gòch anlè koube
dwèt, vire men dwat anba koube dwèt. Interlock dwèt sere. Koulye a,
rale men nan direksyon opoze, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan
dwèt, bra, pwatrin). Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo,
kouche, dòmi byen.

4th Egzèsis: Pliye bra (90%) nan nivo pwatrin vire men gòch anlè, vire men
dwat nan pwen. Mete pwen nan men epi peze desann nan menm tan an
peze louvri men anlè, kenbe 7 segonn. Ranvèse, kenbe 7 segonn (Ou santi
tansyon nan men, bra, kou, pwatrin). Rilaks, pran yon

souf ak ti gout dlo, kouche, dòmi byen. Pa gen repete.

Moun ki gen do tansyon ajoute egzèsis sa a nan chak egzèsis: Mete men sou jenou. Panche tèt tounen pliye tounen Lè sa a, wòch devan san pèdi kontak ak jenou (Ou santi tansyon nan bra, do, vant). Rilaks, pran yon souf, 7 repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

Remak! Moun ki chita anpil pandan lajounen. Èske yo fè 1 nan egzèsis yo lannwit nan wotasyon chak 2 èdtan.

Se kò ou! Kenbe li anfòm!

Gen kondisyon anvan ou kouche pou dòmi.

Li ta dwe fè nwa, li ta dwe lannwit. Pou jwenn dòmi revitalize trankil chanm lan dwe fè nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe Shire 'dwe aplike Lannwit-kouvrefe'.

1 èdtan ta dwe pase depi dènye manje a. Bwose dan epi lave tout kò a anvan ou ale nan kabann. Adore 'Dòmi-Lapriyè'.

1 BONDYE ap tann nou tande!

Dòmi Lapriyè

Mezanmi **1 BONDYE**, Kreyatè ki pi bèl Linivè
Pwoteje m lè m pi vilnerab
Pwoteje m kont move panse ki twoublan ak move,
Kite m gen yon dòmi repoze, geri ak revitalize Pa
kite enkyetid deranje rèv mwen ak dòmi.
Kite m 'sèlman sonje rèv dous yo
Pou tout bèl pouvwa a **1 BONDYE** ak byen limanite



Lapriyè sa a se itilize anvan ou ale nan dòmi!



Gen vè pou bwè (pa gen plastik) plen ak 0.2 l dlo filtre (pa gen anyen ki ajoute) sou chak tab kabann. Chak swa anvan ou ale nan kabann mete vè sou tab kabann. **Remak!** Bwè lannwit chak fwa apre w fin vizite twalèt epi lè w gen gòj sèk, bwè repo lè w leve maten.

Gen 1 bòl an vè ton an lò (1 sèlman pou doub) ki gen konkoksyon èrbal (terapi arom) sou tab kabann bò fenèt la! konkok èrbal-

syon konsiste de 7 remèd fèy: Kamomiy (matricaria chamomilla), Eucalyptus (eucalyptus globulus), oubliions (humulus lupulus), Izòp (hysopus officinalis), Lavand (lavendula officinalis), Pom sitwon (melissa officinalis), Woz (roza damasèn).

Baz kabann ak matla! (yon pati nan CG N-ABs1)

Bazse solid, san bri. Li pa bay onn elektrik mayetik (motè mache). Li se nivo orizontal (pa gen pati enklinezon). Baz gen 7 planch bwa solid detachable (seche, ki gen laj) lajè kabann lan. Baz yo dwe san pousyè tè. Li konplètman sipòte pwa a nan 150 kg, gen yon garanti nan 14 ane. Pou dòmi revitalize reposant yon kò bouke gen pou kouche yon matla pi bon. Presyon sou zòn ki sipòte kò ou ta dwe minim. Klima mikwo matla a bezwen modere tanperati li yo.

Baz, Gwosè matla (mezire an mè) Anndan ankadreman: lajè 1.06 m, longè 2.06 m (anfòm lajè matla 1.05 m, longè 2.05 m). Ankadreman deyò a se 0.09 m nan etaj la. Pèmèt sikilasyon lè, netwaye (anba kabann). Anndan ankadreman gen 7 planch bwa ki lach: lajè 1.06 m, epesè 0.03 m, espas 0.03 m ant planch. (ogmante sikilasyon lè nan matla), distans ant etaj, planch se 0.1 m. Espas vid ki genyen ant etaj, planch se pou sikilasyon lè, netwaye (pa depo), kenbe li vid. Matla-gwosè: lajè 1.05 m, longè 2.05 m. **Remak!** Gen sèlman 1 gwosè yon sèl baz kabann, matla. Koup yo gen 2 kabann sèl, matla.

Nwayo matla (non: sous dlo metal) Nwayo matla dwe konplètman sipòte yon pwa kò nan 125 kg. Hypoallergenic, sipò, distribye pwa kò, soulaje pwen presyon, tanperati modere, fongis rezistan, chlorofluorocarbons gratis. Garanti 7 ane.

Kouvèti matla (gen 2: pwoteksyon, ekstèn) Tou de kouvèti yo ka lave nan machin. Kouvèti pwoteksyon gen yon zip pou pèmèt ranpli yo dwe lave, konplete, ranplir. Kouvèti pwoteksyon gen ajan pi bon kalite (pa gen alyaj) patikil trikote nan bay anti bakteri, anti mikwòb, pwopriyete anti estatik, ki gen odè. Kouvèti ekstèn se yon fèy koton ekipe ki kouvri kouvèti pwoteksyon, nwayo matla. Bann elastik kenbe li an plas. **Remak!** Lè w ap vizite (vakans) pote pwòp kouvèti matla ou (tou de).

Matla pwòp Chak 7 ane yo ranplase matla ak nouvo 1. Matla ranplase boule! **Avètisman!** Pa janm reutilize oswa pase matla prew. Pa janm pataje yon kouvèti matla. Pataje risk gaye nan

maladi enfeksyon. Chak 7 semèn tou de kouvèti yo lave nan dlo biodégradables savon 60 ° C (Avètisman! Pa gen netwayaj sèk). Seche se nan

natirèl k ap koule lè / briz(pa gen seche rad)ak lonbraj(pa gen limyè solèy la dirèk).

Konsepsyon zòrye kenbe kolòn vètebral la nan aliyman natirèl, elimine pwen presyon, sipòte diferan pozisyon dòmi(bò, dèyè, vant).Konsepsyon zòrye gen kapasite pou yo an gonfle pou anfòm pwèstans dòmi inik itilizatè li yo ak ogmante sikilasyon feminen. Konsepsyon zòrye(non: pay, vye rad, zèb,)kenbe Elastisite li yo, se ipoalèjenik, gratis nan toksin, machin ou ka lave. Kouvèti zòrye(gen 2: enteryè, ekstèn)kouvèti enteryè zòrye gen yon zip pou pèmèt ranpli, ajoute, ranplase, lave. Kouvèti enteryè gen ajan pi bon kalite(pa gen alyaj)patikil trikote nan, bay anti bakteri, anti mikwòb, anti estatik pwopriyete, ki gen odè. Kouvèti eksteryè zòrye fèt ak 100% koton, li gen yon zip.Tou de lave nan dlo cho, pa gen okenn seche rad, pa gen okenn netwayaj sèk. Konsepsyon zòrye sipòte yon travès nan pwa maksimòm 125 kg. Gwosè zòrye: lajè 0.8 m, longè 0.4 m

Konsepsyon lenn sipòte diferan pozisyon dòmi(bò, do, vant). Quilt gen ajan pi bon kalite(pa gen alyaj)patikil trikote nan, bay anti bakteri, mikwòb, pwopriyete antistatik ki gen odè. Konsepsyon Quilt gen kapasite pou asire distribisyon efikas chalè ak sikilasyon lè.Konsepsyon an se ipoalèjenik, san toksin ak machin lave(pa gen seche rad, pa gen netwayaj sèk). Quilt-gwosè: lajè 1.40 m, longè 2.15 m

Chak moun bezwen dòmi ak lenn pa yo.Poukisa?**Koupe rachepandan** dòmi, patnè pran lenn an antye kite ou dekouvri.**Bouyontou** de moun k ap dòmi yo vire nan direksyon opoze, kreye yon espas kote lè frèt bay frison.**Malsen nenpòt maladi enfektye yo pase sou.Remak!** Lè w ap vizite(vakans)pote pwòp lenn ou, kouvèti lenn(tou de).

Gadyen Gadyen Linivè rekòmande pou nwit frèt, maladi ki bezwen chalè konsistan 'sak kapuchon lenn' la.Li bay yon dòmi byen nan syèl la. Yon 'Sak Capuchon Quilt' se yon sak dòmi ki fèt dapre estanda yon CG N-ABs1. Li se itilize ak zòrye ki anwo a ak lenn. Li mou, karese, zanmitay po ak menm dispansasyon chalè, ka lave nan machin. Hooded Quilt sak gwosè: lajè 1 m, longè 2.15 m. Kouvèti sak kapuchon Quilt gen ajan pi bon kalite(pa gen alyaj)patikil trikote nan, bay anti bakteri, anti mikwòb, anti estatik pwopriyete, ki gen odè. Li te gen zip moustik pòch yo dwe itilize pou jesyon chalè, sikilasyon lè.

Chak 7 semèn, Pillow(ranpli ak tou de kouvèti), Quilt, Hooded Quilt sak yo lave.Nan dlo savon biodégradables 60 ° C(Avètisman! Pa gen sèk

netwayaj).Siye se nan lè natirèl ap koule tankou dlo, briz(pa gen seche rad)ak lonbraj (pa gen limyè solèy la dirèk).

Kenbe dòmi se tòti! Tòti kòm zouti entèwogasyon pa akseptab.
Moun k ap tòtire yo responsab: **MSR7**

Nan maten apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve, pran yon vè dlo filtre, ale twalèt, fè 'Daily-Fit(Egzèsis)', adore 'Lapriyè chak jou', lave figi, men, manje maten, abiye. Tcheke ou ' Planifikatè '. Koulye a, ou pare pou lavi-eksperyans. Lè w ale deyò mete rad pwoteksyon, pwoteksyon tèt, je ak pye.

Kouvrefe lannwit! Pou sove planèt Latè!

Mande absans bri ekstèn nan mitan lannwit(kouvrefe lannwit)! Se yon dwa kominote a!

Kò imen an pa te fèt pou nwi. Moun te mal itilize pouvwa sèvo yo pou kreye yon vi nocturne. Vie sa a pa itil pou bon sante. Kouvrefe lannwit nesèsè pou bon sante.

Yon kouvrefe lannwit 7 èdtan soti nan 14-21 èdtan(22-6 èdtan, 24 èdtan payen revèy) se obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan: itilizasyon enèji, krim, polisyon, pwoteksyon bèt sovaj. Rediksyon nan pri pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon.

Okenn moun pa travay(tout bagay fèmen) eksepte minimòm pèsònèl ijans. Yo pa itilize enèji eksepte pou ijans oswa chofaj! 1 estasyon radyo nouvel piblik pèmèt tout lòt amizman etenn! Pa gen okenn manifakti, biwo, oswa revandè ki pa opere oswa itilize enèji! Kay yo ka itilize chofaj (abiye cho), refwadisman(abiman limyè) nan move tan.



Kouvrefe lannwit obligatwa. Pou byennèt kò moun ak Habita lokal yo. Yon Shire aplike Night-Curfew atravè Shire Rehab **MS R1** Yo pase delenkan ki repete yo bay Pwovens Rehab **MSR3**

Pwoteksyon Klimapou siviv

Pwoteksyon klima nesèsè pou pwoteje kò imen an, bèt, bèt kay, pwodiksyon manje. Pwoteksyon klima: rad pwoteksyon abòdab ak ijyenik abri sekirite abòdab!

Rad pwoteksyon li nesèsè pou pwoteje kò imen an kont klima, maladi ak polisyon. Rad pwoteksyon bezwen konfòtab, itil (pwoteje kont move tan) ak abòdab. Rad pwoteksyon konsiste de kouvèti tèt, rad, chosèt, soulye!

Tèt pwoteksyon konsiste de 2 pati tèt (kagou, beanie, K-echap) ak pwoteksyon je (spektak). Yon kas ka konbine tou de. Pwoteksyon tèt yo mete lè deyò!

Balaclava (beanie). Balaclava kouvri tout tèt la ekspozè sèlman je yo. Èske knitted soti nan lenn mouton oswa yon melanj de koton ak lenn mouton (pa gen fib sentetik). Èske gen nenpòt koulè oswa modèl ka gen yon pom pom dekoratif sou tèt. Lè pa gen okenn pwoteksyon pou figi ak kou ki nesèsè, balaclava ka woule epi vin yon 'Beanie'.



K-echap. K-Echap ka kouvri tout tèt la ekspozè sèlman je yo. Li aji kòm yon kouvèti tèt ak yon vwal (maksimòm pwoteksyon). Èske knitted soti nan lenn mouton oswa yon melanj de koton ak lenn mouton (pa gen fib sentetik). Èske gen nenpòt koulè oswa modèl.

Balaclava oswa **K-echap** tou de pwoteje pa kouvri bouch nen an. Yo evite respire polisyon, maladi kontajye ki ka touye moun ak ensèk pike. Anplis de sa, alèji ak opresyon yo redwi. Diminye efè lè sèk ak frèt. Gen maladi kontajye ki gaye.

Pwoteksyon je gen 2 desen: **Pratik**, sèl lantiy (vizyèr); **Fashion**, 2 lantiy (spektak). **Pwoteksyon je yo mete lè deyò!**

Jwèt Rim: bezwen kenbe soti nan patikil ayeryèn sou tout kote (anwo, anba, kote). Yo dwe reziste kraze (pa kraze lè w chita sou li). Ka nenpòt koulè ka dekoratif.

Lantiy: kase, trè rezistan grafouyen, bloke reyon UV, pa bouya moute, ajisteman ekla (chanje pi fonsè, pi lejè, pi lejè, pi fonsè).

V-Kas pwoteksyon tèt kont frape. Cheve, tèt bezwen pwoteksyon klima kont frèt mouye, radyasyon ekstrèm, polisyon. Yon tèt tou bezwen pwoteksyon kont frape: yon V-Kas ak nan bati GPS tracker ..

Koki deyò a se metal oswa sentetik. Li gen yon Ridge Midline ki ka dekore: plimaj,.. Yon braslè manton an kwi kenbe yon mikwofòn. Vizyè a se koube sou kote, dwat moute desann, kase, trè grate

rezistan, bloke reyon UV, pa bouya moute, ajisteman ekla(pi fonse, pi lejè, pi lejè, pi fonse). Kas a gen yon do kwi kòm pwoteksyon kou.

LaV-Kas gen anndan an kwi padding. Embedded nan padding yo se moso zòrèy. **ABalaclava(beanie)** oswa **K-echapka** mete anba yon kas. Pou kenbe pawa enteryè nan kas la pwòp kont transpirasyon, pelikul, grès. **Deyò akseswar**: limyè klere, lanp limyè enfrawouj; yon achiv videyo dijital.

Pwoteksyon tèt toujou mete lè deyò.

Rad pwoteksyon li nesesè pou pwoteje kò imen an kont klima, maladi, polisyon. Pati prensipal kò ki pwoteje pa rad pwoteksyon yo se tèt, po ak pye. **Rad pwoteksyon toujou mete deyò.**

Pobezwen anpil pwoteksyon, kont mòde(bèt, moun), pike(ensèk, zegwi), enfeksyon(bakteri, fongis, mikwòb, viris), radyasyon (chalè, solè, nikleyè), ekspozè(asid, dife, jèl, kwen byen file, mouye).

Mòdepwoteksyon: evite fache, bèt danjere ak moun.

Stingpwoteksyon: kouvri po(rad pwoteksyon) eksepte pou je. Pa pèse kò a oswa tatoo(Oto mutilasyon pa pèse kò oswa tatoo se nòmal, malad, ka lakòz enfeksyon). **Pwoteje dwèt yo lè w koud.**

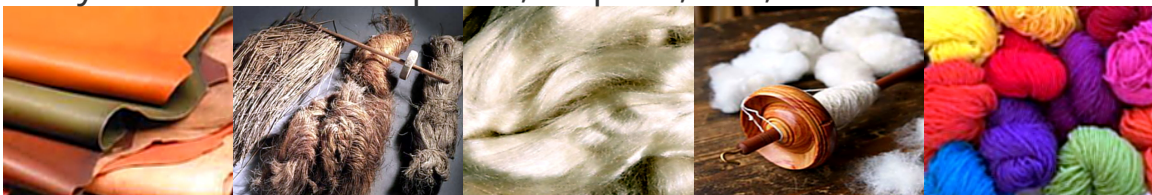
Enfeksyonpwoteksyon: pwòp po, kouvri ak rad pwoteksyon. Rejim alimantè ki an sante, fè egzèsis, fèy santi bon, sipleman, vaksinasyon.

Radyasyonpwoteksyon: kouvri po(rad pwoteksyon) pou chalè, solè. Pou nikleyè yon kostim espesyal ki kouvri 100% nan kò a. **Avètisman!** Ekspozè po fè(nidite) nan eleman yo(tan) se malsen.

Pwoteksyon ekspozè: Rad pwoteksyon, sav(ak kapo) oswa 2- moso ki fèt ak len, koton, lenn mouton, oswa yon koton, melanj lenn mouton(pa gen fib sentetik) nenpòt koulè nenpòt modèl. **Swa(salopete oswa 2 moso) ta dwe gen nan kou chemiz, gonfle*bra, janm fèmèn nan ponyèt, cheviy(prèv bouyon)...**

*Bra gonfle, janm pèmèt jwenti koud yo ak jenou pou avanse pou pi lib. Epitou lè a andedan kreye kontwòl klima pou po, kò.

Rad yo fèt ak fib natirèl: po bèt, fib plant, swa,



koton oswa lenn mouton. Fib atifisyèl yo pa itilize pou rad manyen po moun. **Pwodiksyon fib atifisyèl pou bout rad.**

Rad pwoteksyon se konfòtab, ki dire lontan, pratikman, abòdab Alamòd(etikèt designer)rad pwoteksyon se twò chè, kout tèm,..Pa akseptab!

Pyebezwen pwoteksyon (chosèt, bòt) kont klima, frape.Po, zòtèy pye, je pye yo gen risk.Pwoteksyon pye ki pa pwoteje(Sandal, pantouf, tanga)pye, je pye se initil. Pwoteksyon pye yo toujou mete deyò. Mache pye atè deyò pa bon pou lasante.

Chosètyo knitted soti nan lenn mouton koton oswa yon melanj de koton ak lenn mouton(pa gen fib sentetik).Èske gen nenpòt koulè oswa modèl.Chosèt yo gen patikil ajan pi bon kalite(pa gen alyaj)trikote nan, bay anti bakteri, anti mikwòb, pwopriyete antistatik, diminye odè.Chosèt kouvri pye jiska 7 cm anlè cheviy.

Bòtgen anwo kwi pwoteksyon, enteryè kwi mou(pa gen sentetik)plant kwi oswa kawotchou.Bòt pwoteje pye jiska 7 cm anlè cheviy.Soulye sentetik chofe pye yo bouyi yo. Fè yo swe kòmanse gratè! Ou pa ka mache.



Menpwoteksyon(gan)yo mete jan sa nesèsè!Gan yo fèt ak kwi, koton, lenn mouton, oswa yon melanj koton, lenn mouton(pa gen sentetik)nenpòt koulè nenpòt modèl.

Pwoteje kò ou itilize rad pwoteksyon deyò!

Abri pwoteksyon(lakay, k ap viv, travay)yon bezwen imen, pwoteksyon kont krim(sekirite), eleman(tan), dife, ensèk,polisyon.Abòdab abri pwoteksyon ijyenik se yon1 BONDYEBay dwa!Gadyen gadyen prefere lojman gwoup(k ap viv nan kominote a)Shire a founi(gade planifikasyon shire)!

Chanmetaj la, mi yo, plafon, konpoze de siklòn, dife, segondè imidite ki reziste panno konkrè prefabrike.**Planche** yoyo netwaye mop mouye, ki pa glise, anti estatik, mwazi, anpeche kanni, ijyenik.

Orizantal glisman**Windows**yo tente doub lustres.Kare ankadreman ki pa bwa.Pa gen rido oswa rido(malsen:pousyè, mikwòb, ensèk...) olye de vole deyò(lockable), andedan orizantal glisman ekran ensèk.

Pou**Chofaj***nan chofaj etaj(vapè, dlo cho)se itilize.Refwadisman se pa sikilasyon lè natirèl.Tanperati chanm 19-21 ° C.

* Gaspiyay enèji se yon krim

Ekleraj*ta dwe otomatikman chanje On, Off.

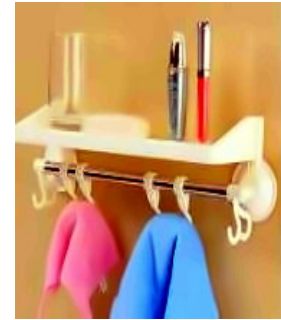
* Gaspiyay enèji se yon krim

Abri pwoteksyon pou siviv, sekirite, konfò.

Bon Ijyèn pou bon sante

Bon ijyèn kòmanse ak pwòp ak pwòp. Netwaye ak pwòp kòmanse ak aparans pèsònèl, aplike nan kay, etid ak travay. Netwaye ak pwòp tou aplike nanpanse ak rezònman.

Yon 'Woutin chak jou' gen ladan pwòpte. Lave men yo apre chak vizit twalèt ak anvan chak manje. Lave figi anvan chak manje. Bwose dan epi lave tout kò a anvan ou ale nan kabann. LI kale omwen de fwa chak semèn. Lave cheve yon fwa pa semèn. Gadyen gadyen ale nan rasanbleman pwòp (Bwose dan, penyen cheve, tout kò lave), kale cheve fasyal (LI), mete pwòp, pwòp Kovèti pou (tèt zòtèy).



Apre yo fin leve nan maten chak manm nan fanmi an fizikman kapab fè kabann yo. Paran yo anseye timoun yo kijan pou yo fè. Ranpli ijyèn maten an. Li se tan yo jwenn abiye, mete sou mete deyò a prepare (swa anvan) Kovèti pou moun ki te planifye pou mete. Chak veso depo manje maten yo netwaye anvan yo ranpli epi mete etikèt sou (kontni, dat ranpli). Apre manje maten pwòp zòn manje. Retounen veso yo nan depo. Yo mete resipyan sal, istansil nan koule a. Yon moun se kounye a pare yo kòmanse travay chak jou yo (lakay, lekòl, travay, volontè).

Tout resipyan yo gen yon etikèt sou kontni. Resipyan manje yo gen yon dat pou ranpli yo tou. Sere veso yo nètman epi an sekirite. Danjre (pwazon, toksin) resipyan yo estoke byen (prè timoun ak enkonpetan).



Pa kite atik ki pa itilize yo (istansil, zouti, jwèt) dezord moute mèb, etaj, zòn travay. Apre itilizasyon, ranmase atik yo mete yo nan depo pwòp (ki make). Sere atik yo toujou nan menm kote. Lè sa a, yo fasil jwenn.

Anvan ou ale nan kabann. Prepare ak layout Kovèti pou ou planifye pou mete jou kap vini an. Pake nenpòt sache ak atik ke yo planifye pou pran ansanm lè w ap kite nan maten.

Kenbe anviwònman ou pwòp ak pwòp. Diminye: **Dust** (bon pou sistèm respiratwa ou). **Micro** òganis (bakteri, mikwòb, viris)

mwens enfeksyon, lanmò. **mwennsèk**(mòde, lav, pike)mwens enfeksyon, gratèl. **Vermin**(rat, sourit, ravèt), mwens jete, pwopagasyon mikwo òganis, mwens epidemi epidemi.

Sèvi ak yon klowòks oswa dezenfektan fò ogmante chans ou genyen pou trape maladi kwonik obstriktif poumon. Sèvi ak yon netwayaj sifas natirèl: **Melanje**, 1 tas bikabonat soda, 1/2 yon tas vinèg blan, ajoute kèk gout lwil esansyèl. Bezwen li pi fò ajoute yon gwo kiyè sèl.

Bezwen etènnye! Etènnye nan bra ou. Pa gaye maladi.

Pa bo sou bouch. Bo transmèt enfeksyon pi rapid. Fwote nen pito.

Pa bay lanmen! Segondè senk! Sòf si ou mete gan.

Vaksinasyon obligatwa! Moun ki pa vaksinen yo se yon menas pou kominote a! Yo vaksinen ak nan kaj, **MSR4**

Ijyèn aplike nan panse. Imoral, egoyis, rayi, vyolan, panse, se move panse yo dwe evite. Aplike move panse mennen nan responsablite!

Chanjman nan klima diminye kalite lè a. Plis, pi gwo dife (ti touf bwa, forè, dife sovaj)! Moun domestik (chabon, fimye, gaz, lwil, bwa), sèvis piblik (chabon, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm), transpò (chabon, gaz, lwil) boule! Yon kominote dwe konsidere itilize pwoteksyon pou l respire!

Deyò ekipman pwoteksyon respiratwa (rpe) se rekòmande! Rpe yo evalye a jan yo byen pwoteje kont patikil. Yo itilize mask P2. Pou pwoteje, mask yo byen sere (Yo raze bab)!

Andedan kay la sèvi ak purifikateur lè! Gadget itilize yon filtè HEPA. Kenbe tout pòt ak fenèt fèmen.

Moun pwodui twòp fatra, fatra! Sa kreye yon gwo risk pou sante ijyèn. Li kreye polisyon ki antre nan chèn alimantè kominote a. Moun yo dwe diminye fè makèt nan machandiz ki pa esansyèl, diminye kay yo, diminye aktivite lwazi (evènman gwo foul moun, espò, mizik,...)!



Naje moun pa natirèl. Kò imen an pa fèt pou viv nan oswa anba dlo. Naje nan oswa anba dlo pa natirèl ak

ta dwe evite. Dlo natirèl Oseyan (lanmè) ak dlo anndan yo (lak, rivyè,...). Dlo ki pa natirèl pisin, spa,...

Dlo natirèl se yon twalèt pou tout bèt k ap viv nan dlo a. Zwazo vole sou dlo a fè jete yo. Bèt ak egou pèp la fini nan dlo andedan, oseyan. Moun ki sou plaj fè pipi, gen règ, vomi,... Naje nan yon twalèt pa bon pou po a. Gulping dlo twalèt se yon gwo risk pou sante. pa fè sa!

Dlo natirèl eponj tankou absòbe polisyon, toksin,... Polisyon lè: lapli asid, sann (boule, eripsyon), pousyè (min, tanpèt), radyasyon nikleyè (estasyon elektrik, militè). Polisyon lè antre nan chèn alimantè a (pa lè, tè, dlo) finalman fini fè pati yon (risk sante) rejim imen!

Polisyon dlo: Perçage, jete fatra, ekoulman, transpò dlo. Perçage pou konbistib fosil polye lè ak dlo. Depotwa pwodwi chimik, dwòg, fatra, dlo egou anvan tout koreksyon, toksin ap pase chak jou. Koule (toksin, pwodwi chimik, dwòg, fatra, egou anvan tout koreksyon) soti nan dlo tanpèt, fèm, endistri, polye. Dlo transpòtasyon en, bato kwazyè, super-tankers, soumaren, chalutier, bato de gè yo se gwo polisyon. Pi piti transpò dlo tou polye sitou dlo anndan yo. Polisyon lè, tè ak dlo se, 'Vandalism anviwònman an' yon krim: **MSR7**.

Dlo ki pa natirèl gen yon melanj de pwodwi chimik ki seche ak irite je, cheve ak po. Pisin, spa yo ta dwe evite. Pisin yo se fatra elitist nan dlo fre ra. Fatra sa a fini!



Sekirite pou pwoteje kont vyolans!



Vyolans kòmanse ak moun ki poko fèt. Anviwònman vyolan enstile yon tandans fè vyolans pou tout rès lavi a. Tandans vyolans bezwen yon deklanche pou tounen vyolan. **Deklanche:** Alkòl, kòlè, espò kontak, laperèz, espò batay, inyorans, imilyasyon, mank de senpati, sibstans ki chanje lide, presyon kanmarad, pwovokasyon, vyolan: videyo, jwèt videyo...

Yon ki poko fèt ekspoze a manman ak papa abi youn lòt vèbalman. Aprann ke li se oke abi vèbalman epi yo pral fè sa pita nan lavi. Yon non-

fèt ekspoze a manman yo te blese fizikman pa papa. LI ki fèk fèt pral pita nan lavi a andire abi fizik pa LI. LI ki fèk fèt ap panse li bon pou l fè li mal.

Vyolans ka soti nan yon lòt moun(yo).Li ka soti nan bèt sovaj. Li ka soti nan bèt kay.Li ka vini akòz aksyon Gouvènman oswa inaksyon.

Yon kominote k ap viv ak 'Vyolans' ki pa responsab.Will '**Touye!**'(Avòtman, asasina, pèn lanmò, jenosid, masak) Touye yon moun se yon menas pou tout Limanite, yon joure pou li **1 BONDYE !!!** Okenn Moun, Òganizasyon, Gouvènman pa gen dwa **Touye!** Touye pa janm yon solisyon.

Sispann, 'Vyolans', kòmmanse lakay ou!

Chak manm kominote a gen yon devwa siviv imen pou kenbe Vyolans. Antre nan (kòmmanse) Siveyans Katye. Obsève, rapòte, arete(sivil),...Fè kominote w yon zòn san krim!



Sekirize katye a se yon efò ekip. Sa vle di koperasyon sere ant yon moun. Fanmi yo, Zanmi yo, vwazen yo, kominote a ak tout kalite Gouvènman.

Moun gen dwa pou yo santi yo sove lakay yo. Yo gen dwa pou yo santi yo sove nan etid ak travay. Moun ede vwazen yo lè yo anba atak. Travayè yo ede lòt travayè yo. Edikatè ak entelektyèl ede youn lòt. Objektif chak Shire se yo dwe vyolan gratis.

Shire bay sèvis Sentinel. Sentinel okipe devwa gad ak patwouy risk ki ba ak mwayen. Nan sèvis oswa andeyò yon Sentinel pral rapòte konpòtman anti sosyal(krim, polisyon, vandalism), rapòte nenpòt pwoblèm sante ak sekirite nan kominote a. Sentinel pral arete pou vyolasyon ak krim yo konnen. Yon Sentinel tache nan chak Kominote Neighborhood Watch.

Shire bay yon kouvrefe obligatwa 7 èdtan lannwit ant 14-21 èdtan (CG Klock). Pou bon sante, rediksyon nan konsomasyon enèji, mwens polisyon ak pwoteksyon bèt sovaj. Rediksyon nan krim, pri pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon.

Travayè sèvis ijans yo ap ede lapolis. Pa ètre

vijilan nan vyolasyon Règ, Règleman sou oswa andeyò travay. Yo ka oblije fè arestasyon sivil yo. Yo ka rele rezèv CE pou ede.

Moun ki pèmèt vyolans, gade vyolans, **MSR2!** Moun ki ankouraje (aplodi, ede), ensite, vyolans, pwoteje moun ki vyolan kont arestasyon, **MSR3!** Sa a aplike tou nan konba, kontak espò!

Marshall la gide kominote a atravè kanpay sansibilizasyon piblik ki eksplike Règ Pwovensyal yo (Lwa). Gid endividyèl. Marshall pwoteje kominote a, anviwònman an, bèt sovaj: fè respekte lwa kriminèl ak sivil pwovensyal yo, sèvis ijans kominotè yo, karantèn, reyabilitasyon pwovensyal, PHeC, PDeC ak CE, krematorium. fè lyezon ak Sheriff. Rangers > Pwoteksyon fwontyè, Sanctuaire pou bèt sovaj ak vejetasyon, pwoteksyon anviwònman,..

Sivil yo pa pote, itilize, pwòp zam! Vyolasyon **MSR7!**

Sonje ke Vyolans se pa repons lan. Se pa yon solisyon!

Vote

Pou sekirite ak siviv moun sipòte lib plizyè kandida Gouvènman eli. Lè yo vote nan eleksyon yo garanti responsablite gouvènman an. Pa vote ka lakòz radikal pran sou Gouvènman ak etabli yon Tirani (ereditè oswa politik). Tiran yo retire nan kaj, **MSR7.** 'Universe Custodian Guardians' sipòte sèlman 2 kalite gouvènman, 'Pwovens' (pwovensyal) ak 'Shire' (lokal).



Sove planèt Latè!

Sispann boule

Diminye fatra

Fini gaye banlye

Fen itilizasyon toksin

yo Fen Tirani

Plante pye bwa

Siviv imen, desten, eksplorasyon espas ak kolonizasyon espas!

Welcome to Space Exploration & Colonization