



# 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 yeri, 3 İcma, 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 eşitməyi gözləyir!

**Sağ qalma duası**

**Sağ qalma günü 11.1.7 N-At-m**

Əziz **1 Allah** ən gözəl kainatın yaratıcısı Sizin ən  
təvazökar sadıq qəyyumunuz Bəşəriyyətin sağ  
qalması üçün sizə təşəkkür edirik

Mən bədənimə, növümə, cəmiyyətimə kömək etməyə çalışıram,  
sağ qalmağım üçün 1 nömrəli prioritetim olacaq

Xahiş edirəm yaşamaq üçün səylərimə dəstək olun

**Şöhrət üçün 1 Allah**və bəşəriyyətin xeyirxahlığı!

Bu dua sağ qalma günündə və ya lazım olduqda oxunur!



## ASağ qalma zənciriinsanın yaşaması üçün vacib olan 7 əlaqə var



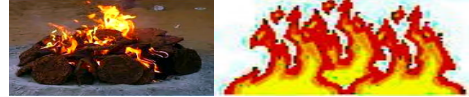
**Nəfəs ala bilən hava** onsuz yaşamaq üçün dəqiqələrin var! **İçməli** suiçəcək bir şey yoxdur, bir həftə dayanmayacaqsan! **Yeməli** yemək enerji və rifah üçün. Ac qaldığınız yemək yoxdur! **yatmaq** canlandırmaq üçün. Yuxu yox sən dəli olursan, öl! **İqlim mühafizəsi** yaşamaq üçün! **Gigiyenə** bədənimizi sağlam saxlamaq üçün!

**Təhlükəsizlik** zorakılıqdan qorumaq üçün. Təhlükəsizlik yox, gələcək yoxdur!



**Sürüşdürün:2, Öhdəlik:2** bizə deyir: 'İnsan bədənini hamiləlikdən sonuna qədər qoruyun!' Sağ qalma zənciri bu öhdəliyi yerinə yetirmək üçün əsasdır. Hər hansı bir insanın bu vacib şeylərdən imtina etməsi həyatı üçün təhlükədir! Bəşəriyyətə qarşı cinayət, Anti **1 Allah**, məcburi: **Xanim R7**.

## Threat Yanan



Bəşəriyyət oddan necə istifadə etməyi kəşf etdikdən sonra. Bunu bir nemət kimi gördü. Odun yanması kömür, peyin, zibil, qaz, neft, uranla tamamlanırdı. Sənaye dövrünü təqdim edən İngilis xristianları iqlim dəyişikliyinə səbəb olan çirklənməyə başladılar. Od və yanma indi lənətdir. **İndi yanmağı dayandırın!!!**

**Dayanyanma:** siqaret, kömür, peyin, zibil, qaz, neft, uran, odun, ..



Yanmağın ən təhlükəli hissəsi 'Tüstü'dür. Yanğınlarda sağlamlıq və ölüm üçün ən böyük təhlükə tüstünün inhalyasiyasıdır. Daha böyük miqyasda tüstü yüksəlir

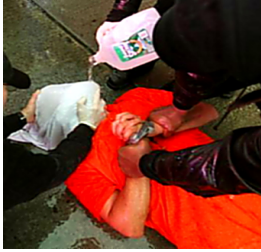
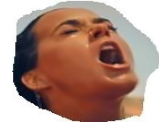
atmosfer istiliyin kosmosa çıxmasını dayandırır. Yerüstü sular isinir, yerüstü torpaq isinir, buzlar əriyir (buzlaqlar, şimal cənub qütbləri):

# İqlim dəyişikliyi !

Sağlam insanlara sağ qalmaq üçün nəfəs ala bilən hava lazımdır!

Nəfəs aldığımız hava qazlardan ibarətdir (karbon qazı, azot, oksigen, metan), su və çirklər (toz, mikroblar, sporlar). Nəfəs aldığımız havanın yüksək azot və oksigen tərkibinə ehtiyacı var. Tərkibində az miqdarda karbon qazı və metan var. Su tərkibi (rütubət) lazımdır, yüksək rütubət narahat və sağlamlıq problemi olur. Çirkləri lazım deyil, ağciyərləri alovlandırır.

Nəfəsinizi nə qədər saxlaya bilərsiniz? 4 dəqiqə sonra havanı udumlayırsınız. Nəfəs alacaq hava yoxdur, sən ölürsən!  
Yanğınlarda insanlar tez ölür, nəfəs ala bilən hava yoxdur.



Nəfəs ala bilən havanın tutulması işgəncə, insanların, heyvanların öldürülməsi kimi istifadə olunur. Nəfəs ala bilən havanı işgəncə kimi saxlamaq (suya minmək) ABŞ administrasiyaları, ABŞ hökumət işçiləri, dövlət podratçılar, ABŞ tərəfindən qorunan xarici tiranlıqlar tərəfindən istifadə olunur. İşgəncə cinayətdir: **XanımR7** (Xalq), **XanımR4** (heyvanlar).

Öldürmək üçün nəfəs ala bilən havanı saxlamaq: təsadüfi (yanğın zamanı zəhərli duman) və ya öz-özünə (intihar: məqsədyönlü şəkildə konsentratlaşdırılmış karbon qazını və ya bişmiş qazı udmaq), hökumət (qaz kamerası, asma, işgəncə), başqaları (cinayətkarlar: qarrot, boğmaq, boğmaq, asma). Hökumət, cinayət cinayətləri alır, **XanımR7**. Təsadüfi (Sağlamlıq və təhlükəsizlik), **XanımR4**, özü (tərəfindən cavabdehlik daşıyır **1 Allah**).



İnsanların əşyaları yandırması 'Nəfəs ala bilən hava üçün əsas təhlükədir!



Bu, nəfəs borusunu baca kimi ağciyərlərini zəhərli duman və hava çirkləri üçün əlak kimi istifadə edən fərddən başlayır. İnsan bədənindən baca kimi istifadə ciddi sağlamlıq riski, 1 Allahın dizaynına təhqirdir.

**Siqaret aludəçiliyi! İnsan faciəsi! Cəmiyyətin yükü!**





Asılılıq, qəbul edilən ehtiyacı təmin edən təkrarlanan kompulsiv davranışdır. Narkomanlar davranışlarının verdiyi zərəri qəbul etməyərək, özlərini aldadırlar.Özlərinə, ailəsinə, dostlarına, iş yoldaşlarına, cəmiyyətə zərər.

Narkomanlar, həyatlarını bir yerdə saxlayaraq kef çəkdikləri müddətcə asılı olduqlarına inanmazlar.Narkomanlar özləri, cəmiyyət üçün təhlükəyə çevrilirlər.Onlar aldanan, vicdansız, anti-sosial, əxlaqsız, hiyləgər, eqoist, qayğısız olurlar.Bu, Shire'i məcbur edir(icma)həyat tərzinə nəzarət etmək. Onların azadlıq və hüquqlarını məhdudlaşdırmaq.

Siqaret çəkənlərin ağızından qoxu gəlir. Geyimləri iy verir. Otağı iy verirlər.Onların külləri hər yerdədir. Onların ayaqları hər yerdədir.Onlar iyrenc, murdar, iy verən şəxslərdir. Onlardan çəkinin Onları utandırın!



Siqaret çəkənlər özləri üçün sağlamlıq riskidir.Dodaqlarını, dişlərini, diş ətlərini, ağızını, boğazını, nəfəs borusunu, ciyərlərini yandırır, xəstələnir, camaata yük olur. Siqaret çəkənlər çoxlu tüstü fasilələri alaraq tənbel olurlar və özlərini xəstələndirirlər. Onları məsuliyyətə cəlb edin!

Siqaret çəkənlər başqaları üçün sağlamlıq riskidir.Hamilə siqaret çəkənlər doğmamış körpələrinə zərər verirlər.Doğulduqdan sonra bu yeni doğulmuşlar sağlamlıq problemlərinə görə ömürlük cəzaya məhkum edilirlər. Onlarda deformasiya, əlillik,...Hamilə siqaret çəkənlər mühakimə olunur, doğmamış uşağa zərər verirlər:**XanımR3**.



Passiv tüstü(basqın)insanları incidir.Passiv tüstü yaradan siqaret çəkənlər,**XanımR3**. Müəssisələr(istirahət, əyləncə, iş..)siqaret çəkməyə imkan verən,**Xanım R3**kompensasiya ödə. Siqaret çəkməyə icazə verən hökumət dəyişdirilir, + **XanımR7**

Siqaret çəkənlər səhlənkardırlar.Onlar yangınlar törədirlər: evlər, otlar, meşələr. Onlar məsuliyyətə cəlb olunur,**XanımR4** və kompensasiya ödəyin.İnsanlara, heyvanlara, **XanımR5**. İnsanları, heyvanları öldürürlər,**XanımR6**.



1951-ci ildə(bütperəst təqvim)Siqaretin sağlamlığa zərər verdiyi ciddi təhlükə olduğu müəyyən edilmişdir.Siqareti qadağan etməyən hökumət, onların agentlikləri, idarələri uğursuzluğa düçar oldu(vəzifədən yayınma)xalqa xidmət etmək, qorumaq. Retrospektiv qanun qəbul edilir. Bu günahkarlar,**XanımR7**.

Təşviq edən hər hansı bir fərddi və ya qrup, biznes və ya digər qurum(pulsuz, reklam, marketing), imkan verir(valideynlər, müəllimlər, iş, klublar,

yeməxanalar, əyləncə məkanları,...), mənfəət(təchizatçılar, istehsalçılar, daşıyıcılar, topdansatışçılar, pərakəndə satıcılar), 'Smokes' və ya siqaret aksesuarları təqdim edir **XanimR7** 'Smokes' tərkibində nə olduğunun əhəmiyyəti yoxdur. Siqaret çəkmə hərəkəti(siqaret)sağlamlıq riskidir.

## Siqaretə sıfır tolerantlıq!

Fərdlər yemək bişirmək üçün kömür, peyin, qaz, yağ, odun yandırmaqla nəfəs ala bilən havanın mövcudluğunu azaldır (manqal daxildir), istilik, enerji.İndi bitir!Yandırmadan istehsal olunan elektrik enerjisindən istifadə edin. Pozulması, müsadirə ilə nəticələnir, avadanlıqların məhv edilməsi və **XanimR2**



**Enerji stansiyaları**o yanıt(kömür, zibil, qaz, neft, uran, ..) enerji yaratmaqdır **Bağlayın,sökülüb**. Çirkəndirən Sahibkarlar, operatorlar məsuliyyətə cəlb edilir, **XanimR7**. Kömür və uran mədənləri bağlanır və möhürlənir. Mədən sahibləri və operatorları, **XanimR7**. Enerji yanmayan üsullarla istehsal olunur.

Yerli, daxili olmayan nəqliyyatın daşınması üçün yanan sona çatır! Qaz, Neft yanmaz istifadəsi var. Magistral yollarda ölkədaxili olmayan nəqliyyat 'Freeway Tramvayları' ilə əvəz olunur! Uzun məsafələrə quru nəqliyyatı yalnız dəmir yolu ilə həyata keçirilir. Mazine, benzin, LPG istifadəsi sona çatır!



**Çirkəndirici** əyləncə Bitdi!

**Havada:** Air Shows, özəl hava nəqliyyatı (dron, təyyarə, reaktiv, helikopter, kosmik gəmi,...) bit!

**Suyun altında:** motorlu qayıq yarışları, özəl dəniz nəqliyyatı (qayıqlar, kabin kreyseri, kruiz gəmiləri, hoverkraft, sualtı gəmilər, sürətli qayıqlar, reaktiv xizəklər, yaxtalar,..) bit!



**Quruda:** hamısı 2, 3, 4,.. təkər motorlu: velosipedlər, velosipedlər, arabalar, idman avtomobilləri, Suv, limuzinlər, lüks avtomobillər. Avtomobil yarışları, avtomobil stuntları. Turist qatarları. Polluting Entertainment promoterləri, nəqliyyat vasitələrinin provayderləri

çirkləndirici əyləncələr mühakimə olunur,**XanımR7**



**Dırnaq salonu** zəhərli dumanlar əmələ gətirir. İşçilərin tənəffüs qoruyucusu var. Axmaq müştərilər(**qurbanlar**) etmə. Ticarət Mərkəzlərindəki Dırnaq Salonları açıqdır. Onların zəhərli dumanları yoldan keçənləri qucaqlayır. Onları sağlamlıq risklərinə məruz qoymaq. Xüsusilə hamilə qadınlar, yeni doğulmuşlar, astma xəstələri, yaşlılar. Zəhərli tüstülərə məruz qalmınsınızsa, kompensasiya üçün salonu və Ticarət Mərkəzini məhkəməyə verin.

Dırnaq salonu sağlamlıq üçün riskdir, havanı çirkləndirir. Onları öz dırnaqlarını düzəltməyə çox tənəbəl olan və çox pulu olan insanlar ziyarət edirlər. Onları bağlayın, qadağan edin. Sahibkarları, rəhbərləri təqib etmək,**XanımR7**



Gözəllik salonu sağlamlıq üçün riskdir, havanı çirkləndirir. Onları öz makiyajını etmək üçün çox tənəbəl olan, çox pulu olan insanlar ziyarət edirlər. Onları bağlayın, qadağan edin. Sahiblər, rəhbərlər, alın,**XanımR7**

Zəhərli tüstü yaradan bərbər bağlanır, cinayət məsuliyyətinə cəlb edilir, **XanımR7** Hava çirkliliyi yaratmayan bərbər normal işləyir.



kapitalist(**acgöz yırtıcı parazit**) Hökumətlər boş bağları olan evləri təşviq edirlər. Ev sahibi benzin mühərrikli bağ alətlərindən istifadə edir(**üfleyicilər, parçalayıcılar, fırça kəsicilər, zəncir mişarları, biçənlər, ..**) çirkləndirən (**hava, səs-küy, torpaq**). Ev sahibləri, istehsalçılar, pərakəndə satışıçılar, alın**XanımR7**. Bu çirklənməyə icazə verən hökumət dəyişdiriləcək, alın**XanımR7**.

**Xarici insektisidlər** əkinlərdə, bağlarda, .. Qida cr çirklənmiş ops, meyvə bağları insan və ya heyvan istehlakı üçün yararsızdır. Çirklənmiş məhsul, yemək camaat tərəfindən yandırılır(**Şire**). Kommersiya istehsalçısı əldə edir**XanımR7**. Bu çirklənməyə icazə verən hökumət dəyişdiriləcək, alın**XanımR7**.



Insektisidlər istifadə olunur, sinir sistemində hücum edir. Doğulmamış və yeni doğulmuş uşaqları hiperaktiv edirlər. İnsektisidlər insanları və ev heyvanlarının tənəffüs sistemlərini qıcıqlandırır. İçəridə insektisidlərdən istifadə etməyin.



Hərbi havanı nəqliyyat, partlayıcı maddələrlə çirkləndirir, A, N(Atom, nüvə)B(bioloji)C(kimyəvi) silahlar. Onlar insan, heyvan, bitki həyatı üçün təhlükədir. Bu silahları yaradan elm adamları, **Xanım R7**. Bu silahların istehsal müəssisələri sökülür, Shire tərəfindən yandırılır. Bu obyektlərin sahibləri, direktorları, rəhbərləri, nəzarətçiləri, **Xanım R7**. Bu növ silahlardan istifadə etmiş və ya istifadə edən hərbiçilər astsubay rütbəsindən yuxarıya qədər cinayət məsuliyyətinə cəlb edirlər. **Xanım R7**. Bu silahların istehsalına, saxlanmasına icazə verən hökumətin dəyişdirilməsi, alınması, **Xanım R7**.



Atəşfəşanlıq əsas çirkləndiricidir. Onlar daha çox yayılır, daha çox çirklənir. Hava şəraitindən asılı olaraq havanın çirklənməsi günlərlə davam edə bilər. Hissəciklərin çirklənməsi onu çirkləndirən suyun üzərinə düşür. Onu insanlar və heyvanlar üçün içməyə yararsız etmək. Atəşfəşanlıq bitdi! Lazer işıqları onları əvəz edir.

## Nəfəs almayan Hava Yaşamağa 4 dəqiqə vaxtınız var!

Nəfəs ala bilən havanı inkar edən və ya çirklənmiş havanın səbəb və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat və ya hökumət. Məsuliyyətə cəlb olunurlar, qəfəsə salınırlar, **Xanım R7**. Nəfəs ala bilən hava tələb edir **1 ALLAH** haqq verilir!

## Hava Çirkləndiricilərinə Sıfır Tolerantlıq!!!!

İnsan orqanizminin yaşaması üçün ehtiyac var

### İçməli Su!



Bədənimizin 60+% -i sudan ibarətdir. Bədənimizdəki hər bir hüceyrənin buna ehtiyacı var. Su oynaqlarımızı yağlayır, bədən istiliyimizi tənzimləyir və tullantılarımızı təmizləyir...

Qatılaşdırılmış atmosfer su buxarı damlacıqlar əmələ gətirir Yer in cazibə qüvvəsi damcılarını aşağı çəkir (yağış yağır) səthə. Yağış şirin suyun əsas mənbəyidir. Bu yağış suyu içmək, yemək hazırlamaq, yemək bişirmək, yuyulmaq, şəxsi gigiyena,...



Bir adam yağış suyunu içə, yemək hazırlamaq üçün istifadə edə bildi. Yoxartıq yağış suyu çirklənmiş, sağlam olmayan, turşulu, zəhərli, pis dadlı, pis qoxuludur. Çamaşırların yağış altında qalmaması lazımdır

çirklənmiş. Yalnız çirкли görünür, pis qoxuya malikdir, həm də dərini qıcıqlandıra bilər.

Soyuq yağış dolu, qar kimi yağır. Qar yüksək dağlarda, arktikada və antarktikada yığılaraq şirin su ehtiyatları yaradır. Qar ağ,



çirklənmiş qar boz, hətta qara rəngdədir. Qara qar Himalay dağlarında, dünyanın buzlaqlarında, Qrenlandiyada, Arktikada, Antarktidada olur.

İcmalar şirin su anbarları yaradırlar. Bu su anbarları onları doldurmaq üçün yağış sularına və əriyən qarlara əsaslanır. Çirklənməsi səbəbindən bu suların insan və ya heyvan istehlakından əvvəl təmizlənməyə ehtiyacı var.



Su anbarı dayaz deyil, dərinidir. Dərin su daha sərin, buxarlanmanı azaldır, yosunların xüsusilə zəhərli növü, həşəratların infestasiyası. Sidik ifrazını, menstruasiyanı və suya nəcisini dayandırmaq üçün su idmanı qadağandır. Su gəmişi (reaktiv xizək, motorlu qayıqlar, ..) çirkləndirmək (yağ, benzin, akkumulyator turşusu, ..) onlar qadağandır! İstisna: Park Ranger nəqliyyatı.

İnsan cəmiyyətin düzgün iş görməsinə arxalana bilməz. Müalicə yoxdur, qismən rəftar, yanlış rəftar, xərclərin kəsilməsi, korrupsiya, cinayətkar davranış... Evdə suyun müalicəsi məcburi hala gəlir.



Evdə suyun təmizlənməsi filtrasiya tələb edir. Azaltmaq üçün: arsen, asbest, xlor, xloroform, karbonat sərtliyi, mis, kir, herbisidlər, ağır metallar, qurğuşun, pestisidlər, pas, ... Daha isti iqlimlərdə ölümcül xəstəliklərdən qorunmaq üçün süzölmüş suyu qaynatmaq lazımdır (virus..).

**Təzə suya təhlükə!** Tezliklə şirin suya olan tələbat təzə suyun mövcudluğunu üstələyəcək.



Çirklənmiş yağış boyanın soyulmasına, polad konstruksiyaların korroziyasına səbəb ola bilər (körpülər), daşın aşınması, yarpaqların və digər bitki örtüyünün solması, dərinin qıçırması. Çirklənmənin qarşısını almaq üçün 'Nəfəs ala bilən hava' və 'Yaşıl Konsept'i yoxlayın.



**Suvarma!** Suvarma üçün qrunut sularından istifadə yeraltı su anbarını doldurmaqdan daha tez tükəndirir. Bütün Ekosistemin qurudulması və şirin su çatışmazlığının yaranması ilə nəticələnir. Qrunut sularının suvarılması başa çatır. Qrunut sularından suvarma üçün qanunsuz istifadə cinayət, **XanımR7**. Yeraltı suların suvarılmasına icazə verən hökumət dəyişdirilir, mühakimə olunur, **XanımR7**.



Suvarma, çaydan, çaydan, göldən, .. şirin sudan istifadə etmək suyun axmasını ləngidir. Bu, buxarlanmanı təşviq edir. Quraqlığa səbəb oldu! Bu tip suvarma sivilizasiyalara son qoydu. **Suvarma son.**

Çirklənmiş su yolları (dərə, çay, göl, ..) şirin su çatışmazlığı yaradır. Toksinlər, dərmanlar, zəhərlərlə dolu fırtına suları.. Sənaye tullantılarının, toksinlərin, zəhərlərin qanunsuz atılması.. Su yollarının çirklənməsi sona çatır, çirkləndirənlər, fərdlər alır **XanımR3** bütün başqaları, **XanımR7**.



## Şirin su əlavə edin

Duzsuzlaşdırma çox enerji sərf edir, baha başa gəlir. Suyun qəbulu ətraf mühitə mənfi təsir göstərir, çoxlu sayda balıqları, qabıqlıları, onların yumurtalarını, ... sistemə çəkir. Daha böyük dəniz canlıları suqəbuledici strukturun ön hissəsində ekrana qarşı tələyə salınır. Kimyəvi müalicə, korroziya, okeana geri buraxılan isti duzlu su yaradır.



Duzsuzlaşdırma suyun keyfiyyətini aşağı salan yüksək bor tərkibinə malikdir. Əkinçilikdə, təsərrüfatda, qida istehsalında istifadə edilən bu su borun yüksək səviyyədə olması ilə nəticələnir. Uzun müddətli bor pəhrizi zərərli dir.

Təkrar emal edilmiş tullantı suları, çirkab suları bərk maddələri çıxarmaq üçün ilkin təmizlənmədən keçir, qida maddələri çıxarılır, filtrlər əksər bakteriya və virusları təmizləyir. Daha sonra molekulları çıxarmaq üçün su membrandan keçir. Tualetə toxunmaq son çarədir. Testlər bütün sağlamlıq risklərini ortaya qoymur.



Şişelenmiş su (bahalı) səyahət üçün əlverişlidir. Plastik su şüşələri isinmə zamanı təhlükəli olan kimyəvi maddələr buraxır (günəş, qızdırıcı). Yemək və ya içki üçün plastik qablardan istifadə etməyin. Plastik qablarda yemək və içki almayın. Şüşə (qurğuşun yoxdur) şüşələr, qablar ən yaxşısıdır. Plastik saman və ya bıçaq istifadə etməyin. Yemək bişirmək və ya xidmət etmək üçün plastik qablardan istifadə etməyin.

## Dadlı içməli su

Müxtəlif içməli su ətirli ola bilər. Bəzi ləzzətlər zərərli, ondan qaçınmaq lazımdır. Ətirli 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 əlavələr: Spirt, Süni rəng, Süni dadlandırıcı, Süni və təbii tatlandırıcı, Qazlı, Kola, Şirin, Enerji içkisi, Limonad, Kofeinsiz qəhvə, Meyvə suyu, Konservantlar, Natrium..



Ən yaxşısı su içməkdir



İçməli sudan imtina edən və ya çirklənmiş suyun səbəb və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat, hökumət. Məsuliyyətlidir, **Xanım R7**

**Tələb içməli su bu a1 ALLAH haqq verilir!**

**Maye qəbulu yoxdur. 4 gün ömrün var!**

**Gündəlik iş rejimi:** Qalxın, 0,2 l stəkan yüngül soyudulmuş, süzölmüş su için. Hər yeməkdən əvvəl (Səhər yeməyi, Gündüz qəlyanaltısı, Nahar, Gec qəlyanaltı, Şam yeməyi) 0,2 l stəkan yüngül soyudulmuş, süzölmüş su için. Qədəh içmək (plastik yoxdur) hər çarpayının yanında 0,2 l süzölmüş su ilə doldurulur. Hər tualetə getdikdən sonra gecə və quru boğazda içmək, səhər duranda istirahət etmək lazımdır.

## Uyğundurətirli içkilər: Qəhvəsəməvi stimullaşdırıcı içki



Qəhvə qəhvə bitkilərinin qovrulmuş toxumlarından hazırlanmış dəmlənmiş içki. Qəhvə ekvator boyunca isti, nəm iqlimdə yetişən qəhvə ağacının qurudulmuş, qovrulmuş toxumlarından hazırlanır. 2 növ var: Robusta paxlası güclü dada və tam bədənə malikdir. Arabica paxlası daha yüksək hündürlükdə böyüyür, daha yumşaq bir dad və daha aromatik keyfiyyətlərə malikdir.

Kofe dənələri yığıldıqdan, qurudulduqdan sonra təxminən 200°C-də qovrulur. Bu, paxlanın tərkibindəki şəkərlərin karamelizə olmasına və qəhvənin dadının yaranmasına imkan verir. Lobyə nə qədər uzun qovrulursa və ya temperatur nə qədər yüksəkdirsə, qovurma bir o qədər tünd olur və dadı bir o qədər dolğun olur, ümumiyyətlə, yüngül qızartmalar daha kəskin, daha turşulu, tünd qızartmalar isə daha dərin, zəngin dada malikdir. Qaranlıq bir qızartma mütləq "daha güclü" deyil. Bir fincan qəhvənin gücü qəhvə dəmlənərkən nə qədər su əlavə olunduğundan asılıdır.



### Bir fincan qəhvə necə hazırlanır?

Sevimli fincan qəhvənizdən maksimum faydanı necə əldə etmək olar.

- 1) Möhtəşəm dadlı qəhvə gözəl dadlı su ilə başlayır. Süzölmüş su yoxdursa, krandan soyuq su istifadə edin. Çaydana əlavə etməzdən əvvəl onu havalandırmaq üçün bir neçə saniyə buraxın.
- 2) Su qaynayandan çıxsin (80°C) qəhvənin üzərinə tökməzdən əvvəl (ani və ya damcı filtri) qranullar. Qaynar su qranulları yandırır və dadına təsir edir.
- 3) Süd istifadə edərkən (məsləhət deyil), sudan sonra stəkana əlavə edin. 1-ci süd əlavə edilərsə, qəhvə də qarışmaya bilər. İsti su südün dadını dəyişdirərək qaşındıra bilər.



**Qeyd!** Şirinləşdiricilər(şəkər və ya süni)qəhvəni məhv et! Kofeinsiz qəhvə deyil, sağlamlıq üçün riskdir. Yalnız süd məhsulları olmayan ağardıcılardan istifadə edin.

## Kofeinsiz QəhvəSağlamlıq-risk!

**Kofeinsizləşdirici**Solventdən istifadə edir.Solvent qalıqları tez-tez mədə narahat edir. **Məntiq!**Kofeinsiz Qəhvə Qəhvə içmək məqsədini məğlub edir.

### Hazırlıqlar:

Pivəbişirmə,



Ani,



Damcı Filtrli Qəhvə;espresso(maşın)



### Qəhvə qablarından istifadə etməyinaEkoloji risk!

Qəhvə qablarının hamısı 1 milyard ekoloji fəlakətdir. Onlar bioloji parçalana bilməzlər. Təkrar emal olunmur. **STOP!** **İstehsal!** mühakimə etmək,**XanımR7. STOP!** Onlardan istifadə edin! Utan və utan!



**Qeyd!** Bütün 1 endirimli birdəfəlik məhsullar çox zibilin səbəbidir! Onların istehsalı, 'Bitir!'**pozulma,XanımR7!**

**Utan,Ayıb**Birdəfəlik məhsullardan 1 endirim istifadə edən insanlar!

Bir fincan qəhvə necə içmək olar?

Ən yaxşı ləzzəti əldə etmək üçün dadını yudumlamaqdansa, böyük şirniyyatlar götürməkdənsə, bir az soyumağa icazə verin.Böyük qəhvə şirəsi daha çox ətir buraxır. Qoxulayın və dadın, cənnət.Südlü wicket qəhvə var:

**espresso**xırda üyüdülmüş qəhvə vasitəsilə təzyiq altında isti suyun sıxılması ilə dəmlənən qatılaşdırılmış içkidir.Digər qəhvə dəmləmə üsulları ilə müqayisədə espresso daha qalın konsistensiyaya, daha yüksək həll olunmuş bərk maddələrin və köpük konsentrasiyasına malikdir.Espresso digər içkilər üçün əsasdır: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava və Mote.Təbəssümlə təqdim olunur.



**Kapuçino:**teksturası, südün temperaturu hazırlanması ən vacib addımdır.Süd çox kiçik hava qabarcıqları əlavə edilərək buxarda hazırlanır, ona məxmər toxuması verir(**Köpük**).Kuboka bir shot espresso qoyulur, isti köpüklü süd əlavə edilir, 2 sm qalınlığında köpüklə örtülür, a ilə tamamlanır

yer darçın səpin.



**Latte:**südü köpüksüz qızdırın.Bir stəkan espresso qaba qoyulur.İsti süd əlavə edilir, üzərinə çiy kakao səpilir.



**Macchiato:**südü köpüksüz qızdırın.Kubokun 2/3 hissəsini südlə doldurun. Bir shot espresso əlavə edin. Üstünə nanə yarpağı qoyun.



**Mocha:**xam isti kakao hazırlayın.Kubokun 1/2 hissəsini isti kakao ilə doldurun. Bir atış espresso əlavə edin.Südü və südü köpüyü ilə doldurun. Bir tutam xam kakao əlavə edin.



**Qrinqo:**Kubokun 1/2 hissəsini qaynar su ilə doldurun.2 atış espresso əlavə edin. Üstünə muskat qozu səpin.



**Americano:**Kuboka bir shot espresso qoyulur. Qaynar su əlavə olunur.



**Duo-vuruldu:**2 atış espresso əlavə edin. Sonra qaynar su.



**lava:**1-ci bir qədəh espresso.Bir az konsentratlaşdırılmış mandarin şirəsi əlavə edin. Bir az isti xam kakao əlavə edin Üstünə isti köpüklənmiş südü tökün. Üzərinə bir tutam darçın əlavə edin.



**Mote:**Fincan 1/2 hissəsini isti nanə çayı ilə doldurun.Bir shot espresso əlavə edin.Üstünə isti köpüklənmiş südü tökün. Darçın səpməklə bitirin.



**kakao səmavi stimullaşdırıcı içki**

Kakao ağacları isti, yağışlı tropik ərazilərdə böyüyür. Onun meyvələri poddur. Bir qabın içərisində toxum var(lobya).Kakao paxlası kakao yağı və toz halına gətirilir.



### İsti kakaonun hazırlanması:

1 xörək qaşığı kakao tozu,

1 stəkan: soya mayesi, keçi südü və ya digər südsüz süd. 1

çay qaşığı vanil ekstraktı,

darçın tiresi,

Muskat qozu.

Tərkibləri orta bir qazanda birləşdirin və orta aşığı istilikdə qızdırın, köpüklənənə və isti olana qədər çırpin.



### Çaysəmavi stimullaşdırıcı içki



Camellia həmişəyaşıl bitki. Onun yarpaqları yığılıb işlənib bizə Çay verir. Əsas çaylar qara və ya yaşıldır. Onlar ətirli və ya ətirli ola bilər.

Custodian Guardian çayının hazırlanması:boş işlənmiş çay yarpaqlarını çay dəmləyicisinə qoyun.İnfuzoru şüşə qaba qoyun.Suyu qaynatın, köpürmə dayandıqda qaynamağı dayandırın(80°C)şüşə qaba tökün. Zövq alın!



(a)Köpürmə dayandıqca qara çayın üzərinə tökün.1 dəqiqədən sonra infuzoru 3 dəfə qarışdırın. Başqa bir dəqiqədən sonra çıxarın.İçmək və ya ləzzət üçün hər hansı citrus suyu əlavə edin və ya sərinləyin, soyudun və için. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin(süni, təbii).



(b)Köpürmə dayandıqdan 10 saniyə sonra yaşıl çayın üzərinə tökün.İnfuzoru 3 dəfə qarışdırın. 1 dəqiqədən sonra çıxarın. İçmək və ya ləzzət üçün hər hansı bir daş meyvə şirəsi əlavə edin və ya sərinləyin, soyudun və için. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin(süni, təbii).



Bitki mənşəli toxum çayının hazırlanması, boş sıxılmış toxumları dəmləyiciyə qoyun. İnfuzoru şüşə qaba qoyun. Suyu qaynatın, qaynatmağı dayandırın. Necə ki, köpüklənmə dayanır, toxumların üzərinə tökün.1 dəqiqədən sonra infuzoru 3 dəfə qarışdırın. Başqa 7 dəqiqədən sonra çıxarın.İçmək və ya sərinləmək, sərinləmək və içmək üçün buraxın. Xəbərdarlıq tatlandırıcılarla, ağardıcılarla çirkləndirməyin(süni, təbii).



Bitki yarpaqları çay hazırlanması. Eyni ilə yaşıl çay.



Bitki kök çayı hazırlıq,

kökləri doğrayın.Əvvəlcədən ilə eynidir qara çay.

Çay paketini dəmləyərkən mikrodalğalı sobadan istifadə etmək ləzzətləri ortaya çıxarır.Çay paketindən etiketi çıxarın, metal ştapel çıxarıldığından əmin olun.Əksər kağız etiketləri ucuz mürəkkəbdən istifadə edir, suyu rəngsizləşdirir, ləzzətə müdaxilə edir.

Çay stəkanına isti su tökün >Seçdiyiniz çay paketini əlavə edin>mikrodalğalı sobada yarım gücdə 30 saniyə qızdırın(400-500 Vt)>Mikrodalğalı sobada bir dəqiqə dəmlənməsinə icazə verin>onu almaq>zövq alın!

Ən yaxşısı su içməkdir(ətirli ola bilər)



Süzülmüş Su  
Sağlamlıq üçün!!!

**Xəbərdarlıq!**İnsanın sağ qalması üçün ciddi təhlükə:Mikro plastiklər!

Plastik tullantılardan çıxan mikro plastiklər arktik qarlı dağ torpaqlarından tutmuş ən dərin okeanlara qədər bütün planeti çirkləndirib. Mikro plastiklər dəniz məhsulları zəncirinə daxil oldu.İnsanların əksəriyyətinin qanında bütün bədənə yayılan mikro plastiklər var. Bədənin bütün hissələri beyin, ana süd, ürək, ağciyər, əzələlər... çirklənir.Bu, toxunulmazlıq və təkamüldən bir cavab gətirəcək! Naməlum pis nəticələrlə!

Plastik su şüşələri isinmə zamanı təhlükəli olan mikro plastikləri buraxır(günəş, qızdırıcı, qazan).**Xəbərdarlıq!**Plastik butulkalardan, qablardan içmək zərərli! Bu bitir!pozulma,**XanımR7**. Təsirə məruz qaldıqda istehsalçıya, pərakəndə satıcıya, hökumətə qarşı ümumdünya tədbirləri həyata keçirin!

Butulka ilə qidalanan körpələr gündə milyonlarla mikro plastik udur!

Tədqiqat göstərir ki, yeməklərin plastik qablarda hazırlanması minlərlə dəfə daha çox məruz qalmaya səbəb olur! Körpənizi plastik kuklaya çevirməyin. Yemək və ya yemək hazırlamaq üçün plastik butulkalardan, qablardan istifadə etməyin!



pozulması **Xanım R7**. Təsirə məruz qaldıqda istehsalçıya, pərakəndə satıcıya, hökumətə qarşı ümumdünya tədbirləri həyata keçirin!



Plastik butulkalarda, qablarda, bankalarda içki və ya yemək almayın! Hazırlamaq, bişirmək, yemək vermək, içmək üçün plastik qablardan, qablardan istifadə etməyin! Plastik bıçaq, saman, boşqab, stəkan istifadə etməyin...! **pozulması Xanım R7**. Təsirə məruz qaldıqda istehsalçıya, pərakəndə satıcıya, hökumətə qarşı ümumdünya tədbirləri həyata keçirin!

Yaşamaq üçün insan orqanizminin ehtiyacları var **Yeməli Qida**  
Gündəlik işin bir hissəsi yeməkdir. Nə qədər sağlamıq və nə qədər yaşayırıq. Yemək vərdişimizlə çox əlaqəsi var. Ac qaldığınız yemək yoxdur!

#### Gündə 5 dəfə qidalanma:

'Səhər yeməyi, Su, otlar, ədviyyatlar, bal, qəhvə, .. daxildir.

Erkən gün qəlyanaltı, Su, Meyvə, Otlar, Çay, .. daxildir.

Nahar, Su, salat, yumurta, qəhvə, ...

Gec gün qəlyanaltı, Su, qoz-fındıq, giləmeyvə, ədviyyatlar, kakao, .. daxildir.

Şam yeməyi! Su, Şam yeməyi, Çay və ya qəhvə daxildir. Tərəvəz.

Gündəlik yeyilməsi lazım olan 7 qida: Göbələklər (göbələk), Taxıl (yulaf, arpa, mərci, qarğıdalı, darı, quinoa, düyü, çovdar, sorqo, buğda), isti çili, soğan (qəhvəyi, yaşıl, qırmızı, bulaq, soğan, sarımsaq, pırasa), Cəfəri, Şirin bibər, Tərəvəz (quşkonmaz, lobyə, brokoli, gül kələm, yer kökü, noxud, cücərti, ..)



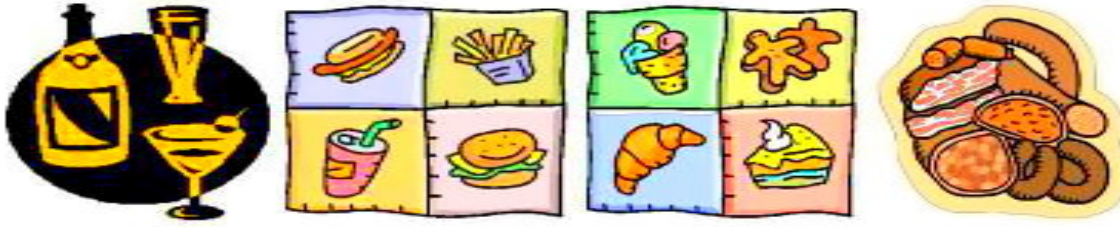
Həftənin hər günündə bir şam yeməyi mövzusu olmalıdır: məsələn Gün 1: Tərəvəz 2-ci gün: quşçuluq 3-cü gün: məməli Həftə ortası: Sürünən 5-ci gün: Dəniz məhsulları Həftə sonu: Fındıq və toxum Əyləncəli gün: həşəratlar

**Pəhriz № Nənin:**Süni dadlandırıcılar, İstehsal edilmiş qidalar, Genetik dəyişdirilmiş qidalar, əlavə edilmiş fruktoza, plastik qablarda qidalar.



**Fruktoza**Diabetin əsas səbəbi, Piylənmə(Yağlı insanlar).Şəkərdə və ya meyvədə olması pisdır. İçkinin və ya qidanın emalı zamanı fruktoza əlavə etmək sağlamlıq üçün təhlükədir.Bu növ içkilərin və ya qidaların emalı, paylanması, satılması cinayət əməlidir:**XanımR6**  
İstisna:İşlənməmiş, Giləmeyvə, Meyvə, Bal, Tərəvəz.

Xeyr deyin:Tərkibində olan hər şey:fruktoza, qlükoza, şəkər; biskvitlər, tortlar, səhər yeməyi taxılları, şokoladlar, meyvə şirəsi, dondurma, şirniyyatlar, cem, ketçup, limonadlar(Cola, Enerji,..)marmelad, müsli barları, souslar, şərablar...



**İstehsal edilmişdir-yemək**çox duzludur, çoxlu qoruyucu maddələr var, çox vaxt çox yağlıdır, şəkər əlavə edir ki, onu insanlar ev heyvanları, mal-qara üçün istifadə edə bilməz..İstehsal olunan qida yüksək təzyiq, damarların tıxanması, Piylənmə səbəbidir(Yağlı insanlar). İstehsal olunan qidaların emalı, paylanması, satışı cinayət davranışıdır, alın**XanımR6**

deyin**Yox**üçün:Südlü süd, Südlü pendir, Fast food, vetçina, hamburger, salam,...

İstehsal:Çörək, Ət; Pizza, kolbasa, İşlənilib: Meyvə, şorba, tərəvəz...



**GM Qida**insanların əslində istehlak etdiyi şeydir.Hər şey genetik modifikasiya ilə başlayır(mühəndislik)toxum(GM Crop).GM Crop, axın təsirinə görə bütün Qida zəncirini dəyişdirir. CQida zəncirinin bütün üzvlərində yeni xəstəliklər, həyat üçün təhlükə yaradan qlobal bəlalər yaradan mutasiyaların təkrarlanması!**O cümlədən insanlar!**İnsanlar daha çox xəstələnəcək, daha gənc öləcək, daha çox eybəcərliklər, daha çox xəstə körpələr, daha çox aşağı düşürlər...İnsan DNT-sini dəyişəcək.



**GM qidasının sağ qalma təhlükəsi:**Yonca, uşaq qidası, donuz əti, çörək, qarğıdalı, səhər yeməyi yarması, kolza, yumurta, vətçina, marqarin, ət, kartof, papaya, noxud, quş əti, düyü, kolbasa, soya, pomidor, buğda, balqabaq,...

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

Yeməli qidadan imtina edən və ya çirkələnmiş qidanın səbəb və nəticəsi olan hər hansı bir şəxs, təşkilat, hökumət(GM).Məsuliyyətlidir,**XanımR7**

**Tələb yeyilə bilən qidadır1 ALLAHhaqq verilir!**

**10.2.7. Yağ**gün

**C-GKalender** Əyləncəli Gün Mövzuları

**12.1.7.Sağlamlıq**gün

**C-GKalender** Əyləncəli Gün Mövzuları



**Yemək kifayət deyil, xəstələnirsiniz!!! Ac qaldığınız yemək yoxdur!!!**

**İnsan orqanizminin yaşaması üçün ehtiyac varyatmaq**

**1/3günün bir hissəsi uzanaraq keçir, bunun bir hissəsi yatmaqdır.**



Yuxu insan orqanizminin yaşaması üçün lazımdır.7 saat etməli.Yuxunun olmaması ölümə gətirib çıxarır, ancaq depressiya və dəlilik partlayışlarından çox ağırılı keçdikdən sonra.

Qüsursuz yuxu bədəni ürək, immun, endokrinoloji, nevroloji, psixoloji və ümumi anabolik funksiyalara təsir edən müalicəvi imkanlarından məhrum edir.Qeyri-kafi yuxu apne, piylənmə, insulin müqaviməti, xroniki depressiya ilə nəticələnə bilər. Yuxu çatışmazlığı ölümlə nəticələnə bilər. **Məcburi Yuxu çatışmazlığı İşgəncə kimi təsnif edilir.**

Sağlam yuxu yuxu zamanı düz uzanaraq və ya dizləri yuxarı qaldıraraq, arxada, hər iki tərəfdə və ya mədədə hərəkət etməyi tələb edir.Yuxu aşağıdakı sistemlərin balanslaşdırılması ilə bağlıdır: Kortizol, melatonin, böyümə hormonu, insulin, noradrenalin, protaktin, serotonin... Yuxu və çəkimiz bir-birinə bağlıdır: 2 hormon(**leptin, qrelın**)aclıq, toxluq hissələrini idarə etmək üçün çalışın.Yuxunun olmaması sizi yeməkdən sonra daha az məmnun edir və daha çox yemək istəyi ilə həddindən artıq yeməyə səbəb olur(**piylənmə**). Yuxuda gəzmək tibbi yardım tələb edən bir xəstəlikdir.

Rahat, canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıqdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması şərtidir. Shire gecə komendant saati tətbiq edir. **Qeyd!** Aralarındaki fasilə ilə 2 yatmaq normaldır. 1st Yuxu təxminən 3,5 saat, 1,5 saata qədər fasilə və 3,5 saat yuxudur.



1,5 saatlıq yuxu fasiləsi zamanı. İnsanlar qalxır, tualetə gedir, ... Yatmadan əvvəl gecə məşqləri edin və bir stəkan su için. Qalxmayanlar dua edir, oxuyurlar, yazırlar, cütlər söhbət edir, yoldaşlaşır (yuxu fasiləsi zamanı insanlar hamilə qalmaqda daha rahat olurlar), ...

### **Gecə məşqləri**

Aralarındaki fasilə ilə 2 yatmaq normaldır. Qalxmısan (məsələn, tualetə getmək), qayıtdıqdan sonra çarpayının kənarında oturun, bir az su için. Aşağıdakı məşqləri edin (Bütün məşğələlər çarpayının kənarında dizlər çiyin geniş şəkildə oturarkən edilir). Hər dəfə qalxdığınız zaman fərqli bir məşq edin.

**1st Məşq:** Xurma yerləşdirin \*əllərinizlə dizlərinizin xarici tərəfinə. Əlləri içəriyə və dizləri çölə basın, 7 saniyə saxlayın (qollarda, ayaqlarda, çiyinlərdə gərginlik hiss edirsiniz). Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. \*variasiya istifadə yumruqları.

**2nd Məşq:** Yumruqlar düzəldin \*onları dizlərinizin içərisinə qoyun. Yumruqları çölə, dizləri içəriyə 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.

**3rd Məşq:** Qolları bükün (90%) sinə səviyyəsində sol əli yuxarı əyilmiş barmaqları çevirin, sağ əli aşağı əyilmiş barmaqları çevirin. Barmaqları sıx bağlayın. İndi əllərinizi əks istiqamətə çəkin, 7 saniyə saxlayın (Barmaqlarda, qollarda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz). Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

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

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

Gərgin kürəyi olan insanlar bu məşqi hər məşqə əlavə edirlər: Əlləri dizlərə qoyun. Başı arxaya əymək, arxaya əyilmək, sonra dizlərlə əlaqəni itirmədən irəli yelləmək (Qollarda, bəldə, mədədə gərginlik hiss edirsiniz). Rahatlayın, nəfəs alın, 7 dəfə təkrarlayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

**Qeyd!** Gündüz çox oturan insanlar. Hər 2 saatdan bir növbə ilə gecə məşqlərindən 1-i etmək lazımdır.

## Bu sənin bədənindir! Uyğun saxlayın!

**Yuxuya yatmadan əvvəl ilkin şərtlər var.**

Qaranlıq olmalıdır, gecə olmalıdır. Rahat, canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıq olmalıdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması şərtidir. Shire həyata keçirməlidir. Gecə-komendant saati!

Son yemədən 1 saat keçməlidir. Yatmadan əvvəl dişləri fırçalayın və bütün bədəni yuyun. İbadət 'Yuxu-Namaz'.

**1 ALLAH sizdən eşitməyi gözləyir!**

**yatmaq** Namaz

Əziz **1 ALLAH**, Ən gözəl Kainatın Yaradanı Ən həssas olduğum zaman məni qoru  
Məni narahatedici və pis düşüncələrdən qoru,  
məni rahat, şəfali və canlandırıcı bir yuxu ver.  
Narahatlığa imkan vermə

Yalnız şirin yuxuları xatırlamağa icazə verin  
Şöhrət üçün **1 ALLAH** və Bəşəriyyətin Yaxşılığı



Bu dua yatmadan əvvəl istifadə olunur!



Qədəh verin (plastik yoxdur) 0,2 l süzülmüş su ilə doldurulur (heç nə əlavə olunmayıb) hər çarpayının yanında. Hər gecə yatmadan əvvəl çarpayının yanındakı stolun üstünə şüşə qoyun. **Qeyd!** Hər dəfə tualetə getdikdən sonra gecə içmək və boğazda quruluq olduqda səhər duranda istirahət etmək lazımdır.

1 qızıl rəngli şüşə qaba sahib olun (1 yalnız cütlər üçün) tərkibində bitki mənşəli qarışıq (aroma terapiyası) Pəncərə tərəfindəki çarpayının yanında! Bitki mənşəli qarışıqı-



7 otdan ibarətdir:Çobanyastığı(matricaria chamomilla), Evkalipt (evkalipt globulus), Hops(humulus lupulus), issop(hysopus officinalis), Lavanda(lavendula officinalis), Limon balzamu(melissa officinalis), Gül (rosa damascena).

### **Yataq bazası və döşək!(CG N-ABs1 hissəsi)**

**Bazamöhkəmdir, səssizdir.** Elektrik maqnit dalğalarını vermir (motorla işləyir). Üfüqi səviyyədədir(əyilən hissələr yoxdur).Bazada 7 çıxarıla bilən bərk ağac lövhələri var(qurudulmuş, yaşlı)yatağın eni. Baza toz gənəsindən təmizlənməlidir. 150 kq çəkiyə tam dözürlü, 14 il Zəmanət verilir.Yorğun bədəni yatmaq məcburiyyətində qalan dincəlləşdirici yuxu üçün döşək ən yaxşısıdır. Bədəninizin dəstəklənən sahələrinə təzyiq minimal olmalıdır. Döşək mikroiqlimi onun temperaturunu mülayimləşdirməlidir.

**Baza,Döşək ölçüsü(metrlə ölçün)**Daxili çərçivə: eni 1,06 m, uzunluğu 2,06 m (uyğun matrasın eni 1.05 m, uzunluğu 2.05 m). Xarici çərçivə döşəmənin 0,09 m-dir.Hava sirkulyasiyasını təmin etmək, təmizləmək(yataq altında). Daxili çərçivədə 7 boş taxta lövhə var: eni 1,06 m, qalınlığı 0,03 m, lamellər arasında 0,03 m boşluqlar(matrasın hava dövranını artırır), döşəmə, slats arasındakı məsafə 0,1 m-dir. Döşəmə, lamellər arasındakı boş yer hava dövranı, təmizlənməsi üçün nəzərdə tutulub(saxlama deyil), boş saxlayın.Döşək ölçüsü: eni 1,05 m, uzunluğu 2,05 m.**Qeyd!**Cəmi 1 ölçülü bir nəfərlik çarpayı bazası, matrası var. Cütlər üçün 2 ədəd bir nəfərlik çarpayı bazası, matraslar var.

**Döşək özəyi(yox: metal yaylar)**Döşək özəyi 125 kq bədən çəkisini tam dəstəkləməlidir.Hipoalerjenik, dəstəkləyici, bədən çəkisini paylayır, təzyiq nöqtələrini azaldır, orta temperatur, göbələklərə davamlı, xloroflorokarbonlar yoxdur.Zəmanət 7 il.

**Döşək örtüyü(2 var: qoruyucu, xarici)**Hər iki örtük maşında yuyula bilər. Qoruyucu qapağın yuyulması, doldurulması, doldurulması üçün fermuar var. Qoruyucu üzlük təmiz gümüşdən ibarətdir(ərinti yoxdur)antibakterial, antimikrob, antistatik xüsusiyyətlər verməklə toxunmuş hissəciklər, qoxuları ehtiva edir. Xarici örtük qoruyucu örtüyü, döşək özəyini örtən pambıq örtükdür.Elastik zolaqlar onu yerində saxlayır.**Qeyd!** Ziyarət edərkən(tətil)öz döşək örtüklərinizi gətirin(hər ikisi).

**Döşək təmiz**Hər 7 ildən bir döşək yenisi ilə əvəz olunur.Dəyişdirilən döşək yanıb!**Xəbərdarlıq!**Heç vaxt köhnə döşəyi təkrar istifadə etməyin və ya başqasına ötürməyin. Heç vaxt döşək örtüyünü paylaşmayın. Paylaşılan risklərin yayılması yoluxucu xəstəliklər.Hər 7 həftədən bir hər iki örtük bioloji parçalana bilən sabunlu 60°C suda yuyulur(Xəbərdarlıq! Quru təmizləmə yoxdur).Qurutma var

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

Yastıq dizaynı onurğanın təbii uyğunlaşmasını təmin edir, təzyiq nöqtələrini aradan qaldırır, müxtəlif yuxu mövqələrini dəstəkləyir(yan, arxa, mədə).Yastıq dizaynı istifadəçinin özünəməxsus yuxu duruşuna uyğunlaşmaq və üz dövrənini artırmaq üçün tükənmə qabiliyyətinə malikdir. Yastıq dizaynı(yox: saman, cır-cındır, saman,) elastikliyi qoruyur, hipoalerjenikdir, toksinsizdir, maşında yuyula bilir. Yastıq örtüyü (2 var: daxili, xarici)yastığın daxili örtüyünün doldurulması, əlavə edilməsi, dəyişdirilməsi, yuyulması üçün fermuar var. İç qapağı təmiz gümüşdən ibarətdir (ərinti yoxdur)toxunmuş hissəciklər, antibakterial, antimikrob, antistatik xüsusiyyətlər verən, qoxuları ehtiva edir. Yastığın xarici örtüyü 100% pambıqdandır, fermuarlıdır. Hər ikisi isti suda yuyulur, qurutma maşını yoxdur, quru təmizləmə yoxdur. Yastıq dizaynı maksimum 125 kq çəkisi olan şpalı dəstəkləyir. Yastıq ölçüsü: eni 0,8 m, uzunluğu 0,4 m

Yorğan dizaynı müxtəlif yuxu mövqələrini dəstəkləyir(yan, arxa, mədə). Yorğan təmiz gümüşdən ibarətdir(ərinti yoxdur)toxunmuş hissəciklər, antibakterial, mikrobial, antistatik xüsusiyyətlər verən qoxular ehtiva edir. Yorğan dizaynı effektiv istilik paylanması və hava sirkulyasiyasını təmin etmək qabiliyyətinə malikdir.Dizayn hipoalerjenikdir, toksinlərdən azaddır və maşında yuyula bilər(qurducu yoxdur, quru təmizləmə yoxdur). Yorğan ölçüsü: eni 1,40 m, uzunluğu 2,15 m

Hər bir fərdin öz yorğanı ilə yatması lazımdır.Niyə?**Yorğan qaçırmay**uxu zamanı partnyor bütün yorğanı götürür və sizi üstü açıq qoymur.**Qaralama** hər iki şpal soyuq havanın üşütmə verdiyi yerdə bir boşluq yaradaraq əks istiqamətə dönürlər.**Sağlam olmayan hər hansı bir yoluxucu xəstəlik keçir. Qeyd!** Ziyarət edərkən(tətil)öz yorğanını, yorğan örtüyünü gətir(hər ikisi).

Universe Custodian Guardians soyuq gecələr, davamlı istiliyə ehtiyacı olan xəstəliklər üçün "Başlıqlı Yorgan çantasını" tövsiyə edir.Rahat bir cənnət yuxusu verir. 'Başlıqlı Yorgan çantası' CG N-ABs1 standartına uyğun hazırlanmış yataq çantasıdır. Yuxarıdakı yastıq və yorğan ilə istifadə olunur. Yumşaqdır, qucaqlanır, dəriyə uyğundur, hətta istilik yayır, maşında yuyulur. Kapüşonlu Yorgan çantasının ölçüsü: eni 1 m, uzunluğu 2.15 m. Kapüşonlu Yorğan çanta örtüyü təmiz gümüşdən ibarətdir (ərinti yoxdur)toxunmuş hissəciklər, antibakterial, antimikrob, antistatik xüsusiyyətlər verən, qoxuları ehtiva edir. İstiliyin idarə edilməsi, hava sirkulyasiyası üçün istifadə ediləcək fermuarlı ağcaqanad toru ciblərinə malikdir.

Hər 7 həftədən bir, Yastıq(doldurma və hər iki örtük), Yorgan, Kapüşonlu Yorgan çantası yuyulur.Bioloji parçalana bilən sabunlu 60°C suda(Xəbərdarlıq! Quru yoxdur təmizlik).Qurutma təbii axan havada, mehdədir(qurutucu yoxdur)və kölgə (birbaşa günəş işığı yoxdur).

Yuxunu saxlamaq işgəncədir! Dindirmə vasitəsi kimi işgəncə qəbul edilməzdir. İşgəncə verənlər cavabdehdir! **Xanım R7**

### **Səhər 7 saat yuxudan sonra:**

Qalx, bir stəkan süzölmüş su için, tualetə get, "Daily-Fit" edin (**Təlimlər**), 'Gündəlik-Namaz' ibadət et, üzünü, əlini yu, səhər yeməyini ye, geyin. Özünü yoxlayın Planlayıcı! İndi siz Həyat Təcrübələrinə hazırsınız. **Çölə çıxarkən qoruyucu paltar geyin, baş, göz və ayaqların qorunması.**

### **Gecə komendant saati! Yer planetini xilas etmək üçün!**

Gecədə xarici səs-küyün olmamasını tələb edin (**gecə komendant saati**)! Bu, cəmiyyətin haqqıdır!

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

14-21 saat 7 saatlıq gecə komendant saati (**22-6 saat, 24 saat Pagan saati**) məcburidir. Sağlamlıq üçün, azalma: enerji istifadəsi, cinayət, çirklənmə, vəhşi təbiətin qorunması. Hökumət üçün xərclərin azaldılması, **çoxalmanın təşviq edilməsi.**

Heç kim işləmir (**hər şey bağlıdır**) minimum təcili şəxsi istisna olmaqla. Təcili və ya istilikdən başqa heç bir enerji istifadə edilmir! 1 ictimai xəbər radio stansiyasına icazə verilir, bütün digər əyləncələr söndürülür! Heç bir istehsalat, ofis və ya pərakəndə satış şirkəti enerji işlətməli və ya istifadə etməməlidir! Evlər istilikdən istifadə edə bilər (**isti geyin**), **soyutma (paltar işığı) ekstremal havalarda.**



Gecə komendant saati məcburidir. İnsan bədəninin və yerli yaşayış mühitinin rifahı üçün. Shire Shire Rehab vasitəsilə Gecə-Komendant saati tətbiq edir **Xanım R1**

Təkrar cinayət törəyənlər İl Reabilitasiyasına təhvil verilir **Xanım R3**

### **İqlim Mühafizəsi yaşamaq üçün**



İqlim mühafizəsi insan orqanizmini, heyvanları, ev heyvanlarını, qida istehsalını qorumaq üçün lazımdır.İqlim mühafizəsi:qoruyucu sərfəli geyim və gigiyenik sərfəli təhlükəsiz sığınacaq!

**Qoruyucu geyim** insan orqanizmini iqlimdən, xəstəliklərdən və çirklənmədən qorumaq üçün lazımdır.Qoruyucu geyim rahat, faydalı olmalıdır(**ekstremal havadan qoruyun**)və münasib qiymətə.Qoruyucu geyim baş örtüyü, geyim, corab, ayaqqabıdan ibarətdir!

**Başqoruyucu** başlıq 2 hissədən ibarətdir(**balaclava, beani, K-şəf**) və göz qorunması(**eynək**).Dəbilqə hər ikisini birləşdirə bilər.Çöldə olduqda baş qoruyucusu taxılır!

**Balaclava(Beanie)**. Balaclava bütün başı örtür, yalnız gözləri açır.Yundan və ya pambıq və yun qarışığında toxunur(**sintetik lif yoxdur**).İstənilən rəng və ya naxış ola bilər, üstündə dekorativ pom pom ola bilər.Üz və boyun qorunmasına ehtiyac olmadıqda, balaclava bükülüb "Beanie" ola bilər.



**K-Şərf**. K-Scarf yalnız gözləri açıb bütün başı əhatə edə bilər. Baş örtüyü və örtük rolunu oynayır(**maksimum qorunma**). Yundan və ya pambıq və yun qarışığında toxunur(**sintetik lif yoxdur**). İstənilən rəng və ya naxış ola bilər.

**Balaclava**və ya**K-Şərf**hər ikisi burun ağzını örtərək qoruyur.Tənəffüs yolu ilə çirklənmə, ölümcül yoluxucu xəstəliklər və sancıcı həşəratların qarşısını alır.Bundan əlavə, allergiya və astma azalır. Quru və soyuq havanın təsirini azaldır. Yayılan yoluxucu xəstəliyi ehtiva edir.

**Göz mühafizəsi**2 dizayn var:**Praktik**, tək lens(**vizor**);**Moda**, 2 linza (**tamaşa**).**Çöldə olarkən göz mühafizəsi taxılır!**

**Eynək Rim**: havadakı hissəcikləri hər tərəfdən uzaq tutmaq lazımdır (**yuxarı, aşağı, yanlar**).Qırılmaya davamlı olmalıdır(**oturanda qırılmaz**). İstənilən rəng ola bilər bəzək ola bilər.

**Linzalar**:qırılmaz, cızılmaya davamlı, UV şüalarını bloklayır, dumanlanmır, parıltı tənzimləyir(**tünd, daha açıq, daha açıq, daha tünd dəyişir**).

**V-Dəbilqə**başın zərbələrə qarşı qorunması.Saçların, başın soyuq nəmədən, həddindən artıq radiasiyadan, çirklənmədən iqlim qorunması lazımdır.**Başın həmçinin döyülmələrdən qorunmağa ehtiyacı var: quraşdırılmış GPS izləyicisi olan V-Dəbilqə.**

Xarici qabıq metal və ya sintetikdir. Onun bəzədilə bilən orta xətt silsiləsi var: lələk, ..Dəri çənə qayıışı mikrofonu saxlayır. Visor yan tərəfə əyilmiş, düz yuxarı, qırılmaz, çox cızıqlıdır

davamlı, UV şüalarını bloklayır, dumanlanmır, parıltını tənzimləyir(tünd, daha açıq, daha açıq, daha tünd).Dəbilqənin boyun qoruyucusu kimi dəri arxası var.

TheV-Dəbilqənin içərisində dəri örtük var. Doldurma içərisinə qulaq parçaları quraşdırılmışdır.ABalaclava(Beanie)və yaK-Şərfdəbilqə altına taxmaq olar. Dəbilqənin daxili astarını tərdən, kəpəkdən, yağdan təmiz saxlamaq üçün. Xarici aksesuar.parlaq işıq, infraqırmızı işıq lampası; rəqəmsal videoregistrator.

## Baş qoruyucu həmişə çöldə olarkən taxılır.

**Qoruyucu geyim**insan orqanizmini iqlimdən, xəstəliklərdən, çirklənmədən qorumaq üçün lazımdır.Qoruyucu geyimlə qorunan əsas bədən hissələri baş, dəri və ayaqlardır.Qoruyucu paltar həmişə çöldə geyinilir.

**Dəri**dişləmələrdən çox qorunmağa ehtiyacı var(heyvanlar, insan), sancır(böcəklər, iynələr), infeksiyalar(bakteriyalar, göbələklər, mikroblar, viruslar), radiasiya (istilik, günəş, nüvə), məruz qalma(turşu, yanğın, şaxta, iti kənarlar, yaş).

**dişləmək**müdafiə:qəzəbli, təhlükəli heyvanlardan və insanlardan çəkinin.

**Sting**müdafiə:dəri örtün(qoruyucu geyim)gözlərdən başqa. Bədən pirsinq və ya döymə etməyin(bədənin deşilməsi və ya döymə ilə özünü şikəst etmə anormal, xəstədir, infeksiyaya səbəb ola bilər).Tikərkən barmaqlarınızı qoruyun.

**İnfeksiyalar**müdafiə:təmiz dəri, qoruyucu geyimlə örtün. Sağlam pəhriz, məşq, otlar ədviyyatları, əlavələr, immunizasiya.

**Radiasiya**müdafiə:dəri örtün(qoruyucu geyim)istilik, günəş üçün. Nüvə üçün bədənin 100%-ni əhatə edən xüsusi kostyum.Xəbərdarlıq!Çılpaq dərinin ifşası(çılpaqlıq)elementlərə(hava)qeyri-sağlamdır.

**Ekspozisiyadan qorunma:**Qoruyucu geyim,kombinezon(kaput ilə)və ya 2- kətan, pambıq, yundan və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanmış parça(sintetik liflər yoxdur) istənilən rəng istənilən naxış.ya(Kombinezon və ya 2 ədəd)köynək boyunda olmalıdır, şişirilmiş\*qollar, ayaqlar biləklərdə, ayaq biləklərində bağlıdır(qaralama sübutu)...

\*Şişmiş qollar, ayaqlar dirsək və diz oynaqlarının sərbəst hərəkət etməsinə imkan verir. Həmçinin içəridəki hava dəri, bədən üçün iqlim nəzarəti yaradır.

Geyim təbii liflərdən hazırlanır: heyvan dərisi, bitki lifi, ipək,



pambıq və ya yun.İnsan dərisinə toxunan paltar üçün süni liflərdən istifadə edilmir.Geyim üçün süni liflərin istehsalı başa çatır.

Qoruyucu geyim rahatdır, uzunömürlüdür, praktiki olaraq əlverişlidir Dəbli(dizayner etiketi)qoruyucu geyim bahadır, qısa müddətli,..Qəbuledilməz!

**Ayaqları**qlim, döymələrdən qorunma (corab, çəkmə) lazımdır.Dəri, ayaq barmaqları, ayaq biləyi risk altındadır.Qorunmayan ayaq mühafizəsi(Sandal, Başmaq, Qaymaq)ayaq, topuq faydasızdır. Ayaq mühafizəsi həmişə çöldə geyilir. Çöldə ayaqyalın gəzmək sağlamlığa zərərliyə.

**Corablar**pambıq yundan və ya pambıq və yun qarışığından toxunur(sintetik lif yoxdur).İstənilən rəng və ya naxış ola bilər.Corablarda saf gümüş hissəcikləri var (ərinti yoxdur)toxunmuş, antibakterial, antimikrob, antistatik xüsusiyyətlər verən, qoxuları azaldır.Corablar topuqdan 7 sm yuxarıya qədər ayaqları örtür.

**Çəkmələr**üst qoruyucu dəri, daxili yumşaq dəri var(sintetika yoxdur)altlıq dəri və ya rezin.Çəkmələr topuqdan 7 sm yuxarıya qədər ayaqları qoruyur.Sintetik ayaqqabılar ayaqları qızdıraraq onları qaynadır. Onları tərləməyə başlayan səpgilər! Siz gəzə bilməzsiniz.



**Əlmüdafiə(əlcəklər)**lazım olduğu kimi geyinilir!Əlcəklər dəri, pambıq, yundan və ya pambıq, yun qarışığından hazırlanır (sintetika yoxdur)istənilən rəng istənilən naxış.

**Bədəninizi qoruyun, çöldə qoruyucu geyimdən istifadə edin!**

**Qoruyucu Sığınacaq**(ev, yaşayış, iş)insan ehtiyacı, cinayətdən qorunma (təhlükəsizlik), elementlər(hava), yanğın, həşərat,çirklənmə.Əlverişli qiymətə gigiyenik qoruyucu sığınacaq a**1 ALLAH**haqq verilir!Custodian Guardian klaster mənzillərinə üstünlük verir(icma həyatı)Shire tərəfindən təmin edilmişdir(bax şir planlaması)!

**Otaq**'nin döşəməsi, divarları, tavanı, siklon, yanğına, yüksək nəmə davamlı prefabrik beton panellərdən ibarətdir.**Mərtəbələr**nəm süpürgə ilə təmizləne bilər, sürüşməz, antistatik, kif, kif qarşısını alır, gigiyenikdir.

Üfüqi sürüşmə**Windows**rənglənmiş ikiqat şüşəlidir.Taxta olmayan kvadrat çərçivə.**Pərdələr və pərdələr yoxdur**(qeyri-sağlam:toz, mikroblar, həşəratlar...) əvəzinə xarici panjurlar(kilidlənə bilər), üfüqi sürüşən həşərat ekranlarının içərisində.

üçün**İstilik**\*döşəmə isitmədə(buxar, isti su)istifadə olunur.Soyutma təbii hava dövranı ilə həyata keçirilir.Otaq temperaturu 19-21°C.

\* Enerji israfı cinayətdir



**İşıqlandırma\*** avtomatik olaraq On, Off olmalıdır.

\* Enerji israfı cinayətdir

**Sağ qalmaq, təhlükəsizlik, rahatlıq üçün qoruyucu sığınacaq.**

**Yaxşı Gigiyenayaxşı sağlamlıq üçün**

Yaxşı gigiyena təmiz və səliqəli olmaqdan başlayır. Təmizlik və səliqə-sahman şəxsi görünüşdən başlayır, evə, təhsilə və işə aiddir. Təmiz və səliqəli olmaq düşünməyə və düşünməyə də aiddir.

'Gündəlik iş rejimi' təmizlik daxildir. Hər tualet ziyarətindən sonra və hər qidalanmadan əvvəl əllərinizi yuyun. Hər qidalanmadan əvvəl üzünüzü yuyun. Yatmadan əvvəl dişləri fırçalayın və bütün bədəni yuyun. O, həftədə ən azı iki dəfə tərəş edir. Saçları həftədə bir dəfə yuyun. Qəyyum Qəyyum yığıncaqlarda təmiz iştirak edir (dişləri fırçalanmış, daranmış saçlar, bütün bədən yuyulmuşdur), qırılmış üz tükləri (O), təmiz, səliqəli dişli geyinmək (başdan ayağa).



Səhər oyandıqdan sonra ailənin fiziki cəhətdən qabiliyyətli hər bir üzvü çarpayısını yığır. Valideynlər uşaqlara necə öyrədirlər. Səhər gigiyenasının tamamlanması. Hazırlanmış qoyduqları geyinərək geyinmək vaxtıdır (axşam əvvəl) geyməyi planlaşdırdığı şəxs. Hər səhər yeməyi saxlama qabı doldurulmadan əvvəl təmizlənir və etikətlənir (məzmun, doldurulma tarixi). Səhər yeməyindən sonra yemək sahəsini təmizləyin. Konteynerləri anbara qaytarın. Çirkli qablar, qablar lavaboya qoyulur. İnsan artıq gündəlik işlərinə başlamağa hazırdır (ev, məktəb, iş, könüllülük).

Bütün konteynerlərin məzmun etiketi var. Qida qablarının da doldurulma tarixi var. Konteynerləri səliqəli və etibarlı şəkildə saxlayın. Təhlükəli (zəhər, toksin) qablar etibarlı şəkildə saxlanılır (uşaq və bacarıqsız sübut).



İstifadə edilməmiş əşyaları tərk etməyin (qablar, alətlər, oyuncaqlar) mebeli, döşəməni, iş yerini qarışdırmaq. İstifadədən sonra əşyaları götürüb səliqəli anbara qoyun (etiketli). Əşyaları həmişə eyni yerdə saxlayın. Onda onları tapmaq asandır.

Yatmadan əvvəl. Növbəti gün geyinməyi planlaşdırdığınız dişliləri hazırlayın və yerləşdirin. Hər hansı bir çantanı səhər gedərkən götürmək planlaşdırılan əşyalarla yığın.

Ətrafınızı təmiz və səliqəli saxlamaq. Azaldır: **Dust** (tənəffüs sisteminiz üçün yaxşıdır). **Mikro** orqanizm (bakteriyalar, mikroblar, viruslar)

daha az infeksiya, ölüm. **İhəşəratlar**(**dişləmələr, sürfələr, dişləmələr**)daha az infeksiyalar, səpgilər. **Vermin**(**siçovullar, siçanlar, tarakanlar**), daha az nəcis, mikroorqanizmlərin yayılması, daha az vəba epidemiyası.

Ağartıcıdan və ya güclü dezinfeksiyaediciyə istifadə xroniki obstruktiv ağciyər xəstəliyinə tutulma şansınızı artırır. Təbii səth təmizləyicisini istifadə edin: **Qarişdırın**, 1 stəkan bikarbonat soda, 1/2 stəkan ağ sirkə, bir neçə damcı efir yağı əlavə edin. Daha güclü lazımdır, bir kaşığı duz əlavə edin.

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

Dodaqlardan öpüşməyin. Öpüşmək infeksiyaları daha tez ötürür. Bunun əvəzinə burunları ovuşdurun.

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

İmmunizasiya məcburidir! Peyvənd olunmayan insanlar cəmiyyət üçün təhlükədir! **Onlar peyvənd olunur və qəfəsə salınır, Xanim R4**

Gigiyena düşünməyə aiddir. Əxlaqsız, eqoist, nifrət dolu, şiddətli, düşüncəli, qaçınılması lazım olan pis düşüncələrdir. **Pis düşüncələri həyata keçirmək məsuliyyətə səbəb olur!**

İqlim dəyişikliyi havanın keyfiyyətini aşağı salıb. Daha çox, daha böyük yanğınlar (**kol, meşə, meşə yanğınları**)! İnsan daxili (**kömür, peyin, qaz, neft, odun**), kommunal xidmətlər (**kömür, zibil, qaz, neft, uran**), nəqliyyat (**kömür, qaz, neft**) yanır! **Bir cəmiyyət tənəffüs qorunmasından istifadə etməyi düşünməlidir!**

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

Rpe hissəciklərdən nə qədər yaxşı qorunduğuna görə qiymətləndirilir. P2 maskaları istifadə olunur. **Qorunmaq üçün maskalar möhkəm bərkidilir (saqqalları qırılır)!**

Daxili hava təmizləyicilərindən istifadə edin! Qadret HEPA filtrindən istifadə edir. **Bütün qapı və pəncərələri bağlı saxlayın.**

**İnsanlar çox zibil, tullantı istehsal edir! Bu, ciddi gigiyena sağlamlıq riski yaradır. Bu, icmaların qida zəncirinə daxil olan çirklənmə yaradır. İnsanlar vacib olmayan malların alış-verişini azaltmalı, evlərin sayını azaltmalı, asudə vaxtlarını azaltmalıdırlar (böyük izdiham tədbirləri, idman, musiqi, ..)!**



**İnsanın üzməsi təbii deyil. İnsan bədəni suda və ya su altında yaşamaq üçün nəzərdə tutulmayıb. Suda və ya su altında üzmək qeyri-təbii və**

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

**Təbii sular** suda yaşayan bütün canlılar üçün tualetdir. Suyun üzərində uçan quşlar nəcislərini edirlər. Heyvanların və insanların kanalizasiyası daxili sulara, okeanlara axır. Çimərliklərdə olan insanlar sidiyə çıxır, aybaşı olur, qusur, ... Tualetdə üzmək dəri üçün zərərli. Tualet suyunu yudumlamaq sağlamlıq üçün böyük təhlükədir. Bunu etmə!

**Təbii sular** süngər kimi çirklənmə, toksin, ... Havanın çirklənməsi: turşu yağışı, kül (yanma, püskürmə), toz (mədən, fırtına), nüvə radiasiyası (elektrik stansiyaları, hərbi). Hava çirkliliyi qida zəncirinə daxil olur (hava, torpaq, su ilə) nəhayət bir hissəsi olmaq (sağlamlıq riski) insan pəhrizi!

**Suyun çirklənməsi:** Qazma, boşaltma, axıntılar, su nəqliyyatı. Qalıq yanacaqların qazılması hava və suyu çirkləndirir. Kimyəvi maddələrin, dərmanların, zibillərin, xam kanalizasiyanın, toksinlərin atılması hər gün baş verir. İkinci turlar (toksinlər, kimyəvi maddələr, dərmanlar, zibil, xam kanalizasiya) fırtına sularından, fermalardan, sənayedən, çirkləndirir. Su nəqliyyatı yükdaşıyanları, kruiz gəmiləri, supertankerlər, sualtı qayıqlar, trol gəmiləri, hərbi gəmilər böyük çirkləndiricilərdir. Kiçik su nəqliyyatı da xüsusilə daxili suları çirkləndirir. Havanı, torpağı və suyu çirkləndirmək "Ekoloji vandalizm" cinayətdir: **Xanim R7**.

**Qeyri-təbii sular** tərkibində gözləri, saçları və dərinə qurudan və qıcıqlandıran kimyəvi maddələrin qarışığı var. Hovuzlardan, spa-lardan qaçınmaq lazımdır. Üzgüçülük hovuzları qıt şirin suyun elitist tullantılarıdır. Bu israf başa çatır!



**Təhlükəsizlik** zorakılıqdan qorumaq üçün!



Zorakılıq doğmamış uşaqdan başlayır. Şiddətli ətraf ömür boyu zorakılığa meyl aşılır. Zorakılığa meyilliliyin zorakılığa çevrilməsi üçün bir tətik lazımdır. **Tetiklər:** Alkoqol, qəzəb, təmas idmanı, qorxu, döyüş idmanı, cəhəlat, alçaldılma, empatiyanın olmaması, zehni dəyişdirən maddə, həmyaşdamların təzyiqi, təxribat, zorakılıq: video, video oyunlar...

Ana və atanın bir-birini şifahi təhqir etməsinə məruz qalan doğmamış uşaq. Şifahi təhqir etməyin normal olduğunu və bunu həyatda daha sonra edəcəyini öyrənin. Bir qeyri-



ananın atası tərəfindən fiziki zədələnməsinə məruz qalmış doğulmuşdur. O, yeni doğulan O, həyatında daha sonra HE tərəfindən fiziki zorakılığa dözəcək. O, yeni doğulmuş ONU incitməyin yaxşı olduğunu düşünəcək.

Zorakılıq başqa bir şəxsdən gələ bilər(s). Vəhşi təbiətdən gələ bilər. Ev heyvanlarından gələ bilər. Hökumətin hərəkəti və ya hərəkətsizliyi səbəbindən baş verə bilər.

"Zorakılıq" ilə yaşayan və ona cavabdeh olmayan bir cəmiyyət. iradə **'Öldürmək'!** (Abort, Sui-qəsd, Ölüm cəzası, Soyqırım, Qırğın) Bir insanı öldürmək bütün Bəşəriyyət üçün təhlükə, təhqirdir **1 ALLAH!!!** Heç bir şəxsin, təşkilatın, hökumətin haqqı yoxdur **Öldürmək!** Öldürmək heç vaxt həll yolu deyil.

## Dayan, 'Zorakılıq', evdən başla!

Hər bir icma üzvünün Zorakılığın qarşısını almaq üçün insan sağ qalma vəzifəsi var. Qoşulun (başlamaq) Qonşuluq Nəzarəti. Müşahidə et, xəbər ver, həbs et (mülki),... İcmanızı cinayətdən azad zonaya çevirin!



Qonşuluğun təhlükəsizliyini təmin etmək komanda işidir. Bu, bir şəxs arasında sıx əməkdaşlıq deməkdir. Onların ailəsi, Dostları, qonşuları, cəmiyyət və hər cür Hökumət.

İnsanların öz evlərində xilas olmaq hüququ var. Onların təhsildə və işdə qənaət etmək hüququ var. İnsanlar hücumə məruz qalanda qonşularına kömək edirlər. İşçilər həmkarlarına kömək edirlər. Pedaqoqlar və alimlər bir-birinə kömək edirlər. Hər Şirin məqsədi zorakılıqdan azad olmaqdır.

**Shire** Sentinel xidmətləri təmin edir. Sentinel aşağı və orta riskli mühafizə və patrul vəzifələrini yerinə yetirir. Növbətçi və ya vəzifədən kənar bir Gözətçi anti-sosial davranış haqqında məlumat verəcəkdir (cinayətlər, çirklənmə, vandalizm), hər hansı icma sağlamlıq və təhlükəsizlik məsələlərini bildirin. Sentinel sındırılmış pozuntulara və cinayətlərə görə həbs ediləcək. Hər bir Qonşuluq Nəzarəti İcmasına Gözətçi əlavə olunur.

**Shire** 14-21 saat arası məcburi 7 saatlıq gecə komendant saati təmin edin (CG Klock). Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, daha az çirklənmə və vəhşi təbiətin qorunması üçün. Cinayətin azaldılması, hökumətə xərclər, çoxalmanın təşviqi.

Fövqəladə hallar xidmətinin əməkdaşları hüquq-mühafizə orqanlarına yardım edir. Olmaqla

işdə və ya işdən kənar Qaydaların, Qaydaların pozulmasına qarşı diqqətli olmaq.  
Onlar mülki həbs etməli ola bilərlər. CE ehtiyatı kömək üçün çağırıla bilər.

Zorakılığa yol verən, zorakılığa baxan insanlar, **XanımR2!** Həvəsləndirən insanlar (sağlayın, kömək edin), zorakılığa təhrik etmək, zorakılıq edən insanları həbsdən qorumaq, **XanımR3!** Bu, döyüş, əlaqə idmanına da aiddir!

Marşall İl Qaydalarını izah edən ictimai maarifləndirmə kampaniyaları vasitəsilə icmaya rəhbərlik edir (**Qanunlar**). Fərdi rəhbərlik. Marşal cəmiyyəti, ətraf mühiti, vəhşi təbiəti qoruyur: Əyalət Cinayət və Mülki qanunları, İcma fəvqəladə hallar xidmətləri, Karantin, Vilayət Reabilitasiyası, PHeC, PDeC və CE, Krematoriumun tətbiqi. Şeriflə əlaqə saxlayın. Rangers > Sərhəd mühafizəsi, Vəhşi Təbiət və Bitki Qoruğu, Ətraf Mühitin Mühafizəsi, ..

Mülki insanlar silah daşmır, istifadə etmir, sahib deyil! pozulması **XanımR7!**

**Unutmayın ki, zorakılıq cavab deyil. Bu həll yolu deyil!**

**Səsvermə**

Təhlükəsizliyi və sağ qalması üçün insanlar seçilmiş Hökumətə çoxlu namizədləri sərbəst şəkildə dəstəkləyirlər. Seçkilərdə səs verməklə onlar hökumətin hesabatlılığını təmin edirlər. Səs verməmək radikalların Hökuməti ələ keçirməsi və Tiranlığın qurulması ilə nəticələnmə bilər (irsi və ya siyasi). Tiranlar qəfəsdən çıxarılır, **XanımR7.** 'Universe Custodian Guardians' yalnız 2 növ hökuməti dəstəkləyir, 'İl' (vilayət) və 'Shire' (yerli).



**Planet Earth Saxla!**

Yanmağı dayandırın

Zibilin azaldılması

Son şəhər ətrafı yayılma

**Toksinlərin son istifadəsi**

Tiraniyalara son

**Ağac əkmək**

İnsanın sağ qalması, taleyi, kosmik tədqiqatlar və kosmos kolonizasiyası!

**Welcome to Space Exploration & Colonization**