## СПАСИТЕ ЖИЗНЬ:ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Имейте меня под рукой!

В случае несчастного случая, пострадавшего, не двигать если существует возможный перелом позвоночника. Если отсутствует пульс на вене шеи, произвести массаж СЕРДЦА.

-АСФИКСИЯ: Пострадавшего сильно встряхнуть, положив голово вниз. Растирание.ДЫХАНИЕ.

-СОТРЯСЕНИЕ/КОМ/:кожа бледная,холодная,переменный пульс/; уложить,ноги на высоте.Ослабить одежду,избегать потение.Дать пить теплую воду/ничего,еслисуществует рана в брюшной полости/. Заставить говорить.

-КОНВУЛЬСИЯ: Не иммобилизовать.Положить платок между зубами.

-СЕРДЦЕ /СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП/: Положить пострадавшего на жесткую поверхность. ТРИ ВДОХА и 15 сжатий /одно в секунду/ одна рука положенная на другой, в центре груди /не трогая рёбер/,чтобы таким образом спускались от 3 до 4см., до восстановления дыхания.

-ОБМОРОК: Уложить. Ослабить одежду. Помахивать. Холодные компрессы.

-ЭЛЕКТРИЧЕСТВО: Отключить электрический ток; если это невозможно, отстранить от него сухим предметом, не дотрагиваясь до него своей кожей.ДЫХАНИЕ.

ОТРАВЛЕНИЯ: вызвать рвоту, введя пальцы поглубже в глотку или дать выпить воду с солью. Потом, 3 или 4 стакана молока или 4 свежих белка или кофе или крепкий чай.

-ПЕРЕЛОМ: Неподвижность. Наложить шину, из любого твёрдого материала,привязывая повязкой на коротких расстояниях,если необходимо доставить в лечебное учреждение.

-КРОВОТЕЧЕНИЕ:

Полный приоритет.Посадить или уложить.Поднять раненую конечность. Наложить на неё ватно-марлевую повязку и прижать её ладонью. Если не прекращается кровотечение, прижать пальцем артерию выше раны /рис./. Если это не достаточно, то накладывается турникет /не более часа/.

-РАНА от ножа, и тд. Не вытаскивать /кровотечение/. Наложить повязку не прижимая.

-УКУС: Мыть с мылом.

-УКУС змеи: уложить. Прижать шнурком рану. Если существует яд, сделать маленький нарез в виде X и высасать его.

-ОЖОГ: уложить. Не снимать прилипшую одежду. Марля или одежда на ожог. Сбодрить. Не употреблять помаду. На пожарах, завернуть в одеяло и катить по земле.

-ДЫХАНИЕ "рот в рот": положить на пол на спину.Охватить рот своими губами, а нос зажать рукой и энергично вдувать в рот воздух. Следить за вздохом /если нет, то смотрите позицию и ГОРЛО/. Каждые 3 секунды в течение часов если это необходимо.

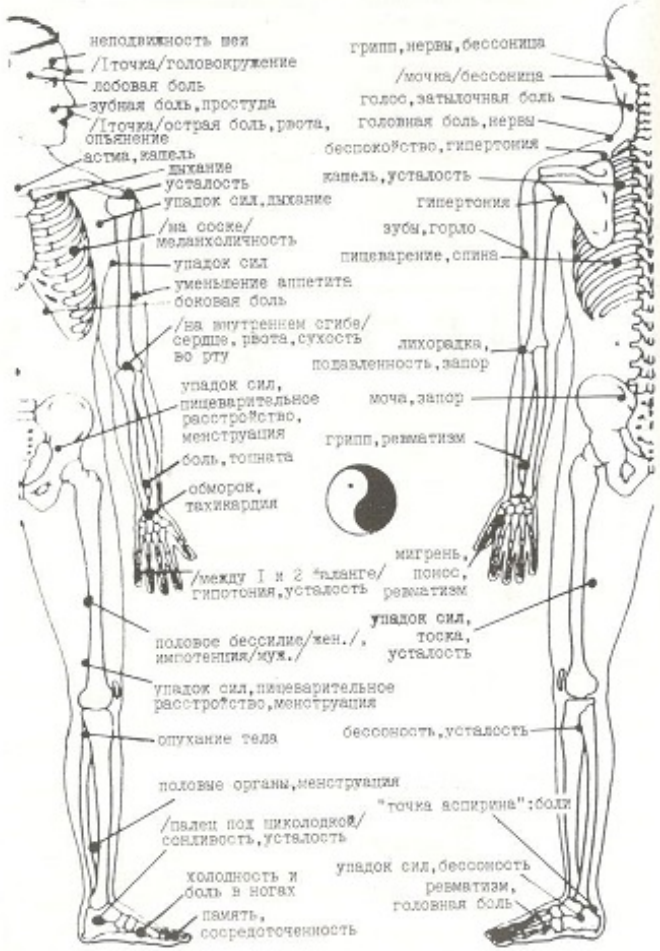
---

| С КЕМ ВЫ УМЕЕТЕСЬ ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № | СОЗВЕЗДИЕ | ДАТА | ХОРОШО | ПЛОХО | ВСЕ ВМЕСТЕ | ХАРАКТЕР |
| 1 | ОВЕН | 21/III-20/IV | 9-1-5-11-3 | 10-4-7 | 8-12-2-6 | СМЕЛЫЙ |
| 2 | ТЕЛЕЦ | 21/IV-20/V | 12-6-4-10-2 | 8-11-5 | 1-9-7-3 | ЛЕНИВЫЙ |
| 3 | БЛИЗНЕЦЫ | 21/V-21/VI | 7-15-3-5-1 | 6-12-9 | 10-4-8-2 | ОБЩИТЕЛЬНЫЙ |
| 4 | РАК | 22/VI-22/VII | 8-13-6-2-4 | 16-3-1 | 5-11-3-9 | ЛЮБЯЩИЙ |
| 5 | ЛЕВ | 23/VII-23/VIII | 9-3-5-1-7 | 8-2-11 | 10-6-4-12 | ОПТИМИСТИЧНЫЙ |
| 6 | ДЕВА | 24/VIII-23/IX | 10-6-8-2-4 | 3-12-8 | 1-11-7-5 | ИНТУИТИВНЫЙ |
| 7 | ВЕСЫ | 24/IX -23/X | 7-5-9-11-3 | 1-10-4 | 12-2-6-8 | ДРАМАТИЧЕСКИЙ |
| 8 | СКОРПИОН | 24/X -22/XI | 8-3-12-4-10 | 5-2-11 | 7-3-9-1 | СТРАДАЮЩИЙ |
| 9 | СТРЕЛЕЦ | 23/XI - 21/XII | 11-1-9-7-5 | 12-3-6 | 2-10-4-8 | ПУНКТУАЛЬНЫЙ |
| 10 | КАПРИОГ | 22/XII-19/I | 2-12-8-10-6 | 7-1-4 | 9-5-11-3 | РУКОВОДЯЩИЙ |
| 11 | ВОДОЛЕЙ | 20/I -18/II | 1-9-3-11-7 | 5-8-2 | 6-12-4-10 | НАБЛЮДАТЕЛЬНЫЙ |
| 12 | РЫБЫ | 19/II-20/III | 4-10-2-12-8 | 9-6-3 | 11-5-1-7 | ДИПЛОМАТИЧНЫЙ |

Так как мы ищем пару схожую с нашим темпераментом постараемся, чтобы наши дети родились совместимы с нашим здоровьем, экономией... и когда свой знак Зодиака подходит к нашему./Обучение поможет изменить темперамент/.



## УСПОКОЙТЕ СВОЮ БОЛЬ МАССАЖЕМ




Убедитесь и пользуйтесь китайским массажем при помощи пальцев /источник акупунктуры/, без боли, безвредное и вы сами можете осуществить: для какой боли, следя по рисунку,ищите хорошо точку, в напряжённом, чувствительном или давящем месте. Нажмите слабо,но уверенно,одним или двумя пальцами вращательным образом, совершая оборотное движение на данной точке. Вращая по часовым стрелкам для стимулирования и в обратную сторону для уменьшения напряжения, массажируя от 1-5 минут,одновременно на ОБОИХ частей тела /рисунок показывает тупе самую часть тела, спереди и сзади/,исключая те места где указана только одна точка. Массажируемый человек должен находиться в спокойном состоянии, сидя или лёжа, не вовремя пищеворения, а так же, не иметь больное сердце или беременность. Если боль не прикращается, повторите массаж, проверяя место и способ или попробуйте другую точку, для этой боли или консультируйте у специалиста или в книге об этой теме.



## ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Обнаженность. Нормальное человеческое тело- прекрасно,и его созерцание,своего собственного тела и чужого должно быть обычным делом. В сообразных обстоятельствах /купание и тд./коллективная обнажённость должна была быть нормальной. Эротическое возбуждение вызванное наготой как и сексуальный инстинкт,который его вызывает,точно так же должен быть нормальным и здоровым. Только могут иметь плохой результат когда под чувством виновности или без уважения к другим. Тогда.результат приводит к "распутству" и "порнографии".

Сексуальное воспитание. "Наука любви требует нежность, настойчивость и практику." /А.Франс/. Это физическое и духовное обучение, которое должно длиться всю жизнь. Только невежественные могут думать,что они знают всё о любви,"инстинктивно" /какие бедняги!/смешивают обучение о любви с 4 правилами или даже с предумышленным обманом детей и юношей,старались сдерживать их сексуальную жизнь и "усмерять" производя "кротких рабов". Для их кастрации,ссылается на цензуру всего того, что связано с половой жизнью и наказывают всякое желание знания и всякое желание наслаждения.

Мастурбация. Это ласка,которую совершает сам себе для собственного сексуального удовольствия. Не оказывает никакого умственного,ни физического вреда,как признаёт современная наука и как показывает сам факт,что почти все мужчины и многие женщины,часто мастурбан. Только оказывает вред тем людям,которые чувствуют себя виновными. И наоборот, помогает облегчению и снижению напряжения по отношению к себе и другим.

Ухаживание. Традиционный обычай,при котором "жених" был знаком со своей невестой только по посещениям в частичном и искусственном виде и никаком сексуальном аспекте, это была "настоящая школа супружеского неудовлетворения" /Имелет/, семейной неустойчивости. Вызывала сексуальные желания,которые не были осуществлены,вызывая "ссоры между "женихом и невестой",которые продолжались и углублялись на протяжении всей совместной жизни. Сегодня,когда супружеская жизнь не длится только 15 лет,а доходит почти до 45 лет, необходимо подготовить её лучше.

Начало. Начиная половые отношения не нужно спешить к совокуплению. Медленно,с лаской, постепенно подходить обоим к оргазму,наслаждаясь всем этим и не как единственную подготовку к совокуплению.Это не единственные "полные","полезные для здоровья" и "мужские" сексуальные отношения,как требовала мораль, и которая ограничивала половые отношения, к размножению. И более ещё: показано,что не совокупление,а мастурбация приводит к более интенсивным оргазмам.

Любовь и влюблённость. Сила страсти,как опьянение или ослепляет влюбленного,который старается видеть то,что он желает,и не то, что другой человек имеет и хочет. Поэтому влюблённость может быть больше любовь к самому себе, чем любовь к другому. Сумасшествие основать на этих слепых чуствах выбор устойчивой пары, иметь детей,и тд.., потому что это может привести к разочарованию и разрушению семьи спустя несколько месяцев или несколько лет. Но влюбленность в мерах может быть очень полезной после обдуманного выбора: "раньше женитьбы,открой как следует глаза; а потом закрой их" /Б.Франклин/.

Мужской и женский ритм. Обычно бывают разными. Мужчина, например, возбуждается больше по воображению и виду, а женщина больше по такту. Поэтому он, обычно, испытывает эротичность и приходит к оргазму раньше её. Тогда он должен избегать преждевременного извержения семени, для того, чтобы она тоже могла наслаждаться. Не так просто и не лучше, что оба оргазма происходят одновременно. Кто подходит первым, должен помогать другому. Всегда существуют индивидуальные особенности, поэтому нужно спрашивать другого, что желает в данный момент.

Дети и пожилые люди. Сексуальная жизнь не ограничивается размножительным периодом, как претендовали некоторые интересы. С момента рождения, ребёнок имеет широкую и многообразную сексуальную жизнь и имеет право наслаждаться, а усирять его может оказаться вредно на всю жизнь. Пожилые люди, несомненно, имеют право на любовь. Половые отношения не могут ограничиться способным к размножению или совокуплению. Так же не являются привилегиями молодых или здоровых людей.

Наслаждение как обязанность. Наслаждаться это не только право, но и основная обязанность по отношению к самому себе, для личного, физического и умственного здоровья, а так же для тех кто окружает. Как может любить других тот, кто не любит себя? Настоящее удовлетворение, далеко от эгоистических чувств, и старается достичь других. Наоборот неудовлетворённые свою сексуально жизнью приводит к многим физическим неуровновесиям /как например: по причине тоски к полноте/, к умственному беспорядку, и часто приводит к агрессивности в форме нетерпимости, чем пользуются для своих целей идеологические экстремизмы.

Разумная половая жизнь. Все мы должны купать, но каждый по своему зависит от необходимости, возможности, вкуса. Тоже самое происходит с сексуальным аппетитом, более изменчивым. Но когда эпидемиями или войнами потребовалось больше людей, то нормировали половые отношения /как продукты/, ограничивая их размножением, совокуплением, запрещая его "расточительность" мастурбацией, гомосексуальностью и тд. Несведомленность и созданные интересы поддержали данные ограничение даже когда существует слишком много населения. Мужское владение /патриархат/ привело к тому, что женщины занимали более низкое положение, оценивая только её тело и её сексуальность. Только официально оценивались так называемых хороших женщин, и матерей, которые говорили, что предпочитают иметь детей, чем свою сексуальность.

Свобода и ответственность. "Сексуальная ответственность беспорно существует в здоровой и удовлетворительной жизни" /В.Райхт/, согласно "люби и делай, что хочешь" святого Августина. Также "любовь свободна пока не существует для размножения потомства", как говорил др. Мараньон, который добавлял, что разница между традиционной сексуальной моралью и современной заключается в том, что современная знает и употребляет эффективно противозачаточные средства, а традиционная не употребляет их. Даже в наше время, принимают мало, поздно и незначительно противозачаточные средства. Уважение к себе, к паре, к детям требует избегать не запланированную беременность.



Сейчас не умирают, как раньше, половина детского населения, поэтому нужно контролировать не только его число, но а так же качество, имея ввиду, сто самые слабые уже не умирают. Так как можно удовлетварить сексуальные потребности без необходимости потомства, является преступлением рождать детей не пользуясь хорошим здоровьем или имея наследственные болезни: шизофрения, эпилепсия, диабет, венерические заболевания, алкоголизм, СПИД, и тд.

Ослабляется мать и ребёнок: 1/Если ей меньше 20 или больше 35 лет. 2/Если непрерывные роды. 3/Если много родов. 4/Если в течение беременности выполняет тяжёлую работу, мало, плохо питается или слишком много, если употребляет сырое мясо, переживает сильные эмоции, курит или употребляет лекарства без разрешения врача.

НИКАКАЯ НЕЖЕЛАЕМАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ
Противозачаточные средства

ДЛЯ ЖЕНЩИН: 1. ТАБЛЕТКИ /антиконсепативные/. Внутриматочное УСТРОЙСТВО /ДИУ/ и ИНЪЕКЦИИ-эффективные методы. КОЛПАЧКИ очень эффективны, особенно, употребляя их с противозачаточной пастой.

2. Так же подходят с успехом спермицидные яички и ПАСТЫ, вводящие во влагалище. Аспирин во влагалище может привести к раздражению и он не надёжен.

3. Специальные резиновые и пластассовые ГУБКИ из гидроскопической ваты, соответствующие ширине влагалища, пропитанные солью, мылом или лимоном вводят до полового акта тоже является надежным способом.

4. Спринцевание влагалища не надежно, никчему не приводит, если проходит пол минуты после полового акта.

5. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ полезно, но это не является надёжным способом для предупреждения беременности.

ДЛЯ МУЖЧИН: 1. ПРЕЗЕРВАТИВ не только употребляют для предупреждения инфекции, но а так же среди многих супружеских пар против беременности.

2. ПРЕРЫВАНИЕ ПОЛОВОГО АКТА это не только простой и достаточно надежный способ, если прерывается во время, только не удобен.

ДЛЯ ОБОИХ: 1. СТЕРИЛИЗАЦИЯ /иссечение сосудов /мужчин/ и ЛИГАТУРА ТРУБ /женщин/ очень надежно и постоянно. В половом акте это не ощущается, ни как бывает с кастрацией /пара не узнает, если не коментируют между собой/.

2. Метод ОГИНО /ритм или календарь/, состоит в том, что в плодотворенные дни избегать половые отношения. Это не надёжно.

Для избежания непредвиденных результатов, применяйте противозачаточные средства с самого начала. Пара должна быть прежде всего устойчивой. Иметь ребёнка это очень серьёзный шаг. Употребляйте, по возможности, самый надёжный способ. Ни один из указанных выше опасен. Советуйтесь больше с врачами и медсёстрами, в клиниках, родильных домах, госпиталей и тд.

НИ ОДНОГО НЕ ЖЕЛАЕМОГО РЕБЁНКА СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ!

МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ СПИДом. А/ Половым путём: 1. При совокупление мужчина-женщина/средство: применять презервативы/ 2. При анальном совокуплениии или содомии /средство: применять презервативы/. 3. При половой сексуальности или "69", если существуют раны. Б/ При не половых контактах: 1. Совместное употребление шприцов /средство: употреблять одноразовые шприцы/. 2. При переливании крови /средство: медицинский контроль/. 3. При беременности, когда женщина является носителем вируса /средство: употреблять противозачаточные средства/. НЕВОЗМОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ СПИДом: При пожатии руки, употребление туалета или семейной жизни.

ПРОВЕРКА ОБНАРУЖЕНИЯ АНТИТЕЛОВ: Должны пройти проверку те лица, которые по употреблению совместных шприцов, по сексуальной практике могли войти в контакт с вирусом. Может быть не все, с ослабленных фактором, выработают СПИД, но они должны, как можно раньше, знать если в них находится вирус. 1/потому что, любое заражение может увеличить способности в развитии болезни. 2/предохранение пары и не заразиться вновь от него/её. Для использования новых методов лечения, которые помогают тормозить болезнь.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЕРЕГИТЕ ДРУГИХ: Избегайте контакт с выделениями /кровью, слизостью, спермой/. Избегайте совместное употребление зубных щеток, бритв и тд.

- Избегайте контакт с секрецией /кровью, слизостью, спермой/.
- Запомните, что целоваться типа "засоса", или анальное совокупление, приводит к небольшим почти не видным ранам, которые способствуют заражению.
- Имите меньше сексуальных партнеров и старайтесь достичь продолжительные наслождения и вообще НАДЁЖНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

И в остальном, для предупреждения СПИДа, не допускайте контакт с венерическими заболеваниями или гепатит Б, которыми заражаются, употребляя совместно стаканы, бутылки и тд.

ПЕРЕХОДНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ

1. ПУЗЫРЧАТЫЕ ЛИШАЙ: Заражение происходит по сексуальным контактам. Признаки: красноватые пятна на половых органах или анальном отверстии. Не всегда вызывают боль. Пузырчатые лишаи могут быть серьёзными для ребёнка. Не иметь половых контактов до получения медицинского лечения.

2. ГОНОРЕЯ: Заражение происходит по сексуальным контактам. Признаки: у мужчин, сидение ожога при выходе мочи, и желтая секреция на мужском половом органе. Женщина не всегда скрывает жжение, но может передать это ребёнку о остаться бесплодной. Если существует подозрение, что это может быть гонорея, избегать сексуальные контакты и поситите врача; может привести к следующим болезням: артрит или менингит. Захваченная во время лечится быстро.

3. СИФИЛИС: Заражается почти только по сексуальным контактам. Развивается в течение трех или больше недель. Появляется твёрдая, без боли, язва /шанкр/, на половых органах и во рту. Исчезает язва, но не болезнь. Шесть недель спустя появляется очень инфекционные розовые пятна, сыпь на ногах, руках или во рту. Исчезает через несколько недель и начинается третья степень, развивается в течение нескольких лет, и может быть смертельным. Поситите врача с первых признаков, когда лечение намного легче. Между тем, избегайте сексуальные контакты и беременность.

Все эти знания жизненно важны. Передайте эту листовку своим родственникам и друзьям; объясните её содержание тем кто не может читать или понять; сделайте копии и распространите их почтой или из рук в руки. Др. Энрике Сагреа, автор 20 книг, как например, "Проблема населения" издательство "Фундаментос" ул. Катанас 15, 28010 Мадрид /Испания/