



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Survival таных, таны гэр бүл, таны хүрээлэл, гариг, таны нэн тэргүүний асуудал юм.

Survival дараалал:

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



Нас гэхэд Survival:

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

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

Survival Залбирал

Survival өдөр 11.1.7.хуульд N-ATM

эрхэм хүндэт 1 Бурхан , хамгийн үзэсгэлэнтэй Орчлонгийн Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы асран хамгаалагч Бүтээгч (1-р-р нэр)
Баярлалаа "та нарыг хүн төрөлхтний I оршин тогтнох Би эсэн мэнд амьдрах миний № 1 эн тэргүүнд алдрын төлөө амьдрах нь миний хүчин чармайлтыг дэмжихэд уу гаргана амьд, миний бие, зүйл, олон нийтэд туслах эрмэлзэнэ 1 Бурхан болон хүн төрөлхтний сайн



Энэ залбирал эсэн мэнд амьдрахуй өдөр буюу байхад тохиромжтой дээр уншдаг байна!



The **SurvivalChain** 7 холбоосууд хүний оршин тогтнох бүхий л чухал байна.

Breathable АГААРЫН Хэрэв ямар та амьдрах минут байна.

ундны УСНЫ юу ч та долоо хоног Өнгөрсөн байх болно уух уу!

иднэ ХҮНСНИЙ эрчим хүч, сайн байна. Ямар ч хүнсний та өлсөх!

унтах дахин vitalizing байна. Ямар ч Унтах чи үхнэ!

УУР АМЬСГАЛЫН ХАМГААЛАХ эсэн мэнд байна.

ЭРҮҮЛ АХУЙ Манай байгууллага нь эрүүл байлгах.



АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН хүчирхийллээс хамгаалах. Ямар ч аюулгүй байдлын ямар ч ирээдүйн!



Scroll: 2, Үүрэг: 2 хэлдэг: түүний дуустал цаашид болон мэхлэх нь хүний биеийг хамгаалах. Survival-Chain энэ үүргээ байлгах үндэс суурь юм. **ямар ч хүн эдгээр зүйлүүдийг үгүйсгэх хүн төрөлхтөн, эсрэг 1 эсрэг гэмт хэрэг унтаж заналхийлэх амьдрал юм БУРХАН заавал: MS R 7**

Threat

шатаж



хүн төрөлхтөнд дараа галыг хэрхэн ашиглах талаар олж мэдсэн юм. Энэ нь адислал гэж харсан.

Мод шатаах чулуужсан түлш шатаах нэмж байна. аж үйлдвэрийн нас нэвтрүүлэх Англи Христэд итгэгчид уур амьсгалын өөрчлөлтөд хүргэж байна бохирдлыг эхэлсэн. Гал, шатаах одоо аюул, хараал байдаг.

STOP шатаж ОДОО !!!

шатаж зогсоох: тамхи, нүүрс, аргал, хог хаягдал,

байгалийн хий, газрын тос, уран, мод, ...



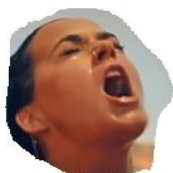
шатаах нь хамгийн аюултай хэсэг нь тамхи татдаг байна. хамгийн их гал түймэр нь

эрүүл мэнд, нас баралт нь аюул утаа амьсгалах юм. Атмосферийн
phere өөд өсч их хэмжээний утаа нд сансарт зугатаж дулаан
зогсоодог. Гадаргын усны дулаарч, гадаргын газар дулаарч, мөс
хайлах: УУР АМЬСГАЛЫН ӨӨРЧЛӨЛТ!



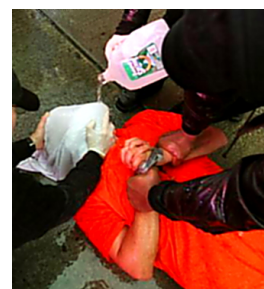
хүний биеийн хэрэгцээг амьдрах **Breathable Агаарын**.

Агаарын бид амьсгал хий хийсэн байна (Нүүрстөрөгчийн давхар исэл, азот, хүчилтөрөгч,
метан), Ус, хольц (**Тоос, нян, спор**). Агаарын бид амьсгал их азот, хүчилтөрөгчийн агуулгыг
хэрэгтэй. Энэ нь бага нүүрстөрөгчийн давхар исэл, метан агуулга байна. Усны агууламж (**чийгшил**)
хэрэгтэй байна, өндөр чийгшил эвгүй болон эрүүл мэндийн асуудал болсоор байна. **Хольц тэд**
уушиг бадраах хэрэгтэй байна.



хэр удаан Учир нь та амьсгаагаа барьж болох вэ? 4 минут, дараа нь та нар
агаар gulp. gulp ямар ч **Breathable агаар**, Та үхэх! Хүмүүс ямар ч **Breathable**
агаар, гал түймэр нь хурдан үхдэг.

Суутган **Breathable** агаарын эрүүдэн шүүх болон хүн, малын амь болгон
ашиглаж байна. Суутган эрүү шүүлт зэрэг **thable агаар brea-** (**Усны**
суугчийн) АНУ-ын захиргаа, АНУ-ын засгийн газрын ажилтнууд, засгийн
газрын гэрээт ашиглаж байна, гадаадын Tyrannies АНУ-ын нэгдэх
protес-. Эрүүдэн шүүх нь гэмт хэрэг нь: **MS R7**



(Хүн), **MS R4** (амьтад) .

алах суутган **Breathable** агаарын санамсаргүйгээр байна (**Галд хортой утаа**) эсвэл өөрөө хамт (**Амиа**
хорлох: зориудаар төвлөрсөн нүүрстөрөгчийн давхар исэл, эсвэл хоол хий амьсгалах) Засгийн газар (**Хий**
танхим, өргөгдсөн, эрүүдэн шүүх) бусад нь
(Гэмт хэрэгтнүүд: **gagoting**, боомилж, боогдолтыг, өлгөгдсөн) . Засгийн газар эрүүгийн аллага, олж
авах **MS R7** . **санамсаргүй** (эрүүл мэнд, аюулгүй байдал) , **MS R4**
өөрөө (1-ээр зохион хариуцлага **БУРХАН**) .

зүйлийг шатаж Хүмүүс "Breathable агаарт гол аюул учруулж байна.



Энэ нь хорт утаа, агаарын бохирдлоос нь шигшүүр тэдний уушиг нь яндан
тэдний цагаан хоолой ашиглан хувь хүний эхэлнэ. яндан шиг хүний биеийг
ашиглан хүнд эрүүл мэндийн эрсдэл нь доромжилж байна **1 Бурхан** боловсруулах.

донтох Тамхи татах! Хүний эмгэнэл! Орон нутгийн дарамт!

Донтолт нь хүлээн хэрэгцээг баярлуулна давтагдах албадлагын зан үйл юм. Донтогсод нь тэдний зан төлөв хийж байгааг хор хүлээн авах биш, өөрсдөө шахсанаар. өөртөө, гэр бүл, найз нөхөд, ажлын андууд болон нийгэмд хор.

Донтогсод тэд урт тэд өөрсдийгөө эдэлж, хамт амьдралаа барьж байгаа шиг донтсон байдаг итгэхгүй байна. Донтогсод өөртөө болон нийгэмд аюул болж байна. Тэд төөрөлдөн, эсрэг, нийгэм, шударга бус, ёс суртахуунгүй, зальтай, хувиа хичээсэн мөн хатуу сэтгэлтэй болдог. Энэ хүч нь мужийн (Олон нийтийн) Тэдний амьдралын хэв маягийг хянах. Тэдний эрх чөлөө, эрхийг хязгаарлах.



Тамхичид амнаас өмхийрч. Тэдний хувцас өмхийрч. Тэд нэг өрөөнд хүртэл өмхийрч. Тэдний үнс хаа сайгүй байна. Тэдний иш хаа сайгүй байна. Тэд бохир, бузар хувь хүн өмхий байдаг. тэднийг ичгүүр тэднийг Шун

Тамхичид өөрсөддөө нь эрүүл мэндэд эрсдэлтэй байдаг. Тэд өвчтэй, олон нийтэд дарамт болж, тэдний уруул, шүд, бохь, ам, хоолой, цагаан хоолой, уушиг шатааж байна.

Тамхичид залхуу авах олон утаа хөнгөлөлтүүд болон өөрөө sickies учруулсан байна. Тэднийг хариуцлага тооцох!



Тамхичид бусдад нь эрүүл мэндэд эрсдэлтэй байдаг. Жирэмсэн тамхи татдаг тэдний төрөөгүй өвдөөд байна. төрсний дараа эдгээр нярайн эрүүл мэндийн асуудлыг байх нь амьдралын ял оноосон байна. Тэд төрөөгүй өвдөж, деформаци, хөгжлийн бэрхшээлтэй, .. Жирэмсэн тамхи татдаг яллах байгаа байж болох юм: **MS R3** .



Идэвхгүй утаа (Танхайн) хүнийг өвтгөж байна. идэвхгүй утаа Эхлэх бий тамхи татдаг, **MS R3** . аж ахуйн нэгж (Чөлөөт, зугаа цэнгэл, ажил ..) Авч, тамхи олгодог явдал **MS R3** цалингийн нөхөн олговор олгох. тамхи татахыг зөвшөөрөхгүй Засгийн газар солигдож байна + **MS R7**

Тамхичид болгоомжгүй байна. Тэд гал эхлүүлнэ: гэр орон, өвс, ой. Тэд хариуцлага байна **MS R4**

болон цалингийн нөхөн олговор олгох. Тэд хүн малыг гэмтээх , **MS R5** Тэд, хүмүүс, амьтан алж **MS R6** .



1951 онд (Харь хуанли) Энэ нь тамхи татах нь эрүүл мэндэд хортой гэж тогтоосон байсан

хүнд аюул. Засгийн газар болон засгийн газрын агентлагууд, тийм үү "Бан" газар чадаагүй Тамхи татах (Татварын **dereliction**) үйлчлэх, олон нийтийн хамгаалдаг. Буцаан тухай хууль тогтоомж нь батлагдсан байна. Эдгээр нь гэм буруутай Эхлэх, **MS R7** .

Аливаа хувь хүн, бүлэг, аж ахуйн болон бусад аж ахуйн нэгж нь дэмждэг (Чөлөөт **bies**, зар сурталчилгаа, маркетингийн) , боломжтой (Эцэг эх, багш нар, ажил, клуб, **eateries**, үзвэр зохион байгуулагч, ...) , ашиг (Нийлүүлэгчид, үйлдвэрлэгчид, тээвэрлэгч, бөөний, жижиглэнгийн худалдаачид) Боломжтой "татдаг" болгож, эсвэл тамхи туслах хэрэгслүүд **MS R7** Энэ нь "татдаг" агуулж юу хамаагүй. Тамхи татах нь үйлдэл эрүүл мэндийн эрсдэл юм.

Тамхи татах нь үл тэвчих!

Хувь хүмүүс хий, аргал, мод, нүүрс, хоол хийх газрын тос шатаж хамт **Breathable** агаар боломжийг багасгах (Шарсан орно) , Дулаан, эрчим хүч. Энэ нь одоо Төгсгөл! шатаж буй ямар бүтээгдсэн ашиглах цахилгаан. хураах нь зөрчсөн, үр дүн, тоног төхөөрөмж, устгах болон **MS R2**



PowerStations Түлэнхийн гэж (Нүүрс, байгалийн хий, уран, газрын тос, ..) эрчим хүч бий болгох татан буулгаж, хаагаад байна. Эзэмшигчид бохирдуулах, операторууд яллах байна **MS R7** . Нүүрс, ураны уурхайнууд нь хаалттай, битүүмжилсэн байна. Уул уурхайн эзэд болон операторууд, авах **MS R7** . Эрчим хүчний бус шатаах аргаар үйлдвэрлэсэн байна.

дотоодын, төрийн бус дотоодын тээврийн Дуусах шилжих шатаж! Байгалийн хий, газрын тосны бус шатаах ашиглах хэрэгтэй. **Freeways** Дотоодын төрийн бус дотоодын тээврийн "хурдны зам трамвай" солигдсон байна! Холын газар дээрх тээврийн зөвхөн төмөр замаар юм. дизель, бензин, шингэрүүлсэн хийн түлш, төгсгөл ашиглах!

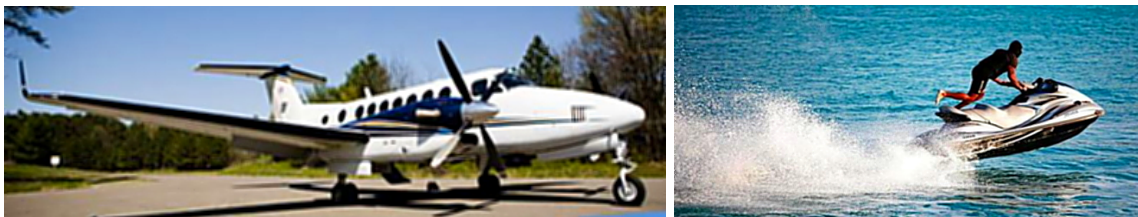


бохирдуулах Үзвэр үйлчилгээ Дуусах!

Агаарт: Агаарын шоу, хувийн өмчит агаарын тээврийн (Нисгэгчгүй, онгоц, тийрэлтэт, нисдэг тэрэг, сансрын олон дахин ашиглагдах, ...) .

Онд усан дор: моторт завь уралдааны, хувийн өмчит далайн тээврийн (Бүхээгийн **Cruiser**, аялалын хөлөг онгоц, онгоц, тийрэлтэт цана, **speedboats** ,

завь, дарвуулт завь, ..).



Газрын тухай: бүх 2, 3, 4, .. дугуй моторт: цикл, унадаг дугуй, тэрэг, SUV, спорт машин, limousines, тансаг зэрэглэлийн автомашин. Машин уралдааны машины stunts. Аялал жуулчлалын галт тэрэг. Бохирдуулах Entertainment болон бохирдуулагч Entertainment нь тээврийн хэрэгслийн үзүүлэгчдийг дэмжигч яллах байна **MS R7**

Хумсны үсчин гоо сайхан хортой утаа бий болгодог. Ажиллагсад хамгаалах амьсгалж байна. дүлий харилцагчид (**Хохирогчид**) байхгүй. Худалдааны төв-д Хумсны Salons өргөн нээлттэй юм. Тэдний хортой утаа хамт өөрийг нь хүлээн авах. эрүүл мэндийн эрсдэл тэднийг илчлэх. Ялангуяа жирэмсэн эмэгтэй, нярай, asthmatics, өндөр настан. **Та хорт утаа нь ил байгаа бол салон болон нөхөн худалдааны төв шүүхэд.**

Хумсны үсчин гоо сайхан эрүүл мэндийн эрсдлийг нь агаар бохирдуулагч юм. Тэд өөрсдийн хумсаа хийх хэтэрхий залхуу байдаг бөгөөд хэт их мөнгө байна хүн зочилсон байна. тэднийг зогсоох, тэдгээрийг хориглох. Яллах эзэд, удирдлагууд, **MS R7**



Гоо сайхны салон эрүүл мэндийн эрсдлийг нь агаар бохирдуулагч юм. Тэд өөрсдийн бүрдүүлдэг хийх хэтэрхий залхуу байгаа нь хэтэрхий их мөнгө байгаа хүн зочилсон байна. тэднийг зогсоох, тэдгээрийг хориглох. Эзэд, удирдлагууд, авах, **MS R7**

Үсчин хорт утаа хаасан байна үүсгэж, мөрдөн MS

R7 Агаарын бохирдлыг үүсгэж чадахгүй байна Үсчин хэвийн үйл ажиллагаагаа явуулдаг.

капиталист (**Шунахай махчин шимэгч**) Засгийн газар хоосон цэцэрлэг бүхий орон сууц дэмжиж байна. Нүүр хуудас эзэн хэрэглээ бензин моторт цэцэрлэг хэрэгсэл (**Утаа сорогч, бутлагч, сойз таслагч, хөрөө, Хадуур, ..**) бохирдуулах гэж



(Агаар, дуу чимээ, хөрс) . Орон гэрийн, Үйлдвэрлэгчид, худалдаачид, Эхлэх **MS R7** .

Энэ бохирдлыг боломжийг Засгийн газар солигдож байна Эхлэх **MS R7** .



Гаднын Инсектицид, үр тариа, жимсний дээр ашиглаж байна ..
хүнсний CR ХХП, бохирдсон байна цэцэрлэгийг хүн, мал, амьтны
хэрэглээнд эвдэх юм. Pollu- Тед газар тариалан, хүнсний хамтын
нийгэмлэгийн шатсан байна (Нь мужийн) .

Арилжааны үйлдвэрлэгч Эхлэх-ийн **MS R7** . Энэ бохирдлыг боломжийг
Засгийн газар солигдож байна Эхлэх **MS R7** .

Дотор Инсектицид мэдрэлийн системийг довтолж,
ашигласан. Тэд төрөөгүй, нярайн hyperactive болгож байна.
Хортон шавьж хүний болон амьтны амьсгалын замын
системийг цочроож. Инсектицид дотор талыг бүү хэрэглэ.



Цэргийн, тээвэр, тэсрэх бодис нь агаар бохирдуулах
A, N (Атомын, цөмийн) B (Биологийн) C (химийн)
зэвсэг. Тэд хүн, амьтан, plantlife нь аюул учруулж байна. Эдгээр
зэвсэг бий Эрдэмтэд яллах байна **MS R7** . Эдгээр зэвсэг
үйлдвэрлэх байгууламж нураах, ба нь мужийн хамт шатсан
байна.

Эзэд, захирал, удирдлагууд, эдгээр байгууламж удирдагч, олж
авах **MS R7** . хэрэглэж байсан буюу зэвсгийн эдгээр төрөл яллах
байна ашиглан дээш ГЕГ цол авч байгаа цэрэг, **MS R7** . Засгийн
газар үйлдвэрлэл, эсвэл эдгээр зэвсэг хадгалах сольж, яллах
байна зөвшөөрөх, **MS R7** .

Салют гол бохирдуулагч юм. Тэд илүү нийтлэг илүү бохирдуулах том
болж байна. цаг агаарын нөхцөл байдал агаарын бохирдол дээр
Depend- унтаж өдөр-н хувьд гэр lin- болно. Бөөмийн бохирдол үүнийг
бохирдуулж усан дээр зохицуулна. Энэ нь уух эвдэх гаргах.



Салют Төгсгөл! Лазер гэрэл нь солих хэрэгтэй.

Төрийн бус Breathable Агаарын Та амьд 4 минут байна!

Аливаа этгээд, байгууллага, Засгийн газрын Breathable агаар үгүйсгэдэг эсвэл шалтгаан, бохирдсон
агаарын нөлөө юм. хариуцлага хүлээх үү, торонд хоригдсон авах,

MS R7 . Breathable Агаарын шаардах нь байдаг 1 Бурхан өгсөн нь зөв!

Үл тэвчих агаарын бохирдуулагч !!!!!!!

хүний биеийн хэрэгцээг амьдрах **ундны**
усны



бидний биеийн 60 +% ус бүрдэнэ. Бидний биед эсийн бүр үүнийг хэрэгтэй.

Ус, бидний үе lubricates бидний биеийн температурыг зохицуулах, манай хог хаягдлыг арилган шинэчилж ...



Хамтад агаар мандлын усны уур хэлбэрээр дусал
Дэлхийн хүндийн дусал доош замын талаар тусгасан (Буурч бороо)
гадаргуу дээр. Rain цэвэр усны гол эх үүсвэр юм. Энэ нь борооны ус,
хоол хүнс бэлтгэх, хоол хийх, угаах, хувийн эрүүл ахуй, ундны
ашиглаж байгаа, ...

ашигласан этгээд, борооны ус уух хоол хүнс бэлтгэх ашиглах боломжтой
болно. Бус, дахиж, борооны ус эрүүл бус, хүчиллэг, хортой, муу илтгэх, муу
үнэртэй бохирдсон байна. Хими цэвэрлэгээний газар бохирдсон болох
бороонд гарч орхиж болохгүй. Энэ нь бохир харах биш юм, зөвхөн муу
үнэртэй байдаг боловч энэ нь арьсыг цочроож болох юм.



Хүйтэн бороо мөндөр, цас шиг унасан байна. Цас өндөр уул, Арктикийн ба Антарктикийн үүсгэж
цэвэр усны нөөц дээр хуримтлагдана. Цас, цагаан юм



бохирдсон цас саарал ч гэсэн хар байна. Хар цас, Гималайн байдаг мөсөн гол
worldwide, Гринланд, Хойд мөсөн далайн, Антарктид.

Орон нутгийн цэвэр усны сан бий болгож байна. Эдгээр усан сан тэднийг бөглөх
борооны ус, хайлах цас найддаг. бохирдлын учир нь энэ ус нь хүний болон мал, амьтны
хэрэгцээнд өмнө эмчилгээ хэрэгтэй.



Усан сан гүехэн илүү гүн, харин байх ёстой. Гүн усны ууршилт, замаг өсөлтийг, ялангуяа хорт төрөл, шавьж шавж бууруулах, сэрүүн байна. Усны спортын ирээгүй, ус руу рооing, зогсоох бие засах хориглоно. Усны гар урлалын (Тийрэлтэт цанын, Танхайн

,..) бохирлох (Газрын тос, бензин, зай хүчил, ..) Тэд хориглосон байна!

Онцгой тохиолдол: Park байгаль хамгаалагч тээврийн.

Хүн зөв хийж олон нийтэд найдаж болохгүй. Ямар ч эмчилгээ, хэсэгчлэн эмчилгээ, буруу эмчилгээ, зардал бууруулах, авилга, гэмт зан төлөв, .. Ус Нүүр хуудас эмчилгээ заавал болж байна.

Ус Нүүр хуудас эмчилгээ шүүх шаарддаг. Энэ нь багасгах явдал юм: хүнцэл, шөрмөсөн чулуу, хлор, хлороформ, карбонатын хатуулаг, зэс, шороо, бордоо, хүнд металл, хар тугалга, пестицид, зэв, ... Мөн дулаан уур амьсгалтай оронд шүүсэн ус үхлийн өвчний эсрэг хамгаалах чанасан хэрэгтэй (Бичил организм) .



цэнгэг усны аюул занал

Удалгүй цэвэр усны эрэлт хэрэгцээ, цэнгэг усны бэлэн хэтрэхгүй байна.



Бохирдсон бороо ган бүтэц нь хальсыг нь будаг, зэврэлт үүсгэж болно (Гүүр) , Чулуу, навч болон бусад ургамал, арьс үрэвсэх нь wilting нь элэгдэл, ..

Бохирдлыг хэрхэн агуулж зөвлөгөө дээр "Breathable Агаар" болон "Ногоон үзэл баримтлалыг" шалгана уу.

Усжуулалтын! усалгаатай газар тариалангийн хувьд гүний усыг ашиглах нь нөхөн чадахаас илүү хурдан усыг газар доорх сан шавхаж. Бүхэл бүтэн экосистемийг ширгэж болон цэнгэг усны нэгэн хомсдол бий болгох үр дүнд. Газрын доорхи усны услалтын дуусна. усалгаатай газар тариалангийн зорилгоор хууль бусаар газар доорх усны ашиглах нь гэмт хэрэг юм **MS R7** . Гүний усны усжуулах боломж олгож Засгийн газар юм

СОЛЖ, ЯЛЛАХ, MS R7 .

Усалгааны, Creek, гол, нуурын цэнгэг усны ашиглан .. усны урсгалыг удаашруулж. Энэ evapot- ионыг уриалж байна. Ган үр дүнд! Энэ төрлийн усалгаатай газар тариалангийн соёл иргэншлийн төгсгөл болсон байна. усжуулах дуусгах.



Бохирдсон усан ийн (Creek, гол, нуур, ..) цэнгэг усны нэгэн хомсдол бий болгож байна. токсин, эмийн сангийн, хорт дүүрэн үерийн ус .. үйлдвэрлэлийн хог хаягдал, хортой бодис, хорт хууль бусаар хаях .. Усны төгсгөл нь бохирдуулах, бохирдуулагч яллах, хувь хүн байна MS R3 бусад бүх, MS R7 .

НЭМЭЛТ ЦЭНГЭГ УСНЫ

Давсгүйжүүлэх эрчим хүч, зардал нь маш их хэрэглэдэг. усны хэрэглээ нь байгаль орчны сөрөг нөлөө, загас, хясаа, тэдгээрийн өндөг тооны зулгаах, .. системд байна. Томоохон далайн амьтад нь хэрэглээ бүтцийн урд дэлгэц эсрэг зууж байна. Химийн эмчилгээ, зэврэлтээс, далай руу нуруугаа гаргасан байдаг бөгөөд энэ нь дулаан шорвог бий болгож байна.



Давсгүйжүүлэх муу усны чанарын хувьд өндөр борын агууламж гаргах юм. Энэ нь ус, аж ахуй өндөр борын түвшний хоол хүнсэндээ фермерийн болон хүнсний үйлдвэрлэлийн үр дүнг ашигласан. өндөр борын түвшинд шаардсан удаан хугацаагаар эрүүл бус юм.

Recycled бохир ус, анхан шатны эмчилгээ дамжуулан бохир усны дамжуулалт хатуу гаргаж авах, шим тэжээл шүүлтүүр хамгийн бактери, вирус устгах, хасагдсан байна.

Усны дараа нь молекулуудыг устгаж нь мембраны дамжуулан албадан байна. цорго ариун цэврийн сүүлд нь сонголт болох юм. Сорилыг явуулахдаа бүх эрүүл мэндийн эрсдлийг харуулж байна.



Савласан ус (Зардал) аялал жуулчлалын тохиромжтой юм. Усны хуванцар сав

дээр дулаарал үед аюултай болсон гаргах химийн бодис (Нар, халаагч) . хоол хүнс, уух хуванцар сав бүү хэрэглэ. хуванцар саванд хоол, унд purchase болохгүй. Шилэн (Ямар ч хар тугалга) шил, лааз, сав зөвлөж байна. хуванцар сүрэл, эсвэл хутганы бүү хэрэглэ. хоол, эсвэл хоол хүнс үйлчлэх хуванцар сав ашиглаж болохгүй.

Амт ундны усны

ундны янз бүрийн ус нь амт болно. Зарим нь амт эрүүл энэ нь аль болох зайлсхийх явдал юм үзэхэд боломжгүй юм. Амт ус хүйтэн, эсвэл халуун байсан байж болох юм.

тохиромжтой төрлийн ундаа: Үхрийн махны ханд, Тахианы ханд, какао, цай, кофе, жимс, ургамал, амтлагч, хүнсний ногоо.



эрүүл бус ундаа амт ба нэмэгдлүүд нэмэх хэрэгтэй: Архи, хиймэл өнгө, хиймэл амт, хиймэл болон байгалийн сахар орлуулагч, карбонатлаг, Cola, найрсаг, энергийн ундаа, ундаа, кофеингүй кофе, Fruit- шүүс, хадгалах, натри ..



Ундны ус хамгийн шилдэг нь



Өдөр тутмын заншил: , Бос хөнгөнөөр хөргөсөн, шүүсэн ус 0.2l шил байдаг. хоол бүр өмнө (Өглөөний цай, Эрт өдөр зууш, Өдрийн хоол, Хожуу өдөр зууш, оройн хоол) хөнгөнөөр хөргөсөн, шүүсэн ус 0.2l шил байдаг. Байх Ундны шилэн (Ямар ч хуванцар) орны дэргэдэх ширээн дээр тус бүр дээр шүүж усны 0.2l дүүрэн. шөнө уудаг та дараа нь бүр хугацаа нь бие засах газар очиж, хуурай хоолой байх үед уух үлдсэн хэсэг нь өглөө босох үед.

Ямар ч шингэн хэрэглээ. Та амьд 4 хоног байна!

Аливаа этгээд, байгууллага, Засгийн газрын ундны усыг хааж, эсвэл шалтгаан, бохирдсон ус, үр нөлөө юм. , Хариуцлагатай байна **MS R7**
ундны усны хэрэгцээ нь байна **1 Бурхан** өгсөн нь зөв!

тохиромжтой төрлийн ундаа:

Кофе тэнгэрлэг дэмжих ундаа



Кофе нь исгэж ундаа coffeeplants нь шарж үрийг бэлтгэсэн.

Кофе, хатаасан хийсэн шарж, экватор дагуу халуун, чийглэг уур амьсгалтай оронд ургадаг кофены модны үр, байна. 2 сорт байдаг: **Robusta** шош хүчтэй амт, бүрэн бие байна. Үрлэн шош, дээд өндөрт ургадаг зөөлөн амт ба түүнээс дээш анхилуун чанарыг байна.

авч дараа, хатаасан, кофены буурцгийг 200 орчим үед С-шарж байна °. Энэ нь буурцгийн дахь сахар caramelize боломжийг олгодог, кофе амт хөгжүүлэх. урт шош шарж, эсвэл өндөр temperature, бараан шарсан байх бөгөөд бүрэн гүйцэд амт, ерөнхий гэрлийн roasts-д нь хурц, илүү хүчиллэг амт байх бараан roasts гүнзгий, баян амт байдаг байна. Харанхуй шарсан, заавал биш юм "хүчтэй". Нэг аяга кофе нь хүч чадал хэр их ус, кофе исгэж байна, харин нэмж байдаг хамаарна.



кофе аяга хэрхэн хийх вэ?

Кофе таны дуртай аяга хамгийн их хэрхэн авах.

1) их амталгааны усаар Их амталгааны кофе эхэлнэ. шүүсэн ус байхгүй бол, цорго нь хүйтэн ус хэрэглэж байна. Энэ нь данх руу нэмэхээсээ өмнө агааржуулах зэрэг ажилбарууд нь хэдэн секундын турш ажиллуулах үзье.

2) ус буцалгаад бартаат ирэх болтугай (80 ° C) кофе нь дээр цутгахад өмнө (Шуурхай, эсвэл дуслын шүүлтүүр) талстыг. ус буцалж амт дээр талст болон нөлөөллийн-ийн scorches.

3) сүү ашиглаж байгаа үед (санал болгогдоогүй) , Ус дараа аяга руу нэмнэ. сүү р сарын 1 нэмж байгаа бол, кофе худаг зэрэг холих байж болох юм. Халуун усны амт өөрчлөгдөж, сүү түлэх болно.

Тайлбар! амтлагч (Элсэн чихэр, эсвэл хиймэл) балгас кофе!

Кофеингүй кофе ч эрүүл мэндийн эрсдэл биш юм.

Зөвхөн төрийн бус Сүү, сүүн whiteners ашиглана.

Бэлтгэх нь:

шар айраг исгэх,

шуурхай,

Дуслын шүүлтүүр кофе; эспрессо (Машин)



DecaffeinatedCoffee нь Эрүүл мэндийн эрсдэл!

Decaffeination Уусгагч ашигладаг.

Уусгагч үлдэгдэл нь ихэвчлэн ходоод зөрчдөг.

Логик! Кофе уух нь кофеин ялагдлууд зорилгоор ямар кофе.

Цайны занга бүү хэрэглэ нь Байгаль орчны эрсдэл!

Цайны занга л 1 тэрбум нь байгаль орчны гамшиг юм. Тэд задрах биш юм. Тэд дахин боловсруулсан байгаа биш юм. **ЗОГС!**

Үйлдвэрлэл! хөтлөх,

MS R7 . ЗОГС! тэдгээрийг ашиглах! Шун болон Ичгүүр!



Тайлбар! Мэдээлэл 1 удаагийн бүтээгдэхүүн унтраах хэтэрхий их Хогон нэг шалтгаан болж байна. Тэдний үйлдвэрлэлийн 'Дуусах! зөрчсөн, **MS R7** .

Шун, ичгүүр 1 ашиглаж нэг удаагийн бүтээгдэхүүн бартаат хүн!

кофе аяга яаж уух вэ?

Хамгийн сайн амт олж авахын тулд, амт авч Big арай балгалтаас илүү slurps хөргөнө үзье. Big кофе хувилбар илүү үнэр slurps. тэнгэрийн үнэр, түүнийг амт. сүү wicket кофе байдаг:

эспрессо нь төвлөрсөн ундаа сайхан хөгийг газрын кофе дамжуулан дарамт халуун ус хүчээр исгэж юм. бусад кофе шар айраг исгэх арга харьцуулахад эспрессо нь зузаан тогтвортой, ууссан бодис, хөөс нь өндөр агууламж байдаг. **Эспрессо бусад ундаа суурь юм:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo удаагийн, лаав болон хөхүүлэн. инээмсэглэн үйлчилж байв.

Cappuccino: бүтэцтэй бэлтгэх, сүү температур нь хамгийн чухал алхам юм. Сүү нь маш жижигхэн агаар унтаж add- уурын байна үүнийг нь хилэн бүтэцтэй өгч бөмбөлөгүүд (Хөөс) . эспрессо нь удаагийн аяганд хийж байна, халуун хөөсөн сүү 2 см зузаан хөөс нь тэргүүлж, нэмж, газрын шанцай нь цацаж нь дууссан байна.



Latte: ямар ч хөөс сүү хүртэл халаана. эспрессо нь удаагийн аяганд хийж байна. Халуун сүү түүхий эд какао нь цацаж нь тэргүүлж, нэмж байна.

Macchiato: ямар ч хөөс сүү хүртэл халаана. сүү аяга 2/3 бөглөнө үү. эспрессо нь буудсан нэмнэ. халуун ногоо навч Top.

Mocha: түүхий эд, халуун какао болгож байна. халуун какао дүүргэж аяга 1/2. эспрессо нь буудсан нэмнэ. сүү, сүү хөөсөөр ажилладаг суурилагдсан хамт Эхэнд. түүхий эд какао нь цацаж нэмнэ.



лаав: 1-р espre- SSO нь буудсан байна. төвлөрсөн Мандарин шүүс хавчих нэмнэ. Халуун түүхий эд какао нь буудсан нэмэх Халуун хөөсөн сүү Top. газрын шанцай нь цацаж нэмнэ.

төвлөрсөн: Халуун ногоо цай дүүргэж аяга 1/2. эспрессо нь буудсан нэмнэ. Халуун хөөсөн сүү Top. газрын шанцай нь цацаж нь төгсгөнө.

Gringo: халуун ус дүүргэж аяга 1/2. эспрессо 2 зургуудаа нэмнэ. дээд шүрших задийн байна.

Americano: эспрессо нь удаагийн аяганд хийж байна. Халуун ус нэмж байна.



Дuo буудсан: эспрессо 2 зургуудаа нэмнэ. Дараа нь халуун ус.

Какао тэнгэрлэг дэмжих ундаа



Какао мод халуун, бороотой халуун орны нутагт ургадаг. Ингэх нь жимс занга юм. нь занга дотор үрийг байна (Шош) . Какао шош какао цөцгийн тос, нунтаг болон хувирсан байна.



Бэлтгэх халуун какао:

1 халбага какао нунтаг,

1 аяга: шар шингэн, ямаа сүү болон бусад төрийн бус цагаан идээ сүү. 1 халбага ванилийн ханд, шанцай, Даш, задийн нь Даш.

хөөсөрхөг, халуун хүртэл whisking, дунд бага дулаан дээр дунд зэргийн саванд, дулаан найрлагыг хослуулах.

Цай тэнгэрлэг дэмжих ундаа



нь мөнх ногоон ургамал Camellia. Ингэх нь навч авч, боловсруулж өгөх АНУ-ын Цайны. Үндсэн цай нь хар, ногоон байдаг. Тэд амт буюу sented болно.



Кастодиан Guardian цай бэлтгэх: сул боловсруулсан цайны навч нь цай интервал орж байрлуулна. шилэн аяганд интервал тавь. Буцалгана ус, зогссон нь тогтвортой буцламтгай давхрагатай үед буцалгаж зогсоох (80 ° C) шилэн аяганд хийнэ. сайхан өнгөрүүлээрэй !

(А) Зүгээр л тогтвортой буцламтгай давхрагатай буудлуудыг хар цай дээр асгах юм. 1 минут хөдөлгөөн интервал 3 удаа дараа. Өөр минутын устгах дараа. Drink, эсвэл амт ямар нэгэн цитрус шүүс нэмж, эсвэл хөргөж зөвшөөрөх даарах, уух. Анхааруулга амтлагч, whiteners нь бохирдуулж байхгүй бол (Хиймэл болон эсвэл байгалийн) .



(Б) тогтвортой буцламтгай давхрагатай буудал дараа 10 секунд ногоон цай дээр хийнэ. интервал 3 удаа хутгана. 1 минут устгах дараа. Drink, эсвэл амт ямар нэгэн stonefruit шүүс нэмж, эсвэл хөргөж зөвшөөрөх даарах, уух. Анхааруулга амтлагч, whiteners нь бохирдуулж байхгүй бол (Хиймэл болон эсвэл байгалийн) .



Ургамлын үрийн цай бэлтгэх, газар сул нь интервал дотор үр дарагдсан байна. шилэн аяганд интервал тавь. Буцалгана ус, буцлах зогсооно. шиг



тогтвортой буцламтгай давхрагатай буудлуудыг үрийг дээр хийнэ. 1 минут хөдөлгөөн интервал 3 удаа дараа. Өөр 7 минутын дараа устгах хэрэгтэй. Уух уу, эсвэл хөргөж, сэнгэнэсэн жаварлаг, уугтун. Анхааруулга амтлагч, whiteners нь бохирдуулж байхгүй бол (Хиймэл болон эсвэл байгалийн) .

Ургамлын навч цай бэлтгэх. ногоон цай адил.



Herbal эх цай бэлтгэх, чорр үндэс.

хар цай адил бэлтгэнэ.

цайны уут амт гарч авчирдаг шар айраг исгэх үед богино долгионы ашиглах.

Цайны эсэхийг шалгаарай металл гол нэрийн зайлуулаач хаяг хасагдсан байна. Хамгийн цаас хаягууд, ус discoloring, хямд бэх хэрэглэдэг амт нь саад болно.

цайны аяга халуун ус тавь > Цайны уутны таны сонголт нэмнэ > хагас хүч нь 30 секундын турш бичил долгионы зууханд халаах (400-500 ватт) > Энэ нь минут бичил долгионы зууханд чанадаг байг > үүнийг авч > эдлэх!

Ундны ус хамгийн шилдэг нь (амт болно)



сайн эрүүл мэндийн төлөө шүүсэн ус !!!

хүний биеийн хэрэгцээг амьдрах иднэ Хүнсний

нь өдөр тутмын нэг хэсэг нь идэж байна. Хэрхэн эрүүл Бид хэр удаан бид амьдарч байна. Бидний идэх зуршил юу хийх нь маш их байдаг. Ямар ч хүнсний та өлсөх!

өдөрт 5 удаа Feed:

"Өглөөний цай, , Ус, ургамал, халуун ногоо, зөгийн бал, кофе зэрэг ..

Эрт өдөр-зууш, , Ус, жимс, эмийн ургамал, цай зэрэг ..

үдийн хоол, , Ус, салат, өндөг, кофе зэрэг ..

Хожуу өдөр-зууш, , Ус, самар, жимс, халуун ногоо, какао зэрэг ..

Оройн хоол ". Ус, оройн хоол сэдэв, цай эсвэл кофе .. ногоо зэрэг орно.

өдөр бүр идэх ёстой 7 Foods: мөөг (Мөөг) , үр тариа (Овьёос, арвай, lentil, эрдэнэ шиш, шар будаа, Quinoa, цагаан будаа, хөх тариа, буурцаг, улаан буудайн) , Халуун

Chilies, Сонгино (Бор, ногоон, улаан, хавар, chives, сармис, таана) , Pars- Ley, Sweet Capsicum, хүнсний ногоо (Спаржа, вандуй, цэцэгт байцаа, цэцэгт байцаа, лууван, вандуй, нахиалдаг, ..)



Бүр долоо хоногийн өдөр оройн хоол сэдэв байх хэрэгтэй: жишээ нь, Өдөр 1: Хүнсний ногоо
2 дахь өдөр: шувууны аж ахуй 3 дахь өдөр: хөхтөн Midweek: Мөлхөгчид Өдөр 5: далайн хоол
амралтын: Самар, Seeds Хөгжилтэй өдөр: шавьж

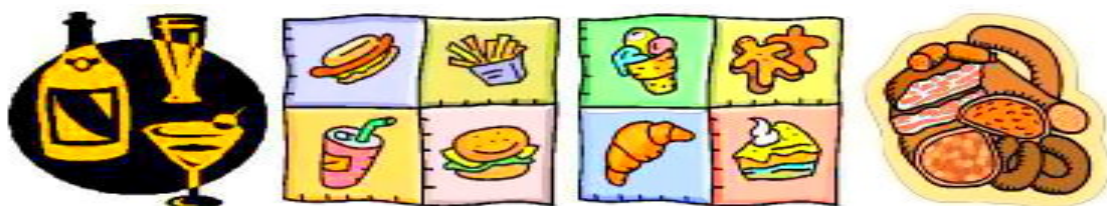
DietNo байхгүй байна " S: Хиймэл sweetners, үйлдвэрлэсэн, хоол хүнс, генетикийн хоол хүнс
өөрчлөгдсөн, фруктоз нэмж хэллээ.



фруктоз Чихрийн шижин, хэт таргалалт гол шалтгаан нь (Уйлаан хүн) . Энэ нь элсэн чихэр, жимс
ирдэг эсэх нь муу байна. ундаа, эсвэл хоол хүнс дэмжсэн cessing үед фруктоз нэмэх нь эрүүл
мэндийн аюул юм. , Боловсруулах түгээх, ундаа, эсвэл хоол хүнс Энэ төрлийн зарах нь авдаг гэмт
зан үйл юм: **MS**

R6 . Онцгой тохиолдол: Боловсруулаагүй, жимсгэнэ, жимс, зөгийн бал, хүнсний ногоо.

NO гэж хэлж байна: агуулсан бүх зүйл: Фруктоз, глюкоз, элсэн чихэр, Жигнэмэг, бялуу,
өглөөний-Будаа, шоколад, жимс, жимсний шүүс, зайрмаг, Lollies, саатал, кетчуп, Lemonades (Cola,
эрчим хүч, ..) Marmalade, мюсли-баар, сүмс, дарс ...



Үйлдвэрлэсэн хүнсний нь ихэвчлэн хэт тослог бөгөөд элсэн чихэр, энэ нь хүн, гэрийн тэжээмэл амьтан болон малын хэрэглээний эвдэх гаргах нэмж байна, хэтэрхий олон байгалын байдаг нь хэтэрхий шорвог юм. **Үйлдвэрлэсэн хүнсний артерийн ба таргалалтын бөглөрөхөөс нь cause of цусны даралт ихсэх юм (Уйлаан хүн) . , Боловсруулах үйлдвэрлэсэн хүнсний худалдах, түгээх яллах шаардлагатай гэмт зан үйл юм. MS R6**

Say **ямар ч** нь: Сүү, сүүн сүү, цагаан идээний бяслаг, түргэн хоол хүнс, сонирхогчийн, гамбургер, salami, ...

үйлдвэрлэсэн: Талх, мах, Pizza, Зайдас,

боловсруулсан: Жимс, шөл, ногоо ...



GM-ийн Хүнсний хүмүүс нь үнэндээ хэрэглэх юм. генетикийн талаар бүх эхэлнэ өөрчилсөн (Инженерийн) үрийн (GM газар тариалан) . Учир нь урсгалын GM газар тариалан

-бүхэлд нь хүнсний гинжин нөлөө нь өөрчилдөг байна. С Шинэ өвчин бий болгох мутаци geating амьдрал Хүнсний сүлжээний бүх гишүүдийн Глобал гамшиг аюултай! **Хүн мэт!** Хүмүүс илүү их өвчтэй болсон залуу, илүү деформаци, илүү өвчтэй хүүхэд, илүү зулбах үхэх болно ... Хүний ДНК-г өөрчилж болно.

GM-ийн Хүнсний Survival аюул: Царгасны, хүүхдийн хоол хүнс, гахайн утсан мах, талх, эрдэнэ шиш, өглөөний тарианы, Рапс, өндөг, хиам, маргарин, мах, төмс, Рарауа, вандуй, шувууны аж ахуй, цагаан будаа, хиам, шар буурцгийн, улаан лооль, улаан буудай, хулуу, ...

эрэлт олон нийтийн unadulterated хоол хүнс. **NO** : Архи, генетикийн өөрчлөлт, бордоо, Insecticides, үйлдвэрлэсэн хүнс, нэмж давс нэмж амтлагч (хиймэл болон байгалийн), ...

Аливаа этгээд, байгууллага, Засгийн газрын иддэг хоол үгүйсгэдэг эсвэл шалтгаан, бохирдсон хүнсний нөлөө юм (GM) . , Хариуцлагатай байна **MS R7**

иддэг хоол хүнс шаардах нь байдаг **1 Бурхан өгсөн нь зөв!**



10.2.7.Blubber өдөр
C-GKalendar Fun өдөр Сэдэв

12.1.7. Сайн эрүүл мэнд өдөр
C-GKalendar Fun өдөр Сэдэв

Хангалттай бус хоол хүнсний та өвдөж!

Ямар ч хүнсний та өлсөх!

хүний биеийн хэрэгцээг амьдрах **унтах**

1/3 өдөр бүр нь, унтаж энэ орно хэсгийг хэвтэж зарцуулсан байна.



Унтах нь хүний биеийн оршин тогтнох хэрэгтэй байдаг. 7 цаг хийх хэрэгтэй. Цаазаар авах боловч зөвхөн хотгор, сэтгэцийн нь тэсрэлт дамжуулан маш хүнд хэцүү дамжин өнгөрөх дараа унтах илэрцүүд дутмаг байна.

нам гүм сэргээхэд унтах авахын тулд ортой өрөө аль болох харанхуй мэт байх ёстой. дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй байх хэрэгтэй. Шөнийн-Curfew хэрэгжүүлэх нь мужийн.

Тайлбар! Энэ нь хооронд нь завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. 1-р унтах нь 3.5 цаг унтах дараа нь 1.5 цаг хүртэл завсарлага нь 3.5 цагийн тухай асуудал юм.



1.5 цаг унтах завсарлагааны үеэр. Хүмүүс бие засах газар очих хүртэл авах, ... буцаж хэвтэж өмнө доош нь шөнийн цагаар дасгал хийж, ус уухыг байна.

хүртэл авч чадахгүй байна гэсэн хүмүүс залбирч, унших, бичих, хосууд чат, анд (Унтах завсарлагааны үеэр хүмүүс илүү жирэмслэх үед илүү сайн суларч байна) ...

ҮДЭШ - TIME дасгал

Энэ нь хооронд нь завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. та авах ёстой (Жишээ нь, бие засах газар руу явах) Орон ирмэг дээр суугаад эргэн дээр, зарим нь ус уудаг. дараах дасгал хийх (Өргөн гадна ор-ын зах өвдөг мөрөн дээр сууж байхдаа бүх дасгал хийж байна) . та авах бүртээ өөр өөр дасгал хийдэг.

1-р дасгал: алгаа байрлуул * Таны өвдөг гадна эсрэг таны гарт байна.

Хэвлэлийн гар дотоод, өвдөг гадаад, эзэмшилд 7 секунд

(Хэрэв та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, хөл, мор) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. * Өөрчлөлт ашиглах нударга .

2-р дасгал: Ид шид, нударга * Та өөрийн өвдөг дотор эсрэг байрлуулна. Хэвлэлийн нударга гадагшаа & өвдөг дотогшоо, эзэмшилд 7 секунд (Та гар, хөл, ходоодонд хурцадмал мэдэрч) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. * Өөрчлөлт ашиглах хавтгай Алга .

3-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшин босгон дээр хуруугаа нугалахад зүүн гар эсрэгээр тойрог, хуруугаа нугалахад доошоо баруун гараа хаадаг юм.

нягт хоорондоо холбоотой хуруу. Одоо эсрэг чиглэлд гараа татах, 7 секунд барих (Та хуруунуудаас нь хурцадмал мэдэрч, гар, цээж) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах.

3-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшин босгон дээр хуруугаа нугалахад зүүн гар эсрэгээр тойрог, хуруугаа нугалахад доошоо баруун гараа хаадаг юм. нягт хоорондоо холбоотой хуруу. Одоо эсрэг чиглэлд гараа татах, 7 секунд барих (Та хуруунуудаас нь хурцадмал мэдэрч, гар, цээж) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах.

4-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд өөрчлөлт, тойрог эсвэл эсрэгээр гараа зүүн нударгаараа руу баруун гараа хаадаг юм. гарт газар нударга, хэвлэлийн дээш нэг удаа хэвлэлийн нээлттэй талаас доош, 7 секунд барина. Урвуу, 7 секунд барих (Та гарт хурцадмал мэдэрч, гар, хүзүү, цээж) . , Амрах нь амьсгаа авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. Ямар ч давтагдаж байна.

цаг нуруун хүмүүс дасгал бүрт энэ дасгал нэмнэ: өвдөг дээр гараа тавина. Tilt дарга эргэж нугалах Тэр үед өвдөг холбоо алдалгүйгээр урагш рок (Та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, нуруу, ходоод) . амьсгаа, 7repeats, ус SIP, хэвтэж, унтах сайн авах, амрах.

Тайлбар! Хүмүүс өдөр үед маш их сууж байна. ээлжээр night- цаг дасгал 2 цаг тутамд 1 хийж байна.

Энэ нь таны биеийн юм! Энэ Fit байлга!

унтаж хэвтэж өмнө зайлшгүй шаардлагатай байдаг.

Энэ нь харанхуй байх ёстой, энэ нь шөнө байх ёстой. нам гум сэргээхэд унтах авахын тулд унтлагын өрөө аль болох харанхуй мэт байх ёстой. дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй бол заавал "нь мужийн" юм "Night-Curfew" хэрэгжүүлэх ёстой.

Өнгөрсөн тэжээл хойш 1 цаг өнгөрч байх ёстой. Brush шүд, бүх биеийг орондоо орохоос өмнө угаана. Мөргөлийн "Унтах-Залбирал".

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

унтах Залбирал

эрхэм хүндэт 1 Бурхан , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч намайг зовлон бэрхшээлтэй, муу бодол хамгийн эмзэг хамгаалалтанд намайг байх үед хамгаалах

намайг нам гум байдаг эдгээх ба унтдаг вэ санаа зоволт нь миний хүсэл мөрөөдөл, унтах намайг зөвхөн алдрын төлөө сайхан зүүд санацгаая саад бүү олго сэргээх болтугай **1GOD** болон хүн төрөлхтний сайн



Энэ залбирал унтах гэж өмнө нь ашиглаж байна!



Ундны шил байх (**Ямар ч хуванцар**) шүүсэн ус 0.2l дүүрсэн (**Юу ч нэмэгдсэн**) орны дэргэдэх ширээн бүр дээр. Унтахын өмнө шөнө бүр дэргэдэх ширээн дээр шилэн тавив. **Тайлбар!** шөнө уудаг та дараа нь бүр хугацаа нь бие засах газар очиж, хуурай хоолой байх үед уух үлдсэн хэсэг нь өглөө босох үед.

1 Goldtone шилэн аяга байх (**1 зөвхөн дабл хувьд**) ургамлын Concoction агуулсан (**Үнэр therapie**) цонх тал нь дэргэдэх ширээн дээр !

унтах 7 цагийн дараа өглөө нь:

, Бос, бие засах газар очих шүүсэн ус уухыг байна вэ "өдөр тутмын-Fit (**Exerci- SES**) "Мөргөлийн" өдөр тутмын-Залбирал "угаах нүүр, гар, өглөөний цайгаа байна хувцастай авах. Таны "төлөвлөгч" шалгана уу. Амь туршлага нь Одоо таны бэлэн. гэж гадаа хамгаалалтын хувцас, толгой, нүд Эрэгтэй, хөл хамгаалах өмсөж хэрэгтэй.

Суутган унтах эрүү шүүлт байна! байцаалтын арга хэрэгсэл болгон Эрүүдэн шүүх хүлээн авахгүй байна. Тамлагдах хариуцлага байна: **MS R7**

Шөнө гадаад дуу чимээ эрэлт хэрэгцээ байхгүй (**Шөнийн Curfew**) ! Энэ нь олон нийтийн эрх юм! Кастодиан Guardian хэрэглээ: **CGNAs BS-1** (Ор дэрний цагаан хэрэглэл стандарт) !

ҮДЭШ - Curfew

хүний бие шөнийн байх зорилготой байсан юм. Хүмүүс нь шөнийн амьдралын хэв маягийг бий болгох нь тэдний тархины хүчийг буруугаар ашиглаж. Энэ нь амьдралын хэв маягийг нь сайн эрүүл мэндэд ашигтай биш юм. Шөнийн-Curfew сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна.

14-21 цагаас 7 цагийн шөнийн Curfew (**22- 6 цаг, 24 цагийн Pagan- цаг**) зайлшгүй шаардлагатай юм. сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээнээс нууцтай нь бууруулах, бохирдлыг бууруулах, зэрлэг ан амьтан хамгаалах нь. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газрын зардлыг бууруулах, үржүүлэх дэмжих.

Хэн ажил (Бүх зүйл хаалттай байна) хамгийн бага яаралтай хувийн бусад. Ямар ч эрчим хүчний онц болон халаалтын бусад ашиглаж болох юм! 1-р олон нийтийн мэдээ радио станц нь бусад бүх үзвэр унтраасан байна зөвшөөрсөн байна! Ямар ч үйлдвэрлэл, албан газар, жижиглэн худалдааны үйл ажиллагаа явуулах, эсвэл хэрэглээ нь эрчим хүч юм!

Орон сууц халаалт ашиглаж болно (Өмсөх дулаан) , хөргөх (Хувцас гэрэл) эрс тэс цаг агаар.



Шөнийн-Curfew заавал байх шаардлагатай. хүний бие, орон нутгийн орчны сайн байх нь. А нь мужийн нь мужийн нөхөн сэргээх замаар шөнийн Curfew идэвхжүүлдэг MS R1 Давтан гэмт мужийн цагаатгах талаар өнгөрч байна MS R3

Шөнийн-Curfew **SAVEPLANETEARTH !!**

УУР АМЬСГАЛЫН ХАМГААЛАХ эсэн мэнд байна.

Уур амьсгалын хамгаалалт нь хүний бие, мал, амьтан, хүнсний production хамгаалах шаардлагатай байна. Уур амьсгалын хамгаалалт: Хамгаалалтын боломжийн хувцас, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан боломжийн аюулгүй байрны!

Хамгаалалтын хувцас цаг уур, өвчин, бохирдлоос хүний биеийг хамгаалах шаардлагатай байна. Хамгаалалтын хувцас харьцуулан portable, ашигтай байх хэрэгтэй (Эрс тэс цаг агаарын эсрэг хамгаалалт) , хямд төсөр.

Хамгаалалтын хувцас толгой хамгаалах, хувцас, оймс, гутал бүрдэнэ!

дарга хамгаалах balaclava, капот, К-ороолт, нүдний хамгаалалт, малгай бүрдэнэ. Balaclava (Beanie) К-ороолт би Ноос, эсвэл хөвөн, ноос гарч сүлжмэл .Тэр (Ямар ч синтетик шилэн) холино. ямар нэг өнгө, хэв маяг байж болно.



Нүдний хамгаалах болон дуулга өгөх хэт ягаан туяаны хамгаалалт. The

өвлийн, хурц гэрэл тохируулах, хугарашгүй, hig- hly тэсвэртэй, зурж блок туяа нь хэт ягаан туяаны хүртэл манан үгүй биш муруй хажуу, шулуун дээш, доош нь (Бараан / хөнгөн, хөнгөн / бараан) . дуулга хүзүү хамгаалагч гэх мэт арьс буцаж байна. Нүд, дарга хамгаалах үргэлж гадна зүүж байна.

Хамгаалалтын хувцас цаг уур, өвчин, бохирдлоос хүний биеийг хамгаалах шаардлагатай байна. хамгаалалтын хувцас хамгаалагдсан гол биеийн хэсгүүд арьс, хөл нь юм. **Хамгаалалтын хувцас нь үргэлж зүүж гадуур юм.**

Хамгаалалтын хувцас : Coverall (Холбодог хамт) эсвэл 2 хэсэг хөвөн / ноос холимог маалингын, хөвөн, ноос гаргаж хийсэн, эсвэл (Ямар ч синтетик утас) ямар ч өнгө / хэв маяг. **Аль нь футболк хүзүү байх ёстой, хөөрч * гар, хөл нь бугуй, шагай үед хаалттай (Төсөл баталгаа) . * Хөөрч гар, хөл нь** агаарын дотор арьс, бие нь уур амьсгалын хяналтыг бий болгож тохой / өвдөг үе чөлөөтэй шилжих боломжийг олгодог.

мал, амьтны арьс, ургамлын эслэг, торго, даавуу, эсвэл ноос Хувцас байгалийн нарийн ширхэгт гарч хийсэн байна. **Хиймэл утас хувцас сэтгэл догдлом хүний арьс ашиглаж байна. хувцас төгсгөл хиймэл утас үйлдвэрлэл.**



Хамгаалалтын хувцас тав тухтай, бараг, урт удаан хугацааны, хямд байна **моод (Загвар зохион бүтээгч шошго)** хамгаалалтын хувцас impractically хэт өндөр байна, богино хугацааны, .. хүлээн авахгүй!

Алхаа Уур амьсгалын тогшиж хамгаалалт хэрэгтэй. Арьс, хуруу болон шагай эрсдэлтэй байдаг. **Хөл хамгаалах оймс, гутал бүрдэнэ. Үргэлж гадна үзээд алдахаасаа үед хөл хамгаалах өмсдөг.**

Оймс даавуу, ноос, хөвөн, ноос нь холимог гарч хийсэн байна (Ямар ч нийлэг) ямар ч өнгө нь ямар ч хэв маяг. **Оймс шагай Дээрх 7 см хүртэл алхаа хамрах ёстой.**

Гутал дээд хамгаалалтын арьсан, дотоод зөөлөн арьсан байна (Ямар ч нийлэг) сол арьс болон резинэн. Гутал, шагай Дээрх 7 см фут хүртэл хамгаалдаг. **Нийлэг гутал нь буцалж буй хөлийг нь хүртэл халдаг. Та явж чадахгүй.**



Гар хамгаалах (Бээлий) Шаардлагатай бол өмссөн байна! Бээлий, савхин, даавуун, ноос, хөвөн, ноос нь холимог гарч хийсэн байна (Ямар ч нийлэг) ямар ч өнгө нь ямар ч хэв маяг.



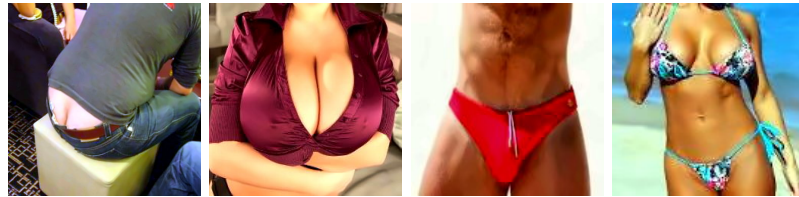
зуршлаас зайлсхийх:

Дизайнер шошго баялаг апартеидын elitist хэсэг юм. Дизайнер шошго нь хэт өндөр байна. боолын хөдөлмөр гаргасан. snub- Bing унтраах бардам худаг хийсэн гачигдалтай, ядуу тэмцэж. Эдгээр өмсөж хүмүүст Шун.



Дизайнер шошго! Хүмүүс хэн хаана Дизайнер шошго! Жижиглэнгийн худалдааны Дизайнер хаяг зарах! Хэт өндөр хамгаалахтай ирээд йд хувцас! Impracticably моод хамгаалалтын хувцас! Хамгаалалтын хувцас artificial- утас гарч хийсэн! Ичгүүр, зуршлаас зайлсхийх Тэд хувцас харагдах нь угааж байх нь төлж орон гэргүй элэглэн дооглож хүмүүс зориудаар Авсан бөгөөд нүх тэдний хийсэн.

Хүлээн зөвшөөрөх боломжгүй trashy хувцас код:



trashy хүмүүс trashy гэдгийг би мэднэ үзье.

синтетик хувцас гутлын Шун. синтетик хувцас үйлдвэрлэл эцэст гутлын. Хууль бусаар нийлэг үйлдвэрлэгч Эхлэх, MS R6 .



таны бие ашиглах хамгаалалтын хувцас гадна хамгаалах!

Хүмүүс нь байна 1 Бурхан эрх өгсөн **hygienicaffordablesecure байр (Hass) ! Засгийн газар хүн амыг хангах үүрэгтэй**

эрүүл ахуйн шаардлага хангасан хямд найдвартай хоргодох нь! Хамгаалах байрны нийлүүлсэн байна " нь мужийн " (Орон нутгийн засаг захиргаа) . Нь мужийн-төлөвлөлт-р хэсэг. Нүүр хуудас !!

Учир нь нь мужийн бүх Freehold Газар, дотоодын байрны эрүүл ахуйн шаардлага хангасан боломжийн аюулгүй орон байраар хангах (Хувийн эзэмшлийн) Хэрэв шилжүүлсэн байна. Ажилтангууд Pty шилжүүлсэн эд хөрөнгө, орон гэргүй хүмүүс, хүлээж жагсаалтад гэр дүүрэн байна. зөвхөн 1 осцирер хэрэгцээ нь олон унтлагын өрөө, орон сууц бусад нутаглаж нь авах. Энэ нь 1 хувьд хүлээн зөвшөөрөх боломжгүй нийгмийн эсрэг зан юм

хүн илүү дараа нь 1 унтлагын өрөө бүхий.



мэдээлэл " Nass "Түрээсийн орон сууц юм. Эцэст нь хоосон отамен- тал цэцэрлэг, чөлөөт байнгын орон нутгийн cluster- орон сууцаар сольж байна. Cluster түрээсийн орон сууц "нь мужийн" үзүүлж байна.

Кластер мэдээлэл Байр орон сууц түрээслэгч + 1 түвшин Glasshouse 3 түвшин байна
Газрын түвшин, Түвшин 1, Түвшин 2, Glasshouse бэлчээрийн мал аж ахуйн (Түрээслэгч ургамал ургах болно) . Cluster орон сууц нь нэг нэгж бүрдэнэ (1 өрөө) , Хос нэгж (2 өрөө) , Гэр бүлийн нэгж (3 өрөө ..) . Албадмал удирдамжин шугам (Гэр бүлийн байдал, нас) хэрэглэнэ.

мэдээлэл " Nass "Түрээсийн орон сууц юм. Долоо хоногийн түрээсийн байр хөлслөгч нийт долоо хоног тутмын орлогын 14% -ийг эзэлж байна. Олон түрээслэгч түрээсийн Хувьчлалын хамтарсан нийт долоо хоног тутмын орлогын 14% -ийг эзэлж байна. Жишээ нь \$ 100 долоо хоногийн нийт орлого, \$ 14 түрээслүүлнэ. \$ 1000 нийт долоо хоногийн орлого, \$ 140 түрээслүүлнэ.

нь мужийн хангамж цахилгаан, өдөр тутмын хамгийн бага ус (Үнэ төлбөргүй) / (Дараа нь цалин) хэрэглээ нь унтраах хамгийн их тайрах. Нь мужийн Мөн олон нийтийн угаалга, засвар үйлчилгээ, амралт, хог хаягдал, бохир усны зайлуулах нийлүүлж байна.

Нэг хөлслөгч 1 өрөө орон нутгийн амьдралын эрхтэй. 63 насандаа Транс фер үед тэтгэврийн байр нь юм (Заавал шаардлагатай) . Нэг 1 өрөө ижил түвшинд олон нийтийн бие засах газар / шүршүүрийн байгууламж дээр шоргоолж хэрэглээг арван. Газрын түвшин угаалгын / халаагуур дээр.

Хосууд (1-р тэрээр 1 Түүний) түрээслэгч 2 өрөө байна: амьжиргааны / унтаж / гал тогооны болон ариун цэврийн / Шүршүүрийн. Share угаалгын / газрын түвшинд халуун.

Move (Заавал шаардлагатай) гэр бүлийн нэгж хүүхдүүд ирэх үед. Хос нэг, шилжүүлэг болдог (Заавал шаардлагатай) ганц нэгж байна.

Гэр бүлийн түрээслэгч 2 өрөө байна (Амьжиргааны / унтаж / гал тогооны болон ариун цэврийн / шүршүүрийн) . доод түвшинд эзлэх хувь угаалгын / угаалгын + Тус бүр 2 хүүхдийн 1 өрөө. хамгийн бага хүүхэд нь хөдөлгөдөг дараа (18 нас заавал хамт) . Хосууд дамжуулах (Заавал шаардлагатай) хос амьдралын байна.

Cluster орон жижиг боломж: аквариум, болор бөмбөлөг, жижиг нохой. Муур, зэрлэг ан амьтан, тэжээвэр амьтан, жижиг нохой, ямар ч аж ахуйг илүү том юм юу ч битгий хүлээн зөвшөөр. Хувьчлалын болон амьдрах орчин нь аюул учруулж байгаа амьтад.



Тайлбар! сэтгэл санааны, бие махбодийн, бэлгийн хөгжлийн бэрхшээлтэй түрээслэгч, мужийн Засгийн газраас олгосон тусгай байранд амьдарч байна.

Нь мужийн нийтийн кластер орон сууцны бүх хүний хэрэгцээг хангаж! А газар эхэлж, гэр бүл ургадаг.

Нийтийн Cluster Орон сууц дэмжинэ. Таны гэр!

YourCommunity!

эрүүл ахуйн сайн эрүүл мэндийн төлөө.

Сайн эрүүл ахуйн цэвэр, эмх цэгцтэй байх нь эхэлнэ. хувийн төрх нь цэвэр, эмх цэгцтэй эхлэх, гэр, судалгаа, ажил хамаарна. Цэвэр, цэвэр мөн сэтгэлгээ, учир шалтгаантай хамаарна.



А 'Өдөр тутмын "цэвэр ариун байдал орно. бүр ариун цэврийн айлчлалын дараа, бүр тэжээл өмнө гараа угаана. бүр тэжээлийн өмнө нүүрээ угаана. Brush шүд, бүх биеийг орондоо орохоос өмнө угаана. Тэр хоёр удаа долоо хоногт наад зах нь shaves. долоо хоногт нэг удаа угаах үс. Кастодиан Guardian цуглаан цэвэрлэж суух (Унавал шүд, самнасан үс, бүх бие нь угаасан) , Халзан нүүрний үс (Тэр) , Өмссөн цэвэр, цэмцгэр тоног төхөөрөмж (Хурууных нь толгой) .

бие махбодийн чадвартай гэр бүлийн гишүүн бүр өглөө босож дараа тэдний ор болгож байна. Эцэг эхчүүд хэрхэн хүүхдүүддээ заах. өглөө нь эрүүл ахуй дуусгах. Энэ нь бэлэн байрладаг дээр тавьж, хувцаслаж авах цаг нь болжээ (Өмнө нь орой) хувцас төлөвлөсөн хүнийг тоног төхөөрөмж. Бүр breakfast хадгалах савыг дүүргэлтын өмнө цэвэрлэж, шошготой байна

(Агуулга, дүүргэлт огноо) . breakfast цэвэр хоол идэх газар дараа. хадгалах нь сав буцах. Бохир сав, сав суулга угаалтуурын-д тавьсан байна. Хүн одоо daily ажлыг эхлүүлэхэд бэлэн байна (Гэр, сургууль, ажил, сайн дурын) .

Бүх савыг нь агуулга шошготой байна. Хүнсний сав нь дүүргэлт он сар өдөр байна. цэвэрхэн саванд хадгалж, аюулгүй. **Аюултай (Хор, хор) сав найдвартай хадгалж байна (Хүүхэд, эрхгүй баталгаа) .**



ашиглагдаагүй зүйлсийг бүү орхи (**Сав суулга, багаж хэрэгсэл, тоглоом**) тавилга, шал, ажлын талбай дээр дүүргэхийг. ашиглалтын дараа эд зүйлс цэвэр хадгалах тавив авах (**Хаяглагдсан**) . Дэлгүүр зүйлс үргэлж нэг газар байна. Тэд дараа нь олоход хялбар байдаг.

Унтахын өмнө. Бэлтгэж, та дараагийн өдөр нь өмсөж төлөвлөж тоног төхөөрөмж дууслаа. өглөө нь гарч байх үед хамт авч төлөвлөж байгаа эд зүйлсийн хамт ямар нэг уут боох.

цэвэр, эмх цэгцтэй таны эргэн тойрны байлгах. бууруулна: **D** Усть (**Таны respiratory системийн хувьд сайн**) , **M** iso организм (**Бактери, Нянууд, вирус**) бага халдвар, нас баралт, **би nsects** (**Хазаад, авгалдай, гомдолтой**) бага халдвар, тууралт, **V ermin** (**Харх, хулгана, жоом**) Бага сангас, бичил организмын тархалт бага тахал дэгдэлт.

нь цайруулах, эсвэл хүчтэй ариутгагч бодис хэрэглэх нь уушгины архаг бөглөрөлт өвчин авах нь таны боломж нэмэгдэж байна. Байгалийн гадаргуу цэвэрлэгч ашиглана:

Mix, натри 1 аяга бикарбонат, 1/2 аяга цагаан цуу, эфирийн тос хэдэн дусал нэмнэ. Энэ нь хүчтэй давс нь халбага нэмнэ хэрэгтэй.

найтаах хэрэгтэй! Таны суга руу найтаах. **үгүй биш тархсан disease** байна.

уруул дээр үнсэх хэрэггүй. дамжуулдаг халдвар **fastes** үнсэж. **Урэх оронд хамартай.**

гар барьж болохгүй! **Бол та бээлий өмсдөг.**

Эрүүл ахуйн сэтгэлгээний хамаарна. Ёс суртахуунгүй, хувиа хичээсэн, үзэн ядалт, хүчирхийлэл, бодол санаа, муу бодол зайлсхийх хэрэгтэй. **Муу бодол хэрэгжүүлэх хариуцлага хүргэдэг!**

Уур амьсгалын өөрчлөлт нь агаарын чанарыг буурсан байна. **Илүү, илүү том түймэр (Бут, ой, түймэр) ! Хүний дотоод (Нүүрс, аргал, хий, газрын тос, мод) , хэрэгслүүд (Нүүрс, хог хаягдал, хий, газрын тос, ураны) , тээврийн (Нүүрс, хий, газрын тос) шатаж! Орон нутгийн амьсгалын хамгаалалтыг ашиглан авч байна!**

Гадна амьсгалын замын хамгаалалтын тоног төхөөрөмж (**Rpe**) зөвлөж байна!

Рре тэд хэсгүүд эсрэг хэрхэн хамгаалах аас үнэлгээ өгсөн байна. P2 маск хэрэглэж байна. хамгаалахын тулд баг нягт суурилуулсан байна (Сахал унтраах халзан байна) !

Дотор агаар цэвэршүүлэгчийг ашиглаарай! Энэ технологитой нь HEPA шүүлтүүр ашигладаг. хаалттай бүх хаалга, цонх байлга.

Хүмүүс хэтэрхий их хог, хаягдлыг үйлдвэрлэх! Энэ нь хүнд эрүүл мэндийн эрсдэлийг бий болгож байна. Энэ нь орон нутгийн иргэд хүнсний гинжин орж бохирдлыг бий болгож байна. Хүмүүс, чухал бус бараа, тусдаг хэмжээ орон сууц худалдаа бууруулах leisuretime үйл ажиллагааг бууруулж байна (Том олон түмэн үйл явдал, спорт, ми- БТХ, ..) !

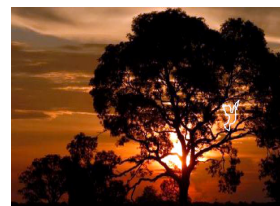
Immunization заавал байна! дархлаагүй биш юм хүмүүс нийгэмд аюул учруулж байна! Тэд дархлаажсан болон торонд хоригдсон байна **MS R4**

аюулгүй мэдрэмж, санаа сэтгэл олон нийтийн хүний эрхийг шаардлагагүй.

Хүмүүс гэртээ аваас мэдрэх эрхтэй. Тэд судалгаа, ажил дээрээ өөр мэдрэх эрхтэй. Яагаад "Кастодиан Guardian Шун хүчирхийлэл" үзэл баримтлал нь хийгдсэн байгаа юм (Ch7, 1Church үзнэ үү) Нь мужийн бүр хэрэгжилтийн лд нь .

нь мужийн Харуулдан үйлчилгээг үзүүлж байна. дунд эрсдэл хамгаалалт, эргүүлийн үүрэг бага зохицуулах харуулдан. -Нд буюу үүргээ унтраах харуулдан эсрэг нийгмийн зан байдлыг тайлагнах болно (Гэмт хэрэг, агаарын бохирдол, бүдүүлэг зан авир) ямар ч сомт- эв нэгдэл эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын асуудлыг мэдээлнэ. Харуулдан үзэж эвдэрсэн зөрчсөн ба үйлдсэн гэмт хэрэгт баривчилж болно. Дараа нь эргүүл баривчилсан авахын тулд түүний станц гэж нэрлэдэг.

нь мужийн 14-21 цаг нь заавал 7 цагийн шөнө Curfew өгөх (CG Klock) . сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээг бууруулах, бага бохирдол, зэрлэг ан амьтан хамгаалах нь. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газрын зардал, үржүүлэх дэмжих.



үед халдлагад дор Хүмүүс хөршүүдээ тусалдаг.

Ажилчид хамт ажилчдыг тусалдаг. Сурган хүмүүжүүлэгч, эрдэмтэд өөр хоорондоо тусалдаг.

Бүр нь мужийн зорилго нь хүчтэй байх явдал юм.

Онцгой байдлын албаны ажилтнууд хууль сахиулах тусалцаа үзүүлж байна. эсвэл ажил унтраах дүрэм, журам зөрчсөн нь сонор сэрэмжтэй байх нь. Тэд болох

иргэний баривчлах-ийн гүйцэтгэх хэрэгтэй. CE reservist тусламж дуудаж болно.

хүчтэй чөлөөт олон нийтийн байх нь эрх, үүрэг юм. хүн бүрийг аврах мэдрэх эрхтэй. Хүн бүр туслах хүмүүс тэдэнд inflickted хүчирхийлэл байх үүрэгтэй. **Ингэснээр биш, MS R2 !**

хүчирхийлэл, цаг хүчирхийлэл зөвшөөрдөг хүмүүс, **MS R2 ! дэмжих хүмүүс (Тусламжтайгаар дээр, хацар)** , Цочроох, хүчирхийлэл, баривчлах хамгаалах хүчтэй хүн **MS R3 ! Энэ нь бас** тулаанд, холбоо барих спортод хамаатай!

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

Гэмт хэргийн хохирогчид Залбирал

Уг санамжид гял - өдөр 2. 4. 7.

эрхэм хүндэт **1 Бурхан** , хамгийн үзэсгэлэнтэй Орчлонгийн Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы асран хамгаалагч Бүтээгч (1-р нэр) тарчлалыг, гэмт хэрэг Эхлэх шударга ёс, нөхөн хохирогч гэмт хэрэг тусламж хохирогч өвдөлт би туслахаар амлаж хялбар гэж Evil алдрын төлөө амьдрал ба оролддог шийтгэх юм асуу гэмт хэрэг эцэс төгсгөлгүй шийтгэх асуухаас **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн



Энэ залбирал Гэмт хэрэг өдөр (CG Kalender) хэлмэгдэгчдийг дээр ашиглаж байна!



Хүчирхийллийн төрөөгүй эхэлнэ. Ноцтой орчин амьдралынхаа туршид хүчирхийлэл дэмжсэн pensity ойлгуулах. хүчирхийлэл хандлага хүчтэй эргэж нэг гох хэрэгтэй. **өдөөгчид:** Архи, уур хилэн, айдас, реег- даралт, холбоо барих, спорт, тэмцэл, спорт, мунхаг, доромжлол, оюун ухаан өөрчлөх, бодис, Empathy, өдөөн хатгалга, хүчирхийлэл видео байхгүй, хүчирхийлэл видео тоглоом, ...



Тэгвэл эхийн хэвлийд Ээж ил Аав, хэл амаар бие биенээ хүчирхийлж. Энэ нь амаар урвуулан нь зүгээр байгаа тул хожим нь амьдралд хийх болно гэдгийг мэдэж аваарай. Тэгвэл эхийн хэвлийд байгаа ээжтэйгээ ил бие махбодийн аав хохироож байна. Охин хожим нь амьдралд тэр хамт бие махбодын хүчирхийлэл тэвчих болно төрсөн. Тэр үүнийг тэр хохироож зүгээр гэж бодож байна вэ төрсөн.

Эрчимжүүлэх, хүчирхийлж айлган сүрдүүлэх, голлох бусад нь ялгаварлан гадуурхсан байна. Энэ нь халдлага руу хувьсан өөрчлөгдөж болно intimitation нь эхэлдэг дээрэлхэх. **Танхай-ийн**

ихэвчлэн азгүй аймхай individuals нь өөрсдийгөө эргэн тойронд.

Хүчирхийллийн isthethreat

StopViolence startat Нүүр хуудас

Гадаад аюул (Бусад муж, орон зай) цэргийн зохицуулагддаг байна.

Цэргийн бус, өөрийн болон ашиглах А, N вэ (Атомын цөмийн) В (Биологийн) С

(химийн) зэвсэг. Цэргийн хэрэглээнд манаргах wearpens хоригдлуудыг авдаг (Эрүү шүүлт тулгах биш, амь) !

Хэрэглээ ба CG сансрын хуулийг хэрэглэнэ.

Олон нийтийн аваас мэдэрч биш юм (Донтох, гаж нөлөө) Pha- rmaceuticals ашиглан "!" нь seprimitive үнэтэй эмчилгээ юм. Pharmace- uticals "нь өнгөрсөн амралтын эмчилгээ юм. Зөвхөн Pharmaceuticals зааварлах Шун эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ practioners ". Тэд авлигын эрхгүй "Quacks" байдаг. Тэд хасагдах болно шаардаж байна.

Тайлбар! кастодианы асран хамгаалагч хооллолт зөвлөгөө, дараах дасгал наалдсан, 80% + өөр эмгэг бууруулдаг.

олон нийтийн мэдрэмж төрүүлнэ олон хүн хөгжлийн бэрхшээлтэй этгээд заналхийлж. хөгжлийн бэрхшээлтэй 3 хэлбэр байдаг: Сэтгэцийн хөгжлийн бэрхшээлтэй, биеийн хөгжлийн бэрхшээл, бэлгийн тахир дутуугийн .

Сэтгэцийн хөгжлийн бэрхшээлтэй

"Сэтгэцийн хөгжлийн бэрхшээлтэй" шинж тэмдэг харуулж Эрдэмтэд. .. хороо үнэлгээ байна (Багш, эмнэлэгийнхэн, эцэг эх) . Хэрэв олж зовж шаналсан Транс "MDQC" гэж ferrred байна (Сэтгэцийн Тахир дутуу хорио цээрийн нийлмэл) . өөрийн хамгаалах бусад хүүхдийг хамгаална.

Физик тахир дутуугийн

"Физик тахир дутуу" шинж тэмдэг харуулж Эрдэмтэд. .. хороо үнэлгээ байна (Багш, эмнэлэгийнхэн, эцэг эх) . Хэрэв олж зовж шаналсан Транс "PDQC" гэж ferrred байна (Физик Тахир дутуу хорио цээрийн нийлмэл) . өөрийн хамгаалах бусад хүүхдийг хамгаална.

бэлгийн тахир дутуугийн

"Бэлгийн хөгжлийн бэрхшээлтэй" шинж тэмдэг харуулж Эрдэмтэд (Хүүхдийн molesting, ижил хүйс, андуурч хүйсийн) . хороо үнэлгээ байна (Багш, эмнэлэгийнхэн, эцэг эх) . Хэрэв олж зовж шаналсан "SDQC" шилжүүлж байна (бэлгийн

Тахир дутуу хорио цээрийн нийлмэл) . өөрийн хамгаалах бусад хүүхдийг хамгаална.

амьдрал дэмжлэг

хачиртай талх хийж, түүнийг нь одоо, эсвэл foresee- боломжтой ирээдүйд идэж чадахгүй хүн. envoke хүсэж болох **1 Бурхан** шийдвэр гаргах үйл явц (Амьд эсвэл нас) . Хүн бүр эмчилгээ, хоол хүнс, уух татгалзах эрхтэй. Энэ нь зөв эрүү шүүлт тулгах нь хүнийг үгүйсгэх, гэмт хэрэг, **MS R7** .

1 Бурхан дизайн Физик ертөнцийн бүх зүйл нь эхлэл ба төгсгөл, хүний биеийн дотор байдаг юм. зовлонгийн төгсгөл тавих Хүний нигүүлсэхүй эрэлт хэрэгцээ. Амь нь "зохиомлоор уртасгах". Хиймлээр уртасгах амьдрал нь саад байна **1 Бурхан** 'ийн дизайн.

Амьдаар нь оршуулсан

амьдаар нь оршуулсан байна зайлсхийхийн тулд, чандарлах байх хэрэгтэй. Чандарлах зөвхөн Soul чөлөөлөх ч эрүүл мэндийн шалтгааны улмаас бас хэрэгтэй байна. аюултай нян, вирус, шавьж авгалдай, мөөг бие амьдардаг болно устгах смена- чимэглэлийг гал цэвэрлэдэг. **Тайлбар!** Graveyards эрүүл мэндийн эрсдэл, газар нь хог хаягдал юм. Зөвлөлүүд graveyards төлөө нутгаас ажиллаж байгаа.

Өөрөө амь учирсан

Өөрөө амь учирсан (Унтуулах, амиа хорлох) сул сэтгэлийн тэмдэг, сул сүнс юм. Энэ нь сүнс нь амьдрал-туршлага юм. Бусад хүмүүс бусдад аюултай байдаг бол саад болохгүй. **1 БУРХАН** Шүүх өдөр энэ ажиллах болно. холбогдох шүүх цаазаар авах хүсэл байдаг гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн гэж өөрийгөө учирсан аллага нь хүнийг туслах урт нь хүлээн зөвшөөрсөн юм. Хүнд зовлон эрүү шүүлт тулгах юм. Энэ бол төгсгөл!

Тайлбар! Хүмүүс тэдний зовлон амьтан гарч зовж тавьсан. Гэсэн хэдий ч тэд өөрсдийн төрлийн өрөвдөж дутагдаж байна.

нэр төртэй амьдралыг төгсгөл нь хүний эрх юм.

Санал өгөх

Хүмүүс electio- нс-д санал хураалтаар чөлөөтэй сонгогдсон Засгийн газар дэмжиж байгаа. санал өгөх эрхгүй Засгийн газар дээр авч, нэг харгислал байгуулах радикалуудын хүргэж болно (Удамшлын эсвэл улс төрийн) . Па торонд хоригдсон устгаж байна, **MS R7** . " Universe Кастодиан асран хамгаалагч "дэмжлэг үзүүлэх Засгийн газрын зөвхөн 2 төрлийн" аймгийн " (Орон нутгийн) болон "нь мужийн" (Орон нутгийн) .