



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

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

उत्तरजीविता क्रम:

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



उम्र के हिसाब से उत्तरजीविता:

1 अजन्मा, 2 नवजात, 3 बच्चा, 4 बच्चा, 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 आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

जीवित रहने की प्रार्थना

उत्तरजीविता दिवस 11.1.7 एन-एट-एम

प्रिय 1 भगवान सबसे खूबसूरत 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 का भला!



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



एउत्तरजीविता श्रृंखलामानव अस्तित्व के लिए सभी आवश्यक 7 लिंक हैं



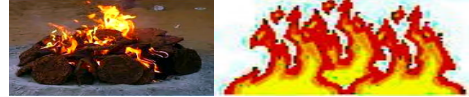
सांस लेने वाली हवा इसके बिना आपके पास जीने के लिए मिनट है! **पीने का पानी** पीने के लिए कुछ नहीं तुम एक हफ्ते तक नहीं रहोगे! **खाने योग्य भोजन** ऊर्जा और भलाई के लिए। कोई खाना नहीं तुम भूखे हो! **नींद** पुनः जीवित करने के लिए। नहीं सोओ तुम पागल हो जाओ, मर जाओ! **जलवायु संरक्षण** उत्तरजीविता के लिए ! **स्वच्छता** हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए !

सुरक्षा हिंसा से बचाने के लिए। सुरक्षा नहीं तो भविष्य नहीं!



स्कर्लॉल:2, दायित्व:2 हमें बताता है, 'मानव शरीर को गर्भाधान से लेकर उसके अंत तक सुरक्षित रखें'! उत्तरजीविता श्रृंखला इस दायित्व को निभाने की नींव है। किसी भी व्यक्ति को इन अनिवार्यताओं से वंचित करना जीवन के लिए खतरा है! मानव जाति के खिलाफ एक अपराध, एंटी1 **भगवान**, अनिवार्य: **एमएस R7**.

Threat जलता हुआ



मानव जाति द्वारा आग का उपयोग करने की खोज के बाद। इसने इसे एक वरदान के रूप में देखा। लकड़ी जलाने को कोयला, गोबर, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम के साथ पूरक किया गया। अंग्रेजी ईसाइयों ने औद्योगिक युग की शुरुआत करते हुए प्रदूषण की शुरुआत की जो जलवायु परिवर्तन की ओर ले जा रहा है। आग और जलना अब अभिशाप है। **अब जलना बंद करो!!!**

रुकना जलना: सिगरेट, कोयला, गोबर, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम, लकड़ी,...



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

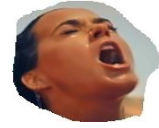
वातावरण अंतरिक्ष में जाने वाली गर्मी को रोकता है। सतही जल गर्म होता है, सतही भूमि गर्म होती है, बर्फ पिघलती है(ग्लेशियर, उत्तर दक्षिण ध्रुव):

जलवायु परिवर्तन !

जीवित रहने के लिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए मनुष्य 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 हो जाती है और एक स्वास्थ्य समस्या बन जाती है।अशुद्धियों की आवश्यकता नहीं होती है वे फेफड़ों को फुलाते हैं।

आप कितनी देर तक अपनी सांस रोक सकते हैं? 4 मिनट फिर आप हवा के लिए गपशप करें। निगलने के लिए सांस लेने योग्य हवा नहीं, तुम मरो! आग में लोग जल्दी मर जाते हैं, सांस लेने लायक हवा नहीं होती।



सांस लेने वाली हवा को रोकना यातना, लोगों, जानवरों की हत्या के रूप में प्रयोग किया जाता है।सांस लेने वाली हवा को यातना के रूप में रोकना (वाटर बोर्डिंग)अमेरिकी प्रशासनो, अमेरिकी सरकार के कर्मचारियों, सरकारी ठेकेदारों, अमेरिका द्वारा संरक्षित विदेशी अत्याचारियों द्वारा उपयोग किया जाता है।अत्याचार एक अपराध है:एमएसR7(लोग),एमएसR4(जानवरों)।

मारने के लिए सांस लेने वाली हवा को रोकना:आकस्मिक(आग में जहरीला धुआं)या स्वयं द्वारा(आत्महत्या: उद्देश्यपूर्ण रूप से केंद्रित कार्बन डाइऑक्साइड या रसोई गैस में साँस लेना), सरकार(गैस चैंबर, फांसी, यातना), अन्य (अपराधी: गला घोटना, गला दबाना, दम घुटने, फांसी).सरकार, आपराधिक हत्याएं मिलती हैं,एमएसR7. आकस्मिक(स्वास्थ्य और सुरक्षा),एमएसR4, खुद(के द्वारा जवाबदेह ठहराया गया1 भगवान)।



इंसानों का जलना 'सांस लेने लायक हवा' के लिए मुख्य खतरा!



यह उस व्यक्ति के साथ शुरू होता है जो जहरीले धुएं और वायु की अशुद्धियों के लिए अपने श्वासनली को चिमनी के रूप में अपने फेफड़े को छलनी के रूप में उपयोग 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 सामुदायिक बोझ!



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

नशेड़ी यह नहीं मानते कि वे तब तक आदी हैं जब तक वे खुद का आनंद ले रहे हैं, अपने जीवन को एक साथ पकड़े हुए हैं। नशेड़ी खुद के लिए, समाज के लिए खतरा बन जाते हैं। वे भ्रमित, 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 चूतड़ हर जगह हैं। वे घिनौने, गंदे, बदबूदार व्यक्ति हैं। उन्हें भगाओ उन्हें शर्म करो!



धूम्रपान करने वाले स्वयं के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम हैं। 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 बहुत से स्मोक ब्रेक लेने और खुद को बीमार करने में आलस करते हैं। उन्हें जवाबदेह ठहराओ!

धूम्रपान करने वाले दूसरों के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम हैं। गर्भवती धूम्रपान करने वाले अपने अजन्मे को चोट पहुँचा रहे हैं। जन्म के बाद इन नवजातों को स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आजीवन कारावास की सजा दी जाती है। उनमें विकृति, अक्षमता, ... गर्भवती धूम्रपान करने वालों पर मुकदमा चलाया जाता है, अजन्मे को चोट पहुँचाती है: **एमएस R3**.



निष्क्रिय धुआँ (हमला करना) लोगों को चोट पहुँचाता है। निष्क्रिय धूम्रपान करने वाले धूम्रपान करने वालों को मिलता है, **एमएस R3**. इकाइयाँ, (अवकाश, मनोरंजन, काम ..) जो धूम्रपान करने की अनुमति देता है, **एमएस R3** मुआवजा देना। सरकार जो धूम्रपान की अनुमति देती है, उसे 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 R4** और मुआवजा दें। वे लोगों, जानवरों, **एमएस R5**. वे लोगों, जानवरों को मारते हैं, **एमएस R6**.



1951 में (मूर्तिपूजक कैलेडर) यह स्थापित किया गया था कि धूम्रपान अस्वास्थ्यकर एक गंभीर खतरा है। धूम्रपान पर 'प्रतिबंध' नहीं लगाने वाली सरकार, उनकी एजेंसियाँ, 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 सहायक उपकरण उपलब्ध कराता है।**एमएस R7** इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि 'धूम्रपान' में क्या है। धूम्रपान करने की क्रिया(वापिंग) स्वास्थ्य जोखिम है।

धूम्रपान के प्रति जीरो टॉलरेस!

खाना पकाने के लिए कोयला, गोबर, गैस, तेल, लकड़ी जलाने से व्यक्ति सांस लेने वाली हवा की उपलब्धता कम कर देते हैं(बारबेक्यू शामिल है), गर्म शक्ति। यह अब समाप्त होता है! बिना जलाए उत्पादित बिजली का उपयोग करें।
उल्लंघन, जब्ती में परिणाम, उपकरण का विनाश और **एमएस आर 2**



बिजली की स्टेशनों वह जला(कोयला, कचरा, गैस, तेल, यूरेनियम,...) ऊर्जा पैदा करने वाले हैं **बंद करना, ध्वस्त**। प्रदूषण फैलाने वाले मालिकों, संचालकों पर मुकदमा **एमएस R7**। कोयला और यूरेनियम खदानों को बंद कर सील कर दिया गया है। खनन मालिकों और ऑपरेटर्स को मिलता है, **एमएस R7**। ऊर्जा का उत्पादन गैर-ज्वलन विधियों द्वारा किया जाता है।

घरेलू, गैर घरेलू परिवहन को ले जाने की कवायद खत्म! गैस, तेल का गैर जलने वाला उपयोग है। फ्रीवे पर घरेलू गैर घरेलू परिवहन को 'फ्रीवे ट्राम' से बदल दिया गया है! लंबी दूरी की थलचर परिवहन केवल रेल द्वारा है। डीजल, पेट्रोल, एलपीजी का इस्तेमाल खत्म!



प्रदूषण मनोरंजन समाप्त!

हवा में: एयर शो, निजी स्वामित्व वाला हवाई परिवहन(ड्रोन, विमान, जेट, हेलीकाप्टर, अंतरिक्ष शटल,...) अंत!

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



जमीन पर: सभी 2, 3, 4,... व्हील मोटराइज्ड: साइकिल, बाइक, बग्गी, स्पोर्ट कार, एसयूवी, लिमोसिन, लग्जरी कार। कार रेसिंग, कार स्टंट। पर्यटक ट्रेनें। प्रदूषणकारी मनोरंजन के प्रमोटर, वाहनों के प्रदाता

प्रदूषणकारी मनोरंजन पर मुकदमा चलाया जाता है, **एमएसR7**



नाखून सैलून जहरीले धुएं बनाएँ। कर्मचारियों को श्वास सुरक्षा है। गूंगा ग्राहक (पीड़ित) नहीं। शॉपिंग सेंटरों में नेल सैलून खुले हैं। इनका जहरीला धुआं राहगीरों को चपेट में ले रहा है। उन्हें स्वास्थ्य जोखिमों के लिए उजागर करना। खासकर गर्भवती महिलाएं, नवजात, दमा के मरीज, बुजुर्ग। यदि आप जहरीले धुएं के संपर्क में आए हैं तो मुआवजे के लिए सैलून और शॉपिंग सेंटर पर मुकदमा करें।

नेल सैलून एक वायु प्रदूषक के लिए एक स्वास्थ्य जोखिम है। वे उन लोगों द्वारा दौरा किया जाता है जो अपने स्वयं के नाखून करने के लिए बहुत आलसी हैं और बहुत अधिक पैसा रखते हैं। बंद करो इनको, बैन करो। अभियोजन मालिकों, अधिकारियों, **एमएसR7**



ब्यूटी सैलून एक स्वास्थ्य जोखिम एक वायु प्रदूषक है। वे ऐसे लोगों से मिलने आते हैं जो अपना खुद का मेकअप करने के लिए बहुत आलसी होते हैं, जिनके पास बहुत अधिक पैसा होता है। बंद करो इनको, बैन करो। मालिक, अधिकारी, प्राप्त करें, **एमएसR7**

जहरीला धुआं बनाने वाले नाई बंद, मुकदमा **एमएसR7** नाई जो वायु प्रदूषण नहीं फैलाते सामान्य रूप से काम करते हैं।



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

कीटनाशकों के बाहर फसलों, बागों पर उपयोग किया जाता है, .. खाद्य क्रोप्स, बगीचे जो दूषित हो चुके हैं, मानव या पशु उपभोग के लिए अनुपयुक्त हैं। प्रदूषित फसल, समुदाय द्वारा भोजन जलाया जाता है (शायर). वाणिज्यिक निर्माता मिलता है **एमएसR7**. सरकार अनुमति दे कि इस प्रदूषण को बदला जाए, मिले **एमएसR7**.



अंदर इस्तेमाल किए गए कीटनाशक, तंत्रिका तंत्र पर हमला करते हैं। ये अजन्मे और नवजात को अतिसक्रिय बना देते हैं। कीटनाशक लोगों और पालतू श्वसन तंत्र को परेशान करते हैं। अंदर कीटनाशकों का प्रयोग न करें।

सेना परिवहन, विस्फोटक, ए, एन के साथ हवा को प्रदूषित करती है (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**. शायर द्वारा इन हथियारों की उत्पादन सुविधाओं को ध्वस्त कर दिया गया है। इन सुविधाओं के मालिकों, निदेशकों, अधिकारियों, पर्यवेक्षकों को मिलता है, **एमएस R7**. सेना जो इस प्रकार के हथियारों का इस्तेमाल करती है या कर रही है, उन पर एनसीओ के रैंक से ऊपर की ओर मुकदमा चलाया जाता है, **एमएस R7**. सरकार जो इन हथियारों के उत्पादन, भंडारण की अनुमति देती है, उन्हें बदल दिया जाता है, **एमएस R7**.



आतिशबाजी एक प्रमुख प्रदूषक है। वे अधिक आम हो जाते हैं और अधिक प्रदूषणकारी होते हैं। मौसम की स्थिति के आधार पर वायु प्रदूषण पूरे दिन बना रह सकता है। कण प्रदूषण इसे प्रदूषित करने वाले पानी पर बैठ जाता है। इसे लोगों और जानवरों के लिए पीने के लिए अनुपयुक्त बनाना। आतिशबाजी खत्म! इनकी जगह लेजर लाइट्स ने ले ली है.

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

कोई भी व्यक्ति, संगठन या सरकार जो सांस लेने वाली हवा से इनकार करता है या प्रदूषित हवा का कारण और प्रभाव है। जवाबदेह ठहराए जाते हैं, बंदी बनाए जाते हैं, **एमएस R7**. सांस लेने वाली हवा की मांग करें यह एक है **1 भगवान** सही दिया!

वायु प्रदूषकों के प्रति जीरो टॉलरेस !!!!!

जीवित रहने के लिए एक मानव शरीर की जरूरत 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 चिकना बनाता है, हमारे शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और हमारे कचरे 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 तैयार करने, खाना पकाने, कपड़े धोने, व्यक्तिगत स्वच्छता,...



एक व्यक्ति बारिश के पानी को पीने में सक्षम था, भोजन तैयार करने के लिए इसका इस्तेमाल करता था। नहीं अब, वर्षा जल प्रदूषित, अस्वास्थ्यकर, अम्लीय, विषैला, खराब स्वाद, दुर्गंधयुक्त है। बनने के लिए बारिश में कपड़े धोने को नहीं छोड़ना चाहिए

प्रदूषित। यह न केवल गंदा दिखता है, बल्कि इसमें से बदबू भी आती है बल्कि यह त्वचा को परेशान भी कर सकता है।

ठंडी बारिश ओले, बर्फ के रूप में गिरती है। बर्फ ऊंचे पहाड़ों, आर्कटिक और अंटार्कटिक पर ताजा पानी के भंडार का निर्माण करती है। 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 ताजे पानी के जलाशय बनाते हैं। इन जलाशयों को भरने के लिए बारिश के पानी और पिघलने वाली बर्फ पर निर्भर हैं। प्रदूषण के कारण इन जलों को मानव या पशु उपभोग से पहले उपचार की आवश्यकता है।



जलाशय उथले होने के बजाय गहरे हैं। गहरा पानी ठंडा होता है, वाष्पीकरण को कम करता है, शैवाल विकास विशेष रूप से जहरीला प्रकार, कीट संक्रमण। पेशाब, मासिक धर्म और पानी में शौच को रोकने के लिए वाटर स्पोर्ट्स प्रतिबंधित है। जल शिल्प (जेट स्की, मोटरबोट,..) नापाक (तेल, पेट्रोल, बैटरी एसिड,..) वे प्रतिबंधित हैं! अपवाद: पार्क रेंजर परिवहन।

एक व्यक्ति इस बात पर भरोसा नहीं कर सकता कि समुदाय इसे सही कर रहा है। 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 फिल्ट्रेशन की आवश्यकता होती है। कम करना: आर्सेनिक, अम्लक, क्लोरीन, क्लोरोफॉर्म, कार्बोनेट कठोरता, तांबा, गंदगी, शाकनाशी, भारी धातु, सीसा, कीटनाशक, जंग,... गर्म जलवायु में घातक बीमारी से बचाने के लिए फिल्टर किए गए पानी को उबालने की आवश्यकता होती 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, इसपात संरचनाओं का क्षरण हो सकता है(पुल)पत्थर का क्षरण, पत्तियों और अन्य वनस्पतियों का मुरझाना, त्वचा में जलन, . .

प्रदूषण को कैसे नियंत्रित किया जाए, इस बारे में सलाह देने के लिए 'सांस लेने योग्य हवा' और 'हरित संकल्पना' देखें.



सिंचाई! सिंचाई के लिए भूजल का उपयोग करने से पानी के भूमिगत जलाशय को भरने की तुलना में तेजी से कम हो जाता 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 एक अपराध, **एमएसR7**. भूजल सिंचाई की अनुमति दे रही सरकार, बदला जाता है, मुकदमा चलाया जाता है, **एमएसR7**.



सिंचाई, क्रीक, नदी, झील, .. से मीठे पानी का उपयोग पानी के प्रवाह को धीमा कर देता है। यह वाष्पीकरण को बढ़ावा देता है। सूखे की स्थिति! इस प्रकार की सिंचाई ने सभ्यताओं को समाप्त कर दिया। **सिंचाई समाप्त करें.**

प्रदूषित जलमार्ग(क्रीक, नदी, झील,...)मीठे पानी की कमी पैदा करना। विषाक्त पदार्थों, फार्मास्यूटिकल्स, जहरो से भरा तूफान का पानी .. औद्योगिक कचरे, विषाक्त पदार्थों, जहरो का अवैध डंपिंग .. जलमार्गों का प्रदूषण समाप्त, प्रदूषकों को मिले व्यक्ति **एमएसR3** बाकी सब, **एमएसR7**.



मीठे पानी की पूर्ति करें

अलवणीकरण बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग करता है, जो महंगा है। पानी के सेवन से पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे बड़ी संख्या में मछलियां, शेलफिश, उनके अंडे सिस्टम में आ जाते हैं। बड़े समुद्री जीव एक सेवन संरचना के सामने स्क्रीन के खिलाफ फंस गए हैं। रासायनिक उपचार, जंग, एक गर्म नमकीन बनाते हैं जो वापस समुद्र में छोड़ी जाती है।



विलवणीकरण में बोरॉन की मात्रा अधिक होती है, जिससे पानी की गुणवत्ता घटिया होती है। खेती, पशुपालन, खाद्य उत्पादन में उपयोग किए जाने वाले इस पानी के परिणामस्वरूप उच्च बोरॉन स्तर का आहार होता है। बोरॉन का एक लंबा आहार अस्वास्थ्यकर है।

पुनरुत्थित अपशिष्ट जल, ठोस पदार्थों को बाहर निकालने के लिए सीवेज प्राथमिक उपचार से गुजरता है, पोषक तत्व हटा दिए जाते हैं, फिल्टर अधिकांश बैक्टीरिया और वायरस को हटा देते हैं। अणुओं को हटाने के लिए पानी को एक झिल्ली के माध्यम से मजबूर किया जाता है। टैप टू टैप अंतिम उपाय का एक विकल्प है। टेस्ट 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 करने पर खतरनाक हो जाते हैं(सूरज, हीटर). खाने या पीने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग न करें। प्लास्टिक के बर्तनों में खाने-पीने की चीजें न खरीदें। काँच(कोई लीड नहीं)बोतलें, कंटेनर सबसे अच्छे हैं। प्लास्टिक स्ट्रॉ या कटलरी का प्रयोग न करें। खाना बनाने या परोसने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों का इस्तेमाल न करें।

सुगंधित पेयजल

विविधता के लिए पीने के पानी का स्वाद हो सकता है। कुछ स्वादिष्ट बनाने का मसाला अस्वास्थ्यकर है इससे बचा जाना है। सुगंधित पानी ठंडा या गर्म परोसा जा सकता है।

उपयुक्त सुगंधित पेय: बीफ का अर्क, चिकन का अर्क, कोको, चाय, कॉफी, फल, जड़ी-बूटियाँ, मसाले, सब्जियाँ।



बीमार सुगंधित पेय और एडॉन्स: शराब, कृत्रिम रंग, कृत्रिम स्वाद, कृत्रिम और प्राकृतिक स्वीटनर, कार्बोनेटेड, कोला, सौहार्दपूर्ण, ऊर्जा पेय, नीबू पानी, डिकैफिनेटेड कॉफी, फलों का रस, संरक्षक, सोडियम ..



पीने का पानी सबसे अच्छा है



कोई भी व्यक्ति, संगठन, सरकार जो पीने योग्य पानी से इनकार करता है या प्रदूषित पानी का कारण और प्रभाव है। जवाबदेह है, **एमएस R7**

पीने योग्य पानी की मांग यह है a1 भगवान सही दिया!

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

दैनिक दिनचर्या: उठो, एक 0.2 लीटर गिलास हल्का ठंडा, फ़िल्टर किया हुआ पानी लो। प्रत्येक भोजन से पहले (नाश्ता, अर्ली डे स्नैक, लंच, लेट डे स्नैक, डिनर) एक 0.2 लीटर गिलास हल्का ठंडा, फ़िल्टर किया हुआ पानी लें। पीने का गिलास है (कोई प्लास्टिक नहीं) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर 0.2 लीटर फ़िल्टरड पानी भरा जाता है। हर बार शौच जाने के बाद रात में पिएं और जब गला सूख जाए तो सुबह उठकर आराम पिएं।

उपयुक्तसुगंधित पेय: कॉफी एक स्वर्गीय

उत्तेजक पेय



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

एक बार चुने जाने के बाद, सुखाए जाने के बाद, कॉफी बीन्स को लगभग 200 डिग्री सेल्सियस पर भुना जाता है। यह बीन में शर्करा को कारमेलाइज करने और कॉफी के स्वाद को विकसित करने की अनुमति देता है। फलियाँ जितनी लंबी भुनी जाती हैं, या तापमान जितना अधिक होता है, भुनने का रंग उतना ही गहरा होगा और स्वाद भी उतना ही भरा होगा, आम तौर पर हल्के भुनने में तेज, अधिक अम्लीय स्वाद होता है, जबकि गहरे रंग के भुनने में गहरा, समृद्ध स्वाद होता है। एक डार्क रोस्ट जरूरी नहीं है, 'मजबूत'। एक कप कॉफी की ताकत इस बात पर निर्भर करती है कि कॉफी बनाते समय उसमें कितना पानी मिलाया गया है।



एक कप कॉफी कैसे बनाएं?

अपने पसंदीदा कप कॉफी से अधिकतम लाभ कैसे प्राप्त करें।

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

2) पानी को उबाल आने दें (80 डिग्री सेल्सियस) इसे कॉफी पर डालने से पहले (तत्काल या ड्रिप-फ़िल्टर) कणिकाओं। 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। अगर दूध पहले डाला जाता है, तो कॉफी अच्छी तरह से मिश्रित नहीं हो सकती है। गर्म पानी दूध को जला सकता है, स्वाद बदल सकता है।

टिप्पणी! मिठास(चीनी या कृत्रिम)बर्बाद कॉफी! डिकैफिनेटेड कॉफी नहीं बल्कि एक स्वास्थ्य-जोखिम है। केवल गैर डेयरी व्हाइटनर का प्रयोग करें।

कैफीन विमुक्त कॉफीएस्वास्थ्य-जोखिम!

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

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

तैयारी:

आसन्न,

तुरंत,

ड्रिप-फिल्टर कॉफी;एसप्रेसो(मशीन)



कॉफी पॉइस का प्रयोग न करेंपर्यावरण जोखिम!

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

उत्पादन! मुकदमा चलाना, **एमएसR7**. **रुकना!** उन का उपयोग करना! दूर और शर्म करो!



टिप्पणी! सभी 1 डिस्पोजेबल उत्पाद बहुत अधिक कचरा का कारण हैं! उनका प्रोडक्शन, 'एंड'!उल्लंघन करना, **एमएसR7!**

सीधे खड़े हो,शर्मवे लोग जो डिस्पोजेबल उत्पादों में से 1 का उपयोग करते हैं!

एक कप कॉफी कैसे पियें?

सबसे अच्छा स्वाद पाने के लिए, इसे चखने के बजाय थोड़ा ठंडा होने दें और घूंट-घूंट कर पीने के बजाय इसका घूंट लें।कॉफी के बड़े घूंट अधिक सुगंध छोड़ते हैं। इसे सूँघें और चखें, स्वर्गीय।दूध के साथ विकेट कॉफी है:

एसप्रेसो एक केंद्रित पेय है जिसे बारीक पिसी हुई कॉफी के माध्यम से गर्म पानी को दबाव में डालकर बनाया जाता है।कॉफी बनाने की अन्य विधियों की तुलना में, एसप्रेसो में गाढ़ापन होता है, घुले हुए ठोस और झाग की मात्रा अधिक होती है।एसप्रेसो अन्य पेय के लिए आधार है:कैपुकिनो, लट्टे, मैकचीटो, 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 बहुत छोटे हवा के बुलबुले डालकर उबाला जाता है जिससे यह एक मखमली बनावट देता है(**फोम**)।एसप्रेसो का एक शॉट कप में डाला जाता है,

गर्म फोमयुक्त दूध डाला जाता है, 2 सेमी मोटी फोम के साथ सबसे ऊपर, एक के साथ समाप्त होता है

पिसी हुई दालचीनी छिड़के।



लाटे: दूध को बिना झाग के गर्म करें। एस्प्रेसो का एक शॉट कप में डाला जाता है। गर्म दूध डाला जाता है, ऊपर से कच्चे कोको का छिड़काव किया जाता है।



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



कहवा: कच्चा गर्म कोको बनाएं। आधा कप गर्म कोको से भरें। एस्प्रेसो का एक शॉट जोड़ें। ऊपर से दूध और दूध का झाग डालें। कच्चे कोको का छिड़काव करें।



गैरमुल्की: कप 1/2 गर्म पानी से भरें। 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: एस्प्रेसो का पहला शॉट। केंद्रित मंदारिन रस का एक चुटकी जोड़ें। गर्म कच्चे कोको का एक शॉट डालें ऊपर से गर्म झाग वाला दूध डालें। पिसी हुई दालचीनी का छिड़काव करें।



धूलि का कण: गर्म पेपरमिंट चाय के साथ आधा कप भरें। एस्प्रेसो का एक शॉट जोड़ें। ऊपर से गर्म झाग वाला दूध डालें। पिसी हुई दालचीनी छिड़क कर समाप्त करें।



कोको एक स्वर्गीय उत्तेजक पेय

कोको के पेड़ गर्म, बरसाती उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगते हैं। इसके फल पॉड्स हैं। एक फली के अंदर बीज होते हैं (फलियाँ)। कोको बीन्स को कोकोआ मक्खन 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

वनीला एक्सट्रेक्ट,

दालचीनी का पानी का छीटा,

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



कमीलया एक सदाबहार पौधा। इसकी पत्तियों को तोड़ा और संसाधित किया जाता है जिससे हमें चाय मिलती है। बेसिक चाय काली या हरी होती है। वे सुगंधित या सुगंधित हो सकते हैं।

कस्टोडियन गार्जियन चाय की तैयारी: ढीली संसाधित चाय की पत्तियों को एक चाय इन्फ्यूज़र में रखें। इन्फ्यूज़र को कांच के कप में डालें। पानी उबालें, जब उबाल आना बंद हो जाए तो उबाल बंद कर दें (80 डिग्री सेल्सियस) कांच के कप में डालें। आनंद लेना!



(ए) जैसे ही बुदबुदाहट बंद हो जाए काली चाय के ऊपर उड़ेल दें। 1 मिनट के बाद इन्फ्यूज़र को 3 बार चलाएं। एक मिनट बाद हटा दें। पियो, या स्वाद के लिए कोई साइट्रस जूस मिलाएं, या इसे ठंडा होने दें, ठंडा करें और पीएं। चेतावनी स्वीटनर, व्हाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।

(बी) बुदबुदाहट बंद होने के 10 सेकंड बाद ग्रीन टी डालें। इन्फ्यूज़र को 3 बार हिलाएं। 1 मिनट बाद निकाल लें। पीएं, या स्वाद के लिए कोई भी स्टोन फ्रूट जूस मिलाएं, या इसे ठंडा होने दें, ठंडा करें और पीएं। चेतावनी स्वीटनर, व्हाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।

हर्बल बीज चाय की तैयारी, ढीले दबाए गए बीजों को एक इन्फ्यूसर में रखें। इन्फ्यूसर को कांच के कप में डालें। पानी उबालें, उबालना बंद करें। जैसे बुदबुदाहट बंद हो जाती है वैसे ही बीजों पर उड़ेल देना। 1 मिनट के बाद इन्फ्यूसर को 3 बार चलाएं। फिर 7 मिनट बाद निकाल लें। पियो, या इसे ठंडा होने दो, ठंडा करके पियो। चेतावनी स्वीटनर, व्हाइटनर से प्रदूषित न करें (कृत्रिम, प्राकृतिक)।



हर्बल पत्ते
चाय की तैयारी।
बराबर
हरी चाय।



हर्बल रूट चाय
तैयारी,
जड़े काटना। के पूर्व
के रूप में पारे
काली चाय।

टी बैग को पकाते समय माइक्रोवेव का उपयोग करने से स्वाद बाहर आ जाता है। टी बैग से टैग हटाएं सुनिश्चित करें कि मेटल स्टेपल हटा दिया गया है। अधिकांश पेपर टैग सस्ती स्याही का उपयोग करते हैं, पानी को मलिनकिरण करते हैं, स्वाद के साथ हस्तक्षेप करते हैं।

एक चाय के कप में गर्म पानी डालें > अपनी पसंद का टी बैग डालें > आधी शक्ति पर 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव में गरम करें (400-500 वाट) > इसे एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में पकने दें > इसे बाहर ले जाओ > आनंद लेना!

पीने का पानी सबसे अच्छा है (सुगंधित हो सकता है)



छना हुआ पानी
अच्छी सेहत के लिए !!!

चेतावनी! मानव जीवन के लिए गंभीर खतरा: माइक्रो प्लास्टिक!

प्लास्टिक कचरे से सूक्ष्म प्लास्टिक ने आर्कटिक बर्फीली पहाड़ी मिट्टी से लेकर गहरे महासागरों 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 फैल जाते 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 सूक्ष्म प्लास्टिक छोड़ती हैं जो गर्म होने पर खतरनाक हो जाती हैं (सूरज, हीटर, बर्तन). **चेतावनी!** प्लास्टिक की बोतलों, कंटेनरों से पीना अस्वास्थ्यकर है! खत्म होता है! उल्लंघन करना, **एमएस R7**. प्रभावित होने पर निर्माता, फुटकर विक्रेता, सरकार के खिलाफ करें क्लास एक्शन!

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

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



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



प्लास्टिक की बोतलों, कंटेनरों, डिब्बे में पेय या भोजन न खरीदें! खाना बनाने, पकाने, परोसने, पीने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों, बर्तनों का प्रयोग न करें! प्लास्टिक कटलरी, स्ट्रॉ, प्लेट, गिलास का प्रयोग न करें...! उल्लंघन **एमएस R7**. प्रभावित होने पर निर्माता, फुटकर विक्रेता, सरकार के खिलाफ करें क्लास एक्शन!

जीवित रहने के लिए मानव शरीर की जरूरत है **खाने योग्य भोजन**

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

दिन में 5 बार खिलाएं:

'नाश्ता, पानी, जड़ी-बूटियाँ, मसाले, शहद, कॉफी, शामिल करें। शुरुआती दिन-नाश्ता, पानी, फल, जड़ी-बूटियाँ, चाय, शामिल करें। दिन का खाना, पानी, सलाद, अंडा, कॉफी, शामिल करें।

लेट डे-नाश्ता, पानी, मेवे, जामुन, मसाले, कोको, शामिल करें। 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), गर्म मिर्च, प्याज (भूरा, हरा, लाल, वसंत, चाइव्स, लहसुन, लीक), अजमोद, मीठी शिमला मिर्च, सब्जियां (शतावरी, बीन्स, ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर, मटर, स्प्राउट्स, ...)



प्रत्येक सप्ताह-दिन में एक रात्रिभोज विषय होना चाहिए: उदाहरण के लिए दिन 1:

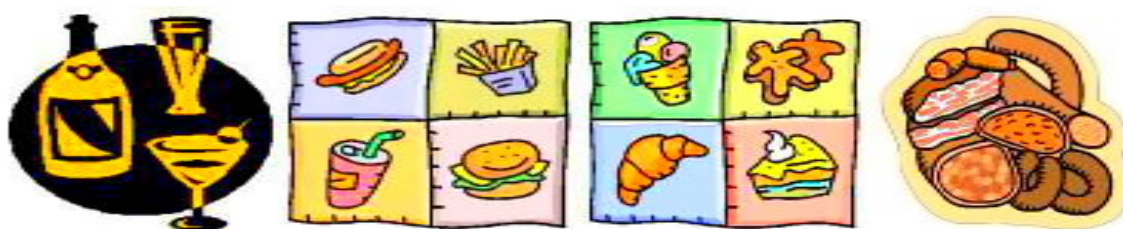
सब्जियाँ दूसरा दिन: मुर्गी पालन तीसरा दिन: ससतन प्राणी मिडवीक: साँप दिन 5: समुद्री भोजन सप्ताहांत: दाने और बीज मजेदार दिन: कीड़े

डाइट नं'एस:कृत्रिम मिठास, निर्मित भोजन, आनुवंशिक संशोधित भोजन, जोड़ा फ्रुक्टोज, प्लास्टिक के कंटेनर में भोजन।



फ्रुक्टोजमधुमेह, मोटापा का मुख्य कारण(ब्लबर लोग).चाहे चीनी हो या फल खराब ही होता 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 करना आपराधिक व्यवहार है जो इसे मिलता है:**एमएसR6** 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 सलाखों, सॉस, शराब...



निर्मित-खानाबहुत नमकीन है इसमें बहुत अधिक परिरक्षक हैं, अक्सर बहुत चिकना होता है, इसमें चीनी मिलाई जाती है जिससे यह लोगों के पालतू जानवरों, पशुओं द्वारा उपभोग के लिए अनुपयुक्त हो जाता है.बना बनाया खाना हाई ब्लडप्रेशर, धमनियों के बंद होने, मोटापे का कारण है(ब्लबर लोग). निर्मित खाद्य पदार्थ का प्रसंस्करण, वितरण, बिक्री करना आपराधिक व्यवहार है**एमएसR6**

कहना**नहीं**को:डेयरी दूध, डेयरी पनीर, फास्ट फूड,

हैम, हैम्बर्गर, सलामी,...

निर्मित:रोटी, मांस; पिज्जा, सॉसेज, संसाधित:फल, सूप, सब्जियां...



जीएम भोजनलोग वास्तव में क्या उपभोग करते हैं।यह सब आनुवंशिक रूप से संशोधित के रूप में शुरू होता है(इंजीनियर)बीज(जीएम फसल).जीएम फसल के प्रभाव के कारण पूरी खाद्य श्रृंखला बदल जाती है। सीउत्परिवर्तन पैदा कर रहे हैं जो खाद्य श्रृंखला के सभी सदस्यों में नई बीमारियाँ, जानलेवा वैश्विक विपत्तियाँ पैदा करते हैं!**मनुष्यों सहित!**लोग अधिक बीमार होंगे, कम उम्र में मरेगे, अधिक विकृति, अधिक बीमार बच्चे, अधिक गर्भपात...मानव डीएनए को बदल देगा।

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

माँगसमुदाय से मिलावटी भोजन। नही: शराब, आनुवंशिक संशोधन, शाकनाशी, कीटनाशक, निर्मित भोजन, जोड़ा नमक, जोड़ा मिठास(कृत्रिम या प्राकृतिक),...

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

खाने योग्य भोजन की मांग करें यह एक है 1 भगवानसही दिया!

10.2.7। रोनादिन

सी-जी कैलेंडर

फन डे थीम्स

12.1.7। अच्छा स्वास्थ्यदिन

सी-जी कैलेंडर

फन डे थीम्स



पर्याप्त भोजन नहीं आप बीमार पड़ते हैं !!!

कोई खाना नहीं तुम भूखे हो !!!

जीवित रहने के लिए एक मानव शरीर की जरूरत है नींद

1/3 हर दिन का समय लेटे-लेटे बीत जाता है, इसका एक हिस्सा सोने में भी शामिल है।



मानव शरीर के 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, क्रोनिक डिप्रेशन 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 सोने के दौरान हिलना-डुलना, सीधे लेटना या घुटनों को ऊपर उठाकर, पीठ के बल या पेट के बल लेटना शामिल है। नींद निम्नलिखित प्रणालियों को संतुलित करने से संबंधित है: कोर्टिसोल, मेलाटोनिन, ग्रोथ हार्मोन, इंसुलिन, नॉरएड्रेनालाईन, प्रोटेक्टिनियम, सेरोटोनिन... नींद और हमारा वजन जुड़ा हुआ है: 2 हार्मोन(लेप्टिन, घरेलिन) भूख, परिपूरणता की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए काम करें। नींद की कमी आपको खाने के बाद कम संतुष्ट करती है और अधिक खाने के लिए लालसा करती है जिसके परिणामस्वरूप अधिक भोजन करना पड़ता है(मोटापा). स्लीप-वॉकिंग एक ऐसी बीमारी है जिस पर चिकित्सकीय ध्यान देने की आवश्यकता है।

आरामदायक पुनरोद्धार नींद पाने के लिए एक शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा है। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है। शायर नाइटकर्फ्यू लागू करें। **टिप्पणी!** बीच-बीच में ब्रेक के साथ 2 नींद लेना सामान्य है। 1 अनुसूचित जनजाति नींद लगभग 3.5 घंटे की होती है जिसमें 1.5 घंटे तक का ब्रेक होता है और उसके बाद 3.5 घंटे की नींद होती है।



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

रात के समय व्यायाम

बीच-बीच में ब्रेक के साथ 2 नींद लेना सामान्य है। क्या आपको उठना चाहिए (जैसे शौचालय जाना) वापस आकर पलंग के किनारे बैठ जाएं, थोड़ा पानी पिएं। निम्नलिखित अभ्यास करें (सभी व्यायाम बिस्तर के किनारे घुटनों को कंधे पर फैलाकर बैठे हुए किए जाते हैं)। हर बार जब आप उठें तो एक अलग व्यायाम करें।

1 अनुसूचित जनजाति व्यायाम: हथेलियां लगाएं * 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, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। * भिन्नता मुट्ठी का उपयोग करती है।

2 व्यायाम: मुट्ठी बनाओ * उन्हें अपने घुटनों के अंदर की ओर रखें। मुट्ठी बाहर की ओर और घुटने अंदर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें (आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। * विविधता फ्लैट हथेलियों का उपयोग करें।

3 तृतीय व्यायाम: भुजाओं को मोड़ना (90%) छाती के स्तर पर बाएं हाथ को ऊपर की ओर झुकते हुए मोड़ें, दाहिने हाथ को नीचे की ओर मोड़ें। गूँथ उंगलियां तंग। अब हाथों को विपरीत दिशा में खींचें, 7 सेकंड रुकें (आप उंगलियों, बांहों, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, दोहराना नहीं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

4 व्यायाम: भुजाओं को मोड़ना (90%) छाती के स्तर पर बाएं हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, दाहिने हाथ को मुट्ठी में बदल लें। हाथ में मुट्ठी रखें और उसी समय नीचे दबाएं, खुले हाथ को ऊपर की ओर दबाएं, 7 सेकंड रुकें। उल्टा, 7 सेकंड रुकें (आप हाथों, बांहों, गर्दन, छाती में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करो, एक लो

सांस ले और पानी का घूंट ले, लेट जाएं, अच्छी नींद लें। कोई दोहराता नहीं है।

तनावग्रस्त पीठ वाले लोग इस अभ्यास 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 बाहों, पीठ, पेट में तनाव महसूस करते हैं)। आराम करें, सांस लें, 7 बार दोहराएं, पानी पीएं, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

टिप्पणी! जो लोग दिन के समय बहुत बैठे रहते हैं। हर 2 घंटे में रात के समय 1 व्यायाम रोटेशन में करना है।

यह तुम्हारा शरीर है! इसे ठीक रखो!

सोने के लिए लेटने से पहले कुछ शर्तें हैं।

अंधेरा होना चाहिए, रात होनी चाहिए। आरामदायक पुनरोद्धार नींद पाने के लिए शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है 'प्रांत 'अमल करना चाहिए 'रात-कर्फ्यू'।

आखिरी फीड के बाद से 1 घंटा बीत चुका होगा। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। पूजा 'नींद-प्रार्थना'।

1 परमेश्वर आपकी बात सुनने के लिए बाट जोह रहा है!

नींदप्रार्थना

प्रिय **1 भगवान**, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता जब मैं सबसे कमजोर होता हूं तो मेरी रक्षा करें
मुझे परेशान करने वाले और बुरे विचारों से बचाएं मुझे आराम से,
उपचार और पुनरोद्धार करने वाली नींद लेने दें चिंता को मेरे सपनों
और नींद को बाधित न करने दें
मुझे केवल मीठे सपने याद आते 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 लो (कोई प्लास्टिक नहीं) 0.2 लीटर फ़िल्टर्ड पानी से भरा (कुछ नहीं जोड़ा गया) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। रोज रात को सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर गिलास रख दें। **टिप्पणी!** शौच जाने के बाद हर बार रात में पिएं और जब गला सूख जाए तो सुबह उठकर आराम से पिएं।

1 गोल्ड टोन कांच का कटोरा लें (केवल युगल के लिए 1) जड़ी बूटियों का काढ़ा युक्त (सुगंध चिकित्सा) खिड़की की तरफ वाली बेडसाइड टेबल पर! हर्बल कॉन्कोक-

tion में 7 जड़ी बूटियां होती हैं: कैमोमाइल (मैट्रिकारिया कैमोमिला), नीलगिरी (नीलगिरी ग्लोब्युलस), हॉप्स (हमूलस ल्यूपुलस), हीसोसोप (हाइसोपस ऑफिसिनैलिस), लैवेंडर (लैवेंडुला ऑफिसिनैलिस), नींबू का मरहम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस), गुलाब (रोजा दमिश्क)।

बिस्तर का आधार और गद्दा! (CG N-ABs1 का हिस्सा)

आधार मजबूत है, नीरव है। यह विद्युत चुम्बकीय तरंगें नहीं देता है (मोटर संचालित)। यह क्पैटिज स्तर है (कोई झुका हुआ भाग नहीं)। बेस में 7 रिमूवेबल सॉलिड वुड स्लैट्स हैं (सूखा, वृद्ध) बिस्तर की चौड़ाई। बेस डस्ट माइट फ्री होना चाहिए। यह पूरी तरह से 150 किलो वजन का समर्थन करता है, इसकी 14 साल की वारंटी है। एक थके हुए शरीर को आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद के लिए एक गद्दा सबसे अच्छा होता है। आपके शरीर के समर्थित क्षेत्रों पर दबाव न्यूनतम होना चाहिए। गद्दे की सूक्ष्म जलवायु को इसके तापमान को मध्यम 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 स्लैट्स 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!** केवल 1 आकार का सिंगल बेड बेस, गद्दा है। जोड़े के पास 2 सिंगल बेड बेस, गद्दे हैं।

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

गद्दे का खोल (2 हैं: रक्षक, बाहरी) दोनों कवर मशीन से धोए जा सकते हैं। प्रोटेक्टर कवर में एक जिप होती है जिससे फिलिंग को धोया जा सकता है, पूरक किया जा सकता है, फिर से भरा जा सकता है। प्रोटेक्टर कवर में शुद्ध चांदी है (कोई मिश्र धातु नहीं) एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटी स्टैटिक गुण देने में बुने हुए कण, गंध युक्त। आउटर 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 (छुट्टियां मनाते हुए) अपने खुद के गद्दा कवर लाओ (दोनों)।

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

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

प्राकृतिक बहती 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, नींद की विभिन्न स्थितियों का समर्थन करता है(पक्ष, पीठ, पेट).तकिया डिजाइन में अपने उपयोगकर्ता की अनूठी नींद की मुद्रा में फिट होने और चेहरे के संचलन को बढ़ाने के लिए फुलाए जाने की क्षमता है। तकिए का डिजाइन(नहीं: पुआल, लत्ता, 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)पिलो इनर कवर में भरने, जोड़ने, बदलने, धोने को संक्षम 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, जिसमें गंध होती है। तकिए का बाहरी आवरण 100% कपास से बना है, इसमें एक ज़िप है।दोनों गर्म पानी में धोते हैं, कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं। पिलो डिजाइन अधिकतम 125 किलो वजन के स्लीपर को सपोर्ट 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, एंटी बैक्टीरियल, माइक्रोबियल, एंटीस्टैटिक गुण युक्त गंध देते हैं। रजाई डिजाइन में प्रभावी गर्मी वितरण और वायु परिसंचरण सुनिश्चित करने की क्षमता है।डिजाइन हाइपोएलर्जेनिक, विषाक्त पदार्थों से मुक्त और मशीन से धोने योग्य है(कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं). रजाई-आकार: चौड़ाई 1.40 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर

प्रत्येक व्यक्ति को अपनी रजाई के साथ सोना चाहिए।क्यों?रजाई छिननानींद के दौरान पार्टनर आपको खुला छोड़कर पूरी रजाई ओढ़ लेता है।प्रारूपदोनों स्लीपर विपरीत दिशा में मुड़ते हैं जिससे एक गैप बनता है जहां ठंडी हवा ठंडक देती है।अस्वास्थ्यकर कोई भी संक्रामक रोग फैल जाता है।**टिप्पणी!** दौरा करते समय(छुट्टियां मनाते हुए)अपनी खुद की रजाई, रजाई कवर लाओ(दोनों).

यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियन ठंडी रातों के लिए सलाह देते हैं, ऐसी बीमारियाँ जिनहे लगातार गर्माहट की आवश्यकता होती है, 'हुडेड क्विल्ट बैग'।यह सुखद स्वर्गीय 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 तकिया और रजाई के साथ किया जाता है. यह सॉफ्ट, कडल, त्वचा के अनुकूल है यहां तक कि हीट डिस्पेंसेशन के साथ, मशीन वॉशेबल है. हुड वाली रजाई बैग का आकार: चौड़ाई 1 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर। हुडेड क्विल्ट बैग कवर में शुद्ध चांदी होती है(कोई मिश्र धातु नहीं)बुने हुए कण, एंटी बैक्टीरियल, एंटी माइक्रोबियल, एंटी स्टैटिक गुण देते हैं, जिसमें गंध होती है। इसमें हीट मैनेजमेंट, एयर सर्कुलेशन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली मच्छरदानी की जेबें हैं।

हर 7 सप्ताह में, तकिया(भरना और दोनों कवर), रजाई, हुड वाली रजाई बैग धोए जाते हैं। बायोडिग्रेडेबल साबुन में 60 डिग्री सेल्सियस पानी(चेतावनी! कोई सूखा नहीं

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

नींद रोकना यातना है! पूछताछ के उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है। अत्याचार करने वालों को जवाबदेह ठहराया जाता है: **एमएस R7**

सुबह 7 घंटे की नींद के बाद :

उठो, फ़िल्टरड पानी का एक गिलास लो, शौचालय जाओ, 'डेली-फिट' करो (**व्यायाम**) , 'दैनिक-प्रार्थना' की पूजा करें, चेहरा, हाथ धोएं, नाश्ता करें, तैयार हो जाएं। जाँचें अपना 'योजनाकर्ता' ! अब आप जीवन-अनुभवों के लिए तैयार हैं। बाहर जाते समय सुरक्षात्मक कपड़े पहनें, सिर, आंख और पैर की सुरक्षा।

रात का कर्फ्यू ! ग्रह पृथ्वी को बचाने के लिए!

रात में बाहरी शोर की अनुपस्थिति की मांग करें (**रात्रि कर्फ्यू**) ! यह एक सामुदायिक अधिकार है!

मानव शरीर को निशाचर होने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया था। मनुष्य ने निशाचर जीवन शैली बनाने के लिए अपनी दिमागी शक्ति का दुरुपयोग किया। यह जीवनशैली अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है। अच्छी सेहत के लिए नाइट-कर्फ्यू जरूरी है।

14-21 घंटे से 7 घंटे का नाइट कर्फ्यू (**22- 6 घंटे, 24 घंटे बुतपरस्त घड़ी**) ये जरूरी है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए इनमें कमी: ऊर्जा उपयोग, अपराध, प्रदूषण, वन्य जीवन की सुरक्षा। सरकार की लागत में कमी, गुणन को प्रोत्साहित करना।

कोई काम नहीं करता (**सब कुछ बंद हो गया है**) न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत को छोड़कर। आपातकाल 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 करेगा! घर हीटिंग का उपयोग कर सकते हैं (**गर्म कपड़े पहनिए**), ठंडा करना (**ड्रेस लाइट**) अत्यधिक मौसम में।



नाइट-कर्फ्यू अनिवार्य है। मानव शरीर और स्थानीय आवास की भलाई के लिए। एक शायर शायर रिहैब के माध्यम से नाइट-कर्फ्यू लागू करता है **एमएस आर 1** बार-बार अपराधियों को प्रांतीय पुनर्वसन पर भेज दिया जाता है **एमएस R3**

जलवायु संरक्षण उत्तरजीविता 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 कपड़ों को आरामदायक, उपयोगी होना चाहिए (अत्यधिक मौसम से बचाव) और सस्ती। सुरक्षात्मक कपड़ों में हेड कवर, कपड़े, मोजे, जूते शामिल हैं!

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

बालाक्लावा (बेनी). बालाक्लाव पूरे सिर को ढँक लेता है जिससे केवल आँखें खुलती हैं। ऊन से या कपास और ऊन के मिश्रण से बुना जाता है (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)। कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है शीर्ष पर एक सजावटी पोंम पोंम हो सकता है। जब किसी चेहरे और गर्दन की सुरक्षा की आवश्यकता नहीं होती है तो बालाक्लावा को रोल किया जा सकता है और 'बीनी' बन सकता है।



कश्मीर दुपट्टा. के-स्कार्फ केवल आंखों को उजागर करते हुए पूरे सिर को ढक सकता है। यह सिर को ढंकने और घूँघट के रूप में कार्य करता है (अधिकतम सुरक्षा)। ऊन से या कपास और ऊन के मिश्रण से बुना जाता है (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)। कोई रंग या पैटर्न हो सकता है।

बालाक्लावा या कश्मीर दुपट्टा दोनों नाक मुँह ढक कर रक्षा करते हैं। सांस लेने 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 डिज़ाइन हैं: व्यावहारिक, सिंगल लेंस (छज्जा); पहनावा, 2 लेंस (तमाशा)। बाहर जाने 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।

लेंस: अटूट, अत्यधिक खरोच प्रतिरोधी, यूवी किरणों को ब्लॉक करें, फॉगिंग नहीं, चमक समायोजन (गहरा, हल्का, हल्का, गहरा बदलता है)।

वी-हेलमेट दस्तक के खिलाफ सिर की सुरक्षा। बालों, सिर को ठंडे गीले, अत्यधिक विकिरण, प्रदूषण से जलवायु संरक्षण की आवश्यकता होती है। एक सिर को भी दस्तक से सुरक्षा की आवश्यकता होती है: एक वी-हेलमेट इन-बिल्ड जीपीएस ट्रैकर के साथ।

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

रेजिस्ट्रेंट, UV किरणों को ब्लॉक करता है, फॉगिंग नहीं करता, ग्लेयर एडजस्ट करता है (गहरा, हल्का, हल्का, गहरा).हेलमेट में नेक प्रोटेक्टर के रूप में लेदर बैक है।

The **वी**-हेलमेट में चमड़े की गद्दी होती है। गद्दी में एंबेडेड कान के टुकड़े हैं।**एबालाकलाव(बेनी)**या**कश्मीर दुपट्टा**हेलमेट के नीचे पहना जा सकता है। हेलमेट की अंदरूनी परत को पसीने, डैंड्रफ, ग्रीस से साफ रखने के लिए।बाहरी सहायक:उज्ज्वल प्रकाश, अवरक्त प्रकाश दीपक; एक डिजिटल वीडियो रिकॉर्डर।

बाहर जाने पर सिर की सुरक्षा हमेशा पहनी जाती है।

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

त्वचाकाटने से बहुत सुरक्षा की जरूरत है(**जानवर, मानव**), डंक मारता है(**कीड़े, सुई**), संक्रमण(**बैक्टीरिया, कवक, रोगाणु, वायरस**), विकिरण (**गर्मी, सौर, परमाणु**), खुलासा (**एसिड, आग, ठंड, तेज धार, गीला**)।

काटनासुरक्षा:क्रोधित, खतरनाक जानवरों और मनुष्यों से बचे।

डंक मारनासुरक्षा:त्वचा को ढकना(**protective clothing**) आँखों को छोड़कर। बॉडी पियर्स या टैटू न कराएं(**बॉडी पियर्स या टैटू द्वारा सेल्फ म्यूटिलेशन असामान्य है, बीमार है, संक्रमण का कारण हो सकता है**)।सिलाई करते समय उंगलियों को सुरक्षित रखें।

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

विकिरणसुरक्षा:त्वचा को ढकना(**सुरक्षात्मक कपड़े**)**गर्मी** के लिए, **सौर**। **परमाणु** के लिए एक विशेष सूट शरीर के 100% को कवर करता है।**चेतावनी!**नंगी त्वचा को एक्सपोज करना (**नग्नता**)**तत्वों को(मौसम)**अस्वस्थ है।

एक्सपोजर सुरक्षा:सुरक्षात्मक कपड़े,सभी को कवर(**हुड के साथ**)या 2- सन, कपास, ऊन, या कपास, ऊन मिश्रण से बना टुकड़ा(**कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं**)किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।दोनों में से एक(**कवरऑल या 2 पीस**)शर्ट की गर्दन फूली हुई होनी चाहिए*हाथ, पैर कलाई, टखनों पर बंद(**मसौदा सबूत**)...

*फूले हुए 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 क्लाइमेट कंट्रोल बनाती है।

कपड़े प्राकृतिक रेशों से बने होते हैं: जानवरों की खाल, पौधों 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 हो जाता है।

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

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

मोजेरूई या रूई और ऊन के मिश्रण से बुने जाते हैं(कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)। कोई रंग या पैटर्न हो सकता है। जुराबों 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। मोजे पैरों को टखनों से 7 सेंटीमीटर ऊपर तक ढकते हैं।

घुटनों तक पहने जाने वाले जूतेऊपरी सुरक्षात्मक चमड़ा, आंतरिक नरम चमड़ा है(कोई सिंथेटिक्स नहीं)तलवों का चमड़ा या रबर। बूट टखनों से 7 सेमी ऊपर पैरों की रक्षा करते हैं। सिंथेटिक फुटवियर पैरों को उबालकर गर्म करते हैं। उन्हें पसीने से तर करने से चकत्ते शुरू हो जाते हैं! आप चल नहीं सकते।



हाथसुरक्षा(दस्ताने)आवश्यकतानुसार पहना जाता है! दस्ताने चमड़े, कपास, ऊन, या कपास, ऊन के मिश्रण से बने होते हैं(कोई सिंथेटिक्स नहीं)किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।

अपने शरीर को सुरक्षित रखें 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 है 1 भगवानसही दिया! कस्टोडियन गार्जियन क्लस्टर हाउसिंग को प्राथमिकता देते हैं (सामुदायिक जीवन)शायर द्वारा प्रदान किया गया(शायर योजना देखें)!

कमराके फर्श, दीवारों, छत, चक्रवात, आग, उच्च आर्द्रता प्रतिरोधी मिल में बना हुआ ठोस पैनलों से मिलकर बनता है। मंजिलोंगीला पोछा साफ करने योग्य, गैर पर्ची, विरोधी स्थैतिक, ढालना, फफूंदी अवरोधक, स्वच्छ है।

क्षैतिज स्लाइडिंग गिडकियाँटिटेड डबल ग्लेज़ेड हैं। चौकोर नॉनवुड फ्रेम। कोई पर्दा या पर्दे नहीं हैं(अस्वस्थ: धूल, कीटाणु, कीड़े...) बजाय बाहर के शटर(लॉक करने योग्य), क्षैतिज स्लाइडिंग कीट स्क्रीन के अंदर।

के लिए गर्म करना* फर्श हीटिंग में(भाप, गर्म पानी)प्रयोग किया जाता है। शीतलन प्राकृतिक वायु परिसंचरण द्वारा होता है। कमरे का तापमान 19-21°C.

* ऊर्जा की बर्बादी एक अपराध है

प्रकाश*स्वचालित रूप से चालू, बंद होना चाहिए।

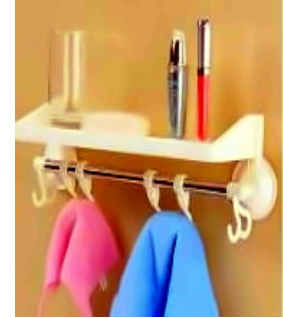
*** ऊर्जा की बर्बादी एक अपराध है**

जीवन रक्षा, सुरक्षा, आराम के लिए सुरक्षात्मक आश्रय।

अच्छी स्वच्छता अच्छी सेहत के लिए

अच्छी स्वच्छता साफ सुथरा होने से शुरू होती है। साफ सुथरा व्यक्तिगत रूप से शुरू होता है, घर, अध्ययन और काम पर लागू होता है। साफ सुथरा 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 धोएं। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। वह हर हफ्ते कम से कम दो बार शेव करता है। हफ्ते में एक बार बाल धोएं। कस्टोडियन गार्जियन सभाओं में भाग लेते हैं (दाँत साफ़ करना, बाल संवारना, पूरा शरीर धोना), मुंडा चेहरे के बाल (वह), स्वच्छ, साफ-सुथरे गियर पहने हुए (सिर से पैर की अंगुली तक)।



सुबह उठकर परिवार का हर सदस्य शारीरिक रूप से सक्षम अपना बिस्तर बनाता है। माता-पिता बच्चों को कैसे करना सिखाते हैं। सुबह की स्वच्छता को पूरा करना। यह तैयार होने का समय है, तैयार किए गए कपड़े को पहनकर (शाम से पहले) जिस व्यक्ति ने पहनने की योजना बनाई है। प्रत्येक नाश्ता 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 कंटेनर लौटें। सिंक में गंदे बर्तन, बर्तन रखे जाते हैं। एक व्यक्ति अब अपना दैनिक काम शुरू करने के लिए तैयार है (घर, स्कूल, काम, स्वयंसेवा)।

सभी कंटेनरों में एक सामग्री लेबल होता है। खाने के डिब्बे में भी भरने की तारीख होती है। कंटेनरों को अच्छी तरह से और सुरक्षित रूप से स्टोर करें। खतरनाक (विष, विष) कंटेनरों को सुरक्षित रूप से रखा जाता है (बच्चा और अक्षम प्रमाण)।



अपर्युक्त वस्तुओं को मत छोड़ो (बर्तन, उपकरण, खिलौने) फर्नीचर, फर्श, कार्य क्षेत्र को अव्यवस्थित करें। उपयोग के बाद आइटम उठाओ उन्हें साफ भंडारण में डाल दें (लेबल)। वस्तुओं को हमेशा एक ही स्थान पर रखें। तब वे आसानी से मिल जाते हैं।

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

अपने आसपास के वातावरण को साफ सुथरा रखना। कम करता है: **डीअस्ट** (आपके श्वसन तंत्र के लिए अच्छा)। **एमआईसीरो जीव** (बैक्टीरिया, रोगाणु, वायरस)

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

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

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

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

हाथ मत मिलाओ! शाबासी देने के लिए हवा में ताली मारना! जब तक आप दस्ताने नहीं पहनते।

टीकाकरण अनिवार्य है! जो लोग प्रतिरक्षित नहीं हैं वे समुदाय के लिए खतरा हैं! वे प्रतिरक्षित और बंदी हैं, **एमएस R4**

स्वच्छता सोच पर लागू होती है। अनैतिक, स्वार्थी, घृणित, 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**), परिवहन (**कोयला, गैस, तेल**) जलता हुआ! एक समुदाय को श्वास सुरक्षा का उपयोग करने पर विचार करना होगा!

बाहरी श्वसन सुरक्षात्मक 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 टाइट लगाया जाता है (**दाढ़ी मुंडवा दी जाती है**)!

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

मनुष्य बहुत अधिक कचरा, कचरा पैदा करते हैं! 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-आवश्यक वस्तुओं की खरीदारी कम करनी है, घरों को छोटा करना है, अवकाश के समय की गतिविधियों को कम करना है (**बड़ी भीड़ कार्यक्रम, खेल, संगीत,...**)!



मनुष्य का तैरना स्वाभाविक नहीं है। मानव शरीर को रहने या पानी के नीचे रहने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है। मे या पानी के नीचे तैरना अप्राकृतिक है और

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

प्राकृतिक जल जल में रहने वाले सभी प्राणियों के लिए शौचालय है। पानी के ऊपर उड़ने वाले पक्षी अपनी विषुष्टा करते हैं। जानवरों और लोगों के सीवरेज अंतरदेशीय जल, महासागरों में समाप्त हो जाते हैं। समुद्र तटों पर लोग पेशाब करते हैं, मासिक धर्म करते हैं, उल्टी करते हैं,... शौचालय में तैरना त्वचा के लिए हानिकारक होता है। शौचालय का पानी गटकना एक बड़ा स्वास्थ्य जोखिम है। यह मत करो!

प्राकृतिक जल स्पंज जैसे अवशोषित प्रदूषण, विष,... वायु प्रदूषण: अम्ल-वर्षा, राख (जलन, विस्फोट), धूल(खनन, तूफान), परमाणु विकिरण(पावर स्टेशन, सैन्य). वायु प्रदूषण खाद्य श्रृंखला में प्रवेश करता है (वायु, मिट्टी, जल द्वारा) अंत में एक का हिस्सा बन 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(टॉक्सिन्स, केमिकल्स, ड्रग्स, कचरा, कच्चा सीवरेज) तूफान के पानी, खेतों, उद्योग, प्रदूषण से। जल परिवहन थोक वाहक, कल्लूज जहाज, सुपर-टैंकर, पनडुब्बी, ट्रॉलर, युद्धपोत बड़े प्रदूषक हैं। छोटे जल परिवहन भी विशेष रूप से अंतरदेशीय जल को प्रदूषित करते हैं। हवा, मिट्टी और पानी को प्रदूषित करना, 'पर्यावरण बर्बरता' एक अपराध: **एमएस R7**.

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



सुरक्षा हिंसा से बचाने के लिए!



हिंसा अजन्मे से शुरू होती है। हिंसक परिवेश शेष जीवन के लिए हिंसा की प्रवृत्ति पैदा करता है। हिंसा की प्रवृत्ति को हिंसक बनने के लिए ट्रिगर की जरूरत होती है। **ट्रिगर:** शराब, क्रोध, संपर्क खेल, भय, लड़ाई का खेल, अज्ञानता, अपमान, सहानुभूति की कमी, दिमाग बदलने वाला पदार्थ, साथियों का दबाव, उत्तेजना, हिंसक: वीडियो, वीडियो गेम ...

एक अजन्मा माँ और पिताजी के सामने मौखिक रूप से एक-दूसरे को गाली दे रहा है। जाने कि मौखिक रूप से दुर्व्यवहार करना ठीक है और जीवन में बाद में ऐसा करेगा। नन-

माँ के संपर्क में आने पर पिता द्वारा शारीरिक रूप से आहत होना। वह नवजात बाद में जीवन में महामहिम द्वारा शारीरिक शोषण को सहन करेगी। नवजात शिशु सोचेगा कि SHE को चोट पहुँचाना ठीक है।

हिंसा दूसरे व्यक्ति से आ सकती है(एस).यह वन्यजीवों से आ सकता है। यह पालतू जानवरों से आ सकता है।यह सरकारी कार्रवाई या निष्क्रियता के कारण आ सकता है।

एक समुदाय 'हिंसा' के साथ रह रहा है और जवाबदेह नहीं है।इच्छा '**मारना**'!(**गर्भपात, हत्या, मृत्युदंड, नरसंहार, नरसंहार**) एक व्यक्ति की हत्या पूरी मानव जाति के लिए खतरा है, उसका अपमान है**1 भगवान!!!** करने का अधिकार किसी व्यक्ति, संगठन, सरकार को नहीं है**मारना!**मारना कभी समाधान नहीं है।

रुकना, 'हिंसा', घर पर शुरू करो!

हिंसा को रोकने के लिए प्रत्येक समुदाय के सदस्य का मानव उत्तरजीविता कर्तव्य है।जोड़ना (**शुरू करना**) पड़ोस की घड़ी। निरीक्षण करें, रिपोर्ट करें, गिरफ्तार करें(**नागरिक**),...अपने समुदाय को अपराध मुक्त क्षेत्र बनाएं!



पड़ोस को सुरक्षित करना एक टीम प्रयास है।इसका अर्थ है किसी व्यक्ति के बीच घनिष्ठ सहयोग।उनका परिवार, मित्र, पड़ोसी, समुदाय और सभी प्रकार की सरकारें।

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

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

प्रांत14-21 घंटे से अनिवार्य 7 घंटे का 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, गुणन को प्रोत्साहित करना।

आपातकालीन सेवा कर्मचारी कानून-प्रवर्तन में सहायता कर रहे हैं।ऐसा बन कर

काम पर या बंद नियमों, विनियमों के उल्लंघनों 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, **एमएसआर 2!** प्रोत्साहित करने वाले लोग (खुश हो जाओ, मदद), उकसाना, 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 पुनर्वसन, PHeC, PDeC और CE, श्मशानशेरिफ के साथ संपर्क करें। **रेजरस** सीमा सुरक्षा, वन्यजीव और वनस्पति अभयारण्य, पर्यावरण संरक्षण, ..

नागरिक अपने पास हथियार लेकर नहीं चलते, इस्तेमाल करते हैं! **उल्लंघन एमएसR7!**

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

मतदान

सुरक्षा और अस्तित्व के लिए लोग स्वतंत्र रूप से बहु-उम्मीदवार निर्वाचित सरकार का समर्थन करते हैं। चुनावों में मतदान करके वे सरकार को जवाबदेही सुनिश्चित करते हैं। वोट नहीं देने से कट्टरपंथियों का सरकार पर कब्जा हो सकता है और अत्याचार की स्थापना हो सकती है (**वंशानुगत या राजनीतिक**)। अत्याचारियों को पिंजरे से निकाला जाता है, **एमएसR7**। 'यूनिवर्स कस्टोडियन गार्डियंस' केवल 2 प्रकार की सरकार का समर्थन करते हैं, 'प्रांत' (प्रांतीय) और 'शायर' (स्थानीय)।



ग्रह पृथ्वी को बचाओ!

परेशान मत होओ

कचरा कम करें

उपनगरीय प्रसार समाप्त करें

विषाक्त पदार्थों का अंत उपयोग

अत्याचारों का अंत करो

पेड़ लगाओ

मानव अस्तित्व, नियति, अंतरिक्ष अन्वेषण और अंतरिक्ष औपनिवेशीकरण!

Welcome to Space Exploration & Colonization