



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

आपका, आपके परिवार का समुदाय, ग्रह, जीवित रहना एक व्यक्ति की प्राथमिकता है!

## उत्तरजीविता क्रमः

1 प्रजाति, 2 आवास, 3 समुदाय, 4 परिवार, 5 व्यक्ति, 6 पशु, 7 निजी सामान।



उम्र के हिसाब से जीवन रक्षा:

1 अजन्मा, 2 नवजात, 3 शिशु, 4 बच्चे, 5 किशोर, 6 वयस्क, 7 वरिष्ठ।

**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 परमेश्वर आप से सुनने की प्रतीक्षा कर रहा है !

### उत्तरजीविता प्रार्थना

उत्तरजीविता दिन 11.1.7 N-At-m

प्रिय 1 भगवान सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता आपका सबसे विनम्र वफादार संरक्षक अभिभावक मानव जाति के अस्तित्व के लिए धन्यवाद

मैं अपने शरीर, प्रजाति, समुदाय, जीवित रहने में मदद करने का प्रयास करता हूँ मैं अस्तित्व को अपनी नंबर 1 प्राथमिकता बनाऊंगा कृपया जीवित रहने के मेरे प्रयासों का समर्थन करे की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जाति की भलाई!



यह प्रार्थना उत्तरजीविता दिवस पर या उपयुक्त होने पर पढ़ी जाती है!



एउत्तरजीविता शुरुंखलामानव अस्तित्व के लिए सभी आवश्यक 7 लिंक हैं



सांस लेने योग्य हवाइसके बिना आपके पास जीने के लिए मिनट है! पीने का पानीपीने के लिए कुछ भी नहीं आप एक सप्ताह तक नहीं रहेंगे! खाने योग्य भोजनऊर्जा और भलाई के लिए। कोई खाना नहीं तुम भूखे हो! सोनापुनः जीवंत करने के लिए। नींद नहीं तुम पागल हो जाओ, मर जाओ! जलवायु संरक्षणजीने के लिए ! स्वच्छताहमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए!

सुरक्षाहिंसा से बचाने के लिए। कोई सुरक्षा नहीं भविष्य नहीं!



स्क्रॉल:2,बाध्यता:2हमें बताता है, 'मानव शरीर को गर्भाधान से उसके अंत तक सुरक्षित रखें'!उत्तरजीविता शुरुंखला इस दायित्व को निभाने की नींव है।किसी भी व्यक्ति को इन आवश्यक चीजों से वंचित करना जीवन के लिए खतरा है! मानव जाति के खिलाफ एक अपराध, Anti1 भगवान, अनिवार्य:एमएसR7.

**Threat जलता हुआ**



मानव जाति ने आग का उपयोग कैसे किया, इसकी खोज के बाद। इसे एक वरदान के रूप में देखा। लकड़ी जलाने के लिए कोयले, गोबर, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम का पूरक था। अंग्रेजी ईसाइयों ने औद्योगिक युग की शुरुआत करते हुए प्रदूषण की शुरुआत की जिससे जलवायु परिवर्तन हो रहा है।आग और जलना अब अभिशाप है।**अब जलना बंद करो !!!**

**विरामजलना:** सिगरेट, कोयला, गोबर, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम, लकड़ी,..



जलने का सबसे खतरनाक हिस्सा है, 'धुआं'। आग में स्वास्थ्य और मृत्यु दर के लिए सबसे बड़ा खतरा धुआं साँस लेना है।बड़े पैमाने पर धुआं ऊपर उठ रहा है

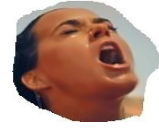
वातावरण गर्मी को अंतरिक्ष में जाने से रोकता है। सतही जल गर्म होता है, सतही भूमि गर्म होती है, बर्फ पिघलती है(ग्लेशियर, उत्तर दक्षिण ध्रुव):

# जलवायु परिवर्तन !

जीवित रहने के लिए, अच्छे स्वास्थ्य वाले मनुष्यों को सांस लेने योग्य हवा की आवश्यकता होती है!

हम जिस हवा में सांस लेते हैं वह गैसों से बनी होती है(कार्बन डाइऑक्साइड, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, मीथेन), पानी और अशुद्धियाँ(धूल, रोगाणु, बीजाणु).जिस हवा में हम सांस लेते हैं उसे उच्च नाइट्रोजन और ऑक्सीजन सामग्री की आवश्यकता होती है। इसमें कार्बन डाइऑक्साइड और मीथेन की मात्रा कम होती है। पानी की मात्रा(नमी)जरूरत है, उच्च आर्द्रता असहज और एक स्वास्थ्य समस्या बन जाती है।अशुद्धियों की जरूरत नहीं है, वे फेफड़ों में जलन पैदा करते हैं।

आप कितनी देर तक अपनी सांस रोक सकते हैं? 4 मिनट के बाद आप हवा के लिए घूट लें। सांस लेने के लिए हवा नहीं है, तुम मर जाओ! लोग आग में जल्दी मर जाते हैं, सांस लेने योग्य हवा नहीं।



सांस रोककर रखने वाली हवा का उपयोग यातना, लोगों, जानवरों की हत्या के रूप में किया जाता है।सांस लेने वाली हवा को यातना के रूप में रोकना(जल बोर्डिंग)अमेरिकी प्रशासन, अमेरिकी सरकारी कर्मचारियों, सरकारी ठेकेदारों, अमेरिका द्वारा संरक्षित विदेशी अत्याचारियों द्वारा उपयोग किया जाता है।अत्याचार है अपराध : एमएसR7(लोग),एमएसआर4(जानवरों).

मारने के लिए सांस लेने वाली हवा रोकना:आकस्मिक(आग में जहरीला धुआं)या स्वयं के द्वारा(आत्महत्या: सांद्रित कार्बन डाइऑक्साइड या रसोई गैस को जानबूझकर अंदर लेना), सरकार(गैस चैंबर, फांसी, यातना), अन्य (अपराधी: गला घोटना, गला घोटना, दम घुटना, फांसी देना).सरकार, आपराधिक हत्याएं मिलती हैं,एमएसR7. आकस्मिक (स्वास्थ्य और सुरक्षा),एमएसआर4, खुद(द्वारा जवाबदेह ठहराया गया1 भगवान).



इंसान की चीजों को जलाना है 'सांस लेने वाली हवा' के लिए सबसे बड़ा खतरा!



यह उस व्यक्ति से शुरू होता है जो अपने श्वासनली का उपयोग चिमनी के रूप में अपने फेफड़े को जहरीले धुएं और वायु अशुद्धियों के लिए छलनी के रूप में करता है।मानव शरीर को चिमनी के रूप में उपयोग करना एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम है, 1 भगवान के डिजाइन का अपमान है।

धूम्रपान की लत! एक मानवीय त्रासदी! एक समुदाय का बोझ!



व्यसन एक दोहरावदार बाध्यकारी व्यवहार है जो एक कथित आवश्यकता को संतुष्ट करता है। नशेड़ी अपने व्यवहार से होने वाले नुकसान को स्वीकार नहीं करते हुए खुद को भरमित करते हैं। खुद को, परिवार, दोस्तों, काम करने वाले साथियों, समुदाय को नुकसान।

व्यसनी यह नहीं मानते कि वे तब तक आदी हैं जब तक वे अपने जीवन को एक साथ रखकर आनंद ले रहे हैं। नशेड़ी खुद के लिए खतरा बन जाते हैं, समुदाय वे भरमित, बेईमान, असामाजिक, अनैतिक, धोखेबाज, स्वार्थी, बेपरवाह हो जाते हैं। यह एक शायर को मजबूर करता है (समुदाय) उनकी जीवन शैली को नियंत्रित करने के लिए। उनकी स्वतंत्रता और अधिकारों को सीमित करना।

धूम्रपान करने वालों के मुंह से बदबू आती है। उनके कपड़ों से बदबू आती है। वे एक कमरे में बदबू करते हैं। उनकी राख हर जगह है। उनके बट हर जगह हैं। वे घृणित, गंदे, बदबूदार व्यक्ति हैं। उन्हें दूर करो उन्हें शर्म करो!



धूम्रपान करने वाले स्वयं के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। वे अपने होठ, दांत, मसूड़े, मुंह, गला, श्वासनली, फेफड़े जला देते हैं, बीमार हो जाते हैं, समुदाय के लिए बोझ बन जाते हैं। धूम्रपान करने वाले आलसी होते हैं और कई धूम्रपान विराम लेते हैं और खुद को बीमार कर लेते हैं। उन्हें जवाबदेह ठहराओ!

धूम्रपान करने वाले दूसरों के लिए स्वास्थ्य जोखिम है। गर्भवती धूम्रपान करने वाले अपने अजन्मे बच्चे को चोट पहुँचा रहे हैं। जन्म के बाद इन नवजात शिशुओं को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने पर आजीवन कारावास की सजा दी जाती है। उनमें विकृति, अक्षमता, ... गर्भवती धूम्रपान करने वालों पर मुकदमा चलाया जाता है, जिससे अजन्मे को चोट लगती है: **एमएस R3**.



निष्क्रिय धुआं (हमला) लोगों को दर्द होता है। निष्क्रिय धूम्रपान करने वाले धूम्रपान करने वालों को मिलता है, **एमएस R3**. संस्थाओं (अवकाश, मनोरंजन, काम ..) जो धूम्रपान करने की अनुमति देता है, **एमएस R3** मुआवजे का भुगतान करें। धूम्रपान की अनुमति देने वाली सरकार को बदल दिया जाता है, **+एमएस R7**

धूम्रपान करने वाले लापरवाह होते हैं। वे आग लगाते हैं: घर, घास, जंगल। उन्हें जवाबदेह ठहराया जाता है, **एमएस आर4** और मुआवजे का भुगतान करें। वे लोगों, जानवरों को घायल करते हैं, **एमएस R5**. वे लोगों, जानवरों को मारते हैं, **एमएस आर6**.



1951 में (मूर्तिपूजक कैलेंडर) यह स्थापित किया गया था कि धूम्रपान अस्वस्थ है एक गंभीर खतरा है। धूम्रपान पर 'प्रतिबंध' नहीं लगाने वाली सरकार, उनकी एजेंसियां, विभाग विफल रहे (कर्तव्य की उपेक्षा) सेवा करना, लोगों की रक्षा करना। पूर्वव्यापी कानून पारित किया गया है। इन दोषियों को मिलता है, **एमएस R7**.

कोई भी व्यक्ति या समूह, व्यवसाय या अन्य संस्था जो प्रचार करती है (मुफ्त उपहार, विज्ञापन, मार्केटिंग), अनुमति देता है (माता-पिता, शिक्षक, काम, क्लब,

भोजनालय, मनोरंजन स्थल,...), लाभ(आपूर्तिकर्ता, निर्माता, ट्रांसपोर्टर, थोक व्यापारी, खुदरा विक्रेता), 'धूम्रपान' और या धूम्रपान के सामान उपलब्ध कराता है।**एमएसR7** इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि 'धूम्रपान' में क्या है। धूम्रपान की क्रिया(वापिंग)स्वास्थ्य जोखिम है।

## धूम्रपान के प्रति जीरो टॉलरेस!

लोग खाना पकाने के लिए कोयला, गोबर, गैस, तेल, लकड़ी जलाने से सांस लेने वाली हवा की उपलब्धता कम करते हैं(बारबेक्यू शामिल है), गर्म शक्ति। यह अब समाप्त होता है! बिना जलाए पैदा होने वाली बिजली का इस्तेमाल करें।

उल्लंघन, जब्ती में परिणाम, उपकरणों का विनाश और **एमएसR2**



**बिजली की स्टेशन** वह जल गया(कोयला, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम,...) ऊर्जा पैदा करने के लिए है **बंद करना, ध्वस्त**। प्रदूषण करने वाले मालिकों, ऑपरेटरों पर मुकदमा चलाया जाता है, **एमएसR7**। कोयला और यूरेनियम की खदानें बंद और सील कर दी गई हैं। खनन मालिकों और ऑपरेटरों को मिलता है, **एमएसR7**। गैर-जलन विधियों द्वारा ऊर्जा का उत्पादन किया जाता है।

घरेलू, गैर-घरेलू परिवहन को स्थानांतरित करने के लिए जल रहा है समाप्त! गैस, तेल में जलने का उपयोग नहीं होता है। फ्रीवे पर घरेलू गैर घरेलू परिवहन को 'फ्रीवे ट्राम' से बदल दिया गया है! लंबी दूरी का ओवरलैंड परिवहन केवल रेल द्वारा होता है। डीजल, पेट्रोल, एलपीजी का इस्तेमाल खत्म!



**प्रदूषण** मनोरंजन समाप्त!

**हवा में:** एयर शो, निजी स्वामित्व वाला हवाई परिवहन(ड्रोन, प्लेन, जेट, हेलिकॉप्टर, स्पेस शटल,...) समाप्त!

**में, पानी के नीचे:** मोटर चालित नाव रेसिंग, निजी स्वामित्व वाली समुद्री परिवहन (नावें, कोबिन क्रूजर, क्रूज जहाज, होवरक्राफ्ट, सबमर्सिबल, स्पीडबोट, जेट स्की, याच,...) समाप्त!



**जमीन पर:** सभी 2, 3, 4,... पहिया मोटर चालित: साइकिल, बाइक, बगगी, स्पोर्ट्स कार, एसयूवी, लिमोसिन, लग्जरी कार। कार रेसिंग, कार स्टंट। पर्यटक ट्रेनें। प्रदूषणकारी मनोरंजन के प्रवर्तक, वाहनों के प्रदाता

प्रदूषण फैलाने वाले मनोरंजन पर मुकदमा चलाया जाता है, **एमएसR7**



**नख सैलून** जहरीले धुएं का निर्माण करे। कर्मचारियों को सांस लेने की सुरक्षा है। गुंगा ग्राहक (**पीड़ित**) मत। शॉपिंग सेंटर में नाखून सैलून व्यापक रूप से खुले हैं। उनके जहरीले धुएं ने राहगीरों को अपनी चपेट में ले लिया। उन्हें स्वास्थ्य जोखिमों के लिए उजागर करना। खासकर गर्भवती महिलाएं, नवजात, अस्थमा के मरीज, बुजुर्ग। यदि आप जहरीले धुएं के संपर्क में आ गए हैं तो मुआवजे के लिए सैलून और शॉपिंग सेंटर पर मुकदमा करें।

**नेल सैलून** एक वायु प्रदूषण के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। उनके पास ऐसे लोग आते हैं जो अपने नाखून बनाने में बहुत आलसी होते हैं और उनके पास बहुत अधिक पैसा होता है। उन्हें बंद करो, उन पर प्रतिबंध लगाओ। अभियोग मालिकों, अधिकारियों, **एमएसR7**



**ब्यूटी सैलून** एक वायु प्रदूषण के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। उनके पास ऐसे लोग आते हैं जो अपना मेकअप करने के लिए बहुत आलसी होते हैं, जिनके पास बहुत अधिक पैसा होता है। उन्हें बंद करो, उन पर प्रतिबंध लगाओ। मालिकों, अधिकारियों, मिलता है, **एमएसR7**

जहरीले धुएं को पैदा करने वाले नाई को बंद कर दिया जाता है, मुकदमा चलाया जाता है, **एमएसR7** नाई जो वायु प्रदूषण नहीं पैदा करते, सामान्य रूप से काम करते हैं।



**पूंजीवादी (लालची शिकारी परजीवी)** सरकार वैनिटी गार्डन वाले घरों को प्रोत्साहित करती है। गृह स्वामी पेट्रोल मोटर उद्यान उपकरण का उपयोग करते हैं (**ब्लोअर, श्रेडर, ब्रश कटर, चेन आरी, मावर्स, ..**) वह प्रदूषित (**हवा, शोर, मिट्टी**)। गृह स्वामी, निर्माता, खुदरा विक्रेता, प्राप्त करें **एमएसR7**. इस प्रदूषण को अनुमति देने वाली सरकार को बदला जाए, प्राप्त करें **एमएसR7**.

**बाहरी कीटनाशक** फसलों, बगीचों, पर उपयोग किया जाता है... खाद्य क्रेऑप, बाग जो दूषित हो गए हैं वे मानव या पशु उपभोग के लिए अनुपयुक्त हैं। प्रदूषित फसल, खाना समुदाय द्वारा जलाया जाता है (**शायर**)। कमर्शियल प्रोड्यूसर को मिलता है **एमएसR7**. इस प्रदूषण को अनुमति देने वाली सरकार को बदला जाए, प्राप्त करें **एमएसR7**.



अंदर प्रयुक्त कीटनाशक, तंत्रिका तंत्र पर हमला करते हैं। वे अजन्मे और नवजात को अतिसक्रिय बनाते हैं। कीटनाशक लोगों और पालतू जानवरों के श्वसन तंत्र को परेशान करते हैं। अंदर कीटनाशकों का प्रयोग न करें।

सेना परिवहन, विस्फोटकों से वायु को प्रदूषित करती है, A, N (परमाणु, परमाणु)बी(जैविक)सी(रासायनिक) हथियार, शस्त्र। वे मानव, पशु, पौधों के जीवन के लिए खतरा है। इन हथियारों को बनाने वाले वैज्ञानिकों को मिलता है, **एमएस R7**. इन हथियारों की उत्पादन सुविधाओं को शायर द्वारा ध्वस्त, जला दिया जाता है। इन सुविधाओं के मालिकों, निदेशकों, अधिकारियों, पर्यवेक्षकों को मिलता है, **एमएस R7**. सेना जिसने इस प्रकार के हथियारों का इस्तेमाल किया है या कर रहे हैं, उन पर NCO के रैंक से ऊपर तक मुकदमा चलाया जाता है, **एमएस R7**. इन हथियारों के उत्पादन, भंडारण की अनुमति देने वाली सरकार को बदला जाता है, मिलता है, **एमएस R7**.



आतिशबाजी एक प्रमुख प्रदूषक है। वे अधिक सामान्य हो जाते हैं और अधिक प्रदूषणकारी होते हैं। मौसम की स्थिति के आधार पर वायु प्रदूषण दिन भर बना रह सकता है। जल को प्रदूषित करने पर कण प्रदूषण जम जाता है। इसे लोगों और जानवरों के पीने के लिए अनुपयुक्त बनाना। आतिशबाजी खत्म! लेजर लाइट उनकी जगह लेती है।

## सांस नहीं लेने वाली हवा आपके पास जीने के लिए 4 मिनट है!

कोई भी व्यक्ति, संगठन या सरकार जो सांस लेने वाली हवा से इनकार करती है या प्रदूषित हवा का कारण और प्रभाव है। जवाबदेह ठहराया जाता है, पिंजरे में बंद हो जाते हैं, **एमएस R7**. मांग सांस लेने योग्य हवा यह एक है **1 भगवान** सही दिया!

## वायु प्रदूषकों को जीरो टॉलरेस !!!!!

मानव शरीर को जीवित रहने के लिए आवश्यक है  
**'पीने का पानी'!**



हमारे शरीर का 60+% हिस्सा पानी से बना है। हमारे शरीर की हर कोशिका को इसकी जरूरत होती है। पानी हमारे जोड़ों को चिकनाई देता है, हमारे शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और हमारे अपशिष्ट को बाहर निकालता है...

संघनित वायुमंडलीय जल वाष्प बूंदों का निर्माण करता है पृथ्वी का गुरुत्वाकर्षण बूंदों को नीचे खींचता है (गिरती बारिश) ज़मीनी स्तर पर। वर्षा ताजे पानी का एक प्रमुख स्रोत है। इस वर्षा जल का उपयोग पीने, भोजन बनाने, खाना पकाने, धोने, व्यक्तिगत स्वच्छता,...



एक व्यक्ति वर्षा का पानी पी सकता था, उसका उपयोग भोजन बनाने में कर सकता था। नहीं अब बारिश का पानी प्रदूषित, अस्वस्थ, अम्लीय, जहरीला, खराब स्वाद, बदबूदार है। बारिश में कपड़े धोने को नहीं छोड़ना चाहिए

प्रदूषित। यह न केवल गंदा दिखता है, बल्कि बदबूदार भी होता है, लेकिन यह त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।

ठंडी बारिश ओले, बर्फ के रूप में गिरती है। ऊंचे पहाड़ों, आर्कटिक और अंटार्कटिक पर बर्फ जम जाती है जिससे ताजे पानी के भंडार बनते हैं। बर्फ सफेद है,



प्रदूषित बर्फ धूसर और काली भी होती है। काली बर्फ हिमालय, दुनिया भर के ग्लेशियरो, ग्रीनलैंड, आर्कटिक, अंटार्कटिका में पाई जाती है।

समुदाय मीठे पानी के जलाशय बनाते हैं। ये जलाशय उन्हें भरने के लिए बारिश के पानी और पिघलने वाली बर्फ पर निर्भर हैं। प्रदूषण के कारण इन जल को मानव या पशु उपभोग से पहले उपचार की आवश्यकता होती है।



जलाशय उथले के बजाय गहरे हैं। गहरा पानी ठंडा होता है, वाष्पीकरण को कम करता है, शैवाल की वृद्धि विशेष रूप से जहरीले प्रकार, कीट संक्रमण। पेशाब, मासिक धर्म और पानी में पेशाब रोकने के लिए पानी के खेल निषिद्ध हैं। जल शिल्प (जेट स्की, मोटरबोट, ..) नापाक (तेल, गैसोलीन, बैटरी एसिड, ..) वे प्रतिबंधित हैं! अपवाद: पार्क रेंजर परिवहन।

एक व्यक्ति इसे सही करने वाले समुदाय पर भरोसा नहीं कर सकता। कोई इलाज नहीं, आंशिक इलाज, गलत इलाज, लागत में कटौती, भ्रष्टाचार, आपराधिक व्यवहार, .. पानी का घरेलू उपचार अनिवार्य होता जा रहा है।



पानी के घरेलू उपचार के लिए निस्पंदन की आवश्यकता होती है। कम करने के लिये: आर्सेनिक, अम्लक, क्लोरीन, क्लोरोफॉर्म, कार्बोनेट कठोरता, तांबा, गंदगी, शाकनाशी, भारी धातु, सीसा, कीटनाशक, जंग, ... गर्म मौसम में घातक बीमारी से बचाने के लिए फ़िल्टर्ड पानी को उबालना पड़ता है (वाइरस..).

**ताजे पानी के लिए खतरा!** जल्द ही ताजे पानी की मांग ताजे पानी की उपलब्धता से अधिक हो जाएगी।

प्रदूषित बारिश से पेट छिल सकता है, स्टील संरचनाओं का क्षरण हो सकता है(पुल), पत्थर का कटाव, पत्तियों और अन्य वनस्पतियों का मुरझाना, त्वचा में जलन, . .

'सांस लेने योग्य हवा' और 'हरित संकल्पना' की जाँच करें कि प्रदूषण को कैसे नियंत्रित किया जाए.



**सिंचाई!** सिंचाई के लिए भूजल का उपयोग करने से पानी के भूमिगत जलाशय की भरपाई तेजी से हो सकती है। जिसके परिणामस्वरूप पूरा पारिस्थितिकी तंत्र सूख रहा है और मीठे पानी की कमी पैदा हो रही है। भूजल सिंचाई समाप्त। सिंचाई के लिए भूजल का अवैध उपयोग अपराध, **एमएस R7**. सरकार ने भूजल सिंचाई की अनुमति दी, बदला गया, मुकदमा चलाया गया, **एमएस R7**.



नाले, नदी, झील के मीठे पानी का उपयोग करके सिंचाई करना, पानी के प्रवाह को धीमा कर देता है। यह वाष्पीकरण को प्रोत्साहित करता है। सूखे का परिणाम! इस प्रकार की सिंचाई से सभ्यताओं का अंत हो गया। **अंत सिंचाई**.

प्रदूषित जलमार्ग(नाला, नदी, झील, ..) मीठे पानी की कमी पैदा करना। विषाक्त पदार्थों, फार्मास्यूटिकल्स, जहरो से भरा तूफानी पानी.. औद्योगिक कचरे, विषाक्त पदार्थों, जहरो का अवैध डंपिंग.. जलमार्गों का प्रदूषण समाप्त, प्रदूषकों को मिलता है, व्यक्ति **एमएस R3** बाकी सब, **एमएस R7**.



## पूरक मीठे पानी

विलवणीकरण बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग करता है, महंगा। पानी के सेवन से प्रतिकूल पर्यावरणीय प्रभाव पड़ता है, जिससे बड़ी संख्या में मछलियाँ, शंख, उनके अंडे, सिस्टम में आ जाते हैं। एक सेवन संरचना के सामने स्क्रीन के सामने बड़े समुद्री जीव फंस गए हैं। रासायनिक उपचार, जंग, एक गर्म नमकीन बनाता है जिसे वापस समुद्र में छोड़ दिया जाता है।



विलवणीकरण में निम्न जल गुणवत्ता के लिए उच्च बोरॉन सामग्री होती है। खेती, पशुपालन, खाद्य उत्पादन में उपयोग किए जाने वाले इस पानी के परिणामस्वरूप उच्च बोरॉन स्तर का आहार होता है। लंबे समय तक बोरॉन का आहार अस्वास्थ्यकर है।

पुनरुत्पत्तिकरण अपशिष्ट जल, सीवेज ठोस निकालने के लिए प्राथमिक उपचार से गुजरता है, पोषक तत्व हटा दिए जाते हैं, फिल्टर अधिकांश बैक्टीरिया और वायरस को हटा देते हैं। फिर पानी को एक झिल्ली के माध्यम से अणुओं को हटाने के लिए मजबूर किया जाता है। टॉयलेट टू टैप अंतिम उपाय का एक विकल्प है। परीक्षण सभी स्वास्थ्य जोखिमों को प्रकट नहीं करते हैं।



बोतलबंद जल(महंगा)यात्रा के लिए उपयुक्त है। प्लास्टिक की पानी की बोतलें ऐसे रसायन छोड़ती हैं जो गर्म होने पर खतरनाक हो जाते हैं(सूर्य, हीटर). खाने या पीने के लिए प्लास्टिक के कंटेनर का इस्तेमाल न करें। प्लास्टिक के कंटेनर में खाने-पीने की चीजें न खरीदें। काँच(कोई लीड नहीं)बोतलें, कंटेनर सबसे अच्छे हैं। प्लास्टिक के स्ट्रॉ या कटलरी का प्रयोग न करें। खाना बनाने या परोसने के लिए प्लास्टिक के कंटेनर का इस्तेमाल न करें।

## स्वादिष्ट पेय जल

विविधता के लिए पीने के पानी का स्वाद लिया जा सकता है। कुछ स्वाद अस्वस्थ हैं, इससे बचना चाहिए। स्वाद के पानी को ठंडा या गर्म परोसा जा सकता है।

**उपयुक्त**सुगंधित पेय:गोमांस निकालने, चिकन निकालने, कोको, चाय, कॉफी, फल, जड़ी बूटी, मसाले, सब्जी।



**बीमार**स्वादयुक्त पेय और एडॉन्स:शराब, कृत्रिम रंग, कृत्रिम स्वाद, कृत्रिम और प्राकृतिक स्वीटनर, कार्बोनेटेड, कोला, सौहारदपूर्ण, ऊर्जा पेय, नींबू पानी, डिकैफिनेटेड कॉफी, फलों का रस, संरक्षक, सोडियम..



पीने का पानी सबसे अच्छा



कोई भी व्यक्ति, संगठन, सरकार जो पीने योग्य पानी से इनकार करती है या प्रदूषित पानी का कारण और प्रभाव है।जवाबदेह है,एमएसR7

पीने योग्य पानी की मांग यह है a1 भगवानसही दिया!

**कोई तरल सेवन नहीं। आपके पास जीने के लिए 4 दिन हैं!**

**दिनचर्या:** उठो, 0.2 लीटर गिलास हल्का ठंडा, छना हुआ पानी पिएं। हर भोजन से पहले (नाश्ता, शुरुआती दिन का नाश्ता, दोपहर का भोजन, देर से नाश्ता, रात का खाना) हल्का ठंडा, फिल्टर्ड पानी का 0.2 लीटर गिलास लें। पीने का गिलास है (कोई प्लास्टिक नहीं) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर 0.2 लीटर फिल्टर्ड पानी भरा। हर बार शौचालय जाने के बाद रात में पियें और जब गला सूख रहा हो तो सुबह उठते ही आराम करें।

## उपयुक्तसुगंधित पेय: कॉफी एक स्वर्गीय

### उत्तेजक पेय



कॉफी, कॉफी के पौधों के भुने हुए बीजों से तैयार एक पीसा हुआ पेय है। कॉफी सूखे, भुने हुए, कॉफी के पेड़ के बीजों से बनाई जाती है, जो भूमध्य रेखा के साथ गर्म, गीली जलवायु में उगाई जाती है। 2 किस्में हैं: रोबस्टा बीन्स में एक मजबूत स्वाद और एक पूर्ण शरीर होता है। अरेबिका बीन्स अधिक ऊंचाई पर उगते हैं, एक चिकना स्वाद और अधिक सुगंधित गुण होते हैं।

एक बार चुनने, सुखाने के बाद, कॉफी बीन्स को लगभग 200 डिग्री सेल्सियस पर भुना जाता है। यह बीन में शर्करा को कैरामेलाइज़ करने और कॉफी के स्वाद को विकसित करने की अनुमति देता है। बीन्स को जितना लंबा भुना जाता है, या तापमान जितना अधिक होता है, रोस्ट जितना गहरा होगा और स्वाद उतना ही अधिक होगा, सामान्य हल्के रोस्ट में एक तेज, अधिक अम्लीय स्वाद होता है, जबकि गहरे रंग के रोस्ट में गहरा, समृद्ध स्वाद होता है। एक गहरा भुना जरूरी नहीं है, 'मजबूत'। एक कप कॉफी की ताकत इस बात पर निर्भर करती है कि कॉफी बनाते समय कितना पानी डाला जाता है।



### एक कप कॉफी कैसे बनाएं?

अपने पसंदीदा कप कॉफी का अधिकतम लाभ कैसे उठाएं।

1) बढ़िया चखने वाली कॉफी की शुरुआत बढ़िया चखने वाले पानी से होती है। यदि फिल्टर्ड पानी उपलब्ध नहीं है, तो नल से ठंडे पानी का उपयोग करें। केतली में डालने से पहले इसे कुछ सेकंड के लिए चलने दें।

2) पानी में उबाल आने दें (80 डिग्री सेल्सियस) कॉफी पर डालने से पहले (तत्काल या ड्रिप-फिल्टर) दाने उबलता पानी दानों को झुलसा देता है और स्वाद पर असर डालता है।

3) दूध का उपयोग करते समय (सिफारिश नहीं की गई), पानी के बाद इसे कप में डालें। यदि पहले दूध डाला जाता है, तो हो सकता है कि कॉफी भी मिश्रित न हो। गर्म पानी दूध को खराब कर सकता है, स्वाद बदल सकता है।

**टिप्पणी!** मिठास(चीनी या कृत्रिम)कॉफी बर्बाद! डिकैफिनेटेड कॉफी नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए खतरा है। केवल गैर डेयरी व्हाइटनर का प्रयोग करें।

### कैफीन विमुक्त कॉफी एक स्वास्थ्य-जोखिम!

डिकैफिनिंग विलायक का उपयोग करता है। सॉल्वेंट अवशेष अक्सर पेट खराब करते हैं।

**तर्क!** कैफीन के बिना कॉफी कॉफी पीने के उद्देश्य को हरा देती है।

### तैयारी:

आसन्न, तुरंत, ड्रिप-फिल्टर कॉफी; एस्प्रेसो (मशीन)



### कॉफी पॉइस का इस्तेमाल न करें एक पर्यावरण जोखिम!

कॉफी पॉइस सभी 1 बिलियन एक पर्यावरणीय आपदा है। वे बायोडिग्रेडेबल नहीं हैं। रिसाइकिल नहीं किया जा रहा है। **विराम!**

**उत्पादन!** मुकदमा चलाना, **एमएस R7**. **विराम!** उन का उपयोग करना! दूर और शर्म करो!



**टिप्पणी!** सभी 1 डिस्पोजेबल उत्पाद बहुत अधिक कचरे का कारण है! उनका उत्पादन, 'समाप्त'! **उल्लंघन करना, एमएस R7!**

**सीधे खड़े हो, शर्म** जो लोग डिस्पोजेबल उत्पादों पर 1 छूट का उपयोग करते हैं!

एक कप कॉफी कैसे पिएं?

सबसे अच्छा स्वाद पाने के लिए, स्वाद को थोड़ा ठंडा होने दें, बजाय इसके कि घूंट-घूंट करके बड़े घूंट लें। कॉफी के बड़े घोल से अधिक सुगंध निकलती है। इसे सूंघें और चखें, स्वर्गीय। दूध के साथ विकेट कॉफी है:

**एस्प्रेसो** बारीक पिसी हुई कॉफी के माध्यम से गर्म पानी को दबाव में डालकर बनाया गया एक केंद्रित पेय है। अन्य कॉफी बनाने के तरीकों की तुलना में, एस्प्रेसो में एक मोटी स्थिरता होती है, भंग ठोस और फोम की उच्च सांद्रता होती है। एस्प्रेसो अन्य पेय पदार्थों का आधार है: कैपुचिनो, लट्टे, मैकचीआटो, मोचा, अमेरिकनो, ग्रिगो, डुओ-शॉट, लावा और मोटे। मुस्कान के साथ सेवा की।



**कैपुचिनो:** बनावट तैयार करना, दूध का तापमान सबसे महत्वपूर्ण कदम है। दूध को भाप में उबाला जाता है और इसमें हवा के छोटे-छोटे बुलबुले डालकर इसे मखमली बनावट दी जाती है (**फोम**)।

एस्प्रेसो का एक शॉट कप में डाला जाता है,

गर्म झाग वाला दूध मिलाया जाता है, 2 सेमी मोटी झाग के साथ सबसे ऊपर, a . के साथ समाप्त होता है

## जमीन दालचीनी का छिड़काव।



**लाटे:** दूध गर्म करें बिना झाग के। एस्प्रेसो का एक शॉट एक कप में डाला जाता है। कच्चे कोको के छिड़काव के साथ गर्म दूध डाला जाता है।



**Macchiato:** दूध गर्म करें बिना झाग के। कप 2/3 दूध से भरे। एस्प्रेसो का एक शॉट जोड़ें। पुदीने की पत्ती के साथ शीर्ष।



**कहवा:** कच्चा गर्म कोको बनाएं। कप 1/2 को गर्म कोको से भरे। एस्प्रेसो का एक शॉट जोड़ें। दूध और दूध के झाग के साथ टॉप अप करें। कच्चे कोको का एक छिड़काव जोड़ें।



**गैरमुल्की:** कप 1/2 को गर्म पानी से भरे। एस्प्रेसो के 2 शॉट जोड़ें। ऊपर से जायफल छिड़के।



**americano:** एस्प्रेसो का एक शॉट कप में डाला जाता है। गर्म पानी डाला जाता है।



**जोड़ी-गोली मारना:** एस्प्रेसो के 2 शॉट जोड़ें। फिर गर्म पानी।



**लावा:** 1 एस्प्रेसो का एक शॉट। केंद्रित मैडरिन रस की एक चुटकी जोड़ें। गर्म कच्चे कोको का एक शॉट जोड़ें गर्म झाग वाले दूध के साथ शीर्ष। पीसी हुई दालचीनी का छिड़काव करें।



**धूलि का कण:** कप 1/2 को गर्म पुदीने की चाय से भरे। एस्प्रेसो का एक शॉट जोड़ें। गर्म झाग वाले दूध के साथ शीर्ष। जमीन दालचीनी के छिड़काव के साथ समाप्त करें।



**कोको** एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय

कोको के पेड़ गर्म, बरसाती उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगते हैं। इसके फल फली हैं। एक फली के अंदर बीज होते हैं (फलियां)। कोको बीन्स को कोआ बटर और पाउडर में बदल दिया जाता है।



### गर्म कोको तैयार करना:

1 बड़ा चम्मच कोको पाउडर,

1 कप: सोया तरल, बकरी का दूध या अन्य गैर डेयरी दूध। 1 चम्मच

वेनिला अर्क,

दालचीनी का डैश,

चुटकी भर जायफल पाउडर।

एक मध्यम बर्तन में सामग्री को मिलाएं और मध्यम कम गर्मी पर गर्म करें, झागदार और गर्म होने तक फेंटे।



### चाय एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय



कैमेलिया एक सदाबहार पौधा है। इसकी पत्तियाँ चुनी और प्रसंस्कृत होकर हमें चाय देती हैं। मूल चाय काली या हरी होती है। वे सुगंधित या सुगंधित हो सकते हैं।

कस्टोडियन गार्जियन चाय की तैयारी: ढीली प्रसंस्कृत चाय की पत्तियों को चाय के इन्फ्यूसर में रखें। इन्फ्यूसर को कांच के कप में डालें। पानी उबाल लें, उबाल बंद कर दें, जब बुदबुदाहट बंद हो जाए (80 डिग्री सेल्सियस) कांच के कप में डालें। आनंद लेना!



(एक) जैसे ही बुदबुदना बंद हो जाए, काली चाय के ऊपर डालें। 1 मिनट के बाद इन्फ्यूसर को 3 बार चलाएं। एक और मिनट के बाद हटा दें। स्वाद के लिए कोई भी साइटरस जूस पिएं या डालें, या इसे ठंडा होने दें, ठंडा होने दें और पी लें। चेतावनी मिठास, वाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।



(बी) बुदबुदाती रुकने के 10 सेकंड बाद ग्रीन टी डालें। इन्फ्यूसर को 3 बार हिलाएं। 1 मिनट बाद हटा दें। स्वाद के लिए कोई भी स्टोन फ्रूट जूस पिएं या उसमें डालें, या इसे ठंडा होने दें, ठंडा होने दें और पी लें। चेतावनी मिठास, वाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।

हर्बल बीज चाय की तैयारी, एक इन्फ्यूसर में ढीले दबाए गए बीज रखें। इन्फ्यूसर को कांच के कप में डालें। पानी उबालें, उबालना बंद कर दें। जैसे बुदबुदाना बंद हो जाता है, वैसे ही बीज पर डालना। 1 मिनट के बाद इन्फ्यूसर को 3 बार चलाएं। एक और 7 मिनट के बाद हटा दें। पियो, या इसे ठंडा होने दो, ठंडा करो और पी लो। चेतावनी मिठास, वाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।



हर्बल पत्ते  
चाय की तैयारी।  
बराबर  
हरी चाय।



हर्बल रूट चाय  
तैयारी,  
जड़ों को काटना। के पूरे  
उसी के समान  
काली चाय।

टी बैग बनाते समय माइक्रोवेव का उपयोग करने से इसका स्वाद बढ़ जाता है। टी बैग से टैग निकालें सुनिश्चित करें कि धातु का स्टेपल हटा दिया गया है। अधिकांश पेपर टैग सस्ते स्याही का उपयोग करते हैं, पानी को मलिन करते हैं, स्वाद में हस्तक्षेप करते हैं।

चाय के प्याले में गरम पानी डालिये > अपनी पसंद का टी बैग जोड़ें > आधी शक्ति पर 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव में गरम करें (400-500 वाट) > इसे माइक्रोवेव में एक मिनट के लिए पकने दें > बाहर निकालो > का आनंद लें!

पीने का पानी सबसे अच्छा (स्वाद हो सकता है)



छना हुआ पानी  
अच्छी सेहत के लिए !!!

**चेतावनी! मानव अस्तित्व के लिए गंभीर खतरा: सूक्ष्म प्लास्टिक!**

प्लास्टिक कचरे से सूक्ष्म प्लास्टिक ने आर्कटिक हिम पर्वत की मिट्टी से लेकर गहरे समुद्र तक पूरे ग्रह को प्रदूषित कर दिया है। माइक्रो प्लास्टिक ने सीफूड चेन में प्रवेश कर लिया है। अधिकांश मनुष्यों के रक्त में सूक्ष्म प्लास्टिक होते हैं जो पूरे शरीर में वितरित होते हैं। शरीर के सभी अंग मस्तिष्क, स्तन का दूध, हृदय, फेफड़े, मांसपेशियां... प्रदूषित हैं। यह प्रतिरक्षा और विकास से प्रतिक्रिया लाएगा! अज्ञात बुरे परिणामों के साथ!

प्लास्टिक की पानी की बोतलें माइक्रो प्लास्टिक छोड़ती हैं जो गर्म होने पर खतरनाक हो जाती हैं (सूर्य, हीटर, बर्तन). **चेतावनी!** प्लास्टिक की बोतलों, कंटेनरों से पीना सेहत के लिए हानिकारक! खत्म होता है! उल्लंघन करना, एमएस R7. प्रभावित होने पर निर्माता, फुटकर विक्रेता, सरकार के खिलाफ कार्रवाई करें!

बोतल से दूध पीने वाले बच्चे एक दिन में लाखों माइक्रो प्लास्टिक निगल रहे हैं!

अध्ययन से पता चलता है कि प्लास्टिक के कंटेनरों में भोजन तैयार करने से हजारों गुना अधिक जोखिम होता है! अपने बच्चे को प्लास्टिक की गुड़िया में मत बदलो। भोजन या भोजन तैयार करने के लिए प्लास्टिक की बोतलों, कंटेनरों का प्रयोग न करें!



उल्लंघन करना **एमएस R7**. प्रभावित होने पर निर्माता, फुटकर विक्रेता, सरकार के खिलाफ कार्रवाई करें!



प्लास्टिक की बोतलों, कंटेनरों, डिब्बे में पेय या भोजन न खरीदें! तैयार करने, पकाने, परोसने, पीने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों, बर्तनों का प्रयोग न करें! प्लास्टिक कटलरी, स्ट्रॉ, प्लेट, टम्बलर का प्रयोग न करें...! उल्लंघन करना **एमएस R7**. प्रभावित होने पर निर्माता, फुटकर विक्रेता, सरकार के खिलाफ कार्रवाई करें!

## मानव-शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए खाने योग्य भोजन

दैनिक दिनचर्या का हिस्सा खा रहा है। हम कितने स्वस्थ हैं और कब तक जीते हैं। हमारे खाने की आदत से बहुत कुछ जुड़ा है। कोई खाना नहीं तुम भूखे हो!

### दिन में 5 बार खिलाएं:

'नाश्ता, पानी, जड़ी बूटी, मसाले, शहद, कॉफी, शामिल हैं। प्रारंभिक दिन-नाश्ता, पानी, फल, जड़ी बूटी, चाय, शामिल हैं। दिन का खाना, पानी, सलाद, अंडा, कॉफी, शामिल करें।

देर से नाश्ता, पानी, नट, जामुन, मसाले, कोको, शामिल हैं। रात का खाना'। पानी, डिनर थीम, चाय या कॉफी शामिल करें.. सब्जियां।

7 खाद्य पदार्थ जो रोजाना खाने चाहिए: कवक (मशरूम), अनाज (जई, जौ, मसूर, मक्का, बाजरा, क्विनोआ, चावल, राई, ज्वार, गेहूं), गरम मिर्च, प्याज (भूरा, हरा, लाल, वसंत, चिव्स, लहसुन, लीक), अजमोद, मीठी शिमला मिर्च, सब्जियां (शतावरी, सेम, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर, मटर, अंकुरित, ..)



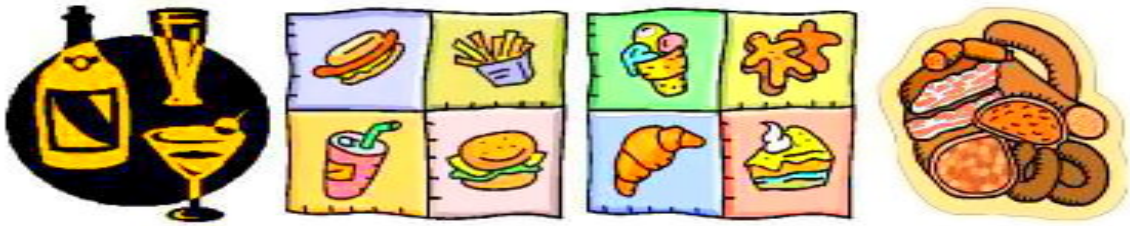
प्रत्येक सप्ताह-दिन में एक डिनर थीम होनी चाहिए: उदाहरण दिन: सब्जियाँ दूसरा दिन: मुरगी पालन तीसरा दिन: ससतन प्राणी मध्य सप्ताह: साँप दिन 5: समुद्री भोजन सप्ताहांत: दाने और बीज मजेदार दिन: कीड़े

**आहार संख्या नहीं 'एस':** कृत्रिम मिठास, निर्मित भोजन, आनुवंशिक संशोधित भोजन, फ्रुक्टोज, प्लास्टिक के कंटेनरों में भोजन।



**फ्रुक्टोज** मधुमेह का मुख्य कारण मोटापा (ब्लबर लोग)। चाहे वह चीनी में आए या फल में खराब है। पेय या भोजन के प्रसंस्करण के दौरान फ्रुक्टोज जोड़ना स्वास्थ्य के लिए खतरा है। इस प्रकार के पेय या भोजन का प्रसंस्करण, वितरण, बिक्री आपराधिक व्यवहार है जो इसे प्राप्त होता है: **एमएसआर6** अपवाद: असंसाधित, जामुन, फल, शहद, सब्जियां।

इसे न कहें: कुछ भी जिसमें शामिल है: फ्रुक्टोज, ग्लूकोज, चीनी; बिस्कुट, केक, नाश्ता अनाज, चॉकलेट, फलों का रस, आइसक्रीम, लॉली, जैम, केचप, नीबू पानी (कोला, ऊर्जा,...) मुरब्बा, मूसली बार, सॉस, वाइन...



**निर्मित-भोजन** बहुत नमकीन है बहुत सारे संरक्षक हैं, अक्सर बहुत चिकना होता है, इसमें चीनी मिलाई जाती है जिससे यह लोगों के पालतू जानवरों, पशुओं के उपभोग के लिए अनुपयुक्त हो जाता है। निर्मित भोजन उच्च रक्तचाप, धमनियों का बंद होना, मोटापा का कारण है (ब्लबर लोग)। निर्मित भोजन का प्रसंस्करण, वितरण, बिक्री आपराधिक व्यवहार है, प्राप्त करें **एमएसआर6**

कहो **नहीं** प्रति: डेयरी दूध, डेयरी पनीर, फास्ट फूड, हैम, हैम्बर्गर, सलामी,...  
निर्मित: रोटी, मांस; पिज्जा, सॉसेज, संसाधित: फल, सूप, सब्जियां...



**जीएम भोजन** लोग वास्तव में क्या उपभोग करते हैं। यह सब आनुवंशिक रूप से संशोधित के रूप में शुरू होता है (इंजीनियर्ड) बीज (जीएम फसल)। जीएम फसल के प्रवाह पर प्रभाव के कारण पूरी खाद्य श्रृंखला बदल जाती है। सीखाद्य श्रृंखला के सभी सदस्यों में नई बीमारियों, जीवन के लिए खतरा पैदा करने वाली वैश्विक विपत्तियों को पैदा करने वाले उत्पत्तिवर्तन! **इंसानों सहित!** लोग अधिक बीमार होंगे, युवा मरेंगे, अधिक विकृतियां, अधिक बीमार बच्चे, अधिक गर्भपात... मानव डीएनए को बदल देगा।

**जीएम खाद्य जीवन रक्षा खतरा:** अल्फाल्फा, शिशु आहार, बेकन, ब्रेड, मक्का, नाश्ता अनाज, कैनोला, अंडे, हैम, मार्जरीन, मांस, आलू, पपीता, मटर, मुरगी, चावल, सॉसेज, सोयाबीन, टमाटर, गेहूं, तोरी,...

**मांगसमुदाय से मिलावटी भोजन।** ना: शराब, आनुवंशिक संशोधन, शाकनाशी, कीटनाशक, निर्मित भोजन, जोड़ा नमक, अतिरिक्त मिठास(कृत्रिम या प्राकृतिक),...

कोई भी व्यक्ति, संगठन, सरकार जो खाने योग्य भोजन से इनकार करती है या प्रदूषित भोजन का कारण और प्रभाव है(जीएम). जवाबदेह है, **एमएस R7**

**मांग खाने योग्य भोजन यह है a1 भगवानसही दिया!**

**10.2.7. रोनादिन**

**सी-जी कलेडर**

**फन डे थीम्स**

**12.1.7. अच्छा स्वास्थ्यदिन**

**सी-जी कलेडर**

**फन डे थीम्स**



**पर्याप्त खाना नहीं तो आप बीमार हो जाते हैं !!!**

**कोई खाना नहीं तुम भूखे हो !!!**

**मानव शरीर को जीवित रहने के लिए आवश्यक है सोना**

**1/3 प्रतिदिन लेट कर खर्च किया जाता है, इसका एक हिस्सा सोना है।**



मानव शरीर को जीवित रहने के लिए नींद की आवश्यकता होती है। 7 घंटे करना चाहिए। नींद की कमी मौत की ओर ले जाती है, लेकिन केवल अवसाद और पागलपन के विस्फोट के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक संक्रमण के बाद।

नींद की कमी शरीर को हृदय, प्रतिरक्षा, एंडोक्रिनोलॉजी, न्यूरोलॉजिकल, मनोवैज्ञानिक और सामान्य उपचय कार्यों को प्रभावित करने वाली उपचार क्षमताओं से वंचित कर रही है। नींद की कमी से एपनिया, मोटापा, इंसुलिन प्रतिरोध, पुरानी अवसाद हो सकता है। नींद की कमी से मौत हो सकती है। जबरन नींद की कमी को यातना के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

स्वस्थ नींद में नींद के दौरान चलना, सीधे लेटना या घुटनों को उठाकर, पीठ के बल, दोनों ओर या पेट के बल चलना शामिल है। नींद निम्नलिखित प्रणालियों को संतुलित करने से संबंधित है: कोर्टिसोल, मेलाटोनिन, वृद्धि हार्मोन, इंसुलिन, नॉरएड्रेनालाईन, प्रोटेक्टिनियम, सेरोटोनिन ... नींद और हमारा वजन जुड़ा हुआ है: 2 हार्मोन(लेप्टिन, ग्रैलिन) भूख, परिपूर्णता की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए काम करें। नींद की कमी आपको खाने के बाद कम संतुष्ट करती है और अधिक भोजन के लिए तरसती है जिसके परिणामस्वरूप अधिक भोजन होता है(मोटापा). नींद में चलना एक ऐसी बीमारी है जिस पर चिकित्सकीय ध्यान देने की आवश्यकता है।

आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद लेने के लिए एक शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा है। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है। शायर ने नाइटकर्फ्यू लागू किया। **टिप्पणी!** बीच-बीच में एक ब्रेक के साथ 2 बार सोना सामान्य बात है। 1 अनुसूचित जनजाति नींद लगभग 3.5 घंटे की होती है जिसमें 1.5 घंटे तक का ब्रेक होता है और इसके बाद 3.5 घंटे की नींद आती है।



1.5 घंटे की नींद के दौरान। लोग उठते हैं, शौचालय जाते हैं,...लेटने से पहले रात के समय व्यायाम करें और एक गिलास पानी पिएं। जो नहीं उठते, प्रार्थना करते हैं, पढ़ते हैं, लिखते हैं, युगल गपशप करते हैं, साथी (नींद के ब्रेक के दौरान लोग गर्भधारण करने में अधिक आराम से रहते हैं),...

### रात के समय व्यायाम

बीच-बीच में एक ब्रेक के साथ 2 बार सोना सामान्य बात है। क्या आपको उठना चाहिए (जैसे शौचालय जाना), लौटने पर बिस्तर के किनारे पर बैठो, थोड़ा पानी पी लो। निम्नलिखित व्यायाम करें (सभी व्यायाम बिस्तर के किनारे पर घुटनों के बल बैठ कर किए जाते हैं, कंधे को चौड़ा करके)। हर बार जब आप उठें तो एक अलग व्यायाम करें।

**1 अनुसूचित जनजाति व्यायाम:** हथेलियों को रखें\* अपने हाथों से अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ। हाथों को अंदर की ओर और घुटनों को बाहर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें (आप हाथ, पैर, कंधे में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। \*विविधता मुट्ठी का उपयोग करें।

**2 रा व्यायाम:** मुठ मारना\* उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ रखें। मुट्ठियों को बाहर की ओर और घुटनों को अंदर की ओर दबाएं, 7 सेकंड तक रुकें (आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। \*विविधता फ्लैट हथेलियों का उपयोग करें।

**3 तृतीय व्यायाम:** बाहों को मोड़ें (90%) छाती के स्तर पर बाएँ हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, उँगलियों को मोड़ें, दाएँ हाथ को नीचे की ओर झुकाकर उँगलियों को मोड़ें। उँगलियों को कसकर बांधें। अब हाथों को विपरीत दिशा में खींचें, 7 सेकंड रुकें (आप उँगलियों, बाहों, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, एक सांस लें, कोई दोहराव न करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

**4 च व्यायाम:** बाहों को मोड़ें (90%) छाती के स्तर पर बाएँ हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, दाहिने हाथ को मुट्ठी में मोड़ें। मुट्ठी को हाथ में रखें और साथ ही नीचे दबाएं, खुले हाथ को ऊपर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें। उल्टा करें, 7 सेकंड रुकें (आप हाथ, हाथ, गर्दन, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करो, एक ले लो

सांस ले और पानी का घूंट ले, लेट जाएं, अच्छी नींद ले। कोई दोहराव नहीं।

तनावग्रस्त पीठ वाले लोग इस व्यायाम को प्रत्येक व्यायाम में शामिल करते हैं: हाथों को घुटनों पर रखें। सिर को पीछे की ओर झुकाएं, फिर घुटनों से संपर्क खोए बिना आगे की ओर झुकें (आप हाथ, पीठ, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

टिप्पणी! जो लोग दिन के समय बहुत बैठते हैं। रात के समय में से 1 व्यायाम हर 2 घंटे में रीटेशन में करना है।

## यह तुम्हारा शरीर है! इसे फिट रखें!

सोने के लिए लेटने से पहले आवश्यक शर्तें हैं।

अंधेरा होना चाहिए, रात होनी चाहिए। आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद पाने के लिए शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है 'प्रांत' लागू करना चाहिए 'रात-कर्फ्यू'।

अंतिम फीड के बाद से 1 घंटा बीत जाना चाहिए था। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। पूजा 'नींद'-प्रार्थना।

1 परमेश्वर आप से सुनने की प्रतीक्षा कर रहा है !

### सोनाप्रार्थना

प्रिय 1 भगवान, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता जब मैं सबसे कमजोर हूँ तो मेरी रक्षा करें  
मुझे परेशान करने वाले और बुरे विचारों से बचाओ मुझे आराम से,  
उपचार करने और नींद को पुनर्जीवित करने दो, चिंता को मेरे  
सपनों और नींद को बाधित न करने दें  
मीठे ख्वाब ही याद करते हैं  
की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जाति की भलाई



इस प्रार्थना का प्रयोग सोने से पहले किया जाता है !



पीने का गिलास लें (कोई प्लास्टिक नहीं) 0.2 लीटर फ़िल्टर्ड पानी से भरा (कुछ नहीं जोड़ा)  
प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। हर रात सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर शीशा लगाएं। टिप्पणी!  
हर बार शौचालय जाने के बाद रात में पियें और जब गला सूख रहा हो तो सुबह उठते ही आराम करें।

1 गोल्ड टोन कांच का कटोरा लें (केवल डबल्स के लिए) हर्बल शंखनाद युक्त (सुगंध चिकित्सा) खिड़की के किनारे बेडसाइड टेबल पर! हर्बल शंख-

7 जड़ी बूटियों के होते हैं:कैमोमाइल(मैट्रिकारिया कैमोमिला), नीलगिरी(नीलगिरी ग्लोब्युलस), होप्स(ह्यूमुलस ल्यूपुलस), हिसोपो(हाइसोपस ऑफिसिनैलिस)लैवेडर(लैवेडुला ऑफिसिनैलिस), नीबू बाम(मेलिसा ऑफिसिनैलिस), गुलाब(रोसा दमसेना).

### **बिस्तर का आधार और गद्दा!(सीजी एन-एबीएस1 का हिस्सा)**

**आधार**मजबूत है, नीरव है। यह विद्युत चुम्बकीय तरंगें नहीं देता है (मोटर संचालित). यह क्षैतिज स्तर है(कोई झुकाव भागो नहीं).बेस में 7 हटाने योग्य ठोस लकड़ी के स्लैट हैं(सूखे, वृद्ध)बिस्तर की चौड़ाई। आधार डस्ट माइट मुक्त होना है। यह पूरी तरह से 150 किलो के वजन का समर्थन करता है, इसकी 14 साल की वारंटी है।आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद के लिए एक थके हुए शरीर को लेटना पड़ता है एक गद्दा सबसे अच्छा है। आपके शरीर के समर्थित क्षेत्रों पर दबाव कम से कम होना चाहिए। गद्दे की सूक्ष्म जलवायु को इसके तापमान को नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है।

**आधार,गद्दे का आकार(मीटर में मापें)**अंदर का फ्रेम: चौड़ाई 1.06 मीटर, लंबाई 2.06 मीटर (फिट गद्दे की चौड़ाई 1.05 मीटर, लंबाई 2.05 मीटर). बाहरी फ्रेम फर्श का 0.09 मीटर है। वायु परिसंचरण को सक्षम करना, सफाई करना(बिस्तर के नीचे). अंदर के फ्रेम में 7 ढीले लकड़ी के स्लैट हैं: चौड़ाई 1.06 मीटर, मोटाई 0.03 मीटर, स्लैट्स के बीच 0.03 मीटर अंतराल(गद्दे के वायु परिसंचरण को बढ़ाता है), फर्श, स्लैट्स के बीच की दूरी 0.1 मीटर है। फर्श, स्लैट्स के बीच की खाली जगह हवा के संचलन, सफाई के लिए है(भंडारण नहीं), इसे खाली रखें।गद्दे का आकार: चौड़ाई 1.05 मीटर, लंबाई 2.05 मीटर.**टिप्पणी !**यहाँ केवल 1 आकार का सिंगल बेड बेस, गद्दा है। जोड़े के पास 2 सिंगल बेड बेस, गद्दे हैं।

**गद्दा कोर(नहीं: धातु स्प्रिंग्स)**गद्दे के कोर को 125 किलो के शरीर के वजन का पूरी तरह से समर्थन करना चाहिए।हाइपोएलर्जेनिक, सहायक, शरीर के वजन का वितरण, दबाव बिंदुओं से राहत, मध्यम तापमान, कवक प्रतिरोधी, क्लोरोफ्लोरोकार्बन मुक्त।**वारंटी 7 साल।**

**गद्दे का खोल(2 हैं: रक्षक, बाहरी)**दोनों कवर मशीन से धो सकते हैं।प्रोटेक्टर कवर में एक ज़िप होता है जिससे फिलिंग को धोया जा सकता है, पूरक किया जा सकता है, फिर से भरा जा सकता है। प्रोटेक्टर कवर में शुद्ध चांदी होती है(कोई मिश्र धातु नहीं)गंध युक्त एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटी स्टेटिक गुण देने में बुने हुए कण। बाहरी कवर एक कॉटन फिटेड शीट है जो प्रोटेक्टर कवर, मैट्रेस कोर को कवर करती है।लोचदार पट्टियां इसे जगह में रखती हैं।**टिप्पणी!** दौरा करते समय(छुट्टियाँ मनाना)अपने खुद के गद्दे कवर लाओ(दोनों).

**गद्दा साफ**हर 7 साल में गद्दे को नए 1 से बदल दिया जाता है।बदला हुआ गद्दा जल गया!**चेतावनी!**पूर्व स्वामित्व वाले गद्दे का कभी भी पुनः उपयोग या पास न करें। गद्दे का कवर कभी साझा न करें। के जोखिम साझा करना

संक्रामक रोग।प्रत्येक 7 सप्ताह में दोनों कवरों को बायोडिग्रेडेबल साबुन 60°C पानी में धोया जाता है(चेतावनी! कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं).सुखाने में है

प्राकृतिक बहने वाली हवा / हवा(कोई ड्रायर नहीं)और छाया(कोई सीधी धूप नहीं).

तकिया डिजाइन रीढ़ को प्राकृतिक संरक्षण में रखता है, दबाव बिंदुओं को समाप्त करता है, विभिन्न नींद की स्थिति का समर्थन करता है(पक्ष, पीठ, पेट).पिलो डिजाइन में अपने उपयोगकर्ता की अनूठी नींद की मुद्रा में फिट होने और चेहरे के संचलन को बढ़ाने के लिए फुलाया जाने की क्षमता है। तकिया डिजाइन(नहीं: पुआल, लतता, घास,)अपनी लोच बनाए रखता है, हाइपोएलर्जेनिक है, विषाक्त पदार्थों से मुक्त है, मशीन से धो सकता है। तकिये का आवरण(2 है: आंतरिक, बाहरी)तकिया आंतरिक कवर में भरने, जोड़ने, बदलने, धोने को सक्षम करने के लिए एक ज़िप है। भीतरी आवरण में शुद्ध चांदी होती है(कोई मिश्र धातु नहीं) बुने हुए कण, एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटी स्टैटिक गुण देते हैं, जिनमें गंध होती है। तकिया बाहरी आवरण 100% कपास से बना है, इसमें एक ज़िप है।दोनों गर्म पानी में धोते हैं, कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं। तकिया डिजाइन अधिकतम 125 किलो वजन के स्लीपर का समर्थन करता है। तकिए का आकार: चौड़ाई 0.8 मीटर, लंबाई 0.4 मीटर

रजाई डिजाइन विभिन्न नींद की स्थिति का समर्थन करता है(पक्ष, पीठ, पेट). रजाई में शुद्ध चांदी होती है(कोई मिश्र धातु नहीं)बुने हुए कण, गंध युक्त एंटी बैक्टीरियल, माइक्रोबियल, एंटीस्टैटिक गुण देते हैं। रजाई के डिजाइन में प्रभावी गर्मी वितरण और वायु परिसंचरण सुनिश्चित करने की क्षमता है।डिजाइन हाइपोएलर्जेनिक है, विषाक्त पदार्थों से मुक्त है और मशीन से धो सकते हैं(कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं). रजाई का आकार: चौड़ाई 1.40 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर

प्रत्येक व्यक्ति को अपनी रजाई के साथ सोने की जरूरत है।क्यों?रजाई छिननानींद के दौरान पार्टनर आपको खुला छोड़कर पूरी रजाई ले लेता है।प्रारूपदोनों स्लीपर विपरीत दिशा में मुड़ जाते हैं जिससे एक गैप बन जाता है जहां ठंडी हवा ठंडक देती है।अस्वस्थ कोई भी संक्रामक रोग फैलते हैं।**टिप्पणी!** दौरा करते समय(छुट्टियाँ मनाना)अपनी खुद की रजाई लाओ, रजाई कवर(दोनों).

यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियन ठंडी रातों, बीमारियों के लिए 'हुडेड क्विल्ट बैग' की सलाह देते हैं।यह एक सुखद स्वरूपीय नींद देता है। एक 'हुडेड क्विल्ट बैग' एक स्लीपिंग बैग है जिसे CG N-ABs1 के मानक के अनुसार बनाया गया है। इसका उपयोग उपरोक्त तकिए और रजाई के साथ किया जाता है. यह नरम, कडल, त्वचा के अनुकूल है, यहां तक कि गर्मी के वितरण के साथ, मशीन से धो सकते हैं। हुडेड रजाई बैग का आकार: चौड़ाई 1 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर। हुडेड रजाई बैग कवर में शुद्ध चांदी है(कोई मिश्र धातु नहीं)बुने हुए कण, एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटी स्टैटिक गुण देते हैं, जिनमें गंध होती है। इसने गर्मी प्रबंधन, वायु परिसंचरण के लिए उपयोग किए जाने वाले मच्छरदानी जेबों को ज़िपित किया है।

हर 7 हफ्ते में पिलो(भरना और दोनों कवर), रजाई, हुडेड रजाई बैग धोए जाते हैं।  
बायोडिग्रेडेबल साबुन में 60 डिग्री सेल्सियस पानी(चेतावनी! सूखा नहीं

सफाई).प्राकृतिक रूप से बहने वाली हवा में सूख रहा है, हवा(कोई ड्रायर नहीं)और छाया (कोई सीधी धूप नहीं).

नींद रोकना यातना है! पूछताछ उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है। अत्याचारियों को जिम्मेदार ठहराया जाता है: **एमएस R7**

### सुबह 7 घंटे की नींद के बाद:

उठो, एक गिलास छना हुआ पानी पी लो, शौचालय जाओ, 'दैनिक-फिट' करो (**व्यायाम**), 'दैनिक-प्रार्थना' की पूजा करें, चेहरा धोएं, हाथ धोएं, नाश्ता करें, कपड़े पहने। अपनी जाँच 'योजनाकर्ता'। अब आप जीवन के अनुभवों के लिए तैयार हैं। बाहर जाते समय सुरक्षात्मक कपड़े पहनें, सिर, आंख और पैरों की सुरक्षा।

### रात का कर्फ्यू! ग्रह पृथ्वी को बचाने के लिए!

रात में बाहरी शोर की अनुपस्थिति की मांग (**रात का कर्फ्यू**)! यह एक समुदाय का अधिकार है!

मानव शरीर को निशाचर के लिए नहीं बनाया गया था। मनुष्य ने अपने मस्तिष्क की शक्ति का दुरुपयोग एक रात्रिचर जीवन शैली बनाने के लिए किया। यह जीवनशैली अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए रात्रि-कर्फ्यू जरूरी है।

14-21 घंटे से 7 घंटे का रात्रि कर्फ्यू (**22- 6 घंटे, 24 घंटे बुतपरस्त घड़ी**) अनिवार्य है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए, निम्न में कमी: ऊर्जा का उपयोग, अपराध, प्रदूषण, वन्य जीवन का संरक्षण। सरकार को लागत में कमी, गुणा को प्रोत्साहित करना।

कोई काम नहीं करता (**सब कुछ बंद हो गया है**) न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत को छोड़कर। आपातकालीन या हीटिंग के अलावा किसी भी ऊर्जा का उपयोग नहीं किया जाता है! 1 सार्वजनिक समाचार रेडियो स्टेशन की अनुमति है अन्य सभी मनोरंजन बंद है! कोई भी निर्माण, कार्यालय या खुदरा विक्रेता ऊर्जा का संचालन या उपयोग नहीं करता है! घर हीटिंग का उपयोग कर सकते हैं (**गर्म कपड़े पहनिए**), ठंडा करना (**ड्रेस लाइट**) अत्यधिक मौसम में।



रात्रि-कर्फ्यू अनिवार्य है। मानव शरीर और स्थानीय आवास की भलाई के लिए। शायर पुनर्वसन के माध्यम से एक शायर रात-कर्फ्यू लागू करता है **एमएस आर 1** बार-बार अपराधियों को प्रांतीय पुनर्वसन के लिए पारित किया जाता है **एमएस R3**

### जलवायु संरक्षण जीने के लिए

मानव शरीर, जानवरों, पालतू जानवरों, खाद्य उत्पादन की रक्षा के लिए जलवायु संरक्षण की आवश्यकता है। जलवायु संरक्षण: सुरक्षात्मक किफायती कपड़े और स्वच्छ किफायती सुरक्षित आश्रय!

**सुरक्षात्मक कपड़े** मानव शरीर को जलवायु, बीमारी और प्रदूषण से बचाने के लिए आवश्यक है। सुरक्षात्मक कपड़े आरामदायक, उपयोगी होने चाहिए (अत्यधिक मौसम से बचाव) और किफायती। सुरक्षात्मक कपड़ों में सिर को ढंकना, कपड़े, मोजे, जूते शामिल हैं!

**सिरसुरक्षा** में 2 भाग होते हैं सिर (बालाक्लावा, बेनी, के-स्कार्फ) और आंखों की सुरक्षा (चश्मा)। एक हेलमेट दोनों को मिला सकता है। बाहर होने पर सिर की सुरक्षा पहनी जाती है!

**बालाक्लावा (बेनी)**. बालाक्लाव केवल आंखों को उजागर करते हुए पूरे सिर को ढकता है। ऊन से बुना हुआ है या कपास और ऊन का मिश्रण है (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)। कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है शीर्ष पर सजावटी पोंम पोंम हो सकता है। जब किसी चेहरे और गर्दन की सुरक्षा की आवश्यकता नहीं होती है तो बालाक्लावा को लुढ़काया जा सकता है और 'बीनी' बन सकता है।



**के-स्कार्फ**. के-दुपट्टा केवल आंखों को उजागर करते हुए पूरे सिर को ढक सकता है। यह एक सिर ढकने और एक घूंघट के रूप में कार्य करता है (अधिकतम सुरक्षा)। ऊन से बुना हुआ है या कपास और ऊन का मिश्रण है (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)। कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है।

**बालाक्लावा या के-स्कार्फ** दोनों नाक का मुंह ढककर रक्षा करते हैं। सांस लेने में होने वाले प्रदूषण, घातक संक्रामक रोगों और चुभने वाले कीड़ों से बचा जाता है। इसके अलावा एलर्जी और अस्थमा कम हो जाते हैं। शुष्क और ठंडी हवा के प्रभाव को कम करता है। संक्रामक रोग फैलाना शामिल है।

**नेत्र सुरक्षा** 2 डिजाइन हैं: व्यावहारिक, सिंगल लेस (छज्जा); फैशन, 2 लेस (तमाशा)। बाहर होने पर आंखों की सुरक्षा पहनी जाती है!

**चश्मा रिम**: हर तरफ से हवाई कणों को बाहर रखने की जरूरत है (ऊपर, नीचे, किनारे)। ब्रेक प्रतिरोधी होना चाहिए (बैठने पर टूटता नहीं है)। कोई भी रंग सजावटी हो सकता है।

**लेस**: अटूट, अत्यधिक खरोच प्रतिरोधी, यूवी किरणों को अवरोध करता है, फॉगिंग नहीं करता है, चकाचौंध का समायोजन करता है (गहरा, हल्का, हल्का, गहरा बदलता है)।

**वी-हेलमेट** दस्तक के खिलाफ सिर की सुरक्षा। बालों, सिर को ठंडे गीले, अत्यधिक विकिरण, प्रदूषण से जलवायु सुरक्षा की आवश्यकता होती है। एक सिर को भी दस्तक से सुरक्षा की आवश्यकता होती है: एक वी-हेलमेट जिसमें जीपीएस ट्रैकर का निर्माण होता है।

बाहरी खोल धातु या सिंथेटिक है। इसमें एक मिडलाइन रिज है जिसे सजाया जा सकता है: आलूबुखारा, एक चमड़े की ठोड़ी का पट्टा एक माइक्रोफोन रखता है। छज्जा बगल में घुमावदार है, सीधे ऊपर, अटूट, अत्यधिक खरोच

प्रतिरोधी, यूवी किरणों को रोकता है, फॉगिंग नहीं करता है, चकाचौंध को समायोजित करता है (गहरा, हल्का, हल्का, गहरा).हेलमेट में नेक प्रोटेक्टर के रूप में लेदर बैक है।

The **वी**-हेलमेट के अंदर लेदर पैडिंग होती है। पैडिंग में एंबेडेड ईयर पीस है।**एबालाक्लाव(बेनी)**या**के-सुकार्फ**हेलमेट के नीचे पहना जा सकता है। हेलमेट की अंदरूनी परत को पसीने, रूसी, ग्रीस से साफ रखने के लिए।बाहरी गौण.उज्ज्वल प्रकाश, अवरक्त प्रकाश दीपक; एक डिजिटल वीडियो रिकॉर्डर।

## सिर की सुरक्षा हमेशा बाहर पहनी जाती है।

**सुरक्षात्मक कपड़े**मानव शरीर को जलवायु, रोग, प्रदूषण से बचाने के लिए आवश्यक है। सुरक्षात्मक कपड़ों द्वारा संरक्षित मुख्य शरीर के अंग सिर, त्वचा और पैर हैं।सुरक्षात्मक कपड़े हमेशा बाहर पहने जाते हैं।

**त्वचा**काटने से बहुत सुरक्षा की जरूरत है(**जानवर, मानव**), डंक(**कीड़े, सुई**), संक्रमण (**बैक्टीरिया, कवक, रोगाणु, वायरस**), विकिरण (**गर्मी, सौर, परमाणु**), संसर्ग(**एसिड, आग, ठंड, तेज किनारों, गीला**).

**दांत से काटना**संरक्षण:क्रोधित, खतरनाक जानवरों और मनुष्यों से बचे।

**डंक मारना**संरक्षण:कवर त्वचा(**सुरक्षात्मक कपड़े**)आँखों को छोड़कर। शरीर में छेद या टैटू न बनवाएं(**बॉडी पियर्स या टैटू से खुद को विकृत करना असामान्य है, बीमार है, संक्रमण का कारण बन सकता है**).सिलाई करते समय उंगलियों को सुरक्षित रखें।

**संक्रमणों**संरक्षण:साफ त्वचा, सुरक्षात्मक कपड़ों के साथ कवर करें। स्वस्थ आहार, व्यायाम, जड़ी-बूटियों के मसाले, पूरक, टीकाकरण।

**विकिरण**संरक्षण:कवर त्वचा(**सुरक्षात्मक कपड़े**)गर्मी के लिए, सौर। परमाणु के लिए 100% शरीर को कवर करने वाला एक विशेष सूट।**चेतावनी!**नंगे त्वचा को उजागर करना (**नग्नता**)तत्वों के लिए(**मौसम**)अस्वस्थ है।

**एक्सपोजर सुरक्षा:**सुरक्षात्मक कपड़े,सभी को कवर(**हुड के साथ**)या 2- सन, कपास, ऊन, या कपास, ऊन के मिश्रण से बना टुकड़ा(**कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं**)किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।या(**कवरऑल या 2 पीस**)शर्ट की गर्दन पर होना चाहिए, फूला हुआ\*हाथ, पैर कलाई, टखनों पर बंद;(**ड्राफ्ट प्रूफ**)...

\*फूला हुआ हाथ, पैर कोहनी और घुटने के जोड़ों को स्वतंत्र रूप से चलने की अनुमति देते हैं। साथ ही अंदर की हवा त्वचा, शरीर के लिए जलवायु नियंत्रण बनाती है।

कपड़े प्राकृतिक रेशों से बने होते हैं: जानवरों की खाल, पौधे के रेशे, रेशम,



कपास या ऊन।मानव त्वचा को छूने वाले कपड़ों के लिए कृत्रिम रेशों का उपयोग नहीं किया जाता है।कपड़ों के लिए कृत्रिम रेशों का उत्पादन समाप्त होता है।

सुरक्षात्मक कपड़े आरामदायक, लंबे समय तक चलने वाले, व्यावहारिक रूप से, किफायती हैं फैशनेबल(डिजाइन का लेबल)सुरक्षात्मक कपड़े अधिक मूल्यवान हैं, अल्पावधि, .. स्वीकार्य नहीं है!

पैरजलवायु, दस्तक से सुरक्षा (मोजे, जूते) की जरूरत है। त्वचा, पैर की उंगलियों, टखनों को खतरा है। पैर की सुरक्षा जो रक्षा नहीं करती है(चप्पल, चप्पल, हवाई चप्पल)पैर, टखने बेकार हैं। पैर की सुरक्षा हमेशा बाहर पहनी जाती है। बाहर नंगे पांव चलना हानिकारक है।

मोजेकपास ऊन या कपास और ऊन के मिश्रण से बुना हुआ है(कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं). कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है।मोजे में शुद्ध चांदी के कण होते हैं(कोई मिश्र धातु नहीं) बुना हुआ, एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटीस्टैटिक गुण देता है, गंध को कम करता है।जुराबें पैरों को टखनों से 7 सेंटीमीटर ऊपर तक ढकती हैं।

घुटनों तक पहने जाने वाले जूतेऊपरी सुरक्षात्मक चमड़ा, भीतरी मुलायम चमड़ा है(कोई सिंथेटिक्स नहीं)तलवों का चमड़ा या रबर।जूते टखनों से 7 सेंटीमीटर ऊपर तक पैरों की सुरक्षा करते हैं।सिंथेटिक फुटवियर पैरों को उबालकर गर्म कर देते हैं। उन्हें पसीने से तर चकत्ते होने लगते हैं! आप चल नहीं सकते।



हाथसंरक्षण(दस्ताने)आवश्यकतानुसार पहना जाता है!दस्तानों को चमड़े, रूई, ऊन या कपास, ऊन के मिश्रण से बनाया जाता है(कोई सिंथेटिक्स नहीं)किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।

अपने शरीर की रक्षा करें बाहर सुरक्षात्मक कपड़ों का उपयोग करें!

सुरक्षात्मक आश्रय(घर, रहना, काम)एक मानवीय आवश्यकता, अपराध से सुरक्षा (सुरक्षा), तत्व(मौसम), आग, कीड़े,प्रदूषण।वहनीय स्वच्छ सुरक्षात्मक आश्रय एक है1 भगवानसही दिया!कस्टोडियन गार्जियन क्लस्टर हाउसिंग पसंद करते हैं(सामुदायिक जीवन)द्वारा आपूर्ति की गई Shire(शायर योजना देखें)!

कमराफर्श, दीवारों, छत, चक्रवात, आग, उच्च आर्द्रता प्रतिरोधी प्रीकास्ट कंक्रीट पैनल से मिलकर बनता है।मंजिलोंगीले एमओपी साफ करने योग्य, गैर पर्ची, विरोधी स्थैतिक, मोल्ड, फफूंदी अवरोधक, स्वच्छ है।

क्षैतिज स्लाइडिंगखिड़कियाँरंगा हुआ डबल घुटा हुआ है।स्क्वायर नॉनवुड फ्रेम।कोई पर्दे या पर्दे नहीं हैं(अस्वस्थ:धूल, कीटाणु, कीड़े...)इसके बजाय शटर के बाहर(लॉक करने योग्य)क्षैतिज स्लाइडिंग कीट स्क्रीन के अंदर।

के लियेगर्म करना\*फर्श हीटिंग में(भाप, गर्म पानी)प्रयोग किया जाता है।प्राकृतिक वायु परिसंचरण द्वारा शीतलन होता है।कमरे का तापमान 19-21 डिग्री सेल्सियस।

\* ऊर्जा की बर्बादी एक अपराध है

**प्रकाश\***स्वचालित रूप से चालू, बंद होना चाहिए।

\* ऊर्जा की बर्बादी एक अपराध है

## जीवन रक्षा, सुरक्षा, आराम के लिए सुरक्षात्मक आश्रय।

### अच्छी स्वच्छता अच्छी सेहत के लिए

अच्छी स्वच्छता की शुरुआत साफ-सुथरी रहने से होती है। साफ-सुथरा, व्यक्तिगत दिखावे से शुरू होता है, घर, अध्ययन और काम पर लागू होता है। स्वच्छ और सुव्यवस्थित सोच और तर्क पर भी लागू होता है।

एक 'दैनिक दिनचर्या' में स्वच्छता शामिल है। प्रत्येक शौचालय जाने के बाद और प्रत्येक भोजन से पहले हाथ धोएं। हर फीड से पहले चेहरा धो लें। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। वह हर हफ्ते कम से कम दो बार शेव करता है। सप्ताह में एक बार बाल धोएं। कस्टोडियन गार्जियन साफ-सुथरी सभाओं में शामिल हों (दांतों को ब्रश करना, बालों में कंघी करना, पूरे शरीर को धोना), मुंडा चेहरे के बाल (वह), साफ, साफ गियर पहने हुए (सर से पैर तक)।



सुबह उठने के बाद शारीरिक रूप से सक्रम परिवार का हर सदस्य अपना बिस्तर बनाता है। माता-पिता बच्चों को सिखाते हैं कि कैसे। सुबह की स्वच्छता पूरी करना। यह तैयार होने का समय है, तैयार किए गए कपड़े को पहनना (शाम पहले) जिस व्यक्ति ने पहनने की योजना बनाई है उसे गियर करें। प्रत्येक नाश्ते के भंडारण कंटेनर को फिर से भरने और लेबल करने से पहले साफ किया जाता है (सामग्री, भरने की तारीख)। नाश्ते के बाद खाने की जगह को साफ करें। भंडारण के लिए कंटेनरों को वापस करें। सिंक में गंदे बर्तन, बर्तन डाल दिए जाते हैं। एक व्यक्ति अब अपना दैनिक कार्य शुरू करने के लिए तैयार है (घर, स्कूल, काम, सवेच्छा से)।

सभी कंटेनरों में एक सामग्री लेबल होता है। खाद्य कंटेनरों में भरने की तारीख भी होती है। कंटेनरों को बड़े करीने से और सुरक्षित रूप से स्टोर करें। खतरनाक (विष, विष) कंटेनरों को सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जाता है (बच्चे और अक्षम सबूत)।



अपर्युक्त वस्तुओं को न छोड़ें (बर्तन, उपकरण, खिलौने) फर्नीचर, फर्श, कार्य क्षेत्र को अव्यवस्थित करना। उपयोग के बाद पिक-अप वस्तुओं को साफ-सुथरे भंडारण में रख दें (लेबल)। सामान हमेशा एक ही जगह पर रखें। फिर उन्हें ढूँढना आसान होता है।

सोने से पहले। अगले दिन आप जिस गियर को पहनने की योजना बना रहे हैं, उसे तैयार और लेआउट करें। किसी भी बैग को उन वस्तुओं के साथ पैक करें जिन्हें सुबह निकलते समय साथ ले जाने की योजना है।

अपने आसपास के क्षेत्र को साफ सुथरा रखना। कम करता है: डीउस्त (आपके श्वसन तंत्र के लिए अच्छा है)। एमसूक्ष्म जीव (बैक्टीरिया, रोगाणु, वायरस)

कम संक्रमण, मौते।**मैकीड़े(काटने, लार्वा, डंक)**कम संक्रमण, चकत्ते।**वीermin(चूहे, चूहे, तिलचट्टे)**, कम बूंदों, सूक्ष्म जीवों का प्रसार, कम प्लेग का प्रकोप।

ब्लीच या मजबूत कीटाणुनाशक का उपयोग करने से क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज होने की संभावना बढ़ जाती है। एक प्राकृतिक सतह क्लीनर का प्रयोग करें: **मिक्स**, 1 कप बाइकार्बोनेट सोडा, 1/2 कप सफेद सिरका, आवश्यक तेल की कुछ बूँदें जोड़ें। इसे और मजबूत चाहिए इसमें एक बड़ा चम्मच नमक मिलाएं।

छींकने की जरूरत है! अपनी कांख में छींक। बीमारी मत फैलाओ।

होठों पर चुंबन मत करो। किस करने से संक्रमण तेजी से फैलता है। इसके बजाय नाक रगड़ें।

हाथ मत मिलाओ! दो ताली! जब तक आप दस्ताने नहीं पहनते।

टीकाकरण अनिवार्य है! जिन लोगों का टीकाकरण नहीं हुआ है वे समुदाय के लिए खतरा है! वे प्रतिरक्षित और पिंजरे में हैं, **एमएसआर4**

सोच पर स्वच्छता लागू होती है। अनैतिक, स्वार्थी, घृणास्पद, हिंसक, विचार, बुरे विचार हैं जिनसे बचना चाहिए। बुरे विचारों को लागू करने से जवाबदेही बनती है!

जलवायु परिवर्तन से वायु की गुणवत्ता में कमी आई है। अधिक, बड़ी आग (**झाड़ी, जंगल, जंगल की आग**)! मानव घरेलू (**कोयला, गोबर, गैस, तेल, लकड़ी**), उपयोगिताओं (**कोयला, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम**), यातायात (**कोयला, गैस, तेल**) जलता हुआ! एक समुदाय को श्वास सुरक्षा का उपयोग करने पर विचार करना होगा!

आउटडोर श्वसन सुरक्षा उपकरण (**आरपीई**) इसकी सिफारिश की जाती है!

Rpe का मूल्यांकन इस बात से किया जाता है कि वे कणों से कितनी अच्छी तरह रक्षा करते हैं। P2 मास्क का उपयोग किया जाता है। बचाव के लिए मास्क को कसकर फिट किया जाता है (**दाढ़ी काट दी जाती है**)!

घर के अंदर एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें! गैजेट HEPA फिल्टर का उपयोग करता है। सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद रखें।

मनुष्य बहुत अधिक कचरा, कचरा पैदा करता है! यह एक गंभीर स्वच्छता स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है। यह प्रदूषण पैदा करता है जो समुदायों की खाद्य श्रृंखला में प्रवेश करता है। लोगों को गैर-जरूरी सामानों की खरीदारी कम करनी है, घरों को छोटा करना है, अवकाश के समय की गतिविधियों को कम करना है (**बड़ी भीड़ की घटनाएँ, खेल, संगीत, ...**)!



मनुष्य का तैरना स्वाभाविक नहीं है। मानव शरीर को पानी के भीतर या पानी के भीतर रहने के लिए नहीं बनाया गया है। पानी के भीतर या पानी में तैरना अप्राकृतिक है और

से बचा जाना चाहिए। प्राकृतिक जल महासागर(समुद्र)और अंतरदेशीय जल (झीलों, नदियों,...). अप्राकृतिक जल स्विमिंग पूल, स्पा,...

**प्राकृतिक जल**पानी में रहने वाले सभी जीवों के लिए शौचालय है। पानी के ऊपर उड़ने वाले पक्षी अपने गोबर करते हैं। जानवरों और लोगों का सीवरेज अंतरदेशीय जल, महासागरों में समाप्त हो जाता है। समुद्र तटों पर लोग पेशाब करते हैं, मासिक धर्म करते हैं, फेंकते हैं,... शौचालय में तैरना त्वचा के लिए हानिकारक है। शौचालय के पानी को निगलना एक बड़ा स्वास्थ्य जोखिम है। मत करो!

**प्राकृतिक जल**स्पंज जैसे प्रदूषण, विष,... वायु प्रदूषण को अवशोषित करते हैं: अम्ल-वर्षा, राख(जलन, विस्फोट), धूल(खनन, तूफान), परमाणु विकिरण(पावर स्टेशन, सैन्य). वायु प्रदूषण खाद्य श्रृंखला में प्रवेश करता है (हवा, मिट्टी, पानी से)अंत में a . का हिस्सा बनकर समाप्त हो रहा है(स्वास्थ्य जोखिम)मानव आहार!

**जल प्रदूषण:**ड्रिलिंग, डंपिंग, अपवाह, जल परिवहन।जीवाश्म ईंधन के लिए ड्रिलिंग हवा और पानी को प्रदूषित करती है। रोजाना केमिकल, ड्रग्स, कचरा, कच्चा सीवरेज, टॉक्सिन्स की डंपिंग हो रही है। अपवाह(विषाक्त पदार्थ, रसायन, दवाएं, कचरा, कच्चा सीवरेज)तूफान के पानी, खेतों, उद्योग, प्रदूषण से। जल परिवहन थोक वाहक, क्रूज जहाज, सुपर टैंकर, पनडुब्बी, ट्रॉलर, युद्धपोत बड़े प्रदूषक हैं। छोटे जल परिवहन भी विशेष रूप से अंतरदेशीय जल को प्रदूषित करते हैं।प्रदूषित हवा, मिट्टी और पानी है 'पर्यावरण बर्बरता' अपराध: **एमएसR7**.

**अप्राकृतिक जल**इसमें रसायनों का मिश्रण होता है जो आंखों, बालों और त्वचा को सुखा देता है और जलन पैदा करता है।स्विमिंग पूल, स्पा से बचना चाहिए।स्विमिंग पूल दुर्लभ ताजे पानी के अभिजात्य अपशिष्ट है। यह बर्बादी खतम!



**सुरक्षा**हिंसा से बचाने के लिए!



हिंसा की शुरुआत अजन्मे से होती है।हिंसक परिवेश जीवन भर हिंसा की प्रवृत्ति पैदा करता है। हिंसा की प्रवृत्ति को हिंसक होने के लिए एक ट्रिगर की आवश्यकता होती है।**ट्रिगर:** शराब, क्रोध, संपर्क खेल, भय, लड़ाई का खेल, अज्ञानता, अपमान, सहानुभूति की कमी, मन को बदलने वाला पदार्थ, साथियों का दबाव, उकसावे, हिंसक: वीडियो, वीडियो गेम...

एक अजन्मा माँ और पिताजी के सामने मौखिक रूप से एक दूसरे को गाली देना। जाने कि मौखिक रूप से गाली देना ठीक है और जीवन में बाद में ऐसा करेंगे।नन-

पिता द्वारा शारीरिक रूप से आहत होने वाली मां के संपर्क में पैदा हुआ। वह नया जन्म बाद में जीवन में उसके द्वारा शारीरिक शोषण को सहेगा। वह नवजात शिशु को चोट पहुँचाना ठीक समझेगा।

हिंसा किसी अन्य व्यक्ति की ओर से आ सकती है(एस)। यह वन्य जीवन से आ सकता है। यह पालतू जानवरों से आ सकता है। यह सरकारी कार्रवाई या निष्क्रियता के कारण आ सकता है।

एक समुदाय जो 'हिंसा' के साथ रह रहा है और उसे जवाबदेह नहीं ठहरा रहा है। वसीयत 'मारना'! (गर्भपात, हत्या, मृत्युदंड, नरसंहार, नरसंहार) एक व्यक्ति को मारना पूरी मानव जाति के लिए खतरा है, अपमान है। **भगवान !!!** किसी व्यक्ति, संगठन, सरकार को अधिकार नहीं है **मारना!** हत्या कभी समाधान नहीं है।

## विराम, 'हिंसा', घर से शुरू करो!

हिंसा को रोकने के लिए प्रत्येक समुदाय के सदस्य का मानव अस्तित्व कर्तव्य है। जोड़ना (प्रारंभ) पड़ोस की घड़ी। निरीक्षण, रिपोर्ट, गिरफ्तारी (नागरिक), ... अपने समुदाय को अपराध मुक्त क्षेत्र बनाएं!



पड़ोस को सुरक्षित करना एक टीम प्रयास है। इसका अर्थ है एक व्यक्ति के बीच घनिष्ठ सहयोग। उनका परिवार, दोस्त, पड़ोसी, समुदाय और हर तरह की सरकार।

लोगों को अपने घर में बचत महसूस करने का अधिकार है। उन्हें पढ़ाई और काम में बचत महसूस करने का अधिकार है। हमले के समय लोग अपने पड़ोसियों की मदद करते हैं। कार्यकर्ता साथी कार्यकर्ताओं की मदद करते हैं। शिक्षक और विद्वान एक दूसरे की मदद करते हैं। हर शायर का उद्देश्य हिंसक मुक्त होना है।

**प्रांत** प्रहरी सेवाएं प्रदान करें। प्रहरी कम से मध्यम जोखिम वाले गार्ड और गश्ती कर्तव्यों को संभालता है। ड्यूटी पर या बंद एक प्रहरी असामाजिक व्यवहार की रिपोर्ट करेगा (अपराध, प्रदूषण, बर्बरता), किसी भी सामुदायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा मुद्दों की रिपोर्ट करेगा। प्रहरी कथित टूटे उल्लंघनों और अपराधों के लिए गिरफ्तार करेगा। प्रत्येक नेबरहुड वॉच कम्युनिटी से एक प्रहरी जुड़ा हुआ है।

**प्रांत** 14-21 घंटे से 7 घंटे का अनिवार्य रात्रि कर्फ्यू प्रदान करें (सीजी कलॉक)। अच्छे स्वास्थ्य के लिए, ऊर्जा की खपत में कमी, कम प्रदूषण और वन्यजीवों की सुरक्षा। अपराध में कमी, सरकार को लागत, गुणा को प्रोत्साहित करना।

आपातकालीन सेवा कर्मी कानून-प्रवर्तन की सहायता कर रहे हैं। ऐसा बन कर

काम पर या बंद नियमों, विनियमों के उल्लंघन के प्रति सतर्क। उन्हें नागरिक गिरफ्तारी करनी पड़ सकती है। सीई रिजर्विस्ट को मदद के लिए बुलाया जा सकता है।

जो लोग हिंसा की अनुमति देते हैं, हिंसा देखते हैं, **एमएसR2!** प्रोत्साहित करने वाले लोग (खुश रहो, मदद करो), भड़काना, हिंसा करना, हिंसक लोगों को गिरफ्तारी से बचाना, **एमएसR3!** यह मुकाबला, संपर्क खेल पर भी लागू होता है!

प्रांतीय नियमों की व्याख्या करने वाले जन जागरूकता अभियानों के माध्यम से मार्शल समुदाय का मार्गदर्शन करते हैं (कानून). व्यक्तिगत मार्गदर्शन। मार्शल समुदाय, पर्यावरण, वन्य जीवन की रक्षा करते हैं: प्रांतीय आपराधिक और नागरिक कानूनों को लागू करते हैं, सामुदायिक आपातकालीन सेवाएं, संगरोध, प्रांतीय पुनर्वास, पीएचईसी, पीडीईसी और सीई, श्मशान शेरिफ से संपर्क किया। रेजर्स> सीमा सुरक्षा, वन्यजीव और वनस्पति अभयारण्य, पर्यावरण संरक्षण, ..

नागरिक अपने पास हथियार नहीं रखते, उपयोग नहीं करते! उल्लंघन करना **एमएसR7!**

याद रखें हिंसा जवाब नहीं है। यह कोई समाधान नहीं है!

## मतदान

सुरक्षा और अस्तित्व के लिए लोग स्वतंत्र रूप से निर्वाचित सरकार के बहु उम्मीदवारों का समर्थन करते हैं। चुनावों में मतदान करके वे सरकार की जवाबदेही सुनिश्चित करते हैं। मतदान न करने का परिणाम उग्रवादी सरकार पर कब्जा कर सकते हैं और एक अत्याचार स्थापित कर सकते हैं (वंशानुगत या राजनीतिक). अत्याचारियों को पिंजरे में बंद कर दिया जाता है, **एमएसR7.** 'यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियन' सिर्फ 2 तरह की सरकार का समर्थन करते हैं, 'प्रांत' (प्रांतीय) और 'शायर' (स्थानीय).



ग्रह पृथ्वी बचाओ!

परेशान मत होओ

कचरा कम करें

अंत उपनगरीय फैलाव

विषाक्त पदार्थों का अंतिम

उपयोग अंत अत्याचार

पेड़ लगाओ

मानव अस्तित्व, नियति, अंतरिक्ष अन्वेषण और अंतरिक्ष उपनिवेशीकरण!

Welcome to Space Exploration & Colonization