



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Survival senin, aileleriniz, sizin Topluluk,
Gezegen, sizin önceliklidir.

Survival sırası:

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



Yaşa Göre Survival:

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



1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

hayatta kalma namaz

Hayatta Kalma Günü 11.1.7 N-Atm

Sayın 1 TANRI , En güzel Evrenin Sizin en mütevazı sadık veli vasi
yaratıcısı (1 st ad)

İnsanoğlu I Survival için teşekkürler teşekkür Ben hayati Görkemi
hayatta benim çabaları desteklemek Lütfen benim no.1 öncelik
yapacaktır hayatta, bedenim, species, topluluk yardım için çaba 1
TANRI ve İnsanlık İyi



Bu dua Survival Gün veya uygun olduğunda üzerinde okunduğu!



SurvivalChain 7 bağlantıları insan hayatta kalmak için gerekli tüm vardır.

NEFES HAVA onsuz yaşamak için dakikan var.

İÇİLEBİLİR SU hiçbir şey bir hafta bile dayanamaz içmeye!

yenilebilir GIDA enerji & refahı. açlıktan Yiyecek yok!

UYKU Yeniden canlandırma için. Hayır Uyku ölürsün!

İKLİM KORUMA hayatta kalmak için.

HİJYEN Vücudumuzun sağlıklı tutmak için.



GÜVENLİK şiddetten korumak için. Hiçbir güvenlik gelecek yok!



Kaydırma: 2, Yükümlülükler: 2 söyler: sonuna kadar kon- larına tarafından gelen insan vücudunu koruyun. Survival-Zincir bu yükümlülüğü tutmak için temeldir. **Herhangi bir insan bu gereksinimlerinden reddilmesi Humankind, Anti-1 karşı suç ing, tehdit hayat TANRI zorunlu: MS R, 7**

Threat yanan



insanoğlunun sonra ateşi nasıl kullanılacağını keşfetti. Bu bir lütuf olarak gördü.

Ahşap yakma fosil yakıt yanma ile takviye edilmiştir. Endüstriyel yaş tanıtan İngilizce Hıristiyanlar iklim değişikliğine yol açmaktadır kirliliği başladı. **Yangın ve yanma artık bir tehdit, bir lanet vardır.**

DUR YAKMA ŞİMDİ !!!

Yanmayı durdur: sigara, kömür, gübre, çöp, gaz, petrol, uranyum, ahşap, ...



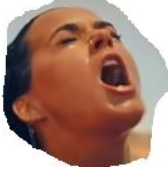
Yanma bir en tehlikeli kısmı **DUMAN** vardır. yangınlar büyük ise

sağlık ve mortalite tehdit duman soluma olduğunu. at- phere içine yükseliyor daha büyük ölçekli duman üzerinde uzaya kaçan ısıyı durdurur. Yüzey suyu ısıtır, yüzey arazi ısıtır, buz erir: İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ!



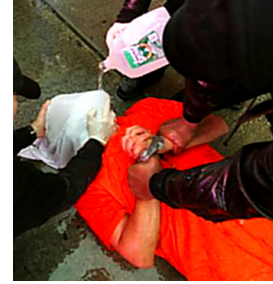
İnsan vücudu ihtiyaçlarını Hayatta kalmak için **Nefes Hava**.

Soluduğumuz hava gazlarının yapılı (Karbon dioksit, azot, oksijen, metan) , Su ve yabancı maddeler (Toz, mikrop, spor) . soluduğumuz havanın yüksek azot ve oksijen içeriği olmalıdır. Düşük karbon dioksit ve metan içeriği vardır. Su içeriği (nem) tabi, yüksek nem rahatsız olur ve bir sağlık sorunu. Safsızlıklar onlar akciğerleri alevlendirecek gerekli değildir.



Ne kadar süreyle nefesinizi tutabilir? 4 Dakika, o zaman hava için yutmak. yudum yok solunabilir hava, Ölürsün! İnsanlar, yangınlarda hızla yok solunabilir hava ölmektedir.

Stopaj solunabilir hava işkence ve insanların ve hayvanların öldürülmesi olarak kullanılır. Stopaj işkence olarak thable havayı miş (Su biniş) ABD İdaresi, ABD hükümeti çalışanları, hükümet yükleniciler tarafından kullanılan, yabancı Mezalim ABD tarafından Ted korumac. İşkence bir suçtur: **MS R7**,



(İnsanlarda) , **MS R4**, (hayvan) .

öldürmek için Stopajı solunabilir hava rastlantısaldır (Ateşe toksik dumanlar) veya öz tarafından (İntihar: kasıtlı konsantre karbon dioksit veya pişirme gaz teneffüs) hükümet (Gaz odası, asılı, işkence) diğerleri (Suçluları: garroting, boğazını, boğucu, asılı) . Hükümet cezai cinayetleri, olsun **MS R7**, . tesadüfi (sağlık ve güvenlik) , **MS R4**, öz 1 ile (yapılan hesap **TANRI**) .

şeyleri yanan insanlar Nefes havaya' ana tehdittir.



Bu zehirli gaz ve hava kirlilik için elek gibi bir baca olarak akciğer onların nefes borusunu kullanmak birey ile başlar. baca gibi insan vücudunu kullanarak ciddi sağlık riski, bir hakarettir **1 TANRI** en tasarlamak.

Sigara bağımlılığının! Bir insan trajedisi! Bir topluluk yükü!

Bağımlılık bir algılanan ihtiyacını sevindirici tekrarlayan kompulsif davranıştır. Bağımlıları davranışları yapıyor zararı kabul etmeyerek kendisini aldatmaması. kendileri, aileleri, arkadaşları, iş arkadaşları ve topluma zarar verirler.

Bağımlıları uzun kendilerini zevk ve birlikte hayatlarını tutuyorsun kadar bağımlısı inanmıyorum. Bağımlıları kendileri ve toplum için bir tehdit haline gelir. Onlar sanrısız anti sosyal, dürüst olmayan, ahlaksız, hilekar, bencil ve umursamaz hale gelir. Bu kuvvetler Shire (topluluk) Onların yaşam tarzı kontrol etmek. Onların hak ve özgürlüklerine sınırlama.



Sigara içenler ağızından kokar. Onların giyim kokuyor. Onlar bir oda kokutmaya. Onların külleri her yerde. Onların izmarit her yerde. Onlar bireyleri kokuşmuş, fırfırlı edilmektedir. Onları Shame onları Shun

Sigara içenler kendilerine bir sağlık riski vardır. Onlar hasta, toplum için bir yük haline, dudakları, dişleri, diş etleri, ağız, boğaz, nefes borusunu ve akciğerleri yakmak.

Sigara içenler tembel alarak birçok duman sonları ve öz sickies zararı var. sorumlu tutulacağı!



Sigara içenler diğerlerine bir sağlık riski vardır. Hamile sigara doğmamış zor durumda. Doğumdan sonra bu yeni doğan sağlık sorunları olan bir ömür boyu hapse mahkum edilir. Bunlar doğmamış zarar, deformiteleri, engelli, .. Hamile sigara içen yargılanana olabilir: **MS R3** .



Pasif duman (Saldırı) insanları incitiyor. Pasif duman get oluşturmak Sigara içenler, **MS R3** . Varlıkları (Dinlence, eğlence, iş ..) O, boşanma belgesi sigara izin **MS R3** ödeme telafisi. sigara izin Hükümet değiştirilir, + **MS R7**,

Sigara içenler ihmalkar vardır. Bunlar yangınları başlatın: evler, çim, orman. Bunlar, hesap sorulmasını **MS R4**, ve ödeme tazminat. Bunlar insanlar, hayvanlar zarar, **MS R5** Bunlar, insanlar, hayvanları öldürmek **MS R6**, .



1951 yılında (Pagan takvim) o sigara içmenin sağlığa zararlı olduğunu kuruldu

Ciddi bir tehdit. Hükümet ve Devlet kurumları, 'Ban' vermedi bölümler başarısız sigaranın (**Görev ihmal**) hizmet etmek, toplumu korumak. Geriye Dönük mevzuat geçirilir. Bunlar suçlu olsun,
MS R7, .

teşvik Herhangi bireysel veya grup, iş veya diğer varlık (**Serbest bies, reklam, pazarlama**) , izin verir (**Ebeveynler, öğretmenler, iş, kulüpleri, atılmış, eğlence mekanı, ...**) , kar (**Tedarikçiler, üreticiler, taşıyıcı, toptancı, perakendeci**) Mevcut 'içiyor' yapar ve ya sigara aksesuarları **MS R7, 'Smokes'** karakterini ne olduğu önemli değil. Sigara içme davranışı sağlık riskidir.

SİGARA için SIFIR TOLERANS!

Bireyler pişirme, gaz, dışkı, ağaç, kömür ve bir yağ yakma hava içerisinde kullanılabiliğini azaltır
(**Mangal içerir**) Isıtma, güç. O Şimdi bitiyor!
yakmadan üretilir Kullanım elektrik. İhlali, müsadere sonuçlanır, ekipmanın yıkım ve **MS R2,**



Güç istasyonları yanık o (**Kömür, gaz, uranyum, yağ,** ..) enerji oluşturmak için sökülmüş, SHUT vardır. Sahipleri Kirletici, operatörler dava açılıyor, **MS R7, .** Kömür ve uranyum madenleri kapalı ve mühürlü vardır. Maden sahipleri ve işletmecileri, olsun **MS R7,** . Enerji dışı yanma yöntemlerle üretilir.

Yerli olmayan yerli nakil Ends taşımak Yanan! Gaz, Petrol dışı yanan kullanımı vardır. Otoyollardan üzerinde Yurtiçi olmayan yerli taşıma 'Freeway Tramvay' ile değiştirilir! Uzun mesafe kara taşımacılığı sadece Rail gereğidir. Dizel, benzin, LPG, uçları kullanımı!



kirletici Eğlence Ends!

Havada: Hava Gösterileri, özel sermayeli hava taşımacılığı (**Drone, uçak, jet, helikopter, uzay mekiği, ...**) .

Olarak, su altında: motorlu tekne yarışları, özel sermayeli deniz taşımacılığı (**Kabin kruvazör, yolcu gemileri, hoverkraft, jet ski, sürat tekneleri** ,

tekneler, yatlar, ..).



Karada: Tüm 2, 3, 4, .. teker motorlu: döngüleri, bisiklet, arabaları, SUV, spor arabalar, limuzinler, lüks arabalar. Araba yarışı, araba hareketler yoktur. Turistik trenler. Kirleten Eğlence ve Kirleten Entertainment Araçların Sağlayıcıları Organizatör dava açılıyor, **MS R7,**

Tırnak salonu zehirli dumanlar oluşturun. Çalışanlar koruma nefes var. Salak istemciler (**Kurbanları**) yok. Alışveriş Merkezlerinde Tırnak Salonları ardına kadar açık. Onların zehirli dumanlar geçenler tarafından kucaklıyorum. sağlık riskleri onları maruz. Özellikle hamile kadınlar, yeni doğmuş, astımlılar, yaşlılar. Eğer zehirli gaz maruz kalmıştır ise salonu ve tazminat Alışveriş Merkezi dava.

Tırnak salonu bir sağlık riski bir hava kirleten vardır. Kendi tırnaklarını yapmak tembel ve çok fazla para olan kişiler tarafından ziyaret edilmektedir. Onları kapatın, onlara yasak. Kovuşturma sahipleri, yöneticiler, **MS R7,**



Güzellik salonu bir sağlık riski bir hava kirleten vardır. Onlar kendi markasını yukarı yapmak için çok tembel çok fazla para olan kişiler tarafından ziyaret edilmektedir.

Onları kapatın, onlara yasak. Sahipleri, yöneticiler, olsun **MS R7,**

kapatılır zehirli dumanlar oluşturmak Kuaför, kovuşturulduğu **MS R7,** hava kirliliğini oluşturmaz Kuaför normal çalışır.

Kapitalist (**Hırslı yırtıcı parazit**) Hükümetler makyaj bahçeleri ile evlerini ediyoruz. Ev sahibi Kullanım benzin motorlu bahçe aletleri (**Üfleyiciler, öğütücüler, fırça kesiciler, testereler, çim biçme makineleri, ..**) kirletmez

o

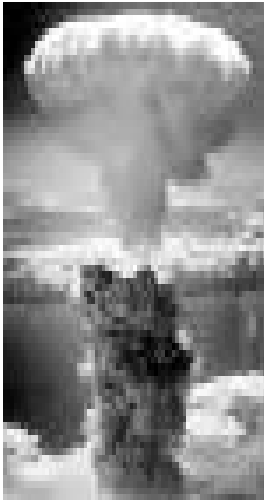


(Hava, gürültü, toprak) . Kat Malikleri, Üreticiler, Perakendeciler, olsun **MS R7**, .
Bu kirliliği izin Hükümet değiştirilir, olsun **MS R7**, .



Dış Böcek öldürücüler, ekinler, meyve bahçeleri kullanılır ..
Gıda cr ops, kontamine olmuş bahçeleri insan ya da hayvan tüketimine uygun olmayan. Pollu- ted kırpma, gıda topluluğu tarafından yakılır (Shire) .
Ticari yapımcı olsun en **MS R7**, . Bu kirliliği izin Hükümet değiştirilir, olsun **MS R7**, .

İçinde Böcek öldürücüler sinir sistemi saldırı, kullandık. Bunlar doğmamış ve yeni doğan hiperaktif olun. Böcek öldürücüler İnsan ve hayvan solunum sistemlerini tahriş. Böcek öldürücüler içini kullanmayın.



Askeri, nakliye, patlayıcı havayı kirleten
Bir, N- (Atomik, nükleer) B (biyolojik) C (kimyasal)
silahlar. Onlar insan, hayvan ve plantlife için bir tehdit. Bu silahları oluşturmak Bilim adamları dava açılıyor, **MS R7**, . bu silahların üretim tesisleri yıkılarak ve Shire tarafından yakılır.

Sahipleri, müdürler, yöneticiler, bu tesislerin yönetici, get **MS R7**, . kullanmış ya, silah bu tip dava açılıyor kullanarak yukarı astsubay rütbesinde gelen edilmektedir Askeri, **MS R7**, . Üretim ve ya bu silahların depolama yerini ve takibat yapılan izin Hükümet, **MS R7**, .

Havai Fişek büyük bir kirlenme vardır. Bunlar daha yaygın daha kirlenme büyük hale gelir. hava durumu, hava kirliliğinin üzerine bağımlı ing günün için ger Lin olabilir. Parçacık kirliliği bunu kirlenme su yerleşir. içmeye o elverişsiz yapma.

Havai fişek sonu! Lazer ışıklar değiştirin.



Sigara nefes Hava Canlı üzere 4 dakika var!

solunabilir hava inkar ya neden ve kirlenmiş havanın etkisi olan herhangi Kişi, Kurum veya Hükümet. hesap sorulmasını, kafesli olsun,

MS R7, . Bir olan nefes alabilen Air Talep 1 TANRI Verilen doğru!

SIFIR TOLERANS İÇİN HAVA kirletenlere !!!!!!!

İnsan vücudu ihtiyaçlarını Hayatta kalmak için **İçilebilir su**



Bizim gövdenin 60 ±% su oluşur. Vücudumuzdaki her hücrenin ihtiyacı var.
Su, bizim eklemleri yağlar vücut ısısını düzenler ve atık siler ...



Condensed atmosfer su buharı damlacıkları oluşturur
Dünya'nın yerçekimi damlacıklarını aşağı çeker (**Düşen yağmur**)
yüze. Yağmur tatlı su önemli bir kaynağıdır. Bu yağmur suyu,
yıkama, kişisel hijyen pişirme, gıda hazırlama, içme için
kullanılan, ...

kullanılan bir kişi, yağmur suyu içmek besinlerin hazırlanması
kullanmak mümkün. Artık değil, yağmur suyu, sağlıklı, asidik,
zehirli, kötü tatma, kötü kokulu kirlidir. **Çamaşır kirlenmiş hale**
gelmesine yağmur altında bırakılmamalıdır. Kirli bakmak kalmaz,
kötü kokulu ama cildi tahriş edebilir.



Soğuk yağmur dolu, kar gibi düşer. Kar yüksek dağlar, kutup ve Antarktik oluşturma
tatlı su rezervlerinin üzerinde birikir. **Kar beyazdır,**



kirlenmiş kar gri hatta siyah. Siyah kar buzullar, Grönland, Arktik, Antarktika
worldwide, Himalayalar'da bulunur.

Toplumlar tatlı su rezervleri oluşturmak. Bu rezervuarlar bunları doldurmak için
yağmur suyu ve eriyen kar güveniyor. kirlilik nedeniyle bu sular, insan ya da hayvan
tüketimi önce tedavi gerekir.



Rezervuar Sığ daha derin yerine olmalıdır. Derin buharlaşma yosun büyümesini, özellikle zehirli tipi ve haşere istilasını azaltmaya, soğuktur. Su sporları adet gören ve suya poing, durdurma İdrar için yasaklanmıştır. Su zanaat (Jet ski, motor ya

,...) kirletmez (Yağ, benzin, pil asit, ..) onlar yasaklandı!

İstisna: Park Ranger taşıma.

Bir kişi Doğru yapıyor topluluk güvenemez. Hiçbir tedavi, kısmi muamele, yanlış tedavi, maliyet kesme, yolsuzluk, suç davranışı, .. Suyun Ev tedavisi zorunlu hale gelmektedir.

Suyun Ev tedavi filtrasyon gerektirir. Bu düşürmektir: **Arsenik**, asbest, klor, kloroform, karbonat sertliği, bakır, kir, herbisitler, ağır metaller, kurşun, böcek ilaçları, pas, ... Ayrıca sıcak iklimlerde filtrelenmiş su ölümcül hastalığa karşı korumak için haşlanmış gerekiyor (Mikro organizma) .



tatlı suya Tehditler

Yakında taze su talebi taze suyun kullanılabilirliği aşacaktır.



Kirlenmiş yağmur çelik yapıların kabuğu için boyama, korozyona neden olabilir (**Köprüler**) , Taş, yapraklar ve diğer bitki, deri tahrişi solma erozyonu, ..

Kirliliği içermesini nasıl tavsiye üzerine 'Nefes Air' ve 'Yeşil Konsepti' kontrol edin.

Sulama! Sulama için yeraltı kullanarak daha hızlı o doldurmak edebileceğinden çok daha suyun yeraltı deposunu tüketir. Bütün Ekosistemini kuruma ve bir temiz su kıtlığı yaratarak ile sonuçlanır. Taban suyu sulama biter. sulama için Yasadışı kullanarak yeraltı suyu, bir suç **MS R7**, . Yeraltı sulama izin Hükümet, olup

yerini, dava, **MS R7, .**

Sulama, dere, nehir, göl tatlı su kullanılarak, .. su akışını yavaşlatır. Bu evaporat- iyonu teşvik eder. Kuraklık Sonuçlanabilecek! Sulama Bu tür uygarlıkları biten sonuçlandı. sulama bitirin.



Kirlenmiş su yolu en (**Dere, nehir, göl, ..**) Tatlı su sıkıntısı oluşturun. toksinler, ilaçlar, zehirler dolu Yağmur suyu .. yasadışı sanayi atıkları, toksinler, zehirlerin damping .. su yolları uçlarının Kirlenmiş, kirlenmişler, bireyleri dava açılıyor **MS R3** tüm diğerleri, **MS R7, .**

Ek tatlısu

Tuzdan arındırma enerji, masraflı bir çok kullanır. Suyun alımı sistemine balık, kabuklu deniz ürünleri, yumurtalarının çok sayıda çekerek, .. olumsuz çevresel etkilere sahiptir. Büyük deniz yaratıkları bir alım yapısının ön ekranlarında karşı sıkışıp vardır. Kimyasal işlem, korozyon, okyanusa geri salınır sıcak tuzlu su oluşturmak.



Tuzdan arındırma aşağı su kalitesi için yüksek bor içeriği verme vardır. Bu su, tarım, yüksek bor düzeyi diyetle çiftçiliği ve gıda üretimi sonuçları kullanılan. yüksek bor seviyelerinin tüketen Uzun süre sağlıklıdır.

Geri dönüştürülmüş atık su, birincil tedavi yoluyla kanalizasyon geçer katı çıkarmak üzere besin filtreleri en bakteri ve virüsleri uzaklaştırmak çıkarılır.

Daha sonra su moleküllerini uzaklaştırmak üzere bir zar içinden geçmeye zorlanmaktadır. musluğa Tuvalet son çare bir seçenektir. Testler her sağlık risklerini açıklamayız.



Şişelenmiş su (**Pahalı**) seyahat için uygundur. Plastik su şişeleri

ısıırken tehlikeli hale bırakma kimyasalları (**Güneş, ısıtıcı**) . yiyecek ya da içecek için plastik kaplar kullanmayın. plastik kaplarda yiyecek veya içecek puchase vermeyin. **Bardak (Hiçbir kurşun)** Őişeler, kaplar önerilir. Plastik kamış veya atal kullanmayın. pişirmek veya yemek hizmet etmek plastik kapları kullanmayın.

Aromalı içme suyu

Çeşitli içme suyu için aromalı olabilir. Bazı aromalı sağlıklı o kaçınılması gereken bir un-
olduğunu. Aromalı suyu soğuk ya da sıcak servis edilebilir.

Uygun aromalı içecekler: Sığır ekstraktı, Tavuk z, Kakao, ay, Kahve, Meyve,
Otlar, Baharatlar, Bitkisel.



Sağlıksız aromalı içecekler ve eklentileri: Alkol, Yapay renk, yapay, yapay ve doğal tatlandırıcı, gazlı, Cola, Cordial, enerji içeceği, limonata, Kafeinsiz kahve, meyve-suyu, Koruyucular, sodyum tat ..



İçme suyu en iyisidir



Günlük rutin: Kalk, hafifçe soğutulmuş, filtrelenmiş su 0.2l bardak. Her yemekten önce (**Kahvaltı, Erken Günü aperatif, ėle, Geç Günü aperatif, akşam yemeği**) hafifçe soğutulmuş, filtrelenmiş su 0.2l bardak. Var İçme cam (**Plastik**) Her bir hasta başı masaya filtrelenmiş su 0.2 l doldurulmuş. Gece boyunca İçme sonra her zaman bir tuvalet ziyaret ederek kuru boğaz içerken, içki dinlenme sabah kalkarken zaman.

Resim-sıvı alımı. Canlı üzere 4 gün var!

içme suyu reddeden veya neden ve kirlenmiş suyun etkisi olan herhangi Kişi,
Organizasyon, Hükümet. **Hesap verebilir misiniz MS R7,**
Bir olan içilebilir su Talep 1 TANRI Verilen doğru!

Uygun aromalı içecekler:

Kahve göksel uyarıcı içecek



Kahve bir demlenmiş içecek coffeeplants ait kavrulmuş tohumlardan hazırladı.
Kahve, kurutuldu yapılmış, ekvator boyunca sıcak, ıslak iklimlerde yetişen Kahve ağacının tohumları, kavrulur. 2 çeşidi vardır: **Robusta çekirdekleri güçlü lezzet ve tam bir vücuda sahip.** Arabica fasulye, daha yüksek bir irtifada büyümeye daha yumuşak bir tat ve daha fazla aromatik özelliklere sahiptir.

aldı kez yıkandı, kurutuldu, kahve çekirdekleri 200 civarında kavrulur ° C sıcaklığa getirilmiştir. Bu fasulye şekerler karamelize olmaya izin verir ve kahve lezzet geliştirmek. uzun kavrulmuş, ya da koyu kızartmalar daha derin ve daha zengin bir lezzet ise genel ışık kızartmalar yüksek TEMP kısa süreli olarak, kızartma olacak daha karanlık ve daha tam lezzet, bir net, daha fazla asidik bir tada sahiptir. Koyu kızartma 'güçlü', ille değil. Bir fincan kahve gücü kahve demlenir edilirken eklenir ne kadar su bağlıdır.



Nasıl bir fincan kahve yapmak için?

Kahveye ne favori fincan en iyi şekilde.

- 1) Büyük tatma su ile Büyük tatma kahve başlar. filtrelenmiş su mevcut değilse, musluktan soğuk su kullanın. o su ısıtıcısı eklemeyen önce havalandırmak için birkaç saniye çalıştırın.
- 2) Su kaynama kapalı gelsinler (80 ° C) kahve üzerine dökülmeden önce (Anlık veya damla filtre) granülleri. Kaynar su tadı granül ve darbe en yakacaktır.
- 3) süt kullanırken (tavsiye edilmez) , sudan sonra fincan ekleyin. Süt 1st eklenirse, kahve kuyunun olarak uyum olmayabilir. Sıcak su lezzet değişen, süt haşlanmaya sebep olabilir.

Not! tatlandırıcılar (**Şeker veya yapay**) harabe kahve!
Kafeinsiz kahve ama bir sağlık riski yoktur.
sadece sigara Süt beyazlatıcılar kullanın.

hazırlıklar:

bir,



Anında,



Damla-Filtre Kahve; Espresso (Makine)



Kafeinsiz kahve bir Sağlık riski!

dekafeinasyon Çözücü kullanır.
Çözücü kalıntısı genellikle mide üzdü.

Mantık! Kahve içme Kafein yenilgiler amacı olmayan kahve.

Kahve Pod'umuz kullanmayın bir Çevresel risk!

Kahve Kapsüller bütün 1 Milyar bir çevre felaketi vardır. Onlar
biyobozunur değildir. Onlar geri dönüşümlü edilmiyor. **DURDURMAK!**

Üretim! kovuşturma,

MS R7, . DURDURMAK! Onları kullanarak! Shun ve Utanç!



Not! tek kullanımlık ürünler kapalı tamamı 1 çok fazla Çöp bir nedenidir. Onların üretim
'Ends! ihlali, **MS R7, .**

Shun Utanç tek kullanımlık ürünler kapalı 1 kullanmak insanlar!

Nasıl bir fincan kahve içmek için?

En iyi lezzet elde etmek için, tat o take Büyükten biraz yudumlarken yerine slurps soğumasını
bekleyin. Büyük kahve açıklaması daha aromasının slurps. göksel, Koku ve tat. süt ile küçük kapı
kahve vardır:

Espresso ince öğütülmüş kahve içinden basınç altında sıcak su zorlayarak demlenmiş
konsantre içecektir. diğer kahve demleme yöntemlerine kıyasla, espresso kalın bir
yoğunluğa, çözünmüş katıların ve köpük yüksek bir konsantrasyonuna sahiptir. **Espresso**
diğer içecekler için üs: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Çift
vuruş, lav ve Mote. bir gülümseme ile servis edilir.

Cappuccino: doku hazırlanması, süt sıcaklığı en önemli bir adımdır. Süt çok küçük hava ing add- buğulama it a kadifemsi dokusu veren kabarcıklar (köpük) . espresso bir atış bir kap içine konur, sıcak, köpüklü süt tarçın bir tutam bitmiş 2 cm kalınlığında bir köpük ile tepesinde ilave edilir.



Latte: Hiçbir köpüklü sütü ısıtmak. espresso bir atış bir kap içine konur. Sıcak süt çiğ kakao serpin ile tepesinde eklenir.

Macchiato: Hiçbir köpüklü sütü ısıtmak. Sütlü fincan 2/3 doldurun. espresso shot ekleyin. nane yaprağı ile üstü.

Mocha: Ham sıcak kakao yapmak. sıcak kakao ile Dolgu fincan 1/2. espresso shot ekleyin. Sütün & süt köpüğünün ile doldurun. Ham kakao serpin ekleyin.



Lav: 1 espre- SSO bir atış. konsantrasyonlu mandalina suyu yudum ekleyin. Sıcak ham Kakao iğnesi ekleyin. Sıcak köpüklü süt ile Üst. Zemin Tarçın serpin ekleyin.

Mate: Sıcak nane çayı ile Dolgu bardak 1/2. espresso shot ekleyin. Sıcak köpüklü süt ile Üst. Zemin Tarçın bir tutam bitirin.

Gringo: sıcak su ile doldurun bardağı 1/2. Espresso 2 çekim ekleyin. Üst serpin Küçük Hindistan cevizi günü.

Americano: espresso bir atış bir kap içine konur. Sıcak su ilave edilir.



İkili-vuruldu: Espresso 2 çekim ekleyin. Sonra sıcak su.

Kakao göksel uyarıcı içecek



Kakao ağaçları sıcak, yağışlı tropik bölgelerde yetişir. İt meyvesi Bölmeler vardır. Bir elmanın İçinde tohumları vardır (Fasulyeler) . Kakao çekirdekleri kakao yağı ve toz haline getirilir.



Sıcak Kakao Hazırlama:

1 çorba kaşığı kakao tozu,
1 fincan soya sıvı, keçi sütü ya da diğer süt, süt. 1 çay kaşığı
vanilya özü, tarçın Dash, küçük hindistan cevizi Dash.

köpüklü ve sıcak kadar çırpma, orta, düşük ısı orta kap ve sıcak olarak
malzemeyi birleştirin.

Çay göksel uyarıcı içecek



Bir dökme yen bitki Camellia. It adlı yaprakları aldı ve işlenmiş vermek bize çay. Temel Çaylar
siyah ya da yeşil. Bunlar aromalı veya sented olabilir.



Saklama Guardian çay hazırlama: Bir çay demlik içine gevşek işlenmiş çay
yapraklarını yerleştirin. cam bardağa demliği koyun. durur fokurdayan zaman
kaynatın su, kaynamaya durdurmak (80 ° C) cam bardağa dökün. Keyfini
çıkartın !

(A) Sadece fokurdayan durur siyah çay üzerine dökün olarak.

1 dakikalık bir karıştırma infüzyon edici 3 kez sonra. Bir dakika kaldırdı sonra. İçecek
veya lezzet için herhangi narenciye suyu ekleyin veya soğumasını bekleyin,
soğuk ve içecek. Uyarı tatlandırıcılar, beyazlatıcılar ile kirlenmeyen (Yapay
ve doğal) .



(B) fokurdayan durduktan sonra 10 saniye yeşil çay dökün. infuserde 3
kez karıştırınız. 1 dakika kaldırdıktan sonra. İçecek veya lezzet için
herhangi stonefruit suyu ekleyin veya soğumasını bekleyin, soğuk ve
içecek. Uyarı tatlandırıcılar, beyazlatıcılar ile kirlenmeyen (Yapay ve
doğal) .



Bitkisel tohum çay hazırlama, yer gevşek bir demlik içine tohum bastırdı. cam bardağa
demliği koyun. Kaynatın su, kaynamaya bırak. tıpkı



fokurdayan durur tohumlar üzerine dökün. 1 dakikalık bir karıştırma infüzyon edici 3 kez sonra. Başka 7 dakika sonra kaldırın.

İçki ya da, soğuk ve içki soğumasını bekleyin. Uyarı
tatlandırıcılar, beyazlatıcılar ile kirlenmeyen (Yapay ve doğal) .

Bitkisel yaprakları çay
hazırlama.
Yeşil-çay ile
aynı.



Bitkisel kök çay
hazırlama, chop kökler.

siyah çay aynı
hazırlayın.

Bir çay poşeti tatlar ortaya çıkarır bira zaman bir mikrodalga kullanma.

Çay poşeti yapmak emin metal zımba gelen Kaldır etiketi kaldırılır. Çoğu kağıt etiketler lezzet müdahale suyu discoloring, ucuz mürekkep kullanın.

Bir bardakta sıcak su koyun> Çay çanta seçiminizi eklemek > Yarım gücüyle 30 saniye mikrodalgada ısıtın (400-500 Watt) > Bir an için, mikrodalga fırında demlemek edelim > dışarı almak > keyfini çıkarın!

İçme suyu en iyisidir (aromalı olabilir)



İyi Sağlık için Filtreli Su
!!!

İnsan vücut ihtiyaçlarını Hayatta kalmak için yenilebilir Gıda

Günlük rutin bir kısmı yiyor. Nasıl sağlıklı olduğumuzu ve ne kadar süre yaşadığımız. Bizim yeme alışkanlığı ile ilgisi çok şey vardır. açlıktan Yiyecek yok!

Günde 5 kez besleyin:

'Kahvaltı, , Su, otlar, baharatlar, bal, kahve dahil ..

Erken Gün-aperatif, , Su, meyve, Otlar, Çay içerir ..

Öğle yemeği, , Su, salata, yumurta, kahve dahil ..

Geç Gün-aperatif, , Su, fındık, meyveler, baharatlar, kakao gibi ..

Akşam yemeği'. Su, Akşam tema, çay ya da kahve .. Sebze içermektedir.

Günlük yenmeli 7 Gıdalar: Mantarlar (mantar) , Taneler (Yulaf, arpa, mercimek, mısır, darı, quinoa, pirinç, çavdar, süpürge darısı, buğday) , Sıcak

Biberler, Soğan (Kahverengi, yeşil, kırmızı, bahar, frenk soğanı, sarımsak, pırasa) , Pars- ley, tatlı kırmızı biber, Sebzeler (Kuşkonmaz, fasulye, brokoli, karnabahar, havuç, bezelye, brüksel lahanası, ..)



Her hafta günlük bir akşam yemeği teması olması gerekir: örneğin 1.gün: sebzeler
2. gün: kümes hayvanları 3 gün: Memeli Hafta ortası: Sürüngen 5. Gün: Deniz ürünleri
Hafta sonu: Ve Kuruyemişler Eğlenceli gün: Haşarat

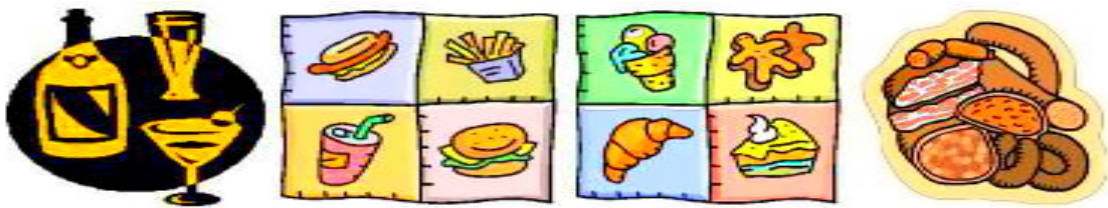
DietNo Hayır' s: Yapay tatlandırıcılar, imal-Food, genetik gıda değiştirilmiş,
Fruktoz ilave edildi.



Fruktoz Diyabet, Obezite ana nedeni (Blubber İnsanlar) . O Şeker veya meyve geliyor
ister kötü. içecek veya yiyecek yanısı censing sırasında Fruktoz ekleme
sağlık-tehlikedir. içecek veya yiyecek bu tip satan, dağıtan, işlenmesi onu alır ceza
davranıştır: **MS**

R6, . İstisna: İşlenmemiş, Meyveler, Meyve, Bal, Sebze.

No söyle: içeren bir şey: Fruktoz, glukoz, şeker; Bisküvi, Kek, kahvaltı-Tahıl, Çikolata,
Meyve-meyve suyu, dondurma, Lollies, Reçel, Ketçap, limonata (Kola, Enerji, ..) Marmelat,
müsli-bar, Soslar, Şarap ...



İmal gıda genellikle çok yağlı ve şekerli insanlar, evcil hayvanlar ve çiftlik hayvanları tarafından tüketimi için o elverişsiz hale ekledi vardır, çok fazla koruyucu madde çok tuzlu olduğunu. **İmal gıda arterlerin ve Obezite tıkanma, bir causeof yüksek kan basıncı (Blubber İnsanlar) . İmal gıda satan, dağıtan, işlenmesi yargılanması gerek suçlu davranışı vardır. MS R6,**

Söylemek **Yok hayır** için: Süt süt, Süt peynir, Fast Food,
jambon, hamburger, salam, ...

imal: Ekmek, Et; Pizza, Sosis,

İşlenmiş: Meyve, Çorbalar, Sebzeler ...



GM Gıda insanlar aslında tüketmek şeydir. **Modifiye genetik olarak tüm başlar (İşlenmiş) Tohum (GM Mahsul) . çünkü akışın GM Crop**
-Bütün Besin zinciri etkisi değiştirmek,. C Yaşam Gıda zincirinin tüm üyelerinin Global bezdiren tehdit, yeni Hastalıkları oluşturmak mutasyonları reating! **İNSANLARDA DAHİL!** İnsanlar, daha hasta hale genç, daha deformiteleri, daha hasta bebekler, daha düşüklere ölecek ... İnsan DNA'sını değiştirecek.

GM Gıda Survival Tehdit: Yonca, bebek maması, pastırma, ekmek, mısır, mısır gevreği, kanola, yumurta, jambon, margarin, et, patates, papaya, bezelye, kümes hayvanları, pirinç, sosis, soya, domates, buğday, kabak, ...

talep topluluk katkısız gıda. YOK HAYIR : Alkol, Genetik modifikasyon, Herbisitler, İnsektisitler, imal gıda, katma Tuz ilave Tatlandırıcılar (yapay veya doğal), ...

yenilebilir gıda inkar ya neden ve kirlenmiş yiyecek etkisi olan herhangi Kişi,
Organizasyon, Hükümet (GM), . Hesap verebilir misiniz MS R7,
Bir olan yenilebilir gıda Talep 1 TANRI Verilen doğru!



10.2.7.Blubber gün

Cı-GKalendar Eğlence Günü Temaları

12.1.7. İyi sağlık gün

Cı-GKalendar Eğlence Günü Temaları

Yeterli gıda hastalanırsınız!
açlıktan Yiyecek yok!

İnsan vücut ihtiyaçlarını Hayatta kalmak için **Uyku**

1/3 her gün, uyku bunun şartlarına kısmını yatarak harcıyor.



Uyku insan-vücudunun yaşam için gereklidir. 7 saat yapmalıdır. Ölüm ama sadece depresyon ve delilik patlamaları ile çok acı geçene uyku potansiyel müşteri yoksundur.

dinlendirici canlandırıcı uyumaya yatak odası mümkün olduğunca karanlık gibi olmalıdır. İç ve dış gürültü yokluğu bir zorunluluktur. Gece sokağa çıkma yasağı uygulamak Shire.

Not! Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. 1 uyku 3,5 saat uyku ardından bir yukarı 1,5 saat ara ile 3.5 saat hakkındadır.



1.5 saatlik uyku molası sırasında. İnsanlar tuvalet gitmek, kalk, ... geriye yaslanıp önce aşağı gece vakti egzersizleri yapmak ve bir bardak su var. kalkmazsan olanlar, dua, yazma, çiftler sohbet, eşini okumak (Uyku molası sırasında insanlar daha hamile daha iyi yapılması hoş karşılanmaz) ...

GECE - ZAMAN egzersizleri

Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. Eğer kalkmak mı (Örneğin tuvalete gitmek) , Yatağın kenarında oturup dönen, biraz su iç. Aşağıdaki egzersizleri yapın (Geniş ayrı Yatağın kenarına dizler omzuna otururken Tüm egzersizler yapılır) . Eğer kalkmak Her seferinde farklı bir egzersiz yapmak.

1 Alıştırma: avuç koyun * Dizlerinin dışına karşı ellerin. Basın içe eller ve dizler dışa, tutma 7 saniye

(Eğer silah gerginliği hissetmek, bacaklar, omuz) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın. * Varyasyon kullanım yumruk .

2.Çalışma: Yap yumruk * Dizlerinin içine karşı koyun. Basın yumruklar dışa & dizler içe, tutma 7 saniye (Sen kollar, bacaklar ve midede gerginlik hissediyorum) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın. * Varyasyon kullanımı düz avuç .

3 Egzersiz: viraj kolları (% 90) göğüs seviyesi fırsatta parmaklarını bükme sol elin yukarı koğuştta, parmaklarını bükme aşağı sağ elini çevirin.

Sıkı kilitleme parmakları. Şimdi ters yönde ellerini çekin 7 saniye tutun (**Sen parmakları gerginliği hissetmek, kollar, göğüs**) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın.

3 Egzersiz: viraj kolları (% 90) göğüs seviyesi fırsatta parmaklarını bükme sol elin yukarı koğuştta, parmaklarını bükme aşağı sağ elini çevirin. Sıkı kilitleme parmakları. Şimdi ters yönde ellerini çekin 7 saniye tutun (**Sen parmakları gerginliği hissetmek, kollar, göğüs**) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın.

4 Egzersiz: viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde dönüş yumruk sağ elini açmak, koğuşları yukarı elini bıraktı. Yeri eline yumruk ve basın yukarı aynı zaman basın açık el aşağı, 7 saniye tutun. Ters, 7 saniye tutun (**Sen elinde gerginlik hissediyorum, kollar, boyun, göğüs**) . iyi uyku uzanın, Relax bir nefes alıp su yudumlayın. Hiçbir tekrarlar.

gergin arka olan kişiler her egzersiz için bu egzersizi ekleyin: dizlerinin üzerinde ellerini yerleştirin. Eğme kafa arka viraj o zamanlar dizleri ile temas kaybetmeden ileri kaya (**Bunu kollarında gerginliği hissetmek, sırt, karın**) . iyi Uzan, yudum su, uyku 7repeats bir nefes alın, dinlenin.

Not! Gün içinde çok fazla oturmak insanlar. Rotasyona gece-zaman egzersizleri her 2 saatte bir 1. yapmak istiyorsunuz.

Bu sizin vücudunuz! o Fit tutun!

uykuya yatarken önce bir önkoşul bulunmamaktadır.

Bu karanlık olmalı, bu gece olmalıdır. dinlendirici canlandırıcı uyumaya yatak odası mümkün olduğunca karanlık gibi olmalıdır. İç ve dış gürültü yokluğu bir zorunluluk 'Shire' olduğunu 'Gece sokağa çıkma yasağı' uygulmalıdır.

1 saat son yem geçti gerekirdi. Fırça diş ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. İbadet 'Uyku-Dua'.

1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

Uyku namaz

Sayın **1 TANRI** , Ben rahatsız edici ve kötü düşüncelerden en savunmasız Kori beni olduğum zaman en güzel Evrenin Yaratıcı beni koruyun

Bana şifa ve uyku Do endişe hayallerim ve uyku bana sadece
Görkemi tatlı rüyalar hatırlayalım bozabilir izin vermeyin
canlandırıcı, dinlendirici atalım **1GOD** ve İnsanlık İyi



Bu dua Uyku gitmeden önce kullanılır!



İçme-kadeh (Plastik) filtre edilmiş su 0.2 l dolu
(Hiçbir şey eklendi) Her yatağının yanında. yatmadan önce her gece yatağının yanında
cam koydular. **Not!** Gece boyunca İçme sonra her zaman bir tuvalet ziyaret ederek
kuru boğaz içerken, içki dinlenme sabah kalkarken zaman.

1 Goldtone cam kase var (1 sadece iki katına için) bitkisel karışım içeren (Aroma
terapi) Pencere yan yatağının yanında !

uyku 7 saat sonra Sabah:

tuvalet gitmek, Kalk, süzölmüş bir bardak su var, bunu 'Günlük-Fit (Exerci- ses) ' İbadet
'Günlük-Namaz', yıkama yüz, eller, kahvaltı, giyin. senin 'Planner' kontrol edin. Yaşam
deneyimleri için Şimdi hazır.
gidiş açık havada, koruyucu giysi ve baş, göz en ve ayak koruma giymek zaman.

Stopaj uyku işkence! sorgulama aracı olarak işkence olarak kabul edilebilir değildir. İşkenceciler
hesap sorulmasını: **MS R7,**

Geceleri dış gürültü Talep yokluğu (Gece curfew) ! Bu bir topluluk doğru! Saklama
Guardian kullanım: CGNAs BS-1 (Yatak standart) !

GECE - Çıkma yasağı

İnsan vücudu gece olacak şekilde tasarlanmıştır değildir. İnsanlar bir gece yaşam tarzı
oluşturmak için kendi beyin gücünü kötüye. Bu yaşam tarzı iyi sağlığa yararlı değildir. Gece
sokağa çıkma yasağı iyi sağlık için gereklidir.

14-21 saat arasında bir 7 saat Gece curfew (22-6 saat, 24 saat Pagan- saat) zorunludur.
sağlıklı, enerji tüketiminde tion azalma, kirlilik azalma, vahşi yaşam koruma için. suç
Azaltma, çarpma teşvik hükümete maliyetini azaltır.

Kimse işleri (**her şey kapalı**) Asgari acil kişiselleştiren hariç. Hiçbir enerji acil veya ısıtma haricinde kullanılacak! 1 kamu haber radyo istasyonu tüm diğer eğlence kapatılır izin verilir! Hiçbir imalat, ofis veya perakendeciye işletmek veya kullanım enerjisi etmektir!

Evler ısıtma kullanabilirsiniz (Elbise sıcak) soğutma (Elbise açık) Aşırı havalarda.



Gece sokağa çıkma yasağı zorunlu olması gerekiyor. iyi insan vücudu ve yerel Habitat olduğun için. Bir Shire Shire Rehabilitasyonu aracılığıyla Gece Curfew zorlar **MS R1**, Tekrarlanan ihlallerde İl Rehabilitasyonu de yansıtılması **MS R3**

Gece-çıkma yasağı **SAVEPLANETEARTH !!**

İKLİM KORUMA hayatta kalmak için.

İklim koruma, insan vücudu, hayvanlar, evcil hayvan, gıda Poduction korumak için gereklidir. İklim koruması: **Koruyucu uygun giyim ve hijyenik hesaplı, güvenli barınak!**

Koruyucu giysi iklimi, hastalık ve kirliliği insan vücudu korumak için gereklidir. **Koruyucu giysi konforu artmakta, kullanışlı olması gerekiyor (Aşırı hava karşı koruma) ve uygun fiyatlı.**

Koruyucu giysi baş örtüsü, giyim, çorap, ayakkabı oluşur!

baş koruma yün, bere, K-eşarp, Göz koruması, kask oluşur. yün başlık (**Bere**) K-atkı ben yün veya pamuk, yün arasından örme s (**Sentetik elyaf**)

karıştırın. herhangi bir renk veya desen olabilir.

Göz koruma ve kask vermek UV koruması. The



siperlik, parlama ayarlama, hig- hly Sisleme olup, blokları UV ışınlarına dayanıklı kırılmaz çizilmeye aşağı eğimli yan ve düzgün bir şekilde bir (Koyu / açık, açık / koyu) . kask boyun koruyucusu olarak bir deri sırt sahiptir. Göz ve baş koruma daima dışında giyilir.

Koruyucu giysi iklimi, hastalık ve kirliliği insan vücudu korumak için gereklidir. koruyucu giysi ile korunan ana gövde parçaları deri ve ayakları vardır. Koruyucu giysi daima aşınmış dışındadır.

Koruyucu giysi : Tulum (Başlık ile) ya da 2-parçalı Flaks, Pamuk, Yün yapılmış, ya da pamuk / yün karışık (Sentetik elyaflar) herhangi bir renk / desen. Ya bir tişört boyun olmalıdır, kabarık * el ve ayak bileklerinde kapalı kollar ve bacaklar (Taslak geçirmez) . * Şişirilmiş kollar ve bacaklar da hava içeride cilt ve vücut için iklim kontrolü oluşturur dirsek / diz eklemleri serbestçe hareket etmesine izin verir.

hayvan derisi, bitki fiber, ipek, pamuk veya yün: giyim doğal liflerden yapılır. Yapay elyaf giyim dokunmadan insan cilt için kullanılmaz. giyim amaçları için suni elyafların üretimi.



Koruyucu giysi uzun pratikte, kalıcı, ekonomik, rahat **Moda (Tasarımcı etiketi)** koruyucu giysi impractically, kısa süreli overpriced .. Kabul edilemez!

Ayaklar iklim ve darbelere karşı daha korunmaları gerekir. Cilt, Ayak parmakları ve Bilekleri risk altındadır. Ayak koruması Çoraplar ve Boots oluşur. dışında cesaretini daima ayak koruması giyerler.

Çorap Pamuk, Yün, pamuk ve yün karışımı dışarı yapılır (Herhangi bir sentetik) herhangi bir renk, herhangi desen. Çorap ayak bilekleri üstünde 7cm kadar Feet kapsmalıdır.

Çizme üst koruyucu deri, iç yumuşak deri var (Herhangi bir sentetik) tabanı deri veya kauçuk. Çizme bilekleri üstünde 7cm Ayakların kadar korur. Sentetik ayakkabı onları kaynar ayakları ısıtır. Sen yürüyemiyorum.



El koruması (**Eldiven**) gerekli olarak giyilir! Eldiven deri, pamuk, yün, pamuk ve yün karışımı dışarı yapılır (**Herhangi bir sentetik**) herhangi bir renk, herhangi desen.



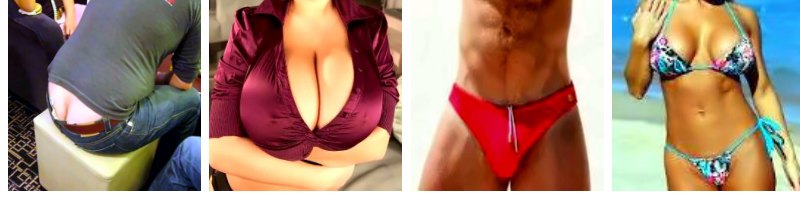
SHUN:

Tasarımcı etiket servet apartheid seçkinci bir parçasıdır. Tasarımcı etiket overpriced. köle işçi tarafından üretilir. küçük ve kalkık Bing kapalı kibirli kuyunun Made for muhtaç ve fakir mücadele. bunları takmak insanları Shun.



Tasarımcı etiketi! İnsanlar kim nerede Tasarımcı etiket!
Tasarımcı etiketi satmak Perakendeci! Overpriced protec tive giyim! İmpractically moda koruyucu giysi! Koruyucu giysi artificial- liflerin yapılmış! **UTANÇ, SHUN** Onlar giyim soluk gibi olması ödemek evsiz alay insanlar, kasten yırtık ve delik içlerindeki yaptık.

Unacceptable trashy dress code:



değersiz insanlar değersiz olduklarını bilmelerini sağlayın.

, Ayakkabı sentetik giysiler Shun. , Ayakkabı sentetik giysilerin üretimini bitirin. Yasadışı sentetikler yapımcı olsun, **MS R6**, .



Vücudunuzun kullanımını koruyucu giysi dışında koruyun!

İnsanlar bir var **1 TANRI** Sağ verilen **hygienicaffordablesecure barınak (hass)** ! Hükümet kendi nüfusunu tedarik etmekle görevlidir
Hijyenik hesaplı, güvenli barınak ile! Barınak tarafından sağlanır ' **Shire**'
(Yerel yönetim) . Shire planlamanın parçası. **EV !!**

Bir Shire tüm Freehold Arsa ve yerli barınak hijyenik hesaplı, güvenli barınak sağlamak için (**Özel ait**) kendisine aktarılır. Em- Pty transfer mülkiyet evsiz insanlar ve bekleme listelerindeki aileleri ile doldurulur. Sadece 1 işgalci gerek Çok odalı evler diğer işgalcilere almaya. Bu 1 için kabul edilemez anti-sosyal davranış

kişi daha sonra 1 yatak odası sahip.



Herşey 'hass' Kiralama pansiyon bulunmaktadır. Sonunda, ayaklı evler topluluğu kümelenmeye konut lavabolar, makyaj ornamen- tal bahçe değiştirilir. Küme kiralama pansiyon 'Shire' tarafından sağlanmaktadır.

Tüm küme konaklama kiracı + 1 seviye serada 3 seviyeleri var
Yer Seviyesi, Düzey 1, Düzey 2, seraların Bahçe (Kiracı bitkiler büyüebilir) . Küme konaklama tek birimden oluşmaktadır (1 oda) , Çift üniteleri (2 oda) Aile birimleri (3 oda ..) . Zorunlu Kılavuzu-hatlar (Aile durumu, yaş) uygulamak.

Herşey 'hass' Kiralama pansiyon bulunmaktadır. Haftalık kira kiracının brüt haftalık gelirin% 14'tür. Çoklu kiracı kira kiracı ortak brüt haftalık gelirin% 14'tür. Örneğin 100 \$ brüt haftalık gelir, 14 \$ kira. 1000 \$ brüt haftalık geliri, 140 \$ kira.

yönetim bölgesi gereçler elektrik, günlük minimum su (Ücretsiz) / (Daha sonra ödeme) kullanım dışı maksimum kesim. Shire da topluluk çamaşırları, bakım, rekreasyon, atık, kanalizasyon kaldırılmasını sağlayın.

Tek kiracı 1 oda topluluk yaşayan hakkına sahiptir. yaş 63 trans fer de emeklilik konaklama var (zorunlu) . Tek 1 oda aynı seviyede topluluk tuvaletler / duş tesis karınca kullanımları On- zemin seviyesine çamaşır / banyo üzerinde.

Çift (1 HE, 1 O) kiracı 2 oda vardır: yaşam / uyku / mutfak ve tuvalet / duş. Hisse çamaşır / zemin seviyesinde banyosu.
Hareket (zorunlu) aile ünitesine çocukların geldiğinde. Birkaç tek, transferler olur (zorunlu) Tek ünitesine.

Aile kiracı 2 oda var (Yaşam / uyku / mutfak ve tuvalet / duş) . alt düzeyde Hisse çamaşırhane / küvet + Her 2 çocuk için 1 oda. son çocuk dışarı hamle sonra (18 yaş zorunlu olarak) . **Çift transferi (zorunlu)** Birkaç yaşayan.

Küme evler küçük saçlar: Akvaryum, teraryum, küçük köpekler. Kediler, vahşi yaşam, evcil hayvanlar, küçük köpek, hiçbir üreme daha büyüktür şey izin vermeyin. kiracı ve habitat için bir tehdit yaratıkları.



Not! zihinsel, bedensel, cinsel engelli Kiracılar, İl Hükümeti tarafından sağlanan özel barınaklarda yaşıyor.

Shire toplumsal küme konut tüm insan ihtiyaçlarını karşılamaktadır! Bir yer başlamak ve bir aile büyüme.

Ortak Küme Konut destekleyin. Senin evin!

Topluluđun!

İYİ HİJYEN sağlıklı olmak için.

İyi hijyen temiz ve düzenli olmak ile başlar. kişisel görünüm ile Temiz ve düzenli başlar, ev, çalışma ve iş için geçerlidir. Temiz ve düzenli ayrıca düşünme ve akıl için de geçerlidir.



Bir 'Günlük rutin' temizlik dahildir. her tuvalet ziyaretten sonra ve her emzirmeden önce ellerinizi yıkayın. Her emzirmeden önce yüzünü yıkayın. Fırça diş ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. HE iki kez her hafta en az tıraş eder. haftada bir kez yıkayın saçlar. Saklama Guardian Buluşmaları tozunu katılmak (Fırçalanmış dişler, tümsekleştirilmemiş saç, tüm vücut yıkanmış) Tıraş sakal (HE) , Giyen temiz, düzgün vites (Ayak baş) .

Sabah fiziksel kapasiteye sahiptir ailenin her üyesi kalkarken sonra kendi yatak yapmak. Ebeveynler nasıl çocuklara öğretmek. Sabah hijyen Tamamlama. O ortaya koydu hazırlanmış koyarak, giyin zamanı (Daha önce akşam) aşınma planlanan kişiyi vites. Her Breakfast depolama kabı dolum önce temizlenir ve etiketli

(İçerik, dolum tarihi) . Breakfast temiz yemek alanında sonra. depolamaya kapları dönün. Kirli kapları, mutfak eşyaları lavaboda konulur. Bir kişi artık dailly işleri başlamaya hazır olduğunu (Ev, okul, iş, gönüllülük) .

Tüm kaplar bir içerik etiket var. Gıda kapları da bir dolun tarihi var. düzgünce kapları saklayın ve sabitleyin. **Tehlikeli (Zehiri toksin) kaplar güvenli bir şekilde saklanır (Çocuk ve yetersiz kanıt) .**



Kullanılmayan öğeleri bırakmayın (**Mutfak eşyaları, aletler, oyuncaklar**) mobilya, zemin, çalışma alanı yığılmalı.

Kullanıldıktan sonra ürün düzgün depolama koyun **almak (etiketli) . Mağaza ürün Alway aynı yerde. Daha sonra bulmak kolaydır.**

Yatmadan önce. Hazırlayın ve ertesi gün giymek için plan dişli düzeni. **Sabah çıkarken boyunca alınacak planlanmaktadır öğeleri ile herhangi bir çanta Paketi.**

temiz ve düzenli çevrenizi tutulması. azaltır: **D UST (Senin resparatory sistem için iyi) , M ICRO organizma (Bakteriler, mikroplar, virüsler) az enfeksiyonları, ölümler, ben nsects (Sokması, larva, sokmalar) daha az iltihap, döküntü, V ermin (Sıçan, fare, hamamböceği) Daha az pisliği, mikro organizmanın yayılması, daha az veba salgınları.**

Bir çamaşır suyu ya da güçlü dezenfektan kullanılması kronik obstrüktif akciğer hastalığı alma şansınızı artırır. Doğal bir yüzey temizleyici kullanın: **Mix, soda 1 su bardağı bikarbonat, 1/2 fincan beyaz sirke, uçucu yağ birkaç damla ekleyin. daha güçlü tuz bir çorba kaşığı ekleyin ihtiyacınız.**

hapşirmek gerekiyor! senin koltukaltı içine hapşırma. **değil yayıldı hastalıktan yapın.**

dudaklarından öpme. iletir enfeksiyonları **Fastes öpüyor. Rub yerine burunları.**

elleri sallama! Sürece eldiven kullanın.

Hijyen düşünce için de geçerlidir. Ahlaksız, bencil, nefret dolu, şiddet, düşünce kötü düşünceler kaçınılması gereken. **kötü düşünceleri uygulamak hesap yol açar!**

İklim değişikliği hava kalitesini azalmıştır. Daha, daha büyük yangınlar (**Çalı, orman, yangınlar**) ! İnsan yerli (**Kömür, gübre gaz, yağ, ahşap**) , araçlar (**Kömür, çöp, gaz, yağ, uranyum**) nakliye (**Kömür, gaz, yağ**)

Yanan! Bir topluluk solunum korumasını kullanmayı düşünün var!

Dış Mekan solunum koruyucu ekipmanlar (RPE) tavsiye edilir!

Rpe onlar parçacıklara karşı koruma ne kadar iyi bir puan hesaplar. P2 maskeler kullanılır. korumak için, maskeler sıkıca takılır (Sakal tıraş edilir) !

Kapalı hava temizleyicileri kullanın! Bu gadget HEPA filtre kullanır. kapalı tüm kapılar ve pencereler tutun.

İnsanlar, atık çok fazla çöp üretmek! Bu ciddi bir sağlık riski oluşturur. Bu topluluklar gıda zincirini girer kirliliği yaratır. İnsanlar zaman etkinlikleri azaltmak, esansiyel olmayan mallar, aşağı-boy evlerin alışveriş azaltmak için vardır (Büyük bir kalabalık olaylar, spor, mu- sic, ..) !

Aşılamaya zorunludur! Bağışıklık kazandırılmış olmayan kişiler toplum için bir tehlikedir! Bunlar, bağışıklı ve kafesli **MS R4**,

GÜVENLİ HİSSEDİYORUM Bir topluluk bir insan hakkı gerekmez.

İnsanlar evlerinde kaydet hissetmeye hakları vardır. Bunlar çalışma ve iş yerinde tasarruf hissetmeye hakları vardır. 'Saklama Guardian Shun Şiddete' kavramı kullanılabilir hale nedeni budur (Ch7, 1Church bakınız) Her Shire uygulan- masını için .

yönetim bölgesi Sentinel hizmetleri sağlamaktadır. orta risk bekçi ve devriye görevlerine düşük ele nöbetçi. Açık veya görev dışında bir Sentinel anti sosyal davranışı rapor edecek (Suç, kirlilik, vandalizm) ve herhangi comm- birlik sağlık ve güvenlik sorunları rapor. Sentinel algılanan kırık ihlalleri ve kararlı suçlarından tutuklayacak. Bir devriye tutuklandı almaya yönelik Sonra kendi istasyonunu arayın.

yönetim bölgesi 14-21 saat arasında zorunlu bir 7 saatlik gece sokağa çıkma yasağı sağlamak (CG Klock) . sağlıklı, enerji tüketiminde azalma, daha az kirlilik ve yaban hayatının korunması için. suç Azaltma, hükümete maliyeti çarpma teşvik.



zaman saldırı altında insanlar komşularını yardımcı olur.
İşçiler arkadaşlarının işçilere yardım. Eğitimciler ve akademisyenler birbirlerine yardımcı.
Her Shire takımından amacı şiddet özgür olmaktır.

Acil çalışanları Kanun-uygulayıcılarına yardım edilir. veya işten Kuralları, Yönetmelikler ihlalleri uyanık olarak. olabilir

sivil tutuklama 's yapmak zorunda. CE yedek yardıma çağrılabilir.

şiddetli bir serbest topluluk sahip olmak hakkı ve ödevi olduğunu. Her kişi kaydetme hissetmeye hakkı vardır. Her kişi üzerlerinde inflicted şiddet var İnsanlara yardım etmekle görevlidir. **Bunu yapmamak, MS R2, !**

şiddet, izle şiddet olaylarına izin İnsanlar, **MS R2, ! teşvik İnsanlar (Yardım, üzerinde tezahürat) ,** incite, şiddet, tutuklama koruma şiddet yanlısı kişilerin, **MS R3 ! Bu aynı zamanda mücadele,** kontakt spor için de geçerlidir!

1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

suç kurbanları namaz

Memo riyali - gün 2. 4. 7.

Sayın 1 TANRI , En güzel Evrenin Sizin en mütevazı sadık veli vasi yaratıcısı (1st ad)

Evil Görkemi Yaşam ve Afterlife de cezalandırılır sor İmdat söz acı ve suç olsun adalet ve tazminat suç Yardım kurbanlarının kurbanlarının acıyı suç bitmeyen cezalandırmak İstedi 1 TANRI ve İnsanlık iyi



Bu dua Suç Günü (CG Kalender) Mağdurlarına kullanılır!



Şiddet doğmamış ile başlar. Şiddet çevresi hayatının geri kalanı için şiddete yanlısı pensity aşılacak. şiddete eğilimi şiddet açmak için bir tetikleyici ihtiyacı var. **tetikleyiciler:** Alkol, öfke, korku, akran basıncı, kontak-spor, kavga-spor, cehalet, aşağılama, zihin değiştiren madde, empati, provokasyon, şiddet videonun eksikliği, şiddet içeren video-oyun, ...



Bir doğmamış anneme maruz ve baba sözlü birbirlerine kötüye. o sözle suistimal etmek iyidir ve böylece sonraki yaşamında yapacak öğrenin. anne maruz doğmamış fiziksel olarak baba tarafından incinmekten. SHE sonraki yaşamında HE tarafından fiziksel istismar tahammül edecek yeni doğan. HE o SHE zarar vermek tamam düşüncecek yenidoğan.

Agresif korkutucu, kötüye, hakim diğerleri zorbalık olduğunu. o saldırı dönüşmeye olabilir intimitation ile başlar Zorbalık. **Kabadayı'nın**

genellikle talihsiz korkakça individuals kendilerini çevreleyen.

Şiddet isthethreat

StopViolence startat ev

Dış tehdit (Diğer İl, Uzay) Ordu tarafından ele alınır.

Askeri değil kendi veya kullanım A, N yapar (Atomik, nükleer) B (biyolojik) C

(kimyasal) silahlar. Askeri kullanım sersemletme weapons esir almaz (İşkence, öldürme) !

Kullanımları ve CG Uzay yasasını uygular.

topluluk tasarruf gelmiyor (Bağımlılık, yan etkiler) Falanksların rmaceuticals kullanarak!
Bir seprimitive pahalı bir tedavi vardır. Pharmace- uticals' son çare tedavisidir. Sadece
İlaç reçete Shun sağlık uygulayıcıları. Onlar "Quacks" bozuk beceriksiz. Onlar
diskalifiye Talep.

Not! vasi diyet tavsiye ve aşağıdaki egzersizleri bağıllık, % 80 + tarafından
rahatsızlıkları azaltır.

topluluk hissi birçok kişinin engelli bir kişi tarafından tehdit etti. engellilik 3 biçimi
vardır: Zihinsel engellilik, fiziksel engellilik, cinsel yetersizlik .

Zihinsel engel

'Ruh sakatlık' belirtileri gösteriyor Bilginler. ... Bir komite tarafından değerlendirilir (Eğitimciler,
sağlık görevlileri, veliler) . Bulunan trans, 'MDQC' yönlendirildiler edilir tutulmuş ise (Zihinsel
Engelli Karantina bileşik) . ve kendi güvenlikleri için diğer çocukları korumak.

Fiziksel engel

'Fiziksel engellilik' belirtileri gösteriyor Bilginler. ... Bir komite tarafından değerlendirilir (Eğitimciler,
sağlık görevlileri, veliler) . Bulunan trans, 'PDQC' yönlendirildiler edilir tutulmuş ise (Fiziksel
Engelli Karantina bileşik) . ve kendi güvenlikleri için diğer çocukları korumak.

Cinsel sakatlık

'Cinsel engellilik' belirtileri gösteriyor Bilginler (Çocuk cinsel istismarı, aynı cinsiyet, şaşkın
cinsiyet) . Bir komite tarafından değerlendirilir (Eğitimciler, sağlık görevlileri, veliler) . Bulunan,
'SDQC' aktarılmaktadır tutulmuş ise (Cinsel

Özürü Karantina bileşik) . ve kendi güvenlikleri için diğer çocukları korumak.

Yaşam desteği

Bir sandviç yapmak ve şimdi veya foresee- mümkün gelecekte yemek yapamaz A Kişi. invoke isteyebilirsiniz **1 TANRI** karar verme süreci (Yaşa veya öl) . Her kişi arıtma, gıda, içecek inkar etme hakkına sahiptir. bu hak işkence bir kişi reddedilmesi, suç, **MS R7**, .

1 TANRI en Tasarım Fiziksel Evrende her şey insan vücudunda dahil bir başlangıcı ve sonu, sahip olmasıdır. acıya son koyarak İnsan şefkat talepleri. hayat 'yapay uzatmak' Değil. Yapay uzatma hayat engel oluyor **1 TANRI** bireyin tasarımı.

canlı gömüldü

diri, diri gömülmek önlemek için, yakma şarttır. Ölü Yakma sadece değil, aynı zamanda sağlık nedenleriyle Soul serbest gerekli değildir. tehlikeli bakteri, virüs, bedende mekan olabilir böcek larvaları ve mantarlar yok crema- siyon yangın temizler. **Not! Mezarlıklar** bir sağlık riski, arazi kaybı vardır. Kurullar mezarlıklar için arazi azalıyor.

Kendinden öldürme açtığı

Kendinden öldürme açtığı (Ötenazi, intihar) Zayıf bir zihnin bir işaret, zayıf bir ruhtur. Bu Ruh için bir hayat-deneyimdir. Diğer insanlar başkaları için tehlike olmadığı sürece müdahale etmemek durumundadırlar. **1 TANRI** Yargılama gününde bu idare edecek. İlgili mahkeme bir ölüm dilek olduğunu kabul gibi bir öz açtığı öldürülmesine bir kişi Helping sürece kabul edilebilir. Şiddetli acı bir işkence. Bitir!

Not! İnsanlar kendi acı hayvanları dışarı acı koydu. Ancak kendi tür şefkat yoksundur.

Ending life with dignity is a human right.

Voting

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