



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Siviv ou, fanmi nou, Kominote ou, planèt la, se priyorite ou yo.

Siviv lòd:

1 èspès, 2 Habita, 3 kominotè, 4 Fanmi, 5 endividyèl, 6 Bèt, 7 afè pèsonèl.



Siviv pa Laj:

1 ki poko fèt, 2 Tibebe ki Fenk Fèt, 3 ti bebe, 4 timoun, 5 Jivenil, 6 pou granmoun, 7 Senior.



1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

siviv Lapriyè

Siviv jou 11.1.7 N-Atm

Chè 1 Bondye, Kreyatè nan linivè a ki pi bèl enb fidèl gadyen pi netwayè ou (1st non)

Mèsi 'ou pou siviv nan limanite Mwen eseye pwoteje yo ede kò mwen, èspès, kominote, siviv m'a fè siviv priyorite no.1 mwen Tanpri sipòte efò mwen yo siviv pou tout bèl pouvwa a nan 1 Bondye ak bon an nan limanite



se priyè sa resite sou siviv jou oswa lè ki apwopriye!



nan **SurvivalChain** gen 7 lyen tout esansyèl pou yo siviv imen an.

rèspirant AIR san yo pa li ou gen minit yo viv.

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

manjabl MANJE pou enèji & byennèt. Pa gen manje ou ap mouri grangou!

SLEEP pou re vitalizing. Se pa dòmi ou mouri!

KLIMA PWOTEKSYON pou yo siviv.

IJYÈN kenbe kò nou an sante.



SEKIRITE pwoteje soti nan vyolans. Pa gen sekirite pa gen okenn lavni!



Scroll: 2, Obligasyon: 2 di nou: Pwoteje kò imen an soti nan pèrsèpsyon kon- jouk nan fen li yo. Siviv-Chain a se fondasyon an kenbe sa a Obligasyon. **Refize nenpòt moun esansyèl sa yo se lavi threaten- lè nou konsidere pi yon krim kont limanite, Anti 1 Bondye obligatwa: MS R 7**

Threat Boule



Aprè limanite dekouvri kouman yo sèvi ak dife. Li te wè sa a kòm yon benediksyon.

Bwa boule te complétée ak boule gaz fosil. Kreyen angle entwodwi laj endistriyèl la te kòmanse polisyon an ki se ki mennen ale nan chanjman nan klima. **Dife ak boule yo kounye a se yon menas, ak madichon.**

STOP BOULE kounye a !!!

One Stop boule: sigarèt, chabon, fimye, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm, bwa, ...



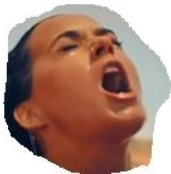
Yon pati pi danjre nan boule se, lafimen. Nan dife pi gran an

menas a sante ak mòtalite se lafimen rale. Sou yon lafimen echèl pi gwo k ap monte moute nan phere nan Atmosfè sispann chalè chape nan Espas. Sifas chofe dlo, chofe sifas peyi a, fonn glas: klima CHANJMAN!



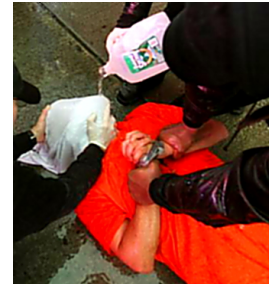
Yo siviv bezwen yo kò moun **Rèspirant Air.**

se souf nan lè nou te fè nan gaz (**Gaz kabonik, azòt, oksijèn, metàn**) , Dlo ak enpurte (**Pousyè, mikwòb, espò**) . souf nan lè nou bezwen segondè nitwojèn ak kontni oksijèn. Li te gen ki ba gaz kabonik ak kontni metàn. Dlo kontni (**Imidite**) ki nesesè, imidite ki wo vin alèz ak yon pwoblèm sante. Enpurte yo pa bezwen yo entités nan poumon.



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

se Dediksyon rèspirant lè itilize kòm tòti ak touye nan imen ak bèt. Dediksyon brea- lè thable kòm tòti (**Monte dlo**) se itilize pa US Administrasyon, anplwaye gouvènman ameriken, kontraktè gouvènman an, vagabondaj etranje pwoteje tèt ted pa US la. Tòti se yon krim: **MS R7**



(Moun) , **MS R4** (bèt) .

Dediksyon rèspirant lè yo touye se aksidan (**Lafimen toksik nan dife**) oswa pa pwòp tèt ou (**Swisid: Fè eksprè respire konsantre gaz kabonik oswa pou kwit manje gaz**) , gouvènman (**Chanm gaz, pandye, tòti**) , lòt moun (**Kriminèl: garroting, trangle, étoufan, pandye**) . Gouvènman asasinay kriminèl jwenn, **MS R7** . aksidan (**sante ak sekirite**) , **MS R4** pwòp tèt ou (**Responsab pa 1 Bondye**) .

Moun boule bagay sa yo se menas la prensipal nan 'lè rèspiran.



Li kòmanse ak moun nan ki sèvi ak trachea yo kòm yon chemine nan poumon yo kòm Van pou lafimen toksik ak enpurte lè. Lè l sèvi avèk kò imen an kòm chemine se yon risk pou sante grav, yon agressions **1 Bondye** a konsepsyon.

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

Dejwe se repetitif konpòtman konpulsif agréables yon bezwen konnen. Dwogè trompe tèt yo pa pa aksepte mal la konpòtman yo ap fè. Domaj nan tèt yo, fanmi, zanmi, kanmarad travay ak kominote a.

Dwogè pa kwè yo dejwe osi lontan ke yo ap jwi tèt yo ak kenbe lavi yo ansanm. Dwogè vin yon menas a tèt yo ak kominote a. Yo vin Deliram, anti sosyal, malonèt, imoral, k'ap bay manti, egoyis ak uncaring. Sa a fòs konte nan (Kominote) kontwole fòm yo. Limite libète yo ak dwa.



Smokers Stink soti nan bouch la. rad yo Stink. Yo Stink moute yon chanm. sann dife yo se toupatou. swen medikal yo se toupatou. Yo degoutan, sal, monte santi moun. Egzante Wont yo yo

Smokers se yon risk pou sante nan tèt yo. Yo boule yo bouch li, dan, jansiv, bouch, gòj, trachea ak poumon, vin malad, yon chay nan kominote a.

Smokers yo parese pran anpil repo lafimen ak pwòp tèt ou enflije sickies. Kenbe yo responsab!



Smokers se yon risk pou sante bay lòt moun. fimè ansent yo blese ki poko fèt yo. Apre nesans sa yo ki fenk fèt yo kondane a yon lavi nan gen pwoblèm sante. Yo ka gen defòmasyon, andikap, .. fimè ansent yo pouswiv, blese ki poko fèt: **MS R3** .



pasif lafimen (Atak) fè m mal moun. Smokers ki kreye pasif jwenn lafimen, **MS R3** . antite (Amizman, amizman, travay ..) ki pèmèt fimèn jwenn, **MS R3** peye konpansasyon. Gouvènman ki pèmèt fimèn yo ranplase, + **MS R7**

Smokers yo neglijan. Yo kòmanse dife: kay, zèb, forè. Yo yo ap fèt responsab, **MS R4** ak peye konpansasyon. Yo blese moun, bèt , **MS R5** Yo touye moun, bèt, **MS R6** .



nan 1951 (Payen kalandriye) li te etabli ke fimèn se malsen

yon menas grav. Gouvènman ak Gouvènman ajans yo, depatman ki pa t " Ban fimen echwe (**Abandonn nan devwa**) yo sèvi, pwoteje kominote a. se Retrospektiv lejislasyon pase. Sa yo jwenn koupab,

MS R7 .

Nenpòt moun oswa yon gwoup, biznis oswa lòt antite ki favorize (**Bebe gratis-**, piblisite, **marketing**) , pèmèt (**Paran, pwofesè, travay, klib, rèstoran, amizman pidevan, ...**) , pwofi (**Swèd, manifaktirè yo, transpò, achtè, détaillants**) , Fè disponib 'Fimen' ak oswa Pwodwi pou Telefòn fimen **MS R7** Li pa enpòtan sa ki Fimen an gen ladan. **Zak la nan fimen se risk pou sante.**

ZEWO TOLERANS nan fimen!

Moun diminye disponiblite a nan syèl rèspirant pa boule nan gaz, fimye, bwa, chabon, lwil oliv pou fè manje

(**Gen ladan babekyou**) , Chofaj, pouvwa. **Li Fen now!**

Sèvi ak elektrisite ki se pwodwi san yo pa boule. Vyolasyon, rezilta nan konfiskasyon, destriksyon nan ekipman ak **MS R2**



PowerStations ki boule (**Chabon, gaz, iranyòm, lwil oliv, ..**) yo kreye enèji yo fèmen, demoute. Polisyon Pwopriyetè, operatè yo pouswiv, **MS R7** . Chabon ak Iranyòm min yo fèmen epi sele. Mining Propriétaires ak operatè jwenn, **MS R7** . Enèji se pwodwi pa metòd ki pa boule.

Burning pou avanse pou pi domestik, ki pa domestik Fen transpò! **Gaz, lwil oliv** gen ki pa sèvi ak boule. yo **Domestik** ki pa transpò domestik sou koridor ranplase ak 'Otowout Tram!' Long distans vwa terès transpò se pa Rail sèlman. Itilize nan dyezèl, petwòl, lp, fini!



polisyon Lwazi Fen!

Nan lè a: Montre Air, prive posede transpò lè (**Abèy, avyon, jè, elikoptè, espas navèt, ...**) .

Nan, anba dlo a: motè bato kous, prive posede transpò lanmè (**Kabin kwazyè, bato kwazyè, aerogliseur, ski jè, speedboats** ,

bato, YACHTS, ..).



Sou peyi a: tout 2, 3, 4, .. wou motè: sik, bisiklèt, charyo, utilitè, espò machin, limouzin, machin liksye. Machin kous, vlope kò li pandan machin. tren touris. Pwomotè nan polisyon Lwazi ak founisè nan Machin pou polisyon Lwazi yo pouswiv, **MS R7**

Zong salon kreye lafimen toksik. Anplwaye te respire pwoteksyon. kliyan bèbè (**Viktim**) pa fè sa. Salon Nail nan sant magazen yo gran louvri. lafimen toksik yo anbrase pasan pa. Ekspoze yo nan risk pou sante. Espesyalman fanm ansent, tibebe ki fèk fèt, Asthmatic, granmoun aje. Si w te ekspoze a lafimen toksik rele nan leta salon an ak Centre lan Shopping pou konpansasyon.

Zong Salon se yon risk pou sante yon polueur lè. Yo vizite pa moun ki twò parese yo fè klou pwòp yo, epi gen twòp lajan. Fèmen yo desann, entèdi yo. mèl pouswiv, ekzekitif, **MS R7**



Salon bote se yon risk pou sante yon polueur lè. Yo vizite pa moun ki twò parese fè fè yo moute yo, yo gen twòp lajan.

Fèmen yo desann, entèdi yo. Mèt, ekzekitif, jwenn, **MS R7**

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

kapitalis (**Visye predatè parazit**) Gouvènman ankouraje kay ak vo anyen jaden. mèl kay Kay zouti itilize petwòl motè jaden (**Souflè, brwayeur, bwòs zouti pou koupe, tronsoneuz, gazon, ..**) ki polye



(Lè a, bri, tè) . Pwopriyetè kay, Konpayi fabrikasyon, détaillants, jwenn **MS R7** .
Gouvènman ki pèmèt polisyon sa a yo ranplase, jwenn **MS R7** .



Ensektisid Deyò yo te itilize sou rekòt, jaden rezen, ..
Manje cr OPS, jaden rezen ki te kontamine yo enkonpetan pou moun
oubyen animal konsomasyon. Pollu- ted rekòt, manje, manje se
boule nan kominote a (**Konte**) .
Komèsyal pwodikte jwenn nan **MS R7** . Gouvènman ki pèmèt
polisyon sa a yo ranplase, jwenn **MS R7** .

Anndan Ensektisid itilize, atake sistèm nève yo. Yo
fè ki poko fèt ak tibebe ki fèk fèt aktif anpil.
Ensektisid irite Moun ak bèt kay sistèm
respiratwa. pa sèvi ak Ensektisid anndan an.



Militè polye lè a ak transpò, eksplozif,
A, N (**Atomik, nikleyè**) B (**Byolojik**) C (**Chimik**)
zam yo. Yo se yon menas a imen, bèt ak Plantlife. Syantis ki
kreye zam sa yo yo pouswiv, **MS R7** . fasilite pwodiksyon nan
zam sa yo yo demoli, li boule pa konte a.

Pwopriyetè, direktè, ekzekitif, sipèvizè nan sant sa yo jwenn, **MS R7**
. Militè sa yo ki te itilize oswa ap itilize moun sa yo di ki kalite zam
pouswiv, ki soti nan ran a nan of egal, **MS R7** . Gouvènman ki
pèmèt se pwodiksyon ak oswa depo nan sa yo zam ranplase ak
pouswiv, **MS R7** .

Fedatifis se yon gwo polueur. Yo vin pi komen pi gwo plis
polisyon. Depend- ING sou polisyon nan lè a kondisyon
metewolojik ka lin- danje pou yon jou a. polisyon Patikil
rezoud sou dlo polisyon li. Fè li enkonpetan yo bwè a.

Fedatifis Fen! Lazè limyè ranplase yo.



Ki pa Peye-rèspirant Air Ou gen 4 minit a ap viv!

Nenpòt moun, Òganizasyon oswa Gouvènman ki nye lè rèspirant oswa se kòz ak efè
nan derespekte lè. Yo gen responsablite, jwenn kaj,

MS R7 . Demand rèspirant Air li se yon 1 Bondye bay dwa!

ZEW0 TOLERANS POU AIR polueur !!!!!!!

Yo siviv bezwen yo kò moun **potab**
Dlo



60 +% nan kò nou konsiste de dlo. Chak selil nan kò nou an bezwen li.
Dlo lubrifi jwenti nou an, kontwole tanperati kò nou yo ak blushes fatra nou an ...



Kondanse atmosferik vapè dlo fòm ti gout gravite Latè rale ti gout yo desann (**Tonbe lapli**) nan sifas la. Lapli se yon gwo sous dlo fre. Sa a se dlo lapli itilize pou bwè, prepare manje, pou kwit manje, lave, ijyèn pèsònèl, ...

Yon moun itilize yo dwe kapab bwè dlo lapli, sèvi ak li pou preparasyon manje. Pa ankò, dlo lapli se derespekte, malsen, asid, toksik, move gou, move sant. Lesiv pa ta dwe kite soti nan lapli a vin derespekte. Se pa sèlman fè li gade sal, se move sant men li ka irite po la.



lapli Fwad tonbe kòm lagrèl, nèj. Nèj akimile sou mòn segondè, aktik ak antarctiques rezèv dlo Kreye fre. Nèj se blan,



derespekte nèj se gri menm nwa. se Nwa nèj yo te jwenn nan Himalayas a, glasye worldwide, Greenland, Arctic, Antatik.

Kominote kreye rezèwa dlo fre. rezèwa sa yo konte sou dlo lapli ak tanperati pou fonn nèj ranpli yo. Paske nan polisyon dlo sa yo bezwen tretman anvan moun oubyen animal konsomasyon.



Reservoir ta dwe gwo twou san fon olye ke fon. Gwo twou san fon dlo a se pi fre yo, pou redui evaporasyon, alg kwasans espesyalman kalite a pwazon ak ensèk enfeksyon. Dlo espò yo entèdi yo sispans pipi, manstruasyon ak pooing nan dlo. Dlo navèt (Ski jè, mother ,...) polye (Lwil oliv, gazolin, asid batri, ..) yo entèdi! eksepsyon: Park Ranger transpò.

Yon moun pa ka konte sou kominote a ap fè li dwat. Pa gen tretman, tretman yon pati nan, tretman sa ki mal, pri koupe, koripsyon, konpòtman kriminel, .. tretman Kay nan dlo ap vin obligatwa.

tretman Kay nan dlo mande pou filtraj. Li se diminye: asenik, amyant, klò, kloroforme, carbonate dite, kwiv, pousyè tè, èbisid, metal lou, plon, pestisid, rouye, ... Eitou nan pi cho klima dlo filtre bezwen yo dwe bouyi nan pwoteje kont maladi ki ka touye moun (Mikwo òganis) .



Menas fre-dlo

Byento a demand pou fre-dlo pral depase disponiblite a nan fre-dlo.



Derespekte lapli ka lakòz penti ki kale, kowozyon nan estrikti asye (Pon) , Ewozyon nan wòch, etyolman nan fèy ak lòt vejetasyon, iritasyon po, .. Tcheke 'rèsipran Air' ak 'Green Konsèp' sou konseye ki jan yo gen Polisyon.

Avay! Lè l sèvi avèk dlo anba tè pou irigasyon diminye anba tè rezèvwa dlo pi vit pase li ka ranplir. Ki kapab lakòz yon siye moute yon Ekosistèm antye ak kreye yon mank de dlo dous. Ground irigasyon dlo fini. Ilegal lè l sèvi avèk dlo anba tè pou irigasyon se yon krim, **MS R7** . Gouvènman ki pèmèt anba tè irigasyon, se

ranplase, pouswiv, **MS R7** .

Irigasyon, lè l sèvi avèk dlo dous soti nan Creek, rivyè, lak, .. ralanti koule nan dlo. Sa a ankouraje evaporat- ion. Ki kapab lakòz yon sechrès! Sa a ki kalite irigasyon a nan fini sivilizasyon. Fen irigasyon yo.



Derespekte nan sistèm wout marin (**Creek, rivyè, lak, ..**) kreye yon mank de dlo dous. dlo tanpèt ki te ranpli avèk toksin, edikaman, pwazon .. llegal moun ap jete fatra nan fatra endistriyèl, toksin, pwazon .. Polisyon nan vwa navigab fini, polueur yo pouswiv, moun **MS R3** tout lòt moun, **MS R7** .

sipleman dlo dous

Dessalement sèvi ak yon anpil nan enèji, koute chè. Konsomasyon nan dlo a gen negatif enpak sou anviwonman, rale yon gwo kantite pwason, kristase, ze yo, .. nan sistèm nan. Pi gwo bèt lanmè ap bloke kont ekran an de sou devan yon estrikti konsomasyon. Chimik tretman, kowozyon nan lavni, kreye yon sèl cho ki se lage tounen nan oseyan an.



Dessalement te gen yon wo bor kontni fè pou bon jan kalite dlo fon. Dlo sa a yo itilize nan agrikilti, rantchin ak rezilta pwodiksyon manje nan yon rejim alimantè ki wo nivo bor. Pwolonje konsome nan nivo bor segondè se bon pou lasante.

Recycled dlo dechè, pase dlo egou a tretman prensipal yo pran soti solid, eleman nitritif yo retire, filtè retire pi fò bakteri ak viris.

Dlo se lè sa a fòse nan yon manbràn yo retire molekil. Twalèt nan tiyo se yon opsyon nan dènye rekou. Tès pa revele tout risk sante.



dlo nan boutèy (**Koute chè**) se apwopriye pou vwayaj. Plastik boutèy dlo

lage pwodwi chimik ki vin danjere lè chofe moute (Solèy, aparèy chofaj) . pa sèvi ak resipyan plastik pou manje oswa bwè. pa puchase manje oswa bwè nan resipyan plastik. Glass (Pa gen okenn plon) boutèy, resipyan yo rekòmande. pa sèvi ak chalimo plastik oswa istansil. pa sèvi ak resipyan plastik yo kwit oswa sèvi manje.

dlo pou bwè aromatize

Pou dlo pou bwè varyete ka aromatize. Gen kèk arom se un- sante li se yo dwe evite. pouvwa dlo aromatize ap sèvi frèt oswa cho.

Apwopriye bwason aromatize: Vyann bèf ekstrè, ekstrè poul, Cocoa, Tea, Kafè, Fwi, Remèd fèy, Epis santi bon, legim.



malsen aromatize bwason epi ajoute ons: Alkòl, atifisyèl koulè, atifisyèl arom, Atifisyèl ak edulcoran natirèl, Gazeuz, kola, chaleureux, Enèji bwè, Limonade, dekafeine kafè, ji fwi-, préservatifs, Sodyòm ..



dlo pou bwè ki pi bon



Chak jou-woutin: Leve non, gen yon vè 0.2l nan alalejè Dlo glasé, dlo filtre. Anvan chak repa (Manje maten, byen bonè jou goute, manje midi, Fen Jou goute, Dine) gen yon vè 0.2l nan alalejè Dlo glasé, dlo filtre. Pran Bwè vè (Pa gen okenn plastik) ki te ranpli avèk 0.2l nan dlo filtre sou chak tab li. Bwè pandan lannwit chak fwa apre ou fin te vizite yon twalèt ak lè li te gen yon gòj sèk, rès bwè lè pran moute nan maten an.

konsomasyon Pa gen-likid. Ou gen 4 jou yo viv!

Nenpòt moun, Òganizasyon, Gouvènman ki nye dlo potab oswa se kòz ak efè nan dlo derespekte. Èske responsab, **MS R7**

Demand dlo potab li se yon **1 Bondye bay dwa!**

Apwopriye bwason aromatize:

kafe yon bwè nan syèl la enteresan



Kafe yon bwè moulu prepare soti nan grenn lòj griye tou nan coffeepplants.

Kafe se te fè soti seche, griye, grenn nan pye bwa a kafe, grandi nan cho, klima mouye ansanm ekwatè a. Gen 2 varyete: **pwa robusta gen yon gou fò ak yon plen-kò.** pwa Arabica grandi nan yon altitud pi wo, gen yon gou douser ak kalite plis aromat.

Yon fwa te chwazi, seche, pwa kafe yo griye nan alantou 200 ° C. Sa a pèmèt sik yo nan pwa a caramelize ak gou a nan kafe a yo devlope. **Pi long la pwa yo yo griye, oswa pi wo erature la temp-, pi fonsè nan boukannen a pral ak lesivyèz nan gou a, nan Wosbif jeneral limyè gen yon nèt, gou plis asid, pandan y ap Wosbif pi fonsè gen yon pi fon, pi rich gou.** Yon boukannen nwa se pa nesèsèman, 'pi fò'. Fòs nan yon tas kafe depann sou ki kantite dlo se ajoute pandan ke se kafe a ke yo te moulu.



Ki jan yo fè yon tas kafe?

Kòmman ou kapab jwenn pi plis la nan tas pi renmen ou nan kafe.

1) Great kafe gou kòmnanse ak gwo dlo gou. Si dlo filtre a pa disponib, sèvi ak dlo frèt soti nan tiyo a. **Se pou l 'kouri pou yon kèk segond aere avan ou ajoute li nan Kettle a.**

2) Se pou dlo vini nan bouyi a (80 ° C) anvan vide l 'sou kafe

(Enstantane oswa degoute-filtre) granulés. Lè w bouyi dlo scorches granules ak enpak la sou gou la.

3) Lè w ap itilize lèt (Pa rekòmande) , ajoute li nan gode a apre dlo a. Si lèt se ajoute 1st, kafe a pa gen dwa melanj kòm byen. **dlo a cho ka chode lèt la, chanje gou a.**

Remak! sik (Sik oswa atifisyèl) wine kafe!

Dekafeine se pa kafe men yon sante-risk.

Sèvi ak whiteners sèlman ki pa Dairy.

preparasyon:

Brewing,

enstantane,

Degoute-Filter Kafe; espresso (Machin)



Decaffeinated Coffee yon Sante-risk!

Decaffeination sèvi ak sòlvan.

Solvent rezidi souvan fache yon vant.

Lojik! Kafe san yo pa Kafeyin defèt objektif bwè Kafe.

pa sèvi ak Kafe gous yon Anviwonman risk!

Kafe gous tout 1 milya dola se yon dezaz anviwònman an. Yo pa biyodegradables. Yo pa yo te resikle. **STOP! Pwodiksyon!** pouswiv.



MS R7 . STOP! Lè l sèvi avèk yo! Egzante ak Wont!

Remak! Tout 1 nan pwodwi jetab se yon kòz twòp fatra. pwodiksyon yo 'Fen! vyolasyon, **MS R7 .**

egzante, wont moun ki sèvi ak 1 nan pwodwi jetab!

Ki jan yo bwè yon tas kafe?

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

espresso se yon bwason ki gen konsantre moulu pa fòse dlo cho anba presyon nan kafe tise byen tè. Konpare ak metòd kafe enplikasyonJwi lòt, espresso gen yon konsistans pi epè, yon konsantrasyon ki pi wo nan solid fonn ak kim. **Espresso se baz la pou lòt bwason:** Kapuksino, lat, Macchiato, moka, Americano, Gringo, Duo-piki, lav ak Mote. Sèvi ak yon souri.

kapuksino: prepare teksti an, tanperati nan lèt se pi etap la enpòtan. se Lèt vapè add- lè nou konsidere pi trè ti lè bul bay li yon teksti velours

(Kim) . Yon piki nan espresso mete nan gode a, se lèt cho mous te ajoute, ki gen antèt 2cm kim epè, fini ak yon voye nan tè kannèl.



lat: chalè moute lèt pa gen okenn mouse. Yon **macchiato:** chalè moute lèt pa piki nan espresso mete nan yon tas. se cho gen okenn mouse. Ranpli tas lèt te ajoute, ki gen antèt yon voye nan 2/3 ak lèt. Ajoute yon piki nan espresso. Top ak mant fèy.

moka: fè anvan tout koreksyon kakawo cho. Ranpli tas 1/2 ak kakawo cho. Ajoute yon piki nan espresso. Top moute ak lèt & mouse lèt. Ajoute yon voye nan kakawo anvan tout koreksyon.



lav: 1st yon piki nan espre- SSO. Ajoute yon zongle ki konsantre nan yon ji mandarin trated. Ajoute yon piki nan cho Cocoa anvan tout koreksyon
Top ak lèt cho mous. Ajoute yon voye nan tè kannèl.

ti pay: Ranpli tas 1/2 ak te mant cho. Ajoute yon piki nan espresso. Top ak lèt cho mous. Fini ak yon voye nan tè kannèl.

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

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



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

Cocoa yon bwè nan syèl la enteresan



pyebwa Cocoa grandi nan cho, zòn lapli twopikal. Li nan fwi yo gous. Anndan yon pod gen grenn (Pwa) . pwa kakawo yo vire nan bè kakawo ak poud.



Preparasyon cho Cocoa:

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

Konbine engredyan nan yon chodyè mwayen ak cho sou chalè ki ba mwayen, batr
jouk Delice ak cho.

Tea yon bwè nan syèl la enteresan



Kamela yon plant Evergreen. Li nan fèy pran ak trete ban nou Tea. Debaz Ti se nwa
oswa vèt. Yo kapab aromatize oswa rprezante.



Custodian Gadyen te preparasyon: mete fèy te ki lach trete nan
yon enfuzeur te. Mete enfuzeur nan gode an vè. Bouyi dlo,
sispann bouyi a, lè ebulisyon arè (80 ° C) vide nan gode an vè.
jwi !

(A) Menm jan arè yo ebulisyon vide sou te nwa.

Aprè 1 minit brase enfuzeur 3 fwa. Aprè yon lòt retire minit. Bwè
non, oswa ajoute nenpòt ji Citrus pou gou, oswa kite l fre, fredi,
yo bwè. Avètisman pa polye ak sik, whiteners (Atifisyèl ak oswa
natirèl) .



(B) 10 segonn apre arè yo ebulisyon vide sou te vèt. Brase
enfuzeur 3 fwa. Aprè 1 retire minit. Bwè non, oswa ajoute nenpòt
ji stonefruit pou gou, oswa kite l fre, fredi, yo bwè. Avètisman pa
polye ak sik, whiteners (Atifisyèl ak oswa natirèl) .



Èrb preparasyon te pitit pitit, kote ki lach bourade grenn nan yon enfuzeur. Mete enfuzeur nan
gode an vè. Bouyi dlo, sispann bouyi a. Menm jan an



ebulasyon arè vide sou grenn. Apre 1 minit brase enfuzeur 3 fwa. Apre yon lòt 7 minit retire.

Bwè non, oswa kite li refwadi, fred, yo bwè. Avètisman pa polye ak sik, whiteners (Atifisyèl ak oswa natirèl) .

fèy èrb preparasyon te.

Menm bagay la tou kòm vèt-te.



Èrb preparasyon te rasin, rasin chopp.

Prepare menm bagay la kòm te nwa.

Sèvi ak yon mikwo ond lè enplikasyonJwi yon sak te fè yo tout soti gou yo.

se tag Retire soti nan teabag fè diskontinu w metal retire li. Pifò Tags papye itilize bon mache lank, discoloring dlo, entèfere ak gou.

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

dlo pou bwè ki pi bon (ka aromatize)



Filtrage Dlo pou bon sante !!!

Yo siviv bezwen yo imen-kò manjabl Manje

Se yon pati nan yon woutin chak jou manje. Ki jan sante nou ye ak konbyen tan n ap viv. Gen yon anpil fè ak abitud manje nou yo. Pa gen manje ou ap mouri grangou!

Pran swen 5 fwa nan yon jounen:

'Manje maten, gen ladan dlo, Remèd fèy, Epis santi bon, siwo myèl, Kafè, ..

Bonè Day-goute, gen ladan dlo, fwi, Remèd fèy, Tea, ..

manje midi, gen ladan dlo, sòs salad, ze, Kafè, ..

Fen Day-goute, gen ladan dlo, Pistach, bè, Epis santi bon, Cocoa, ..

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

7 Manje ki ta dwe manje chak jou: fongis (Djondjon) , Grenn (Francha awan, lòj, lantiy, mayi, pitimi, kinoa, diri, ry, sorgo, ble) , cho

Tchili, Zonyon (Mawon, vèt, wouj, sezon prentan, siboulèt, lay, poro) , Pars- le, Sweet kapsikom, Legim (Aspèj, pwa, bwokoli, chou, kawòt, pwa, jèrm, ..)



Chak semèn-jou bezwen gen yon tèm Dine: egzanp Jou 1: legim
Jou 2: Bèt volay Jou 3: mamifè midwik: Reptile Jou 5: Seafood
wikenn: Nwa ak grenn Funday: ensèk

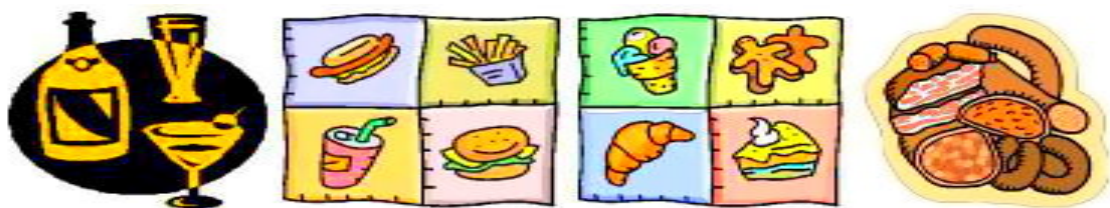
DietNo Se pa ' s: sweetners atifisyèl, Prefabrike-manje, jenetik modifiye manje,
ajoute Fruktoz.



fruktoz kòz prensipal nan dyabèt, obezite (Plere People) . Li se move si li vini nan Sugar oswa fwi. Ajoute Fruktoz pandan transformasion pro nan bwè oswa manje se yon sante-danje. Pwosesis, distribye, vann sa a ki kalite bwè oswa manje se konpòtman kriminèl li vin: **MS**

R6 . eksepsyon: Brut, bè, fwi, siwo myèl, Legim.

Di pa gen okenn: Nenpòt bagay ki gen: Fruktoz, glikoz, sik; Biskwit, Cakes, Dejene-Sereyal, chokola, Fwi-ji, glas-krèm, Lollies, JAS, Sòs tomat, limonad (Kola, enèji, ..) Konfitur, Muzli-ba, Lòt kalite sòs, Diven ...



Prefabrike-manje se twò sale gen twò anpil préservatifs, souvan se twò gra epi li gen sik te ajoute fè li enkonpetan pou konsomasyon pa moun, bèt kay ak bèt. **manje** manifaktire se yon presyon causeof tansyon, obstrue nan atè ak Obezite (Plere People) . Pwosesis, distribye, vann nan manje manifaktire yo konpòtman kriminel ki bezwen pousuiv. **MS R6**

Di **Pa gen** nan: Dairy lèt, fwomaj letye, Vit manje,
Kam, anmbègè, salami, ...

Prefabrike: Pen, vyann; Pizsa, Sosis,

Processed: Fwi, Soup, Legim ...



GM Manje se sa ki moun ki aktyèlman konsome. Li tout kòmanse kòm jenetik modifiye (Enjenieri) grenn (GM rekòt) . GM rekòt paske yo te koule nan -sou transforms efè chèn nan manje tout antye. C reating mitasyon ki kreye nouvo Maladi, Lavi menase Global flewo nan tout manm nan chèn lan manje! **Ki gen ladan moun!** Moun yo ap vin pi malad, mouri pi piti, plis defòmasyon, ti bebe plis malad, plis pèdi tibebe ... Pral chanje ADN imen.

GM Manje siviv Menas: La, manje tibebe, bekonn, pen, mayi, sereyal manje maten, kanola, ze, Kam, magarin, vyann, pòm detè, papay, pwa, poul, diri, sosis, soja, tomat, ble, zukèini, ...

demand nan manje a naturèl nan kominote a. **NON** : Alkòl, jenetik modifikasyon, èbisid, Insectisides, Prefabrike manje, ajoute Salt, te ajoute Sik (atifisyèl oswa natirèl), ...

Nenpòt moun, Òganizasyon, Gouvènman ki nye manje manjabl oswa se kòz ak efè nan derespekte manje (GM) . Èske responsab, **MS R7**

Demand manje manjabl li se yon **1 Bondye** bay dwa!



10.2.7. Blubber jou
C-GKalendar Themes Fun Jou

12.1.7. Bòn sante jou
C-GKalendar Themes Fun Jou

Pa ase manje ou vin malad!

Pa gen manje ou ap mouri grangou!

Yo siviv bezwen yo imen-kò **Dòm**

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



se dòmi ki nesèsè pou siviv nan yon moun-kò. 7 èdtan ta dwe fè. **Mank** de kondwi dòmi nan lanmò men se sèlman apre yon transpò piblik trè douloure nan depresyon yo ak Kriz nan foli.

Pou jwenn trankil dòmi relanse sal la kabann dwe kòm nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe. Konte aplike lannwit-kouvrefe.

Remak! Li se nòmal nan gen 2 dòmi ak yon ti repo nan-ant. 1st dòmi se sou 3.5 èdtan ak yon jiska 1,5 èdtan repo ki te swiv pa yon dòmi 3.5 èdtan.



Pandan repo a dòmi 1.5 èdtan. Moun leve, ale twalèt, ... Anvan kouche tounen desann fè egzèsis yo tan-lannwit epi yo gen yon vè dlo.

Moun sa yo ki pa jwenn leve, lapriyè, li, ekri, marye Chat, konpayon (Pandan repo a dòmi moun yo plis dekontrakte pi bon nan konsepsyon) , ...

NIGHT - TIME egzèsis

Li se nòmal nan gen 2 dòmi ak yon ti repo nan-ant. Ou ta dwe leve (Egzanp pou yo ale nan twalèt la) , Sou retounen chita sou kwen kabann nan, bwè ti gout dlo. Fè egzèsis sa yo (Tout egzèsis yo fè pandan y ap chita sou jenou kwen zepòl kabann lan nan lajè apa) . Chak fwa ou jwenn leve fè yon fè egzèsis diferan.

1st Fè egzèsis: Kote pla yo * nan men ou kont deyò a nan jenou ou. Sur men anndan ak jenou deyò, kenbe 7 segonn

(Ou santi ou tansyon nan bra, janm, zepòl) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen. * Itilize varyasyon pwen .

2nd Fè egzèsis: fè pwen * mete yo kont anndan an nan jenou ou. Sur pwen deyò & jenou anndan, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan bra, janm & vant) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen. * Itilize varyasyon pla plat .

3yèm Fè egzèsis: Bend bra (90%) nan pwatrin nivo vire kite men monte-pawas koube dwèt, vire bò dwat anba koube dwèt.

dwèt Interrupteur sere. Koulye a, rale men nan yon direksyon opoze a, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan dwèt yo, bra, pwatrin) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

3yèm Fè egzèsis: Bend bra (90%) nan pwatrin nivo vire kite men monte-pawas koube dwèt, vire bò dwat anba koube dwèt. dwèt Interrupteur sere. Koulye a, rale men nan yon direksyon opoze a, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan dwèt yo, bra, pwatrin) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

4yèm Fè egzèsis: Bend bra (90%) nan nivo pwatrin vire kite men monte-pawas, vire bò dwat nan pwen. Mete pwen nan men ak laprès desann nan menm tan pou laprès louvri men nan egal, kenbe 7 segonn. Ranvèse, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan men, bra, kou, pwatrin) . Rilaks, pran yon souf ak bwè ti gout nan dlo, kouche, dòmi byen. Se pa repete.

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

Remak! Moun ki chita yon anpil pandan jounen an tan. Èske yo fè 1 nan egzèsis yo tan night- nan wotasyon chak 2 zèdtan.

Li nan kò ou! Kenbe l pou anfòm!

Gen condition anvan kouche nan dòmi.

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

1 èdtan ta dwe te pase depi manje a pase. Bwòs dan ak lave tout kò anvan ou ale nan kabann. Adorasyon 'dòmi-Lapriyè'.

1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

Dòmi Lapriyè

Chè 1 Bondye , Kreyatè nan linivè a ki pi bèl Pwoteje m 'lè mwen se ki pi frajil m' pwoteje yo kontpanse troublan ak sa ki mal

Kite m 'gen trankil, geri ak relanse dòmi Èske pa kite enkyete deranje rèv mwen ak dòmi Kite m' sèlman sonje rèv yo dous pou tout bèl pouvwa a nan **1GOD** ak bon an nan limanite



se lapriyè sa a yo itilize anvan ou ale nan dòmi!



Fè Bwè-vè (**Pa gen okenn plastik**) ki te ranpli avèk 0.2l nan dlo filtre (**Pa gen anyen ajoute**) sou chak tab li. Chak swa anvan ou ale nan kabann mete vè sou tab li. **Remak!** Bwè pandan lannwit chak fwa apre ou fin te vizite yon twalèt ak lè li te gen yon gòj sèk, rès bwè lè pran moute nan maten an.

Gen 1 goldtone bòl an vè (**1 sèlman pou double**) ki gen èrbal preparasyon (**Bon sant Therapie**) sou fenèt tab bò kabann !

Nan denmen maten, apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve non, gen yon vè dlo filtre, ale twalèt, fè 'Chak jou-Fit (**Exerci- SES**)', Adorasyon' Chak jou-Lapriyè', lave figi, men, gen manje maten, jwenn abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou yo. Koulye a, pare ou pou lavi-eksperyans.

Lè ale deyò mete, rad pwoteksyon ak tèt, nan je ak pye pwoteksyon.

Dediksyon dòmi se tòti! Tòti kòm zouti intewogasyon se pa akseptab. **Bouro yo gen responsablite: MS R7**

Demand absans nan bri ekstèn nan mitan lannwit (**-Lannwit kouvrefe**) ! Li se yon dwa kominote! **Custodian Gadyen itilize: CGNAs BS-1 (Estanda kabann) !**

NIGHT - kouvrefe

Kò imen an pa te fèt yo dwe nocturne. Moun mal itilize pouvwa nan sèvo yo kreye yon vi nocturne. fòm Sa a se pa benefisye nan bon sante. **se lannwit-kouvrefe ki nesèsè pou bon sante.**

Yon 7 Lè sa va rive lannwit-kouvrefe soti nan 14-21 èdtan (**22- 6 èdtan, 24 èdtan Pagan-revèy**) se obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan enèji consump- syon, rediksyon nan polisyon, pwoteksyon pou bèt sovaj. **Rediksyon nan krim, redwi pri a gouvènman, ankouraje miltiplikasyon.**

Okenn moun pa travay (**Tout bagay se fèmen**) eksepte minimòm pèsonèl ijans. Pa gen enèji se yo dwe itilize eksepte pou ijans oswa chofaj! se 1 nouvell estasyon radyo piblik pèmèt se tout lòt amizman etenn! Pa gen fabrikasyon, nan biwo a, oswa revandè se yo opere oswa itilize enèji!

Kay ka itilize chofaj (Rad cho) , refwadisman (Rad limyè) nan move tan ekstrèm.



Lannwit-kouvrefe bezwen yo dwe obligatwa. Pou byen a ke yo te nan kò imen an ak lokal Habita. Yon konte aplike lannwit-Kouvrefe a konte Reyabilitasyon **MS R1** delenkan Repete yo pase sou provensyal Reyabilitasyon **MS R3**

Lannwit-Kouvrefe **SAVEPLANETEARTH !!**

KLIMA PWOTEKSYON pou yo siviv.

se pwoteksyon Klima bezwen pwoteje kò imen an, bèt yo, bèt kay, poduction manje. pwoteksyon Klima: **pwoteksyon rad abòdab ak ijyenik abòdababri sekirite!**

rad pwoteksyon ki nesesè yo pwoteje kò imen an soti nan klima, maladi ak polisyon. **rad pwoteksyon bezwen yo dwe konfòtab, itil (Pwoteje tèt ou kont move tan) ak abòdab.**

rad pwoteksyon konsiste de tèt kouvri, rad, chosèt, soulye!

Head pwoteksyon konsiste de kagoul, Beanie, K-echap, pwoteksyon Je, kas. **kagoul (Beanie)** , K-echap mwen s knitted soti nan lenn mouton oswa yon koton, lenn mouton (**Pa gen okenn fib sentetik**)

melanje. Kapab gen nenpòt ki koulè oswa modèl.

Je-pwoteksyon ak pwoteksyon kas bay UV. nan



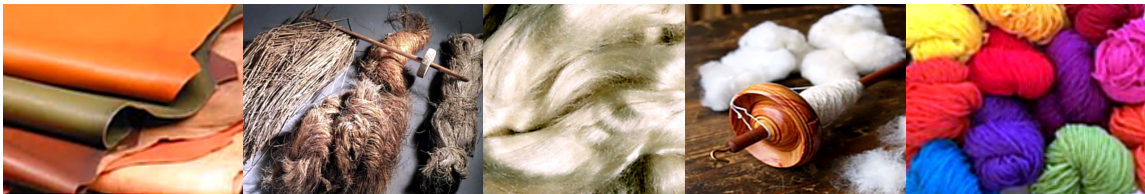
vizyèr se koube sou kote ak moute tou dwat, li desann, ka kraze, hig- hly grate reziste, blòk reyon UV, pa bue moute, ekla ajisteman

(Pi fonsè / pi lejè, pi lejè / pi fonsè) . kas an gen yon tounen kwi kòm kou pwoteksyon. Je ak pwoteksyon tèt se toujou chire deyò.

rad pwoteksyon ki nesèsè yo pwoteje kò imen an soti nan klima, maladi ak polisyon. Pati pyès sa yo kò prensipal pwoteje pa rad pwoteksyon yo po ak pye yo. rad pwoteksyon se toujou chire deyò.

rad pwoteksyon : Coverall (Ak kapo) oswa 2-moso te fè soti nan fil swa, koton, lèn, oswa yon melanj de koton / lenn mouton (Pa gen okenn fib sentetik) nenpòt koulè / modèl. Swa ta dwe gen yon kou T-chemiz, souple * bra ak janm fèmèn nan ponyèt ak je pye (Prèv bouyon) . * Souple bra ak janm pèmèt manch rad koud bra / jenou jwenti pou avanse pou pi lib tou anndan an lè kreye kontwòl klima pou po ak kò.

Rad se te fè soti nan fib natirèl: kache bèt, fib plant yo, swa, koton oswa lenn mouton. fib atifisyèl pa yo te itilize pou rad po moun manyen. Pwodiksyon de fib atifisyèl pou rad fini.



rad pwoteksyon se konfòtab, depi lontan ki dire lontan, pratikman, abòdab alamòd (Mete etikèt sou designer) se rad pwoteksyon ovèprisèd, kout tèm, impractically .. Pa akseptab!

Mèt bezwen pwoteksyon kont Klima ak frape. Po, Zòtèy ak je pye yo nan risk. pwoteksyon pye konsiste de chosèt ak soulye. Toujou mete pwoteksyon pye lè aventurer deyò.

Chosèt yo te fè soti nan koton, lenn mouton, yon melanj de koton ak lenn mouton (Pa gen okenn Plastics) nenpòt koulè nenpòt modèl. Chosèt yo ta dwe kouvri pye jiska 7cm pi wo a je pye.

Boots gen anwo pwoteksyon kwi, enteryè kwi mou (Pa gen okenn Plastics) plant kwi oswa kawotchou. Boots pwoteje pye jiska 7cm pi wo a je pye. Sentetik soulye koule moute pye bouyi yo. Ou pa ka mache.



pwoteksyon men (**Gan**) yo chire jan sa nesesè! Gan yo te fè soti nan kwi, koton, lenn mouton, yon melanj de koton ak lenn mouton (**Pa gen okenn Plastics**) nenpòt koulè nenpòt modèl.



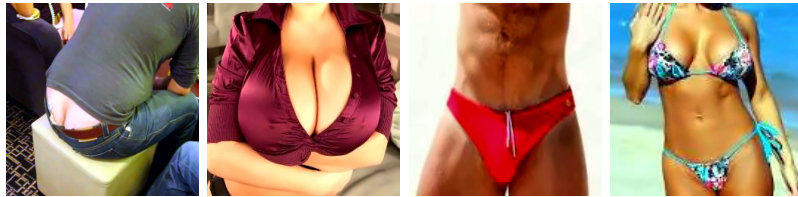
egzante:

mete etikèt sou designer yo elit yon pati nan apated richès. mete etikèt sou designer yo ovèprisèd. Ki te pwodwi pa travay esklav. Te fè pou kite lògèy vire tèt byen koupe snub- bing difikilte nan malere ak pòv. Egzante moun ki mete sa yo.



Designer mete etikèt sou! Moun ki kote etikèt Designer! Komèsan ki vann etikèt Designer! Ovèprisèd PROTEC rad tive! Impractically alamòd rad pwoteksyon! rad pwoteksyon te fè soti nan fib artificial-! **Wont, egzante** moun ki t'ap jwe ki san kay Yo peye yo gen rad gade lave soti, yo te Fè eksprè chire ak twou te fè nan yo.

Akseptab sal rad kòd:



Kite pèp sal konnen yo ke yo ap sal.

Egzante rad sentetik, soulye. Fen pwodiksyon de rad sentetik, soulye. **Plastics llegal pwodiktè jwenn, MS R6 .**



Pwoteje itilize kò ou pwoteksyon rad deyò!

Moun gen yon **1 Bondye** bay dwa **hygienicaffordablesecure abri (Hass) ! Gouvènman** gen yon devwa bay popilasyon li ak ijyenik abri abòdab sekirite! **se Abri apwovizyone pa ' konte ' (Lokal Gouvènman) . Pati nan konte-planifikasyon. HOME !!**

Pou yon konte bay ijyenik abòdab abri sekirite tout Freehold Tè ak abri domestik (**Prive posede**) yo transfere nan li. se anbarase Pty transfere pwopriyete ki te ranpli avèk moun ak fanmi sou lis ap tann ki san kay. Multi-chanm kay ak sèlman 1 locatè bezwen pran nan lòt okipan. Li se akseptab konpòtman anti-sosyal pou 1

moun ki gen plis Lè sa a 1 chanm.



tout ' **Hass** 'Yo aranjman pou lokasyon. Evantyèlman vo anyen jaden ornamen- tal, kay kanpe gratis yo ranplase pa kominote lojman cluster-. Cluster se akomodasyon pou lokasyon ki ofri pa 'konte a'.

Tout aranjman gwoup gen 3 nivo nan lokatè + 1 nivo sèr
Ground Nivo, Nivo 1, Nivo 2, sèr jaden (**Lokatè ka grandi plant**) . Cluster aranjman konsiste de inite sèl (**1 chanm**) , Inite koup (**2 chanm**) , Inite fanmi (**3 chanm ..**) .
Obligatwa liy Direktiv (Estati fanmi, laj) aplike.

tout ' **Hass** 'Yo aranjman pou lokasyon. Chak semèn lwaye a se 14% nan brit revni chak semèn nan lokatè-a. Multiple lokatè lwaye a se 14% nan jwenti revni brit chak semèn nan lokatè. Eg \$ 100 brit revni chak semèn, lwe \$ 14. \$ 1000 brit revni chak semèn, lwe \$ 140.

konte Pwodwi pou elektrisite, dlo ak minimòm chak jou (**Gratis**) / (**Lè sa a peye**) maksimòm koupe koupe l '. **Konte tou bay lesiv nan kominote a, antretyen, rekreyasyon, fatra, pou retire elèv egou yo.**

se Single lokatè gen dwa a 1 chanm k ap viv nan kominote a. Nan laj 63 trans- Fer nan jwenn yon aranjman pou pran retrèt (**Obligatwa**) . **Single 1 chanm ten- itilizasyon founi sou twalèt kominote menm nivo / etablisman douch. Sou lesiv nivo tè / benyen.**

Koup (1 HE, 1 LI) lokatè gen 2 chanm: living / dòmi / kwizin ak twalèt / douch. Pataje lesiv / beny nan nivo tè.

Deplase (Obligatwa) nan apatman fanmi lè timoun rive. Yon koup vin sèl, transfè (Obligatwa) ak yon sèl inite.

lokate Fanmi gen 2 chanm (**K ap viv / dòmi / kwizin ak twalèt / douch**) . Pataje lesiv / beny nan nivo anba + 1 plas pou chak 2 timoun yo. Apre pitit dènye deplase soti (**Nan laj 18 obligatwa**) . **Koup transfè (Obligatwa) nan k ap viv koup.**

kay Cluster pèmèt ti: Aquarium, teraryom, chen piti. pa pèmèt Chat, Wildlife, bèt domestik, nenpòt ki bagay ki se pi gwo pase yon chen piti, pa gen okenn elvaj. Kreyati ki se yon menas a kiltivatè yo, epi abita.



Remak! Lokatè ak mantal, fizik, andikap seksyèl, ap viv nanabri espesyal ki ofri pa provensyal Gouvènman an.

Konte kominal lojman gwoup satisfè tout bezwen moun! Yon kote yo kòmanse ak grandi yon fanmi.

Sipòte kominal Cluster Lojman. Kay ou!

YourCommunity!

bon ijyèn pou bon sante.

Bon ijyèn kòmanse ak ke yo te pwòp ak pwòp. kòmanse pwòp ak pwòp ak aparans pèsònèl, aplike nan kay etid, ak travay. Pwòp ak pwòp tou aplike nan panse ak rezònman.



A 'chak jou woutin' gen ladan pwoprete. Lave men apre chak vizit twalèt ak anvan chak manje. Lave figi anvan chak manje. Bwòs dan ak lave tout kò anvan ou ale nan kabann. HE shaves omwen de fwa chak semèn. Lave cheve yon fwa yon semèn. Custodian Gadyen ale nan rasanbleman pwòp (Fwote dan, peye cheve, tout kò lave) , Koupe tout cheve cheve feminen (HE) , Mete pwòp, Kovèti pou pwòp (Tèt zòtèy) .

Apre jwenn leve nan maten an chak manm nan fanmi an fizikman kapab ranje kabann yo. Paran anseye timoun ki jan yo. Kouman pou Ranpli Fòm ijyèn maten. Li se tan jwenn abiye, mete sou mete deyò prepare nan (Aswè anvan) Kovèti pou moun nan te planifye yo mete. Chak veso pou konsève Breakfast netwaye anvan recharge epi yo make

(Kontni, dat ranpli) . Apre Breakfast zòn manje pwòp. Retounen resipyan nan depo. resipyan sal, kiyè fouchèt kouto an yo mete nan koule la. Yon moun se kounye a pare yo kòmanse kèk travay lap fè dailly yo (Lakay, lekòl, travay, ofri sèvis kòm volontè) .

Tout resipyan gen yon etikèt sou kontni. resipyan manje yo te genyen tou yon dat ranpli. **Sere resipyan nètman ak sekirite. Danjre (Pwazon, toksin) resipyan yo estoke byen (Timoun ak prèv enkonpetan) .**



pa kite atik rès (**Kiyè fouchèt kouto an, zouti, jwèt**) dezord moute mèb, planche, zòn travay.

Aprè l 'ranmase atik mete yo nan depo pwòp (Ki make) . Magazen atik toujou ye a an plas an menm. Yo se Lè sa a, fasil a twouve.

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

Kenbe anviwònman ou pwòp ak pwòp. redwi: D UST (Bon pou sistèm resparatory ou) , Micro òganis (Bakteri, mikwòb, viris) mwens enfeksyon, lanmò, mwen nsects (Mòde, lav, pike) mwens enfeksyon, gratèl, V Ermin (Rat, sourit, ravèt) , Mwens jete, gaye nan òganis mikwo, mwens epidemi epidemi.

Sèvi ak yon klowòks oswa fò dezenfektan ogmante chans ou pou trape maladi blokis pilmonè kwonik. Sèvi ak yon ajan netwayaj sifas natirèl:

Mix, 1 tas bikabonat nan soda, 1/2 yon tas blan vinèg, ajoute yon kèk gout nan lwil esansyèl. Bezwen li pi fò ajoute yon gwo kiyè sèl.

Bezwen etènye! Etènye nan anababra ou yo. Pa fè sa gaye disease.

pa bo sou bouch. Bo transmèt enfeksyon fastes. • Fwote nen pito.

pa souke men yo! Sof si ou mete gan.

Ijyèn aplike nan panse. Imoral, egoyis, rayisab, vyolan, panse yo panse move yo dwe evite. Aplike panse move mennen nan responsabilite!

te chanjman nan klima diminye bon jan kalite lè. Plis, pi gwo dife (Ti touf bwa, forè, dife sovaj) ! Imèn domestik (Chabon, fimye, gaz, lwil oliv, bwa) , sèvis piblik (Chabon, fatra, gaz, lwil oliv, iranyòm) , transpò (Chabon, gaz, lwil oliv)

boule! Yon kominote gen yo konsidere lè l sèvi avèk pwoteksyon pou l respire!

Outdoors respiratwa ekipman pwoteksyon (RPE) rekòmande!

RPE yo rated pa ki jan byen yo pwoteje tèt ou kont patikil. P2 mask yo te itilize. Pou pwoteje, mask yo ekipe byen sere (Bab yo koupe tout cheve koupe) !

Andedan kay itilize purifikateur lè! Gadgets sa a sèvi ak yon filtè gen filt. Kenbe tout pòt ak fenèt fèmen.

Moun pwodwi twòp fatra, fatra! Sa vin kreye yon risk pou sante grav. Li kreye polisyon ki antre nan chèn lan kominote manje. Moun yo diminye fè makèt ki pa machandiz esansyèl, kay gwosè desann-, diminye aktivite leisuretime (Evènman gwo foul moun, pase nan betiz, mu- sik, ..) !

Immunizaton se obligatwa! Moun ki pa Vaksinen se yon menas nan kominote a! Yo pran vaksen ak kaj, MS R4

SANSASYON SECURE yon kominote bezwen yon dwa imen.

Moun yo gen dwa santi sove nan kay yo. Yo gen yon dwa yo santi yo sove nan etid ak travay. Se pou rezon sa se konsèp 'Custodian Gadyen egzante Vyolans la te fè ki disponib (Gade Ch7, 1Church) pou tyon implemen- nan tout konte .

konte bay sèvis Sentinel. Sentinel okipe ba gad palè risk ak patwouy devwa presegondè. Sou, oubyen etenn devwa yon Sentinel ap fè yon rapò konpòtman sosyal anti- (Krim, polisyon, kraze brize) ak rapòte nenpòt pwoblèm sante inite ak sekirite comm-. Sentinel pral arete pou konnen violations kase ak krim ke yo komèt. Lè sa a, rele estasyon l 'pou yon patwouy nan ranmase arete an.

konte bay yon obligatwa 7 Lè sa va rive kouvrefe mitan lannwit soti nan 14-21 èdtan (CG Klock) . Pou bon sante, rediksyon nan konsomasyon enèji, mwens polisyon ak pwoteksyon pou bèt sovaj. Rediksyon nan krim, pou peye pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon.



Moun ede vwazen yo lè anba atak.
Travayè ede travayè parèy. Edikatè ak entelektyèl ede youn ak lòt.
Objektif Chak konte a se yo dwe vyolan gratis.

travayè sèvis ljans yo ede lalwa-ranfòsman yo. Pa ke yo te vijilan a violations nan Règ, Règleman limen oubyen etenn travay. yo ka

gen fè nan arestasyon sivil la. pouvwa CE rezèvis dwe rele ou kapab ede.

Èske w gen yon vyolan kominote gratis se yon Dwa ak devwa. Chak moun gen dwa sou yon santi sove. Chak moun gen yon devwa nan èd moun ki gen vyolans inflikted sou yo. **Pa fè sa, MS R2 !**

Moun ki pèmèt vyolans vyolans, gade, **MS R2 !** Moun ki ankouraje (**Pran tèt sou li a, èd**), Ensité, vyolans, pwoteje pèp vyolan soti nan arestasyon, **MS R3 !** Sa a tou aplike nan konba, kontakte espò!

1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

nan krim Viktim Lapriyè

Memo RIAL - jou 2. 4. 7.

Chè 1 Bondye, Kreyatè nan linivè a ki pi bèl enb fidèl gadyen pi netwayè ou (1st non)

Mande fasilite kè sere a ak doulè nan moun ki viktim krim Ede moun ki viktim krim jwenn jistis ak konpansasyon mwen te pwomèt nan èd pini krim entèminabl Mande se ke sa ki mal pini nan lavi ak dla pou tout bèl pouvwa a nan **1 Bondye** ak bon an nan limanite



se priyè sa itilize sou nan Jou Krim (CG Kalender) Viktim!



Vyolans kòmanse ak ki poko fèt la. anviwònman vyolan pénétrer pensity nan pro ak vyolans pou tout rès lavi a. potansyèl la nan vyolans bezwen yon deklanche yo vire vyolan. **deklanchman:** Alkòl, kòlè, pè, presyon peer-, kontakte-pase nan betiz, batay-pase nan betiz, inyorans, imilyasyon, lide chanje sibstans, mank de senpati yo, pwovokasyon, videyo vyolan, vyolan videyo-jwèt, ...



Yon ki poko fèt ekspoze nan maman ak papa vèbalman abize youn ak lòt. Aprann ke li se oke yo vèbalman abize epi yo pral fè sa pita nan lavi. Yon ki poko fèt ekspoze nan maman te fizikman blese pa papa. **LI tibebe ki fèk fèt yo pita nan lavi andire abi fizik pa l'.** HE tibebe ki fèk fèt yo panse ke li nan Oke fè mal LI.

Agresif abize, entimidasyon, lòt moun domine se entimidasyon. Entimidasyon kòmanse ak intimidation li ka evolye nan atak. **Bully nan**

anjeneral antoure tèt yo ak individuals maléré lachte.

Vyolans isthethreat

StopViolence startat lakay

ekstèn menas (Lòt Pwovens, Espas) se okipe pa militè yo.

Militè pa fè sa pwòp oswa itilize A, N (Atomik, nikleyè) B (Byolojik) C

(Chimik) zam yo. itilizasyon Militè pou toudi weapens pran prizonye (Pa tòti, touye) ! Li sèvi ak, epi li aplike lalwa CG Espas.

Kominote a pa santi sove (Dejwe, efè segondè) lè l sèvi avèk rmaceuticals Pha- 'l yo nan yon seprimitive tretman chè. uticals Pharmace- 'yo yon tretman resort pase. Egzante practioners swen sante ke se sèlman preskri famasi '. Yo se enkonpetan fin pouri "chalatan". Demand yo dwe diskalifye.

Remak! Konfòme yo avèk netwayè konsèy gadyen rejim alimantè ak egzèsis sa yo, diminye maladi pa 80% +.

Anpil moun nan santi a kominote menase pa yon moun ki gen yon andikap. Genyen 3 fòm andikap: andikap mantal, andikap fizik, andikap seksyèl .

andikap mantal

Scholars ki montre siy, 'Mantal andikap'. ... Yo evalye pa yon komite (Edikatè, infirmié, paran) . Si yo te jwenn pini yo trans- vize a, 'MDQC' (Mantal Andikap Karantèn konpoze) . Pou pwòp pwoteksyon yo ak pwoteje lòt timoun yo.

andikap fizik

Scholars ki montre siy, 'andikap fizik'. ... Yo evalye pa yon komite (Edikatè, infirmié, paran) . Si yo te jwenn pini yo trans- vize a, 'PDQC' (Fizik Enfimite Karantèn konpoze) . Pou pwòp pwoteksyon yo ak pwoteje lòt timoun yo.

andikap seksyèl

Scholars ki montre siy, 'andikap seksyèl' (Molèste Timoun, menm sèks, konfonn sèks) . Yo evalye pa yon komite (Edikatè, infirmié, paran) . Si yo te jwenn pini yo transfere nan, 'SDQC' (seksyèl

Enfimite Karantèn konpoze) . Pou pwòp pwoteksyon yo ak pwoteje lòt timoun yo.

lavi sipò

Yon Moun kapab fè yon sandwich, epi pou manje li kounye a oswa nan lavni an foresee- kapab. Ka vle evoke la **1 Bondye** desizyon y ap pran pwosesis (Ap viv la oswa mouri) . Chak moun gen dwa pou refize tretman, manje, bwè. Nye yon moun dwat sa a se tòti, yon krim, **MS R7** .

1 Bondye a konsepsyon se ke tout bagay nan Linivè a fizik gen yon kòmansman ak nan fen, ki gen ladan-kò imen an. demand konpasyon Imèn mete yon fen nan soufrans. Pa 'atifisyèlman prolonje' lavi. Atifisyèlman pwolonje lavi se entèfere ak **1 Bondye** konsepsyon an.

antere l 'vivan

Pou evite ke yo te antere l ', tou vivan, ensinerasyon se yon dwe. Ensinerasyon se pa sèlman nesèsè yo gratis nanm nan, men tou pou rezon sante. crema- va netwaye yo syon dife detwi bakteri danjere, viris, ensèk lav ak fongis ki ka viv kò a. **Remak!** Simtyèr se yon risk pou sante, yon fatra nan peyi a. Konsèy yo kouri soti nan peyi pou simtyèr.

Oto enflije touye

Oto enflije touye (**Etanasya, swisid**) se yon siy nan yon lide fèb, yon lespri fèb. Li se yon lavi-eksperyans pou nanm nan. Lòt moun yo pa entèfere sof si gen yon danje bay lòt moun. **1 Bondye** pral okipe sa a nan jou jijman. Ede yon moun a yon pwòp tèt ou enflije touye se akseptab osi lontan ke tribinal la ki enpòtan aksepte ke gen yon vle lanmò. Grav soufrans se tòti. Fen li!

Remak! Moun mete soufri bèt soti nan soufrans yo. Sepandan yo manke konpasyon pou kalite pwòp yo.

Finis lavi ak diyite se yon dwa imen.

vòt

Moun yo sipòte lib eli Gouvènman pa vote nan ns electio-. Pa vote pouvwa rezilta nan radikal pran sou Gouvènman ak etabli yon jirani (**Éréditèr oswa politik**) . Tiran yo retire kaj, **MS R7** . 'Sipò sèlman 2 kalite gouvènman an,' Linivè Custodian Gadyen Pwovens ' (Pwovens) ak 'konte' (Lokal) .