



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Выжыванне вашай супольнасці, вашай сям'і, планеты - гэта прыярытэт чалавека!

Парадак выжывання:

1 Від, 2 Асяроддзе пражывання, 3 Супольнасць, 4 Сям'я, 5 Асоба, 6 Жывёлы, 7 Асабістыя рэчы.



Выжывальнасць па ўзросце:

1 Ненароджаны, 2 Нованароджаны, 3 Немаўля, 4 Дзіця, 5 Непаўналетні, 6 Дарослы, 7 Пажылы.

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 БОГ чакае пачуць ад вас!

Малітва на выжыванне

Выжывальнасць 11.1.7 N-At-m

Дарагая **1 Бог** стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету. Твой самы сціплы, верны захвальнік. Дзякуй табе за выжыванне чалавецтва

Я імкнуся дапамагчы свайму арганізму, выгляду, супольнасці выжыць. Я зраблю выжыванне сваім прыярытэтам нумар 1

Калі ласка, падтрымайце мае намаганні выжыць

Для славы 1 Богі дабро чалавецтва!



Гэтую малітву чытаюць у Дзень выжывання або калі гэта неабходна!



Ланцуг выжывання мае 7 спасылак, усе неабходныя для выжывання чалавека



Прыдатнае для дыхання паветра без гэтага ў вас ёсць хвіліны жыцця!

Пітная вада нічога не выпіць ты тыдзень не пратрымаешся! **Ядомая**

ежа для энергіі і дабрабыту. Няма ежы, якую вы галадалі! **спаць** для

аздараўлення. Няма сну, ты звар'яцееш, памрэш! **Ахова клімату** за

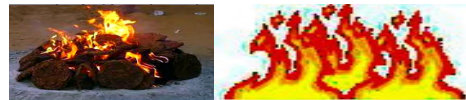
выжыванне! **Гігіена** каб наша цела было здаровым!

Бяспека абараняць ад гвалту. Няма бяспекі - няма будучыні!



Скрутак:2, абавязацельствы:2 кажа нам: "Абараніце чалавечае цела ад зачэцця да канца"! Ланцуг выжывання з'яўляецца асновай для захавання гэтага абавязацельства. Адмаўляць каму-небудзь у гэтых неабходных рэчах небяспечна для жыцця! Злачынства супраць чалавецтва, Анты **1 Бог**, абавязкова: **СПАДАРЫНЯ 7**.

Threat **Гарэнне**



Пасля таго, як чалавецтва адкрыла, як карыстацца агнём. Яно разглядала гэта як дабраславенне. Выпальванне драўніны дапаўнялася вуглём, гноем, смеццем, газам, нафтай, уранам. Англіійскія хрысціяне, якія ўвялі індустрыяльную эпоху, пачалі забруджванне, якое вядзе да змены клімату. Агонь і паленне цяпер, праклён.

Перастаньце гарэць зараз !!!

Стоп спальванне: цыгарэты, вугаль, гной, смецце, газ, нафта, уран, драўніна, ..



Самая небяспечная частка спальвання - гэта "дым". Найбольшую небяспеку для здароўя і гібелі людзей пры пажарах уяўляе ўдыханне дыму. У большым маштабе падымаецца дым

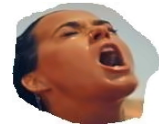
атмасфера спыняе выхад цяпла ў космас. Награваецца паверхневая вада, награваецца паверхня сушы, растае лёд (ледавікі, поўнач паўднёвы полюс):

Змена клімату!

Каб выжыць і быць здравым, людзям неабходна дыхальнае паветра!

Паветра, якім мы дыхам, складаецца з газаў (вуглякіслы газ, азот, кісларод, метан), вада і прымешкі (пыл, мікробы, спрэчкі). Паветра, якім мы дыхам, патрабуе высокага ўтрымання азоту і кіслароду. Ён мае нізкае ўтрыманне вуглякіслага газу і метану. Змест вады (вільготнасць) неабходная, высокая вільготнасць становіцца нязручнай і праблемай для здароўя. Прымешкі не патрэбныя, яны запалюць лёгкія.

Як доўга вы можаце затрымаць дыханне? Праз 4 хвіліны вы глытаеце паветра. Не хапае паветра для дыхання, ты памрэш! Людзі хутка гінуць у пажарах, не хапае паветра.



Недапушчэнне дыхання выкарыстоўваецца як катаванне, забойства людзей, жывёл. Недапушчэнне дыхання як катаванне (водны борт) выкарыстоўваецца адміністрацыяй ЗША, дзяржаўнымі служачымі ЗША, дзяржаўнымі падрадчыкамі, замежнымі тыраніямі, якія ахоўваюцца ЗША. Катаванні - гэта злачынства: **СПАДАРЫНЯ R7** (людзі), **СПАДАРЫНЯ R4** (жывёлы).

Затрымка дыхальнага паветра, каб забіць: **выпадковая** (таксічныя пары ў агні) або **самастойна** (самагубства: наўмыснае ўдыханне канцэнтраванага вуглякіслага газу або кулінарнага газу), **урад** (газавая камера, павешанне, катаванні), **іншыя** (злачынцы: крадзеж, удушэнне, удушэнне, павешанне). **Урад, крымінальныя забойствы атрымліваюць СПАДАРЫНЯ R7. Выпадковы (здароўе і бяспека), СПАДАРЫНЯ R4, самастойна (прыцягнуты да адказнасці 1 Бог).**



Людзі спальваюць рэчы - галоўная пагроза "паветру, якое дышае!"



Усё пачынаецца з чалавека, які выкарыстоўвае сваю дыхальную трубу як комін, а лёгкія - як сіта для таксічных пароў і прымешак у паветры. Выкарыстанне чалавечага цела ў якасці коміна - сур'ёзная небяспека для здароўя, абразы 1 Божлага плана.



Курэнне - залежнасць! Чалавечая трагедыя! Грамадскі цяжар!

Залежнасць - паўтаральнае кампульсіўнае паводзіны, якое задавальняе ўяўную патрэбу. Наркаманы падманваюць сябе, не прымаючы шкоды, якую наносаць іх паводзіны. Шкода сабе, сям'і, сябрам, таварышам па працы, грамадству.

Наркаманы не вераць, што яны залежныя, пакуль яны атрымліваюць задавальненне, трымаючы сваё жыццё разам. Наркаманы становяцца пагрозай для сябе, грамадства. Яны становяцца аблуднымі, несумленнымі, антысацыяльнымі, амаральнымі, падманнымі, эгаістычнымі, няўважлівымі. Гэта прымушае Шыр(супольнасць) кантраляваць свой лад жыцця. Абмежаванне іх свабод і правоў.

У курцоў смярдзіць з рота. Іх адзенне смярдзіць. Яны смярдзяць у пакоі. Іх прах паўсюль. Іх прыклады паўсюль. Гэта агідныя, брудныя, смярдзючыя асобы. Пазбягайце іх, ганьбіце іх!



Курцы ўяўляюць небяспеку для здароўя. Яны абпальваюць вусны, зубы, дзёсны, рот, горла, трахею, лёгкія, становяцца хворымі, цяжарам для грамадства. Курцы лянуюцца, бяруць шмат перапынкаў на перакур і самі сабе наносаць хваробы. Прыцягнуць іх да адказнасці!

Курцы ўяўляюць небяспеку для здароўя іншых. Цяжарныя курцы шкодзяць свайму ненароджанаму. Пасля нараджэння гэтыя нованароджаныя асуджаныя на жыццё з праблемамі са здароўем. Яны могуць мець дэфармацыі, інваліднасць,..Цяжарных курылак прыцягваюць да адказнасці, шкодзяць ненароджаным: **СПАДАРЫНЯ R3**.



Пасіўнае курэнне(напад)прычыняе боль людзям. Курцы, якія ствараюць пасіўны дым, атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R3**. Суб'екты (адпачынак, забавы, праца..)якія дазваляюць паліць, **СПАДАРЫНЯ R3**выплаціць кампенсацыю. Урад, які дазваляе курыць, заменены, **+СПАДАРЫНЯ R7**

Курцы нядбайныя. Яны распальваюць вогнішчы: дамоў, травы, лесу. Яны прыцягнуты да адказнасці, **СПАДАРЫНЯ R4** і выплаціць кампенсацыю. Яны ранаць людзей, жывёл, **СПАДАРЫНЯ R5**. Забіваюць людзей, жывёл, **СПАДАРЫНЯ R6**.



У 1951г(паганскі каляндар)было ўстаноўлена, што курэнне - гэта сур'ёзная пагроза для здароўя. Урад, яго агенцтвы, аддзелы, якія не «забаранілі» курэнне, праваліліся(нявыкананне службовых абавязкаў)служыць, абараняць людзей. Прымаецца рэтраспектыўнае заканадаўства. Гэтыя вінаватыя атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7**.

Любая асоба або група, бізнес або іншая арганізацыя, якая прасоўвае (халява, рэклама, маркетынг), дазваляе(бацькі, настаўнікі, праца, гурткі,

закусачныя, забавляльныя ўстановы,...), прыбытак(пастаўшчыкі, вытворцы, перавозчыкі, аптовыя гандляры, рознічныя гандляры), робіць даступнымі «дымы» і/або прыналежнасці для курэння **СПАДАРЫНЯ R7** Не мае значэння, што ўтрымлівае «Дым». Акт курэння(вапінг) гэта рызыка для здароўя.

Нулявая цягпімасць да курэння!

Людзі памяншаюць даступнасць паветра для дыхання, спальваючы вугаль, гной, газ, алей, дровы для падрыхтоўкі ежы(уключае барбекю), ацяпленне, электраэнергія. Зараз усё скончыцца! Выкарыстоўвайце электрычнасць, якая вырабляецца без спальвання.

Парушэнне, вядзе да канфіскацыі, знішчэння абсталявання і **СПАДАРЫНЯ R2**



Электрастанцыі што гараць(вугаль, смецце, газ, нафта, уран,...) для стварэння энергіі з'яўляюцца **Зачыніць, разабраны**. Забруджвальныя ўладальнікі, аператары прыцягваюцца да адказнасці, **СПАДАРЫНЯ R7**. Вугальныя і ўранавыя шахты зачыненыя і апячатаны. Уладальнікі і аператары майнінга атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7**. Энергія вырабляецца метадамі без спальвання.

Гарэнне перамяшчэння ўнутранага, не ўнутранага транспарту Канец! Газ, нафта не гараць. Унутраны неўнутраны транспарт на аўтастрадах заменены на "трамвай"! Сухапутны транспарт на вялікія адлегласці ажыццяўляецца толькі чыгункай. Выкарыстанне дызельнага паліва, бензіну, LPG заканчваецца!



Забруджвальны Забавкі скончыліся!

У паветры: Авіашоў, прыватны паветраны транспарт(беспілотнік, самалёт, самалёт, верталёт, касмічны шатл, ...) канец!

У пад вадой: гонкі на матарных лодках, прыватны марскі транспарт (лодкі, каютны крэйсер, круізныя лайнеры, караблі на паветранай падушцы, падводныя апараты, хуткасныя катэры, водныя матацыклы, яхты, ...) канец!



На зямлі: усе 2, 3, 4,.. колы матарызаваныя: ровары, ровары, багі, спартыўныя аўтамабілі, пазадарожнікі, лімузіны, раскошныя аўтамабілі. Гонкі на машынах, аўтамабільныя трукі. Турыстычныя цягнікі. Прамоўтары забруджвальных забав, пастаўшчыкі транспартных сродкаў для

забруджвальныя забавы пераследуюцца, **СПАДАРЫНЯР7**



Манікюрны салон ствараць таксічныя пары. Супрацоўнікі маюць сродкі абароны дыхання. Тупыя кліенты (**ахвяры**) не трэба. Манікюрныя салоны ў гандлёвых цэнтрах адчыненыя. Іх таксічны дым ахоплівае мінакоў. Падвяргаючы іх рызыцы для здароўя. Асабліва цяжарным, нованароджаным, астматыкам, пажылым людзям. **Калі вы падвергнуліся ўздзеянню таксічных выпарэнняў, падайце ў суд на салон і гандлёвы цэнтр па кампенсацыю.**

Манікюрныя салоны - гэта небяспека для здароўя і забруджвальнік паветра. Да іх прыходзяць людзі, якія лянуюцца самім рабіць пазногці і маюць занадта шмат грошай. **Закрыйце іх, забараніце. Прыцягнуць да адказнасці ўладальнікаў, кіраўнікоў, СПАДАРЫНЯР7**



Салоны прыгажосці - гэта небяспека для здароўя і забруджвальнік паветра. Да іх прыходзяць людзі, якія лянуюцца самастойна рабіць макіяж, маюць занадта шмат грошай. **Закрыйце іх, забараніце. Уладальнікі, кіраўнікі, атрымлівайце, СПАДАРЫНЯР7**

Цырульнікаў, якія ствараюць таксічныя пары, закрываюць, прыцягваюць да адказнасці, **СПАДАРЫНЯР7** Цырульні, якія не забруджваюць паветра, працуюць звычайна.



Капіталістычная (**прагны драпежны паразіт**) Урады заахвочваюць дамы з садамі. Уладальнік дома выкарыстоўвае садовы інструмент з бензінавым рухавіком (**вентылятары, здрабняльнікі, кустарэзы, ланцужныя пілы, касілки, ..**) што забруджваюць (**паветра, шум, глеба**). **Домаўладальнікі, вытворцы, рознічныя гандляры, атрымлівайце СПАДАРЫНЯР7. Урад, які дазваляе такое забруджванне, замяняецца, атрымлівае СПАДАРЫНЯР7.**

Вонкавыя інсектыцыды выкарыстоўваюцца на пасевах, у садах, ..

Харчаванне крапепацыі, забруджаныя фруктовыя сады непридатныя для ўжывання ў ежу чалавекам і жывёламі. Забруджаны ўраджай, ежа спальваецца грамадствам (**Шыр**). **Камерцыйны вытворца get's СПАДАРЫНЯР7. Урад, які дазваляе такое забруджванне, замяняецца, атрымлівае СПАДАРЫНЯР7.**



Унутр **Інсектыцыды**, якія выкарыстоўваюцца, дзівяць нервовую сістэму. Яны робяць ненароджаных і нованароджаных гіперактыўнымі. **Інсектыцыды** раздражняюць дыхальную сістэму людзей і хатніх жывёл. **Не выкарыстоўвайце інсектыцыды ўнутр.**

Вайскоўцы забруджваюць паветра транспартам, выбухоўкай, А, Н (Атамная, ядзерная) Б(біялагічны) С(хімічны) зброі. Яны ўяўляюць пагрозу для свету чалавека, жывёл, раслін. Навукоўцы, якія ствараюць гэтую зброю, атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7**. Вытворчыя магутнасці гэтай зброі знесены, спалены Шайрам. Уладальнікі, дырэктары, кіраўнікі, кіраўнікі гэтых аб'ектаў атрымліваюць, **СПАДАРЫНЯ R7**. Вайскоўцы, якія выкарыстоўвалі або выкарыстоўваюць гэтыя віды зброі, прыцягваюцца да крымінальнай адказнасці, пачынаючы з рангу падафіцэраў і вышэй, **СПАДАРЫНЯ R7**. Урад, які дазваляе вытворчасць, захоўванне гэтай зброі, замяняецца, атрымлівае, **СПАДАРЫНЯ R7**.



Феерверкі з'яўляюцца асноўным забруджвальнікам навакольнага асяроддзя. Яны становяцца больш распаўсюджанымі, больш забруджваюць навакольнае асяроддзе. У залежнасці ад умоў надвор'я забруджанасць паветра можа захоўвацца на працягу сутак. Часціцы забруджвання асядаюць на вадзе, забруджваючы яе. Робячы яго непрыдатным для піцця людзям і жывёлам. Канец феерверкам! Лазернае святло іх замяняе.

Паветра, якое не дышае. Вам засталася жыць 4 хвіліны!

Любая асоба, арганізацыя або ўрад, якія адмаўляюць у дыханні паветра або з'яўляюцца прычынай і следствам забруджанага паветра. Прыцягваюць да адказнасці, садзяць у клетку, **СПАДАРЫНЯ R7**. Попыт дышае паветра гэта а1 БОГ дадзена права!

Нулявая цягнёч да забруджвальнікаў паветра !!!!!

Каб выжыць чалавечаму арганізму неабходна

Пітная вада!



60+% нашага цела складаецца з вады. Кожная клетка нашага цела мае патрэбу ў ім. Вада змазвае нашы суставы, рэгулюе тэмпературу цела і выводзіць адходы...

Кандэнсаваная атмасферная вадзяная пара ўтварае кроплі. Гравітацыя Зямлі цягне кроплі ўніз (дождж) на паверхню. Дождж з'яўляецца асноўнай крыніцай прэснай вады. Гэтая дажджавая вада выкарыстоўваецца для піцця, прыгатавання ежы, прыгатавання ежы, мыцця, асабістай гігіены,...



Чалавек мог піць дажджавую ваду, выкарыстоўваць яе для падрыхтоўкі ежы. Небольш, дажджавая вада забруджаная, шкодная для здароўя, кіслая, таксічная, з дрэнным густам і непрыемным пахам. Праўна не павінна заставацца пад дажджом, каб стаць

забруджаны. Ён не толькі выглядае брудным, мае непрыемны пах, але і можа выклікаць раздражненне скуры.

Халодны дождж падае, як град, снег. Снег назапашваецца на высокіх гарах, у Арктыцы і Антарктыцы, ствараючы запасы прэснай вады. Снег белы,



забруджаны снег шэры нават чорны. Чорны снег сустракаецца ў Гімалаях, на ледавіках па ўсім свеце, у Грэнландыі, Арктыцы, Антарктыдзе.

Супольнасці ствараюць рэзервуары прэснай вады. Гэтыя вадаёмы напайваюцца дажджавой вадой і талым снегам. З-за забруджвання гэтыя вады маюць патрэбу ў ачыстцы перад ужываннем людзьмі ці жывёламі.



Вадаёмы хутчэй глыбокія, чым дробныя. Глыбокая вада халодней, памяншаючы выпарэнне, рост багавіння асабліва атрутнага тыпу, заражэнне насякомымі. Забараняецца займацца воднымі відамі спорту, каб спыніць мачавыпусканне, менструацыю і какацца ў ваду. Воднае судна (водныя матацыклы, маторныя лодкі, ...) забруджваць (масло, бензін, акумулятарная кіслата, ...) яны забаронены! Выключэнне: транспарт Park Ranger.

Чалавек не можа разлічваць на тое, што супольнасць зробіць гэта правільна. Адсутнасць лячэння, частковае лячэнне, няправільнае лячэнне, скарачэнне выдаткаў, карупцыя, злачынныя паводзіны, ... Хатняя ачыстка вады становіцца абавязковай.



Хатняя апрацоўка вады патрабуе фільтрацыі. Каб паменшыць: мыш'як, азбест, хлор, хлараформ, карбанатная цвёрдасць, медзь, бруд, гербіцыды, цяжкія металы, свінец, пестыцыды, іржа, ... У больш цёплым клімаце адфільтраваную ваду трэба кіпяціць, каб засцерагчыся ад смяротных хвароб (вірус..).

Пагрозы прэснай вадзе! Неўзабаве попыт на прэсную ваду перавысіць наяўнасць прэснай вады.

Забруджаныя дажджы могуць выклікаць адслаенне фарбы, карозію сталёвых канструкцый (**масты**), эрозія каменя, завяданне лісця і іншай расліннасці, раздражненне скуры, . .

Праверце "Паветра, якое дышае" і "Зялёная канцэпцыя", каб даведацца, як стрымліваць забруджванне.



Ірыгацыя! Выкарыстанне падземных вод для арашэння высільвае запасы вады ў падземных рэзервуарах хутчэй, чым яны могуць аднаўляцца. У выніку высыхае цэлая экасістэма і ствараецца дэфіцыт прэснай вады. Сканчаецца абрашэнне грунтавымі водамі. Незаконнае выкарыстанне падземных вод для арашэння - злачынства, **СПАДАРЫНЯ R7**. Урад, які дазваляе абрашэнне падземных вод, замяняецца, пераследуецца, **СПАДАРЫНЯ R7**.



Абрашэнне, выкарыстанне прэснай вады з ручая, ракі, возера, .. запавольвае паток вады. Гэта стымулюе выпарэнне. У выніку засуха! Гэты тып арашэння паклаў канец цывілізацыям. **Скончыць абрашэнне.**

Забруджаныя водныя шляхі (**Ручай, рака, возера, ..**) ствараюць дэфіцыт прэснай вады. Ліўневая вада, напоўненая таксінамі, фармацэўтычнымі прэпаратамі, ядамі.. Незаконны скід прамысловых адходаў, таксінаў, ядаў.. Забруджванне водных шляхоў заканчваецца, забруджвальнікамі становяцца людзі **СПАДАРЫНЯ R3** усё астатня, **СПАДАРЫНЯ R7**.



Дабаўка прэснай вады

Апрасненне патрабуе шмат энергіі, дарага. Забіранне вады аказвае негатыўнае ўздзеянне на навакольнае асяроддзе, зацягваючы ў сістэму вялікую колькасць рыбы, малюскаў, іх ікрынак.. Буйнейшыя марскія істоты апынуліся ў пастцы насупраць экрана ў пярэдняй частцы водазаборнай канструкцыі. Хімічная апрацоўка, карозія ствараюць цёплы расол, які выкідваецца назад у акіян.



Апрасненне вады мае высокае ўтрыманне бору, што робіць ваду горшай. Гэтая вада, якая выкарыстоўваецца ў сельскай гаспадарцы, жывёлагадоўлі і вытворчасці прадуктаў харчавання, забяспечвае высокі ўзровень бору. Працяглая дыета бору шкодная для здароўя.

Перапрацаваныя сцёкавыя вады і сцёкавыя вады праходзяць першасную ачыстку для выдалення цвёрдых часціц, пажыўныя рэчывы выдаляюцца, фільтры выдаляюць большасць бактэрый і вірусаў. Затым вада працякае праз мембрану для выдалення малекул. Унітаз пад кран - крайні варыянт. Тэсты не выяўляюць усіх рызык для здароўя.



Вада ў бутэльках(дорага)падыходзіць для падарожжаў.Пластыкавыя бутэлькі з вадой вылучаюць хімічныя рэчывы, якія пры разагрэве становяцца небяспечнымі(сонца, абагравальнік). Не выкарыстоўвайце пластыкавыя ёмістасці для ежы і напояў. Не купляйце ежу і напоі ў пластыкавых кантэйнерах. Шкло(без свінцу)лепш за ўсё падыдуць бутэлькі, кантэйнеры. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя саломінкі або сталовыя прыборы. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя кантэйнеры для падрыхтоўкі або падачы ежы.

Араматызаваная пітная вада

Для разнастайнасці пітную ваду можна араматызаваць.Некаторыя араматызатары шкодныя для здароўя, іх варта пазбягаць.Араматызаваную ваду можна падаваць халоднай або гарачай.

Падыходзіцьараматызаваныя напоі:Экстракт ялавічыны, экстракт курыцы, какава, чай, кава, садавіна, травы, спецыі, гародніна.



Нездароваеараматызаваныя напоі і дадаткі:Алкаголь, штучны фарбавальнік, штучны араматызатар, штучны і натуральны падсалодвальнік, газаваная, кола, сардэчны, энергетычны напой, ліманад, кава без кафеіну, фруктовы сок, кансерванты, натрый..



Лепш за ўсё піць ваду



Любая асоба, арганізацыя, урад, якія адмаўляюць у прадастаўленні пітной вады або з'яўляюцца прычынай і следствам забруджанай вады.Падсправаздачныя,**СПАДАРЫНЯ****R7**

Гэта попыт на пітную ваду 1 БОГ дадзена права!

Няма спажывання вадкасці. Вам засталася жыць 4 дні!

Распарадак дня: Устаць, выпіць 0,2 л шклянкі злёгка астуджанай фільтраваная вады. Перад кожным прыёмам ежы (Сняданак, ранні перакус, абед, позні перакус, вячэра) запіць 0,2 л шклянкі злёгка астуджанай фільтраваная вады. Ёсць шклянку (без пластыка) заліваюць па 0,2 л фільтраваная вады на кожную тумбачку. Піць на ноч пасля кожнага наведвання туалета і пры сухасці ў горле, выпіць адпачынак, калі ўстаеце раніцай.

Падыходзіць араматызаваная напой: Кава

нябесны стымулюючы напой



Кава - заварной напой, прыгатаваны з смажаных насення кававых раслін. Кава вырабляецца з высушаных смажаных насення кававага дрэва, вырашчанага ў гарачым вільготным клімаце ўздоўж экватара. Ёсць 2 разнавіднасці: Бабы Робуста маюць моцны водар і насычанасць. Бабы арабікі растуць на большай вышыні, маюць больш мяккі густ і больш араматычныя якасці.

Пасля збору і высушвання кававыя збожжа абсмажваюць пры тэмпературы каля 200°C. Гэта дазваляе цукрам у зернях карамелізавацца і смак кавы развівацца. Чым даўжэй смажацца бабы або чым вышэй тэмпература, тым цямней будзе смажанае і насычаней густ, у цэлым светлае смажанае мае больш востры, больш кіслы густ, у той час як цёмнае смажанае мае больш глыбокі і насычаны густ. Цёмнае смажанае не абавязкова "мацнейшае". Крэпасць кубкі кавы залежыць ад колькасці вады, дададзенай падчас варэння кавы.



Як прыгатаваць кубак кавы?

Як атрымаць максімум ад кубка любімай кавы.

1) Выдатная на смак кава пачынаецца з цудоўнай на смак вады. Калі фільтраваная вады няма, выкарыстоўвайце халодную ваду з-пад крана. Дайце яму папрацаваць некалькі секунд, каб праветрыцца, перш чым дадаць у чайнік.

2) Дайце вадзе закіпець (80°C) перш чым выліць яго ў каву (маментальны або кропельны фільтр) гранулы. Кіпень прыпякае гранулы і ўплывае на густ.

3) Пры ўжыванні малака (не рэкамендуецца), дадайце яго ў кубак пасля вады. Калі малака дадаць першым, кава можа не змяшацца. Гарачая вада можа апарыць малака, змяніўшы густ.

Нататка! Падсалодвальнікаў(цукровыя або штучныя)сапсаваць каву! Кава без кафеіну - гэта не кава, а рызыка для здароўя.
Выкарыстоўвайце толькі немалочныя адбельвальнікі.

Кава без кафеінуЗдароўе-рызыка!

Дэкафеінізуючывыкарыстоўвае растваральнік.Рэшткі растваральніка часта выклікаюць засмучэнне страўніка. **логіка!**Кава без кафеіну перамагае мэту ўжывання кавы.

падрыхтоўка:

Піваварства,



імгненна,



Кава з капезным фільтрам;эспрэса(машына)



Не выкарыстоўвайце Coffee PodsЭкалагічная рызыка!

Coffee Pods all 1 Billion - гэта экалагічная катастрофа. Яны не паддаюцца біяраскладанню. Не перапрацоўваецца. **СТОП!**

Вытворчасць! Пераследваць, **СПАДАРЫНЯР7. СТОП!**

Выкарыстоўваючы іх! Пазбягайце і ганьбіцеся!



Нататка! Усе аднаразовыя прадукты з'яўляюцца прычынай занадта вялікай колькасці смецця!
Іх вытворчасць, "Канцы"! **Парушэнне, СПАДАРЫНЯР7!**

Пазбягайце, Сорамна людзі, якія выкарыстоўваюць аднаразовыя прадукты!

Як выпіць кубак кавы?

Каб атрымаць лепшы густ, паспрабуйце, дайце яму трохі астыць, чым прымайце вялікія глыткі, а не пацягвайце. Вялікія порцыі кавы вылучаюць больш водару.
Панюхайце і смакуйце, нябесны. Ёсць брамка кава з малаком:

эспрэса гэта канцэнтраваны напой, прыгатаваны шляхам прагнятання гарачай вады пад ціскам праз дробнамолаты кава. У параўнанні з іншымі спосабамі прыгатавання кавы эспрэса мае больш густую кансістэнцыю, больш высокую канцэнтрацыю раствараных цвёрдых рэчываў і пены. Эспрэса з'яўляецца асновай для іншых напояў: Капучына, латэ, макіята, мокко, амерыкана, гринга, дуэт, лава і мотэ. Падаецца з усмешкай.



Капучына: падрыхтоўка тэкстуры, тэмпература малака - самы важны этап. Малако вараць на пару, дадаючы вельмі маленькія бурбалкі паветра, што надае яму аксамітную тэкстуру (пена). У кубак наліваюць порцыю эспрэса, дадаецца гарачае пеністае малако, запраўляецца пена таўшчынёй 2 см, заканчваецца а

пасыпаць молатай карыцай.



латте: нагрэць малако без пены. У кубак наліваюць порцыю эспрэса. Дадаецца гарачае малако, зверху пасыпаецца сырым какава.



Макіята: нагрэць малако без пены. Напоўніце кубак на 2/3 малаком. Дадайце порцыю эспрэса. Зверху пакладзеце ліст мяты перачнай.



Мокко: прыгатаваць сырое гарачае какава. Напоўніце кубак на 1/2 гарачым какава. Дадайце порцыю эспрэса. Даліць малако і малочную пену. Дадайце дробку сырага какава.



Грынга: Напоўніце кубак на 1/2 гарчай вадой. Дадайце 2 порцыі эспрэса. Зверху пасыпце мушкатовым арэхам.



Амерыкана: У кубак наліваюць порцыю эспрэса. Дадаецца гарачая вада.



Дуэт-стрэл: Дадайце 2 порцыі эспрэса. Потым гарчая вада.



Лавя: 1-я порцыя эспрэса. Дадайце кавалачак канцэнтраванага мандарынавага соку. Дадайце порцыю гарачага сырага какава. Зверху заліць гарачым успененым малаком. Дадайце дробку молатай карыцы.



Сучок: Напоўніце шклянку на 1/2 гарчай гарбатай з мятай. Дадайце порцыю эспрэса. Зверху заліць гарачым успененым малаком. Скончыце пасыпце молатай карыцай.



Какаванябесны стымуючы напой

Какава-дрэвы растуць у гарачых дажджлівых трапічных раёнах. Яго плён - струкі. Унутры струка знаходзяцца насенне (бабы). Какава-бабы ператвараюцца ў какава-алей і парашок.



Падрыхтоўка гарачага какава:

1 сталовая ложка какава-парашка,

1 кубак: соевая вадкасць, казінае малако або іншае немалочнае малако. 1

гарбатная ложка ванільнага экстракта,

Дробка карыцы,

Дробка мушкатовага арэха.

Змяшайце інгрэдыенты ў сярэдняй рондалі і нагрэйце на сярэднім слабым агні, узбіваючы да пены і гарчай.



чайнябесны стымуючы напой



Камелія вечназялёная расліна. Гэта сабраныя і апрацаваныя лісце даюць нам чай.

Асноўныя чаі чорныя або зялёныя. Яны могуць быць ароматызаваныя або духмяныя.

Падрыхтоўка гарбаты Кустодіян Гардыян: змесціце апрацаваныя лісце гарбаты ў чайнік для заваркі. Змесціце заварку ў шклянны шклянку. Закіпяціць ваду, спыніць кіпячэнне, калі бурленне спыніцца (80°C) пераліць у шклянны кубак. Атрымлівайце асалоду ад!



(а) Як толькі бурленне спыніцца, заліць чорным гарбатай. Праз 1 хвіліну 3 разы змяшчаць заварку. Яшчэ праз хвіліну зніміце. Выпіце або дадайце любы цытрусавы сок для водару, або дайце яму астыць, астудзіце і піце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікаў, адбельвальнікаў (штучныя, натуральныя).



(б) Праз 10 секунд пасля спынення бурлення заліць зялёнай гарбатай. Змяшайце заварку 3 разы. Праз 1 хвіліну зняць. Выпіце або дадайце любы сок костачкавых садавіны для водару, або дайце яму астыць, астудзіце і выпіце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікаў, адбельвальнікаў (штучныя, натуральныя).

Падрыхтоўка травянога гарбаты з насення, змесціце рассыпныя прэсаваныя насенне ў заварку. Змесціце заварку ў шклянны шклянку. Закіпяціць ваду, спыніць кіпячэнне. Гэтак жа, як спыняецца бурленне, абсыпаць насенне. Праз 1 хвіліну 3 разы змяшаць заварку. Яшчэ праз 7 хвілін зняць. Выпіце або дайце яму астыць, астудзіце і выпіце. Папярэджанне не забруджваць падсалодвальнікаў, адбельвальнікаў (штучныя, натуральныя).



Лісце травы

падрыхтоўка гарбаты.

Тое самае, што зялёны чай.



Травяны чай з караня падрыхтоўка, здрабніць карані. Папярэдне параваць тое самае, што чорны чай.

Выкарыстанне мікрахвалевай печы пры заварванні пакуначка гарбаты падкрэслівае густ. Зніміце бірку з чайнага пакеціка, пераканайцеся, што металічная скоба выдалена. У большасці папяровых этыкетак выкарыстоўваюцца танныя чарніла, якія абескаляроўваюць ваду, што перашкаджае водару.

Наліце гарчай вады ў кубак для гарбаты >дадайце пакецік гарбаты на ваш выбар> разагрэйце ў мікрахвалевай печы 30 секунд на палову магутнасці (400-500 Вт) >Дайце яму настаяцца ў мікрахвалеўцы на працягу хвіліны >выняць яго >атрымлівайце асалоду ад!

Лепш за ўсё піць ваду (можа быць араматызаваны)



Фільтраваная вада
за моцнае здароўе!!!

Папярэджанне! Сур'ёзная пагроза выжыванню чалавека: Мікрапластык!

Мікрапластык з пластыкавых адходаў забрудзіў усю планету, ад арктычных снежных горных глеб да самых глыбокіх акіянаў. Мікрапластык увайшоў у сетку морапрадуктаў. У большасці людзей у крыві ёсць мікрапластык, які распаўсюджваецца па ўсім целе. Усе часткі цела мозг, грудное малако, сэрца, лёгкія, мышцы ... забруджаныя. Гэта прынясе адказ ад імунітэту і эвалюцыі! З невядомымі дрэннымі наступствамі!

Пластыкавыя бутэлькі з вадой вылучаюць мікрапластык, які становіцца небяспечным пры разагрэве (сонца, абагрэвальнік, гаршчок). Папярэджанне! Піць з пластыкавых бутэлек, тары шкодна для здароўя! Гэта канчаецца! Парушэнне, СПАДАРЫНЯ 7. Калі гэта пацярпела, прыміце калектыўны іск супраць вытворцы, прадаўца, урада!

Немаўляты, якіх кормяць з бутэлечкі, глытаюць мільёны мікрапластыку ў дзень!

Даследаванне паказвае, што падрыхтоўка ежы ў пластыкавых кантэйнерах прыводзіць да ўздзеяння ў тысячы разоў! Не ператварайце дзіцяці ў пластмасавую ляльку. Не выкарыстоўвайце пластыкавыя бутэлькі, кантэйнеры для кармлення і падрыхтоўкі ежы!



Парушэнне **СПАДАРЫНЯ R7**. Калі гэта пацярпела, прыміце калектыўны іск супраць вытворцы, прадаўца, урада!



Не купляйце напоі і прадукты ў пластыкавых бутэльках, кантэйнерах, банках! Не выкарыстоўвайце пластыкавую тару, посуд для падрыхтоўкі, гатавання, падачы ежы, напояў! Не выкарыстоўвайце пластыкавыя сталовыя прыборы, саломінкі, талеркі, шклянкі...! Парушэнне **СПАДАРЫНЯ R7**. Калі гэта пацярпела, прыміце калектыўны іск супраць вытворцы, прадаўца, урада!

Каб выжыць, патрэбна чалавечаму арганізму **Ядомая ежа**

Частка штодзённай руціны - прыём ежы. Наколькі мы здаровыя і колькі жывём. Шмат у чым залежыць ад нашых харчовых звычак. Няма ежы, якую вы галадалі!

Карміць 5 разоў на дзень:

'Сняданак, ўключаюць у сябе ваду, травы, спецыі, мёд, кава, ..

Ранняя закуска, ўключаюць у сябе ваду, садавіна, травы, чай, .. Абед, уключае ваду, салата, яйка, кава, ..

Позні перакус, ўключаюць ваду, арэхі, ягады, спецыі, какава, ..

Вячэра'. уключае ваду, тэму вячэры, чай ці кава.. Гародніна.

7 прадуктаў, якія трэба ёсць штодня: Грыбы(грыб), Зерне(авёс, ячмень, сачавіца, кукуруза, проса, кіноа, рыс, жыта, сорга, пшаніца), Востры перац чылі, лук (карычневы, зялёны, чырвоны, вясновы, зялёны лук, часнок, лук-порей), пятрушка, салодкі перац перац, гародніна(спаржа, бабы, брокалі, каляровая капуста, морква, гарох, парасткі,..)



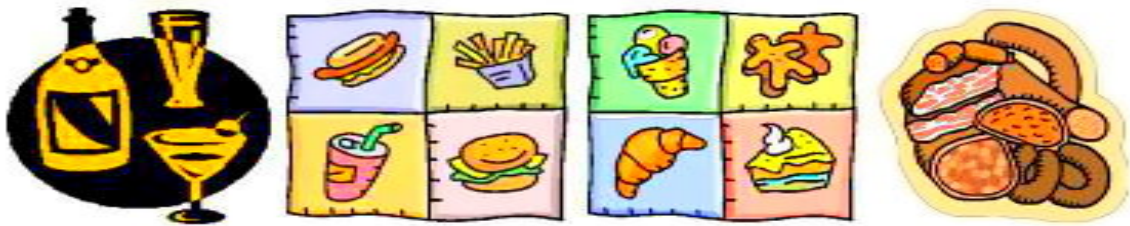
Кожны будні дзень павінен мець тэму вячэры: напрдзень 1:Гародніна Дзень 2:Хатняя птушка Дзень 3:СысунУ сярэдзіне тыдня:Рэптылія Дзень 5:морапрадукты выхадныя: Арэхі і семечкі Дзень весялосці:Насякомыя

Дыета No Noz: Штучныя падсалодвальнікі, прадукты харчавання, генетычна мадыфікаваныя прадукты, даданне фруктозы, прадукты ў пластыкавых кантэйнерах.



Фруктоза асноўная прычына цукровага дыябету, атлусцення (Людзі сала). Гэта дрэнна, незалежна ад таго, прыходзіць яно ў цукры або садавіне. Даданне фруктозы падчас апрацоўкі напояў або ежы небяспечна для здароўя. Апрацоўка, распаўсюджванне, продаж гэтага віду напояў або прадуктаў харчавання з'яўляецца злачынным паводзінамі, якія ён атрымлівае: **СПАДАРЫНЯ R6**
Выключэнне: Неапрацаваныя ягады, садавіна, мёд, гародніна.

Скажы "не": Усё, што змяшчае: **Фруктоза, глюкоза, цукар; печыва, тарты, сухія сьняданкі, шакалад, фруктовы сок, марозіва, лядзяшы, варэнне, кетчуп, ліманады (Кола, Энергія,..) мармелад, мюслі, соусы, віно...**



Выраблена-ежа занадта салёны, мае занадта шмат кансервантаў, часта занадта тлусты, з даданнем цукру, што робіць яго непрыдатным для ўжывання людзьмі, хатнімі жывёламі, жывёлай. **Вырабленая ежа** з'яўляецца прычынай высокага крывянага ціску, закаркаванні артэрыяў, атлусцення (Людзі сала). Перапрацоўка, распаўсюджванне, продаж прадуктаў харчавання з'яўляецца злачынным дзеяннем **СПАДАРЫНЯ R6**

Скажыце **няма**: Малочнае малако, малочны сыр, фастфуд, вяндрліна, гамбургеры, салямі,...

Выраблена: Хлеб, Мясa; Піца, сасіскі,
Апрацавана: Садавіна, супы, гародніна...



ГМ ежа гэта тое, што людзі на самой справе спажываюць. Усё пачынаецца з генетычнай мадыфікацыі (спраектаваны) насенне (ГМ культура). GM Crop з-за патокі на эфект змяняе ўвесь харчовы ланцуг. Смутацыі, якія ствараюць новыя хваробы, небяспечныя для жыцця глабальныя чумы ва ўсіх членах харчовага ланцуга! **У тым ліку і людзей!** Людзі будуць больш хварэць, паміраць маладзей, будзе больш дэфармацый, больш хворых дзяцей, больш выкідкаў... Зменіць ДНК чалавека.

Пагроза выжывання ГМ ежы: Люцэрна, дзіцячае харчаванне, бекон, хлеб, кукуруза, сухія сьняданкі, рапс, яйкі, вьндліна, маргарын, мяса, бульба, папая, гарох, птушка, рыс, каўбасы, соевыя бабы, памідоры, пшаніца, шынкі,...

Попытад супольнасці чыстая ежа. НЕ: Алкаголь, Генетычная мадыфікацыя, Гербіцыды, Інсектыцыды, Прамысловыя прадукты харчавання, Дададзеная соль, Дададзеныя падсалодвальнікі(штучныя або натуральныя),...

Любая асоба, арганізацыя, урад, якія адмаўляюць ежу або з'яўляюцца прычынай і следствам забруджанай ежы(GM). Падсправаздачныя, **СПАДАРЫНЯ7**

Попыт ядомай ежы гэта а1 БОГ дадзена права!

10.2.7. саладзень

C-GKalendar Тэмы вясёлага дня

12.1.7. Добрае здароўе дзень

C-GKalendar Тэмы вясёлага дня



Не хапае ежы, вы захварэеце !!! Няма

ежы, якую вы галадалі !!!

Каб выжыць чалавечаму арганізму неабходна спаць

1/3 кожны дзень праводзіцца лежачы, частка гэтага цягне за сабой сон.



Сон неабходны для жыццядзейнасці чалавечага арганізма. 7 гадзін павінна быць дастаткова. Недахоп сну прыводзіць да смерці, але толькі пасля вельмі пакутлівага пераходу праз дэпрэсію і ўспышкі вар'яцтва.

Дэфіцыт сну пазбаўляе арганізм яго лячэбнай здольнасці, уплываючы на сардэчныя, імунныя, эндакрыналагічныя, неўралагічныя, псіхалагічныя і агульныя анабалічныя функцыі. Недастатковы сон можа прывесці да апноэ, атлусцення, рэзістэнтнасці да інсуліну, хранічнай дэпрэсіі. Дэфіцыт сну можа прывесці да смерці. Дэфіцыт прымусовага сну класіфікуецца як катаванне.

Здаровы сон - гэта рух падчас сну, лежачы прама або з прыпаднятымі каленямі, на спіне, на баку або на жываце. Сон звязаны з балансаваннем наступных сістэм: корцізола, мелатоніна, гармона росту, інсуліну, норадреналіна, пратактынію, сератоніна... Сон і наш вага звязаны: 2 гармоны(лептыну, Грэлін) працаваць над кантролем пачуцця голаду, сытасці. Недасыпанне робіць вас менш задаволенымі пасля ежы і жаданнем больш ежы, што прыводзіць да пераядання(атлусценне). Лунатызм - гэта захворванне, якое патрабуе медыцынскай дапамогі.

Каб атрымаць спакойны і бадзёры сон, спальны пакой максімальна цёмны. Абавязкова адсутнасць унутраных і знешніх шумоў. Шыр укараніў начную каменданцкую гадзіну. **Нататка!** Нармальна мець 2 сну з перапынкам паміж імі. 1 вулсон складае каля 3,5 гадзін з перапынкам да 1,5 гадзін, пасля чаго варта 3,5 гадзіны сну.



Падчас 1,5-гадзіннага перапынку на сон. Людзі ўстаюць, ідуць у прыбіральню... Перш чым легчы, зрабіце начную гімнастыку і выпіце шклянку вады. Тыя, што не ўстаюць, моляцца, чытаюць, пішуць, пары балбатаюць, дружаць (падчас перапынку на сон людзі больш расслабленыя, лепш зацяжарыць), ...

Начныя практыкаванні

Нармальна мець 2 сну з перапынкам паміж імі. Ці варта ўставаць (напрыклад, схадзіць у туалет), вярнуўшыся, сесці на край ложка, выпіць вады. Выканайце наступныя практыкаванні (Усе практыкаванні выконваюцца, седзячы на краі ложка, калені на шырыні плячэй). Кожны раз, калі вы ўстаеце, рабіце іншае практыкаванне.

1вулПрактыкаванне: Размесціце далоні *рукамі да вонкавага боку каленяў. Націсніце рукі ўнутр і калені вонкі, затрымаецеся на 7 секунд (вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра. *варыянт выкарыстоўваць кулакі.

2йПрактыкаванне: Сціснуць кулакі *прыкладзеце іх да ўнутранага боку каленяў. Націсніце кулакі вонкі і калені ўнутр, затрымаецеся на 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, жываце). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра. *варыянт выкарыстоўваць плоскія далоні.

3rdПрактыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, згінаючы пальцы, павярнуць правую руку ўніз, згінаючы пальцы. Туга злучыце пальцы. Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, затрымаецеся на 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра.

4тысПрактыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, правую - у кулак. Пакладзеце кулак у руку і націсніце ўніз, адначасова націсніце адкрытую руку ўверх, утрымлівайце 7 секунд. Зваротны рух, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, шыі, грудзях). Паслабцеся, вазьміце а

дыханне і глыток вады, ляжце, спаць добра. Без паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць да кожнага практыкаванні наступнае: Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, затым нахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленямі (Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце). Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.

Нататка! Людзі, якія шмат сядзяць днём. Трэба рабіць 1 з начных практыкаванняў па чарзе кожныя 2 гадзіны.

Гэта тваё цела! Трымайце яго ў форме!

Ёсць перадумовы перад тым, як легчы спаць.

Павінна быць цёмна, павінна быць ноч. Для спакойнага бадзёрага сну ў спальні павінна быць максімальна цёмна. Абавязкова адсутнасць унутраных і знешніх шумоў Шыр павінны рэалізаваць Ноч-каменданцкая гадзіна '.

З моманту апошняга кармлення павінна прайсці 1 гадзіна. Чысціць зубы і мыць усё цела перад сном. Пакланенне 'Сон-Малітва'.

1 БОГ чакае пачуць ад вас!

спаць Малітва

Дарагая **1 БОГ**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету
Абарані мяне, калі я найбольш уразлівы
Абарані мяне ад трывожных і злых думак, дазволь мне
мець спакойны, лячэбны і ажыўляючы сон, не дазваляй
турботам парушаць мае мары і сон
Дай мне ўспомніць толькі салодкія сны
Для славы **1 БОГ**і дабро чалавецтва



Гэтая малітва ўжываецца перад сном!



Ёсць паілку (без пластыка) заліваюць 0,2 л фільтраванага вады (нічога не дададзена) на кожнай тумбачцы. Кожны вечар перад сном стаўце шклянку на тумбачку. **Нататка!** Піце на ноч кожны раз пасля наведвання туалета і пры сухасці ў горле, адпачывайце, калі ўстаеце раніцай.

Майце 1 шклянкую міску залацістага адцення (1 толькі для парных) які змяшчае адвар траў (ароматэрапія) на тумбачцы з боку акна! Травяны збор-

цыя складаецца з 7 траў: **Рамонак** (*Matricaria chamomilla*), **Эўкаліпт** (эўкаліпт шарападобны), **Хмель** (*humulus lupulus*), **Ісоп** (*Nysopus officinalis*), **Лаванда** (лаванда лекавая), **меліса** (меліса лекавая), **Ружа** (ружа дамаскіна).

Падстава ложка і матрац! (частка CG N-ABs1)

Базатрывалы, бясшумны. Ён не дае электрычных магнітных хваль (з рухавіком). Гэта гарызантальны ўзровень (без нахільных частак). Падстава мае 7 здымных планак з цвёрдага дрэва (сушаны, вытрыманы) шырыня ложка. Падстава павінна быць без пылавых кляшчоў. Ён цалкам вытрымлівае вагу 150 кг, мае гарантыю 14 гадоў. Для спакойнага бадзёрага сну стомленаму цэла лепш за ўсё легчы на матрац. Ціск на апорныя ўчасткі цэла павінен быць мінімальным. Мікраклімат матраца павінен змякчаць яго тэмпературу.

База, Памер матраца (вымяраць у метрах) Унутраная рама: шырыня 1,06 м, даўжыня 2,06 м (прыдатная шырыня матраца 1,05 м, даўжыня 2,05 м). Знешняя рама складае 0,09 м ад падлогі. Забеспячэнне цыркуляцыі паветра, ачыстка (пад ложкам). Унутраны каркас мае 7 свабодных драўляных планак: шырыня 1,06 м, таўшчыня 0,03 м, прамежкі паміж планкамі 0,03 м (павялічвае цыркуляцыю паветра ў матрацы), адлегласць паміж падлогай, планкамі 0,1 м. Пустая прастора паміж падлогай, планкамі служыць для цыркуляцыі паветра, уборкі (не захоўванне), пакіньце яго пустым. **Памер матраца:** шырыня 1,05 м, даўжыня 2,05 м. **Нататка!** Ёсць толькі 1 памер адноспальнага ложка, матрац. Пары маюць 2 адноспальных ложка, матрацы.

Ядро матраца (не: металічныя спружыны) Ядро матраца павінна цалкам вытрымліваць вагу цэла 125 кг. Гіпаалергенны, падтрымлівае, размяркоўвае масу цэла, здымае кропкі ціску, умераная тэмпература, устойлівы да грыбкоў, не змяшчае хлорфторвугляродаў. **Гарантыя 7 гадоў.**

Наматраснік (іх 2: пратэктар, знешні) Абодва чахлы можна сціраць у пральнай машыне. Чахол-пратэктар мае зашпільку-маланку, каб на чынне можна было мыць, дапаўняць, папаўняць. Пратэктар мае чыстае срэбра (без сплаву) часціцы, уплеченыя ў наданне антыбактэрыяльных, антымікробных, антыстатычных уласцівасцей, якія змяшчаюць пахі. Знешні чахол - гэта баваўняная прасціна, пратэктар, асяродак матраца. Эластычныя палоскі ўтрымліваюць яго на месцы.

Нататка! Пры наведванні (адпачынак) вазьміце з сабой чахлы для матрацаў (абодва).

Матрац чысты Кожныя 7 гадоў матрац мяняюць на 1 новы. Заменены матрац згарэў!

Папярэджанне! Ніколі не выкарыстоўвайце паўторна і не перадавайце матрацы, якія былі ва ўласнасці. Ніколі не дзяліцеся чахлом для матраца. Абмен рызыкамі распаўсюджвання

інфекцыйных захворванняў. Кожныя 7 тыдняў абедзве чахлы мыюцца ў біяраскладальнай вадзе з мылам пры тэмпературы 60°C (Увага! Забаронена хімчыстка). Сушка ідзе

натуральны цякучы паветра/ветрык(без сушылкі)і цень(без прамых сонечных прамянёў).

Канструкцыя падушкі падтрымлівае пазваночнік у натуральным становішчы, ліквідуе кропкі ціску, падтрымлівае розныя пазіцыі сну(бок, спіна, живот).Дызайн падушкі мае магчымасць распушвання, каб адпавядаць унікальнай паставе сну карыстальніка і павялічваць кровазварот на твары. Дызайн падушкі(не: салома, анучы, сена,)захоўвае эластычнасць, гіпаалергенны, не ўтрымлівае таксінаў, можна сціраць у пральнай машыне. Чахол для падушкі(ёсць 2: унутраны, знешні)унутраны чахол падушкі мае маланку, каб можна было напайняць, дадаваць, замяняць, мыць. Унутранае пакрыццё мае чыстае срэбра(без сплаву)уплеченыя часціцы, якія надаюць антыбактэрыяныя, антымікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, якія змяшчаюць пахі. Знешні чахол падушкі выкананы з 100% бавоўны, мае маланку.І тое, і іншае мыць у гарачай вадзе, без сушылкі і хімчысткі. Канструкцыя падушкі вытрымлівае максімум 125 кг вагі. Памер падушкі: шырыня 0,8 м, даўжыня 0,4 м

Канструкцыя коўдры падтрымлівае розныя пазіцыі сну(бок, спіна, живот). Коўдра мае чыстае срэбра(без сплаву)часціцы, уплеченыя, якія надаюць антыбактэрыяныя, мікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, якія змяшчаюць пахі. Канструкцыя коўдры мае магчымасць забяспечыць эфектыўнае размеркаванне цяпла і цыркуляцыю паветра.Дызайн гіпаалергенны, не ўтрымлівае таксінаў і яго можна сціраць у пральнай машыне(без сушылкі, без хімчысткі). Памер коўдры: шырыня 1,40 м, даўжыня 2,15 м

Кожны чалавек павінен спаць са сваёй уласнай коўдрай.чаму?**Вырыванне коўдры** падчас сну партнёр бярэ ўсю коўдру, не накрываючы вас.**Чарнавіка**бодва шпалы паварочваюцца ў процілеглы бок, ствараючы шчыліну, дзе халоднае паветра выклікае дрыжыкі.Шкодна перадаюцца любыя інфекцыйныя захворванні.**Нататка!** Пры наведванні(адпачынак)взьміце з сабой сваю коўдру, падкоўдранік(абодва).

Захавальнікі Сусвету рэкамендуюць для халодных начэй, хвароб, якія маюць патрэбу ў пастаянным цяпле, «сумку з коўдрай з капюшонам».Ён дае ўтульны райскі сон. "Коўдраная сумка з капюшонам" - гэта спальны мяшок, выраблены ў адпаведнасці са стандартам CG N-ABs1. Ён выкарыстоўваецца з вышэйзгаданымі падушкай і коўдрай. Ён мяккі, зручны для абдымкаў, прыязны да скуры з раўнамерным размеркаваннем цяпла, яго можна сціраць у пральнай машыне. Памер сумкі Quilt з капюшонам: шырыня 1 м, даўжыня 2,15 м. Чахол для сумкі Quilt з капюшонам мае чыстае срэбра(без сплаву)уплеченыя часціцы, якія надаюць антыбактэрыяныя, антымікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, якія змяшчаюць пахі. Ён мае маскітнымі сеткі на маланкі, якія выкарыстоўваюцца для кіравання цяплом і цыркуляцыі паветра.

Кожныя 7 тыдняў, Pillow(начынне і абедзве вокладкі), Коўдру, коўдру з капюшонам сціраюць.У біяраскладальнай вадзе з мылам тэмпературай 60°C(Папярэджанне! Без сухога ачыстка).Сушка адбываецца на натуральным струмені паветра, ветрыку(без сушылкі)і цень (без прамых сонечных прамянёў).

Недасыпанне - катаванне! Катаванні ў якасці інструмента допыту
непрымальныя. **Каты прыцягнуты да адказнасці: СПАДАРЫНЯ R7**

Раніцай пасля 7 гадзін сну:

Устаньце, выпіце шклянку фільтраванай вады, схадзіце ў туалет, займіцеся штодзённай фізічнай падрыхтоўкай (Практыкаванні)», пакланіцца «Штодзённай малітве», памыць твар, рукі, паснедаць, апрануцца. Праверце свой Планіроўшчык! Цяпер вы гатовыя да жыццёвага вопыту. Пры выхадзе на вуліцу апранайце ахоўную вопратку, сродкі абароны галавы, вачэй і ног.

Начная каменданцкая гадзіна! Каб выратаваць планету Зямля!

Патрабуйце адсутнасці старонняга шуму ў начны час (начная каменданцкая гадзіна)! Гэта права супольнасці!

Цела чалавека не было створана для начнога жыцця. Людзі злоўжывалі здольнасцю свайго мозгу, каб стварыць начны лад жыцця. Такі лад жыцця не прыносіць карысці здароўю. Начная каменданцкая гадзіна патрэбна для здароўя.

7-гадзінная каменданцкая гадзіна з 14 да 21 гадзіны (22-6 гадзін, 24-гадзінны язычнікі гадзіннік) з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, зніжэння: спажывання энергіі, злачыннасці, забруджвання, аховы дзікай прыроды. Зніжэнне выдаткаў для ўрада, заахвочванне множання.

Ніхто не працуе (усё закрыта) за выключэннем мінімальнага экстранага асабістых. Ніякая энергія не выкарыстоўваецца, акрамя аварыйнага або ацяплення! Дазволена 1 грамадская інфармацыйная радыёстанцыя, усе астатнія забавы выключаны! Ні адна вытворчасць, офіс або рознічны гандляр не павінны працаваць або выкарыстоўваць энергію! Дома можна выкарыстоўваць ацяпленне (апрануцца цёпла), астуджэнне (суценка светлая) у экстрэмальных умовах надвор'я.



Начная каменданцкая гадзіна абавязковая. Для дабрабыту чалавечага цела і мясцовага асяроддзя пражывання. Шыр уводзіць каменданцкую гадзіну праз рэабілітацыю Шыра **СПАДАРЫНЯ R1**
Рэцыдывістаў накіроўваюць у правінцыйную рэабілітацыйную лякарню **СПАДАРЫНЯ R3**

Абарона клімату для выжывання

Ахова клімату патрэбна для абароны арганізма чалавека, жывёл, хатніх жывёл, вытворчасці прадуктаў харчавання. Абарона клімату: даступнае ахоўнае адзенне і даступны гігіенічны надзейны прытулак!

Ахоўнае адзенне неабходны для абароны чалавечага арганізма ад клімату, хвароб і забруджвання. Ахоўная вопратка павінна быць зручнай, карыснай (абарона ад экстрэмальнага надвор'я) і даступным. Ахоўнае адзенне складаецца з галаўнога покрыва, адзення, шкарпэтак, абутку!

Галава абарона складаецца з 2 частак гал (балаклава, шапачка, к-шалік) і сродкі абароны вачэй (акуляры). Шлем можа спалучаць і тое, і іншае. На вуліцы выкарыстоўваецца абарона галавы!

Балаклава (шапачка). Балаклава закрывае ўсю галаву, адкрываючы толькі вочы. Вяжацца з воўны або сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна). Можа быць любога колеру або ўзору, зверху можа быць дэкаратыўны помпон. Калі абарона твару і шыі не патрабуецца, балаклаву можна згарнуць і стаць «шапачкай».



К-шалік. К-шалік можа пакрываць усю галаву, адкрываючы толькі вочы. Ён выступае ў ролі галаўнога покрыва і вэлюму (максімальная абарона). Вяжацца з воўны або сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна). Можа быць любога колеру або малюнка.

Балаклава або К-шалік абодва абараняюць, закрываючы нос рот. Пазбягайце ўдыхання забруджванняў, смяротных заразных захворванняў і джалачых насякомых. Акрамя таго, памяншаюцца алергіі і астма. Памяншае ўздзеянне сухога і халоднага паветра. Утрымлівае распаўсюджванне заразнай хваробы.

Абарона вачэй мае 2 канструкцыі: **Практычны**, адналінза (брыль); **Мода**, 2 лінзы (відовішча). **На вуліцы неабходна выкарыстоўваць сродкі абароны вачэй!**

Аправа для ачкоў: трэба не дапускаць часціц у паветры з усіх бакоў (верх, ніз, бакі). Павінен быць устойлівым да паломак (не ламаецца пры сядзенні). Можа быць любога колеру, можа быць дэкаратыўным.

Лінзы: нязломны, вельмі ўстойлівы да драпін, блакуе УФ-прамяні, не запацявае, рэгулюе блікі (змяняецца цямней, святлей, святлей, цямней).

V-вобразны шлем абарона галавы ад удараў. Валасы, галава маюць патрэбу ў кліматычнай абароне ад холаду, моцнай радыяцыі, забруджванняў. Галава таксама патрабуе абароны ад удараў: V-шлем з убудаваным GPS-трэкерам.

Знешняя абалонка металічная або сінтэтычная. Мае пасярэдзіне хрыбет, які можа быць упрыгожаны: апярэннем, ... Скураны падбародкавы раменьчык утрымлівае мікрафон. Казырок выгнуты ў бакі, прама ўверх уніз, непарушны, моцна падрапаны

устойлівы, блакуе УФ-прамяні, не запацявае, рэгулюе блікі(цямней, святлей, святлей, цямней).Шлем мае скураную спінку ў якасці абароны шыі.

TheВ-Шлем мае ўнутраную скураную абіўку. У пракладку ўбудаваныя навушнікі.АБалаклава(шапачка)абоК-шалікможна насіць пад шлемам. Каб унутраная падшэўка шлема была чыстай ад поту, перхаці, тлушчу. Знешні аксэсуар.яркае святло, лямпа інфрачырвонага святла; лічбавы відэарэгістратар.

На вуліцы заўсёды носяць абарону для галавы.

Ахоўнае адзенненеабходны для абароны арганізма чалавека ад клімату, хвароб, забруджванняў.Асноўнымі часткамі цела, абароненымі ахоўнай вопраткай, з'яўляюцца галава, скура і ступні.Ахоўнае адзенне заўсёды насіць на вуліцы.

скурамае патрэбу ў вялікай абароне ад укусаў(жывёлы, людзі), джаліць(насякомыя, ігліца), інфекцыі(бактэрыі, грыбкі, мікробы, вірусы), радыяцыя (цеплавая, сонечная, ядзерная), уздзеянне(кіслата, агонь, мароз, вострыя краю, мокра).

Ўкусабарона:пазбягайце злых, небяспечных жывёл і людзей.

Джалаабарона:покрыва скуры(ахоўнае адзенне)акрамя вачэй. Не рабіце пірсінг і татуіроўкі(самакалечэнне пірсінгам або татуіроўкай з'яўляецца ненармальным, хворым, можа выклікаць інфекцыю).Беражыце пальцы падчас шыцця.

Інфекцыяабарона:ачысціць скуру, апраунць ахоўную вопратку. Здаровае харчаванне, фізічныя практыкаванні, травы, спецыі, харчовыя дабаўкі, імунізацыя.

Радыяцыяабарона:покрыва скуры(ахоўнае адзенне)для цяпла, сонеч. Для ядзерных спецыяльны касцюм, які закрывае 100% цела.**Папярэджанне!** Агале не голай скуры(Аголенасць)да стыхіі(надвор'е)нездаровы.

Абарона ад уздзеяння:Ахоўнае адзенне,камбінезон(з капюшонам)або 2- выраб з лёну, бавоўны, воўны або сумесі бавоўны і воўны(без сінтэтычных валокнаў)любы колер любы ўзор.Альбо(камбінезон або 2 шт.)павінна быць на шыі кашулі, надзьмутая*рукі, ногі стуленыя ў запясцях, шчыкалаткі(чарнавы доказ)...

*Надзьмутыя рукі, ногі дазваляюць свабодна рухацца ў локцевых і каленных суставах. Таксама паветра ўнутры стварае клімат-кантроль для скуры, цела.

Адзенне шыецца з натуральных валокнаў: скуры жывёл, раслінных валокнаў, шоўку,



бавоўна або поўсць.Штучныя валокны не выкарыстоўваюцца для адзення, якая датыкаецца са скурай чалавека.Вытворчасць штучных валокнаў для канцоў адзення.

Ахоўная вопратка зручная, даўгавечная, практычная, даступная Модна (дызайнерская этикетка) ахоўная вопратка завышаная, кароткі тэрмін,.. Не прымальна!

Ногі патрэбна абарона (шкарпэткі, боты) ад клімату, удараў. У зоне рызыкі скура, пальцы ног, лодыжкі. Абарона ног, якая не абараняе (Сандалі, тэпцікі, стрынгі) ступні, лодыжкі бескарысна. Абарона для ног заўсёды апранаецца на вуліцу. Хадзіць басанож на вуліцы шкодна для здароўя.

Шкарпэткі вяжуцца з ваты або сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтычнага валакна). Можа быць любога колеру або малюнка. Шкарпэткі маюць часціцы чыстага срэбра (без сплаву) уплецены, надаючы антыбактэрыяныя, антымیکробныя, антыстатычныя ўласцівасці, памяншаючы пахі. Шкарпэткі закрываюць ступні на вышыні да 7 см вышэй лодыжак.

Боты маюць верхнюю ахоўную скуру, унутраную - мяккую скуру (без сінтэтыкі) падэшвы скураныя або гумовыя. Чаравікі абараняюць ногі да 7 см вышэй лодыжак. Сінтэтычная абутак награвяе ногі, кіпячачы іх. Робячы іх потнымі пачынаючы сып! Вы не можаце хадзіць.



Рукаабарона (пальчаткі)носяць па меры неабходнасці! Пальчаткі вырабляюць са скуры, бавоўны, воўны або сумесі бавоўны і воўны (без сінтэтыкі)любы колер любы ўзор.

Абараняйце сваё цела, карыстайцеся ахоўнай вопраткай на вуліцы!

Ахоўны прытулак (дом, жыццё, праца) патрэба чалавека, абарона ад злачынстваў (бяспека), элементы (надвор'е), агонь, насякомыя, забруджванне. Даступнае гігіенічна-ахоўнае сховішча - гэта **а1 БОГ** дадзена права! Кустодіан Гардыан аддаюць перавагу кластарнае жыллё (жыццё ў суполцы) пастаўляецца Шырам (гл. планіроўку графства)!

Пакой падлога, сцены, столь складаюцца з цыклонных, вогнеўстойлівых, вільгацеўстойлівых зборных жалезабетонных панэляў. **Паверхі** можна чысціць мокрай швабрай, не слізгае, антыстатычны, прадухіляе цвіль, грыбок, гігіенічны.

Гарызантальныя рассоўныя **вокны** маюць таніраваныя шклопакеты. Квадратная недравяная рама. Ні фіранак, ні гардзін (нездаровы: пыл, мікробы, насякомыя...) замест вонкавых аканіц (зачыняецца), унутры гарызантальных рассоўных сетак ад насякомых.

Для **Ацяплення*** у цёплай падлозе (пар, гарачая вада) выкарыстоўваецца. Астуджэнне адбываецца за кошт натуральнай цыркуляцыі паветра. Пакаёвая тэмпература 19-21°C.

* Марнаванне энергіі - гэта злачынства

Асвятленне* павінна аўтаматычна ўключацца, выключацца.

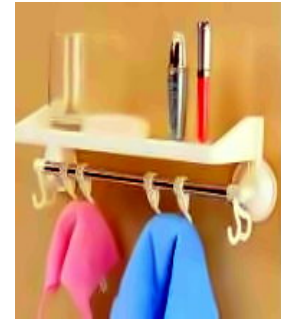
* Марнаванне энергіі - гэта злачынства

Ахоўны прытулак для выжывання, бяспекі і камфорту.

Добрая гігіена для добрага здароўя

Добрая гігіена пачынаецца з чысціні і парадку. Чысціня і парадак пачынаюцца з асабістага выгляду, датычацца дома, вучобы і працы. Чысціня і парадак таксама адносіцца да мыслення і разважанняў.

Распарадак дня ўключае ў сябе чысціню. Мыйце рукі пасля кожнага наведвання туалета і перад кожным кармленнем. Мыйце твар перад кожным кармленнем. Чысціць зубы і мыць усё цела перад сном. Ён галіцца мінімум два разы на тыдзень. Мыць валасы раз у тыдзень. Захавальнік Апекун наведвае сходы чыстымі (пачышчаныя зубы, расчасаныя валасы, вымытае ўсё цела), паголеныя валасы на твары (Ён), у чыстым, акуратным адзенні (галава да ног).



Пасля ранішняга ўставання кожны член сям'і фізічна здольны засцілае ложка. Бацькі вучаць дзяцей, як завяршэнне ранішняй гігіены. Самы час апрануцца, надзеўшы выкладзенае падрыхтаванае (вечар напярэдадні) рыштунак, які чалавек плануе насіць. Кожны кантэйнер для захоўвання сняданку чысціцца перад паўторным нападзеннем і маркіруецца (змест, дата запаўнення). Пасля сняданку прыбіраюць зону прыёму ежы. Вярнуць кантэйнеры на захоўванне. У ракавіну кладуць брудную тару, посуд. Цяпер чалавек гатовы прыступіць да штодзённых спраў (дом, школа, праца, валанцёрства).

Усе кантэйнеры маюць ярлык зместу. Харчовыя кантэйнеры таксама маюць дату нападзення. Захоўвайце кантэйнеры акуратна і надзейна. Небяспечна (яд, таксін) кантэйнеры надзейна захоўваюцца (доказы і некампетэнтнасці).



Не пакідайце нявыкарыстаныя рэчы (посуд, інструменты, цацкі) захламляць мэблю, падлогу, рабочую зону. Пасля выкарыстання забірайце прадметы, захоўвайце іх у акуратным месцы (пазначаны). Захоўвайце рэчы заўсёды ў адным і тым жа месцы. Іх потым лёгка знайсці.

Перад сном. Падрыхтуйце і размесціце экіпіроўку, якую плануеце надзець на наступны дзень. Спакуйце ўсе сумкі з рэчамі, якія плануеце ўзяць з сабой пры ад'ездзе раніцай.

Падтрыманне чысціні і парадку вакол вас. Памяншае: **Дуст** (добра для вашай дыхальнай сістэмы). **Мікра** арганізма (бактэрыі, мікробы, вірусы)

менш інфекцый, смерцяў. яна сякомыя (укусы, лічынкі, джала) менш інфекцый, сыпу. В эрмін (пацукі, мышы, прусакі), менш экскрыментаў, распаўсюджванне мікраарганізмаў, менш выбліскаў чумы.

Выкарыстанне адбельвальніка або моцнага дэзінфікуе сродкі павялічвае верагоднасць захварэць хранічнай абструктыўнай хваробай лёгкіх. Выкарыстоўвайце натуральны ачышчальнік паверхні: **Змяшаць**, 1 шклянку соды бікарбанату, 1/2 шклянкі белага воцату, дадайце некалькі кропель эфірнага алею. Трэба мацней дадаць сталовую лыжку солі.

Трэба чхаць! Чхнуць у падпаху. Не распаўсюджвайце хваробу.

Не цалуй у вусны. Пры пацалунках інфекцыі перадаюцца хутчэй за ўсё. Замест гэтага патрыце насы.

Не паціскайце рукі! Дай пяць! Хіба што ў пальчатках.

Імунізацыя абавязковая! Людзі, якія не маюць прышчэпак, з'яўляюцца пагрозай для грамадства! Іх імунізуюць і трымаюць у клетцы, **СПАДАРЫНЯ R4**

Гігіена адносіцца да мыслення. Амаральныя, эгаістычныя, ненавісныя, гвалтоўныя думкі - гэта дрэнныя думкі, якіх варта пазбягаць. Рэалізацыя дрэнных думак вядзе да адказнасці!

Змены клімату пагоршылі якасць паветра. Больш, большыя пажары (куст, лес, лясныя пажары)! Хатні чалавек (вугаль, гной, газ, нафта, драўніна), камунальныя паслугі (вугаль, смецце, газ, нафта, уран), транспарт (вугаль, газ, нафта) гарыць! Грамадства павінна разгледзець магчымасць выкарыстання сродкаў абароны дыхання!

На адкрытым паветры сродкі абароны органаў дыхання (RPE) рэкамендуецца!

Rpe ацэньваецца ў залежнасці ад таго, наколькі добра яны абараняюць ад часціц.

Выкарыстоўваюцца маскі P2. Для абароны маскі нацягваюцца шчыльна (бароды зголеныя)!

У памяшканні выкарыстоўвайце ачышчальнікі паветра! Гаджэт выкарыстоўвае фільтр HEPA. Трымайце ўсе дзверы і вокны зачыненымі.

Людзі вырабляюць занадта шмат смецця, адходаў! Гэта стварае сур'ёзную гігіенічную небяспеку для здароўя. Гэта стварае забруджванне, якое трапляе ў харчовы ланцуг грамадства. Людзі павінны скараціць пакупкі непатрэбных тавараў, паменшыць памер дамоў, скараціць вольны час (масавыя мерапрыемствы, спорт, музыка,...)!



Плаванне чалавека не натуральнае. Цела чалавека не прызначана для жыцця ў вадзе або пад вадой. Плаванне ў вадзе або пад вадой ненатуральнае і

варта пазбягаць. Прыродныя вады Акіяны (мора) і ўнутраныя воды (азёры, рэкі, ...). Басейны з ненатуральнай вадой, спа, ...

Прыродныя воды з'яўляюцца прыбіральняй для ўсіх істот, якія жывуць у вадзе. Птушкі, якія лётаюць над вадой, выводзяць памёт. Сцёкі жывёл і людзей трапляюць ва ўнутраныя вады, акіяны. Людзі на пляжах мочацца, месячныя, ваніты, ... Купацца ў прыбіральні шкодна для скуры. Глытанне туалетнай вады - вялікая рызыка для здароўя. Не рабіце гэтага!

Прыродныя воды губка ўбірае забруджванне, таксіны, ... Забруджванне паветра: кіслотныя дажджы, попел (гарэнне, вываржэнне), пыл (мініраванне, буры), ядзернае выпраменьванне (электрастанцыі, ваенныя). Забруджванне паветра трапляе ў харчовы ланцуг (па паветры, глебе, вадзе) нарэшце стаў часткай а (рызыка для здароўя) дыета чалавека!

Забруджванне вады: Бурэнне, адкідванне, сцёкі, водны транспарт. Бурэнне выкапнёвага паліва забруджвае паветра і ваду. Скід хімічных рэчываў, лекаў, смецця, неачышчаных сцёкавых вод, таксінаў адбываецца штодня. Сцёкі (таксіны, хімічныя рэчывы, лекі, смецце, неачышчаная каналізацыя) ад ліўневых вод, фермы, прамысловасць, забруджваюць. Балкеры, круізныя караблі, супертанкеры, падводныя лодкі, траўлеры, ваенныя караблі з'яўляюцца вялікімі забруджвальнікамі. Меншы водны транспарт таксама забруджвае асабліва ўнутраныя вады. Забруджванне паветра, глебы і вады з'яўляецца «экалагічным вандалізмам» злачынствам: **СПАДАРЫНЯ 7**.

Ненатуральныя вады ўтрымліваюць сумесь хімічных рэчываў, якія сушаць і раздражняюць вочы, валасы і скуру. Варта пазбягаць басейнаў, спа-салонаў. Басейны - гэта элітарнае марнаванне дэфіцытнай прэснай вады. Гэта марнатраўства канчаецца!



Бяспека абараняецца ад гвалту!



Гвалт пачынаецца з ненароджаных. Гвалтоўнае асяроддзе выходзіць да гвалту на ўсё астатняе жыццё. Схільнасць да гвалту патрабуе спускавага механізму, каб ператварыцца ў гвалт. **Трыгеры:** Алкаголь, гнеў, кантактныя віды спорту, страх, баявыя віды спорту, невуцтва, прыніжэнне, адсутнасць суперажывання, рэчывы, якія змяняюць свядомасць, ціск з боку аднагодкаў, правакацыі, гвалт: відэа, відэагульні...

Ненароджаны падвяргаецца абразам маці і таты адзін аднаго. Даведайцеся, што вусна абражаць можна і будзе рабіць гэта ў далейшым жыцці. не-

нарадзілася пад уздзеяннем таго, што тата прычыніў маме фізічныя траўмы. ЯНА, нованароджаная, пазней у жыцці будзе цяпець фізічны гвалт з боку ЁН. ЁН нованароджаны падумае, што крыўдзіць ЯЕ - гэта нармальна.

Гвалт можа зыходзіць ад іншага чалавека(s). Гэта можа паходзіць ад дзікай прыроды. Гэта можа паходзіць ад хатніх жывёл. Гэта можа адбыцца з-за дзеянняў або бяздзейнасці ўрада.

Супольнасць, якая жыве з "гвалтам" і не прыцягвае да адказнасці. Воля **«Забіць»!** (Аборт, забойства, смяротнае пакаранне, генацыд, разня) Забойства чалавека - гэта пагроза ўсяму чалавецтву, абразы **1 БОГ!!!** Ні адзін чалавек, арганізацыя, урад не мае на гэта права **Забіць!** Забойства ніколі не з'яўляецца рашэннем.

Стоп, 'Гвалт', пачынайце з дому!

Кожны член суполкі абавязаны выжыць, стрымліваючы гвалт. Далучайцеся (пачаць) Суседская варта. Назіраць, дакладваць, арыштоўваць (цывільны), ... Зрабіце сваю суполку зонай, свабоднай ад злачыннасці!



Ахова наваколля - гэта праца каманды. Гэта азначае цеснае супрацоўніцтва паміж людзьмі. Іх сям'я, сябры, суседзі, супольнасць і ўсе тыпы ўрада.

Людзі маюць права адчуваць сябе бяспечнымі ў сваім доме. Яны маюць права адчуваць сябе бяспечнымі на вучобе і працы. Людзі дапамагаюць суседзям, калі падвяргаюцца нападу. Рабочыя дапамагаюць калегам. Педагогі і навукоўцы дапамагаюць адзін аднаму. Мэта кожнага Шыра - быць свабодным ад гвалту.

Шыр прадастаўляць паслугі Sentinel. Sentinel выконвае абавязкі аховы і патрулявання ад нізкага да сярэдняга рызыкі. Падчас службы або па-за ёю вартавы будзе паведамляць пра антысацыяльныя паводзіны (злачынствы, забруджванне, вандалізм), паведамляць аб любых праблемах са здароўем і бяспекай у суполцы. Sentinel будзе арыштаваны за ўяўныя зламыя парушэнні і злачынствы. Вартавы прымацаваны да кожнай Суполкі Суседскай Варты.

Шыр увесці абавязковую 7-гадзінную каменданцкую гадзіну з 14 да 21 гадзіны (CG Klock). Для добрага здароўя, зніжэння спажывання энергіі, меншага забруджвання і аховы дзікай прыроды. Зніжэнне злачыннасці, выдаткаў для ўрада, заахвочванне множання.

Праваахоўнікам дапамогу аказваюць супрацоўнікі МНС. Па быццці

сачыць за парушэннямі Правілаў, Палажэнняў аб рабоце і па-за вытворчасцю. Магчыма, ім давядзецца правесці грамадзянскія арышты. На дапамогу можа быць выкліканы рэзервіст СЕ.

Людзі, якія дапускаюць гвалт, назіраюць за гвалтам, **СПАДАРЫНЯ R2!** Людзі, якія заахвочваюць (падбадзёрыцца, дапамагчы), падбухторваць, гвалт, абараняць гвалтоўных людзей ад арышту, **СПАДАРЫНЯ R3!** Гэта датычыцца і адзінаборстваў, кантактных відаў спорту!

Маршал праводзіць супольнасць праз кампаніі па інфармаванасці грамадскасці, тлумаччы правілы правінцыі (Законы). Індывідуальнае кіраўніцтва. Marshall's абараняе супольнасць, навакольнае асяроддзе, дзікую прыроду: забяспечвае выкананне крымінальнага і грамадзянскага заканадаўства правінцыі, службы экстранай дапамогі, каранцін, правінцыйную рэабілітацыю, РНс, РДс і СЕ, крэматырый. мець зносіны з шэрыфам. Рэйнджары > Ахова межаў, Запаведнікі дзікай прыроды і расліннасці, Ахова навакольнага асяроддзя,...

Мірныя жыхары не носяць і не карыстаюцца зброяй! Парушэнне **СПАДАРЫНЯ R7!**

Памятайце, што гвалт - гэта не рашэнне. Гэта не рашэнне!

Галасаванне

Дзеля бяспекі і выжывання людзі свабодна падтрымліваюць шматкандыдатны абраны ўрад. Галасуючы на выбарах, яны забяспечваюць адказнасць урада. Адсутнасць галасавання можа прывесці да таго, што ўрад захопяць радыкалы і ўсталююць тыранію (спадчынны або палітычны). Тыранаў выводзяць з клетак, **СПАДАРЫНЯ R7.** «Захавальнікі Сусвету» падтрымліваюць толькі 2 тыпы ўрада, «Правінцыя» (правінцыяльны) і «Шыр» (мясцовы).



Ратуйце планету Зямля!
Stop Burning

Паменшыць смецце
End Suburban spread

Канчатковае выкарыстанне

таксінаў Канец тыраніі

Саджаць дрэвы

Выжыванне чалавека, лёс, даследаванне космасу і каланізацыя космасу!

Welcome to space EXPLORATION & COLONIZATION