



Survival-Chain



የአንተን፣ የቤተሰቦችህን ማህበረሰብ፣ ፕላኔትን መትረፍ
የአንድ ሰው ቅድሚያ የሚሰጠው ጉዳይ ነው!

የመዳን ቅደም ተከተል

1 ዝርያ፣ 2 መኖሪያ፣ 3 ማህበረሰብ፣ 4
ቤተሰብ፣ 5 ግለሰብ፣ 6 እንስሳት፣ 7 የግል
እቃዎች።



በእድሜ መትረፍ፡

1 ያልተወለደ፣ 2 አዲስ የተወለደ፣ 3 ህፃን፣ 4 ልጅ፣
5 ታዳጊ፣ 6 አዋቂ፣ 7 ከፍተኛ።

Scroll 2:
Obligation: 2 :
*Protect the human body
from conception until its end.*

The Survival-Chain is the
foundation to keep this
Obligation.

*The Survival-Chain has 7
links all of them essential for
human survival.*

Breathable-air
Climate-protection
Drinkable-water
Eatable-food
Hygiene
Security
Sleep

1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

የተረፈ ጸሎት

የመዳን ቀን 11.1.7 N-At-m

ውድ1 እግዚአብሔር በጣም ውብ የሆነው አጽናፈ ሰማይ ፈጣሪ
በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂዎ ጠባቂ እናመሰግንዎታለን ለሰው ልጅ
መትረፍ

ሰውነቴን፣ ልዩነቴን፣ ማህበረሰቡን ለመርዳት እጥራለሁ፣ መትረፍን ቀዳሚ
እሰጣለሁ።

እባካችሁ ለመትረፍ ጥረቴን ደግፉ

ለክብር1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ በኅክምና!

ይህ ጸሎት በሰርቫይቫል ቀን ወይም አስፈላጊ ሲሆን ይነበባል!



ሀያመዳን ሰንሰለትለሰው ልጅ ሕልውና አስፈላጊ የሆኑ 7 አገናኞች አሉት



መተንፈስ የሚችል አየርያለሱ ለመኖር ደቂቃዎች አሉዎት! ሊጠጣ የሚችል ውሃ
ምንም የሚጠጣ ነገር ለአንድ ሳምንት አይቆይም! የሚበላ ምግብለጉልበት እና
ለደህንነት. የሚራብ ምግብ የለም! እንቅልፍለዳግም ህያውነት። አትተኛም
ታብዳለህ ሙት! የአየር ንብረት ጥበቃለመዳን! ንጽህናሰውነታችንን ጤናማ
ለማድረግ!

ደህንነትከጥቃት ለመከላከል. ምንም ደህንነት የለም ወደፊት!



ሽብልል:2, ግዴታ:2 የሰውን አካል ከመፀነስ እስከ ፍጻሜው ድረስ ጠብቀው ይለናል! ደህንን
 ግዴታ ለመጠበቅ የሰርቫይሻል ሰንሰለት መሰረት ነው። እነዚህን አስፈላጊ ነገሮች ማንም
 ሰው መከልከል ለሕይወት አስጊ ነው! በሰው ልጅ ላይ የተፈጸመ ወንጀል፣ አንቲ1
እግዚአብሔር፣ የግዴታ ወይዘሪት R7.



የሰው ልጅ እሳትን እንዴት መጠቀም እንዳለበት ካወቀ በኋላ. ደህንን እንደ በረከት
 ይመለከተው ነበር። የእንጨት ማቃጠል በከሰል, እበት, ቆሻሻ, ጋዝ, ዘይት, ዩራኒየም
 ተጨምሯል. የኢንዱስትሪውን ዘመን የሚያስተዋውቁ የእንግሊዝ ክርስቲያኖች የአየር ንብረት
 ለውጥን የሚያመጣው ብክለት ጀመሩ። እሳትና ማቃጠል አሁን እርግማን ናቸው። **አሁን**
ማቃጠል አቁም !!!

ተወማቃጠል:- ሲጋራ፣ የድንጋይ ከሰል፣ እበት፣
ቆሻሻ፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ ዩራኒየም፣ እንጨት፣...



በጣም አደገኛው የማቃጠል ክፍል 'ጢስ' ነው። በእሳት ውስጥ ለጤና
 እና ለሚችነት ትልቁ ስጋት ጭስ ወደ ውስጥ መሳብ ነው። በከፍተኛ
 መጠን ጭስ ወደ ላይ ይወጣል

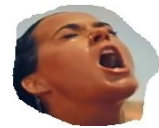
ከባቢ አየር ሙቀት ወደ ጠፈር መውጣቱን ያቆማል። የገጸ ምድር ውሃ ይሞቃል፣ ምድር ይሞቃል፣ በረዶ ይቀልጣል(ግግር በረዶዎች፣ ሰሜን ደቡብ ዋልታዎች)፡

የአየር ንብረት ለውጥ !

ሰዎች ለመኖር ጥሩ ጤንነት ሊተነፍሱ የሚችል አየር ያስፈልጋቸዋል!

የምንተነፍሰው አየር ከጋዞች የተሠራ ነው።(ካርቦን ዳይኦክሳይድ፣ ናይትሮጅን፣ ኦክስጅን፣ ሚቴን)፣ ውሃ እና ቆሻሻዎች(አቧራ፣ ማይክሮቦች፣ ስፖርች)። የምንተነፍሰው አየር ከፍተኛ የናይትሮጅን እና የኦክስጅን ይዘት ያስፈልገዋል። ዝቅተኛ የካርቦን ዳይኦክሳይድ እና ሚቴን ይዘት አለው። የውሃ ይዘት(እርጥበት)ያስፈልጋል፣ ከፍተኛ እርጥበት ምችት እና የጤና ጉዳይ ይሆናል። ሳንባዎችን የሚያቃጥሉ ቆሻሻዎች አያስፈልጉም።

ለምን ያህል ጊዜ እስትንፋስዎን መያዝ ይችላሉ? 4 ደቂቃዎች ከዚያ በኋላ ወደ አየር ይዝለሉ። የሚተነፍሰው አየር የለም ፣ ትሞታለህ! ሰዎች በፍጥነት በእሳት ይሞታሉ፣ መተንፈስ የሚችል አየር የለም።



የሚተነፍሰውን አየር መከልከል እንደ ማሰቃየት፣ ሰዎችን፣ እንስሳትን መግደል ነው። የሚተነፍሰውን አየር እንደ ማሰቃየት መከልከል(ውሃ መሳፈር)ጥቅም ላይ የሚውለው በአሜሪካ አስተዳደር፣ የአሜሪካ መንግስት ሰራተኞች፣ የመንግስት ተቋራጮች፣ በዩኤስ የሚጠበቁ የውጭ አምባገነኖች ነው። ማሰቃየት ወንጀል ነው።-**ወይዘሪትR7**(ሰዎች) **ወይዘሪትR4**(እንስሳት)።

ለመግደል የሚተነፍሰውን አየር መከልከል፣በአጋጣሚ(በእሳት ውስጥ መርዛማ ጭስ)ወይም በራስ(ራስን ማጥፋት፣ የተከማቸ ካርቦን ዳይኦክሳይድን ወይም የማብሰያ ጋዝን ሆን ብሎ ወደ ውስጥ መተንፈስ)፣ መንግስት(የጋዝ ክፍል ፣ ማንጠልጠያ ፣ ማሰቃየት)፣ ሌሎች (ወንጀለኞች፡- ማንጠልጠያ፣ ማነቅ፣ ማፈን፣ ማንጠልጠል)።መንግሥት፣ የወንጀል ግድያዎች ይደርስባቸዋል።**ወይዘሪትR7**፣ ድንገተኛ(ጤና እና ደህንነት)፣**ወይዘሪትR4**፣ ራስን(ተጠያቂው በ1 እግዚአብሔር)።



ሰዎች ነገሮችን ማቃጠል ለ 'መተንፈስ የሚችል አየር ዋና ስጋት ነው!



የንፋስ ቧንቧቸውን እንደ ጭስ ማውጫ ከሚጠቀሙት ግለሰብ ይጀምራል ሳንባቸውን ለመርዛማ ጭስ እና የአየር ብክለት እንደ ወንፊት።የሰውን አካል እንደ ጭስ ማውጫ መጠቀም ከባድ የጤና ጠንቅ ነው፣ የእግዚአብሔርን ንድፍ መሳደብ ነው። ሱሱን ማጨስ! የሰው ሰቆቃ! የማህበረሰብ ሽክም!



የታሰበውን ፍላጎት የሚያረካ ተደጋጋሚ አስገዳጅ ባህሪ ሱስ። ሱስኞች እራሳቸውን ያታልላሉ፣ ባህሪያቸው እየደረሰ ያለውን ጉዳት አይቀበሉም። በራሳቸው፣ በቤተሰብ፣ በጓደኛዎች፣ በስራ ባልደረቦች፣ በማህበረሰብ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

ሱስኞች ራሳቸውን እየተዘናኙ፣ ሕይወታቸውን አንድ ላይ እስከያዙ ድረስ ሱስ እንደያዙ አያምኑም። ሱስኞች ለራሳቸው፣ ለማህበረሰቡ ስጋት ይሆናሉ። እነሱ አታላይ፣ ሐቀኝነት የሳይላቸው፣ ማህበራዊ ጸረ-ማህበራዊ፣ ሴስኛ፣ አታላይ፣ ራስ ወዳድ፣ ግድየለሽ ይሆናሉ። ይህ ሽሬ ያስገድዳል(ማህበረሰብ) አደኗቸውን ለመቆጣጠር። ነፃነታቸውን እና መብቶቻቸውን መገደብ።

አጫሾች ከአፍ ይሸታል። ልብሳቸው ይሸታል። አንድ ክፍል ይሸታሉ። አመዳቸው በየቦታው አለ። ጫፋቸው በሁሉም ቦታ አለ። አጸያፊ፣ ቆሻሻ፣ የሚሸቱ ግለሰቦች ናቸው። ራቃቸው አሳፍራቸው!



አጫሾች ለራሳቸው የጤና ጠንቅ ናቸው። ከንፈራቸውን፣ ጥርሳቸውን፣ ድድቸውን፣ አፋቸውን፣ ጉርሮአቸውን፣ የንፍስ ሷንሷን፣ ሳንባን ያቃጥላሉ፣ ይታመማሉ፣ ለህብረተሰቡ ሽክም ናቸው። አጫሾች ብዙ የጭስ እረፍቶችን እና እራሳቸውን ለህመም የሚወስዱ ሰነፍ ናቸው። ተጠያቂ ያደርጋቸው!

አጫሾች ለሌሎች ጤና ጠንቅ ናቸው። ነፍሰ ጡር አጫሾች ፅንሱን ይጎዳሉ። ከተወለዱ በኋላ እነዚህ አዲስ የተወለዱ ሕጻናት የጤና ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። የአካል ጉዳት፣ የአካል ጉዳት፣... ነፍሰ ጡር አጫሾች በህግ ይከሰሳሉ፣ ፅንሱን ይጎዳሉ። **ወይዘሪት R3**.



ተገብሮ ጭስ(ጥቃት) ሰዎችን ይጎዳል። ጭስ የሚፈጥሩ አጫሾች ያገኛሉ **ወይዘሪት R3**። አካላት(መዝናኛ፣ መዝናኛ፣ ሥራ...) ማጨስን ይፈቅዳል። **ወይዘሪት R3** ካሳ ይክፈሉ። ማጨስ የሚፈቅደው መንግሥት ተተክቷል፣ **+ወይዘሪት R7**

አጫሾች ቸልተኞች ናቸው። እሳትን ያነሳሉ። ቤቶች፣ ሣር፣ ጫካ፣ ተጠያቂ ናቸው። **ወይዘሪት R4** እና ካሳ ይክፈሉ። ሰዎችን፣ እንስሳትን ይጎዳሉ። **ወይዘሪት R5**። ሰዎችን ፣ እንስሳትን ይገድላሉ ። **ወይዘሪት R6**.



በ1951 ዓ.ም(የአረማውያን የቀን መቁጠሪያ) ማጨስ ጤናማ ያልሆነ ከባድ ስጋት እንደሆነ ተረጋግጧል። መንግሥት፣ ኤጀንሲዎቻቸው፣ ማጨስን 'ያልከለከሉ' መምሪያዎች ወድቀዋል(የሥራ ግዴታን መጣስ) ለማገልገል፣ ህዝቡን ለመጠበቅ። ወደ ኋላ የሚመለስ ህግ ወጥቷል። እነዚህ ጥፋተኞች ያገኛሉ። **ወይዘሪት R7**.

የሚያስተዋውቅ ማንኛውም ግለሰብ ወይም ቡድን፣ ንግድ ወይም ሌላ አካል(ነጻነት፣ ማስታወቂያ፣ ግብይት)፣ ይፈቅዳል(ወላጆች ፣ መምህራን ፣ ሥራ ፣ ክለቦች ፣

ምግብ ቤቶች፣ መዝናኛ ቦታዎች፣...), ትርፍ(አቅራቢዎች፣ አምራቾች፣ አጓጓዦች፣ ጅምላ ሻጮች፣ ቸርቻሪዎች)፣ 'ጭስ' እና ወይም የማጨስ መለዋወጫዎችን ያቀርባል**ወይዘሪትR7'** ጭስ' የያዘው ነገር ምንም አይደለም። የማጨስ ተግባር(መዋጥ)የጤና አደጋ ነው።

ለማጨስ ዜር መቻቻል!

ግለሰቦች ለማብሰያ የሚሆን የድንጋይ ከሰል፣ እበት፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ እንጨት በማቃጠል የትንፋሽ አየር መኖሩን ይቀንሳሉ(ባርቤኪው ያካትታል), ማሞቂያ, ኃይል.አሁን ያበቃል!ሳይቃጠል የሚመረተውን ኤሌክትሪክ ይጠቀሙ።

መጣስ፣ መወረስ፣ መሳሪያ ማውደም እና ያስከትላል**ወይዘሪትR2**



የኃይል ማመንጫ ጣቢያዎች ያቃጥላል(የድንጋይ ከሰል፣ ቆሻሻ፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ ዩራኒየም፣...)ጉልበት ለመፍጠር ናቸው።**ዝጋ, ፈርሷል**. የብክለት ባለቤቶች፣ አፕሬተሮች በሕግ ይጠየቃሉ።**ወይዘሪትR7**. የድንጋይ ከሰል እና የዩራኒየም ማዕድን ማውጫዎች ተዘግተው ተዘግተዋል. የማዕድን ባለቤቶች እና አፕሬተሮች ያገኛሉ ።**ወይዘሪትR7**.ኃይል የሚመረተው በማይቃጠሉ ዘዴዎች ነው።

የቤት ውስጥ እና የቤት ውስጥ ያልሆነ መጓጓዣ ለማንቀሳቀስ ማቃጠል ያበቃል!ጋዝ ፣ ዘይት የማይቃጠል ጥቅም የለውም።በፍሪ ዌይ ላይ ያለ የሀገር ውስጥ መጓጓዣ በ'ፍሪዌይ ትራም' ተተክቷል! የረጅም ርቀት የባህር ላይ ትራንስፖርት በባቡር ብቻ ነው። የናፍታ፣ የፔትሮል፣ የኤልፒጂ አጠቃቀም ያበቃል!



መበከልመዝናኛ ያበቃል!

በአየር ውስጥ;ኤር ሾዎች፣ የግል ንብረት የሆነ የአየር ትራንስፖርት(ድሮን፣ አውሮፕላን፣ ጃት፣ ሄሊኮፕተር፣ የጠፈር መንኮራኩር፣...)መጨረሻ!

በውሃ ውስጥ, በውሃ ውስጥ;የሞተር ጀልባ እሽቅድምድም ፣ የግል ንብረት የባህር ትራንስፖርት (ጀልባዎች ፣ካቢን ክሩዘር፣ የሽርሽር መርከቦች፣ ሆሽርክራፍት፣ ሰርጓጅ ጀልባዎች፣ የፈጣን ጀልባዎች,ጃት ስኪዎች ፣ጀልባዎች፣...)መጨረሻ!



በመሬት ላይ;ሁሉም 2፣ 3፣ 4፣.. ጎማ ሞተርሳይክሎች፣ ብስክሌቶች፣ ቡጊዎች፣ የስፖርት መኪናዎች፣ ሱቭ፣ ሊሞዚኖች፣ የቅንጦት መኪናዎች። የመኪና ውድድር, የመኪና ትርጉት. የቱሪስት ባቡሮች.የብክለት መዝናኛ አራማጆች፣ የተሽከርካሪ አቅራቢዎች ለ

ብክለትን የሚያስከትሉ መዝናኛዎች በህግ ይጠየቃሉ፤ **ወይዘሪት R7**



የጥፍር ሳሎን መርዛማ ጭስ ይፍጠሩ. ሰራተኞች የመተንፈሻ መከላከያ አላቸው. ደደብ ደንበኞች(ተጎጂዎች) አታድርግ። በገበያ ማዕከሎች ውስጥ ያሉ የጥፍር ሳሎኖች ሰፊ ክፍት ናቸው። የእነርሱ መርዛማ ጭስ መንገደኞችን አቅፎ ይይዛል። ለጤና አደጋዎች ማጋለጥ። በተለይም እርጉዝ ሴቶች, አዲስ የተወለዱ, አስም, አረጋውያን. ለመርዛማ ጭስ ከተጋለጡ ለካሳ ሳሎን እና የገበያ ማእከል ይከሱ።

የጥፍር ሳሎን የአየር ብክለትን ለጤና ጠንቅ ነው። የራሳቸውን ጥፍር ለመሥራት በጣም ሰነፍ እና ብዙ ገንዘብ ያላቸው ሰዎች ይጎበኟቸዋል. ዝጋቸው፣ አግዷቸው። ባለቤቶቹን፣ ሥራ አስኪያጆችን መክሰስ፤ **ወይዘሪት R7**



የውበት ሳሎን የአየር ብክለትን ለጤና ጠንቅ ነው። የራሳቸውን ሜካኒክ ለመሥራት በጣም ሰነፍ የሆኑ፣ ብዙ ገንዘብ ያላቸው ሰዎች ይጎበኛሉ። ዝጋቸው፣ አግዷቸው። ባለቤቶች፣ ኃላፊዎች፣ ያግኙ፤ **ወይዘሪት R7**

መርዛማ ጭስ የሚፈጥር ፀጉር አስተካካይ ይዘጋሉ፣ ይከሰሳሉ፤ **ወይዘሪት R7** የአየር ብክለትን የማይፈጥር ፀጉር አስተካካይ በመደበኛነት ይሠራል.



ካፒታሊስት(ስግብግብ አዳኝ ጥገኛ ተውሳክ) መንግስታት ከንቱ የአትክልት ስፍራ ያላቸው ቤቶችን ያበረታታሉ። የቤት ባለቤት የነዳጅ ሞተር የአትክልት መሳሪያዎችን ይጠቀማል(እነፍናፊዎች፣ ሹራደሮች፣ ብሩሽ ቆራጮች፣ ሰንሰለት መጋዞች፣ ማጨጃዎች፣...) ያ ብክለት (አየር ፣ ጫጫታ ፣ አፈር). የቤት ባለቤቶች፣ አምራቾች፣ ቸርቻሪዎች፣ ያግኙ **ወይዘሪት R7**. ይህንን ብክለት የሚፈቅደው መንግሥት ተተክቷል፣ ያግኙ **ወይዘሪት R7**.

የውጭ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶች በሰብሳቢዎች, በአትክልት ስፍራዎች, ... ላይ ጥቅም ላይ ይውላሉ. የምግብ ርዕሻ፣ የተበከሉ የአትክልት ቦታዎች ለሰውም ሆነ ለእንስሳት ፍጆታ የማይበቁ ናቸው። የተበከለ ሰብል፣ ምግብ በህብረተሰቡ ይቃጠላል።(ሺሬ). የንግድ ፕሮዲዩሰር ጌትስ **ወይዘሪት R7**. ይህንን ብክለት የሚፈቅደው መንግሥት ተተክቷል፣ ያግኙ **ወይዘሪት R7**.



ጥቅም ላይ የዋለ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶች, የነርቭ ሥርዓትን ያጠቃሉ. ያልተወለዱ እና አዲስ የተወለዱትን ሃይማኖታዊ ምርጫ. ፀረ-ተባይ መድሃኒቶች ሰዎችን እና የቤት እንስሳትን የመተንፈሻ አካላት ያበሳጫሉ. በውስጡ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶችን አይጠቀሙ.

ወታደር አየሩን በትራንስፖርት፣ ፈንጂ፣ ኤ፣ኤን(አቶሚክ፣ ኑክሌር)ለ(ባዮሎጂካል)ሲ(ኬሚካል) የጦር መሳሪያዎች እነሱ ለሰው ለእንስሳት ለዕፅዋት ህይወት ስጋት ናቸው እነዚህን መሳሪያዎች የሚፈጥሩ ሳይንቲስቶች እ.ኤ.አ. **ወይዘሪት R7** እነዚህ የጦር መሳሪያዎች የማምረቻ ቦታዎች ፈርሰዋል፣ በሽሬ ተቃጥለዋል። የእነዚህ መገልገያዎች ባለቤቶች ሳይፈክተሮች አስፈፃሚዎች ተቆጣጣሪዎች ያገኛሉ **ወይዘሪት R7** እነዚህን የጦር መሳሪያዎች የተጠቀሙ ወይም እየተጠቀሙ ያሉ ወታደሮች ከ NCO ደረጃ ጀምሮ እስከ **ወይዘሪት R7** ለማምረት የሚፈቅደው መንግሥት የእነዚህን መሳሪያዎች ማከማቻ ይተካል ፣ ያግኙ ፣ **ወይዘሪት R7** .



ርቶቶች ዋነኛው ብክለት ናቸው። እነሱ የበለጠ የተለመዱ ይሆናሉ ፣ የበለጠ ብክለት። በአየር ሁኔታ ላይ በመመስረት የአየር ብክለት ለቀኑ ሊቆይ ይችላል. የንጥል ብክለት ውሃውን በመበከል ላይ ይቀመጣል. ለሰዎች እና ለእንስሳት ለመጠጣት የማይመች ማድረግ. ርቶት አልቋል! ሌዘር መብራቶች ይተኩዋቸው.

የማይተነፍስ አየር ለመኖር 4 ደቂቃ ብቻ ይኖርዎታል!

የሚተነፍሰውን አየር የሚክድ ወይም የተበከለ አየር መንስኤ እና ውጤት የሆነ ሰው፣ ድርጅት ወይም መንግስት። ተጠያቂ ናቸው፣ ተያዙ፣ **ወይዘሪት R7** . የሚተነፍሰው አየር ፍላጎት **U1** እግዚአብሔር መብት ተሰጥቶታል!

ለአየር ብክለት ዜሮ መቻቻል !!!!!

የሰው አካል ለመትረፍ ያስፈልገዋል
'ሊጠጣ የሚችል ውሃ'!



60+% የሚሆነው የሰውነታችን ውሃ ነው። በሰውነታችን ውስጥ ያለው እያንዳንዱ ሕዋስ ያስፈልገዋል. ውሃ መገጣጠሚያዎቻችንን ይቀባል፣ የሰውነታችንን መቀት ይቆጣጠራል፣ ቆሻሻችንንም ያጸዳል።

የታመቀ የከባቢ አየር የውሃ ትነት ጠብታዎችን ይፈጥራል የመሬት ስበት ጠብታዎችን ወደ ታች ይጎትታል(የዝናብ ዝናብ) ወደ ላይ ላይ. ዝናብ ዋነኛው የንፁህ ውሃ ምንጭ ነው። ይህ የዝናብ ውሃ ለመጠጥ፣ ምግብ ለማዘጋጀት፣ ምግብ ለማብሰል፣ ለማጠብ፣ ለግል ንፅህና፣...



አንድ ሰው የዝናብ ውሃን መጠጣት ይችላል ለምግብ ዝግጅት ይጠቀሙ. አይደለም ከዚህ በኋላ የዝናብ ውሃ የተበከለ፣ ጤናማ ያልሆነ፣ አሲዳማ፣ መርዛማ፣ መጥፎ ጣዕም፣ መጥፎ ሽታ ነው። የልብስ ማጠቢያ መሆን በዝናብ ውስጥ መተው የለበትም

የተበከለ። የቆሽሽ ብቻ ሳይሆን የመጥፎ ጠረን ብቻ ሳይሆን ቆዳን ሊያበሳጭ ይችላል።

ቀዝቃዛ ዝናብ እንደ በረዶ፣ በረዶ ይወርዳል. በረዶ በከፍተኛ ተራሮች፣ በአርክቲክ እና በአንታርክቲክ ንፁህ ውሃ ክምችት ላይ ይከማቻል። በረዶ ነጭ ነው፣



የተበከለው በረዶ ግራጫማ ጥቁር ነው. ጥቁር በረዶ በሂማላያ፣ በዓለም ዙሪያ የበረዶ ግግር፣ ግሪንላንድ፣ አርክቲክ፣ አንታርክቲካ ውስጥ ይገኛል.

ማህበረሰቦች ንጹህ ውሃ ማጠራቀሚያዎችን ይፈጥራሉ. እነዚህ የውኃ ማጠራቀሚያዎች በዝናብ ውሃ እና በሚቀልጥ በረዶ ላይ ይተማመናሉ. ከብክለት የተነሳ እነዚህ ውሃዎች ከሰው ወይም ከእንስሳት ፍጆታ በፊት ህክምና ያስፈልጋቸዋል።



የውኃ ማጠራቀሚያው ጥልቀት የሌለው ሳይሆን ጥልቅ ነው. ጥልቅ ውሃ ቀዝቃዛ ነው፣ ትነት ይቀንሳል፣ አልጌ እድገት በተለይ መርዛማ ዓይነት፣ የነፍሳት መበከል. የውሃ ስፖርቶች ሽንትን ፣ የወር አበባን እና ወደ ውሃ ውስጥ መዘዋወርን ማቆም የተከለከለ ነው ። የውሃ አደ-ጥበብ (ጃት ስኪ፣ የሞተር ጀልባዎች፣...) መበከል (ዘይት፣ ቤንዚን፣ ባትሪ አሲድ፣...) የተከለከሉ ናቸው! በስተቀር፡ ፓርክ Ranger ትራንስፖርት.

አንድ ሰው ማህበረሰቡ በትክክል እንዲሰራው ሊተማመንበት አይችልም. ሕክምና የለም፣ ከፊል አያያዝ፣ የተሳሳተ አያያዝ፣ የወጪ ቅነሳ፣ ሙስና፣ የወንጀል ባህሪ፣... በቤት ውስጥ ውሃን ማከም አስገዳጅ እየሆነ መጥቷል.



የቤት ውስጥ የውሃ አያያዝ ማጣሪያ ያስፈልገዋል. ለመቀነስ፡- አርሴኒክ፣ አስቤስቶስ፣ ክሎሪን፣ ክሎሮፎርም፣ የካርቦኔት ጥንካሬ፣ መዳብ፣ ቆሻሻ፣ ፀረ-አረም መድኃኒቶች፣ ከባድ ብረቶች፣ እርሳስ፣ ፀረ-ተባዮች፣ ዝገት፣... በሞቃታማ የአየር ጠባይ ውስጥ ከአደገኛ በሽታዎች ለመከላከል የተጣራ ውሃ መቀቀል ይኖርበታል (ቫይረስ..).

የንጹህ ውሃ ስጋት! ብዙም ሳይቆይ የንፁህ ውሃ ፍላጎት ከንፁህ ውሃ አቅርቦት ይበልጣል።

የተበከለው ዝናብ ቀለም እንዲለቀቅ፣ የብረት አሠራሮችን መበላሸትን ሊያስከትል ይችላል(ድልድዮች)፣ የድንጋይ መሸርሸር፣ ቅጠሎች እና ሌሎች ተክሎች፣ የቆዳ መቆጣት፣ . .



ብክለትን እንዴት እንደሚይዝ ምክር ለማግኘት 'መተንፈስ የሚችል አየር' እና 'አረንጓዴ ጽንሰ-ሀሳብን' ይመልከቱ.

መስኖ! የከርሰ ምድር ውሃን ለመስኖ መጠቀም ከመሬት በታች ያለውን የውሃ ማጠራቀሚያ በፍጥነት ያጠፋል. አጠቃላይ ስነ-ምህዳርን ማድረቅ እና የንፁህ ውሃ እጥረት መፍጠርን ያስከትላል። የከርሰ ምድር ውሃ መስኖ ያበቃል. የከርሰ ምድር ውሃን ለመስኖ መጠቀም ህገወጥ ተግባር **ወይዘሪትR7**. የከርሰ ምድር ውሃ መስኖን የሚፈቅደው መንግሥት፣ ተተክቷል፣ ተከሷል፣ **ወይዘሪትR7**.



መስኖ፣ ከጅረት፣ ከወንዝ፣ ከሐይቅ፣... ንፁህ ውሃ በመጠቀም የውሃውን ፍሰት ይቀንሳል። ይህ ትነትን ያበረታታል . ድርቅ ያስከተለው! ይህ ዓይነቱ መስኖ ስልጣኔዎችን አብቅቷል. **መስኖን ጨርሱ**.

የተበከለ የውሃ መንገድ(ጅረት፣ ወንዝ፣ ሐይቅ፣...) የንጹህ ውሃ እጥረት መፍጠር. የማዕበል ውሃ በመርዝ፣ በፋርማሲዩቲካል፣ በመርዝ... በህገ-ወጥ የኢንዱስትሪ ቆሻሻ፣ መርዞች፣ መርዞች መጣል... የውሃ መስመሮችን መበከል ያበቃል፣ ብክለት ሰጪዎች፣ ግለሰቦች ያገኛሉ **ወይዘሪትR3** ሁሉም ሌሎች፣ **ወይዘሪትR7**.



የንጹህ ውሃ ማሟያ

ጨዋማነትን ማስወገድ ብዙ ጉልበት፣ ውድ ነው። የውሃ ቅበላ በአካባቢው ላይ አሉታዊ ተጽእኖ አለው፣ ብዙ ቁጥር ያላቸውን ዓሦች፣ ሼልፊሽ፣ እንቁላሎቻቸው፣ ... ወደ ስርዓት ውስጥ ይጎትታል. ትላልቅ የባሕር ፍጥረታት በመግቢያው መዋቅር ፊት ለፊት ባለው ስክሪን ላይ ተይዘዋል. የኬሚካል ሕክምና፣ ዝገት፣ ወደ ውቅያኖስ ውስጥ ተመልሶ የሚለቀቅ ሙቅ የሆነ ብሬን ይፍጠሩ.



ጨዋማነትን መቀነስ ከፍተኛ የቦሮን ይዘት ያለው ሲሆን ይህም ዝቅተኛ የውሃ ጥራት እንዲኖር ያደርጋል። በእርሻ፣ በእርሻ፣ ለምግብ ምርት የሚውለው ይህ ውሃ ከፍተኛ የቦሮን ደረጃ ያለው አመጋገብ ያስገኛል። የቦሮን ረጅም አመጋገብ ጤናማ አይደለም.

እንደገና ጥቅም ላይ የዋለ ቆሻሻ ውሃ፣ ፍሳሽ ጠጣር ለማውጣት በአንደኛ ደረጃ ህክምና ያልፋል፤ አልሚ ምግቦች ይወገዳሉ፤ ማጣሪያዎች አብዛኞቻችን ባክቴሪያዎች እና ቫይረሶች ያስወግዳል። ከዚያም ውሃ ሞለኪውሎችን ለማስወገድ በገለባ በኩል ይገደዳል። መጻዳጃ ቤት ለመንካት የመጨረሻው አማራጭ አማራጭ ነው። ምርመራዎች ሁሉንም የጤና አደጋዎች አይገልጹም።



የታሸገ ውሃ(ዋጋ) ለጉዞ ተስማሚ ነው። የፕላስቲክ ውሃ ጠርመሶች በሚሞቁበት ጊዜ አደገኛ የሆኑትን ኬሚካሎች ይለቃሉ(ፀሐይ, ማሞቂያ)። የፕላስቲክ እቃዎችን ለምግብ እና ለመጠጥ አይጠቀሙ። በፕላስቲክ ዕቃዎች ውስጥ ምግብ ወይም መጠጥ አይግዙ። ብርጭቆ(መሪ የለም) ጠርመሶች, መያዣዎች በጣም የተሻሉ ናቸው። የፕላስቲክ ገለባ ወይም ቁርጥራጭ አይጠቀሙ። ምግብ ለማብሰል ወይም ለማቅረብ የፕላስቲክ እቃዎችን አይጠቀሙ።

ጣፋጭ የመጠጥ ውሃ

ለተለያዩ የመጠጥ ውሃ ጣዕም ሊሆን ይችላል። እንዳንድ ጣዕም ጤናማ አይደለም, መወገድ አለበት። ጣዕም ያለው ውሃ ቀዝቃዛ ወይም ሙቅ ሊቀርብ ይችላል።

ተስማሚ ጣዕም ያላቸው መጠጦች; የበሬ ሥጋ ማውጣት ፣ የዶሮ እርባታ ፣ ኮኮዋ ፣ ሻይ ፣ ቡና ፣ ፍራፍሬ ፣ እፅዋት ፣ ቅመማ ቅመም ፣ አትክልት።



ጤናማ ያልሆነ ጣዕም ያላቸው መጠጦች እና ተጨማሪዎች; አልኮሆል ፣ ሰው ሰራሽ ቀለም ፣ ሰው ሰራሽ ጣዕም ፣ ሰው ሰራሽ እና ተፈጥሯዊ ጣፋጮች ፣ ካርቦናዊ ፣ ኮላ ፣ ኮርዲያል ፣ የኃይል መጠጥ ፣ ሎሚ ፣ ካፌይን የሌለው ቡና ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ ፣ መከላከያዎች ፣ ሶዲየም ..



ውሃ መጠጣት በጣም ጥሩ ነው።



የሚጠጣ ውሃ የሚክድ ወይም የተበከለ ውሃ መንስኤ እና ውጤት የሆነ ማንኛውም ሰው፣ ድርጅት፣ መንግስት። ተጠያቂ ናቸው። **ወይዘሪት R7**

የሚጠጣ ውሃ ይጠይቁ **U1 እግዚአብሔር** መብት ተሰጥቶታል!

ምንም ፈሳሽ መውሰድ. ለመኖር 4 ቀናት አሉዎት!

የለት ተለት ተግባር: ተነሱ, 0.2 ሊትር በትንሹ የቀዘቀዘ, የተጣራ ውሃ ይኑርዎት. ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት(ቁርስ ፣ የቀደመ ቀን መክሰስ ፣ ምሳ ፣ የዘገየ ቀን መክሰስ ፣ እራት) 0.2 ሊትር ብርጭቆ በትንሹ የቀዘቀዘ ፣ የተጣራ ውሃ ይኑርዎት። የመጠጥ ብርጭቆ ይኑርዎት(ፕላስቲክ የለም) በእያንዳንዱ የአልጋ ጠረጴዛ ላይ በ 0.2 ሊትር የተጣራ ውሃ ይሞላል. ከእያንዳንዱ የመጻፋጃ ቤት ጉብኝት በኋላ በምሽት ይጠጡ እና ጉሮሮ በሚደርቅበት ጊዜ ጠዋት ሲነሱ እረፍት ይጠጡ።

ተስማሚ ጣዕም ያላቸው መጠጦች; ቡና ስማያዊ

አነቃቂ መጠጥ



ቡና ከተጠበሰ የቡና ተክሎች ዘሮች የተዘጋጀ የተጠመቀ መጠጥ. ቡና የሚመረተው ከደረቀ ፣ ከተጠበሰ ፣ ከቡና ዛፍ ዘሮች ፣ በሞቃታማ እና እርጥብ የአየር ጠባይ ከምድር ወገብ ጋር ነው። 2 ዓይነቶች አሉ-የ Robusta ባቄላ ጠንካራ ጣዕም እና ሙሉ አካል አለው. አረብካ ባቄላ ከፍ ባለ ከፍታ ላይ ይበቅላል ፣ ለስላሳ ጣዕም እና የበለጠ ጥሩ መዓዛ አለው።

አንዴ ከተመረጡት, ከደረቁ, የቡና ፍሬዎች በ 200 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ ውስጥ ይጠበሳሉ. ይህ ባቄላ ውስጥ ያለው ስኳር ካራሚኒዝ እንዲሆን እና የቡናው ጣዕም እንዲዳብር ያስችላል። ባቄላ በተጠበሰበት ጊዜ ወይም የሙቀት መጠኑ ከፍ ባለ መጠን ጥሱ ይበልጥ ጠቆር ያለ እና የበለጠ ጣዕም ይኖረዋል, በአጠቃላይ ቀላል ጥብስ ሹል, የበለጠ አሲዳማ ጣዕም ይኖረዋል, ጥቁር ጥብስ ደግሞ ጥልቀት ያለው እና የበለጠ ጣዕም አለው. ጥቁር ጥብስ የግድ 'የበለጠ' አይደለም። የአንድ ኩባያ ቡና ጥንካሬ የሚወሰነው ቡና በሚፈለበት ጊዜ ምን ያህል ውሃ እንደሚጨመር ነው.



አንድ ኩባያ ቡና እንዴት እንደሚሰራ?

ከምትወደው የቡና ስኒ ምርጡን እንዴት ማግኘት እንደምትችል።

1) ጥሩ ጣዕም ያለው ቡና በታላቅ ጣዕም ውሃ ይጀምራል. የተጣራ ውሃ ከሌለ, ከቧንቧው ውስጥ ቀዝቃዛ ውሃ ይጠቀሙ. ወደ ማሰሮው ውስጥ ከመጨመራቸው በፊት አየር እንዲሞላው ለጥቂት ሰከንዶች ያህል እንዲሠራ ያድርጉት።

2) ውሃ ከአባጩ ላይ ይውጣ(80°ሴ) በቡና ላይ ከመፍሰሱ በፊት(ፈጣን ወይም የሚንጠባጠብ ማጣሪያ) ጥራጥሬዎች. የፈለ ውሃ ጥራጥሬዎችን ያቃጥላል እና በጣዕም ላይ ተጽእኖ ያሳድራል.

3) ወተት ሲጠቀሙ(አይመከርም), ከውኃው በኋላ ወደ ጽዋው ውስጥ ይጨምሩ. ወተት 1 ፋ ከተጨመረ, ቡናው እንዲሁ ላይ ዋሃድ ይችላል. ሙቅ ውሃው ጣዕሙን በመቀየር ወተቱን ሊያቃጥል ይችላል.

ማስታወሻ! ጣፋጮች(ስኳር ወይም ሰው ሰራሽ)ቡና ያበላሻል! የካፌይን
ይዘት ያለው ቡና ሳይሆን ለጤና አስጊ ነው። የወተት
ነጣዎችን ብቻ ይጠቀሙ።

የተዳከመ ቡና ሀጢአት አደጋ!

ካፌይን መቀነስ Solvent ይጠቀማል. የሚሟሟ ቅሪት ብዙውን ጊዜ ሆድ ያበሳጫል።

አመክንዮ! ቡና ያለ ካፌይን ቡና የመጠጣትን አለማ አሸነፈ።

ዝግጅት:-

ጠመቃ, ፈጣን፣ ነጠብጣብ-ማጣሪያ ቡና; ኤስፕራሶ (ማሽን)



የቡና ፓድ አይጠቀሙ ሀያኦካባቢ አደጋ!

የቡና ፓድ ሁሉም 1 ቢሊዮን የአካባቢ አደጋ ናቸው። እነሱ ባዮግራፊያዊ
አይደሉም. እንደገና ጥቅም ላይ አይውልም. **ተወ! ማምረት!** መክሰስ፣
ወይዘሪት R7. ተወ! እነሱን መጠቀም! ሽሽ እና እፍረት!



ማስታወሻ! ሁሉም 1 ቅናሽ ሊጣሉ የሚችሉ ምርቶች ከመጠን በላይ የቆሻሻ መጣያ ምክንያት
ናቸው! ምርታቸው፣ 'አልቋል'! መጣስ፣ **ወይዘሪት R7!**

ራቅ, ማፈርሊጣሉ የሚችሉ ምርቶችን 1 ቅናሽ የሚጠቀሙ ሰዎች!

አንድ ኩባያ ቡና እንዴት እንደሚጠጡ?

ምርጡን ጣዕም ለማግኘት፣ ከመጥለቅለቅ ይልቅ ትልቅ ስድብ ከመውሰድ ትንሽ
እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ። ትላልቅ የቡና ጠረፍች የበለጠ መዓዛ ይለቃሉ. አሸተው ቅመሱት
ሰማያዊ። ከወተት ጋር የዊኬት ቡና አለ;

ኤስፕራሶ መቅ ውሃን በጥሩ ሁኔታ በተፈጠረ ቡና በማስገደድ የተጠመቀ መጠጥ ነው።
ከሌሎች የቡና አፈላል ዘዴዎች ጋር ሲነጻጸር, ኤስፕራሶ ወፍራም ወጥነት ያለው, ከፍተኛ
መጠን ያለው የተሟሟት ጠጣር እና አረፋ. ኤስፕራሶ ለሌሎች መጠጦች መሠረት ነው-
ካፕቺኖ፣ ላቴ፣ ማፒያቶ፣ ሞቻ፣ አሜሪካኖ፣ ግሪንጎ፣ ዱዎ-ሾት፣ ላቫ እና ሞቴ። በፈገግታ
አገልግሏል።



ካፕቺኖ: ሽካራነት ማዘጋጀት, የወተት መቀት በጣም አስፈላጊው
ደረጃ ነው. ወተት በጣም ጥቃቅን የአየር አረፋዎችን በመጨመር
በእንፋሎት ይሞላል, ይህም ለስላሳ ሽካራነት ይኖረዋል (**አረፋ**).

አንድ ኤስፕራሶ ሾት ወደ ጽዋው ውስጥ ይገባል ፣

ትኩስ አረፋ ወተት ይጨመራል, በ 2 ሴ.ሜ ውፍረት ያለው አረፋ, የተጠናቀቀው በ a

የተፈጠረ ቀረፋ.



ማኪያቶ: አረፋ የሌለበት ወተት ይሞቁ. እንደ ሾት ኤስፕራዎ ወደ ኩባያ ውስጥ ይገባል. ትኩስ ወተት ይጨመራል, በጥሬው ኮኮዋ ይረጫል.



ማኪያቶ: አረፋ የሌለበት ወተት ይሞቁ. ኩባያ 2/3 በወተት ይሞሉ. እንደ ሾት ኤስፕራዎ ይጨምሩ. ከላይ በፔፐርማንት ቅጠል.



ሞቻ: ጥሬ ትኩስ ኮኮዋ ያድርጉ. በሞቃት ኮኮዋ 1/2 ኩባያ ይሙሉ. እንደ ሾት ኤስፕራዎ ይጨምሩ. በወተት እና በወተት አረፋ ይሙሉ። እንደ ጥሬ የኮኮዋ እርጭ ይጨምሩ.



ግሪንጎ: 1/2 ኩባያ ሙቅ ውሃን ሙሉ. 2 ሾት ኤስፕራዎ ይጨምሩ. በላዩ ላይ nutmeg ይረጫል።



አሜሪካኖ: እንደ ሾት ኤስፕራዎ ወደ ኩባያ ውስጥ ይገባል. ሙቅ ውሃ ይጨመራል.



Duo-ትኩስ: 2 ሾት ኤስፕራዎ ይጨምሩ. ከዚያም ሙቅ ውሃ.



ላቫ: 1 ፋ እንደ ኤስፕራዎ ሾት. እንደ ኒፕ የተከማቸ የማንዳሪን ጭማቂ ይጨምሩ። ትኩስ ጥሬ ኮኮዋ ሾት ይጨምሩ በሙቅ አረፋ በተሞላ ወተት ይሙሉት. የተፈጠረ ቀረፋ ይጨምሩ.



ሞቴ: በሙቅ ፔፐርማንት ሻይ 1/2 ኩባያ ይሙሉ. እንደ ሾት ኤስፕራዎ ይጨምሩ. በሙቅ አረፋ በተሞላ ወተት ይሙሉት. ከተፈጠረ ቀረፋ ጋር ይጨርሱ.



ኮኮዋ ሰማያዊ አነቃቂ መጠጥ

የኮኮዋ ዛፎች በሞቃታማና ዝናባማ አካባቢዎች ይበቅላሉ። ፍሬዎቹ ፖድ ናቸው። በድስት ውስጥ ዘሮች አሉ። (ባቄላ) የኮኮዋ ባቄላ ወደ ኮኮዋ ቅቤ እና ዱቄት ይለወጣል።



ትኩስ ኮኮዋ ማዘጋጀት;

1 የሾርባ ማንኪያ የኮኮዋ ዱቄት;

1 ኩባያ: የአኩሪ አተር ፈሳሽ, የፍየል ወተት ወይም ሌላ ወተት ያልሆነ ወተት. 1

የሻይ ማንኪያ የሻኒላ ማውጣት,

የቀረፋ ጥፍጥፍ,

የ nutmeg ዳሽ.

ንጥረ ነገሮቹን በድስት ውስጥ ያዋህዱ እና በዝቅተኛ ሙቀት ላይ ያምቁ ፣ አረፋ እስኪሆን ድረስ ይምቱ ።



ሻይ ሰማያዊ አነቃቂ መጠጥ



ካሜሊያ ሁል ጊዜ አረንጓዴ ተክል። ቅጠሎች ተለቅመው ተዘጋጅተው ሻይ ይሰጡናል። መሰረታዊ ሻይ ጥቁር ወይም አረንጓዴ ናቸው። ጥሩ መዓዛ ያላቸው ወይም ጥሩ መዓዛ ያላቸው ሊሆኑ ይችላሉ።

የጠባቂ ጠባቂ ሻይ ዝግጅት: የተበላሹ የሻይ ቅጠሎችን ወደ ሻይ ማቀፊያ ውስጥ ያስቀምጡ። ኢንፌክሽኑን ወደ ብርጭቆ ኩባያ ውስጥ ያስገቡ። ውሃ አፍስሱ ፣ እባጩን ያቁሙ ፣ አረፋው በሚቆምበት ጊዜ (80°C) ወደ ብርጭቆ ኩባያ ውስጥ አፍስሱ ይደሰቱ!



(ሀ) አረፋ ሲቆም ጥቁር ሻይ ላይ አፍስሱ። ከ 1 ደቂቃ በኋላ ኢንፌክሽኑን 3 ጊዜ ያነሳሱ። ከሌላ ደቂቃ በኋላ ያስወግዱት። ለጣዕም ማንኛውንም የሎሚ ጭማቂ ይጠጡ ወይም ይጨምሩ ፣ ወይም እንዲቀዘቅዝ ፣ እንዲቀዘቅዝ እና እንዲጠጣ ያድርጉት። ማስጠንቀቂያ በጣፋጭ, በነጣዎች አይበክል (ሰው ሰራሽ, ተፈጥሯዊ)።



(ለ) አረፋው ከቆመ ከ 10 ሰከንድ በኋላ በአረንጓዴ ሻይ ላይ አፍስሱ። ኢንፌክሽኑን 3 ጊዜ ያነሳሱ። ከ 1 ደቂቃ በኋላ ያስወግዱት። ለጣዕም ማንኛውንም የድንጋይ የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ ወይም ይጨምሩ ፣ ወይም እንዲቀዘቅዝ ፣ እንዲቀዘቅዝ እና እንዲጠጣ ያድርጉት። ማስጠንቀቂያ በጣፋጭ, በነጣዎች አይበክል (ሰው ሰራሽ, ተፈጥሯዊ)።

ከዕፅዋት የተቀመጡ የሻይ ዝግጅት, የተጨመቁ ዘሮችን ወደ ማሰሮ ውስጥ ያስቀምጡ. ኢንፌክሽኑን ወደ ብርጭቆ ኩባያ ውስጥ ያስገቡ። ውሃ ቀቅለው, ሙቀቱን ያቁሙ. አረፋው እንደሚቆም ሁሉ በዘሮቹ ላይ ያፈሰሱ። ከ 1 ደቂቃ በኋላ ኢንፌክሽኑን 3 ጊዜ ያነሳሱ. ከ 7 ደቂቃዎች በኋላ ያስወግዱት. ይጠጡ, ወይም እንዲቀዘቅዝ ያድርጉት, ቀዝቀዝ እና ይጠጡ. ማስጠንቀቂያ በጣፋጭ, በነጣዎች አይበክል(ሰው ሰራሽ, ተፈጥሯዊ).



ከዕፅዋት የተቀመጡ ቅጠሎች የሻይ ዝግጅት. ተመሳሳይ አረንጓዴ ሻይ.



የእፅዋት ሥር ሻይ አዘገጃጀት, ሥሮቹን ይቁረጡ. ቅድመ-ልክ እንደ ጥቁር ሻይ.

የሻይ ከረጢት በሚፈጥሩበት ጊዜ ማይክሮዌቭን መጠቀም ጣዕሙን ያመጣል. ከሻይ ከረጢት ላይ መለያን ያስወግዱ የብረት ማዕድ መወገዱን ያረጋግጡ። አብዛኞቹ የወረቀት መለያዎች ርካሽ ቀለም ይጠቀማሉ, ውሃ ቀለም ይቀይራሉ, ጣዕሙን ያስተጓጉላሉ.

ሙቅ ውሃን በሻይ ኩባያ ውስጥ አስቀምጡ የሻይ ቦርሳ ምርጫዎን ይጨምሩ > በግማሽ ኃይል ውስጥ ለ 30 ሰከንድ ማይክሮዌቭ ውስጥ ሙቀት (400-500 ዋት) > ለአንድ ደቂቃ ያህል ማይክሮዌቭ ውስጥ እንዲጠጣ ያድርጉት > አውጣው። > ተዘናና!

ውሃ መጠጣት በጣም ጥሩ ነው። (ጣዕም ሊሆን ይችላል)



የተጣራ ውሃ ለጥሩ ጤና!!!

ማስጠንቀቂያ! በሰው ልጅ ሕልውና ላይ ከባድ ስጋት; ማይክሮ ፕላስቲኮች!

ከፕላስቲክ ቆሻሻ የሚመጡ ማይክሮ ፕላስቲኮች ከአርክቲክ የበረዶ ተራራ አፈር እስከ ጥልቅ ውቅያኖሶች ድረስ መላውን ፕላኔት አርክሰዋል። ማይክሮ ፕላስቲኮች ወደ የባህር ምግቦች ስንሰለት ገብተዋል. አብዛኛው ሰው በደማቸው ውስጥ ማይክሮ ፕላስቲኮች አሏቸው ይህም በሰውነት ውስጥ ይሰራጫል. ሁሉም የሰውነት ክፍሎች አንጎል፣ የጡት ወተት፣ ልብ፣ ሳንባ፣ ጡንቻዎች... ተበክለዋል። ከበሽታ የመከላከል እና የዝግመተ ለውጥ ምላሽ ያመጣል! ከማይታወቁ መጥፎ ውጤቶች ጋር!

የፕላስቲክ ውሃ ጠርሙሶች በሚሞቁበት ጊዜ አደገኛ የሆኑትን ማይክሮ ፕላስቲኮች ይለቃሉ (ፀሐይ ፣ ማሞቂያ ፣ ማሰሮ). **ማስጠንቀቂያ!** ከፕላስቲክ ጠርሙሶች, ኮንቴይነሮች መጠጣት ጤናማ አይደለም! ያበቃል! መጣስ፣ **ወይዘሪት R7**. ተፅዕኖ ሲደርስ በአምራች፣ በችሮቻሮ ነጋዴ፣ በመንግስት ላይ እርምጃ ይውሰዱ!

በጠርሙስ የተጠገቡ ሕፃናት በቀን በሚሊዮን የሚቆጠሩ ማይክሮ ፕላስቲክን እየዋጡ ነው!

ጥናት እንደሚያሳየው በፕላስቲክ ኮንቴይነሮች ውስጥ ምግብ ማዘጋጀት በሺዎች እጥፍ የበለጠ ተጋላጭነትን ያስከትላል! ልጅዎን ወደ ፕላስቲክ አሻንጉሊት አይቀይሩት። የፕላስቲክ ጠርመሶችን፣ መያዣዎችን ለምግብነት ወይም ለምግብ ዝግጅት አይጠቀሙ!



መጣስወይዘሪት R7. ተፅዕኖ ሲደርስ በአምራች፣ በችርቻሮ ነጋዴ፣ በመንግስት ላይ እርምጃ ይውሰዱ!



መጠጥ ወይም ምግብ በፕላስቲክ ጠርመሶች ፣ ኮንቴይነሮች ፣ ጣሳዎች ውስጥ አይግዙ! የፕላስቲክ እቃዎችን፣ እቃዎችን ለማዘጋጀት፣ ለማብሰል፣ ምግብ ለማቅረብ፣ ለመጠጥ አይጠቀሙ! የፕላስቲክ መቁረጫዎችን፣ ገለባዎችን፣ ሳህኖችን፣ ታንኮችን አይጠቀሙ ...! **መጣስወይዘሪት R7.** ተፅዕኖ ሲደርስ በአምራች፣ በችርቻሮ ነጋዴ፣ በመንግስት ላይ እርምጃ ይውሰዱ!

የሰው አካል ፍላጎቶችን ለመትረፍ **ሊበላ የሚችል ምግብ**

የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴው አካል መብላት ነው። ምን ያህል ጤናማ ነን እና ለምን ያህል ጊዜ እንኖራለን. ከአመጋገብ ልማዳችን ጋር ብዙ ግንኙነት አለው። ምንም ምግብ አይራቡም!

በቀን 5 ጊዜ መመገብ;

'ቁርስ, ውሃ፣ እፅዋት፣ ቅመማ ቅመም፣ ማር፣ ቡና፣... ቀደምት ቀን መክሰስ ፣ ውሃ፣ ፍራፍሬ፣ ዕፅዋት፣ ሻይ፣... ምሳ, ውሃ፣ ሰላጣ፣ እንቁላል፣ ቡና፣...

ዘግይቶ መክሰስ ፣ ውሃ፣ ለውዝ፣ ቤሪ፣ ቅመማ ቅመም፣ ኮኮዋ፣... እራት. ውሃ፣ የእራት ጭብጥ፣ ሻይ ወይም ቡና... አትክልቶችን ይጨምራሉ።

በየቀኑ መበላት ያለባቸው 7 ምግቦች፡- ፈንገሶች (እንጉዳይ), ጥሬጥሬዎች (አጃ፣ ገብስ፣ ምስር፣ በቆሎ፣ ማሽላ፣ ኩዊኖ፣ ሩዝ፣ አጃ፣ ማሽላ፣ ስንዴ), ትኩስ ቺሊዎች, ሽንኩርት (ቡናማ ፣ አረንጓዴ ፣ ቀይ ፣ ጸደይ ፣ ቺቭስ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ሊክ), Parsley, ጣፋጭ ካፕሲኩም, አትክልቶች (አስፓራጉስ፣ ባቄላ፣ ብሮኮሊ፣ አበባ ጎመን፣ ካሮት፣ አተር፣ ቡቃያ፣...)



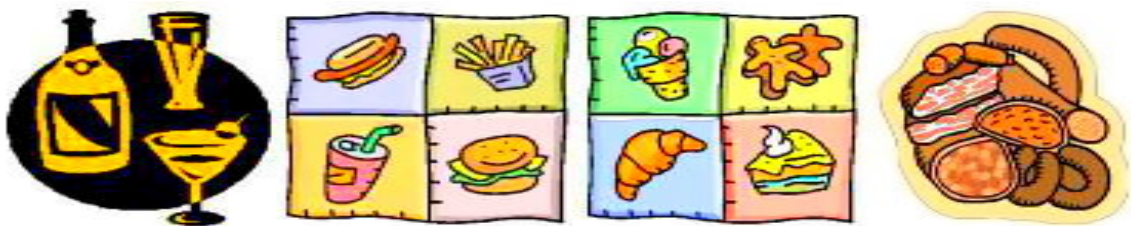
በየሳምንቱ-ቀን የእራት ጭብጥ ሊኖረው ይገባል፡ ለምሳሌ ቀን 1፡ አትክልቶች ቀን 2፡ የዶሮ እርባታ ቀን 3፡ አጥቢ እንስሳ ሳምንት አጋማሽ፡ የሚሳቡ ቀን 5፡ የባህር ምግቦች ቅዳሜና እሁድ፡ ፍሬዎች እና ዘሮች አዝናኝ ቀን፡ ነፍሳት

አመጋገብ ቁሳ፡ሰው ሰራሽ ጣፋጮች፣የተመረተ ምግብ፣በጄኔቲክ የተሻሻለ ምግብ፣የተጨመረው ፍሩክቶስ፣በፕላስቲክ እቃዎች ውስጥ ያለ ምግብ።



ፍሩክቶስ ዋናው የስኳር በሽታ, ከመጠን ያለፈ ውፍረት(ብሉበር ሰዎች).በስኳር ወይም በፍራፍሬ ውስጥ ቢመጣ መጥፎ ነው. መጠጥ ወይም ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ Fructose መጨመር ለጤና አስጊ ነው.የዚህ አይነት መጠጥ ወይም ምግብ ማቀነባበር፣ ማከፋፈል፣ መሸጥ የወንጀል ባህሪ ነው፡-**ወይዘሪትR6** በስተቀር፣ያልተመረቱ, ቤሪ, ፍራፍሬ, ማር, አትክልቶች.

አይሆንም በል፡የያዘው ማንኛውም ነገር፡-ፍሩክቶስ, ግሉኮስ, ስኳር; ብስኩቶች፣ ኬኮች፣ የቁርስ እህሎች፣ ቸኮሌት፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ አይስ ክሬም፣ ሎሊ፣ ጃም፣ ኬትጨፕ፣ ሎሚናት (ኮላ፣ ኢነርጂ፣...)ማርማላድ፣ ሙዝሊ ቡና ቤቶች፣ ድስቶች፣ ወይን...



ተመረተ-ምግብ በጣም ጨዋማ ነው ፣ ብዙ መከላከያዎች አሉት ፣ ብዙ ጊዜ በጣም ቅባት ነው ፣ ስኳር ተጨምሮበታል ፣ ይህም በሰዎች የቤት እንስሳት ፣ የቤት እንስሳት ለመመገብ ተስማሚ አይደለም ።.የተመረተ ምግብ ለደም ግፊት, የደም ሷንጋዎች መዘጋት, ከመጠን በላይ ውፍረት መንስኤ ነው(ብሉበር ሰዎች). የተመረተ ምግብን ማቀነባበር፣ ማከፋፈል፣ መሸጥ የወንጀል ባህሪ ነው፡ማግኘት**ወይዘሪትR6**

በላቸው**አይ**ወደ፡ፈጣን ምግብ ፣ የወተት አይብ ፣ የወተት ተዋጽኦዎች ፣ ሃም ፣ ሀምበርገር ፣ ሳላሚ ፣... የተመረተ፡ዳቦ, ሥጋ; ፒዛ፣ ቋሊማ፣ ተካሄዷል፡ፍራፍሬ፣ ሾርባ፣ አትክልት...



GM ምግብ ሰዎች በትክክል የሚጠቀሙት ነው.ሁሉም የሚጀምረው በጄኔቲክ ተሻሽሎ ነው(ምህንድስና)ዘር(ጂኔም ሰብል).GM Crop በውጤቱ ላይ ባለው ፍሰት ምክንያት አጠቃላይ የምግብ ስንሰለትን ይለውጣል። ሲአዳዲስ በሽታዎችን የሚፈጥሩ፣ በሁሉም የምግብ ስንሰለት አባላት ውስጥ ለሕይወት አስጊ የሆኑ ዓለም አቀፍ መቅሰፍቶችን የሚፈጥሩ ሚውቴሽን መቀበል!**ሰዎችን ጨምሮ!**ሰዎች በበለጠ ይታመማሉ፣ በለጋ እድሜያቸው ይዎታሉ፣ የአካል ጉዳተኞች ይሆናሉ፣ ብዙ ህጻናት ይታመማሉ፣ ይጨነቃሉ...የሰውን ዲኤንኤ ይለውጣል.

GM የምግብ መትረፍ ስጋት: አልፋልፋ፣ የሕፃን ምግብ፣ ቤከን፣ ዳቦ፣ በቆሎ፣ የቁርስ እህል፣ ካኖላ፣ እንቁላል፣ ካም፣ ማርጋሪን፣ ሥጋ፣ ድንች፣ ፓፓያ፣ አተር፣ የዶሮ እርባታ፣ ሩዝ፣ ቋሊማ፣ አኩሪ አተር፣ ቲማቲም፣ ስንዴ፣ ዘቻቺ፣...

ፍላጎት ከማህበረሰቡ ያልተበረዘ ምግብ **አይ** አልኮሆል፣ የዘረመል ማሻሻያ፣ ፀረ-አረም መድኃኒቶች፣ ፀረ-ተባይ መድኃኒቶች፣ የተመረቱ ምግቦች፣ የተጨመረ ጨው፣ የተጨመሩ ጣፋጮች (ሰው ሰራሽ ወይም ተፈጥሯዊ)፣...

የሚበላ ምግብን የሚክድ ወይም የተበከለ ምግብ መንስኤ እና ውጤት የሆነ ማንኛውም ሰው፣ ድርጅት፣ መንግስት (**ጂኔም**). ተጠያቂ ናቸው፡ **ወይዘሪት R7**

ሊበላ የሚችል ምግብ ይጠይቁ **U1 እግዚአብሔር** መብት ተሰጥቶታል!

10.2.7. ቅባት ቀን

ሲ-ጂካሌንደር አስደሳች ቀን ገጽታዎች

12.1.7. ጥሩ ጤንነት ቀን

ሲ-ጂካሌንደር አስደሳች ቀን ገጽታዎች



በቂ ምግብ የለም ይታመማሉ !!! የሚራብ ምግብ የለም!!!

የሰው አካል ለመትረፍ ያስፈልገዋል እንቅልፍ

1/3 የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴው ተኝቶ ነው፣ የዚህ አንዱ ክፍል መተኛትን ያካትታል።



ለሰው አካል ሕልውና ሲባል እንቅልፍ ያስፈልጋል። 7 ሰዓታት መደረግ አለባቸው እንቅልፍ ማጣት ወደ ሞት ይመራል ነገር ግን በጣም በሚያሠቃይ የመንፈስ ጭንቀት እና የአብደት ፍንዳታ ካለፈ በኋላ ብቻ ነው።

እንቅልፍ ማጣት ሰውነት የልብ፣ የበሽታ መከላከል፣ ኢንዶክሪኖሎጂ፣ ኒውሮሎጂካል፣ ሥነ ልቦናዊ እና አጠቃላይ አናቦሊክ ተግባራትን የሚጎዳ የፈውስ አቅሙን ያሳጣዋል። እንቅልፍ ማጣት አፕኒያ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ የኢንሱሊን መቋቋም፣ ሥር የሰደደ የመንፈስ ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። እንቅልፍ ማጣት ለሞት ሊዳርግ ይችላል። የግዳጅ እንቅልፍ እጥረት ማሰቃየት ተብሎ ተመድቧል።

ጤናማ እንቅልፍ በእንቅልፍ ጊዜ መንቀሳቀስን፣ ቀጥ ብሎ መተኛት ወይም ከፍ ባለ ጉልበቶች፣ በጀርባ፣ በጎን ወይም በሆድ መንቀሳቀስን ያካትታል። እንቅልፍ የሚከተሉትን ስርዓቶች ከማመጣጠን ጋር የተያያዘ ነው፡- ኮርቲሶል፣ ሜላቶኒን፣ የእድገት ሆርሞን፣ ኢንሱሊን፣ ፍራድሬናሊን፣ ፕሮታክቲኒየም፣ ሴሮቶኒን... እንቅልፍ እና ክብደታችን ተያይዞአል። 2 ሆርሞኖች (**ሌፕቲን**፣ **ግረሊን**) የረሃብ ስሜትን ለመቆጣጠር ይሰሩ፣ ሙላት እንቅልፍ ማጣት ከተመገባችሁ በኋላ እርካታ እንዲቀንስ ያደርግዎታል እና ለተጨማሪ ምግብ ፍላጎት ከመጠን በላይ መብላትን ያስከትላል (ከመጠን ያለፈ ውፍረት). በእንቅልፍ መራመድ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው በሽታ ነው።

የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት የመኝታ ክፍል በተቻለ መጠን ጨለማ ነው። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው። ሽሬ የሌሊት ኮርፌን ተግባራዊ አድርግ። **ማስታወሻ!** በመካከል እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው። 1 ሴንታእንቅልፍ ወደ 3.5 ሰአታት ሲሆን እስከ 1.5 ሰአት እረፍት ከዚያም የ 3.5 ሰአት እንቅልፍ።



በ 1.5 ሰዓት የእንቅልፍ እረፍት. ሰዎች ይነሳሉ፣ ሽንት ቤት ይሄዳሉ፣...ወደ ኋላ ከመተኛቱ በፊት የሌሊት ልምምዶችን ያድርጉ እና አንድ ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ። የማይነሱ፣ የማይጸልዩ፣ የማያነቡ፣ የማይጽፉ፣ ጥንዶች የማይነጋገሩ፣ የማይገናኙ(በእንቅልፍ ዕረፍት ወቅት ሰዎች ለመፀነስ የበለጠ ዘና ይላሉ)።...

የምሽት ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

በመካከል እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው። መነሳት ካለብህ (ለምሳሌ ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ) ስትመለስ በአልጋው ጠርዝ ላይ ተቀምጦህ ትንሽ ውሃ ጠጣ። የሚከተሉትን መልመጃዎች ያድርጉ (ሁሉም መልመጃዎች የሚከናወኑት በአልጋው ጠርዝ ጉልበቶች ላይ ተቀምጠው በትከሻው ሰፊ ርቀት ላይ ሲሆኑ ነው)። በተነሱ ቁጥር የተለየ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

1 ሴንታየአካል ብቃት እንቅስቃሴ መዳፎቹን ያስቀምጡ *እጆችዎ ከጉልበቶችዎ ውጭ። እጆቹን ወደ ውስጥ እና ጉልበቶች ወደ ውጭ ይጫኑ, 7 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ እግሮች ፣ ትከሻ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ, ትንፋሽ ይወሰዱ, ምንም መድገም የለም, ውሃ ይጠጡ, ይተኛሉ, በደንብ ይተኛሉ. *ልዩነት አጠቃቀም ቡጢዎች.

2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቡጢ ያድርጉ *በጉልበቶችዎ ውስጠኛ ክፍል ላይ ያስቀምጧቸው. ቡጢዎችን ወደ ውጭ እና ጉልበቶች ወደ ውስጥ ይጫኑ ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ (You feel tension in arms, legs, stomach). Relax, take a breath, no repeats, sip water, lie down, sleep well. *variation use flat palms.

3rd Exercise: Bend arms (90%) at chest level turn left hand upwards bending fingers, turn right hand downward bending fingers. Interlock fingers tight. Now pull hands in opposite direction, hold 7 seconds (You feel tension in fingers, arms, chest). Relax, take a breath, no repeats, sip water, lie down, sleep well.

4th Exercise: Bend arms (90%) at chest level turn left hand upwards, turn right hand into fist. Place fist into hand and press down at the same time press open hand upwards, hold 7 seconds. Reverse, hold 7 seconds (You feel tension in hands, arms, neck, chest). Relax, take a

breath and sip of water, lie down, sleep well. No repeats.

People with tense back add this exercise to each exercise: እጆችን በጉልበት ላይ ያስቀምጡ። ጭንቅላትን ወደ ኋላ ማጠፍ እና ከጉልበት ጋር ንክኪ ሳያጡ ወደ ፊት ይንቀጠቀጡ(በእጆች ፣ በጀርባ ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ጊዜ ይድገሙት፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ።

ማስታወሻ! በቀን-ጊዜ ብዙ የሚቀመጡ ሰዎች በየ 2 ሰዓቱ ከሌሊት ልምምዶች ውስጥ 1 ቱን በሽክርክር ማድረግ አለባቸው።

ሰውነትህ ነው! ተስማሚ ያድርጉት!

ለመተኛት ከመተኛቱ በፊት ቅድመ ሁኔታዎች አሉ።

ጨለማ መሆን አለበት፣ ሌሊት መሆን አለበት። የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤቱ በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው፣ ሽፌ መተግበር አለበት። ለሊት-የሰዓት እላፊ።

ከመጨረሻው ምግብ በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ ነበረበት። ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይቦርሹ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ። አምልኮ 'እንቅልፍ-ጸሎት'።

1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

እንቅልፍ ጸሎት

ውድ 1 እግዚአብሔር፣ እጅግ በጣም የተዋበች ዩኒቨርስ ፈጣሪ ጠብቀኝ በጣም ስጠቃ ከማይረጋጋ እና ከመጥፎ ሀሳቦች ጠብቀኝ የሚያርፍ ፣ የፈውስ እና የሚያነቃቃ እንቅልፍ ይኑረኝ አትጨነቅ ህልሜን እንዲያበላሽብኝ እና እንድትኛ።

ጣፋጭ ሕልሞችን ብቻ ለስታውስ

ለክብር 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም

ይህ ጸሎት ወደ እንቅልፍ ከመሄድዎ በፊት ጥቅም ላይ ይውላል!



የመጠጥ ብርጭቆ ይኑርዎት(ፕላስቲክ የለም) በ 0.2 ሊትር የተጣራ ውሃ ተሞልቷል (ምንም አልተጨመረም) በእያንዳንዱ አልጋ ጠረጴዛ ላይ። ሁልጊዜ ማታ ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ብርጭቆዎችን በአልጋው ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ። **ማስታወሻ!** መጻዳጃ ቤት ከጎበኙ በኋላ እና ጉሮሮ ሲደርሱ በምሽት ይጠጡ ፣ ጠዋት ከእንቅልፍዎ ሲነሱ እረፍት ይጠጡ ።

1 የወርቅ ቃና ብርጭቆ ሳህን ይኑርዎት(1 ለድርብ ብቻ) ከዕፅዋት የተቀመጠው መድኃኒቶችን የያዘ (የመዓዛ ሕክምና) በመስኮት በኩል የአልጋ ጠረጴዛ ላይ! ከዕፅዋት የተቀመጠው ኮንኮክ -

7 ዕፅዋትን ያቀፈ ነው-ካምሞሊም(ማትሪክሪያ ካምሞሊ), የባህር ዛፍ(ባህር ዛፍ ግሎቡለስ), ሆፕስ(humulus lupulus), ሂሶፕ(hysopus officinalis), ላቪንደር(lavendula officinalis), የሎሚ የሚቀባ(ሜሊሳ ኦፊሲናሊስ), ሮዝ(ሮዛ ዳማስሴና)።

አልጋ እና ፍራሽ!(የ CG N-ABs1 አካል)

መሰረትጠንካራ, ድምጽ አልባ ነው። የኤሌክትሪክ መግነጢሳዊ ሞገዶችን አይሰጥም (በሞተር የሚሰራ)። አግድም ደረጃ ነው(የማዘንበል ክፍሎች የሉም)። ቤዝ 7 ተንቀሳቃሽ ጠንካራ የእንጨት ሰሌዳዎች አሉት(የደረቀ ፣ ያረጀ)የአልጋው ስፋት። መሠረቱ ከአቧራ ነፃ መሆን አለበት። የ 150 ኪሎ ግራም ክብደትን ሙሉ በሙሉ ይደግፋል, የ 14 ዓመታት ዋስትና አለው። ለእረፍት የሚያነቃቃ እንቅልፍ የደከመ ሰው ፍራሽ መተኛት ይሻላል። በሰውነትዎ ላይ በሚደገፉ ቦታዎች ላይ ያለው ጫና አነስተኛ መሆን አለበት። የፍራሹ ማይክሮ አየር ሁኔታ የሙቀት መጠኑን መጠነኛ ማድረግ ያስፈልገዋል።

መሰረት, የፍራሽ መጠን(በሜትር መለካት)የውስጥ ፍሬም: ስፋት 1.06 ሜትር, ርዝመቱ 2.06 ሜትር(የሚመጥን ፍራሽ ስፋት 1.05 ሜትር፣ ርዝመት 2.05 ሜትር)። የውጪው ፍሬም ከወለሉ 0.09 ሜትር ነው። የአየር ዝውውርን ማንቃት, ማጽዳት(አልጋ ስር)። በውስጠኛው ፍሬም ውስጥ 7 ያልተጣበቁ የእንጨት ሰሌዳዎች አሉት: ስፋት 1.06 ሜትር, ውፍረት 0.03 ሜትር, 0.03 ሜትር በሰሌዳዎች መካከል ክፍተቶች።(የፍራሽ የአየር ዝውውርን ይጨምራል), ወለል መካከል ያለው ርቀት, slats 0.1 ሜትር ነው። በወለል, በስላቶች መካከል ያለው ባዶ ቦታ ለአየር ዝውውር, ለማጽዳት ነው(ማከማቻ አይደለም)፣ ባዶ ያድርጉት። ፍራሽ-መጠን: ስፋት 1.05 ሜትር, ርዝመት 2.05 ሜትር. **ማስታወሻ!** ባለ አንድ አልጋ መሠረት፣ ፍራሽ ባለ 1 መጠን ብቻ ነው። ጥንዶች ባለ 2 ነጠላ አልጋ መሠረት፣ ፍራሽ አላቸው።

የፍራሽ እምብርት(አይደለም: የብረት ምንጮች)የፍራሽ ኮር 125 ኪ.ግ የሰውነት ክብደት ሙሉ በሙሉ መደገፍ አለበት። ሃይሯ አለርጂኒክ፣ ደጋፊ፣ የሰውነት ክብደትን ማሰራጨት፣ የግፊት ነጥቦችን ማቃለል፣ መጠነኛ ሙቀት፣ ፈንገስ መቋቋም የሚችል፣ ከክሎሮፍሎሮካርቦን ነፃ። ዋስትና 7 ዓመታት።

የፍራሽ ሽፋን(2 አሉ: ተከላካይ, ውጫዊ)ሁለቱም ሽፋኖች በማሽን ሊታጠቡ የሚችሉ ናቸው። ተከላካዩ ሽፋን መሙላት ለመታጠብ፣ ለመሞላት እና ለመሞላት የሚያስችል ዚፕ አለው። ተከላካይ ሽፋን ንጹህ ብር አለው(ቅይጥ የለም)፣ ፀረ-ባክቴሪያ ፣ ፀረ-ተህዋሲያን ፣ ፀረ-ስታቲክ ባህሪዎችን ፣ ሽታዎችን የያዙ ቅንጣቶችን ይሰጣሉ ። የውጪው ሽፋን ከጥጥ የተሰራ ሉህ የሚሸፍን መከላከያ ሽፋን, ፍራሽ ኮር ነው። የላስቲክ ማሰሪያዎች በቦታው ያስቀምጧቸዋል። **ማስታወሻ!** ሲጎበኙ(በዓል)የእራስዎን የፍራሽ ሽፋኖች ይዘው ይምጡ(ሁለቱም)።

ፍራሽ ንጹህበየ 7 ዓመቱ ፍራሽ በአዲስ ይተካል 1.የተተካ ፍራሽ ተቃጥሏል!**ማስጠንቀቂያ!** ቀድሞ የተያዘውን ፍራሽ በፍፁም እንደገና አይጠቀሙ ወይም አይለፉ። የፍራሹን ሽፋን በጭራሽ አታጋሩ። የማጋራት አደጋዎች መስፋፋት

ተላላፊ በሽታዎች.በየ 7 ሳምንቱ ሁለቱም ሽፋኖች በ60 ዲግሪ ሴንቲግሬድ በሚደርስ ውሃ ውስጥ በሚበላሽ ሳሙና ይታጠባሉ።(ማስጠንቀቂያ! ደረቅ ማጽዳት የለም).ማድረቅ ገብቷል።

ተፈጥሯዊ አየር / ንፋስ(ማድረቂያ የለም)እና ጥላ(ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም).

ትራስ ንድፍ አከርካሪው በተፈጥሯዊ አቀማመጥ እንዲቆይ ያደርገዋል, የግፊት ነጥቦችን ያስወግዳል, የተለያዩ የእንቅልፍ ቦታዎችን ይደግፋል(ጎን, ጀርባ, ሆድ). የትራስ ዲዛይን የተጠቃሚውን ልዩ የመኝታ አቀማመጥ ለመግጠም እና የፊት የደም ዝውውርን ለመጨመር የመታጠፍ ችሎታ አለው። የትራስ ንድፍ(አይ: ገለባ፣ ጨርቅ፣ ድርቆሽ፣)የመለጠጥ ችሎታውን ይጠብቃል, hypoallergenic ነው, ከመርዝ የጸዳ, ማሽን ሊታጠብ ይችላል. የትራስ ሽፋን(2 አሉ: ውስጣዊ፣ ውጫዊ)የትራስ ውስጠኛ ሽፋን መሙላት, መጨመር, መተካት, መታጠብን ለማስቻል ዚፕ አለው. የውስጥ ሽፋን ንጹህ ብር አለው(ቅይጥ የለም)በውስጡ የተጠለፉ ቅንጣቶች ፣ ፀረ-ባክቴሪያ ፣ ፀረ-ተህዋስያን ፣ ፀረ-ስታቲስቲክስ ባህሪዎች ፣ ሽታ የያዙ። የትራስ ውጫዊ ሽፋን 100% ጥጥ የተሰራ ነው, ዚፕ አለው.ሁለቱም በሞቀ ውሃ ውስጥ ይታጠባሉ, ማድረቂያ የለም, ደረቅ ጽዳት የለም. የትራስ ዲዛይን ከፍተኛው 125 ኪሎ ግራም ክብደት ያለው እንቅልፍ የሚወስድ ሰው ይደግፋል። የትራስ መጠን: ስፋት 0.8 ሜትር, ርዝመት 0.4 ሜትር

የኩዊል ዲዛይን የተለያዩ የእንቅልፍ አቀማመጥን ይደግፋል(ጎን, ጀርባ, ሆድ). ብርድ ልብስ ንጹህ ብር አለው።(ቅይጥ የለም)በ ውስጥ የተጠለፉ ቅንጣቶች, ፀረ-ባክቴሪያ, ማይክሮቢያል, ሽታ የያዙ ፀረ-ስታቲክስ ባህሪያትን ይሰጣሉ. የኩዊል ዲዛይን ውጤታማ የሆነ የሙቀት ስርጭት እና የአየር ዝውውርን የማረጋገጥ ችሎታ አለው.ዲዛይኑ hypoallergenic ነው, ከመርዝ እና ከማሽን ሊታጠብ ይችላል(ማድረቂያ የለም ፣ ደረቅ ጽዳት የለም). ብርድ ልብስ-መጠን: ስፋት 1.40 ሜትር, ርዝመት 2.15 ሜትር

እያንዳንዱ ግለሰብ በእራሱ ብርድ ልብስ መተኛት አለበት.እንዴት?ብርድ ልብስ መንጠቅ በእንቅልፍ ወቅት ባልደረገው ሙሉ በሙሉ ብርድ ልብስ ይወስድዎታል ።ረቂቅሁለቱም አንቀላፋዎች በተቃራኒው አቅጣጫ ይቀየራሉ ቀዝቃዛ አየር ብርድ ብርድ የሚያደርግበት ክፍተት ይፈጥራል።ጤናማ ያልሆነ ማንኛውም ተላላፊ በሽታዎች ይተላለፋሉ.ማስታወሻ! ሲጎበኙ(በዓል)የእራስዎን ብርድ ልብስ, የሽፋን ሽፋን ይዘው ይምጡ(ሁለቱም).

የዩኒቨርስ ሞግዚት ጠባቂዎች ለቅዝቃዜ ምሽቶች፣ የማያቋርጥ ሙቀት ለሚያስፈልጋቸው ህመሞች 'Hooded Quilt bag' ይመክራሉ።የተስተካከለ ሰማያዊ እንቅልፍ ይሰጣል። 'Hooded Quilt bag' በCG N-ABs1 መስፈርት የተሰራ የመኝታ ቦርሳ ነው። ከላይ ካለው ትራስ እና ብርድ ልብስ ጋር ጥቅም ላይ ይውላል. ለስላሳ፣ ተንከባካቢ፣ ለቆዳ ተስማሚ ከሙቀት ስርጭት ጋር፣ ማሽን ሊታጠብ የሚችል ነው። የተከለለ ኩዊት ቦርሳ መጠን: ስፋት 1 ሜትር, ርዝመት 2.15 ሜትር. ኮፍያ የኪልት ቦርሳ ሽፋን ንጹህ ብር አለው።(ቅይጥ የለም) በውስጡ የተጠለፉ ቅንጣቶች ፣ ፀረ-ባክቴሪያ ፣ ፀረ-ተህዋስያን ፣ ፀረ-ስታቲስቲክስ ባህሪዎች ፣ ሽታ የያዙ። ለሙቀት አስተዳደር፣ ለአየር ዝውውር አገልግሎት የሚውሉ የወባ ትንኝ መረብ ኪሶች ዚፕ አድርጓል።

በየ 7 ሳምንቱ ትራስ(መሙላት እና ሁለቱም ሽፋኖች)፣ ብርድ ልብስ ፣ ኮፍያ ያለው ብርድ ልብስ ቦርሳ ይታጠባል።ሊበላሽ በሚችል ሳሙና 60 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ ውሃ ውስጥ(ማስጠንቀቂያ! አይደርቅም።

ማጽዳት).ማድረቅ በተፈጥሮ በሚፈስ አየር ፣ ንፋስ ነው።(ማድረቂያ የለም)እና ጥላ (ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም).

እንቅልፍን መከልከል ማሰቃየት ነው! ማሰቃየት እንደ የምርመራ መሳሪያ ተቀባይነት
የለውም። እስቃዮች ተጠያቂ ናቸው። **ወይዘሪት R7**

ከ 7 ሰዓታት እንቅልፍ በኋላ ጠዋት;

ተነሱ፤ አንድ ብርጭቆ የተጣራ ውሃ ይጠጡ፤ ሽንት ቤት ይሂዱ፤ 'Daily-Fitን ያድርጉ(ልምምድ)' ፤
'ዕለታዊ-ጸሎት'ን አምልኩ፤ ፊትን መታጠብ፤ እጅን መታጠብ፤ ቁርስ ብሉ፤ ልበሱ። የእርስዎን
ያረጋግጡ እቅድ አውጧ! አሁን ለህይወት ተሞክሮዎች ዝግጁ ነዎት። ከቤት ውጭ በሚሄዱበት
ጊዜ የመከላከያ ልብሶችን ይለብሱ፣ የጭንቅላት፣ የዓይን እና የእግር መከላከያ።

የምሽት ሰዓት እላፊ! ፕላኔቷን ምድር ለማዳን!

በምሽት የውጭ ድምጽ አለመኖር ፍላጎት(የሌሊት እላፊ)! የማህበረሰብ መብት ነው!

የሰው አካል የተነደፈው ሌሊት እንዲሆን አይደለም። ሰዎች የማታ የአኗኗር ዘይቤን ለመፍጠር
የአዕምሮ ኃይላቸውን አላግባብ ተጠቅመዋል። ይህ የአኗኗር ዘይቤ ለጥሩ ጤንነት ጠቃሚ
አይደለም። ለጥሩ ጤንነት የሌሊት-ኩርፊን ያስፈልጋል።

ከ14-21 ሰዓታት የ 7 ሰዓት የምሽት እረፍታ(22-6 ሰዓታት፣ 24 ሰዓት አረማዊ ሰዓት) የሚለው
ግዴታ ነው። ለጥሩ ጤንነት፣ ቅነሳ፣ የኃይል አጠቃቀም፣ ወንጀል፣ ብክለት፣ የዱር አራዊት
ጥበቃ የመንግስት ወጪን መቀነስ፣ ማባዛትን ማበረታታት።

ማንም አይሰራም(ሁሉም ነገር ተዘግቷል) ከአደጋ ጊዜ የግል በስተቀር። ከአደጋ ወይም
ከማዋቂያ በስተቀር ምንም ሃይል ጥቅም ላይ አይውልም! 1 የህዝብ ዜና ሬዲዮ ጣቢያ ሁሉም
ሌሎች መዝናኛዎች ጠፍተዋል! ምንም ዓይነት ማኑፋክቸሪንግ፣ ቢሮ ወይም ቸርቻሪ አይሠራም
ወይም ኃይል አይጠቀምም! ቤቶች ማዋቂያ መጠቀም ይችላሉ(ሞቅ ያለ ልብስ)፣ ማቀዝቀዝ(
የአለባበስ መብራት) በአስከፊ የአየር ሁኔታ።



የምሽት-ኩርፊግ ግዴታ ነው። ለሰው አካል እና ለአካባቢያዊ መኖሪያ ደህንነት። ሽፌ በሽፌ ረሃብ
በኩል የምሽት ኩርፊን ያስፈጽማል **ወይዘሪት R1** ተደጋጋሚ ወንጀለኞች ወደ ክልላዊ ረሃብ
ይተላለፋሉ **ወይዘሪት R3**

የአየር ንብረት ጥበቃ ለመዳን

የአየር ንብረት ጥበቃ የሰው አካልን, እንስሳትን, የቤት እንስሳትን, የምግብ ምርትን ለመጠበቅ ያስፈልጋል. የአየር ንብረት ጥበቃ; ተመጣጣኝ አልባሳት እና ንጽህና ተመጣጣኝ አስተማማኝ መጠለያ!

መከላከያ ልብስ የሰው አካልን ከአየር ንብረት, ከበሽታ እና ከብክለት ለመጠበቅ ያስፈልጋል. የመከላከያ ልብሶች ምቹ, ጠቃሚ መሆን አለባቸው (**ከከባድ የአየር ሁኔታ ይከላከሉ**) እና ተመጣጣኝ. መከላከያ ልብሶች የራስ መሸፈኛ, ልብስ, ካልሲ, ጫማ ያካትታል!

ጭንቅላት መከላከያው 2 ክፍሎች ያሉት ጭንቅላትን ያካትታል (**ባላክላሻ፣ ቢኒ፣ ኬ-ስካርፍ**) እና የዓይን መከላከያ (**መነፅር**). የራስ ቁር ሁለቱንም ሊጣመር ይችላል. የጭንቅላት መከላከያ ከቤት ውጭ በሚሆንበት ጊዜ ይለብሳል!

ባላክላሻ (ቢኒ). ባላክላሻ ዓይኖችን ብቻ በማጋለጥ ሙሉውን ጭንቅላት ይሸፍናል. ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (**ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም**). ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ሊሆን ይችላል የጌጣጌጥ ፖም ከላይ. የፊት እና የአንገት ጥበቃ ሳያስፈልግ ባላካሻ ተጠቅልሎ 'ቢኒ' ሊሆን ይችላል።



K-Scarf. K-Scarf አይንን ብቻ በማጋለጥ ሙሉውን ጭንቅላት ሊሸፍን ይችላል። እንደ ራስ መሸፈኛ እና መሸፈኛ ይሠራል (**ከፍተኛ ጥበቃ**). ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (**ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም**). ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ሊሆን ይችላል.

ባላክላሻ ወይም **K-Scarf** ሁለቱም የአፍንጫ አፍን በመሸፈን ይከላከላሉ. ብክለትን ወደ ውስጥ መሳብ, ገዳይ የሆኑ ተላላፊ በሽታዎች እና ተናዳፊ ነፍሳት ይርቃሉ. በተጨማሪም አለርጂዎች እና አስም ይቀንሳሉ. ደረቅ እና ቀዝቃዛ አየር ተጽእኖን ይቀንሳል. ተላላፊ በሽታ ይይዛል.

የዓይን መከላከያ 2 ንድፎች አሉት: **ተግባራዊ**, ነጠላ ሌንስ (**visor**); **ፋሽን**, 2 ሌንሶች (**ትዕይንት**). **የአይን መከላከያ ከቤት ውጭ በሚሆንበት ጊዜ ይለብሳል!**

መነጽር ሪም በሁሉም ሳኖች ላይ የአየር ብናቾችን ማስወገድ ያስፈልገዋል (**ከላይ, ታች, ጎን**). መሰበር የሚቋቋም መሆን አለበት። (**በተቀመጠበት ጊዜ አይሰበርም**). ማንኛውም ቀለም ጌጣጌጥ ሊሆን ይችላል.

ሌንሶች: የማይበጠስ፣ ከፍተኛ ጭረት የሚቋቋም፣ የUV ጨረሮችን ያግዳል፣ አይጨጋግም፣ አንጸባራቂ ማስተካከል (**የጨለመ፣ የቀለለ፣ የቀለለ፣ የጠቆረ ይለወጣል**).

ቪ-ሄልሜት ጭንቅላትን ከማንኳኳት መከላከል. ፀጉር, ጭንቅላት ከቀዝቃዛ እርጥብ, ከፍተኛ ጨረር, ብክለት የአየር ንብረት ጥበቃ ያስፈልጋቸዋል. ጭንቅላት እንዲሁ ከማንኳኳት ጥበቃ ያስፈልገዋል: **V-Helmet** በግንባታ ጂፒኤስ መከታተያ ያለው።

ውጫዊው ሽፋን ብረት ወይም ሰው ሠራሽ ነው. ሊጌጥ የሚችል መካከለኛ መስመር ሽንተረር አለው: ላባ፣... የቆዳ አገጭ ማሰሪያ ማይክሮፎን ይይዛል። ምስሉ ወደ ጎን ፣ ወደ ላይ ቀጥ ብሎ ፣ የማይሰበር ፣ በጣም ይገጫል።

መቋቋም የሚችል፣ የ UV ጨረሮችን ያግዳል፣ ወደ ላይ አይጨልም፣ አንጸባራቂ ማስተካከል (ጨለማ፣ ቀለል፣ ፈዛዛ፣ ጨለማ) የራስ ቁር ጀርባ እንደ አንገት ተከላካይ የሆነ ቆዳ አለው።

የቪ- የራስ ቁር በውስጡ የቆዳ ንጣፍ አለው። በንጣፉ ውስጥ የተካተቱት የጆሮ ቁርጥራጮች ናቸው። **ሀባላክላሻ (ቢኒ)** ወይም **K-Scarf** ስር ሊለበሱ ይችላሉ። የራስ ቁር የውስጠኛውን ሽፋን ከላብ ፣ ፎካል ፣ ቅባት ንፁህ ለማድረግ። የውጭ መለዋወጫ፣ ደማቅ ብርሃን፣ የኢንፍራሬድ ብርሃን መብራት፣ ዲጂታል ቪዲዮ መቅጃ።

የጭንቅላት መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ በሚደረግበት ጊዜ ይለብሳል።

መከላከያ ልብስ የሰው አካልን ከአየር ንብረት፣ ከበሽታ፣ ከብክለት ለመጠበቅ ያስፈልጋል። በመከላከያ ልብሶች የተጠበቁ ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎች ጭንቅላት፣ ቆዳ እና እግሮች ናቸው። መከላከያ ልብሶች ሁልጊዜ ከቤት ውጭ ይለብሳሉ።

ቆዳ ከንክሻ ብዙ ጥበቃ ያስፈልገዋል (ሰው ፣ እንስሳት)፣ ይናደፋል (ነፍሳት ፣ መርፌዎች)፣ ኢንፌክሽኖች (ባክቴሪያዎች ፣ ቫይረሶች ፣ ፈንገሶች ፣ ጀርሞች)፣ ጨረር (ሙቀት፣ ፀሐይ፣ ኑክሌር)፣ ተጋላጭነት (አሲድ፣ እሳት፣ ውርጭ፣ ሹል ጠርዞች፣ እርጥብ)።

መንከስ ጥበቃ:- ቁጣን፣ አደገኛ እንስሳትን እና ሰዎችን ያስወግዱ።

ስድብ ጥበቃ:- ሽፋን ቆዳ (መከላከያ ልብስ) ከዓይኖች በስተቀር ሰውነትን አይወጉ ወይም አይነቀሱ (በሰውነት መበሳት ወይም ንቅሳት ራስን መግረዝ ያልተለመደ ነው፣ ታሟል፣ ኢንፌክሽን ሊያመጣ ይችላል)። በሚስፋበት ጊዜ ጣቶችዎን ይጠብቁ።

ኢንፌክሽኖች ጥበቃ:- ንጹህ ቆዳ፣ መከላከያ ልብሶችን ይሸፍኑ። ጤናማ አመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ዕፅዋት ቅመሞች፣ ተጨማሪዎች፣ የበሽታ መከላከያ።

ጨረራ ጥበቃ:- ሽፋን ቆዳ (መከላከያ ልብስ) ለሙቀት፣ ለፀሃይ ለኒውክሌር 100% አካልን የሚሸፍን ልዩ ልብስ። **ማስጠንቀቂያ!** ቆዳን ማጋለጥ (እራቁትነት) ወደ ንጥረ ነገሮች (የአየር ሁኔታ) ጤናማ ያልሆነ ነው።

የተጋላጭነት ጥበቃ:- መከላከያ ልብስ coverall (ከኮፍን ጋር) ወይም 2- ከተልባ፣ ከጥጥ፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ፣ ከሱፍ ቅልቅል የተሰራ ቁራጭ (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም) ማንኛውም አይነት ቀለም ማንኛውም ንድፍ ወይ (ሽፋን ወይም 2 ቁራጭ) በሽሚዝ አንገት ላይ መሆን አለበት ፣ የተነፈሰ *ክንዶች፣ እግሮች በእጅ አንጓ፣ ቁርጭም ጭሚቶች ላይ ተዘግተዋል (ረቂቅ ማስረጃ)...

*የታጠቁ እጆች፣ እግሮች የክርን እና የጉልበት መገጣጠሚያዎች በነፃነት እንዲንቀሳቀሱ ያስችላቸዋል። በተጨማሪም በውስጡ ያለው አየር ለቆዳ፣ ለአካል የአየር ንብረት ቁጥጥርን ይፈጥራል።

አልባሳት የሚሠሩት ከተፈጥሮ ፋይበር ነው። የእንስሳት ቆዳ፣ የእፅዋት ፋይበር፣ ሐር፣



ጥጥ ወይም ሱፍ ሰው ሰራሽ ፋይበር የሰውን ቆዳ ለሚነካ ልብስ አይውልም። ለልብስ ማለቂያ ሰው ሰራሽ ፋይበር ማምረት።

መከላከያ ልብስ ምቹ, ረጅም ጊዜ የሚቆይ, በተጨማሪም, ተመጣጣኝ ነው ፋሽን የሚመስል(የዲዛይነር መለያ) መከላከያ ልብሶች በጣም ውድ ናቸው, ለአጭር ጊዜ, ..ተቀባይነት የለውም !

እግሮች ከአየር ንብረት ጥበቃ (ካልሲዎች ፣ ቦት ጫማዎች) ፣ ማንኳኳት ያስፈልጋል ::ቆዳ፣ ጣቶች፣ ቁርጭም ጭሚቶች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።የማይከላከል የእግር መከላከያ(ሰንደል፣ ተንሽራታች፣ ቶንግስ)እግር፣ ቁርጭም ጭሚት ከንቱ ነው። የእግር መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ ይለብሳል. በባዶ እግሩ ወደ ውጭ መራመድ ጤናማ አይደለም።

ካልሲዎች ከጥጥ የተሰራ ሱፍ ወይም የጥጥ እና የሱፍ ድብልቅ ናቸው(ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም). ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ሊሆን ይችላል.ካልሲዎች ንጹህ የብር ቅንጣቶች አሏቸው(ቅይጥ የለም)የተሽመነ, ፀረ-ባክቴሪያ, ፀረ-ተህዋሲያን, ፀረ-ተህዋሲያን ባህሪያት, ሽታዎችን ይቀንሳል. ካልሲዎች ከቁርጭም ጭሚት በላይ እስከ 7 ሴ.ሜ የሚደርሱ እግሮችን ይሸፍናሉ።

ቦት ጫማዎች የላይኛው መከላከያ ቆዳ, ውስጣዊ ለስላሳ ቆዳ አላቸው(ሰው ሰራሽ)ጫማ ቆዳ ወይም ጎማ.ቦት ጫማዎች ከቁርጭም ጭሚት በላይ እስከ 7 ሴ.ሜ ድረስ እግርን ይከላከላሉ. ሰው ሰራሽ የጫማ እቃዎች እግሮችን በማፍላት ያዋቁታል. የመነሻ ሽፍታዎችን ላብ ያደርጋቸዋል! መራመድ አይችሉም.



እጅጥበቃ(ጓንት)እንደ አስፈላጊነቱ ይለብሳሉ!ጓንቶች የሚሠሩት ከቆዳ፣ ከጥጥ፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ፣ ከሱፍ ድብልቅ ነው።(ሰው ሰራሽ) ማንኛውም አይነት ቀለም ማንኛውም ንድፍ.

ሰውነትዎን ከውጭ መከላከያ ልብሶችን ይጠቀሙ!

መከላከያ መጠለያ(ቤት ፣ መኖር ፣ ሥራ)የሰው ፍላጎት, ከወንጀል ጥበቃ(ደህንነት), ንጥረ ነገሮች(የአየር ሁኔታ), እሳት, ነፍሳት,ብክለት.ተመጣጣኝ የንጽህና መከላከያ መጠለያ ሀ1 እግዚአብሔር መብት ተሰጥቶታል!ሞግዚት ጠባቂ የክላስተር መኖሪያን ይመርጣል(የማህበረሰብ ኑሮ)በሽሬዎች የቀረበ(የሻየር ዕቅድን ይመልከቱ)!

ክፍልወለል ፣ ግድግዳዎች ፣ ጣሪያ ፣ አውሎ ንፋስ ፣ እሳት ፣ ከፍተኛ እርጥበት መቋቋም የሚችሉ ቅድመ-የተሰራ የኮንክሪት ፓነሎች።ወለሎች እርጥብ ማጽጃ ማጽዳት የሚችሉ፣ የማይንሸራተቱ፣ ጸረ-ስታቲክ፣ ሻጋታ፣ ሻጋታን የሚከላከሉ፣ ንጽህና ናቸው።

እግድም መንሸራተት ዊንዶውስ ባለቀለም ድርብ መስታወት ናቸው።ካሬ ያልሆነ እንጨት ፍሬም .ምንም መጋረጃዎች ወይም መጋረጃዎች የሉም(ጤናማ ያልሆነ;አቧራ፣ ጀርሞች፣ ነፍሳት...)
ይልቁንም የውጭ መከላከያዎች(የሚቆለፍ), ውስጥ እግድም ተንሽራታች ነፍሳት ማያ.

ለማሞቂያ*ወለል ማሞቂያ ውስጥ(በእንፋሎት ፣ ሙቅ ውሃ)ጥቅም ላይ ይውላል.ማቀዝቀዝ በተፈጥሮ የአየር ዝውውር ነው.የክፍል-ሙቀት 19-21 ° ሴ.

* ጉልበት ማባከን ወንጀል ነው።

ማብራት* በራስ ሰር ማብራት፣ ማጥፋት አለበት።

* ጉልበት ማባከን ወንጀል ነው።

ለመዳን፣ ለደህንነት፣ ለመፅናናት መከላከያ መጠለያ።

ጥሩ ንፅህናት ጥሩ ጤንነት

ጥሩ ንጽህናት የሚጀምረው በንጽህናት እና በንጽህናት ነው። ንጽህናት እና ንጽህናት የሚጀምረው ከግል ገጽታ ነው፣ ለቤት፣ ለማጥናት እና ለሰራ ይሠራል። ንፁህ እና ንፁህ አስተሳሰብ እና አስተሳሰብ ላይም ይሠራል።

'የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ' ንፁህናትን ያጠቃልላል። ከእያንዳንዱ የመጻዳጃ ቤት ጉብኝት በኋላ እና ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት እጅን ይታጠቡ። ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ፊትን ይታጠቡ። ወደ መኝታ ከመሄድም በፊት ጥርሶችን ይባርሹ እና መላ ሰውነትን ይታጠቡ። ቢያንስ በሳምንት ሁለት ጊዜ ይላጩ። በሳምንት አንድ ጊዜ ፀጉርን ያጠቡ። ሞግዚት ጠባቂ በሰብሰባዎች ላይ ይሳተፋሉ (ጥርስ የተባረሰ፣ የተበጠበጠ ጸጉር፣ መላው አካል ታጥቧል)፣ የተለጩ የፊት ፀጉር (ኤች)፣ ንፁህ ፣ ንፁህ ማርሽ መልበስ (ከጭንቅላት እስከ እግር ጣት)።



በማለዳ ከተነሱ በኋላ በአካል ብቃት ያለው እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል አልጋውን ያስተካክላል። ወላጆች እንዴት ልጆችን ያስተምራሉ የጠዋት ንፁህናት ማጠናቀቅ የተዘጋጀውን ለመልበስ፣ ለመልበስ ጊዜው አሁን ነው (ምሽት በፊት) ለመልበስ ያቀደውን ሰው ማርሽ። እያንዳንዱ የቁርስ ማከማቻ ዕቃ ከመሙላቱ በፊት ይጻዳል እና ምልክት ይደረግበታል። (ይዘት፣ የመሙያ ቀን)። ከቁርስ በኋላ ንጹህ የመመገቢያ ቦታ መያዣዎችን ወደ ማከማቻ ይመልሱ። የቆሽሹ እቃዎች፣ እቃዎች በእቃ ማጠቢያ ውስጥ ይቀመጣሉ። አንድ ሰው አሁን የዕለት ተዕለት ሥራውን ለመጀመር ዝግጁ ነው (ቤት፣ ትምህርት ቤት፣ ሥራ፣ በጎ ፈቃደኝነት)።

ሁሉም መያዣዎች የይዘት መለያ አላቸው። የምግብ መያዣዎች የመሙያ ቀን አላቸው። መያዣዎችን በጥንቃቄ እና በጥንቃቄ ያከማቹ። አደገኛ (መርዝ ፣ መርዝ) መያዣዎች በጥንቃቄ ይቀመጣሉ (ልጅ እና ብቃት የሌለው ማስረጃ)።



ጥቅም ላይ ያልዋሉ ዕቃዎችን አይተው (ዕቃዎች፣ መሳሪያዎች፣ መጫወቻዎች) የቤት እቃዎችን ፣ ወለልን ፣ የሰራ ቦታን መጨናነቅ ። ከተጠቀሙበት በኋላ እቃዎችን በንፁህ ማከማቻ ውስጥ ያስቀምጧቸው (የተሰየመ)። እቃዎችን ሁል ጊዜ በተመሳሳይ ቦታ ያከማቹ። ከዚያ በቀላሉ ለማግኘት ቀላል ናቸው።

ወደ መኝታ ከመሄድም በፊት በሚቀጥለው ቀን ሊለብሱት ያቀዱትን ማርሽ ያዘጋጁ እና ያዘጋጁ። በጠዋት ሲወጡ አብረው እንዲወሰዱ በታቀዱ ዕቃዎች ማንኛውንም ቦርሳ ያሽጉ።

አካባቢዎን በንጽህናት እና በንጽህናት መጠበቅ ይቀንሳል። ዲዩኤስ (ለመተንፈሻ አካላት ጥሩ)። ኤምኤክሮ ኦርጋኒክ (ባክቴሪያዎች ፣ ቫይረሶች ፣ ጀርሞች)

እነሰተኛ ኢንፌክሽኖች ፣ ሞት፡፡**አይነፍሳት(ንክሻዎች ፣ እጮች ፣ ንክሻዎች)**ያነሰ ኢንፌክሽን፣ ሽፍታ.**ቪኤርሚን(አይጥ፣ አይጥ፣ በረሮ)**፣ እነሰተኛ ጠብታዎች፣ ረቂቅ ተሕዋሶችን መስፋፋት፣ እነሰተኛ ወረርሽኝ ወረርሽኝ.

ማጽጃ ወይም ጠንካራ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶችን መጠቀም ሥር የሰደደ የሳንባ ምች በሽታ የመያዝ እድልን ይጨምራል፡፡ተፈጥሯዊ የጽታ ማጽጃ ይጠቀሙ፡- **ቅልቅል**፣ 1 ኩባያ ባይካርቦኔት ሶዳ፣ 1/2 ኩባያ ነጭ ኮምጣጤ፣ ጥቂት ጠብታዎች አስፈላጊ ዘይት ይጨምሩ. የበለጠ ጠንካራ ያስፈልጋቸዋል እንደ የሾርባ ማንኪያ ጨው ይጨምሩ፡፡

ማስነጠስ ያስፈልጋል!በብብትዎ ውስጥ አስነጠሱ፡፡በሽታን አያሰራጩ.

ከንፈር ላይ አትሳም፡፡መሳም ኢንፌክሽንን በፍጥነት ያስተላልፋል፡፡በምትኩ አፍንጫዎችን ማሸት.

እጅ አትጨባበጥ!ግባለት!ጓንት ካልለብሱ በስተቀር፡፡

ክትባት ግዴታ ነው!ያልተከተቡ ሰዎች ለህብረተሰቡ አስጊ ናቸው!እነሱ በክትባት የታሸጉ ናቸው ፡**ወይዘሪትR4**

ንጽህና በአስተሳሰብ ላይ ይሠራል.ብልግና፣ ራስ ወዳድ፣ የጥላቻ፣ ዓመፀኛ፣ አስተሳሰብ፣ መወገድ ያለባቸው መጥፎ አስተሳሰቦች ናቸው፡፡መጥፎ አስተሳሰቦችን መተግበር ተጠያቂነትን ያመጣል!

የአየር ንብረት ለውጥ የአየር ጥራት ቀንሷል፡፡የበለጠ ፣ ትልቅ እሳቶች(ጫካ ፣ ጫካ ፣ ሰደድ እሳት)! የሰው የቤት ውስጥ(የድንጋይ ከሰል፣ እበት፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ እንጨት)፣ መገልገያዎች (የድንጋይ ከሰል፣ ቆሻሻ፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ ዩራኒየም)፣ መጓጓዣ(የድንጋይ ከሰል ፣ ዘይት)ማቃጠል!እንደ ማህበረሰብ የአተነፋፈሰ መከላከያን መጠቀም ሊያስብበት ይገባል!

ከቤት ውጭ የመተንፈሻ መከላከያ መሳሪያዎች(**አርፒ**)ይመከራል!

Rpe የሚመዘኑት ከቅንጣዎች ምን ያህል እንደሚከላከሉ ነው፡፡ P2 ጭምብሎች ጥቅም ላይ ይውላሉ.ለመከላከል፣ ጭምብሎች በጥብቅ የተገጠሙ ናቸው(**ዲም ተለጭቷል**)!

የቤት ውስጥ አየር ማጽጃዎችን ይጠቀሙ!መግብር HEPA ማጣሪያን ይጠቀማል፡፡ሁሉንም በሮች እና መስኮቶች ዝግ ያድርጉ፡፡

ሰዎች በጣም ብዙ ቆሻሻ ያመርታሉ፣ ቆሻሻ! ይህ ከባድ የንጽህና የጤና አደጋን ይፈጥራል . ወደ ማህበረሰቦች የምግብ ሰንሰለት ውስጥ የሚገባ ብክለት ይፈጥራል.ሰዎች አስፈላጊ ያልሆኑ ሽቀጦችን መግዛትን፣ የመኖሪያ ቤቶችን መጠን መቀነስ፣ የመዝናኛ ጊዜ እንቅስቃሴዎችን መቀነስ አለባቸው(**ትልቅ ሕዝብ ዝግጅቶች፣ ስፖርት፣ ሙዚቃ፣...**)
!



የሰው ልጅ መዋኘት ተፈጥሯዊ አይደለም፡፡የሰው አካል በውሃ ውስጥ ወይም በውሃ ውስጥ ለመኖር የተነደፈ አይደለም. በውሃ ውስጥ ወይም በውሃ ውስጥ መዋኘት ከተፈጥሮ ውጭ ነው

መወገድ አለበት. የተፈጥሮ ውቅያኖሶች (ባህሮች) እና የውስጥ ውሃ (ሐይቆች፣ ወንዞች፣...) . ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ የውሃ ገንዳዎች፣ እስፓዎች፣...

የተፈጥሮ ውሃ በውሃ ውስጥ ለሚኖሩ ፍጥረታት ሁሉ ሽንት ቤት ናቸው. በውሃ ላይ የሚበሩ ወፎች ጠብታዎችን ይሠራሉ. እንስሳት እና ህዝቦች የፍሳሽ ማስወገጃ ወደ ውስጥ በውሃ ውስጥ, ውቅያኖሶች ውስጥ ያበቃል. በባህር ዳርቻ ላይ ያሉ ሰዎች ይሸናሉ፣ የወር አበባቸው፣ ይወራወራሉ፣... በመጸዳጃ ቤት ውስጥ መዋኘት ለቆዳ ጤናማ አይደለም. የሽንት ቤት ውሃ ማጠፍ ትልቅ የጤና ጠንቅ ነው። አታድርግ!

የተፈጥሮ ውሃ ስፖንጅ እንደ ብክለት፣ መርዝ፣... የአየር ብክለት፡- አሲድ-ዝናብ, አመድ(መቃጠል ፣ መቃጠል), አቧራ(ማዕድን ፣ ማዕበል)፣ የኑክሌር ጨረር(የኃይል ጣቢያዎች, ወታደራዊ). የአየር ብክለት ወደ ምግብ ሰንሰለት ውስጥ ይገባል (በአየር, በአፈር, በውሃ) በመጨረሻም የ a አካል በመሆን ያበቃል(የጤና ስጋት) የሰው አመጋገብ!

የውሃ ብክለት: ቁፋሮ, መጣል, ፍሳሽ, የውሃ ማጓጓዣ. ለነዳጅ ማገደዎች መቆረር አየር እና ውሃን ያበላሻል. ኬሚካሎችን፣ መድኃኒቶችን፣ ቆሻሻዎችን፣ ጥሬ የፍሳሽ ማስወገጃዎችን፣ መርዞችን መጣል በየቀኑ እየተፈጠረ ነው። ሩጫዎች(መርዞች፣ኬሚካሎች፣መድሀኒቶች፣ቆሻሻዎች፣ጥሬ ፍሳሽ ማስወገጃዎች)ከአውሎ ነፋስ ውሃ, እርሻዎች, ኢንዱስትሪዎች, ብክለት. የውሃ ማጓጓዣ የጅምላ አጓጓዦች፣ የመርከብ መርከቦች፣ ሱፐር-ታንከሮች፣ ባህር ሰርጓጅ መርከቦች፣ ተሳፋሪዎች፣ የጦር መርከቦች ትልቅ በካይ ናቸው። አነስተኛ የውሃ ማጓጓዣ በተለይ የውስጥ ውሃዎችን ይበክላል። አየርን፣ አፈርን እና ውሃን መበከል 'አካባቢያዊ ጥፋት' ወንጀል ነው። **ወይዘሪት R7.**

ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ውሃዎች ዓይንን፣ ፀጉርን እና ቆዳን የሚያደርቁ እና የሚያበሳጩ ኬሚካሎች ድብልቅን ይይዛሉ። የመዋኛ ገንዳዎች፣ ስፓዎች መወገድ አለባቸው። የመዋኛ ገንዳዎች እምብዛም የንፁህ ውሃ ቆሻሻዎች ናቸው። ይህ ቆሻሻ ያበቃል!



ደህንነት ከጥቃት ለመከላከል!



ብጥብጥ የሚጀምረው በማህፀን ውስጥ ነው. ሁከትና ብጥብጥ አካባቢዎች በቀሪው የሕይወት ዘመናቸው ሁሉ የጥቃት ዝንባሌን ይፈጥራሉ። የጥቃት ዝንባሌ ወደ ሁከት ለመቀየር ቀስቅሴ ያስፈልገዋል። **ቀስቅሴዎች አልኮሆል፣ ቁጣ፣ የእውቂያ ስፖርት፣ ፍርሃት፣ ስፖርትን መዋጋት፣ ድንቁርና፣ ውርደት፣ ርህራሄ ማጣት፣ አእምሮን የሚቀይር ንጥረ ነገር፣ የጓደኛ ግፊት፣ ቁጣ፣ አመፅ፣ ቪዲዮ፣ የቪዲዮ ጨዋታዎች...**

ለእናት እና ለእባት የተጋለጠ ያልተወለደ ልጅ እርስ በርስ ሲሳደብ። በቃላት መሳደብ ምንም እንዳልሆነ እና በህይወታችን ውስጥ እንደሚያደርጉት ይወቁ። እንድ-

የተወለዱት እናቶች በአባታቸው አካላዊ ጉዳት ደርሶባቸዋል። አዲስ የተወለደችው በህይወቷ በ HE የሚደርስባትን አካላዊ ጥቃት ይቋቋማል። አዲስ የተወለደ ልጅ እሷን መጉዳት ትክክል እንደሆነ ያስባል።

ጥቃት ከሌለ ግለሰብ ሊመጣ ይችላል።(ዎች).ከዲር አራዊት ሊመጣ ይችላል. ከቤት እንስሳት ሊመጣ ይችላል.በመንግስት እርምጃ ወይም ባለመሰራቱ ምክንያት ሊመጣ ይችላል.

ከ'አመፅ' ጋር አብሮ የሚኖር እና የማይጠየቅ ማህበረሰብ።ፈቃድ 'መግደል'!(ፅንሰ ማስወረድ፣ ግድያ፣ የሞት ቅጣት፣ የዘር ማጥፋት፣ እልቂት) ሰውን መግደል ለሰው ልጆች ሁሉ ስጋት ነው፣ ስድብ ነው።1 እግዚአብሔር!!! ማንም ሰው፣ ድርጅት፣ መንግስት የማግኘት መብት የለውምግደሉ!መግደል መቼም መፍትሄ አይሆንም።

ተወ,ብጥብጥ': ከቤት ጀምር!

ማንኛውም የማህበረሰቡ አባል ሁከትን የመያዝ ሰብአዊ ህልውና ግዴታ አለበት።ተቀላቀል (ጀምር)የሰፈር ጥበቃ። አስተውል፣ ሪፖርት አድርግ፣ ታስሮ(ሲቪል)፣... ማህበረሰብዎን ከወንጀል የጸዳ ዞን ያድርጉት!



አካባቢን ማስጠበቅ የቡድን ጥረት ነው።በአንድ ግለሰብ መካከል የቅርብ ትብብር ማለት ነው።ቤተሰባቸው፣ ጓደኞቻቸው፣ ጎረቤቶቻቸው፣ ማህበረሰቡ እና ሁሉም አይነት የመንግስት አካላት።

ሰዎች በቤታቸው የመዳን ስሜት የመሰማት መብት አላቸው። በጥናት እና በስራ ላይ የመዳን ስሜት የመሰማት መብት አላቸው።ሰዎች ጥቃት ሲደርስባቸው ጎረቤቶቻቸውን ይረዳሉ። ሠራተኞች አብረው የሚሰሩትን ይረዳሉ። አስተማሪዎች እና ምሁራን እርስ በርሳቸው ይረዳዳሉ .የሁሉም ሽሬ አለማ ከጥቃት ነፃ መሆን ነው።

ሽሬየሴንትራል አገልግሎቶችን መስጠት. ሴንቲኒል ከዝቅተኛ እስከ መካከለኛ የአደጋ ጠባቂ እና የጥበቃ ስራዎችን ይይዛል።ከስራ ውጪ ወይም ከስራ ውጪ ሴንቲኒል ጸረ-ማህበራዊ ባህሪን ሪፖርት ያደርጋል(ወንጀሎች፣ ብክለት፣ ጥፋት)ማንኛውንም የማህበረሰብ ጤና እና ደህንነት ጉዳዮችን ሪፖርት ያድርጉ።ሴንቲኒል ለተሰበሩ ጥሰቶች እና ወንጀሎች በቁጥጥር ስር ይውላል። Sentinel ከእያንዳንዱ የNeighborhood Watch Community ጋር ተያይዟል።

ሽሬከ14-21 ሰአታት የግዴታ የ 7 ሰአት የምሽት እረፍታ ያቅርቡ (CG Klock).ለጥሩ ጤንነት, የኃይል ፍጆታ መቀነስ, አነስተኛ ብክለት እና የዲር አራዊት ጥበቃ.የወንጀል ቅነሳ፣ የመንግስት ወጪ፣ ማባዛትን የሚያበረታታ።

የአደጋ ጊዜ አገልግሎት ሠራተኞች ሕግ-አስፈጻሚዎችን እየረዱ ነው።በመሆን

በሥራ ላይ ወይም ከሥራ ውጭ ያሉትን ደንቦች, ደንቦችን መጣስ ንቁ.ሲቪል ማሰር ሊኖርባቸው ይችላል። CE reservist እንዲረዳ ሊጠራ ይችላል።

ጥቃትን የሚፈቅዱ፣ ብጥብጥ የሚመለከቱ ሰዎች፣**ወይዘሪትR2!**የሚያበረታቱ ሰዎች(**አይዞህ እርዳ**), ማነሳሳት, ማጥቃት, ጨካኞችን ከመታሰር መጠበቅ,**ወይዘሪትR3!**ይህ ለጦርነት ፣ ለእውቂያ ስፖርትም ይሠራል!

የማርሻል ማህበረሰቡን በህዝባዊ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዘመቻዎች የክልል ህጎችን በማብራራት ይመራል።(**ህጎች**). የግለሰብ መመሪያ.የማርሻል ማህበረሰቡን፣ አካባቢን፣ የዱር አራዊትን ይጠብቃል፡ የክልል የወንጀል እና የሲቪል ህጎችን፣ የማህበረሰብ አቀፍ ድንገተኛ አገልግሎቶችን፣ የኳራንቲን፣ የክልል ሪሃብ፣ ፒኤችኤሲ፣ ፒዲሲ እና ሲኢ፣ Crematoriumን ያስፈጽማል።ከሸሪፍ ጋር ግንኙነት ማድረግ.ሬንጀርስ> የድንበር ጥበቃ፣ የዱር አራዊት እና የእፅዋት መጠለያዎች፣ የአካባቢ ጥበቃ፡...

ሲቪሎች መሳሪያ አይያዙም አይጠቀሙም!መጣስ**ወይዘሪትR7!**

ብጥብጥ መፍትሄ እንዳልሆነ አስታውሱ። መፍትሄ አይደለም!

ድምጽ መስጠት

ለደህንነት እና ህልውና ሰዎች በነፃነት የተመረጡ ብዙ እጩዎችን ይደግፋሉ። በምርጫ ድምጽ በመስጠት የመንግስትን ተጠያቂነት ያረጋግጣሉ።ድምጽ አለመስጠት ጽንፈኞች መንግስትን እንዲቆጣጠሩ እና አምባገነን መንግስት እንዲመሰርቱ ሊያደርግ ይችላል።(**የዘር ወይም የፖለቲካ**).አምባገነኖች ከታሸጉ ይወገዳሉ**ወይዘሪትR7**. 'የዩኒቨርስ ሞግዚት ጠባቂዎች' የሚደግፉት 2 የመንግስት ዓይነቶችን ብቻ ነው፡ 'አውራጃ'(ክልላዊ)እና 'ሺሬ'(አካባቢያዊ).



ፕላኔት ምድርን አድን!
ማቃጠል አቁም
ቆሻሻን ይቀንሱ
የከተማ ዳርቻ ስርጭትን ጨርሱ
ቶክሲን መጠቀምን ማቆም
አምባገነንነትን ይጨርሱ
ዛፎችን መትከል

የሰው ልጅ ህልውና፣ እጣ ፈንታ፣ የጠፈር ምርምር እና የጠፈር ቅኝ ግዛት!

