



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Выжыванне вашага, супольнасці вашых сем'яў, планеты,
з'яўляецца прыярытэтам чалавека!

Парадак выжывання:

1 асобіна, 2 асяроддзе пражывання, 3
супольнасці, 4 сям'я, 5 асоб, 6 жывёл, 7
асабістых рэчаў.



Выжывальнасць па ўзросце:

1 ненароджаная, 2 нованароджаная, 3 немаўля, 4 дзіцяці, 5
непаўналетніх, 6 дарослых, 7 старэйшых.



1 БОГ чакае ад вас вестак!

Малітва аб выжыванні

Дзень выжывання 11.1.7 N-At-m

Дарагая 1 Бог стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Ваш
самы сціплы верны захавальнік захавання Дзякуй за
выжыванне чалавецтва

Я імкнуся дапамагчы свайму арганізму, асобам, грамадству выжыць. Я зраблю
выжыванне сваім прыярытэтам нумар 1

Калі ласка, падтрымайце мае намаганні, каб выжыць на славу 1
Бог і добра чалавецтва!



Гэтая малітва чытаецца ў дзень выжывання альбо ў выпадку неабходнасці!



А Ланцуг выжывання мае 7 спасылак, усе неабходныя для выжывання чалавека



Паветранае паветра без гэтага ў вас ёсць хвіліны жыцця!

Пітная вада нічога піць ты не пратрымаешся тыдзень!

Харчовая ежа для энергіі і дабрабыту. Няма ежы, якую вы галадаеце!

Спаць для паўторнай віталізацыі. Не спіце, вы звар'яеце, памрэце!

Ахова клімату дзеля выжывання!

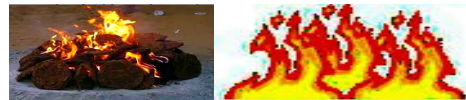
Гігіена каб наша цела было здравым!

Бяспека для абароны ад гвалту. Няма бяспекі, няма будучыні!



Пакруціць : 2 , Абавязальства : 2 кажа нам: "Абараняйце чалавечае цела ад зачэцця і да канца"! Ланцуг выжывання з'яўляецца асновай для выканання гэтага абавязальства. Адмова любому чалавеку ў гэтым самым неабходным пагражае жыццю! Злачынства супраць чалавецтва, Анты **1 Божа**, абавязковыя: **СПАДАРЫНЯ R7**.

Threat Паленне



Пасля таго, як чалавецтва даведалася, як карыстацца агнём. Гэта расцаніла гэта як дабраславенне. Спальванне драўніны дапаўнялася вуглём, гноем, смеццем, газам, нафтай, уранам. Англіійскія хрысціяне, якія прадставілі індустрыяльную эпоху, пачалі забруджванне, якое вядзе да змены клімату. Агонь і гарэнне - гэта цяпер праклён. **Хопіць гарэць зараз !!!**

Спыніцеся гарэнне: цыгарэты, вугаль, гной, смецце, газ, нафта, уран, драўніна ..



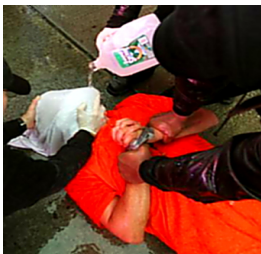
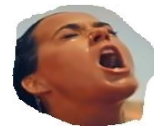
Найбольш небяспечнай часткай гарэння з'яўляецца "дым". У пажарах найбольшую пагрозу здароўю і смерці ўяўляе ўдыханне дыму. У большым маштабе дым падымаецца ўверх

З л я м т э ч а п е

Каб выжыць, добраму здароўю людзям неабходна паветра, якое дышае!

Паветра, якім мы дышаем, складаецца з газаў (вуглякіслы газ, азот, кісларод, метан), вада і прымешкі (пыл, мікробы, спрэчкі). Паветра, якім мы дышаем, патрабуе высокага ўтрымання азоту і кіслароду. Ён мае нізкае ўтрыманне вуглякіслага газу і метану. Змест вады (вільготнасць) неабходна, высокая чалавечая сіла становіцца нязручнай і праблема са здароўем. Прымешкі не патрэбныя, яны запалюць лёгкія.

На колькі можна затрымаць дыханне? Праз 4 хвіліны вы глытаеце паветра. Няма паветра, якое дышае, каб глынуць, ты памрэш! Людзі хутка гінуць у пажарах, паветра не дышае.



Утрыманне паветра, якое дышае, выкарыстоўваецца як катаванне, забойства людзей, жывёл. Утрыманне паветра, якое дышае, у якасці катавання (пасадка на ваду) выкарыстоўваецца адміністрацыямі ЗША, дзяржаўнымі службоўцамі ЗША, дзяржаўнымі падрадчыкамі, замежнымі тыраніямі, якія ахоўваюцца ЗША. Катаванні - гэта злачынства: СПАДАРЫНЯ R7 (людзі), СПАДАРЫНЯ R4 (жывёлы).

Затрымка паветра, якое дышае, каб забіць: выпадковы (таксічныя пары ў агні) альбо самастойна (самагубства: мэтанакіраванае ўдыханне канцэнтраванага вуглякіслага газу альбо гатавання газу), урад (газавая камера, падвешванне, катаванні), іншыя (злачынцы: гаротаваць, душыць, душыць, вешаць). Урад, крымінальныя забойствы атрымліваюць, СПАДАРЫНЯ R7. Выпадкава (здароўе і бяспека), СПАДАРЫНЯ R4, сябе (прыцягнуты да адказнасці 1 Бог).



Людзі, якія спальваюць рэчы, з'яўляюцца асноўнай пагрозай для "дыхаючага паветра!"



Усё пачынаецца з чалавека, які выкарыстоўвае сваю дыхальную трубу як комін, каб лёгкае было сітам для таксічных пароў і прымешак паветра. Выкарыстанне чалавечага цела ў якасці коміна - гэта сур'ёзная небяспека для здароўя, абраза 1 Божай задумы.



Курэнне залежнасці! Чалавечая трагедыя! Грамадскі цяжар!

Наркаманія - паўтаральнае кампульсіўнае паводзіны, якое задавальняе ўспрынятую патрэбу.

Наркामаны ўводзяць сябе ў зман, не прымаючы шкоду, якую наносяць іх паводзіны. Шкоду сабе, сям'і, сябрам, калегам па працы, грамадству.

Наркामаны не вераць, што яны залежныя, пакуль яны атрымліваюць задавальненне, трымаючы жыццё разам. Наркामаны становяцца пагрозай для сябе, супольнасці. Яны становяцца ілюзіяй, несумленнымі, антысацыяльнымі, амаральнымі, падманнымі, эгаістычнымі, няўважлівымі. Гэта прымушае Шыра (супольнасць) кантраляваць свой лад жыцця. Абмежаванне іх свабод і правоў.

Курцы смярдзяць з рота. Іх адзенне смярдзіць. Яны смярдзяць у пакоі. Іх прах усюды. Усюды іх прыклады. Яны агідныя, брудныя, смярдзючыя асобы. Пазбягайце іх Ганьбіце іх!



Курцы ўяўляюць для сябе небяспеку для здароўя. Яны апёкаюць вуснамі, зубамі, дзёснамі, ротам, горлам, дыхальнай трубой, лёгкімі, хварэючы, што з'яўляецца цяжарам для грамадства.

Курцы гультаяватыя, робячы шмат перакураў і наносячы сабе шкоду. Патрабуйце ад іх адказнасці!

Курцы ўяўляюць небяспеку для здароўя навакольных. Цяжарныя курцы шкодзяць ненароджаным. Пасля нараджэння гэтых нованароджаных асуджаюць на жыццё, якія маюць праблемы са здароўем. Яны могуць мець дэфармацыі, інваліднасць .. Цяжарныя курцоў прыцягваюць да адказнасці, прычыняючы шкоду ненароджаным: **СПАДАРЫНЯ R3**.



Пасіўны дым (Штурм) шкодзіць людзям. Курцы, якія ствараюць пасіўны дым, атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R3**. Суб'екты (адпачынак, забавы, праца ..) якія дазваляюць курыць, **СПАДАРЫНЯ**

R3 выплаціць кампенсцыю. Урад, які дазваляе курыць, заменены, + **СПАДАРЫНЯ R7**

Курцы нядбайныя. Яны распальваюць пажары: дамы, трава, лес.

Яны нясуць адказнасць, **СПАДАРЫНЯ R4**

і выплаціць кампенсцыю. Яны раняць людзей, жывёл,

СПАДАРЫНЯ R5. Яны забіваюць людзей, жывёл, **СПАДАРЫНЯ R6**.



У 1951г (язычніцкі каляндар) было ўстаноўлена, што курэнне шкодна для здароўя і з'яўляецца сур'ёзнай пагрозай. Урад, іх установы, ведамствы, якія не забаранялі паліць, пацярпелі няўдачу (пазбаўленне абавязкаў) служыць, абараняць людзей.

Прымаецца рэтраспектыўнае заканадаўства. Вінаватыя атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7**.

Любая асоба альбо група, бізнес альбо іншая арганізацыя, якая займаецца прасоўваннем па службе (халява, рэклама, маркетынг), дазваляе (бацькі, настаўнікі, праца, клубы,

закусачныя, забаўляльная пляцоўка, ...) , прыбытак (пастайшчыкі, вытворцы, транспартнікі, аптавікі, рознічныя гандляры) , робіць даступнымі "Дымы" і / або прыналежнасці для курэння **СПАДАРЫНЯ R7** Не мае значэння, што ўтрымлівае "Дым".

Акт курэння (вейпінг) з'яўляецца рызыкай для здароўя.

Нулявая цягпымасць да курэння!

Людзі памяншаюць даступнасць паветра, якое дышае, спальваннем вугалю, гною, газу, алею, дроў для прыгатавання ежы (уключае шашлык) , ацяпленне, электраэнергія. Гэта заканчваецца зараз! **Выкарыстоўвайце электрычнасць, якая вырацоўваецца без спальвання. Парушэнне, прыводзіць да канфіскацыі, знішчэння абсталявання і СПАДАРЫНЯ R2**



Электрастанцыі якія згараюць (вугаль, смецце, газ, нафта, уран, ..) для стварэння энергіі ёсць **Зачынілі, разабралі.**

Уладальнікі, якія забруджваюць навакольнае асяроддзе, апэратары прыцягваюцца да адказнасці, **СПАДАРЫНЯ R7** Вугаль і ўранавыя шахты зачыненыя і зачыненыя. Уладальнікі і апэратары майнінга атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7** . Энергія вырацоўваецца метадамі, якія не згараюць.

Гарыць, каб пераехаць унутраны, не ўнутраны транспарт **Заканчваецца!** Газ і нафта не згараюць. **Унутраны ўнутраны транспарт на аўтастрадах заменены на "Аўтамабільны трамвай"!** Наземны транспарт на вялікіх адлегласці ажыццяўляецца толькі чыгункай. **Заканчваецца выкарыстанне дызеля, бензіну, LPG!**



Забруджвальная Забавы заканчваюцца!

У паветры: Air Shows, прыватны паветраны транспарт (беспілотнік, самалёт, рэактыўны самалёт, верталёт, касмічны човен, ...) **канец!**

У, пад вадой: гонкі на маторных лодках, прыватны марскі транспарт

(лодкі, каюты, крэйсэры, круізныя суда, паветраныя суда, падводныя лодкі, хуткасныя катэры , гідрацыклаў, яхты, ..) **канец!**



На сушы: усе 2, 3, 4, .. кола з матарызацыяй: веласіпеды, ровары, багі, спартыўныя аўтамабілі, пазадарожнікі, лімузіны, шыкоўныя аўтамабілі. Аўтагонкі, аўтамабільныя трукі. Турыстычныя цягнікі. Прамоўтэры забруджвальных забаў, пастайшчыкі транспартных сродкаў для

забруджвальныя забавы прыцягваюцца да адказнасці, **СПАДАРЫНЯ R7**



Цвік-салон ствараюць таксічныя пары. Супрацоўнікі маюць абарону дыхання. Нямыя кліенты (**ахвяры**) не трэба. Манікюрныя салоны ў гандлёвых цэнтрах шырока адчынены. Іх таксічныя пары ахопліваюць мінакоў. Падваргаючы іх рызыцы для здароўя. Асабліва цяжарныя жанчыны, нованароджаныя, астматыкі, пажылыя людзі. **Калі вы падвергліся ўздзеянню таксічных выпарэнняў, звярніцеся ў салон і гандлёвы цэнтр за кампенсацыяй.**

Цвік-салон уяўляе небяспеку для здароўя, як забруджвальнік паветра. Іх наведваюць людзі, якія лянуюцца самастойна рабіць пазногці і маюць занадта шмат грошай. **Зачыніце іх, забараніце. Прыцягнуць уладальнікаў, кіраўнікоў, СПАДАРЫНЯ R7**



Салон прыгажосці ўяўляе небяспеку для здароўя, як забруджвальнік паветра. **Да іх прыязджаюць людзі, якія лянуюцца самастойна рабіць грывы, маюць занадта шмат грошай.**

Зачыніце іх, забараніце. Уладальнікі, кіраўнікі, СПАДАРЫНЯ R7

Цырульнік, які стварае таксічныя пары, зачыняецца, пераследуецца, **СПАДАРЫНЯ R7**

Цырульнік, які не стварае забруджвання паветра, працуе нармальна.



Капіталіст (**прагны драпежны паразіт**) Урады заахвочваюць дамы садовымі садамі. Гаспадар дома выкарыстоўвае бензінавыя садовыя інструменты (**паветранадзімалкі, здрабняльнікі, кустарэзы, бензапілы, касілки, ..**) што забруджваюць

(паветра, шум, глеба) . **Уладальнікі дамоў, вытворцы, прадаўцы, атрымаеце СПАДАРЫНЯ R7 . Урад, які дазволіў гэта забруджванне, будзе заменены СПАДАРЫНЯ R7 .**

Па-за інсектыцыдамі выкарыстоўваюцца на пасевах, агародах, ..

Харчовая кр **Забруджаныя сады, сады, непрыдатныя для ўжывання людзьмі ці жывёламі. Забруджаны ўраджай, ежа спальваецца грамадствам (Шыр) . Камерцыялы вытворца атрымлівае СПАДАРЫНЯ R7 . Урад, які дазваляе гэта забруджванне замяніць, атрымаеце СПАДАРЫНЯ R7 .**



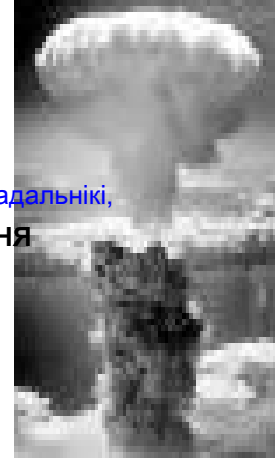
Унутры выкарыстоўваюцца інсектыцыды, якія атакуюць нервовую сістэму. Яны робяць ненароджаных і нованароджаных гіперактыўнымі. Інсектыцыды раздражняюць людзей і дыхальныя сістэмы хатніх жывёл. **Не выкарыстоўвайце інсектыцыды ўнутр.**

Вайскоўцы забруджваюць паветра транспартам, выбухоўкай, А, N (Атамная, ядзерная) Б (біялагічны) З (хімічная)

зброя. Яны ўяўляюць пагрозу для жыцця людзей, жывёл і раслін. Навукоўцы, якія ствараюць гэтую зброю, атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ**

R7 . Вытворчыя магутнасці гэтай зброі разбураны, спалены Шырам. Уладальнікі, дырэктары, кіраўнікі, кіраўнікі гэтых аб'ектаў атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7** .

Вайскоўцы, якія ўжывалі альбо выкарыстоўваюць гэты від зброі, прыцягваюцца да крымінальнай адказнасці ад звання падафіцэра, **СПАДАРЫНЯ R7** . Урад, які дазваляе вырабляць, захоўванне гэтай зброі замяняецца, атрымаць, **СПАДАРЫНЯ R7** .



Феерверкі з'яўляюцца галоўным забруджвальнікам. Яны становяцца больш распаўсюджанымі, больш забруджваюць. У залежнасці ад умоў надвор'я забруджванне паветра можа зацягнуцца на працягу дня. Забруджванне часцінкамі асядае на вадзе, забруджваючы яе. Недапушчальна піць яго людзям і жывёлам. Феерверк канец! На змену ім прыходзяць лазерныя агні.

Не дышае паветра У вас ёсць 4 хвіліны жыцця!

Любая асоба, арганізацыя ці ўрад, якая адмаўляе дыхаць паветрам альбо з'яўляецца прычынай і следствам забруджанага паветра. Прыцягваюцца да адказнасці, атрымліваюць клетку, **СПАДАРЫНЯ R7** . Патрабавецца паветра, якое дышае **1 БОГ** дадзена правільна!

Нулявая цягпіннасць да забруджвальнікаў паветра !!!!!

Каб выжыць, патрэбен чалавечы арганізм

' Пітная вада '!



На 60% нашага цела складаецца з вады. Гэта патрэбна кожнай клетцы нашага цела.

Вада змазвае нашы суставы, рэгулюе тэмпературу цела і вымывае адходы ...

Згушчаная атмасферная вадзяная пара ўтварае кроплі
Гравітацыя Зямлі цягне кроплі ўніз (падае дождж)

на паверхню. Дождж з'яўляецца асноўнай крыніцай прэснай вады.

Гэтая дажджавая вада выкарыстоўваецца для піцця, падрыхтоўкі ежы, прыгатавання ежы, мыцця, асабістай гігіены, ...



Чалавек змог піць дажджавую ваду, выкарыстоўваць яе для падрыхтоўкі ежы.

Не больш дажджавая вада забруджаная, нездаровая, кіслая, таксічная, дрэннага густу, дрэнна пахне.

Нельга пакідаць бялізну пад дажджом

забруджаны. Ён не толькі выглядае брудным, дрэнна пахне, але і можа раздражняць скуру.

Халодны дождж выпадае, як град, снег. Снег назапашваецца на высокіх гарах, у Арктыцы і Антарктыцы, ствараючы запасы прэснай вады. Снег белы,



забруджаны снег шэры нават чорны. Чорны снег сустракаецца ў Гімалаях, ледніках па ўсім свеце, Грэнландыі, Арктыцы, Антарктыдзе.

Грамады ствараюць вадаёмы з прэснай вадой. Гэтыя вадаёмы спадзяюцца на дажджавую ваду і раставанне снегу. З-за забруджвання гэтыя вады патрабуюць ачысткі перад ужываннем людзьмі ці жывёламі.



Вадасховішча глыбокае, а не неглыбокае. Глыбокая вада халадней, памяншае выпарэнне, рост водарасцяў асабліва атрутнага тыпу, заражэнне казуркамі.

Забараняецца займацца воднымі відамі спорту, каб спыніць мачавыпусканне, менструацыю і калацца ў ваду. Воднае судна (гідрацыкл, маторныя лодкі, ..) забруджваць (алей, бензін, батарэя, ..) яны забароненыя! Выключэнне: транспарт Ranger Park.

Чалавек не можа разлічваць на тое, што супольнасць робіць гэта правільна. Няма лячэння, частковае лячэнне, няправільнае лячэнне, скарачэнне выдаткаў, карупцыя, крымінальныя паводзіны .. Хатняя апрацоўка вады становіцца абавязковай.



Ачыстка вады ў хатніх умовах патрабуе фільтрацыі. Каб паменшыць:

мыш'як, азбест, хлор, хлараформ, карбанатная цвёрдасць, медзь, бруд, гербіцыды, цяжкія металы, свінец, пестыцыды, іржа ... У цёплым клімаце адфільтраваную ваду трэба кіпяціць для абароны ад смяротных хвароб (вірус..)

Пагрозы прэснай вадзе! Хутка попыт на свежую ваду перавысіць наяўнасць прэснай вады.

Забруджаны дождж можа прывесці да адслойвання фарбы, карозіі сталёвых канструкцый (**масты**), эрозія каменя, завяданне лісця і іншай расліннасці, раздражненне скуры,
.. Праверце "Дыхаючае паветра" і "Зялёную канцэпцыю", каб даведацца, як стрымліваць забруджванне.



Ірыгацыя! Выкарыстанне падземных вод для арашэння высільвае падземны вадаём хутчэй, чым можа папоўніць. У выніку высыхае цэлая экасістэма і ствараецца недахоп прэснай вады. Скончваецца арашэнне грунтавай вадой. Незаконнае выкарыстанне грунтавых вод для арашэння злачынства,

СПАДАРЫНЯ R7 . Урад дазволіў абрашэнне грунтавых вод, замяніў, прыцягнуў да адказнасці, **СПАДАРЫНЯ R7** .



Ірыгацыя, выкарыстоўваючы прэсную ваду з ручая, ракі, возера, .. запавольвае паток вады. Гэта стымулюе выпарэнне

. У выніку засуха! Гэты тып арашэння скончыў цывілізацыі. **Канец абрашэння.**

Забруджаныя водныя шляхі (**ручай, рака, возера, ..**) стварылі дэфіцыт прэснай вады. Ліўневая вада, напоўненая таксінамі, фармацэўтычнымі прэпаратамі, ядамі. Іл. **Забруджванне водных шляхоў** сканчаецца, забруджвальнікі трапляюць, асоб **СПАДАРЫНЯ R3** усе астатнія, **СПАДАРЫНЯ R7** .



Дабаўка прэснай вады

Для апрашэння выкарыстоўваецца шмат энергіі, што каштуе дорага. Паступленне вады аказвае негатыўнае ўздзеянне на навакольнае асяроддзе, уцягваючы ў сістэму вялікую колькасць рыб, малюскаў, іх яек. Буйныя марскія істоты трапляюць у экран у пярэдняй частцы заборнай трубы. Хімічная апрацоўка, карозія ствараюць цёплы расол, які выкідваецца назад у акіяны.



Апрашэнне мае высокае ўтрыманне бору, што дазваляе пагоршыць якасць вады. Гэтая вада, якая выкарыстоўваецца ў сельскай гаспадарцы, жывёлагадоўлі, вытворчасці ежы, прыводзіць да дыеты з высокім узроўнем бору. Працяглы рацыён бору шкодны для здароўя.

Перапрацаваныя сцёкавыя вады, сцёкавыя вады праходзяць першасную ачыстку для выдалення цвёрдых рэчываў, пажыўныя рэчывы выдаляюцца, фільтры выдаляюць большасць бактэрый і вірусаў. Затым вада прасоўваецца праз мембрану для выдалення малекул.

Туалет для крана - гэта крайняя магчымасць. Тэсты выяўляюць не ўсе рызыкі для здароўя.



Вада ў бутэльках (**дорага**) падыходзіць для падарожжаў. Пластыкавыя бутэлькі з вадой выпускаюць хімічныя рэчывы, якія становяцца небяспечнымі пры награванні (**сонца, абагравальнік**).

Не выкарыстоўвайце пластыкавыя ёмістасці для ежы і напой. Не купляйце ежу і напоі ў пластыкавых кантэйнерах. Шкло (**няма свінцу**) Лепш за ўсё падыдуць бутэлькі, кантэйнеры. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя саломкі і сталовыя прыборы. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя ёмістасці для падрыхтоўкі ежы і падачы ежы.

Араматызаваная пітная вада

Для розных відаў пітная вада можа быць араматызаванай. Некаторыя араматызатары не вылучаюць - гэтага трэба пазбягаць. Араматызаваную ваду можна падаваць халоднай альбо гарачай.

Падыходзіць араматызаваныя напоі: Экстракт ялавічыны, курыны экстракт, какава, гарбата, кава, садавіна, травы, спецыі, агародніна.



Нездаровы араматызаваныя напоі і дадаткі: Алкаголь, Штучны колер, Штучны араматызатар, Штучны і натуральны падсалодвальнік, Газаваны, Кола, Карыфіял, Энергетычны напой, Ліманад, Кава без кафеіну, Фруктовы сок, Прэс-препараты, Натрый ..



Лепш за ўсё піць ваду



Любы чалавек, арганізацыя, урад, які адмаўляе пітной вадзе альбо з'яўляецца прычынай і следствам забруджанай вады. Нясуць адказнасць, **СПАДАРЫНЯ R7**

Попыт на пітную ваду гэта **1 БОГ** дадзена правільна!

Няма прыёму вадкасці. У вас ёсць 4 дні жыцця!

Рэжым дня: Устаньце, выпіце 0,2 л шклянкі злёгка астуджанай фільтраванай вады. Перад кожным прыёмам ежы (Сняданак, закуска ў пачатку дня, абед, закуска ў позні дзень, вячэра) выпіце 0,2 л шклянкі злёгка астуджанай фільтраванай вады. Ёсць паілка (няма пластыка) запоўнены 0,2 л адфільтраванай вады на кожнай тумбачцы. Піце ноччу пасля кожнага наведвання туалета, а пры сухасці ў горле піце адпачынак, устаючы раніцай.

Падыходзіць араматызаваныя напоі:

Кава нябесны стымулюючы напой



Кава - звараны напой, прыгатаваны з смажаных насення кававых раслін.

Кава вырабляецца з высушаных, смажаных насення кававага дрэва, выгадаваных у гарачым вільготным клімаце ўздоўж экватара. Ёсць 2 разнавіднасці: Фасолю Робуста мае моцны смак і поўнае цела. Фасоль арабіка расце на большай вышыні, мае больш гладкі смак і больш араматычныя якасці.

Пасля збору, высушвання кававыя збожжа абсмажваюць пры тэмпературы каля 200 ° С. Гэта дазваляе цукру ў фасолі карамелізавацца і развівацца водар кавы. Чым даўжэй смажаныя бабы, альбо чым вышэй тэмпература, тым цямней будзе смажаніна і тым больш поўны смак, увогуле светлыя смажаныя маюць больш рэзкі, кіслы густ, а цёмныя смажаныя маюць больш глыбокі і насычаны густ. Цёмнае смажанае не абавязкова, "мацней". Крэпасць кубкі кавы залежыць ад таго, колькі вады дадаецца падчас заварвання кавы.



Як прыгатаваць кубак кавы?

Як атрымаць максімальную карысць ад каханай кавы.

1) Вялікая дэгустацыя кавы пачынаецца з выдатнай дэгустацыі вады. Калі адфільтраваная вада недаступная, выкарыстоўвайце халодную ваду з-пад крана. Дайце яму некалькі секунд праветрыцца, перш чым дадаваць яго ў чайнік.

2) Хай вада сцячэ з фурункула (80 ° С) перад тым, як разліваць яго на каву (пастаянны альбо кропельны фільтр) гранулы. Кіпень абпальвае гранулы і ўплывае на смак.

3) Пры выкарыстанні малака (не рэкамендуецца), дадайце яго ў кубак пасля вады. Калі малако дадаецца 1-е, кава таксама можа не змяшчацца. Гарачая вада можа апарыць малако, змяніўшы густ.

Нататка! Падсалодвальнікаў (цукар альбо штучны) разбурыць каву!

Без кафеіну не кава, а небяспека для здароўя.

Выкарыстоўвайце толькі немалочныя адбельвальнікі.

Кава без кафеіну а Рызыка для здароўя!

Без кафеіну выкарыстоўвае растваральнік. Рэшткі растваральніка часта засмучаюць страўнік.

Лагічна! Кава без кафеіну перамагае мэту ўжывання кавы.

Падрыхтоўка:

Піваварства,



Імгненна,



Кава з кропельным фільтрам; Эспрэса (машына)



Не выкарыстоўвайце стручкі кавы а Экалагічная рызыка!

Усе кававыя стручкі - 1 мільярд - экалагічная катастрофа.

Яны не паддаюцца біялагічнаму раскладанню. Не перапрацоўваецца.

СТОП! Вытворчасць! Прыцягнуць да адказнасці, СПАДАРЫНЯ R7

. **СТОП!** Выкарыстоўваючы іх! Пазбягайце і сораму!



Нататка! Усе аднаразовыя аднаразовыя прадукты - прычына занадта вялікай колькасці смецця!

Іх вытворчасць "Заканчваецца"! Парушэнне, СПАДАРЫНЯ R7 !

Пазбягай, Ганьба людзі, якія выкарыстоўваюць аднаразовыя аднаразовыя прадукты!

Як выпіць кубак кавы?

Каб атрымаць лепшы густ, паспрабуйце хай трохі астыне, чым прымайце вялікую порцыю, а не пацягвайце. Вялікія кавы з кавы выпускаюць больш водару. Панюхай і паспрабуй, нябеснае. Ёсць брамка з малаком:

Эспрэса з'яўляецца канцэнтраваным напоем, звараным шляхам прымушэння гарачай вады пад ціскам праз дробна молатую каву. У параўнанні з іншымі спосабамі падрыхтоўкі кавы эспрэса мае больш густую кансістэнцыю, больш высокую канцэнтрацыю раствараных цвёрдых рэчываў і пены. **Эспрэса - аснова для іншых напояў:** Капучына, латэ, макіята, мокка, амерыкана, грынга, дуэт-шот, лава і мотэ. Падаецца з усмешкай.



Капучына: падрыхтоўка тэкстуры, тэмпература малака - гэта найбольш важны этап. Малако рыхтуецца на пару, дадаючы вельмі дробныя бурбалкі паветра, якія надаюць яму аксамітную тэкстуру (пенапласт) . У кубак кладуць эспрэса,

дадаецца ўспеньванае гарчае малако, дапоўненае пенай таўшчынёй 2 см, дапоўненае а

пасыпаць молатай карыцай.



Латтэ: нагрэць малако без пены. Выстрэл эспрэса кладзецца ў кубак. Дадаецца гарачае малако, дапоўненае усыпаць сырое какава.



Макіята: разагрэць малако не пеніцца. Напоўніце 2/3 з малаком. Дадайце кубак эспрэса. Зверху з лістом мяты перачнай. з малаком і малаком



Мокка: зрабіць сырым гарачае какава. Напоўніце кубак з гарачым какава. Дадайце 1/2 стрэлачкі эспрэса. Верхня пенка. Дадайце апырскванне сырога какава.



Грынга: Заліце кубак 1/2 гарачага эспрэса. Зверху пасыпце мушкатовы арэх.



Імедыканд: Заліце кубак. Гарачая вада дадаецца.



Дуагэцаўка: Дадайце 2 стрэлы эспрэса. Потым гарачая вада.



Лава: 1-я чарка эспрэса. Дадайце кавалачак канцэнтраванага мандарынавы соку. Дадайце стрэл гарачага сырога какава Зверху паліце распаленым малаком. Дадайце апырскванне молатай карыцы.



Шлях: Запоўніце кубак 1/2 гарачым гарбатай з перачнай заваркай. Дадайце здымак эспрэсу - так. Зверху паліце распаленым малаком. Завяршаюць прысыпаннем молатага цынамона.



Какава нябесны стымулюючы напой

Какавы растуць у гарачых дажджлівых трапічных раёнах. Гэта садавіна - струкі. Унутры струка ёсць насенне (фасолю) . Какава-бабы ператвараюцца ў какава-алей і парашок.



Падрыхтоўка гарачага какава:

1 сталовая лыжка какава-парашка,

1 шклянка: соевая вадкасць, казінае малако ці іншае немалочнае малако. 1

гарбатная лыжка ванільнага экстракта,

Рысачка карыцы,

Рысачка мушкатовага арэха.

Злучыце інгрэдыенты ў сярэднім рондалі і прагрэйце на сярэднім слабым агні, узбіваючы да пенкі і гарачага стану.



Гарбата нябесны стымулюючы напой



Камелія вечназялёная расліна. Гэта адабраныя і апрацаваныя лісце даюць нам гарбату. Асноўныя гарбаты - чорныя ці зялёныя. Яны могуць быць ароматызаванымі або ароматызаванымі.

Падрыхтоўка гарбаты апекуна: змесціце друзлыя апрацаваныя лісце гарбаты ў чайную настойку. Пастаўце заварку ў шклянны кубак. Закіпяціце вадку, спыніце кіпень, калі бурбалка спыніцца (80 ° C) наліць у шклянны кубак. Атрымлівайце асалоду !



(а) Як бурбалка спыняецца, заліце чорную гарбату. Праз 1 хвіліну змяшальнік змяшаць 3 разы. Яшчэ праз хвіліну адыдзіце. Выпіце альбо дадайце любы цытрусавы сок для водару, альбо дайце яму астыць, астудзіцца і выпіце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікамі, адбельвальнікамі (штучны, натуральны) .



(б) Праз 10 секунд пасля спынення бурбалкі заліце зялёным гарбатай. Змяшайце настойнік 3 разы. Праз 1 хвіліну выдаліце. Выпіце, альбо дадайце любы фруктовы сок для густу, альбо дайце яму астыць, астудзіцца і выпіце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікамі, адбельвальнікамі (штучны, натуральны) .

Падрыхтоўка гарбаты з травяных насення змесціце рассыпчатыя насенне ў настойку. Пастаўце заварку ў шкляны кубак. Закіпяціце ваду, спыніце кіпень. Падобна таму, як бурбалкі перастаюць высыпаць насенне. Праз 1 хвіліну змяшайце настойнік 3 разы. Яшчэ праз 7 хвілін выміце. Выпіце, альбо дайце яму астыць, астудзіце і выпіце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікамі, адбельвальнікамі (штучны, натуральны) .



Травяныя лісце падрыхтоўка гарбаты. Тое самае, што і зялёная гарбата.



Травяны чай з караня падрыхтоўка, здрабніць карані. Папярэдне Пары ж, як чорная гарбата.

Выкарыстанне мікрахвалевай печы пры заварванні пакуначка для гарбаты выяўляе водары. Паўторна перамясціце бірку з пакуначка для гарбаты, пераканайцеся, што металічны штапель выдалены. Большасць паперы пазнакі выкарыстоўваюць танныя чарніла, змяняюць колер вады, перашкаджаюць водару.

Пастаўце гарачую ваду ў гарбатны кубак > дадайце свой выбар пакецік гарбаты > цяпло ў мікрахвалевай 30 секунд на палову магутнасці (400-500 Вт) > Дайце настояцца мікрахвалевай печ на хвіліну > выняць > атрымлівайце асалоду!

Лепш за ўсё піць ваду (можа быць араматызаваным)



Фільтраваная вада на здароўе !!!

Увага! Сур'ёзная пагроза выжыванню чалавека: Мікрапластыка!

Мікрапластык з пластыкавых адходаў забрудзіў усю планету - ад арктычных снежных горных глебаў да самых глыбокіх акіянаў. Мікрапластык увайшоў у сетку морапрадуктаў. У крыві большасці людзей ёсць мікрапластык, які распаўсюджваецца па целе. Усе часткі мозгу, грудное малако, сэрца, лёгкія, мышцы ... забруджаныя. Гэта прынясе адказ ад імунітэту і эвалюцыі! З невядомымі дрэннымі наступствамі!

Пластыкавыя бутэлькі з вадой выпускаюць мікрапластык, які становіцца небяспечным пры награванні (сонца, награвальнік, гаршчок) . **Увага!** Піць з пластыкавых бутэлек, ёмістасцяў шкодна для здароўя! Гэта заканчваецца! Парушэнне, СПАДАРЫНЯ R7 . Пры ўздзеянні прымайце групавыя меры супраць вытворцы, раздробнага гандлю, урада!

Немаўляты, якія сілкуюцца з бутэлек, глытаюць мільёны мікрапластыка ў дзень!

Даследаванне паказвае, што падрыхтоўка ежы ў пластыкавых кантэйнерах прыводзіць да ўздзеяння ў тысячы разоў вышэй! Не ператварайце дзіцяці ў пластыкавую ляльку. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя бутэлькі, ёмістасці для кармлення і падрыхтоўкі ежы!



Парушэнне **СПАДАРЫНЯ R7** . У выпадку ўздзеяння прадпрымайце групавыя меры супраць вытворцы, прадаўца, урада!



Не набывайце напоі і ежу ў пластыкавых бутэльках, кантэйнерах, банках! Не выкарыстоўвайце пластыкавыя ёмістасці, посуд для падрыхтоўкі, падрыхтоўкі ежы, падачы ежы, пітва! Не карыстайцеся пластычнымі сталовымі прыборамі, саломкай, талеркамі, барабанами ...! Парушэнне **СПАДАРЫНЯ**

R7 . У выпадку ўздзеяння прадпрымайце групавыя меры супраць вытворцы, рознічнага гандлю, урада!

Каб перажыць патрэбы чалавечага цела **Ежа**

Частка рэжыму дня - гэта ежа. Наколькі мы здаровыя і колькі жывем. Шмат у чым звязана з нашай харчовай звычкай. Няма ежы, якую вы галадаеце!

Карміць 5 разоў на дзень:

' **Сняданак** , ўключаюць вадку, травы, спецыі, мёд, каву, ..

Ранняя закуска, ўключаюць вадку, садавіна, травы, гарбату ..

Абед , ўключаюць вадку, салата, яйка, кава, ..

Позняя закуска, ўключаюць вадку, арэхі, ягады, спецыі, какава, ..

Вячэра '. ўключаюць вадку, тэму вячэры, гарбату ці каву .. Гародніна.

7 Прадукты, якія трэба ёсць штодня: Грыбкі (грыб) , Збожжа (авёс, ячмень, сачавіца, кукуруза, проса, кіноа, рыс, жыта, сорга, пшаніца) , Гарачы чылі, лук (карычневы, зялёны, чырвоны, вясновы, зялёны лук, часнык, лук-порей) , Пятрушка, салодкі стручок, гародніна (спаржа, фасоль, броклі, каляровая капуста, морква, гарох, капуста, ..)



Кожны тыдзень у дзень павінна быць тэма вячэры: напрыклад **Дзень 1: Гародніна**

Дзень 2: Хатняя птушка **Дзень 3: Млекакормячых** **Сярэдзіна тыдня: Рэптылія** **Дзень 5: Морапрадукты**

Выхадныя: Арэхі і насенне **Дзень забаў: Казуркі**

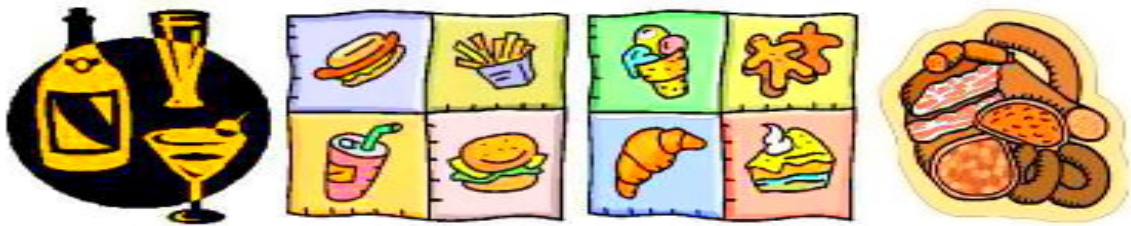
Дыета не s: Штучныя падсалодвальнікі, вырабленая ежа, генетычна мадыфікаваная ежа, дададзеная фруктоза, ежа ў пластыкавых кантэйнерах.



Фруктоза асноўная прычына дыябету, атлусцення (Саламотныя людзі) . Дрэнна, ці ідзе ён у цукры ці садавіне. Даданне фруктозы падчас апрацоўкі напояў ці ежы ўяўляе небяспеку для здароўя. Перапрацоўка, распаўсюджванне, продаж гэтага віду напояў альбо прадуктаў харчавання з'яўляецца крымінальным паводзінамі: **СПАДАРЫНЯ R6**

Выключэнне: Неапрацаваныя, ягады, садавіна, мёд, гародніна.

Скажыце "Не": **Усё, што ўтрымлівае:** Фруктоза, глюкоза, цукар; печыва, пірожныя, крупы для сняданкаў, шакалад, фруктовы сок, марожанае, лядзяшы, варэнне, кетчуп, ліманады (Кола, Энергія, ...) мармелад, мюслі-бары, соусы, віно ...



Вытворча-харчовыя занадта салёнае мае занадта шмат кансервантаў, часта занадта тлустае, з даданнем цукру, што робіць яго непрыдатным для ўжывання хатнімі жывёламі, жывёлай. **Прадукты харчавання** з'яўляюцца прычынай высокага крывянага ціску, закаркаванні артэрыяў, атлусцення (Саламотныя людзі) . Перапрацоўка, распаўсюджванне, продаж вырабленай ежы - гэта злачыннае паводзіны **СПАДАРЫНЯ R6**

Скажыце **Не** да: Малочнае малако, Малочны сыр, Фастфуд, вяндліна, гамбургеры, салямі, ...

Выраблена: Хлеб, мяса; Піца, сасіскі,

Апрацавана: Садавіна, супы, гародніна ...



GMFood тое, што людзі на самой справе спажываюць. Усё пачынаецца як генетычна мадыфікаванае (спраектавана) насенне (ГМ-ўраджай) . ГМ-раслінаводства з-за эфекту патоку змяняе ўвесь харчовы ланцужок. З мутацыі, якія ствараюць новыя хваробы, якія пагражаюць жыццю глабальнай пошасці ва ўсіх членаў харчовай сеткі! **У тым ліку і людзі!** Людзі стануць больш хварэць, памираць маладзейшымі, больш дэфармацый, больш хворых дзяцей, больш выкідкаў ... Зменіць ДНК чалавека.

Пагроза выжывання GMFood: Люцэрна, дзіцячае харчаванне, бекон, хлеб, кукуруза, крупы для сняданкаў, рапс, яйкі, вяндліна, маргарын, мяса, бульба, папая, гарох, птушка, рыс, каўбасы, соя, памідоры, пшаніца, шынкі, ...

Попыт ад суполкі чыстая ежа. **НЕ** : Алкаголь, генетычная мадыфікацыя, гербіцыды, інсектыцыды, вырабленая ежа, даданне солі, даданне падсалодвальнікаў (**штучны альбо натуральны**) , ...

Любы чалавек, арганізацыя, урад, які адмаўляе ежу альбо з'яўляецца прычынай і следствам забруджанай ежы (**ГМ**) . Нясучь адказнасць, **СПАДАРЫНЯ R7**

Попыт на ежу гэта 1 БОГ дадзена правільна!

10.2.7. Сала дзень

C-GKalendar

Тэмы вясёлых дзён

12.1.7. Добрае здароўе дзень

C-GKalendar

Тэмы вясёлых дзён



Не хапае ежы, вы хварэеце !!!

Няма ежы, якую вы галадаеце !!!

Каб выжыць, патрэбен чалавечы арганізм Спаць

1/3 штодзённае праводзіцца лежачы, частка гэтага цягне за сабой сон.



Сон неабходны для выжывання чалавечага цела. 7 гадзін трэба зрабіць. Недахоп сну прыводзіць да смерці, але толькі пасля вельмі балючага пераходу праз дэпрэсію і ўспышкі вар'яцтва.

Недахоп сну пазбаўляе арганізм гаючай здольнасці, якая ўплывае на сардэчныя, імунныя, эндакрыналагічныя, нейралагічныя, псіхалагічныя і агульныя анабалічныя функцыі. Недахоп сну можа прывесці да апноэ, атлусцення, рэзістэнтнасці да інсуліну, хранічнай дэпрэсіі. Недахоп сну можа прывесці да смерці.

Прымусовы дэфіцыт сну класіфікуецца як катаванне.

Здаровы сон прадугледжвае перамышчэнне падчас сну, лежачы прама альбо з паднятымі каленамі, на спіне, збоку альбо на жываце. Сон звязаны з балансаваннем наступных сістэм: корцізол, мелатонін, гармон росту, інсулін, норадреналін, протактынін, сератанін ... Сон і наша вага звязаны паміж сабой: 2 гармона (**лептын, грэлін**) праца па кантролі над пачуццём голаду, сытасці. Недахоп сну робіць вас менш задаволеным пасля ежы і цягі да большай колькасці ежы, што прыводзіць да пераядання (**атлусценне**) . Прагулкі ў сне - гэта хвароба, якая патрабуе медыцынскай дапамогі.

Каб спакойна ажывіць сон, у пакойчыку як мага цямней. Неабходнасьць адсутнасці ўнутранага і знешняга шуму. Shire рэалізуе начную каменданцкую гадзіну. **Нататка!** Нармальна мець 2 сны з перапынкам паміж імі. 1 вул сон пра



3,5 гадзіны з перапынкам да 1,5 гадзіны з наступным 3,5-гадзінным сном.

У 1,5-гадзінны перапынак для сну. Людзі ўстаюць, ходзяць у туалет, ... Перад тым, як легчы назад, зрабіце начныя практыкаванні і выпіце шклянку вады.

Тыя, хто не ўстае, моляцца, чытаюць, пішуць, пары размаўляюць, спарваюцца (падчас перапынку ў сне людзі больш разняволеныя, лепш зачаць) , ...

Начныя практыкаванні

Нармальна мець 2 сны з перапынкам паміж імі. Вы павінны ўстаць (напрыклад, схадзіць у туалет) , вярнуўшыся, сядзьце на край ложка, выпіце вады. Выканайце наступныя практыкаванні (Усе практыкаванні выконваюцца, сядзячы на каленях ложка, шырока расставіўшы плечы) . Кожны раз, калі вы ўстаеце, рабіце іншае практыкаванне.

1 вул Практикаванне: Змесціце далоні * рук на вонкавым боку каленаў. Уцісніце рукі ўнутр і калені вонкі, утрымлівайце 7 секунд

(вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы) . Паслабцеся, зрабіце ўдых, не паўтарайце, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. * варыянт выкарыстання кулакоў .

2-й Практикаванне: Рабіце кулакі * пастаўце іх на ўнутраную частку каленаў. Прэс кулакамі вонкі і калені ўнутр, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, жываце) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. * варыяцыя выкарыстоўваць плоскія далоні .

3-е Практикаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх згінаючы пальцы, павярніце правую руку ўніз, згінаючы пальцы. Блакіруйце пальцы ўшчыльную. Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, утрымлівайце 7 секунд

(Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях) . Паслабцеся, зрабіце ўдых, не паўтарайце, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

4-й Практикаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх, правую павярніце ў кулак. Змесціце кулак у руку і адначасова націсніце адкрытую руку, утрымлівайце 7 секунд. Зваротны ход, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, руках, шыі, грудзях) . Паслабцеся, вазьміце

дыхаць і глытаць ваду, ляжаць, добра спаць. Ніякіх паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць гэта практыкаванне да кожнага практыкавання: Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, сагнуце назад, потым пахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленамі (Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце) . Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

Нататка! Людзі, якія шмат сядзяць днём. Зрабіце 1 начную практыкаванне ў кручэнні кожныя 2 гадзіны.

Гэта ваша цела! Трымайце яго ў форме!

Ёсць абавязковыя ўмовы перад тым, як легчы спаць.

Павінна быць цёмна, павінна быць ноч. Каб спакойна ажывіць сон, у спальні павінна быць як мага цяплей. Адсутнасць унутраных і знешніх шумоў з'яўляецца абавязковай умовай. "Shire" павінен укараніць "Начную каменданцкую гадзіну".

Пасля апошняй падачы павінна прайсці 1 гадзіна. Чысціце зубы і мыйце ўсё цела перад сном. Набажэнства "Малітва на сон".

1 БОГ чакае ад вас вестак!

Спаць Малітва

Дарагая **1 БОГ** , Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Абарані мяне, калі я найбольш уразлівы
Абарані мяне ад трывожных і злых думак
Дазвольце мне спакойны, гаючы і ажыўляючы сон. **1 БОГ** і
Дабро чалавецтва



Гэтая малітва выкарыстоўваецца перад сном!



Ёсць паілка (няма пластыка) запоўнены 0,2 л фільтраванай вады (нічога не дададзена) на кожнай тумбачцы. Кожны вечар перад сном ставіце шклянку на тумбачку. **Нататка!** Піце ноччу кожны раз пасля наведвання туалета і пры сухасці ў горле піце адпачынак, устаючы раніцай.

Ёсць 1 шкляная міска ў залатым тоне (1 толькі для парнага разраду) якія змяшчаюць раслінныя злучэнні (ароматэрапія) на тумбачцы каля акна! Раслінны конко-

цыя складаецца з 7 зёлак: **Рамонак** (*Matricaria chamomilla*) , **Эўкаліпт** (эўкаліптавы шарападобны) , **Хмель** (*humulus lupulus*) , **Ісоп** (*Hysopus officinalis*) , **Лаванда** (*lavendula officinalis*) , **Меліса** (Меліса афіцыйная) , **Ружа** (Роза Дамашчана) .

Падстава ложка і матрац! (частка CG N-AB1)

База трывалы, бясшумны. Ён не дае электрычных магнітных хваль (з рухавіком) . Гэта гарызантальны ўзровень (без нахілу дэталей) . У аснове - 7 здымных планак з масіва дрэва (высушаны, вытрыманы) шырыня ложка. Аснова павінна быць без пылавых кляшчоў. Ён цалкам падтрымлівае вага 150 кг, мае гарантыю 14 гадоў. Для спакойнага актывізацыйнага сну лепш за ўсё стамленаму цела легчы на матрац. Ціск на апорныя ўчасткі цела павінен быць мінімальным. Мікраклімат матраца павінен умераць яго тэмпературу.

База, памер матраца (вымяраць у метрах) Унутраная рама: шырыня 1,06 м, даўжыня 2,06 м (падыдзе шырыня матраца 1,05 м, даўжыня 2,05 м) . Знешняя рама складае 0,09 м ад падлогі. Уключэнне цыркуляцыі паветра, ачыстка (пад ложкам) . Унутры рамы 7 свабодных драўляных планак: шырыня 1,06 м, таўшчыня 0,03

м, шчыліны паміж планкамі 0,03 м (павялічвае цыркуляцыю паветра матраца) , адлегласць паміж падлогай, планкамі 0,1 м. Пустое месца паміж падлогай, планкамі прызначана для цыркуляцыі паветра, ачысткі (не захоўванне) , трымаць яго пустым. **Памер матраца:** шырыня 1,05 м, даўжыня 2,05 м . **Нататка!** Існуе толькі 1 памер аднаспальнага ложка, матрац. Пары маюць 2 аднаспальныя ложка, матрацы.

Ядро матраца (няма: металічныя спружыны) Ядро матраца павінна цалкам вытрымліваць масу цела 125 кг. Гіпаалергенны, падтрымлівае, размяркоўвае масу цела, здымае кропкі ціску, умераная тэмпература, супрацьгрыбковыя грыбкі, без хлорфторуглеродов. **Гарантыя 7 гадоў.**

Наматраснік (ёсць 2: пратэктар, вонкавы) Абедзве чахлы можна мыць. Вечка пратэктара мае маланку, якая дазваляе мыць, дапаўняць, папаўняць запаўненне. Вечка пратэктара мае чыстае срэбра (ніякага аллея) часціцы, сплеченыя для надання антыбактэрыяных, антымікробных, антыстатычных уласцівасцяў, якія ўтрымліваюць пахі. Вонкавы чахол - гэта баваўняны прасцін, які ахоплівае пратэктар, стрыжань матраца. Эластычныя палоскі ўтрымліваюць яго на месцы. **Нататка!**

Пры наведванні (адпачынак) вазьміце з сабой свае матрацы (абодва) .

Матрац чысты Кожныя 7 гадоў матрац замяняецца новым 1. Перамешчаны матрац спалены! **Увага!** Ні ў якім разе не выкарыстоўвайце і не перадавайце матрац, які раней ужываўся. Ніколі не дзеліцеся матрацам. Сумеснае распаўсюджванне рызык

інфекцыйныя захворванні. Кожныя 7 тыдняў абедзве вечкі мыюць у біяраскладальнай вадзе з мылам пры 60 ° C (Папярэджанне! Без хімічкі) . Сушка ў

натуральнае паветра / ветрык (без сушылкі) і цені (няма прамых сонечных прамянёў) .

Канструкцыя падушкі падтрымлівае пазваночнік у натуральным выраўноўванні, ліквідуе кропкі ціску, падтрымлівае розныя пазіцыі сну (бок, спіна, живот) . Дызайн падушкі мае магчымасць распушыцца, каб адпавядаць унікальнай позе сну карыстальніка і павялічыць цыркуляцыю асобы. Дызайн падушкі (не: саломы, анучы, сена,) захоўвае сваю эластычнасць, гіпаалергенны, без таксінаў, мыецца ў машыне. Падушка (ёсць 2: унутраны, знешні) Унутраны чохол падушкі мае зашпільку-маланку, якая дазваляе запаўняць, дадаваць, замяняць, мыць. Унутраная вечка мае чыстае срэбра (без сплаву) уплеценыя часціцы, якія надаюць антыбактэрыяныя, антымیکробныя, антыстатычныя ўласцівасці, утрымліваючы пахі. Знешняя пакрыццё падушкі зроблена з 100% бавоўны, мае маланкі. Абодва мыюцца ў гарачай вадзе, без сушылкі, без хімічэсткі. Канструкцыя падушкі падтрымлівае шпалу вагою да 125 кг. Памер падушкі: шырыня 0,8 м, даўжыня 0,4 м

Дызайн коўдры падтрымлівае розныя пазіцыі сну (бок, спіна, живот) .

Коўдра мае чыстае срэбра (без сплаву) часціцы, уплеценыя, надаюць антыбактэрыяныя, мікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, якія змяшчаюць пахі. Канструкцыя коўдры мае магчымасць забяспечыць эфектыўнае размеркаванне цяпла і цыркуляцыю паветра. Дызайн гіпаалергенны, не ўтрымлівае таксінаў і мыецца ў машыне (без сушылкі, без хімічэсткі) . Памер коўдры: шырыня 1,40 м, даўжыня 2,15 м

Кожны чалавек павінен спаць са сваім коўдрай. Чаму? **Лоскутное коўдру** падчас сну партнёр бярэ цэлае коўдру, пакідаючы вас непрыкрытымі. **Чарнавік** абодва шпалы разварочваюцца насупраць, ствараючы шчыліну, у якой халоднае паветра дае дрыжыкі. **Нездаровыя** любыя інфекцыйныя захворванні перадаюцца далей. **Нататка!**

Пры наведванні (адпачынак) вазьміце з сабой коўдру, коўдру (абодва) .

Алекуны Сусвету рэкамендуюць халодныя ночы, хваробы, якія патрабуюць пастаяннага цяпла, "мяшок з падшэўкай з капюшонам". Гэта дае шчыльны нябесны сон. "Сумка з капюшонам" - гэта спальны мяшок, зроблены па стандарце CG N-ABs1. Ён выкарыстоўваецца з вышэйпаказанай падушкай і коўдрай . Ён мяккі, абдымаецца, дружалюбны да скуры з роўным размеркаваннем цяпла, мыецца ў машыне. Памер коўдры з капюшонам: шырыня 1 м, даўжыня 2,15 м. Накрыўка для сумкі з капюшонам мае чыстае срэбра (без сплаву) часціцы, якія ўплываюць, надаюць антыбактэрыяныя, антымیکробныя, антыстатычныя ўласцівасці, утрымліваючы пахі. У ім ёсць кішэні на маскітнай сетцы, якія будуць выкарыстоўвацца для рэгулявання цяпла, цыркуляцыі паветра.

Кожныя 7 тыдняў, Падушка (напаўненне і абедзве вокладкі) , Коўдру, мяшок з коўдрай з капюшонам мыюць. У біяраскладальнай вадзе з мылам 60 ° C (Папярэджанне! Няма сухога

ачыстка) . Сушка адбываецца на натуральным паветраным патоку, ветрыку (без сушылкі) і цені (няма прамых сонечных прамянёў) .

Утрымліваць сон - гэта катаванне! Катаванні як інструмент для допытаў не прымаюцца. **Каты нясуць адказнасць: СПАДАРЫНЯ R7**

Раніцай пасля 7 гадзін сну:

Устаньце, выпіце шклянку адфільтраванай вады, схадзіце ў туалет, зрабіце "Daily-Fit" (Практыкаванні), пакланяйцеся! Штодзённай малітве, мыйце твар, рукі, снедайце, апранайцеся.

Праверце "Планіроўшчык". Цяпер вы гатовыя да жыццёвага досведу. Пры выхадзе на вуліцу носіце ахоўную вопратку, сродкі для галавы, вачэй і ног.

Начная каменданцкая гадзіна! Каб выратаваць планету Зямля!

Патрабуйце адсутнасці знешняга шуму ўначы (начная каменданцкая гадзіна)! Гэта права супольнасці!

Цела чалавека не было распрацавана, каб быць начным. Людзі злоўжывалі сілай мозгу, каб стварыць начны лад жыцця. Такі лад жыцця не прыносіць карысці здароўю. Начная каменданцкая гадзіна патрэбна для здароўя.

7-гадзінная начная каменданцкая гадзіна з 14-21 гадзіны (22-6 гадзін, 24 гадзіны паганскія гадзіны) з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, скарачэнне: спажыванне энергіі, злачыннасць, забруджванне, ахова дзікай прыроды. Зніжэнне кошту ўрада, што стымулюе размнажэнне.

Ніхто не працуе (усё зачынена) акрамя мінімальнага асабістага надзвычайнага здарэння. Ніякая энергія не выкарыстоўваецца, за выключэннем аварыйных ці абагравальных! 1 грамадская навінавая радыёстанцыя дазволена, астатнія забавы адключаны! Ніякая вытворчасць, офіс ці рознічны гандляр не павінны эксплуатаваць або выкарыстоўваць энергію! Дамы могуць карыстацца ацяпленнем (апрацаца цёпла), астуджэнне (сукенка лёгка) у экстрэмальнае надвор'е.



Начная каменданцкая гадзіна абавязковая. Для дабрабыту чалавечага цела і мясцовага асяроддзя пражывання. Шыр прымушае начны каменданцкі час праз рэабілітацыю Шыра **СПАДАРЫНЯ**

R1 Паўторныя парушальнікі перадаюцца ў правінцыйную рэабілітацыю **СПАДАРЫНЯ R3**

Ахова клімату дзеля выжывання

Абарона клімату неабходная для абароны чалавечага цела, жывёл, хатніх жывёл, вытворчасці прадуктаў харчавання. Ахова клімату: **ахоўная даступная адзенне і гігіенічны даступны бяспечны прытулак!**

Ахоўная адзенне неабходны для абароны чалавечага арганізма ад клімату, хвароб і забруджвання. Ахоўная адзенне павінна быць зручнай, карыснай (**абарона ад экстрэмальнага надвор'я**) і даступны. Ахоўная адзенне складаецца з галавы, адзення, шкарпэтак, абутку!

Галава абарона складаецца з 2 частак галоўкі (**Балаклава, шапка, Да-шалік**) і сродкі абароны вачэй (**акуляры**). Шлем можа спалучаць і тое, і іншае. Ахова галавы носіцца, калі знаходзіцца звонку!

Балаклава (Шапка). Балаклава ахоплівае ўсю галаву, агаляючы толькі вочы. Вяжацца з воўны альбо з сумесі бавоўны і воўны (**без сінтэтычнага валакна**). Можа быць любога колеру або ўзору, зверху можа быць дэкаратыўная помпон. Калі не патрэбна абарона асобы і шыі, балаклаву можна згарнуць і стаць "шапкай".



Да-шалік. К-шарф можа ахопліваць усю галаву, агаляючы толькі вочы. Ён дзейнічае як накрыўка для галавы і вэлюм (**максімальная абарона**). Вяжацца з воўны альбо з сумесі бавоўны і воўны (**без сінтэтычнага валакна**). Можа быць любога колеру або ўзору.

Балаклава альбо **Да-шалік** абодва абараняюць, закрываючы рот носа. Пазбягаюць забруджвання забруджванняў, смяротных заразных хвароб і пякучых насякомых. **Акрамя таго, памяншаецца колькасць алергіі і астмы. Зніжае ўздзеянне сухога і халоднага паветра. Змяшчае распаўсюджванне заразных хвароб.**

Абарона вачэй мае 2 канструкцыі: **Практычны**, адзінкавая лінза (**казырок**) ; **Мода**, 2 лінзы (**відовішча**) . **Аховы для вачэй** носяць, калі знаходзяцца на вуліцы!

Ачкі ў акулярах: неабходна ўтрымліваць паветраныя часціцы з усіх бакоў (**зверху, унізе, па баках**). Павінен быць устойлівым да разрыву (**не ламаецца, калі сядзеў**). Можа быць любога колеру, можа быць дэкаратыўным.

Лінзы : непарушны, моцна ўстойлівы да драпін, блакуе УФ-прамяні, не туманіць, рэгулюе блікі (**змяняецца цямней, святлей, святлей, цямней**) .

V-шлем абарона галавы ад удараў. Валасы, галава маюць патрэбу ў абароне клімату ад мокрай вільготнасці, моцнага выпраменьвання, забруджвання. Галава таксама мае патрэбу ў абароне ад удараў: V-шлем з убудаваным GPS-трэкерам ..

Знешняя абалонка металічная альбо сінтэтычная. Ён мае сярэднюю грань, якую можна ўпрыгожыць: апыранне, .. На скураным раменьчыку для падбародка знаходзіцца мікрафон. Казырок выгнуты ўбок, прама ўверх, нязломны, моцна драпін

ўстойлівы, блакуе УФ-прамяні, не запацевае, рэгулюе блікі (цямней, святлей, святлей, цямней) . Шлем мае скураную спіну як засцерагальнік для шыі.

V- Шлем мае ўнутраную скураную падкладку. У пракладку ўбудаваныя кавалачкі вухэй. А **Балаклава (Шапка)** альбо **Да-шалік** можна насіць пад шлемам. Каб унутраная падкладка шлема была чыстай ад пота, перхаці, тлушчу. **Вонкавы аксэсуар:** яркае святло, інфрачырвоная лампа; лічбавы відэарэгістратар.

Аховы для галавы заўсёды носяць, калі знаходзяцца на вуліцы.

Ахоўная адзенне неабходны для абароны чалавечага арганізма ад клімату, хвароб, забруджвання. Асноўныя часткі цела, абароненыя ахоўнай тканінай - гэта галава, скура і ступні. Ахоўную вопратку заўсёды носяць на вуліцы.

Скура мае патрэбу ў вялікай колькасці абароны, ад укусаў (жывёлы, чалавек) , джаліць (казуркі, іголки) , інфекцыі (бактэрыі, грыбкі, мікробы, вірус) , радыяцыя (цеплавая, сонечная, ядзерная) , уздзеянне (кіслата, агонь, мароз, вострыя краю, вільготныя) .

Укус абарона: пазбягайце злосных, небяспечных жывёл і людзей.

Джала абарона : покрывная скура (ахоўнае адзенне) акрамя вачэй.

Не пірсіруйце цела і не татуіруйце (самакалечэнне пірсінгам ці татуіроўкай з'яўляецца ненармальным, хворым, можа выклікаць інфекцыю) . Абараняйце пальцы пры шыці.

Інфекцыі абарона: чыстую скуру, накрываць ахоўнай адзеннем.

Здаровае харчаванне, фізічныя практыкаванні, вострыя травы, дадаткі, імунізацыя.

Радыяцыя абарона: покрывная скура (ахоўнае адзенне) для цяпла, сонечная.

Для ядзернай зброі спецыяльны касцюм, які ахоплівае 100% цела. **Увага!** Агальне голай скуры (Галата) да стыхіі (надвор'е) з'яўляецца нездаровым.

Абарона ад уздзеяння: Ахоўнае адзенне, камбінезон (з капюшонам) альбо 2-х кавалак з лёну, бавоўны, воўны альбо баваўнянай ваўнянай сумесі (без сінтэтычных валокнаў) любы колер любы ўзор. **Альбо** (камбінезон альбо 2 штукі) павінна быць на шыі кашулі, надзьмутая * рукі, ногі зачыненыя на запясцях, шчыкалатках (чарнавік)

...

* Надзьмутыя рукі, ногі дазваляюць свабодна рухацца локцевым і каленым суставам. Акрамя таго, паветра ўнутры стварае клімат-кантроль для скуры і цела.

Адзенне вырабляецца з натуральных валокнаў: шкур жывёл, раслінных валокнаў, шоўку,



бавоўна або поўсць. Штучныя валокна не выкарыстоўваюцца для адзення, якая тычыцца скуры чалавека. Вытворчасць штучных валокнаў для адзення заканчваецца.

Ахоўная адзенне зручная, даўгавечная, практычна даступная

Модна (дызайнерскі этыкетка) ахоўная адзенне завышаная, кароткатэрміновая, .. Непрымальна!

Ногі патрэбна абарона (шкарпэткі, боты) ад клімату, удараў. Скура, пальцы ног, шчыкалаткі падвяргаюцца рызыцы. Абарона ног, якая не абараняе (Сандалі, накладкі, стрынгі) ступні, шчыкалаткі бескарысныя. Ахоў для ног заўсёды носяць на вуліцы. Хадзіць басанож на вуліцу шкодна для здароўя.

Шкарпэткі вяжуцца з ваты альбо сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна) . Можа быць любога колеру або ўзору. У шкарпэтках ёсць чыстыя часцінкі срэбра (без сплаву) уплятаецца, надаючы антыбактэрыяныя, антымیکробныя, антыстатычныя ўласцівасці, памяншаючы пахі. Шкарпэткі ахопліваюць ступні на вышыню да 7 см вышэй лодыжак.

Боты маюць верхнюю ахоўную скуру, унутраную мяккую скуру (без сінтэтыкі) падэшвы скураныя або гумовыя. Чаравікі абараняюць ногі да 7 см вышэй шчыкалаткі. Сінтэтычная абутак награвяе ногі, якія кіпяцяць іх. Рабіце іх потнымі пачатковымі выпананнямі! Вы не можаце хадзіць.



Рука абарона (пальчаткі) носяцца па меры неабходнасці! Пальчаткі вырабляюцца са скуры, бавоўны, воўны альбо бавоўна-ваўнянай сумесі (без сінтэтыкі) любы колер любы ўзор.

Абараняйце сваё цела, выкарыстоўваючы ахоўную вопратку звонку!

Ахоўны прытулак (дом, жыццё, праца) патрэба чалавека, абарона ад злачынстваў (бяспека) , элементы (надвор'е) , пажар, насякомыя, забруджванне. Даступны гігіенічны ахоўны прытулак **1 БОГ** дадзена правільна! Алекун-захавальнік аддае перавагу кластарнай жыллё (жыццё ў грамадстве) пастаўляецца **Шырам** (гл. планаванне shire) !

Пакой * с падлога, сцены, столь складаюцца з цыклана, агню, стойкіх да жалезабетонных панэляў высокай вільготнасці. **Паверхі** гэта вільготная швабра, якая чысціцца, не слізгае, антыстатычная, цвіль, якая затрымлівае цвіль, гігіенічная.

Гарызантальнае слізгаценне **Windows** маюць таніраванае шклопакет. Квадратны недраўляны каркас. Тут няма ні штор, ні штор (нездаровае: пыл, мікробы, насякомыя ...) замест вонкавых аканіц (зачыняецца) , унутры гарызантальных рассоўных экрану ад насякомых.

Для **Ацяпленне** * у цёплым падлозе (пара, гарачая вада) выкарыстоўваецца. Астуджэнне адбываецца шляхам натуральнай цыркуляцыі паветра. Тэмпература ў памяшканні 19-21 ° C.

* Марнаванне энергіі - гэта злачынства

Асвятленне * павінны быць аўтаматычна ўключаны, выключаны.

* Марнаванне энергіі - гэта злачынства

Ахоўны прытулак для выжывання, бяспекі, камфорту.

Добрая гігіена для моцнага здароўя

Добрая гігіена пачынаецца з таго, каб быць чыстым і акуратным. Чыста і акуратна пачынаецца з асабістага выгляду, тычыцца дома, вучобы і працы. Чыста і акуратна адносіцца і да мыслення і разважанняў.

"Распарадак дня" ўключае ў сябе чысціню. Мыйце рукі пасля кожнага наведвання туалета і перад кожным кармленнем. Мыйце твар перад кожнай ежай. Чысціце зубы і мыйце ўсё цела перад сном. Ён галіцца мінімум два разы на тыдзень. Мыйце валасы раз на тыдзень. Апякун-апекун наведвае сходзі чыста (вычышчаныя зубы, прычэсаныя валасы, мыццё ўсяго цела) , паголеныя валасы на твары (Ён) , у чыстым, акуратным рыштунку (з галавы да ног) .



Пасля ўставання раніцай кожны член сям'і, фізічна здольны заслаць ложка. Бацькі вучаць дзяцей, як трэба. Завяршэнне ранішняй гігіены. Пара апранацца, апранаючы выкладзенае загадзя падрыхтаванае (напярэдадні вечарам) рыштунак, які чалавек планаваў насіць. Кожны кантэйнер для хуткага захоўвання чысціцца перад папаўненнем і маркіруецца (змест, дата запаўнення) . Пасля сняданку прыбярэце ежу. Вярніце кантэйнеры на захоўванне. У ракавіну кладуць брудную ёмістасць, посуд. Цяпер чалавек гатовы пачаць свае паўсядзённыя справы (дом, школа, праца, валанцёрства) .

Усе кантэйнеры маюць пазнаку змесціва. Харчовыя кантэйнеры таксама маюць дату напаўнення.

Захоўвайце кантэйнеры акуратна і бяспечна. Небяспечна (яд, таксін)

кантэйнеры захоўваюцца надзейна (дзіця і некампетэнтны доказ) .



Не пакідайце нявыкарыстаныя прадметы (посуд, інструменты, цацкі) загрузваць мэбляй, падлогай, працоўнай зонай.

Пасля выкарыстання прадметы падбярэце ў акуратнае сховішча (пазначана) . Захоўвайце прадметы заўсёды ў адным месцы.

Тады іх лёгка знайсці.

Перад сном. Падрыхтуйце і раскладзеце рыштунак, які плануеце надзець на наступны дзень. Спакуйце любыя пакеты з рэчамі, якія плануеце ўзяць з сабой пры ранішнім ад'ездзе.

Падтрымлівайце наваколле чыстым і акуратным. Зніжае: **D** вуст (карысна для вашай дыхальнай сістэмы) . **M** мікраарганізм (бактэрыі, мікробы, вірусы)

менш інфекцый, смерцяў. **Я** нсекты (укусы, лічынкі, джала) менш інфекцый, сыпу. **V** гарнастай (пацукі, мышы, прусакі) , менш памёту, распаўсюджванне мікраарганізма, менш выбліскаў чумы.

Выкарыстанне адбельвальніка або моцнага дэзінфікуе сродкі павялічвае верагоднасць атрымаць хранічную абструктыўная хвароба лёгкіх. Выкарыстоўвайце натуральны сродак для мыцця паверхні:

Змяшайце, 1 шклянку соды бікарбанату, 1/2 шклянкі белага воцату, дадайце некалькі кропель эфірнага алею. Трэба мацней дадаць сталовую лыжку солі.

Трэба чхаць! Чхнуць сабе пад паху. **Не распаўсюджвайце хваробы.**

Не цалуйце ў вусны. Пацалункі пераносяць інфекцыі хутчэй за ўсё. Трэце насы замест іх.

Не цісніце рукі! Высокая пяць! **Калі толькі вы не апранеце пальчаткі.**

Імунізацыя абавязковая! Людзі, якія не прышчэплены, уяўляюць пагрозу для грамадства! Іх прышчэпліваюць і ў клетцы, **СПАДАРЫНЯ R4**

Гігіена адносіцца да мыслення. Амаральныя, эгаістычныя, ненавісныя, гвалтоўныя, думкі - гэта дрэнныя думкі, якіх трэба пазбягаць. **Рэалізацыя дрэнных думак прыводзіць да адказнасці!**

Змена клімату знізіла якасць паветра. Больш, большыя пажары (хмызняк, лес, пажары) ! Чалавек хатні (вугаль, гной, газ, нафта, дрэва) , камунальныя паслугі (вугаль, смецце, газ, нафта, уран) , транспарт (вугаль, газ, нафта) гарыць! Супольнасць павінна разгледзець магчымасць выкарыстання сродкаў абароны дыхання!

Адкрытыя сродкі абароны органаў дыхання (rpe) рэкамендуецца!

Rpe ацэньваюцца тым, наколькі яны абараняюць ад часціц. Выкарыстоўваюцца маскі P2. Для абароны маскі шчыльна прылягаюць (бараду стрыгуць) !

У памяшканні выкарыстоўваюць ачышчальнікі паветра! У гаджэце выкарыстоўваецца HEPA-фільтр. Трымайце ўсе дзверы і вокны зачыненымі.

Людзі вырабляюць занадта шмат смецця, адходаў! Гэта стварае сур'ёзную гігіенічную небяспеку для здароўя. Гэта стварае забруджванне, якое ўваходзіць у харчовы ланцуг супольнасцей. Людзі павінны скараціць пакупкі непатрэбных тавараў, скараціць дамы, скараціць час вольнага часу (вялікія натоўпы, спорт, музыка, ..) !



Плаванне чалавека не з'яўляецца натуральным. Цела чалавека не прызначана для пражывання ў вадзе і пад вадой. Плаванне ў вадзе альбо пад вадой ненатуральна і

варта пазбягаць. Прыродныя воды акіянаў (моры) і ва ўнутраных водах (азёры, рэкі, ...) . Басейны, спа-салоны, ...

Прыродныя воды з'яўляюцца туалетам для ўсіх істот, якія живуць у вадзе.

Птушкі, якія ляцяць над вадой, робяць свой памёт. Каналізацыя жывёл і народаў трапляе ва ўнутраныя вады, акіяны. Людзі на пляжах мачацца, менструацыя, выкід, ... Купанне ў прыбяральні шкодна для скуры. Глытанне туалетнай вады ўяўляе вялікую небяспеку для здароўя. Не рабі!

Прыродныя воды губка падобна на паглыннанне забруджванняў, таксінаў, ... Забруджванне паветра: кіслотна-дождж, попел (паленне, вываржэнне) , пыл (майнінг, буры) , ядзерная радыяцыя (электрастанцыі, ваенныя) . Забруджванне паветра трапляе ў харчовы ланцуг (па паветры, глебе, вадзе) нарэшце апынуўшыся часткай (рызыка для здароўя) дыета чалавека!

Забруджванне вады: Бурэнне, адкіды, сцёкі, водны транспарт. Бурэнне выкапнёвага паліва забруджвае паветра і ваду. Скід хімічных рэчываў, наркатыкаў, смецця, сырой каналізацыі, таксінаў адбываецца штодня. Сцёкі (таксіны, хімічныя рэчывы, наркатыкі, смецце, сырая каналізацыя) ад ліўневай вады, ферм, прамысловасці, забруджванняў. Насыпныя вадаплавы, круізныя караблі, супертанкісты, падводныя лодкі, тралеры, ваенныя караблі - вялікія забруджвальнікі. Меншы водны транспарт таксама забруджвае асабліва ўнутраныя воды. Забруджванне паветра, глебы і вады з'яўляецца "экалагічным вандалізмам" злачынствам: **СПАДАРЫНЯ R7** .

Натуральныя воды ўтрымліваюць сумесь хімічных рэчываў, якія сушаць і раздражняюць вочы, валасы і скуру. Варта пазбягаць плавальных басейнаў, спа-салонаў. Басейны - гэта элітарныя адходы дэфіцытнай прэснай вады. На гэтым адходы сканчаюцца!



Бяспека абараніць ад гвалту!



Гвалт пачынаецца з ненароджаных. Гвалтоўнае асяроддзе прышчапляе насілле да канца жыцця. Схільнасць да гвалту патрабуе таго, каб стаць гвалтоўнай. **Трыгеры:** Алкаголь, гнеў, кантактны спорт, страх, барацьба са спортам, невуцтва, прыніжэнне, адсутнасць эмпатыі, змены ў думках, ціск з боку аднагодкаў, правакацыя, гвалт: відэа, відэагульні ...

Ненароджаная, якія падвяргаюцца маме і таце, якія вербальна злоўжываюць адзін аднаго.

Даведайцеся, што гэта правільна, калі ўжываецца слоўныя абразы і будзе рабіць гэта пазней у жыцці. Не-

нарадзіўся, калі мама пацярпела ад таты. ЯНА нованароджанага пазней у жыцці будзе цяпець фізічнае гвалт з боку АН. ЁН, які нарадзіўся, падумае, што гэта правільна нашкодзіць ЯЕ.

Гвалт можа адбывацца з боку іншай асобы (ы) . Гэта можа адбыцца з дзікага жыцця. Гэта можа паходзіць ад хатніх жывёл. Гэта можа адбыцца з-за дзеянняў або бяздзеяння ўрада.

Супольнасць, якая жыве і не нясе адказнасці за "Насілле". Воля **"Забіць"!** (Аборт, забойства, смяротнае пакаранне, генацыд, разня)
Забойства чалавека - гэта пагроза для ўсяго чалавецтва, абразы **1 БОГ !!!**
Ні адна асоба, арганізацыя, урад не мае права **Забі!** Забойства ніколі не будзе рашэннем.

Стоп, "гвалт", пачаць з дома!

Кожны член суполкі абавязаны стрымліваць гвалт. Далучайцеся

(пачатак) Суседская вахта. Назіраць, паведамляць, арыштоўваць (грамадзянскі)
, ... Зрабіце сваю супольнасць зонай, свабоднай ад злачынстваў!



Забеспячэнне мікрараёна - гэта камандная праца. Гэта азначае цеснае супрацоўніцтва паміж чалавекам. Іх сям'я, сябры, суседзі, супольнасць і ўсе тыпы ўрада.

Людзі маюць права адчуваць сябе выратаванымі ў сваім доме. Яны маюць права адчуваць сябе зканомленымі падчас вучобы і працы. Людзі дапамагаюць суседзям, калі іх атакуюць. Рабочыя дапамагаюць калегам. Выкладчыкі і навукоўцы дапамагаюць адзін аднаму. Мэта кожнага Шыра - быць свабодным ад гвалту.

Шыр прадастаўляць паслугі Вартавога. Вартавы выконвае абавязкі аховы і патруля нізкага і сярэдняга ўзроўню. У час альбо па-за дзяжурствам Вартавы паведамляе пра сацыяльныя паводзіны (злачынствы, забруджванне, вандалізм) , паведамляе пра любыя праблемы са здароўем і бяспекай насельніцтва. Вартавы арыштуе за ўчыненыя парушэнні і злачынствы. Вартавы прыкладаецца да кожнай Супольнай вахты.

Шыр забяспечыць абавязковую 7-гадзінную каменданцкую гадзіну з 14-21 гадзіны (CG Klock) . Для добрага здароўя, скарачэння спажывання энергіі, меншага забруджвання і аховы дзікай прыроды. Зніжэнне злачыннасці, выдаткі на дзяржаўнае кіраванне, стымуляванне мношання.

Супрацоўнікі службы надзвычайных сітуацый дапамагаюць праваахоўным органам. Быццём

пільнасць у выпадку парушэння Правілаў, Палажэнняў аб працы альбо па-за ёй. Магчыма, ім прыйдзеца зрабіць грамадзянскі арышт. На дапамогу могуць паклікаць рэзервіста СЕ.

Людзі, якія дазваляюць гвалт, назіраюць за гвалтам, **СПАДАРЫНЯ R2 !** Людзі, якія захоўваюць мужнасць (падбэдзёрыць, дапамажы) , падбухторваць, гвалт, абараняць гвалтоўных людзей ад арышту, **СПАДАРЫНЯ R3 !** Гэта датычыцца і баявога, кантактнага спорту!

Маршал накіроўвае грамадства праз інфармацыйныя кампаніі, якія тлумачаць правілы правінцыі (Законы) . Індывідуальнае кіраўніцтва. Маршал абараняе грамадства, навакольнае асяроддзе, дзікую прыроду: выконвае правінцыі крымінальнага і грамадзянскага заканадаўства, службы надзвычайных сітуацый, каранцін, правінцыйную рэабілітацыю, РНеС, РDeC і СЕ, крэматорый, падтрымлівае сувязь з Шэрыфам. Рэйнджары> Ахова межаў, заказнікі дзікай прыроды і расліннасці, ахова навакольнага асяроддзя, ..

Мірныя жыхары не носяць, не выкарыстоўваюць і не валодаюць зброяй! Парушэнне **СПАДАРЫНЯ R7 !**

Памятайце, што гвалт - не адказ. Гэта не рашэнне!

Галасаванне

Дзеля бяспекі і выжывання людзі свабодна падтрымліваюць абраных урадам мультыкандыдатаў. Галасуючы на выбарах, яны забяспечваюць адказнасць урада. Не галасаванне можа прывесці да таго, што радыкалы возьмуць на сябе ўрад і ўсталююць Тыранію (спадчыннае альбо палітычнае) . Тыраны вывезены з клеткі, **СПАДАРЫНЯ R7 .** ' Апякунскія апекуны Сусвету падтрымліваюць толькі 2 тыпы кіравання, "правінцыя" (правінцыйны) і "Шыр" (мясцовы) .



Выратуйце планету Зямля!

Хопіць гарэць

Паменшыце смецце

Канец прыгараднага распаўсюджвання

Канчатковае ўжыванне таксінаў

Канец тыраніі

Саджайце дрэвы

Выжыванне чалавека, лёс, асваенне космаса і каланізацыя космаса!

