



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Kelangsungan hidup Anda, keluarga Anda, Komunitas Anda, Planet, adalah prioritas Anda.

Agar bertahan hidup:

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



Bertahan hidup dengan Umur:

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



1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Bertahan hidup Doa

Kelangsungan hidup Day 11.1.7 N-Atm

sayang **1 ALLAH** . Pencipta Alam Semesta paling indah paling rendah hati yang setia wali kustodian Anda (**1st nama**)

Terima kasih Anda untuk Mempertahankan Manusia Aku berusaha untuk membantu tubuh saya, specie, masyarakat, bertahan hidup aku akan membuat hidup prioritas no.1 saya Harap mendukung upaya saya untuk bertahan hidup Untuk Kemuliaan **1 ALLAH** dan Baik of Humankind



Doa ini dibacakan pada kelangsungan hidup Day atau saat yang tepat!



Itu **SurvivalChain** memiliki 7 link semua penting untuk kelangsungan hidup manusia.

bernapas AIR tanpa itu Anda harus menit untuk hidup.

AIR YANG BISA DIMINUM apa-apa untuk minum Anda tidak akan berlangsung seminggu!

dimakan **MAKANAN** untuk energi & kesejahteraan. Tidak ada makanan yang Anda kelaparan!

TIDUR untuk re vitalitas. Tidak tidur Anda mati!

IKLIM PERLINDUNGAN untuk bertahan.

KEBERSIHAN untuk menjaga tubuh kita sehat.



KEAMANAN untuk melindungi dari kekerasan. Tidak ada keamanan masa depan!



Gulir: 2, Kewajiban: 2 mengatakan: Melindungi tubuh manusia dari ception con sampai akhir. Survival-Rantai adalah dasar untuk menjaga Kewajiban ini. Menyangkal setiap manusia penting ini adalah hidup threaten- ing kejahatan terhadap Manusia, Anti 1 ALLAH wajib: **NONA R 7**

Threat Pembakaran



Setelah manusia menemukan cara menggunakan api. Ini melihat ini sebagai berkat.

Pembakaran kayu telah dilengkapi dengan pembakaran bahan bakar fosil. English Kristen memperkenalkan era industri mulai polusi yang menyebabkan perubahan iklim. Kebakaran dan pembakaran sekarang ancaman, kutukan.

BERHENTI BURNING SEKARANG !!!

Berhenti membakar: rokok, batubara, kotoran, sampah, gas, minyak, uranium, kayu, ...



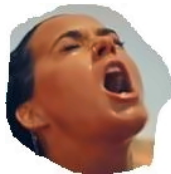
Bagian yang paling berbahaya dari pembakaran, asap. Dalam kebakaran terbesar

ancaman bagi kesehatan dan kematian adalah menghirup asap. Pada skala yang lebih besar asap naik ke Phera atmos- berhenti panas melarikan diri ke luar angkasa. **menghangatkan permukaan air, menghangatkan permukaan tanah, es mencair: PERUBAHAN IKLIM!**



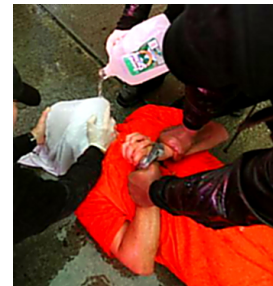
Untuk bertahan kebutuhan tubuh manusia **Bernapas Air.**

Udara yang kita napas terbuat dari gas (**Karbon dioksida, nitrogen, oksigen, metana**) , Air dan kotoran (**Debu, mikroba, spora**) . Udara yang kita napas kebutuhan nitrogen tinggi dan kandungan oksigen. Ini memiliki karbon dioksida yang rendah dan kandungan metana. Kandungan air (**kelembaban**) diperlukan, kelembaban tinggi menjadi tidak nyaman dan masalah kesehatan. **Kotoran tidak diperlukan mereka terangsang paru-paru.**



Untuk berapa lama bisa Anda menahan nafas? 4 Minutes, maka Anda menelan udara. **Tidak ada udara bernapas untuk menelan, Anda mati! Orang mati dengan cepat dalam kebakaran, tidak ada udara bernapas.**

Pemotongan udara bernapas digunakan sebagai penyiksaan dan membunuh manusia dan hewan. Pemotongan brea- udara thable sebagai penyiksaan (**Asrama air**) digunakan oleh US Administrasi, pegawai pemerintah AS, kontraktor pemerintah, tirani asing proteksi ted oleh AS. **Penyiksaan adalah kejahatan: NONA R7**



(Manusia) . NONA R4 (hewan) .

Pemotongan udara bernapas untuk membunuh adalah disengaja (**Asap beracun dalam api**) atau dengan diri (**Bunuh diri: sengaja menghirup karbon dioksida pekat atau gas memasak**) , pemerintah (**Kamar gas, gantung, penyiksaan**) , yang lain (**Penjahat: mencekik, mencekik, mencekik, tergantung**) . **pembunuhan kriminal pemerintah mendapatkan, NONA R7 . Kebetulan (kesehatan dan keselamatan) . NONA R4 diri (Bertanggung jawab oleh 1 ALLAH) .**

Manusia membakar sesuatu adalah ancaman utama untuk 'udara bernapas.



Dimulai dengan individu yang menggunakan batang tenggorokan mereka sebagai cerobong asap paru-paru mereka sebagai saringan untuk asap beracun dan kotoran udara. **Menggunakan tubuh manusia sebagai cerobong asap adalah risiko kesehatan yang parah, penghinaan terhadap 1 ALLAH Desain.**

Merokok kecanduan! Sebuah tragedi kemanusiaan! Sebuah beban masyarakat!

Kecanduan perilaku kompulsif berulang memuaskan kebutuhan yang dirasakan. Pecandu menipu diri sendiri dengan tidak menerima bahaya perilaku mereka lakukan. Harm untuk diri mereka sendiri, keluarga, teman, rekan kerja dan masyarakat.

Pecandu tidak percaya mereka kecanduan selama mereka menikmati diri mereka sendiri dan memegang kehidupan mereka bersama-sama. Pecandu menjadi ancaman bagi diri mereka sendiri dan masyarakat. Mereka menjadi delusional, anti sosial, tidak jujur, bermoral, licik, egois dan tidak peduli. Pasukan ini Shire (masyarakat) untuk mengontrol gaya hidup mereka. Membatasi kebebasan dan hak-hak mereka.



Perokok bau dari mulut. pakaian mereka bau. Mereka bau atas sebuah ruangan. abu mereka di mana-mana. pantat mereka di mana-mana. Mereka menjijikkan, kotor, bau individu. Jauhilah mereka Malu mereka

Perokok risiko kesehatan untuk diri mereka sendiri. Mereka membakar mereka bibir, gigi, gusi, mulut, tenggorokan, tenggorokan dan paru-paru, menjadi sakit, beban bagi masyarakat. Perokok taking malas banyak istirahat asap dan menimbulkan diri sickies. Meminta pertanggungjawaban mereka!



Perokok risiko kesehatan bagi orang lain. perokok hamil menyakiti belum lahir mereka. Setelah bayi yang baru lahir ini dihukum kehidupan mengalami masalah kesehatan. Mereka mungkin memiliki cacat, cacat, .. perokok hamil dituntut, menyakiti belum lahir: **NONA R3** .



perokok pasif (serangan) menyakiti orang. Perokok yang menciptakan pasif asap get, **NONA R3** . entitas (Rekreasi, hiburan, pekerjaan ..) yang memungkinkan merokok get, **NONA R3** uang kompensasi. Pemerintah yang membolehkan merokok diganti, + **NONA R7**

Perokok yang lalai. Mereka mulai kebakaran: rumah, rumput, hutan. Mereka bertanggung jawab, **NONA R4** dan uang kompensasi. Mereka melukai orang, hewan . **NONA R5** Mereka membunuh orang, hewan, **NONA R6** .



pada tahun 1951 (Kalender kafir) didirikan bahwa merokok tidak sehat

ancaman berat. Pemerintah dan pemerintah lembaga, departemen yang tidak 'Ban' merokok gagal (**melalaikan tugas**) untuk melayani, melindungi masyarakat. undang-undang retrospektif dilewatkan. Ini bersalah get,

NONA R7 .

Setiap individu atau kelompok, bisnis atau badan lain yang mempromosikan (**Bies bebas, periklanan, pemasaran**) , memungkinkan (**Orang tua, guru, pekerjaan, klub, restoran, tempat hiburan, ...**) , keuntungan (**Pemasok, produsen, transporter, grosir, pengecer**) , Membuat tersedia 'Asap' dan atau aksesoris merokok **NONA R7** Tidak peduli apa yang 'Asap' mengandung. **Tindakan merokok adalah risiko kesehatan.**

ZERO TOLERANSI ke MEROKOK!

Individu mengurangi ketersediaan udara bernapas dengan membakar gas, kotoran, kayu, batu bara, minyak untuk memasak

(**Termasuk barbekyu**) , Pemanas, listrik. **Ini Berakhir Sekarang!**

Menggunakan listrik yang dihasilkan tanpa membakar.

Pelanggaran, hasil dalam penyitaan, kerusakan peralatan dan NONA R2



powerstations yang membakar (**Batubara, gas, uranium, minyak, ..**) untuk menciptakan energi yang SHUT, dibongkar. **Polusi Pemilik, operator dituntut, NONA R7** . **Batubara dan uranium tambang yang tertutup dan disegel.** **Pertambangan Pemilik dan operator mendapatkan, NONA R7** . **Energi yang dihasilkan dengan metode non terbakar.**

Pembakaran bergerak dalam negeri, **Ends transportasi non domestik!** Gas, Minyak memiliki penggunaan non terbakar. **Domestik transportasi non domestik pada jalan bebas hambatan yang diganti dengan 'Freeway Trem'!** Jarak jauh transportasi darat adalah dengan Rail saja. Penggunaan solar, bensin, LPG, ujung!



polusi Entertainment Berakhir!

Di udara: **Acara udara, angkutan udara milik swasta (Drone, pesawat, jet, helikopter, pesawat ruang angkasa, ...)** .

Dalam, di bawah air: **bermotor balap perahu, transportasi laut milik swasta (Cabin cruiser, kapal pesiar, hovercraft, jet ski, speedboat** .

perahu, kapal pesiar, ..).



Di darat: semua 2, 3, 4, .. roda bermotor: siklus, sepeda, kereta, SUV, mobil sport, limusin, mobil mewah. mobil balap, stunts mobil. kereta wisata. Promotor dari polusi Entertainment dan Penyedia Kendaraan untuk mencemari Entertainment dituntut, **NONA R7**

Salon kuku membuat asap beracun. Karyawan telah bernapas perlindungan. klien bodoh (**Korban**) tidak. Nail Salon di Pusat Belanja terbuka lebar. asap beracun mereka merangkul pejalan kaki oleh. Mengekspos mereka untuk risiko kesehatan. Terutama wanita hamil, bayi baru lahir, penderita asma, lanjut usia. Jika Anda telah terkena asap beracun menuntut salon dan pusat perbelanjaan untuk kompensasi.

salon kuku adalah risiko kesehatan yang pencemar udara. Mereka dikunjungi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk melakukan kuku mereka sendiri dan memiliki terlalu banyak uang. Menutup mereka, melarang mereka. Pemilik Tuntut, eksekutif, **NONA R7**



Salon kecantikan adalah risiko kesehatan yang pencemar udara. Mereka dikunjungi oleh orang-orang yang terlalu malas untuk melakukan make up mereka, memiliki terlalu banyak uang. Menutup mereka, melarang mereka. Pemilik, eksekutif, dapatkan, **NONA R7**

Penata rambut yang membuat asap beracun yang mematikan, dituntut, **NONA R7** Penata rambut yang tidak membuat polusi udara beroperasi secara normal.

Kapitalis (**Predator parasit serakah**) Pemerintah mendorong rumah dengan taman kesombongan. alat penggunaan bermotor bensin taman rumah pemilik (**Blower, penghancur, sikat pemotong, gergaji, mesin pemotong, ..**) yang mencemari



(Udara, kebisingan, tanah) . Pemilik rumah, Produsen, Retailer, get **NONA R7** .
Pemerintah yang memungkinkan pencemaran ini diganti, get **NONA R7** .



Di luar Insektisida yang digunakan pada tanaman, kebun, ..
or makanan ops, kebun yang telah terkontaminasi yang tidak layak untuk
konsumsi manusia atau hewan. tanaman Pencemaran ted, makanan
dibakar oleh masyarakat (Shire) .

produsen komersial mendapatkan ini **NONA R7** . Pemerintah yang
memungkinkan pencemaran ini diganti, get **NONA R7** .

Di dalam Insektisida yang digunakan, menyerang sistem saraf. Mereka
membuat hiperaktif yang belum lahir dan bayi baru lahir.
Insektisida mengiritasi Manusia dan sistem pernapasan hewan
peliharaan. Jangan gunakan Insektisida dalam.



Militer mencemari udara dengan transportasi, bahan peledak,
SEBUAH (Atom, nuklir) B (biologis) C (bahan kimia)
senjata. Mereka adalah ancaman bagi manusia, hewan dan
plantlife. Para ilmuwan yang menciptakan senjata-senjata ini
dituntut, **NONA R7** . fasilitas produksi senjata ini dibongkar, dan
dibakar oleh Shire.

Pemilik, direktur, eksekutif, supervisor fasilitas ini mendapatkan, **NONA**
R7 . Militer yang telah digunakan atau menggunakan jenis ini senjata
dituntut, dari pangkat bintang ke atas, **NONA R7** . Pemerintah yang
memungkinkan produksi dan atau penyimpanan senjata tersebut
diganti dan dituntut, **NONA R7** .

Fireworks adalah pencemar utama. Mereka menjadi lebih umum
lebih besar lebih polusi. ing Depend- pada polusi udara kondisi
cuaca mungkin lin- ger untuk hari ini. polusi partikel mengendap
di air polusi itu. Sehingga tidak layak untuk minum.



Fireworks End! laser lampu menggantinya.

Non-bernapas Air Anda memiliki 4 menit untuk hidup!

Setiap Orang, Organisasi atau Pemerintah yang menyangkal udara bernapas atau sebab dan akibat dari
udara tercemar. Harus bertanggung jawab, mendapatkan dikurung,

NONA R7 . Menuntut Air bernapas itu adalah 1 ALLAH diberikan benar!

ZERO TOLERANSI UNTUK AIR pencemar !!!!!!!

Untuk bertahan kebutuhan tubuh manusia **Air**
yang bisa diminum



60 +% dari tubuh kita terdiri dari air. Setiap sel dalam tubuh kita memerlukannya.
Air melumasi sendi kita, mengatur suhu tubuh kita dan flushes limbah kami ...



Kental atmosfer uap air bentuk tetesan gravitasi bumi menarik tetesan ke bawah (**hujan turun**) ke permukaan. Hujan adalah sumber utama air tawar. air hujan ini digunakan untuk minum, menyiapkan makanan, memasak, mencuci, kebersihan pribadi, ...

Seseorang yang digunakan untuk dapat minum air hujan, menggunakannya untuk persiapan makanan. Tidak lagi, air hujan tercemar, tidak sehat, asam, beracun, mencicipi buruk, buruk berbau. **Laundry** tidak boleh ditinggalkan dalam hujan untuk menjadi tercemar. Tidak hanya terlihat kotor, buruk berbau tetapi dapat mengiritasi kulit.



hujan yang dingin jatuh sebagai hujan es, salju. Salju menumpuk di gunung-gunung tinggi, cadangan air menciptakan segar Arktik dan Antartika. **Salju putih,**



tercemar salju abu-abu bahkan hitam. Hitam salju ditemukan di Himalaya, gletser worldwide, Greenland, Arktik, Antartika.

Komunitas membuat waduk air tawar. waduk ini mengandalkan air hujan dan salju mencair untuk mengisi mereka. **Karena pencemaran perairan ini perlu perawatan** sebelum konsumsi manusia atau hewan.



Reservoir harus mendalam daripada dangkal. Dalam air dingin, mengurangi penguapan, alga pertumbuhan terutama jenis beracun dan infestasi serangga. olahraga air dilarang berhenti buang air kecil, menstruasi dan pooing ke dalam air. kerajinan air (Jet ski, perahu motor

...) mengotori (Minyak, bensin, asam baterai, ..) mereka dilarang!

Pengecualian: Taman Ranger transportasi.

Seseorang tidak bisa mengandalkan komunitas melakukannya dengan benar. Tidak ada pengobatan, pengobatan parsial, perlakuan yang salah, pemotongan biaya, korupsi, perilaku kriminal, .. perawatan di rumah air menjadi wajib.

perawatan di rumah air membutuhkan filtrasi. Hal ini untuk mengurangi: arsenik, asbes, klorin, kloroform, kekerasan karbonat, tembaga, kotoran, herbisida, logam berat, timbal, pestisida, karat, ... Juga di iklim hangat air disaring perlu direbus untuk melindungi terhadap penyakit mematikan (Mikro organisme) .



Ancaman terhadap air tawar

Segera permintaan untuk air tawar akan melebihi ketersediaan air tawar.



hujan tercemar dapat menyebabkan cat mengelupas, korosi struktur baja (Jembatan) , Erosi batu, layu daun dan vegetasi lainnya, iritasi kulit, ..

Periksa 'bernapas Air' dan 'Green Concept' pada saran bagaimana mengandung Pencemaran.

Irigasi! Menggunakan air tanah untuk irigasi menghabiskannya waduk bawah tanah air lebih cepat daripada yang dapat mengisi. Sehingga mengering seluruh Ekosistem dan menciptakan kekurangan air tawar. Tanah ujung irigasi air. Ilegal menggunakan air tanah untuk irigasi adalah kejahatan, **NONA R7** . Pemerintah memungkinkan Tanah irigasi, adalah

diganti, dituntut, **NONA R7** .

Irigasi, menggunakan air tawar dari sungai, sungai, danau, ..
memperlambat aliran air. Hal ini mendorong ion evaporat-
Mengakibatkan kekeringan! Jenis irigasi mengakibatkan berakhir
peradaban. End irigasi.



Tercemar jalur air ini (**Sungai, sungai, danau, ..**) membuat
kekurangan air tawar. air hujan yang penuh dengan racun,
obat-obatan, racun .. Illegal pembuangan limbah industri, racun,
racun .. Mencemari saluran air ujungnya, pencemar dituntut,
individu **NONA R3** semua orang lain, **NONA R7** .

Tambahan air tawar

Desalinasi menggunakan banyak energi, mahal. Asupan air memiliki dampak lingkungan
yang merugikan, menarik sejumlah besar ikan, kerang, telur mereka, .. ke dalam sistem. makhluk
laut yang lebih besar terjebak terhadap layar di depan struktur asupan. pengobatan kimia,
korosi, membuat air garam hangat yang dilepaskan kembali ke laut.



Desalinasi memiliki kandungan boron pembuatan tinggi untuk kualitas air rendah. Air ini digunakan
dalam pertanian, peternakan dan hasil produksi pangan dalam diet tingkat boron tinggi. Berkepanjangan
mengonsumsi tingkat boron tinggi tidak sehat.

air limbah daur ulang, limbah melewati melalui pengobatan utama
untuk mengambil padatan, nutrisi dihapus, filter menghapus
sebagian bakteri dan virus.

Air kemudian dipaksa melalui membran untuk menghilangkan molekul. Toilet
untuk tap merupakan pilihan terakhir. Tes tidak mengungkapkan semua risiko
kesehatan.



Air botol (**Mahal**) cocok untuk perjalanan. botol air plastik

rilis bahan kimia yang menjadi berbahaya ketika pemanasan (Sun, heater) . Jangan menggunakan wadah plastik untuk makanan atau minuman. Jangan purchase makanan atau minuman dalam wadah plastik. Kaca (Tidak ada timbal) botol, wadah direkomendasikan. Jangan gunakan sedotan plastik atau sendok garpu. Jangan menggunakan wadah plastik untuk memasak atau melayani makanan.

air minum rasa

Untuk berbagai air minum dapat dibumbui. Beberapa penyedap adalah un- sehat itu harus dihindari. air dibumbui dapat disajikan dingin atau panas.

Cocok minuman rasa: ekstrak daging sapi, ekstrak ayam, Kakao, teh, kopi, buah, Herbal, Rempah-rempah, sayur.



kurang sehat minuman rasa dan add ons: Alkohol, warna buatan, Artificial penyedap, buatan dan pemanis alami, berkarbonasi, Cola, Cordial, minuman energi, Lemonade, kopi tanpa kafein, jus buah-, Pengawet, Sodium ..



air minum yang terbaik



Rutinitas harian: Bangunlah, memiliki segelas 0.2l dari ringan dingin, air disaring. Sebelum makan (Breakfast, Hari Awal camilan, makan siang, Akhir Hari camilan, makan malam) memiliki segelas 0.2l dari ringan dingin, air disaring. Memiliki Minum segelas (Tidak ada plastik) diisi dengan 0.2l air disaring di setiap meja samping tempat tidur. Minum pada malam setiap kali setelah Anda mengunjungi toilet dan ketika memiliki tenggorokan kering, sisanya minum ketika bangun di pagi hari.

Asupan No-cair. Anda memiliki 4 hari untuk hidup!

Setiap Pemerintah Person, Organisasi, yang menyangkal air minum atau sebab dan akibat air tercemar. **Bertanggung jawab, NONA R7**

Menuntut air minum itu adalah **1 ALLAH** diberikan benar!

Cocok minuman rasa:

kopi minuman surgawi merangsang



Kopi minuman diseduh dipersiapkan dari biji panggang dari coffeepplants.

Kopi terbuat dari kering, panggang, biji pohon kopi, tumbuh di tempat yang panas, iklim basah sepanjang khatulistiwa. Ada 2 varietas: biji kopi **Robusta** memiliki rasa yang kuat dan full body. biji kopi Arabika tumbuh pada ketinggian yang lebih tinggi, memiliki rasa halus dan kualitas lebih aromatik.

Setelah dipetik, dikeringkan, biji kopi yang dipanggang pada sekitar 200 ° C. Hal ini memungkinkan gula dalam kacang untuk caramelize dan rasa kopi untuk mengembangkan. Semakin lama Kacang panggang, atau semakin tinggi erature temp-, gelap panggang akan dan penuh rasa, di panggang cahaya umumnya memiliki lebih tajam, rasa lebih asam, sedangkan daging panggang lebih gelap memiliki lebih dalam, rasa yang lebih kaya. Sebuah panggang gelap tidak selalu, 'kuat'. Kekuatan secangkir kopi tergantung pada seberapa banyak air ditambahkan sementara kopi sedang diseduh.



Cara membuat secangkir kopi?

Cara mendapatkan yang terbaik dari cangkir favorit Anda kopi.

- 1) Great mencicipi kopi dimulai dengan air mencicipi besar. Jika air yang disaring tidak tersedia, gunakan air dingin dari keran. Biarkan berjalan selama beberapa detik untuk menganginkan sebelum menambakkannya ke ketel.
- 2) Biarkan air datang dari mendidih (80 ° C) sebelum menuangkan pada kopi (**Instan atau menetes-filter**) granul. Air mendidih hangus butiran dan dampak pada rasa.
- 3) Bila menggunakan susu (**tidak direkomendasikan**) . menambakkannya ke cangkir setelah air. Jika susu ditambahkan 1, kopi mungkin tidak berbaur juga. Air panas dapat memanaskan susu, mengubah rasa.

Catatan! pemanis (Gula atau buatan) kehancuran kopi!

Tanpa kafein tidak kopi tetapi kesehatan berisiko.

Gunakan pemutih hanya non Dairy.

persiapan:

Pembuatan bir,

instan,

Drip-Filter Kopi; espresso (mesin)



Decaffeinated Coffee Sebuah Risiko kesehatan!

dekafeinasi menggunakan pelarut.

residu pelarut sering marah perut.

Logika! Kopi tanpa kekalahan Kafein tujuan minum kopi.

Jangan gunakan Kopi Pods Sebuah risiko lingkungan!

Kopi Pods semua 1 Miliar adalah bencana lingkungan. Mereka tidak biodegradable. Mereka tidak didaur ulang. **BERHENTI!**

Produksi! Menuntut,

NONA R7 . BERHENTI! Menggunakan mereka! Shun dan Malu!



Catatan! Semua 1 off produk sekali pakai adalah penyebab terlalu banyak Sampah. produksi mereka 'Berakhir! Pelanggaran, **NONA R7 .**

Menghindari, Malu orang yang menggunakan 1 off produk sekali pakai!

Cara minum secangkir kopi?

Untuk mendapatkan rasa terbaik, rasa biarkan dingin sedikit daripada mengambil besar slurps daripada menghirup. Big slurps rilis kopi lebih aroma. Bau dan rasa itu, surgawi. **Ada kopi gawang dengan susu:**

espresso adalah minuman terkonsentrasi diseduh dengan memaksa air panas di bawah tekanan melalui kopi ditumbuk halus. Dibandingkan dengan metode pembuatan bir kopi lainnya, espresso memiliki konsistensi lebih tebal, konsentrasi yang lebih tinggi dari padatan terlarut dan busa. **Espresso adalah dasar untuk minuman lain: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava dan Mote. Disajikan dengan senyum.**

cappuccino: mempersiapkan tekstur, suhu susu adalah yang paling langkah penting. Susu dikukus add ing udara yang sangat kecil gelembung memberikan tekstur beludru (busa) . Sebuah tembakan dari espresso dimasukkan ke dalam cangkir, susu panas berbusa ditambahkan, atasnya dengan busa tebal 2cm, selesai dengan taburi tanah Cinnamon.



latte: memanaskan susu tidak ada buih. Sebuah tembakan dari espresso dimasukkan ke dalam cangkir. susu panas ditambahkan, diatapi dengan taburi kakao mentah.

Macchiato: memanaskan susu tidak ada buih. Mengisi cangkir 2/3 dengan susu. Menambahkan suntikan espresso. Atas dengan daun peppermint.

Moka: membuat baku cokelat panas. Isi cup 1/2 dengan cokelat panas. Menambahkan suntikan espresso. Top up dengan susu & susu buih. Menambahkan taburi kakao mentah.



Lahar: 1 suntikan SSO espre-. Tambahkan nip jus mandarin basisnya konsentrasi-. Menambahkan suntikan Kakao baku panas Top dengan susu berbusa panas. Menambahkan taburi tanah Cinnamon.

Mote: Isi cangkir 1/2 dengan teh peppermint panas. Menambahkan suntikan espresso. Top dengan susu berbusa panas. Selesai dengan taburi tanah Cinnamon.

Gringo: Isi cangkir 1/2 dengan air panas. Tambahkan 2 tembakan dari espresso. Di taburi atas Pala.

americano: Sebuah tembakan dari espresso dimasukkan ke dalam cangkir. Air panas ditambahkan.



Duo-shot: Tambahkan 2 tembakan dari espresso. air kemudian panas.

Biji coklat minuman surgawi merangsang



pohon kakao tumbuh di tempat-tempat tropis yang panas hujan. Itu buah Pods. Di dalam sebuah pod ada biji (kacang polong) . biji kakao berubah menjadi cocoa butter dan bubuk.



Mempersiapkan Hot Cocoa:

1 sendok makan coklat bubuk,
1 cangkir: cair kedelai, susu kambing atau susu non susu lainnya. 1
sendok teh vanili ekstrak, Dash kayu manis, Dash pala.

Campurkan bahan dalam media pot dan hangat pada media panas rendah, mengaduk
hingga berbusa dan panas.

teh minuman surgawi merangsang



Camellia tanaman cemara. Daun itu dipetik dan memberi diproses kita Tea. Dasar Teh
hitam atau hijau. Mereka mungkin rasa atau sented.



Kustodian Wali persiapan teh: menempatkan daun teh longgar diolah menjadi
penyaring teh. Masukkan infuser ke dalam cangkir kaca. Rebus air, berhenti
mendidih, ketika menggelegak berhenti (80 ° C) tuangkan ke dalam cangkir
kaca. Nikmati !

(Sebuah) Sama seperti berhenti menggelegak tuangkan teh hitam.

Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah satu menit menghapus lain. Minuman,
atau menambahkan jus jeruk untuk rasa, atau biarkan dingin, dinginkan dan
minum. Peringatan tidak mencemari dengan pemanis, pemutih (Buatan dan
atau alami) .



(B) 10 detik setelah berhenti menggelegak tuangkan teh hijau. Aduk infuser
3 kali. Setelah 1 menit menghapus. Minuman, atau menambahkan jus
stonefruit untuk rasa, atau biarkan dingin, dinginkan dan minum.
Peringatan tidak mencemari dengan pemanis, pemutih (Buatan dan atau
alami) .



Herbal persiapan teh biji, tempat longgar ditekan biji ke dalam infuser a. Masukkan infuser ke dalam cangkir
kaca. Rebus air, menghentikan mendidih. Sama seperti



menggelegak berhenti tuangkan di atas biji. Setelah 1 menit aduk infuser 3 kali. Setelah lain 7 menit hapus.

Minuman, atau biarkan dingin, dinginkan dan minum. Peringatan tidak mencemari dengan pemanis, pemutih (Buatan dan atau alami) .

daun herbal
persiapan teh.
Sama seperti
teh hijau.



Herbal persiapan teh
akar, akar chopp.

Siapkan sama dengan
teh hitam.

Menggunakan microwave saat menyeduh teh celup membawa keluar rasa.

Hapus tag dari teh celup make yakin logam pokok dihapus. Kebanyakan tag kertas menggunakan tinta murah, discoloring air, mengganggu rasa.

Masukan air panas dalam secangkir teh> **menambahkan pilihan Anda tas Tea** > panas dalam microwave selama 30 detik pada setengah kekuatan (400-500 watt) > Biarkan menyeduh dalam microwave selama satu menit > membawanya keluar > Nikmati!

air minum yang terbaik (dapat dibumbui)



Disaring Air untuk Kesehatan
yang baik !!!

Untuk bertahan hidup kebutuhan manusia-tubuh **dimakan Makanan**

Bagian dari rutinitas sehari-hari adalah makan. Seberapa sehat kita dan berapa lama kita hidup. Memiliki banyak hubungannya dengan kebiasaan kita makan. Tidak ada makanan yang Anda kelaparan!

Makan 5 kali sehari:

'Sarapan, termasuk air, Herbal, Rempah-rempah, madu, kopi, ..

Awal Hari-makanan ringan, termasuk Air, Buah, Herbal, Teh, ..

Makan siang, termasuk air, salad, telur, kopi, ..

Akhir Hari-makanan ringan, termasuk Air, Kacang, Berries, rempah-rempah, Kakao, ..

Makan malam'. termasuk Air, tema malam, Teh atau kopi .. Sayuran.

7 Makanan yang harus dimakan setiap hari: jamur (jamur) , Grains (Oat, barley, miju-miju, jagung, millet, quinoa, beras, gandum, sorgum, gandum) , Hot

Cabai, bawang (Coklat, hijau, merah, musim semi, daun bawang, bawang putih, daun bawang) , Pars- ley, Manis Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang-kacangan, brokoli, kembang kol, wortel, kacang polong, kecambah, ..)



Setiap minggu-hari perlu memiliki tema Makan malam: misalnya Hari 1: Sayuran
Hari ke-2: daging unggas Hari ke-3: binatang menyusui Pertengahan minggu: Reptil Hari 5: makanan laut
Akhir pekan: Kacang-kacangan dan Biji Hari yang menyenangkan: serangga

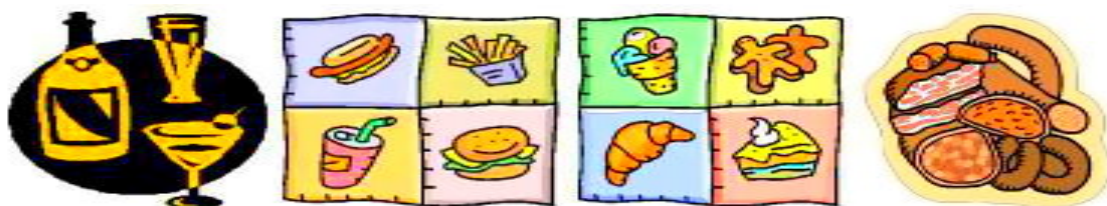
DietNo ada' s: sweetners buatan, Diproduksi-makanan, genetik dimodifikasi makanan, menambahkan Fruktosa.



Fruktosa penyebab utama Diabetes, Obesitas (Blubber Orang) . Hal ini buruk apakah ia datang dalam gula atau buah. Menambahkan Fruktosa selama cession pro minuman atau makanan adalah kesehatan bahaya. Pengolahan, mendistribusikan, menjual jenis ini minuman atau makanan perilaku kriminal mendapat: **NONA**

R6 . Pengecualian: Diproses, Berries, Buah, Madu, Sayuran.

Katakan tidak Untuk: Apa pun yang berisi: Fruktosa, Glukosa, Gula; Biskuit, kue, Sarapan-Cereal, Coklat, Buah-jus, es krim, permen, Jam, saus tomat, lemonades (Cola, Energi, ..) Marmalade, Muesli-bar, Saus, Wine ...



Diproduksi-makanan terlalu asin memiliki terlalu banyak pengawet, sering terlalu berminyak dan memiliki gula ditambahkan sehingga tidak layak untuk dikonsumsi oleh manusia, hewan peliharaan dan ternak. **makanan diproduksi adalah tekanan cause of darah tinggi, menyumbat arteri dan Obesitas (Blubber Orang)** . Pengolahan, mendistribusikan, menjual makanan Diproduksi adalah perilaku kriminal perlu menuntut. **NONA R6**

Mengatakan **Tidak** untuk: susu susu, keju susu, Makanan Cepat Saji,
ham, hamburger, daging asap, ...

diproduksi: Roti, Daging; Pizza, Sosis,

diproses: Buah, Makanan, Sayuran ...



Makanan GM adalah apa yang orang benar-benar mengkonsumsi. Semuanya dimulai sebagai genetik dimodifikasi (Direkayasa) Benih (GM Tanaman) . GM Tanaman karena aliran

- pada efek alter seluruh rantai makanan. C reating mutasi yang membuat Penyakit baru, Hidup mengancam global Plagues dalam semua anggota rantai makanan! **TERMASUK MANUSIA!** Orang akan menjadi lebih sakit, mati muda, lebih deformitas, lebih banyak bayi yang sakit, lebih keguguran ... Akan mengubah DNA manusia.

GM Food kelangsungan hidup Ancaman: Alfalfa, makanan bayi, daging, roti, jagung, sereal sarapan, canola, telur, ham, margarin, daging, kentang, pepaya, kacang polong, unggas, beras, sosis, kacang kedelai, tomat, gandum, zucchini, ...

Permintaan dari komunitas makanan murni. **TIDAK** : Alkohol, modifikasi genetik, Herbisida, insektisida, Diproduksi makanan, menambahkan Salt, menambahkan Pemanis (buatan atau alami), ...

Setiap Pemerintah Person, Organisasi, yang menyangkal makanan dimakan atau sebab dan akibat dari makanan tercemar (GM) . Bertanggung jawab, **NONA R7**

Menuntut makanan dimakan itu adalah **1 ALLAH** diberikan benar!



10.2.7. Blubber hari
C-GKalendar Fun Day Tema

12.1.7. kesehatan yang baik hari
C-GKalendar Fun Day Tema

Tidak cukup makanan Anda sakit!

Tidak ada makanan yang Anda kelaparan!

Untuk bertahan hidup kebutuhan manusia-tubuh **Tidur**

1/3 sehari-hari dihabiskan berbaring, bagian dari entails ini tidur.



Tidur diperlukan untuk kelangsungan hidup manusia-tubuh. 7 jam harus melakukan. Kekurangan lead tidur mati tetapi hanya setelah transit sangat menyakitkan melalui depresi dan ledakan kegilaan.

Untuk mendapatkan tenang revitalisasi tidur kamar tidur harus gelap seperti mungkin. Tidak adanya suara internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Shire menerapkan Malam-jam malam.

Catatan! Itu adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di-antara. 1 tidur sekitar 3,5 jam dengan hingga 1,5 jam istirahat diikuti oleh tidur 3,5 jam.



Selama istirahat tidur 1,5 jam. Orang bangun, pergi toilet, ... Sebelum berbaring kembali melakukan latihan malam-waktu dan memiliki segelas air.

Mereka yang tidak bangun, berdoa, membaca, menulis, pasangan chatting, sobat (Selama istirahat tidur orang lebih santai lebih baik pada hamil) , ...

Latihan WAKTU - MALAM

Itu adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di-antara. Jika Anda bangun (Misalnya untuk pergi ke toilet) , Untuk kembali duduk di tepi tempat tidur ini, minum air. Lakukan latihan berikut (Semua latihan dilakukan sambil duduk di tepi lutut bahu tidur ini lebar) . Setiap kali Anda bangun melakukan latihan yang berbeda.

1 Latihan: Letakkan telapak tangan * dari tangan Anda terhadap luar lutut. tangan pers dalam dan lutut luar, terus 7 detik

(Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, bahu) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik. * Penggunaan variasi tinju .

2 Latihan: tinju make * menempatkan mereka terhadap bagian dalam lutut Anda. Tekan tinju luar & lutut ke dalam, terus 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki & perut) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik. * Penggunaan variasi telapak datar .

3 Latihan: lengan Bend (90%) di dada tingkat turn bangsal tangan kiri up membungkuk jari, berbelok kanan ke bawah lentur jari.

jari interlock ketat. Sekarang tarik tangan di arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik.

3 Latihan: lengan Bend (90%) di dada tingkat turn bangsal tangan kiri up membungkuk jari, berbelok kanan ke bawah lentur jari. jari interlock ketat. Sekarang tarik tangan di arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik.

4 Latihan: lengan Bend (90%) di tingkat dada belok kiri tangan up bangsal, putar tangan kanan ke tangan. Tempat tinju ke tangan dan tekan ke bawah pada saat yang sama pers tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. Sebaliknya, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada) . Bersantai, mengambil napas dan menghirup air, berbaring, tidur dengan baik. Tidak mengulangi.

Orang dengan kembali tegang menambahkan latihan ini untuk setiap latihan: Letakkan tangan di atas lutut. Tilt tikungan kepala kembali kemudian batu ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut (Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung, perut) . Rileks, ambil napas, 7repeats, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik.

Catatan! Orang-orang yang duduk di banyak selama hari-waktu. Apakah untuk melakukan 1 latihan waktu malam-di rotasi setiap 2 jam.

Ini tubuh Anda! Tetap Fit!

Ada prasyarat sebelum berbaring tidur.

Ini harus gelap, harus malam. Untuk mendapatkan tenang revitalisasi tidur kamar tidur harus gelap seperti mungkin. Tidak adanya suara internal dan eksternal adalah suatu keharusan 'Shire' harus menerapkan 'Malam-jam malam'.

1 jam harus telah berlalu sejak pakan lalu. Sikat gigi dan mencuci seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Sleep-Doa'.

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Tidur Doa

sayang **1 ALLAH** . Pencipta Alam Semesta paling indah Lindungi saya ketika saya paling rentan saya Protect dari pikiran meresahkan dan Jahat

Biarkan aku memiliki tenang, penyembuhan dan revitalisasi tidur Jangan biarkan khawatir mengganggu mimpi dan tidur saya biarkan aku hanya mengingat mimpi manis Untuk Kemuliaan **1GOD** dan Baik of Humankind



Doa ini digunakan sebelum pergi ke Sleep!



Memiliki Minum-kaca (**Tidak ada plastik**) diisi dengan 0.2l air disaring (**Tidak ditambahkan**) di setiap meja samping tempat tidur. Setiap malam sebelum tidur meletakkan gelas di meja samping tempat tidur. **Catatan!** Minum pada malam setiap kali setelah Anda mengunjungi toilet dan ketika memiliki tenggorokan kering, sisanya minum ketika bangun di pagi hari.

Memiliki 1 Goldtone mangkuk kaca (**1 hanya untuk ganda**) mengandung ramuan herbal (**Aroma therapie**) pada jendela sisi meja samping tempat tidur !

Di pagi hari setelah 7 jam tidur:

Bangunlah, memiliki segelas air disaring, pergi toilet, melakukan 'Harian-Fit (**Exerci- ses**)', Ibadah 'Harian-Doa', mencuci muka, tangan, sarapan, berpakaian. Periksa 'Planner' Anda. Sekarang Anda siap untuk Hidup-pengalaman.

Ketika keluar rumah pakai, pakaian pelindung dan kepala, mata dan perlindungan kaki.

Pemotongan tidur penyiksaan! Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima. **Penyiksa harus bertanggung jawab: NONA R7**

Permintaan tidak adanya kebisingan eksternal di malam hari (**Malam-jam malam**) ! Ini adalah hak masyarakat! Kustodian Wali penggunaan: **CGNAs BS-1 (Tempat tidur standar)** !

MALAM - Jam malam

Tubuh manusia tidak dirancang untuk menjadi aktif di malam hari. Manusia disalahgunakan kekuatan otak mereka untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. Gaya hidup ini tidak bermanfaat bagi kesehatan yang baik. **Malam-jam malam** diperlukan untuk kesehatan yang baik.

Sebuah 7 jam Malam-jam malam 14-21 jam (**22- 6 jam, 24 jam Pagan- jam**) adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan energi tion consump-, pengurangan polusi, perlindungan satwa liar. **Pengurangan dalam kejahatan, mengurangi biaya pemerintah, mendorong perkalian.**

karya tidak ada (**Semuanya tertutup**) kecuali pribadi darurat minimum. Tidak ada energi yang akan digunakan kecuali untuk darurat atau pemanasan! 1 stasiun radio berita umum diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak manufaktur, kantor, atau pengecer adalah untuk beroperasi atau penggunaan energi!

Rumah dapat menggunakan pemanas (**berpakaian hangat**), pendinginan (**Dress light**) dalam cuaca ekstrim.



Malam-jam malam harus wajib. Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan Habitat lokal. Sebuah Shire memberlakukan Malam-Jam malam Rehabilitasi Shire **NONA R1** Ulangi pelanggaran diteruskan ke Rehabilitasi Provinsi **NONA R3**

Malam-Jam malam untuk **SAVEPLANETEARTH !!**

IKLIM PERLINDUNGAN untuk bertahan.

perlindungan iklim diperlukan untuk melindungi tubuh manusia, hewan, hewan peliharaan, production makanan. perlindungan iklim: **pelindung pakaian terjangkau dan higienis tempat berlindung aman terjangkau!**

Pakaian pelindung diperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit dan polusi. Pakaian pelindung harus com- nyamannya, berguna (**Melindungi terhadap cuaca ekstrim**) dan terjangkau.

Pakaian pelindung terdiri dari penutup kepala, pakaian, kaus kaki, alas kaki!

Kepala perlindungan terdiri dari balaclava, beanie, K-syal, Pelindung mata, helm. Balaclava (**Beanie**), K-scarf saya s rajutan dari wol atau kapas, wol (**Tidak ada serat sintesis**)

campuran. Dapat berupa warna atau pola.

Eye-perlindungan dan perlindungan helm memberi UV. Itu



visor adalah samping melengkung dan lurus ke atas dan ke bawah, bisa dipecahkan, high-ly tahan gores, blok UV sinar, bukan fogging up, menyesuaikan silau

(Lebih gelap / lebih ringan, lebih terang / gelap) . helm memiliki kembali kulit sebagai pelindung leher. Mata dan perlindungan kepala selalu dipakai di luar.

Pakaian pelindung diperlukan untuk melindungi tubuh manusia dari iklim, penyakit dan polusi. Bagian-bagian tubuh utama dilindungi oleh pakaian pelindung yang kulit dan kaki. pakaian pelindung selalu dikenakan di luar.

Pakaian pelindung : Coverall (Dengan hood) atau 2-piece terbuat dari Flax, Cotton, Wool, atau campuran katun / wol (Tidak ada serat sintetis) warna / pola. Entah harus memiliki leher t-shirt, kembang * lengan dan kaki ditutup pada pergelangan tangan dan pergelangan kaki (Draft bukti) . * Lengan dan kaki Puffed memungkinkan siku / lutut sendi untuk bergerak bebas juga dalam udara menciptakan iklim kontrol untuk kulit dan tubuh.

Pakaian terbuat dari serat alami: kulit hewan, tanaman serat, sutra, katun atau wol. serat buatan tidak digunakan untuk kulit manusia menyentuh pakaian. Produksi serat buatan untuk pakaian berakhir.



pakaian pelindung nyaman, tahan lama, praktis, terjangkau modern (Label desainer) pakaian pelindung ini terlalu mahal, jangka pendek, impractically .. Tidak dapat diterima!

Kaki membutuhkan perlindungan dari iklim dan mengetuk. Kulit, Toes dan pergelangan kaki beresiko. perlindungan kaki terdiri dari Kaus kaki dan Boots. Selalu memakai perlindungan kaki saat berkeliaran di luar.

Kaus kaki yang terbuat dari katun, wol, campuran katun dan wol (Tidak ada sintetis) warna pola. Kaus kaki harus menutupi kaki hingga 7cm di atas pergelangan kaki.

Boots memiliki kulit atas pelindung, kulit yang lembut batin (Tidak ada sintetis) sol kulit atau karet. Boots melindungi Kaki hingga 7cm di atas pergelangan kaki. alas kaki sintetis memanaskan kaki mendidih mereka. Anda tidak bisa berjalan.



pelindung tangan (**sarung tangan**) yang dipakai sebagai diperlukan! Sarung tangan yang terbuat dari kulit, kapas, wol, campuran katun dan wol (**Tidak ada sintetis**) warna pola.



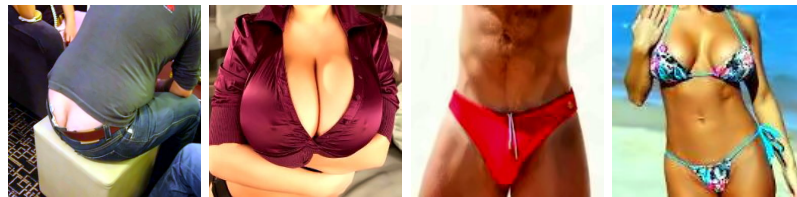
SHUN:

label desainer yang elitis bagian dari kekayaan apartheid. label desainer terlalu mahal. Diproduksi oleh tenaga kerja budak. Dibuat untuk sombong kaya bing snub- berjuang membutuhkan dan miskin. Menghindari orang-orang yang memakai ini.



label desainer! Orang-orang yang mana label Designer! Pengecer yang menjual label desainer! Terlalu mahal protec pakaian tive! pakaian pelindung impractically modis! Pakaian pelindung yang terbuat dari serat artificial-! **MALU, SHUN** orang mengejek tunawisma Mereka membayar untuk memiliki pakaian tampilan dicuci, telah sengaja robek dan lubang yang dibuat di dalamnya.

Tidak dapat diterima sampah dress code:



Biarkan orang tak bermutu tahu bahwa mereka adalah sampah.

Shun pakaian sintetis, alas kaki. Mengakhiri produksi pakaian sintetis, alas kaki. **sintetis ilegal produser get, NONA R6 .**



Lindungi tubuh menggunakan pelindung pakaian luar!

Manusia memiliki **1 ALLAH** diberikan hak untuk **shelter hygienicaffordablesecure (hass) !** Pemerintah memiliki kewajiban untuk memasok penduduknya dengan higienis penampungan aman terjangkau! Shelter disediakan oleh ' **Shire**' (**Pemerintah lokal**) . Bagian dari Shire-perencanaan. **RUMAH !!**

Untuk Shire untuk memasok higienis penampungan aman terjangkau semua Freehold Tanah dan tempat tinggal dalam negeri (**Swasta yang dimiliki**) ditransfer untuk itu. Em-properti pty ditransfer diisi dengan orang-orang tunawisma dan keluarga pada daftar tunggu. rumah Multi-kamar tidur dengan hanya 1 penjajah perlu mengambil di penjajah lainnya. Ini adalah perilaku anti-sosial tidak dapat diterima untuk 1

orang yang memiliki lebih dari 1 kamar tidur.



semua 'hass' Adalah akomodasi. Akhirnya kesombongan tanaman hias tal taman, berdiri bebas rumah digantikan oleh masyarakat perumahan cluster-. Cluster akomodasi disediakan oleh 'Shire'.

Semua akomodasi klaster memiliki 3 tingkat dari penyewa + 1 tingkat rumah kaca Tingkat Dasar, Tingkat 1, Level 2, kaca taman (Penyewa dapat tumbuh tanaman) . Akomodasi Cluster terdiri dari unit tunggal (1 kamar) , Unit beberapa (2 kamar) , Unit keluarga (3 kamar ..) . garis Wajib panduan- (Status keluarga, umur) menerapkan.

semua 'hass' Adalah akomodasi. mingguan sewa adalah 14% dari pendapatan mingguan kotor penyewa. Beberapa sewa penyewa adalah 14% dari pendapatan mingguan bruto gabungan dari penyewa. Misalnya \$ 100 pendapatan mingguan kotor, sewa \$ 14. \$ 1000 pendapatan mingguan kotor, sewa \$ 140.

shire pasokan listrik, air dengan minimum harian (Bebas) / (Pay kemudian) cut maksimum off penggunaan. Shire juga menyediakan laundry masyarakat, pemeliharaan, rekreasi, limbah, penghapusan pembuangan kotoran.

penyewa tunggal berhak untuk 1 kamar hidup masyarakat. Pada usia 63 trans-fer Ini untuk akomodasi pensiun (Wajib) . Tunggal 1 kamar sepuluh kegunaan semut pada tingkat yang sama toilet masyarakat / fasilitas shower. Pada tingkat dasar laundry / mandi.

sepasang (1 DIA, 1 DIA) penyewa memiliki 2 kamar: hidup / tidur / dapur dan toilet / shower. Share laundry / mandi di permukaan tanah. Pindah (Wajib) untuk unit keluarga ketika anak-anak tiba. Pasangan menjadi satu, transfer (Wajib) untuk satu unit.

penyewa keluarga memiliki 2 kamar (Hidup / tidur / dapur dan toilet / kamar mandi) . Share laundry / mandi di tingkat bawah + 1 kamar untuk setiap 2 anak-anak. Setelah anak terakhir bergerak keluar (Usia 18 wajib) . Transfer pasangan (Wajib) pasangan hidup.

rumah Cluster memungkinkan kecil: Aquarium, terarium, anjing kecil. Jangan biarkan Kucing, Pelestarian, hewan domestik, sesuatu yang lebih besar dari anjing kecil, tidak ada peternakan. **Makhluk yang merupakan ancaman bagi penyewa dan habitat.**



Catatan! Penyewa dengan mental,, cacat seksual fisik, tinggal di tempat penampungan khusus yang disediakan oleh Pemerintah Provinsi.

Shire komunal klaster perumahan memenuhi semua kebutuhan manusia! **Sebuah tempat untuk memulai dan mengembangkan sebuah keluarga.**

Mendukung Komunal Cluster Perumahan. Rumahmu! YourCommunity!

BAIK KEBERSIHAN untuk kesehatan yang baik.

kebersihan yang baik dimulai dengan menjadi bersih dan rapi. Bersih dan rapi dimulai dengan penampilan pribadi, berlaku untuk rumah, belajar dan bekerja. **Bersih dan rapi juga berlaku untuk berpikir dan penalaran.**



A 'Harian rutin' termasuk kebersihan. Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet dan sebelum setiap pakan. Cuci muka sebelum setiap pakan. Sikat gigi dan mencuci seluruh tubuh sebelum tidur. HE mencukur setidaknya dua kali setiap minggu. Cuci rambut seminggu sekali. **Kustodian Wali menghadiri Pertemuan bersih (Gigi disikat, rambut tersisir, seluruh tubuh dicuci) , Rambut wajah dicukur (DIA) , Memakai bersih, gigi rapi (Dari kepala hingga ujung kaki) .**

Setelah bangun di pagi hari setiap anggota keluarga yang mampu secara fisik membuat tempat tidur mereka. Orang tua mengajarkan anak-anak bagaimana. Melengkapi kebersihan pagi. Ini adalah waktu untuk berpakaian, mengenakan ditata siap **(Malam sebelumnya) gigi orang berencana untuk memakai. Setiap wadah penyimpanan breakfast dibersihkan sebelum pengisian ulang dan diberi label**

(Konten, tanggal mengisi) . Setelah breakfast makan daerah bersih. Kembali wadah untuk penyimpanan. kontainer kotor, peralatan diletakkan di wastafel. Seseorang sekarang siap untuk memulai tugas dailly mereka (Rumah, sekolah, pekerjaan, relawan) .

Semua wadah memiliki label konten. wadah makanan juga memiliki tanggal mengisi. Menyimpan kontainer rapi dan aman. **Berbahaya (Racun, toksin) kontainer disimpan dengan aman (Anak dan bukti tidak kompeten) .**



Jangan meninggalkan barang yang tidak terpakai (**Peralatan, alat-alat, mainan**) mengacaukan furnitur, lantai, area kerja.

Setelah penggunaan mengambil item menempatkan mereka dalam penyimpanan rapi (**Berlabel**) . **item toko alway di tempat yang sama.** Mereka kemudian mudah untuk menemukan.

Sebelum tidur. **Menyiapkan dan tata letak gigi Anda berencana untuk memakai hari berikutnya. Pak** setiap tas dengan barang-barang yang rencananya akan dibawa serta ketika meninggalkan di pagi hari.

Menjaga lingkungan Anda bersih dan rapi. mengurangi: D ust (Baik untuk sistem resparatory Anda) . M organisme ICRO (Bakteri, kuman, virus) kurang infeksi, kematian, saya nsects (Gigitan, larva, sengatan) kurang infeksi, ruam, V Ermin (Tikus, tikus, kecoa) , Kurang kotoran, penyebaran organisme mikro, kurang wabah wabah.

Menggunakan pemutih atau disinfektan yang kuat meningkatkan kesempatan Anda untuk mendapatkan penyakit paru obstruktif kronik. Gunakan permukaan bersih alami:

Campuran, 1 cangkir soda bikarbonat, 1/2 cangkir cuka putih, tambahkan beberapa tetes minyak esensial.

Butuh lebih kuat menambahkan satu sendok makan garam.

Perlu bersin! Bersin ke ketiak Anda. Jangan menyebar penyakit.

Jangan mencium di bibir. Mencium mentransmisikan infeksi fastes. **Menggosok hidung sebagai gantinya.**

Jangan berjabat tangan! Kecuali Anda memakai sarung tangan.

Kebersihan berlaku untuk berpikir. Bermoral, egois, penuh kebencian, kekerasan, pikiran adalah pikiran buruk yang harus dihindari. **Menerapkan pikiran buruk menyebabkan akuntabilitas!**

Perubahan iklim telah menurun kualitas udara. **Lebih, kebakaran lebih besar (Semak, hutan, kebakaran hutan) ! domestik manusia (Batubara, kotoran, gas, minyak, kayu) , utilitas (Batubara, sampah, gas, minyak, uranium) , transportasi (Batubara, gas, minyak) pembakaran! Sebuah komunitas harus mempertimbangkan menggunakan perlindungan pernafasan!**

peralatan pelindung luar pernafasan (RPE) direkomendasikan!

RPE dinilai oleh seberapa baik mereka melindungi terhadap partikel. P2 masker yang digunakan. Untuk melindungi, masker dipasang erat (Jenggot yang dicukur) !

Indoors menggunakan pembersih udara! gadget ini menggunakan HEPA filter. Jauhkan semua pintu dan jendela ditutup.

Manusia memproduksi terlalu banyak sampah, limbah! Hal ini menciptakan risiko kesehatan yang parah. Ini menciptakan polusi yang memasuki rantai makanan masyarakat. Orang-orang untuk mengurangi belanja barang non esensial, ukuran down rumah, mengurangi kegiatan Leisuretime (Peristiwa kerumunan besar, olahraga, Muhammad sic, ..) !

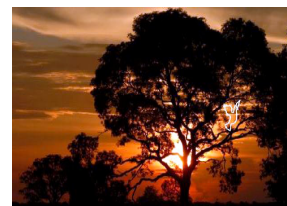
Immunizaton adalah wajib! Orang yang tidak diimunisasi merupakan ancaman bagi masyarakat! Mereka diimunisasi dan dikurung, **NONA R4**

MERASA AMAN komunitas perlu hak asasi manusia.

Orang-orang memiliki hak untuk merasa menyimpan di rumah mereka. Mereka memiliki hak untuk merasa save di belajar dan bekerja. Itulah sebabnya konsep 'Kustodian Wali Shun Kekerasan' dibuat tersedia (Lihat CH7, 1Church) untuk implemen- tasi di setiap Shire .

shire menyediakan layanan Sentinel. Sentinel menangani rendah untuk penjaga risiko dan patroli tugas menengah. Pada, atau off kewajiban Sentinel akan melaporkan anti perilaku sosial (Kejahatan, polusi, vandalisme) dan melaporkan setiap comm- masalah kesehatan persatuan dan keselamatan. Sentinel akan menangkap untuk pelanggaran rusak dirasakan dan kejahatan yang dilakukan. Kemudian memanggil stasiunya untuk patroli untuk mengambil ditangkap.

shire memberikan wajib malam jam malam 7 jam 14-21 jam (CG Klock) . Untuk kesehatan yang baik, pengurangan konsumsi energi, kurang polusi dan perlindungan satwa liar. Pengurangan dalam kejahatan, biaya pemerintah, mendorong perkalian.



Orang-orang membantu tetangga mereka ketika diserang.
Pekerja membantu sesama pekerja. Pendidik dan ulama saling membantu.
Tujuan setiap Shire adalah bebas kekerasan.

pekerja layanan darurat membantu Hukum-penegakan hukum. Dengan menjadi waspada pelanggaran Peraturan, Peraturan atau menonaktifkan kerja. Mereka mungkin

harus membuat sipil penangkapan ini. CE cadangan yang dapat dipanggil untuk membantu.

Memiliki sebuah komunitas bebas kekerasan adalah Hak dan Kewajiban. Setiap orang memiliki hak untuk merasa simpan. Setiap orang memiliki kewajiban untuk membantu orang-orang yang memiliki kekerasan inflicted pada mereka. **Tidak melakukannya, NONA R2 !**

Orang-orang yang membiarkan kekerasan, menonton kekerasan, **NONA R2 !** Orang-orang yang mendorong (**Bersorak pada, bantuan**) , Menghasut, kekerasan, melindungi orang kekerasan dari penangkapan, **NONA R3 !** Hal ini juga berlaku untuk memerangi, olahraga kontak!

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Korban kejahatan Doa

Memo rial - hari 2. 4. 7.

sayang **1 ALLAH** . Pencipta Alam Semesta paling indah paling rendah hati yang setia wali kustodian Anda (**1st nama**)

Meminta untuk meringankan penderitaan dan rasa sakit korban Bantuan kejahatan korban get kejahatan keadilan dan kompensasi saya berjanji untuk membantu menghukum tanpa henti kejahatan Tanyakan bahwa Kejahatan dihukum dalam Kehidupan dan Afterlife Untuk Kemuliaan **1 ALLAH** dan Baik of Humankind



Doa ini digunakan pada Korban Kejahatan Day (CG Kalender)!



Kekerasan dimulai dengan yang belum lahir. lingkungan kekerasan menanamkan pensity pro kekerasan selama sisa hidup. Kecenderungan untuk kekerasan perlu pemicu untuk mengubah kekerasan. **pemicu: Alkohol, marah, takut, tekanan sebaya, kontak-olahraga, laga-olahraga, kebodohan, penghinaan, substansi pikiran mengubah, kurang empati, provokasi, kekerasan video, video game kekerasan, ...**



Sebuah belum lahir terkena ibu dan ayah verbal menyalahgunakan sama lain. Belajar bahwa tidak apa-apa secara lisan penyalahgunaan dan akan melakukannya di kemudian hari. Sebuah belum lahir terkena ibu yang secara fisik terluka oleh ayah. **SHE baru lahir** akan di kemudian hari bertahan kekerasan fisik oleh HE. HE yang baru lahir akan berpikir itu baik-baik saja menyakiti SHE.

Agresif menyalahgunakan, mengintimidasi, mendominasi orang lain adalah intimidasi. Intimidasi dimulai dengan intimidation dapat berkembang menjadi serangan. **Bully ini**

biasanya mengelilingi diri dengan individuals pengecut malang.

Kekerasan isthethreat

StopViolence startat rumah

ancaman eksternal (Lainnya Provinsi, Space) ditangani oleh militer.

Militer tidak sendiri atau menggunakan A, N (Atom, nuklir) B (biologis) C

(bahan kimia) senjata. menggunakan militer setrum weapons mengambil tahanan (Tidak menyiksa, membunuh) !

Menggunakan dan menerapkan hukum CG Space.

Masyarakat tidak merasa save (Kecanduan, efek samping) menggunakan rmaceuticals

Pha-! Adalah pengobatan mahal seprimitive. uticals Pharmace- adalah pengobatan terakhir.

Shun praktisi kesehatan bahwa hanya meresepkan Pharmaceuticals'. Mereka tidak

kompeten korup "Quacks". Menuntut mereka didiskualifikasi.

Catatan! Mengikuti saran diet wali kustodian dan latihan berikut, mengurangi penyakit dengan 80% +.

Banyak orang di masyarakat merasa terancam oleh penyandang cacat. Ada 3 bentuk kecacatan: cacat mental, cacat fisik, cacat seksual .

Cacat mental

Para sarjana yang menunjukkan tanda-tanda, 'Mental cacat'. ... Dievaluasi oleh komite (Pendidik, tenaga medis, orang tua) . Jika ditemukan menderita secara trans-ferred untuk, 'MDQC' (Mental Cacat Karantina Compound) . Untuk perlindungan mereka sendiri dan melindungi anak-anak lain.

Cacat fisik

Para sarjana yang menunjukkan tanda-tanda, 'cacat fisik'. ... Dievaluasi oleh komite (Pendidik, tenaga medis, orang tua) . Jika ditemukan menderita secara trans-ferred untuk, 'PDQC' (Penyandang Cacat Karantina Compound) . Untuk perlindungan mereka sendiri dan melindungi anak-anak lain.

kecacatan seksual

Para sarjana yang menunjukkan tanda-tanda, 'kecacatan seksual' (Menganiaya anak, jenis kelamin yang sama, bingung gender) . Dievaluasi oleh komite (Pendidik, tenaga medis, orang tua) . Jika ditemukan menderita ditransfer ke, 'SDQC' (seksual

Cacat Karantina Compound) . Untuk perlindungan mereka sendiri dan melindungi anak-anak lain.

mendukung kehidupan

Pengusaha dapat membuat sandwich dan memakannya sekarang atau di masa depan bisa foresee-. Mungkin ingin invoke 1 ALLAH keputusan membuat proses

(hidup atau mati) . Setiap orang memiliki hak untuk menolak pengobatan, makanan, minuman. Menyangkal orang yang tepat ini adalah penyiksaan, kejahatan, NONA R7 .

1 ALLAH desain adalah bahwa segala sesuatu di alam semesta fisik memiliki awal dan akhir, termasuk manusia-tubuh. tuntutan kasih sayang manusia mengakhiri penderitaan. Tidak 'artifisial memperpanjang' kehidupan. Artifisial memperpanjang hidup adalah campur dengan 1 ALLAH 'S desain.

Dikubur hidup-hidup

Untuk menghindari dikubur hidup-hidup, kremasi adalah suatu keharusan. Kremasi tidak hanya diperlukan untuk membebaskan Jiwa tetapi juga untuk alasan kesehatan. The crema- membersihkan tion api menghancurkan bakteri berbahaya, virus, larva serangga dan jamur yang mungkin menghuni tubuh. **Catatan!** Kuburan adalah risiko kesehatan, membuang-buang tanah. Dewan kehabisan lahan untuk kuburan.

Menimbulkan diri menewaskan

Menimbulkan diri menewaskan (Eutanasia, bunuh diri) adalah tanda dari pikiran yang lemah, semangat lemah. Ini adalah Hidup-pengalaman for the Soul. manusia lain tidak ikut campur kecuali ada bahaya kepada orang lain. 1 ALLAH akan menanganinya ini pada hari kiamat. Membantu seseorang untuk pembunuhan yang ditimbulkan diri diterima selama pengadilan yang relevan menerima bahwa ada keinginan kematian. penderitaan parah adalah penyiksaan. Mengakhirinya!

Catatan! Manusia menempatkan menderita binatang keluar dari penderitaan mereka. Namun mereka tidak memiliki kasih sayang untuk jenis mereka sendiri.

Mengakhiri hidup dengan martabat adalah hak asasi manusia.

Pemungutan suara

Orang-orang yang mendukung pemerintah yang dipilih secara bebas oleh suara dalam ns electio-. Tidak memilih dapat mengakibatkan radikal mengambil alih Pemerintah dan membangun Tyranny (Keturunan atau politik) . Tiran yang dihapus dikurung, NONA R7 . ' Dukungan hanya 2 jenis pemerintah, 'semesta Kustodian Wali Provinsi' (Provinsi) dan 'Shire' (lokal) .