



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

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

### የመዳን ቅደም ተከተል

1 Specie፣ 2 Habitat፣ 3 Community  
፣ 4 ቤተሰብ፣ 5 ግለሰብ፣ 6 እንስሳት፣ 7 የግል እቃዎች።



### በአድሜ መትረፍ፡-

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

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

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

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

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

## 1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

### የተረፈ ጸሎት

### የመዳን ቀን 11.1.7 N-At-m

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

ሰውነቴን፣ ልዩነቴን፣ ማህበረሰቡን ለመርዳት እጥራለሁ፣ በሕይወት ለመትረፍ 1ኛ ቅድሚያ እሰጣለሁ።

እባካችሁ ለመትረፍ ጥረቴን ደግፉ

ለክብር1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ በጎነት!



ይህ ጸሎት በሰርቫይቫል ቀን ወይም አስፈላጊ ሲሆን ይነበባል!



### ሀየመዳን ሰንሰለት ለሰው ልጅ ሕልውና አስፈላጊ የሆኑ 7 አገናኞች አሉት



**መተንፈስ የሚችል አየር** ያለሱ ለመኖር ደቂቃዎች አሉዎት! **ሊጠጣ የሚችል ውሃ** ምንም የሚጠጣ ነገር ለአንድ ሳምንት አይቆይም! **የሚበላ ምግብ** ለጉልበት እና ለደህንነት. የሚራብ ምግብ የለም! **እንቅልፍ** ለዳግም ወሳኝነት. አትተኛም ታብዳለህ ሙት! **የአየር ንብረት ጥበቃ** ለመዳን! **ንጽህና** ሰውነታችን ጤናማ እንዲሆን!

**ደህንነት** ከጥቃት ለመከላከል. ምንም ደህንነት የለም ወደፊት!



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



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

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



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

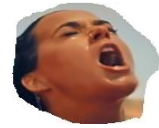
ከባቢ አየር ሙቀት ወደ ጠፈር መውጣቱን ያቆማል። የገጸ ምድር ውሃ ይሞቃል፣ መሬቱ ይሞቃል፣ በረዶ ይቀልጣል(ግግር በረዶዎች፣ ሰሜን ደቡብ ዋልታዎች)።

# የአየር ንብረት ለውጥ !

ሰዎች ለመኖር ጥሩ ጤንነት ሊተነፍሱ የሚችል አየር ያስፈልጋቸዋል!

የምንተነፍሰው አየር ከጋዞች የተሰራ ነው።(ካርቦን ዳይኦክሳይድ, ናይትሮጅን, ኦክሰጅን, ሚቴን), ውሃ እና ቆሻሻዎች(አባራ፣ ማይክሮቦች፣ ስፖርት)። የምንተነፍሰው አየር ከፍተኛ የናይትሮጅን እና የኦክሰጅን ይዘት ያስፈልገዋል። ዝቅተኛ የካርቦን ዳይኦክሳይድ እና ሚቴን ይዘት አለው። የውሃ ይዘት(እርጥበት)ያስፈልጋል, ከፍተኛ እርጥበት ምቹት እና የጤና ችግር ይሆናል. ሳንባዎችን የሚያቃጥሉ ቆሻሻዎች አያስፈልጉም።

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



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

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



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



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





የታሰበውን ፍላጎት የሚያረካ ተደጋጋሚ አስገዳጅ ባህሪ ሱስ። ሱስኞች እራሳቸውን ያታልላሉ፣ ባህሪያቸው የሚያደርሰውን ጉዳት አይቀበሉም። በራሳቸው፣ በቤተሰብ፣ በላይኛዎች፣ በሥራ ባልደረቦች፣ በማህበረሰብ ላይ ጉዳት አድርሰዋል።

ሱስኞች ራሳቸውን እየተዘናኙ፣ ሕይወታቸውን አንድ ላይ እስከያዙ ድረስ ሱስ እንደያዙ አያምኑም። ሱስኞች ለራሳቸው፣ ለማህበረሰቡ ስጋት ይሆናሉ። አሳሳች፣ ሐቀኝነት የሳይላቸው፣ ማህበራዊ ጸረ-ማህበራዊ፣ ሥነ ምግባር የሳይላቸው፣ አታላይ፣ ራስ ወዳድ፣ ግድ የለሽ ይሆናሉ። ይህ ሽሬ ያስገድዳል (ማህበረሰብ) አኗኗራቸውን ለመቆጣጠር። ነፃነታቸውን እና መብቶቻቸውን መገደብ።

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



አጫሾች ለራሳቸው የጤና ጠንቅ ናቸው። ከንፈራቸውን፣ ጥርሶቻቸውን፣ ድድቸውን፣ አፋቸውን፣ ጉሮሮአቸውን፣ የንፍስ ሷንሷን፣ ሳንባን ያቃጥላሉ፣ ይታመማሉ፣ ለህብረተሰቡ ሽክም ናቸው። አጫሾች ብዙ የጭስ እረፍቶችን በመውሰድ እና እራሳቸውን ለበሽታ የሚዳርጉ ሰነፍ ናቸው። ተጠያቂ ያደርጋቸው!

አጫሾች ለሌሎች ጤና ጠንቅ ናቸው። ነፍሰ ጡር አጫሾች ፅንሱን ይጎዳሉ። ከተወለዱ በኋላ እነዚህ አዲስ የተወለዱ ሕጻናት ለጤንነት ችግር ይጋለጣሉ። የአካል ጉዳት፣ የአካል ጉዳት፣... እርጉዝ አጫሾች በህግ ይከሰሳሉ፣ ፅንሱን ይጎዳሉ። **ወይዘሪት R3**።



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

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



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

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

ምግብ ቤቶች፣ መዝናኛ ቦታዎች፣...), ትርፍ(አቅራቢዎች፣ አምራቾች፣ አጓጓዦች፣ ጅምላ ሻጮች፣ ቸርቻሪዎች)፣ 'ጭስ' እና ወይም የማጨስ መለዋወጫዎችን ያቀርባል **ወይዘሪት R7** ጭስ' የያዘው ነገር ምንም አይደለም። የማጨስ ተግባር(መዋጥ) የጤና አደጋ ነው።

# ለማጨስ ዜር መቻቻል!

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



መጣስ፣ መወረስ፣ መሳሪያ ማውደም እና ያስከትላል **ወይዘሪት R2**



የኃይል ማመንጫ ጣቢያዎች ያቃጥላል(የድንጋይ ከሰል፣ ቆሻሻ፣ ጋዝ፣ ዘይት፣ ዩራኒየም፣...) ጉልበት ለመፍጠር ናቸው። **ዝጋ, ፈርሷል**. የብክለት ባለቤቶች፣ አፕሬትሮች በሕግ ይጠየቃሉ። **ወይዘሪት R7**. የድንጋይ ከሰል እና የዩራኒየም ማዕድን ማውጫዎች ተዘግተው ተዘግተዋል. የማዕድን ባለቤቶች እና አፕሬትሮች ያገኛሉ። **ወይዘሪት R7**. ኃይል የሚመረተው በማይቃጠሉ ዘዴዎች ነው።

የቤት ውስጥ እና የቤት ውስጥ ያልሆነ መጓጓዣ ለማንቀሳቀስ ማቃጠል ያበቃል! ጋዝ ፣ ዘይት የሚቃጠል ጥቅም የለውም። በፍሪ ዌይ ላይ የሀገር ውስጥ ያልሆኑ መጓጓዣዎች በ'ፍሪ ዌይ ትራም' ተተክተዋል! የረጅም ርቀት የባህር ላይ ትራንስፖርት በባቡር ብቻ ነው። የናፍታ፣ የፔትሮል፣ የኤልፒጂ አጠቃቀም ያበቃል!



**መበክል መዝናኛ ያበቃል!**

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

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



**በመሬት ላይ**; ሁሉም 2፣ 3፣ 4፣.. ጎማ ሞተር ሳይክሎች፣ ብስክሌቶች፣ ቡጊዎች፣ የስፖርት መኪናዎች፣ ሱቭ፣ ሊሞዚኖች፣ የቅንጦት መኪናዎች። የመኪና ውድድር, የመኪና ትርጉም. የቴሌስት ባቡሮች. የብክለት መዝናኛ አራማጆች፣ የተሽከርካሪ አቅራቢዎች ለ

ብክለትን የሚያስከትሉ መዝናኛዎች በሕግ ተከሰዋል ፣ **ወይዘራት R7**



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

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



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

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



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

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



በውስጡ ጥቅም ላይ የዋሉ ፀረ-ነፍሳት, የነርቭ ሥርዓትን ያጠቃሉ. ያልተወለዱ እና አዲስ የተወለዱትን ሃይፐርአክቲቭ ያደርጋሉ. ፀረ-ተባይ መድሃኒቶች ሰዎችን እና የቤት እንስሳትን የመተንፈሻ አካላት ያበሳጫሉ. በውስጡ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶችን አይጠቀሙ.



ወታደራዊ አየሩን በትራንስፖርት፣ ፈንጂዎች፣ ኤ፣ኤን(አቶሚክ፣ ኑክሌር) ለ(ባዮሎጂካል) ሲ(ኬሚካል) የጦር መሳሪያዎች እነሱ ለሰው፣ ለእንስሳት፣ ለዕፅዋት ህይወት ስጋት ናቸው እነዚህን የጦር መሳሪያዎች የሚፈጥሩ ሳይንቲስቶች እ.ኤ.አ. **ወይዘሪት R7**. የእነዚህ የጦር መሳሪያዎች ማምረቻ ተቋማት ፈርሶቻል፣ በሽሬዎች ተቃጥለዋል። የእነዚህ መገልገያዎች ባለቤቶች፣ ዳይሬክተሮች፣ አስፈፃሚዎች፣ ተቆጣጣሪዎች ያገኛሉ **ወይዘሪት R7**. እነዚህን የጦር መሳሪያዎች የተጠቀሙ ወይም እየተጠቀሙ ያሉ ወታደሮች ከ NCO ደረጃ ጀምሮ እስከ **ወይዘሪት R7**. ለማምረት የሚፈቅደው መንግሥት የእነዚህን መሳሪያዎች ማከማቻ ቦታ ይተካል ፣ ያግኙ ፣ **ወይዘሪት R7**.



ርኞቶች ዋነኛው ብክለት ናቸው። እነሱ የበለጠ የተለመዱ ይሆናሉ ፣ የበለጠ ብክለት። በአየር ሁኔታ ላይ በመመስረት የአየር ብክለት በቀን ውስጥ ሊቆይ ይችላል. የንጥል ብክለት ውሃውን በመበከል ላይ ይቀመጣል. ለሰዎች እና ለእንስሳት ለመጠጣት የማይመች ማድረግ. ርኞቶች ያበቃል! ሌዘር መብራቶች ይተካሉ.

### የማይተነፍስ አየር ለመኖር 4 ደቂቃ ብቻ ይኖርዎታል!

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

### ለአየር ብክለት ዜር መቻቻል !!!!!

የሰው አካል ለመትረፍ ያስፈልገዋል 'ሊጠጣ የሚችል ውሃ'!



60+% ሰውነታችን ውሃን ያካትታል. በሰውነታችን ውስጥ ያለው እያንዳንዱ ሕዋስ ያስፈልገዋል . ውሃ መገጣጠሚያዎቻችንን ይቀባል፣ የሰውነታችንን ሙቀት ይቆጣጠራል፣ ቆሻሻችንንም ያጸዳል።

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



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

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

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



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

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



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

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



የቤት ውስጥ የውሃ አያያዝ ማጣሪያ ያስፈልገዋል. ለመቀነስ:- አርሴኒክ፣ አስቤስቶስ፣ ክሎሪን፣ ክሎሮይድም፣ ካርቦኔት ጠንካራነት፣ መዳብ፣ ቆሻሻ፣ ፀረ-አረም መድኃኒቶች፣ ከባድ ብረቶች፣ እርሳስ፣ ፀረ-ተባዮች፣ ዝገት፣... በሞቃታማ የአየር ጠባይ ውስጥ ገዳይ በሽታዎችን ለመከላከል የተጣራ ውሃ መቀቀል ያስፈልጋል(ቫይረስ..).

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



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



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

**መስኖ!** የክርስ ምድር ውሃን ለመስኖ መጠቀም ከመሬት በታች ያለውን የውሃ ማጠራቀሚያ በፍጥነት ያጠፋል. አጠቃላይ ስነ-ምህዳርን ማድረቅ እና የንፁህ ውሃ እጥረት በመፍጠር። የክርስ ምድር ውሃ መስኖ ያበቃል. የክርስ ምድር ውሃን ለመስኖ መጠቀም ህገወጥ ተግባር **ወይዘሪትR7**. መንግስት የክርስ ምድር ውሃ መስኖን መፍቀድ፣ መተካት፣ መከሰስ፣**ወይዘሪት R7**.



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

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



**የንጹህ ውሃ ማሟያ**

ጨዋማነትን ማስወገድ ብዙ ጉልበት፣ ውድ ነው። የውሃ ቅበላ አሉታዊ የአካባቢ ተጽዕኖ አለው, ብዙ ዓሣዎችን, ሽልፊሾች, ያላቸውን እንቁላል, ወደ ሥርዓት በመሳብ. ትላልቅ የባህር ፍጥረታት በመግቢያው መዋቅር ፊት ለፊት ባለው ማያ ገጽ ላይ ተይዘዋል. የኬሚካል ሕክምና, ዝገት, ወደ ውቅያኖስ ውስጥ ተመልሶ የሚለቀቅ ሙቅ የሆነ ብሬን ይፍጠሩ.



ጨዋማነትን መቀነስ ከፍተኛ የቦሮን ይዘት ስላለው ዝቅተኛ የውሃ ጥራት እንዲኖር ያደርጋል። በእርሻ ፣ በእርሻ ፣ በምግብ ምርት ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውለው ይህ ውሃ ከፍተኛ የቦር ደረጃ አመጋገብን ያስከትላል። የቦሮን ረጅም አመጋገብ ጤናማ አይደለም.

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



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

**ጣፋጭ የመጠጥ ውሃ**

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

ተስማሚ ጣዕም ያላቸው መጠጦች; የብሬ ሥጋ ማውጣት ፣ ደሮ ማውጣት ፣ ኮኮዋ ፣ ሻይ ፣ ቡና ፣ ፍራፍሬ ፣ እፅዋት ፣ ቅመማ ቅመም ፣ አትክልት።



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



ውሃ መጠጣት የተሻለ ነው።



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

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

**ምንም ፈሳሽ መውሰድ. ለመኖር 4 ቀናት አሉዎት!**

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

### ተስማሚ ጣዕም ያላቸው መጠጦች; ቡና ስማዎ

#### አነቃቂ መጠጥ



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

አንዴ ከተመረጡት፣ ከደረቁ፣ የቡና ፍሬዎች በ 200 ዲግሪ ሴንቲግሬድ አካባቢ ይጠበሳሉ. ይህ ባቄላ ውስጥ ያለው ስኳር ካራሚላዢ እንዲሆን እና የቡናው ጣዕም እንዲዳብር ያስችላል። ባቄላ በተጠበሰ ጊዜ ወይም የሙቀት መጠኑ ከፍ ባለ መጠን ጥሱ ይበልጥ ጥቁር ይሆናል እና ጣዕሙም ይሞላል ፣ በአጠቃላይ ቀላል ጥብስ የበለጠ ሹል ፣ የበለጠ አሲዳማ ጣዕም አለው ፣ ጥቁር ጥብስ ደግሞ ጥልቅ ፣ የበለጠ ጣዕም አለው። ጥቁር ጥብስ የግድ 'የበለጠ' አይደለም። የአንድ ኩባያ ቡና ጥንካሬ የሚወሰነው ቡና በሚፈለበት ጊዜ ምን ያህል ውሃ እንደሚጨመር ነው.



#### አንድ ኩባያ ቡና አንዴት እንደሚሰራ?

ከምትወደው የቡና ስህ ምርጡን አንዴት ማግኘት እንደምትችል።

- 1) ጥሩ ጣዕም ያለው ቡና በታላቅ ጣዕም ውሃ ይጀምራል. የተጣራ ውሃ ከሌለ፣ ከቧንቧው ውስጥ ቀዝቃዛ ውሃ ይጠቀሙ. ወደ ማሰሮው ውስጥ ከመጨመራቸው በፊት አየር ለማፍሰስ ለጥቂት ሰከንዶች ያህል እንዲሠራ ያድርጉት።
- 2) ውሃ ከአባጩ ላይ ይውጣ (80°ሴ) በቡና ላይ ከመፍሰሱ በፊት (ፈጣን ወይም የሚንጠባጠብ ማጣሪያ) ጥራጥሬዎች. የፈለ ውሃ ጥራጥሬዎችን ያቃጥላል እና በጣዕም ላይ ተጽእኖ ያሳድራል.
- 3) ወተት ሲጠቀሙ (አይመከርም)፣ ከውኃው በኋላ ወደ ጽዋው ይጨምሩ. ወተት 1 ኛ ከተጨመረ፣ ቡናው እንዲሁ ላይ ዋሃድ ይችላል. ሙቅ ውሃው ጣዕሙን በመቀየር ወተቱን ሊቃጥል ይችላል.



**ማስታወሻ!** ጣፋጮች(ስኳር ወይም ሰው ሰራሽ)ቡና ያበላሻል! ካፌይን የሌለው ቡና ሳይሆን ለጤና አስጊ ነው። የወተት ነጣዎችን ብቻ ይጠቀሙ።

**የተዳከመ ቡና ሀጠብ-አደጋ!**

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

**አመክንዮ!** ቡና ያለ ካፌይን ቡና የመጠጣትን አለማ አሸነፈ።

**ዝግጅት:-**

ጠመቃ, ፈጣን፣ ነጠብጣብ-ማጣሪያ ቡና; ኤስፕራሶ(ማሽን)



**የቡና ፓድ አይጠቀሙ ሀየአካባቢ አደጋ!**

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



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

**ራቅ, ማፈር ሊጣሉ የሚችሉ ምርቶችን 1 ቅናሽ የሚጠቀሙ ሰዎች!**

አንድ ኩባያ ቡና እንዴት እንደሚጠጡ?

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

**ኤስፕራሶ** መቅ ውሃን በጥሩ ሁኔታ በተፈጠሩ ቡና በማስገደድ የሚዘጋጅ የተጠመቀ መጠጥ ነው። ከሌሎች የቡና አፈላል ዘዴዎች ጋር ሲነጻጸር, ኤስፕራሶ ወፍራም ወጥነት ያለው, ከፍተኛ መጠን ያለው የተሟሟት ጠጣር እና አረፋ. ኤስፕራሶ ለሌሎች መጠጦች መሰረት ነው:- ካፕሮፍ፣ ላቴ፣ ማፔያቶ፣ ሞቻ፣ አሜሪካኖ፣ ግሪንጎ፣ ዲዎ-ሾት፣ ላቫ እና ሞቴ። በፈገገታ አገልግሏል።



**ካፕሮፍ:** ሽካራነት ማዘጋጀት, የወተት ሙቀት በጣም አስፈላጊው ደረጃ ነው. ወተት በጣም ጥቃቅን የአየር አረፋዎችን በመጨመር በእንፋሎት ይሞላሉ, ይህም ለስላሳ ሽካራነት ይኖረዋል (አረፋ).

አንድ ኤስፕራሶ ሾት ወደ ጽዋው ውስጥ ይገባል ፣

ትኩስ አረፋ ወተት ይጨመራል, በ 2 ሴንቲ ሜትር ውፍረት የተሞላ አረፋ, የተጠናቀቀው ሀ

የተፈጠሩ ቀረፋ.



**ማኪያቶ:** አረፋ የሌለበት ወተት ይሞቁ. አንድ ሾት ኤስፕራሶ ወደ ኩባያ ውስጥ ይገባል. ትኩስ ወተት ይጨመራል, በጥሬው ኮኮዋ ይረጫል.



**ማኪያቶ:** አረፋ የሌለበት ወተት ይሞቁ. ኩባያ 2/3 በወተት ይሞሉ. አንድ ሾት ኤስፕራሶ ይጨምሩ. ከላይ በፔትሚንት ቅጠል.



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



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



**አሜሪካኖ:** አንድ ሾት ኤስፕራሶ ወደ ጽዋው ውስጥ ይገባል. ሙቅ ውሃ ይጨመራል.



**Duo-ትኩስ:** 2 ሾት ኤስፕራሶ ይጨምሩ. ከዚያም ሙቅ ውሃ.



**ላቫ:** 1 ጥ አንድ ኤስፕራሶ ሾት. አንድ ሂፕ የተከማቸ የማንዳሪን ጭማቂ ይጨምሩ። ትኩስ ጥሬ ኮኮዋ ሾት ይጨምሩ በሙቅ አረፋ ወተት ላይ ከላይ. የተፈጠሩ ቀረፋ ይጨምሩ.



**ሞቴ:** በሙቅ ፔትሚንት ሻይ 1/2 ኩባያ ይሙሉ. አንድ ሾት ኤስፕራሶ ይጨምሩ. በሞቃት አረፋ በተሞላ ወተት ይሙሉት. ከተፈጠሩ ቀረፋ ጋር ይጨርሱ.



**ኮኮዋ ሰማያዊ አነቃቂ መጠጥ**

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



**ትኩስ ኮኮዋ ማዘጋጀት;**

1 የሾርባ ማንኪያ የኮኮዋ ዱቄት;

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

የሻይ ማንኪያ የሻኒላ ማውጣት,

የቀረፋ ጥፍጥፍ,

የ nutmeg ዳሽ.

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



**ሻይ ሰማያዊ አነቃቂ መጠጥ**



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

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



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



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



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



ከዕለታት የተቀመጡ ቅጠሎች የሻይ ዝግጅት፣ ተመሳሳይ አረንጓዴ ሻይ።



የእጅግ ሥር ሻይ አዘገጃጀት፣ ሥሮቹን ይቁረጡ። ቅድመ-ልክ እንደ ጥቁር ሻይ።

የሻይ ከረጢት በሚዘጋጅበት ጊዜ ማይክሮባሽን መጠቀም ጣዕሙን ያመጣል። ከሻይ ከረጢት ላይ መለያን ያስወግዱ የብረት ማዕድ መወገዱን ያረጋግጡ። አብዛኛዎቹ የወረቀት መለያዎች ርካሽ ቀለም ይጠቀማሉ፣ ውሃ ቀለም ይቀይራሉ፣ ጣዕሙን ያስተጓጉላሉ።

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

ውሃ መጠጣት የተሻለ ነው።(ጣዕም ሊሆን ይችላል)



የተጣራ ውሃ ለጥሩ ጤና!!!

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

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

የፕላስቲክ ውሃ ጠርመሶች በሚሞቁበት ጊዜ አደገኛ የሆኑትን ማይክሮ ፕላስቲኮች ይለቃሉ( ፀሐይ ፣ ማሞቂያ ፣ ማሰሮ)። **ማስጠንቀቂያ!** ከፕላስቲክ ጠርመሶች፣ ኮንቴይነሮች መጠጣት ጤናማ አይደለም! ያበቃል! መጣስ፣ **ዐይዘራት R7**፣ ተፅዕኖ ሲደርስ በአምራች፣ በችርቻሮ ነጋዴ፣ በመንግስት ላይ የደረጃ እርምጃ ይውሰዱ!

በጠርመሶ የተጠገቡ ሕፃናት በቀን በሚሊዮን የሚቆጠሩ ማይክሮ ፕላስቲኮችን እየዋጡ ነው!

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



መጣስ **ወይዘራት R7**. ተፅዕኖ ሲደርስ በአምራች፣ በችርቻሮ ነጋዴ፣ በመንግስት ላይ የደረጃ እርምጃ ይውሰዱ!



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

### የሰው አካል ፍላጎቶችን ለመትረፍ **ሊበላ የሚችል ምግብ**

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

#### በቀን 5 ጊዜ መመገብ;

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

ዘግይቶ ቀን - መክሰስ ፣ ውሃ፣ ለውዝ፣ ቤሪ፣ ቅመማ ቅመም፣ ኮኮዋ፣... እራት' .ውሃ፣ የእራት ጭብጥ፣ ሻይ ወይም ቡና... አትክልቶችን ያካትቱ።

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



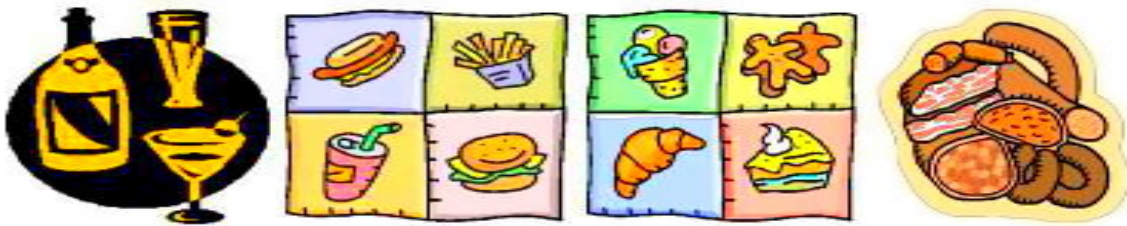
በየሳምንቱ-ቀን የእራት ጭብጥ ሊኖረው ይገባል፡ ለምሳሌ ቀን 1፡ አትክልቶች ቀን 2፡ የዶሮ እርባታ ቀን 3፡ አጥቢ እንስሳ ሳምንት አጋማሽ፡ የሚሳቡ ቀን 5፡ የባህር ምግቦች ቅዳሜና እሁድ፡ ፍሬዎች እና ዘሮች አዝናኝ ቀን፡ ነፍሳት

**አመጋገብ ቁሳ:** ሰው ሰራሽ ጣፍጮች ፣ የተመረተ ምግብ ፣ በጄኔቲክ የተሻሻለ ምግብ ፣ የተጨመረው ፍሩክቶስ ፣ በፕላስቲክ እቃዎች ውስጥ ያለ ምግብ።



**ፍሩክቶስ** የሰከር በሽታ ዋና መንስኤ ከመጠን በላይ ውፍረት (ብሉብር ሰዎች) በሰከር ወይም በፍራፍሬ ውስጥ ቢመጣ መጥፎ ነው። መጠጥ ወይም ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ Fructose መጨመር ለጤና አስጊ ነው። የዚህ አይነት መጠጥ ወይም ምግብ ማቀነባበር፣ ማከፋፈል፣ መሸጥ የወንጀል ባህሪ ነው። **ወይዘሪት R6** በስተቀር፣ ያልተመረቱ የቤሪ ፍሬዎች፣ ፍራፍሬዎች፣ ማር፣ አትክልቶች።

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



**ተመረተ-ምግብ** በጣም ጨዋማ ነው ፣ ብዙ መከላከያዎች አሉት ፣ ብዙ ጊዜ በጣም ቅባት ነው ፣ ሰከር ተጨምሮበታል ፣ ይህም በሰዎች የቤት እንስሳት ፣ የቤት እንስሳት ለመመገብ ተስማሚ አይደለም ። የተመረተ ምግብ ለደም ግፊት ፣ የደም ሷንጋዎች መዘጋት ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት መንስኤ ነው። (ብሉብር ሰዎች)። የተመረተ ምግብን ማቀነባበር፣ ማከፋፈል፣ መሸጥ የወንጀል ባህሪ ነው። ማግኘት **ወይዘሪት R6**

በላቸው **አይ** ወይ፡ የወተት ተዋጽኦዎች ፣ ፈጣን ምግብ ፣ የወተት አይብ ፣ ሃም ፣ ሀምበርገር ፣ ሳላሚ ፣... የተመረተ፡ ዳቦ፣ ስጋ፣ ፒዛ፣ ቋሊማ፣ ተሰርቷል፡ ፍራፍሬ፣ ሾርባ፣ አትክልት...



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



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

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

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

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

**10.2.7. ቅባት** ቀን

ሲ-ጂካሌንደር አስደሳች ቀን ገጽታዎች

**12.1.7. ጥሩ ጤንነት** ቀን

ሲ-ጂካሌንደር አስደሳች ቀን ገጽታዎች



**በቂ ምግብ የለም ይታመማሉ !!! የሚራብ ምግብ የለም!!!**

**የሰው አካል ለመትረፍ ያስፈልገዋል እንቅልፍ**

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



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

እንቅልፍ ማጣት ሰውነታችን የልብ፣ የበሽታ መከላከል፣ ኢንዱስትሪያሎጂ፣ ኒውሮሎጂካል፣ ስነልቦናዊ እና አጠቃላይ አናቦሊክ ተግባራትን የሚጎዳውን የፈውስ አቅሙን እያሳጣ ነው። እንቅልፍ ማጣት አፕቲያ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ የኢንሱሊን መቋቋም፣ ሥር የሰደደ የመንፈስ ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። እንቅልፍ ማጣት ለሞት ሊዳርግ ይችላል. **የግዳጅ እንቅልፍ አጥረት ማሰቃየት ተብሎ ይመደባል።**

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

የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት የመኝታ ክፍል በተቻለ መጠን ጨለማ ነው። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው። ሽሬ የሌሊት ኮርሬን ተግባራዊ አድርግ። **ማስታወሻ!** በመካከል እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው። 1 ሴንትራል ወይ 3.5 ሰከንት ሲሆን እስከ 1.5 ሰከንት እረፍት ከዚያም የ 3.5 ሰከንት እንቅልፍ።



በ 1.5 ሰከንት የእንቅልፍ እረፍት. ሰዎች ይነሳሉ፣ ሽንት ቤት ይሄዳሉ፣... ወደ ኋላ ከመተኛቱ በፊት የሌሊት ልምምዶችን ያድርጉ እና አንድ ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ። የማይነሱ፣ የማይጸልዩ፣ የማያነቡ፣ የማይጽፉ፣ ጥንዶች የማይነጋገሩ፣ የማይገናኙ (በእንቅልፍ እረፍት ወቅት ሰዎች ለመጠነ ስላሉ)፣...

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

**1st የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** መዳፎቹን ያስቀምጡ \*እጆችዎን ከጉልበቶችዎ ውጭ። እጆቹን ወደ ውስጥ እና ጉልበቶች ወደ ውጪ ይጫኑ, 7 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ እግሮች ፣ ትከሻ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ ፣ ትንፋሹን ይውሰዱ ፣ አይደገሙ ፣ ውሃ ይጠጡ ፣ ይተኛሉ ፣ በደንብ ይተኛሉ። \*ልዩነት አጠቃቀም ቡጢዎች።

**2nd የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** ቡጢ ያድርጉ \*በጉልበቶችዎ ውስጠኛ ክፍል ላይ ያስቀምጧቸው። ቡጢዎችን ወደ ውጭ እና ጉልበቶች ወደ ውስጥ ይጫኑ ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ በእግሮች ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ ፣ ትንፋሹን ይውሰዱ ፣ አይደገሙ ፣ ውሃ ይጠጡ ፣ ይተኛሉ ፣ በደንብ ይተኛሉ። \*ልዩነት ጠፍጣፍ መዳፎችን ይጠቀሙ።

**3rd የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** ክንዶችን ማጠፍ (90%) በደረት ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ የሚታጠፉ ጣቶች፣ ቀኝ እጆችሁን ወደታች በማጠፍ ጣቶች ያዙሩ። ጣቶችን በጥብቅ ይዘገጡ። አሁን እጆችዎን ወደ ተቃራኒው አቅጣጫ ይሳትፉ, 7 ሰከንድ ይቆዩ (በጣቶች፣ ክንዶች፣ ደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ ፣ ትንፋሹን ይውሰዱ ፣ አይደገሙ ፣ ውሃ ይጠጡ ፣ ይተኛሉ ፣ በደንብ ይተኛሉ።

**4th የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** ክንዶችን ማጠፍ (90%) በደረት ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ ፣ ቀኝ እጁን ወደ ቡጢ ያዙሩ ። በቡጢ ወደ እጅ ያስገቡ እና በተመሳሳይ ጊዜ ወደ ታች ይጫኑ እጁን ወደ ላይ ይክፈቱ ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ። በተቃራኒው ፣ 7 ሰከንድ ይያዙ (በእጆች ፣ በእጆች ፣ በአንገት ፣ በደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ ፣ ይውሰዱ።

መተንፈስ እና ውሃ ማጠጣት ፣ ተኛ ፣ በደንብ ተኛ። ምንም መድገም የለም።

ጀርባ ውጥረት ያለባቸው ሰዎች በእያንዳንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ይህን መልመጃ ይጨምራሉ። እጆችን በጉልበቶች ላይ ያስቀምጡ። ጭንቅላትን ወደ ኋላ ማጠፍ እና ከጉልበት ጋር ንክኪ ሳያጡ ወደ ፊት ይንቀጠቀጡ (በእጆች ፣ በጀርባ ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ደጋግመው፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ።

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

# ሰውነትህ ነው! ተስማሚ ያድርጉት!

ለመተኛት ከመተኛቱ በፊት ቅድመ ሁኔታዎች አሉ።

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

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

1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

## እንቅልፍ ጸሎት

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

ጣፋጭ ህልሞችን ብቻ ለስታውስ ለክብር 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም



ይህ ጸሎት ወደ እንቅልፍ ከመሄድዎ በፊት ጥቅም ላይ ይውላል!



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

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



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

**አልጋ እና ፍራሽ!(የ CG N-ABs1 አካል)**

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

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

**የፍራሽ እምብርት**(አይደለም: የብረት ምንጮች)የፍራሽ ኮር 125 ኪሎ ግራም የሰውነት ክብደት ሙሉ በሙሉ መደገፍ አለበት። ሃይፖኦአርጅኒክ፣ ደጋፊ፣ የሰውነት ክብደትን ማሰራጨት፣ የግፊት ነጥቦችን ማስታገሻ፣ መጠነኛ ሙቀት፣ ፈንገስ መቋቋም የሚችል፣ ከክሎሮፍሎሮካርቦን ነፃ። ዋስትና 7 ዓመታት።

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

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

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

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

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

የኩዊል ዲዛይን የተለያዩ የእንቅልፍ አቀማመጥን ይደግፋል(ጎን ፣ ጀርባ ፣ ሆድ)። ብርድ ልብስ ንጹህ ብር አለው።(ቅይጥ የለም) በውስጡ የተጠለፉ ቅንጣቶች፣ ፀረ-ባክቴሪያ፣ ማይክሮቢያል፣ ሽታ ያላቸው ፀረ-ስታቲክ ባህሪዎች ይሰጣሉ። የኩዊል ዲዛይን ውጤታማ የሙቀት ስርጭት እና የአየር ዝውውርን የማረጋገጥ ችሎታ አለው። ዲዛይኑ hypoallergenic ነው፣ ከመርዝ ማሽን ሊታጠብ ይችላል(ማድረቂያ የለም ፣ ደረቅ ጽዳት የለም)። ብርድ ልብስ-መጠን፡ ስፋት 1.40 ሜትር፣ ርዝመት 2.15 ሜትር

እያንዳንዱ ግለሰብ በእራሱ ብርድ ልብስ መተኛት አለበት። ለምን? ብርድ ልብስ መንጠቅ በእንቅልፍ ወቅት ጓደኛዎ ሳይሸፈኑ በመተው ሙሉውን ብርድ ልብስ ይወስዳል። ረቂቅ ሁለቱም አንቀላቀዎች በተቃራኒው አቅጣጫ ይቀየራሉ ቀዝቃዛ አየር ብርድ ብርድ የሚያደርግበት ክፍተት ይፈጥራል። ጤናማ ያልሆነ ማንኛውም ተላላፊ በሽታዎች ይተላለፋሉ። **ማስታወሻ!** ሲጎበኙ( በዓል) የእራስዎን ብርድ ልብስ፣ የሽፋን ሽፋን ይዘው ይምጡ(ሁለቱም)።

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

በየ 7 ሳምንቱ ትራስ(መሙላት እና ሁለቱም ሽፋኖች)፣ ብርድ ልብስ ፣ ኮፍያ ያለው ብርድ ልብስ ቦርሳ ይታጠባል። ሊበላሽ በሚችል ሳሙና 60 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ውሃ ውስጥ(ማስጠንቀቂያ! አይደርቅም። ማጽዳት)። ማድረቅ በተፈጥሮ በሚፈስ አየር ፣ ንፋስ ነው።(ማድረቂያ የለም) እና ጥላ (ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም)።

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

**ከ 7 ሰዓታት እንቅልፍ በኋላ ጠዋት;**

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

**የሌሊት ሰዓት እላፊ! ፕላንት ምድርን ለማዳን!**

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

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

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

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



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

የአየር ንብረት ጥበቃ ለመዳን



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

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

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

**ባላክላሻ (ቢኒ).** ባላክላሻ ዓይኖችን ብቻ በማጋለጥ ሙሉውን ጭንቅላት ይሸፍናል. ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም). ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ከላይ የጌጣጌጥ ፖምፖም ሊኖረው ይችላል. የፊት እና የአንገት መከላከያ አስፈላጊ በማይሆንበት ጊዜ ባላክላሻ ተጠቅልሎ 'ቢኒ' ሊሆን ይችላል።



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

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

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

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

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

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

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

ተከላካይ፣ የUV ጨረቆችን ያግዳል፣ ወደ ላይ አይጨልም፣ አንጸባራቂ ማስተካከል(ጨለማ፣ ቀለል፣ ፈዛዛ፣ ጨለማ) የራስ ቁር ጀርባ እንደ አንገት ተከላካይ የሆነ ቆዳ አለው።

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

**የጭንቅላት መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ በሚደረግበት ጊዜ ይለብሳል።**

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

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

**መንከስ** ጥበቃ፣ ቁጣን፣ አደገኛ እንስሳትን እና ሰዎችን ያስወግዳል።

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

**ኢንፌክሽኖች** ጥበቃ፣ ንጹህ ቆዳ፣ መከላከያ ልብሶችን ይሸፍኑ። ጤናማ አመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ዕፅዋት ቅመማ ቅመሞች፣ ተጨማሪዎች፣ መከላከያ።

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

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

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

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



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

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

እግሮች ከአየር ንብረት ጥበቃ (ካልሲዎች ፣ ቦት ጫማዎች) ፣ ማንኳኳት ያስፈልጋል ። ቆዳ ፣ ጣቶች ፣ ቁርጭም ጭምራት ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው። የማይከላከል የእግር መከላከያ (ሰንደል፣ ተንሸራታች፣ ቶንግስ) እግሮች ፣ ቁርጭም ጭምራት ከንቱ ናቸው። የእግር መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ ይለብሳል። በባዶ እግሩ ወደ ውጭ መራመድ ጤናማ አይደለም።

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

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



እጅ ጥበቃ (ጓንት) እንደ አስፈላጊነቱ ይለብሳሉ! ጓንቶች የሚሠሩት ከቆዳ፣ ከጥጥ፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ፣ ከሱፍ ድብልቅ ነው። (ሰው ሰራሽ) ማንኛውም ቀለም ማንኛውም ስርዓተ-ጥለት።

### ሰውነትዎን ከውጭ መከላከያ ልብሶችን ይጠቀሙ!

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

ክፍል ወለል ፣ ግድግዳዎች ፣ ጣሪያ ፣ አውሎ ንፋስ ፣ እሳት ፣ ከፍተኛ እርጥበት መቋቋም የሚችሉ ቅድመ-የተሰራ የኮንክሪት ፓነሎች። ወለሎች እርጥብ ማጽጃ ማጽዳት የሚችሉ፣ የማይንሸራተቱ፣ ፀረ-ስታቲክ፣ ሻጋታ፣ ሻጋታን የሚገቱ፣ ንጹህና ናቸው።

አግድም ተንሸራታች ዊንዶውስ ባለቀለም ድርብ መስታወት ናቸው። ካሬ ያልሆነ እንጨት ፍሬም ምንም መጋረጃዎች ወይም መጋረጃዎች የሉም (ጤናማ ያልሆነ፣ አባራ፣ ጀርሞች፣ ነፍሳት... ) ይልቁንም የውጭ መከላከያዎች (የሚቆላፍ)፣ ውስጥ አግድም ተንሸራታች ነፍሳት ማያ።

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



**ማብራት\*** በራስ ሰር ማብራት፣ ማጥፋት አለበት።

\* ጉልበት ማባከን ወንጀል ነው።

## ለመትረፍ ፣ ለደህንነት ፣ ለመጽናናት የመከላከያ መጠለያ።

### ጥሩ ንፅህናት ለጥሩ ጤንነት

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

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



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

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



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

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

አካባቢዎን በንጽህናት እና በንጽህናት መጠበቅ። ይቀንሳል። ዲዩኤስ (ለመተንፈሻ አካላት ጥሩ)። ኤምሮ (micro organism) (ባክቴሪያዎች ፣ ቫይረሶች ፣ ጀርሞች)

አነስተኛ ኢንፎክሽኖች ፣ ሞት።**አይነፍሳት(ንክሻዎች ፣ እጮች ፣ ንክሻዎች)** ያነሰ ኢንፎክሽን፣ ሽፍታ.**ቪኤርሚን(አይጥ፣ አይጥ፣ በረሮ)**፣ ትንሽ ጠብታዎች፣ ረቂቅ ተሕዋሶችን መስፋፋት፣ አነስተኛ ወረርሽኝ ወረርሽኝ.

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

ማስነጠስ ያስፈልጋል! በብብትዎ ውስጥ አስነጠሱ። በሽታን አያሰራጩ.

ከንፈር ላይ አትሳም። መሳም ኢንፎክሽንን በፍጥነት ያስተላልፋል። በምትኩ አፍንጫዎችን ማሸት።

እጅ አትጨባበጥ! ግባለት! ጓንት ካልለብሱ በስተቀር።

ክትባት ግዴታ ነው! ያልተከተቡ ሰዎች ለህብረተሰቡ አስጊ ናቸው! እነሱ በክትባት የታሸጉ ናቸው ። **ወይዘሪት R4**

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

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

ከቤት ውጭ የመተንፈሻ መከላከያ መሳሪያዎች (አርፒ) ይመክራል! Rpe የሚመዘኑት ከቅንጣዎች ምን ያህል እንደሚከላከሉ ነው። P2 ጭምብሎች ጥቅም ላይ ይውላሉ. ለመከላከል፣ ጭምብሎች በጥብቅ የተገጠሙ ናቸው (ዲም ተለጭቷል)!

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

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



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

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

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

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

**የውሃ ብክለት**: ቁፋሮ, መጣል, ፍሳሽ, የውሃ ማጓጓዣ. ለነዳጅ ማገደዎች መቆረር አየር እና ውሃን ያበላሻል. የኬሚካል፣ የመድሃኒት፣ የቆሻሻ መጣጥ፣ ጥሬ የፍሳሽ ማስወገጃ፣ መርዞች መጣል በየቀኑ እየተፈጠረ ነው። ሩጫዎች (መርዞች፣ ኬሚካሎች፣ መድከኒቶች፣ ቆሻሻዎች፣ ጥሬ ፍሳሽ ማስወገጃዎች) ከአውሎ ነፋስ ውሃ, እርሻዎች, ኢንዱስትሪዎች, ብክለት. የውሃ ማጓጓዣ የጅምላ አጓጓዣ፣ የመርከብ መርከቦች፣ ሱፐር-ታንክሮች፣ ባህር ሰርጓጅ መርከቦች፣ ተሳፋሪዎች፣ የጦር መርከቦች ትልቅ በካይ ናቸው። አነስተኛ የውሃ ማጓጓዣ በተለይ የውስጥ ውሃዎችን ይበክላል። አየርን፣ አፈርን እና ውሃን መበከል 'አካባቢያዊ ጥፋት' ወንጀል ነው።  
**ወይዘሪት 7.**

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



**ደህንነት ከጥቃት ለመከላከል!**



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

ለእናት እና ለአባት የተጋለጠ ያልተወለደ ልጅ እርስ በርሱ ሲሳደብ። በቃላት መሳደብ ምንም እንዳልሆነ እና በህይወታችን ውስጥ እንደሚያደርጉት ይወቁ። አንድ-



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

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

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

## ተወ,'ብጥብጥ': ከቤት ጀምር!

እያንዳንዱ የማህበረሰብ አባል ሁከትን የመያዝ ሰብአዊ ህልውና ግዴታ አለበት።ተቀላቀል (ጀምር)የሰፈር ጥበቃ። አስተውል፣ ሪፖርት አድርግ፣ ታስሮ(ሲቪል)፣... ማህበረሰብን ከወንጀል ነፃ ቀጠና ያድርጉት!



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

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

ሽሬ የሴንትራል አገልግሎቶችን መስጠት. ሴንቲኒል ከዝቅተኛ እስከ መካከለኛ የአደጋ ጠባቂ እና የጥበቃ ስራዎችን ይይዛል።ከስራ ውጪ ወይም ከስራ ውጭ ሴንቲኒል ጸረ-ማህበራዊ ባህሪን ሪፖርት ያደርጋል(ወንጀሎች፣ ብክለት፣ ጥፋት)ማንኛውንም የማህበረሰብ ጤና እና ደህንነት ጉዳዮችን ሪፖርት ያደርጉ።ሴንቲኒል ለተሰበሩ ጥሰቶች እና ወንጀሎች በቁጥጥር ስር ይውላል። Sentinel ከእያንዳንዱ የጎረቤት መመልከቻ ማህበረሰብ ጋር ተያይዟል።

ሽሬ ከ14-21 ሰዓታት የግዴታ የ 7 ሰዓት የምሽት እረፍታ ያቅርቡ (CG Klock).ለጥሩ ጤንነት, የኃይል ፍጆታ መቀነስ, አነስተኛ ብክለት እና የዲር አራዊት ጥበቃ.የወንጀል ቅነሳ፣ የመንግስት ወጪ፣ ማባዛትን የሚያበረታታ።

የአደጋ ጊዜ አገልግሎት ሰራተኞች ህግ-አስፈጻሚዎችን እየረዱ ነው።በመሆን

ደንቦችን መጣስ ፣ በሥራ ላይ ወይም ከሥራ ውጭ ያሉ ደንቦችን መጣስ ነቁ። የሲቪል እስራት ማድረግ ሊኖርባቸው ይችላል። CE reservist እንዲረዳ ሊጠራ ይችላል።

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

የማርሻል ማህበረሰቡን በህዝባዊ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዘመቻዎች የክልል ህጎችን በማብራራት ይመራል። (ህጎች). የግለሰብ መመሪያ. የማርሻል ማህበረሰቡን፣ አካባቢን፣ የዲር አራዊትን ይጠብቃል። የክልል የወንጀል እና የሲቪል ህጎችን፣ የማህበረሰብ አቀፍ ድንገተኛ አገልግሎቶችን፣ የኳራንቲን፣ የክልል ሪሃብን፣ ፒኤችኤሲ፣ ፒዲሲ እና ሲኢ፣ Crematoriumን ያስፈጽማል። ከሽሪፍ ጋር ግንኙነት ያድርጉ። <ሬንጀርስ> የድንበር ጥበቃ፣ የዲር አራዊት እና የእጭብ መጠለያዎች፣ የአካባቢ ጥበቃ፣...

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

አስታውሱ ብጥብጥ መፍትሔ አይደለም። መፍትሄ አይደለም!

ድምጽ መስጠት

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



ፕላኔት ምድርን አድን!  
ማቃጠል አቁም  
ቆሻሻን ይቀንሱ  
የከተማ ዳርቻ ስርጭትን ጨርስ  
የቶክሲን አጠቃቀምን ያቁሙ  
አምባገነንነትን ይጨርሱ  
ዛፎችን መትከል

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

