



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Sağ qalmaq sizin, ailənizin icması, Planet, bir insanın prioritetidir!

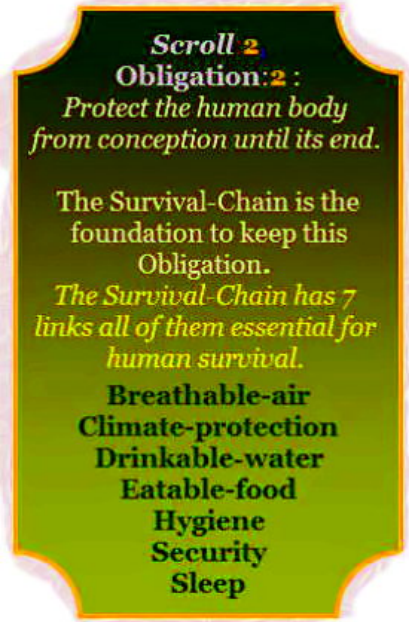
Sağ qalma qaydası:

1 növ, 2 yaşayış sahəsi, 3 icma, 4 ailə, 5 fərdi, 6 heyvan, 7 şəxsi əşyalar.



Yaşa görə sağ qalma:

1 Doğulmamış, 2 Yenidoğulmuş, 3 Körpə, 4 Uşaq, 5 Yeniyetmə, 6 Yetkin, 7 Yaşlı.



1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Sağ qalma namazı

Sağ qalma günü 11.1.7 N-At-m

Əziz **1 Allah** ən gözəl Kainatın yaradıcısı Ən təvazökar sadıq qəyyum qəyyumunuz Bəşəriyyətin sağ qalması üçün təşəkkür edirəm

Bədənime, növlərimə, cəmiyyətimə kömək etməyə çalışıram, sağ qalmağı 1 nömrəli prioritet edəcəyəm

Zəhmət olmasa Şöhrət uğrunda yaşamaq üçün söylərimi dəstəkləyin **1 Allah** və bəşəriyyətin yaxşılığı!



Bu dua sağ qalma günündə və ya uyğun olduqda oxunur!



A **Sağ qalma zənciri** insanın sağ qalması üçün zəruri olan 7 əlaqəyə malikdir



Nəfəs alan hava onsuz yaşamaq üçün dəqiqələr var!

İçməli su bir həftə içməyəcək içecek heç bir şey yoxdur!

Yeyilən yemək enerji və rifah üçün. Acından qidalanmırsan!

Yuxu yenidən canlandırmaq üçün. Yuxusuz sən dəli olursan, öl!

İqlim qorunması yaşamaq üçün!

Gigiyena bədənimizi sağlam tutmaq üçün!

Təhlükəsizlik şiddətdən qorumaq. Təhlükəsizlik yoxdur, gələcək yoxdur!



Diyirləyin : 2 , **Öhdəlik** : 2 bizə 'insan bədənini konsepsiyadan sonuna qədər qoruyun' deyir! Survival zənciri bu öhdəliyi yerinə yetirməyin təməlidir. Hər hansı bir insana bu vacib şeyləri inkar etmək həyat üçün təhlükəlidir! Bəşəriyyətə qarşı bir cinayət, Anti **1 Allah**, məcburi: **Xanım R7** .

Threat Yanan



Bəşəriyyət atəşdən necə istifadə edəcəyini kəşf etdikdən sonra. Buna bir xeyir kimi baxdı.

Texta yanma kömür, peyin, zibil, qaz, yağ, uran ilə tamamlandı. İngilis xristianları sənaye çağını təqdim edərək, iqlim dəyişikliyinə səbəb olan çirklənməyə başladılar. **Atəş və yanma** indi lənətə gəldi. **İndi yanmağı dayandırın !!!**

Dayan yanan: siqaret, kömür, peyin, zibil, qaz, neft, uran, odun, ..



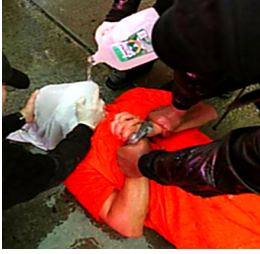
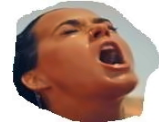
Yanmanın ən təhlükəli hissəsi "Duman" dır. Yanğınlarda sağlamlıq və ölüm üçün ən böyük təhlükə tüstünün tənəffüs edilməsidir. **Daha böyük miqyasda tüstü yüksəlir**

atmosfer istidən kosmosa qacmağı dayandırır. Səth suyu isinir, səth torpaq w ms, buz ərmer (buzaditler, or orth (süu olar))

Sağ qalmaq üçün insanların sağlamlığının Nəfəs ala bilən havaya ehtiyacı var!

Nəfəs aldığımız hava qazlardan ibarətdir (karbon dioksid, azot, oksigen, metan) , su və çirkələri (toz, mikroblar, sporlar) . Nəfəs aldığımız havanın yüksək azot və oksigen tərkibinə ehtiyacı var. Aşağı karbon dioksid və metan tərkibli. Su tərkibi (rütubət) ehtiyac duyulursa, yüksək insan narahat olur və sağlamlıq problemi yaranır. Ağciyəri alovlandıran çirkələrə ehtiyac yoxdur.

Nəfəsinizi nə qədər saxlaya bilərsiniz? 4 dəqiqə sonra hava udursunuz. Nəfəs almağa nəfəs alan bir hava yoxdur, sən öl! İnsanlar yanğınlarda tez ölür, nəfəs ala biləcək bir hava yoxdur.



Nəfəs alan havanın tutulması işgəncə, insanları, heyvanları öldürmək kimi istifadə olunur. Nəfəs ala bilən havanı əziyyət kimi saxlamaq (suya minmə) ABŞ administrasiyaları, ABŞ dövlət işçiləri, dövlət podratçıları, ABŞ tərəfindən qorunan xarici tiranlar tərəfindən istifadə olunur. İşgəncə cinayətdir: Xanım R7 (Xalq) , Xanım R4 (heyvanlar) .

Öldürmək üçün nəfəs alacaq havanı saxlamaq: təsadüfi (yanğında zəhərli dumanlar) ya da öz-özünə (intihar: məqsədyönlü şəkildə konsentrat karbon dioksid və ya yemək qazını tənəffüs etmək) , hökumət (qaz kamerası, asma, işgəncə) , digərləri (cinayətkarlar: qarət etmək, boğmaq, boğmaq, asmaq) . Hökumət, cinayət cinayətləri almaq, Xanım R7 . Təsadüfi (Sağlamlıq və təhlükəsizlik) , Xanım R4 , özünü (tərəfindən cavabdehdir 1 Allah) .



Şeyləri yandıran insanlar 'Nəfəs alacaq hava!



Nəfəs borusunu ağciyərini baca olaraq zəhərli tüstü və hava çirkələri üçün ələk olaraq istifadə edən şəxsdən başlayır. Bədən kimi insan bədənindən istifadə etmək ciddi bir sağlamlıq riskidir, 1 Allahın dizaynına təhqirdir.

Bağımlılığı çəkmək! İnsan faciəsi! Bir icma yükü!



Asılılıq, algılanan bir ehtiyacı məmnun edən təkrarlanan bir kompulsif davranış.

Bağımlılar davranışlarının zərərini qəbul etmədən özlərini aldadırlar. **Özlərinə, ailəsinə, dostlarına, iş yoldaşlarına, cəmiyyətə zərər.**

Bağımlılar, həyatlarını bir arada tutaraq kef çəkdikləri müddətcə asılı olduqlarına inanmırlar. Bağımlılar özləri, cəmiyyət üçün bir təhlükəyə çevrilir. Xəyalpərəst, vicdansız, sosializmə qarşı, əxlaqsız, hiyləgər, eqoist, qayğısız olurlar. **Bu bir Shire məcbur edir (icma) həyat tərzlərinə nəzarət etmək. Azadlıq və hüquqlarının məhdudlaşdırılması.**

Siqaret çəkənlər ağızdan iy verirlər. Paltarları iylenir. Bir otağı iyləndirirlər. Onların külləri hər yerdədir. Onların kötökləri hər yerdədir. **İyrənc, çirkli, üfunət bəsləyən insanlardır. Onlardan çəkinin Utan!**



Siqaret çəkənlər özləri üçün sağlamlıq riskidir. Dodaqlarını, dişlərini, diş ətlərini, ağızını, boğazını, nəfəs borusunu, ağ ciyərlərini yandırır, xəstələnirlər, cəmiyyətə yük olurlar.

Siqaret çəkənlər bir çox tüstü fasiləsi vermək və özlərinə xəstəlik gətirməkdə tənbəldirlər. Onları cavabdeh edin!

Siqaret çəkənlər başqaları üçün sağlamlıq üçün təhlükəlidirlər. Hamilə siqaret çəkənlər doğulmamış uşaqlarına zərər verirlər. Doğuşdan sonra bu yeni doğulmuşlar sağlamlıq problemi olan bir ömür cəzasına məhkum edirlər. Bunlar deformasiya, əlillik, .. ola bilər. **Hamilə siqaret çəkənlər, doğmamış uşaqlarına zərər verərək məsuliyyətə cəlb olunurlar: Xanım R3 .**



Pasif tüstü (**basqın**) insanlara zərər verir. Passiv tüstü yaradan siqaret çəkənlər, **Xanım R3 . Müəssisələr (istirahət, əyləncə, iş ..) siqaret çəkməyə icazə verən, Xanım R3 təzminat ödəmək. Siqaret çəkməyə icazə verən hökumət dəyişdirilir, + Xanım R7**

Siqaret çəkənlər səhlənkər davranırlar. Odlar başlayırlar: evlər, otlar, meşə. Onlar cavabdehdirlər, **Xanım R4** və təzminat ödəmək. **İnsanları, heyvanları yaralayırırlar, Xanım R5 . İnsanları, heyvanları öldürürlər, Xanım R6 .**



1951-ci ildə (**bütperəst təqvim**) siqaretin sağlam olmayan bir ciddi təhdid olduğu təsbit edildi. Hökumət, qurumları, 'qadağan' etməyən şöbələr siqaret çəkmədi (**vəzifənin ləğvi**) insanlara xidmət etmək, qorumaq.

Retrospektiv qanunvericilik qəbul edildi. Bu günahkarlar, Xanım R7 .

Təşviq edən hər hansı bir fərd və ya qrup, müəssisə və ya digər təşkilat (**pulsuz xidmətlər, reklam, marketing**) , imkan verir (**valideynlər, müəllimlər, iş, klublar,**

yeməxanalar, əyləncə məkanı, ...) , mənfəət (tədarükçülər, istehsalçılar, nəqliyyatçılar, topdan satıcılar, pərakəndə satıcılar) , 'Siqaret' və ya siqaret aksesuarlarını təqdim edir **Xanım R7 'Siqaret'** içərisində olanların heç bir əhəmiyyəti yoxdur.
Siqaret çəkmə hərəkəti (vaping) sağlamlıq riskidir.

Siqaret çəkməyə sıfır tolerantlıq!

Fərdlər yemək üçün kömür, peyin, qaz, yağ, odun yandıraraq nəfəs ala bilən havanın mövcudluğunu azaldır (**barbekü daxildir**) , istilik, güc. İndi Bitir! **Yanmadan istehsal olunan elektrik enerjisindən istifadə edin. Qırılma, əl qoyulması, avadanlıqların məhv edilməsi və** **Xanım R2**



Enerji stansiyaları yanmaq (kömür, zibil, qaz, neft, uran, ..) enerji yaratmaqdır **Sus, söküldü.**

Çirkləndirici Sahiblər, operatorlar mühakimə olunur, **Xanım R7 .**

Kömür və uran minaları qapalı və möhürlənmişdir. Mədən Sahibləri və operatorları, **Xanım R7 . Enerji yanmaz üsullarla istehsal olunur.**

Yerli, daxili nəqliyyat daşımaq üçün yanar Bitir! Qaz, neft yanmaz istifadəyə malikdir. **Avtomobil yollarında yerli nəqliyyatdan kənar nəqliyyat 'Freeway Tramvayları' ilə əvəz olunur! Uzun məsafəli quru yolu nəqliyyatı yalnız Dəmir yolu ilə həyata keçirilir. Dizel, benzin, LPG istifadəsi sona çatır!**



Çirkləndirici Əyləncə bitir!

Havada: Hava şouları, xüsusi hava nəqliyyatı (pilotsuz təyyarə, təyyarə, jet, helikopter, kosmik gəmi, ...) son!

Su altında: motorlu qayıq yarışları, xüsusi dəniz nəqliyyatı

(qayıqlar, kabin kreyseri, gəmi gəmiləri, dəniz gəmiləri, sualtı qayıqlar, sürət gəmiləri , reaktiv xizəklər, yaxtalar, ..) son!



Quruda: hamısı 2, 3, 4, .. təkər motorlu: velosipedlər, velosipedlər, arabalar, idman avtomobilləri, Suv, limuzinlər, lüks avtomobillər. Avtomobil yarışları, avtomobil dublörleri. Turist qatarları. Çirkləndirici Əyləni dəstəkləyənlər, vasitə təmin edənlər

çirkləndirici əyləncə mühakimə olunur, **Xanım R7**



Dırnaq salonu zəhərli dumanlar yaratmaq. İşçilər nəfəs alma qorumasına malikdirlər. Lal müştərilər (**qurbanlar**) etmə. Alqı-Satqı Mərkəzlərindəki dırnaq salonları geniş açıqdır. Zəhərli dumanları yoldan keçənləri qucaqlayır. Onları sağlamlıq risklərinə məruz qoymaq. Xüsusilə hamilə qadınlar, yenidöğulmuşlar, astmatiklər, yaşlılar. Zəhərli dumanlara məruz qalmınsınızsa, təminat üçün salonu və Ticarət Mərkəzini məhkəməyə verin.

Dırnaq salonu, havanı çirkləndirən bir sağlamlıq riskidir. Onları öz dırnaqları etmək üçün çox tənbel və çox pulu olan insanlar ziyarət edirlər. Onları bağlayın, qadağan edin. Sahibləri, icraçıları, **Xanım R7**



Gözellik salonu, havanı çirkləndirən bir sağlamlıq riskidir. Onları öz makiyajını etmək üçün çox tənbel, çox pulu olan insanlar ziyarət edirlər.

Onları bağlayın, qadağan edin. Sahiblər, rəhbərlər, alın, **Xanım R7**

Zəhərli buxar yaradan bərbər bağlanır, mühakimə olunur, **Xanım R7**
Hava çirkliliyi yaratmayan bərbər normal fəaliyyət göstərir.



Kapitalist (**acgöz yırtıcı parazit**) Hökumətlər boş bağları olan evləri təşviq edir. Ev sahibi benzin motorlu bağ alətlərindən istifadə edir (**üfleyicilər, qırıclar, fırça kəsicilər, zəncir mişarları, biçicilər, ..**) çirkləndirir

(hava, səs-küy, torpaq) . Ev sahibləri, istehsalçılar, yenidən dərzilər, alın **Xanım R7** . Bu qərara icazə verən hökumət əvəzləndi, alın **Xanım R7**

Xarici Həşərat məhsullarda, meyvə bağlarında, ..

Qida cə çirklənmiş ops, meyvə bağları insan və ya heyvan istifadəsi üçün yararsızdır. Çirkli məhsul, qida cəmiyyət tərəfindən yandırılır (**Shire**) . Mərhəmətli prodüserlər **Xanım R7** . Bu çirklənməyə icazə verən hökumət əvəzlənir, alın **Xanım R7** .



İstifadə olunan böcek dərmanlarının içərisində sinir sisteminə hücum edin. Doğmamış və yeni doğulmuş uşaqları hiperaktiv edirlər. Böcek öldürücülər insanları və ev heyvanlarının tənəffüs sistemlərini qıcıqlandırır. İçəridə böcek dərmanı istifadə etməyin.

Hərbi nəqliyyat, partlayıcı maddələrlə havanı çirkləndirir, A, N (Atom, nüvə) B (bioloji) C (kimyəvi)

silahlar. Bunlar insan, heyvan, bitki həyatı üçün bir təhdiddir. Bu silahları yaradan elm adamları, **Xanım**

R7 . Bu silahların istehsal sahələri Shire tərəfindən yandırılır. Bu obyektlərin sahibləri, müdirləri, rəhbərləri, nəzarətçisi olur, **Xanım R7** .

Bu tip silahlardan istifadə etmiş və ya istifadə edən hərbi qulluqçular, yüksək səviyyəli hərbi təşkilatlardan, **Xanım R7** . Bu silahların istehsalına, saxlanmasına icazə verən hökumət dəyişdirilir, alın, **Xanım R7** .



Atəşfəşanlıq əsas çirkləndiricidir. Daha çox çirkləndirən daha geniş yayılmışdır. Hava şəraitindən asılı olaraq havanın çirklənməsi gün ərzində uzana bilər.

Hissəciklərin çirklənməsi onu çirkləndirən suyun üzərində dayanır. İnsanlar və heyvanlar üçün içməyi yararsız hala salmaq. **Atəş işləyir Son! Lazer işıqları onları əvəz edir.**

Qeyri-nəfəs alacaq Hava: Yaşamaq üçün 4 dəqiqə vaxtınız var!

Nəfəs ala bilən havanı inkar edən və ya çirklənmiş havanın səbəbi və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat və ya hökumət. Məsuliyyət daşıyırlar, qəfəsə salın, **Xanım**

R7 . Nəfəs ala bilən hava tələb edin **1 ALLAH** hüququ verildi!

Hava Çirkləndiricilərinə Sıfır Dözümlülük !!!!!

İnsan vücudundan xilas olmaq üçün lazımdır

İçməli su !



Bədənimizin 60% -i sudan ibarətdir. Bədənimizdəki hər hüceyrə buna ehtiyac duyur.

Su oynaqlarımızı yağlayır, bədən istiliyimizi tənzimləyir və tullantılarımızı təmizləyir ...

Yoğuşmuş atmosfer su buxarı damlalar əmələ gətirir

Yerin cazibəsi damcılarını aşağı çəkir (**yağan yağış**)

səthə. Yağış şirin suyun əsas mənbəyidir.

Bu yağış suyu içmək, yemək hazırlamaq, yemək bişirmək, yumaq, şəxsi gigiyena, ...



Bir adam yağış suyu içə bildi, yemək hazırlamaq üçün istifadə etdi. Yox artıq yağış suyu çirklidir, sağlam deyil, asidik, toksik, pis dad, pis qoxu.

Paltar olmaq üçün yağışda kənarda qalmamaq lazımdır

çirкли. Yalnız çirкли görünmür, pis qoxudur, həm də dərini qıcıqlandıra bilər.

Soyuq yağış dolu, qar kimi yağır. Qar yüksək dağlarda, arktika və antarktidada toplanır və şirin su ehtiyatı yaradır. Qar ağ,



çirklənmiş qar hətta boz rənglidir. Qara qar Hima-layalarda, dünya buzlaqlarında, Qrenlandiyada, Arktikada, Antarktidada rast gəlinir.

İcmalar şirin su anbarları yaradır. Bu su anbarları onları doldurmaq üçün yağış suyuna və ərimiş qarlara etibar edirlər. Çirklənmə səbəbindən bu sular insan və ya heyvan istehlakından əvvəl təmizlənməyə ehtiyac duyur.



Su anbarı dayaz deyil, dərinidir. Dərin su daha soyudur, buxarlanmanı azaldır, yosunların böyüməsi, xüsusən zəhərli növ, böcek istilası.

Su idmanlarında sidik, menstruasiya və suda durmağı dayandırmaq qadağandır. Su sənəti (jet ski, motorlu qayıqlar, ..) çirkləndirmək (yağ, benzin, akkumulyator turşusu, ..) qadağandır! İstisna: Park Ranger nəqliyyatı.

İnsan cəmiyyətin bunu düzgün etdiyinə etibar edə bilməz. Müalicə, qismən müalicə, səhv rəftar, xərc azaltma, korrupsiya, cinayət davranışı, .. Suyun evdə təmizlənməsi məcburi hala gəlir.



Suyun evdə təmizlənməsi filtrasiya tələb edir. Azaltmaq üçün: arsen, asbest, xlor, xloroform, karbonat sərtliyi, mis, kir, herbisidlər, ağır metallar, qurğuşun, pestisidlər, pas, ... Daha isti iqlimlərdə süzölmüş suyun ölümcül xəstəlikdən qorunması üçün qaynadılması lazımdır (virus..) .

Təzə suya təhdidlər! Tezliklə şirin suya olan tələbat şirin suyun mövcudluğundan çox olacaq.

Çirkli yağış boyanın soyulmasına, polad konstruksiyaların korroziyasına səbəb ola bilər (**körpülər**), daş eroziyası, yarpaqların və digər bitki örtüyünün solması, dəridə qıcıqlanma,

.. Çirkənmənin necə saxlanılacağını bildirmək üçün 'Nəfəs ala bilən hava' və 'Yaşıl konsepsiya' nı yoxlayın.



Suvarma! Suvarma üçün yeraltı suyundan istifadə yeraltı su anbarını doldura biləcəyindən daha tez tükəndirir. Bütöv bir Ekosistemin qurudulması və şirin su qıtlığı yaratması ilə nəticələnir. Yer sulaması bitir. Suvarma üçün yeraltı suyundan qanunsuz istifadə etmək cinayət,

Xanım R7 . Hökumət yeraltı suyun suvarılmasına icazə verir, dəyişdirilir, məhkəməyə verilir, **Xanım R7**

.



Suvarma, dərədən, çaydan, göldən şirin su istifadə edərək .. suyun axmasını ləngidir. Bu buxarlanmanı təşviq edir

. Quraqlıq ilə nəticələnir! Bu sulama sivilizasiyalara son verdi. **Suvarma bitirin.**

Çirkli su yolu (**dərə, çay, göl, ..**) şirin su qıtlığını yaratdı. Zəhərli maddələr, dərman vasitələri, zəhərlərlə dolu fırtına suyu .. Sənaye tullantılarının, zəhərli maddələrin, zəhərlərin qanunsuz atılması .. Su yollarının çirkənməsi başa çatır, çirkəndiricilər olur, fərdlər **Xanım R3** hamısı, **Xanım R7** .



Şirin suyu əlavə edin

Duzsuzlaşdırma çox enerji sərf edir, baha başa gəlir. Suyun qəbulu ətraf mühitə mənfi təsir göstərir, çox sayda balıq, qabıqlı balıq, onların yumurtalarını sistemə çəkir. Daha böyük dəniz canlıları giriş quruluşunun ön tərəfindəki ekrana qapılırlar. Kimyəvi müalicə, korroziya, yenidən okeana atılan isti bir duzlu su meydana gətirir.



Duzsuzlaşdırma aşağı bor miqdarına malik olan yüksək bor tərkiblidir. Əkinçilikdə, əkinçilikdə, qida istehsalında istifadə olunan bu su bor səviyyəsində yüksək pəhrizlə nəticələnir. Uzun müddətli bor pəhrizi zərərli-dir.

Təkrar emal edilmiş tullantı su, kanalizasiya qatı maddələri çıxarmaq üçün ilkin təmizlənmədən keçir, nüvələr çıxarılır, filtrlər ən çox bakteriya və virusları təmizləyir. Sonra su molekulları çıxarmaq üçün bir membran vasitəsilə məcbur edilir.



Toxunmaq üçün tualet son çarədir. Testlər bütün sağlamlıq risklərini aşkar etmir.

Şüşə qabda su (**bahalı**) səyahət üçün uygundur. Plastik su şüşələri istilənərkən təhlükəli olan kimyəvi maddələr buraxır (**günəş, qızdırıcı**) .

Yemək və ya içki üçün plastik qablar istifadə etməyin. Plastik qablarda yemək və içki almayın. Şüşə (**aparıcı yoxdur**) butulkalar, qablar ən yaxşıdır. Plastik saman və ya çatal bıçaq istifadə etməyin. Yemək bişirmək və ya yemək vermək üçün plastik qablardan istifadə etməyin.

Aromalı içməli su

Çeşidli içməli su üçün ətirli ola bilər. Bəzi ləzzət dadlandırıcı deyil, çünki qarşısını almaq lazımdır. Aromalı su soyuq və ya isti verilə bilər.

Uyğundur ətirli içkilər: Mal əti ekstraktı, Toyuq ekstraktı, Kakao, Çay, Qəhvə, Meyvə, Otlar, Ədviyyatlar, Tərəvəz.



Sağlam olmayan ətirli içkilər və əlavə maddələr: Alkoqol, Süni rəng, Təbii ətir, Süni və təbii tatlandırıcı, Qazlı, Kola, İstehsalçı, Enerji içkisi, Limonad, Kafeinsiz qəhvə, Meyvə suyu, Qoruyucu maddələr, Natrium ..



İçməli su ən yaxşıdır



İçməli suyu inkar edən və ya çirkli suyun səbəbi və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat, hökumət. Cavabdehirlər, **Xanım R7**

İçməli su tələb edin **1 ALLAH** hüququ verildi!

Maye qəbul edilmir. 4 gün yaşamaq var!

Gündəlik rejim: Qalxın, 0,2 l stəkan yüngül soyudulmuş, süzölmüş bir su alın. Hər yeməkdən əvvəl (Səhər yeməyi, erkən gün qəlyanaltı, nahar, gec gün qəlyanaltı, nahar) 0,2 l stəkan yüngül soyudulmuş, süzölmüş suya sahib olun. İcməli şüşə var (plastik yoxdur) hər yataq masasında 0,2 l süzölmüş su ilə doldurulur. Hər tualet ziyarətindən sonra gecə için və quru bir boğaz buraxın, səhər qalxanda istirahət edin.

Uyğundur ətirli içkilər:

Qəhvə cənnətə təsir göstərən bir içki



Qəhvə bitkilərinin qovrulmuş toxumlarından hazırlanmış dəmlənmiş bir içki qəhvə.

Qəhvə ekvator boyunca isti, nəm iqlim şəraitində yetişən qəhvə ağacının qurudulmuş, qovrulmuş, toxumlarından hazırlanır. 2 növ var: Robusta fasulyesi güclü bir ləzzətə və tam bir bədənə sahibdir. Arabica lobyə daha yüksək bir yerdə böyüyür, daha hamar bir ləzzətə və daha aromatik keyfiyyətlərə malikdir.

Bir dəfə götürüldükdən sonra qurudulmuş qəhvə dənələri 200 ° C-də qızardılır. Bu, lobyə içərisindəki şəkərləri karamelize etmək və qəhvənin ləzzətini inkişaf etdirmək üçün azaldır. Fasulye nə qədər uzun qovrulursa və ya temperatur nə qədər yüksək olarsa, qovurma nə qədər tünd olarsa və ləzzət daha dolğun olar, ümumiyyətlə yüngül qızartmalar daha kəskin, daha asidik, daha qaranlıq qızartmalar daha dərin və zəngin bir ləzzətə sahibdir. Qaranlıq bir qızartma mütləq deyil, 'daha güclü'. Bir fincan qəhvənin gücü qəhvə dəmlənərkən nə qədər su əlavə olunmasından asılıdır.



Bir fincan qəhvə necə hazırlanır?

Ən sevdiyiniz qəhvədən necə ən yaxşı şəkildə istifadə etmək olar.

- 1) Mükəmməl dadlı qəhvə, dadlı su ilə başlayır. Süzölmüş su yoxdursa, musluktan soyuq su istifadə edin. Çaydana əlavə etməzdən əvvəl havalandırmaq üçün bir neçə saniyə çalışın.
- 2) Qaynar su çıxsın (80 ° C) qəhvəyə tökmədən əvvəl (daimi və ya damcı süzgəci) qranullar. Qaynar su qranulları yandırır və ləzzətə təsir edir.
- 3) Süd istifadə edərkən (məsləhət deyil) , suydan sonra kuboka əlavə edin. Süd 1-ci əlavə edilərsə, qəhvə də qarışmaya bilər. İsti su ləzzəti dəyişdirərək südü yandıra bilər.

Qeyd! Şirinləşdiricilər (şəkər və ya süni) qəhvəni məhv et!
Kafeinsiz qəhvə deyil, sağlamlıq üçün bir riskdir.
Yalnız süd olmayan ağartıcılardan istifadə edin.

Kafeinsiz qəhvə a Sağlamlıq üçün risk!

Kefinsizləşdirmə həlledici istifadə edir. Solvent qalığı tez-tez mədə narahat edir.

Məntiq! Kofeinsiz qəhvə, qəhvə içmək məqsədini məğlub edir.

Hazırlıqlar:

Dəmləmə,



Ani,



Damla Süzgeçli Qəhvə; Espresso (maşın)



Qəhvə qablarını istifadə etməyin a Ekoloji risk!

1 milyardlıq qəhvə qabları ətraf mühitin bir fəlakətidir.

Biyobozunur deyillər. Təkrar emal edilmir.

STOP! İstehsal! Təqib edin, **Xanım R7 . STOP!** Onlardan istifadə! Shun and Utanc!



Qeyd! Birdəfəlik satılan 1 məhsulun hamısı çox zibilin səbəbidir!

Onların istehsalı 'Bitir'! **Pozma, Xanım R7 !**

Shun, ayıb 1 dəfə birdəfəlik məhsul istifadə edən insanlar!

Bir fincan qəhvə necə içmək olar?

Ən yaxşı ləzzəti əldə etmək üçün dadmaq, yudumlamaqdansa, böyük slatslardan daha az soyudun. Böyük qəhvələr daha çox ətir verir. Kokusun və dadın, cənnət. **Südlü qəhvə var:**

Espresso isti xırdalanmış qəhvə vasitəsilə təzyiq altında isti suyun vurulması ilə dəmlənən konsentrat bir içkidir. Digər qəhvə dəmləmə üsulları ilə müqayisədə espresso daha qalın bir tutarlılığa, əridilmiş qatı maddələrin və köpükün daha yüksək konsentrasiyasına malikdir. **Espresso digər içkilər üçün əsasdır:** Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava və Mote. Bir təbəssümlə xidmət etdi.



Kappuçino: toxuma hazırlamaq, süd istiliyi ən vacib addımdır. Süd çox xırda hava baloncukları əlavə edərək buxarlanır və məxməri bir toxuma verir (**Köpük**) . Bir fincan espresso atılır,

isti köpüklü süd əlavə olunur, üstünə 2 sm qalınlığında köpük qoyulur, a ilə bitirilir

darçın səpin.



Latte: südü qızdırın, köpük yoxdur. Bir bardak es-presso bir stəkana qoyulur. İsti süd əlavə olunur, üstünə a

xam kakao səpin.



Macchiato: isin süd köpük yoxdu. Espresso'nun 2/3 süd ilə. Əlavə edin fincan vuruşunu doldurun. Yuxarı nanə yarpağı ilə. süd və süd ilə



Mocha: xam etmək isti kakao. Kubokun 1/2 hissəsini isti kakao ilə. Əlavə edin espressoya doldurun. Üst köpük. Bir çiləmə əlavə edin xam kakao.



Gringo: Fincanı 1/2 isti su ilə doldurun. 1/2 espresso, espresso ilə qarışdırın. Üstünə espresso çəkilişləri. Üstünə hindistan cevizi səpin.



Americano: espresso, espresso ilə qarışdırın. Üstünə isti su əlavə olunur.



Sonra isti su.



Lava: 1-i bir atış espresso. Bir qarışıq konsentrat mandarin suyu əlavə edin. Bir stəkan isti xam Kakao əlavə edin. Üzərinə isti köpüklü süd əlavə edin. Bir torpaq tarçın əlavə edin.



Mote: 1/2 fincanını isti nanə çayı ilə doldurun. Bir vuruş espres əlavə edin. Üzərinə isti köpüklü süd əlavə edin. Torpaq Cinnamon ilə səpilir.



Kakao cənnətə təsir göstərən bir içki

Kakao ağacları isti, yağışlı tropik ərazilərdə böyüyür. Bu meyvə Pod var. Bir qabın içərisində toxum var (lobya) . Kakao paxlası kakao yağına və toz halına gətirilir.



İsti kakao hazırlamaq:

1 xörək qaşığı kakao tozu,

1 stəkan: soya mayesi, keçi südü və ya digər süd olmayan süd. 1 çay qaşığı

vanil ekstraktı,

Dash darçın,

Dişi muskat.

Tərkibləri orta qazanda birləşdirin və köpüklü və isti olana qədər çırpın.



Çay cənnətə təsir göstərən bir içki



Kameliya həmişə yaşıl bir bitki. Yığılan və işlənmiş yarpaqlar bizə Çay verir. Əsas çaylar qara və ya yaşıl rəngdədir. Onlar ətirli və ya ətirli ola bilər.

Guardian Guardian çayının hazırlanması: boş işlənmiş çay yarpaqlarını çay dəmləyicisinə qoyun. Dəmləndiricini şüşə stəkana qoyun. Suyun qaynadılması, köpüklənmənin dayandığı zaman qaynamanın dayandırılması (80 ° C) şüşə stəkana tökün. Zövq alın !



(a) Köpürmə dayandıqca qara çayın üstünə tökün. 1 dəqiqəlik qarışdırıcıdan sonra 3 dəfə. Bir dəqiqə sonra yenidən hərəkət edin. İçmək və ya ləzzət üçün hər hansı bir sitrus suyu əlavə edin və ya sərinləyin, soyudun və için. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin (süni, təbii) .



(b) Köpüklənmədən 10 saniyə sonra yaşıl çaya tökün. Dəmləndiricini 3 dəfə qarışdırın. 1 dəqiqədən sonra çıxarın. İçmək və ya ləzzət üçün hər hansı bir daş meyvə suyunu əlavə edin və ya sərinləyin, soyudun və için. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin (süni, təbii) .

Bitki toxumu çayının hazırlanması, boş preslənmiş toxumları bir infuziyaya qoyun. Dəmləndiricini şüşə stəkana qoyun. Suyu qaynadın, qaynanı dayandırın. Eynilə köpüklənmə dayanır, toxum tökülür. 1 dəqiqədən sonra infuzionu 3 dəfə qarışdırın. Başqa 7 dəqiqədən sonra çıxarın. İçin, ya da sərinləyin, soyudun və için. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin (süni, təbii) .



Bitki yarpaqları
çay hazırlanması.
Eynisi
yaşıl çay.



Bitki kökü çayı
hazırlıq,
kökləri kəsin. Əvvəlcədən
pare ilə eyni
qara çay.

Çay torbası dəmləyərkən mikrodalğalı soba istifadə etmək ləzzətləri ortaya çıxarır. Yenidən etiketini çay paketindən daşıyın, metal zımbanın çıxarıldığından əmin olun. Ən çox kağız etikətlərdə ucuz mürəkkəb istifadə olunur, rəng dəyişir, ləzzətə mane olur.

Çay stəkanına isti su qoyun> Çay torbası seçiminizi əlavə edin > mikroda istilik yarım gücdə 30 saniyə dalğa (400-500 vat) > İçəri girsin
bir dəqiqə mikrodalğalı soba > onu almaq > zövq alın!

İçməli su ən yaxşısıdır (ətirli ola bilər)



Süzgəcdən keçirilmiş su
yaxşı sağlamlıq üçün !!!

Xəbərdarlıq! İnsanın sağ qalması üçün ciddi təhlükə: Mikro plastik!

Plastik tullantılardan alınan mikro plastiklər şimal qütblü qar dağ torpaqlarından ən dərin okeanlara qədər bütün planetimizi çirkləndirdi. Mikro plastiklər dəniz məhsulları zəncirinə girdi. Bir çox insanın qanında bədəndə yayılan mikro plastik var. Bütün bədən hissələri beyin, ana südü, ürək, ağciyər, əzələlər ... çirklidir. Toxunulmazlıqdan və təkamüldən bir cavab gətirəcəkdir! Bilinməyən pis nəticələrlə!

Plastik su şüşələri istilənərkən təhlükəli hala gələn mikro plastikləri buraxır (günəş, qızdırıcı, qazan) . **Xəbərdarlıq!** Plastik butulkalardan, qablardan içmək zərərli! Bitir! Pozma, **Xanım R7** . Təsirə məruz qaldıqda, istehsalçı, pərakəndə satıcı və hökumətə qarşı sinif tədbirləri alın!

İçki şüşəsi ilə qidalanan körpələr gündə milyonlarla mikro plastik udurlar!

Tədqiqat göstərir ki, plastik tərkibli qida hazırlığı, məruz qalma səviyyəsini min dəfə artır! Körpənizi plastik bir kukla halına gətirməyin. Plastik şüşə, qidalanma və ya yemək hazırlamaq üçün qablardan istifadə etməyin!



Pozma **Xanım R7** . Təsirə məruz qaldıqda istehsalçı, pərakəndə satıcı, hökumətə qarşı sinif tədbirləri alın!



Plastik butulkalarda, qablarda, qutularda içki və ya qida almayın! Plastik qablar, qablar hazırlamaq, bişirmək, yemək vermək, içmək üçün istifadə etməyin! Plastiki çatal bıçaq, saman, boşqab, stəkan istifadə etməyin ...! Pozma

Xanım

R7 . Təsirə məruz qaldıqda istehsalçı, pərakəndə satış, hökumətə qarşı sinif tədbiri alın!

İnsan bədəninin ehtiyaclarından xilas olmaq **Yeyilən yemək**

Gündəlik rejimin bir hissəsi yemək yeyir. Nə qədər sağlamıq və nə qədər yaşayırıq. Yemək verdişimizlə çox əlaqəsi var. Acından qidalanmırsan!

Gündə 5 dəfə qidalandırın:

' **Səhər yeməyi** , su, ot bitkiləri, ədviyyat, bal, qəhvə, .. daxildir.

Günün erkən qəlyanaltı, su, meyvə, otlar, çay, .. daxildir.

Nahar , su, salat, yumurta, qəhvə, .. daxildir

Gec Gecə qəlyanaltı, su, qoz-fındıq, giləmeyvə, ədviyyat, kakao, .. daxildir.

Nahar '. Su, Yemək teması, Çay və ya qəhvə daxildir .. Tərəvəz.

Gündəlik yeyilməli olan 7 qida: Göbələklər (göbələk) , Taxıl (yulaf, arpa, mərçi, qarğıdalı, darı, quinoa, düyü, çovdar, sorgum, buğda) , İsti çili, soğan (qəhvəyi, yaşıl, qırmızı, bahar, soğan, sarımsaq, pırasa) , Cəfəri, Sweet Capsicum, Tərəvəz (qulançar, lobya, brokoli, gül kələmi, yerkökü, noxud, cücərti, ..)



Hər həftə günü bir axşam yeməyi mövzusu olmalıdır: məs **Gün 1: Tərəvəz**

Gün 2: Quşçuluq 3-cü gün: **Məməli** Həftə ortası: **Sürünən** 5-ci gün: **Dəniz məhsulları**

Həftə sonu: **Qoz-fındıq və toxum** **Əyləncəli gün:** **Həşərat**

GMFood Survival Təhdid: Yonca, uşaq qidası, donuz, çörək, qarğıdalı, səhər yeməyi taxıl, kanola, yumurta, vətçina, marqarin, ət, kartof, papaya, noxud, quş ətı, düyü, kolbasa, soya, pomidor, buğda, balqabaq, ...

Tələb cəmiyyətdən qatqısız qida. **YOX** : Alkoqol, Gnetik modifikasiya, Herbisidlər, Böcək öldürücülər, İstehsal olunmuş qida, əlavə edilmiş duz, əlavə edilmiş tatlandırıcılar (süni və ya təbii) , ...

Yeyilən yeməyi inkar edən və ya çirklənmiş qidanın səbəbi və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat, hökumət (GM) . Cavabdehirlər, **Xanım R7**

Tələb olunan yeyilən qida bu **1 ALLAH** hüququ verildi!

10.2.7. Yağ yağı gün

C-GKalendar

Əyləncəli Gün Temaları

12.1.7. Sağlamlıq gün

C-GKalendar

Əyləncəli Gün Temaları



Xəstələndiyiniz yemək azdır !!!

Acından qidalanmısan !!!

İnsan vücudundan xilas olmaq üçün lazımdır Yuxu

1/3 gündəlik gündəlik yatmağa sərf olunur, bunun bir hissəsi yuxuya səbəb olur.



İnsan vücudunun sağ qalması üçün yuxu lazımdır. 7 saat etməliyik. Yuxu çatışmazlığı ölümə gətirib çıxarır, ancaq depressiya və dəlilik patlamaları ilə çox ağır bir keçiddən sonra.

Eksik yuxu bədəni ürək, immun, endokrinoloji, nevroloji, psixoloji və ümumi anabolik funksiyaları təsir edən müalicə qabiliyyətlərindən məhrum edir. Eksik yuxu apne, piylənmə, insulin müqaviməti, xroniki depressiya ilə nəticələnə bilər. Yuxu çatışmazlığı ölümə səbəb ola bilər.

Zorla Yuxu çatışmazlığı İlgəncə olaraq təsnif edilir.

Sağlam yuxu yuxu zamanı düz və ya qaldırılmış dizlərlə, arxa tərəfdən və ya mədədən uzanaraq hərəkət etməyi tələb edir. Yuxu aşağıdakı sistemlərin tarazlaşdırılması ilə əlaqədardır: kortizol, melatonin, böyümə hormonu, insulin, noradrenalin, protaktinium, serotonin ... Yuxu və çəkimiz bir-birinə bağlıdır: 2 hormon (leptin, qrelın) aclıq, dolğunluq hissələrinə nəzarət etmək üçün çalışın. Yuxu çatışmazlığı, yemək yeyəndən və həddindən artıq yeməklə nəticələnən daha az qidaya can atdıqdan sonra sizi daha az qane edir (piylənmə) . Yuxuda gəzmək tibbi yardıma ehtiyacı olan bir xəstəlikdir.

Yataq otağı rahat bir şəkildə canlandıran yuxu mümkün qədər qaranlıqdır. Beynəlxalq və xarici səs-küyün olmaması mütləq şərtidir. Gecə komendant saati tətbiq edir. **Qeyd!** Arada bir fasilə ilə 2 yuxu normaldır. 1 st yuxu haqqında

1,5 saata qədər fasilə ilə 3,5 saat, sonra 3,5 saatlıq yuxu.



1,5 saatlıq yuxu fasiləsi zamanı. İnsanlar qalxır, tualetə gedir, ... Yatmadan əvvəl gecə vaxtı məşqlər edin və bir stəkan su yuyun.

Qalxmayan, dua edən, oxumayan, yazan, cütlük söhbət edən, yoldaş (yuxu fasiləsi zamanı insanlar hamiləlikdə daha rahat olurlar) , ...

Gecə vaxtı məşqləri

Arada bir fasilə ilə 2 yuxu normaldır. Qalxmalısan? (məsələn, tualetə getmək) , qayıdarkən yatağın kənarında otur, bir az su iç. Aşağıdakı məşqləri edin (Bütün məşqlər yatağın kənarında diz çiyində genişlikdə oturarkən edilir) . Hər dəfə qalxdıqda fərqli bir məşq edin.

1 st Məşq: Xurma qoyun * Əllərinizi dizlərinizin xaricində. Əlləri içə və dizləri çölə basıb, 7 saniyə saxlayın

(qollarda, ayaqlarda, çiyində gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, torf yoxdur, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya istifadə yumruqlar .

2 nd Məşq: Yumruq edin * onları dizlərinizin içərisinə qoyun. Yumruqları xaricə və dizləri içəri basın, 7 saniyə saxlayın (Qollarda, ayaqlarda, mədədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya düz xurma istifadə edin .

3 rd Məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarı bükmə barmaqlarını, sağ əlinizi aşağı əyilmə barmaqlarını çevirin. Barmaqlarınızı sıx birləşdirin. İndi əlləri əks istiqamətdə çəkin, 7 saniyə saxlayın

(Barmaqlarda, qollarda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, torf yoxdur, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

4 ci Məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarıya çevirin, sağ əlinizi yumruğa çevirin. Yumruğunuzu əlinizə qoyun və eyni zamanda aşağı basın, açıq əlinizi yuxarıya basın, 7 saniyə saxlayın. Ters, 7 saniyə saxlayın (Əllərdə, qollarda, boyunda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, götürün

nəfəs və qurtum su, yat, yaxşı yat. Təkrar yoxdur.

Gərgin belli insanlar bu məşqi hər məşqə əlavə edirlər: Əllərinizi dizlərinizə qoyun. Baş arxaya əyin, sonra dizlərlə təmasını itirmədən irəliləyin (Qollarda, arxada, mədədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, bir nəfəs alın, 7 təkrarlayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

Qeyd! Gündüzlər çox oturan insanlar. Gecə məşqlərinin 1-i fırlanma şəraitində hər 2 saatda bir edilməlidir.

Bu sənin bədənindir! Uyğun saxlayın!

Yatmaq üçün yatmadan əvvəl şərtlər var.

Qaranlıq olmalıdır, gecə olmalıdır. Rahat bir canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıq olmalıdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması mütləq 'Shire' nin 'Gece-komendant saati' tətbiq etməsidir.

Son yemədən 1 saat keçməli idi. Dişləri fırçalayın və yatmadan əvvəl bütün bədənini yuyun. 'Yuxu-Namaz' ibadət edin.

1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Yuxu Dua

Əziz **1 ALLAH** , Ən gözəl Kainatın yaradıcısı məni ən həssas olduğum zaman qoru
Məni narahat edən və pis düşüncələrdən qoru
Rahət, şəfalı və canlandırıcı bir yuxu keçirməyimə icazə verməyin
Xeyallarımı pozmağa və yatmağım Narahatlığım üçün yalnız şirin xeyalları xatırlayım **1 ALLAH** və Bəşəriyyətin Yaxşılığı



Bu dua Yuxuya getmədən əvvəl istifadə olunur!



İcməli stəkan var (plastik yoxdur) 0,2 l süzülmüş su ilə doldurulur (heç bir şey əlavə edilməyib) hər yataq masasında. Hər axşam yatmadan əvvəl stulları yataq masasının üstünə qoyun. **Qeyd!** Bir tualetə getdikdən sonra hər dəfə gecə için və quru boğazınız olduqda, səhər duranda istirahət edin.

1 Qızıl ton şüşə qaba sahib olun (Yalnız ikiqat üçün 1) tərkibində bitki mənşəli qabıq (aroma terapiyası) pəncərə yan yataq masasında! Bitki mənşəli qarışıq

tion 7 otndan ibarətdir: Çobanyastığı (matricaria chamomilla) , Okalip- (evkalipt globulusu) , Hops (humulus lupulus) , Hissop (hysopus officinalis) , Lavanda (lavendula officinalis) , Limon balzamu (melissa offi-cinalis) , Gül (rosa damascena) .

Yataq bazası və döşək! (CG N-ABs hissəsi1)

Əsas möhkəm, səssizdir. Elektrik maqnit dalğaları vermir (motorla işləyən) . Yatay səviyyədir (əyilmə hissələri yoxdur) . Bazada 7 daşınan möhkəm taxta lövhə var (qurudulmuş, yaşlı) yatağın eni. Əsas toz gənəsi olmamalıdır. 150 kq çəkisini tamamilə dəstəkləyir, 14 il zəmanətli. Dinc bir canlandırıcı yuxu üçün yorğun bir bədən döşək yatması ən yaxşıdır. Vücudunuzun dəstəklənən sahələrinə təzyiq minimum olmalıdır. Döşəyin mikro iqlimi istiliyinin orta səviyyədə olmasına ehtiyac duyur.

Əsas, döşək ölçüsü (metr ölçmək) Daxili çərçivə: eni 1,06 m, uzunluğu 2,06 m (uyğun döşək eni 1,05 m, uzunluq 2,05 m) . Xarici çərçivə döşəmənin 0,09 m-dir. Hava dövrənini təmin etmək, təmizləmək (yatağın altında) . İçəridə 7 boş taxta lövhə var: eni 1,06 m, qalınlığı 0,03

m, lövhələr arasında 0,03 m boşluqlar (döşəyin hava dövrənini artırır) , döşəmə, lövhələr arasındakı məsafə 0,1 m-dir. Döşəmə, lövhələr arasındakı boşluq havanın sirkulyasiyası, təmizlənməsi üçündür (anbar deyil) , boş saxla. Döşək ölçüsü: eni 1,05 m, uzunluğu 2,05 m . **Qeyd** ! Yalnız 1 ölçülü tək yataq bazası, döşək var. Cütlüklərin 2 tək yataq bazası, döşəkləri var.

Döşək özəyi (yox: metal bulaqlar) Döşək nüvəsi 125 kq bədən çəkisini tam dəstəkləməlidir. Hipoalerjenik, dəstəkləyici, bədən çəkisini paylayır, təzyiqləri azaldır, orta temperatur, göbələklərə qarşı müqavimət göstərir, xlorofluorokarbonlardan azaddır. Zəmanət 7 il.

Döşək örtüyü (2 var: qoruyucu, xarici) Hər iki örtük də maşın yuyulur. Qoruyucu örtüyün doldurulmasının yuyulmasını, əlavə edilməsini və doldurulmasını təmin etmək üçün bir fermuar var. Qoruyucu örtük təmiz gümüşə malikdir (sadiq deyil) qoxu ehtiva edən bakteriya əleyhinə, mikrob əleyhinə, anti statik xüsusiyyətlər verərək toxunan hissəciklər. Xarici örtük pambıqla örtülmüş bir təbəqə örtüklü qoruyucu örtük, döşək özəyidir. Elastik zolaqlar onu yerində saxlayır. **Qeyd!**

Ziyarət edərkən (tətil) öz döşək örtüklərinizi gətirin (hər ikisi) .

Döşək təmiz 7 ildən bir döşək yeni 1 ilə əvəz olunur. Yenidən yerləşdirilmiş döşək yandırıldı! **Xəbərdarlıq!** Əvvəlcədən istifadə olunan döşəkləri yenidən istifadə etməyin və ötürməyin. Heç vaxt döşək örtüsünü paylaşmayın. Paylaşılma risklərinin yayılması

yoluxucu xəstəliklər. Hər 7 həftədə bir, hər iki örtük bioloji cəhətdən təmizlənən 60 ° C suda yuyulur (Xəbərdarlıq! Quru təmizlik olmaz) . Qurutma içəridədir

təbii axan hava / meh (quruducu yoxdur) və kölgə (birbaşa günəş işığı yoxdur) .

Yastıq dizaynı onurğanı təbii uyğunlaşmada saxlayır, təzyiq nöqtələrini aradan qaldırır, fərqli yuxu vəziyyətlərini dəstəkləyir (yan, arxa, mədə) . Yastıq dizaynı istifadəçinin unikal yuxu duruşuna uyğunlaşmaq və üz dövrənini artırmaq üçün tükənmə qabiliyyətinə malikdir. Yastıq dizaynı (yox: saman, cır-cındır, ot,) elastikliyini qoruyur, hipoalerjenikdir, zəhərsizdir, maşın yuyulur. Yastıq örtüyü (2 var: daxili, xarici) yastıq daxili örtüyün doldurulmasını, əlavə edilməsini, dəyişdirilməsini, yuyulmasını təmin etmək üçün bir zip var. Daxili örtükdə təmiz gümüş var (ərinti yoxdur) qoxu ehtiva edən, bakteriya əleyhinə, mikrobial, anti statik xüsusiyyətlər verən toxunmuş hissəciklər. Yastıq xarici örtüyü% 100 pambıqdan hazırlanmışdır, fermuardır. Hər ikisi isti suda yuyulur, qurutma maşını yoxdur və quru təmizlənmə yoxdur. Yastıq dizaynı maksimum 125 kq ağırlığında bir şpalı dəstəkləyir. Yastıq ölçüsü: eni 0,8 m, uzunluğu 0,4 m

Yorğan dizaynı fərqli yuxu vəziyyətlərini dəstəkləyir (yan, arxa, mədə) .

Yorğanın təmiz gümüşü var (ərinti yoxdur) qoxu ehtiva edən, bakteriya əleyhinə, mikrob, antistatik xüsusiyyətlər verən toxuma hissəciklər. Yorğan dizaynı effektiv istilik paylanması və hava sirkulyasiyasını təmin etmək qabiliyyətinə malikdir. İşarəsi hipoalerjenikdir, toksinlərdən təmizlənir və maşınla yuyulur (quruducu yoxdur, quru təmizləmə yoxdur) . Yorğan ölçüsü: eni 1.40 m, uzunluğu 2.15 m

Hər fərdin öz yorğanı ilə yatması lazımdır. Niyə? **Yorğan qoparmaq** yuxu əsnasında ortağınız yorğanın hamısını götürərək sizi inamsız buraxır. **Qaralama** hər iki şpal qarşı tərəfə dönərək soyuq havanın üşütməsini təmin edir. **Sağlam olmayan hər hansı bir yoluxucu xəstəlik** ötürülür. **Qeyd!**

Ziyarət edərkən (tətil) öz yorğanını, yorğan örtüyünü gətir (hər ikisi) .

Kainat Qəyyum Qəyyumları soyuq gecələr, davamlı istiyə ehtiyac duyan xəstəliklər üçün 'Kapüşonlu Yorğan çanta' tövsiyə edir. Səməvi bir yuxu verir. 'Kapüşonlu Yorğan çanta' CG N-ABs1 standartında hazırlanmış bir yuxu çantasıdır. Yuxarıdakı yastıq və yorğanla birlikdə istifadə olunur . Yumşaq, qucaqlaşan, hətta istilik paylanması ilə dəriyə uyğundur, maşın yuyulur. Kapüşonlu Yorğan çantanın ölçüsü: eni 1 m, uzunluğu 2.15 m. Kapüşonlu Yorğan çanta örtüyü təmiz gümüşə malikdir (ərinti yoxdur) qoxu ehtiva edən, bakteriya əleyhinə, mikrob əleyhinə, anti statik xüsusiyyətlər verən toxunmuş hissəciklər. İstilik idarəsi, hava dövrənini üçün istifadə edilə bilən ağcaqanad torları ciplənmişdir.

7 həftədən bir, Yastıq (doldurma və hər iki örtük) , Yorğan, Kapüşonlu Yorğan çantası yuyulur. Biyobozunur sabunlu 60 ° C suda (Xəbərdarlıq! Quru yoxdur

təmizlik) . Qurutma təbii axan havada, mehdır (quruducu yoxdur) və kölgə (birbaşa günəş işığı yoxdur) .

Yuxunu dayandırmaq işgəncədir! Dindirmə vasitəsi kimi işgəncə qəbul edilə bilməz. İşgəncələr cavabdehirlər: **Xanım R7**

Səhər 7 saatlıq yuxudan sonra:

Qalx, bir stəkan süzülmüş su iç, tualetə get, Gündəlik Fit et (**Məşqlər**)

',' Gündəlik Dua'ya ibadət edin, üzünüzü, əllərinizi yuyun, səhər yeməyini yeyin, geyinin.

'Planlayıcınızı' yoxlayın. İndi Həyat təcrübələrinə hazırsınız. **Açıq havada geyinərkən qoruyucu geyim, baş, göz və ayaq qoruyucu.**

Gecə komendant saati! Planet Earth'ü xilas etmək üçün!

Gecə xarici səs-küyün olmaması tələb olunur (**gecə komendant saati**) ! Bir cəmiyyət haqqıdır!

İnsan bədənini gecə üçün nəzərdə tutulmamışdır. İnsanlar gecə həyat tərzini yaratmaq üçün beyin gücündən sui-istifadə etdilər. Bu həyat tərzini sağlamlığa faydalı deyil. **Sağlamlıq üçün gecə komendant saati lazımdır.**

14-21 saat arasında 7 saatlıq bir gecə komendant saati (**22-6 saat, 24 saat bütperəst saat**) məcburidir. Sağlamlıq üçün, azalma: enerji istifadəsi, cinayət, çirklənmə, vəhşi təbiətin qorunması. **Dövlətə dəyən maliyyənin azaldılması, çarpmanın təşviqi.**

Heç kim işləmir (**hər şey bağlıdır**) minimum təcili şəxsi xaric. Təcili və ya istilik istisna olmaqla heç bir enerji istifadə olunmur! 1 ictimai xəbər radiostansiyasına bütün digər əyləncələrin söndürülməsinə icazə verilir! Heç bir istehsal, ofis və ya perakendeci enerjini işlədə və ya istifadə edə bilməz! **Evlər istilikdən istifadə edə bilər (isti geyin) , soyutma (paltar yüngül) ekstremal hava şəraitində.**



Gecə komendant saati məcburidir. İnsan bədəninin və yerli yaşayış yerlərinin rifahı üçün. Bir Shire, Shire Rehab vasitəsilə Gecə Komendant Saati tətbiq edir **Xanım**

R1 Təkrarlanan cinayətkarlar İl Rehabına verilir **Xanım R3**

İqlim qorunması yaşamaq üçün

İnsan bədənini, heyvanları, ev heyvanlarını, qida istehsalını qorumaq üçün iqlim qorunmasına ehtiyac var. İqlim qorunması: **qoruyucu əlverişli geyim və hijyenik əlverişli təhlükəsiz sığınacaq!**

Qoruyucu geyim insan orqanizmini klipat, xəstəlik və çirklənmədən qorumaq üçün lazımdır. Qoruyucu geyim rahat, faydalı olmalıdır (**ekstremal hava şəraitindən qoruyun**) və əlverişlidir. Qoruyucu geyim baş örtüyü, geyim, corab, ayaqqabıdan ibarətdir!

Baş qoruma 2 hissədən ibarətdir (**balaclava, bere, K-eşarp**) və göz qorunması (**eynək**) . Dəbilqə hər ikisini birləşdirə bilər. **Baş qoruma çöldə olduqda taxılır!**

Balaclava (Beanie) . Balaclava bütün gözləri örtərək bütün gözləri örtür. Yundan və ya pambıq və yunun qarışığından toxunur (**sintetik lif yoxdur**) . Hər hansı bir rəng və ya naxış ola bilər, üstündə dekorativ pom pom ola bilər. Üz və boyun qoruması lazım olmadıqda, yünə bükülərək 'Beanie' halına gələ bilərsiniz.



K-eşarp. K-eşarp gözləri ifşa edən bütün başı əhatə edə bilər. Baş örtüyü və örtük rolunu oynayır (**maksimum qoruma**) . Yundan və ya pambıq və yunun qarışığından toxunur (**sintetik lif yoxdur**) . İstənilən rəng və ya naxış ola bilər.

Balaclava və ya **K-eşarp** hər ikisi də burun ağzını örtərək qoruyur. Çirklənmənin azalması, ölümcül yoluxucu xəstəliklər və həşəratların qarşısını almaq. Bundan əlavə allergiya və astma azalır. Quru və soyuq havanın təsirini azaldır. Yayıcı yoluxucu xəstəlik ehtiva edir.

Göz qorunması 2 dizaynı var: **Praktik**, tək lens (**üzlük**) ; **Dəbli**, 2 linza (**tamaşa**) . **Çöldə olduqda göz qoruyucuları istifadə olunur!**

Eynək jantı: hər tərəfdən havadakı hissəciklərin qarşısını almaq lazımdır (**yuxarı, aşağı, yan**) . Qırılmaya davamlı olmalıdır (**oturanda qırılmaz**) . Hər hansı bir rəng bəzək ola bilər.

Linzalar : qırılmaz, yüksək cızıqlara davamlı, ultrabənövşəyi şüaları maneə törədir, duman etmir, parıltı tənzimləyir (**daha qaranlıq, daha açıq, daha açıq, qaranlıq dəyişikliklər**) .

V-dəbilqə vuruşlara qarşı baş qorunması. Saçlar, başlar soyuq nəm, həddindən artıq radiasiya və çirklənmədən iqlim qorunmasına ehtiyac duyurlar. Bir başın döyülmədən qorunması da lazımdır: GPS izləyicisi olan bir V-Kask ..

Xarici qabıq metal və ya sintetikdir. Bəzədilə bilən bir orta xətt sırası var: lələk, .. Dəri çənə qayışı mikrofon tutur. Gündəlik yan tərəfə əyilmiş, düz yuxarı aşağı, qırılmaz, yüksək dərəcədə cızıqlanmışdır

davamlı, ultrabənövşəyi şüaları bloklayır, dumanlanmaz, parıltı tənzimlənir (daha qaranlıq, daha açıq, daha açıq, daha qaranlıq) . Dəbilqədə boyun qoruyucusu kimi dəri var.

The **V-** Dəbilqenin içərisində dəri dolgu var. Yastığın içərisinə qulaq parçaları daxildir. A **Balaclava** (**Beanie**) və ya **K-eşarp** bir dəbilqə altında geyilə bilər. Dəbilqenin daxili astarını tərləmə, kəpək, yağdan təmiz saxlamaq. Xarici aksesuar: parlaq işıq, infraqırmızı işıq lampası; rəqəmsal video yazıcı.

Baş qoruması həmişə çöldə olduqda istifadə olunur.

Qoruyucu geyim insan orqanizmini klipat, xəstəlik və çirklənmədən qorumaq üçün lazımdır. Qoruyucu bezlə qorunan əsas bədən hissələri baş, dəri və ayaqlardır. Qoruyucu geyim həmişə çöldə geyinilir.

Dəri dişləmədən çox qorumaya ehtiyac var (heyvanlar, insan) , sancır (böcəklər, iynələr) , infeksiyalar (bakteriya, göbələk, mikrob, virus) , radiasiya (istilik, günəş, nüvə) , məruz qalma (turşu, od, don, kəskin kənarları, yaş) .

Dişlə qorunma: qəzəbli, təhlükəli heyvanlardan və insanlardan çəkinin.

Sting qorunma : örtmək dəri (qoruyucu geyim) gözlər istisna olmaqla.

Bədəninizi deşməyin və döyməyin (bədənə deşmək və ya döymə ilə özünə xəsarət yetirmək anormaldır, xəstədir, infeksiyaya səbəb ola bilər) . Tikiş zamanı barmaqları qoruyun.

İnfeksiyalar qorunma: təmiz dəri, qoruyucu paltarla örtün.

Sağlam pəhriz, idman, otlar ədviyyatlar, əlavələr, immunizasiya.

Radiasiya qorunma: örtmək dəri (qoruyucu geyim) istilik üçün, günəş.

Nüvə üçün bədənə 100% -ni əhatə edən xüsusi bir kostyum. **Xəbərdarlıq!** Çılpaq dəri ifşa (Çılpaqlıq) elementlərə (hava) sağlamlıqsızdır.

Maruz qalma qorunması: Qoruyucu geyim, kombinezon (başlıq ilə) və ya kətan, pambıq, yun və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanmış 2 parça (sintetik materiallar yoxdur) istənilən rəng istənilən naxış. Ya (kombinezon və ya 2 ədəd) şişmiş köynəkdə olmalıdır * qollar, ayaqları biləklərinizə bağlıdır, ayaq biləkləriniz (layihə sübutu) . ..

* Şişmiş qollar, ayaqlar dirsek və diz eklemlərinin sərbəst hərəkət etməsinə imkan verir.

İçəridəki hava dəri, bədən üçün iqlim nəzarəti yaradır.

Geyim təbii liflərdən tikilir: heyvan dəriləri, bitki lifi, ipək,



pambıq və ya yun. Süni liflər insan dərisinə toxunan geyimlər üçün istifadə olunmur. Geyim ucları üçün süni liflərin istehsalı.

Qoruyucu geyim rahat, uzunömürlü, praktiki, əlverişlidir

Moda (dizayner etiketi) qoruyucu geyim həddən artıq bahadır, qısa müddətli, .. Qəbuledilməz!

Ayaqları iqlimdən, döyülmədən qorunmağa (corab, çəkmə) ehtiyac var. Dəri, ayaq barmaqları, ayaq biləkləri risk altındadır. Qorumayan ayaq qoruması (Səndəl, Slip-pers, Thongs) ayaqları, ayaq biləkləri faydasızdır. Ayaq qoruması həmişə çöldə istifadə olunur. Çöldə ayaqyalın gəzmək sağlamlıq deyil.

Corablar pambıq yundan və ya pambıq və yun qarışığından toxunur (sintetik lif yoxdur) . İstənilən rəng və ya naxış ola bilər. Corablarda təmiz gümüş hissəciklər var (ərinti yoxdur) toxunur, bakteriya əleyhinə, mikrob əleyhinə, antistatik xüsusiyyətlər verir, qoxuları azaldır. Corablar ayaq üstə 7 sm-dən yuxarıdır.

Çəkmə yuxarı qoruyucu dəri, daxili yumşaq dəri var (sintetik yoxdur) dəri və ya rezin altlıq. Çəkmələr Ayaq biləyindən 7 sm yuxarı ayaqları qoruyur. Sintetik ayaq aşınması onları qaynayan ayaqları qızdırır. Onları tər tökməklə başlayan döküntülər! Gəzə bilmirsən.



Əl qorunma (əlcəklər) ehtiyac olduqda geyinilir! Əlcəklər dəri, pambıq, yun və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanır (sintetik yoxdur) istənilən rəng istənilən naxış.

Bədəninizi qoruyun, çöldə qoruyucu geyim istifadə edin!

Qoruyucu sığınacaq (ev, yaşayış, iş) insana ehtiyac, cinayətdən qorunma (təhlükəsizlik) , elementlər (hava) , yanğın, həşərat, çirklənmə. Təmin edilə bilən gigiyenik qoruyucu sığınacaq a **1 ALLAH** hüququ verildi! Guardian Guardian çoxluqlu mənzili seçir (icma yaşayış) Shire tərəfindən verilir (bax şirə planlaşdırma) !

Otaq ' lərin döşəməsi, divarları, tavanı, siklon, yanğın, yüksək rütubət tələb edən prekast beton panellərdən ibarətdir. **Mərtəbələr** nəm mop təmizləne bilər, sürüşməz, anti statik, küf, küf maneə törədir, gigiyenikdir.

Üfüqi sürüşmə **Windows** rəngli ikiqat şüşəlidir. Kvadrat taxta olmayan çərçivə. **Pərdə və pərdələr yoxdur** (sağlam olmayan: toz, mikrob, böcək ...) əvəzinə **kepenklər** (kilidlənə bilən) , üfüqi sürüşmə böcək ekranlarının içərisində.

Üçün **İstilik** * yer istiliyində (buxar, isti su) istifadə olunur. Soyutma təbii hava sirkulyasiyasındadır. Otaq istiliyi 19-21 ° C.

* Enerji israfı bir cinayətdir

İşıqlandırma * avtomatik olaraq Açığ, Qapalı olmalıdır.

* Enerji israfı bir cinayətdir

Yaşamaq, Təhlükəsizlik, Rahatlıq üçün Qoruyucu Sığınacaq.

Yaxşı gigiyena yaxşı sağlamlıq üçün

Yaxşı gigiyena təmiz və səliqəli olmaqdan başlayır. Təmiz və səliqəli görünüş xarici görünüşdən başlayır, evə, təhsilə və işə aiddir. Təmiz və səliqəli düşünmək və düşünməyə də aiddir.

'Gündəlik rutinə' təmizlik daxildir. Hər tualet ziyarətindən sonra və hər yemədən əvvəl əllərinizi yuyun. Hər yemədən əvvəl üzü yuyun. Dişləri fırçalayın və yatmadan əvvəl bütün bədənə yuyun. HE həftədə ən azı iki dəfə qırıdır. Saçları həftədə bir dəfə yuyun. Həməyəçi Qəyyum Toplantılarda təmiz iştirak edir (fırçalanmış dişlər, daranmış saçlar, bütün bədən yuyulur) , üz qırılmış (O) təmiz, səliqəli dişli geymək (başdan ayağa) .



Səhər qalxdıqdan sonra fiziki cəhətdən ailənin hər bir üzvü yataqlarını düzəldir. Valideynlər uşaqlara necə etməyi öyrədirlər. Səhər gigiyenasının tamamlanması. Əvvəlcədən döşənmiş vəziyyətdə geyinməyin vaxtı gəldi (axşam əvvəl) şəxsin geyməyi planlaşdırdığı dişli. Hər bir sürətli saxlama qabı doldurulmadan əvvəl təmizlənir və etikətlənir (məzmun, doldurma tarixi) . Səhər yeməyindən sonra təmiz yemək sahəsi. Konteynerləri anbara qaytarın. Çirkli qablar, qablar lavaboya qoyulur. Artıq bir insan gündəlik işlərinə başlamağa hazırdır (ev, məktəb, iş, könüllü) .

Bütün qablarda bir məzmun etiketi var. Qida qablarının da doldurma tarixi var. Konteynerləri səliqəli və təhlükəsiz saxlayın. Təhlükəlidir (zəhər, toksin) qablar etibarlı şəkildə saxlanılır (uşaq və səriştəsiz sübut) .



İstifadə olunmayan əşyaları tərk etməyin (qablar, alətlər, oyuncaqlar) mebel, döşəmə, iş sahəsi. İstifadədən sonra əşyaları götürün, onları təmiz bir yere qoyun (etiketli) . Əşyaları həmişə eyni yerdə saxlayın. Onları tapmaq asandır.

Yatmadan əvvəl. Ertəsi gün taxmağı planlaşdırdığınız dişli hazırlayın və düzəldin. Çantaları səhər yola çıxarkən götürülməsi planlaşdırılan əşyalarla qablaşdırın.

Ətrafınızı təmiz və səliqəli saxlamaq. Azaldır: **D. ust** (tənəffüs sisteminiz üçün faydalıdır) . **M**icro orqanizmi (bakteriya, mikrob, virus)

az infeksiya, ölüm. **Mən** böcəklər (dişləmələr, sürfələr, sancmalar) daha az infeksiya, döküntü. **V** ermin (siçovullar, siçanlar, hamamböcəği) , daha az çürük, mikrop orqanizmin yayılması, daha az vəba epidemiyası.

Bir ağartıcı və ya güclü dezinfeksiyaedici maddə istifadə xroniki obstruktiv ağciyər xəstəliyinə tutulma şansınızı artırır. Təbii bir səth təmizləyici istifadə edin:

Qarışıq, 1 stəkan soda bikarbonat, 1/2 stəkan ağ sirkə, bir neçə damla efir yağı əlavə edin. Daha güclü bir qaşığıq duz əlavə edin.

Asqırmaq lazımdır! Qoltuğunuza asqırın. **Xəstəlik yaymayın.**

Dodaqlardan öpməyin. Öpmək infeksiyaları ən sürətli ötürür. **Burunları əvəzinə ovuşdurun.**

Əl sıxma! Yüksək beş! **Əlcək geyinməyincə.**

İmmunizasiya məcburidir! Aşılınmayan insanlar cəmiyyət üçün təhlükədir! **İmmunizasiya olunur və qəfəsə salınır, Xanım R4**

Gigiyena düşünməyə aiddir. Əxlaqsız, eqoist, nifrət, şiddət, düşüncə, qarşısını almaq lazım olan pis düşüncələrdir. **Pis düşüncələrin həyata keçirilməsi hesabatlılığa səbəb olur!**

İqlim dəyişikliyi hava keyfiyyətini azaldıb. Daha böyük yanğınlar (kol, ehtimal ki, meşə yanğınları) ! İnsan daxili (kömür, peyin, qaz, neft, odun) , kommunal xidmətlər (kömür, zibil, qaz, neft, uran) , nəqliyyat (kömür, qaz, neft) yanan! **Bir icma tənəffüs qorumasından istifadə etməyi düşünməlidir!**

Açıq havada tənəffüs qoruyucu vasitələri (**rpe**) tövsiyə olunur!

Rpe hissəciklərə qarşı nə qədər yaxşı qoruduqlarına görə qiymətləndirilir. P2 maskalarından istifadə olunur. **Qorumaq üçün maskalar sıx şəkildə quraşdırılmışdır (saqqal qırılır) !**

İçəridə hava təmizləyicilərdən istifadə olunur! Gadget bir HEPA filtrindən istifadə edir. **Bütün qapı və pəncərələri bağlı saxlayın.**

İnsanlar çox zibil istehsal edirlər, tullantılar! Bu ciddi bir gigiyena sağlamlığı riski yaradır. Cəmiyyətin qida zəncirinə daxil olan çirkənləmə yaradır. İnsanlar vacib olmayan malların alışını azaltmalı, evləri kiçiltməli, asudə vaxtlarını azaltmalıdır (böyük izdiham tədbirləri, idman, musiqi, ..) !



İnsanın üzməsi təbii deyil. İnsan bədənini su altında və ya su altında yaşamaq üçün nəzərdə tutulmamışdır. Və ya sualtıda üzmək qeyri-təbii və

qarşısını almaq lazımdır. Təbii sular Okeanlar (dənizlər) və daxili sular (göllər, çaylar, ...) . Qeyri-təbii sularda üzgüçülük hovuzları, spa, ...

Təbii sular suda yaşayan bütün canlılar üçün bir tualetdir.

Suyun üstündə uçan quşlar qığılıcımını edirlər. Heyvanlar və insanlar kanalizasiya axını daxili sulara, okeanlarda olur. Çimərliklərdəki insanlar sidik, menstruasiya, atma, ... Tualetdə çimmək dəri üçün zərərliyə. Tualet suyu ilə çiçəklənmək böyük bir sağlamlıq riskidir. Etmə!

Təbii sular süngər kimi çirklənmə, toksin, ... Hava çirkliliyi:

turşu-yağış, kül (yanma, püskürmə) , toz (mədən, fırtına) , nüvə radiasiyası (elektrik stansiyaları, hərbi) . Hava çirkliliyi qida zəncirinə daxil olur (hava, torpaq, su ilə) nəhayət a.-un bir hissəsi olmaq (sağlamlıq riski) kişi pəhriz!

Suyun çirklənməsi: Qazma, boşaltma, tullantı suları, su nəqliyyatı. Fosil yanacaqların qazılması hava və suyu çirkləndirir. Kimyəvi maddələrin, dərmanların, zibillərin, xam kanalizasiyanın, toksinlərin atılması hər gün baş verir. Axınlar (toksinlər, kimyəvi maddələr, dərmanlar, zibil, xam kanalizasiya) fırtına suyundan, təsərrüfatlardan, tozdan, çirkləndirir. Su nəqliyyatı daşıyıcıları, gəmi gəmiləri, super tankerlər, sualtı qayıqlar, trollar, döyüş gəmiləri böyük çirkləndiricilərdir. Kiçik su nəqliyyatı da daxili suları çirkləndirir. Havanı, torpağı və suyu çirkləndirmək, 'Ətraf Mühiti Vandalizm' cinayətidir: **Xanım R7** .

Qeyri-təbii sular gözləri, saçları və dəriləri quruyan və qıcıqlandıran kimyəvi qarışıq ehtiva edir. Üzmə hovuzlarından, spa-dan qaçınmaq lazımdır. Üzgüçülük hovuzları elitist qıt şirin suyun tullantılarıdır. Bu israf bitər!



Təhlükəsizlik şiddətdən qorumaq üçün!



Şiddət doğulmamışdan başlayır. Şiddətli mühit, ömrü boyu şiddətə meyl göstərir. Şiddətə meyilli olmağın şiddətə çevrilməsi üçün bir tetikleyici lazımdır. **Tetiklər:** Alkoqol, hirs, təmas idmanı, qorxu, döyüş idmanı, cəhalət, alçaldıcılıq, empatiyanın olmaması, ağır dəyişdirən maddə, yaşlıların təzyiqi, təxribat, şiddət: video, video oyunlar ...

Anam və atamın bir-birinə sözlə təcavüz etməsinə məruz qalan doğulmamış bir uşaq.

Öyrənin ki, şifahi şəkildə təhqir etmək yaxşıdır və bunu sonrakı həyatda edəcək. Bir

ananın baba tərəfindən fiziki olaraq incidilməsinə məruz qalan anadan olub. O yeni doğulan, sonrakı həyatında HE tərəfindən fiziki təcavüzə dözəcəkdir. O yeni doğulan SHE'yi incitməyin yaxşı olduğunu düşünəcəkdir.

Şiddət başqa bir şəxsdən gələ bilər (lər) . Bu vəhşi həyatdan gələ bilər. Ev heyvanlarından gələ bilər. Hökumətin hərəkəti və ya hərəkətsizliyi ucbatından gələ bilər.

'Şiddət' ilə məsul olan və məsuliyyət daşımayan bir cəmiyyət. Olacaq

'Öldürmək'! (Abort, sui-qəsd, ölüm cəzası, soyqırım, qırğın)

Bir insanı öldürmək bütün Bəşəriyyət üçün təhdiddir, təhqirdir **1 ALLAH !!!**

Heç bir Şəxsin, Təşkilatın, Hökumətin haqqı yoxdur **Öldürmək!** Öldürmək heç vaxt həll yolu deyil.

Dur, 'Zorakılıq', evdə başla!

Hər bir icma üzvü, Şiddəti dayandırmaq üçün bir insanın sağ qalma vəzifəsinə sahibdir. Qoşulun (başlamaq) Qonşuluq Saati. Müşahidə edin, bildirin, həbs edin (mülki) , ... Birliyinizi cinayətdən azad zonaya çevirin!



Məhəllənin təhlükəsizliyini təmin etmək bir qrup səyidir. Bu, bir şəxs arasında sıx əməkdaşlıq deməkdir. Ailələri, Dostları, qonşuları, cəmiyyəti və hər cür Hökumət.

İnsanlar evlərində qənaət hiss etmək hüququna malikdirlər. Onların işdə və işdə qənaət hiss etmək hüququ var. İnsanlar ələ keçmədən qonşularına kömək edirlər. İşçilər iş yoldaşlarına kömək edirlər. Təhsil işçiləri və alimlər bir-birlərinə kömək edirlər. Hər Shire'nin məqsədi şiddətdən azad olmaqdır.

Shire Sentinel xidmətləri təmin edir. Sentinel aşağı və orta risk gözetçi və patrul vəzifələrini idarə edir. Vəzifə başında və ya xaricində bir Sentinel, sosial əleyhinə davranışları bildirecekdir (cinayətlər, çirkənmə, vandalizm) , cəmiyyətin sağlamlığı və təhlükəsizliyi ilə bağlı hər hansı bir problemi bildirin. Sentinel, pozulmuş pozuntulara və cinayətlərə görə həbs ediləcək. Hər bir Qonşuluq İzləmə Birliyinə bir gözetçi əlavə edilmişdir.

Shire 14-21 saat arasında məcburi 7 saatlıq gecə komendant saati təmin edin (CG Klock) . Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, daha az çirkənmə və vəhşi aləmin qorunması üçün. Cinayətin azaldılması, hökumət maliyyəsi, çoxalma təşviq edilməsi.

Təcili xidmət işçiləri hüquq-mühafizə orqanlarına kömək edirlər. Olmaqla

Qaydaların, işlə bağlı və ya işdənkenar qaydaların pozulmasına qarşı diqqətli olun. Mülki həbs olunmaları lazım ola bilər. Kömək üçün CE ehtiyatı çağırılabilir.

Şiddətə yol verən, şiddətə baxan insanlar, **Xanım R2 !** Cəsarət göstərən insanlar (**şadlanın, kömək edin**) , təhrik, şiddət, zorakı insanları həbsdən qorumaq, **Xanım R3 !** Bu, döyüş, əlaqə idmanı üçün də keçərlidir!

Marshallın bələdiyyəsi İl qaydalarını izah edən ictimai maarifləndirmə kampaniyaları yolu ilə cəmiyyətə rəhbərlik edir (**Qanunlar**) . Fərdi rəhbərlik. Marshall cəmiyyəti, ətraf mühiti, vəhşi həyatı qoruyur: İl Cinayət və Mülki qanunlarını, İcma təcili yardım xidmətləri, Karantin, İl Rehab, PHeC, PDeC və CE, Krematorium, Sher-iff ilə əlaqə qurun. **Rangers> Sərhəd mühafizəsi, Vəhşi Təbiət və Bitki Qəbiristanlıqları, Ətraf Mühitin Mühafizəsi, ..**

Vətəndaşlar silah daşmır, istifadə etmirlər, özlərinə məxsus deyillər! Pozma **Xanım R7 !**

Xatırla ki, zorakılıq cavab vermir. Bu həll yolu deyil!

Səsvermə

Təhlükəsizlik və yaşamaq üçün insanlar sərbəst şəkildə çox sayda seçilmiş Hökuməti dəstəkləyirlər. Seçkilərdə səs verməklə hökumətin cavabdehliyini təmin edirlər. Səs verməmək radikalların Hökuməti ələ keçirməsinə və tiranlıq qurmasına səbəb ola bilər (**irsi və ya siyasi**) . Zalımlar qəfəsə köçürülür, **Xanım R7 . ' Kainat Keşikçi Qəyyumları 'yalnız 2 növ hökumət dəstəyi' vilayət ' (əyalət) və 'Shire' (yerli) .**



Planet Earth'u xilas edin!

Yanmağı dayandırın

Zibili azaldın

Şəhəratrafı yayıma son verin

Toksinlərin istifadəsini dayandırın

Zülmərə son verin

Ağac əkən

İnsanın sağ qalması, taleyi, kosmik araşdırması və kosmik müstəmləkəçiliyi!

