



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Kaligtasan sa iyo, ang iyong pamilya, ang iyong Community, ang Planet, ay ang iyong priority.

**Kaligtasan pagkakasunud-sunod:**

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



**Kaligtasan sa pamamagitan ng Edad:**

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



**1 DIYOS ay naghihintay na makarinig mula sa iyo!**

**kaligtasan ng buhay panalagin**

**Kaligtasan Araw 11.1.7 N-Atm**

mahal **1 NG DIYOS** , Creator sa mga pinakamagandang Universe Ang iyong pinaka abang tapat na tagapag-ingat tagapag-alaga (1<sup>st</sup> pangalan)

Salamat 'sa iyo para sa kaligtasan ng buhay ng sangkatauhan pagsikapan kong tulongan ang aking katawan, salaping yari sa metal, komunidad, mabuhay dapat akong gumawa ng kaligtasan ng buhay ang aking no.1 priority Mangyaring suportahan ang aking mga pagsusumikap upang mabuhay Para sa Glory of **1 NG DIYOS** at ang Mabuting ng Sangkatauhan



Ang panalagin na ito ay recited sa Kaligtasan Day o kapag naaangkop!



ang **SurvivalChain** may 7 mga link sa lahat ng mahalaga para sa kaligtasan ng buhay ng tao.

**breathable hangin** nang hindi ito ikaw ay may oras upang mabuhay.

**DRINKABLE WATER** nangahahandusay sa uhaw hindi mo ay huling ng isang linggo!

**makakain FOOD** para sa enerhiya at pagiging mahusay. Walang pagkain ka mamatay sa gutom!

**SLEEP** para sa muling vitalizing. No Sleep mamatay ka!

**CLIMATE PROTEKSYON** para sa kaligtasan ng buhay.

**HYGIENE** upang mapanatili ang ating katawan malusog.



**SECURITY** upang protektahan mula sa karahasan. Walang seguridad walang kinabukasan!



**Mag-scroll: 2**, Obligasyon: 2 ay nagsasabi sa atin: Protektahan ang katawan ng tao mula sa conception hanggang sa pagtatapos nito. Ang kaligtasan ng buhay-Chain ay ang pundasyon upang mapanatili ang Obligasyon. Hindi pagbibigay ng anumang pantao mga mahahalaga ay buhay threaten- ing isang krimen laban sa sangkatauhan, Anti 1 NG DIYOS ipinag-uutos na: **MS R 7**

## Threat Nasusunog



Pagkatapos ng sangkatauhan natuklasan kung paano gamitin ang apoy. Nakita Ito na ito bilang isang biyaya. Wood nasusunog ay pupunan na may mga fossil fuel pagkasunog. English Kristiyano nagpapakilala sa mga pang-industriya edad ay nagsimula sa polusyon na humahantong sa pagbabago ng klima. Apoy at burning ay ngayon isang banta, isang sumpa.

**STOP BURNING NGAYON !!!**

Itigil ang nasusunog: sigarilyo, uling, dumi, basura, gas, langis, uranium, kahoy, ...



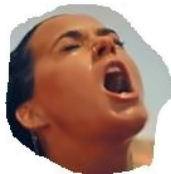
Ang isang pinaka-mapanganib na bahagi ng burning ay, SMOKE. Sa apoy ang pinakamalaking

banta sa kalusugan at dami ng namamatay ay paglanghap ng usok. Sa isang mas malawak na scale usok umaangat up sa atmos- Phere hihinto init escaping sa Space. Ibabaw ng tubig warms, ibabaw ng lupa warms, yelo natutunaw: CLIMATE PALITAN ANG!



Upang mabuhay ang mga pangangailangan ng tao katawan **Breathable Air**.

Ang hangin na ating nilalanghap ay gawa sa mga gas (Carbon dioxide, nitrogen, oxygen, methane) , Tubig at impurities (Dust, microbes, spores) . Ang hangin na ating nilalanghap ay nangangailangan ng mataas na nitrogen at oxygen nilalaman. Ito ay may mababang carbon dioxide at mitein nilalaman. Ang nilalamang tubig (Kahalumigmigan) ay kinakailangan, mataas na kahalumigmigan nagiging komportable at health isyu. Impurities ay hindi kinakailangan sa magalab ang mga ito baga.



Para sa kung gaano katagal maaari mong pindutin nang matagal ang iyong hininga? 4 Minutes, pagkatapos lumunok para sa hangin. Walang breathable air na lumunok, mamamatay ka! Mga Tao mamatay mabilis sa sunog, walang breathable air.

Withholding breathable air ay ginagamit bilang labis na pagpapahirap at pagpatay ng tao at hayop. Withholding breathable air ng tortyur (Water boarding) ay ginagamit ng US Administration, ang mga empleyado ng gobyerno ng US, kontratista ng pamahalaan, mga foreign tyrannies protected sa pamamagitan ng US. Labis na pagpapahirap ay isang krimen: **MS R7**



(Tao) , **MS R4** ( mga hayop) .

Withholding breathable air upang pumatay ay di-sinasadyang (Nakakalason fumes sa sunog) o sa pamamagitan ng sarili (Pagpapakamatay: purposefully inhaling puro carbon dioxide o cooking gas) , pamahalaan (Gas kamara, nagha-hang, labis na pagpapahirap) , ang iba (Mga kriminal: garroting, pagkainis, suffocating, nagha-hang) . Pamahalaan kriminal na pamamaslang kumuha, **MS R7** . hindi sinasadya (Kalusugan at kaligtasan) , **MS R4** sarili (Pananagutin ng 1 **DIYOS**) .

Mga kawani na tao nasusunog bagay ay ang pangunahing banta sa 'Breathable hangin.



Nagsisimula ito sa mga indibidwal na gamitin ang kanilang windpipe bilang isang tsimenea kanilang baga bilang panala para sa nakakalason fumes at air impurities. Gamit ang katawan ng tao tulad ng tsimenea ay isang malubhang panganib sa kalusugan, isang insulto sa 1 **DIYOS** ni idisenyo.

## Smoking ng addiction! Ang isang tao na trahedya! Isang komunidad pasanin!

Addiction ay paulit-ulit na mapilit pag-uugali gratifying isang pinaghihinalaang pangangailangan. Addicts dayain ang kanilang mga sarili sa pamamagitan ng hindi pagtanggap ng pinsala ang kanilang pag-uugali ay paggawa. Makapinsala sa kanilang sarili, pamilya, mga kaibigan, ka-trabaho at komunidad.

Addicts hindi naniniwala sila ay gumon hangga't ang mga ito ay tinatangkilik ang kanilang mga sarili at may hawak na ang kanilang buhay sama-sama. Addicts maging isang banta sa kanilang sarili at ang komunidad. Sila ay naging delusional, anti panlipunan, hindi tapat, mahalay, madaya, makasarili at walang malasakit. Pinipilit ang Shire (Komunidad) upang makontrol ang kanilang pamumuhay. Takda sa kanilang kalayaan at mga karapatan.



Smokers baho mula sa bibig. Ang kanilang mga damit babaho. Sila ay babaho up ng isang kuwarto. Ang kanilang mga abo ay lahat ng dako. Ang kanilang mga butts ay lahat ng dako. Ang mga ito ay karima-rimarim, marumi, mabaho indibidwal. Shun kanila Nakakahiya ang mga ito

Smokers ay isang kalusugan panganib sa kanilang sarili. Sinusunog nila ang kanilang mga labi, ngipin, gilagid, bibig, lalamunan, tatagukan at baga, pagiging may sakit, isang pabigat sa komunidad.

Smokers ay tamad pagkuha ng maraming mga smoke break at self inflicted sickies. I-hold ang mga ito nananagot!



Smokers ay isang panganib sa kalusugan sa iba. Buntis na smokers ay pagyurak sa kanilang hindi pa isinisilang. Pagkatapos ng kapanganakan ang mga bagong panganak ay sentenced sa isang buhay ng nagkakaroon ng mga isyu sa kalusugan. Sila ay maaaring magkaroon ng deformities, kapansanan, .. buntis smokers ay prosecuted, nakakasama pa isinisilang: **MS R3** .



balintiyak usok (Assault) Masakit mga tao. Smokers na lumikha balintiyak usok get, **MS R3** . Mga entity (Leisure, entertainment, trabaho ..) na payagan ang paninigarilyo get, **MS R3** pay kabayaran. Gobyerno na nagbibigay-daan sa paninigarilyo ay pinalitan, + **MS R7**

Smokers ay pabaya. Simulan nila ang apoy: tahanan, damo, gubat. Sila ay gaganapin nananagot, **MS R4** at pay kabayaran. Sila ay sirain ang puri ng mga tao, mga hayop , **MS R5** Sila pumatay mga tao, mga hayop, **MS R6** .



sa 1951 (Paganong kalendaryo) ito ay itinatag na ang paninigarilyo ay masama sa katawan

isang malubhang pagbabanta. Pamahalaan at Pamahalaan ahensya, kagawaran na ay hindi 'Ban' paninigarilyo ay nabigo (**Kapabayaang ng duty**) upang maglingkod, protektahan ang mga komunidad. Sa paggunita batas ay pumasa sa. Ang mga nagkasala get, **MS R7** .

Anumang indibidwal o grupo, negosyo o iba pang entity na nagtataguyod (**Libreng-bies, advertising, marketing**) , nagbibigay-daan (**Mga magulang, mga guro, mga trabaho, mga klub, kainan, entertainment venue, ...**) , kita (**Supplier, mga tagagawa, transporters, mamamakyaw, nagtitingi**) , Ginagawang magagamit 'Smokes' at o paninigarilyo accessories **MS R7** Hindi mahalaga kung ano ang 'Smokes' maglaman. Ang pagkilos ng paninigarilyo ay ang panganib sa kalusugan.

## ZERO TOLERANCE upang manigarilyo!

Indibidwal na mabawasan ang kakayahang magamit ng breathable air sa pamamagitan ng pagsunog ng gas, dumi, kahoy, uling, langis para sa pagluluto (**Kasama ang barbecue**) , Heating, kapangyarihan. Ito Magtatapos Ngayon! Gamitin koryente na ginawa nang walang nasusunog. Ang paglabag, mga resulta sa kumpiska, pagkasira ng kagamitan at **MS R2**



**PowerStations** na burn (**Karbon, gas, uranium, langis, ..**) upang lumikha ng enerhiya ay SHUT, lansag. Polluting Mga May-ari, operator ay prosecuted, **MS R7** . Coal at Uranium mina ang closed at selyadong. Pagmimina May-ari at operator kumuha, **MS R7** . Enerhiya ay nagawa sa pamamagitan ng mga di pamamaraan pagkasunog.

Nasusunog upang ilipat domestic, non domestic Natapos ang sasakyan! Gas, Oil ay may di burning paggamit. Domestic non domestic transportasyon sa Freeways ay pinalitan ng 'Freeway Mga Tram'! Long distance katihan sasakyan ay sa pamamagitan Rail lamang. Ang paggamit ng diesel, gasolina, LPG, nagtatapos!



**polluting Entertainment** Magtatapos!

**Nasa hangin:** Air Shows, pribadong pag-aari air transport (Gumiging, eroplano, jet, helicopter, space shuttle, ...) .

**Sa, sa ilalim ng tubig:** motorized boat racing, pribadong pag-aari sea transport (Cabin cruiser, cruise ships, hoberkrap, jet skis, speedboats ,

bangka, mga yate, ..).



**Sa lupain:** ang lahat ng 2, 3, 4, .. wheel motorized: cycle, bikes, buggies, SUV, isport kotse, limousine, luxury cars. Car racing, car stunt. Tourist train. Promoters ng polluting Entertainment at Providers ng Sasakyan para sa polluting Entertainment ay prosecuted, **MS R7**

**Salon ng kuko** lumikha ng nakakalason fumes. Empleyado na paghinga proteksyon. Dumb kliyente (**Biktima**) ay hindi. Nail Salons in Shopping Centers ay malawak na bukas. Ang kanilang mga nakakalason fumes yakapin dumadaan sa pamamagitan ng. Paglalantad ang mga ito sa mga panganib sa kalusugan. Lalo na mga buntis na kababaihan, bagong panganak, asthmatics, matatanda. Kung ikaw ay nailantad sa nakakalason fumes idemanda salon at ang Shopping Center para sa kabayaran.

Nail salon ay isang panganib sa kalusugan ng air polluter. Sila ay binisita ng mga tao na masyadong tamad na gawin ang kanilang sariling mga kuko at magkaroon ng masyadong maraming pera. Sarhan ito pababa, i-ban ang mga ito. Usigin ang mga may-ari, mga executive, **MS R7**



Beauty salon ay isang panganib sa kalusugan ng air polluter. Sila ay binisita ng mga tao na masyadong tamad na gawin ang kanilang mga make up, mayroon ng masyadong maraming pera. Sarhan ito pababa, i-ban ang mga ito. Mga May-ari, mga executive, kumuha, **MS R7**

Hairdresser na lumikha ng nakakalason fumes ay shut down, prosecuted, **MS R7** Hairdresser na huwag lumikha ng polusyon air gumana nang normal.

kapitalista (**Sakim mapanirang parasite**) Pamahalaan hikayatin ang mga tahanan na may vanity hardin. Home may-ari tools paggamit petrol motor garden (**Blowers, shredders, brush cutter, chainsaws, mowers, ..**) nagdudumi



(Hangin, ingay, lupa) . Homeowners, Manufacturers, Mga Tagatingi, get **MS R7** .  
Gobyerno na nagbibigay-daan ito polusyon ay pinalitan, get **MS R7** .



Sa labas Insecticides ay ginagamit sa mga pananim, orchards, ..  
pagkain cr ops, orchards na kontaminado ay hindi akma para sa  
tao o hayop consumption. Pollu- ted crop, pagkain ay sinunog  
ng komunidad (Shire) .  
Commercial producer get ni **MS R7** . Gobyerno na nagbibigay-daan  
ito polusyon ay pinalitan, get **MS R7** .

Inside Insecticides ginamit, pag-atake sa nervous system. Sila ay  
gumawa ng hindi pa isinisilang at bagong panganak na  
hyperactive. Insecticides mang-inis ng Human at pet respiratory  
system. Huwag gumamit ng mga pamatay-insekto sa loob.



Military pagdumi sa hangin na may transportasyon, eksplosibo,  
**A, N (Atomic, nuclear) B (Biological) C (Chemical)**  
mga sandata. Ang mga ito ay isang banta sa tao, hayop at plantlife. Ang  
mga siyentipiko na lumikha ng mga armas ay prosecuted, **MS R7** . Produksyon  
ng mga pasilidad ng mga armas ay buwag, at sinunog sa pamamagitan  
ng Shire.  
Mga May-ari, direktor, executive, supervisor ng mga pasilidad na  
kumuha, **MS R7** . Militar na ginamit o ginagamit ang mga uri ng mga  
armas ay prosecuted, mula sa ranggo ng NCO pataas, **MS R7** . Gobyerno  
na nagbibigay-daan sa produksyon at o imbakan ng mga armas ay  
napalitan at usigin, **MS R7** .

Paputok ay isang pangunahing polluter. Sila ay naging mas  
karaniwang mas malaki pa polluting. Depend- ing sa kondisyon ng  
panahon polusyon air maaaring lin- ger para sa araw. Particle  
polusyon settles sa tubig lapastangin. Ginagawa itong unfit sa  
inumuin.  
Fireworks End! Laser ilaw palitan ang mga ito.



Non-breathable Air kang magkaroon ng 4 na minuto sa live na!

Sinumang tao, samahan o Pamahalaan na denies breathable air o ay sanhi at epekto  
ng polluted air. Pinananagot, makakuha caged,

**MS R7 . Demand breathable air ito ay isang 1 NG DIYOS binigyan tama!**

## ZERO TOLERANCE SA AIR TAGAPAGPARUMI !!!!!!!

Upang mabuhay ang mga pangangailangan ng tao  
katawan **drinkable Tubig**



60 +% ng aming mga katawan ay binubuo ng tubig. Ang bawat cell sa ating katawan na kailangan nito.  
Tubig lubricates aming mga joints, regulates ating katawan temperatura at flushes ang aming mga  
basura ...



Condensed atmospheric tubig singaw form droplets  
gravity ng Earth pulls ang droplets pababa (**Bumabagsak na ulan**)  
hanggang sa ibabaw. Rain ay isang pangunahing pinagkukunan ng sariwang tubig.  
rainwater na ito ay ginagamit para sa pag-inom, paghahanda ng pagkain, pagluluto,  
paghuhugas, personal na kalinisan, ...

Ang isang tao ay ginagamit upang magawang uminom ng tubig-ulan, gamitin ito para  
sa paghahanda ng pagkain. Hindi anymore, tubig-ulan ay nadumhan, masama sa  
katawan, acidic, nakakalason, masamang pagtikim, masamang amoy. **Labada ay hindi**  
dapat iwanang out sa ulan upang maging polluted. Hindi lamang tumingin ito marumi,  
ay masamang amoy ngunit maaari itong mang-inis ng balat.



Cold pag-ulan ay bumaba tulad ng ulang may yelo, snow. Snow accumulates sa matataas na bundok, Arctic  
at Antarctic paglikha sariwang tubig reserves. **Snow ay puti,**



polluted snow ay grey kahit itim. Black snow ay matatagpuan sa Himalayas, mga  
glacier worldwide, Greenland, Arctic, Antarctica.

Communities lumikha ng sariwang tubig reservoirs. Ang mga reservoirs umaasa sa mga pag-ulan na  
tubig at pagtunaw ng snow upang punan ang mga ito. Dahil sa polusyon ang tubig na kailangan ng  
paggamot bago tao o hayop consumption.





Reservoir ay dapat na malalim na sa halip na mababaw. Deep tubig ay mas malamig-lamig, pagbabawas ng pagsingaw, algae paglago lalo na ang lason uri at insekto infestation. Water sports ay ipinagbabawal upang ihinto urinating, menstruating at poing sa tubig. tubig craft (Jet ski, motorboats ,..) **dumihan (Langis, gasolina, baterya acid, ..) sila ay naka-ban!** exception: Park Ranger transportasyon.

Ang isang tao ay hindi maaaring umasa sa ang komunidad sa paggawa ng ito ng tama. Walang paggamot, bahagyang paggamot, maling paggamot, cost cutting, katiwalian, kriminal na pag-uugali, .. Home paggamot ng tubig ay nagiging sapilitan.

Home paggamot ng tubig ay nangangailangan ng pagsasala. Ito ay upang mabawasan: arsenic, asbestos, murang luntian, kloropormo, karbonat tigas, tanso, dumi, herbicides, mabigat na riles, lead, pesticides, kalawang, ... Gayundin sa pampainit climates na-filter na tubig ay kailangang mai-pinakuluang upang maprotektahan laban sa nakamamatay na sakit (Micro organismo) .



## Banta sa sariwang-tubig

Sa lalong madaling panahon ang demand para sa mga sariwang-tubig ay lalampas sa availability ng mga sariwang-tubig.



Polluted ulan ay maaaring magdulot ng pintura upang alisan ng balat, kaagnasan ng mga istraktura ng bakal (Tulay) , Pagguho ng bato, wilting ng mga dahon at iba pang mga halaman, pangangati ng balat, ..  
Lagyan ng check 'Breathable Air' at 'Green Concept' on payuhan kung paano upang maglaman ng Polusyon.

**Irrigation!** Ang paggamit ng tubig sa lupa para sa patubig depletes underground reservoir ng tubig mas mabilis kaysa sa maaari itong lagyang muli. Na nagreresulta sa pagkatuyo ng isang buong Ecosystem at paglikha ng isang kakulangan ng tubig-tabang. Ground tubig patubig dulo. Illegal na paggamit ng tubig sa lupa para sa patubig ay isang krimen, **MS R7** . Pamahalaan nagpapahintulot sa tubig sa lupa patubig, ay

## pinalitan, uusigin, **MS R7** .

Irrigation, ang paggamit ng tubig-tabang mula sa creek, ilog, lawa, .. slows ang daloy ng tubig. Ito ay naghihiikayat evaporat- ion. Na nagresulta sa kawalan ng ulan! Ang uri ng patubig nagresulta sa pagtatapos ng civilizations. Dulo ng patubig.



Polluted daluyan ng tubig ni (**Sapa, ilog, lawa, ..**) lumikha ng isang kakulangan ng tubig-tabang. Bagyo tubig na puno ng mga toxins, mga gamot, lason .. Illegal na paglalaglag ng pang-industriya basura, toxins, lason .. Polluting ng mga daanan ng tubig dulo, polluters ay prosecuted, mga indibidwal **MS R3** lahat ng iba pa, **MS R7** .

## Supplement freshwater

Desalination ay gumagamit ng isang pulutong ng enerhiya, magastos. Paggamit ng tubig ay may salungat na epekto sa kapaligiran, paghila malaking bilang ng mga isda, molusko, ang kanilang mga itlog, .. sa system. Mas malaking nilalang ng dagat ay nakulong laban screen sa harap ng isang paggamit istraktura. Chemical paggamot, kaagnasan, lumikha ng isang mainit-init na mag-asim na kung saan ay inilabas pabalik sa karagatan.



Desalination ay may mataas na boron paggawa ng nilalaman para sa mababa ang kalidad ng tubig. Ang tubig na ito na ginagamit sa pagsasaka, Pagra-rancho at mga resulta produksyon ng pagkain sa isang mataas na boron antas ng diyeta. Prolonged ubos ng mataas na antas ng boron ay masama sa katawan.

Recycled na basura tubig, dumi sa alkantariya paglilipat sa pamamagitan primary treatment na kumuha ng solids, nutrients ay maalis, filter alisin ang karamihan sa mga bakterya at mga virus.

Tubig ay pagkatapos ay sapilitang sa pamamagitan ng isang lamad upang alisin ang mga molecule. Toilet upang i-tap ang isang opsyon ng huling resort. Tests ay hindi ibunyag ang lahat ng mga panganib sa kalusugan.



De-boteng tubig (**mahal**) ay angkop para sa paglalakbay. Plastic tubig bote

release kemikal na maging mapanganib kapag warming up (Sun, heater) . **Huwag gumamit ng plastic container** para sa pagkain o inumin. **Huwag puchase pagkain o inumin sa plastic container. salamin (Walang lead) bote, lalagyan ay inirerekumenda. Huwag gumamit ng plastic straws o kubyertos. Huwag gumamit ng plastic container magluto o maghatid ng pagkain.**

## May lasa inuming tubig

Para sa iba't-ibang inuming tubig ay maaaring may lasa. Ang ilang mga pampalasa ay un- malusog na ito ay dapat iwasan. **May lasa ng tubig ay maaaring ihain malamig o mainit.**

**angkop may lasa inumin: Karne ng baka Extract, Chicken katas, Cocoa, Tea, Coffee, prutas, damo, Spices, Gulay.**



**masama sa katawan may lasa inumin at magdagdag ons: Alcohol, Artipisyal na kulay, artipisyal na pampalasa, Artipisyal at natural na pangpatamis, Carbonated, Cola, Cordial, Energy drink, limonada, Decaffeinated coffee, prutas-juice, Preservatives, Sodium ..**



## Pag-inom ng tubig ay pinakamahusay na



**Araw-araw na gawain:** Bumangon ka, magkaroon ng isang 0.2l baso ng basta-basta pinalamig, na-filter na tubig. **Bago bawat pagkain (Almusal, Maagang Araw meryenda, Tanghalian, Late Day meryenda, hapunan)** magkaroon ng isang 0.2l baso ng basta-basta pinalamig, na-filter na tubig. **Mayroong iinom glass (Walang plastic) napuno ng 0.2l ng na-filter na tubig sa bawat bedside table. Drink sa panahon ng gabi sa tuwing pagkatapos mong bumisita sa isang toilet at kapag nagkakaroon ng isang tuyong lalamunan, inumin pahinga kapag pagkuha ng up sa umaga.**

**Walang-likido paggamit. Mayroon kang 4 na araw na live na!**

Sinumang tao, samahan, Gobyerno na denies drinkable tubig o ang sanhi at epekto ng polluted tubig. **May pananagutan, MS R7**

Demand drinkable tubig ito ay isang **1 NG DIYOS** binigyan tama!

**angkop** may lasa inumin:

**kape** isang makalangit na stimulating inumin



Coffee ng brewed inumin na inihanda mula sa purong buto ng coffeplants.

Coffee ay ginawa mula sa tuyo, purong, mga buto ng puno ng kape, lumago sa mainit, basa klima sa kahabaan ng equator. May 2 uri: **Robusta beans ay may isang malakas na lasa at isang full-body.**

Arabica beans lumago sa isang mas mataas na altitude, magkaroon ng isang mas malinaw na lasa at mas aromatic katangian.

Kapag kinuha, tuyo, coffee beans ay asado sa paligid ng 200 ° C. Pinapayagan nito ang mga sugars sa bean sa caramelize at ang lasa ng kape upang bumuo. **Ang mas mahaba ang beans ay asado, o ang mas mataas ang temp- erature, mas matinkad ang inihaw na ay magiging at ang mas buong lasa, sa pangkalahatan light roasts magkaroon ng isang pantasa, mas acidic lasa, habang ang mas madilim na roasts magkaroon ng isang mas malalim, mas mayamang lasa. Isang madilim na inihaw na ay hindi kinakailangan, 'malakas'. Ang lakas ng isang tasa ng kape ay depende sa kung magkano ang tubig ay idinagdag habang ang kape ay brewed.**



**Paano gumawa ng isang tasa ng kape?**

Paano upang makuha ang pinaka-mula sa iyong mga paboritong tasa ng kape.

**1) Mahusay pagtikim ng kape ay nagsisimula sa mahusay na pagtikim ng tubig. Kung na-filter na tubig ay hindi magagamit, gamitin ang malamig na tubig mula sa gripo. Hayaan ang mga ito tumakbo para sa isang ilang segundo upang pahanginan bago ito idagdag sa ang initan ng tubig.**

**2) Hayaan tubig darating off ang pigsang (80 ° C) bago pagbuhos ito sa coffee (Instant o drip-filter) granules. Boiling tubig scorches granules at epekto ni sa panlasa.**

**3) Kapag gumagamit ng gatas (Hindi inirerekomenda) , idagdag ito sa tasa pagkatapos ng tubig. Kung gatas ay idinagdag 1st, ang kape ay maaaring hindi ihalo na rin. Ang mainit na tubig ay maaaring mapaso ang gatas, ang pagpapalit ng lasa.**

**Tandaan!** sweeteners (Asukal o artipisyal) pagkawasak ng kape!

Decaffeinated ay hindi kape kundi isang health-panganib.

Gamitin lamang ang di Dairy whiteners.

paghahanda:

paggawa ng serbesa,

instant,

Drip-Filter Coffee; espresso (Machine)



**Decaffeinated Coffee isang Health panganib!**

Decaffeination ay gumagamit ng pantunaw.

Solvent residue madalas mapataob ng isang tiyan.

**Logic!** Coffee walang Caffeine defeats layunin ng pag-inom ng kape.

**Huwag gumamit ng Coffee Pods isang Environmental panganib!**

Coffee Pods ang lahat ng 1 Bilyong ay isang kapaligiran kalamidad. Ang mga ito ay hindi biodegradable. Sila ay hindi pagiging recycle. **STOP!**

**Production!** mag-usig,

**MS R7 . STOP!** Ang paggamit ng mga ito! Shun at Nakakahiya!



**Tandaan!** Lahat ng 1 off disposable na produkto ay isang sanhi ng masyadong maraming Basura. Ang kanilang produksyon 'Ends! paglabag, **MS R7 .**

**Shun, kahihyan** mga tao na gumagamit ng 1 off disposable na produkto!

**Paano upang uminom ng isang tasa ng kape?**

Upang makuha ang pinakamahusay na lasa, lasa ipaalam ito palamig ng kaunti kaysa tumagal malaking slurps sa halip na hithit. Big slurps ng kape release ng mas maraming aroma. Amoy at tikman ito, makalangit. **May mga wicket kape na may gatas:**

**espresso** ay isang puro inumin brewed sa pamamagitan ng pagpilit mainit na tubig sa ilalim ng presyon sa pamamagitan ng makinis lupa kape. Kung ikukumpara sa ibang mga paraan kape paggawa ng serbesa, espresso ay may isang mas makapal pagkakaparepareho, ang isang mas mataas na konsentrasyon ng dissolved solids at foam. **Espresso ay ang batayan para sa iba pang inumin: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava at Mote. Naihatid na may isang ngiti.**

**cappuccino:** naghahanda ang texture, temperatura ng gatas ay ang pinaka-mahalagang hakbang. Milk ay steamed add- ing napaka-maliliit na air bubbles na nagbibigay ito ng isang makinis na texture (Foam) . Isang shot ng espresso ay ilagay sa tasa, mainit foamed gatas ay idinagdag, topped na may 2cm makapal na foam, tapos na sa isang dilig ng lupa kanela.



**latte:** init ng gatas walang bula. Isang shot ng espresso ay ilagay sa isang tasa. Mainit na gatas ay idinagdag, topped na may isang sabog ng raw kakaw.

**macchiato:** init ng gatas walang bula. Punan cup 2/3 na may gatas. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Top na may peppermint leaf.

**Mocha:** gumawa raw mainit na tsokolate. Fill cup 1/2 na may mainit na tsokolate. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Top up na may gatas at gatas bula. Magdagdag ng isang dilig ng raw kakaw.



**lava:** 1st isang shot ng espresso. Magdagdag ng isang lagok ng concentrated mandarin juice. Magdagdag ng isang shot ng mainit na raw Cocoa Top na may mainit foamed gatas. Magdagdag ng isang dilig ng lupa kanela.

**Mocha:** Fill cup 1/2 na may mainit menta tsaa. Magdagdag ng isang shot ng espresso. Top na may mainit foamed gatas. Tapos may isang sabog ng lupa kanela.

**Gringo:** Fill cup 1/2 na may mainit na tubig. Magdagdag ng 2 mga pag-shot ng espresso. Sa tuktok dilig Nutmeg.

**Americano:** Isang shot ng espresso ay ilagay sa tasa. Mainit na tubig ay idinagdag.



**Duo-pagbaril:** Magdagdag ng 2 mga pag-shot ng espresso. Pagkatapos ay mainit na tubig.

## **kakaw** isang makalangit na stimulating inumin



Cocoa puno lumago sa mainit, maulan tropikal na lugar. ni ito prutas ay Pods. Sa loob ng isang pod may mga buto (Beans) . Cocoa beans ay naging cocoa butter at pulbos.



### Inihahanda Hot Cocoa:

1 kutsara kakaw pulbos,

1 tasa: soy liquid, kambing gatas o iba pang di pagawaan ng gatas gatas. 1

kutsarita banilya Extract, Dash ng kanela, Dash ng duguan.

Pagsamahin ang mga ingredients sa isang daluyan ng palayok at mainit-init sa daluyan mababang init, whisking hanggang sa walang kabuluhan at mainit.

### tsaa isang makalangit na stimulating inumin



Camellia isang parating berde halaman. ni Ito dahon kinuha at maproseso bigyan kami Tea. Basic Teas ay itim o berde. Sila ay maaaring may lasa o sented.



**Tagapag-ingat Guardian tea paghahanda:** ilagay maluwag naproseso dahon ng tsaa sa isang tea infuser. Ilagay ang infuser sa glass cup. Magpakulo ng tubig, itigil pinakatapal sa bukol, kapag nag-uumapaw na hinto (80 ° C) ibuhos sa baso cup. masiyahan !

(A) Tulad ng nag-uumapaw na hinto ibuhos sa paglipas ng itim na tsaa.

Pagkatapos ng 1 minuto stir infuser 3 beses. Pagkatapos ng isa pang minuto remove. Drink, o magdagdag ng anumang citrus juice para sa lasa, o ipaalam ito palamig, palamig ka muna at inumin. Babala huwag marungisan na may sweeteners, whiteners (Artificial at o natural) .



(B) 10 segundo pagkatapos ng bulubok hinto ibuhos sa paglipas ng berdeng tsaa. Gumalaw

infuser 3 beses. Pagkatapos ng 1 minuto remove. Drink, o magdagdag ng anumang stonefruit juice para sa lasa, o ipaalam ito palamig, palamig ka muna at inumin. Babala huwag marungisan na may sweeteners, whiteners (Artificial at o natural) .



Herbal seed tea paghahanda, lugar maluwag pinindot buto sa isang infuser. Ilagay ang infuser sa glass cup. Magpakulo ng tubig, itigil ang pigsas. Tulad ng



bulubok hinto ibuhos sa paglipas ng mga buto. Pagkatapos ng 1 minuto stir infuser 3 beses. Pagtapos ng isa pang 7 minuto alisin.

Drink, o ipaalam ito palamig, chill at inumin. Babala huwag marungisan na may sweeteners, whiteners (Artificial at o natural) .

Herbal tea dahon paghahanda. Katulad ng green-tea.



Herbal na root tea paghahanda, Chopp ugat.

Maghanda katulad ng itim na tsaa.

Ang paggamit ng isang microwave kapag paggawa ng serbesa ng tsaa bag pinagsasama-out ang lasa.

Alisin ang tag mula teabag make bang metal sangkap na hilaw ay tinanggal. Karamihan papel tags gamitin cheap tinta, discoloring tubig, makagambala sa lasa.

Ilagay ang mainit na tubig sa isang tasa ng tsaa > idagdag ang iyong pagpili ng Tea bag > init sa microwave para sa 30 segundo sa kalahati ng kapangyarihan (400-500 Watts) > Hayaan ang mga ito gumawa ng serbesa sa microwave para sa isang minuto > dalhin ito out > maaliw!

### Pag-inom ng tubig ay pinakamahusay na ( Maaaring may lasa)



Sinala Tubig para sa mahusay na Kalusugan !!!

### Upang mabuhay ang mga pangangailangan ng tao katawan makakain Pagkain

Bahagi ng isang araw-araw na routine ay kumakain. Paano malusog tayo at kung gaano katagal nakatira namin. May isang pulutong na gawin sa aming pagkain ugali. Walang pagkain ka mamatay sa gutom!

Feed ng 5 beses sa isang araw:

'Hinahain ang almusal, isama Water, Herb, Spices, Honey, Coffee, ..

Maagang Araw-meryenda, isama Tubig, Prutas, Herb, Tea, ..

tanghalian, isama Tubig, salad, itlog, kape, ..

Late Araw-meryenda, isama Water, Nuts, Berries, Spices, Cocoa, ..

Dinner '. isama Water, Dinner paksa, Tea o kape .. Gulay.

7 Foods na dapat ay kinakain araw-araw: fungi (kabute) , Butil (Oats, barley, lentil, mais, dawa, quinoa, kanin, rye, batad, trigo) , Hot



Chilies, Onions (Kayumanggi, berde, pula, spring, chives, bawang, sibuyas) , Pars-ley, Sweet halaman ng sili, Gulay (Asparagus, beans, brokoli, kuliplor, karot, mga gisantes, sprouts, ..)



Tuwing linggo-araw na pangangailangan na magkaroon ng isang Dinner tema: eg Araw 1: mga gulay  
Day 2: manok Day 3: hayop na nagpapasuso Midweek: reptilya Araw 5: pagkaing-dagat  
weekend: Nuts at buto Masayang araw: Mga insekto

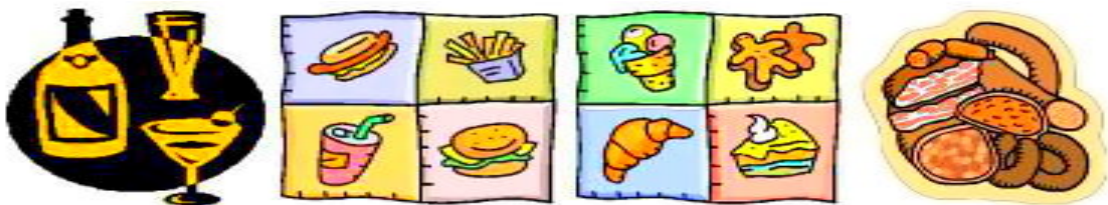
**DietNo Hindi ' s:** Artipisyal sweetners, Manufactured-pagkain, Genetic modified pagkain, idinagdag Fructose.



**fructose** ang pangunahing sanhi ng Diabetes, Obesity (Mag-umyak Tao) . Ito ay masama kung ito ay dumating sa Sugar o Fruit. Pagdaragdag Fructose panahon pro- censing ng inumin o pagkain ay isang kalusugan-sakali. Pinoproceso, pamamahagi, pagbebenta ng ganitong uri ng inumin o pagkain ay kriminal na pag-uugali na ito ay makakakuha ng: MS

**R6 . exception:** Unprocessed, Berries, prutas, Honey, Gulay.

Sabihin na hindi sa: Anumang bagay na ay naglalaman ng: Fructose, asukal, asukal; Biskwit, cake, Almusal-Cereal, Tsokolate, Fruit-juice, Ice-cream, Lollies, Jam, Ketchup, lemonades (Cola, Energy, ..) Marmelada, Muesli-bar, Sauces, Wine ...



**Manufactured-food** Masyadong maalat ay may masyadong maraming preservatives, madalas ay masyadong mataba at may asukal idinagdag ginagawa itong unfit para sa pagkonsumo ng mga kawani na tao, mga alagang hayop at mga alagang hayop. **Manufactured pagkain ay isang presyon cause of high blood, clogging ng arteries at Obesity (Mag-umyak Tao) . Pinoproceso, pamamahagi, pagbebenta ng Manufactured pagkain ay kriminal na pag-uugali na nangangailangan ng nag-uusig. MS R6**

sabihin **Hindi** sa: Produktong Gatas gatas, pagawaan ng gatas keso, fast food, ham, hamburgers, salami, ...

manufactured: Tinapay, Karne; Pizza, Sausage,

Processed: Prutas, Sopas, gulay ...



**GM Pagkain** ay kung ano ang tao ang aktwal na pagkonsumo. Ito lahat ay nagsisimula tulad ng genetic modified (Ininhinyero) magbigay ng binhi (GM crop) . GM crop dahil sa ang daloy -sa epekto alters ang buong Food chain. Creating mutations na lumikha ng mga bagong Sakit, Buhay pagbabanta Global Salot sa lahat ng mga kasapi ng kadena ng pagkain! **KABILANG ANG TAO!** Ang mga tao ay magiging mas may sakit, mamatay mas bata, mas deformities, mas may sakit mga sanggol, mas miscarriages ... Ay magbabago ng tao DNA.

**GM Pagkain Kaligtasan banta:** Alfalfa, pagkain ng sanggol, bacon, tinapay, mais, breakfast cereal, canola, itlog, ham, margarina, karne, patatas, papaya, peas, manok, bigas, sausages, toyo, kamatis, wheat, pipino, ...

**pangangailangan** mula sa komunidad unadulterated pagkain. **HINDI** : Alcohol, Genetic pagbabago, Herbicides, Insecticides, Panindang pagkain, idinagdag Salt, nagdagdag pampatamis (artipisyal o natural), ...

Sinumang tao, samahan, Gobyerno na denies makakain ng pagkain o ay sanhi at epekto ng polluted na pagkain (GM) . May pananagutan, **MS R7**

Demand makakain ng pagkain na ito ay isang **1 NG DIYOS** binigyan tama!



**10.2.7. Blubber** araw  
**C-GKalendar Fun Day Tema**

**12.1.7. Mabuting kalusugan** araw  
**C-GKalendar Fun Day Tema**

**Hindi sapat na pagkain makakuha ka ng sakit!**

**Walang pagkain ka mamatay sa gutom!**

Upang mabuhay ang mga pangangailangan ng tao katawan **pagtulog**

**1/3** ng araw-araw ay ginugol na namamalagi down, bahagi ng entails natutulog.



Sleep ay kailangan para sa kaligtasan ng buhay ng isang tao-katawan. 7 oras ang dapat gawin. **Kakulangan ng pagtulog leads sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng isang napaka-masakit transit sa pamamagitan ng depresyon at silakbo ng pagkasira ng ulo.**

Upang makakuha ng matahimik revitalizing pagtulog sa bed room ay dapat na bilang madilim na hangga't maaari. Isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat. Shire ipatupad Night-curfew.

**Tandaan!** Ito ay normal na magkaroon ng 2 sleeps sa isang break in-pagitan. 1st pagtulog ay tungkol sa 3.5 oras na may hanggang sa 1.5 oras na break na sinusundan ng isang 3.5 oras ng pagtulog.



Sa panahon ng 1.5 oras ng pagtulog break. Ang mga tao makakuha ng up, pumunta toilet, ... Bago namamalagi sa likod pababa gawin sa gabi-time na pagsasanay at magkaroon ng isang baso ng tubig.

**Yaong na hindi bumangon, manalangin, magbasa, magsulat, mag-asawa chat, mate** (Sa panahon ng pagtulog pahinga ang mga tao ay mas lundo mas mahusay sa kathang isip) , ...

## **NIGHT - TIME pagsasanay**

Ito ay normal na magkaroon ng 2 sleeps sa isang break in-pagitan. Dapat kang makakuha ng up (Eg upang pumunta sa banyo) , Sa pagbalik sit on edge ng kama ni, uminom ng tubig. Gawin ang mga sumusunod na pagsasanay (Ang lahat ng mga pagsasanay ay gawin habang upo sa gilid tuhod balik at ng kama ni bikaka) . Sa bawat oras na makakuha ka up gawin ang isang iba't ibang mga ehersisyo.

**1st Exercise:** Ilagay ang mga palad \* ng inyong mga kamay laban sa labas ng iyong tuhod. Pindutin ang mga kamay paloob at tuhod panlabas na, hold na ng 7 segundo (Sa palagay mo pag-igting sa mga braso, binti, balikat) . **Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, tumikim ng tubig, humiga, matulog na rin.** \* Variation paggamit fists .

**2nd Exercise:** make fists \* ilagay ang mga ito laban sa loob ng iyong mga tuhod. Pindutin fists panlabas at tuhod paloob, hold na ng 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga braso, binti at tiyan) . **Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, tumikim ng tubig, humiga, matulog na rin.** \* Variation paggamit flat palad .

**3rd Exercise:** Bend arms (90%) sa antas ng dibdib pagliko pakaliwa kamay up- wards baluktot daliri, i-right hand pababang baluktot daliri.

Magkakawing daliri masikip. Ngayon hilahin kamay sa tapat ng direksyon, diinan 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga daliri, mga braso, dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, tumikim ng tubig, humiga, matulog na rin.

**3rd Exercise:** Bend arms (90%) sa antas ng dibdib pagliko pakaliwa kamay up- wards baluktot daliri, i-right hand pababang baluktot daliri. Magkakawing daliri masikip. Ngayon hilahin kamay sa tapat ng direksyon, diinan 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga daliri, mga braso, dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, tumikim ng tubig, humiga, matulog na rin.

**4th Exercise:** Bend arms (90%) sa antas ng dibdib pagliko pakaliwa kamay up- wards, i kanang kamay sa kamao. Lugar kamao sa kamay at pindutin ang down sa parehong oras pindutin ang bukas na kamay pataas, pindutin nang matagal 7 segundo. Reverse, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo pag-igting sa mga kamay, braso, leeg, dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga at humigop ng tubig, humiga, matulog na rin. Walang ulit.

Ang mga taong may panahunan pabalik idagdag ang ehersisyo sa bawat ehersisyo: Ilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ulo pabalik liko bumalik pagkatapos bato forward nang hindi nawawala ang contact na may tuhod (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa braso, likod, tiyan) . Magpahinga, kumuha ng hininga, 7repeats, tumikim ng tubig, humiga, matulog na rin.

**Tandaan!** Ang mga taong umupo sa isang pulutong sa araw-time. Sigurado gawin 1 ng gabi- time na pagsasanay sa pag-ikot ng bawat 2 oras.

## Ito ay ang iyong katawan! Panatilihin itong Pagkasyahin!

May mga kinakailangan bago namamalagi pababa sa pagtulog.

Dapat ito ay madilim, ito ay dapat na gabi. Upang makakuha ng matahimik revitalizing pagtulog kuwarto ay dapat na bilang madilim na hangga't maaari. Isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat 'Shire' dapat ipatupad 'Night-curfew'.

1 oras ay dapat lumipas mula noong huling feed. Brush ngipin at hugasan ang buong katawan bago pagpunta sa kama. Pagsamba 'Sleep-Prayer'.

**1 DIYOS ay naghihintay na makarinig mula sa iyo!**

**pagtulog panalangin**

**mahal 1 NG DIYOS** , Creator sa mga pinakamagandang Universe Protektahan akin kapag ako ay pinaka-mahina laban Protect akin mula sa unsettling at Kasamaan saloobin

Hayaan ang mayroon ako matahimik, healing at muling pagpapasigla ng pagtulog Do pabayaang mag-alala guluhin ang aking mga pangarap at matulog Hayaan akong lamang tandaan ang matamis na pangarap Para sa Glory of **1GOD** at ang Mabuting ng Sangkatauhan



Ang panalangin na ito ay ginagamit bago pagpunta sa pagtulog!



Magkaroon iinom-glass (**Walang plastic**) napuno ng 0.2l ng na-filter na tubig (**Walang idinagdag**) sa bawat bedside table. Gabi-gabi bago pagpunta sa kama ilagay ang glass sa bedside table. **Tandaan!** Drink sa panahon ng gabi sa tuwing pagkatapos mong bumisita sa isang toilet at kapag nagkakaroon ng isang tuyong lalamunan, inumin pahinga kapag pagkuha ng up sa umaga.

May 1 goldtone glass bowl (**1 lamang para sa doubles**) na naglalaman ng mga herbal concoction (**Aroma therapie**) sa window side bedside table !

Sa umaga pagkatapos ng 7 oras ng pagtulog:

Bumangon ka, magkaroon ng isang baso ng na-filter na tubig, pumunta toilet, gawin 'Araw-araw-Fit (**Exerci- ses**)', Pagsamba' Araw-araw-Prayer', wash mukha, mga kamay, mag-almusal, makapag-bihis. Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon ang iyong handa na para sa Buhay-karanasan.

Kapag pagpunta sa labas magsuot, proteksiyon ng damit at ulo, mata at paa proteksyon.

Withholding pagtulog ay pahirap! Labis na pagpapahirap bilang interrogation tool ay hindi katanggap-tanggap. **Torturers ay papanagutin: MS R7**

Demand kawalan ng mga panlabas na ingay sa gabi (**Night-curfew**) ! Ito ay isang komunidad tama! **Tagapag-ingat Guardian** paggamit: **CGNAs BS-1 (Bedding standard)** !

## **NIGHT - curfew**

Ang katawan ng tao ay hindi idinisenyo upang maging gabi. Mga kawani na tao maling maggamit ang kanilang utak kapangyarihan upang lumikha ng isang gabi lifestyle. lifestyle na ito ay hindi kapaki-pakinabang sa magandang kalusugan. **Gabi-curfew ay kailangan para sa magandang kalusugan.**

A 7 hour Night-curfew 14-21 oras (**22- 6 na oras, 24 na oras na Pagan- clock**) ay sapilitan. Para sa mabuting kalusugan, pagbaba sa enerhiya consumption, pagbawas sa polusyon, proteksyon ng mga hayop. **Pagbawas sa krimen, pagbabawas ng gastos sa gobyerno, na naghihikayat sa multiplication.**

Walang sinuman ang gawa (**Lahat ng bagay ay sarado**) maliban minimum emergency personal. Walang enerhiya ay upang gamitin maliban para sa emergency o heating! 1 pampublikong balita istasyon ng radyo ang pinapayagang lahat ng iba pang entertainment ay naka-off! Walang manufacturing, opisina, o retailer ay upang gumana o paggamit ng enerhiya!

Homes ay maaaring gumamit ng heating (**Damit mainit-init**), paglamig (**Dress light**) sa matinding lagay ng panahon.



Gabi-curfew kailangang maging sapilitan. Para sa maayos na ng katawan ng tao at mga lokal na Habitat. A Shire nagpapatupad Night-Curfew pamamagitan Shire Rehabilitation **MS R1** Ulitin ang maysala ay lumipas sa sa Provincial Rehabilitation **MS R3**

Gabi-Curfew sa **SAVEPLANETEARTH !!**

**CLIMATE PROTEKSYON** para sa kaligtasan ng buhay.

Klima proteksyon ay kinakailangan upang protektahan ang katawan ng tao, mga hayop, mga alagang hayop, pagkain production. Proteksyon ng Klima: proteksiyon abot-kayang damit at pangkalinisan abot-kayang ligtas na kanlungan!

**Protective damit** ay kinakailangan upang protektahan ang katawan ng tao mula sa klima, sakit at polusyon. **Protective damit** kailangang maging com- fortable, kapaki-pakinabang (**Maprotektahan laban sa matinding lagay ng panahon**) at abot-kayang.

**Protective damit** ay binubuo ng ulo takip, damit, medyas, sapatos!

**ulo** proteksyon ay binubuo ng balaclava, Beanie, K-scarf, Eye proteksyon, helmet. **Balaclava (Beanie)**, K-scarf ako s niniting labas ng balahibo ng tupa o isang koton, lana (**Walang synthetic fiber**)

ihalo. Ay maaaring maging anumang kulay o pattern.

Eye-proteksyon at helmet bigyan UV proteksyon. ang



visor ay hindi tuwid patagilid at tuwid na pataas at pababa, unbreakable, hig- hly scratch resistant, bloke UV rays, hindi fogging up, glare-aayos

(Mas madilim / lighter, mas magaan / mas madilim) . helmet ay may isang katad pabalik bilang leeg tagapagtanggol. Mata at tumuloy na proteksyon ay laging pagod sa labas.

**Protective damit** ay kinakailangan upang protektahan ang katawan ng tao mula sa klima, sakit at polusyon. Ang pangunahing bahagi ng katawan protektado ng proteksiyon damit ay balat at paa. Protective damit ay laging pagod sa labas.

Protective damit : Coverall (Na may hood) o 2-piraso na ginawa sa labas ng plaks, Cotton, Lana, o isang halo ng cotton / lana (Walang gawa ng tao fibers) anumang kulay / pattern. Alinman dapat magkaroon ng isang t-shirt leeg, puffed \* arm at mga binti sarado sa wrists at ankles (Draft patunay) . \* Namamaga braso at binti payagan ang elbow / tuhod joints upang ilipat ang malayang rin ang hangin sa loob ay lumilikha ng klima control para sa balat at katawan.

Damit ay ginawa sa labas ng natural fibers: Itinatago hayop, halaman hibla, sutla, koton o lana. Artipisyal na fibers ay hindi ginagamit para sa damit hinahawakan balat ng tao. Produksyon ng mga artipisyal na fibers para sa mga dulo ng damit.



Protective damit ay kumportable, mahaba pangmatagalang, halos, abot-kayang sunod sa moda (Designer label) proteksiyon ng damit ay overpriced, panandalian, impractically .. Hindi katanggap-tanggap!

Talampakan kailangan proteksyon mula sa Klima at knocks. Balat, paa at bukung-bukong ay nasa panganib. proteksyon Foot binubuo ng Socks at Boots. Laging magsuot ng paa proteksyon kapag venturing sa labas.

Socks ay ginawa sa labas ng Cotton, Lana, isang halo ng koton at lana (Walang sintetikong materyal) anumang kulay ng anumang mga pattern. Medyas ay dapat masaklawan Talampakan hanggang sa 7cm itaas Ankles.

Boots ay may itaas na proteksiyon katad, panloob soft leather (Walang sintetikong materyal) soles katad o goma. Boots protektahan Talampakan hanggang sa 7cm itaas Ankles. Synthetic kasuotan sa paa heats up paa kumukulo ang mga ito. Hindi ka maaaring maglakad.



proteksyon kamay (**Guwantes**) ay pagod kung kinakailangan! Gloves ay ginawa sa labas ng katad, koton, lana, isang halo ng koton at lana (**Walang sintetikong materyal**) anumang kulay ng anumang mga pattern.



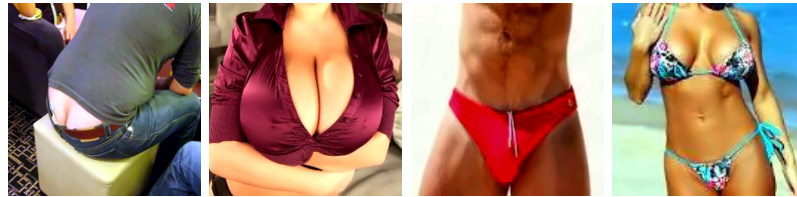
## SHUN:

Designer label ay elitist bahagi ng yaman aparteid. Designer label ay overpriced. Nagawa sa pamamagitan ng alipin labor. Ginawa para sa mayabang na rin off snub- bing nakikibakang nangangailangan at mahirap. Shun mga tao na magsuot ng mga ito.



Designer label! Ang mga taong kung saan Designer label! Retailer na nagbebenta ng Designer label! Overpriced Protective damit! Impractically-istilong proteksiyon damit! Protective damit na ginawa sa labas ng artificial- fibers! **SHAME, SHUN** tao mapanukso tirahan bayaran nila na magkaroon ng damit hitsura hugasan out, may purposefully rip at butas na ginawa sa kanila.

Hindi Tanggap na pambasura dress code:



Hayaan trashy mga taong kilala na ang mga ito pambasura.

Shun synthetic damit, kasuotan sa paa. Tapusin produksyon ng mga sintetiko damit, kasuotan sa paa. **Illegal sintetikong materyal producer get, MS R6 .**



Protektahan ang iyong katawan na gamitin ang proteksiyon ng damit sa labas!

Mga tao ay may **1 NG DIYOS** ibinigay karapatang **hygienicaffordablesecure tirahan (hass)!** Gobyerno ay may isang tungkulin upang matustusan ang populasyon nito na may malinis abot-kayang ligtas na kanlungan! **Shelter ay tinustusan ng 'Shire' (Lokal na pamahalaan) . Bahagi ng Shire-pagaplano. HOME !!**

Para sa isang Shire upang matustusan ang kalinisan abot-kayang ligtas na kanlungan ang lahat Freehold Land at domestic tirahan (**Pribadong pag-aari**) ay inililipat dito. Empty mailipat na ari-arian ay puno ng mga bahay na mga tao at mga pamilya sa waiting list. Multi-bedroom bahay na may lamang 1 walang may-ari na kailangang gumawa sa ibang occupiers. Ito ay hindi katanggap-tanggap anti-social na pag-uugali para sa 1



tao pagkakaroon ng higit pagkatapos 1 bedroom.



Lahat 'hass' Ay rental accommodation. Sa kalaunan vanity ornamen- tal hardin, libreng standing tahanan ay pinalitan ng komunidad cluster- pabahay. Cluster rental accommodation ay ibinigay sa pamamagitan ng 'Shire'.

Lahat ng cluster accommodation ay may 3 mga antas ng nangungupahan +1 antas ng glasshouse  
Ground Level, Level 1, Level 2, glasshouse hardin (Nangungupahan ay maaaring lumaki halaman) . Cluster accommodation ay binubuo ng solong yunit (1 kuwarto) , Ilang mga yunit (2 rooms) , Mga yunit ng pamilya (3 rooms ..) . Ipinag-utos na gabay-linya (Katayuan ng pamilya, edad) mag-apply.

Lahat 'hass' Ay rental accommodation. Lingguhang upa ay 14% ng gross lingguhang kita ng nangungupahan. Maramihang mga nangungupahan upa ay 14% ng pinagsamang gross lingguhang kita ng nangungupahan. Eg \$ 100 gross lingguhang kita, magrenta \$ 14. \$ 1000 gross lingguhang kita, magrenta \$ 140.

**kaunti** suplay ng kuryente, tubig na may araw-araw na minimum (Libre) / (Pagkatapos pay) maximum na cut off na paggamit. Shire din supply komunidad laundry, pagpapanatili, libangan, basura, alkantariya sa pag-alis.

Single tenant ay may karapatan sa 1 kuwarto komunidad na pamumuhay. Sa edad na 63 trans- fer ay sa pagreretiro accommodation (Sapilitan) . Single 1 kuwarto sampung ant mga gamit sa parehong antas ng komunidad banyo / shower facility. Sa ground level laundry / bath.

**ikabit (1 HE, 1 SHE)** nangungupahan ay may 2 rooms: living / sleeping / maliit na kusina at banyo / shower. Ibahagi laundry / bath sa ground level.

**ilipat (Sapilitan)** sa yunit ng pamilya kapag ang mga bata dumating. Ilang nagiging single, transfers (Sapilitan) sa iisang unit.

Family nangungupahan ay may 2 kuwarto (Living / sleeping / maliit na kusina at banyo / shower) . Ibahagi laundry / bath sa ibabang antas + 1 kuwarto para sa bawat 2 bata. Pagkatapos ng huling anak gumagalaw out (Sa pamamagitan ng edad 18 mandatory) . Couple transfer (Sapilitan) papagsugpungin pamumuhay.

Cluster tahanan payagan ang maliit: Aquarium, terrarium, maliit na aso. Huwag pahintulutan ang Pusa, Wildlife, hayupan, anumang bagay na mas malaki kaysa sa isang maliit na aso, walang breeding. Nilalang na isang banta sa mga nangungupahan at tirahan.



**Tandaan!** Nangungupahan na may mental, pisikal, sekswal na kapansanan, nakatira sa mga espesyal na mga kanlungan na ibinigay ng Provincial Government.

Shire communal kumpol pabahay fulfills ang lahat ng mga pangangailangan ng tao! Isang lugar upang simulan at palaguin ang isang pamilya.

## Suportahan komunidad Cluster Housing. Ang iyong Home! YourCommunity!

**MAHUSAY HYGIENE** para sa magandang kalusugan.

Magandang kalinisan ay nagsisimula sa pagiging malinis at maglinis. Clean and tidy nagsisimula sa personal na hitsura, ay sumasaklaw sa bahay, pag-aaral at trabaho. Malinis at maayos din ay sumasaklaw sa pag-iisip at pagdadahilan.



Ang isang 'Araw-araw na gawain' ang kalinisan. Hugasan ang mga kamay pagkatapos ng bawat toilet pagbisita at bago ang bawat feed. Hugasan ang mukha bago ang bawat feed. Brush ngipin at hugasan ang buong katawan bago pagpunta sa kama. HE shaves ng hindi bababa sa dalawang beses bawat linggo. Hugasan ang buhok minsan sa isang linggo. Tagapag-ingat Guardian dumalo sa mga Pagtitipon malinis (Brushed ngipin, combed buhok, buong katawan hugasan) , Binababaan facial hair (HE) , Suot malinis, masinop gear (mula ulo hanggang paa) .

Pagkatapos ng pagkuha ng up sa umaga sa bawat miyembro ng pamilya pisikal na kaya gawin ang kanilang mga kama. Magulang turuan ang mga bata kung paano. Ang pagkumpleto ng umaga kalinisan. Ito ay oras upang makakuha ng bihis, na isuot ang inilatag handa (Gabi bago) lansungan ng taong binalak na wear. Bawat breakfast storage container ay nalinis bago refilling at may label

(Nilalaman, pagpuno petsa) . Pagkatapos breakfast malinis eating area. Bumalik lalagyan na imbakan. Marumi mga lalagyan, mga kagamitan ay ilagay sa lababo. Ang isang tao ay ngayon handa na upang simulan ang kanilang daily atupagin (Home, paaralan, trabaho, volunteering) .

Ang lahat ng mga lalagyan ay may label na nilalaman. lalagyan ng pagkain ay mayroon ding isang pagpuno **petsa**. I-imbak ang mga lalagyan nang maayos at secure. **Mapanganib (Lason, lason) lalagyan ay naka-imbak nang ligtas (Anak at walang kakayahan proof) .**



Huwag mag-iwan hindi nagamit na mga item (**Utensil, mga kasangkapan, mga laruan**) kalat ng mga basura up furniture, sahig, work area. Matapos ang paggamit ng pick up item ilagay ang mga ito sa malinis at maayos na imbakan (**Na may label**) . **Store item alway sa parehong lugar.** Ang mga ito ay pagkatapos ay madaling mahanap.

Bago pagpunta sa kama. **Maghanda at layout ang gear balak mong magsuot ng susunod na araw. Pack ang anumang mga bag na may mga item na binalak upang madala kasama kapag umaalis sa umaga.**

Pagpapanatiling malinis ng iyong kapaligiran at maglinis. binabawasan: **D** ust (**Mabuti para sa iyong respiratory system**) , **M** ICRO organismo (**Bacteria, mikrobyo, mga virus**) mas mababa impeksyon, pagkamatay, **ako nsects (Kagat, larvae, stings)** mas mababa impeksyon, rashes, **V** ermin (**Rats, Mice, cockroaches**) , Mas mababa dumi, pagkalat ng micro organismo, mas mababa salot paglaganap.

Gamit ang isang pagpapaputi o pamatay ng mikrobyo ay nagdaragdag ang iyong mga pagkakataon ng pagkuha ng chronic obstructive pulmonary disease. Gumamit ng isang natural na ibabaw cleaner:

**Mix, 1 tasa karbonato ng soda, 1/2 tasa puting suka, magdagdag ng ilang patak ng mahahalagang langis.**  
Kailangan itong mas malakas magdagdag ng isang kutsara ng asin.

Kailangan mo upang mang-uyam! Bumahin sa iyong kilikili. **Huwag kumalat disease.**

Huwag halik sa labi. **Kissing transmit ng mga impeksyon fastes. Rub noses sa halip.**

Huwag makipagkamay! **Maliban kung magsuot ka guwantes.**

Kalinisan ay sumasaklaw sa pag-iisip. **Mahalay, makasarili, may poot, marahas, mga saloobin ay masama saloobin na dapat iwasan. Pagpapatupad ng masamang saloobin ay humantong sa pananagutan!**

Pagbabago ng klima ay nabawasan kalidad ng hangin. **Higit pa, mas malaki sunog (Bush, kagubatan, wildfires) ! Human domestic (Uling, dumi, gas, langis, kahoy) , mga utility (Karbon, basura, gas, langis, uranium) , transportasyon (Karbon, gas, langis)** nasusunog! **Isang komunidad ay may upang isaalang-alang ang paggamit na paghinga proteksyon!**

**Outdoors respiratory proteksiyon kagamitan (RPE) Inirerekomenda!**

RPE ay rated sa pamamagitan gaano kahusay sila ay maprotektahan laban particle. P2 mask ay ginagamit. Upang protektahan, mask Nilagyan ng mahigpit (Balbas ay ahit off) !

Sa loob ng bahay gamitin ang air purifiers! Ang gadget na ito ay gumagamit ng isang HEPA filter. Panatilihin ang lahat ng mga pinto at bintana sarado.

Mga kawani na tao makabuo ng masyadong maraming basura, basura! Ito ay lumilikha ng isang malubhang panganib sa kalusugan. Ito ay lumilikha ng polusyon na pumapasok sa mga komunidad food chain. Ang mga tao ay upang mabawasan ang namimili ng mga hindi mahalagang kalakal, down- size tahanan, bawasan ang mga gawain leisuretime (Malaki karamihan ng tao kaganapan, sport, mu- sic, ..) !

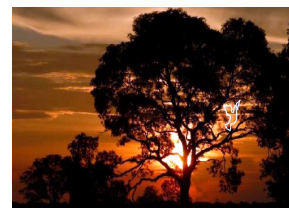
Immunizaton ay ipinag-uutos! Mga tao na hindi nabakunahan ay isang banta sa komunidad! Sila ay nabakunahan at caged, **MS R4**

**FEELING SECURE** isang komunidad kailangang isang karapatang pantao.

Ang mga tao ay may karapatan sa pakiramdam makatipid sa kanilang bahay. Mayroon silang isang karapatan sa pakiramdam makatipid sa pag-aaral at trabaho. Iyon ay kung bakit ang 'Tagapag-ingat Guardian Shun Karahasan' konsepto ay ginawang magagamit (Tingnan Ch7, 1Church) para implemen- tation sa bawat Shire .

**kaunti** magbigay ng mga serbisyo Sentinel. Sentinel panghawakan mababa hanggang kalagitnaan panganib guard at patrol tungkulin. Noong, o i-off duty ng Sentinel iuulat anti- sosyal na pag-uugali (Krimen, polusyon, paninira) at mag-ulat ng anumang mga comm- isyu pagkakaisa sa kalusugan at kaligtasan. Sentinel ay arestuhin para sa pinaghihinalaang nasira sira at nakatuon krimen. Pagkatapos ay tumawag sa kanyang istasyon para sa isang patrol upang kuhanin ang naaresto.

**kaunti** magbigay ng isang ipinag-uutos na 7 oras ng gabi curfew 14-21 oras (CG Klock) . Para sa mabuting kalusugan, pagbaba sa enerhiya consumption, mas mababa polusyon at proteksyon ng mga hayop. Pagbawas sa krimen, gastos sa gobyerno, na naghikayat sa multiplication.



Mga tao na tulungan ang kanilang mga kapitbahay kapag sa ilalim ng atake.  
Manggagawa ay tumutulong sa mga kapwa manggagawa.  
Nagtuturo at iskolar makatulong sa bawat isa.  
Araw-Shire ni pakay ay upang maging marahas libre.

Serbisyong pang-emergency manggagawa ay pagtulong Law-tagapagpatupad. Sa pamamagitan ng pagiging mapagbantay ng mga sira ng Batas na ito, Regulations on o i-off ang trabaho. maaari silang

kailangang gumawa ng sibilyan arrest ni. CE reservist ay maaaring tinawag na tulong.

Ang pagkakaroon ng isang marahas na libre komunidad ay isang karapatan at tungkulin. Bawat tao ay may karapatan sa pakiramdam makatipid. Bawat tao ay may tungkulin na tulong sa mga taong may karahasan inflicted sa kanila. **Hindi paggawa nito, MS R2 !**

Ang mga taong magbibigay-daan sa karahasan karahasan, manood, **MS R2 !** Ang mga taong hikayatin (**Cheer on, tulong**), Udyok, karahasan, protect marahas na mga tao mula sa pag-aresto, **MS R3 !** Din ito sa labanan, **contact sport!**

**1 DIYOS ay naghihintay na makarinig mula sa iyo!**

**Ang mga biktima ng krimen panalangin**

Memo rial - araw 2. 4. 7.

mahal **1 NG DIYOS**, Creator sa mga pinakamagandang Universe Ang iyong pinaka abang tapat na tagapag-ingat tagapag-alaga (**1<sup>st</sup> pangalan**)

Nagtatanong sa luwag ang hirap at sakit ng mga biktima ng krimen Tulong biktima ng krimen get katarungan at kabayaran pangako ko na tulong parusahan krimen walang hangga Humiling na Kasamaan ay parusahan sa Buhay at Afterlife Para sa **Glory of 1 NG DIYOS at ang Mabuting ng Sangkatauhan**



Ang panalangin na ito ay ginagamit sa mga Biktima ng Krimen Day (CG Kalender)!



Karahasan ay nagsisimula sa mga hindi pa isinisilang. Marahas na kapaligiran makintal ang pro- pensity sa karahasan para sa natitirang bahagi ng buhay. Ang likas na hilig sa karahasan ay nangangailangan ng isang trigger upang buksan marahas. **Trigger: Alcohol, galit, takot, peer presyon, contact-sport, away-sport, kamangmangan, kahihyan, isip altering sangkap, kakulangan ng makiramay, pagpapagalit, marahas na video, marahas na video-laro, ...**



Isang hindi pa isinisilang nailantad sa kawalan ng imik at ama nang pasalita abusing bawat isa. Matuto na ito ay okay na pasalita abusuhan at gawin ito sa ibang pagkakataon sa buhay. Isang hindi pa isinisilang nailantad sa ina na pisikal na nasaktan sa pamamagitan ng ama. **bagong panganak na SHE ay sa ibang pagkakataon sa buhay matiis pisikal na pang-aabuso ng HE. HE bagong panganak ay sa tingin ito ay tama upang saktan SHE.**

Agresibo inaabuso, tinatakot, dominating ang iba ay pang-aapi.

Pananakot nagsisimula sa intimidation maari itong evolve sa panghahalay. **maton ni**

karaniwan ay palibutan ang kanilang sarili na may kulang-palad duwag individuals.

## Karahasan isthethreat

### StopViolence startat bahay

Panlabas na pagbabanta (Iba pang mga Lalawigan, Space) ay hinahawakan ng militar.

**Militar ay hindi sariling o gamitin ang A, N (Atomic, nuclear) B (Biological) C**

(Chemical) mga sandata. mga gamit Military stun weapons tumatagal ng bilango (Hindi labis na pagpapahirap, pagpatay) ! Gumagamit at nalalapat CG Space batas.

Ang komunidad ay hindi huwag mag-save (Addiction, side effect) gamit Pharmaceuticals '! Ang mga seprimitive mamahaling paggamot. Pharmace- uticals 'ay isang huling resort paggamot. Shun health care practioners na tanging mag-atas Pharmaceuticals '. Ang mga ito ay walang kakayahan corrupt "quacks". Demand sila ay inalis ng karapatan.

**Tandaan!** Adhering sa tagapag-ingat tagapag-alaga diyeta payo at mga sumusunod na pagsasanay, binabawasan karamdaman sa pamamagitan ng 80% +.

Maraming mga tao sa pakiramdam ng komunidad threatened sa pamamagitan ng isang taong may kapansanan. May 3 paraan ng kapansanan: Mental na kapansanan, pisikal na kapansanan, sekswal na kapansanan .

#### Mental na kapansanan

Iskolar na nagpapakita ng mga palatandaan ng, 'Mental kapansanan'. ... Ay sinusuri sa pamamagitan ng isang komite (Tagapagturo, medics, mga magulang) . Kung nahanap nagdadalamhati ay mailipat sa, 'MDQC' (Mental Disability Quarantine Compound) . Para sa kanilang sariling proteksyon at protektahan ang ibang mga bata.

#### pisikal na kapansanan

Iskolar na nagpapakita ng mga palatandaan ng, 'Pisikal na kapansanan'. ... Ay sinusuri sa pamamagitan ng isang komite (Tagapagturo, medics, mga magulang) . Kung nahanap nagdadalamhati ay mailipat sa, 'PDQC' (Physical Disability Quarantine Compound) . Para sa kanilang sariling proteksyon at protektahan ang ibang mga bata.

#### Sekswal na kapansanan

Iskolar na nagpapakita ng mga palatandaan ng, 'Sexual kapansanan' (Child molesting, parehong kasarian, nalilito kasarian) . Ay sinusuri sa pamamagitan ng isang komite (Tagapagturo, medics, mga magulang) . Kung nahanap nagdadalamhati ay inililipat sa, 'SDQC' (Sexual

Disability Quarantine Compound) . Para sa kanilang sariling proteksyon at protektahan ang ibang mga bata.

## pag Life

Isang Taong magagawang gumawa ng sandwich at kumain ito ngayon o sa foresee- magagawang hinaharap. Maaaring nais na envoke ang **1 NG DIYOS** desisyon paggawa ng proseso

(mabuhay o mamatay) . Bawat tao ay may karapatan na tanggihan ang paggamot, pagkain, inumin. Hindi pagbibigay ng isang tao karapatan na ito ay labis na pagpapahirap, ang isang krimen, **MS R7** .

**1 DIYOS ni** disenyo ay na ang lahat ng bagay sa Pisikal Universe ay may simula at wakas, kasama na ang tao-katawan. Human pangangailangan habag paglalagay ng isang end sa paghihirap. Hindi 'artipisyal na pahabain' buhay. Artipisyal prolonging buhay ay nakakasagabal sa **1 NG DIYOS 'S** disenyo.

## Inilibing ng buhay

Upang maiwasan ang pagiging buried buhay, pagsusunog ng bangkay ay isang nararapat. Pagsusunog ng bangkay ay hindi lamang kailangan upang magbakante ang Soul ngunit din para sa mga kadahilang pangkalusugan. Ang crema- cleanses tion apoy pagsira mapanganib na mga bakterya, mga virus, insekto larvae at fungi na maaaring naninirahan sa katawan. **Tandaan!** Graveyards ay isang panganib sa kalusugan, ang isang basura ng lupa. Ang mga konseho ay nauubusan ng lupa para sa graveyards.

## Self inflicted pagpatay

Self inflicted pagpatay (Euthanasia, pagpapakamatay) ay tanda ng isang mahinang pag-iisip, isang mahinang espiritu. Ito ay isang Life-karanasan para sa Soul. Iba pang mga kawani na tao ay hindi makagambala maliban kung mayroong isang panganib sa iba. **1 NG DIYOS** ay hawakan ito sa Paghuhukom araw. **Pagtulong sa isang tao** sa isang self inflicted pagpatay ay katanggap-tanggap hangga't ang mga may-katurang hukuman ay tumatangap na mayroong isang kamatayan wish. Matinding paghihirap ay pahirap. Tapusin ito!

**Tandaan!** Mga kawani na tao ilagay ang naghihirap hayop sa labas ng kanilang paghihirap. Gayunman kakulangan nila habag para sa kanilang sariling uri.

**Pagtatapos ng buhay na may dignidad ay isang karapatang pantao.**

## pagboto

Ang mga tao ay sumusuporta malayang inihalal Gobyerno sa pamamagitan ng pagboto sa electio- ns. Hindi pagboto ay maaaring magresulta sa radicals pagkuha sa paglipas ng Gobyerno at pagtaguyod ng isang Tyranny (Hereditary o pampulitika) . Tyrants ay inalis caged, **MS R7** . ' Universe Tagapag-ingat tagapag-alaga 'pag tanging 2 uri ng gobyerno,' Province ' (Panlalawigan) at 'Shire' (Lokal) .