



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Ձեր, ձեր ընտանիքների համայնքի, մոլորակի գոյատևումը մարդու առաջնահերթությունն է:

Գոյատևման կարգը.

1 տեսակ, 2 բնակավայր, 3 համայնք, 4 ընտանիք, 5 անհատական, 6 կենդանի, 7 անձնական իրեր:



Գոյատևումը ըստ տարիքի.

1 չծնված, 2 նորածին, 3 երեխա, 4 երեխա, 5 անչափահաս, 6 մեծահասակ, 7 ավագ:

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 ԱՍՏՎԱԾ սպասում է քեզնից լսելու:

Գոյատևման աղոթք

Գոյատևման օր 11.1.7 N-At-m

սիրելի **1 Աստված** ամենագեղեցիկ Տիեզերքի ստեղծողը Ձեր ամենահամեստ հավատարիմ խնամակալը
Շնորհակալություն մարդկության գոյատևման համար
Ես ջանում եմ օգնել իմ մարմնին, տեսակին, համայնքին, գոյատևել: Ես կդարձնեմ գոյատևումն իմ թիվ 1 առաջնահերթությունը
Խնդրում եմ աջակցել գոյատևելու իմ ջանքերին
Փառքի համար **1 Աստված** մարդկության բարիքը:



Այս աղոթքը կարդում են գոյատևման օրը կամ երբ տեղին է:



ԱԳոյասունման շրթաունի 7 հղում, որոնք բոլորն անհրաժեշտ են մարդու գոյասունման համար



Շնչող օդառանց դրա դուրոպներ ունենալու: **Խմելու ջուր** խմելու ոչինչ, դուք չեք դիմանա մեկ շաբաթ: **Ուտելի սնունդ** էներգիայի և բարեկեցության համար: Ոչ մի սնունդ, դուք սոված եք: **Քնել** վերակենդանացման համար: Չքնիր, դու խելագարվում ես, մեռիր: **Կլիմայի պաշտպանություն** գոյասունման համար! **Հիգիենա** մարմինը առողջ պահելու համար!

Անվտանգությունը նորությունից պաշտպանվելու համար. Ոչ անվտանգություն, ոչ ապագա:



Ոլորել: 2, Պարտավորություն: 2 ասում է մեզ, «Պաշտպանեք մարդու մարմինը բեղմնավորման պահից մինչև վերջ»: Survival շրթան այս պարտավորությունը պահպանելու հիմքն է: Որևէ անձի այս կարևոր բաները մերժելը կյանքին սպառնացող է: Հանցագործություն մարդկության դեմ, Անտի **1 Աստված**, պարտադիր: **MSR7**.



Այն բանից հետո, երբ մարդկությունը հայտնաբերեց, թե ինչպես օգտագործել կրակը: Դա դիտում էր որպես օրհնություն: Փայտի այրումը համարվել է ածուխով, թրիքով, աղբով, գազով, նավթով, ուրանով: Անգլիացի քրիստոնյաները, ներդնելով արդյունաբերական դարաշրջանը, սկսեցին աղտոտումը, որը հանգեցնում է կլիմայի փոփոխության: Կրակն ու այրումը հիմա անծոք են:

Դադարեցրեք այրվել հիմա !!!

Դադարեցրեք այրվում է՝ ծխախոտ, ածուխ, թրիք, աղբ, գազ, նավթ, ուրան, փայտ,...



Այրման ամենավտանգավոր մասը «ծուխն» է: Հրդեհների դեպքում առողջության և մահացության ամենամեծ վտանգը ծխի ներթափանցումն է: Ավելի մեծ մասշտաբով ծուխ է բարձրանում

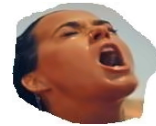
մթնոլորտը դադարեցնում է ջերմության արտահոսքը դեպի Տիեզերք: Մակերևութային ջուրը տաքանում է, մակերևութային հողը տաքանում է, սառույցը հալվում է(սառցադաշտեր, հյուսիսային հարավային բևեռներ):

Կլիմայի փոփոխություն !

Գոյատևելու համար լավ առողջ մարդիկ շնչող օդի կարիք ունեն:

Օդը, որը մենք շնչում ենք, կազմված է գազերից(ածխածնի երկօքսիդ, ազոտ, թթվածին, մեթան) , ջուր և կեղտեր(փոշի, մանրէներ, սպորներ).Օդը, որը մենք շնչում ենք, ազոտի և թթվածնի բարձր պարունակության կարիք ունի: Այն ունի ցածր ածխածնի երկօքսիդի և մեթանի պարունակություն: Զրի պարունակությունը(խոնավություն)անհրաժեշտ է, բարձր խոնավությունը դառնում է անհարմար և առողջական խնդիր:Կեղտերը պետք չեն, դրանք բորբոքում են թոքերը:

Որքա՞ն ժամանակ կարող եք պահել ձեր շունչը: 4 րոպե հետո դուք կույ եք տալիս օդի համար: Շնչող օդ չկա կույ տալու համար, դու մեռնում ես: Մարդիկ արագ են մահանում հրդեհների պատճառով, չկան շնչող օդ:



Շնչող օդը պահելը օգտագործվում է որպես խոշտանգում, մարդկանց, կենդանիների սպանություն:Շնչող օդը պահելը որպես խոշտանգում(ջրի գիշերօթիկ)օգտագործվում է ԱՄՆ վարչակազմերի, ԱՄՆ կառավարության աշխատակիցների, պետական կապալառուների, ԱՄՆ-ի կողմից պաշտպանված օտարերկրյա բռնակալների կողմից:Խոշտանգումը հանցագործություն է.**MSR7**(ժողովուրդ),**MSR4**(կենդանիներ).

Սպանելու համար շնչող օդը պահելը.պատահական(թունավոր գոլորշիներ կրակի մեջ)կամ ինքնուրույն(ինքնասպանություն. խտացված ածխածնի երկօքսիդի կամ եփող գազի նպատակային ներշնչում), կառավարություն(գազի խցիկ, կախվել, խոշտանգում), մյուսները (հանցագործներ՝ պարանոց, խեղդամահ անել, խեղդել, կախել).Իշխանությունը, հանցավոր սպանությունները ստանում են,**MSR7**. Պատահական(առողջություն և անվտանգություն),**MSR4**, ինքնուրույն(պատասխանատու է**1 Աստված**).



Մարդկանց իրերն այրելը «Շնչող օդի» գլխավոր սպառնալիքն է:



Այն սկսվում է այն անհատից, ով օգտագործում է իր շնչափողը որպես ծխնելույզ, իր թոքերը որպես մաղ թունավոր գոլորշիների և օդային կեղտերի համար:Մարդու մարմինը որպես ծխնելույզ օգտագործելը առողջության համար լուրջ վտանգ է, վիրավորանք 1 Աստծո նախագիծը:



Ծխելը կախվածություն! Մարդկային ողբերգություն! Համայնքային բեռ!

Կախվածությունը կրկնվող ստիպողական վարքագիծ է, որը բավարարում է ընկալվող կարիքը: Թմրամոլները խաբում են իրենց՝ չընդունելով իրենց վարքագծի վնասը: **Վնասը իրենց, ընտանիքին, ընկերներին, աշխատանքային ընկերներին, համայնքին:**

Թմրամոլները չեն հավատում, որ կախվածություն ունեն, քանի դեռ նրանք հաճույք են ստանում, իրենց կյանքը միասին են պահում: Թմրամոլները սպառնալիք են դառնում իրենց, համայնքի համար. նրանք դառնում են զառանցական, անազնիվ, հակասոցիալական, անբարոյական, խաբեբա, եսասեր, անտարբեր: Սա ստիպում է Շիրին(համայնք) վերահսկել իրենց ապրելակերպը . Սահմանափակելով նրանց ազատությունները և իրավունքները.

Ծխողները բերանից հոտ են գալիս. նրանց հագուստից հոտ է գալիս: նրանք հոտ են քաշում սենյակում: նրանց մոխիրն ամենուր է: նրանց հետույքն ամենուր է: նրանք զզվելի, կեղտոտ, գարշահոտ անհատներ են: Խուսափե՛ք նրանցից, ամոթե՛ք նրանց:



Ծխողները իրենց առողջության համար վտանգ են ներկայացնում. նրանք այրում են իրենց շուրթերը, ատամները, լնդերը, բերանը, կոկորդը, շնչափողը, թոքերը, հիվանդանալով, բեռ համայնքի համար: Ծխողները ծույլ են շատ ծխի ընդմիջումներ անելով և ինքնավստահ հիվանդությամբ: նրանց պատասխանատվության ենթարկե՛ք:

Ծխողները առողջության համար վտանգ են ներկայացնում ուրիշների համար : Հղի ծխողները վնասում են իրենց չծնված երեխային. Ծնվելուց հետո այս նորածինները ցմահ դատապարտվում են առողջական խնդիրների պատճառով: նրանք կարող են ունենալ դեֆորմացիաներ, հաշմանդամություն ,...Հղի ծխողները հետապնդվում են՝ վնասելով չծնված երեխային. **MSR3.**



Պասիվ ծուխ(հարձակում) վիրավորում է մարդկանց. Պասիվ ծուխ ստեղծող ծխողները ստանում են. **MSR3.** Սուբյեկտներ(ժամանց, ժամանց, աշխատանք...) որոնք թույլ են տալիս ծխելը ստանալ, **MS R3** վճարել փոխհատուցում. Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս ծխելը, փոխարինվում է, **+MSR7**

Ծխողները անփույթ են. նրանք հրդեհներ են առաջացնում՝ տներ, խոտ, անտառ: նրանք պատասխանատվության են ենթարկվում, **MSR4** և վճարել փոխհատուցում: նրանք վիրավորում են մարդկանց, կենդանիներին, **MSR5.** նրանք սպանում են մարդկանց, կենդանիներին, **MSR6.**



1951 թ(հեթանոսական օրացույց) պարզվել է, որ ծխելը անառողջ լուրջ սպառնալիք է: Կառավարությունը, նրանց գերատեսչությունները, գերատեսչությունները, որոնք չեն «արգելել» ծխելը, ձախողվեցին(պարտականության թերացում) ծառայել, պաշտպանել ժողովրդին. Ընդունվում է հետահայաց օրենսդրություն. Այս մեղավորները ստանում են, **MSR7.**

Ցանկացած անհատ կամ խումբ, բիզնես կամ այլ կազմակերպություն, որը խթանում է(անվճար, գովազդ, մարքեթինգ), թույլ է տալիս(ծնողներ, ուսուցիչներ, աշխատանք, ակումբներ,

ճաշարաններ, ժամանցի վայրեր...), շահույթ(մատակարարներ, արտադրողներ, փոխադրողներ, մեծածախ վաճառողներ, մանրածախ վաճառողներ), հասանելի է դարձնում «Smokes» և կամ ծխելու պարագաներ **MSR7** Կարևոր չէ, թե ինչ է պարունակում «Ծխերը»: Ծխելու ակտը(գոլորշիացում) առողջության վտանգ է:

Ջրո հանդուրժողականություն ծխելու նկատմամբ:

Անհատները նվազեցնում են շնչառական օդի հասանելիությունը՝ այրելով ածուխը, թրիքը, գազը, նավթը, փայտը, ճաշ պատրաստելու համար:(ներառում է խորոված), ջեռուցում, հոսանք. Այն ավարտվում է հիմա: **Օգտագործեք** էլեկտրաէներգիա, որն արտադրվում է առանց այրման: Խախտում, հանգեցնում է բռնագրավման, սարքավորումների ոչնչացման և **MSR2**



էլեկտրականության այրվում է(ածուխ, աղբ, գազ, նավթ, ուրան,...)էներգիա ստեղծելու համար են **Փակեք, ապամոնտաժված**. Աղտոտող սեփականատերերը, օպերատորները պատասխանատվության են ենթարկվում, **MSR7**. Ածխի և ուրանի հանքերը փակ են և կնքված: Հանքարդյունաբերության սեփականատերերը և օպերատորները ստանում են, **MSR7**. Էներգիան արտադրվում է չայրվող մեթոդներով:

Այրվում է կենցաղային, ոչ կենցաղային տրանսպորտը տեղափոխելու համար Ավարտվում է: Գազը, նավթը չեն այրվում: Ավտոմայրուղիներում ներքին ոչ ներքին տրանսպորտը փոխարինվել է «Freeway Trams»-ով: Միջքաղաքային ցամաքային տրանսպորտը իրականացվում է միայն երկաթուղով: Դիզելային վառելիքի, բենզինի, LPG-ի օգտագործումն ավարտվում է!



Աղտոտող ժամանցն ավարտվեց:

Օդում. Air Shows, մասնավոր սեփականություն հանդիսացող օդային տրանսպորտ(անօդաչու թռչող սարք, ինքնաթիռ, ռեակտիվ, ուղղաթիռ, տիեզերական մաքրոք,...)վերջ!

Ջրի տակ. մոտորացված նավակների մրցավազք, մասնավոր սեփականություն հանդիսացող ծովային տրանսպորտ (նավակներ, խցիկ հածանավ, զբոսաշրջային նավեր, սուզանավեր, արագընթաց նավակներ, ռեակտիվ դահուկներ, զբոսանավեր,...)վերջ!



Ցամաքում: բոլորը 2, 3, 4, .. անիվ շարժիչով: հեծանիվներ, հեծանիվներ, մեքենայություններ, սպորտային մեքենաներ, ամենագնաց, լիմուզիններ, շքեղ մեքենաներ: Ավտոարշավներ, ավտոարշավներ. Տուրիստական գնացքներ. Աղտոտող գվարճանքի խթանողներ, տրանսպորտային միջոցների մատակարարներ

աղտոտող զվարճանքները հետապնդվում են, **MSR7**



Եղունգների սրահ ստեղծել թունավոր գոլորշիներ. Աշխատակիցներն ունեն շնչառական պաշտպանություն: Հիմար հաճախորդներ(**զոհեր**)մի՛ արեք: Առևտրի կենտրոններում եղունգների սրահները լայն բաց են: Նրանց թունավոր գոլորշիները գրկում են անցորդներին: Նրանց առողջական վտանգների ենթարկելը: Հատկապես հղի կանայք, նորածինները, ասթմատիկները, տարեցները: Եթե դուք ենթարկվել եք թունավոր գոլորշիների, դատի տվեք սրահին և Առևտրի կենտրոնին փոխհատուցման համար:

Եղունգների սրահը վտանգ է ներկայացնում առողջության համար և օղը աղտոտող: Նրանց այցելում են մարդիկ, ովքեր չափազանց ծույլ են սեփական եղունգները հարդարելու համար և չափից շատ գումար ունեն: Փակեք դրանք, արգելեք դրանք: Քրեական պատասխանատվության ենթարկել սեփականատերերին, ղեկավարներին, **MSR7**



Գեղեցկության սրահը վտանգ է ներկայացնում առողջության համար և օղը աղտոտող: Նրանց այցելում են մարդիկ, ովքեր չափազանց ծույլ են ինքնուրույն դիմահարդարվել, չափից շատ գումար ունեն: Փակեք դրանք, արգելեք դրանք: Սեփականատերեր, գործադիրներ, ստացեք, **MSR7**

Վարսահարդարը, ով թունավոր գոլորշի է ստեղծում, փակվում է, հետապնդվում, **MSR7**

Վարսահարդարները, ովքեր օդի աղտոտվածություն չեն առաջացնում, նորմալ աշխատում են.



Կապիտալիստ(**ագահ գիշատիչ մակաբույծ**) Կառավարությունները խրախուսում են ունայն այգիներով տները: Տան սեփականատերը օգտագործում է բենզինային շարժիչային այգիների գործիքներ(**փչիչներ, ջարդիչներ, խոզանակներ, շղթայական սղոցներ, հնձիչներ,...**) որ աղտոտում է (օդ, աղմուկ, հող). Տնատերեր, արտադրողներ, մանրածախ առևտրականներ, ստացեք **MSR7**. Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս այս աղտոտումը, փոխարինվում են, ստացեք **MSR7**.

Դրսի միջատասպաններ օգտագործվում են մշակաբույսերի, այգիների, ... Սննդի քրՊտղատու այգիները, որոնք աղտոտված են եղել, պիտանի չեն մարդկանց կամ կենդանիների օգտագործման համար: Աղտոտված բերքը, սննդամթերքն այրվում է համայնքի կողմից(**Shire**). Առևտրային արտադրող ստացեք **MSR7**. Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս այս աղտոտումը, փոխարինվում են, ստացեք **MSR7**.



Ներսում օգտագործվող միջատասպանները հարձակվում են նյարդային համակարգի վրա: Դրանք հիպերակտիվ են դարձնում չծնված և նորածիններին: Միջատասպանները գրգռում են մարդկանց և կենդանիների շնչառական համակարգերը: Մի օգտագործեք ինսեկտիցիդներ ներսում:

Ռազմական օդը աղտոտել տրանսպորտով, պայթուցիկներով, Ա, Ն(Ատոմային, միջուկային)Բ(կենսաբանական)Գ(քիմիական) զենքեր. Դրանք վտանգ են ներկայացնում մարդկանց, կենդանիների, բույսերի կյանքի համար: Այս զենքերը ստեղծող գիտնականները ստանում են **MS R7**. Այդ զենքերի արտադրական օբյեկտները քանդվում են, այրվում Շիրի կողմից: Այս օբյեկտների սեփականատերերը, տնօրենները, գործադիրները, վերահսկողները ստանում են **MSR7**. Զինվորականները, ուլքեր օգտագործել կամ օգտագործում են այս տեսակի զենքեր, ենթարկվում են քրեական պատասխանատվության՝ ենթասպա կոչումից մինչև **MSR7**. Կառավարությունը, որը թույլ է տալիս արտադրել, պահել այդ զենքերը, փոխարինվում է, ստանում, **MSR7**.



Հրավառությունը հիմնական աղտոտողն է: Նրանք դառնում են ավելի տարածված, ավելի մեծ ավելի աղտոտող: Կախված եղանակային պայմաններից, օդի աղտոտվածությունը կարող է շարունակվել օրվա ընթացքում: Մասնիկների աղտոտվածությունը նստում է այն աղտոտող ջրի վրա: Մարդկանց և կենդանիների համար խմելու ոչ պիտանի դարձնելը: Հրավառություն վերջ! Նրանց փոխարինում են լազերային լույսերը:

Չչնչող օդ Դուք ունեք 4 րոպե ապրելու համար:

Ցանկացած անձ, կազմակերպություն կամ կառավարություն, որը մերժում է չչնչող օդը կամ հանդիսանում է աղտոտված օդի պատճառ և հետևանք: Պատասխանատվության ենթարկվել, վանդակի մեջ ընկնել, **MS R7**. Պահանջել չչնչող օդը դա **ա1 ԱՍՏՎԱԾ** տրված իրավունք!

Զրոյական հանդուրժողականություն օդն աղտոտողներին !!!!!

Գոյատևելու համար մարդու մարմնին անհրաժեշտ է

Խմելու ջուր!



Մեր մարմնի 60+%-ը բաղկացած է ջրից: Մեր մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ դրա կարիքն ունի: Զուրը յուղում է մեր հողերը, կարգավորում մեր մարմնի ջերմաստիճանը և մաքրում մեր թափոնները...

Մթնոլորտային խտացրած ջրի գոլորշիները կաթիլներ են առաջացնում Երկրի ձգողականությունը կաթիլները քաշում է ներքև(տեղացող անձրև) մակերեսին. Անձրևը քաղցրահամ ջրի հիմնական աղբյուրն է: Այս անձրևաջրերն օգտագործվում են խմելու, սննդի պատրաստման, ճաշ պատրաստելու, լվանալու, անձնական հիգիենայի և...



Մարդը կարողացել է խմել անձրեւաջուր, օգտագործել այն սննդի պատրաստման համար: Ոչայլևս անձրևաջրերը աղտոտված են, անառողջ, թթու, թունավոր, անհամ, տհաճ հոտ: Լվացքը չպետք է դուրս մնա անձրևի տակ, որպեսզի դառնա

աղտոտված. Այն ոչ միայն կեղտոտ տեսք ունի, տհաճ հոտ է գալիս, այլև կարող է գրգռել մաշկը:

Սառը անձրև է գալիս որպես կարկուտ, ձյուն:Ձյունը կուտակվում է բարձր լեռներում, Արկտիկայի և Անտարկտիկայի վրա՝ ստեղծելով քաղցրահամ ջրի պաշարներ:Ձյունը սափտակ է,



աղտոտված ձյունը մոխրագույն է նույնիսկ սև: Սև ձյուն հանդիպում է Հիմալայներում, ամբողջ աշխարհում սառցադաշտերում, Գրենլանդիայում, Արկտիկայի, Անտարկտիդայում:

Համայնքները ստեղծում են քաղցրահամ ջրի ջրամբարներ:Այս ջրամբարները լցվում են անձրևի ջրի և ձյան հալման վրա:Աղտոտվածության պատճառով այս ջրերը մաքրման կարիք ունեն նախքան մարդկանց կամ կենդանիների օգտագործումը:



Ջրամբարը ավելի շուտ խորն է, քան ծանծաղ:Խորը ջուրն ավելի սառն է, նվազեցնում է գոլորշիացումը, ջրիմուռների աճը հատկապես թունավոր տեսակը, միջատների վարակումը: Արգելվում է ջրային սպորտաձևերը դադարեցնել միզելը, դաշտանը և ջրի մեջ թուխը: Ջրային արհեստ(ջեթ դահուկներ, մոտորանավակներ,...)աղտոտել(նավթ, բենզին, մարտկոցի թթու,...) դրանք արգելված են!Բացառություն՝ Park Ranger տրանսպորտ:

Մարդը չի կարող հույս դնել, որ համայնքը դա ճիշտ է անում:Բուժում չկա, մասնակի վերաբերմունք, սխալ վերաբերմունք, ծախսերի կրճատում, կոռուպցիա, հանցավոր վարքագիծ,...Ջրի տնային բուժումը դառնում է պարտադիր.



Ջրի տնային բուժումը պահանջում է զտում:նվազեցնելու համար. մկնդեղ, ասբեստ, քլոր, քլորոֆորմ, կարբոնատային կարծրություն, պղինձ, կեղտ, թունաքիմիկատներ, ծանր մետաղներ, կապար, թունաքիմիկատներ, ժանգ,... Ավելի տաք կլիմայական պայմաններում ֆիլտրացված ջուրը պետք է եռացնել՝ մահացու հիվանդություններից պաշտպանվելու համար(վիրուս...).

Սպառնալիքներ քաղցրահամ ջրի համար:Շուտով քաղցրահամ ջրի պահանջարկը կգերազանցի քաղցրահամ ջրի հասանելիությունը:

Աղտոտված անձրևը կարող է առաջացնել ներկի կեղև,
պողպատե կառույցների կոռոզիա(կամուրջներ), քարի էրոզիա,
տերևների և այլ բուսականության թառամում, մաշկի գրգռում, . .



Ստուգեք «Շնչող օդը» և «Կանաչ հայեցակարգը»՝ աղտոտվածությունը
գսպելու վերաբերյալ խորհուրդներ տալու համար.

Ոռոգում! Ոռոգման համար ստորերկրյա ջրերի օգտագործումը ավելի արագ է սպառում ստորգետնյա
ջրամբարը, քան այն կարող է համարվել: Արդյունքում չորանում է մի ամբողջ էկոհամակարգ և
ստեղծում քաղցրահամ ջրի պակաս: Ստորերկրյա ջրերի ոռոգումն ավարտվում է. Ստորերկրյա ջրերի
ապօրինի օգտագործումը ոռոգման համար հանցագործություն է, **MSR7**. Ստորերկրյա ջրերի ոռոգումը
թույլատրող կառավարությունը փոխարինվում է, քրեական պատասխանատվության ենթարկվում, **MS
R7**.



Ոռոգումը, առվակի, գետի, լճի քաղցրահամ ջրի օգտագործումը
դանդաղեցնում է ջրի հոսքը: Սա խթանում է գոլորշիացումը:
Արդյունքը երաշտի! Այս տեսակի ոռոգումը վերջ դրեց
քաղաքակրթությունների: **Ավարտել ոռոգումը.**

Աղտոտված ջրուղիներ(գետ, գետ, լիճ,...)ստեղծել քաղցրահամ
ջրի պակաս. Փոթորիկ ջուր լցված տոքսիներով,
դեղագործական միջոցներով, թույներով.. Արդյունաբերական
թափոնների, տոքսիների, թույների ապօրինի թափում..
Ավարտվում է ջրուղիների աղտոտումը, ստանում են
աղտոտողները, անհատները **MSR3** մնացած բոլորը, **MSR7**.



Լրացրեք քաղցրահամ ջուր

Աղագերծումը մեծ էներգիա է ծախսում, ծախսատար: Ջրի ընդունումը բացասական
ազդեցություն է ունենում շրջակա միջավայրի վրա՝ մեծ թվով ձկներ, խեցեմորթներ,
նրանց ձվերը և... քաշելով համակարգ: Ավելի մեծ ծովային արարածներ թակարդում են
ջրը նույնիչ կառույցի առջևի էկրանին: Քիմիական բուժումը, կոռոզիան, ստեղծում են
տաք աղաջր, որը հետ է թողնվում օվկիանոս:



Աղագերծումն ունի բորի բարձր պարունակություն, ինչը հանգեցնում է ջրի ցածր որակի: Այս ջուրը, որն
օգտագործվում է հողագործության, անասնապահության, սննդի արտադրության մեջ, հանգեցնում է
բորի բարձր մակարդակի սննդակարգի: **Բորի երկարատև դիտան անառողջ է:**

Վերամշակված կեղտաջրերը, կեղտաջրերը անցնում են առաջնային մաքրման միջով, որպեսզի դուրս բերվեն պինդ նյութերը, սնուցիչները հեռացվում են, գոտիչները հեռացնում են բակտերիաների և վիրուսների մեծ մասը: Այնուհետև ջուրն անցնում է թաղանթի միջով՝ մոլեկուլները հեռացնելու համար: Զուգարան թակելու համար վերջին տարբերակն է: Թեստերը չեն բացահայտում առողջական բոլոր վտանգները:



Շշալցված ջուր(թանկարժեք)հարմար է ճանապարհորդության համար.Պլաստիկ ջրի շշերն արտագատում են քիմիական նյութեր, որոնք տաքանալիս դառնում են վտանգավոր(արև, տաքացուցիչ). Մի օգտագործեք պլաստիկ տարաներ սննդի կամ խմիչքի համար: Պլաստիկ տարաներով սնունդ կամ խմիչք մի գնեք: Ապակի(առանց կապարի)շշերը, տարաները լավագույնն են: Մի օգտագործեք պլաստիկ ծղոտներ կամ դանակներ: Մի օգտագործեք պլաստիկ տարաներ կերակուր պատրաստելու կամ մատուցելու համար:

Բուրավետ խմելու ջուր

Սորտերի համար խմելու ջուրը կարող է բուրավետել:Որոշ բուրավետիչներ անառողջ են, դրանք պետք է խուսափել:Բուրավետ ջուրը կարելի է մատուցել սառը կամ տաք:

Հարմարանուշաբույր ըմպելիքներ.Տավարի մսի էքստրակտ, հավի մսից, կակաո, թեյ, սուրճ, միրգ, խոտաբույսեր, համեմունքներ, բանջարեղեն:



Անառողջանուշաբույր ըմպելիքներ և հավելումներ.Ալկոհոլ, Արհեստական գույն, Արհեստական բուրավետիչ, Արհեստական և բնական քաղցրացուցիչ, Գազավորված, Կոլա, Ջերմային, Էներգետիկ ըմպելիք, Լիմոնադ, Առանց կոֆեինացված սուրճ, Մրգային հյութեր, Պահպանիչներ, նատրիում...



Խմելու ջուրը լավագույնն է



Ցանկացած անձ, կազմակերպություն, կառավարություն, որը մերժում է խմելու ջուրը կամ հանդիսանում է աղտոտված ջրի պատճառ և հետևանք:Պատասխանատու են,**MSR7**

Պահանջել խմելու ջուր դա ա1 ԱՍՏՎԱԾտրված իրավունք!

Հեղուկի ընդունում չկա: Դուք ունեք 4 օր ապրելու!

Առօրյան: Վեր կացեք, խմեք 0,2 լ բաժակ թեթև սառեցված, ֆիլտրացված ջուր: Ամեն ճաշից առաջ (նախաճաշ, վաղ օրվա խորտիկ, ճաշ, ուշ օրվա խորտիկ, ընթրիք) ունենաք 0,2 լ բաժակ թեթև սառեցված, ֆիլտրացված ջուր: Խմեք բաժակ (ոչ պլաստիկ) յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա լցված 0,2 լ ֆիլտրացված ջրով: Խմեք գիշերը յուրաքանչյուր զուգարան այցելելուց հետո և չոր կոկորդիս, հանգստացեք առավոտյան արթնանալիս:

Հարմարանուշաբույր ըմպելիքներ. Սուրճ

դրախտային խթանող ըմպելիք



Սուրճ՝ եփած ըմպելիք՝ պատրաստված սուրճի բույսերի բոված սերմերից: Սուրճը պատրաստվում է սուրճի ծառի չորացրած, բոված սերմերից, որոնք աճում են հասարակածի երկայնքով տաք, խոնավ կլիմայական պայմաններում: Կան 2 սորտեր. Robusta հատիկներն ունեն ուժեղ համ և ամբողջական մարմին: Արաբիկայի հատիկները աճում են ավելի բարձր բարձրության վրա, ունեն ավելի հարթ համ և ավելի բուրավետ հատկություններ:

Սուրճի հատիկները հավաքելուց, չորացնելուց հետո բովում են մոտ 200°C ջերմաստիճանում: Սա թույլ է տալիս հատիկի շաքարը կարամելացնել և զարգացնել սուրճի համը: Որքան երկար են բոված լոբիները, կամ որքան բարձր է ջերմաստիճանը, այնքան ավելի մուգ կլինի տապակածը և այնքան ավելի հագեցած համը, ընդհանուր առմամբ, բաց տապակածները ավելի սուր և թթվային համ ունեն, մինչդեռ մուգ տապակածները ավելի խորն ու հարուստ համ ունեն: Մուգ տապակածը պարտադիր չէ, որ «ավելի ուժեղ» լինի: Մեկ բաժակ սուրճի ուժը կախված է նրանից, թե որքան ջուր է ավելացվել սուրճի եփման ընթացքում:



Ինչպե՞ս պատրաստել մի բաժակ սուրճ:

Ինչպես առավելագույնը քաղել ձեր սիրելի բաժակ սուրճից:

- 1) Հիանալի համով սուրճը սկսվում է հիանալի համով ջրով: Եթե ֆիլտրացված ջուրը հասանելի չէ, օգտագործեք սառը ջուր ծորակից: Թողեք այն մի քանի վայրկյան վազի, որպեսզի օդափոխվի՝ նախքան այն թեյնիկին ավելացնելը:
- 2) Թող ջուրը եռա (80°C) նախքան այն սուրճի վրա լցնելը (ակնթարթային կամ կաթիլային ֆիլտր) հատիկներ. Եռացող ջուրը այրում է հատիկներն ու ազդում համի վրա:
- 3) Կաթ օգտագործելիս (խորհուրդ չի տրվում), ջուրից հետո ավելացնել այն բաժակի մեջ: Եթե 1-ին կաթ ավելացնեն, սուրճը կարող է նույնպես չխառնվել: Տաք ջուրը կարող է այրել կաթը՝ փոխելով համը:

Նշում! Քաղցրացուցիչներ(շաքար կամ արհեստական)փչացնել սուրճը! Առանց կոֆեինը սուրճ չէ, այլ առողջության համար վտանգ: Օգտագործեք միայն ոչ կաթնամթերքի սպիտակեցնող միջոցներ:

Առանց կոֆեինի սուրճաԱռողջություն-ռիսկ!

Առանց կոֆեինի օգտագործում է վճարունակ: Լուծիչների մնացորդները հաճախ խանգարում են ստամոքսը: **Տրամաբանություն!** Առանց կոֆեինի սուրճը հաղթում է սուրճ խմելու նպատակին.

Պատրաստություններ.



Մի օգտագործեք սուրճի պատյաններաԲնապահպանական ռիսկ!

Սուրճի պատյանները բոլոր 1 միլիարդը բնապահպանական աղետ են: Դրանք կենսաքայքայվող չեն: Չի վերամշակվում: **STOP!** Արտադրություն! Դատախազություն, **MSR7. STOP!** Օգտագործելով դրանք! Խուսափեք և ամոթ:



Նշում! Մեկանգամյա օգտագործման բոլոր 1 զեղչված ապրանքները չափազանց շատ աղբի պատճառ են հանդիսանում: Նրանց արտադրությունը՝ «Ավարտվում է»: Խախտում, **MSR7!**

Շուն, Ամոթ մարդիկ, ովքեր օգտագործում են մեկանգամյա օգտագործման ապրանքներ:

Ինչպե՞ս խմել մեկ բաժակ սուրճ.

Լավագույն համը ստանալու համար համտեսեք, թողեք մի քիչ սառչի, քան թե ըմպեք: Սուրճի մեծ կաթիլները ավելի շատ բուրմունք են թողնում: Հոտեք և համտեսեք այն, դրախտային: Կան կաթով սուրճ.

Էսպրեսո խտացված ըմպելիք է, որը եփում է տաք ջրի ճնշման տակ մանր աղացած սուրճի միջով: Սուրճի պատրաստման այլ մեթոդների համեմատ էսպրեսոն ունի ավելի հաստ խտություն, լուծված պինդ նյութերի և փրփուրի ավելի բարձր կոնցենտրացիան: **Էսպրեսոն հիմք է հանդիսանում այլ խմիչքների համար.** Կապուչինո, Լատտե, Մաքիատո, Մոկա, Ամերիկանո, Գրինգո, Դուո-շոտ, Լավա և Մոտե: Մատուցվում է ժպիտով:



Կապուչինո: հյուսվածք պատրաստելը, կաթի ջերմաստիճանը ամենակարևոր քայլն է: Կաթը շոգեխաշվում է՝ ավելացնելով շատ փոքր օդային պղպջակներ՝ տալով թավշյա հյուսվածք (փրփուր). Մի բաժակ էսպրեսո դրվում է բաժակի մեջ,

Ավելացնում են տաք փրփուր կաթ, վրան 2 սմ հաստությամբ փրփուրով, ավարտվում է ա

շաղ տալ աղացած դարչին:



Լատտե: տաքացնել կաթը առանց փրփուրի: Մի բաժակ էսպրեսո լցնում են բաժակի մեջ: Ավելացվում է տաք կաթ՝ վրան հում կակաոյի շաղ տալ:



Մաքիատո: տաքացնել կաթը առանց փրփուրի: Բաժակի 2/3-ը լցնել կաթով: Ավելացրեք մի բաժակ էսպրեսո: Լրացրեք անանուխի տերևը:



Մոկա: պատրաստել հում տաք կակաո: 1/2 բաժակը լցնել տաք կակաոյով: Ավելացրեք մի բաժակ էսպրեսո: Լրացրեք կաթով և կաթի փրփուրով: Ավելացնել մի շաղ հում կակաո:



Գրինգո: 1/2 բաժակը լցրեք տաք ջրով: Ավելացնել 2 շիշ էսպրեսո: Վերևում ցանել մշկընկույզ:



Ամերիկանո: Գավաթի մեջ դրվում է մի բաժակ էսպրեսո: Ավելացվում է տաք ջուր:



Դուո-կրակոց: Ավելացնել 2 շիշ էսպրեսո: Հետո տաք ջուր:



Լավա: 1-ին մի բաժակ էսպրեսո. Ավելացնել մանդարինի խտացրած հյութ: Ավելացնել տաք հում կակաո Լրացրեք տաք փրփուր կաթով: Ավելացնել մի շաղ աղացած դարչին:



Մոտե: Լրացրեք բաժակի 1/2-ը տաք անանուխի թելով: Ավելացրեք մի բաժակ էսպրեսո: Լրացրեք տաք փրփուր կաթով: Ավարտեք մի շաղ աղացած դարչինով:



Կակաո դրախտային խթանող ըմպելիք

Կակաոյի ծառերը աճում են տաք, անձրևոտ արևադարձային շրջաններում: Դրա պտուղները պատիճ են: Պատիճի ներսում սերմեր կան(լոբի). Կակաոյի հատիկները վերածվում են կակաոյի կարագի և փոշու:



Տաք կակաոյի պատրաստում.

1 ճաշի գդալ կակաոյի փոշի,
1 բաժակ՝ սոյայի հեղուկ, այծի կաթ կամ այլ ոչ կաթնամթերք: 1
թեյի գդալ վանիլի էքստրակտ,
Տափակ դարչին,
Կտրուկ մշկընկույզ:

Խառնել բաղադրիչները միջին կաթսայի մեջ և տաքացնել միջին ցածր ջերմության վրա՝ հարելով մինչև փրփրացող և տաքանալը:



Թեյդրախտային խթանող ըմպելիք



Camellia մշտադալար բույս է: Քաղված և մշակված տերևները մեզ թեյ են տալիս:

Հիմնական թեյերը սև կամ կանաչ են: Նրանք կարող են լինել բուրավետ կամ բուրավետ:

Custodian Guardian թեյի պատրաստում. տեղադրեք չամրացված վերամշակված թեյի տերևները թեյի թրմիչի մեջ: Լցնել թրմիչը ապակե բաժակի մեջ: Եռացնել ջուրը, դադարեցնել եռումը, երբ դադարում է փրփուրը(80°C) լցնել ապակե բաժակի մեջ: Վայելե՛ք!



(ա) Երբ փրփրացողները դադարում են, լցնել սև թեյի վրա: 1 ռոպե հետո թրմիչը 3 անգամ խառնել: Մեկ ռոպե անց հեռացնել: Խմեք կամ ավելացրեք ցանկացած ցիտրուսային հյութ՝ համի համար, կամ թող սառչի, սառչի և խմեք: Զգուշացում մի աղտոտեք քաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող նյութերով(արհեստական, բնական).



(բ) Պղպաճակների դադարեցումից 10 վայրկյան հետո լցնել կանաչ թեյի վրա: Ինֆուզիոն 3 անգամ խառնել: 1 ռոպե հետո հեռացնել: Խմեք կամ ավելացրեք ցանկացած կորիզավոր մրգային հյութ համի համար, կամ թող սառչի, սառչի և խմեք: Զգուշացում մի աղտոտեք քաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող նյութերով(արհեստական, բնական).

Բուսական սերմերի թեյի պատրաստում, չամրացված սեղմված սերմերը տեղադրեք թրմիչի մեջ: Լցնել թուրմը ապակե բաժակի մեջ: Եռացնել ջուրը, դադարեցնել եռումը: Ճիշտ այնպես, ինչպես փրփրոցը դադարում է լցվել սերմերի վրա: 1 թուրմ հետո թրմիչը 3 անգամ խառնել: Եվս 7 թուրմ հետո հեռացնել: Խմեք, կամ թողեք, որ սառչի, սառչի և խմեք: Զգուշացում մի աղտոտեք քաղցրացուցիչներով, սպիտակեցնող նյութերով (արհեստական, բնական).



Բուսական տերևներ թեյի պատրաստում.
Նույնը, ինչ կանաչ թեյ.



Բուսական արմատային թեյ պատրաստում, կտրատել արմատները: նախընտրական-
Նույնը, ինչ Սեւ թեյ.

Միկրոալիքային վառարան օգտագործելը թեյի տոպրակ պատրաստելիս բացահայտում է համը: Հեռացրեք պիտակը թեյի տոպրակից, համոզվեք, որ մետաղական կեռը հանված է: Թղթե պիտակների մեծ մասը օգտագործում է էժան թանաք, գունաթափող ջուր, խանգարում է համը:

Թեյի բաժակի մեջ տաք ջուր լցնել >ավելացրեք ձեր ընտրած թեյի տոպրակը> տաքացնել միկրոալիքային վառարանում 30 վայրկյան կես հզորությամբ (400-500 վտ)> Թողեք այն եփվի միկրոալիքային վառարանում մեկ թուրմ հանել այն> վայելել!

Խմելու ջուրը լավագույնն է (կարող է համով լինել)



Զտված ջուր
լավ առողջության համար!!!

Զգուշացում. Մարդկային գոյատևման լուրջ սպառնալիք. Միկրոալիքային!

Պլաստիկ թափոններից ստացված միկրոալիքային ստամոսանները աղտոտել են ողջ մոլորակը՝ արկտիկական ձյուն լեռնային հողերից մինչև ամենախորը օվկիանոսները:

Միկրոալիքային ստամոսանները մտել են ծովամթերքի շղթա. Մարդկանց մեծամասնության արյան մեջ միկրոալիքային ստամոսան կա, որը տարածվում է ամբողջ մարմնով մեկ: Մարմնի բոլոր մասերը՝ ուղեղը, կրծքի կաթը, սիրտը, թոքերը, մկանները... աղտոտված են: Այն կբերի արձագանք իմունիտետից և էվոլյուցիայից: Անհայտ վատ հետևանքներով!

Պլաստիկ ջրի շշերն ազատում են միկրոալիքային ստամոսան, որը տաքանալու ժամանակ դառնում է վտանգավոր (արև, տաքացուցիչ, կաթսա). **Զգուշացում.** Պլաստիկ շշերից, տարաներից խմելն անառողջ է: Ավարտվում է: Խախտում, **MSR7**. Երբ ազդեք, խմբակային գործողություններ ձեռնարկեք արտադրողի, մանրածախ առևտրի, կառավարության դեմ:

Խմիչքի շշով կերակրվող երեխաները օրական միլիոնավոր միկրոալիքային ստամոսան են կուլ տալիս:

Հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ պլաստիկ տարաներում սննդի պատրաստումը հանգեցնում է հազարավոր անգամ ավելի բարձր ազդեցության: Ձեր երեխային մի դարձրեք պլաստիկ տիկնիկ: Մի օգտագործեք պլաստիկ շշեր, տարաներ կերակրման կամ սննդի պատրաստման համար:



Խախտում **MSR7**. Երբ ազդեք, խմբակային գործողություններ ձեռնարկեք արտադրողի, մանրածախ առևտրի, կառավարության դեմ:



Մի գնեք ըմպելիք կամ սնունդ պլաստիկ շշերի, տարաների, բանկաների մեջ: Մի օգտագործեք պլաստիկ տարաներ, պարագաներ ուտելիք պատրաստելու, եփելու, մատուցելու, խմելու համար: Մի օգտագործեք պլաստմասե պատառաքաղներ, ծղոտներ, ավսեններ, բաժակներ...**Խախտում MS R7**. Երբ ազդեք, խմբակային գործողություններ ձեռնարկեք արտադրողի, մանրածախ առևտրի, կառավարության դեմ:

Գոյատևելու համար մարդու մարմինը կարիք ունի **Ուտելի սնունդ**.

Առօրյայի մի մասն ուտելն է: Որքան առողջ ենք մենք և որքան երկար ենք ապրում: Շատ բան ունի մեր ուտելու սովորության հետ: Ոչ մի սնունդ, դուք սոված եք:

Կերակրե՛ք օրը 5 անգամ.

'Նախաճաշ, ներառում է ջուր, խոտաբույսեր, համեմունքներ, մեղր, սուրճ

,... Վաղ օրվա խորտիկ, ներառում է ջուր, միրգ, խոտաբույսեր, թեյ,...

Լանչ, ներառում է Ջուր, աղցան, ձու, սուրճ,...

Ուշ օրվա խորտիկ, ներառում է ջուր, ընկույզ, հատապտուղներ, համեմունքներ, կակաո

,... Ընթրիք՝ ներառում է Ջուր, Ընթրիքի թեմա, Թեյ կամ սուրճ... Բանջարեղեն:

7 մթերք, որոնք պետք է ամեն օր ուտել. Սնկերը (սնկոյ), Հացահատիկներ (վարսակ, գարի, ոսպ, եգիպտացորեն, կորեկ, քինոա, բրինձ, տարեկանի, սորգո, ցորեն), Hot Chili's, Սոխ (շագանակագույն, կանաչ, կարմիր, գարնանային, սոխ, սխտոր, պրաս), մաղաղանոս, քաղցր պղպեղ, բանջարեղեն (ծնեբեկ, լոբի, բրոկոլի, ծաղկակաղամբ, գագար, ոլոռ, բողբոջ, ...)



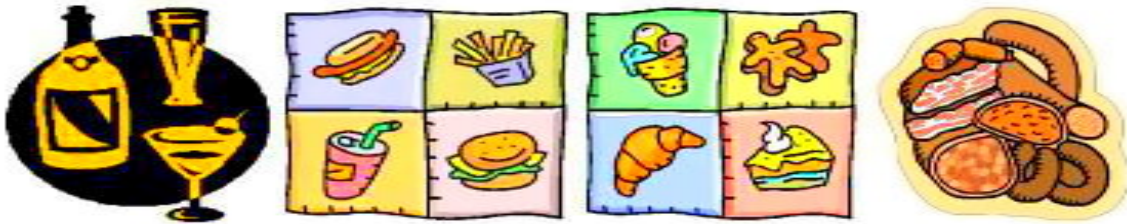
Շաբաթվա յուրաքանչյուր օր պետք է ունենա Ընթրիքի թեմա. օրինակ Օր 1: Բանջարեղեն Օր 2: Թռչնամիս Օր 3: Կաթնասուն Միջին շաբաթ: Սողուն Օր 5: Ծովամթերք Շաբաթ, կիրակի: Ընկույզներ և սերմեր ժամանցային օր. Թրթուրներ

Դիետա No No's: Արհեստական քաղցրացուցիչներ, Արտադրված սնունդ, Գենետիկորեն ձևափոխված սննդամթերք, ավելացված ֆրուկտոզա, սննդամթերք պլաստիկ տարաներում:



Ֆրուկտոզա շաքարային դիաբետի հիմնական պատճառը՝ գիրություն (Blubber People). Վատ է, լինի դա շաքարավազի կամ մրգի մեջ: Խմիչքի կամ սննդի մշակման ժամանակ ֆրուկտոզայի ավելացումը առողջության համար վտանգ է ներկայացնում: Այս տեսակի խմիչքի կամ սննդի մշակումը, տարածումը, վաճառքը հանցավոր վարքագիծ է, որը ստանում է **MSR6** Բացառություն. Չմշակված, հատապտուղներ, միրգ, մեղր, բանջարեղեն:

Ասա ոչ՝ Այն ամենը, ինչ պարունակում է. **ֆրուկտոզա, գլյուկոզա, շաքար; թխվածքաբլիթներ, թխվածքաբլիթներ, նախաճաշի շիլաներ, շոկոլադներ, մրգային հյութեր, պաղպաղակ, բլիթներ, ջեմ, կետչուպ, լիմոնադներ (Կոլա, էներգիա, ...)** մարմելադ, մյուսլի բարեր, սոուսներ, գինի...



Արտադրված-սնունդ չափազանց աղի է, ունի չափազանց շատ կոնսերվանտներ, հաճախ չափազանց յուղոտ է, շաքարավազ է ավելացված, ինչը պիտանի չէ ընտանի կենդանիների, անասունների օգտագործման համար. **Արտադրված սնունդը արյան բարձր ճնշման, զարկերակների խցանման, գիրության պատճառ է (Blubber People).** Արտադրված սննդամթերքի վերամշակումը, բաշխումը, վաճառքը հանցավոր վարքագիծ է, ստացելը **MSR6**

Ասա **Ոչ** դեպի՝ Կաթնամթերք, կաթնամթերք, արագ սնունդ, խոզապուխտ, համբուրգեր, սալամի, ...

Արտադրված: Հաց, միս; Պիցցա, երշիկեղեն, Մշակված: Մրգեր, Ապուրներ, Բանջարեղեն...



GM սնունդ այն է, ինչ մարդիկ իրականում օգտագործում են: Ամեն ինչ սկսվում է որպես գենետիկ մոդիֆիկացված (ինժեներական) սերմ (GM Crop). GM Crop-ը ազդեցության հետևանքով փոխում է ողջ սննդային շղթան: ԳՄուտացիաների ընդունում, որոնք ստեղծում են նոր հիվանդություններ, կյանքին սպառնացող գլոբալ պատուհասներ Սննդի շղթայի բոլոր անդամների համար: **Այդ թվում՝ մարդկանց!** Մարդիկ կդառնան ավելի հիվանդ, կմահանան ավելի երիտասարդ, ավելի շատ դեֆորմացիաներ, ավելի շատ հիվանդ երեխաներ, ավելի շատ վիժումներ... Կփոխի մարդու ԴՆԹ-ն.

GM սննդի գոյատևման սպառնալիք: Առվույտ, մանկական սնունդ, բեկոն, հաց, եգիպտացորեն, նախաճաշի հացահատիկ, կանոլա, ձու, խոզապուխտ, մարգարին, միս, կարտոֆիլ, պապայա, ոլոռ, թռչնամիս, բրինձ, երշիկեղեն, սոյա, լոլիկ, ցորեն, ցուկկինի,...

Պահանջարկ համայնքի անաղարտ սննդից. **ՈՉ** Ալկոհոլ, գենետիկ մոդիֆիկացում, թունաքիմիկատներ, միջատասպաններ, արտադրված մթերք, աղ, ավելացված քաղցրացուցիչներ (արհեստական կամ բնական),...

Ցանկացած անձ, կազմակերպություն, կառավարություն, որը հերքում է ուտելիքը կամ աղտոտված սննդի պատճառն ու հետևանքն է (GM). Պատասխանատու են, **MSR7**

Պահանջել ուտելի սնունդ դա ա1 ԱՍՏՎԱԾ տրված իրավունք!

10.2.7. Ճարպը օր

C-GKalendar Զվարճալի օրվա թեմաներ

12.1.7. Լավ Առողջություն օր

C-GKalendar Զվարճալի օրվա թեմաներ



Սնունդը քիչ է, դուք հիվանդանում եք !!! Ոչ մի սնունդ, դուք սոված եք !!!

Գոյատևելու համար մարդու մարմնին անհրաժեշտ էՔնել

1/3 առօրյան անց է կացվում պառկած վիճակում, դրա մի մասը ենթադրում է քնել:



Քունը անհրաժեշտ է մարդու մարմնի գոյատևման համար: 7 ժամ պետք է անել: Քնի պակասը հանգեցնում է մահվան, բայց միայն դեպրեսիայի և անմեղսունակության պոռթկումների միջով շատ ցավալի անցումից հետո:

Թերի քունը զրկում է մարմնին իր բուժիչ կարողություններից, որոնք ազդում են սրտի, իմունային, էնդոկրինոլոգիական, նյարդաբանական, հոգեբանական և ընդհանուր անաբոլիկ ֆունկցիաների վրա: Քնի պակասը կարող է հանգեցնել ապնոեի, գիրության, ինսուլինի դիմադրության, քրոնիկ դեպրեսիայի: Քնի անբավարարությունը կարող է հանգեցնել մահվան: **Հարկադիր քնի անբավարարությունը դասակարգվում է որպես խոշտանգումներ:**

Առողջ քունը ենթադրում է քնի ընթացքում շարժվել, ուղիղ պառկել կամ բարձրացրած ծնկներով, մեջքի վրա, կողքի կամ ստամոքսի վրա: Քունը կապված է հետևյալ համակարգերի հավասարակշռման հետ՝ կորտիզոլ, մելատոնին, աճի հորմոն, ինսուլին, նորադրենալին, պրոտակտինիում, սերոտոնին... Քունը և մեր քաշը կապված են՝ 2 հորմոն: **(լեպտին, գրելին)** աշխատել սովի, հագեցվածության զգացումը վերահսկելու համար: Քնի պակասը ձեզ դարձնում է ավելի քիչ բավարարված ուտելուց հետո և ավելի շատ ուտելիքի փափագը, ինչի հետևանքով շատ եք ուտում **(գիրություն)**. Քուն-քայլերը բժշկական օգնության կարիք ունեցող հիվանդություն է:

Հանգիստ, վերականգնող քուն
ստանալու համար անկողնային
սենյակը հնարավորինս մուժ է: Ներքին
և արտաքին աղմուկի
բացակայությունը պարտադիր է:
Shire-ը իրականացնում է գիշերային
պարետային ժամ: **Նշում!** Նորմալ է 2
քունը, ընդմիջումներով: 1^{փքունը}
կազմում է մոտ 3,5 ժամ, ընդմիջումը՝
մինչև 1,5 ժամ, որին հաջորդում է 3,5
ժամ քունը:



1,5 ժամ քնի ընդմիջման ժամանակ: Մարդիկ վեր են կենում, գնում զուգարան, ... Պառկելուց առաջ
կատարեք գիշերային վարժություններ և մի բաժակ ջուր խմեք: Նրանք, ովքեր չեն վեր կենում, չեն
աղոթում, կարդում, գրում, զուգարան գրուցում են, զուգարանում (Քնի ընդմիջման ժամանակ մարդիկ
ավելի անկաշկանդ են ավելի լավ հղիանալու հարցում), ...

Գիշերային վարժություններ

Նորմալ է 2 քունը, ընդմիջումներով: Պետք է վեր կենալ (օրինակ՝ զուգարան գնալ
) վերադառնալով նստեք մահճակալի եզրին, մի քիչ ջուր խմեք: Կատարեք
հետևյալ վարժությունները (Բոլոր վարժություններն արվում են մահճակալի
ծնկների վրա նստած՝ լայն բացված): Ամեն անգամ, երբ վեր կենաք, կատարեք
տարբեր վարժություններ:

1^{փքունը} Զորավարժություններ: Տեղադրեք ափերը * ձեր ձեռքերը ձեր ծնկների արտաքին
կողմում: Ձեռքերը սեղմեք դեպի ներս և ծնկները դեպի դուրս, պահեք 7 վայրկյան (
ձեռքերում, ոտքերում, ուսին լարվածություն եք զգում): Հանգստացեք, շունչ քաշեք, չկրկնվեք,
ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք: * տատանումների օգտագործման բռունցքներ:

2^{րդ} Զորավարժություններ: Կատարեք բռունցքներ * դրեք դրանք ձեր ծնկների ներսի դեմ: Սեղմեք
բռունցքները դեպի դուրս և ծնկները դեպի ներս, պահեք 7 վայրկյան (Ձեռքերում, ոտքերում,
ստամոքսում լարվածություն եք զգում): Հանգստացեք, շունչ քաշեք, չկրկնվեք, ջուր խմեք, պառկեք,
լավ քնեք: * տատանումների օգտագործումը հարթ ափի:

3^{րդ} Զորավարժություններ: Թեքեք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում թեքեք ձախ
ձեռքը դեպի վեր՝ ծալելով մատները, աջ ձեռքը թեքեք դեպի ներքև՝ թեքելով մատները: Կողպեք
մատները ամուր: Այժմ ձեռքերը քաշեք հակառակ ուղղությամբ, պահեք 7 վայրկյան (Դուք
լարվածություն եք զգում մատների, ձեռքերի, կրծքավանդակի մեջ): Հանգստացեք, շունչ քաշեք,
չկրկնվեք, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

4^{րդ} Զորավարժություններ: Թեքեք ձեռքերը (90%) կրծքավանդակի մակարդակում ձախ ձեռքը թեքեք
դեպի վեր, աջ ձեռքը դարձրեք բռունցք: Բռունցքը դրեք ձեռքի մեջ և սեղմեք ներքև, միևնույն ժամանակ
սեղմեք բաց ձեռքը դեպի վեր, պահեք 7 վայրկյան: Հետևեք, պահեք 7 վայրկյան (Ձեռքերում, ձեռքերում,
պարանոցում, կրծքավանդակում լարվածություն եք զգում): Հանգստացեք, վերցրեք ա

շունչ ու կում ջուր, պառկիր, լավ քնիր.Ոչ մի կրկնություն:

Լարված մեջք ունեցող մարդիկ յուրաքանչյուր վարժությունում ավելացնում են այս վարժությունը.Ձեռքերը դրեք ծնկներին: Գլուխը թեքեք ետ, թեքեք ետ, ապա շարժվեք առաջ՝ չկորցնելով կապը ծնկների հետ(Ձեռքերի, մեջքի, ստամոքսի լարվածություն եք զգում).

Հանգստացեք, շունչ քաշեք, 7 կրկնություն, ջուր խմեք, պառկեք, լավ քնեք:

Նշում!Մարդիկ, ովքեր շատ են նստում ցերեկային ժամերին:Գիշերային վարժություններից 1-ը պետք է կատարեք հերթափոխով յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ:

Դա քո մարմինն է: Պահպանեք այն պիտանի:

Քնելու համար պառկելուց առաջ նախադրյալներ կան.

Մութ լինի, գիշեր լինի:Հանգիստ, վերականգնող քուն ունենալու համար ննջարանը պետք է հնարավորինս մութ լինի:Ներքին և արտաքին աղմուկի բացակայությունը պարտադիր է Շիր պետք է իրականացվի Գիշեր-պարետային ժամ՝.

Վերջին կերակրումից պետք է անցած լինի 1 ժամ:Քնելուց առաջ լվացեք ատամները և լվացեք ամբողջ մարմինը:Երկրպագություն «Քուն».-Աղոթք».

1 ԱՍՏՎԱԾ սպասում է քեզնից լսելու:

ՔնելԱղոթք

սիրելի1 ԱՍՏՎԱԾ, Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի Ստեղծող Պաշտպանիր ինձ, երբ ես ամենախոցելի եմ Պաշտպանիր ինձ անհանգստացնող և չար մտքերից: Թույլ տվեք ունենալ հանգիստ, բուժիչ և վերականգնող քուն: Թույլ մի տվեք, որ անհանգստությունը խանգարի իմ երազներն ու քունը: Թույլ տվեք հիշել միայն քաղցր երազները Փառքի համար1 ԱՍՏՎԱԾև մարդկության բարիքը



Այս աղոթքն օգտագործվում է քնելուց առաջ:



Խմեք - բաժակ(ոչ պլաստիկ)լցված 0,2 լ ֆիլտրացված ջրով (ավելացված ոչինչ) յուրաքանչյուր մահճակալի սեղանի վրա:Ամեն երեկո քնելուց առաջ բաժակ դրեք մահճակալի սեղանին:Նշում!Խմեք գիշերը ամեն անգամ զուգարան այցելելուց հետո և չոր կոկորդիս ժամանակ, հանգստացեք առավոտյան արթնանալիս:

Ունեք 1 ոսկե տոնով ապակե բաժակ(1 միայն կրկնակի համար)բուսական եփուկ պարունակող(արոմաթերապիա)պատուհանի կողքի մահճակալի սեղանի վրա:Բուսական խմիչք

tion բաղկացած է 7 դեղաբույսերից: Երիցուկ(մատրիկարիա երիցուկ), Էվկալիպտ(Էվկալիպտ գնդիկ), գայլուկ(humulus lupulus), Հիսոպ(hysopus officinalis), նարդոս(lavendula officinalis), Կիտրոնի բալզամ(Melissa officinalis), վարդ(rosa damascena).

Մահճակալի հիմք և ներքնակ:(CG N-ABs-ի մաս 1)

Հիմքամուր է, անջուր: Այն չի տալիս էլեկտրական մագնիսական ալիքներ (շարժիչով աշխատող): Հորիզոնական մակարդակով է(առանց թեքվող մասերի): Հիմքը ունի 7 շարժական պինդ փայտե սալիկներ(չորացրած, հնեցված)մահճակալի լայնությունը: Հիմքը պետք է զերծ լինի փոշուց: Այն լիովին կրում է 150 կգ քաշը, ունի 14 տարվա երաշխիք: Հանգիստ վերականգնող քնի համար հոգնած մարմինը պետք է պառկած լինի ներքնակի վրա: Ձեր մարմնի աջակցվող հատվածների վրա ճնշումը պետք է լինի նվազագույն: Ներքնակի միկրոկլիման պետք է չափավորի դրա ջերմաստիճանը:

Հիմք, ներքնակի չափը(չափել մետրերով)Շրջանակի ներսը՝ լայնությունը 1,06 մ, երկարությունը 2,06 մ(տեղավորվում է ներքնակի լայնությունը 1,05 մ, երկարությունը 2,05 մ): Դրսի շրջանակը հատակից 0,09 մ է: Օդի շրջանառության հնարավորություն, մաքրում(մահճակալի տակ): Ներսի շրջանակն ունի 7 չամրացված փայտե սալիկներ՝ լայնությունը՝ 1,06 մ, հաստությունը՝ 0,03 մ, սալիկների միջև բացերը՝ 0,03 մ:(բարձրացնում է ներքնակի օդի շրջանառությունը), հատակի միջև հեռավորությունը 0,1 մ է: Հատակի, սալիկների միջև եղած դատարկ տարածությունը նախատեսված է օդի շրջանառության, մաքրման համար(ոչ պահեստավորում), դատարկ պահեք: ներքնակի չափսը՝ լայնությունը 1,05 մ, երկարությունը 2,05 մ. **Նշում!** Առկա է միայն 1 չափսի մեկտեղանոց մահճակալ, ներքնակ: Զույգերն ունեն 2 մեկտեղանոց մահճակալի հիմք, ներքնակներ:

Ներքնակի միջուկ(ոչ: մետաղական զսպանակներ)Ներքնակի միջուկը պետք է ամբողջությամբ պահի 125 կգ մարմնի քաշը: Հիպոալերգենիկ, աջակցող, մարմնի քաշը բաշխող, ճնշման կետերը թեթևացնող, չափավոր ջերմաստիճան, սնկերի դիմացկուն, առանց քլորոֆտորածխածինների: Երաշխիք 7 տարի:

Ներքնակի ծածկոց(կան 2՝ պաշտպանիչ, արտաքին)Երկու ծածկոցները վացվում են մեքենայով: Պաշտպանիչ ծածկույթն ունի կայծակաճարմանդ, որը թույլ է տալիս լցնումը վանալ, լրացնել, լիցքավորել: Պաշտպանիչ ծածկույթն ունի մաքուր արծաթ(առանց խառնուրդ)մասնիկներ, որոնք հյուսված են հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակաստատիկ հատկություններ տալով, որոնք պարունակում են հոտեր: Արտաքին ծածկը բամբակյա սավան է, որը ծածկում է պաշտպանիչ ծածկը, ներքնակի միջուկը: Էլաստիկ շերտերը պահում են այն տեղում: **Նշում!** Այցելելիս(արձակուրդ) բերեք ձեր սեփական ներքնակի ծածկոցները(երկուսն էլ):

Մաքուր ներքնակԱմեն 7 տարին մեկ ներքնակը փոխարինվում է նոր 1-ով: Փոխված ներքնակն այրվել է! **Զգուշացում.** Երբեք մի օգտագործեք կամ մի փոխանցեք նախապես պատված ներքնակը : Երբեք մի կիսվեք ներքնակի ծածկով: Տարածման ռիսկերի փոխանակում

վարակիչ հիվանդություններ: Յուրաքանչյուր 7 շաբաթը մեկ երկու ծածկոցները վանում են կենսաքայքայվող օճառով 60°C ջրով(Զգուշացում. Քիմմաքրում չկա): Չորացումը կատարվում է

բնական հոսող օդ/բրիզ(առանց չորանոց)և ստվեր(առանց արևի ուղիղ ճառագայթների).

Բարձի դիզայնը պահում է ողնաշարը բնական հարթության մեջ, վերացնում է ճնշման կետերը, աջակցում է քնի տարբեր դիրքերին(կողք, մեջք, ստամոքս).Բարձի ձևավորումն օժտված է փափկամազով, որպեսզի համապատասխանի իր օգտագործողի յուրօրինակ քնելու կեցվածքին և մեծացնի դեմքի շրջանառությունը: Բարձի ձևավորում(ոչ՝ ծղոտ, լաթեր, խոտ,)պահպանում է իր առաձգականությունը, հիպոալերգեն է, զերծ է տոքսիններից, լվացվում է մեքենայով: Բարձի ծածկոց(կան 2՝ ներքին, արտաքին) բարձի ներքին ծածկը ունի կայծակաճարմանդ՝ լցնելու, ավելացնելու, փոխարինելու, լվանալու համար: ներքին ծածկույթն ունի մաքուր արծաթ(առանց խառնուրդ)Հյուսված մասնիկներ, որոնք տալիս են հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակաստատիկ հատկություններ, որոնք պարունակում են հոտեր: Բարձի արտաքին ծածկը պատրաստված է 100% բամբակից, ունի կայծակաճարմանդ:Երկուսն էլ լվանում են տաք ջրով, առանց չորանոցի, առանց քիմմաքրման: Բարձի դիզայնը ապահովում է առավելագույնը 125 կգ քաշ ունեցող քնելու համար: Բարձի չափսը՝ լայնությունը 0,8 մ, երկարությունը 0,4 մ

Վերմակի դիզայնը աջակցում է քնի տարբեր դիրքերին(կողք, մեջք, ստամոքս). Վերմակն ունի մաքուր արծաթ(առանց խառնուրդ)Հյուսված մասնիկներ, որոնք տալիս են հակաբակտերիալ, մանրէաբանական , հակաստատիկ հատկություններ, որոնք պարունակում են հոտեր: Վերմակի դիզայնը հնարավորություն ունի ապահովելու ջերմության արդյունավետ բաշխում և օդի շրջանառություն:Դիզայնը հիպոալերգեն է, զերծ տոքսիններից և լվացվում է մեքենայով(առանց չորանոց, առանց քիմմաքրման). Վերմակի չափսը՝ լայնությունը՝ 1,40 մ, երկարությունը՝ 2,15 մ

Յուրաքանչյուր անհատ պետք է քնի իր վերմակով:Ինչո՞ւ:Վերմակ պոկումՔնի ժամանակ զուգընկերը վերցնում է ամբողջ վերմակը, թողնելով ձեզ բացահայտ:Նախագիծերկու քնածներն էլ շրջվում են հակառակ ուղղությամբ՝ ստեղծելով բաց, որտեղ սառը օդը ցրտում է:Անառողջ ցանկացած վարակիչ հիվանդություն փոխանցվում է.Նշում! Այցելելիս(արձակուրդ)բեր քո սեփական ծածկոցը, վերմակի ծածկոցը(երկուսն էլ).

Universe Custodian Guardians-ը ցուրտ գիշերների, հիվանդությունների համար, որոնք մշտական ջերմության կարիք ունեն, խորհուրդ են տալիս «Գլխարկով վերմակով պայուսակ»:Այն տալիս է հարմարավետ երկնային քուն: «Hoded Quilt bag»-ը քնապարկ է, որը պատրաստված է CG N-ABS1 ստանդարտով: Օգտագործվում է վերը նշված բարձի և վերմակի հետ. Այն փափուկ է, գրկախառնվում է, մաշկին հարմար է նույնիսկ ջերմության ներթափանցմամբ, լվացվում է մեքենայում: Գլխարկով վերմակով պայուսակի չափսը՝ լայնությունը 1 մ, երկարությունը 2,15 մ: Hooded Quilt պայուսակի կափարիչը մաքուր արծաթագույն է(առանց խառնուրդ) Հյուսված մասնիկներ, որոնք տալիս են հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակաստատիկ հատկություններ, որոնք պարունակում են հոտեր: Այն ունի կայծակաճարմանդ մոծակների ցանցի գրպաններ, որոնք կարող են օգտագործվել ջերմության կառավարման, օդի շրջանառության համար:

Ամեն 7 շաբաթը մեկ՝ բարձ(լցնում և երկու ծածկոցներ), Վերմակ, Գլխարկով Վերմակով պայուսակ լվացված են:Կենսաքայքայվող օճառի 60°C ջրի մեջ(Զգուշացում. Չոր մաքրում).Չորացումը բնական հոսող օդի մեջ է, քամի(առանց չորանոց)և ստվեր (առանց արևի ուղիղ ճառագայթների).

Քունը պահելը խոշտանգում է: Խոշտանգումները որպես հարցաքննության գործիք անընդունելի են.
Խոշտանգողները պատասխանատվության են ենթարկվում. **MSR7**

Առավոտյան 7 ժամ քնելուց հետո.

Վեր կացեք, խմեք մի բաժակ ֆիլտրացված ջուր, գնացեք զուգարան, արեք «Daily-Fit»: (Վարժություններ), երկրպագել «Ամենօրյա աղոթքին», լվանալ դեմքը, ձեռքերը, նախաճաշել, հագնվել: Ստուգեք Ձեր Պլանավորող՝ Այժմ դուք պատրաստ եք կյանքի փորձին: Դրսում գնալիս կրեք պաշտպանիչ հագուստ, գլխի, աչքերի և ոտքերի պաշտպանություն.

Գիշերային պարետային ժամ! Երկիր մոլորակը փրկելու համար:

Գիշերը արտաքին աղմուկի բացակայություն (գիշերային պարետային ժամ)! Դա համայնքային իրավունք է:

Մարդու մարմինը նախատեսված չէր գիշերային լինելու համար: Մարդիկ չարաշահել են իրենց ուղեղի ուժը՝ ստեղծելու գիշերային ապրելակերպ: Այս ապրելակերպը ձեռնտու չէ լավ առողջությանը: Առողջության համար անհրաժեշտ է գիշերային պարետային ժամ.

7 ժամ գիշերային պարետային ժամ 14-21 ժամվա ընթացքում (22-6 ժամ, 24 ժամ հեթանոսական ժամացույց) պարտադիր է: Առողջության համար կրճատում՝ էներգիայի օգտագործում, հանցագործություն, աղտոտում, վայրի բնության պաշտպանություն: Կառավարության համար ծախսերի կրճատում, բազմապատկման խրախուսում:

Ոչ ոք չի աշխատում (ամեն ինչ փակ է) բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների նվազագույնի: Ոչ մի էներգիա չի օգտագործվում, բացառությամբ արտակարգ իրավիճակների կամ ջեռուցման: Թույլատրվում է 1 հանրային լրատվական ռադիոկայանը, մնացած բոլոր զվարճությունները անջատված են: Ոչ մի արտադրություն, գրասենյակ կամ մանրածախ առևտուր չպետք է աշխատի կամ օգտագործի էներգիա: Տները կարող են օգտագործել ջեռուցում (տաք հագնվեք), հովացում (թեթև զգեստ) ծայրահեղ եղանակին.



Գիշերային պարետային ժամը պարտադիր է. Մարդու մարմնի և տեղական Հաբիթաթի բարեկեցության համար: A Shire-ը գիշերային պարետային ժամ է պարտադրում Shire Rehab-ի միջոցով **MS R1** Կրկնվող հանցագործները փոխանցվում են նահանգային վերականգնողական կենտրոն **MSR3**

Կլիմայի պաշտպանություն գոյատևման համար

Կլիմայի պաշտպանությունն անհրաժեշտ է մարդու օրգանիզմի, կենդանիների, ընտանի կենդանիների, սննդի արտադրությունը պաշտպանելու համար: Կլիմայի պաշտպանություն. պաշտպանիչ մատչելի հագուստ և հիգիենիկ մատչելի ապահով ապաստան:

Պաշտպանիչ հագուստ անհրաժեշտ է մարդու մարմինը կլիմայից, հիվանդություններից և աղտոտվածությունից պաշտպանելու համար: Պաշտպանիչ հագուստը պետք է լինի հարմարավետ, օգտակար (**Պաշտպանեք ծայրահեղ եղանակից**) և մատչելի: Պաշտպանիչ հագուստը բաղկացած է գլխի ծածկից, հագուստից, գուլպաներից, կոշիկից:

Գլուխ պաշտպանությունը բաղկացած է 2 մասի գլխից (**բալակլավա, բիբի, K-շարֆ**) և աչքի պաշտպանություն (**ակնոցներ**). Սաղավարտը կարող է համատեղել երկուսն էլ: **Գլխի** պաշտպանությունը կրում են դրսում:

Բալակլավա (Բինի). Բալակլավան ծածկում է ամբողջ գլուխը՝ մերկացնելով միայն աչքերը: Գործված է բրդից կամ բամբակի և բրդի խառնուրդից (**առանց սինթետիկ մանրաթելերի**). Կարող է լինել ցանկացած գույն կամ նախշ, կարող է ունենալ դեկորատիվ պոմպ գագաթին: Երբ դեմքի և պարանոցի պաշտպանության կարիք չկա, բալակլավան կարող է փաթաթվել և դառնալ «Beanie»:



K-Scarf. K-Scarf-ը կարող է ծածկել ամբողջ գլուխը՝ բացելով միայն աչքերը: Այն գործում է որպես գլխի ծածկ և շղարշ (**առավելագույն պաշտպանություն**). Գործված է բրդից կամ բամբակի և բրդի խառնուրդից (**առանց սինթետիկ մանրաթելերի**). Կարող է լինել ցանկացած գույնի կամ նախշի:

Բալակլավա կամ **K-Scarf** երկուսն էլ պաշտպանում են քթի բերանը ծածկելով: Խուսափվում է աղտոտումը ներշնչելուց, մահացու վարակիչ հիվանդություններից և խայթող միջատներից: Ավելին, ալերգիան և ասթման նվազում են: Նվազեցնում է չոր և սառը օդի ազդեցությունը: Պարունակում է տարածող վարակիչ հիվանդություն:

Աչքի պաշտպանություն ունի 2 դիզայն. **Գործնական**, մեկ ոսպնյակ (**երեսկալ**); **Նորաձևություն**, 2 ոսպնյակ (**տեսարան**). **Աչքերի պաշտպանությունը կրում են դրսում:**

Ակնոցների եզր պետք է բոլոր կողմերից զերծ մնա օդային մասնիկներից (**վերև, ներքև, կողքեր**). Պետք է լինի ընդհատվող (**չի կոտրվում նստելիս**). Կարող է լինել ցանկացած գույն, կարող է լինել դեկորատիվ:

Ոսպնյակներ: չկոտրվող, բարձր քերծվածքներից դիմացկուն, արգելափակում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթները, չի մառախլում, փայլը կարգավորվում է (**փոխվում է ավելի մուգ, ավելի բաց, ավելի բաց, ավելի մուգ**).

V-սաղավարտ գլխի պաշտպանություն հարվածներից. Մազերը, գլուխը կլիմայական պաշտպանության կարիք ունեն սառը խոնավությունից, ծայրահեղ ճառագայթումից, աղտոտումից: Գլխին անհրաժեշտ է նաև պաշտպանություն հարվածներից. V-սաղավարտ՝ ներկառուցված GPS թրեյքերով:

Դրսի պատյանը մետաղական է կամ սինթետիկ: Ունի միջնագիծ, որը կարելի է զարդարել՝ փետրածածկ, ... Կաշվե կգակի ժապավենը միկրոֆոն է պահում: Երեսկալը թեքված է կողքից, ուղիղ վերև ներքև, չկոտրվող, խիստ քերծվածքով

դիմացկուն է, արգելափակում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթները, չի մառախլում, փայլը կարգավորվում է(ավելի մուգ, ավելի բաց, ավելի բաց, ավելի մուգ)։ Սաղավարտն ունի կաշվե մեջք՝ որպես պարանոցի պաշտպան։

ԱյնՎ- Սաղավարտը ներսից ունի կաշվե ծածկ։ Լիցքավորման մեջ տեղադրված են ականջի կտորներ։ **ԱԲալալկլավա(Բինի)** կամ **K-Scarfl** կարելի է կրել սաղավարտի տակ։ Սաղավարտի ներքին երեսպատումը մաքուր պահելու համար քրտինքից, թեփից, ճարպից։ Արտաքին աքսեսուար. պայծառ լույս, ինֆրակարմիր լույսի լամպ; թվային տեսաձայնագրիչ։

Գլխի պաշտպանությունը միշտ կրում են դրսում:

Պաշտպանիչ հագուստանհրաժեշտ է մարդու օրգանիզմը կլիմայից, հիվանդություններից, աղտոտվածությունից պաշտպանելու համար։ Պաշտպանիչ հագուստով պաշտպանված մարմնի հիմնական մասերն են՝ գլուխը, մաշկը և ոտքերը։ Պաշտպանիչ հագուստը միշտ դրսում է։

Մաշկկարիք ունի շատ պաշտպանության՝ խայթոցներից(կենդանիներ, մարդ), խայթում է(միջատներ, ասեղներ), վարակներ(բակտերիաներ, սնկեր, մանրէներ, վիրուսներ), ճառագայթում (ջերմային, արևային, միջուկային), ազդեցության ենթարկում(թթու, կրակ, սառնամանիք, սուր եզրեր, թաց)։

Կծումպաշտպանություն: խոսափել զայրացած, վտանգավոր կենդանիներից և մարդկանցից։

Սթինգպաշտպանություն: ծածկել մաշկը(պաշտպանիչ հագուստ)բացառությամբ աչքերի. Մարմնի պիրսինգ կամ դաջվածք մի արեք(մարմնի պիրսինգով կամ դաջվածքով ինքնախեղումը աննորմալ է, հիվանդ է, կարող է վարակ առաջացնել)։ Պաշտպանեք մատները կարելիս։

Ինֆեկցիաներպաշտպանություն: մաքուր մաշկ, ծածկել պաշտպանիչ հագուստով: Առողջ դիետա, վարժություն, խոտաբույսերի համեմունքներ, հավելումներ, իմունիզացիա։

Ճառագայթումպաշտպանություն: ծածկել մաշկը(պաշտպանիչ հագուստ)ջերմության համար, արև. Միջուկային համար հատուկ կոստյում, որը ծածկում է մարմնի 100%-ը: **Զգուշացում.** Մերկ մաշկի մերկացում(Մերկություն)տարրերին(եղանակ)անառողջ է.

Շփման պաշտպանություն: Պաշտպանիչ հագուստ, կոմբինեզոն(գլխարկով) կամ 2- կտոր, պատրաստված կտավից, բամբակից, բուրդից կամ բամբակի, բուրդ խառնուրդից(առանց սինթետիկ մանրաթելերի) ցանկացած գույնի ցանկացած օրինակ: կամ(կազմ կամ 2 հատ)պետք է ունենա վերնաշապիկի պարանոցի մոտ, փքված* ձեռքերը, ոտքերը փակ են դաստակների մոտ, կոճերը(ապացույցի նախագիծ)...

* Փքված ձեռքերը, ոտքերը թույլ են տալիս արմունկի և ծնկի հողերի ազատ տեղաշարժը։

Նաև ներսի օդը ստեղծում է կլիմայի վերահսկում մաշկի, մարմնի համար։

Հագուստը պատրաստված է բնական մանրաթելից՝ կենդանիների կաշվից, բուսական մանրաթելից, մետաքսից,



բամբակ կամ բուրդ: Արհեստական մանրաթելերը չեն օգտագործվում մարդու մաշկին դիպչող հագուստի համար: Հագուստի ծայրերի համար արհեստական մանրաթելերի արտադրություն։

Պաշտպանիչ հագուստը հարմարավետ է, երկարակյաց, գործնականում, մատչելի նորաձև(դիզայնեական պիտակ)Պաշտպանիչ հագուստը չափազանց թանկ է, կարճաժամկետ,...Անընդունելի!

Ոտքեր պետք է պաշտպանություն (գուլպաներ, կոշիկներ) կլիմայից, թակոցներից:Ռիսկի տակ են մաշկը, ոտքի մատները, կոճերը:Ոտքերի պաշտպանություն, որը չի պաշտպանում(Սանդալ, հողաթափեր, թիկնոցներ)ոտքերը, կոճերը անօգուտ են: Ոտքերի պաշտպանությունը միշտ դրսում է: Դրսում ոտաբոբիկ քայլելը անառողջ է:

Գուլպաներհյուսված են բամբակյա բուրդից կամ բամբակի և բրդի խառնուրդից(առանց սինթետիկ մանրաթելերի)։Կարող է լինել ցանկացած գույնի կամ նախշի:Գուլպաներն ունեն մաքուր արծաթի մասնիկներ(առանց խառնուրդ)հյուսված, տալով հակաբակտերիալ, հակամանրէային, հակաստատիկ հատկություններ, նվազեցնելով հոտերը:Գուլպաները ծածկում են ոտքերը կոճերից մինչև 7 սմ բարձրության վրա:

Կոշիկներունեն վերևի պաշտպանիչ կաշի, ներքինը՝ փափուկ կաշի(առանց սինթետիկների)ներբանները կաշվե կամ ռետինե:Կոշիկները պաշտպանում են ոտքերը կոճերից մինչև 7 սմ բարձրության վրա: Սինթետիկ կոշիկները տաքացնում են ոտքերը՝ եռացնելով: Ստիպելով նրանց քրտնած սկսել ցան: Դուք չեք կարող քայլել:



Ձեռքպաշտպանություն(ձեռնոցներ)մաշված են ըստ անհրաժեշտության!Ձեռնոցները պատրաստված են կաշվից, բամբակից, բրդից կամ բամբակի, բուրդ խառնուրդից(առանց սինթետիկների)ցանկացած գույնի ցանկացած օրինակ:

Պաշտպանեք ձեր մարմինը դրսում օգտագործեք պաշտպանիչ հագուստ:

Պաշտպանիչ ապաստարան(տուն, բնակություն, աշխատանք)մարդու կարիք, պաշտպանություն հանցագործությունից(անվտանգություն), տարրեր(եղանակ), կրակ, միջատներ,աղտոտվածություն. Մատչելի հիգիենիկ պաշտպանիչ կացարանը **ա1 ԱՍՏՎԱԾ**տրված իրավունք!**Պահապան Guardian-ը** նախընտրում է կլաստերային բնակարաններ(համայնքային բնակություն)մատակարարված Շիրի կողմից(տես Շիրի պլանավորում)!

Սենյակհատակը, պատերը, առաստաղը, բաղկացած են ցիկլոնից, հրդեհից, բարձր խոնավության դիմացկուն բետոնե պանելներից:**Հարկեր**խոնավ շվաբրով մաքրվող են, չսահող, հակաստատիկ, բորբոս, բորբոս արգելող, հիգիենիկ:

Հորիզոնական լոգարիթմական**Windows**մզեցված են կրկնակի ապակեպատ:Քառակուսի ոչ փայտե շրջանակ:Չկան վարագույրներ կամ վարագույրներ(անառողջ:փոշի, մանրէներ, միջատներ ...)փոխարենը դրսի փեղկեր(փակվող), հորիզոնական լոգարիթմական միջատների էկրանների ներսում:

Համար**Ձեռնոցում***հատակային ջեռուցման մեջ(գոլորշի, տաք ջուր)է օգտագործվում.Սառեցումը կատարվում է բնական օդի շրջանառության միջոցով:Սենյակի ջերմաստիճանը 19-21°C:

* էներգիայի վատնումը՝ հանցագործություն

Լուսավորություն* պետք է ավտոմատ կերպով միացնել, անջատել:

* Էներգիայի վատնումը՝ հանցագործություն

Պաշտպանիչ ապաստարան գոյատևման, անվտանգության, հարմարավետության համար:

Լավ հիգիենավաճ առողջության համար

Լավ հիգիենան սկսվում է մաքուր և կոկիկ լինելուց: Մաքուր և կոկիկությունը սկսվում է անձնական տեսքից, վերաբերում է տանը, ուսմանը և աշխատանքին: Մաքուր ու կոկիկը վերաբերում է նաև մտածողությանն ու բանականությանը:

«Առօրյա ռեժիմը» ներառում է մաքրություն: Լվացեք ձեռքերը յուրաքանչյուր զուգարան այցելելուց հետո և յուրաքանչյուր կերակրումից առաջ: Լվացեք դեմքը յուրաքանչյուր կերակրումից առաջ: Քնելուց առաջ լվացեք ատամները և լվացեք ամբողջ մարմինը: ՆԱ սափրվում է շաբաթական առնվազն երկու անգամ: Մազերը լվանալ շաբաթը մեկ անգամ: Պահպան խնամակալը հավաքներին մասնակցում է մաքուր (խոզանակված ատամներ, սանրված մազեր, ամբողջ մարմինը լվացված), սափրված դեմքի մազեր (ՆԱ), կրելով մաքուր, կոկիկ հանդերձանք (գլուխից մինչև ոտք):



Առավոտյան արթնանալուց հետո ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ, որը ֆիզիկապես ընդունակ է, հավաքում է իր անկողինը: Ծնողները երեխաներին սովորեցնում են, թե ինչպես Առավոտյան հիգիենայի լրացում: Ժամանակն է հազնվել՝ հազնելով դրվածը պատրաստված (երեկոյան առաջ) հանդերձանք, որը նախատեսված է հազնել անձը: Նախաճաշի յուրաքանչյուր տարան մաքրվում է լիցքավորումից առաջ և պիտակավորված (բովանդակությունը, լրացման ամսաթիվը):

Նախաճաշից հետո մաքուր ուտելու տարածք: Տարաները վերադարձրեք պահեստ: Լվացարանի մեջ դրվում են կեղտոտ տարաներ, սպասք: Մարդն այժմ պատրաստ է սկսել իր առօրյա գործերը (տուն, դպրոց, աշխատանք, կամավորություն):

Բոլոր տարաները ունեն բովանդակության պիտակ: Սննդի տարաները նույնպես ունեն լցոնման ամսաթիվ: Պահպանեք տարաները կոկիկ և ապահով: Վտանգավոր (թույն, թույն) տարաները ապահով պահվում են (երեխա և ոչ կոմպետենտ ապացույց):



Մի թողեք չօգտագործված իրերը (կարասիներ, գործիքներ, խաղալիքներ) խառնել կահույքը, հատակը, աշխատանքային տարածքը: Օգտագործելուց հետո վերցրեք իրերը, դրեք դրանք մաքուր պահեստում (պիտակավորված): Պահպանեք իրերը միշտ նույն տեղում: Այնուհետև դրանք հեշտ է գտնել:

Քնելուց առաջ Պատրաստեք և դասավորեք այն հանդերձանքը, որը նախատեսում եք կրել հաջորդ օրը: Փաթեթավորեք ցանկացած պայուսակ իրերով, որոնք նախատեսվում է վերցնել առավոտյան մեկնելիս:

Ձեր շրջապատը մաքուր և կոկիկ պահելը: Նվազեցնում է Դուս (լավ է ձեր շնչառական համակարգի համար): Մicro օրգանիզմ (բակտերիաներ, մանրէներ, վիրուսներ)

ավելի քիչ վարակներ, մահեր.Իմիջատներ(խայթոցներ, թրթուրներ, խայթոցներ)ավելի քիչ վարակներ, ցան.Վերմին(առնետներ, մկներ, ուտիճներ), ավելի քիչ կղանք, միկրոօրգանիզմի տարածում, ժանտախտի ավելի քիչ բռնկում:

Սպիտակեցնող կամ ուժեղ ախտահանիչ միջոցի օգտագործումը մեծացնում է թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն ձեռք բերելու հավանականությունը:Օգտագործեք բնական մակերեսային մաքրող միջոց. **Խառնել**, 1 բաժակ բիկարբոնատ սոդա, 1/2 բաժակ սպիտակ քացախ, ավելացնել մի քանի կաթիլ էթերայուղ: Պետք է ավելի ուժեղ ավելացնել մի ճաշի գդալ աղ:

Պետք է փոշտալ:Փոշտացեք ձեր թեւատակին:Մի տարածեք հիվանդություն.

Մի համբուրիր շորթերին.Համբույրն ամենաարագ վարակն է փոխանցում.Փոխարենը քսեք քթերը:

Մի սեղմեք ձեռքերը:Թխի թող գա!Եթե դուք ձեռնոցներ չեք կրում:

Իմունիզացիան պարտադիր է!Մարդիկ, ովքեր պատվաստված չեն, սպառնալիք են համայնքի համար:Նրանք պատվաստված են և վանդակում,**MSR4**

Հիգիենան վերաբերում է մտածողությանը:Անբարոյական, եսասեր, ատելի, բռնի, մտածող, վատ մտքեր են, որոնցից պետք է խուսափել:Վատ մտքերի իրականացումը հանգեցնում է պատասխանատվության:

Կլիմայի փոփոխությունը նվազեցրել է օդի որակը.Ավելի շատ, ավելի մեծ հրդեհներ(թփուտ, անտառ, անտառային հրդեհներ)! Մարդու կենցաղային(ածուխ, գոմաղբ, գազ, նավթ, փայտ), կոմունալ (ածուխ, աղբ, գազ, նավթ, ուրան), տրանսպորտ(ածուխ, գազ, նավթ)այրվում! Համայնքը պետք է մտածի շնչառության պաշտպանության մասին:

Դրսում շնչառական պաշտպանիչ սարքավորումներ(rpe)խորհուրդ է տրվում!

Rpe-ն գնահատվում է ըստ այն բանի, թե որքան լավ են նրանք պաշտպանում մասնիկներից: Օգտագործվում են P2 դիմակներ:Պաշտպանելու համար դիմակները սերտորեն տեղադրվում են(մորուքները սափրված են)!

Ներսում օգտագործեք օդը մաքրող սարքեր:Գաջեթն օգտագործում է HEPA ֆիլտր:Բոլոր դռներն ու պատուհանները փակ պահեք:

Մարդիկ չափազանց շատ աղբ են արտադրում, թափոններ:Սա հիգիենայի համար լուրջ վտանգ է ներկայացնում առողջության համար: Այն ստեղծում է աղտոտվածություն, որը մտնում է համայնքների սննդի շղթա:Մարդիկ պետք է կրճատեն ոչ հիմնական ապրանքների գնումները, կրճատեն տները, կրճատեն ժամանցի գործունեությունը(մեծ բազմության միջոցառումներ, սպորտ, երաժշտություն,...)!



Մարդու լողալը բնական չէ.Մարդու մարմինը ստեղծված չէ ջրի մեջ կամ ջրի տակ ապրելու համար: Լողալը ջրի մեջ կամ ջրի տակ անբնական է և

պետք է խուսափել **Բնական ջրեր Օվկիանոսներ(ծովեր)և ներքին ջրերը (լճեր , գետեր,...)** Անբնական ջրերի լողավազաններ, սպա-սրահներ,...

Բնական ջրեր զուգարան են ջրում ապրող բոլոր արարածների համար: Ջրի վրայով թռչող թռչուններն իրենց արտաթորանքն են անում: Կենդանիների և մարդկանց կոյուղաջրերը հայտնվում են ներքին ջրերում, օվկիանոսներում: Մարդիկ լողափերում միզում են, դաշտան են ունենում, շարտում,...**Զուգարանում լողալն անառողջ է մաշկի համար**. **Զուգարանի ջուրը կուլ տալը մեծ վտանգ է ներկայացնում առողջության համար:** Մի արեք դա:

Բնական ջրեր սպունգի նման կլանում է աղտոտումը, տոքսինը,... Օդի աղտոտումը. թթու-անձրև, մոխիր(այրում, ժայթքում), փոշի(հանքարդյունաբերություն, փոթորիկներ), միջուկային ճառագայթում(էլեկտրակայաններ, ռազմական).**Օդի աղտոտվածությունը մտնում է սննդի շղթա (օդով, հողով, ջրով)վերջապես դառնալով ա(առողջության ռիսկ)մարդու դիետա!**

Ջրի աղտոտվածություն: Հորատում, թափում, արտահոսք, ջրային տրանսպորտ.**Հանածո վառելիքի հորատումը աղտոտում է օդն ու ջուրը:** Քիմիական, թմրանյութերի, աղբի, հում կոյուղու, տոքսինների թափում է տեղի ունենում: արտահոսքեր(տոքսիններ, քիմիական նյութեր, դեղեր, աղբ, հում կոյուղի)անձրևաջրերից, գյուղացիական տնտեսություններից, արդյունաբերությունից, աղտոտումից: **Մեծ աղտոտողներ են ջրային բեռնափոխադրողները, զբոսաշրջային նավերը, սուպերտանկերները, սուզանավերը, թրթալերը, ռազմանավերը:** **Փոքր ջրային տրանսպորտը նույնպես աղտոտում է հատկապես ներքին ջրերը:****Օդի, հողի և ջրի աղտոտումը « բնապահպանական վանդալիզմ» հանցագործություն է.MSR7.**

Անբնական ջրեր պարունակում է քիմիական նյութերի խառնուրդ, որը չորացնում և գրգռում է աչքերը, մազերը և մաշկը: Պետք է խուսափել լողավազաններից, սպա-ներից: **Լողավազանները սակավ քաղցրահամ ջրի էլիտար թափոններ են:** Այս թափոններն ավարտվում են:



Անվտանգություն պաշտպանել բռնությունից!



Բռնությունը սկսվում է չծնվածից: Բռնության միջավայրը ողջ կյանքի ընթացքում բռնության հակում է սերմանում: Բռնության հակումը բռնության վերածվելու համար մղիչ է պահանջում: **Գործարկիչներ. Ալկոհոլ, զայրույթ, կոնտակտային սպորտ, վախ, մարտական սպորտ, տգիտություն, նվաստացում, կարեկցանքի բացակայություն, միտքը փոխող նյութ, հասակակիցների ճնշում, սադրանք, բռնություն՝ տեսահոլովակ, տեսախաղ...**

Չծնված երեխա ենթարկվել է մոր և հայրիկի բանավոր վիրավորանքի: Իմացեք, որ բանավոր չարաշահելը նորմալ է, և դա կանի ավելի ուշ կյանքում: Մի ոչ-

ծնված մոր կողմից հայրիկի կողմից ֆիզիկապես վիրավորված լինելու պատճառով: ՆԱ նոր
ծնվածը հետագայում կդիմանա ՆԱ-ի կողմից ֆիզիկական բռնության: ՆԱ նոր ծնվածը կմտածի, որ
լավ չէ ՆԱ վիրավորել:

Բռնությունը կարող է առաջանալ մեկ այլ անձի կողմից(ներ). Այն կարող է ծագել վայրի բնությունից: Այն կարող է
առաջանալ ընտանի կենդանիներից: Դա կարող է առաջանալ կառավարության գործողությունների կամ անգործության
պատճառով:

Համայնք, որն ապրում է «Բռնության» հետ և պատասխանատվության չի ենթարկում: Կամք
«Սպանել». (Աբորտ, սպանություն, մահապատիժ, ցեղասպանություն, ջարդ) Մարդ
սպանելը սպառնալիք է ողջ մարդկության համար, վիրավորանք է **1 ԱՍՏՎԱԾ!!!** Ոչ մի անձ,
կազմակերպություն, կառավարություն իրավունք չունի **Սպանել՝ք**: Սպանությունը երբեք
լուծում չէ:

Դադարեցրեք, Բռնություն «Սկսի՛ր տնից:

Համայնքի յուրաքանչյուր անդամ ունի բռնությունը զսպելու
մարդկային գոյատևման պարտականությունը: Միանալ (**սկիզբ**) Հարևանության պահակ. Դիտարկել, զեկուցել,
ձերբակալել (քաղաքացիական), ...Ձեր համայնքը դարձրեք
հանցագործությունից զերծ գոտի:



Հարևանության ապահովումը թիմային աշխատանք է: Դա նշանակում է սերտ
համագործակցություն անհատի միջև: Նրանց ընտանիքը, ընկերները, հարևանները,
համայնքը և բոլոր տեսակի կառավարությունները:

Մարդիկ իրենց տանը փրկված զգալու իրավունք ունեն: Նրանք իրավունք ունեն իրենց փրկված զգալ ուսման և
աշխատանքի ժամանակ: Մարդիկ օգնում են իրենց հարևաններին, երբ հարձակման են ենթարկվում:
Աշխատողները օգնում են գործընկերներին: Մանկավարժներն ու գիտնականները օգնում են միմյանց:
Յուրաքանչյուր Shire-ի նպատակն է ազատ լինել բռնությունից:

Շիրտրամադրել Sentinel ծառայություններ: Պահպանն իրականացնում է ցածրից միջին ռիսկի պահակային և
պարեկային պարտականությունները: Հերթական կամ առանց ծառայության պահապանները կհայտնեն
հակասոցիալական վարքագծի մասին (հանցագործություններ, աղտոտվածություն, վանդալիզմ), զեկուցեք
համայնքի առողջության և անվտանգության ցանկացած խնդիրների մասին: Սենտինելը կկալանավորվի
հայտնաբերված խախտումների և հանցագործությունների համար: Հարևանության պահակախմբի յուրաքանչյուր
համայնքին կցված է պահակ:

Շիրապահովել պարտադիր 7 ժամ գիշերային պարետային ժամ 14-21 ժամվա ընթացքում (CG Klock).
Լավ առողջության, էներգիայի սպառման կրճատման, ավելի քիչ աղտոտվածության և վայրի բնության
պաշտպանության համար: Հանցագործության կրճատում, կառավարության համար ծախսեր,
բազմապատկման խրախուսում.

Արտակարգ իրավիճակների ծառայության աշխատակիցներն օգնում են իրավապահներին. Լինելով

աշխարհ կանոնների, կանոնակարգերի խախտման համար՝ աշխատանքի կամ աշխատանքի ժամանակ: Նրանք կարող են ստիպված լինել քաղաքացիական ձերբակալություններ իրականացնել: Օգնության կարող են կանչել ԵՄ պահեստազորը:

Մարդիկ, ովքեր թույլ են տալիս բռնություն, դիտում են բռնություն, **MSR2!** Մարդիկ, ովքեր խրախուսում են (ուրախացեք, օգնեք), դրդել, բռնություն դրդել, պաշտպանել բռնի մարդկանց ձերբակալությունից, **MSR3!** Սա վերաբերում է նաև մարտական, կոնտակտային սպորտին:

Մարշալն առաջնորդում է համայնքին հանրային իրազեկման արշավների միջոցով՝ բացատրելով մարզային կանոնները (Օրենքներ). Անհատական ուղղորդում. Մարշալը պաշտպանում է համայնքը, շրջակա միջավայրը, վայրի բնությունը. կիրառել մարզային քրեական և քաղաքացիական օրենքները, Համայնքային շտապ օգնության ծառայություններ, կարանտին, մարզային վերականգնում, PHeC, PDeC և CE, դիակիզարան. կապ հաստատել Շերիֆի հետ: Rangers> Սահմանների պաշտպանություն, Վայրի բնության և բուսականության արգելավայրեր, շրջակա միջավայրի պաշտպանություն,...

Քաղաքացիները զենք չեն կրում, օգտագործում, չունեն. Խախտում **MSR7!**

Հիշեք, որ բռնությունը լուծում չէ: Դա լուծում չէ!

Քվեարկություն

Անվտանգության և գոյատևման համար մարդիկ աջակցում են ազատորեն ընտրված կառավարությանը բազմակի թեկնածուներին: Ընտրություններում քվեարկելով՝ նրանք ապահովում են իշխանության հաշվետվողականությունը: Չքվեարկելը կարող է հանգեցնել նրան, որ արմատականները ստանձնեն կառավարությունը և հաստատեն բռնակալություն (ժառանգական կամ քաղաքական). Բռնակալները հանվում են վանդակի մեջ, **MSR7.** «Տիեզերքի պահպանները» աջակցում են միայն 2 տեսակի կառավարման՝ «մարզային» (մարզային) և «Շիր» (տեղական).



Փրկեք Երկիր մոլորակը:

Դադարեցրեք այրելը

Նվազեցնել աղբը

Վերջ ծայրամասային տարածում

Տոքսիկների վերջնական օգտագործումը

Վերջ բռնակալություններին

Ծառեր տնկել

Մարդկային գոյատևում, ճակատագիր, տիեզերական հետազոտություն և տիեզերական գաղութացում:

