



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Ciaj sia nyob koj li, koj tsev neeg zej zog, ntiaj chaw,
yog tus neeg tseem ceeb!

Ciaj sia nyob: 1 Hom,

2 Habitat, 3 Zej Zog, 4 Tsev Neeg, 5 Tus

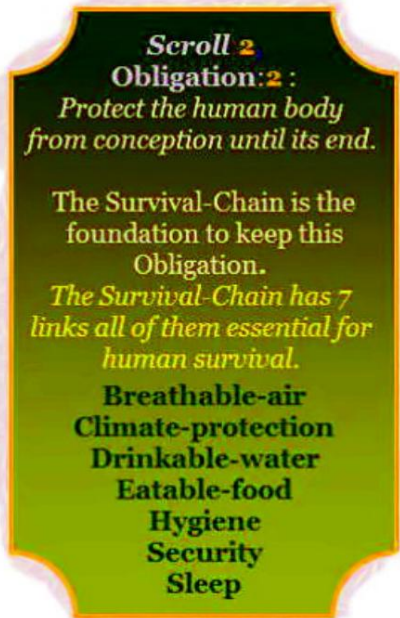
Kheej, 6 Tsiaj, 7 Tus Kheej Khoom.



Ciaj sia nyob los ntawm

hnuv nyoo: 1 Unborn, 2 Newborn, 3 Me Nyuam, 4

Me Nyuam, 5 Juvenile, 6 Adult, 7 Senior.



1 HUAB TAIS tos txais koj!

Survival thov Vajtswv

Ciaj sia nyob hnuv 11.1.7 N-At-m

Nyob zoo **1 Vajtswv** tus tsim lub ntiaj teb zoo nkauj tshaj plaws Koj
tus neeg saib xyuas uas txo hwj chim tshaj plaws ua tsaug rau
kev ciaj sia ntawm tib neeg Kuv mob siab pab kuv lub
cev, hom, zej zog, ciaj sia Kuv yuav ua kom ciaj sia kuv tus naj npawb 1
tseem ceeb Thov txhawb nqa kuv txoj kev mob siab rau
kev ciaj sia Rau Lub Hwj Chim ntawm **1 Vajtswv**
thiab Lub Neej Zoo!



Cov lus thov no tau hais nyob rau hnuv Ciaj sia nyob lossis thaum tsim nyog!



Ib txoj hlua ciaj sia taus muaj 7 qhov txuas txhua qhov tseem ceeb rau tib neeg txoj sia nyob



Breathable Cua tsis muaj nws koj muaj feeb nyob!

Dej haus tsis muaj dab tsi haus koj yuav tsis kav ib lub lim tiam!

Noj zaub mov kom muaj zog thiab noj qab nyob zoo. Tsis muaj zaub mov koj tshaib plab!

Pw tsaug zog rau revitalizing. Tsis tsaug zog koj mus vwm, tuag!

Kev tiv thaiv huab cua rau kev ciaj sia!

Kev tu cev kom peb lub cev noj qab nyob zoo!

Kev ruaj ntseg los tiv thaiv kev ua phem. Tsis muaj kev ruaj ntseg tsis muaj yav tom ntej!



Scroll: 2, Obligation: 2 qhia peb tias, 'Tiv thaiv tib neeg lub cev los ntawm kev xav txog thaum kawg!' Txoj Kev Ciaj sia nyob yog lub hauv paus los ua kom lub luag haujlwm no. Tsis kam lees ib tus neeg qhov tseem ceeb no yog kev hem lub neej! Kev ua txhaum cai rau tib neeg, Anti **1 Vajtswv**, yuav tsum tau: **MS R7**.



Tom qab tib neeg nrhiav tau kev siv hluav taws. Nws pom qhov no yog ib qho koob hmoov.

Cov ntoo hlawv tau ntiv nrog cov thee, dung, khib nyiab, roj, roj, uranium. Cov ntseeg Askiv qhia txog lub hnuv nyoog muaj kev lag luam pib muaj kuab paug uas ua rau muaj kev hloov pauv huab cua. Hluav taws thiab hlawv yog tam sim no, ib tug foom phem. **Txhob hlawv tam sim no!!!**

Tsis txhob hlawv: luam yeeb, thee, dung, khib nyiab, roj, roj, uranium, ntoo, ..



Ib feem txaus ntshai ntawm kev hlawv yog, 'Smoke'. Hauv hluav taws kub, qhov kev hem thawj loj tshaj plaws rau kev noj qab haus huv thiab kev tuag yog kev nqus pa. Ntawm qhov loj dua cov pa luam yeeb nce mus rau hauv

qhov chaw nres cua sov khiav mus rau qhov chaw. Nto dej sov, saum npoo av sov, dej khov yaj (glaciers, qaum teb sab qab teb):

Kev hloov pauv huab cua!

Kom ciao sia, tib neeg noj qab nyob zoo yuav tsum tau Breathable Cua !

Cov huab cua peb ua pa yog tsum los ntawm cov pa roj (carbon dioxide, nitrogen, oxygen, methane), dej thiab impurities (plua plav, microbes, spores). Cov huab cua peb ua pa xav tau nitrogen thiab oxygen cov ntsiab lus siab. Nws muaj qis carbon diox-ide thiab methane cov ntsiab lus. Cov ntsiab lus dej (humidity) yog xav tau, siab humidity yuav tsis xis nyob thiab muaj teeb meem kev noj qab haus huv. Cov impurities tsis xav tau lawv ua rau mob ntsws.

Ntev npaum li cas koj tuaj yeem tuav koj ua pa? 4 feeb ces koj gulp rau huab cua. Tsis muaj pa ua pa rau gulp, Koj tuag! Cov neeg tuag sai sai hauv hluav taws, tsis muaj cua ua pa.



Tshem tawm cov pa ua pa yog siv los tsum kev tsum txom, tua neeg, tsiaj txhu. Kev tshem tawm cov pa ua pa raws li kev tsum txom (dej boarding) yog siv los ntawm US cov thawj coj, US tsoom fww cov neeg ua haujlwm, tsoom fww cov neeg cog lus, txawv teb chaws tyrannies tiv thaiv los ntawm Teb Chaws Asmeskas. Kev tsum txom yog kev ua phem: **MS R7** (neeg), **MS R4** (tsiaj txhu).

Tshem tawm cov pa ua pa kom tua: tsis raug (cov pa phem hauv hluav taws) lossis los ntawm tus kheej (kev tua tus kheej: lub hom phiaj nqus cov pa roj carbon dioxide lossis cov pa roj ua noj), tsoomfww (chamber roj, dai, tsum txom), lwm tus (cov neeg ua phem ua phem: garroting, strangling, suffocating, dai). Tsoom fww, kev tua neeg txhaum cai tau txais, **MS R7**. Kev huam yuaj (kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb), **MS R4**, tus kheej (tseem ceeb los ntawm **1 Vajtswv**).



Tib neeg cov khoom kub hnyiab yog qhov kev hem thawj rau 'Breathable !



Nws pib nrog tus neeg uas siv lawv cov kav dej ua lub qhov cub ua rau lawv lub ntsws ua siev rau cov pa phem thiab huab cua impurities. Kev siv tib neeg lub cev ua lub chimney yog ib qho kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv hnyav, kev thum rau 1 Vajtswv tus tsum.

Kev haus luam yeeb haus luam yeeb! Ib tug neeg tragedy! Lub nra ntawm zej zog!



Kev quav yeeb quav tshuaj ua rau tus cwj pwm rov ua dua uas ua rau muaj kev xav tau.

Cov neeg quav yeeb quav tshuaj delude lawv tus kheej, tsis lees txais kev tsim txom lawv tus cwj pwm ua. Ua phem rau lawv tus kheej, tsev neeg, phooj ywg, phooj ywg ua haujlwm, zej zog.

Cov neeg quav yeeb quav tshuaj tsis ntseeg tias lawv muaj kev quav yeeb tshuaj tsuav yog lawv nyiam lawv tus kheej, tuav lawv lub neej ua ke. Cov neeg haus luam yeeb dhau los ua kev hem thawj rau lawv tus kheej, zej zog. Lawv dhau los ua neeg ruam, tsis ncaj ncees, tawm tsam kev sib raug zoo, tsis ncaj ncees, dag ntxias, qia dub, tsis saib xyuas. Qhov no yuam Shire (com-munity) tswj lawv txoj kev ua neej. txwv lawv txoj kev ywj pheej thiab txoj cai.

Cov neeg haus luam yeeb stink los ntawm qhov ncauj. Lawv cov khaub ncaws stink. Lawv stink txog ib chav. Lawv cov tshauv nyob txhua qhov chaw. Lawv lub pob tw yog nyob txhua qhov chaw. Lawv yog cov neeg qias neeg, qias neeg, qias neeg. Cia lawv txaj muag!



Cov neeg haus luam yeeb yog qhov txaus ntshai rau lawv tus kheej. Lawv hlavv daim di ncauj, hniav, pos hniav, qhov ncauj, caj pas, cua, ntsws, ua mob, ua lub nra rau lub zej zog.

Cov neeg haus luam yeeb tub nkeeg noj ntau haus luam yeeb so thiab nws tus kheej ua rau mob. Tuav lawv lub luag haujlwm!

Cov neeg haus luam yeeb yog qhov txaus ntshai rau lwm tus. Cov poj niam cev xeeb tub haus luam yeeb ua phem rau lawv cov menyuam mos. Tom qab yug me nyuam, cov me nyuam tshiab no raug txim mus rau lub neej vim muaj teeb meem kev noj qab haus huv. Tej zaum lawv yuav muaj deformities, kev tsis taus,... Cov neeg haus luam yeeb cev xeeb tub raug foob, ua mob rau menyuam mos: **MS R3**.



Passive pa luam yeeb (ua phem) ua phem rau tib neeg. Cov neeg haus luam yeeb uas tsim cov pa luam yeeb tau txais, **MS R3**. Cov chaw (kev lom zem, lom zem, ua haujlwm..) uas tso cai rau haus luam yeeb, **MS R3** them nyiaj. Tsoom fww uas tso cai haus luam yeeb raug hloov, + **MS R7**

Cov neeg haus luam yeeb tsis saib xyuas. Lawv pib hluav taws: tsev, nyom, hav zoov. Lawv raug lav ris, **MS R4** thiab them nyiaj them. Lawv raug mob rau tib neeg, tsiaj txhu, **MS R5**. Lawv tua neeg, tsiaj txhu, **MS R6**.



Xyoo 1951 (pagan calendar) tau tsim muaj tias kev haus luam yeeb tsis zoo yog qhov kev hem thawj loj heev. Tsoom fww, lawv cov koom haum, cov chaw haujlwm uas tsis 'Txhais' kev haus luam yeeb ua tsis tiav (dereliction of duty) pab, tiv thaiv cov neeg.

Rov qab txoj cai lij choj dhau lawm. Cov neeg ua txhaum no tau txais, **MS R7**.

Txhua tus neeg lossis pab pawg, kev lag luam lossis lwm qhov chaw uas txhawb nqa (dawb-bies, tshaj tawm, kev lag luam), tso cai (niam txiv, kws qhia ntawv, ua haujlwm, koom haum,

cov khw noj mov, chaw lom zem, ...), cov nyiaj tau los (cov chaw muag khoom, cov chaw tsim khoom, cov chaw xa khoom, cov khw muag khoom, cov khw muag khoom), ua rau muaj 'Smokes' thiab lossis cov khoom siv haus luam yeeb **MS R7** Nws tsis muaj teeb meem dab tsi 'Smokes' muaj. Kev haus luam yeeb (vaping) yog kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv.

Zero Tolerance rau kev haus luam yeeb!

Cov tib neeg txo qhov muaj cov pa ua pa los ntawm kev hlawv cov thee, dung, gas, roj, ntoo, ua noj (hauv-suav nrog barbecue), cua sov, hwj chim. Nws xaus tam sim no! Siv hluav taws xob uas tsim tawm yam tsis muaj hluav taws kub.

Kev ua txhaum cai, ua rau muaj kev txeeb tau, kev puas tsuaj ntawm cov khoom siv thiab **MS R2**



Cov chaw nres tsheb fais fab uas hlawv (coal, khib nyiab, roj, roj, uranium, ..) los tsim lub zog yog **kaw, dismantled**.

Polluting Owners, cov neeg ua haujlwm raug foob, **MS R7**. Coal thiab Uranium mines raug kaw thiab kaw.

Mining Owners thiab cov neeg ua haujlwm tau txais, **MS R7**. Lub zog yog tsim los ntawm txoj kev tsis hlawv.

Hlawv kom txav mus los hauv tsev, tsis yog kev thauj khoom hauv tsev Xaus! Gas, Roj tsis siv hluav taws xob. Kev thauj mus los hauv tebchaws tsis yog hauv tebchaws ntawm Freeways yog hloov nrog 'Freeway Trams'! Kev thauj mus los ntev ntev yog los ntawm Rail nkaus xwb. Kev siv roj av, roj av, LPG, xaus!



Kev **Lom Zem** Kev Lom Zem Kawg!

Hauv Huab Cua: Huab Cua Qhia, tus tswv huab cua thauj (drone, dav hlau, dav hlau, nyoob hoom qav taub, chaw shuttle, ...) kawg!

Hauv, hauv qab dej: kev sib tw nkoj caij nkoj, kev thauj mus los hauv hiav txwv ntiag tug (nkoj, cabin cruiser, nkoj nkoj, hovercraft, submersibles, nkoj nrawm, dav hlau skis, yachts, ..) kawg!



Nyob rau hauv av: tag nrho 2, 3, 4, .. log motorized: cycles, tsheb kauj vab, buggies, sport tsheb, Suv, limousines, khoom kim heev tsheb. Tsheb sib tw, tsheb stunts. Tsheb ciav hlau ncig teb chaws. Promoters ntawm Polluting Lom ze, cov chaw muab kev pab ntawm tsheb rau

Kev ua phem rau kev lom zem raug foob, **MS R7**



Nail salon tsim cov pa phem. Cov neeg ua haujlwm muaj kev tiv thaiv ua pa.

Cov neeg ruam (cov neeg raug tsim txom) tsis ua. Nail Salons nyob rau hauv Cov Khw Muag Khoom yog qhib dav. Lawv cov pa phem puag ncig cov neeg taug kev los ntawm. Ua rau lawv muaj kev phom sij rau kev noj qab haus huv. Tshwj xeeb tshaj yog cov poj niam cev xeeb tub, yug tshiab, mob hawb pob, cov neeg laus. Yog tias koj tau raug cov pa phem, thov foob lub salon thiab Khw Muag Khoom kom them nyiaj.

Nail salon yog kev noj qab haus huv txaus ntshai rau huab cua. Lawv tuaj xyuas los ntawm cov neeg uas tub nkeeg dhau los ua lawv tus kheej tes thiab muaj nyiaj ntau dhau. Kaw lawv, txwv lawv. Kev foob cov tswv, cov thawj coj, **MS R7** Beauty salon yog ib qho kev pheej



hmoo rau kev noj qab haus huv ntawm huab cua. Lawv tuaj xyuas cov neeg uas tub nkeeg dhau los ua lawv tus kheej tsim, muaj nyiaj ntau dhau.

Kaw lawv, txwv lawv. Cov tswv, cov thawj coj, tau txais, **MS R7** Hairdresser uas tsim

cov pa phem raug kaw, raug foob, **MS R7** Hairdresser uas tsis tsim cov pa phem ua haujlwm ib txwm.



Capitalist (greedy predatory parasite) Tsoom fww txhawb cov tsev uas muaj vaj tse nyob. Tus tswv tsev siv roj av cav vaj khoom siv (blowers, shredders, txhuam cutters, saw saws, mowers, ..) uas ua paug (cua, suab nrov, av). Cov tswv tsev, cov chaw tsim khoom, cov khw muag khoom, tau txais **MS R7**. Tsoom fww uas tso cai rau qhov pol-lution no hloov, tau txais **MS R7**.

Sab nraum Insecticides yog siv rau cov qoob loo, orchards, ..

Cov qoob loo zaub mov, vaj txiv hmab txiv ntoo uas tau kis kab mob tsis haum rau tib neeg lossis tsiaj noj. Cov qoob loo qias neeg, zaub mov raug hlavv los ntawm zej zog (Shire). Cov neeg tsim khoom lag luam tau txais **MS R7**. Tsoom fww uas tso cai rau cov pa phem no hloov, tau txais **MS R7**.



Sab hauv cov tshuaj tua kab siv, tawm tsam lub paj hlwb. Lawv ua rau me nyuam mos thiab me nyuam mos hyperactive. Insecticides irritates tib neeg thiab tsiaj respira-tory systems. Tsis txhob siv tshuaj tua kab hauv.

Tub rog ua phem rau huab cua nrog kev thawj, tawg, A, N (**Atomic, nuclear**) B (**biological**) C (**chemical**) riam phom. Lawv yog ib qho kev hem thawj rau tib neeg, tsiaj txhu, nroj tsuag lub neej. Cov kws tshawb fawb uas tsim cov riam phom no tau txais, **MS R7**. Cov chaw tsim khoom ntawm cov riam phom no yog de-molished, hlawv los ntawm Shire. Cov tswv, cov thawj coj, cov thawj coj, tus saib xyuas ntawm cov chaw no tau txais, **MS R7**. Cov tub rog uas tau siv lossis siv cov riam phom no raug foob, los ntawm qib NCO nce-wards, **MS R7**. Tsoom fww uas tso cai rau kev tsim khoom, khaws cov riam phom no hloov, tau txais, **MS R7**.



Cov foob pob hluav taws yog cov pa phem loj. Lawv dhau los ua ntau dua loj dua kev ua qias tuaj. Nyob ntawm huab cua huab cua huab cua tuaj yeem nyob twj ywm rau hnub. Particle pollution nyob rau hauv dej polluting nws. Nws tsis tsim nyog haus rau tib neeg thiab tsiaj txhu. Hluav taws kub ua haujlwm kawg! Laser teeb hloov lawv.

Tsis yog breathable Cua Koj muaj 4 feeb ua neej nyob!

Ib Tus Neeg, Lub Koom Haum lossis Tsoom Fww uas tsis lees txais cov pa ua pa los yog ua rau thiab ua rau cov pa phem. Tau tuav lub luag haujlwm, tau raug kaw, **MS R7**. Xav tau pa cua nws yog **1 VAJTSWV** muab txoj cai!

Zero Tolerance to Air polluters !!!!!

Yuav kom ciaj sia tib neeg lub cev xav tau **'Drinkable Dej'**!



60+% ntawm peb lub cev muaj dej. Txhua lub cell hauv peb lub cev xav tau nws. Dej lubricates peb cov pob qij txha, tswj peb lub cev kub thiab yaug-es peb cov pov tseg ...

Condensed atmospheric water vapor forms droplets Lub ntiaj teb lub ntiajteb txawj nqus rub cov tee dej (**los nag**) rau saum npoo. Los nag yog qhov chaw loj ntawm cov dej tshiab. Cov dej nag no siv rau haus, npaj zaub mov, ua noj, ntxuav, tu tus kheej, ...



Ib tug neeg muaj peev xwm haus dej nag, siv rau kev npaj zaub mov. Tsis tas li ntawd, cov dej nag muaj kuab paug, tsis noj qab haus huv, acidic, lom, saj tsis zoo, tsis hnov tsw.

Cov ntshua khaub ncaws yuav tsum tsis txhob tso tawm hauv nag los ua

qias neeg. Tsis tsuas yog nws saib qias neeg, muaj ntshiab tsw phem, tab sis nws tuaj yeem ua rau tawv nqaij.

Cov nag txias poob li lawg, daus. Daus accumulates saum toj siab, Arctic thiab Antarctic tsim cov dej tshiab. Daus dawb,



polluted daus yog grey txawm dub. Cov daus dub muaj nyob hauv Hima-layas, glaciers thoob ntiaj teb, Greenland, Arctic, Antarctica.

Cov zej zog tsim cov dej tshiab. Cov reservoirs no cia siab rau cov dej nag thiab cov daus daus los puv lawv. Vim muaj kuab paug cov dej no xav tau kev kho mob ua ntej tib neeg lossis tsiaj noj.



Reservoir yog qhov tob tshaj li qhov ntiav. Cov dej sib sib zog nqus yog txias dua, txo cov evaporation, algae loj hlob tshwj xeeb tshaj yog hom tshuaj lom, kab mob. Kev ua si hauv dej yog txwv tsis pub tso zis, ua poj niam txiv neej thiab poo-ing rau hauv dej. Dej siv tes ua (dav hlau ski, motorboats, ..) ua paug (roj, roj av, roj teeb acid, ..) lawv raug txwv! Tshwj xeeb: Park Ranger thauj.

Ib tug neeg tsis tuaj yeem tso siab rau lub zej zog ua qhov yog. Tsis muaj kev kho mob, kev kho ib nrab, kev kho tsis raug, kev txiav nqi, kev noj nyiaj txiag, kev ua txhaum cai, .. kev kho dej hauv tsev yog qhov yuav tsum tau ua.



Kev kho dej hauv tsev yuav tsum tau lim. Txhawm rau txo: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate hard-ness, tooj liab, av, tshuaj tua kab mob, hlau hnyav, lead, pesti-cides, xeb, ... Nyob rau hauv huab cua sov lim dej yuav tsum tau boiled los tiv thaiv cov kab mob tuag taus (tus kab mob..).

hem rau dej tshiab! Tsis ntev qhov kev thov rau cov dej tshiab yuav dhau qhov muaj cov dej tshiab.

Polluted nag tuaj yeem ua rau xim rau tev, corrosion ntawm steel qauv (**choj**), yaig ntawm pob zeb, wilt-ing ntawm nplooj thiab lwm yam nroj tsuag, tawv nqaij khaus, .. Xyuas 'Breathable Air' thiab 'Green Concept' rau qhia yuav ua li cas kom muaj kuab paug.



Kev ywg dej! Kev siv dej hauv av rau kev siv dej depletes underground reservoir ntawm dej sai dua li nws tuaj yeem rov ua dua. Ua rau kom qhuav tag nrho Ecosystem thiab tsim kom muaj qhov tsis txaus ntawm cov dej tshiab. Hauv av wa-ter irrigation xaus. Kev ua txhaum cai siv dej hauv av rau kev ua txhaum cai, **MS R7**. Tsoom fvv tso cai rau hauv av irrigation, yog hloov, raug foob, **MS R7**.



Kev ywg dej, siv dej tshiab los ntawm kwj dej, dej, pas dej, .. slows cov dej ntw. Qhov no txhawb evaporation . Ua rau drought! Hom dej no xaus kev vam meej. **Xaus irrigation.**

Cov dej tsis huv (**kwj, dej, pas dej, ..**) ua rau cov dej tsis txaus. Cua daj cua dub filled nrog co toxins, tshuaj, tshuaj lom.. Il-legal dumping ntawm industrial pov tseg, co toxins, poi-tub.. polluting ntawm waterways xaus, polluters tau, cov tib neeg **MS R3** tag nrho lwm tus, **MS R7**.



Ntxiv dej tshiab

Desalination siv ntau lub zog, kim. Kev haus dej muaj qhov tsis zoo ib puag ncig cuam tshuam, rub coob tus ntses, shellfish, lawv qe, .. rau hauv system. Cov tsiaj hiav txwv loj dua raug kaw tawm tsam qhov screen ntawm pem hauv ntej ntawm ib tug intake structure. Tshuaj kho mob, corrosion, tsim ib tug sov brine uas yog tso rov qab rau hauv dej hiav txwv.



Desalination muaj cov ntsiab lus boron siab ua rau cov dej tsis zoo qua-lity. Cov dej no siv hauv kev ua liaj ua teb, ranching, khoom noj khoom haus tau tshwm sim kev noj zaub mov kom siab boron. Kev noj zaub mov ntev ntawm boron tsis zoo.

Cov dej khib nyiab rov ua dua, cov dej phwj tuaj hla dhau
thawj kev kho mob kom tshem tawm cov khib nyiab, nu-trients
raug tshem tawm, lim tshem tawm feem ntau cov kab mob bac-teria
thiab kab mob. Dej ces yuam

los ntawm ib daim nyias nyias kom tshem tawm cov molecules.

Chav dej rau kais yog ib qho kev xaiv ntawm qhov chaw kawg. Kev sim

tsis txhob qhia tag nrho cov kev pheej hmoo ntawm kev noj qab haus huv.



Lub raj mis dej (nqi) yog tsim rau kev mus ncig. Yas dej fwj tso tawm

Cov tshuaj uas ua rau muaj kev phom sij thaum sov sov (hnuv, lub rhaub).

Tsis txhob siv cov thawv yas rau zaub mov lossis dej haus. Tsis txhob yuav khoom noj lossis

haus hauv cov thawv yas. iav (tsis muaj txhuas) fwj, ntim khoom yog qhov zoo tshaj plaws.

Tsis txhob siv cov straws yas lossis cutlery. Tsis txhob siv cov thawv yas rau
ua noj los yog ua zaub mov noj.

Flavoured dej haus

Rau ntau yam dej haus tej zaum yuav flavored. Qee qhov tsw qab tsis zoo-koj yuav tsum zam. Cov dej qab
zib tuaj yeem ua rau txias lossis kub.

Cov dej qab zib **tsim nyog** : nqaij nyuj extract, nqaij qaib extract, cocoa, tshuaj yej,

Kas fes, txiv hmab txiv ntoo, tshuaj ntsuab, txuj lom, zaub.



Cov dej qab zib **tsis zoo** thiab cov addons: Cawv, xim xim, Arti-ficial flavoring, Artificial thiab natural sweetener,
Carbonated, Cola, Cor-dial, Zog haus, Lemonade, Decaffeinated kas fes, Txiv hmab txiv ntoo-kua txiv, Pres-
ervatives, Sodium ..



Kev haus dej yog qhov zoo tshaj plaws



Txhua tus neeg, koom haum, tsoomfww uas tsis kam haus dej haus

los yog ua rau thiab cuam tshuam ntawm cov dej qias neeg. Yog lav, **MS R7**

Xav tau dej haus nws yog **1 HUAB TAIS** muab txoj cai!

Tsis haus dej haus. Koj muaj 4 hnuv ua neej nyob!

Kev ua txhua hnuv: Sawv, muaj 0.2 l iav ntawm maj mam txias, lim wa-ter. Ua ntej txhua pluas noj (Noj tshais, noj tshais ntxov ntxov, noj su, noj su lig, noj hmo) muaj 0.2 l khob ntawm cov dej txias txias, lim dej. Haus khob (tsis muaj yas) ntim nrog 0.2 l ntawm cov dej lim rau ntawm txhua lub rooj txaj. Haus dej thaum hmo ntuj tom qab txhua qhov chaw tso quav tso quav thiab thaum muaj caj pas qhuav, haus dej thaum sawv ntxov sawv ntxov.

Cov dej qab zib **tsim nyog : Kas**

fes ib qho dej haus saum ntuj ceeb tsheej Kas fes



ib qho dej haus brewed npaj los ntawm roasted noob ntawm kas fes nroj tsuag. Kas fes yog tsim los ntawm qhuav, roasted, noob ntawm tsob ntoo kas fes, loj hlob nyob rau hauv kub, ntub huab cua nyob rau hauv lub equator. Muaj 2 hom: Robusta taum muaj qhov tsw qab thiab lub cev tag nrho. Arabica taum loj hlob ntawm qhov siab dua, muaj qhov tsw qab dua thiab muaj txiaj ntsig zoo dua.

Thaum xaiv, qhuav, taum kas fes yog ci ntawm ib ncig ntawm 200 ° C. Qhov no al-lows cov suab thaj hauv cov taum kom caramelize thiab tsw ntawm kas fes los txhim kho. Cov taum ntev yog ci, lossis qhov kub siab dua, qhov tsaus dua qhov ci yuav yog thiab qhov ntau dua qhov tsw, feem ntau lub teeb ci ci muaj qhov ntse dua, acidic tsw dua, thaum tsaus nti roasts muaj qhov tob dua, nplua nuj tsw. Ib qho tsaus nti ci tsis tas, 'muaj zog'. Lub zog ntawm ib khob kas fes nyob ntawm seb cov dej ntxiv npaum li cas thaum lub kas fes tau brewed.



Yuav ua li cas ua ib khob kas fes?

Yuav ua li cas kom tau ntau tshaj plaws ntawm koj lub khob kas fes.

- 1) Zoo saj kas fes pib nrog zoo tasting dej. Yog tias tsis muaj dej lim dej, siv dej txias los ntawm tus kais dej. Cia nws khiav rau ob peb feeb kom aerate ua ntej ntxiv rau hauv lub hwj.
- 2) Cia dej tawm ntawm qhov kub (80 ° C) ua ntej nchuav rau kas fes (hauv-stant lossis drip-filter) granules. Boiling dej scorches granules thiab im-pact's ntawm saj.
- 3) Thaum siv mis nyuj (tsis pom zoo), ntxiv rau lub khob tom qab wa-ter. Yog tias mis nyuj ntxiv 1st, kas fes yuav tsis sib tov zoo. Cov dej kub tuaj yeem scald cov mis nyuj, hloov qhov tsw.

Nco tseg! Cov khoom qab zib (qab zib lossis khoom cuav) ua kom puas kas fes!

Decaffeinated tsis yog kas fes tab sis muaj kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv.

Siv cov tshuaj uas tsis yog mis nyuj dawb xwb.

Decaffeinated Kas fes muaj kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv!

Decaffeinating siv Solvent. Solvent residue feem ntau ua rau mob plab.

Logic! Kas fes tsis muaj Caffeine kov yeej lub hom phiaj ntawm kev haus kas fes.

Kev npaj: Brewing,

Instant,



Drip-Filter Kas fes; Espresso (tshuab)



Tsis txhob siv kas fes Pods ib puag ncig txaus ntshai!

Kas fes Pods tag nrho 1 Billion yog kev puas tsuaj ib puag ncig.

Lawv tsis biodegradable. Tsis tau siv dua.

TSIS TAU! Ntau lawm! Kev foob, MS R7.

TSIS TAU! Siv lawv! Shun thiab txaj muag!



Nco tseg! Tag nrho 1 cov khoom siv pov tseg yog qhov ua rau cov khib nyiab ntau dhau!

Lawv ntau lawm, 'Ends'! **lwj, MS R7!**

Shun, txaj muag cov neeg uas siv 1 tawm cov khoom pov tseg!

Yuav ua li cas haus ib khob kas fes?

Yuav kom tau txais qhov tsw zoo tshaj plaws, saj cia nws txias me ntsis dua li siv cov slurps loj dua li sipping. Loj slurps ntawm kas fes tso tawm ntau aroma. Ntsim thiab saj nws, ntuj ceeb tsheej. **Muaj cov kas fes wicket nrog mis nyuj:**

Espresso yog ib qho dej haus uas muaj zog brewed los ntawm kev yuam cov dej kub uas tsis yog-der siab los ntawm finely av kas fes. Piv nrog rau lwm txoj hauv kev kas fes brewing, espresso muaj qhov sib xws ntawm cov khoom sib xws, ntau dua concentration ntawm yaj cov khib nyiab thiab ua npuas ncauj. **Espresso yog lub hauv paus rau lwm yam dej qab zib:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava thiab Mote. **Pab nrog luag nyav.**



Cappuccino: npaj kev ntshib los mos, kub ntawm cov mis nyuj yog cov kauj ruam tseem ceeb tshaj plaws. **Mis yog steamed** ntiv me me npuas npuas muab nws velvety texture (ua npuas ncauj). Ib tug txhaj tshuaj ntawm espresso yog muab tso rau hauv lub khob, kub foamed mis nyuj yog ntiv, topped nrog 2 cm tuab ua npuas ncauj, tiav nrog ib tug

sprinkle ntawm av cinnamon.



Latte: sov mis nyuj tsis muaj froth. Ib tug txhaj tshuaj ntawm es-presso yog muab tso rau hauv ib khob. Cov mis nyuj kub yog ntxiv-ed, topped nrog ib tug sprinkle ntawm raw cocoa.



Macchiato: sov mis nyuj tsis muaj froth. Sau khob 2/3 nrog mis nyuj. Ntxiv ib koob tshuaj espresso. Sab saum toj nrog peppermint nplooj



Mocha: ua kom kub cocoa. Sau khob 1/2 nrog kub cocoa. Ntxiv ib koob tshuaj espresso. Sau nrog mis nyuj & mis nyuj froth. Ntxiv ib tug sprinkle ntawm raw cocoa.



Gringo: Sau khob 1/2 nrog dej kub. Ntxiv 2 txhaj tshuaj espresso. On top sprinkle nutmeg.



Americano: Ib koob tshuaj espresso muab tso rau hauv lub khob. Cov dej kub ntxiv.



Duo-shot: Ntxiv 2 txhaj tshuaj espresso. Ces dej kub.



Lava: 1st txhaj tshuaj espresso. Ntxiv ib nip ntawm concentrated mandarin kua txiv. Ntxiv ib qho kev txhaj tshuaj ntawm kub nyoos Cocoa Top nrog cov mis nyuj kub foamed. Ntxiv ib tug sprinkle ntawm av cinnamon.



Mote: Sau khob 1/2 nrog kub peppermint tshuaj yej. Ntxiv ib koob tshuaj espres-so. Sab saum toj nrog kub foamed mis nyuj. Fin-ish nrog sprinkle ntawm av Cin-npe.



Cocoa yog ib qho dej haus saum ntuj ceeb tsheej

Cocoa ntoo loj hlob nyob rau hauv kub, los nag los nag. Nws cov txiv hmab txiv ntoo yog Pods. Nyob rau hauv ib lub pod muaj noob (taum). Cocoa taum hloov mus ua cocoa tab sis-ter thiab hmoov.



Npaj Kub Cocoa: 1 tablespoon

cocoa hmoov, 1 khob: kua kua, tshis

mis nyuj los yog lwm yam tsis yog mis nyuj. 1 teaspoon vanilla extract,

Dash ntawm cinnamon, Dash

ntawm nutmeg.

Muab cov khoom xyaw rau hauv lub lauj kaub nruab nrab thiab sov rau nruab nrab qis cua sov, whisking kom txog thaum frothy thiab kub.



Tshuaj yej ib tug saum ntuj ceeb tsheej stimulating haus



Camellia ib tsob nroj evergreen. Nws yog nplooj khaws thiab ua tiav muab tshuaj yej. Basic Teas yog dub los yog ntsuab. Tej zaum lawv yuav muaj tsw los yog tsw ntshiab.

Custodian Guardian tshuaj yej npaj: tso xoob cov tshuaj yej nplooj rau hauv tshuaj yej infuser. Muab infuser rau hauv khob khob. Boil dej, nres lub boil, thaum bub-bling nres (80 ° C) ncuav rau hauv khob khob. Txaus siab rau!



(a) Raws li bubbling nres ncuav tshaj cov tshuaj yej dub. Tom qab 1 minute do infuser 3 zaug. Tom qab lwm feeb rov ua dua. Haus, los yog ntiv cov kua txiv qaub rau tsw, los yog cia nws txias, txias thiab haus. Ceeb toom tsis txhob qias neeg nrog sweeteners, whiteners (duab, ntuj). (b) 10 vib nas this tom qab bubbling nres



ncuav tshaj ntsuab tshuaj yej. Do infuser 3 zaug. Tom qab 1 feeb tshem tawm.

Haus, los yog ntiv tej pob zeb txiv hmab txiv ntoo kua txiv rau tsw, los yog cia nws txias, txias thiab haus. Ceeb toom tsis txhob qias neeg nrog sweeteners, whiteners (duab, ntuj).

Herbal noob tshuaj yej npaj, tso xooob nias cov noob rau hauv ib lub infuser. Muab infuser rau hauv khob khob. Boil dej, nres lub boil. Ib yam li cov bubbling nres ncuav tshaj cov noob. Tom qab 1 feeb do infuser 3 zaug. Tom qab lwm 7 feeb tshem tawm. Haus, los yog cia nws txias, txias thiab haus. Ceeb toom tsis txhob qias neeg nrog sweeteners, whiteners (duab, ntuj).



Herbal nplooj tshuaj yej npaj. Tib yam li ntsuab tshuaj yej.



Herbal paus tshuaj yej npaj, chop cov hauv paus hniav. Prepare tib yam li cov tshuaj yej dub.

Siv lub microwave thaum brewing ib lub hlab tshuaj yej coj tawm cov tsw. Rov txav los ntawm lub hlab tshuaj yej kom paub tseeb tias cov hlau staple raug tshem tawm. Cov ntawv cim npe feem ntau siv cov cwj mem pheej yig, dej tsis zoo, cuam tshuam nrog tsw.

Muab cov dej kub tso rau hauv lub khob tshuaj yej> ntiv koj xaiv lub hlab tshuaj yej > tshav kub hauv micro-wave rau 30 vib nas this ntawm ib ntab lub zog (400-500 watts) > Cia nws brew hauv microwave rau ib feeb > coj tawm > txaus siab!

Cov dej haus yog qhov zoo tshaj plaws (tej zaum yuav tsw)



Lim dej kom noj qab nyob zoo!!!

Ceeb toom! Kev hem thawj rau tib neeg muaj sia nyob: Micro plastics!

Micro plastics los ntawm cov khib nyiab yas tau ua rau tag nrho lub ntiaj teb, los ntawm arctic daus roob av mus rau cov dej hiav txwv tob tshaj plaws. Micro plastics tau nkag mus rau cov khoom noj nqaij nruab deg. Cov tib neeg feem ntau muaj micro plastics hauv lawv cov ntshav uas faib thoob plaws hauv lub cev. Txhua yam ntawm lub cev lub hlwb, lub mis, lub plawv, lub ntsws, cov leeg ... yog qias neeg. Nws yuav coj cov lus teb los ntawm kev tiv thaiv thiab evolution! Nrog rau qhov tsis paub qhov tshwm sim phem!

Lub raj mis dej yas tso tawm cov yas micro uas ua rau muaj kev phom sij thaum sov sov (hnuv, lub rhaub, lub lauj kaub). **Ceeb toom!** Haus los ntawm lub raj mis yas, ntim tsis zoo! Nws xaus! Ua txhaum, **MS R7**. Thaum cuam tshuam-ed coj cov chav kawm tawm tsam cov chaw tsim khoom, khw muag khoom, tsoomfww!

Cov me nyuam haus lub raj mis tau nqos ntau lab micro yas ib hnuv!

Txoj kev tshawb no qhia tau hais tias kev npaj zaub mov hauv cov yas ntim-ers ua rau raug ntau txhiab zaus! Tsis txhob tig koj tus menyuam mus ua ib tug menyuam roj hmab. Tsis txhob siv lub raj mis yas, ntim khoom noj lossis npaj zaub mov!



Ua txhaum **MS R7**. Thaum muaj kev cuam tshuam coj chav kawm tawm tsam cov chaw tsim khoom, khw muag khoom, tsoomfwv!



Tsis txhob yuav dej haus lossis khoom noj hauv lub raj mis yas, cov thawv ntim khoom, cov kaus poom! Tsis txhob siv cov thawv yas, cov tais diav los npaj, ua noj, ua zaub mov, haus dej! Tsis txhob siv plas-tic cutlery, straws, phaj, tumblers...! Ua txhaum **MS R7**. Thaum muaj kev cuam tshuam coj chav kawm tawm tsam manu-facturer, retailer, tsoom fwv!

Txhawm rau kom muaj sia nyob ntawm tib neeg lub cev xav tau **Eatable Food** lb feem ntawm txoj haujlwm niaj hnub yog noj. Peb noj qab nyob zoo npaum li cas thiab peb nyob ntev npaum li cas. Muaj ntau yam ua rau peb tus cwj pwm noj mov. Tsis muaj zaub mov koj tshaib plab!

Pub 5 zaug ib hnub twg: 'Tej

tshais, suav nrog dej, tshuaj ntsuab, txuj lom, zib ntab, kas fes, ..

Hnub Nyooog Kawg - khoom txom ncauj, suav nrog dej, Txiv hmab txiv ntoo, tshuaj ntsuab, tshuaj yej, ..

Noj su, suav nrog dej, zaub xam lav, qe, kas fes, ..

Hnub lig-khoom txom ncauj, suav nrog dej, txiv ntseej, Berries, Spices, Cocoa, ..

Noj hmo '. suav nrog dej, noj hmo, tshuaj yej lossis kas fes.. Zaub.

7 Cov zaub mov uas yuav tsum tau noj txhua hnub: fungi (nceb), nplej (oats, barley, lentil, pobkws, millet, quinoa, mov, rye, sorghum, nplej), Kub Chili's, dos (xim av, ntsuab, liab, caij nplooj ntoos hlav, chives, qej, leek), Parsley, Sweet Capsicum, zaub qhwv, zaub ntsuab, carrots, peas, sprouts, ..)



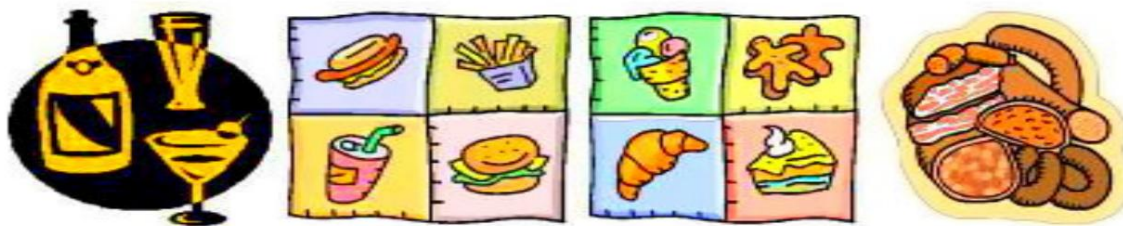
Txhua lub lis piam ib hnub yuav tsum muaj lub ntsiab lus noj hmo: xws li Hnub 1: Zaub Hnub 2: Nqaij qaib Hnub 3: Mammal Midweek: Cov tsiaj reptile Hnub 5: Cov nqaij nruab deg Hnub so: Cov txiv ntoo thiab cov noob Fun-hnub: Kab

Kev Noj Qab Haus Huv Tsis Muaj: Cov khoom qab zib, Cov khoom noj khoom haus, cov khoom noj khoom haus hloov pauv, ntxiv Fructose, zaub mov hauv cov thawv yas.



Fructose lub ntsiab ua rau mob ntshav qab zib, rog rog (Blubber Tib neeg). Nws yog qhov phem txawm tias nws los hauv Qab Zib lossis Txiv Hmab Txiv Ntoo. Ntxiv Fructose thaum lub sijhawm haus dej haus lossis khoom noj yog qhov phom sij rau kev noj qab haus huv. Kev ua, faib, muag hom dej haus lossis khoom noj no yog kev ua txhaum cai uas nws tau txais: **MS R6** Kev zam: Tsis tau ua tiav, Berries, Txiv hmab txiv ntoo, zib ntab, zaub.

Hais Tsis Yog: Txhua yam uas muaj: fructose, qabzib, qab zib; biscuits, ncuav, noj tshais cereal, chocolates, kua txiv hmab txiv ntoo, ice cream, lollies, jam, ketchup, lemonades (Cola, Zog, ..) marmalade, muesli tuav, sauces, wine ...



Manufactured-khoom noj qab zib heev muaj ntau preservatives, feem ntau yog greasy, muaj suab thaj ntxiv ua rau nws tsis haum rau noj los ntawm tib neeg tsiaj, tsiaj txhu. Cov khoom lag luam tsim khoom yog ua rau muaj ntshav siab, txhaws ntawm cov hlab ntsha, rog rog (Blubber People). Kev ua, faib, muag cov khoom tsim khoom yog kev coj ua txhaum cai, tau txais **MS R6** Hais **Tsis yog** rau: Mis Mis, Mis Mis, Zaub Mov, nqaij npua, hamburgers, salami, ...

Manufactured: mov ci, nqaij; Pizza, hnyuv ntxwm, txheej txheem: Txiv hmab txiv ntoo, kua zaub, zaub ...



GM Khoom noj khoom haus yog yam uas tib neeg siv tiag tiag. Nws tag nrho pib raws li genetic modified (engineered) noob (GM Crop). GM Cov qoob loo vim qhov ntwis ntawm cov nyhuv hloov tag nrho cov khoom noj khoom haus. Tsim kev hloov pauv uas tsim cov kab mob tshiab, lub neej ua rau muaj kev kub ntxhov thoob ntiaj teb hauv txhua tus tswv cuab ntawm cov saw zaub mov! **suav nrog tib neeg!** Tib neeg yuav mob ntau dua, tuag hluas dua, deformities ntau dua, cov me nyuam mob ntau dua, nchuav menyuam ntau dua... Yuav hloov tib neeg DNA.

GM Food Survival Threat: Alfalfa, me nyuam mos, nqaij npuas kib, qhob cij, pob kws, noj tshais cereal, canola, qe, nqaij npua, margarine, nqaij, qos yaj ywm, papaya, peas, nqaij qaib, mov, sausages, soybean, txiv lws suav, nplej, zucchini, ...

Kev thov los ntawm cov zej zog unadulterated zaub mov. **TSIS MUAJ:** Cawv, Ge-netic hloov kho, Tshuaj tua kab mob, tshuaj tua kab, Khoom noj khoom haus, ntxiv ntsev, ntxiv Sweeteners (kua los yog ntuj), ...

Ib Tus Neeg, Lub Koom Haum, Tsoom Fwv uas tsis kam noj zaub mov los yog ua rau thiab cuam tshuam ntawm cov zaub mov muaj kuab paug (GM). Yog lav, **MS R7** Xav tau zaub mov noj

nws yog **1 Vajtswv** muab txoj cai!

10.2.7 Nws. Blubber hnuv C-

GKalendar lom zem Hnuv Ntsiab **12.1.7.** Hnuv noj qab

nyob zoo C-GKalendar Fun Day Themes



Noj tsis txaus koj mob!!!

Tsis muaj zaub mov koj tshaib plab!!!

Txhawm rau kom muaj sia nyob ntawm tib neeg lub cev xav tau pw

tsaus zog **1/3** ntawm txhua hnuv yog siv pw, ib feem ntawm qhov no suav nrog kev pw tsaus zog.



Kev pw tsaus zog yog xav tau kom muaj sia nyob ntawm tib neeg lub cev. 7 teev yuav tsum ua. Tsis muaj kev pw tsaus zog ua rau tuag tab sis on-ly tom qab mob heev dhau los ntawm kev nyuaj siab thiab kev tawm tsam ntawm kev vwm.

Kev pw tsaus zog tsis txaus yog depriving lub cev ntawm nws lub peev xwm kho mob cuam tshuam rau lub plawv, lub cev tsis muaj zog, endocrinology, neurological, puas siab puas ntsws thiab kev ua haujlwm anabolic. Kev pw tsaus zog tsis txaus yuav ua rau apnea, rog rog, insu-lin tsis kam, kev nyuaj siab ntev. Kev pw tsaus zog tsis txaus yuav ua rau tuag taus.

Kev pw tsaus zog tsis txaus yog cais raws li Kev Tsim Txom.

Kev pw tsaus zog zoo ua rau txav mus rau thaum pw tsaus zog, pw ncaj nraim lossis nrog lub hauv caug tsa, nraub qaum, sab lossis lub plab. Kev pw tsaus zog muaj feem cuam tshuam nrog kev sib npaug ntawm cov kab ke hauv qab no: Cortisol, melatonin, kev loj hlob hormone, insulin, noradrenaline, protactinium, serotonin... Pw tsaus zog thiab peb qhov hnyav yog txuas: 2 cov tshuaj hormones (leptin, ghrelin) ua haujlwm los tswj kev xav tshaib plab, puv puv. Tsis tsaus zog ua rau koj tsis txaus siab tom qab noj mov thiab xav tau zaub mov ntau uas ua rau overeating (obesity). Kev pw tsaus zog taug kev yog ib qho mob uas xav tau kev kho mob.

Kom tau txais kev kho kom rov
zoo dua pw tsaug zog chav pw yog
qhov tsaus ntuj li sai tau. Tsis muaj
suab nrov ntawm inter-nal thiab
sab nraud yog yuav tsum tau. Shire
siv Hmo ntuj-txoj cai. **Nco tseg!**
Nws yog ib txwm muaj 2 pw tsaug
zog nrog so hauv nruab nrab. 1st pw
tsaug zog yog hais txog 3.5 teev
nrog txog li 1.5 teev so tom qab 3.5
teev pw tsaug zog.



Thaum lub sij hawm 1.5 teev pw tsaug zog so. Tib neeg sawv, mus tso quav,... Ua ntej pw
tsaug zog ua ib qho kev tawm dag zog hmo ntuj thiab noj ib khob dej.
Cov uas tsis sawv, thov Vajtswv, nyeem ntawv, sau ntawv, khub niam txiv sib tham, txij
nkawm (thaum lub sijhawm pw tsaug zog, tib neeg so zoo dua thaum xeeb), ...

Hmo ntuj kev tawm dag zog

Nws yog ib txwm muaj 2 pw tsaug zog nrog kev so hauv nruab nrab. Yog tias koj sawv
(piv txwv li mus rau hauv chav dej), thaum rov qab zaum ntawm lub txaj ntug, haus dej.
Ua cov kev tawm dag zog hauv qab no (Txhua qhov kev tawm dag zog ua tiav thaum
zaum ntawm lub txaj ntug hauv caug lub xub pwg dav sib nruj). Txhua zaus koj sawv
ua ib qho kev tawm dag zog sib txawv.

1st Exercise: Muab xib teg * ntawm koj txhais tes tawm tsam sab nraum koj lub hauv
caug. Nias ob txhais tes rau sab hauv thiab lub hauv caug sab nraud, tuav 7 vib nas
this (koj hnov qhov nruj ntawm caj npab, ceg, xub pwg). So kom txaus, ua tsis taus pa,
tsis rov peats, da dej, pw tsaug zog zoo. * variation siv nrig. Kauj Ruam

2 : Ua lub nrig * tso rau hauv koj lub hauv caug.

Nias lub nrig sab nraud thiab lub hauv caug sab hauv, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov
nruj ntawm caj npab, ceg, plab). So kom txaus, ua tsis taus pa, tsis rov qab, haus dej, pw
tsaug zog zoo. * variation siv pav ca. Kauj Ruam **3 :**

Khoov caj npab (90%) ntawm lub hauv siab theem tig sab laug tes upwards khoov ntiv
tes, tig sab tes xis downward bending ntiv tes. Interlock ntiv tes nruj. Tam sim no rub ob
txhais tes rau ntawm qhov taw qhia, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov nro ntawm ntiv
tes, caj npab, hauv siab). So kom txaus, ua tsis taus pa, tsis rov peats, da dej, pw tsaug
zog zoo. Kauj Ruam **4 :** Khoov caj npab (90%)

ntawm lub hauv siab theem tig sab laug tes upwards, tig sab tes xis mus rau hauv lub nrig.
Muab lub nrig rau hauv tes thiab nias rau tib lub sijhawm nias qhib tes upwards, tuav
7 vib nas this. Rov qab, tuav 7 vib nas this (Koj hnov qhov nro ntawm tes, caj npab, caj
dab, hauv siab). So kom txaus, noj ib

ua pa thiab nqos dej, pw tsaug zog zoo. Tsis rov ua dua.

Cov neeg uas muaj kev ntshov siab rov qab ntshov qhov kev tawm dag zog no rau txhua qhov kev tawm dag zog: Tso tes ntawm lub hauv caug. Tilt taub hau rov qab khoov rov qab ces pob zeb rau pem hauv ntej yam tsis muaj kev sib cuag nrog lub hauv caug (Koj xav tias nro ntawm caj npab, nraub qaum, plab). So kom txaus, ua pa, 7 rov ua dua, haus dej, pw tsaug zog zoo.

Nco tseg! Cov neeg uas zaum ntau thaum nruab hnub. Yuav tsum ua 1 ntawm qhov kev tawm dag zog hmo ntuj hauv kev sib hloov txhua 2 teev.

Nws yog koj lub cev! Cia nws haum!

Muaj qhov yuav tsum tau ua ua ntej pw tsaug zog.

Nws yuav tsum tsaus ntuj, nws yuav tsum yog hmo ntuj. Txhawm rau kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua pw tsaug zog, chav pw yuav tsum tsaus li sai tau. Tsis muaj suab nrov sab hauv thiab sab nraud yog qhov yuav tsum tau 'Shire' yuav tsum siv 'Hmo ntuj-txoj

cai'. 1 teev yuav tsum tau dhau los ntawm qhov kawg pub. Txhuam hniav thiab ntshuv tag nrho lub cev ua ntej yuav mus pw. Kev pe hawm 'Pab-Tswv Ntuj'.

1 HUAB TAIS tos txais koj!

Pw tsaug zog Thov

Vajtswv Nyob zoo 1 HUAB TAIS, tus tsim lub ntiaj teb zoo nkauj tshaj plaws Tiv thaiv kuv thaum kuv muaj zog tshaj Tiv

thaiv kuv kom tsis txhob muaj kev ntshov siab thiab kev xav phem Cia kuv tau so, kho thiab rov ua kom tsaug zog Tsis txhob txhawj cuam tshuam rau kuv txoj kev npau suav thiab pw tsaug zog Cia kuv tsuas yog nco ntsoov txoj kev npau suav qab zib rau lub Hwj Chim ntawm 1 VAJTSWV thiab kev zoo ntawm

kev pw tsaug zog ua ntej tib neeg!



Haus-iav (tsis muaj yas) ntim nrog 0.2 l ntawm cov dej lim (tsis muaj dab tsi ntshov) ntawm txhua lub rooj txaj. Txhua hmo ua ntej yuav mus pw, muab iav rau ntawm lub rooj txaj txaj. Nco tseg! Haus thaum hmo ntuj txhua zaum tom qab koj mus xyuas chav dej thiab thaum muaj caj pas qhuav, haus dej thaum sawv ntshov sawv ntshov.

Muaj 1 lub khob kub kub lub tais (1 tsuas yog rau ob npaug) uas muaj tshuaj ntsuab con-coction (aroma therapy) ntawm lub qhov rais sab txaj txaj! Tshuaj ntsuab concoc-

Cov tshuaj muaj 7 yam tshuaj: Chamomile (*matricaria chamomilla*), Eucalyptus (*eucalyptus globulus*), Hops (*humulus lupulus*), Hyssop (*hysopus officinalis*), lavender (*lavendula officinalis*), txiv qaub balm (*melissa officinalis*), Rose (*rosa damascena*).

Lub txaj puag thiab txaj! (ib feem ntawm CG N-ABs1)

Base yog ruaj khov, tsis muaj suab nrov. Nws tsis muab hluav taws xob sib nqus nthwv dej (lub cev muaj zog). Nws yog kab rov tav theem (tsis muaj tilting qhov chaw). Lub hauv paus muaj 7 re-movable khoom nto slats (qhuav, hnuv nyoog) qhov dav ntawm lub txaj. Base yog rau yuav plua plav dawb. Nws txhawb nqa qhov hnyav ntawm 150 kg, muaj Warranty ntawm 14 xyoo. Rau so so revitalizing pw tsaug zog lub cev nkees yuav tsum pw txaj yog qhov zoo tshaj plaws. Lub siab ntawm qhov chaw txhawb nqa ntawm koj lub cev yuav tsum yuav tsawg. Lub microclimate ntawm lub txaj yuav tsum tau nruab nrab nws kub.

Lub hauv paus, txaj loj (ntsuas hauv meters) Sab hauv ncej: dav 1.06 m, ntev 2.06 m (haum txaj dav 1.05 m, ntev 2.05 m). Sab nraum ncej yog 0.09 m ntawm pem teb. Ua kom huab cua ncig, ntxuav (hauv qab txaj). Sab hauv thav duab muaj 7 xoob nto slats: dav 1.06 m, thickness 0.03 m, 0.03 m qhov sib txawv ntawm cov slats (nce cua ncig ntawm lub txaj), Qhov kev ncua deb ntawm pem teb, slats yog 0.1 m. Qhov chaw khoob ntawm pem teb, slats yog rau huab cua ncig, tu (tsis cia), khaws cia. Mat-tress-loj: dav 1.05 m, ntev 2.05 m. **Nco tseg!** Tsuas muaj 1 qhov loj xwb ib lub txaj puag, txaj. Cov khub niam txiv muaj 2 lub txaj txaj, txaj txaj.

Lub txaj core (tsis yog: hlau springs) Lub txaj txaj yuav tsum txhawb nqa tag nrho a lub cev hnyav 125 kg. Hypoallergenic, txhawb nqa, faib lub cev hnyav, txo cov ntsiab lus siab, nruab nrab kub, fungi tiv thaiv kab ntsig, chlorofluorocarbons dawb. Warranty 7 xyoo.

Lub txaj txaj (muaj 2: tus tiv thaiv, sab nrauv) Ob lub hau yog ma-chine washable. Kev tiv thaiv npog muaj ib lub zip kom ua kom puv kom ntxuav, ntxiv, ntxiv. Kev tiv thaiv npog muaj cov nyiaj ntshiab (tsis muaj al-loy) cov khoom woven hauv muab cov kab mob tiv thaiv kab mob, tiv thaiv microbial, tiv thaiv zoo li qub khoom, muaj ntshiab tsw. Outer cover yog paj rwb haum daim ntawv npog-ing protector cover, txaj core. Elastic strips khaws cia rau hauv qhov chaw. **Nco tseg!** Thaum mus xyuas (hnuv so) nqa koj lub txaj pw (ob leeg).

Lub txaj txaj huv Txhua txhua 7 xyoo lub txaj yog hloov nrog tshiab 1. Rov muab lub txaj rov qab hlavv! **Ceeb toom!** Tsis txhob rov siv dua lossis dhau ntawm lub txaj ua ntej. Tsis txhob muab lub txaj pw. Sib koom kev pheej hmoo kis ntawm kis kab mob. Txhua txhua 7 lub lis piam ob lub npog yog ntxuav hauv biodegradable soapy dej 60 ° C (Ceeb toom! Tsis txhob qhuav tu). Qhuav yog nyob rau hauv

ntuj ntws cua / cua (tsis muaj tshuab ziab khaub ncaws) thiab ntsoov ntsoo (tsis muaj hnub ci ncaj qha).

Lub hauv ncoo tsim ua kom tus txha nraub qaum nyob rau hauv lub ntuj tsim, tshem tawm cov ntsiab lus siab, txhawb kev pw tsaug zog sib txawv (sab, nraub qaum, plab). Lub hauv ncoo tsim muaj peev xwm ua tau fluffed kom haum lub cim pw tsaug zog ntawm nws cov neeg siv thiab ua kom lub ntsej muag ncig. Lub hauv ncoo tsim (tsis muaj: straw, rags, quav nyab,) tswj nws elasticity, yog hypoallergenic, tsis muaj co toxins, tshuab ntshua khaub ncaws. Lub hauv ncoo npog (muaj 2: sab hauv, sab hauv) hauv ncoo hauv ncoo muaj lub zip kom ua kom puv, ntiv, hloov, ntuv. Pem hauv ntej muaj cov nyiaj ntshiab (tsis muaj hlau) cov khoom woven rau hauv, muab cov kab mob tiv thaiv kab mob, tiv thaiv mi-crobial, antistatic zog, muaj ntshiab tsw. Lub hauv ncoo sab nraub yog ua los ntawm 100% paj rwb, muaj zipper. Ob leeg ntuv hauv dej kub, tsis muaj tshuab ziab khaub ncaws, tsis muaj kev tu kom qhuav. Lub hauv ncoo tsim txhawb nqa tus neeg pw tsaug zog ntawm qhov hnyav tshaj 125 kg. Lub hauv ncoo loj: dav 0.8 m, ntev 0.4 m Quilt tsim txhawb kev pw tsaug zog sib txawv (sab, nraub qaum, plab).

Quilt muaj cov nyiaj ntshiab (tsis muaj alloy) cov khoom woven rau hauv, muab cov kab mob tiv thaiv kab mob, microbial, antistatic zog uas muaj ntshiab tsw. Quilt tsim muaj peev xwm los xyuas kom meej cov cua sov faib thiab cua ncig. Lub de-kos npe yog hypoallergenic, tsis muaj co toxins thiab tshuab ntshua khaub ncaws (tsis muaj tshuab ziab khaub ncaws, tsis muaj ziab qhuav). Quilt-loj: dav 1.40 m, ntev 2.15 m Txhua tus neeg yuav tsum tau pw nrog lawm tus kheej quilt. Vim li cas? **Quilt snat-**

ching thaum pw tsaug zog, tus khub yuav siv tag nrho cov ntaub so ntswg tawm hauv koj lub cev. **Draft** ob tus neeg pw tsaug zog tig rov qab txoj kev tsim qhov sib txawv uas cov cua txias ua kom txias. **Tsis** zoo ib yam kab mob kis mus. **Nco tseg!**

Thaum mus xyuas (hnub so) nqa koj tus kheej quilt, quilt cover (ob leeg).

Cov Neeg Saib Xyuas Lub Ntiaj Teb pom zoo rau hmo txias, muaj mob uas xav tau kev sov so zoo ib yam li 'Hooded Quilt bag'. Nws muab ib tug snug saum ntuj ceeb tsheej pw tsaug zog. Ib 'Hooded Quilt bag' yog lub hnab pw tsaug zog ua rau tus qauv ntawm CG N-ABs1. Nws yog siv nrog lub hauv ncoo saum toj no thiab quilt.

Nws yog mos, cuddle, tawv nqaj tus phooj ywg nrog txawm tias tshav kub dispensation, tshuab washable. Hooded Quilt hnab loj: dav 1 m, ntev 2.15 m. Hooded Quilt lub hnab npog muaj cov nyiaj ntshiab (tsis muaj hlau) cov khoom woven rau hauv, muab cov kab mob tiv thaiv kab mob, tiv thaiv microbial, tiv thaiv zoo li qub, muaj cov ntshiab tsw. Nws muaj zipped yoo tshaj cum hnab ris siv rau kev tswj cua sov, cua circulation.

Txhua txhua 7 lub lis piam, lub hauv ncoo (sau thiab ob lub npog), Quilt, Hooded Quilt hnab yog ntuv. Nyob rau hauv biodegradable soapy 60 ° C dej (Ceeb toom! Tsis txhob qhuav tu). Kev ziab yog nyob rau hauv huab cua ntws, cua (tsis muaj tshuab ziab khaub ncaws) thiab ntsoov ntsoo (tsis muaj hnub ci ncaj qha).

Kev tuav pov hwm pw tsaug zog yog tsim txom! Kev tsim txom raws li kev nug cov cuab yeej tsis tuaj yeem lees txais. **Cov neeg tsim txom raug lees paub: MS R7**

Thaum sawv ntxov tom qab 7 teev pw tsaug zog: Sawv,

haus ib khob dej lim, mus tso quav, ua 'Txhua Hnub Ua Haujlwm (Kev Ua Si)', pe hawm 'Txhua Hnub', ntxuav ntsej muag, tes, noj tshais, hnav khaub ncaws.

Xyuas koj 'Planner'. Tam sim no koj npaj txhij rau Lub Neej-kev paub. **Thaum tawm mus sab nraum zoov hnav, hnav khaub ncaws tiv thaiv, tiv thaiv lub taub hau, qhov muag thiab taw.**

Hmo ntuj curfew! Kom Txuag Ntiaj Teb Ntiaj Teb!

Thov tsis muaj suab nrov sab nraud thaum hmo ntuj (**hmo ntuj curfew**)! Nws yog com-munity txoj cai!

Tib neeg lub cev tsis tau tsim los ua qhov nocturnal. Tib neeg siv lawv lub hlwb yuam kev los tsim kom muaj kev ua neej nyob thaum tsaus ntuj. Txoj kev ua neej no tsis muaj txiaj ntsig zoo rau kev noj qab haus huv. **Kev cai hmo ntuj yog xav tau rau kev noj qab haus huv.**

Lub sijhawm 7 teev tsaus ntuj ntawm 14-21 teev (**22-6 teev, 24 teev Pagan moos**) yog qhov yuav tsum tau ua. Rau kev noj qab haus huv zoo, txo qis hauv: kev siv hluav taws xob, kev ua phem, kev ua qias tuaj, kev tiv thaiv tsiaj qus. **Txo tus nqi rau tsoom fwv, en-couraging multiplication.**

Tsis muaj leej twg ua haujlwm (**txhua yam raug kaw**) tsuas yog tus kheej thaum muaj xwm ceev yam tsawg kawg nkaus. Tsis siv lub zog tshwj tsis yog thaum muaj xwm ceev lossis cua sov! 1 xov tooj cua xov tooj cua pej xeem raug tso cai tag nrho lwm yam kev lom zem raug kaw! Tsis muaj kev tsim khoom, chaw ua haujlwm, lossis chaw muag khoom yog ua haujlwm lossis siv lub zog! **Cov tsev siv tau cua sov (hnav khaub ncaws sov), txias (hnav khaub ncaws teeb) thaum huab cua huab cua.**



Hmo ntuj-txoj cai yog yuav tsum tau. Rau kev noj qab haus huv ntawm tib neeg lub cev thiab lo-cal Habitat. **A Shire tswj hwm hmo ntuj-txoj cai los ntawm Shire Rehab MS R1** Rov ua dua cov neeg ua txhaum cai raug xa mus rau Lub Xeev Rehab **MS R3** Kev Tiv Thaiv Kev Nyab Xeeb kom muaj sia nyob

Kev tiv thaiv huab cua yog xav tau los tiv thaiv tib neeg lub cev, tsiaj txhu, tsiaj txhu, kev tsim khoom noj. Kev tiv thaiv huab cua: **tiv thaiv khaub ncaws pheej yig** thiab huv si pheej yig chaw ruaj ntseg!

Cov khaub ncaws tiv thaiv yog xav tau los tiv thaiv tib neeg lub cev los ntawm kev nyab xeeb, kab mob thiab cov pa phem. Cov khaub ncaws tiv thaiv yuav tsum muaj kev nplij siab, muaj txiaj ntsig (**tiv thaiv huab cua huab cua**) thiab pheej yig. **Tiv thaiv** cov khaub ncaws muaj lub taub hau, khaub ncaws, thom khwm, khauf!

Kev tiv thaiv **lub taub hau** muaj 2 qhov taub hau (**balacclava, beanie, K-scarf**) thiab tiv thaiv qhov muag (**spectacles**). Lub kaus mom hlau tuaj yeem ua ke ob qho tib si. **Lub taub hau pro-tection yog hnav thaum sab nraum!**

Balacclava (Beanie). Balacclava npog tag nrho lub taub hau ex-posing tsuas yog ob lub qhov muag. Yog knitted los ntawm wool los yog ib tug mix ntawm paj rwb thiab ntaub plaub (**tsis muaj hluavtaws fiber ntau**). Yuav ua tau tej xim los yog qauv tej zaum yuav muaj ib tug zoo nkauj pom pom nyob rau sab saum toj. **Thaum tsis muaj** Kev tiv thaiv lub ntsej muag thiab caj dab yog xav tau balacclava tuaj yeem roll-coj thiab dhau los ua 'Beanie'.



K-Scarf. K-Scarf tuaj yeem npog tag nrho lub taub hau uas nthuav tawm ntawm lub qhov muag. Nws ua raws li lub taub hau thiab daim ntaub thaiv (**qhov siab tshaj plaws kev tiv thaiv**). Yog knitted tawm ntawm wool los yog ib tug mix ntawm paj rwb thiab wool (**tsis muaj hluavtaws fiber**). Yuav ua tau tej xim lossis qauv.

Balacclava lossis **K-Scarf** ob leeg tiv thaiv los ntawm kev npog qhov ntswg qhov ncauj. Nyob rau hauv-haling muaj kuab paug, kab mob tuag taus thiab stinging kab yog zam. Tsis tas li ntawd, kev ua xua thiab mob hawb pob raug txo. Txo cov cuam tshuam ntawm huab cua qhuav thiab txias. Muaj cov kab mob sib kis.

Kev tiv thaiv qhov muag muaj 2 tus qauv: **Tswv yim**, ib lub lens (**visor**); **Fash-ion**, 2 lo ntsiab muag (**spectacle**). **Kev tiv thaiv qhov muag yog hnav thaum sab nraum!**

Spectacles Rim: yuav tsum khaws cov pa tawm ntawm txhua sab (sab saum toj, hauv qab, sab). Yuav tsum tawg resistant (**tsis txhob tawg thaum zaum ntawm**). Yuav ua tau tej xim tej zaum yuav ornamental.

Lenses: unbreakable, heev khawb resistant, thaiv UV rays, tsis pos huab-ging, glare kho (**hloov tsaus, sib dua, sib dua, tsaus dua**).

V-Lub kaus mom hlau tiv thaiv lub taub hau tiv thaiv lub khob. Cov plaub hau, taub hau xav tau kev nyab xeeb tiv thaiv los ntawm txias ntub, huab cua tawg, muaj kuab paug. **Ib lub taub hau thiab** xav tau kev tiv thaiv los ntawm knocks: **V-Helmet** nrog hauv tsim **GPS tracker** ..

Lub plhaub sab nraud yog hlau lossis hluavtaws. Nws muaj midline ridge uas tuaj yeem yuav dai kom zoo nkauj: plumage, .. Lub puab tsaig pluaj tuav lub microphone. Cov visor yog curved sideways, ncaj nraim, unbreakable, heev khawb

resistant, thaiv UV rays, tsis fogging li, glare kho (tsaus, lub teeb-er, sib dua, tsaus dua). Lub kaus mom hlau muaj tawv nraub qaum li caj dab tiv thaiv.

V -Helmet muaj nyob rau hauv tawv padding. Embedded hauv padding yog pob ntseg. Balaclava (Beanie) lossis K -Scarf tuaj yeem hnav hauv qab lub kaus mom hlau. Txhawm rau kom cov hauv ob sab hauv ntawm lub kaus mom kom huv si ntawm hws, dandruff, roj. Sab nraum cov khoom siv: lub teeb ci, lub teeb infrared; ib tug digital video recorder.

Kev tiv thaiv lub taub hau yeej ib txwm hnav thaum sab nraud.

Cov khaub ncaws tiv thaiv yog xav tau los tiv thaiv tib neeg lub cev ntawm kev nyab xeeb, kab mob, kev ua qias tuaj. Cov khoom tseem ceeb ntawm lub cev tiv thaiv los ntawm cov ntaub thaiv npog yog lub taub hau, tawv nqaij thiab ko taw. Cov khaub ncaws tiv thaiv ib txwm hnav sab nraud.

Cov tawv nqaij xav tau kev tiv thaiv ntau, los ntawm kev tom (tsiaj, tib neeg), stings (nyob rau hauv-sects, koob), kab mob (kab mob, fungi, kab mob, kab mob), hluav taws xob (tshav kub, hnub ci, nuclear), raug (acid, hluav taws, Frost, ntse npoo, ntub dej).

Kev tiv thaiv tom : zam kev npau taws, tsiaj txaus ntshai thiab tib neeg.

Kev tiv thaiv kab mob : npog daim tawv nqaij (cov khaub ncaws tiv thaiv) tshwj tsis yog qhov muag. Tsis txhob tho lub cev los yog tattoo (tus kheej mutilation los ntawm lub cev tho los yog tattoo yog txawv txav, muaj mob, tej zaum yuav ua rau mob). Tiv thaiv cov ntiv tes thaum xaws.

Kev tiv thaiv kab mob : huv ntawm daim tawv nqaij, npog nrog cov khaub ncaws tiv thaiv.

Noj qab nyob zoo, kev tawm dag zog, tshuaj ntsuab tshuaj ntsuab, tshuaj ntxiv, kev txhaj tshuaj.

Kev tiv thaiv hluav taws xob : npog daim tawv nqaij (cov khaub ncaws tiv thaiv) kom sov, hnub ci. Rau nuclear ib ce tshwj xeeb npog 100% ntawm lub cev. Ceeb toom! Kev nthuav tawm daim tawv nqaij liab qab (Nudity) rau cov ntsiab lus (huab cua) tsis zoo.

Kev Tiv Thaiv Kev Tiv Thaiv: Cov khaub ncaws tiv thaiv, coverall (nrog hood) los yog 2- thooj ua los ntawm flax, paj rwb, ntaub plaub, los yog paj rwb, ntaub plaub (tsis muaj hluavtaws fi-bers) txhua yam xim. Ob leeg (coverall los yog 2 daim) yuav tsum muaj ntawm lub tsho caj dab, puffed * caj npab, ob txhais ceg kaw ntawm dab teg, pob taws (dav pov thawj) ...

* Puffed caj npab, ob txhais ceg tso cai rau lub luj tshib thiab lub hauv caug pob qij txha txav tau yooj yim.

Tsis tas li ntawd cov huab cua sab hauv tsim kev tswj huab cua rau ntawm daim tawv nqaij, lub cev.

Cov khaub ncaws yog tsim los ntawm ntuj fibers: tsiaj hides, cog fiber ntau, txhob lo lo ntshuav,



paj rwb los yog ntaub plaub. Artificial fibers tsis siv rau khaub ncaws kov tib neeg tawv nqaij. Kev tsim cov khoom siv fiber ntau rau cov khaub ncaws xaus.

Cov khaub ncaws tiv thaiv yog xis nyob, kav ntev, xyaum ua, pheej yig
Fashionable (tsim daim ntawv lo) tiv thaiv khaub ncaws yog overpriced, luv
lub sij hawm,... Tsis tau!

Taw xav tau kev tiv thaiv (s thom khwm, khau boots) los ntawm huab cua, khob. Daim tawv nqaij, ntiv taw,
pob taws muaj kev pheej hmoo. Kev tiv thaiv ko taw uas tsis tiv thaiv (Sandal, Slip-pers,
Thongs) ko taw, pob taws yog qhov tsis muaj txiaj ntsig. Kev tiv thaiv ko taw yeej ib txwm hnav
sab nraum. Taug kev taug kev sab nraud tsis zoo.

Cov thom khwm yog knitted los ntawm paj rwb ntaub plaub los yog ib qho kev sib xyaw ntawm paj rwb thiab ntaub plaub (no
hluavtaws fiber ntau). Yuav ua tau tej xim lossis qauv. Cov thom khwm muaj nyiaj dawb huv
particles (tsis muaj alloy) woven nyob rau hauv, muab antibacterial, anti microbial, anti-static
zog, txo cov ntshiab tsw. Cov thom khwm npog ko taw mus txog 7 cm saum toj no-kles.

Cov khau boots muaj tawv tiv thaiv sab saud, sab hauv mos
tawv (tsis muaj hluavtaws) tawv tawv lossis roj hmab. khau khau
tiv thaiv ko taw mus txog 7 cm saum pob lub taws. Synthetic foot-wear
heats ko taw boiling lawv. Ua rau lawv swea-ty pib pob! Koj taug kev
tsis tau.



Kev tiv thaiv tes (cov hnab looj tes) yog hnav raws li xav tau! Hnab looj tes
yog ua los ntawm tawv, paj rwb, ntaub plaub, los yog paj rwb,
wool mix (tsis muaj synthetics) tej xim tej qauv.

Tiv thaiv koj lub cev siv cov khaub ncaws tiv thaiv sab nraud!

Kev tiv thaiv vaj tse (tsev, nyob, ua haujlwm) ib tug neeg xav tau kev pab, kev tiv thaiv
los ntawm kev ua phem (kev ruaj ntseg), cov ntsiab lus (huab cua), hluav taws kub, kab, muaj
kuab paug. Af-fordable hygienic tiv thaiv vaj tse yog 1 Vajtswv muab txoj cai! Tus neeg saib xyuas
Tus Saib Xyuas nyiam cov vaj tsev nyob (cov zej zog nyob) muab los ntawm
Shire (saib shire npaj)!

Chav tsev hauv pem teb, phab ntsa, qab nthab, muaj cov cua daj cua dub, hluav taws kub, cov
av noo siab re-sistant precast qhob panels. Pem teb yog ntub mop cleanable, tsis
plam, anti static, pwm, mildew inhibiting, huv si.

Kab rov tav zawv zawg qhov rais yog tinted ob glazed. Square tsis yog ntoo ncej. Tsis muaj
cov ntaub thaiv npog lossis cov ntaub npog (tsis zoo: plua plav, kab mob,
kab...) hloov sab nraum shutters (lockable), hauv kab rov tav zawv zawg
kab tshuaj ntsuam.

Rau cua sov * hauv pem teb cua sov (steam, dej kub) yog siv. Txias yog los ntawm
los ntawm ntuj cua ncig. Chav ntsuas kub 19-21 ° C.

Kev siv hluav taws xob yog kev ua txhaum cai

Teeb pom key zoo * yuav tsum tau hloov On, Off.

Kev siv hluav taws xob yog kev ua txhaum cai

Kev tiv thaiv vaj tse rau kev ciaj sia, kev ruaj ntseg, kev nplij siab.

Kev tu cev zoo rau kev noj qab haus huv Kev huv zoo

pib nrog kev huv thiab huv. Kev huv thiab huv pib nrog tus kheej zoo li, siv rau hauv tsev, kawm thiab ua haujlwm. Kev huv thiab huv kuj siv tau rau kev xav thiab kev xav.

Ib 'Txoj Cai Txhua Hnub' suav nrog kev huv. Ntxuav tes tom qab txhua qhov chaw tso quav tso quav thiab ua ntej txhua qhov pub. Ntxuav lub ntsej muag ua ntej txhua qhov pub. Txhuam hniav thiab ntxuav tag nrho lub cev ua ntej yuav mus pw. Nws chais tsawg kawg ob zaug txhua lub lim tiam. Ntxuav cov plaub hau ib zaug ib lub lim tiam. Tus Saib Xyuas Saib Xyuas tuaj koom kev sib sau ua ke huv si (txhuam hniav, combed plaub hau, ntxuav tag nrho lub cev), shaved ntsej muag plaub hau (HE), hnav huv, huv si iav (lub taub hau mus rau ntiv taw).



Tom qab sawv ntxov txhua tus neeg hauv tsev neeg lub cev muaj peev xwm ua tau lawv lub txaj. Cov niam txiv qhia me nyuam ua li cas. Ua tiav kev tu cev thaum sawv ntxov. Nws yog lub sij hawm mus hnav khaub ncaws, muab tso rau ntawm lub nteg tawm pre-pared (hmo ua ntej) iav tus neeg npaj yuav hnav. Txhua lub thawv ntim ceev ceev yuav raug ntxuav ua ntej rov ua dua thiab sau npe (cov ntsiab lus, hnub sau). Tom qab noj tshais huv chaw noj mov. Rov qab ntim rau hauv qhov chaw cia. Cov thawv qias neeg, cov tais diav muab tso rau hauv lub dab dej. Ib tug neeg tam sim no npaj txhij pib lawv txoj haujlwm txhua hnub (tsev, tsev kawm ntawv, ua haujlwm, ua haujlwm pub dawb).

Tag nrho cov ntim khoom muaj ib daim ntawv lo. Cov thawv ntim khoom noj kuj muaj hnub sau. Khaws cov thawv kom huv thiab ruaj ntseg. Cov khoom phom sij (tshuaj lom, tshuaj lom) ntim tau ruaj ntseg (me nyuam yaus thiab tsis muaj pov thawj).



Tsis txhob tso cov khoom siv tsis siv (cov tais diav, cov cuab yeej, cov khoom ua si) cluttered rooj tog, pem teb, chaw ua haujlwm. Tom qab kev siv khaws cov khoom muab tso rau hauv qhov zoo cia (labeled). Khaws cov khoom ib txwm nyob hauv tib qhov chaw. Lawv ces nrhiav tau yooj yim.

Ua ntej yuav mus pw. Npaj thiab teeb tsa cov iav uas koj npaj yuav hnav hnub tom ntej. Ntim txhua lub hnab nrog cov khoom uas tau npaj yuav nqa nrog thaum sawv ntxov.

Ua kom koj ib puag ncig huv si thiab huv si. Txo: Plua plav (zoo rau koj lub cev ua pa). Cov kab mob microorganisms (cov kab mob, kab mob, kab mob)

tsawg kis, tuag. Kab (tom, larvae, stings) tsawg kis kab mob, ua pob liab vog. Vermin (nas, nas, cockroaches), tsawg xau, kis ntawm mi-cro kab mob, tsis tshua muaj kab mob plague.

Siv cov tshuaj bleach los yog tshuaj tua kab mob muaj zog ua rau koj muaj feem kis tau tus kab mob pulmonary. Siv lub tshuab ntshua khaub ncaws: **Sib tov**, 1 khob bicarbonate ntawm dej qab zib, 1/2 khob dawb vinegar, ntshiv ob peb tee roj tseem ceeb. Xav kom nws muaj zog ntshiv ib tablespoon ntawm ntsev.

Yuav tsum txham! Nias rau hauv koj lub caj dab. Txhob kis kab mob.

Tsis txhob hnua ntawm daim di ncauj. Kev hnua kis kab mob sai tshaj plaws. Rub lub qhov ntswg nyob rau hauv-steev.

Txhob tuav tes! Siab tsib! Tshwj tsis yog koj hnab hnab looj tes.

Kev txhaj tshuaj yog qhov yuav tsum tau ua! Cov neeg uas tsis txhaj tshuaj tiv thaiv yog ib qho kev hem thawj rau lub zej zog! Lawv tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thiab raug kaw,

MS R4 Hygiene siv rau kev xav. Kev tsis ncaj ncees, kev qia dub, kev ntshub ntshaug, kev nruj kev tsiv, kev xav, yog kev xav phem uas yuav tsum zam. Ua raws li kev xav phem ua rau muaj kev lav phib xaub!

Kev hloov pauv huab cua tau ua rau huab cua tsis zoo. Ntau, qhov hluav taws kub loj (poob, forest, wildfires)! Tib neeg hauv tsev (thee, dung, gas, oil, wood), utilities (thee, khib nyiab, gas, oil, uranium), transport (thee, gas, oil) burning! Lub zej zog yuav tsum xav txog kev siv kev tiv thaiv ua pa!

Cov cuab yeej tiv thaiv ua pa sab nraum zoov (rpe) raug pom zoo!

Rpe raug ntsuas los ntawm qhov lawv tiv thaiv zoo li cas. P2 daim npog qhov ncauj yog siv. Txhawm rau tiv thaiv, lub qhov ncauj qhov ntswg raug nruj nruj (cov hwj txwv tau shaved tawm)!

Hauv tsev siv cua purifiers! Gadget siv lub HEPA lim. Khaws txhua lub qhov rooj thiab qhov rais kaw.

Tib neeg tsim cov khib nyiab ntau dhau, pov tseg! Qhov no ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv hnyav. Nws tsim pollution uas nkag mus rau cov khoom noj hauv zej zog. Cov neeg yuav tsum rov txo cov khoom tsis tseem ceeb, txo qis hauv tsev, txo cov sijhawm so ua si (cov koom txoos loj, kev ua si, suab paj nruag, ..)!



Tib neeg txoj kev ua luam dej tsis yog ntshj tsim. Tib neeg lub cev tsis yog tsim los nyob hauv lossis hauv qab dej. Ua luam dej hauv lossis hauv qab dej yog qhov tsis zoo thiab

yuav tsum zam. Dej hiav txwv dej hiav txwv (hiav txwv) thiab dej hauv av (pas dej ,
dej ntws , ...). Cov pas dej da dej tsis zoo, spa, ...

Cov dej ntuj yog ib chav dej rau txhua tus tsiaj nyob hauv dej.

Cov noog ya hla dej ua lawv cov te. Tsiaj txhu thiab tib neeg cov dej phwj tuaj mus rau
hauv dej hiav txwv, dej hiav txwv. Cov neeg ntawm ntug hiav txwv tso zis, ua poj niam,
pov tseg,... Ua luam dej hauv chav dej tsis zoo rau daim tawv ngaj.

Gulping dej hauv chav dej yog qhov txaus ntshai rau kev noj qab haus huv. Tsis txhob ua!

Ntuj dej sponge zoo li nqus pa phem, tshuaj lom, ... huab cua paug: kua qaub-los nag,
tshauv (kub, eruption), plua plav (mining, cua daj cua dub), nuclear hluav taws xob
(chaw nres tsheb, tub rog). Cov pa phem nkag mus rau hauv cov khoom noj (los ntawm
huab cua, av, dej) thaum kawg ua ib feem ntawm (kev pheej hmoo noj qab haus huv)
tib neeg noj zaub mov!

Dej muaj kuab paug: Drilling, dumping, runoffs, dej thauj. Drill-ing rau fossil fuels pollutes
huab cua thiab dej. Kev pov tseg ntawm cov tshuaj, tshuaj, khib nyiab, lim dej nyoos, co
toxins tshwm sim txhua hnuv. Cov dej ntws tawm (tshuaj lom, tshuaj lom neeg, tshuaj,
khib nyiab, lim dej) los ntawm cua daj cua dub, ua liaj ua teb, hauv plua plav, paug. Lub
nkoj thauj khoom loj, nkoj nkoj, super-tank-ers, submarines, trawler, warships yog cov pa
phem loj. Kev thauj dej me me kuj ua rau muaj kuab paug tshwj xeeb hauv dej hauv
av. Cov pa phem huab cua, av thiab dej yog, 'Environmental Vandalism' ua txhaum cai:
MS R7.

Cov dej tsis zoo muaj cov tshuaj sib xyaw ua kom
qhuav thiab khaus qhov muag, plaub hau thiab tawv
ngaj. Cov pas dej da dej, spa's yuav tsum zam. Cov
pas dej da dej yog cov khoom pov tseg uas tsis tshua
muaj dej tshiab. Qhov pov tseg no xaus!



Kev ruaj ntseg los tiv thaiv kev ua phem!



Kev nruj kev tsiv pib nrog tus menyuam mos. Kev nruj kev tsiv ib puag ncig instill ib tug
prope-nsity rau kev ua phem rau tag nrho lub neej. Kev tsim txom rau kev nruj kev tsiv
xav tau ib qho kev ua kom ua nruj ua tsiv. **Ua rau:** Cawv, npau taws, tiv tauj ntaus pob
ncaws pob, ntshai, ntaus kis las, tsis paub, kev txaj muag, tsis muaj kev nkag siab, lub siab
hloov pauv, kev sib raug zoo, kev sib cav, kev kub ntshov: vis dis aus, video games ...

Ib tug me nyuam raug rau niam thiab txiv hais lus tsim txom ib leeg.

Kawm paub tias nws tsis ua li cas rau kev hais lus tsim txom thiab yuav ua li ntawd tom qab hauv lub neej. Ib un-

yug los ua niam ua txiv raug mob lub cev. SHE yug tshiab yuav

tom qab ntawd hauv lub neeg yuav raug tsim txom lub cev los ntawm HE. Nws yug los tshiab yuav xav tias nws yog OK ua mob SHE.

Kev nruj kev tsiv tuaj yeem yog los ntawm lwm tus neeg. Nws tuaj yeem yog los ntawm cov tsiaj qus. Nws tuaj yeem los ntawm Tsiaj. Nws tuaj yeem tshwm sim vim yog tsoomfww txoj haujlwm lossis tsis ua haujlwm.

Ib lub zej zog nyob nrog thiab tsis tuav 'Kev nruj kev tsiv' lav ris. Yuav

'Tua!' (Abortion, Assassination, Death txim, Genocide, Massacre)

Kev tua neeg yog kev hem thawj rau tib neeg, kev thuam rau **1 Vajtswv !!!**

Tsis muaj neeg, koom haum, tsoom fww muaj cai **tua!** Kev tua yog yeej tsis daws.

Nres, 'Kev nruj kev tsiv' pib hauv tsev!

Txhua tus neeg hauv zej zog muaj tib neeg

ciaj sia lub luag haujlwm kom muaj Violence. Koom nrog (pib) Neighborhood Watch. Saib, rov chaw nres nkoj, ntes (civilian), ... Ua kom koj lub zej zog ua txhaum cai!



Kev ruaj ntseg hauv zej zog yog kev sib koom ua ke. Nws txhais tau hais tias kev sib koom ua ke ze ntawm ib tus neeg. Lawv tsev neeg, Cov phooj ywg, cov neeg zej zog, cov zej zog thiab txhua hom tsoom fww.

Cov neeg muaj cai xav tias yuav cawm tau lawv lub tsev. Lawv muaj cai xav

txuag ntawm kev kawm thiab ua haujlwm. Tib neeg pab lawv cov neeg zej zog thaum nyob hauv qab-tack.

Cov neeg ua haujlwm pab cov neeg ua haujlwm. Cov kws qhia ntawv thiab cov kws tshawb fawb pab txhua tus lwm yam. Txhua tus Shire lub hom phiaj yog ua nruj ua tsiv.

Shire muab kev pabcuam Sentinel. Sentinel tswj kev pheej hmoo qis rau nruab nrab

saib xyuas thiab saib xyuas cov dej num. Nyob rau, lossis tawm lub luag haujlwm Sentinel yuav tshaj tawm kev coj tus cwj pwm ntawm kev coj noj coj ua (kev ua txhaum cai, kev ua qias tuaj, kev tsim txom), ceeb toom rau txhua lub zej zog teeb meem kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb. Sentinel yuav ntes rau pom tias tawg ua txhaum cai thiab txhaum cai. Ib tug Sentinel txuas nrog rau txhua lub Zej Zog Saib zej zog.

Shire muab qhov yuav tsum tau txwv 7 teev hmo ntuj los ntawm 14-21 teev

(CG Klock). Rau kev noj qab haus huv zoo, txo kev siv zog, tsawg dua

muaj kuab paug thiab tiv thaiv tsiaj qus. Kev txo qis hauv kev ua txhaum cai, raug nqi rau tsoomfww-ernment, txhawb kev sib npaug.

Cov neeg ua haujlwm pabcuam thaum muaj xwm txheej ceev tau pab txoj cai lij choj. Los ntawm ua

ceev faj ntawm kev ua txhaum cai ntawm Txoj Cai, Cov Cai rau lossis tawm haujlwm. Tej zaum lawv yuav tau ua rau pej xeem raug ntes. CE reservist tej zaum yuav raug hu los pab.

Cov neeg uas tso cai rau kev ua phem, saib kev ua phem, **MS R2 !** Cov neeg uas ua siab loj (zoo siab rau, pab), ntxias, ua phem, tiv thaiv cov neeg phem los ntawm kev ntes, **MS R3 !** Qhov no kuj siv tau rau kev sib ntaus sib tua, hu rau kev ua si nawv !

Marshall's coj cov zej zog los ntawm kev tshaj tawm kev tshaj tawm pej xeem piav qhia txog Cov Cai Hauv Xeev (**Laws**). Kev taw qhia tus kheej. Marshall's tiv thaiv cov zej zog, ib puag ncig, tsiaj qus: tswj hwm Provincial Criminal and Civil laws, Community services, Quarantine, Provincial Rehab, PHEC, PDeC thiab CE, Crematorium, liaise with Sher-iff. **Rangers>** Ciam teb kev tiv thaiv, Tsiaj qus thiab zaub Sanctuaries, kev tiv thaiv ib puag ncig, ..

Cov pej xeem tsis nqa, siv, muaj riam phom! Ua txhaum **MS R7 !**

Nco ntsoov Kev nruj kev tsiv tsis yog lo lus teb. Nws tsis yog kev daws teeb meem!

Kev pov

npav rau kev ruaj ntseg thiab cov neeg muaj sia nyob txhawb kev ywj pheej ntau tus neeg sib tw xaiv nom tswv. Los ntawm kev pov npav hauv kev xaiv tsa lawv muaj kev lav phib xaub ntawm tsoomfwv. Kev tsis pov npav tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam los ntawm tsoomfwv thiab tsim kom muaj Tyranny (keeb kwm lossis nom tswv). Tyrants raug tshem tawm dua, **MS R7.** 'Tus Saib Xyuas Lub Ntiaj Teb' tsuas yog txhawb 2 hom tsoomfwv, 'Tsoomfwv' (xeev) thiab 'Shire' (hauv zos).



Txuag Ntiaj Teb Ntiaj Teb!

Tsis txhob hlawv

Txo cov khib nyiab End
Suburban kis kawg siv
cov tshuaj lom End

Tyrannies Cog ntoo

Tib neeg txoj sia nyob, txoj hmoo, kev tshawb nrhiav chaw thiab chaw colonization!

