



Survival-Chain

Welcome to the wonderful world of Human Survival

outou ola, o lou aiga, o lou Community, o le paneta, o lau faamuamua.

ina ola:

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



Ola e ala i le Tausaga:

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

O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

toe ola tatalo

Aso ola 11.1.7 N-ATM

pele 1 ATUA , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie lou sili ona leoleo tausia faamaoni lotomauualalo (1st igoa)

Faaftai 'oe mo le ola o tagata ou taumafai e fesoasoani i lo'u tino,
specie, nuu, ola ai ou te faia ia ola ai lo'u Nu.1 faamuamua
Faamolemole lagolagoina a'u taumafaiga e ola Mo le Mamalu o le 1
ATUA ma le lelei o tagata



ua taulotoina lenei tatalo i le ola Aso po o le pe a talafeagai ai!



le **SurvivalChain** ua 7 sootaga taua uma mo le ola o le tagata.

BREATHABLE EA e aunoa ma le e maua minute e ola ai.

DRINKABLE VAI e leai se mea e inu ia te oe o le a le tumau i le vaiso!

EATABLE meaai mo le malosi & manuia. E leai se meaai e matelaina!

moe mo le toe vitalizing. E leai se moe ae oti!

tau **PUIPUIGA** mo le ola.

tūmamā e tausia le soifua maloloina o tatou tino.



SAOGALEMU e puipua mai sauaga. Leai se faamalumaluga e leai se lumanai!



Tusi taai: **2**, Noataga: 2 o loo tau mai: Puipui le tino o le tagata mai - ception seja oo i lona iuga. Le ola-Filifili o le faavae e tausia ai lenei Noataga. O le faafitia o so o se tagata o nei taua o le ola e threaten- ai se solitulafono e faasaga i tagata, Aneti 1 **ATUA** faamalosia: **MS R 7**

Threat mu



Ina ua mavae le tagata iloa pe faapefea ona faaaoga le afi. E iloa lenei mea o se faamanuiaga. na faaopoopoina mu Wood i le susunuina suauu. faailoa Kerisiano le gagana Peretania i le tausaga tau alamanuia amata ai le aafiaga filogia lea e tau atu i suiga o le tau. **Afi ma mu ua i ai nei se tulaga lamatia, o se fetuu.**

TAOFI mu TAIMI NEI !!!

Taofi mu: **sikaleti, koale, otaota, lapisi, kesi, suauu, uranium, fafie, ...**



O se vaega e sili ona matautia o le susunuina o le, ulaula. **I afi sili**

Iamatia ai le soifua maloloina ma le olaga nei o le manavaina i totonu le asu. I se asu fua e sili a'e i luga i le phere atmos- taofia vevela sosola ese i Space. faamafanafanaina vai luga, faamafanafanaina lauelele luga, aisa melts: Suiga o le Tau!



Ina ia faasaoina le manaoga tino o le tagata **Breathable Air.**

ua faia le ea manava tatou o kasa (**Karaponi carbon, nitrogen, okesene, methane**) , Vai ma otaota (**Efuefu, manu ninii, spores**) . **Le ea manaomia manava tatou maualuga nitrogen ma mataupu okesene.** E maualalo karaponi carbon ma mataupu methane. anotusi o le Suavai (**Sūsū**) o loo manaomia, o le a sūsū maualuga le lelei ma se mataupu o le soifua maloloina. e le o manaomia otaota latou inflame māmā.



Mo le umi e mafai ona e umia i lou manava? **4 Minute**, ona e gulp mo ea. E leai se breathable ea e gulp, E oti! vave ona oti o tagata i le afi, e leai se ea breathable.

e faaaoga ea breathable Taofiofia o faapuapuagatia ai ma fasiotia ai o tagata ma manu. brea- ea thable Taofiofia o faapuapuagatia (**Vai taliga**) ua faaaogaina e le Faafoeina o US, US tagata faigaluega o le malo, le malo konekarate, Tyrannies fafo puipuiga Ted e le US. e faapuapuagatia ai se solitulafono: **MS R7**



(**Tagata** , **MS R4 (manu)** .

Taofiofi ea breathable e fasioti o faafuasei (**Oona asu 'o'ona i le afi**) po o le tagata lava ia (**Pule i le ola: purposefully manavaina i totonu o faasagatonu karaponi carbon po o kasa kuka**) , le malo (**Potu kasa, ifo i, e faapuapuagatia**) , o isi (**Solitulafono: garroting, strangling, suffocating, tautau**) . Malo fasioti tagata solitulafono e maua, **MS R7 . mao (Soifua maloloina ma le saogalemu)** , **MS R4 le tagata lava ia (Tali e 1 ATUA)** .

Tagata mu mea o le tau faamatau autu e 'ea Breathable.



E amata i le tagata oe faaaogaina o latou fā'aī o se alaasu latou māmā ao faamama mo oona asu 'o'ona ma mama ea. **Le faaaogaina o le tagata tino o alaasu o se tulaga lamatia ogaoga o le soifua maloloina, o se tauemuga e 1 a le ATUA fuafuaina.**

Ulaula le vaisu! O se faalavelave o le tagata! O se avega nuu!

o vaisu amioga fa'amālosia soo faamalieina a manaomia iloa. Addicts delude i latou lava e ala i le taliaina o le leaga o loo faia a latou amioga. Faaleagaina i latou lava, aiga, uo, paaga galuega ma le nuu.

Addicts te le talitonu o loo latou ma vaisu e pei o le umi e pei ona fafia i latou lava ma o lo o umia faatasi o latou olaga. Addicts avea ma se taufaamatau ia i latou lava ma le nuu. E avea i latou delusional, aneti faaagafesootai, le faamaoni, le mama, faa'ole'ole, manatu faapito ma SILASILA. O lenei malosiaga o le Shire (Nuu) e pulea o latou olaga. Faatapulaaina o latou saolotoga ma aia tatau.



Smokers elo mai le fofoga. Latou ofu elo. Latou elo se potu. i soo se mea o latou lefulefu. i soo se mea latou butts. O loo latou inosia, palapala, stinking tagata taitoatasi. Aloese i latou maasiasi i latou

Smokers o se tulaga lamatia o le soifua maloloina ia i latou lava. Latou te le susunuina o latou laugutu, nifo, tāinifo, gutu, faai, fā'aī ma māmā, o le avea ma'i, o se avega mamafa i le nuu.

Smokers e aveina paie tele malologa asu ma le tagata lava ia faaoo sickies. Uu i latou tali!



Smokers o se tulaga lamatia o le soifua maloloina i isi. ua smokers Maitaga faatiga i lo latou fananau mai. Ina ua mavae le fanau mai o loo faasalaina nei faatoa fanau mai i se olaga o le i ai o mataupu o le soifua maloloina. E mafai ona latou maua le atoatoa, lē atoatoa, .. Maitaga smokers ua molia, faatiga e le'i fananau mai: **MS R3**.



asu faaupu (**Faaoolima**) tiga tagata. Smokers e faia Mauaina o le asu ma le usiusitai, **MS R3**. **faalapotopotoga** (**Faafiafiaga, faafiafiaga, galuega ..**) e faataga ulaula maua, **MS R3** taui totogi. Malo e faatagaina le ulaula ua suia, + **MS R7**

Smokers ua faatamala. Latou amata afi: fale, mutia, le vaomatua. o loo faamasinoina i latou, **MS R4** ma totogi taui. Latou faamanualia ai tagata, manu , **MS R5** Latou fasioti tagata, o manu, **MS R6** .



i le 1951 (**Kalena faapaupau**) na faavaeina ai le ulaula e le lelei

a lamatia ogaoga. lala sooupua le Malo ma le Malo, matagaluega na faia e le 'Ban' ulaula mafai (**Dereliction o tiute**) e auauna atu, e puipuia ai le nuu. **pasia tulafono taimi ua tuanai.** O nei Mauaina o agasala,

MS R7 .

So o se tagata po o se vaega, pisinisi po o isi faalapotopotoga e uunaia (**Bies free-, faasalalauga, maketiina**) , e mafai ai (**Matua, faiaoga, galuega, kalapu, eateries, nofoaga faafiafiaga, ...**) , tipe mama (**E tuuina, gaosi, transporters, wholesalers, retailers**) , E maua 'ulaula' ma pe ulaula faaopoopoga **MS R7** E le afaina le mea o le 'ulaula' o loo i ai. O le faatinoga o le ulaula o le tulaga lamatia o le soifua maloloina.

Faapalepale o e ulaula!

Tagata taitoatasi le faaititia o le maua o le ea breathable e mumū o le kesi, otaota, fafie, koale, suauu mo kuka

(**E aofia ai papakiu**) , Fa'avevela, mana. **E tuluiga lenei!**

Faaaoga le eletise lea ua tuuina atu e aunoa ma le afi. Solia, taunuuga i le aveesea faamalosi, faaumatiaga o meafaigaluega ma **MS R2**



PowerStations e mu (**Koale, kesi, uranium, suauu, ..**) e fatu ai le malosi ua punitia, dismantled. **Faaleagaina** e umia, ua molia e faagaoioia, **MS R7** . e tapunia ma faamauina maina koale ma Uranium. La'uina o tagata e umia ma faagaoioia e maua, **MS R7** . ua tuuina atu le malosi e lē metotia mu.

Mu e agai i totonu o le atunu, tuluiga felauaiga lē totonu o le atunu! Kesi, maua Suauu lē faaaogaina mu. **felauaiga lē totonu o le atunu** totonu o le atunu i luga o alatanu ua suia i 'auala televave Trams'! felauaiga i le uta mamao, o le nofoaafi na. O le faaaogaina o tiso, penisini, LPG, tuluiga!



faaleagaina Faafiafiaga tuluiga!

I le Air: Faaalia Air, felauaiga ea umia tumaoti (**Drone, vaalele, vaalele, helikopa, avanoa shuttle, ...**) .

I le, i lalo o le vai: afi vaa tuuga, felauaiga sami umia tumaoti (**Fale tagata folauva'a, folau vaa, hovercraft, faasee vaalele, speedboats ,**

vaa, vaa faila, ..).



I luga o le lauelele: 2 uma, 3, 4, .. uili le afi: taamilosaga, uila, buggies, SUV, taaloga taavale, limousines, taavale taugata. tuuga taavale, stunts taavale. nofoaafi turisi. ua molia faalauiloaina faaleagaina Faafiafiaga ma Kamupanī o Taavale mo faaleagaina Faafiafiaga, **MS R7**

fale oti fao faatupuina asu 'o'ona oona. Tagata faigaluega ua manavaina le puipuiga. auaunaga gugu (**Afaina**) e leai. Salons fao i faatauga Nofoga Autu o le lautele o tagata. Latou asu 'o'ona oona talia passers e. Faaalialia o latou e lamatia le soifua maloloina. Aemaise o tamaitai maitaga, faatoa fanau mai, asthmatics, matutua. Afai ua e aafia i asu 'o'ona oona molia le fale oti ma le faatau Center mo taui.

o fale oti fao a tulaga lamatia o le soifua maloloina o se polluter ea. **asia** i latou e tagata oe ua paie foi e faia o latou lava fao ma tupe tele. **Tapunia** i latou i lalo, **Faasaina** i latou. Molia ai tagata e umia, **executives**, **MS R7**



o fale oti ulu a tulaga lamatia o le soifua maloloina o se polluter ea. **asia** i latou e tagata o loo tele paie e faia i luga o latou faia lea, tupe tele.

Tapunia i latou i lalo, **Faasaina** i latou. Tagata e umia, **executives**, **maua**, **MS R7**

Pāpa na foaoaina asu 'o'ona oona ua punitia i lalo, molia, **MS R7** Pāpa e le faia ea o aafiaga filogia o faagaoioia masani.

kapitalisi (**Namu feai matape'ape'a**) Malo uunaia aiga i le togalaau faafiasili. faaaogaina tagata e ona le fale penisini meafaigaluega faatoaga afi (**Blowers, shredders, cutters pulumu, chainsaws, mowers, ..**) e faaleagaina



(Ea, leo, elele) . Homeowners, Gaosi Oloa, Retailers, ia **MS R7** .

Malo e mafai ai lenei aafiaga filogia o le sua, ia **MS R7** .

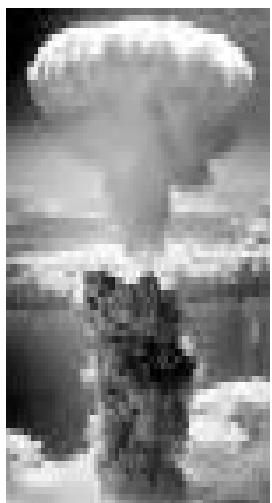


o loo faaaogaina Insecticides i fofo i le faatoaga, togalaau, ..

CR Food ops, togalaau ua faaleagaina e le talafeagai mo le tagata po o le taumafaina o manu. Pollu- Ted fua, ua susunuina meaai e le nuu (**Shire**) .

o le Mauaina o gaosia Commercial **MS R7** . Malo e mafai ai lenei aafiaga filogia o le sua, ia **MS R7** .

faaaogaina i totonu Insecticides, osofaia neura. Latou te faia hyperactive e le'i fananau mai ma faatoa fanau mai. Insecticides fa'asoesā Tagata ma fagafao faiga respiratory. Aua le faaaogaina Insecticides totonu.



faaleagaina militeli le ea ma felauaiga, mea papa, **A, N (Atomika, faaniukilia) B (Moni) C (Vailaau)** auupega. I latou o se tulaga e lamatia ai tagata, manu ma plantlife. Saientisi o fatu ua molia nei auupega, **MS R7** . O Oloa Gaosia nofoaga o nei auupega e demolished, ma susunuina i le Shire. Tagata e umia, faatonu, executives, supavaisa o nei nofoaga e maua ai, **MS R7** . Militeli ua faaaoga po o ua faaaogaina nei ituaiga o auupega ua molia, mai le tulaga o le NCO agai i luga, **MS R7** . Malo e mafai ai ona tuuina atu ma po o le teuina o nei auupega ua suaia ma molia, **MS R7** .

Mea fa'apapa o se polluter tetele. E avea i latou taatele tele sili faaleagaina. Depend- i aafiaga filogia o le ea tulaga tau mafai lin- mo le aso. **aafiaga filogia o le vaega ua foia luga o le vai faaleagaina ai**. Faia e le talafeagai e inu ai.

Mea fa'apapa luga! latou suaia moli leisa.



Lē breathable Air E 4 minute e ola ai!

So o se tagata, faalapotopotoga po o le Malo e teena ea breathable po o mafuaaga ma le aafiaga o le ea leaga. **Pe faamasinoina, ona caged,**

MS R7 . Fesili e breathable Air o se 1 ATUA taumatau tuuina!

Faapalepale o I POLLUTERS EA !!!!!!

Ina ia faasaoina le manaoga tino o le
tagata **Drinkable Vai**



60 +% o tatou tino e aofia ai le vai. **manaomia e tagata uma feaveai i tatou tino ai.**
lubricates vai tatou sooga, faatonutonu tatou vevela o le tino ma le flushes tatou
otaota ...



ituaiga ausa avai Condensed droplets
kalave o le lalolagi e toso i le droplets lalo (Timu pau)
i le pito i luga. o le timu o se punavai tele o le vai fou. o loo faaaogaina
lenei timu mo inu, saunia o meaai, kuka, mulumuluga, tumama
faaleagata lava ia, ...

O se tagata o faaaogaina ina ia mafai ona inu timu, ia faaaoga mo
sauniuniga meaai. E le toe, ia ua timu, le lelei, acidic, oona, tofo leaga,
manogi manaia leaga. **e le tatau ona tuua tagamea i fafo i le timu e avea**
faaleagaina. E le gata ina faia e vaavaai palapala, e leaga manogi
manaia ae e mafai ona faaoso ita le pa'u.



pa'ū timuga malulu ia avea o uato'a, o le kiona. **accumulates Snow i luga o mauga maualuluga,**
fatuina o Atika ma antarctic faasao vai fou. **sinasina Snow,**



faaleagaina o le kiona o le efuefu uliuli lava. o loo maua le kiona Black i le
Himalayas, glaciers worldwide, Greenland, Atika, Anetatika.

Nuu faia faatanoa vai fou. O nei faatanoa faalagolago i le timu vai ma faaliusuavai kiona e
faatumuina i latou. Ona o aafiaga filogia o le manaomia o nei vai togafitiga i luma o tagata
po o le taumafaina o manu.



e tatau ona loloto nai faatanoa nai lo papa'u. le vai loloto o cooler, faaititia evaporation, algae tuputupu ae aemaise lava le ituaiga oona ma infestation iniseti. ua faasaina taaloga vai e taofi urinating, menstruating ma pooing i le vai. vaa vai (Vaalele faasee, motorboats
...) pipisi (Suauu, penisini, acid maa, ..) ua faasaina i latou!
tuusaunoaga: felauiga Park Ranger.

O se tagata e le mafai ona faalagolago i luga o le nuu faia sa'o. E leai se togafitiga, togafitiga vaega, sese togafitiga, vavaeina tau, pala, amioga tau solitulafono, .. Aiga togafitiga o le vai ua avea ma faamalosia.

togafitiga fale o le vai e manaomia filtration. O le faaititia ai: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, maaa carbonate, kopa, palapala, herbicides, u'amea mamafa, taitai iniseti faalafua, ele e faaumatia ai, ... Foi i climates mafanafana manaomia vai filtered e pupuna ina ia puipua faamai e oti ai (Laiti tino) .



Faamata'uina o le vai-fou

E le'i umi ae le manaoga mo fou-le vai o le a sili atu le i ai o le vai-fou.



Faaleagaina timu mafai ona vali e pa'u, corrosion o fausaga uamea (**Alalaupapa**), Tafia o maa, wilting o laulaau ma isi laau, itaitagofie pa'u, ..

Siaki 'Breathable Air' ma le 'manatu Green' i luga o fautuaga i le auala e aofia ai Filogia o le Sami.

Vai! O le faaaogaina o le eleele mo alavai depletes faatanoa lalo o le eleele o le vai vave nai lo le e mafai ona tumu ai. E mafua i mago se siosiomaga faalenatura atoa ma le mamanuina o se le lava o magalo. tuluiga fui vai eleele. Faasolitulafono eleele e faaaoga mo alavai o se solitulafono, **MS R7** . Malo faatagaina fui le eleele, o

sua, molia, MS R7 .

Alavai, e faaaoga magalo mai vaitafe, vaitafe, vaituloto, .. slows le tafe o le vai. O lenei uunaia ion evaporat-. E mafua i le lamala! O lenei ituaiga o alavai i'u ai i le faaiuina malo. Faai'olina fui.



Faaleagaina o le waterway (**Vaitafe, vaitafe, vaituloto, ..**) faatupuina o le utiuti o magalo. **faatumuina** vai Storm ma toxins, vailaau, mea oona .. faasolitulafono lafoaia o otaota tau alamanuia, toxins, mea oona .. Faaleagaina o waterways tuluiga, ua molia polluters, tagata taitoatas*i* **MS R3** isi **uma, MS R7** .

Faaopoopo magalo

faaaoga Desalination a le tele o le malosi, taugata. Intake o vai ua aafiaga o le siosiomaga matuia, toso numera tele o i'a, shellfish, o latou fua, .. i le faiga. Tele meaola sami ua maileia e faasaga i vailiili i le pito i luma o se fausaga intake. Vailaau togafitiga, corrosion, faatupuina se brine mafanafana lea ua toe tatalaina i tua i le sami.



ua Desalination a faia anotusi boron maualuga mo uiga faatauvaa vai. O lenei vai e faaaoga i faatoaga, ranching ma taunuuga le gaosia o taumafa i se **meaai** tulaga boron maualuga. **Faaumiumi** taumafaina o le tulaga maualuga boron o le lelei.

vai otaota Recycled, e pasi otaota vale e ala i togafitiga autu e aumai i fafo solids, ua aveesea meaai, faamama o aveese sili ona siama ma siama.

o lea faamalosia le vai e ala i se membrane e aveese molecules. Faleuila e popo o se filifiliga o le nofoaga mulimuli. te le faaali mai tofotofoga o tulaga lamatia o le soifua maloloina uma.



vai fagu (Taugata) e talafeagai mo le malaga. fagu vai palasitika

vailaau faamatuu lea avea matautia pe warming a'e (**La, ea faamafanafana**) . Aua le faaaogaina pusa palasitika mo meaai po o meainu. Aua purchase meaai pe inu i totonu o pusa palasitika. **tioata (E leai se taitai)** fagu, ua fautuaina pusa. Aua le faaaogaina straws palasitika po cutlery. Aua le faaaogaina pusa palasitika e kuka po o le auauna atu i meaai.

vai inu Flavored

Eseese e mafai ona flavored vai inu. O nisi fa'amanogi o l⁻ e lelei ai e tatau ona aloese mai. e mafai ona faaoo vai Flavored malulu po o le vevela.

ono inu flavored: upu sii povi, upu sii moa, koko, lauti, kofe, Fua, O laau-afu, mea manogi, o fualaau aina.



auvale flavored inu ma faaopoopo ons: **Ava malosi, lanu faato, faato fa'amanogi, faato ma sweetener faalenatura, aava, Cola, Cordial, Malosiaga inu, vaitipolo, kofe Decaffeinated, sua o le fua, Preservatives, Sodium ..**



Inu le vai e sili ona lelei



I aso taitasi-masani: Tu i luga, ua i ai se tioata 0.2l o manatu māmā maalilili, vai filtered. I luma o taumafataga uma (**Taeao, meaai mama Aso amataga, meaai, meaai mama Aso Tuai, Aiga o le Afiafi**) maua se 0.2l ipu manatu māmā maalilili, vai filtered. Ia tioata e inu (**Leai se palasitika**) faatumulua i 0.2l o vai filtered i laulau moega taitasi. Inu i le taimi po o taimi uma lava ina ua e asiiasi atu i se faleuila ma ina ua i ai o se faai matutu, malolo inu pe a maua i le taeao.

intake leai-suavaia. E tatau 4 aso e ola!

So o se tagata, faalapotopotoga, le Malo e teena vai drinkable po o mafuaaga ma le aafiaga o le vai leaga. **Faamasinoina, MS R7**

Fesili vai drinkable o se **1 ATUA** taumatau tuuina!

ono inu flavored:

kofe a faaosofia faalelagi inu



Kofe a inu brewed saunia mai tunu fatu o le coffeeplants. ua faia mai mago kofe, tunu, fatu o le laau kofe, tuputupu ae i le vevela, climates susu i le ekueta. E 2 eseese: pi Robusta ai se tofo malosi ma se tino atoa. pi Arabica tuputupu ae i se maualuga e maualuga atu, ua i ai se sologa lelei le tofo ma sili uiga ituaiga laau manogi.

Le taimi lava e piki, mago, ua tunu pi kofe i le siomia ai i le 200 ° C. O lenei e mafai ai e le sugars i le fatupi e caramelize ma le tofo o le kofe e atiina ae. O le umi o le pi ua tunu, po o le maualuga o le temp- erature, o le pogisa o le tao o le a avea ma le le atoatoa le tofo, i roasts malamalamo aoao ai se maai, e sili atu le tofo acidic, ao roasts pogisa maua a loloto, tofo mauoa. A vela pogisa e le ona, 'malosi'. O le malosi o se ipu kofe e faalagolago i le auala e tele ai vai ua faaopoopoina ao ua brewed le kofe.



Le auala e faia ai se ipu kofe?

Auala e maua ai le sili mai lou fiafia ipu kofe.

1) amataina le tofo i le kofe Tele i le vai tofo tele. **Afai e le o maua le vai filtered, faaaogaina le vai malulu mai le popo. la taufetuli mo ni nai sekone e aerate i luma o le faaopoopo atu i le ulo.**

2) **la oo mai le vai mai le ma'isua (80 ° C) i luma o le sasaa ai i luga i le kofe (Vave po sisina-faamama) granules. Pupuna vai scorches granules ma aafiaga o le i le tofo.**

3) **A faaaoga le susu (E fautuaina) , faaopoopo atu i le ipu ina ua uma le vai. Afai ua faaopoopoina le susu 1, e le mafai milo le kofe faapea. Le vai vevela e mafai ona e'e le susu, le suia o le tofo.**

Manatua! Sweeteners (Suka po o le faafoliga) kofe malaia!

Decaffeinated e le kofe ae o se soifua maloloina-o tulaga lamatia.
Faaaoga na o lē susu whiteners.

sauniuniga:

faamalumalu,

taimi vave lava,

Sisina-faamama kofe; Espresso (Masini)



Decaffeinated Coffee se Soifua Maloloina-lamatia!

Decaffeination faaaoga e mafai ona totogi aitalafu.
e masani ona le fafia totoe mafai ona totogi aitalafu a manava.

Mafuaaga! Kofe e aunoa ma faamoemoega toilalo kafeini o le inuina o le kofe.

Aua le faaaogaina le kofe Pods se tulaga lamatia o le siosiomaga!

Kofe Pods uma 1 piliona o se faalavelave matuia le siosiomaga.
e le biodegradable latou. e le o recycled latou. **TAOFI! O Oloa Gaosia!** molia,
MS R7 . TAOFI! Faaaogaina i latou! Aloese ma le maasiasi!



Manatua! Uma 1 ese oloa disposable o se mafuaaga o le tele o lapisi. **La latou polokalama 'tuluiga! solia, MS R7 . aloese mai ai, luma tagata o loo faaaogaina 1 ese oloa disposable!**

E faapefea e inu ai se ipu kofe?

Ina ia maua le tofo sili, tofo ia e maalili a si nai lo ave slurps nai tele nai lo o mitiina. slurps Big kofe faamatuu sili manogi. Sogisogi ma tofo i ai, i le lagi. **E kofe wicket ai le suāsusū:**

Espresso o se meainu faasagatonu brewed e faamalosia vai vevela i lalo o uunaiga e ala i le kofe ma tuua mamanuina lelei. **Faatusatusa** i isi metotia faamalumalu kofe, espresso ua a tumau faamafiafiaina, o se faasalaga maualuga o faataapeina solids ma foam. o **Espresso** le faavae mo le isi meainu: **Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-fana, lava ma sina mea ititi. Auauna atu ma se ataata.**

Cappuccino: saunia le ituaiga, vevela o le susu e sili ona laasaga taua. ua steamed susu add- ai lava tamai ea puka le tuuina atu o se uiga velvety

(Foam) . A fana o espresso ua tuu i totonu o le ipu, vevela foamed susu ua faaopoopo mai, pito foam mafafia 2cm, uma ma a sausauina o eleele kināmoni.



Latte: vevela i luga o le susu e leai se tumau ma lē taua. A fana o espresso ua tuu i totonu o se ipu. ua faaopoopo le susu vevela, pito a sausauina o koko mata.

Macchiato: vevela i luga o le susu e leai se tumau ma lē taua. Faatumu ipu 2/3 ai le suāsusu. Faaopoopo i ai se fana o espresso. Top ma lau pepamiti.

Mocha: faia koko vevela mata. Faatumu ipu 1/2 i le koko vevela. Faaopoopo i ai se fana o espresso. Pito i luga a'e ai le suāsusu & tumau ma lē taua susu. Faaopoopo i ai se sausauina o koko mata.



Lava: 1 a fana o espre- sso. Faaopoopo i ai se nip o concen- trated sua Mandarin. Faaopoopo i ai se fana o le koko mata vevela. Top ai le suāsusu foamed vevela. Faaopoopo i ai se sausauina o eleele kināmoni.

o sina mea ititi: Faatumu ipu 1/2 ma le lauti vevela pepamiti. Faaopoopo i ai se fana o espresso. Top ai le suāsusu foamed vevela. Faauma ma a sausauina o eleele kināmoni.

Gringo: Faatumu ipu 1/2 i le vai vevela. Faaopoopo 2 tui o espresso. I sausau luga Nutmeg.

Americano: A fana o espresso ua tuu i totonu o le ipu. ua faaopoopo le vai vevela.



Duo-fanaina: Faaopoopo 2 tui o espresso. Ona vai vevela.

koko a faaosofia faalelagi inu



tuputupu ae laau koko i vevela, vaega o le teropika timuga. O le a le fua e Pods. I totonu o se pod o loo i ai fatu (Pi) . liliu pi koko i le koko le pata ma le efuefu.



Saunia vevela koko:

1 sipuni efuefu koko,
1 ipu: soy suavai, 'oti le susu po o se isi e lē susu povi. 1 sipuni ti
upu sii vanilla, vase o kināmoni, vase o nutmeg.

Tuufaatasia vaega i se auala ulo ma mafanafana i le vevela auala maualalo, whisking
seia frothy ma vevela.

tī a faaosofia faalelagi inu



Camellia se laau evergreen. O lau o le pikina ma faagasolo tuu atu i tatou Tea. e uliuli pe lanu
meamata Teas faavae. Latou mafai ona flavored po sented.



sauniuniga lauti tausia Vaaia: tuu matagā faagasolo lau lauti i
se infuser lauti. Tuu infuser i ipu tioata. Ma'isua vai, taofia le
ma'isua, pe a bubbling fo'i ona taofi (80 ° C) liligi i ipu tioata.
fifia !

(A) E pei lava ona le bubbling fo'i ona taofi liligi i luga o le lauti uliuli.

Ina ua mavae le 1 minute faaoso infuser 3 taimi. Ina ua mavae se isi Aveese
minute. Inu, po o le faaopoopo atu i so o se sua citrus mo tofo, pe tuu foi e
maalili, malulu ma inu. Lapataiga te le faaleagaina ma sweeteners, whiteners (Faafoliga
ma po o le lalolagi) .



(B) 10 sekone pe a maea le bubbling fo'i ona taofi liligi i luga o le lauti
lanumeamata. Faaoso infuser 3 taimi. Ina ua mavae le 1 Aveese minute. Inu, po o
le faaopoopo atu i so o se sua stonefruit mo tofo, pe tuu foi e maalili, malulu ma
inu. Lapataiga te le faaleagaina ma sweeteners, whiteners (Faafoliga ma po o le
lalolagi) .



sauniuniga lauti fanau Herbal, nofoaga matagā fetao mi fatu i se infuser. Tuu infuser i ipu
tioata. Ma'isua vai, taofia le ma'isua. E pei lava ona le



bubbling fo'i ona taofi liligi i luga o fatu. Ina ua mavae le 1 minute faaoso infuser 3 taimi. Ina ua mavae le isi 7 minute aveesea.
Inu, po o ia o le maalili, malulu ma inu. Lapataiga te le faaleagaina ma sweeteners, whiteners (Faafoliga ma po o le lalolagi) .

sauniuniga lauti lau Herbal.

Tutusa ma lanu meamata-o le lauti.



lauti aa Herbal sauniuniga, a'a chopp.

Saunia lava lea e tasi e pei uliuli le lauti.

Le faaaogaina o se Pou ina faamalumalu se taga lauti aumaia le flavors.

ua aveesea Aveese le pine mai teabag faapipiiina e faia uamea mautino. O le tele o pine pepa faaaaoga vaitusi taugofie, discoloring vai, faalavelave i le tofo.

Tuu vai vevela i se ipu lauti> **faaopoopo lau filifiliga o taga Tea > vevela i Pou mo le 30 sekone i luga o le mana afa (400-500 Watts) > la fa'atū i Pou mo se minute > aveese mai ai > fiafia!**

Inu le vai e sili ona lelei (e mafai ona flavored)



Filtered Suavai mo le Soifua
Maloloina lelei !!!

Ina ia faasaoina le manaoga tino-tagata Eatable Food

ua 'ai se vaega o se masani i aso taitasi. E faapefea maloloina i tatou ma le umi tatou te ola ai. E tele e fai ma o tatou mausa aai. E leai se meaai e matelaina!

Fafaga 5 taimi i le aso:

'Aiga o le taeao, e aofia ai le Suavai, O laau-afu, mea manogi, Meli, kofe, ..

Ulua'i Day-meaaai mama, e aofia ai le Suavai, Fua, O laau-afu, Tea, ..

aiga o le aoauli, e aofia ai le Suavai, salati, fuamo, kofe, ..

Tuai Day-meaaai mama, e aofia ai le Suavai, fatu, vine, mea manogi, koko, ..

Taumafataga o le afiafi. e aofia ai le Suavai, Aiga o le Afiafi autu, Tea po o le kofe .. Fualau faisua.

7 Foods e tatau ona 'ai i aso taitasi: Fungi (Taliga'imoa) , fatu (Sana, karite, lentil, maize, Millet, quinoa, araisa, rai, sorghum, saito) , vevela

Chilies, aniani (Enaena, lanu meamata, momu, tautotogo, chives, kaliki, leek) , Pars- ley, Sweet Capsicum, Fualau faisua (Laulili'i, pi, broccoli, kaulifilau, carrots, pi, tātupu, ..)



manaomia e tagata uma le vaiso o Aso e le i ai o se autu Aiga o le Afiafi: eg **Aso 1: fualau faisua**
Aso 2: manulele fa'ale'āiga **Aso 3: mamala Midweek: pili** **Aso 5: loli faaiuga o le vaiso: Nati ma Fatu Funday: iniseti**

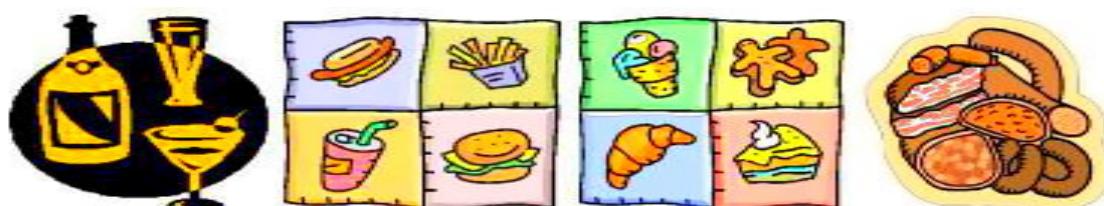
DietNo Leai ' s: sweetners faato, gaosia-meaa, tau kenera fesuiai meaa, faaopoopo Fructose.



Fructose le mafuaaga autu o le Diabetes, Obesity (Tagisaga tagata) . E leaga pe a oo mai i Sugar po o Fua. Faaopoopoina Fructose i - cessing o le inu po o meaa a le soifua maloloina-lamatiaga. Gaosia, tufatufaina atu, faatau atu o lenei ituaiga o le inu po o meaa amioga faasolitulafono e maua: **MS**

R6 . tuusaunoaga: Unprocessed, vine, Fua, Meli, Fualau faisua.

Fai Atu Leai i le: **Soo se mea o loo i ai: Fructose, suka, Sugar; Masi, Faafefeteina, meaa o le taeao-sana, Chocolates, Fua-sua, Aisa-kulimi, Lollies, siamu, kesiupa, Lemonades (Cola, Malosiaga, ..) Marmalade, Muesli-faalava, Sauces, Uaina ...**



Gaosia-o le meaai tele māi ua tele preservatives, e masani ona tele ga'oa ma ua faaopoopo le faia e le talafeagai le suka mo le taumafaina e tagata, fagafao ma lafumanu. **meaai gaosia o se toto maualuga causeof uunaiga, clogging o arteries ma Obesity (Tagisaga tagata) . Gaosia, tufatufaina atu, faatau atu o le gaosia meaai o amioga tau solitulafono manaomia moliaga. MS R6**

fai **leai** i le: susu le susu, sisi le susu, meaai Anapogi, faaasu, hamburgers, salami, ...

gaosia: Areto, Meat; Pizza, Sausages,

faagasolo: Fua, Soups, Fualaau Faisua ...



GM Food o le mea moni lava faaumatia tagata. E amataina uma e pei tuuvasolo fesuiai (Engineered fatu (Fua GM) . Fua GM ona o le tafe

- i aafiaga suia le filifili Food atoa. Creating mutations lea foafoaina faamai fou, taufaamatau Olaga Global Mala i tagata uma o le filifili Food! **AOFIA tagata!** Tagata o le a avea atili ai ma'i, oti laiti, e sili atu le atoatoa, e sili atu pepe ma'i, e sili atu miscarriages ... O le a suia DNA tagata.

GM Food lamatia ola: Togavao, meaai pepe, Bacon, falaoa, sana, taeao sana, canola, fuamo, faaasu, margarine, aano o manu, pateta, papaya, pi, moa, araisa, sausages, soybean, tamato, saito, zucchini, ...

matuā mana'o mai le nuu meaai unadulterated. LEAI : Ava malosi, o fesuiaiga tau kenera, Herbicides, Insecticides, gaosia meaai, faaopoopo Leki, faaopoopo Sweeteners (palasitika pe faalenatura), ...

So o se tagata, faalapotopotoga, le Malo e teena meaai eatable po o mafuaaga ma le aafiaga o le meaai faaleagaina (GM) . Faamasinoina, **MS R7**

Fesili meaai eatable o se **1 ATUA** taumatau tuuina!



10.2.7. Blubber aso
F-Gkalender Autu Aso Malie

12.1.7. ola maloloina aso
F-Gkalender Autu Aso Malie

Le lava o meaai e mama'i!

E leai se meaai e matelaina!

Ina ia faasaoina le manaoga tino-tagata **moe**

1/3 o aso uma o loo taoto ai i lalo, o se vaega o lenei aofia o loo momoe.



e manaomia le moe mo le ola o se tagata-tino. 7 itula e tatau ona faia. Leai o le moe taitaia i le oti ae pe a uia tiga lava e ala i le atuatuvale ma le le fafia o le valea.

Ina ia maua moe revitalizing to‘afimālie e tatau ona avea e pei o le pogisa o le potu moe e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu ma fafo o se tatau. Shire faatino Po-vavao.

Manatua! E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i-va. o moe 1 e uiga i le 3.5 itula ma le oo atu i le 1.5 itula malologa mulimuli e se 3.5 itula moe.



I le 1.5 itula malologa moe. Tagata tu i luga, alu faleuila, ... I luma o le pepelo faia i tua i lalo o le sauniga po o le taimi ma se ipu vai.

O i latou e te le tu i luga, tatalo, faiau, tusi, o ulugalii talatalanoaga, paaga (I le taimi o le tagata malologa moe ua sili atu e malolo lelei i conceiving) , ...

Po - sauniga TAIMI

E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i-va. E tatau ona e tu i luga (Eg e alu i le faleuila) , I le toe foi nofo i luga o le pito o le moega, inu sina vai. Faia le sauniga nei (O loo faia uma sauniga ao nofo i luga o tauau tulivae pito o le moega lautele ese) . O taimi uma lava e tu i luga faia se faatinoga eseese.

1 Faatino: Tuu le alofilima * o lou lima e faasaga i le i fafo atu o ou tulivae. Press lima i totonu ma tulivae i fafo, taofi 7 sekone (E te lagona le popole i lima, vae, tauau) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe. * Fesuiaga moto faaaogaina .

2 Faatino: e faia moto * tuu i latou e faasaga i le totonu o ou tulivae. Press moto fafo & tulivae i totonu, taofi 7 sekone (E lagona feteenai i lima, vae & manava) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe. * Fesuiaga faaaogaina alofilima mafolafola .

3 faamalositino: lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu uarota up- lima taumatau punou tamatamailima, liliu lima taumatau i lalo punou tamatamailima.

tamatamailima Interlock fufusi. O lenei toso lima i itu faafeagai, umia 7 sekone (**E lagona feteenai i tamatamailima, lima, fatafata**) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.

3 faamalositino: lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu uarota up- lima taumatau punou tamatamailima, liliu lima taumatau i lalo punou tamatamailima. tamatamailima Interlock fufusi. O lenei toso lima i itu faafeagai, umia 7 sekone (**E lagona feteenai i tamatamailima, lima, fatafata**) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.

4 faamalositino: lima Bend (90%) i tuua lima avanoa tulaga pusa up- uarota, liliu lima taumatau i moto. Nofoaga moto i lima ma fetaomi atu i lalo i le lima o loo fetaomi atu i lea lava taimi agai i luga, umia 7 sekone. Faafeagai, umia 7 sekone (**E lagona feteenai i lima, lima, ua, fatafata**) . Malolo, ma ave a manava ma miti o le vai, taoto i lalo, lelei le moe. E leai se toe.

Tagata i le toe atuatuvalle faaopoopo lenei gaoioiga e faatinoina taitasi: Tuu lima i luga o tulivae. Faasipa punou toe ulu i tua lea luelue luma e aunoa ma le aveesea o fesootaiga ma tulivae (**E lagona feteenai i le lima, i tua, manava**) . Malolo, ma ave a manava, 7repeats, miti vai, taoto i lalo, lelei le moe.

Manatua! Tagata o loo nonofo tele i le taimi o le aso i le taimi. E faia 1 o le sauniga po- taimi feauaua'ii itula 2 uma.

O lou tino! Tausia fetaui!

E prerequisites luma o taoto i lalo e moe.

E tatau ona pogisa, e tatau ona po. Ina ia maua moe revitalizing to'afimālie e tatau ona avea e pei o pogisa le potu e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu ma fafo o se tatau 'Shire' e tatau ona faatino 'Po-vavao'.

1 itula tatau ua mavae talu mai le feed mulimuli. nifo pulumu ma fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. Tapua'iga 'Moe-Tatalo.

O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

moe tatalo

pele **1 ATUA** , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie Pupui mai ia te au pe a ou puipuia au sili ona mafatia mai mafaufauga le atuatuvalle ma le Leaga

Sei ou maua to'afimālie, faamaloloina ma revitalizing moe Aua le popole faalavelave i la'u miti ma moe Sei ou na manatua le miti suamalie Mo le Mamalu o le **1GOD** ma le lelei o tagata



o loo faaaogaina lenei tatalo i luma o le a moe!



la e inu le tioata (**Leai se palasitika**) faatumulia i 0.2l o vai filtered (**E leai se mea faaopoopo**) i luga o le laulau moega taitasi. tuu tioata po uma ao lei alu e moe i luga o le laulau moega. **Manatua! Inu i le taimi po o taimi uma lava ina ua e asiiasi atu i se faleuila ma ina ua i ai o se faai matutu, malolo inu pe a maua i le taeao.**

la 1 ipu tioata Goldtone (1 mo na doubles) o loo i ai concoction herbal (Therapie manogi) i faamalamama laulau moega itu !

I le taeao ina ua mavae 7 itula o le moe:

Tu i luga, ua i ai se ipu vai filtered, alu faleuila, faia 'i aso taitasi-e talafeagai (**Exerci- ses**) ', Tapuai' i aso taitasi-tatalo ', mata e faamama ai, lima, maua le taeao, ona laei. Siaki iau 'Lisi o Fuafuaga. O lenei outou saunia mo le Ola-aafiaga.

A fafo alu ofu, lavalava e puipuia ai ma le ulu, o mata ma vae puipuiga.

moe Taofiofi e faapuapuagatia ai! **E faapuapuagatia o meafaigaluega fa'asufiga ua lē talia ai. ua faamasinoina Torturers: MS R7**

toesea manaoga o leo mai fafo i le po (Po-vavao) ! O se aia nuu! faaaogaina tausia Vaaia: CGNAs BS-1 (Tulaga faatonuina moega) !

Po - vavao

le'i fuafuaina le tino o le tagata e avea nocturnal. faaaogaina sese tagata lo latou malosi faiai e fatu ai se olaga nocturnal. e le aoga lenei olaga i le soifua maloloina lelei. **e manaomia le po-o vavao mo le soifua maloloina lelei.**

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le lelei o le soifua maloloina, faaitiitiga i le malosi NA TUSIA consump-, faaitiitiga i aafiaga filogia, puipuiga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo, unaia i fanafanau.

leai se galuega (**O le tapunia mea uma**) vagana ai le tagata lava ia le tapulaa maualalo o faalavelave tutupu faafusei. E leai se malosi e tatau ona faaaoga vagana ai mo faalavelave tutupu faafusei po o le fa'avevela! 1 leitio news le Malo ua faatagaina e liliu ese uma isi faafiafiaga! E leai se fale gaosi oloa, tofi, po o le faatauoloa o le faagaoioia po o le faaaogāina le malosi!
mafai ona e faaaogaina aiga fa'avevela (Mafanafana ofu) , cooling (Ofu malamalama) i tau mata'utia.



manaomia po-vavao e faamalosia. Mo le manuia o le tino o le tagata ma nofoaga i le lotoifale. **faamalosia se Shire Po-Vavao ala Toefuataina Shire MS R1 ua mavae solitulafono Toe fai atu i itumalo Toefuataina MS R3**

Po-Vavao i **SAVEPLANETEARTH !!**

tau PUIPUIGA mo le ola.

e manaomia le puipuiga tau e puipuia ai le tino o le tagata, manu, fagafao, produotion meaai. puipuiga tau: **lavalava gafatia le puipuiga ma le malutaga malupuipuia gafatia hygienic!**

lavalava e puipuia e manaomia e puipuia ai le tino o le tagata mai le tau, o faama'i ma le filogia. manaomia lavalava e puipuia ai e avea - fortable, aoga (Puipuia tau ogaoga) ma gafatia.

e aofia ai lavalava e puipuia ai o faavaa ulu, lavalava, totini, seevae!

ulu puipuiga e aofia ai balaclava, beanie, K-sikafu, puipuiga e mata, e pulou. **Balaclava (Beanie)** , K-sikafu ou S koloseina mai o fulufulu mamoe po o se vavae, fulufulu mamoe (**Nu alava gaosi**)

palu. E mafai ona avea o so o se lanu po o le mamanu.

Mata-puipuiga ma le puloutau o le puipuiga UV tuuina mai. **Ie**



visor o curved autafa ma sa'o i luga ma lalo, motusia, hig- hly valu tetee, poloka UV ave, e le fogging luga, Fetuutuunai sesega

(**Pogisa / malamalama, pupula / pogisa**) . O le pulou ua i ai se toe pa'u o puipuiga ua. Mata ma le puipuiga ulu e laeiina ai pea i fafo.

lavalava e puipuia e manaomia e puipuia ai le tino o le tagata mai le tau, o faama'i ma le filogia. O le vaega o le tino autu puipuia e lavalava e puipuia ai o pa'u ma vae. i fafo atu o taimi uma tuai lavalava e puipuia ai.

lavalava e puipuia : ufiufi (**Faatasi ai ma Hood**) po o ua faia i fafo 2-fasi lino, Cotton, fulufulu mamoe, po o se fefilo i vavae / fulufulu mamoe (**Nu alava gaosi**) o so o se lanu / mamanu. A e tatau ona a ua t-ofutino, faafefeteina * lima ma vae tapunia i tapulima ma tapuviae (**Faamaoniga ata**) . * Faafefete- lima ma vae faatagaina tulilima / tulivae sooga e agai saoloto foi ua faia i totonu o le ea pulea le tau mo le pa'u ma le tino.

ua faia lavalava mai alava faalenatura: pa'u manu, laau alava, silika, vavae po o fulufulu mamoe. **e le o faaaogaina alava faato mo pa'u faamomoiloto tagata lavalava. Tuuina atu o alava faafoliga mo tuluiga lavalava.**



o le mafanafana lavalava e puipuia ai, umi tumau, O Iona, gafatia **mananaia (Faailoga mamanuina)** ua overpriced lavalava e puipuia ai, vaitaimi puupuu, impractically .. **Le taliaina!**

Vae manaomia le puipuiga mai le tau ma tu'itu'i mai. Pa'u, vae ma tapuviae ua i se tulaga lamatia. **e aofia ai le puipuiga o vae o totini ma seevae. Pea ofu puipuiga vae ina venturing fafo.**

ua faia totini mai o Cotton, fulufulu mamoe, o se fefilo i vavae ma fulufulu mamoe (**Nu synthetics**) o so o se lanu se mamanu. **e tatau ona aofia ai ni totini Vae e oo atu i 7cm luga tapuviae.**

Seevae maua pa'u pito i luga puipuiga, pa'u filemu i totonu (**Nu synthetics**) oo ifo pa'u po o le pa'u. **Seevae puipuia a'e Vae e 7cm luga tapuviae. heats seevae gaosi a'e vae pupuna latou. E le mafai ona savali.**



puipuiga lima (**Totigilima**) o loo ofuina e pei ona manaomia! ua faia totigilima mai le pa'u, vavae, fulufulu mamoe, o se fefiloi o vavae ma fulufulu mamoe (**Nu synthetics**) o so o se lanu se mamanu.



aloese mai:

e elitist faailoga mamanuina vaega o le tamaoaiga faailogalanu. ua overpriced faailoga mamanuina. Saunia e pologa galuega. Faia mo le lelei faasausili ese snub- Bing le tauivi tagolima ma e matitiva. Aloese tagata e ofuina nei.



faailoga mamanuina! O tagata oe le mea faailoga Foafoa! Faatauoloa e faatau atu faailoga Foafoa! protec Overpriced lavalava mausali! Impractically mananaia lavalava e puipuia ai! faia mai lavalava e puipuia ai o alava artificial-! **Maasiasi, aloese tagata tauemu leai ni aiga latou totogi e maua fufuluina mai vaai lavalava,** ua purposefully saeia ma pu faia i latou.

code ofu talaina
trashy:



la trashy iloa e tagata oi latou o trashy.

Aloese mai lavalava gaosi, seevae. Faai'uina tuuina atu o lavalava gaosi, seevae. **Mauaina o gaosia synthetics faasolitulafono, MS R6 .**



Puipui i fafo lavalava e puipuia ai le faaaogaina o lou tino!

Tagata ua i ai se **1 ATUA** tuuina atu le aia tatau e **malutaga hygienic affordable secure (hass)** ! Malo ua i ai se tiute e tuuina atu lona faitau aofai **ma malutaga malupuipuia gafatia hygienic! ua tuuina malutaga e ' Shire '** (**Lotoifale Malo**) . Vaega o Shire-fuafuaga. **AIGA !!**

Mo se Shire e tuuina atu ai se malutaga malupuipuia gafatia hygienic o Fanua Umia Saoloto uma ma fare totonu o le atunu (**Tumaoti umia**) ua faaliliuina atu i ai. **ua faatumulia Em-meatotino faaliliuina pty ma tagata ma aiga ua leai ni fare i le faatalitali lisi. fare eseese potumoe i le na o le 1 manaomia nofoia e ave i isi nofoia. O amioga aneti-lautele talaina mo le 1**

tagata ua sili atu lea 1 potumoe.



uma ' **hass** 'Ua lisiina apitaga. **Mulimuli** ane faafiasili faatoaga tal ornamen-, saoloto aiga tulaga ua suia i nuu fale cluster-. Fufui apitaga totogi faa-lisi ua tuuina atu e le 'Shire'.

maua 3 tulaga apitaga fufui uma o tenants + 1 tulaga glasshouse
Eelele Level, Level 1, Level 2, glasshouse faatoaga (E mafai ona tuputupu tenants laau) . e aofia ai nofoaga e fufui o iunite e tasi (1 potu) , lunate tau ulugalii (2 potu) , lunate faaleaiga (3 potu ..) . **laina guide- faatagaga (Tulaga o aiga, matua) faaaogaina.**

uma ' **hass** 'Ua lisiina apitaga. lisi Weekly e 14% o tupe maua i vaiaso taitasi atoa o tagata mautotogi. lisi tenants tele e 14% o tupe maua i vaiaso taitasi atoa soofaatasi o tenants. E pei o le \$ 100 tupe maua i vaiaso taitasi atoa, saeia \$ 14. \$ 1000 le tupe maua i vaiaso taitasi atoa, saeia \$ 140.

Shire sapalai o le eletise, vai faatasi ma le tapulaa maualalo i aso taitasi (**Free**) / (**Totogi lea**) tipi ese le faaaogaina aupito maualuga. **tuuina atu foi Shire** nuu tagamea, tausiga, faafiafiaga, otaota, aveesea sewerage.

e agavaa tagata mautotogi e tasi i le 1 potu malolo le nuu. I le tausaga 63 solitulafono fer le e apitaga litaea (**Faamalosia**) . **Nofofua 1 potu faaaogaina loi ten- i lea lava tulaga toilets** nuu / nofoaga taele. Luga o le eleele maualuga tagamea / tapu.

Iua (1 HE, 1 IA) tenants maua 2 potu: ola / momoe / kitchenette ma faleuila / taele.

Faasoa tagamea / tapu i tulaga eleele.

sōsō (Faamalosia) i iunite o le aiga pe a taunu fanau. avea tasi se ulugalii, faaliliu (Faamalosia) e tasi iunite.

tenants Aiga maua 2 potu (**Ola / momoe / kitchenette ma faleuila / taele**) . Faasoa tagamea / tapu i le tulaga pito i lalo + 1 potu mo tamaiti 2 taitasi. **Ina ua uma ona uuna'ia mulimuli tamaitiiti mai (E ala i le 18 o tausaga faamalosia) . faaliliuina ulugalii (Faamalosia) i le olaga i ulugalii.**

faatagaina aiga fufui laiti: koneteina, terrarium, taifau laiti. **Aua nei** faatagaina pusi, meaola, manu lalata, soo se mea e tele atu nai lo se tamai taifau, e leai se fanafānauga. **Meaola e a lamatia ai tenants ma nofoaga.**



Manatua! Tenants ma le mafaufau, faaletino, le atoatoa o feusuaigna, e nonofo i fale faapitoa e tuuina atu e itumalo Malo.

Shire fale fufui communal faataunuina ai manaoga o tagata uma! O se nofoaga e amata ai ma tuputupu ae ai o se aiga.

Lagolago Communal fufui Fale. Lou Aiga!

YourCommunity!

tumama mo le soifua maloloina lelei.

tumama lelei e amata i le mama ma le mama. **amataina le mama ma le mama ma foliga faaletagata lava ia, e faatatau i le aiga, i le suesue ma galuega. Mama ma mama faatatau foi i mafaufauga ma manatu.**



A 'masani i aso uma' e aofia ai le mama. **Fufulu lima ina ua maea asiasiga faleuila uma ma i luma o meaai uma. Fufulu fofoga i luma o meaai uma. nifo pulumu ma fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. HE tafigalauulu itiiti ifo i le faalua i vaiaso uma. Fufulu lauulu faatasi i le vaiaso. auai tausia Vaaia faatasiga mama (Nifo fufulu, seluina lauulu, fufuluina tino atoa) , Lauulu foliga tafi (HE) , Ofu mama, o mea e faaaoga manai (Ulu i vae) .**

Ina ua uma ona maua i luga i le taeao tagata uma o le faia e mafai ona faaletino aiga o latou moega. E aoao e matua fanau i le auala e. **Faamaeaina o le tumama taeao. O lea taimi i ona ofu, ma tuu i luga o le faataatia mai saunia (Afiafi i luma) mea e faaaoga i le tagata fuafua e laei. ua faamamaina pusa uma teuina breakfeast luma refilling ma faaigoaina**

(Mataupu, aso faatumuina) . Ina ua mavae breakfeast eria taumafa mama. Toe foi pusa e teu. pusa palapala, ua tuu ipu i le fata. ua saunia nei se tagata e amataina o latou feau dailly (Fale, aoga, galuega, volenitia) .

pusa uma ei ai a faailoga anotusi. foi pusa meaai a aso faatumuina. Teu faalelei pusa ma maua. **faigatā (Oona, toxin) pusa o loo teuina faalelei (Tamaitiiti ma faamaoniga lē agavaa)** .



Aua le tuua mea faaaogaina (**Ipu, meafaigaluega, meataalo**) fenumia'iga a'e meafale, fola o le fale, nofoaga o galuega.
Ina ua mavae le faaaogaina piki tuu i mea i totonus o le teuina o meaai mama (**Faaigoaina**) . O aso uma lava mea faleoloa i le nofoaga lava e tasi. o lea faigofie i latou e maua.

Ae lei alu e moe. Saunia ma le faatulagaga o le mea e faaaoga e fuafua e fai aso e sosoo ai. Teu se ato ma mea ua fuafuaina e tatau ona faia faatasi ai pe a tuua i le taeao.

O le tausia o lou siosiomaga mama ma le mama. faaitiitia: **D** ust (**Lelei mo lou faiga respiratory**), **M** tino icro (**Siama, siama, siama**) itiiti pipisi, maliliu, **ou nsects** (**Faiga laiti, larvae, stings**) itiiti pipisi, rashes, **V** ermin (**Isumu, isumu, cockroaches**), **E** itiiti droppings, faasalalauina o Laiti tino, pesi itiiti mala.

Le faaaogaina e faateleina a pisia po o disinfectant malolosi o outou avanoa o le mauaina o ma'i faaumiumi faalavelave chronic. Faaaoga se mama lugia o le lalolagi:

Mix, 1 ipu bicarbonate o le fefete, 1/2 ipu vineka papae, faaopoopo ni nai mataua o le suauu taua.
Manaomia ai le malosi faaopoopo se sipuni o le masima.

Manaomia ona māfatua! **Māfatua i lou ao'ao. Aua le salalau desease.**

Aua e te sogi i laugutu. **Kisi fastes pipisi auina atu. isu ae laulelei.**

Aua e te faatalofa! **Sei vagana ua e faaaogaina totigilima.**

faatatau tumama e mafaufauga. **Mama, manatu faapito, inosia, faatupu vevesi, mafaufauga o mafaufauga leaga i ona aloese. e taitai atu ai le faatinoina o mafaufauga leaga e tali!**

ua faaitiitia suiga o le tau lelei ea. **Sili atu, afi tele (Laau, vaomatua, wildfires) ! totonus o le atunu o tagata (Koale, otaota, kesi, suauu, laau) , aogā (Koale, lapisi, kesi, suauu, uranium) , felauaiga (Koale, kesi, suauu) mu! ua e mafaufau i se nuu e faaaoga ai le puipuiga o le manava!**

o meafaigaluega e puipuia ai i fafo respiratory (Rpe) Ua fautuaina!

ua faatulagaina Rpe le lelei sa latou puipuia fasimea. o loo faaaogaina ufimata P2. Ina ia puipuia, e fetaui mau ufimata (**Ua tafi ese beards**) !

Totonu o le fale faaaoga purifiers ea! O lenei masini faaeletonika faaaogāina se faamama HEPA. Tausia uma faitotoa ma faamalama tapunia.

Tagata maua tele lapisi, otaota! O lenei tulai mai ai se tulaga lamatia o le soifua maloloina ogaoga. E faatupuina ai le filogia o le ulufale le filifili meaai nuu. Tagata e faaitiitia faatau o ni oloa taua, fale down- tele, faaitiitia gaoioiga leisuretime (**Mea na tutupu tele motu o tagata, taaloga, sic mu-, ..**) !

o Immunizaton faamalosia! o ni tagata e le o ni immunized a lamatia ai le nuu! ua immunized ma caged i latou, MS R4

Iagonaina o le saogalemu manaomia se nuu se aia tatau o le tagata.

Tagata ua i ai se aia tatau e lagona vagana ai i lo latou aiga. Ua ia i latou se aia tatau e lagona vagana i le suesue ma le galuega. O le mafuaaga lena o le manatu 'tausia Vaaia Aloese Sauaga' ua faia maua (**Tagai Ch7, 1Church**) mo implemen- tation i Shire uma .

Shire tuuina atu auaunaga Sentinel. Sentinel taulimaina maualalo e ogatotonu leoleo tulaga lamatia ma tiute paterola. I, po o ese tiute le a lipoti a Sentinel taofiofia amioga lautele (**Solitulafono, filogia, Fa'aleaga**) ma lipoti o so o se soifua maloloina comm- le lotogatasi ma le mataupu saogalemu. le a pueina Sentinel mo iloa soliga momomo ma le tuuto solitulafono. Ona valaau atu lea i lona ofisa mo se paterola e piki le pueina.

Shire tuuina atu se faamalosia 7 itula vavao po mai 14-21 itula (**CG Klock**) . Mo le soifua maloloina lelei, faaitiitiga i le malosi taumafaina, faaitiitia le filogia ma le puipuiga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, tau i le malo, uunaia i fanafanau.



I tagata e fesoasoani atu io latou tuaoi ina ua osofaia.
fesoasoani Workers uso faigaluega. Faiaoga ma tagata atamamai
fesoasoani le tasi i le isi.
sini a uma Shire o le saoloto sauā.

ua fesoasoani tagata faigaluega auaunaga Faalavelave Tutupu Faafuasei Tulafono-e faamalosia le tulafono. E ala i le mataala o le solia o Tulafono, Tulafono Faatonutonu i le po o ese galuega. e mafai ona latou

te faia o le pueina tagata lautele. TA mafai ona valaauna reservist e fesoasoani.

O le mauaina o se nuu saoloto sauā o se Sa'o ma le Tiute. ei ai le aia tagata uma lava e lagona le vagana. e tagata uma se tiute e fesoasoani i tagata o loo i ai sauaga inflicted i latou. **Le faia faapea, MS R2 !**

Tagata oe faatagaina sauaga, matamata sauaga, **MS R2 !** O tagata e uunaia (**Fiafia i ai, fesoasoani**) , Faaoso, sauaga, o tagata sauā puipuia mai le pueina faapagota, **MS R3 !** O lenei e faatatau foi i le taua, faafesootai taaloga!

O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

E aafia i solitulafono tatalo

Puupuu rial - Aso 2. 4. 7.

pele 1 ATUA , Foafoa o le Vateatea sili ona matagofie lou sili ona leoleo tausia faamaoni lotomaualalo (1st igoa)

Fesili e faamama ai le tiga ma le tiga o tagata na aafia i solitulafono Fesoasoani i tagata na aafia i solitulafono Mauaina o le faamasinotonu ma le taui ou te folafola atu fesoasoani faasala muta solitulafono Fai ua faasalaina e Leaga i le Olaga ma Afterlife Mo le Mamalu o le **1 ATUA** ma le lelei o tagata



o loo faaaogaina lenei tatalo i le aafia o Aso Soligatulafono (CG Kalender)!



amata le faatupu vevesi ma le fananau mai. Sauā siosiomaga totoina le propensity – e sauaga mo le vaega o totoe o le olaga. O le propensity e sauaga manaomia se amoti e liliu sauā. **faaosofia ai:** Ava malosi, ita, fefe, uunaiga peer-, faafesootai-taaloga, taua-taaloga, valea, faalumaina, mafaufau mea suia, leai o le agaga malamalama, faaonoono, vitio faatupu vevesi, sauā vitio-taaloga, ...



O se e le'i fananau mai tualiali i tina ma tama i upu o faasaua i le tasi le isi. Aoao e faapea e le afaina le upu faatautala ma o le a faia mulimuli ane i le olaga. O se e le'i fananau mai tualiali i tina ua faaletino faatiga e tama. **IA faatoa** fanau a mulimuli ane i le olaga tumau faatautala faaletino e ala i HE. HE faatoa fanau a manatu o alright e faatiga IA.

Aggressively le faasaunoa, taufaamatau, pulea isi o sauaga.

Taufa'amata'u amataina ma intimidation e mafai evolve i le faaoolima. **o le soonafai**

e masani lava ona siomia i latou lava hapless individuals palaai.

sauaga isthethreat

StopViolence startat aiga

taufaamatau mai fafo (**Isi Itumalo, Space**) e taulimaina e le militeli.

e militeli le lava po o le faaaogāina A, N (**Atomika, faaniukilia**) B (**Moni**) C

(**Vailaau**) auupega. maofa faaaogaina militeli weapons e pagota (Ae le o tiga, ma fasiotia ai) !

Faaaogaina ma faaaogā tulafono CG Space.

e le lagonaina le nuu vagana (**Vaisu, aafiaga itu**) le faaaogaina o Farao rmaceuticals ! Le o se togafitiga seprimitive taugata. Pharmace- uticals 'o se togafitiga nofoaga mulimuli. tausiga o le soifua maloloina Aloese practioners e na faatonuina vailaau. O i latou o lē agavaa leaga "Quacks". Fesili latou ona faaleaogaina.

Manatua! Gauai atu i fautuaga tausia meaai leoleo ma nei sauniga, faaitiitia o gasegase e 80% +.

E toatele tagata i le lagona nuu faamata'uina i se tagata ua i ai se manaoga faapitoa. E 3 ituaiga o le atoatoa: le atoatoa le mafaufau, le atoatoa faaletino, le atoatoa o feusuaigna .

atoatoa le malosi o le mafaufau

O tagata atamamai o loo faaalia ai faailoga o, 'atoatoa o le Mafaufau. ... Ua iloiloina e se komiti (**Faiaoga, fomai sa, matua**) . Afai e maua puapuagatia ua solitulafono ferred e, 'MDQC' (**Tuufaatasia o le Mafaufau e faaletonu puipuia i faamai ulufale**) . Mo lo latou lava puipuiga ma le puipuia o le isi tamaiti.

le atoatoa faaletino

O tagata atamamai o loo faaalia ai faailoga o, 'le atoatoa faaletino. ... Ua iloiloina e se komiti (**Faiaoga, fomai sa, matua**) . Afai e maua puapuagatia ua solitulafono ferred e, 'PDQC' (**Lotoa Faaletino faaletonu puipuia i faamai ulufale**) . Mo lo latou lava puipuiga ma le puipuia o le isi tamaiti.

le atoatoa o feusuaigna

O tagata atamamai o loo faaalia ai faailoga o, 'atoatoa o feusuaigna' (**Child molesting, tutusa o alii ma tamaitai, itupa le mautonu**) . Ua iloiloina e se komiti (**Faiaoga, fomai sa, matua**) . Afai e maua puapuagatia ua siitia i, 'SDQC' (**feusuaigna**

E faaletonu lotoa puipuia i faamai ulufale) . Mo lo latou lava puipuiga ma le puipuia o le isi tamaiti.

lagolago Olaga

le mafai e se Tagata e faia ai se sanuisi ma 'ai i le taimi nei po o le lumanai mafai foresee-. Atonu e te manao e invoke le **1 ATUA** faaiuga faagasologa faia
(E ola pe oti) . ei ai le aia tagata uma e faafitia togafitiga, meaai, inu. O le faafitia e se tagata lenei aia tatau e faapuapuagatia ai, o se solitulafono, **MS R7** .

1 a le ATUA mamanu o mea uma i le Faaletino Vateatea ei ai se amataga ma le faaiuga, e aofia ai le tagata-tino. manaoga alofa Tagata tuu se iuga i puapuaga. **E le 'fa'aumiina artificially' olaga. Artificially ua faalavelave prolonging olaga i 1 ATUA s** mamanu.

tanuolaina

Ina ia aloese mai le tanumia ola, o le susunuina o tino o se tatau. e le na o manaomia le susunuina o tino e faasaoloto le Agaga, ae faapea foi mo mafuaaga le soifua maloloina. O le crema- afi NA TUSIA tafiese e faaumatia siama matautia, siama, larvae iniseti ma fungi e mafai ona nonofo ai le tino. **Manatua! Graveyards** o se tulaga lamatia o le soifua maloloina, o se otaota o le lauelele. o loo e sola fono mai o fanua mo graveyards.

Lava faaoo fasiotia

Lava faaoo fasiotia (**Euthanasia, pule i le ola**) o se faailoga lea o se mafaufau vaivai, o se agaga vaivai. O se Olaga-aafiga o le Agaga. e lē i tagata o isi faalavelave ae vagana ai o se tulaga lamatia i le isi. **1 ATUA** le a taulimaina lenei i luga o le Faamasinoga aso. **Fesoasoani i se tagata e a le tagata lava ia faaoo fasiotia e taliaina i le umi e le faamasinoga talafeagai taliaina o loo i ai se moomooga oti. Ogaoga puapuaga e faapuapuagatia ai. Faai'uina ai!**

Manatua! Tagata tuu mafatia manu mai o latou puapuaga. Ae ui i latou ua leai se alofa mutimutivale mo lo latou lava ituaiga.

Faaiuina le ola ai ma le mamalu o se aia tatau o le tagata.

palota

ua lagolagoina saoloto filifilia tagata Malo e palota i ns electio-. Le palota e ono i'u i radicals le faia i luga o le Malo ma le faavaeina o se sauā (**Tu'ufa'asolo mai i tupuaga pe faaupufai**) . **ua aveesea caged Tyrants, MS R7 . 'Vateatea tausia le lagolago na o le 2 ituaiga o malo, 'Leoleo Itumalo' (Itumalo) ma 'Shire' (Lotoifale)** .