



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Ձեր, ձեր ընտանիքների համայնքը՝ Մոլորակը, գոյատևելը մարդու առաջնահերթությունն է:

Գոյատևման կարգը.

1 տեսակ, 2 բնակավայր, 3 համայնք, 4 ընտանիք,
5 անհատական, 6 կենդանիներ, 7 անձնական իրեր:



Գոյատևել ըստ տարիքի.

1 չծնված, 2 նորածին, 3 նորածին, 4 երեխա, 5 անչափահաս,
6 մեծահասակ, 7 տվագ:

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 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Գոյատևման աղոթք

Գոյատևման օր 11.1.7 N-At-m

սիրելի **1 Աստված** ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծող Ձեր ամենահամեստ
հավատարիմ պահպան պահպանը Շնորհակալություն մարդկության
գոյատևման համար

Ես ձգտում եմ օգնել իմ մարմնին, տեսակին, համայնքին, գոյատևել, և գոյատևելը
կդարձնեմ իմ համար **1** առաջնահերթությունը

Խնդրում եմ աջակցե՛ք Փառքի համար գոյատևելու իմ ջանքերին **1 Աստված** և
մարդկության բարիքը:



Այս աղոթքն ընթերցվում է Գոյատևման օրը կամ անհրաժեշտության դեպքում:



Ա. Գոյատևման շղթա ունի 7 կտրված, որոնք բոլորը անհրաժեշտ են մարդու գոյատևման համար



Շնչող օդը առանց դրա դու ապրելու թույլ ես չունես:

Խմելու ջուր խմելու բան չկա, մի շաքար չե՛ք դիմանա:

Ուտելիք սնունդ էներգիայի և բարեկեցության համար: Ոչ մի սնունդ, որը սովից չե՛ք զգում:

Քնել վերականգնանքի համար: Ոչ մի բուն, դու խնդրանում ես, մեռիր:

Կլիմայի պաշտպանություն գոյատևման համար!

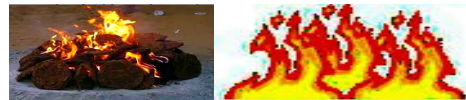
Հիգիենա մեր մարմինը առողջ պահելու համար:

Անվտանգություն պաշտպանել բռնությունից: Ոչ անվտանգություն, ոչ ապագա:



Ուտել : 2 , Պարտավորություն : 2 առում է մեզ. «Պաշտպանե՛ք մարդու մարմինը գայրակցությունից մինչև դրա վերջը»: Գոյատևման շղթան հիմք է այս պարտավորությունը պահելու համար: **ESS**անկացած անձին մերժել այս անհրաժեշտ իրերը կյանքին սպառնալիք է: Հանցագործություն մարդկության դեմ, Հակ **1 Աստված**, պարտադիր **MS R7** ,

Threat Այրվում է



Այն բանից հետո, երբ մարդկությունը հայտնաբերեց, թե ինչպես օգտագործել կրակը: Դա տեսնում էր որպես օրհնություն:

Փայտի այրումը լրացվեց ածուխով, աղբով, աղբով, գազով, նավթով, ուրանով: Արդյունաբերական դարաշրջանի ներմուծող անգլիացի ֆրիստոնյաները սկսեցին աղտոտումը, որը տանում է դեպի կլիմայի փոփոխություն: Կրակն ու այրումը հիմա անե՛ծ են: **Դադարե՛ք այրել հիմա !!!**

Կանգ առ այրումը. ծխախոտ, ածուխ, թրիֆ, աղբ, գազ, նավթ, ուրան, փայտ, ..



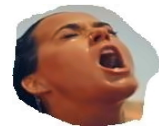
Այրման ամենավտանգավոր մասը «**օքսիդացում**» է: Հրդեհներում առողջության և մահացության ամենամեծ սպառնալիքը ծխի ներշնչումն է: Ավելի մեծ մասշտաբով ծուխ է բարձրանում

մթնոլորտը դառնում է ջերմության արտահոսող Տիեզերք: Մակերևութային ջուրը տաքացնում է մակերեսային հոսքը՝ մեծ ջրեր (օվկիանոսներ, ծովեր, խոնավ տարածքներ) և օդը:

Գոյատևելու համար լավ առողջությունը շնչառական օդի կարիք ունի:

Օդը, որը մենք շնչում ենք, կազմված է գազերից (ածխաթթու գազ, ազոտ, քլորածին, մեթան) , ջուր և խառնուրդներ (փոշի, մանրէներ, սպորներ) , Մեր շնչած օդը ազոտի և քլորածնի բարձր պարունակության կարիք ունի: Այն ունի ցածր ածխածնի երկօքսիդի և մեթանի պարունակություն: **Content**ի պարունակությունը (խոնավություն) անհրաժեշտ է, բարձր ածխատոնակությունը դառնում է անհարմար և առողջության խնդիր: **Կեղտերը** պետք է չեն, դրանք բարբոսում են բոլորը:

Որքան կարող եմ պահել ձեր շնչը: 4 րոպե հետո կլանում ես օդը: Ոչ մի շնչառական օդ ' կուլ տալու համար, դու մեռնում ես: Մարդիկ արագ մահանում են հրդեհներից ' առանց շնչող օդի:

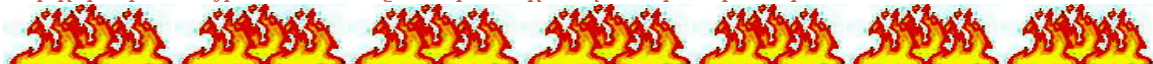


Շնչառական օդը պահելը օգտագործվում է որպես խոտանգում, մարդկանց, կենդանիների սպանություն: Որպես շնչառական օդը պահելը ' որպես սուր- գուրա (ջրի զիւերօրիկ) օգտագործվում է ԱՄՆ վարչակազմերի, ԱՄՆ կառավարության աշխատակիցների, պետական կապալառուների, ԱՄՆ կողմից պատգամավոր օտարերկրյա բռնապետությունների կողմից: **Խոտանգումը** հանցագործություն է. **MS R7** (ժողովուրդ) , **MS R4** (կենդանիներ) ,

Killպել շնչառական օդը ' սպանելու համար. **պատահական** (կրակի մեջ թունավոր գոլորշիներ) կամ **ինքնուրույն** (ինքնասպանություն. կենտրոնացված ածխաթթու գազ կամ եփող գազ նպատակային ներշնչում) , կառավարություն (գազի պալատ, կախում, խոտանգում) , մյուսները (հանցագործներ ' գարեջր, խեղդելը, խեղդելը, կախելը) , **Կառավարություն**, **հանցավոր սպանություններ**, **MS R7** , **Պատահական** (առողջություն և անվտանգություն) , **MS R4** ,
ես (ենթակա է պատասխանատվության ' **1 Աստված**) ,



Մարդիկ, որոնք այրում են, «շնչառական օդի» հիմնական վտանգն է:



Այն սկսվում է այն անհատից, ով օգտագործում է իրենց շնչավողը որպես ծխնելույզ, բոլորը որպես թունավոր գոլորշիների և օդի խառնուրդների մաղ: Մարդու մարմինը որպես ծխնելույզ օգտագործելը առողջության համար խիստ վտանգ է ներկայացնում, որը վիրավորանք է **1 Աստծո** նախագծի համար:



Theխելը կախվածությունը. Մարդկային ողբերգություն: Համայնքային բեռ:

Կախվածությունը ' կրկնվող հարկադրական վարք, որը բավարարում է ընկալվող կարիքը:

Կախվածներն իրենց խաբում են ' չընդունելով իրենց վարքի վնասը: Վնաս հասցնել իրենց, ընտանիքին, ընկերներին, գործընկերոջը, համայնքին:

Թմրամոլները չեն հավատում, որ կախվածություն ունեն, քանի որ իրենք իրենց հաճույք են պատճառում ' միասին պահելով իրենց կյանքը: Թմրամոլները սպառնալիք են դառնում իրենց, համայնքի համար: Դրանք դառնում են զառանցանք, անագնիվ, հակասոցիալական, անբարոյական, խաբեբա, էստեր, անխնամ: Սա ստիպում է **Shire-** ին (**համայնք**) վերահսկել նրանց ապրելակերպը: Սահմանափակել նրանց ազատություններն ու իրավունքները:

Օկսիդները հոտում են բերանից: Նրանց հագուստը հոտում է: Նրանք հոտոտում են սենյակը: Նրանց մոխիրներն ամենուր են: Նրանց հետույքն ամենուր է: Նրանք զգվելի, կեղտոտ, գաբառառ անհատներ են: Խուսափեք նրանցից Ամոք նրանց:



Տմխոդներն իրենց համար առողջության համար վտանգ են ներկայացնում: Նրանք այրում են իրենց շրթունքները, առանցները, լնդերը, բերանը, կոկորդը, շնչափողը, բոխերը, եխվանդանալով ' բեռ է համայնքի համար:

Օկսիդները ծուլանում են ծխի բազմաթիվ ընդմիջումներով և ինքն իրեն պատճառող եխվանդություններով: Նրանց պատասխանատվության ենթարկեք:

Օկսիդները առողջության համար վտանգ են ներկայացնում ուրիշների համար: Հղի ծխողները վնասում են իրենց չծնված երեխաներին: **Birth**նվելուց հետո այս նորածինները դատապարտվում են կյանքի առողջական խնդիրներ ունենալու: Նրանք կարող են ունենալ դեֆորմացիաներ, հաճախյալություն, .. Հղի ծխողները հետապնդվում են ' վնասելով չծնվածներին. **MS R3**,



Պասիվ ծուխ (**հարձակումը**) ցավ է պատճառում մարդկանց: Պասիվ ծուխ ստեղծող ծխողները ստանում են, **MS R3**, Սուբյեկտներ (**ժամանց, ժամանց, աշխատանք ..**) որոնք բույլ են տալիս ծխել, **MS R3** փոխհատուցում վճարել: **Government**իսելը բույլատրող կառավարությունը փոխարինվում է, + **MS R7**

Օկսիդները անփութ են: Նրանք հրդեհներ են սկսում ' տներ, խոտ, անտառ: Նրանք պատասխանատվության են ենթարկվում, **MS R4** և փոխհատուցում վճարել: Նրանք վիրավորում են մարդկանց, կենդանիներին, **MS R5**, Նրանք սպանում են մարդկանց, կենդանիներին, **MS R6**,



1951-ին (**հեթանոսական օրացույց**) հաստատվել է, որ ծխելը անառողջ է, լուրջ սպառնալիք: Կառավարությունը, նրանց գործակալությունները, բաժինները, որոնք «Չարգելեցին» ծխելը, ձախողվեցին (**հերքապահության վերացում**) ծառայել, պաշտպանել ժողովրդին:

Հետագարձ օրենսդրությունն ընդունվում է: Այս մեղավորները ստանում են, **MS R7**,

Individualանկացած անհատ կամ խումբ, բիզնես կամ այլ սուբյեկտ, որը խթանում է (անվնաս կենսաբաններ, գովազդ, շուկայավարում), բույլ է տալիս (**ծնողներ, ուսուցիչներ, աշխատանք, ակումբներ,**

հաճարաններ, ժամանցի վայր, ...) , ռեսուրս (մատակարարներ, արտադրողներ, փոխադրողներ, մեծածախ և մանրածախ վաճառողներ) , մատչելի է դարձնում «okes»-ը և կամ ծխելու պարագաներ **MS R7** Կարևոր չէ, թե ինչ է պարունակում «okes»-ը:

The ծխելու ակտը (vaping) առողջության ռիսկն է:

Ero ծխելուն գրո հանդուրժողականություն:

Անհատները նվազեցնում են շնչառական օդի հասանելիությունը ածուխի, տախանի, գազի, յուղի, փայտի այրման միջոցով` եփելու համար (ներառյալ խորոված) , ջեռուցում, էլեկտրաէներգիա: Այն ավարտվում է հիմա: Օգտագործեք էլեկտրաէներգիա, որն արտադրվում է առանց այրման: Խախտում, հանգեցնում է բռնագրավման, սարքավորումների ոչնչացման և այլնի **MS R2**



էլեկտրակայաններ այդ այրումը (ածուխ, աղբ, գազ, նավթ, ուրան, ..) էներգիա ստեղծել են **Հուռ, ապամոնտաված:**

Ազտոտող տերերը, օպերատորները հետապնդվում են **MS R7** , Ածուխը և ուրանի ականները փակ են և կնքված: Հանգրայունաբերության սեփականատերերը և ռազմագործողները ստանում են **MS R7** , էներգիան արտադրվում է չայրվող մեթոդներով:

Ներքին, ոչ կենցաղային տրանսպորտ տեղափոխելու համար այրվում է ավարտը: Գազը, նավթը օգտագործում են ոչ այրվող: Մայրուղիներով ներքին ոչ ներքին տրանսպորտը փոխարինվում է «Ավտոմայրուղի տրամվայով»: Distanceամառային տրանսպորտը միջազգային է միայն երկաթուղային հաճախարիով: Դիզելի, բենզինի, LPG- ի օգտագործումն ավարտվում է:



Ազտոտում Էոտամանցն ավարտվում է:

Օդում. Օդային շուկեր, մասնավոր սեփականության օդային տրանսպորտ (անօդաչու բոչոյ սարք, ինքնաթիռ, ռեակտիվ, ուղղաթիռ, տիեզերանավ, ...) վերջ!

Ներսում, ջրի տակ: շարժիչով նավով մրցումներ, մասնավոր սեփականություն հանդիսացող ծովային տրանսպորտ

(նավակներ, տնակային նավարկիչ, զբոսաբեկային նավեր, ինքնաթիռներ, սուզանավեր, արագընթաց նավակներ , ռեակտիվ դահուկներ, զբոսանավեր, ..) վերջ!



Հողի վրա: բուրեր 2, 3, 4, .. անիվի շարժիչով. ցիկլեր, հեծանվային, ինքնագրաված մեքենաներ, սպորտային մեքենաներ, ամենագնաց, լիմուզիններ, շեք մեքենաներ: Ավտոմրցույթ, մեքենայական հնարքներ: Տուրիստական գնացքներ: Ազտոտող զվարճանքի խթանողներ, տրանսպորտային միջոցների մատակարարներ

աղտոտող ժամանցը հետապնդվում է, **MS R7**



Եղունգների սրահ ստեղծել բունավոր գույրերներ: Աշխատակիցներն ունեն շնչառության պաշտպանություն: Համր հաճախորդներ (**գոհեր**) մի արա **Եղունգների** սրահները Առևտրի կենտրոններում բաց են: Նրանց բունավոր գույրերները գրկում են անցորդներին: Նրանց առողջության ռիսկերի ենթարկելը: Հատկապես հղի կանայք, նորածիններ, ասթմատիկներ, տարեցներ: Եթե դուք ենթարկվել եք բունավոր գույրերների, դատի տվեք սրահին և Առևտրի կենտրոնին՝ փոխհատուցում ստանալու համար:

Եղունգների սրահը առողջության համար վտանգավոր է օդը աղտոտող: Նրանց այցելում են մարդիկ, ովքեր չափազանց ծուլ են սեփական եղունգները կատարելու համար և չափազանց շատ փող ունեն: Անջատե՛ք դրանք, արգելե՛ք: Հետապնդել սեփականատերերին, ղեկավարներին, **MS R7**



Գեղեցկության սրահը վտանգ է ներկայացնում առողջության համար՝ օդը աղտոտող: Նրանց այցելում են մարդիկ, ովքեր չափազանց ծուլ են իրենց սեփական դիմափառքարումը կատարելու, չափազանց շատ փող ունեն:

Անջատե՛ք դրանք, արգելե՛ք: Սեփականատերեր, ղեկավարներ, ստացե՛ք, MS R7

Թունավոր գույրերներ ստեղծող վարսահարդարները դադարեցվում են, հետապնդվում են, **MS R7**

Վարսահարդար, ով օդի աղտոտվածություն չի ստեղծում, գործում է նորմալ:



Կապիտալիստական (**ազաի գիշատիչ մակաբույծ**) Կառավարությունները խրախուսում են ունայն այգիներ ունեցող տները: Տան սեփականատերը օգտագործում է բենզինի շարժիչի պարտեզի գործիքներ (**փշիչներ, մանրացնող սարքեր, խոզանակներ, շերտայական սղոցներ, հնձվորներ, ..**) որ աղտոտում են (**օդ, աղմուկ, հող**), **Տնտեսներ, արտադրողներ, մանրավաճառներ, ստացե՛ք MS R7**, Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս այդ աղտոտումը, փոխարինվում է, ստացե՛ք **MS R7**,

Պրսից միջատասպաններ օգտագործվում են բերքի, այգիների վրա, ..

Սննդամթերքի քիմիկատները, այգիները, որոնք աղտոտված են, պիտանի չեն մարդու կամ կենդանիների սպառման համար: Աղտոտված բերքը, սնունդը այրվում է համայնքի կողմից (**Շիր**), Առևտրային արտադրողի ձեռքբերումներ **MS R7**, Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս այս աղտոտումը, փոխարինվում է, ստացե՛ք **MS R7**,



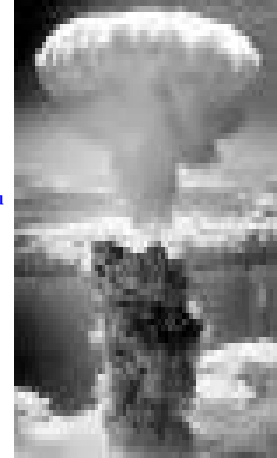
Օգտագործված միջատասպանները ներթուծում են նյարդային համակարգի վրա: Նրանք չծնված և նորածիններին հիպերակտիվ են դարձնում: Միջատասպանները նյարդայնացնում են մարդկանց և կենդանիների շնչառական համակարգերը: Ներսում մի օգտագործե՛ք միջատասպաններ:

Military ինվազիաները աղտոտում են օդը տրանսպորտով, պայթուցիկ նյութերով, **A, N** (Ատոմային, միջուկային) **F** (կենսաբանական) **Գ** (ֆիզիկական)

գեները Դրանք սպառնալիք են մարդու, կենդանիների, բույսերի կյանքի համար: Այս գեները ստեղծող գիտնականները ստանում են, **MS**

R7, Այս գեների արտադրական օբյեկտները ֆանգվում և այրվում են շայերի կողմից: Այս հաստատությունների սեփականատերերը, տնօրենները, ղեկավարները, վերահսկողը ստանում են, **MS R7**,

Այս տեսակի գեներ օգտագործած կամ օգտագործող գիտնականները հետապնդվում են ' երթաօդայական կոչումից, **MS R7**, Կառավարությունը, որը բույլ է տալիս արտադրել, պահել այդ գեները, փոխարինվում է, ստացե՛ք, **MS R7**,



Հրավառությունը խոշոր աղտոտող է: Դրանք դառնում են ավելի տարածված, ավելի աղտոտող: Կախված եղանակային պայմաններից՝ օդի աղտոտվածությունը կարող է մնալ օրվա համար:

Մասնիկների աղտոտվածությունը լուծվում է ջրի աղտոտմամբ: Այն դարձնելով անպիտան խմել մարդկանց և կենդանիների համար: Հրեջ աշխատանքներ Վերջ. Լազերային լույսերը փոխարինում են նրանց:

Ոչ շնչող օդ Դուք ապրելու 4 բույս ունե՛ք:

Personանկացած անձ, կազմակերպություն կամ կառավարություն, որը մերժում է շնչառական օդը կամ աղտոտված օդի պատճառ և հետևանք է: Պատասխանատվության են ենթարկվում, վանդակում **MS R7**, Պահանջվող շնչառական օդը դա ա **1 ԱՍՏՎԱ** տրված է հիշտ!

Երօրոյական հանդուրժողականություն օդային աղտոտողների նկատմամբ !!!!!

Գոյատևելու համար մարդու մարմինը կարիք ունի

' **համելու ջուր** '



Մեր մարմնի 60 +% -ը բաղկացած է ջրից: Մեր մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ դրա կարիքն ունի:

Ուրը յուրում է մեր հոդերը, կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը և լվանում թափոնները ...

Խտացրած մթնոլորտային ջրի գոլորշիներն առաջացնում են կարիլներ

Երկրի ձգողականությունը ֆառում է կարիլները ներքև (անձրև է գալիս)

մակերեսին: Անձրևը ֆաղցրահամ ջրի հիմնական աղբյուր է:

Անձրևաջրերն օգտագործվում են խմելու, սնունդ պատրաստելու, եփելու, լվանալու, անձնական հիգիենայի, ...



Մարդը կարողացավ խմել անձրևաջուր, օգտագործել այն սննդի պատրաստման համար: Ոչ այլևս անձրևաջրերը աղտոտված են, անառողջ, քրվային, թունավոր, համտեսող, վատ հոտոտող:

Լվացվել չպետք է անտեսվի անձրևի տակ, որպեսզի դառնա

ազտությամբ Այն ոչ միայն կեղտոտ է քվում, հոտ է գալիս, այլև կարող է մաշկը գրգռել:

Սառը անձրևը ընկնում է սրպես կարկուտ, ձյուն: Ձյունը կուտակվում է բարձր լեռներում, արկտիկական և անտարկտիկական շրջաններում՝ ստեղծելով ֆազցրահամ ջրի պաշարներ: Ձյունը սպիտակ է,



ազտությամբ ձյունը մոխրագույն է՝՝ նույնիսկ սև: Սև ձյունը հանդիպում է Հիմալայներում, ամբողջ աշխարհում սառցադաշտներում, Գրենլանդիայում, Արկտիկայում, Անտարկտիդայում:

Համայնքները ստեղծում են ֆազցրահամ ջրամբարներ: Այս ջրամբարները դրանք լցնելու համար ապավինում են անձրևաջրերին և հալվող ձյունին: Ազտության պատճառով այդ ջրերը մաքրման կարիք ունեն մինչև մարդու կամ կենդանիների սպառումը:



Resբամբարը խորը է, քան ոչ մակերեսային: Խորը ջուրը ավելի գալ է, նվազեցնում է գոլորշիացումը, ջրիմուռների անը հատկապես բուսավոր տիպը, միջատների վարակումը:

Sportsբային սպորտաձևերին արգելվում է դադարեցնել միգրացիայում, դաշտանային ցիկլը և ջրի մեջ բախվելը: Ըրային արհեստներ (ռեսկալի դահուկներ, մոտոսանավակներ, ..) ազտուտել (յուղ, բենզին, մարտկոցի բքու, ..) դրանք արգելված են: Բացառություն.

Park Ranger տրանսպորտ:

Մարդը չի կարող ապավինել այն համայնքին, որը ճիշտ է անում: Ոչ մի բուժում, մասնակի բուժում, սխալ բուժում, ծախսերի կրճատում, կոռուպցիա, հանցավոր վարք, .. Homeբի տնային մաքրումը դառնում է պարտադիր:



Homeբի տնային մաքրումը պահանջում է գտնում: Նվազեցնել.

մկնդեղ, աքբեստ, բլար, բլորոֆորմ, կարբոնատային կոռուպցիոն, պղինձ, կեղտ, բուսաբանականներ, ծանր մետաղներ, կապար, համաճարակներ, ժանգ, ... Ավելի տաք կլիմայական պայմաններում ֆիլտրացված ջուրը պետք է եփվի՝ պաշտպանելու մահացու հիվանդությունից (վիրուս...) ,

Սպառնալիքներ ֆազցրահամ ջրի համար: Շուտով ֆազցրահամ ջրի պահանջարկը կգերազանցի ֆազցրահամ ջրի հասանելիությունը:

Աղտոտված անձրևը կարող է առաջացնել ներքին թեփոտում, պոդպատե կոնստրուկցիաների կորոզիա (**կամուրջներ**) , ֆարի էրոզիա, տերևների և այլ բուսականության մշակում, մաշկի զրգում,
, , Ստուգե՛ք «Շնչառական օդը» և «Կանաչ հայեցակարգը»՝ խորհուրդ տալով, թե ինչպես կարելի է աղտոտումը պարունակել:



Ոռոգում: Ոռոգման համար ստորերկրյա ջրի օգտագործումը ստորգետնյա ջրամբարը ջրից հանում է ավելի արագ, քան կարող է լրացնել: Արդյունքում՝ մի ամբողջ էկոհամակարգ չորացնելով և ստեղծվելով ֆաղցրահամ ջրի պակաս: Գետին ջրով ոռոգումն ավարտվում է: Ոռոգման համար ստորերկրյա ջրերի անօրինական օգտագործումը հանցագործություն է,

MS R7 , Կառավարությունը, որը բույլ է տալիս ստորերկրյա ջրերի ոռոգումը, փոխարինվում է, հետապնդվում է, **MS R7** ,



Ոռոգումը, օգտագործելով գետակի, գետի, լճի ֆաղցրահամ ջուրը, դանդաղեցնում է ջրի հոսքը: Սա խթանում է գոլորշիացումը

, Երաշտի արդյունք: Ոռոգման այս տեսակն ավարտեց ֆաղափախությունները: **Վերջացնել ոռոգումը:**

Աղտոտված ջրուղի (**առու, գետ, լիճ, ..**) ստեղծեց ֆաղցրահամ ջրի պակաս: Փորձելով ջուրը լցվեց տոփիններով, դեղագործությամբ, բույներով:

Արդյունաբերական թափոնների, տոփինների, բուժավար նյութերի անօրինական թափում: **Water**բույրների աղտոտումն ավարտվում է, աղտոտողները ստանում են անհատներ **MS R3** բոլոր մյուսները, **MS R7** ,



Լրացրե՛ք ֆաղցրահամ ջուրը

Աղագերծումը շատ էներգիա է ծախսում, ծախսատար: **Int**րի ընդունումը շրջակա միջավայրի վրա անբարենպաստ ազդեցություն է ունենում՝ մեծ թվով ձկներ, խեցեմորթներ, նրանց ձվեր և համակարգ ձգելով: Խոշոր ծովային արարածները բակարդում են էկրանին՝ ջրառի կառույցի առջևում: Քիմիական մաքրումը, կորոզիան ստեղծում են տա՛հ աղաջր, որը դուրս է գալիս օվկիանոս:



Աղագերծումն ունի բոլոր բարձր պարունակություն՝ ջրի ցածր ֆանակի համար: Գյուղատնտեսության, ֆերմայում, սննդի արտադրության մեջ օգտագործվող այս ջուրը բերում է բոլոր բարձր մակարդակի դիետային: Բոլոր երկարատև դիետան անառողջ է:

Վերանախաշված կեղտաջրերը, կեղտաջրերը անցնում են առաջնային մաքրման միջոցով՝ պինդ նյութեր դուրս բերելու համար, նորածինները հեռացվում են, ֆիլտրերը հեռացնում են բակտերիաներն ու վիրուսները: Դրանից հետո ջուրը մղվում է քաղանքի միջով՝ մոլեկուլները հեռացնելու համար:



Դրուգարանի գուգարանը վերջին ապրանքի տարբերակ է: Թեստերը չեն բացահայտում առողջության համար բոլոր սխալները:

Շաղկված ջուր (ծախսատար) հարմար է հաճապահորդության համար: Պլաստիկ ջրով շերտը բողբոջվում են ֆիմիակա նյութեր, որոնք տախցնելիս վտանգավոր են դառնում (արև, վառարան), Մի օգտագործեք պլաստիկ տարաներ սննդի կամ խմիչի համար: Պլաստիկ տարաների մեջ մի գնեք սնունդ կամ խմիչ: Ապակի (առանց կապարի) շերտ, տարաները լավագույնն են: Մի օգտագործեք պլաստմասե ծղոտներ կամ դանակներ: Մի օգտագործեք պլաստմասե տարաներ ուտելիք պատրաստելու կամ մատուցելու համար:

Բուրավետիչ խմելու ջուր

Բազմազանության համար խմելու ջուրը կարող է համեմվել: Որոշ համեմունքներ անբուժելի են, և դա պետք է խուսափել: Բուրավետ ջուրը կարող է մատուցվել սառը կամ տաք:

Հարմար է անուշաբույր ըմպելիքներ. Տավարի մզվածք, Հավի մզվածք, Կակաո, Թեյ, Սուրճ, Մրգեր, Խոտաբույսեր, Համեմունքներ, Բանջարեղեն:



Անառողջ անուշաբույր ըմպելիքներ և հավելումներ. Ալկոհոլ, արհեստական գույն, արհեստական համեմունք, արհեստական և բնական ֆալցրացուցիչ, գազավորված, կալ, խառնուրդ, էներգետիկ ըմպելիք, լիմոնադ, առանց կոֆեին պարունակող սուրճ, մրգախյութ, պրեսվերտաններ, նատրիում:



խմելու ջուրը լավագույնն է



Personանկաջած անձ, կազմակերպություն, կառավարություն, որը մերժում է խմելու ջուրը կամ աղտոտված ջրի պատճառ և հետևանք է: Հաշվետու են, **MS R7**

խմելու ջուր պահանջող դա ա **1 ԱՍՏՎԱ** տրված է ճիշտ!

Հեղուկի ընդունում չկա: Դուք ապրելու 4 օր ունեք:

Առօրյան: Վեր կացե՛ք, խմե՛ք 0,2 լ բաժակ քեթևորեն սառեցված, գտված ջրով: Ամեն հաշից առաջ (**Նախահաշ, վաղ օրվա նախուտեստ, հաշ, ուշ օրվա նախուտեստ, ընթրիք**) ունենալ 0,2 լ բաժակ քեթև սառեցված, գտված ջուր: Խմե՛ք բաժակ (**առանց պլաստիկի**) լցված 0.2 լ ֆիլտրացված ջրով յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա: Խմե՛ք գիշերը գուգարանակոնքի յուրաքանչյուր այցելությունից հետո և չոր կոկորդ ունենալուց հետո խմե՛ք հանգստանալ առավոտյան վեր կենալիս:

Հարմար է անուշաբույր ըմպելիքներ.

Սուրճ երկնային խթանող խմիչճ



Սուրճ եփած ըմպելիք, որը պատրաստված է սուրճի բույսերի տապակած սերմերից:

Սուրճը պատրաստվում է սուրճի ծառի չոր, տապակած սերմերից, որոնք աճում են հասարակ, հասարակածի երկայնքով տափ, խոնավ կլիմայական պայմաններում: Գոյություն ունեն 2 սորտեր. **Robusta** լոբին ունի ուժեղ համ և ամբողջական մարմին: Արաբիկա լոբին աճում է ավելի բարձր բարձրության վրա, ունի ավելի հարթ համ և ավելի բուրավետ հատկություններ:

Հնարելուց, չորացնելուց հետո սուրճի հատիկները խորովվում են մոտ 200 ° C ջերմաստիճանում: Սա բույլ է տալիս, որ հատիկի շաքարավազները կարամելանան, իսկ սուրճի համը՝ զարգանա: Որքան երկար են տապակվում լոբիները, կամ որքան բարձր է ջերմաստիճանը, այնքան մուգ կլինի տապակածը և ավելի հագեցած համը, ընդհանուր առմամբ, բաց տապակած տապակներն ունեն ավելի կտրուկ, ավելի բթու համ, իսկ ավելի մուգ տապակածները՝ ավելի խորը և հարուստ համ: Մուգ տապակածը պարտադիր չէ, որ ավելի «ուժեղ» լինի: Մի բաժակ սուրճի ուժը կախված է նրանից, թե որքան ջուր է ավելացվում սուրճը եփելիս:



Ինչպե՞ս պատրաստել մեկ բաժակ սուրճ:

Ինչպես ստանալ առավելագույնը ձեր սիրած բաժակ սուրճից:

1) Հիանալի համտեսող սուրճը սկսվում է հիանալի համտեսող ջրից: Եթե գտված ջուրը մատչելի չէ, օգտագործե՛ք ձորակից սառը ջուր: Թողե՛ք այն մի քանի վայրկյան աշխարհի, որպեսզի օդափոխվի, հախճան քեյնիկ ավելացնելը:

2) Թող ջուրը եռա (**80 ° C**) նախքան սուրճը լցնելը (կայուն կամ կարծրային ֆիլտր) հատիկներ Եռացող ջուրը այրում է հատիկները և ազդում համի վրա:

3) Կաթ օգտագործելիս (խորհուրդ չի տրվում), ջրից հետո լցրու գավաթին: Եթե կաթը ավելացվի 1-ին, ապա սուրճը կարող է նաև խառնվել: Տաք ջուրը կարող է այրել կաթը՝ փոխելով համը:

Նշում! Քաղցրավենիքներ (ժամապաղ կամ արհեստական) փչացրեք սուրճը

Կոֆեինով պարունակվող ոչ թե սուրճը, այլ առողջության համար վտանգավոր ոխակ է:

Օգտագործե՛ք միայն կաթնամթերքի ոչ սպիտակեցնող միջոցներ:

Անօֆեին պարունակող սուրճն ա Առողջության ոխակ:

Կոֆեինացնող օգտագործում է վնասունակ: Լուծույթի մնացորդը հաճախ խանգարում է ստամոքսը:

Տրամաբանություն Առանց կոֆեինի սուրճը տապալում է սուրճն խմելու նպատակը:

Նախապատրաստական աշխատանքներ

Brewing,

Ակնրաբային,

Կարել-ֆիլտր սուրճ: Հսպրեսո (մեֆենա)



Մի օգտագործե՛ք սուրճի օճառներ ա Բնապահպանական ոխակ!

Սուրճի մանրէները՝ բոլոր 1 միլիարդը, բնապահպանական աղետ են:

Նրանք կենսաբազմազան չեն: Չի վերամշակվում:

ԿԱՆԳՆԵՔ Արտադրություն! Հետապնդե՛ք, **MS R7**, **ԿԱՆԳՆԵՔ** Օգտագործելով դրանք: Խուսափիր և ամոր:



Նշում! Մեկանգամյա օգտագործման բոլոր 1 արտադրանքը շատ աղբի պատճառ է:

Նրանց արտադրությունը՝ «Վերջ»: Խախտում, **MS R7** !

Խուսափիր, Ամոր մարյիկ, ովքեր օգտագործում են 1 հատ միանգամյա օգտագործման արտադրանք:

Ինչպե՞ս խմել մի բաժակ սուրճ:

Հավաքելն համը ստանալու համար համեսեք այն մի փոքր հովանա, քան թե մեծ հյութեր վերցրեք, քան թե խմեք: Սուրճի մեծ խառնուրդը ավելի շատ բույր է արձակում: Հոտ ու համեստի այն, երկնային: **Կա** կարճաճողով սուրճ.

Հսպրեսո կենտրոնացված ըմպելիք է, որը եփվում է մանր աղացած սուրճի միջոցով տաք ջուրը ճնշելու միջոցով: Սուրճի պատրաստման այլ մեթոդների համեմատ՝ Հսպրեսոն ունի ավելի խիտ կալուսություն, լուծված պինդ նյութերի և փրփուրի ավելի մեծ խտություն: Հսպրեսոն այլ ըմպելիքների հիմքն է. **Կապուչինո**, **Լատտե**, **Մակիատո**, **Մոկա**, **Ամերիկանո**, **Գրինգո**, **Դուո-շոտ**, **Լավա** և **Մոտե**: **Ved**առայել է ժպիտով:



Կապուչինո: հյուսվածք պատրաստելը, կաթի ջերմաստիճանը ամենակարևոր գործոնն է: Կաթը շոգեխառվում է՝ ավելացնելով շատ փոքր օդային փուչիկներ՝ դրանով տալով բավելյա հյուսվածք (**փրփուր**), Հսպրեսոյի կրակոցը դրվում է բաժակի մեջ,

ավելացվում է տաք փրփրված կաթ, որը լրացվում է 2 սմ հաստ փրփուրով, ավարտվում է ա

Շաղ տալ գետնին դարչին:



Latte: տափացնել կարը ոչ փրփուր: Հապրեստայի կադրը դրվում է բաժակի մեջ: Տափ կարը ավելացվում է, լցվում է և

Շաղ տալ հում կակաոյի հետ:



Gringo: 1/2 բաժակը լցնել տափ մեջ:

Հապրեստայի կադրեր: Վերևում Շաղ տալ մեղրնիկայզը:



Լավա: 1-ին Հապրեստայի կադրը: Ավելացնել մի կտոր կենտրոնացված մանդարինի հյութ: Ավելացնել տափ հում կակաոյի կադր Վերև տափ փրփրված կարով: Ավելացնել աղացած դարչին:



Կակաո երկնային խթանող խմիչք



Macchiato: տափացնել կար ոչ փրփուր: Լրացրեք 2/3 կարով: Ավելացնել և Հապրեստայի բաժակը: Գազար անանուխի տերեւով: կարով և կարով



American: 1/2

բաժակը Տափ ջուր ավելացվում է:



Mocha: հում անել տափ կակաո: Լրացրեք բաժակը Հապրեստայի տափ կակաոյով: Ավելացնել և 1/2 կրակոցով: Վերին փրփուր:

Ավելացնել Շաղ տալ հում կակաոյի:



Հետո տափ ջուր:

Հետո տափ ջուր:



Mote: 1/2 բաժակը լցրեք տափ թեյի տերեւով անանուխ թեյով: Ավելացրեք Հապրեստայի մի կտոր: Վերև տափ փրփրված կարով: Ավարտեք հողի կինոմանոնի Շաղ տալով:

Կակաոյի ծառերը աճում են տափ, անձրեւոտ արեւադարձային տարածքներում: Դա մի բան է **Pods**. Պատիճի ներսում սերմեր կան (**լոբի**) , Կակաոյի հատիկները վերածվում են կակաոյի յուղի և փոշու:



Պատրաստել տափ կակաո.

1 ճաշի գդալ կակաոյի փոշի,

1 բաժակ ' սոյայի հեղուկ, այծի կաթ կամ այլ ոչ կաթնամթերք: 1 թեյի գդալ

վանիլի ֆալվաճֆ,

Դարչինի ցան,

Հնկալգի մեղրակույզ:

Միավորել բաղադրիչները միջին կարսայի մեջ և տափացնել միջին ցածր ջերմության վրա` հարել մինչև փրփրուն և տափ:



Թեյ երկնային խթանող խմիչք



Կամելիան մշտադալար բույս է: Այն վերցրած և վերամշակված տերևները մեզ թեյ են տալիս: Հիմնական թեյերը սև կամ կանաչ են: Դրանք կարող են լինել անուշաբույր կամ բուրավետ:

Guardian Guardian թեյի պատրաստում. թեյի ներարկիչի մեջ տեղադրել չամրացված վերամշակված թեյի տերևներ: Ներդրիչը դնել աղակե բաժակի մեջ: Եռացրեք ջուրը, դադարեցրեք եռացրեք, երբ փուչիկը դադարի (**80 ° C**) լցնել աղակե բաժակի մեջ: Վայելեք !



(ա) Երբ պղպտակները դադարում են լցնել սև թեյի վրա: 1 բաղե անց 3 անգամ խառնեք ինֆուզիոն: Եվս մեկ բաղե անց նորից շարժվեք: Խմեք կամ ավելացրեք ցիտրուսային որևէ հյութ համեմունքի համար, կամ բաղեք այն սառը, սառչի և խմեք: **W**գուշացումը չեն աղտոտում ֆաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող միջոցներով (**արհեստական, բնական**) ,



(բ) Պղպտակների դադարից 10 վայրկյան անց լցնել կանաչ թեյը: 3 անգամ խառնեք ինֆուզիոն: 1 բաղե հետո հեռացրեք: Խմեք կամ ավելացրեք որևէ ֆարե մրգի հյութ ' համեմունք համար, կամ բաղեք այն սառը, սառչի և խմեք: **W**գուշացումը չեն աղտոտում ֆաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող միջոցներով (**արհեստական, բնական**) ,

Խոտաբույսերի սերմերի թեյի պատրաստում, չամրացված սեղմված սերմերը տեղադրեք
ներարկիչի մեջ: Ներդրիչը գնել ապակե բաժակի մեջ: Եռացնել ջուրը, դադարեցնել եռալը:
ASիստ այնպես, ինչպես փոփրացող դադարը լցվում է սերմերի վրա: **1** բույե անց **3** անգամ
խառնեք բույրը: Եվս **7** բույե հետո հեռացրեք: **Խմեք կամ բույեք, որ սառչի, ցրտեք և խմեք:**
Վզուռացումը չեն աղտոտում ֆաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող միջոցներով (**արհեստական, բնական**),



Խոտաբույսեր բույրում
թեյի պատրաստում:
Նույնը, ինչ
կանաչ թեյ.



Խոտաբույսերով արմատային թեյ
պատրաստում,
կտրել արմատները: **Նախընտրական-
pare** նույնը, ինչ
Սեւ թեյ.

Թեյի տոպրակ պատրաստելիս միկրոալիֆային վառարան օգտագործելը բերում է համային տեսականի: Վերա-
թեյի տոպրակից տեղափոխել պիտակը՝ համոզվեք, որ մետաղական կեղև հանված է: **Թղթի մեծ մասը**
պիտակներն օգտագործում են էժան թանաֆ, գունաթափող ջուր, խանգարում են համը:

Տաֆ ջուր լցրեք թեյի բաժակի մեջ> **ավելացնել թեյի տոպրակի ընտրությունը >> ջերմություն միկրո-**
30 վայրկյան տատանվել կես ուժի վրա (**400-500 վտ**) >> **Թող ներս գա**
միկրոալիֆային վառարան մեկ բույե >> հանել >> վայելեք

Խմելու ջուրը լավագույնն է (**կարող է համեմված լինել**)



Բիտված ջուր

լավ առողջության համար !!!

Արգուռացում **Լուրջ սպառնալիք մարդկային գոյատևմանը.** Միկրո պլաստմասսա:

Պլաստիկ թափոններից միկրո պլաստմասսը աղտոտել է ամբողջ մոլորակը՝ արկտիկական ձյունն լեռնային
հողերից մինչև ամենախորը օվկիանոսները: Միկրո պլաստմասսերը մտել են ծովամթերքների շղթա: Մարդկանց
մեծամասնությունը արյան մեջ ունի միկրո պլաստմասսա, որը տարածվում է ամբողջ մարմնում: Մարմնի
բոլոր մասերը՝ ուղեղը, կրծքի կաթը, սիրտը, թոֆը, մկանները ... աղտոտված են: **Դա պատասխան կտա**
անձեռնմխելիությունից և էվոլյուցիայից: Անհայտ վատ հետևանքներով:

Պլաստիկ ջրով շեքերը թողարկում են միկրո պլաստմասսա, որոնք տաֆանալիս վտանգավոր են դառնում (**արև,**
վառարան, կարսա), **Արգուռացում** Պլաստիկ շեքերից, տարաներից խմելը անառողջ է: Վերջանում է! **Խախտում, MS**
R7, Երբ ազդում են, դասակարգային գործողություններ են ձեռնարկվում արտադրողի, մանրածախի,
կառավարության դեմ:

Խմեք ռեով սնվող երեխաները օրական կուլ են տալիս միլիոնավոր միկրո պլաստմասսա:

Ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ սննդամթերքի պատրաստումը պլաստմասե տարաներում ենթարկվում է հազարավոր անգամների ազդեցության: Ձեր երեխային մի դարձեք պլաստիկ տիկնիկ: Մի օգտագործեք պլաստիկ շեքեր, տարաներ կերակրման կամ սննդի պատրաստման համար:



Խախտում **MS R7** , Երբ ազդակիրները դասակարգային գործողություններ են ձեռնարկում արտադրողի, մանրածախի, կառավարության դեմ:



Մի գնեք խմիչք կամ սնունդ պլաստիկ շեքերով, տարաներով, տարաների մեջ: Մի օգտագործեք պլաստմասե տարաներ, սպասք ուտելիք, խմիչք պատրաստելու, եփելու, մատուցելու համար: Մի օգտագործեք պլաստմասե դանակներ, ծղոտներ, ափսեներ, փերաններ ... Խախտում **MS R7** , Երբ ազդակիրները դասակարգային գործողություններ են ձեռնարկում ընդդեմ արտադրողի, մանրածախի, կառավարության:

Մարդու մարմնի կարիքները վերապրելու համար **Ուտելիք սնունդ**

Ամենօրյա ռեժիմի մի մասը ուտելն է: Որքան առողջ ենք և որքան ենք ապրում: Դատ բան ունի մեր ուտելու սովորության հետ: Ոչ մի սնունդ, որը սովից չեք զգում:

Կերակրեք օրական 5 անգամ.

' Նախաճաշ , ներառում են ջուր, խոտաբույսեր, համեմունքներ, մեղր, սուրճ, ..

Վաղ օրվա խորտիկ, ներառում են ջուր, միրգ, խոտաբույսեր, թեյ, ..

Լանչ , ներառում են ջուր, աղցան, ձու, սուրճ, ..

Ուշ օրվա խորտիկ, ներառում են ջուր, ընկույզ, հատապտուղ, համեմունքներ, կակաո, ..

Ընթրիք ' ներառում են ջուր, ընթրիք թեման, թեյ կամ սուրճ: Բանջարեղեն:

7 սնունդ, որոնք ամեն օր պետք է ուտել. Սնկերը (սունկ) , Հատիկներ (վարսակ, գարի, ոսպ, եգիպտացորեն, կորեկ, ֆլինոա, բրինձ, աճարա, սորգո, ցորեն) , Տափ չիլի, սոխ (Շագանակագույն, կանաչ, կարմիր, գարուն, սոխ, սխտոր, պրաս) , Մաղադանոս, փաղցր պղպեղ, բանջարեղեն (ծնեբեկ, լոբի, բրոկոլի, ծաղկակաղամբ, գազար, պղպեղ, ծիլեր, ..)



Յուրաքանչյուր շաբաթվա օր պետք է ունենա Ընթրիքի թեմա. Օրինակ Օր 1: Բանջարեղեն

Օր 2: Թուչնամիս Օր 3: Կարնատուն Midweek: Սաղուն Օր 5: Ափսամբեր

Դաբար, կիրակի: Ընկույզներ և սերմեր Բուրգունի օր. Թրթուրներ

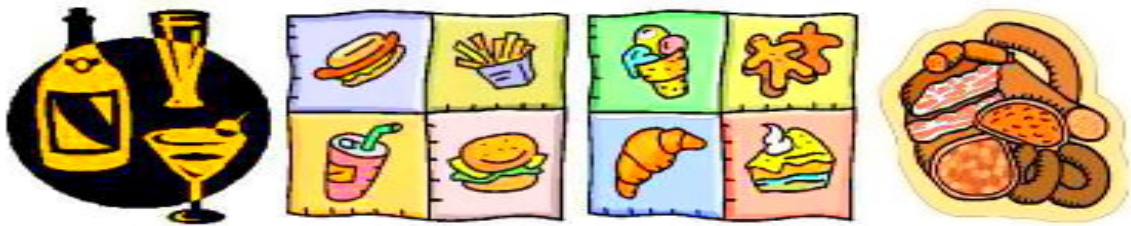
Դիետա ոչ ոչ S: Արհեստական ֆաղցրացուցիչներ, արտադրական սնունդ, գենետիկորեն ձևափոխված սնունդ, ավելացված ֆրուկտոզա, սնունդ պլաստիկ տարաների մեջ:



Ֆրուկտոզա շաքարախտի հիմնական պատճառը՝ գիրություն (ձաքպոտ մարդիկ), Վատ է՝ դա գալիս է Sugar- ից կամ Fruit- ից: Ֆրուկտոզայի ավելացումը խմիչքի կամ սննդի վերամշակման ընթացքում առողջության համար վտանգավոր է: Այս տեսակի խմիչքի կամ սննդի վերամշակումը, տարածումը, վաճառքը հանցավոր վարք է, որը նա վարվում է. **MS R6**

Բացառություն: Չմշակված, հատապտուղներ, մրգեր, մեղր, բանջարեղեն:

Ո՛չ ասա. **Thing**անկացած բան, որը պարունակում է. Ֆրուկտոզա, գլյուկոզա, շաքար: թխածֆարլիթներ, տորթեր, հացահատիկային նախաճաշ, շոկոլադեներ, մրգախյուր, պապադակ, լուլի, ջեմ, կետչուպ, լիմոնադներ (Կոլա, էներգիա, ..) ջեմ, մուսլի բարեր, սուսներ, գինի ...



Արտադրական սնունդ շատ աղի ունի չափազանց շատ կոնսերվանտներ, հաճախ չափազանց յուղոտ, ունի շաքարավազի ավելացում՝ այն անպիտան դարձնելով մարդկանց կողմից կենդանիների, անասունների օգտագործման համար: Պատրաստված սնունդը բարձր արյան ճնշման, զարկերակների խցանումների, հարպակալման պատճառ է (ձաքպոտ մարդիկ), Պատրաստված սննդամթերքի վերամշակումը, բաժնումը, վաճառքը հանցավոր վարք է, ստացել **MS R6**

Ասա **Ոչ** դեպի Կաթնամթերք, Կաթնամթերք, Արագ սնունդ, խոզապուխտ, համբուրգեր, սալամ, ...

Արտադրված Հաց, միս: Պիցցա, երեխեղեն,

Վերամշակված Մրգեր, ապուրներ, բանջարեղեն ...



GMFood այն է, ինչ մարդիկ իրականում օգտագործում են: Ամեն ինչ սկսվում է որպես գենետիկորեն ձևափոխված (ինժեներական) սերմ (**GM Crop**), **GM** Բուսաբուծությունը ազդեցության հոսքի պատճառով փոխում է սննդի ամբողջ շղթան: Գ կրկնելով մուտացիաները, որոնք ստեղծում են նոր հիվանդություններ, կյանքին սպառնացող գլոբալ պատուհաններ սննդի շղթայի բոլոր անդամներում: **Ներառյալ մարդիկ:** Մարդիկ կառնոն ավելի հիվանդ, կմահանան ավելի երիտասարդ, ավելի շատ դեֆորմացիաներ, ավելի շատ հիվանդ երեխաներ, ավելի շատ վիժումներ ... Կլիտի մարդու ԴՆԹ-ն:

GMFood Survival Threat: Առվույտ, մանկական սնունդ, բեկոն, հաց, եգիպտացորեն, հացահատիկային նախաճաշ, կանոլա, ձու, խոզապուխտ, մարգարին, միս, կարտոֆիլ, պապայա, ոլոռ, թռչնամիս, բրինձ, երեկեղեն, սոյա, լոլիկ, ցորեն, ցուկիկնի, ...

Պահանջարկ համայնքից անադարտ սնունդ: **ՈԶ** : Ալկոհոլ, երկրաչափական փոփոխություն, թունախմիկատներ, միջատասպաններ, արտադրված սնունդ, ավելացնել աղ, ավելացնել ֆաղցրացուցիչներ (**արհեստական կամ բնական**) , ...

Personանկացած անձ, կազմակերպություն, կառավարություն, որը մերժում է ուտելի սնունդը կամ աղտոտված սննդի պատճառ և հետևանք է (**Գրոսմայստեր**) , Հաշվետու են, **MS R7**

Պահանջվող ուտելի սնունդ դա ա 1 ԱՍՏՎԱ տրված է հիշում!

10.2.7. Յուդոտություն **օր**

C-GKalendar

Բուդաբեալի օրվա թեմաներ

12.1.7. Լավ Առողջություն **օր**

C-GKalendar

Բուդաբեալի օրվա թեմաներ



Քիչ սնունդ եմ հիվանդանում:

Ոչ մի սնունդ, որը սովից չեմ գտում:

Գոյատևելու համար մարդու մարմինը կարիք ունի Քնել

1/3 առօրյան անցնում է պառկած, դրա մի մասը ` քնում:



Քունը անհրաժեշտ է մարդու մարմնի գոյատևման համար: **7** ժամ պետք է անի: Քնի պակասը հանգեցնում է մահվան, բայց միայն դեպրեսիայի և խելագարության պոռթկումների միջով շատ ցավոտ տարանցումից հետո:

Թերի քունը մարմնին զրկում է բուժիչ կարողություններից, որոնք ազդում են սրտի, խմուռային, էնդոկրինոլոգիայի, նյարդաբանական, հոգեբանական և ընդհանուր անաբոլիկ գործառնությունների վրա: Թերի քունը կարող է հանգեցնել շնչառության, հարպակալման, մարդու դիմադրության, բրնձիկական դեպրեսիայի: Քնի պակասը կարող է հանգեցնել մահվան:

Քնի հարկադիր անբավարարությունը դասակարգվում է որպես **Խռատագում**:

Առողջ քունը ենթադրում է քնի ընթացքում շարժվել ` պառկած ուղիղ կամ բարձրացված ծնկներով, մեջքի վրա, կամ կողքի կամ ստամոքսի Քունը հետևյալ համակարգերը հավասարակշռելու հետ է կապված. Կորտիզոլ, մելատոնին, անի հորմոն, ինսուլին, նորադրենալին, պրոտակտինին, սերոտոնին ... Քունը և մեր ֆառը կապված են. **2** հորմոն (**լեպտին, գրելին**) աշխատել սովի, լիության զգացմունքները վերահսկելու համար: Քնի պակասը ձեզ ավելի ֆիչ գոհացնում է ուտելուց հետո և ավելի շատ սնունդ փափագում, որի արդյունքում շատակերություն է առաջանում (**գիրություն**) , Քունը ֆայլերը հիվանդություն է, որը պահանջում է բժշկական ուսադրություն:

Հանգիստ բունը ստանալու համար
անկողնային սենյակը հնարավորինս մութ է: Ներքին
և արտաքին աղմուկի բացակայությունը
պարտադիր է: Shire- ն իրականացնում է
Գիւերային պարետային ժամ: **Նշում!** Նորմալ
է ունենալ 2 բուն ընդմիջումով: 1 սբ բունը
մոտ է



3,5 ժամ մինչև 1,5 ժամ ընդմիջումաբ,
որին հաջորդում է 3,5 ժամ բուն:

1.5 ժամ քնի ընդմիջման ժամանակ: Մարդիկ վեր են կենում, զուգարան գնում, ... Նիհարելուց առաջ կատարեք
գիւերային ժամվա վարժությունները և մի բաժակ ջուր խմեք:

Նրա՛հ, ավեր չեն վեր կենում, աղորում, կարդում, գրում, գույգերը գրուցում, զուգավորում են (քնի
ընդմիջման ժամանակ մարդիկ ավելի հանգիստ են հղիանում) , ...

Գիւերային ժամի վարժություններ

Նորմալ է ունենալ 2 բուն ընդմիջումով: Պետք է վեր կենալ (օրինակ՝ զուգարան գնալ) վերադառնալուն
պես նստեք մահեակալի եզրին, մի քիչ ջուր խմեք: Կատարեք հետևյալ վարժությունները (Բուլոս
վարժություններն արվում են անկողնու եզրին նստած, ծնկները ուսի լայնությամբ բաժանված) , Ամեն
անգամ, երբ վեր եք կենում, այլ վարժություն կատարեք:

1 սբ Վարժություն: Տեղադրեք ավերք * ձեր ձեռքերը ձեր ծնկների արտաքին կողմի դեմ: Սեղմեք
ձեռքերը դեպի ներս և ծնկները դեպի դուրս, պահեք 7 վայրկյան

(ձեռքերում, ոտքերում, ուսի մեջ լարվածություն եք զգում) , Հանգստացեք, մի շնչեք, առանց կրկնակի տորֆերի, ջուր խմեք,
պառկեք, լավ քնեք: * տատանումների օգտագործման բուռնցքները ,

2 երրորդ Վարժություն: Բուռնցքներ արեք * տեղադրեք դրանք ձեր ծնկների ներքից: Բուռնցքները սեղմեք դեպի դուրս, իսկ
ծնկները՝ դեպի ներս, պահեք 7 վայրկյան (Դուք լարվածություն եք զգում ձեռքերում, ոտքերում, ստամոքսում) , Հանգստացեք, մի
շունչ փռեք, այլևս չկրկնեք, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք: * տատանումները օգտագործում են հարթ ավերք ,

3 երրորդ Վարժություն: Թեքեք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը թեքեք դեպի վեր դեպի
կողացող մատները, աջ ձեռքը թեքեք դեպի ներքև կողացող մատները: Մատները ամուր կապեք իրար: Այժմ ձեռքերը փռեք
հակառակ ուղղությամբ, պահեք 7 վայրկյան

(Դուք լարվածություն եք զգում մատների, ձեռքերի, կրծքավանդակի մեջ) , Հանգստացեք, մի շնչեք, առանց կրկնակի տորֆերի,
ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

4 ս Վարժություն: Թեքեք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը վեր թեքեք, աջ ձեռքը դարձրեք
բուռնցք: Տեղադրեք բուռնցքը ձեռքին և սեղմեք ներքև, միևնույն ժամանակ սեղմեք բացված ձեռքը դեպի վեր, պահեք 7
վայրկյան: Հակադարձեք, պահեք 7 վայրկյան (Զգում եք ձեռքերը, ձեռքերը, պարանոցը, կրծքավանդակը) , Հանգստացեք,
վերցրեք ա

շունչ ու կուն ջուր, պառկիր, լավ քնես: Ոչ մի կրկնում:

Լարված մեջքով մարդիկ յուրաքանչյուր վարժարանը ավելացնում են այս վարժարանը. Ձեռքերը դրեք ձեռքերին: Թեքված գլուխը ետ քեփեք, ապա նոնվեք առաջ՝ առանց ձեռքերի հետ շփումը կորցնելու (Դուք լարվածություն եք զգում ձեռքերում, մեջքին, ստամոքսում), Հանգստացեք, մի շունչ քաշեք, 7 կրկնում, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

Նշում! Մարդիկ, ովքեր օրվա ընթացքում շատ են նստում: Յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ պտտվելով կատարեք գիշերային վարժարաններից 1-ը:

Դա ձեր մարմինն է: Պահպանեք այն պիտանի:

Քնելուց առաջ կան նախադրյալներ:

Պետք է մութ լինի, գիշեր լինի: Հանգիստ վերականգնող բուն ստանալու համար ննջասեղանը պետք է հնարավորինս մութ լինի: Ներքին և արտաքին ադմինի բացակայությունը պարտադիր է, որ «Shire» - ը պետք է իրականացնի «Գիշերային պարետային ժամ»:

1 ժամ պետք է անցած լինեն վերջին լրացումից: Խոգանակեք առամները և լվացեք ամբողջ մարմինը քնելուց առաջ: Երկրպագեք «Քուն-ադորբը»:

1 ԱՍՏՎԱ սպասում է ձեզանից լսելուն:

Քնել Ադորբ

սիրելի 1 ԱՍՏՎԱ, Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծող Պաշտպանեք ինձ, երբ ես առավել խոցելի եմ

Պաշտպանիր ինձ անհանգստացնող և Չար մտքերից

Թույլ տվեք հանգստանալ, բուժել և վերականգնել բուն: Թույլ մի տվեք, որ անհանգստությունը խանգարի երազանքներս և քնեմ: Հիշեմ միայն քաղցր երազները Փառքի 1 ԱՍՏՎԱ և մարդկության բարիքը



Այս ադորբն օգտագործվում է Քնելուց առաջ:



Հմպելիք խմեք (առանց պլաստիկի) լցված 0.2 լ ֆիլտրացված ջրով (ոչինչ չի ավելացվել) յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա: Քնելուց առաջ ամեն գիշեր բաժակ դրեք մահճակալի սեղանի վրա: Նշում! Խմեք գիշերը ամեն անգամ զուգարան այցելելուց հետո, կոկորդ չորանալուց հետո խմեք հանգստանալ առավոտյան վեր կենալիս:

Ունեցեք 1 ոսկե տոնոլ ապակե աման (1 միայն կրկնակի) բուսական պատրաստուկ պարունակող (բույրաբուժություն) պատուհանի կողային մահճակալի վրա: Բուսական խառնուրդ

tion-ը բաղկացած է 7 խոտաբույսերից. Երիցուկ (*matricaria chamomilla*) , էվկալիպտուս (էվկալիպտ գլոբուլոս) , Հովիս (հումուլոս գայլ) , Hyssop (*hysopus officinalis*) , Նարդոս (*lavendula officinalis*) , Կիտրոնի բալասան (*melissa officinalis*) , Ռոսա (*rosa damascena*) ,

Մահնակալի հիմք և ներքնակ: (CG N-ABs1)

Հիմք ամուր է, անադմուկ: Այն չի տալիս էլեկտրական մագնիսական ալիքներ (Շարժիչով աշխատող) , Դա հորիզոնական մակարդակ է (առանց թեման մասերի) , Բազան ունի 7 վերափոխվող պինդ փայտե սալիկ (չորացրած, ծերացած) մահնակալի լայնությունը: Հիմքը չպետք է լինի փոշու խառնուրդ: Այն ամբողջովին ապահովում է 150 կգ բաշ, ունի 14 տարվա երաշխիք: Հանգիստ բույսը վերականգնելու համար հոգնած մարմինը դռակն ընկնելը լավագույնն է: Ձեր մարմնի աջակցվող հատվածների վրա ճնշումը պետք է լինի նվազագույն: Ներքնակի միկրոկլիման անհրաժեշտ է դրա ջերմաստիճանը չափավորելու համար:

Հիմք, ներքնակի չափը (չափել մետրով) Երջանակի ներսում. Հայնությունը՝ 1.06 մ, երկարությունը՝ 2.06 մ (տեղավորվել է ներքնակի լայնությունը՝ 1.05 մ, երկարությունը՝ 2.05 մ) , Դրսի բրջանակը հատակի 0,09 մ է: Օդի բրջանառություն հնարավորություն, մաքրում (մահնակալի տակ) , Ներքին բրջանակն ունի 7 չամբացված փայտե շերտեր՝ լայնությունը 1,06 մ, հաստությունը 0,03 մ, 0,03 մ բացվածքներ սալիկների միջև (մեծացնում է ներքնակի օդի բրջանառությունը) , հատակի, սալիկների միջև հեռավորությունը 0,1 մ է: Հատակի, սալիկների միջև դատարկ տարածքը օդի բրջանառության, մաքրման համար է (պահեստ չէ) , դատարկ պահեք: Ներքնակի չափը՝ լայնությունը՝ 1.05 մ, երկարությունը՝ 2.05 մ , **Նշում !** Առկա է միայն 1 չափի մեկ մահնակալի հիմք, ներքնակ: ԸՍՏույգերն ունեն 2 հատ մահնակալի հիմք, ներքնակներ:

Ներքնակի միջուկ (ոչ. մետաղական աղբյուրներ) Ներքնակի միջուկը պետք է ամբողջությամբ ապահովի 125 կգ մարմնի բաշ: Հիպոալերգենային, օժանդակ, բաշխող մարմնի բաշ, ազատելով ճնշման կետերը, չափավոր ջերմաստիճանը, սնկերի դիմադրողականությունը, առանց փորփոռած խցրածինների: Երաշխիք 7 տարի:

Ներքնակի ծածկոց (կա 2՝ պաշտպան, արտաքին) Երկու ծածկոցները լվանում են մեքենայի միջոցով: Պաշտպանիչ ծածկը ունի փական, որպեսզի լրացնելը լվանա, լրացվի, համալրվի: Պաշտպանիչ ծածկը ունի մաքուր արծաթ (ոչ հավատարիմ) հյուսվածքներ՝ հյուսված հակաբակտերիալ, հակամանրէկային, հակատատիկ հատկություններով՝ հոտ պարունակող: Արտաքին ծածկույթը բամբակյա ծածկով ծածկված պաշտպանիչ ծածկ է, ներքնակի միջուկը: Էլաստիկ շերտերն այն պահում են տեղում: **Նշում !**

Այցելելիս (արձակուրդային) բերեք ձեր ներքնակի ծածկոցները (երկուսն էլ) ,

Ներքնակ մաքուր Յուրաքանչյուր 7 տարին մեկ ներքնակը փոխարինվում է նոր 1-ով: Տեղադրված ներքնակն այրված է: **Արգուազում** Երբեք մի օգտագործեք և մի փոխանցեք նախկինում պատկանող ներքնակը: Երբեք մի կիսեք ներքնակի ծածկը: Կիսելով ոխկերը

վարակիչ հիվանդություններ. Յուրաքանչյուր 7 շաբաթվա ընթացքում երկու ծածկոցները լվանում են բիոդեզի աստիճանական օճառապատ 60 ° C ջրի մեջ (Wգուազում. Ձոր մաքրում չկա) , Ձորացումը ներս է

բնական հոսող օդ / ֆանի (չորանոց չկա) և ստվեր (արևի ուղղակի լույս չկա) ,

Բարձր դիզայնը ողնաշարը պահում է բնական դասավորվածության մեջ, վերացնում է ճնշման կետերը, աջակցում է քնի տարբեր դիրքերին (կողքի, մեջքի, ստամոքսի) , Բարձր դիզայնը փափկեցնելու ունակություն ունի՝ օգտագործողի քնելու յուրահատուկ կեցվածքին համապատասխանելու և դեմքի շրջանառությունը մեծացնելու համար: Բարձր ձևավորում (ոչ-ծղուտ, լար, խոտ) պահպանում է իր առաձգականությունը, հիպոալերգիկ է, գերծ տոֆսիններից, լվացվում է մեքենայում: Բարձր ծածկ (կան 2՝ ներքին, արտաքին) բարձր ներքին ծածկը ունի փական, որպեսզի հնարավոր լինի լրացնել, ավելացնել, փոխարինել, լվանալ: Ներքին ծածկը ունի մաքուր արծաթ (առանց խառնուրդի) հյուսված մասնիկները՝ տալով հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակատատիկ հատկություններ, որոնք պարունակում են հոտեր: Բարձր արտաքին ծածկը պատրաստված է 100% բամբակից, ունի փական: Երկուսն էլ լվանում են տաք ջրով, չորանոցով, չոր մաքրմամբ: Բարձր ձևավորման տպահովում է առավելագույնը 125 կգ ֆառ ունեցող քնած: Բարձր չափը՝ լայնությունը 0.8 մ, երկարությունը՝ 0.4 մ

Քիփոթի դիզայնը աջակցում է քնի տարբեր դիրքերին (կողքի, մեջքի, ստամոքսի) ,

Քիփուլուն ունի մաքուր արծաթ (առանց խառնուրդի) հյուսված մասնիկները՝ տալով հոտեր պարունակող հակաբակտերիալ, մանրէաբանական, հակաստատիկ հատկություններ: Հատակների դիզայնը հնարավորություն ունի ապահովել ջերմության արդյունավետ բաշխում և օդի շրջանառություն: Դիզայնը հիպոալերգիկ է, գերծ է բուժավոր նյութերից և լվանում է մեքենայում (չորանոց, չոր մաքրում) , Ծածկոց-չափ. չափությունը՝ 1,40 մ, երկարությունը՝ 2,15 մ

Յուրաքանչյուր անհատ կարիք ունի քնելու իր ծածկոցով: Ինչո՞ւ Քիփոթի պոկում քնի ընթացքում գուլքները վերցնում է ամբողջ ծածկոցը՝ թողնելով ձեզ անխնամ: Նախագիծ Երկու քնածներն էլ հակառակ հաճապարհով են դառնում՝ բաց թողնելով, երբ սառը օդը դուր է տալիս Անառողջ ցանկացած վարակիչ հիվանդություն փոխանցվում է: **Նշում!**

Այցելելիս (արձակուրդային) բերեք ձեր սեփական ծածկոցը, ծածկոցը (երկուսն էլ) ,

Տիեզերքի պահապան պահապանները խորհուրդ են տալիս ցուրտ գիշերները, այն հիվանդությունները, որոնք կայուն ջերմության կարիք ունեն, «Գլխարկներով ծածկված ծածկոց» պայուսակը: Դա հանգիստ երկնային ֆուն է տալիս: «Գլխարկներով ծածկված ծածկոց» -ը ֆնապարկ է, որը պատրաստված է CG N-ABS1 ստանդարտով: Այն օգտագործվում է վերը նշված բարձր և ծածկոցի հետ , Այն փափուկ է, փաթաթվում է, մաշկը բարյացակամորեն հավասար է ջերմության տարածմանը, լվանում է մեքենայով: Գլխարկներով ծածկված ծածկոցների պայուսակի չափը՝ լայնությունը 1 մ, երկարությունը՝ 2,15 մ: Գլխարկներով ծածկված ծածկոցների ծածկը մաքուր արծաթ է (առանց խառնուրդի) հյուսված մասնիկները՝ տալով հոտեր պարունակող հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակատատիկ հատկություններ: Այն ունի մոծակների ցանցի գրպաններ, որոնք կօգտագործվեն ջերմության կառավարման, օդի շրջանառության համար:

Յուրաքանչյուր 7 շաբաթը՝ Բարձ (լրացնելով և երկու ծածկոցները) , Ծածկոց, գլխարկով ծածկված վերնակի պայուսակները լվանում են: Կենսաբալանավոր օճառային 60 ° C ջրում (Wգուժացում. Ջուր չէ

մաքրում) , Ջրացումը կատարվում է բնական հոսող օդում, ֆանու մեջ (չորանոց չկա) և ստվեր (արևի ուղղակի լույս չկա) ,

Քունը պահելը խոտանգում է: Խոտանգումները՝ որպես հարցաֆննության գործիք, ընդունելի չեն: Խոտանգողները պատասխանատվության են ենթարկվում: **MS R7**

Առավոտյան 7 ժամ ֆնեյուց հետո.

Վեր կացե՛ք, մի բաժակ գտված ջուր խմե՛ք, գուգարան գնացե՛ք և կատարե՛ք «Daily-Fit» (Վարժություններ)՝, երկրպագե՛ք՝ Ամենօրյա աղոթք՝, լվացե՛ք դեմքերը, ձեռքերը, նախանաճե՛ք, հագնվե՛ք: Ստուգե՛ք ձեր «Պլանավորողը»: Հիմա ձեր կյանքի փորձերին պատրաստ: Բացօթյա պայմաններում մաշվելիս պաշտպանի՛չ հագուստ, գլխի, աչքերի և ոտքերի պաշտպանություն:

Գիշերային պարետային ժամ: Երկիր մոլորակը փրկելու համար:

Գիշերը արտաֆին ադմուլի պահանջարկ (գիշերային պարետային ժամ) ! Դա համայնֆային իրավունք է:

Մարդու մարմինը նախատեսված չէր գիշերային լինելու համար: Մարդիկ չարաժառանգի են իրենց ուղեղի ուժը՝ գիշերային ապրելակերպ ստեղծելու համար: Այս ապրելակերպը ձեռնառու չէ լավ առողջությանը: Առողջության համար անհրաժեշտ է գիշերային պարետային ժամ:

7 ժամ գիշերային պարետային ժամ 14-21 ժամից (22-6 ժամ, 24 ժամ հերանոսական ժամացույց) պարտադիր է լավ առողջության համար՝ էներգիայի օգտագործման, հանցագործությունների, ազտոտման, վայրի բնության պահպանության նվագում: Կառավարության ինֆնարթեֆի իջեցում, խթանող բազմապատկում:

Ոչ ոք չի աշխատում (ամեն ինչ փակ է) բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների նվագադույն անձնակազմ: Ոչ մի էներգիա չի օգտագործվում, բացառությամբ վթարային կամ տաճուման: 1 հանրային նորությունների ռադիոկայանը թույլատրվում է, մնացած բոլոր ժամանցներն անջատված են: Ոչ մի արտադրություն, գրասենյակ կամ մանրածախ առևտուր չպետք է շահագործի կամ էներգիա օգտագործի: Տները կարող են օգտագործել ջեռուցում (տաք հագնվել) , հովացում (հագուստի լույս) ծայրահեղ եղանակին:



Գիշերային պարետային ժամը պարտադիր է: Մարդու մարմնի և տեղական բնակավայրի բարեկեցության համար: **Shire- ը** կիրառում է Գիշերային պարետային ժամը **Shire Rehab-** ի միջոցով **MS**

R1 Կրկնվող իրավախախտները փոխանցվում են նախնազային Ռեհաբի **MS R3**

Կլիմայի պաշտպանությունը գոյատևման համար

Կլիմայի պաշտպանությունն անհրաժեշտ է մարդու մարմնին, կենդանիները, կենդանիները, սննդի արտադրությունը պաշտպանելու համար: Կլիմայի պաշտպանություն. **պաշտպանիչ մատչելի հագուստ և հիգիենիկ մատչելի անվտանգ ապաստան:**

Պաշտպանիչ հագուստ անհրաժեշտ է մարդու մարմնին կլիմայից, հիվանդություններից և աղտոտվածությունից պաշտպանելու համար: Պաշտպանիչ հագուստը պետք է լինի հարմարավետ, օգտակար (**պաշտպանել ծայրահեղ եղանակից**) եւ մատչելի: Պաշտպանիչ հագուստը բաղկացած է գլխի ծածկոցից, հագուստից, գուլպաներից, **կոշիկներից:**

Գլուխ պաշտպանությունը բաղկացած է գլխի 2 մասից (**բալակլավա, բինի, շարֆ**) և աչքերի պաշտպանություն (**ակնոցներ**) , Սաղավարը կարող է համատեղել երկուսն էլ: **Գլխի պաշտպանությունը մաշվում է դրսում:**

Բալակլավա (Բինի) , Բալակլավան ծածկում է ամբողջ գլուխը `միայն աչքերը ներկայացնելով: Գործված է բրդից կամ բամբակի և բուրդի խառնուրդից (**առանց սինթետիկ մանրաթելի**) , Կարող է լինել ցանկացած գույն կամ օրինակ, վերևում կարող է ունենալ դեկորատիվ պոմ պոմ: Երբ անհրաժեշտ չէ դեմքի և պարանոցի պաշտպանություն, բալասան կարող է պտտվել և դառնալ «**Beanie**»:



Կ-շարֆ: K-Scarf- ը կարող է ծածկել ամբողջ գլուխը `մերկացնելով աչքերը: Այն գործում է որպես գլխի ծածկույթ և վարագույր (**առավելագույն պաշտպանություն**) , Գործված է բրդից կամ բամբակի և բուրդի խառնուրդից (**առանց սինթետիկ մանրաթելի**) , Կարող է լինել ցանկացած գույն կամ օրինակ:

Բալակլավա կամ **Կ-շարֆ** երկուսն էլ պաշտպանում են քթի բերանը ծածկելով: **Խուսափելով** աղտոտումից, մաշացու վարակիչ հիվանդություններից և խայթող միջատներից խուսափելը: Ավելին, ալերգիան և արման նվազում են: Նվազեցնում է չոր և սառը օդի ազդեցությունը: Պարունակում է վարակիչ հիվանդություն տարածող:

Աչքերի պաշտպանություն ունի 2 նմուշ. **Գործնական**, մեկ ոսպնյակ (**դիմակ**) ; **Ֆառ- իոն**, 2 ոսպնյակներ (**տեսարան**) , **Աչքի պաշտպանությունը մաշված է դրսում:**

Ակնոցներ Rim: անհրաժեշտ է բոլոր կողմերից դուրս պահել օդակարիլային մասնիկները (**վերև, ներքև, կողմեր**) , Պետք է դիմացկուն լինի կոտրվածքներին (**նստելիս չի կոտրվում**) , Կարող է լինել ցանկացած գույն, կարող է լինել դեկորատիվ:

Ոսպնյակներ : անկոտրում, խիստ ֆերծվածքներից պաշտպանող, արգելափակում են ուղարամանուշակագույն հառաքյոթները, չեն մեռավում, շողերը կարգավորում են (**փոխվում է ավելի մուգ, բաց, բաց, մուգ**) ,

V- սաղավար գլխի պաշտպանություն քակոցներից: Մաքերը, գլուխը կլիմայի պաշտպանության կարիք ունեն ցուրտ քաղցից, ծայրահեղ հառաքյոթումից, աղտոտվածությունից: **Head**եկավարը հաև քակոցներից պաշտպանվելու կարիք ունի: **V- սաղավար** `ներկառուցված **GPS** հետքերով:

Դրսի պատյանը մետաղական է կամ սինթետիկ: Այն ունի միջին գծի լեռնաշղթա, որը կարելի է զարգարել. Փետուր, .. Կաշվե կզակի ժապավենը բարձրախոս է պահում: Դիմակավորիչը կորացած է կողից, ուղիղ վերև, անկոտրում, խիստ ֆերծվածքով

դիմացկուն է, արգելափակում է ուղտամանուշակագույն հառազայրները, մեռուտելը, շողերի հեզրառումը (ավելի մուգ, բաց, ավելի բաց, մուգ) , Սաղավարտը որպես պարանոցի պաշտպան կառվե մեջք ունի:

Ի **V-** Սաղավարտը ներսում ունի կառվե ծածկոց: Լցոնման մեջ տեղադրված են ականջի կտորներ: Ա **Բալակլավա (Բինի)** կամ **Կ-Շարֆ** կարելի է կրել սաղավարտի տակ: Որպեսզի սաղավարտի ներքին ծածկը մաքուր չլինի ֆրանկից, քեփից, ֆուտից: Դրսի լրասարքը `պայծառ լույս, ինֆրակարմիր լամպ; քվային տեսաձայնագրիչ:

Գլխի պաշտպանությունը միշտ մաշված է, երբ դրսում է:

Պաշտպանիչ հագուստ անհրաժեշտ է մարդու մարմինը կլիմայից, հիվանդություններից, աղտոտվածությունից պաշտպանելու համար: Պաշտպանիչ կտորով պաշտպանված մարմնի հիմնական մասերն են գլուխը, մաշկը և ոտները: Պաշտպանիչ հագուստը միշտ դրսում է մաշվում:

Մաշկի պետք է շատ պաշտպանություն ' խայթոցներից (կենդանիներ, մարդ) , խայթում է (ազանդներ, ասեղներ) , վարակների (մանրէներ, սնկեր, մանրէներ, վիրուս) , հառազայրում (ջերմային, արևային, միջուկային) , ազդեցության ենթարկում (թրու, կրակ, ցրտահարություն, սուր եզրեր, բաց) ,

Կծու պաշտպանություն: խուսափեք զայրացած, վտանգավոր կենդանիներից և մարդկանցից:

Խայթել պաշտպանություն : ծածկել մաշկը (պաշտպանիչ հագուստ) բացառությամբ աչքերի:

Մի քափեք մարմինը կամ դաջեք (մարմնի խոցով կամ դաջվածքով ինֆեկցիաները անցնում է, հիվանդ է, կարող է վարակ առաջացնել) , Պաշտպանեք մատները կարելիս:

Վարակներ պաշտպանություն: մաքուր մաշկ, ծածկել պաշտպանիչ հագուստով:

Առողջ դիտա, ֆիզիկական վարժություններ, խոսաբանություն համեմատներ, հավելումներ, իմունիտետ:

Rad առաջադրում պաշտպանություն: ծածկել մաշկը (պաշտպանիչ հագուստ) ջերմության համար, արևային:

Միջուկայինի համար `հատուկ կոստյում, որը ծածկում է մարմնի 100% -ը: **Արդուացում** Բացահայտելով մերկ մաշկը (Մերկություն) տարրերին (եղանակ) անառողջ է

Պաշտպանություն ազդեցությունից. Պաշտպանիչ հագուստ, համազգեստ (զլխարկով) կամ 2- կտոր կտավից, բամբակից, բուրդից կամ բամբակյա, բրդյա խառնուրդից (առանց սինթետիկ նյութերի) ցանկացած գույն ցանկացած օրինակ: **Կտմ** (համազգեստ կամ 2 հատ) պետք է ունենա վերնաշաղկի պարանոցը, փված * ձեռքերը, ոտները փակ են դաստակներից, կոճերից (ապացույց նախագիծ) , ..

* Ուսած ձեռքերը, ոտները թույլ են տալիս անկյունի և ծնկների հոդերը ազատորեն շարժվել: Ներսում օդը ստեղծում է կլիմայի վերահսկողություն մաշկի, մարմնի համար:

Հագուստը պարաստվում է բնական մանրաթելից. Կենդանիների կաշի, բուսական մանրաթել, մետաղ,



բամբակ կամ բուրդ: Արհեստական մանրաթելերը չեն օգտագործվում մարդու մաշկը դիպչելու հագուստի համար: Հագուստի համար արհեստական մանրաթելերի արտադրությունը ավարտվում է:

Պաշտպանիչ հագուստը հարմարավետ է, երկարատև, գործնականում մատչելի
Նորածե (դիզայների պիտակ) պաշտպանիչ հագուստը գերաբեմ է, կարճաժամկետ, .. Անընդունելի!

Ոտեր պաշտպանության (գուլպաների, կոշիկների) կարիք ունի կլիմայից, թափոցներից: Մաշկը, մատները, կոները
վտանգված են: Ոտերի պաշտպանություն, որը չի պաշտպանում (**Սանդալ, սայրաբեմ, բրդնեղեն**) ոտները, կոները
անօգուտ են: Ոտերի պաշտպանությունը միշտ մաշված է դրսում: Դրսում բոբիկ ֆայլեր անառողջ է:

Գուլպաներ հյուսված են բամբակյա բուրդից կամ բամբակի և բուրդի խառնուրդից (**առանց սինթետիկ մանրաթելի**), Կարող է լինել
ցանկացած գույն կամ օրինակ: Գուլպաները ունեն մաշուր արծաթի մասնիկներ (**առանց խառնուրդի**) հյուսված ' տալով
հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակաստատիկ հատկություններ, նվազեցնելով հոտերը: Գուլպաները ծածկում են ոտները մինչև
7 սանտիմետր բարձրության վրա:

Կոշիկներ ունեն վերին պաշտպանիչ կաշի, ներքին փափուկ կաշի (**առանց սինթետիկ**) ներքանե
կաշի կամ կաուչուկ: Կոշիկները պաշտպանում են կոները մինչև 7 սմ բարձրության վրա: Սինթետիկ
ստամարաթը տառաջնում է ոտները, որոնք եռում են: Դարձնելով նրանց ֆաղցրավենիք '
սկսած ցանքեր: Դուք չեք կարող ֆայլել:



Ձեռքի պաշտպանություն (**ձեռնոցներ**) մաշված են ըստ անհրաժեշտության: Ձեռնոցները պատրաստվում
են կաշվից, բամբակից, բուրդից կամ բամբակյա, բրդյա խառնուրդից (**առանց սինթետիկ**) ցանկացած գույն
ցանկացած օրինակ:

Պաշտպանե՛ք ձեր մարմինը դրսում օգտագործե՛ք պաշտպանիչ հագուստ:

Պաշտպանական ապաստարան (**տուն, բնակություն, աշխատանք**) մարդկային կարիք ' պաշտպանություն հանցագործությունից (**անվտանգություն**)
, տարբեր (**եղանակ**), կրակ, միջատներ, աղտոտում: Հնարավոր հիգիենիկ պաշտպանիչ ապաստարան `ա **1 ԱՍՏՎԱ** տրված է նիւտ! **Guardian**
Guardian-ը նախընտրվում է կլաստերային բնակարանային պայմանները (**համայնֆային կյանք**) մտավարարվում է **Shire-** ի կողմից
(աե՛ս **shire plans**) !

Սենյակ ' հատկը, պատերը, առաստաղը, բաղկացած են ցիլինդրից, հրդեհից, բարձր խոնավության դիմացկուն բետոնե
բետոնե վահանակներից: **Հատակներ** թաց շվաբրոն մաքրվող, չսայթափուն, հակաստատիկ, բորբոս, բորբոս
արգելակող, հիգիենիկ են:

Հորիզոնական սահման **Պատուհաններ** երանգավորված կրկնակի ապակեպատ են: Փառակուսի ոչ փայտե շրջանակ: Վարագույրներ
կամ վարագույրներ չկան (անառողջ: փոշի, մանրէներ, միջատներ ...) փոխարենը փեղկերից դուրս (**փակվող**) հորիզոնական
սահող միջատների էկրանների ներսում:

Համար **Նոսոցում *** հատակի ջերմության մեջ (**գուլբեի, տաք ջուր**) է օգտագործվում. Սառեցումը կատարվում է ըստ բնական օդի
երջանառության: Սենյակի ջերմաստիճանը **19-21 ° C**:

* Էներգիայի վատնումը հանցագործություն է

Լուսավորություն * պետք է ավտոմատ կերպով միացնել, անջատել:

* Էներգիայի վատնումը հանցագործություն է

Պատասխանատվություն ապաստարան գոյատևման, անվտանգության, հարմարավետության համար:

Լավ հիգիենա առողջության համար

Լավ հիգիենան սկսվում է մաքուր և կոկիկ լինելուց: Մաքուր և կոկիկ սկսվում է անձնական տեխնիկ, վերաբերում է տանը, ուսմանը և աշխատանքին: Մաքուր և կոկիկ վերաբերվում է նաև մտածողությանը և տրամաբանությանը:

«Ամենօրյա ռեժիմը» ներառում է մաքրությունը: Լվացե՛ք ձեռքերը զուգարան այցելելուց հետո և յուրաքանչյուր կերակրման նախքան: Լվացե՛ք դեմքը յուրաքանչյուր կերակրման առաջ: Խոզանակե՛ք ատամները և լվացե՛ք ամբողջ մարմինը բնելուց առաջ: ՆԱ ամեն շաբաթ առնվազն երկու անգամ սավորում է: Լվանալ մազերը շաբաթը մեկ անգամ: Պահառուի պահպանը հավաքներին մասնակցում է մաքուր (մաքրված ատամներ, սանրված մազեր, ամբողջ մարմինը լվացվեց) , սավորվել է դեմքի մազերը (ՆԱ) , մաքուր, կոկիկ հանդերձանով (զուսից ծայր) ,



Առավոտյան արթնանալուց հետո ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ ֆիզիկապես ունակ է պատրաստել իր անկողինը: Նոդները երեխաներին սովորեցնում են ինչպես անել: Առավոտյան հիգիենայի լրացում: **Get**ամանակն է հագնվել ' հագնելով նախապատրաստվածը (երեկոյան առաջ) հանդերձում այն անձը, որը նախատեսում էր հագնել: Արագ պահման յուրաքանչյուր տարա մաքրվում է լիցքավորվելուց առաջ և պիտակվում (բովանդակություն, լրացման ամսաթիվ) , Նախաճաշից հետո մաքուր ուտելու տարածք: Վերացրե՛ք տարաները պահեստ: Կեղտոտ տարաները, սպառել դրվում են լվացարանի մեջ: Մարդը այժմ պատրաստ է սկսել իր ամենօրյա գործերը (տուն, դպրոց, աշխատանք, կամավարություն) ,

Բոլոր տարաներն ունեն բովանդակության պիտակ: Սննդամթերքի տարաները նույնպես լրացնելու ամսաթիվ ունեն:

Պահպանե՛ք բեռնարկները կոկիկ և անվտանգ: Վտանգավոր (քույն, տոփին)

տարաները անվտանգ են պահվում (երեխա և ապաշնորհ ապացույց) ,



Մի թույլե՛ք չօգտագործված իրեր (պարագաներ, գործիքներ, խաղալիքներ) խառնաճիտը կահույք, հատակ, աշխատանքային տարածք:

Օգտագործելուց հետո վերցրե՛ք իրերը դրե՛ք կոկիկ պահեստում (պիտակավորված) , Նյութերը պահե՛ք միշտ նույն տեղում: Դրանք հետո հեշտ է գտնել:

Քնելուց առաջ: Պատրաստե՛ք և դասավորե՛ք այն հանդերձաններ, որը նախատեսում եք հագնել հաջորդ օրը: **Bags**անկացած պայուսակ վաթեքավորե՛ք իրերով, որոնք նախատեսվում է վերցնել առավոտյան մեկնելիս:

Ջեր շրջապատը մաքուր ու կոկիկ պահելը: Նվազեցնում է. **Դ** օգտակար (օգտակար է ձեր շնչառական համակարգի համար) , **Մ** սառցե օրգանիզմ (մանրէներ, մանրէներ, վիրուսներ)

ավելի քան վարակներ, մահեր: **Ես** ազանդները (խայրոցներ, քրքուրներ, խայրոցներ) ավելի քան վարակներ, ցաներ: **Վ** էրմին (առնետներ, մկներ, ուտիճներ) , պակաս կաթիլներ, միկրոօրգանիզմների տարածում, ժանտախտի պակաս բռնկումներ:

Սպիտակեցնող կամ ուժեղ ախտահանող միջոց օգտագործելը մեծացնում է թոքային բռնկիկական խոցաբերիչ հիվանդություն առաձայն հավանականությունը: Օգտագործեք բնական մակերեսի մաքրող միջոց.

Խառնել, 1 բաժակ բիկարբոնատ սոդա, **1/2** բաժակ սպիտակ բացախ, ավելացնել մի բանի կաթիլ երերալու: Անհրաժեշտ է ավելի ուժեղ ավելացնել մի հաշի գլավ աղ:

Պետք է փոշուալ: Փոշուացե՛ք ձեր բազկաքոռը: Մի տարածե՛ք հիվանդություն:

Մի համբուրե՛ք շրթունքների վրա: Համբուրել ամենաարագը փոխանցում է վարակները: Քիչը լավ է փոխանցում:

Մի՛ սեղմե՛ք ձեռքերը: Թխի թող գա! Քանի դեռ ձեռքդ չե՛ք հազել:

Իմունիզացումը պարտադիր է: Իմունիզացված չլինող մարդիկ սպառնալիք են համայնքի համար: **Նրանք իմունիզացված և վանդակում են, MS R4**

Հիգիենան վերաբերում է մտածելակերպին: Անբարոյական, էսասեր, առողջ, բռնի, մտածող, վատ մտքեր են, որոնցից պետք է խուսափել: Վատ մտքերի իրականացումը բերում է հաշվառվողականության:

Կլիմայի փոփոխությունը նվազեցրել է օդի որակը: Ավելի շատ, ավելի մեծ հրդեհներ (բուլի, անտառային հրդեհներ) ! Մարդու կենցաղային (ածուխ, աղբ, գազ, նավթ, փայտ) , կոմունալ ծառայություններ (ածուխ, աղբ, գազ, նավթ, ուրան) , տրանսպորտ (ածուխ, գազ, նավթ) վատվում! Համայնքը պետք է հաշվի առնի շնչառական պաշտպանության օգտագործումը:

Դրսում շնչառական պաշտպանիչ սարքավորումներ (**rpe**) խորհուրդ է տրվում!

Rpe- ն գնահատվում է ըստ այն բանի, թե որքանով են դրանք պաշտպանում մասնիկներից: Օգտագործվում են P2 դիմակներ: Պաշտպանելու համար դիմակները սերտորեն տեղադրվում են (մորուքը սափարված է) !

Ներքին պայմաններում օգտագործում են օդի զտիչներ: **Gadget-** ը օգտագործում է **HEPA** զտիչ: Բոլոր դոներն ու պատուհանները փակ պահե՛ք:

Մարդիկ արտադրում են չափազանց շատ աղբ, թափոններ: Սա առողջության համար լուրջ վտանգ է ստեղծում առողջության համար: Այն ստեղծում է աղտոտում, որը մտնում է համայնքների սննդի շղթան: Մարդիկ պետք է հետ պահեն ոչ անհրաժեշտ ապրանքների գնումները, փոքրացնեն տները, նվազեցնեն ժամանցի հետ կապված գործողությունները (մեծ բազմության միջոցառումներ, սպորտ, երաժշտություն, ..) !



Մարդու լողը բնական չէ: Մարդու մարմինը նախատեսված չէ ջրի տակ կամ ջրի տակ ապրելու համար: Լողալը կամ ջրի տակ անբնական է և

պետք է խուսափել: Բնական ջրեր Օվկիանոսներ (ծովեր) և ներքին ջրերը
(լճեր, գետեր, ...) , Անբնական ջրերի լողավազաններ, սպա-ներ, ...

Բնական ջրեր գուգարանում են ջրի մեջ ապրող բոլոր արարածների համար:

Over-ի վրայով բուշող բույսերն են առանց արտաթիվերը: Կենդանիները և մարդկանց կոյուղին հայտնվում են
ներքին ջրերում ' օվկիանոսներում: Լողավերում մարդիկ միգում են, դառնում, նետվում, ... Toilet-ուգարանում լողալը
մաշկի համար անառողջ է: Gul-ուգարանի ջուրը խորտակելը առողջության համար մեծ վտանգ է ներկայացնում: Մի' արա
դա:

Բնական ջրեր սպունգ, ինչպիսին է կլանում աղտոտվածությունը, տոֆինը, ... Օդի աղտոտվածությունը.

բրու-անձրեւ, մոխիր (այրում, ժայթքում) , փոշի (հանգարյունաբերություն, փոթորիկներ) , միջուկային ճառագայթում (էլեկտրականներ,
ռազմական) , Օդի աղտոտումը մտնում է սննդի շղթա

(օդով, հողով, ջրով) վերջապես վերջանալով լինել ա (առողջության ունի) **հս-** մարդ դիետա!

Ջրի աղտոտվածություն: Հորատում, քափում, ջրեղեղներ, ջրային փոխադրում: Համաճի վտանգի հորատումը
աղտոտում է օդը և ջուրը: Քիմիական նյութերի, դեղերի, աղբի, հում կոյուղու, տոֆինների քափումը տեղի է ունենում
ամեն օր: Հեղեղաջրեր (տոֆիններ, փոխական նյութեր, դեղեր, աղբ, հում կոյուղի) փոթորիկի ջրից, ֆերմերային
տնտեսություններից, աղտոտվածությունից: Transport-ային տրանսպորտի մեծամասն փոխադրողները, զբոսաշրջային
նավերը, գերբանկները, սուզանավերը, տրալերները, ռազմանավերը խոշոր աղտոտիչներ են: Ավելի փոքր ջրային
տրանսպորտը աղտոտում է նաև ներքին ջրերը: Օդը, հողը և ջուրը աղտոտելը «բնապահպանական վանդալիզմը»
հանգադրծություն է. **MS R7** ,

Անբնական ջրեր պարունակում են ֆիմիական նյութերի խառնուրդ, որոնք
չորացնում և գրգռում են աչքերը, մազերը և մաշկը: Պետք է խուսափել
լողավազաններից, սպա-սրահներից: Լողավազանները սակավ ֆազգրահում
ջրի էլիտար քափոններ են: Այս քափոնները վերջանում են:



Անվտանգություն պատկանում է բոլորությունից:



Բռնությունը սկսվում է չձնվածից: Դաժան շրջապատը կյանքի ողջ ընթացքում սերմանում է բռնության
հատկություն: Բռնությունը հակվածությունը բռնկման կարիք ունի: **Ջգանները.** Ալկոհոլ, գայրույր, ռիմոս
սպորտ, վախ, պայքար սպորտ, անտեղակություն, նվաստացում, կարեկցանքի բացակայություն, մափի
փոփոխման ենթակայություն, հասակակիցների ճնշում, սաղարհ, բռնություն. Վիդեո, վիդեոխաղեր ...

Մայրիկի և հայրիկի ազդեցության տակ գտնվող չձնված երեխաները միայնակ բռնություն են գործադրում:

Իմացեք, որ բռնավոր վիրավորելը լավ է, և դա կանգնեցնի կյանքի ընթացքում: **Անբավարար**

հայրը ենթարկվել է հայրիկի կողմից ֆիզիկապես վիրավորվելուն: ՆԱ, նոր ծնվածը հետագայում կդիմանա ՆԱ ֆիզիկական բռնության: ՆԱ, նոր ծնվածը կարծում է, որ լավ է ՆՐԱ վնասել:

Բռնությունը կարող է գալ մեկ այլ անհատի կողմից (ներ), Դա կարող է գալ վայրի կյանքից: Դա կարող է գալ ընտանի կենդանիներից: Դա կարող է գալ Կառավարության գործողության կամ անգործության պատճառով:

Համայնք, որն ապրում է «Բռնության» հետ պատասխանատվության չի ենթարկվում: Կամք
«Սպանե՛ք»: (Աբուրտ, սպանություն, մահապատիժ, ցեղասպանություն, կոտորած)

Մարդուն սպանելը սպառնալիք է ողջ մարդկության համար, վիրավորանք է դրան համար **1 ԱՍՏՎԱ !!! !!!**

Ոչ մի անձ, կազմակերպություն, կառավարություն իրավունք չունի **Սպանե՛ք** Սպանելը երբեք լուծում չէ:

Վերջ, «Բռնություն», սկսել տանը!

Համայնքի յուրաքանչյուր անդամ բռնությունը գտելու մարդկային

գոյատևման պարտականություն ունի: Միացե՛ք

(սկիզբ) Հարևանության դիտում: Դիտե՛ք, փոխե՛ք, ձեռքառե՛ք (հաղափացիական)

, ... Ձեր համայնքը դարձրե՛ք հանցագործությունից զերծ գոտի:



Թաղամասի անվտանգությունը թիմային աշխատանք է: Դա նշանակում է սերտ համագործակցություն անհատի միջև: Նրանց ընտանիքը, ընկերները, հարևանները, համայնքը և բոլոր տեսակի կառավարությունները:

Մարդիկ իրավունք ունեն իրենց տանը փրկված զգալ: Նրանք իրավունք ունեն իրենց փրկված զգալ ուսման և աշխատանքի ընթացքում: Մարդիկ օգնում են իրենց հարևաններին հարձակման ենթարկվելիս: Բանվորներն օգնում են գործընկերներին: Ուսուցիչներն ու գիտնականները միմյանց օգնում են: Յուրաքանչյուր **Shire-** ի նպատակը բռնությունից զերծ մնալն է:

Շիրե մատուցել պահակախմբի ծառայություններ: Sentinel-ը կարգավորում է ցածր և միջին ռիսկի պահակախմբի և

պարեկապահակային պարտականությունները: Sentinel-ը միացնելիս կամ դուրս գալուց հետո կտեղեկացնի հակասոցիալական վարքի մասին (հանցագործություններ, աղտոտում, վանդալիզմ), հաղորդել համայնքի առողջության և անվտանգության հետ կապված ցանկացած խնդիր: Սենտինելը կկալանավորի կոտորած խախտումների և հանցագործությունների համար: Յուրաքանչյուր հարևանության դիտորդ համայնքին կցվում է պահպան:

Շիրե ապահովել պարտադիր 7 ժամ գիշերային պարեկապահակային ժամ 14-21 ժամից
(CG Klock), և լավ առողջության, էներգիայի սպառման նվազեցման, ավելի քիչ աղտոտման և վայրի բնության պաշտպանության համար: Հանցագործության նվազեցում, կառավարության գին, խթանող բազմապատկում:

Արտակարգ իրավիճակների ծառայության աշխատակիցները աջակցում են իրավապահ մարմիններին: Լինելով

զգոն, կանոնների, կանոնակարգերի խախտումներից կամ աշխատանքից դուրս: Նրանք զուցե ստիպված լինեն կատարել
ֆաղափացիական ձերբակալություններ: Կարելի է օգնության կանչել ՆՀ պահեստագործը:

Մարդիկ, ովքեր թույլ են տալիս բռնություն, դիտում են բռնություն, **MS R2 !** Մարդիկ, ովքեր խեղճան են (ուրախացնել,
օգնել) , դրդել, բռնություն, պաշտպանել բռնության ենթարկվածներին ձերբակալությունից, **MS R3 !** Սա վերաբերում է նաև
մարտական, շփվող սպորտին:

Մարալի ուղեցույցը համայնքին հասարակության իրազեկման արժանիքի միջոցով՝ բացատրելով գալիսական կանոնները (Օրենքներ)
, Անհատական առաջնություններ: Մարալը պաշտպանում է համայնքը, բաժանա միջավայրը, վայրի բնությունը. Կիրառում է
նահանգային բրեական և ֆաղափացիական օրենսդրությունը, համայնքային արտակարգ իրավիճակների ծառայությունները,
կարանինը, նահանգային վերականգնումը, PHeC- և, PDeC- և CE- և, դիակիզարանը, կապ հաստատեն Sher- iff- ի հետ: Ռեյնջերս>
Սահմանի պաշտպանություն, վայրի բնության և բուսական արգելավայրեր, բաժանա միջավայրի պաշտպանություն, ..

Քաղաքացիական անձինք զենք չեն կրում, օգտագործում և չեն տիրապետում: Խախտում **MS R7 !**

Հիշեք, որ բռնությունը պատասխան չէ: Դա լուծում չէ:

Քվեարկություն

Անվտանգության և գոյատևման համար մարդիկ աջակցում են ազատորեն ընտրված Կառավարության բազմաթիվ
թեկնածուներին: Ընտրություններին փվեարկելով՝ նրանք ապահովում են կառավարության հաշվետվողականությունը: Չփվեարկելը
կարող է հանգեցնել արմատականների Կառավարության ստանձնմանը և բռնակալության հաստատմանը (ժառանգական կամ
ֆաղափական) , Բռնակալներին տեղափոխում են վանդակում, **MS R7** , ' Տիեզերքի պահապան պահպանները «պաշտպանում
են կառավարման միայն 2 տեսակ՝ « մարդ » (գալիսական) և 'Shire' (տեղական) ,



Փրկեք Երկիր մոլորակը:

Դադարեցնել այրումը

Նվազեցնել աղբը

Վերջ ֆաղափամերձ տարածմանը

Տոփսինների վերջնական օգտագործումը

Վերջ բռնատիրություններին

Ռեալիզմ սնկեք

Մարդկանց գոյատևում, հակաաղբի, տիեզերական հետազոտություն և տիեզերական գաղութացում:

Welcome to Space Exploration & Colonization