



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Siviv ou, kominote fanmi ou, Planèt la,
se priyorite yon moun!

Siviv lòd:

1 Espès, 2 Habita, 3 Kominote, 4
Fanmi, 5 Endividyèl, 6 Bèt, 7 afè
pèsonèl.



Siviv pa laj:

1 ki poko fèt, 2 tibebe ki fèk fèt, 3 ti bebe, 4 timoun, 5
jivenil, 6 granmoun, 7 granmoun.



1 BONDYE ap tann pou tande ou!

Lapriyè siviv

Jou siviv 11.1.7 N-At-m

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

Mwen fè efò ede kò mwen, espès, kominote, siviv mwen
pral fè siviv priyorite nimewo mwen an
Tanpri sipòte efò mwen yo siviv Pou tout bèl pouvwa
a nan **1 Bondye** ak byen imanite!



Priyè sa a resite nan jou siviv oswa lè sa apwopriye!



Yon Chèn siviv gen 7 lyen tout esansyèl pou siviv imen



Air rèspirant san li ou gen minit yo viv!

Dlo potab pa gen anyen yo bwè ou pa pral dire yon semèn!

Manje manje pou enèji ak byennèt. Pa gen manje ou mouri grangou!

Dòm pou re vitalize. Pa gen dòmi ou ou ale fou, mouri!

Pwoteksyon klima pou siviv!

Ijyèn kenbe kò nou an sante!

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



Scroll: 2, Obligasyon: 2 di nou, 'Pwoteje kò imen an nan konsèp jouk nan fen li!' Chèn siviv la se fondasyon pou kenbe obligasyon sa a. Refize nenpòt moun esansyèl sa yo ki menase lavi! Yon krim kont limanite, Anti1 **Bondye**, obligatwa: **MS R7**.

Threat Boule



Après limanite te dekouvri kijan pou yo itilize dife. Li te wè sa tankou yon benediksyon. Bwa bwa te complétée ak chabon, fimye, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm. Anglè kreyen entwodwi laj endistriyèl la te kòmanse polisyon an ki ap mennen nan chanjman nan klima. Dife ak boule se kounye a, yon madichon. **Sispann boule kounya !!!**

Sispann boule: sigarèt, chabon, fimye, fatra, gaz, lwil, iranyòm, bwa, ..



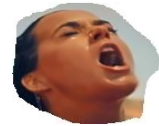
Yon pati ki pi danjere nan boule se, 'Lafimen'. Nan dife pi gwo menas pou sante ak mòtalite se rale lafimen. Sou yon lafimen echèl pi gwo k ap monte moute nan

atmosfè a sispann chalè chape nan espas. Sifas dlo chofe,
sifas **C**imwenyon te **C**hyon nge

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

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 kontni kabonik ki ba nan diyoksid ak metàn. Kontni dlo(imidite) li nesesè, imidite segondè vin alèz ak yon pwoblèm sante. Enpurte yo pa bezwen yo anflame poumon.

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

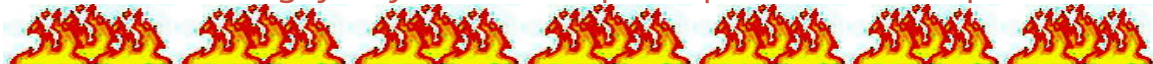


Retni lè rèspirant yo itilize kòm tòti, touye moun, bèt yo. Kenbe lè rèspirant kòm tòti (dlo monte) se itilize pa US administrasyon yo, anplwaye gouvènman ameriken, kontraktè gouvènman an, tirani etranje pwoteje pa US la. Tòti se yon krim: **MS R7** (moun), **MS R4** (bèt).

Retni lè rèspirant yo touye: aksidan (lafimen toksik nan dife) oswa pa pwòp tèt ou (swisid: entansyonèlman respire diyoksid kabòn konsantre oswa gaz pou kwit manje), gouvènman an (chanm gaz, pandye, tòti), lòt moun (kriminèl: garroting, trangle, toufe, pandye). Gouvènman, asasinay kriminèl jwenn, **MS R7**. Aksidan (sante ak sekirite), **MS R4**, pwòp tèt ou (responsab pa **1 Bondye**).



Moun ki boule bagay sa yo se menas prensipal la nan 'lè rèspirant!



Li kòmanse ak moun nan ki itilize trach yo kòm yon chemine poumon yo kòm Van pou lafimen toksik ak enpurte lè. Sèvi ak kò imen an kòm chemine se yon risk sante grav, yon joure nan konsepsyon Bondye a.

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



Dejwe yon konpòtman konpulsif repetitif agréables yon bezwen konnen.
Adikte twonpe tèt yo, yo pa aksepte domaj konpòtman yo ap fè.
Mal pou tèt yo, fanmi, zanmi, kanmarad travay, kominote.

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

Fimen fetid nan bouch la. Rad yo santi. Yo santi yon chanm. Sann yo toupatou. Bou yo tout kote. Yo se moun degoutan, sal, fetid. Evite yo wont yo!



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

Fimen se yon risk pou sante pou lòt moun. Fimen ki ansent ap blese moun ki poko fèt yo. Apre nesans sa yo ki fèk fèt yo kondane a yon lavi ki gen pwoblèm sante. Yo ka gen defòmasyon, andikap, ..Fimè ansent yo pouswiv, blese ki poko fèt: **MS R3**.



Lafimen pasif (atak) fè moun mal. Fimen ki kreye lafimen pasif jwenn, **MS R3**. Antite (lwazi, amizman, travay ..) ki pèmèt fimen jwenn, **MS R3** peye konpansasyon. Gouvènman ki pèmèt fimen yo ranplase, +**MS R7**

Fimen yo neglijan. Yo kòmanse dife: kay, zèb, forè. Yo responsab, **MS R4** epi peye konpansasyon. Yo blese moun, bèt, **MS R5**. Yo touye moun, bèt, **MS R6**.



Nan 1951 (kalandriye payen) li te etabli ke fimen se malsen yon menas grav. Gouvènman, ajans yo, depatman ki pa t " entèdi 'fimen echwe (abandone nan devwa) pou sèvi, pwoteje pèp la. Retrospektiv lejislasyon an te pase. Koupab sa yo jwenn, **MS R7**.

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

manje, pidevan amizman, ...), pwofi yo (Swèd, manifaktirè, transpò, achtè, détaillants), mete disponib 'Fimen' ak oswa akseswa fimen **MS R7** Li pa gen pwoblèm sa 'Fimen' genyen. Aji nan fimen (vaping) se risk pou sante.

Zewo tolerans a fimen!

Moun redwi disponiblite nan lè rèspirant pa boule nan chabon, fimye, gaz, lwil oliv, bwa, pou kwit manje (enkli babekyou), chofaj, pouvwa. Li fini kounye a! Sèvi ak elektrisite ki pwodui san yo pa boule. Vyolasyon, rezilta nan konfiskasyon, destriksyon ekipman ak **MS R2**



Estasyon kouran ki boule (chabon, fatra, gaz, lwil, iranyòm, ..) yo kreye enèji yo **Fèmen, demoute**. Pwopriyetè Polisyon, yo pouswiv operatè yo, **MS R7**. Chabon ak Uraniummines yo fèmen epi sele. Pwopriyetè Mining ak operatè jwenn, **MS R7**. Enèji pwodwi pa metòd ki pa boule.

Boule pou avanse pou pi domestik, ki pa domestik transpò Fen! Gaz, lwil gen itilizasyon ki pa boule. Domestik ki pa domestik transpò sou otowout yo ranplase ak 'Tram otowout'! Long distans transpò sou tè se pa ray sèlman. Itilize nan dyezèl, petwòl, lp, fini!



Polisyon Divètisman fini!

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

Nan, anba dlo: kous bato motè, prive transpò lanmè posede (bato, kwazyè kabin, bato kwazyè, aerogliseur, submersib, bato vitès, ski jè, yatch, ..) fini!



Sou tè: tout 2, 3, 4, .. wou motè: sik, bisiklèt, buggies, machin espò, SUV, Limousine, machin liksye. Kous machin, demonstrasyon machin. Tren touris. Pwomotè nan Polisyon nan Lwazi-, founisè nan machin pou

amizman polisyon yo pouswiv, **MS R7**



Salon zong kreye lafimen toksik. Anplwaye yo gen pwoteksyon pou respire. Kliyan bèbè(**viktim**) pa fè sa. Salon zong nan sant komèsyal yo gran louveri. Lafimen toksik yo anbrase pasan yo. Ekspoze yo nan risk sante. Espesyalman fanm ansent, tibebe ki fèk fèt, astmatik, granmoun aje. Si ou te ekspoze a lafimen toksik yo rele nan leta salon an ak Shopping Center pou konpansasyon.

Nail salon se yon risk pou sante yon polisyon lè. Yo vizite pa moun ki twò parese fè klou pwòp yo epi yo gen twòp lajan. Fèmen yo, entèdi yo. Pwosekite mè, ekzekitif, **MS R7**



Salon bote se yon risk pou sante yon polisyon lè. Yo vizite pa moun ki twò parese fè pwòp makijaj yo, ki gen twòp lajan. Fèmen yo, entèdi yo. Pwopriyetè, ekzekitif, jwenn, **MS R7**

Hairdresser ki kreye lafimen toksik yo fèmen, pouswiv, **MS R7**
Hairdresser ki pa kreye polisyon nan lè a opere nòmalman.



Kapitalis (**visye parazit predatè**) Gouvènman ankouraje kay ki gen jaden vo anyen. Pwopriyetè kay la itilize zouti jaden petwòl (**soufle, brwayeur, kouto bwòs, so chèn, gazon, ..**) ki polye (**lè, bri, tè**). Pwopriyetè kay yo, Konpayi fabrikasyon yo, revandè yo, jwenn yo **MS R7**. Gouvènman ki pèmèt polisyon sa a ranplase, jwenn **MS R7**.

Deyò ensektisid yo itilize sou rekòt, vergers, .. Manje crops, jaden ki te kontamine yo pa apwopriye pou konsomasyon imen oswa bèt. Polisyon rekòt, manje boule nan kominote a(**Shire**). Pwodiktè komèsyal jwenn nan **MS R7**. Gouvènman ki pèmèt polisyon sa a yo ranplase, jwenn **MS R7**.



Anndan ensektisid yo itilize, atake sistèm nève a. Yo fè ki poko fèt ak tibebe ki fèk fèt iperaktif. Ensektisid irite moun ak sistèm respire 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.

Syantis ki kreye zam sa yo jwenn, **MS**

R7. Enstalasyon pwodiksyon zam sa yo kraze, Shire boule. Pwopriyetè, direktè, ekzekitif, sipèvizè enstalasyon sa yo jwenn, **MS R7**.

Militè ki te itilize oswa ki itilize sa yo kalite zam yo pouswiv, ki soti nan ran nan NCO anlè, **MS R7**.

Gouvènman ki pèmèt pwodiksyon, depo zam sa yo ranplase, jwenn, **MS R7**.



Fedatifis se yon polisyonè pi gwo. Yo vin pi komen pi gwo plis polisyon. Tou depan de kondisyon metewolojik polisyon nan lè a ka retade pou jou a. Polisyon patikil rezoud sou dlo ki polye li. Fè li enkonpetan pou bwè pou moun ak bèt. Dife-travay Fen! Limyè lazè ranplase yo.

Air ki pa rèspirant Ou gen 4 minit pouw viv!

Nenpòt Moun, Organizationganizasyon oswa Gouvènman ki refize lè rèspirant oswa ki lakòz ak efè lè polye. Yo responsab, jwenn kaj, **MS R7**. Demann Air rèspirant li se yon **1 BONDYE** bay dwa!

Zewo tolerans pou polyan lè !!!!!

Pou siviv yon kò moun bezwen

'Dlo potab'



60% nan kò nou konsiste de dlo. Chak selil nan kò nou bezwen li.

Dlo grese jwenti nou yo, kontwole tanperati kò nou epi li vide fatra nou yo ...

Kondanse vapè dlo atmosferik fòme ti gout Gravite Latè rale ti gout yo desann (**tonbe lapli**) 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, li pa an sante, asid, toksik, move gou, move sant. Lesiv pa ta dwe kite soti nan lapli a yo vin

polye. Se pa sèlman li sanble sal, se move sant men li ka irite po la.

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



nèj polye se gri menm nwa. Nèj Nwa yo jwenn nan Hima-layas, glasye atravè lemond, Greenland, Arctic, Antatik.

Kominote kreye rezèvwa dlo fre. Rezèvwa sa yo konte sou dlo lapli ak nèj k ap fonn pou ranpli yo. Paske nan polisyon dlo sa yo bezwen tretman anvan konsomasyon imen oswa bèt.



Rezèvwa yo fon olye ke fon. Dlo fon se pi fre, diminye evaporasyon, kwasans alg espesyalman pwazon kalite, enfeksyon ensèk. Espò nan dlo yo entèdi yo sispann pipi, règ ak poo- ing nan dlo. Navèt dlo(ski jè, bato, ..) polye (lwil, gazolin, asid batri, ..) yo entèdi! Eksepsyon: Park transpò Ranger.

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



Tretman kay dlo mande pou filtraj. Pou diminye: asenik, amyant, klò, kloroform, di kabonat, kwiv, pousyè tè, èbisid, metal lou, plon, pestisid, rouye, ... Nan klima ki pi cho, dlo a bezwen bouyi pou pwoteje kont maladi mòtèl la (viris..).

Menas pou dlo fre! Byento demand pou dlo fre pral depase disponiblite a nan dlo fre.

Lapli polye ka lakòz penti abazde kale, korozyon nan estrikti asye (**pon**), ewozyon nan wòch, fennen nan fèy ak lòt vejetasyon, iritasyon po, ..Tcheke 'Air rèspirant' ak 'Green Konsèp' sou konseye ki jan yo genyen polisyon.



Irigasyon! Sèvi ak dlo anba tè pou irigasyon redwi anba tè rezèvwa dlo pi vit pase sa li ka ranplir. Sa ki lakòz seche yon ekosistèm antye ak kreye yon mank de dlo dous. Irigasyon dlo tè a fini. Ilegal lè l sèvi avèk dlo anba tè pou irigasyon yon krim,

MS R7. Gouvènman ki pèmèt irigasyon dlo anba tè, ranplase, pouswiv, **MS R7.**



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

Dlo polye a (**Creek, rivyè, lak, ..**) kreye yon mank dlo dous. Dlo tanpèt ki te dirije ak toksin, edikaman, pwazon .. Il-moun ap jete fatra legal nan dechè endistriyèl, toksin, pwazon .. Polisyon nan vwa navigab fini, polyan jwenn, moun **MS R3** tout lòt, **MS R7.**



Sipleman dlo dous

Dessalement itilize anpil enèji, koute. Konsomasyon nan dlo gen enpak negatif sou anviwònman an, rale yon 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.



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

Dlo dechè resikle, dlo egou pase nan tretman prensipal pou retire solid, eleman nitritif yo retire, filtè yo retire pifò bakteri ak viris yo. Lè sa a, dlo fòse nan yon manbràn pou retire molekil yo.

Twalèt wobinè se yon opsyon nan dènye rekou.

Tès yo pa revele tout risk sante.



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

Dlo potab aromatize

Pou dlo potab varyete ka aromatize. Gen kèk arom ki pa geri, ou dwe evite. Dlo aromatize ka sèvi frèt oswa cho.

Apwopriye bwason aromatize: Ekstrè vyann bèf, ekstrè poul, kakawo, te, kafe, fwi, fèy, fèy santi bon, legim.



Malsen bwason aromatize ak adon: Alkòl, koulè atifisyèl, aromatize atifisyèl, sik atifisyèl ak natirèl, gazeuz, kola, kadran, bwè enèji, Limonad, kafe kafeyin, ji fwi, konsèvatif, sodyòm ..



Bwè dlo ki pi bon



Nenpòt Moun, Organizationganizasyon, Gouvènman ki refize dlo potab oswa ki lakòz ak efè dlo polye. Yo responsab, **MS R7**

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

Pa gen konsomasyon likid. Ou gen 4 jou pouw viv!

Woutin chak jou: Leve, pran yon vè 0.2 l dlo dousman frèt, filtre. Anvan chak repa(Dejene, ti goute bonè, manje midi, ti goute anreta, dine) gen yon 0.2 l vè alalejè frèt, dlo filtre. Fè bwè vè(pa gen plastik) plen ak 0.2 l nan dlo filtre sou chak tab li. Bwè lannwit apre chak vizit nan twalèt epi lè ou gen yon gòj sèk, bwè repo lè ou leve nan maten.

Apwopriye bwason aromatize:

Kafe yon bwè ki nan syèl la enteresan



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

Yon fwa ranmase, cheche, pwa kafe yo griye nan anviwon 200 ° C. Sa pèmèt sik nan pwa a karamele e gou kafe a devlope. Pwa yo pi long yo griye, oswa pi wo a tanperati a, pi fè nwa boukannen an pral ak tout gou a, an jeneral limyè boukannen gen yon nèt, gou plis asid, pandan y ap pi nwa boukannen gen yon pi fon, pi rich gou. Yon boukannen nwa se pa nesèsman, 'pi fò'. Fòs yon tas kafe depann de konbyen dlo ajoute pandan ke kafe a ap moulu.



Kouman fè yon tas kafe?

Kòman ou kapab jwenn pi plis nan tas kafe pi renmen ou.

- 1) Gran gou kafe kòmanse ak gwo dlo gou. 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 a bouyi (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 gode a apre dlo a. Si yo ajoute lèt 1ye, kafe a ka pa melanje tou. Dlo cho a ka chode lèt la, chanje gou a.

Remak! Edulkoran (sik oswa atifisyèl) kraze kafe!
Dekafeyine se pa kafe men yon risk pou sante.
Itilize sèlman blanchi ki pa letye.

Kafe kafeyin yon Sante-risk!

Decaffeinating sèvi ak Solvang. Solyan rezidi souvan fache yon lestomak.

Lojik! Kafe san kafeyin defèt objektif bwè kafe.

Preparasyon:

Enplikasyonjwi,



Instant,



Degoute-Filter Kafe; Espresso (machin)



Pa sèvi ak gous kafe yon Risk anviwònman!

Kafe gous tout 1 milya dola se yon dezaz anviwònman an.
Yo pa biodégradables. Pa te resikle.

SISPANN! Pwodiksyon!Pouswiv, **MS R7.**

SISPANN!Sèvi ak yo! Evite ak wont!



Remak! Tout 1 pwodwi jetab yo se yon kòz twòp fatra!
Pwodiksyon yo, 'Fen!' **Vyolasyon, MS R7!**

Evite, wont moun ki itilize 1 nan pwodwi jetab!

Ki jan yo bwè yon tas kafe?

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

Espresso se yon bwason konsantre melanje pa fòse dlo cho anba
presyon nan kafe tise byen. Konpare ak lòt metòd enplikasyon kafe,
espresso gen yon konsistans pi epè, yon konsantrasyon ki pi wo nan
fonn solid ak bave. Espresso se baz pou lòt bwason: **Cappuccino,**
Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-piki, lav ak Mote.
Sèvi ak yon souri.



Kapuksino: prepare teksti, tanperati nan lèt se
etap ki pi enpòtan an. Lèt vapè ajoute ti boul lè
trè ba li yon teksti vlou (**kim**). Yon piki nan
espresso mete nan tas la,
se cho lèt mous te ajoute, ki gen antèt ak 2 cm kim epè, fini ak yon

voye kannèl tè.



Lat: chofe lèt pa gen okenn mous. Yon piki es- presso mete nan yon tas. Lèt cho ajoute, anlè ak yon soup nan kakawo kri.



Macchiato: chofe lèt pa gen okenn mous. Ranpli tas 2/3 ak lèt. Ajoute yon piki nan espresso. Top ak fèy mant.



Moka: fè kri kakawo cho. Ranpli tas 1/2 ak kakawo cho. Ajoute yon piki nan espresso. Ranpli moute ak lèt & lèt lèt. Ajoute yon voye kakawo kri.



Gringo: Ranpli tas 1/2 ak dlo cho. Ajoute 2 vaksen espresso. Sou tè tè voye noutmèg.



Americano: Yon piki nan espresso mete nan tas la. Dlo cho se te ajoute.



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



Lav: 1ye yon piki nan espresso. Ajoute yon ti ji konsantre mandarin. Ajoute yon piki nan Cocoa cho anvan tout koreksyon Top ak lèt cho kimen. Add yon voye nan tè kannèl.



Mote: Ranpli gode 1/2 ak te pimant cho. Ajoute yon piki espres- konsa. Top ak lèt cho kimen. Fini ak yon soup nan tè Cinamonon.



Kakawo yon bwè ki nan syèl la enteresan

Pyebwa kakawo grandi nan zòn cho, lapli twopikal. Li nan fwi yo se gous. Anndan yon gous gen grenn(pwa). Pwa kakawo yo tounen bè kakawo ak poud.



Prepare cho kakawo:

1 gwo kiyè poud kakawo,
1 tas: likid soya, lèt kabrit oswa lòt lèt ki pa letye. 1

ti kiyè ekstrè vaniy,
Priz nan kannèl,

Priz nan noutmèg.

Konbine engredyan nan yon po mwayen ak cho sou mwayen chalè ki ba, fouye jiskaske mous ak cho.



Tea yon bwè ki nan syèl la enteresan



Camellia yon plant Evergreen. Li nan fèy yo chwazi epi trete ban nou te. Ti Debaz yo nwa oswa vèt. Yo ka aromatize oswa parfumé.

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



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



(b) 10 segonn apre boujònman 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 ak bwè. Avètisman pa polye avèk sik, blanchi(atifisyèl, natirèl).

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



Fèy èrbal preparasyon te. Menm jan ak te vèt.



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

Sèvi ak yon mikwo ond lè enplikasyon jwi yon sak te pote soti gou yo. Retire etikèt ki soti nan sak te a pou asire w ke yo retire metal diskontinuèl la. Pifò etikèt papye sèvi ak lank bon mache, dlo dekolorasyon, entèfere ak gou.

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

Bwè dlo ki pi bon (ka aromatize)



Filtre Dlo
pou bon Sante !!!

Avètisman! Menas grav pou siviv imen: Mikwo plastik!

Mikwo plastik ki soti nan dechè plastik te polye tout planèt la, soti nan tè mòn nèt Arctic nan oseyan yo pwofon. 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 soti nan iminite ak evolasyon! Avèk move konsekans enkonni!

Boutèy dlo plastik lage mikwo plastik ki vin danjere lè chofe (solèy, aparèy chofaj, po). **Avètisman!** Bwè nan boutèy plastik, resipyan se malsen! Li fini! Vyolasyon, **MS R7**. Lè afekte afekte aksyon klas kont manifakti, revandè, gouvènman!

Bwè ti bebe ki bwè nan boutèy ap vale dè milyon de mikwo plastik pa jou!

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



Vyolasyon **MS R7**. Lè afekte pran aksyon klas kont revandè manifakti, gouvènman an!



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

Siviv bezwen imen-kò a **Manje Manjab**

Pati nan yon woutin chak jou ap manje. Ki jan nou an sante ak konbyen tan n ap viv la. Gen yon anpil fè ak abitud manje nou an. Pa gen manje ou mouri grangou!

Pran swen 5 fwa pa jou:

'Dejene, gen ladan dlo, remèd fèy, epis santi bon, siwo myèl, kafe, ..

Bonè jou-goute, gen ladan dlo, fwi, remèd fèy, te, ..

Manje midi, gen ladan dlo, sòs salad, ze, kafe, ..

Fen jou-goute, gen ladan dlo, nwa, bè, epis santi bon, kakawo, ..

Dine'. gen ladan dlo, tèm Dine, te oswa kafe .. Legim.

7 Manje ki ta dwe manje chak jou: Chanpiyon (djondjon), Grenn (francha avwan, lòj, lantiy, mayi, pitimi, Chinwa, diri, RYE, sorgo, ble), Chili cho a, zonyon (mawon, vèt, wouj, prentan, siboulèt, lay, poro), Pèsi, Capsicum dous, Legim (aspèj, pwa, bwokoli, chou, kawòt, pwa, jèrm, ..)



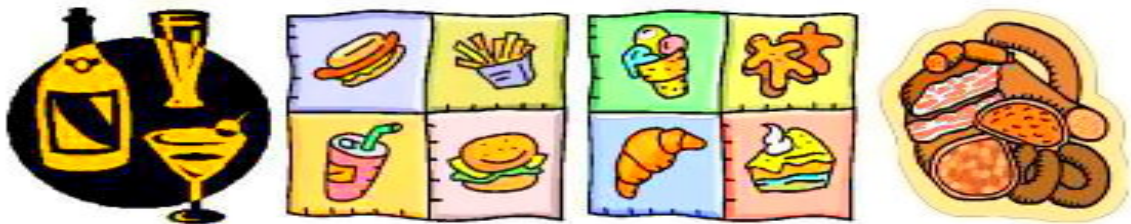
Chak semèn-jou bezwen gen yon tèm Dine: egzantp Jou 1: Legim
Jou 2: Bèt volay Jou 3: Mamifè Midwek: Reptil Jou 5: Bètlanmè
Nan wikenn: Nwa ak Grenn Jou amizan: Ensèk

Rejim Non Non 's: Edulkoran atifisyèl, Manje fabrike, Jenetik manje modifye, te ajoute Fruktoz, manje nan resipyan plastik.



Fruktoz kòz prensipal la nan dyabèt, obezite (Moun Gras). Li se move si li vini nan sik oswa fwi. Ajoute fruktoz pandan pwosesis bwason oswa manje se yon danje pou sante. Processing, distribye, vann sa a ki kalite bwason oswa manje se konpòtman kriminèl li vin: **MS R6**
Eksepsyon: Unprocessed, bè, fwi, siwo myèl, legim.

Di Non a: Nenpòt bagay ki gen: Fruktoz, glikoz, sik; biskwit, gato, sereyal dejene, chokola, ji fwi, krèm glase, lollies, konfiti, sòs tomat, limonad (Cola, enèji, ..) konfitur, ba muzli, lòt kalite sòs, diven ...



Manifaktire-manje twò sale gen twòp préservatifs, souvan twò gra, gen sik ajoute ki fè li pa bon pou konsomasyon pa bèt kay moun, bèt. Manifaktire manje se yon kòz tansyon wo, bouche nan atè, Obezite (Moun Gras). Pwosesis, distribye, vann nan manje fabrike se konpòtman kriminèl, jwenn **MS R6**

Di **Non** pou: Lèt letye, fwomaj letye, manje vit, janbon, anmbègè, salami, ...

Fabrike: Pen, Vyann; Pitza, Sosis,

Travay: Fwi, soup, legim ...



GM Food se sa moun aktyèlman konsome. Li tout kòmanse kòm jenetik modifye (Enjenieri) grenn (GM rekòt). GM rekòt paske nan koule nan efè chanje tout chèn nan Manje. Crepete mitasyon ki kreye nouvo maladi, menase lavi fleo mondyal nan tout manm nan chèn alimantè a! **Ki gen ladan moun!** Moun yo ap vin pi malad, mouri pi piti, plis defòmasyon, plis ti bebe malad, plis foskouch ... Pral chanje ADN imen an.

GMFood Siviv Menas: Alfalfa, manje ti bebe, bekonn, pen, mayi, sereyal manje maten, kanola, ze, janbon, magarin, vyann, pòm detè, papay, pwa, bèt volay, diri, sosis, plant soya, tomat, ble, zukèini, ...

Demann soti nan kominote a unadulterated manje. **NON:** Alkòl, modifikasyon Ge-netic, èbisid, ensèktisid, manje fabrike, te ajoute sèl, te ajoute sik (atifisyèl oswa natirèl), ...

Nenpòt Moun, Organizationganizasyon, Gouvènman ki refize manje pou manje oswa ki lakòz ak efè manje ki polye (GM). Yo responsab, **MS R7**

Demann manje pou manje li se yon **1 BONDYE** bay dwa!

10.2.7. Gras jou

C-GKalendar Tèm Jou amizan

12.1.7. Bòn sante jou

C-GKalendar Tèm Jou amizan



Pa gen ase manje ou vin malad !!!

Pa gen manje ou mouri grangou !!!

Pou siviv yon kò moun bezwen Dòm

1/3 nan chak jou depanse kouche, yon pati nan sa a explik dòmi.



Dòm nesesè pou siviv nan yon kò imen. 7 èdtan ta dwe fè. Mank dòmi mennen nan lanmò, men se sèlman apre yon transpò ki fè mal anpil nan depresyon ak eksplozyon nan foli.

Dòm ensifizant anpeche kò a nan kapasite geri li yo ki afekte kè, iminitè, endokrinoloji, newolojik, sikolojik ak jeneral fonksyon anabolizan. Dòm ensifizan ka lakòz apne, obezite, rezistans ensifizan, depresyon kwonik. Defisyanans dòmi ka lakòz lanmò. Defisi dòmi fòse klase kòm Tòti.

Dòm an sante egzije deplase pandan dòmi, kouche dwat oswa ak leve jenou, sou do, swa bò oswa nan lestomak. Dòm se ki gen rapò ak balanse sistèm sa yo: Kortisol, Melatonin, òmòn kwasans, ensilin, noradrenalin, Protaktini, serotonin ... Dòm ak pwa nou yo lye: 2 òmòn (leptin, grelin) travay pou kontwòl santiman grangou, plenitud. Mank dòmi fè ou mwens satisfè apre ou fin manje ak bezwen pou plis manje ki kapab lakòz yon twòp manje (obezite). Mache dòmi se yon maladi ki bezwen atansyon medikal.

Pou jwenn dòmi revitalizant restful yon chanm kabann se tankou nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe. Shire aplike lannwit-kouvrefe. **Remak!** Li nòm al pou gen 2 dòmi ak yon ti repo ant. 1st dòmi se sou 3.5 èdtan ak yon repo jiska 1.5 èdtan ki te swiv pa yon dòmi 3.5 èdtan.



Pandan repo a dòmi 1.5 èdtan. Moun yo leve, ale nan twalèt, ...Anvan kouche tounen fè egzèsis yo lannwit-tan epi yo gen yon vè dlo. Moun ki pa leve, lapriyè, li, ekri, marye chat, konpayon (pandan repo nan dòmi moun yo gen plis rilaks pi byen nan vin ansent), ...

Egzèsis tan lannwit

Li nòm al pou gen 2 dòmi ak yon ti repo ant. Ou ta dwe leve (egzanp pou ale nan twalèt), 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 zepòl lajè apa). Chak fwa ou leve fè yon egzèsis diferan.

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

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

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

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

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

Moun ki gen tansyon tounen ajoute egzèsis sa a nan chak egzèsis: Mete men sou jenou. Panche tèt tounen pliye tounen Lè sa a, wòch pou pi devan san yo pa 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 fè 1 nan egzèsis yo lannwit-wotasyon chak 2 èdtan.

Se kò ou! Kenbe li anfòm!

Gen condition anvan kouche nan dòmi.

Li ta dwe fè nwa, li ta dwe lannwit. Pou jwenn dòmi revitalizan revitalizan kabann 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 yo epi lave tout kò ou anvan ou ale nan kabann. Adorasyon 'dòmi-Lapriyè'.

1 BONDYE ap tann pou tande ou!

Dòmi Lapriyè

Mezanmi **1 BONDYE**, Kreyatè Linivè ki pi bèl
Pwoteje mwen lè mwen pi frajil
Pwoteje m 'soti nan panse inkyétan ak sa ki mal
Kite m 'gen dòmi trankil, geri ak revitalize Pa kite
enkyete deranje rèv mwen yo ak dòmi Kite m' sonje
sèlman rèv yo dous Pou tout bèl pouvwa a nan **1 BONDYE** ak byen imanite



Priyè sa a itilize anvan ou ale nan dòmi!



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

Fè 1 ton an vè bòl (1 sèlman pou double) ki gen fèy kokoye (terapi bon sant) sou bò bò fenèt tab! Èrbal konkok-

syon konsiste de 7 remèd fèy: Kamomiy (*matricaria chamomilla*), Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*), Oublions (*humulus lupulus*), Izòp (*Hysopus officinalis*), Lavand (*lavendula officinalis*), Bom oto domaje (*melissa ofisinal*), Woz (*rosa damascena*).

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

Sèvi se solid, bri. Li pa bay nan vag elektrik mayetik (motè mache). Li se orizontal nivo (pa gen okenn pati inclinaison). Baz la gen 7 planch bwa solid ki ka deplase (cheche, ki gen laj) lajè kabann lan. Baz se yo dwe pousyè gren gratis. Li konplètman sipòte pwa a nan 150 kg, gen yon garanti nan 14 zan. Pou dòmi revitalizan restful yon kò bouke gen kouche yon matla ki pi bon. Presyon sou zòn ki sipòte nan kò ou yo ta dwe minim. Klima mikwo matla a bezwen modere tanperati li.

Sèvi, gwsè matla (mezi 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, 0.03 m twou vid ki genyen ant planch (ogmante sikilasyon lè nan matla), distans ant etaj, planch se 0.1 m. Espas vid la ant etaj, planch se pou sikilasyon lè, netwaye (pa depo), kenbe li vid. Mat-gwsè: lajè 1.05 m, longè 2.05 m. **Remak!** Gen sèlman 1 gwsè yon sèl kabann baz, matla. Koup gen 2 baz kabann sèl, matla.

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

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

Matla pwòp Chak 7 ane matla ranplase ak nouvo 1. Matla ranplase yo boule! **Avètisman!** Pa janm reutilize oswa pase sou matla pre-posede. 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). Siye se nan

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

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

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

Chak moun bezwen dòmi ak pwòp lenn yo. Poukisa? **Kouvèti kase** pandan dòmi, patnè pran lenn an antye kite ou dekouvri. **Draft** tou de dòmi vire fason opoze kreye yon espas kote lè frèt bay frison. **Malsen nenpòt ki maladi enfeksyon yo pase sou. Remak!** Lè w ap vizite (vakans) pote lenn pwòp ou a, kouvèti lenn (tou de).

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

Chak 7 semèn, Zòrye (ranpli ak tou de kouvri), Kouch, sak kapuchon yo lave. Nan savon biodégradables 60 ° C dlo (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 dirèk).

Kenbe dòmi se tòti! Tòti kòm zouti entèwogasyon pa akseptab.

Tortè yo responsab: **MS R7**

Nan denmen maten apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve, gen yon vè dlo filtre, ale nan twalèt, fè 'chak jou-anfòm (Egzèsis) ', Adore' Chak jou-Lapriye ', lave figi, men, pran manje maten, abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou an. Koulye a, ou pare pou lavi-eksperyans. Lè ou ale deyò, mete rad pwoteksyon, pwoteksyon pou tèt, je ak pye.

Kouvrefe lannwit! Pou sove planèt latè!

Demann absans bri ekstèn nan mitan lannwit (kouvrefe lannwit)! Se yon dwa kominotè!

Kò imen an pa te fèt yo dwe lannwit. Imen mal itilize pouvwa sèvo yo pou kreye yon vi lannwit. Fòm sa a pa benefisye bon sante. Nwit-kouvrefe ki nesesè pou bon sante.

Yon kouvrefe lannwit 7 èdtan soti nan 14-21 èdtan (22- 6 èdtan, 24 èdtan revèy Pagan) 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 pèsònèl ijans minimòm. Pa gen enèji ki itilize eksepte pou ijans oswa chofaj! 1 estasyon radyo nouvel piblik pèmèt tout lòt amizman etenn! Pa gen okenn fabrikasyon, biwo, oswa revandè ki opere oswa itilize enèji! Kay ka itilize chofaj (abiye cho), refwadisman (limyè abiye) nan move tan ekstrèm.



Kouvrefe lannwit obligatwa. Pou byennèt kò imen ak abita lokal.

Yon Shire ranfòse lannwit-kouvrefe nan Shire Rehab **MS**

R1 Repete delenkan yo pase sou reyabilitasyon pwovensyal yo **MS R3**

Pwoteksyon Klima pou siviv

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

Rad pwoteksyon li nesèsè pou pwoteje kò imen 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 (**kagoul, beanie, K-echap**) ak pwoteksyon pou je (**linèt**). Yon kas ka konbine tou de. **Pwoteksyon tèt se chire lè deyò!**

Kagoul (Beanie). Kagoul kouvri tout tèt la ex-poze sèlman je yo. Èske knitted soti nan lenn mouton oswa yon melanj de koton ak lenn mouton (**pa gen fib sentetik**). Kapab nenpòt koulè oswa modèl ka gen yon dekoratif pom pom sou tèt. Lè pa gen okenn pwoteksyon figi ak kou pasab 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 (**pwoteksyon maksimòm**). Èske knitted soti nan lenn mouton oswa yon melanj de koton ak lenn mouton (**pa gen fib sentetik**). Kapab nenpòt koulè oswa modèl.

Kagoul oswa **K-Echap** tou de pwoteje pa kouvri bouch nen an. Pa evite 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 gaye maladi kontajye.

Pwoteksyon zye gen 2 desen: **Pratik**, lantiy sèl (**vizyèr**); **Fash-ion**, 2 lantiy (**spektak**). **Pwoteksyon je se chire lè deyò!**

Linèt Rim: bezwen kenbe soti patikil ayeryèn sou tout kote (**anwo, anba, kote**). Dwe kraze rezistan (**pa kraze lè chita sou**). Èske nenpòt koulè ka dekoratif.

Lantiy: ka kraze, trè rezistan grate, bloke reyon UV, pa bwouya moute, ekla ajiste (**chanje pi fonse, pi klere, pi klere, pi fonse**).

V-kas pwoteksyon tèt kont frape. Cheve, tèt bezwen pwoteksyon klima kont mouye frèt, 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 te gen yon Ridge midline ki ka dekore: plimaj, ..Yon braslè manton kwi kenbe yon mikwofòn. Vizyèr la koube sou kote, tou dwat moute desann, ka kraze, trè grate

rezistan, blòk reyon UV, pa bwouya moute, ekla ajiste (pi fonse, pi lejè, pi klere, pi fonse). Kas la gen yon do kwi kòm pwoteksyon kou.

La **V-Kas** gen andedan padding kwi. Embedded nan padding la se moso zòrèy. Yon **Kagoul (Beanie)** oswa **K-Echap** ka chire anba yon kas. Pou kenbe enteryè pawa nan kas la pwòp soti nan swe, pelikul, grès. Deyò akseswar: limyè klere, lanp limyè enfrawouj; yon achiv video dijital.

Pwoteksyon tèt toujou chire lè deyò.

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

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

Mòde pwoteksyon: evite fache, bèt danjere ak moun.

Pike pwoteksyon: kouvri po (rad pwoteksyon) eksepte pou je yo. Pa kò pèse oswa tatoo (pwòp tèt ou mutilasyon pa pèse kò oswa tatoo se nòmal, malad, ka lakòz enfeksyon). Pwoteje dwèt lè w ap koud.

Enfeksyon pwoteksyon: netwaye po, kouvri ak rad pwoteksyon.

Rejim alimantè ki an sante, fè egzèsis, fèy santi bon fèy, sipleman, vaksinasyon.

Radyasyon pwoteksyon: kouvri po (rad pwoteksyon) pou chalè, solè. Pou nikleyè yon kostim espesyal ki kouvri 100% nan kò. **Avètisman!** Ekspozisyon po fè (Nidite) eleman yo (move tan) se malsen.

Pwoteksyon ekspozisyon: Rad pwoteksyon, combinaison (ak kapo) oswa 2-moso te fè nan pye koton swa, koton, lenn mouton, oswa yon koton, melanj lenn mouton (pa gen fib sentetik) nenpòt koulè nenpòt modèl. Swa (konbinezon oswa 2 moso) ta dwe gen nan kou chemiz, gonfle* bra, janm fèmèn nan ponyèt, je pye (prèv bouyon)...

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

Rad te fè soti nan fib natirèl: bèt kache, fib plant, swa,



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

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

Pye bezwen pwoteksyon (chosèt, bòt) soti nan klima, frape. Po, zòtèy, cheviy yo nan risk. Pwoteksyon pye ki pa pwoteje (Sandal, glise, pèse) pye, je pye se initil. Pwoteksyon pye toujou chire deyò. Mache mache pye atè deyò se malsen.

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

Bòt gen kwi anwo pwoteksyon, enteryè kwi mou (pa gen okenn sentetik) plant kwi oswa kawotchou. Bòt pwoteje pye jiska 7 cm pi wo pase cheviy. Pye-sentetik mete chofe pye bouyi yo. Fè yo prese kòmanse gratèl! Ou pa ka mache.



Men pwoteksyon (gan) yo chire jan sa nesesè! Gan yo te fè soti nan kwi, koton, lenn mouton, oswa yon koton, melanje lenn mouton (pa gen okenn sentetik) nenpòt koulè nenpòt modèl.

Pwoteje kò ou itilize rad pwoteksyon deyò!

Pwoteksyon abri (kay, k ap viv, travay) yon bezwen imen, pwoteksyon kont krim (sekirite), eleman (move tan), dife, ensèk, polisyon. Abri ijyèn pwoteksyon abòdab se yon **1 BONDYE** bay dwa! Gadyen Gadyen pito lojman grap (k ap viv nan kominote a) apwovizyone pa Shire la (gade planifikasyon shire)!

Chanm'etaj, mi, plafon, konpoze de siklon, dife, imidite ki wo rezistan panno konkrè prefabrike. **Planche** yo mouye mop netwayab, ki pa glise, anti estatik, mwazi, kanni anpeche, ijyenik.

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

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

* Enèji gaspiye se yon Krim

Ekleraj* ta dwe otomatikman chanje On, Off.

* Enèji gaspiye se yon Krim

Pwoteksyon abri pou siviv, sekirite, konfò.

Bon ijyèn pou bon sante

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

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



Apre leve nan maten an chak manm nan fanmi an fizikman kapab fè kabann yo. Paran yo anseye timoun yo kijan pou yo. Konplete ijyèn maten. Li lè pou ou abiye, mete sou preparasyon an (aswè avan) Kovèti pou moun nan te planifye yo mete. Chak veso depo ki repo vit netwaye anvan ou ranpli ak make (kontni, dat ranpli). Apre manje maten pwòp zòn manje. Retounen resipyan nan depo. Resipyan sal, istansil yo mete nan koule a. Yon moun se kounye a pare yo kòmanse kèk travay lap fè chak jou yo (kay, lekòl, travay, volontè).

Tout resipyan gen yon etikèt kontni. Resipyan manje yo gen tou yon dat ranpli. Sere kontenè yo byen epi san danje. Danjre (pwazon, toksin) resipyan yo estoke byen (prè timoun ak enkonpetan).



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

Anvan ou ale nan kabann. Prepare ak Layout Kovèti pou la ou fè plan yo mete jou kap vini an. Pake nenpòt sak ak atik ki planifye yo dwe pran ansanm lè ou kite nan maten an.

Kenbe anviwònman ou pwòp e pwòp. Diminye: Dust (bon pou sistèm respiratwa ou). Mikro òganis (bakteri, mikwòb, viris)

mwens enfeksyon, lanmò. **Mwennsèk** (mòde, lav, pike) mwens enfeksyon, gratèl. **Vermin** (rat, sourit, ravèt), mwens jete, pwopagasyon mi-kro, mwens epidemi epidemi.

Sèvi ak yon klowòks oswa dezenfektan fò ogmante chans ou 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 etènne! Estènne nan anbabra ou. Pa gaye maladi.

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

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

Vaksinasyon obligatwa! Moun ki pa pran vaksen yo se yon menas pou kominote a! Yo vaksinen ak kaj, **MS R4**

Ijyèn aplike nan panse. Imoral, egoyis, rayisab, vyolan, panse, se move panse pou evite. Aplike move panse mennen nan responsablite!

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

Eksteryè ekipman pwoteksyon respiratwa (rpe) rekòmande! RPE yo rated pa ki jan byen yo pwoteje kont patikil. Yo itilize mask P2.Pou pwoteje, mask yo byen ekiye (bab yo kale)!

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

Moun pwodwi twòp fatra, fatra! Sa kreye yon ijyèn grav pou sante sante. Li kreye polisyon ki antre nan chèn alimantè kominote yo. Moun yo dwe diminye magazen machandiz ki pa esansyèl, redwi dimansyon kay yo, redwi aktivite tan amizman yo (gwo evènman foul moun, espò, mizik, ..)!



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

ta dwe evite. Dlo Natirèl Oseyan (lanmè) ak dlo andedan (lak, rivyè, ...). Dlo ki pa natirèl pisin, spa a, ...

Dlo natirèl se yon twalèt pou tout bèt vivan nan dlo a. Zwazo vole sou dlo a fè jete yo. Bèt ak egou moun fini nan dlo andedan, oseyan yo. Moun ki sou plaj pipi, règ, jete, ...Naje nan yon twalèt pa bon pou po. Gulping dlo twalèt se yon gwo risk pou sante. Pa fè li!

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

Polisyon dlo: Forage, moun ap jete fatra, ekoulman, transpò dlo. Perçage pou konbistib fosil polye lè ak dlo. Depo nan pwodwi chimik, dwòg, fatra, egou anvan tout koreksyon, toksin k ap pase chak jou. Ekoulman(toksin, pwodwi chimik, dwòg, fatra, egou anvan tout koreksyon) soti nan dlo tanpèt, fèm, endistri, polye. Transpò dlo transpò esansyèl, bato kwazyè, super-tank, soumarin, chalutye, bato de gè yo se gwo polyan. Ki pi piti transpò dlo polye espesyalman dlo andedan. Polisyon lè, tè ak dlo se, 'Vandalism Anviwonman' yon krim: **MS R7**.

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



Sekirite pwoteje kont vyolans!



Vyolans kòmanse ak moun ki poko fèt la. Anviwonman vyolan pénétrer yon pwopòsyon nan vyolans pou tout rès lavi a. Pwopozisyon pou vyolans bezwen yon deklanche pou vin vyolan. **Deklanche:** Alkòl, kòlè, kontak espò, laperèz, espò batay, inyorans, imilyasyon, mank de senpati, lide chanje sibstans, presyon kanmarad, pwovokasyon, vyolan: videyo, jwèt videyo ...

Yon moun ki poko fèt ki ekspozé a manman ak papa abize vèbalman youn ak lòt. Aprann ke li se oke abi vèbalman epi yo pral fè sa pita nan lavi yo. **Yon un-**

fèt ekspoze a maman ke yo te blese fizikman pa papa. LI fèk fèt nan pita ap andire abi fizik pa LI. LI fèk fèt ap panse ke li nan bon fè mal li.

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

Yon kominote k ap viv avèk epi ki pa responsab 'Vyolans'. Èske **'Touye!' (Avòtman, asasina, pèn lanmò, jenosid, masak)**

Touye yon moun se yon menas pou tout limanite, se yon joure pou li **1 BONDYE !!!**
Okenn Moun, Organizationganizasyon, Gouvènman pa gen dwa **Touye!** Touye pa janm yon solisyon.

One Stop, 'Vyolans', kòmanse lakay ou!

Chak manm kominote a gen yon devwa siviv imen ki gen Vyolans. Join (kòmanse) Veye Katye. Obsève, rapòte, arete(sivil), ... Fè kominote w yon zòn ki pa gen krim!



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

Moun yo 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 atake yo. Travayè ede kòlèg travayè yo. Edikatè ak entelektyèl ede youn ak lòt. Bi tout Shire a se yo dwe vyolan gratis.

Shire bay sèvis Sentinel. Sentinel okipe ba pou gad mwayen ak devwa patwouy. Sou, oswa sou devwa yon Sentinel pral rapòte anti-konpòtman sosyal (krim, polisyon, kraze brize), rapòte nenpòt pwoblèm sante ak sekirite nan kominote a. Sentinel pral arete pou konnen vyolasyon kase ak krim. Yon Sentinel atache a chak kominote veye katye.

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

Travayè sèvis ijans yo ap ede lapolis. Pa ke yo te

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

Moun ki pèmèt vyolans, gade vyolans, **MS R2** ! Moun ki gen kouraj (aplodi, ede), ankouraje, vyolans, pwoteje moun ki vyolan kont arestasyon, **MS R3** ! Sa a aplike tou pou konba, kontakte espò!

Marshall a gide kominote a nan kanpay konsyantizasyon piblik ki eksplike Règ pwovensyal yo (Lwa). Gid endividyèl. Marshall pwoteje kominote a, anviwònman, bèt sovaj: ranfòse lwa kriminel ak sivil pwovensyal yo, sèvis ijans kominotè yo, karantèn, reyabilitasyon pwovensyal yo, PHeC, PDeC ak CE, Crematorium, lyezon avèk Cherif. Rangers> Pwoteksyon fwontyè, bèt sovaj ak Tanp vejetasyon, pwoteksyon anviwònman, ..

Sivil yo pa pote, itilize, posede zam! Vyolasyon **MS R7** !

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

Vote

Pou sekirite ak siviv moun sipòte lib kandida milti eli Gouvènman an. Lè yo vote nan eleksyon yo asire responsablite gouvènman an. Si w pa vote, sa ka lakòz radikal pran gouvènman an epi etabli yon tirani (éreditè oswa politik). Tiran yo deplase nan kaj, **MS R7**. 'Sipò Gadyen Linivè 'Linivè' sèlman 2 kalite gouvènman, 'Pwovens' (pwovens) ak 'Shire' (lokal).



Sove Planèt Latè!

Sispann boule

Diminye Fatra

Fen banlye gaye

Itilize fen toksin

Fen Tyrannies

Plante pye bwa

Siviv imen, desten, eksplorasyon espas ak kolonizasyon espas!

Welcome to Space Exploration & Colonization