



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

जीवन रक्षा तुम्हारा, अपने परिवार, अपने समुदाय, गृह, अपने प्राथमिकता है।

जीवन रक्षा के क्रम:

- 1.Specie, 2.Habitat, 3.Community,
- 4.Family, 5.Individual, 6.Animals,
- 7.Personal सामान।



उम्र से जीवन रक्षा:

- 1.Unborn, 2.Newborn, 3.Baby,
- 4.Child, 5.Juvenile, 6.Adult,
- 7.Senior।

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

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

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

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

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

उत्तरजीवता दुआ

जीवन रक्षा दविस 11.1.7 एन एटीएम

प्रार्थि 1 भगवान , सबसे सुंदर यूनविर्स आपका सबसे वनिम्वर वफादार संरक्षक

अभभावक के नरिमाता (1 सेट नाम)

धन्यवाद 'आप मानव जातके अस्तित्व के लिए मैं अपने शरीर, नकदी, समुदाय की मदद करने का प्रयास, जीवति रहने मैं अस्तित्व मेरी नंबर 1 प्राथमिकता के महमिा के लिए जीवति रहने के लिए मेरे प्रयासों का समर्थन कृपया करेगा **1 भगवान और मानव जातके अच्छा**



यह प्रार्थना जीवन रक्षा दविस या जब उचित हो पर सुनाई है!



SurvivalChain 7 लकि मानव अस्तित्व के लिए सभी आवश्यक है।

सांस हवा इसके बिना आप मिनटों जीना है।

पीने का पानी कुछ भी नहीं पीने के लिए आप एक सप्ताह के समय तक नहीं होगा!

खाद्य खाद्य ऊर्जा और के लिए अच्छी तरह से किया जा रहा है। कोई भोजन आप को भूखा!

नींद फिर vitalizing के लिए। कोई नींद तुम मर जाते हैं!

जलवायु संरक्षण जीने के लिए।

स्वच्छता हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए।



सुरक्षा हिसा से बचाने के लिए। कोई सुरक्षा कोई भवषिय नहीं!



स्कॉल: 2, दायित्वों: 2 हमें बताता है: अंत तक चुनाव धारणा से मानव शरीर को सुरक्षित रखें। जीवन रक्षा-चेन नींव इस दायित्व को रखने के लिए है। किसी भी मानव इन आवश्यक नकार मानव जाति, एंटी 1 के खिलाफ एक अपराध ing threaten- जीवन है परमेश्वर अनविार्य: सुश्री आर 7

Threat जलता हुआ



मानव जाति के बाद आग कैसे उपयोग करने के लिए की खोज की। यह एक वरदान के रूप में देखा। लकड़ी जल जीवाश्म ईंधन के जलने के साथ पूरक किया गया था। अंग्रेजी ईसाइयों औद्योगिक युग शुरू प्रदूषण है कजिलवायु परिवर्तन के लिए अग्रणी है शुरू कर दिया। आग और जल अब एक खतरा, एक अभिशाप है।

बंद जलती हुई अब !!!

परेशान मत होओ: सगिरेट, कोयला, गोबर, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम, लकड़ी, ...



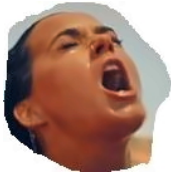
जल की एक सबसे खतरनाक हिसा धुआं, है। आग सबसे बड़ी में

स्वास्थ्य और मृत्यु दर के लिए खतरा धूम्रपान साँस लेना है। एक अधिक से अधिक पैमाने atmos- फेरे में बढ़ती धूम्रपान पर अंतरिक्ष में भागने गर्मी बंद हो जाता है। सतही जल warms, सतह भूमि warms, बर्फ पघिलने से: जलवायु परिवर्तन!



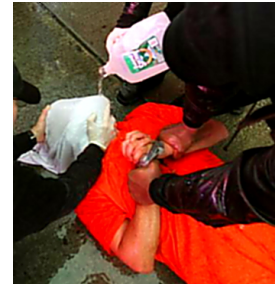
मानव शरीर की जरूरत है जीवित रहने के लिए **सांस हवा।**

हवा हम सांस गैसों से बना है (कार्बन डाइऑक्साइड, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, मीथेन), पानी और अशुद्धियों (धूल, रोगाणुओं, बीजाणुओं)। हवा हम सांस उच्च नाइट्रोजन और ऑक्सीजन सामग्री की जरूरत है। यह कम कार्बन डाइऑक्साइड और मीथेन सामग्री है। पानी की मात्रा (नमी) जरूरत है, उच्च आर्द्रता असहज हो जाता है और एक स्वास्थ्य मुद्दा। अशुद्धियों की जरूरत नहीं कर रहे हैं वे फेफड़ों भड़काना।



कितनी देर तक आप अपनी सांस पकड़ कर सकते हैं? 4 मिनट, तो आप हवा के लिए घूंट। घूंट करने के लिए कोई सांस हवा, तुम मर जाते हैं! लोग आग में जल्दी मर जाते हैं कोई सांस हवा।

रोक सांस हवा यातना और मनुष्यों और पशुओं की मौत हो गई के रूप में प्रयोग किया जाता है। रोक यातना के रूप में **thable हवा brea-** (पानी बोर्डिंग) अमेरिका प्रशासन, अमेरिकी सरकार के कर्मचारियों, सरकार ठेकेदारों द्वारा प्रयोग किया जाता है, वंदिशी क्रूरता अमेरिका द्वारा टेड **protec-**। यातना एक अपराध है: **सुश्री R7**



(मानव), **सुश्री R4** (जानवरों) ।

रोक मारने के लिए सांस हवा आकस्मिक है (आग में वषािक्त धुएं) या स्वयं के द्वारा (आत्महत्या: उद्देश्यपूर्ण केंद्रित कार्बन डाइऑक्साइड या रसोई गैस श्वास), सरकार (गैस चैम्बर, फांसी, यातना), दूसरों

(अपराधियों: **garroting**, गला, घुटन, फांसी) । सरकार आपराधिक हत्याओं, मलि **सुश्री R7** । आकस्मिक (स्वास्थ्य और सुरक्षा), **सुश्री R4**

स्वयं (1 द्वारा आयोजित जवाबदेह परमेश्वर) ।

बातें जल मनुष्य 'सांस हवा के लिए मुख्य खतरा है।



यह व्यक्ति जो वषािक्त धुएं और हवा दोष के लिए चलनी के रूप में उनके फेफड़ों के एक चमिनी के रूप में उनकी श्वास नली का उपयोग के साथ शुरू होता है। चमिनी के रूप में मानव शरीर का उपयोग करना एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम, का अपमान है **1 भगवान की डज़ाइन।**

लत धूम्रपान! एक मानव त्रासदी! एक समुदाय बोझ!

लत दोहराए बाध्यकारी एक कथति जरूरत संतोषजनक व्यवहार है। नशा नुकसान उनके व्यवहार कर रही है स्वीकार नहीं कर रहा द्वारा खुद को भुलाना। खुद को, परिवार, दोस्तों, काम साथियों और समुदाय के लिए नुकसान पहुंचाते हैं।

नशा विश्वास नहीं करते वे जब तक वे खुद को आनंद ले रहे हैं और उनके जीवन को एक साथ पकड़े हुए हैं के रूप में आदी रहे हैं। नशा खुद को और समुदाय के लिए खतरा बन जाते हैं। वे भ्रम का शिकार हो, असामाजिक, बेईमान, अनैतिक, धोखेबाज, स्वार्थी और uncaring हो जाते हैं। यह बलों शायर (समुदाय) उनकी जीवन शैली को नयित्तरति करने के। उनकी स्वतंत्रता और अधिकारों को सीमिति करना।



धूम्रपान करने वालों के मुंह से बदबू आ रही है। उनके कपड़ों बदबू आ रही है। वे एक कमरे में बदबू आ रही है। उनकी राख हर जगह है। उनके बट हर जगह है। वे घृणति कर रहे हैं, गंदा, बदबूदार व्यक्तियों। उन्हें शर्म की बात है उन्हें दूर

धूम्रपान करने वालों को खुद के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। वे अपने होंठ, दांत, मसूड़ों, मुंह, गले, श्वास नली और फेफड़ों जला, बीमार, समुदाय के लिए एक बोझ बन गया।

धूम्रपान करने वालों के आलसी लेने कई धुआं टूट जाता है और स्वयं sickies दफि गए हैं। उन्हें जवाबदेह!



धूम्रपान करने वालों को दूसरों के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। गर्भवती धूम्रपान करने वालों को अपने पेट में पल रहे नुकसान पहुँचा रहे हैं। जन्म के बाद इन नवजात स्वास्थ्य के मुद्दों होने का एक जीवन की सजा सुनाई जाती है। वे, विकृति, विकलांगता, ... गर्भवती धूम्रपान करने वालों पर मुकदमा चलाया जाता है हो सकता है पेट में पल रहे चोट पहुँचाने: सुश्री R3 ।



निष्क्रिय धूम्रपान (हमला) लोग दर्द होता है। धूम्रपान करने वालों निष्क्रिय धूम्रपान प्राप्त बनाते हैं, सुश्री R3 । संस्थाओं (अवकाश, मनोरंजन, काम ..) कपिराप्त धूम्रपान की अनुमति, सुश्री R3 वेतन मुआवजा। सरकार है कि धूम्रपान की अनुमति दिते हैं बदल दिया जाता है, + सुश्री R7

धूम्रपान करने वालों के लापरवाह हैं। वे आग शुरू: घरों, घास, वन। वे जवाबदेह आयोजति कर रहे हैं, सुश्री R4 और भुगतान मुआवजा। वे लोगों, जानवरों को घायल, सुश्री R5 वे लोगों को, जानवरों को मारने, सुश्री R6 ।



1951 में (बुतपरस्त कैलेंडर) यह स्थापति किया गया था कि धूम्रपान अस्वस्थ है

एक गंभीर खतरा है। सरकार और सरकारी एजेंसियों, वभागों क 'बान' नहीं किया धूम्रपान वफिल रहा है (कर्तव्य की उपेक्षा) सेवा करने के लिए, समुदाय की रक्षा करना। पूर्वव्यापी कानून पारति किया है। ये दोषी मलिता है,
सुश्री R7 ।

किसी भी व्यक्ति या समूह, व्यापार या अन्य संस्था है किको बढ़ावा देता है (फ्री-bies, वजिजापन, वपिणन) , की अनुमत देता है (माता-पति, शक्तिषकों, काम, क्लब, भोजनालयों, मनोरंजन स्थल, ...) , लाभ (आपूर्तकिर्ताओं, नरिमाताओं, ट्रांसपोर्टों, थोक व्यापारी, खुदरा वकिरेताओं) , बनाता उपलब्ध 'धूम्रपान करता है' और या धूम्रपान सामान सुश्री R7 इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क 'धूम्रपान करता है' होते हैं। धूम्रपान का कार्य स्वास्थ्य जोखमि है।

धूम्रपान करने के लिए शून्य सहष्णिता!

व्यक्तियों खाना पकाने के लिए, गैस, गोबर, लकड़ी, कोयले की जल तेल से सांस हवा की उपलब्धता में कमी

(बारबेक्यू भी शामिल है) , गर्म शक्ति यह अब समाप्त होता है!

उपयोग बजिली कजिल के बनिा उत्पादन किया जाता है। जव्ती में ब्रीच, परणाम, उपकरण के बनिाश और सुश्री आर 2



बजिली की स्टेशनों कजिला (कोयला, गैस, यूरेनियम, तेल,

II) ऊर्जा पैदा करने बंद, ध्वस्त कर रहे हैं। मालकों प्रदूषण, ऑपरेटों पर मुकदमा चलाया जाता है, सुश्री R7 । कोयला और यूरेनियम खानों को बंद कर दिया और सील कर रहे हैं। खनन मालकों और ऑपरेटों मलिता है, सुश्री R7 । ऊर्जा गैर जल तरीकों द्वारा नरिमति है।

घरेलू, गैर घरेलू परविहन समाप्त होता है स्थानांतरति करने के लिए जलन! गैस, तेल गैर जल का उपयोग किया है। मुक्त रास्ते पर घरेलू गैर घरेलू परविहन 'फ्रीवे ट्राम' के साथ प्रतस्थापति कर रहे हैं! लंबी दूरी की थलचर परविहन केवल रेल द्वारा होता है। डीजल, पेट्रोल, रसोई गैस, समाप्त होता है के उपयोग!



प्रदूषण मनोरंजन समाप्त होता है!

हवा में: एयर शो, नजी स्वामतिव वाली हवाई परविहन (इरोन, वमिान, जेट, हेलकिॉप्टर, अंतरिक्ष यान, ...) ।

में, पानी के नीचे: मोटर बोट रेसगि, नजी स्वामतिव वाली समुद्री परविहन (केबनि क्रूजर, क्रूज जहाजों, होवरक्राफ्ट, जेट स्की, स्पीडबोट्स ,

नावों, नौकाओं, ..)।



ज़मीन पर: सभी 2, 3, 4, .. पहिया मोटर: चक्र, बाइक, बग्गी, एसयूवी, खेल कारों, limousines, लक्जरी कारों। कार रेसिंग, कार स्टंट। पर्यटक गाड़ियों। प्रदूषण फैलाने मनोरंजन और प्रदूषण मनोरंजन के लिए वाहन के प्रदाता के प्रमोटरों पर मुकदमा चलाया जाता है, **सुश्री R7**

नाखूँ सैलून वषिकृत धुएं पैदा करते हैं। कर्मचारियों की सुरक्षा सांस लेने की है। बेवकूफ ग्राहकों (पीड़ितों) नहीं है। शॉपिंग केंद्र में नाखून सैलून वसित खुले हैं। उनके वषिकृत धुएं से राहगीरों को गले लगाने। उन्हें स्वास्थ्य के जोखिम को उजागर। वषिष रूप से गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशु, अस्थमा, बुजुर्ग। आप वषिकृत धुएं के संपर्क में किया गया है तो सैलून और सुआवजे के लिए शॉपिंग सेंटर के खिलाफ मुकदमा।

नाखून सैलून एक स्वास्थ्य जोखिम एक हवाई प्रदूषण फैलाने कर रहे हैं। वे लोग हैं, जो भी अपने नाखून करने के लिए आलसी हैं और बहुत अधिक पैसा है द्वारा दौरा कर रहे हैं। उन्हें बंद कर दें, उन्हें प्रतबिन्ध लगा दिया। पर मुकदमा चलाने मालिकों, अधिकारियों, **सुश्री R7**



ब्यूटी सैलून एक स्वास्थ्य जोखिम एक हवाई प्रदूषण फैलाने कर रहे हैं। वे लोग हैं, जो भी उनके मेकअप अप करने के लिए आलसी हैं, बहुत ज्यादा पैसा है द्वारा दौरा कर रहे हैं। उन्हें बंद कर दें, उन्हें प्रतबिन्ध लगा दिया। मालिकों, अधिकारियों,, मलि **सुश्री R7**

नाई जो वषिकृत धुएं बंद हो जाते हैं बनाने के लिए, मुकदमा चलाया, **सुश्री R7** नाई जो वायु प्रदूषण का निर्माण नहीं करती सामान्य रूप से कार्य करते हैं।

पूँजीवादी (लालची हसिक परजीवी) सरकारों घमंड उद्यान के साथ घरों प्रोत्साहति करते हैं। होम मालिक उपयोग पेट्रोल मोटर उद्यान उपकरण (ब्लोअर, श्रेडर, ब्रश कटर, chainsaws, घास काटने, ..) कअपवतिर



(हवा, शोर, मट्टी) । Homeowners, नर्माता, खुदरा बकिरेता, get सुश्री R7 ।

सरकार है कइस प्रदूषण की अनुमतदिते है बदल दिया जाता है, प्राप्त सुश्री R7 ।



बाहर कीटनाशक, फसलों, बगीचों पर उपयोग किया जाता है ..

खाद्य करोड़ ऑप्स, बगीचों कदूषति कर दिया है मानव या पशु की खपत के लिए अयोग्य है। Pollu- टेड फसल, खाद्य समुदाय द्वारा जला दिया जाता है (शायर) ।

वाणज्यिक उत्पादक get सुश्री R7 । सरकार है कइस प्रदूषण की अनुमति देते है बदल दिया जाता है, प्राप्त सुश्री R7 ।

अंदर कीटनाशक तंत्रिका तंत्र पर हमला, इस्तेमाल किया। वे पेट में पल रहे और नवजात अतसिक्रयि हैं। कीटनाशक मानव और पालतू श्वसन प्रणाली में जलन पैदा। कीटनाशक के अंदर प्रयोग न करें।



सैन्य परविहन, वसिफोटकों से हवा को प्रदूषति,

ए, एन (परमाणु, परमाणु) बी (जैविक) सी (रासायनिक)

हथियार, शस्त्र। वे मानव, पशु और प्लांटलाइफ के लिए खतरा है। वैज्ञानिकों कइन हथियारों को बनाने पर मुकदमा चलाया जाता है, सुश्री R7 । इन हथियारों के उत्पादन सुवधियों को ध्वस्त कर दिया, और शायर द्वारा जला रहे हैं।

मालकि, नरिदेशकों, अधिकारियों, इन सुवधियों के पर्यवेक्षक, मलि सुश्री R7 । सैन्य कइस्तेमाल किया है या ऊपर की ओर एनसीओ के पद से, का उपयोग कर रहे हथियारों के इन प्रकार मुकदमा चलाया जाता है, सुश्री R7 । सरकार है कइ उत्पादन और या इन हथियारों के भंडारण की जगह ली और मुकदमा चलाया जाता है की अनुमतदिते है, सुश्री R7 ।

पटाखे एक प्रमुख प्रदूषक हैं। वे और अधिक सामान्य बड़ा अधिक प्रदूषण फैलाने हो जाते हैं। मौसम की स्थिति वायु प्रदूषण पर Depend- आईएनजी दनि के लिए जरूर लि- सकता है। कण प्रदूषण यह प्रदूषण पानी पर बैठ जाता है। यह अयोग्य पीने के लिए बना रही है।



पटाखे अंत! लेजर रोशनी उन्हें बदलना।

गैर सांस एयर आप लाइव करने के लिए 4 मिनट है!

किसी व्यक्ति, संगठन या सरकार कसांस हवा से इनकार करते हैं या कारण और प्रदूषति हवा का असर है। जवाबदेह आयोजति कर रहे हैं, बंदी हो,

सुश्री R7 । मांग सांस एयर यह एक है 1 भगवान दणि गए सही!

शून्य सहषिणुता के आकाशवाणी प्रदूषक !!!!!!!

मानव शरीर की जरूरत है जीवति रहने के लिए पीने का पानी



हमारे शरीर का 60 +% पानी के होते हैं। हमारे शरीर की हर कोशिका में यह की जरूरत है। पानी हमारे जोड़ों को चिकना, हमारे शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और हमारे अपशष्टि flushes ...



संघनति वायुमंडलीय जल वाष्प रूपों बूंदों पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बूंदों नीचे खींचती (गरिती बारशि) ज़मीनी स्तर पर। बारशि ताजा पानी का एक प्रमुख स्रोत है। इस वर्षा का पानी पीने के लिए प्रयोग किया जाता है, खाना बनाने, खाना पकाने, कपड़े धोने, व्यक्तिगत स्वच्छता, ...

उपयोग किए गए किसी व्यक्ति, वर्षा का पानी पीने के भोजन तैयार करने के लिए उपयोग करने में संक्षम होने के लिए। अब और नहीं, वर्षा का पानी प्रदूषित है, अस्वस्थ, अम्लीय, विषाक्त, बुरा चखने, बुरा महक। कपड़े धोने का बारशि में बाहर छोड़ दिया नहीं किया जाना चाहिए प्रदूषित हो जाते हैं करने के लिए। इतना ही नहीं यह गंदा दिखता है, बुरा महक है लेकिन यह त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।



शीत बारशि ओले, बर्फ के रूप में गरि जाता है। बर्फ ऊंचे पहाड़ों, आर्कटिक और अंटार्कटिक बनाने ताजा पानी भंडार पर जम जाता है। बर्फ की सफेद है,



प्रदूषित बर्फ ग्रे भी काला है। काले बर्फ हिमालय में पाया जाता है, ग्लेशियरों worldwide, ग्रीनलैंड, आर्कटिक, अंटार्कटिका।

समुदाय ताजा पानी जलाशयों पैदा करते हैं। इन जलाशयों बारशि के पानी और पघिलने बर्फ पर भरोसा करते हैं उन्हें भरने के लिए। प्रदूषण की वजह से इन नदियों के पानी मानव या पशु की खपत से पहले इलाज की जरूरत है।



जलाशय उथले से गहरी बल्क होना चाहिए। गहरे पानी, कूलर है वाष्पीकरण, शैवाल वकिस वशिष रूप से जहरीला प्रकार और कीट संक्रमण को कम करने। पानी के खेल बंद पेशाब करने के लिए मना कर रहे हैं, मासकि धर्म और पानी में pooing। जहाज़ (जेट स्की, मोटरबोट

,।।) नापाक (तेल, पेट्रोल, बैटरी एसडि, ..) वे प्रतबिंध लगा रहे हैं!

अपवाद: पार्क रेंजर परविहन।

एक व्यक्ति समुदाय यह सही कर रही पर भरोसा नहीं कर सकते। कोई उपचार, आंशिक उपचार, गलत उपचार, लागत को कम करने, भ्रष्टाचार, आपराधिक व्यवहार, .. पानी की होम उपचार अनविर्य होता जा रहा है।

पानी की होम उपचार नसिपंदन की आवश्यकता है। यह कम करने के लिए है: आर्सेनिक, अभ्रक, क्लोरीन, क्लोरोफॉर्म, कार्बोनेट कठोरता, तांबा, मट्टी, herbicides, भारी धातु, सीसा, कीटनाशकों, जंग, ... इसके अलावा गर्म जलवायु में फ़िल्टर्ड पानी घातक रोग के खिलाफ की रक्षा करने के लिए उबला हुआ होने की जरूरत है (सूक्ष्म जीव) ।



ताजा पानी के लिए धमकी

जल्द ही ताजा पानी के लिए मांग ताजा पानी की उपलब्धता से अधिक होगा।



प्रदूषण बारिश इसपात संरचनाओं के छलिके को पेंट, जंग का कारण बन सकती (पुल) , पत्थर, पत्ते और अन्य वनस्पतियों, त्वचा की जलन के कारण कमजोर पड़ का कटाव, .. सलाह प्रदूषण को रोकने के लिए कैसे पर 'सांस एयर' और 'ग्रीन संकल्पना' की जाँच करें।

सचिाई! सचिाई के लिए भूमिगत जल का उपयोग पानी के भूमिगत जलाशय तेजी से इसे फरि से भरना कर सकते हैं क्षीण करता। एक पूरे पारस्थितिकी तंत्र सूख और मीठे पानी की कमी पैदा हो जाती है। भूजल सचिाई समाप्त हो जाती है। सचिाई के लिए अवैध भूजल का उपयोग कर एक अपराध है, सुश्री R7 । सरकार भूजल सचिाई के लिए अनुमति देता है,

प्रतस्थापति मुकदमा चलाया, सुश्री R7 ।

सचिई, क्रीक, नदी, झील से मीठे पानी का उपयोग कर, .. धीमा कर देती है पानी का प्रवाह। यह **evaporat-** आयन प्रोत्साहति करती है। सूखे में जिसके परिणामस्वरूप! सचिई के इस प्रकार सभ्यताओं समाप्त होने के परिणामस्वरूप। सचिई समाप्त करें।



प्रदूषण जलमार्ग के (क्रीक, नदी, झील, ..) मीठे पानी की कमी पैदा करते हैं। तूफान पानी वषाक्त पदार्थों, फार्मास्यूटिकल्स, जहर से भरा .. औद्योगिक अपशिष्ट, जहर, जहर की अवैध डंपिंग .. जलमार्ग समाप्त होता है की प्रदूषणकारी, प्रदूषक मुकदमा चलाया जाता है, व्यक्तियों सुश्री R3 बाकी सब, सुश्री R7 ।

अनुपूरक मीठे पानी

डिसिलनिशन ऊर्जा, महंगा का एक बहुत उपयोग करता है। पानी के सेवन प्रणाली में, .. प्रतिकूल पर्यावरणीय प्रभाव पड़ता है, मछली, शंख, अपने अंडे की बड़ी संख्या खींच रहा है। बड़ी समुद्री जीव एक सेवन संरचना के सामने स्क्रीन के खिलाफ फंस जाते हैं। रासायनिक उपचार, जंग, एक गर्म नमकीन जो समुद्र में वापस जारी किया गया है पैदा करते हैं।



डिसिलनिशन अवर पानी की गुणवत्ता के लिए एक उच्च बोरान सामग्री बनाने है। इस पानी, खेती पशुपालन और एक उच्च बोरान स्तर आहार में खाद्य उत्पादन परिणामों में किया गया। उच्च बोरान के स्तर के उपभोक्ता लंबे समय तक अस्वस्थ है।

पुनर्नवीनीकरण अपशिष्ट जल, प्राथमिक उपचार के माध्यम से सीवेज गुजरता ठोस बाहर निकालने के लिए, पोषक तत्वों को निकाल दिया जाता, फिल्टर सबसे बैक्टीरिया और वायरस को हटा दें।

पानी तो अणुओं को निकालने के लिए एक झलिली के माध्यम से मजबूर किया जाता है। नल के लिए शौचालय अंतिम उपाय के एक विकल्प है। टेस्ट सभी स्वास्थ्य जोखिम प्रकट नहीं करते हैं।



बोतलबंद जल (महंगा) पर्यटन के लिए उपयुक्त है। प्लास्टिक पानी की बोतलें

रलीज रसायनों जब को गर्म करना जो खतरनाक हो (सूर्य, हीटर)। भोजन या पेय के लिए प्लास्टिक के कंटेनर का प्रयोग न करें। प्लास्टिक के कंटेनर में भोजन या पेय purchase न करें। कांच (कोई लीड) बोतलें, कंटेनर सफ़ाई की हैं। प्लास्टिक तनिके या कटलरी का प्रयोग न करें। खाना बनाना या भोजन की सेवा करने के लिए प्लास्टिक के कंटेनर का प्रयोग न करें।

स्वादपिष्ट पेय जल

विविधता पीने के पानी के लिए स्वाद का हो सकता है। कुछ स्वादपिष्ट बनाने का मसाला स्वस्थ इसे ढाला जा रहा है संयुक्त राष्ट्र है। स्वाद का पानी ठंडा या गर्म परोसा जा सकता है।

उपयुक्त स्वाद पेय: बीफ नकिलने, चिकन नकिलने, कोको, चाय, कॉफी, फल, जड़ी बूटी, मसाला, सब्जी।



बीमार स्वाद का पेय और ऑन जोड़ें: शराब, कृत्रिम रंग, कृत्रिम स्वादपिष्ट बनाने का मसाला, कृत्रिम और प्राकृतिक स्वीटनर, कार्बोनेटेड, कोला, कोडॉलिन, ऊर्जा पेय, लेमोनेड सेवन किए जानेवाले कॉफी, Fruit- का रस, संरक्षक, सोडियम ..



पीने के पानी के लिए सबसे अच्छा है



दिनचर्या: उठो, हल्के से ठंडा, पानी, फ़िल्टर की एक 0.2l कांच की है। हर भोजन से पहले (नाश्ता, अर्ली डे नाश्ता, दोपहर के भोजन के स्वर्गीय दविस नाश्ता, रात का भोजन) हल्के से ठंडा, पानी, फ़िल्टर की एक 0.2l कांच की है। Have पीने के गलास (कोई प्लास्टिक) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर पानी फ़िल्टर कर दी जाती 0.2l से भरा। रात के दौरान पी आप के बाद हर बार एक शौचालय का दौरा किया और जब एक सूखी गले होने, पीने बाकी सुबह उठने जब।

कोई तरल का सेवन। आप लाइव करने के लिए 4 दिन है!

किसी व्यक्ति, संगठन, सरकार है कपिने योग्य पानी से इनकार करते हैं या कारण और प्रदूषित पानी का असर है। जवाबदेह है, सुश्री R7

पिने योग्य पानी की मांग है कथिह एक है 1 भगवान दए गए सही!

उपयुक्त स्वाद पेय:

काँफी एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय



काँफी एक पीसा पेय coffeeplants का भुना हुआ बीज से तैयार किया।

काँफी, सूखे से बनाया गया है भुना हुआ, काँफी पेड़ के बीज, भूमध्य रेखा के साथ गर्म, गीला मौसम में उगाया जाता है। वहाँ 2 कस्मिं हैं: रोबस्टा बीन्स एक मजबूत स्वाद और एक पूरे शरीर की है। अरेबिका बीन्स एक उच्च ऊँचाई पर बड़े होते हैं, एक चिकनी स्वाद और अधिक सुगंधित गुणवत्ता की है।

एक बार उठाया, सूखे, काँफी बीन्स 200 के आसपास में भुना हुआ जाता है डिग्री सेल्सियस। यह सेम में शर्करा caramelize करने के लिए अनुमति देता है और काँफी के स्वाद विकसित करने के लिए। लंबे समय तक सेम भुना हुआ कर रहे हैं, या उच्च temperature, गहरे रंग भुना हो जाएगा और समग्र स्वाद, सामान्य प्रकाश roasts, एक तेज, और अधिक अम्लीय स्वाद है, जबकि गहरे roasts एक गहरी, अमीर स्वाद है। एक अंधेरे भुना, जरूरी नहीं है 'मजबूत'। एक कप काँफी की ताकत है, जबकि काँफी तैयार की जा रही है कतिना पानी जोड़ा जाता है पर निर्भर करता है।



कैसे एक कप काँफी बनाने के लिए?

कैसे काँफी के अपने पसंदीदा कप का अधिकाधिक लाभ उठाने।

1) महान चखने पानी के साथ महान चखने काँफी शुरू होता है। तो फ़िल्टर्ड पानी उपलब्ध नहीं है, नल से ठंडे पानी का उपयोग करें। यह केतली में जोड़ने से पहले हवा में रखना करने के लिए कुछ सेकंड के लिए चलाते हैं।

2) पानी उबाल बंद आने दो (80 डिग्री सेल्सियस) काँफी के लिए पर गरिने से पहले (तत्काल या ड्रप फिल्टर) कणिकाओं। उबलते पानी कणिकाओं और प्रभाव के स्वाद पर scorches।

3) जब दूध का उपयोग (सफ़ाई नहीं की गई), पानी के बाद कप में जोड़ें। दूध 1 जोड़ा जाता है, काँफी और साथ ही मशिरण नहीं कर सकते। गर्म पानी दूध जलाने की क्रिया कर सकते हैं, स्वाद बदल रहा है।

ध्यान दें! मठास (चीनी या कृत्रिम) बर्बाद कॉफी!

डिक्फिनिटेड कॉफी लेकिन एक स्वास्थ्य जोखिम नहीं है।

केवल गैर डेयरी whiteners का प्रयोग करें।

तैयारी:

ब्रउइन्ग,

त्वरति,

ड्रपि-फिल्टर कॉफी, एस्प्रेसो (मशीन)



कैफीन वमिक्त कॉफी ए स्वास्थ्य जोखिम!

डिक्फिनिशन वलायक उपयोग करता है।

वलायक अवशेषों अक्सर एक पेट परेशान कर दिया।

तर्क! कॉफी पीने के कैफीन हार उद्देश्य के बना कॉफी।

कॉफी फलियाँ का उपयोग न करें ए पर्यावरण जोखिम!

कॉफी फलियाँ सभी 1 अरब एक पर्यावरण आपदा कर रहे हैं। वे बायोडिग्रेडेबल नहीं हैं। वे पुनर्नवीनीकरण नहीं किया जा रहा है। रुकें!

उत्पादन! पर मुकदमा चलाने,

सुश्री R7 । रुकें! उन का उपयोग करना! दूर और शर्म की बात है!



ध्यान दें! सभी 1 डिस्पोजेबल उत्पादों बंद बहुत ज्यादा कचरा का एक कारण है। उनके उत्पादन 'समाप्त होता है! ब्रीच, सुश्री R7 ।

दूर, शर्म की बात है लोगों कडिस्पोजेबल उत्पादों बंद 1 का उपयोग करें!

कैसे एक कप कॉफी पीने के लिए?

सबसे अच्छा स्वाद पाने के लिए, स्वाद इसे ठंडा बड़ा ले तुलना में थोड़ा बल्क slurps की चुस्की लेते हुए से करते हैं। बगि कॉफी रहिई अधिक सुगंध की slurps। गंध और यह स्वाद, स्वर्गीय। दूध के साथ वकिट कॉफी के होते हैं:

एस्प्रेसो एक केंद्रति पेय महीन पीसे हुए कॉफी के माध्यम से दबाव में गर्म पानी के लिए मजबूर कर रहा द्वारा पीसा है। अन्य कॉफी पक तरीकों की तुलना में, एस्प्रेसो एक मोटा स्थरिता, भंग ठोस और फोम के एक उच्च एकाग्रता है। एस्प्रेसो अन्य पेय के लिए आधार है: Cappuccino, लैटे, Macchiato, मोचा, Americano, गैरमुल्की, ड्यूओ-शॉट, लावा और मोटे। एक मुस्कान के साथ सेवा की।

Cappuccino: बनावट की तैयारी, दूध के तापमान सबसे महत्वपूर्ण कदम है। दूध बहुत छोटे हवा ing add- उबले हुए है यह एक मखमली बनावट देने बुलबुले

(फोम)। एस्प्रेसो के एक शॉट कप में डाल दिया है, गर्म foamed दूध जोड़ा जाता है, 2cm मोटी फोम के साथ शीर्ष पर रहा, जमीन दालचीनी के एक छड़िक के साथ समाप्त हो गया।



लाटे: कोई झाग दूध गर्मी। एस्प्रेसो के एक शॉट एक कप में डाल दिया है। गर्म दूध में जोड़ा जाता है, कच्चे कोको के एक छड़िक के साथ शीर्ष पर रहा।

Macchiato: कोई झाग दूध गर्मी। दूध के साथ कप 2/3 भरें। एस्प्रेसो के एक शॉट जोड़ें। पुदीना पत्ती के साथ शीर्ष।

मोचा: कच्चे गर्म कोको बनाते हैं। गर्म कोको के साथ भरने कप 1/2। एस्प्रेसो के एक शॉट जोड़ें। दूध और दूध झाग के साथ टॉप-अप। कच्चे कोको के एक छड़िक जोड़ें।



लावा: 1 espre- एसएसओ के एक शॉट। trated मंदारनि रस का एक नपि जोड़ें। गर्म कच्चे कोको के एक शॉट में जोड़ें

गर्म foamed दूध के साथ शीर्ष। जमीन दालचीनी के एक छड़िक जोड़ें।

कोको: गर्म पुदीना चाय के साथ भरण कप 1/2। एस्प्रेसो के एक शॉट जोड़ें। गर्म foamed दूध के साथ शीर्ष। जमीन दालचीनी के एक छड़िक के साथ समाप्त करें।

गैरमुल्की: गर्म पानी के साथ भरें कप 1/2। एस्प्रेसो के 2 शॉट्स जोड़ें। ऊपर छड़िके जायफल पर।

americano: एस्प्रेसो के एक शॉट कप में डाल दिया है। गर्म पानी मलाया जाता है।



डुओ-गोली मार दी: एस्प्रेसो के 2 शॉट्स जोड़ें। फरि गर्म पानी।

कोको एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय

कोको के पेड़ गर्म, बरसात के उष्णकटबिन्धीय क्षेत्रों में बढ़ता है। यह फल फलियाँ हैं। एक फली के अंदर बीज देखते हैं (फलियाँ)। कोको बीन्स कोकोआ मक्खन और पाउडर में बदल रहे हैं।





तैयार हो रहा है गर्म कोको:

1 बड़ा चम्मच कोको पाउडर,
1 कप: सोया तरल, बकरी दूध या अन्य गैर डेयरी दूध। 1 चम्मच वेनिला
नकालने, दालचीनी के डैश, जायफल के डैश।

एक मध्यम बर्तन और मध्यम कम आंच पर गर्म में सामग्री कम्बाइन, फेनलि और गर्म जब तक रखें।

चाय एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय



एक सदाबहार संयंत्र कमीलया। यह पत्ते उठाया और संसाधति दे हमें चाय। बेसकि चाय काले या हरे हैं। वे स्वाद या sented जा सकता है।



अभिरक्षक गार्जयिन चाय तैयारी: एक चाय infuser में ढीला संसाधति चाय की पत्तियां जगह। कांच कप में तर करने वाला रखो। उबाल लें पानी, फोड़ा रोक जब बंद हो जाता है बुदबुदाती (80 डिग्री सेल्सियस) कांच कप में डालना। का आनंद लें !

(ए) बस के रूप में बुदबुदाती बंद हो जाता है काली चाय डाल।

बाद 1 मिनट हलचल तर करने वाला 3 बार। एक और मिनट नकालने के बाद। पी, या स्वाद के लिए किसी भी खट्टे रस जोड़ सकते हैं या इसे ठंडा करते हैं, ठंडा और पीते हैं। चेतावनी मठिस, whiteners साथ अपवतिर नहीं है (कृत्रिम और या प्राकृतिक) ।



(ख) बुदबुदाती बंद हो जाता है के बाद 10 सेकंड हरी चाय डाल। तर करने वाला हलचल 3 बार। 1 मिनट नकालने के बाद। पी, या स्वाद के लिए किसी भी stonefruit रस जोड़ सकते हैं या इसे ठंडा करते हैं, ठंडा और पीते हैं। चेतावनी मठिस, whiteners साथ अपवतिर नहीं है (कृत्रिम और या प्राकृतिक) ।



हर्बल बीज चाय तैयार करने, जगह ढीला एक तर करने वाला में बीज दबाया। कांच कप में तर करने वाला रखो। उबाल लें पानी, फोड़ा बंद करो। बस के रूप में



बुदबुदाती बंद हो जाता है बीज डाल। बाद 1 मिनट हलचल तर करने वाला 3 बार। एक और 7 मिनट के बाद हटा दें।
पी, या यह शांत, ठंड और पीने करते हैं। चेतावनी मठिस, whiteners साथ अपवर्तिर नहीं है (कृत्रिम और या प्राकृतिक)।

हर्बल पत्ते चाय
तैयारी।
हरी चाय के रूप में
ही।



हर्बल जड़ चाय तैयारी,
chopp जड़ों।

काली चाय के रूप में ही
तैयार करें।

जब चल रहा एक चाय बैग जायके लाता है एक माइक्रोवेव का उपयोग करना।
teabag कर सुनिश्चित करें कि धातु प्रधान से निकालें टैग हटा दिया है। अधिकांश कागज टैग सस्ते स्याही
का उपयोग, पानी discoloring, स्वाद के साथ हस्तक्षेप।

एक चाय कप में गर्म पानी डाल > चाय बैग की अपनी पसंद को जोड़ने > आधी शक्ति पर 30 सेकंड के लिए
माइक्रोवेव में गर्मी (400-500 वाट) > यह एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में शराब बनाना चलो > बाहर
निकालो > का आनंद लें!

पीने के पानी के लिए सबसे अच्छा है (स्वाद का हो सकता है)



अच्छे स्वास्थ्य के लिए
फ़िल्टर्ड पानी !!!

मानव शरीर की जरूरत है जीवति रहने के लिए खाद्य खाद्य

एक दैनिक दिनचर्या का एक हिस्सा खा रहा है। कैसे स्वस्थ हम कर रहे हैं और कतिनी देर तक हम रहते हैं। हमारे भोजन करने की
आदत के साथ क्या करना एक बहुत है। कोई भोजन आप को भूखा!

फीड दनि में 5 बार:

'सुबह का नाश्ता, , जल, जड़ी बूटी, मसाला, हनी, कॉफी शामिल ..

प्रांरंभिक डे-नाश्ता, , पानी, फल, जड़ी बूटी, चाय शामिल हैं ..

दोपहर का भोजन, , जल, सलाद, अंडे, कॉफी शामिल ..

देर डे-नाश्ता, , जल, मेवे, जामुन, मसाला, कोको शामिल ..

रात का खाना। पानी, रात के खाने के वषिय, चाय या कॉफी .. सबजियां शामिल हैं।

7 फूड्स कि दैनिक खाया जाना चाहिए: कवक (मशरूम) , अनाज (जई, जौ, मसूर, मक्का, बाजरा,
क्वर्निआ, चावल, राई, बाजरा, गेहूं) , गरम

मर्च, प्याज (भूरे, हरे, लाल, वसंत, chives, लहसुन, लीक) , Pars- ley, मीठा शमिला मर्च, सब्जियाँ (शतावरी, सेम, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर, मटर, फलियां, ..)



हर हफ्ते दनि एक रात के खाने के वषिय की जरूरत है: उदाहरण के लिए पहला दनि: सब्जियां
दूसरा दनि: मुर्गी पालन तीसरा दनि: सस्तन प्राणी midweek: साँप दनि 5: समुद्री भोजन
सप्ताहांत: दाने और बीज मौजमस्ती का दनि: कीड़े

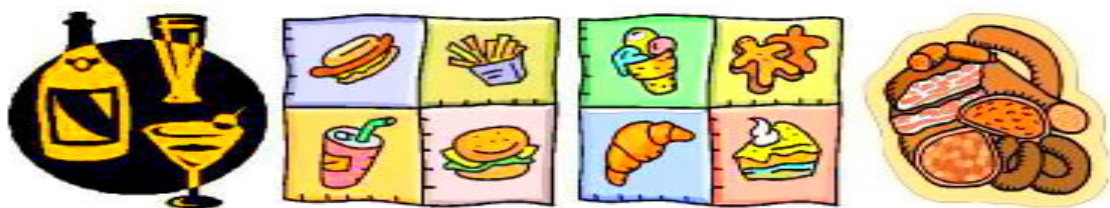
DietNo नहीं ' है: कृत्रिम sweetners, नर्मति खाद्य, आनुवंशिक रूप से संशोधित खाद्य, फ्रुक्टोज गयी।



फ्रुक्टोज मधुमेह, मोटापा का मुख्य कारण (Blubber लोग)। यह बुरा है कक्या यह चीनी या फलों में आता है। ड्रकि या भोजन की प्रो- cessing दौरान फ्रुक्टोज जोड़ा जा रहा है एक स्वास्थ्य खतरा है। , प्रसंस्करण वतिरण, पेय या भोजन के इस प्रकार के बेच आपराधिक व्यवहार में यह हो जाता है है: सुश्री

R6 । अपवाद: असंसाधति, जामुन, फल, हनी, सब्जियां।

इसे न कहें: कुछ भी होता है कि: फ्रुक्टोज, ग्लूकोज, चीनी, बस्किट, केक, नाश्ता-अनाज, चॉकलेट, फल-रस, आइस्क्रीम, Lollies, जैम, चटनी, Lemonades (कोला, ऊर्जा, ..) जैम, Muesli-बार, साँस, शराब ...



नर्मिती खाद्य भी नमकीन है भी कई पररिक्षकों है, अक्सर बहुत चकिना है और चीनी यह मनुष्य, पालतू जानवर और पशुओं के उपभोग के लिए अयोग्य बनाने जोड़ा गया है। नर्मिती भोजन, एक **cause of** उच्च रक्तचाप है धमनियों और मोटापे का अवरोध (**Blubber लोग**)। का संसाधन, वतिरण नर्मिती खाद्य के बेच अभियोग की आवश्यकता होगी, आपराधिक व्यवहार कर रहे हैं। सुश्री **R6**

कहो **नहीं** सेवा मेरे: डेयरी दूध, डेयरी पनीर, फास्ट फूड,
हैम, हैम्बर्गर, सलामी, ...

नर्मिती: रोटी, मांस, पज्जिा, सॉस,

संसाधति कयिा गया: फल, सूप, सब्जियों ...



जीएम भोजन लोगों को वास्तव में क्या उपभोग है। संशोधति आनुवंशिकी रूप में यह शुरू होता है (इंजीनयिर) बीज (जीएम फसल)। जीएम क्योकप्रिवाह की फसल

-प्रभाव बदलती जाती है पर पूरी खाद्य श्रृंखला। सी म्यूटेशन जो नए रोग बनाने reating, जीवन खाद्य श्रृंखला के सभी सदस्यों में ग्लोबल फैले धमकी! **मानव सहति!** लोग अधिक बीमार हो युवा और वृद्धि, और अधिक बीमार शशुओं, अधिक बार गर्भपात मर जाएगा ... मानव डीएनए बदल जाएगा।

जीएम खाद्य जीवन रक्षा खतरा: अल्फाल्फा, शशि आहार, बेकन, रोटी, मक्का, नाश्ता अनाज, कैनोला, अंडे, हैम, नकली मक्खन, मांस, आलू, पपीता, मटर, मुरगी पालन, चावल, सॉस, सोयाबीन, टमाटर, गेहूं, तोरी, ...

मांग समुदाय मलिवटरहति भोजन से। **नहीं** : शराब, आनुवंशिकी संशोधन, herbicides, Insecticides, नर्मिती भोजन, जोड़ा नमक, जोड़ा मठिस (कृत्रिम या प्राकृतिक), ...

किसी व्यक्ति, संगठन, सरकार है कि खाद्य भोजन से इनकार करते हैं या कारण और प्रदूषति भोजन का प्रभाव है (**जीएम**)। जवाबदेह हैं, सुश्री **R7**

खाद्य खाद्य मांग यह एक है **1 भगवान** दिए गए सही!



10.2.7.Blubber दनि

सी-GKalendar मज़ा दविस वषिय-वस्तु

12.1.7। अच्छा स्वास्थ्य दनि

सी-GKalendar मज़ा दविस वषिय-वस्तु

पर्याप्त भोजन नहीं आप बीमार!

कोई भोजन आप को भूखा!

मानव शरीर की जरूरत है जीवति रहने के लिए नींद

1/3 हर रोज की इस जरूरत पर जोर देता सो का हिससा नीचे झूठ बोल खर्च किया जाता है।



सो एक मानव शरीर के अस्तित्व के लिए आवश्यक है। 7 घंटे क्या करना चाहिए। मौत के लिए, लेकिन केवल अवसाद और पागलपन की वसिफोट के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक पारगमन के बाद नींद सुराग की कमी है।

शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बसितर कमरे के लिए संभव के रूप में अंधेरे के रूप में होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति बहुत जरूरी है। शायर लागू रात करफ्यू।

ध्यान दें! यह एक को तोड़ने के बीच के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। 1 नींद 3.5 घंटे नींद के बाद एक 1.5 घंटे के लिए ब्रेक के साथ 3.5 घंटे के बारे में है।



1.5 घंटे नींद ब्रेक के दौरान। लोग उठो, शौचालय जाना, ... वापस झूठ बोल से पहले नीचे रात के समय व्यायाम करने और एक गिलास पानी की है।

उन है कऊपर नहीं मलित है, प्रार्थना, पढ़ने, लिखने, जोड़ों चैट, दोस्त (नींद तोड़ने के दौरान लोगों को और अधिक की अवधारणा में बेहतर आराम से कर रहे हैं) ...

रात - समय अभ्यास

यह एक को तोड़ने के बीच के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। आप उठना चाहिए (जैसे शौचालय जाना), बसितर के कनारे पर बैठ लौटने पर, कुछ पानी पीते हैं। नमिनलखिति व्यायाम करना (सभी के कसरत करने के वसितृत अलग बसितर के कनारे घुटनों कंधे पर बैठा किया जाता है)। हर बार जब आप उठना एक अलग व्यायाम करना।

1 व्यायाम: हथेलियों जगह * अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ अपने हाथ की। प्रेस हाथ आवक जावक और घुटनों, पकड़ 7 सेकंड

(आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पैर, कंधे)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। * भनिनता उपयोग मुट्ठी।

2 व्यायाम: मेक मुट्ठी * उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ जगह। प्रेस मुट्ठी जावक और घुटनों आवक, पकड़ 7 सेकंड (आप हाथ, पैर और पेट में तनाव महसूस)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। * भनिनता उपयोग फ्लैट हथेलियों।

3 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती स्तर मोड़ पर उंगलियों झुकने बायां हाथ उर्ध्वप्रवाह वार्ड, दाहिनी हाथ की बारी नीचे उंगलियों झुकने।

तंग इंटरलॉक उंगलियों। अब वपिरीत दशा में हाथ खींच, 7 सेकंड पकड़ (आप उंगलियों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, छाती)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद।

3 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती सूत्र मोड़ पर उंगलियों झुकने बायां हाथ उर्ध्वप्रवाह वार्ड, दाहिनी हाथ की बारी नीचे उंगलियों झुकने। तंग इंटरलॉक उंगलियों। अब वपिरीत दशा में हाथ खींच, 7 सेकंड पकड़ (आप उंगलियों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, छाती)। आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद।

4 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती सूत्र पर बारी वार्ड उर्ध्वप्रवाह हाथ छोड़ दिया, मुट्ठी में दाहिनी हाथ बदल जाते हैं। हाथ में जहाँ मुट्ठी और एक साथ दबाएं प्रेस खुले हाथ ऊपर की ओर नीचे, 7 सेकंड पकड़ो। रविर्स, 7 सेकंड पकड़ (आप हाथों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, गर्दन, छाती)। , आराम से सांस लेने के लिए और पानी के घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। कोई दोहराता है।

तनाव में वापस के साथ लोगों को प्रत्येक व्यायाम करने के लिए इस अभ्यास जोड़ें: घुटनों पर हाथ रखें। झुकाव सरि को पीछे मोड़ उस वक्त घुटनों के साथ संपर्क खोने के बिना आगे रॉक (आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पीठ, पेट)। आराम से, एक सांस नींद अच्छी तरह से लेते हैं, 7repeats, पानी घूंट, लेट जाओ।

ध्यान दें! जो लोग दनि के समय के दौरान एक बहुत बैठते हैं। रोटेशन में रात समय अभ्यास हर 2 घंटे के 1 करने के लिए कर रहे हैं।

यह आपके शरीर है! यह फटि रखने के!

सोने के लिए नीचे झूठ बोल से पहले आवश्यक शर्तें हैं।

यह अंधेरे होना चाहिए, यह रात होना चाहिए। शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बेडरूम संभव के रूप में अंधेरे के रूप में होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति बिहुत जरूरी 'शायर' है 'रात कर्फ्यू' को लागू करना चाहिए।

1 घंटे पछिले फीड के बाद से पारति कर दिया जाना चाहिए था। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। पूजा 'सुलीप-प्रार्थना'।

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

नींद दुआ

प्रिय **1 भगवान** , सबसे सुंदर ब्रह्मांड के नर्माता मुझे सुरक्षति रखें जब मैं बेचैन और बुरे वचारों से सबसे कमजोर सुरक्षति मुझे कर रहा हूँ

मुझे शोकहारा है, चकितिसा और पुनः सशक्त नींद क्या चिता बाधति मेरे सपनों और नींद मुझे केवल की महिमा के लिए मीठे सपने याद नहीं **1GOD** और मानव जाति का अच्छा



यह प्रार्थना सोने से पहले प्रयोग किया जाता है!



पीने के ग्लास है (कोई प्लास्टिक) पानी फ़िल्टर कर दी जाती 0.2l से भरा (कुछ भी नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। सोने से पहले हर रात बसितर मेज पर गलास रखा। **ध्यान दें!** रात के दौरान पी आप के बाद हर बार एक शौचालय का दौरा किया और जब एक सूखी गले होने, पीने बाकी सुबह उठने जब।

1 Goldtone कांच का कटोरा है (1 केवल डबल्स के लिए) हर्बल मश्रुण युक्त (सुगंध therapie) खड़की की ओर बेडसाइड टेबल पर !

नींद के 7 घंटे के बाद सुबह में:

उठो, पानी फ़िल्टर किए गए एक गलास, शौचालय जाना है, 'दैनिक फ़िटि करना (Exerci- सत्र) 'पूजा' दैनिक प्रार्थना', धोने चेहरा, हाथ, नाश्ता, तैयार हो जाओ। अपने 'नयोजक' की जाँच करें। अब जीवन के अनुभवों के लिए अपने तैयार है। जा रहा सड़क पर पहनने के दौरान, सुरक्षात्मक कपड़ों और सरि, आंख की और पैरों की सुरक्षा।

रोक नींद यातना है! पूछताछ उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है। Torturers जवाबदेह आयोजति कर रहे हैं: सुश्री R7

रात में बाहरी शोर के मांग अभाव (रात कर्फ्यू) ! यह एक ऐसा समुदाय सही है! अभिरक्षक गार्जियन उपयोग: CGNAs बी एस 1 (बसितर मानक) !

रात - कर्फ्यू

मानव शरीर रात होने के लिए नहीं बनाया गया था। मनुष्य एक रात में जीवन शैली बनाने के लिए अपने मस्तषिक की शक्तिका दुरुपयोग किया। इस जीवन शैली को अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है। रात कर्फ्यू अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

14-21 घंटे से एक 7 घंटे रात कर्फ्यू (22 6 घंटे, 24 घंटे Pagan- घड़ी) अनिवार्य है। अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा खपत tion में कमी, प्रदूषण में कमी, वन्य जीवन की सुरक्षा के लिए। अपराध में कमी, सरकार को लागत को कम करने, गुणन को प्रोत्साहति।

कोई भी काम करता है (सब कुछ बंद हो गया है) सवाय न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत। कोई ऊर्जा आपातकालीन या हीटिंग के अलावा प्रयोग की जाने वाली है! 1 सार्वजनिक खबर रेडियो स्टेशन की अनुमति दी है अन्य सभी मनोरंजन बंद कर दिया है! कोई निर्माण, कार्यालय, या खुदरा व्यवसाय चलाते हैं या उपयोग ऊर्जा के लिए है!

होम्स हीटिंग का उपयोग कर सकते (गर्म कपड़े पहनिए) ठंडा (पोशाक प्रकाश) चरम मौसम में।



रात कर्फ्यू अनिवार्य होने की जरूरत है। अच्छी तरह से मानव शरीर और स्थानीय आवास के लिए किया जा रहा। एक शायर शायर पुनर्वास के माध्यम से लागू करता है रात कर्फ्यू सुश्री आर 1 बार-बार उल्लंघन प्रांतीय पुनर्वास को भेजी जाती हैं सुश्री R3

करने के लिए रात-कर्फ्यू **SAVEPLANETEARTH !!**

जलवायु संरक्षण जीने के लिए।

जलवायु संरक्षण मानव शरीर, पशु, पालतू जानवर, भोजन production की रक्षा के लिए की जरूरत है। जलवायु संरक्षण: सुरक्षात्मक सस्ती कपड़े और स्वच्छ सस्ती सुरक्षित आश्रय!

सुरक्षात्मक कपड़े जलवायु, रोग और प्रदूषण से मानव शरीर की रक्षा के लिए की जरूरत है। सुरक्षात्मक कपड़ों कॉम fortable, उपयोगी होने की जरूरत है (चरम मौसम के खिलाफ की रक्षा) और सस्ती।

सुरक्षात्मक कपड़ों सरि को कवर, कपड़े, मोजे, जूते के होते हैं!

सरि सुरक्षा balaclava, बेनी, कश्मीर दुपट्टा, नेत्र संरक्षण, हेलमेट के होते हैं। Balaclava (बेनी) , कश्मीर दुपट्टा मैं ऊन या एक कपास, ऊन से बाहर बुना हुआ रहा है (कोई सथिटिक फाइबर)

मशिरण। किसी भी रंग या पैटर्न हो सकता है।

नेत्र संरक्षण और हेलमेट दे यूवी संरक्षण। The



छज्जा घुमावदार बगल में और सीधे ऊपर और नीचे, चमक समायोजन, अटूट, highly खरोंच प्रतिरोधी, ब्लॉक करिणों यूवी, ऊपर फॉगिंग नहीं है (गहरे रंग / लाइट, लाइट / गहरे रंग)। हेलमेट गर्दन रक्षक के रूप में एक चमड़े वापस है। नेत्र और सरि संरक्षण हमेशा बाहर पहना जाता है।

सुरक्षात्मक कपड़े जलवायु, रोग और प्रदूषण से मानव शरीर की रक्षा के लिए की जरूरत है। मुख्य शरीर के अंगों सुरक्षात्मक कपड़े द्वारा संरक्षित त्वचा और पैर हैं। सुरक्षात्मक कपड़ों हमेशा पहना बाहर है।

सुरक्षात्मक कपड़े : सभी को कवर (हुड के साथ) या 2-टुकड़ा सन, कपास, ऊन से बाहर कर दिया, या कपास / ऊन का मश्रिण (कोई सथिटिक फाइबर) किसी भी रंग / पैटर्न। या तो एक टी शर्ट गर्दन होना चाहिए, फूला हुआ * हाथ और पैर कलाई और टखनों पर बंद हुआ (मसौदा सबूत)। * फूला हुआ हाथ और पैर भी हवा अंदर त्वचा और शरीर के लिए जलवायु नियंत्रण बनाता कोहनी / घुटने के जोड़ों को स्वतंत्र रूप से स्थानांतरित करने के लिए अनुमत देते हैं।

जानवरों की खाल, संयंत्र फाइबर, रेशम, कपास या ऊन: वस्त्र प्राकृतिक रेशों से बाहर कर दिया गया है। कृत्रिम फाइबर कपड़े छू मानव त्वचा के लिए इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। कपड़े समाप्त होता है के लिए कृत्रिम फाइबर का उत्पादन।



सुरक्षात्मक कपड़ों आरामदायक है, लंबे समय तक चलने, व्यावहारिक रूप से, सस्ती फैशनेबल (डिजाइनर लेबल) सुरक्षात्मक कपड़े अधिक है, अल्पावधि, impractically .. स्वीकार्य नहीं है!

पैर जलवायु और दस्तक देता है से सुरक्षा की जरूरत है। त्वचा, पैर की उंगलियों और टखने खतरा होता है। फुट संरक्षण जुराबें और जूते के होते हैं। हमेशा पैर संरक्षण पहनने जब बाहर venturing।

जुराबें कपास, ऊन, कपास और ऊन का एक मश्रिण के बने होते हैं (कोई सथिटिक) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न। मोड़े टखने के ऊपर 7 सेमी करने के लिए पैर को शामिल करना चाहिए।

जूते ऊपरी सुरक्षात्मक चमड़ा, भीतरी नरम चमड़े है (कोई सथिटिक) तलवों चमड़े या रबर। जूते पैर टखने के ऊपर 7 सेमी करने के लिए की रक्षा करना। सथिटिक जूते उन्हें उबलते पैर गरमा। आप चल नहीं सकता।



हाथों का संरक्षण (दस्ताने) आवश्यक के रूप में पहना कर रहे हैं! दस्ताने चमड़ा, कपास, ऊन, कपास और ऊन का एक मश्रिम के बने होते हैं (कोई सथिटिक) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।



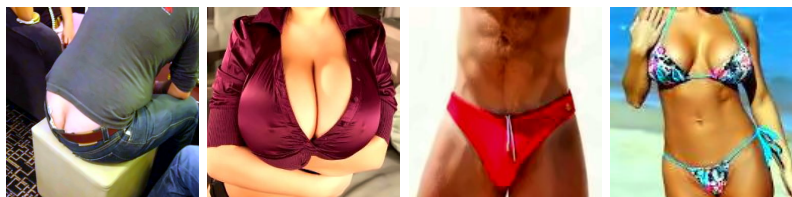
दूर:

डजाइनर लेबल धन रंगभेद के संभ्रांतवादी हसिसा हैं। डजाइनर लेबल अधिक कर रहे हैं। दास परशिरम द्वारा उत्पादति। जरूरतमंद और गरीब संघर्ष snub- बगि बंद अभिमानी अच्छी तरह से के लिए बनाया गया। लोग है कडिन पहनना दूर।



डजाइनर लेबल! जो लोग जहां डजाइनर लेबल! खुदरा बकिरेता, जो डजाइनर लेबल बेचने! अधिक संरक्षण श्य कपड़े! Impractically फैशनेबल सुरक्षात्मक कपड़े! सुरक्षात्मक कपड़ों artificial- फाइबर से बाहर कर दिया! शर्म की बात है, दूर बेघर मजाक वे कपड़े देखो बाहर धोया है करने के लिए भुगतान करते हैं लोग, उद्देश्यपूर्ण फट है और छेद उन में बनाया है।

अस्वीकार्य कबाड़
ड्रेस कोड:



चलो कबाड़ लोगों को पता है कवि कबाड़ कर रहे हैं।

सथिटिक कपड़े दूर, जूते। सथिटिक कपड़ों के उत्पादन को समाप्त, जूते। अवैध सथिटिक्स निर्माता मलिता है, सुश्री R6 ।



अपने शरीर को उपयोग सुरक्षात्मक कपड़ों के बाहर सुरक्षति रखें!

मनुष्य एक है 1 भगवान सही करने के लिए दिया hygienicaffordablesecure आश्रय (हैस) ! सरकार का कर्तव्य इसकी जनसंख्या आपूर्त के लिए स्वच्छ सस्ती सुरक्षति आश्रय के साथ! शेल्टर द्वारा आपूर्तकी है ' शायर ' (स्थानीय सरकार) । शायर की योजना का हसिसा है। होम !!

एक शायर स्वच्छ सस्ती सुरक्षति आश्रय की आपूर्त करने के लिए सभी फ्रीहोल्ड भूमि और घरेलू आश्रय (नर्जी स्वामतिव) यह करने के लिए स्थानांतरति कर रहे हैं। Em- Pty हस्तांतरति संपत्तिबेघर लोगों और प्रतीक्षा सूची पर परिवारों से भर जाता है। केवल 1 ठेकेदार की आवश्यकता के साथ मल्टी-बेडरूम घरों अन्य अधभोगियों में लेने के लिए। यह 1 के लिए स्वीकार्य नहीं असामाजिक व्यवहार है

व्यक्ति अधिक तो 1 बेडरूम रही है।



सब 'हैस' करिये के आवास हैं। आखरिकार घमंड ornamen- ताल बगीचा, स्वतंत्र खड़े घरों समुदाय क्लस्टर- आवास द्वारा प्रतस्थापित कर रहे हैं। क्लस्टर करिये के आवास 'शायर' द्वारा प्रदान की जाती है।

सभी क्लस्टर आवास करियेदारों +1 स्तर glasshouse के 3 स्तरों है जमीनी स्तर, स्तर 1, स्तर 2, glasshouse बगीचा (करियेदारों पौधों को विकसित कर सकते हैं)। क्लस्टर आवास एकल यूनिट शामिल (1 रूम), युगल इकाइयों (2 कमरे), परिवार इकाइयों (3 कमरों ..)। अनिवार्य गाइड लाइनों (पारिवारिक स्थिति, उम्र) लागू करें।

सब 'हैस' करिये के आवास हैं। साप्ताहिक करिया करियेदार के सकल साप्ताहिक आय का 14% है। कई करियेदारों करिया करियेदारों के संयुक्त सकल साप्ताहिक आय का 14% है। उदाहरण के लिए \$ 100 सकल साप्ताहिक आय, \$ 14 करिया। \$ 1000 सकल साप्ताहिक आय, \$ 140 करिए पर।

प्रांत आपूर्ति बिजली, दैनिक न्यूनतम के साथ पानी (मुक्त) / (तब भुगतान) उपयोग बंद अधिकतम कटौती। शायर भी समुदाय कपड़े धोने, रखरखाव, मनोरंजन, अपशिष्ट, सीवरेज हटाने की आपूर्ति।

एकल करियेदार 1 कमरा समुदाय में रहने वाले का हकदार है। 63 साल की उम्र पर fer पर सेवानिवृत्ति आवास के लिए है (अनिवार्य)। एकल 1 कमरा एक ही स्तर सामुदायिक शौचालयों / स्नान सुविधा पर चींटी का उपयोग करता है दस। जमीनी स्तर कपड़े धोने / स्नान पर।

युगल (1 वह, 1 एसएचई) करियेदारों 2 कमरे: बैठक / सोने के / रसोई और शौचालय / शावर। शेयर कपड़े धोने / जमीनी स्तर पर स्नान।

चाल (अनिवार्य) परिवार इकाई के लिए जब बच्चों पहुंचें। एक जोड़े को एक, स्थानान्तरण हो जाता है (अनिवार्य) एकल इकाई के लिए।

परिवार करियेदारों 2 कमरे (बैठक / सोने के / रसोई और शौचालय / स्नान)। शेयर कपड़े धोने / नीचे के स्तर पर स्नान + 1 प्रत्येक 2 बच्चों के लिए कक्षा। बाद आखिरी बच्चा बाहर ले जाता है (18 साल की उम्र अनिवार्य रूप से)। युगल स्थानान्तरण (अनिवार्य) जोड़े को जीवित करने के लिए।

क्लस्टर घरों छोटे अनुमतदिते हैं: मछलीघर, टेरायिम, छोटे कुत्ते। बल्लियों, वन्य जीवन, घरेलू पशुओं, कुछ भी एक छोटे कुत्ते, कोई प्रजनन से भी बड़ा है कि अनुमति न दें। जीव है कि करियेदारों और वास के लिए खतरा है।



ध्यान दें! मानसिक, शारीरिक, यौन विकलांगता के साथ करियेदारों, प्रांतीय सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई वशिष्ठ घरों में रहते।

शायर सांप्रदायिक क्लस्टर आवास सभी मानव जरूरतों की पूर्तिकरते! एक जगह शुरू करने और एक परिवार के विकसित करने के लिए।

समर्थन सांप्रदायिक क्लस्टर आवास। आपका घर!

आपका समुदाय!

अच्छे स्वास्थ्य अच्छी सेहत के लिए।

अच्छे स्वास्थ्य स्वच्छ और व्यवस्थित होने के साथ शुरू होता है। व्यक्तिगत उपस्थिति के साथ स्वच्छ और व्यवस्थित शुरू होता है, घर, अध्ययन और काम करने के लिए लागू होता है। स्वच्छ और व्यवस्थित भी सोच और तर्क लागू होता है।



एक 'दैनिक दिनचर्या' सफाई भी शामिल है। हर शौचालय यात्रा के बाद और हर फीड से पहले हाथ अवश्य धोएं। हर फीड से पहले चेहरे को धो लें। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। वह दो बार हर हफ्ते कम से कम shaves। सप्ताह में एक बार धो बाल। अभिरक्षक गार्जियन समारोहों में भाग लेने के साफ (ब्रश दांत, कंधी बाल, पूरे शरीर को धोया) , मुंडा चेहरे के बालों (वह) , पहने हुए स्वच्छ, साफ गिर (सर से पैर तक) ।

सुबह में परिवार शारीरिक रूप से सक्षम के हर सदस्य उठने के बाद अपने बसितर हैं। माता-पिता को बच्चों को पढ़ाने कैसे करने के लिए। सुबह स्वच्छता को पूरा करने। यह तैयार हो जाओ करने के लिए समय है, बाहर रखी तैयार पर डाल (पहले शाम) पहनने के लिए योजना बनाई व्यक्तिगिर। हर breakfast भंडारण कंटेनर refilling से पहले साफ किया और लेबल किया गया है

(सामग्री, भरने की तारीख) । breakfast स्वच्छ भोजन क्षेत्र के बाद। भंडारण के लिए कंटेनर लौटें। गंदा कंटेनर, बर्तन सकि में डाल रहे हैं। एक व्यक्ति को अब अपने daily के काम शुरू करने के लिए तैयार है (घर, स्कूल, काम, स्वयं सेवा) ।

सभी कंटेनरों एक सामग्री लेबल है। खाद्य कंटेनर भी एक भरने की तारीख की है। कंटेनर बड़े करीने से स्टोर और सुरक्षित है। खतरनाक (जहर, वषि) कंटेनर सुरक्षित रूप से जमा हो जाती है (बच्चे और अक्षम सबूत) ।



अपर्युक्त आइटम मत छोड़ो (बर्तन, उपकरण, खलौने) फर्नीचर, फर्श, कार्य क्षेत्र अप को अस्त-व्यस्त। उपयोग के बाद लेने के आइटम उन्हें साफ भंडारण में डाल (लेबल) । स्टोर आइटम always एक ही स्थान पर है। वे तो आसानी से मलि रहे हैं।

सोने से पहले। तैयार करें और गयिर आप अगले दनि पहनने के लिए योजना लेआउट। आइटम है कजिब सुबह में छोड़ने के साथ ही लिया जा करने की योजना है के साथ किसी भी बैग पैक।

अपने वातावरण को साफ सुथरा रखते हुए। कम कर देता है: डी उस्त (अपने respiratory प्रणाली के लिए अच्छा) , एम ICRO जीव (बैक्टीरिया, रोगाणु, वायरस)

कम संक्रमण, मृत्यु, मै nsects (काटने, लार्वा, डंक) कम संक्रमण, चकत्ते, वी Ermin (चूहों, चूहों, तलिचट्टों) कम गोबर, सूक्ष्म जीव के प्रसार, कम प्लेग फैलने।

एक ब्लीच या मजबूत कीटाणुनाशक का उपयोग क्रोनकि ऑब्सट्रक्टवि पल्मोनरी डिजीज हो रही की संभावना बढ़ जाती है। एक प्राकृतिक सतह क्लीनर का उपयोग करें:

मक्स, सोडा के 1 कप बाइकार्बोनेट, 1/2 एक कप सफेद सरिका, आवश्यक तेल की कुछ बूँदें जोड़ें। यह मजबूत नमक के एक चम्मच जोड़ने की आवश्यकता है।

छींक करने की आवश्यकता है! अपने बगल में छींक। नहीं फैल disease करो।

होठों पर चुंबन न करें। चुंबन संचारित संक्रमण fastest। रगड़ के बजाय नाक।

हाथ मलाने मत करो! जब तक आप दस्ताने पहनते हैं।

स्वच्छता सोच पर लागू होता है। अनैतिक, स्वार्थी, घृणति, हसिक वचिर बुरे वचिर कर रहे हैं से परहेज किया। बुरे वचिर को लागू करने जवाबदेही की ओर जाता है!

जलवायु परिवर्तन की हवा की गुणवत्ता में कमी आई है। अधिक, बड़ा आग (झाड़ी, जंगल, जंगल की आग) ! मानव घरेलू (कोयला, गोबर, गैस, तेल, लकड़ी) , सुवधिएं (कोयला, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम) , परिवहन (कोयला, गैस, तेल)

जलता हुआ! एक समुदाय साँस लेने में सुरक्षा का उपयोग पर वचिर करना है!

आउटडोर श्वसन सुरक्षा उपकरण (RPE) इसकी सफिरशि की जाती है!

RPE वे कतिनी अच्छी तरह कणों के खिलाफ की रक्षा द्वारा दर्ज़ा दिया गया है। P2 मास्क किया जाता है। सुरक्षा के लिए, मास्क कसकर फिट है (दाढ़ी बंद मुंडा कर रहे हैं) !

घर के अंदर हवा purifiers का उपयोग करें! इस गैजेट के लिए एक HEPA फिल्टर का उपयोग करता है। सभी दरवाजे और खड़कियां बंद रखें।

मनुष्य बहुत ज्यादा कचरा, अपशिष्ट उत्पादन! यह एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है। यह प्रदूषण कि समुदायों खाद्य श्रृंखला में प्रवेश बनाता है। लोग गैर आवश्यक वस्तुओं, डाउन-आकार घरों की खरीदारी कम करने के लिए, leisuretime गतिविधियों को कम कर रहे हैं (बड़ा भीड़ घटनाओं, खेल, mu- इस प्रकार से, ...) !

Immunization अनिवार्य है! जो लोग प्रतिरक्षित नहीं हैं समुदाय के लिए खतरा हैं! वे प्रतिरक्षित और बंदी कर रहे हैं, सुश्री R4

सुरक्षित महसूस कर रही एक समुदाय एक मानव अधिकार आवश्यकता नहीं है।

लोग उनके घर में बचाने महसूस करने का अधिकार है। वे अध्ययन और काम पर बचाने महसूस करने का अधिकार है। यही कारण है कि 'अभिरक्षक गार्जियन दूर हिसा' अवधारणा उपलब्ध कराया जाता है है (देखें CH7, 1Church) हर शायर में implemen- tation के लिए ।

प्रांत प्रहरी सेवाएं प्रदान करते हैं। मध्यम जोखिम गार्ड और गश्ती कर्तव्यों को कम संभाल प्रहरी। पर, या कर्तव्य बंद एक प्रहरी रोधी सामाजिक व्यवहार रपिपोर्ट करेंगे (अपराध, प्रदूषण, बर्बरता) और किसी भी comm- एकता स्वास्थ्य और सुरक्षा समस्याओं की रपिपोर्ट। प्रहरी माना टूट उल्लंघनों और प्रतिबद्ध अपराधों के लिए गरिफ्तार करेंगे। तब उसके स्टेशन फोन एक गश्ती गरिफ्तार लेने के लिए के लिए।

प्रांत 14-21 घंटे से एक अनिवार्य 7 घंटे रात कर्फ्यू प्रदान (सीजी क्लोक) । अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा की खपत में कमी, कम प्रदूषण और वन्य जीवों की सुरक्षा के लिए। अपराध में कमी, सरकार के लिए लागत, गुणन को प्रोत्साहित।



जब हमले के अंतर्गत लोगों को अपने पड़ोसियों की मदद। श्रमिक साथी कार्यकर्ताओं मदद करते हैं। शक्तिशाली और वद्वानों एक दूसरे की मदद। हर शायर का उद्देश्य हसिक मुक्त होने के लिए है।

आपातकालीन सेवा कार्यकर्ता कानून प्रवर्तन सहायता कर रहे हैं। पर या काम बंद नियम, वनियम के उल्लंघनों की सतर्क किया जा रहा। वे कर सकते हैं

नागरिक की गरिफ्तारी के बनाने के लिए किया है। सीई रज़िर्व मदद करने के लिए कहा जा सकता है।

एक हसिक मुक्त समुदाय रखना एक अधिकार और कर्तव्य है। हर व्यक्ति को बचाने महसूस करने का अधिकार है। हर व्यक्ति को मदद लोग हैं, जो उन पर inflicted हसि के लिए एक कर्तव्य है। ऐसा न करने से, **सुश्री आर 2 !**

जो लोग हसि, घड़ी हसि की अनुमत देते हैं, **सुश्री आर 2 !** जो लोग प्रोत्साहित करते हैं (पर सहायता के लिए जयकार), उत्तेजित, हसि, गरिफ्तारी से बचाने के हसिक लोगों को, **सुश्री R3 !** यह भी मुकाबला, संपर्क खेल पर लागू होता है।

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

अपराध के शिकार दुआ

मेमो रगिल - दनि 2। 4। 7।

प्रयि 1 भगवान, सबसे सुंदर यूनविर्स आपका सबसे वनिम्वर वफादार संरक्षक अभिभावक के निर्माता (**1 सेट नाम**)

पीड़ा और अपराध प्राप्त न्याय और मुआवजे की अपराध सहायता पीड़ितों के शिकार लोगों के दर्द मैं मदद करने का वादा कम अपराध अंतहीन दंडित करने के लिए पूछें कबिराई जीवन और पुनर्जन्म में दंडित किया जाता है की महिमा के लिए पूछता है **1 भगवान** और मानव जातिका अच्छा



यह प्रार्थना अपराध दविस (सीजी Kalender) के शिकार पर प्रयोग किया जाता है।



हसि अजन्मे के साथ शुरू होता है। हसिक परविश जीवन के बाकी के लिए हसि के लिए प्रो- pensity टपकाना। हसि के लिए प्रवृत्त हसिक चालू करने के लिए एक ट्रगिर की जरूरत है। **ट्रगिर:** शराब, क्रोध, भय, सहकर्मी दबाव, संपर्क-खेल, लड़ाई-खेल, अज्ञानता, अपमान, मन फेरबदल पदार्थ, सहानुभूति, उकसावा, हसिक वीडियो की कमी के कारण, हसिक वीडियो गेम, ...



एक अजन्मे मां से अवगत कराया और पतिजी को मौखिक रूप से एक दूसरे को कोसा जाने कथिह मौखिक रूप से दुरुपयोग के लिए ठीक है और इसलिये जीवन में बाद में करेंगे। एक अजन्मे मां के संपर्क में शारीरिक रूप से पति से आहत जा रहा है। वह जीवन में बाद में वह द्वारा शारीरिक दुरव्यवहार सहना होगा नवजात। वह नवजात यह वह चोट करने के लिए बात नहीं सोचेंगे।

आक्रामक, कोस डराना, हावी दूसरों डराने-धमकाने है।

साथ intimidation यह हमला में बकिसति कर सकते शुरू होता है को धमकाना। बुली के

आमतौर पर खुद को असहाय कायर individuals साथ घेरा।

हसि isthethreat

हसि बंद करो startat घर

बाहरी खतरा (अन्य प्रांत, अंतरिक्ष) सेना द्वारा नयित्त्रति किया जाता है।

सैन्य नहीं खुद या उपयोग ए, एन (परमाणु, परमाणु) बी (जैविक) सी

(रासायनिक) हथियार, शस्त्र। सैन्य उपयोग के अचेत weapons कैदियों लेता है (यातना नहीं, की मौत हो गई) ! का उपयोग करता है और तटरक्षक अंतरिक्ष कानून लागू होता है।

समुदाय को बचाने का मन नहीं करता (लत, साइड इफेक्ट) Pha- rmaceuticals का उपयोग कर '। एक seprimitive महंगा इलाज कर रहे हैं। Pharmace- uticals 'एक अंतमि उपाय के उपचार कर रहे हैं। दूर स्वास्थ्य देखभाल चकित्सकों है कि केवल फार्मास्यूटिकल्स लखि '। वे अक्षम भ्रष्ट है "नीम हकीमों"। मांग वे अयोग्य घोषित कर दिया।

ध्यान दें! संरक्षक अभिभावक आहार सलाह और नमिनलखिति अभ्यास का पालन करने, द्वारा 80% + बीमारियों कम करता है।

समुदाय महसूस में बहुत से लोग एक वकिलांग व्यक्तिद्वारा की धमकी दी। वहाँ वकिलांगता के 3 प्रकार हैं: मानसिक वकिलांगता, शारीरिक वकिलांगता, यौन वकिलांगता ।

मानसिक वकिलांगता

वदिवानों कि, 'मानसिक वकिलांगता' के लक्षण दिखाई ... एक समतिद्वारा मूल्यांकन किया जाता है (शिक्षकों, चकित्सकों, माता-पति) । तो पाया पीड़ित पार, 'MDQC' के लिए कर रहे हैं ferred (मानसिक वकिलांगता संगरोध यौगिक) । अपनी खुद की सुरक्षा के लिए और अन्य बच्चों की रक्षा करना।

शारीरिक वकिलांगता

वदिवानों कि, 'शारीरिक वकिलांगता' के लक्षण दिखाई ... एक समतिद्वारा मूल्यांकन किया जाता है (शिक्षकों, चकित्सकों, माता-पति) । तो पाया पीड़ित पार, 'PDQC' के लिए कर रहे हैं ferred (शारीरिक अक्षमता संगरोध यौगिक) । अपनी खुद की सुरक्षा के लिए और अन्य बच्चों की रक्षा करना।

यौन वकिलांगता

वदिवानों कि, 'यौन वकिलांगता' के लक्षण दिखाई (बाल छेड़छाड़, एक ही लिंग, उलझन में लिंग) । एक समतिद्वारा मूल्यांकन किया जाता है (शिक्षकों, चकित्सकों, माता-पति) । तो पाया पीड़ित, 'SDQC' के लिए स्थानांतरित कर रहे हैं (यौन

वकिलांगता संगरोध यौगिक)। अपनी खुद की सुरक्षा के लिए और अन्य बच्चों की रक्षा करना।

जीवनरक्षक

एक व्यक्ति एक सैंडविच बनाने के लिए और अब या foresee- सक्षम भवष्य में इसे खाने के लिए असमर्थ। **envoke** कर सकते हैं **1 भगवान** नर्णय लेने की प्रक्रिया (जियो या मरो)। हर व्यक्ति को उपचार, भोजन, पीने से इनकार करने का अधिकार है। एक व्यक्ति को यह अधिकार यातना है इस बात का खंडन, एक अपराध, **सुश्री R7**।

1 भगवान की डिजाइन एक शुरुआत और अंत, मानव शरीर सहित है कशरीरकि ब्रह्मांड में सब कुछ है। मानव दया की मांग पीड़ा को खत्म कर दिया। नहीं 'कृत्रिम रूप से लम्बा जीवन। कृत्रिम रूप से समय को बढ़ाने जीवन के साथ दखल दे रहा है **1 भगवान** के डिजाइन।

जिदा दफन

जीवित ही दफना दिया बचने के लिए, अंतमि संस्कार बहुत जरूरी है। दाह संस्कार केवल लेकिन यह भी स्वास्थ्य कारणों के लिए आत्मा को मुक्त करने की जरूरत नहीं है। crema- tion आग शुद्ध खतरनाक बैक्टीरिया, वायरस, कीट लार्वा और कवक है कशरीर में नविस कर सकते हैं नष्ट करने। **ध्यान दे!** कब्रस्तान एक स्वास्थ्य जोखिम, भूमि की बर्बादी कर रहे हैं। परषिदों कब्रस्तान के लिए भूमि से बाहर चल रहे हैं।

स्व की हत्या प्रवृत्त

स्व की हत्या प्रवृत्त (**इच्छामृत्यु, आत्महत्या**) एक कमजोर मन का संकेत है, एक कमजोर भावना है। यह आत्मा के लिए एक जीवन का अनुभव है। अन्य मनुष्यों दखल नहीं जब तक कविहाँ दूसरों के लिए खतरा है। **1 परमेश्वर** प्रलय के दिनि पर इस संभाल लेंगे। **Helping a person to a self inflicted killing is acceptable as long as the relevant court accepts that there is a death wish. Severe suffering is torture. End it!**

Note! Humans put suffering animals out of their suffering. However they lack compassion for their own kind.

Ending life with dignity is a human right.

Voting

People are supporting freely elected Government by voting in electio- ns. Not voting may result in radicals taking over Government and establishing a Tyranny (**hereditary or political**) . **Tyrants are removed caged, MS R7 . ' Universe Custodian Guardians' support only 2 types of government, 'Province' (provincial) and 'Shire' (local) .**