

Стандарти на Новата епоха

С Custodian Guardian New Age идват стандартите на CGNA. Има 4. Те са общественополезен труд!

Стандарт за защита на климата 1 CPs 1

За да оцелее, човешкото тяло се нуждае от климатична защита! Климатични заплахи: Слънце(радиация), температура(топло студено), Мокър(втрисане, хипотермия), Вятър(изгаряне, охлаждане, прах). Климатичната защита се състои от защита на главата, защитно облекло, защитни обувки. Заплаха за голата кожа на човешкото тяло(голата) изложени на елементи.

Измерва стандарт 1 Ms 1

Custodian Guardian използва стандартите на New Age(НА) за измерване. Актуализирана метрична версия. Обществен труд на UCG.

Дължина Основа мерна единица: метър(м) ~ **Районна база** мерна единица: квадратен метър(м²) ~ **3D метър**(м³) ~ **Обемна основа** мерна единица: литър(л) ~ **Основа за тегло** мерна единица: грам(г)

Стандартна опаковка 1 Ps 1

Ps 1(Стандартна опаковка) покрива нуждите на потребителите: честно лесно сравняване на количествата и опаковката на продукта. Опаковката е рециклируема и биоразградима. Ps 1 а UCG общественополезен труд.

Стандарт за сън 1 Ss 1

Сънят е необходим за оцеляването на човешкото тяло. 7 часа трябва. Липсата на сън води до смърт, но само след много болезнено преминаване през депресия и изблици на лудост.

AS it is Written It Shall Be



Стандарт на Новата епоха

Стандарт за защита на климата 1 КП 1

За да оцелее, човешкото тяло се нуждае от климатична защита!

Климатични заплахи: слънце(радиация), температура(топло студено), Мокър (втрисане, хипотермия), Вятър(изгаряне, охлаждане, прах). Климатичната защита се състои от защита на главата, защитно облекло, защитни обувки. Заплаха за голата кожа на човешкото тяло(голата)изложени на елементи.

Защита на очите е разделен на 2 раздела: Практичен: единична леща (козирка). Мода: 2 лещи(очила).

1. Ръб: трябва да предпазва частиците във въздуха от всички страни(отдолу, отстрани, отгоре). Трябва да е устойчив на счупване(не се чупи при сядане). Може да бъде всеки цвят, може да бъде декоративен.
2. Обектив(с): нечуплив, силно устойчив на надраскване, блокира UV лъчите, не се замъглява, регулира отблясъците(променя се по-тъмен, по-светъл, по-светъл, по-тъмен).

Винаги носете защита за очите, когато сте навън!

V Защита на главата на каската срещу удари. Косата и главата се нуждаят от климатична защита от студ, влага, екстремна радиация и замърсяване. Главата също се нуждае от защита от удари: каска V с вграден GPS тракер, телефон, видео рекордер..

Външната обвивка е метална или синтетична. Има среден ръб(може да бъде украсено, оперение). Кожена каишка за брадичката държи микрофон. Козирката е извита настрани, права нагоре, надолу, нечуплива, силно устойчива на надраскване, блокира UV лъчите, не се замъглява, регулира отблясъците(по-тъмен, по-светъл, по-светъл, по-тъмен). Каската има кожен гръб като протектор за врата.

V Каската има вътрешна кожена подплата. В подложката са вградени наушници. А **Балаклава(шапка)** или **К Шал** може да се носи под каска. За да поддържа вътрешната облицовка на каската чиста от изпотяване, пърхот, мазнини. Външен аксесоар. ярка светлина, лампа с инфрачервена светлина; видеокамера.

Балаклава(шапка) покрийте цялата глава, излагайки само очите. Изплетено е от вълна или смес от памук и вълна(без синтетични влакна). Може да бъде всякакъв цвят или шарка, може да има декоративен помпон отгоре. Когато не е необходима защита на лицето и шията, Балаклавата може да се навие на руло и да стане „шапка“.



К-шал може да покрие цялата глава, разкривайки само очите (максимална защита). Действа като покривало за глава и воал. Изплетено е от вълна или смес от памук и вълна(не



синтетични влакна). Може да бъде всякакъв цвят или модел.

Балаклава или **К-шали** двете предпазват, като покриват носа и устата. Избягват се вдишване на замърсяване, смъртоносни заразни болести и жилещи насекоми. Намалява ефекта от сухия и студен въздух. Алергиите и астмата са намалени. Съдържа разпространение на заразна болест.

Защитата за главата винаги се носи навън!

Предпазни дрехи е необходим за защита на тялото от климат, болести, замърсяване. Защитното облекло трябва да е удобно, полезно и достъпно. Защитното облекло се състои от покривало за глава, облекло, чорапи, защита на краката. **Навън винаги се носи защитно облекло.**

Кожата се нуждае от много защита от ухапвания (животни, хора), Ужилвания (Насекоми, игли), Инфекции (Бактерии, гъбички, микроби, вируси), радиация (Топлина, слънчева енергия, ядрена енергия), Излагане (Киселина, огън, скреж, остри ръбове, мокро).



Дрехите са изработени от естествени влакна: животински кожи, растителни влакна, коприна, памук или вълна. Изкуствените влакна не се използват за дрехи, докосващи кожата.



Предпазни дрехи, Гащеризон (с качулка) или 2 части, изработени от памук, растителни влакна, вълна или смес от памук и вълна (без синтетични влакна) всякакъв цвят всякакъв модел. И двете трябва да имат тениска, издута *ръцете, краката затворени в китките и глезените (доказателство за чернова). *Издутите ръце и крака позволяват на лакътните и коленните стави да се движат свободно, а въздухът вътре създава климатичен контрол за кожата и тялото. Изкуствените влакна не трябва да се използват за дрехи или нещо, което докосва човешката кожа.

Краката се нуждаят от защита от климата и ударите. Кожата, пръстите на краката и глезените са изложени на риск. Между пръстите на краката е идеалното място за инфекции (бактерии, микроби, гъбички, вируси). Пръстите на краката лесно се чукат. Пръстите на краката са жизненоважни и се нуждаят от защита. Без пръсти, без ходене. Глезените се чукат, изкривяват, и двете са болезнени. Дългосрочните наранявания на глезена водят до инвалидизиращо заболяване: артрит.

Чорапи са изработени от памук, вълна или смес от памук и вълна (без синтетични влакна) всякакъв цвят всякакъв модел. Чорапите са с чисти сребърни частици (без сплав) вплетени, придаващи антибактериални, антимикробни и антистатични свойства, намаляващи миризмите. Чорапите покриват краката до 7 см над глезените.



Ботуши имат горна защитна кожа (без синтетика), вътрешна мека кожа (без синтетика), подметки кожени или гумени (може да се рециклира). Ботушите са за защита на краката до 7 см над глезените. Защита за крака, която не предпазва (Сандал, чехли, прашки) краката, глезените са безполезни. Защитата за краката винаги трябва да се носи навън. Ходенето боси навън е нездравословно.



ръка носи се защита под формата на ръкавици! Ръкавиците са изработени от кожа, памук, вълна или смес от памук и вълна (без синтетични влакна) всякакъв цвят всякакъв модел.



Синтетичната кожа е риск за здравето! Край на производството!

Винаги се носи защитно облекло, когато сте навън

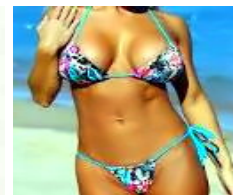
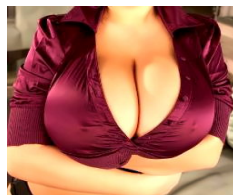
Избягвайте срама:

Бърза мода! Всяка година закупуването на нов есен, зима, пролет, лято е замърсител на околната среда! **Свърши!**



Дизайнер етикетът е елитарна част от апартейда на богатството. Дизайнерските етикети са надценени. Произведени от робски труд. Създаден за арогантно пренебрегване на нуждаещите се и бедните. **Свърши!**

Изнервено облекло хора, подиграващи се на бездомни. Те плащат, за да изглеждат дрехите изпрани, целенасочено разкъсани и направени дупки по тях. отвратително! **Свърши!** Потърсете отговорност от тези хора!



Неприемлив боклук дрескод: Нека боклуците знаят, че са боклуци.

Стандарт на Новата епоха

Измерва стандарт 1 Ms 1

Custodian Guardian използва стандартите на New Age(НА)за измерване.
Актуализирана метрична версия.Обществен труд на UCG.

Дължина Основамерна единица:метър(м)~

Районна базамерна единица:квадратен метър(m²)~3D метър(m³)~ **Обемна**

основамерна единица:литър(л)~ **Основа за тегло**мерна единица:грам(ж)

Префикси за измерване. Използвайте префикси с главни букви за положителни степени.

Префикс	СИМВОЛ	Мощност[]	Стойност
Йота	Y	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
Зета	Z	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
Еха	D	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
Пета	P	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
Тера	T	10 ^[12]	1 000 000 000 000
Гига	G	10 ^[9]	1 000 000 000
мега	M	10 ^[6]	1 000 000
Мирия	MOY	10 ^[4]	10 000
Кило	K	10 ^[3]	1000
Хекто	h	10 ^[2]	100
Дека	d	10 ^[1]	10
база	b	10 ^[0]	1
деци	d	10 ^[-1]	0,1
centi	° C	10 ^[-2]	0,01
мили	m	10 ^[-3]	0,001
микро	μ	10 ^[-6]	0,000,001
нано	n	10 ^[-9]	0,000,000,001
пико	стр	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
фемто	f	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
atto	a	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
зепто	z	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
йокто	г	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Дължина Основамерна единица:метър(м)~ малки буквени представки са(≤)стойности на основата.[0]Скобите показват стойността на мощността.Разстояние между 2 точки. Пример 0..a..10 = 10

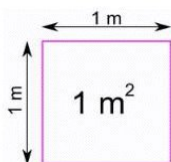
Префикс Символ Мощност[]Стойност

1 Йота	Ym	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Zetta	Zm	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Eха	Em	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	<small>следобед</small> Pm	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 тера	Tm	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 гига	Gm	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mmm	10 ^[6]	1 000 000
1 Мирия	<small>Моят М</small> Mm	10 ^[4]	10 000
<small>1 килограм</small>	Km	10 ^[3]	1000
1 Хекто	xm	10 ^[2]	100
1 дека	Дm	10 ^[1]	10
1 метър	m	10 ^[0]	1
1 деци	Дm	10 ^[-1]	0,1
1 санти	см	10 ^[-2]	0,01
1 мили	мм	10 ^[-3]	0,001
1 микро	μm	10 ^[-6]	0,000,001
1 нано	nm	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 пико	<small>следобед</small> pm	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемто	Fm	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 ато	<small>сутринта</small> am	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 зепто	Zm	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	ym	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Квадратен метър мерна единица: метър (m²) ~ малки буквени представки са (≤) стойности на основата. [0] Скобите показват стойността на мощността. Широчина, ширина на площ, умножена Пример 10 • 10 = 100 m²

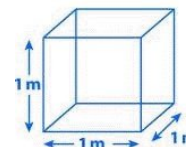
Префикс	СИМВОЛ	Мощност []	Стойност
1 Йота	Ym ²	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Zetta	Zm ²	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Eха	Em ²	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Pm ²	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 тера	Tm ²	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 гига	Gm ²	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mm ²	10 ^[6]	1 000 000
1 Мирия	Mym ²	10 ^[4]	10 000
<small>1 килограм</small>	Km ²	10 ^[3]	1000
1 Хекто	Xm ²	10 ^[2]	100
1 дека	Dm ²	10 ^[1]	10
1 метър	m ²	10 ^[0]	1

1 деци	dm ²	10 ^[-1]	0,1
1 санти	cm ²	10 ^[-2]	0,01
1 мили	mm ²	10 ^[-3]	0,001
1 микро	µm ²	10 ^[-6]	0,000,001
1 нано	nm ²	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 пико	pm ²	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемто	fm ²	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 ато	am ²	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 зепто	zm ²	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	ym ²	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001



Квадрат
метър
(m²)

Кубичен
метър
(m³)



Кубичен метър мерна единица: метър (m³) ~ малки буквени представки са (≤) стойности на основата. [0] Скобите показват стойността на мощността. Ширина, широчина, дълбочина на област, умножени. Пример 10 • 10 • 10 = 1000 m³

Префикс	СИМВОЛ	Мощност []	Стойност
1 Йота	Ym ³	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Zetta	Zm ³	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Еха	Em ³	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Pm ³	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000 000
1 тера	Tm ³	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 гига	Gm ³	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mm ³	10 ^[6]	1 000 000
1 Мирия	Mym ³	10 ^[4]	10 000
1 килограм	Km ³	10 ^[3]	1000
1 Хекто	Hm ³	10 ^[2]	100
1 дека	Dm ³	10 ^[1]	10
1 метър	m ³	10 ^[0]	1
1 деци	dm ³	10 ^[-1]	0,1
1 санти	cm ³	10 ^[-2]	0,01
1 мили	mm ³	10 ^[-3]	0,001
1 микро	µm ³	10 ^[-6]	0,000,001
1 нано	nm ³	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 пико	pm ³	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемто	fm ³	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 ато	am ³	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001

1 зепто	zm^3	10^{-21}	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	ym^3	10^{-24}	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Обемна основа мерна единица: **литър (л)** ~ малки буквени представки са (\leq) стойности на основата. [0] Скобите показват стойността на мощността. **Обем между 2 такта.**

Пример 0..а..10 = 10

Префикс	СИМВОЛ	Мощност []	Стойност
1 Йота	Yl	10^{24}	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Zetta	Zл	10^{21}	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Eха	Ел	10^{18}	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Пл	10^{15}	1 000 000 000 000 000 000
1 тера	Tl	10^{12}	1 000 000 000 000
1 гига	гл	10^9	1 000 000 000
1 мега	Mл	10^6	1 000 000
1 Мирия	Моето Аз	10^4	10 000
1 килограм	Кл	10^3	1000
1 Хекто	Хл	10^2	100
1 дека	Dl	10^1	10
1 литър	л	10^0	1
1 деци	dl	10^{-1}	0,1
1 санти	кл	10^{-2}	0,01
1 мили	мл	10^{-3}	0,001
1 микро	μ l	10^{-6}	0,000,001
1 нано	nl	10^{-9}	0,000,000,001
1 пико	млн	10^{-12}	0,000,000,000,001
1 фемто	ет	10^{-15}	0,000,000,000,000,001
1 ато	ал	10^{-18}	0,000,000,000,000,000,001
1 зепто	зл	10^{-21}	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	yl	10^{-24}	0,000,000,000,000,000,000,000,001



Сила на звука
(л)

Тегло
(ж)



Основа за тегло мерна единица: **грам (ж)** ~ малки буквени представки са (\leq) стойности на основата. [0] Скобите показват стойността на мощността. **Тегло между 2 мерки.**

Пример 0..а..10 = 10

Префикс	СИМВОЛ	Мощност []	Стойност
1 Йота	Yg	10^{24}	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Zetta	Zг	10^{21}	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Eха	напр	10^{18}	1 000 000 000 000 000 000 000

1 Пета	Стр	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 тера	Tg	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 гига	Gg	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mg	10 ^[6]	1 000 000
1 Мирия	Mg	10 ^[4]	10 000
1 килограм	Килограма	10 ^[3]	1000
1 Хекто	Hg	10 ^[2]	100
1 дека	Dg	10 ^[1]	10
1 грам	ж	10 ^[0]	1
1 деци	дг	10 ^[-1]	0,1
1 санти	cg	10 ^[-2]	0,01
1 мили	mg	10 ^[-3]	0,001
1 микро	μg	10 ^[-6]	0,000,001
1 нано	нг	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 пико	стр	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемто	fg	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 ато	аг	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 зепто	зг	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	yg	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

ПС-1(Опаковка-стандартна) покрива нуждите на потребителите: честно лесно да сравняват количествата на продукта, опаковката. Опаковката е рециклируема.

Правителството трябва да стандартизира размера на съдържанието на опаковката: плътно (грам, кг), течност (литър). Стандартът трябва да се прилага за търговски, промишлени и лични опаковки. Опаковките също трябва да могат да се рециклират.

Universe Custodian Guardians Стандартна таблица за опаковане.

Солидни тежести (g, Kg) и течни тежести (л) може да се опакова, разпространява, продава само в 14-те количества, показани в таблицата.

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg 200
mg > 500 mg > 1 g > 10 g > 50 g 100 g
> 200 g > 500 g >
1 кг > 2 кг > 5 кг > 10 кг > 50 кг 100 кг
> 500 кг > 1000 кг > 2000 кг



10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml
200 ml > 500 ml >
1 l > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l
500 l > 1000 l > 2000 l

Стандарт на Новата епоха

Стандартна опаковка 1 Ps 1

Ps 1(Стандартна опаковка)покрива нуждите на потребителите: честно лесно сравняване на количествата и опаковката на продукта.Опаковката е рециклируема и биоразградима.Ps 1 а UCG общественополезен труд.

Стандартна таблица за опаковане на Universe Custodian Guardians

Твърдиграмж

килограмКилограма

ТОНТ



течностмилилитърмл

литърл

КилолитърКл

1ж> 2ж> 5ж> 10ж> 20ж> 50ж> 100ж> 200ж> 500ж>

1Килограма> 2Килограма> 5Килограма> 10Килограма> 20Килограма> 50Килограма> 100

Килограма> 200Килограма> 500Килограма> 1Т>2Т>5Т>10Т>20Т>50Т>100Т>200Т>500Т>

1мл> 2мл> 5мл> 10мл> 20мл> 50мл> 100мл> 200мл> 500мл> 1л>2

л>5л>10л>20л>50л>100л>200л>500л>

1Кл> 2Кл> 5Кл> 10Кл> 20Кл> 50Кл>100Кл>200Кл>500Кл>

Насочване на потребителите

Твърди, Течни тежести показват цената за 1 кг, 1 л. За сравнение на цените, + действителното тегло и цена.

Продуктът снай-нисък кг,лцената еСделка!

Измамноопаковка(измама на потребителите)

Ориентираните към печалба икономики позволяват неморални престъпници**Измамна опаковка**(измама на потребителите)!.Потребителите се нуждаят от защита от измамни, нечестни, паразитни, хищнически, алчни производители, производители и търговци на дребно, които използват „измамна опаковка“(намаляване на съдържанието) да се възползвам(смъквам)на потребителите.

Примери как работи измамната, нечестна, алчна система.

Продуктът се доставя в опаковка от 0,440 кг, използвайки етикета на марката.Същият продукт също е етикетиран като търговска марка, но съдържанието на опаковката е намалено до 0,415 кг. Това се прави, за да може търговецът на дребно да продаде собствената си марка на по-ниска цена от марката на производителя.Това е за глупак (измамен, нечестен, алчен трик)потребителите да си помислят, че домашната марка е изгодна поради по-ниската си цена. Когато в действителност потребителят получава по-малко продукт, няма спестяване. Понякога потребителят в крайна сметка плаща повече. **Потребителска измама!!!Г-ЦАРЗ**

Производител опакова своя продукт в опаковка от 0,440 кг. Друга марка използва опаковка със същия размер, но по измамен, нечестен, измамен и алчен начин поставя само 0,425 kg продукт. Ако продуктите се продават на същата цена, 2-тенд производителят прави по-голяма печалба. Потребителят получава по-малко продукт за същото количество похарчени пари. Потребителят е бил измамен. Ако 2-нд производителят продава на по-ниска цена, продуктът му изглежда като изгодна сделка. Тъй като във 2 има по-малко продукт-нд пакет, следователно трябва да се продава за по-малко, което вече не го прави изгодна сделка. The 2-нд производителят се надява по измамен, нечестен, алчен начин, че потребителят няма да провери теглото, тъй като опаковката му изглежда подобна на конкурентни продукти. **Потребителска измама! Г-ЦАРЗ**

Опаковката често идва с по-малко от пълно съдържание (прекомерна опаковка). Опаковката е предназначена да побере 6 елемента, но съдържа само 5. Тази измама има за цел да заблуди потребителите да вярват, че получават повече, отколкото всъщност получават! **Потребителска измама!!! Г-ЦАРЗ**

Вземете по-малко > плащат повече! Производителът добавя по-малко сол, захар. Етикетира продукта „Намален“ и таксува повече! Намалено е да се предаде на потребителя, че има допълнителни разходи (нещо извадено, намалено). Следователно е необходима по-висока цена. Не е вярно, няма допълнителни разходи. Производителът е сложил по-малко, така че цената трябва да е по-ниска. **Потребителска измама!!! Г-ЦАРЗ** **Намаляване означава влагане на по-малко.**

Вносни стоки, опаковани така, че да изглеждат като местни продукти. **Измама на потребителите Г-ЦАРЗ.** Местен продукт, опакован да изглежда чужд, вносен. **Измама на потребителите Г-ЦАРЗ.**

Трябва да !

Правителството трябва да стандартизира размера на съдържанието на опаковката според стандарта на Custodian Guardian New Age, Ps 1. Стандартите се прилагат за търговски, индустриални, лични опаковки. **Забележка!** Имперските мерки са остарели. Всички опаковки могат да се рециклират.

Край Измамна опаковка

Установете UCGPs 1 (Стандартна опаковка) Поддържа стандарт за опаковане Ps 1 **наказват измамни опаковки**

Насоки за потребителите!

Твърди, Течни тежести показват цената за 1 кг, 1 л. За сравнение на цените + действителното тегло и цена.

Продуктът снай-нисък кг, лцената е Сделка!

Стандарт на Новата епоха

Стандарт за сън 1 Ss 1

Сънят е необходим за оцеляването на човешкото тяло. 7 часа трябва. Липсата на сън води до смърт, но само след много болезнено преминаване през депресия и изблици на лудост.



За да получите спокоен, възстановяващ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна и липсата на вътрешен и външен шум е задължителна. Местно управление (графство) трябва да въведат вечерен час! Забележка: нормално е да има 2 съня с почивка между тях. 1 ул сънят е около 3,5 часа с 1,5 часа почивка, последвана от 3,5 часа сън.

Липсата на сън лишава тялото от неговите лечебни способности, засягайки сърдечните, имунните, ендокринологичните, неврологичните, психологическите и общите анаболни функции. Липсата на сън може да доведе до апнея, затлъстяване, инсулинова резистентност и хронична депресия. Липсата на сън може да доведе до смърт. Насилственият дефицит на сън се класифицира като мъчение.

Здравословният сън включва движение по време на сън, лежане прав или с повдигнати колени, по гръб, на страни или по корем. Сънят е свързан с балансирането на следните системи: кортизол, мелатонин, растежен хормон, инсулин, норадреналин, протактиний, серотонин.. Сънят нашето тегло е свързано: 2 хормона (Лептън, Reline) работят за контролиране на чувството на глад, ситост. Липсата на сън ви прави по-малко удовлетворени след хранене, жажда за повече храна, което води до преяждане (затлъстяване). Ходенето на сън е заболяване, което изисква медицинска помощ.

Трябва да е тъмно, трябва да е нощ. За да получите спокоен тонизиращ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна. Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително. Графство трябва да изпълнява Нощен вечерен час! Трябва да е изминал 1 час от последното хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. Поклонение на „Молитва за сън“.

СЪНМОЛИТВА

1 Бог чака да чуе от вас

скъпи **1 Бог**, Създател на най-красивата Вселена
Защити ме, когато съм най-уязвим
Защити ме от обезпокоителни зли мисли Нека имам
спокоен, лечебен съживяващ сън Не позволявай на
тревогите да нарушат сънищата ми, съни Нека си
спомням само сладките сънища
За слава на **1 Боги** благо на човечеството



Тази молитва се използва преди лягане!



По време на 1,5 часа почивка за сън

Хората стават, отиват до тоалетната..Преди да легнете, правете нощни упражнения, пийте вода.Тези, които не стават, молят се, четат, пишат, двойки чатят, половинчат се (хората са по-спокойни и по-добре зачеват), ...

Нощни упражнения

1^{ul}Упражнение:Поставете дланите*на ръцете си срещу външната страна на коленете. Натиснете ръцете навътре, коленете навън, задръжте 2 секунди (Усещате напрежение в ръцете, краката, раменете).Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.*вариация използвайте юмруци

2ndУпражнение:Свийте юмруци*поставете ги от вътрешната страна на коленете си. Натиснете юмруците навън и коленете навътре, задръжте 2 секунди(усещате напрежение в ръцете, краката, стомаха).Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.*вариация използвайте плоски длани

3rdУпражнение:Огънете ръцете(90%)на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, огъвайки пръстите, завъртете дясната ръка надолу, огъвайки пръстите.Сключете здраво пръстите. Сега дръпнете ръцете в противоположна посока, задръжте 2 секунди(Чувствате напрежение в пръстите, ръцете, гърдите).Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.

4thУпражнение:Огънете ръцете(90%)на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, завъртете дясната ръка в юмрук.Поставете юмрук в ръката, натиснете надолу в същото време натиснете отворената ръка нагоре, задръжте 7 секунди. Обратна последователност, задръжте 7 секунди(усещате напрежение в ръцете, ръцете, врата, гърдите).Отпуснете се, поемете дъх и отпийте глътка вода, легнете, спете добре. Без повторения.

Хората с напрегнат гръб добавят това упражнение към всяко упражнение:Поставете ръцете на коленете. Наклонете главата назад и се наведете назад, след което се наклонете напред, без да губите контакт с коленете(Чувствате напрежение в ръцете, гръба, стомаха).Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.

Има предпоставки преди да легнете за сън.

Имайте чаша за пиене(без пластмаса)залива се с 0,2 л филтрирана вода(нищо добавено)на всяко нощно шкафче.Всяка вечер преди лягане поставяйте чаша на нощното шкафче.Забележка!Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетната или когато имате сухота в гърлото, пийте почивка, когато станете сутрин. Вземете 1 стъклена купа в златист тон(1 само за двойки)съдържаща билкова смес на нощното шкафче отстрани на прозореца.

Стая възможно най-тъмен с липса на вътрешен, външен шум. Графство(местно управление) трябва да въведат вечерен час. Подът, стените, таванът на помещението се състоят от сглобяеми бетонни панели, устойчиви на циклон, пожар и висока влажност, със зелен пигмент. Уреди, произвеждащи електромагнитни вълни (компютър, отопление, телевизор, радио, телефони, легла с двигател, водни легла) трябва да се държат извън стаята. Тези вълни прекъсват естествените цикли на сън. Централно отопление(пара, гореща вода), охлаждането е чрез естествена циркулация на въздуха. **Стайна температура 17-19°C.**

Размер на стаята(вътрешна мярка в метри) 2 размера, 4 стени: Височина 2,15м, дължина 3,15м, ширина 2,15м. Неженен(възрастен) двуетажна(деца): 2 единични легла, 1 дъно(най-младият)+ 1 отгоре.

Височина 2,15м, дължина 3,15м, ширина 3,20м. Двойна(двойка): 2 единични легла едно до друго. Той спи от страната на вратата.

Стени на стаята 4 стени от сглобяем бетон. Всички стени и таван са зелени, устойчиви на мухъл, плесен, антистатични. 1 стена с плъзгаща се изходна врата (в 2,05 м, ш 0,9 м) хоризонтално 0,2 м от халат. 1 стена с прозорец към изгрева(всички страни 0,7 м) 1 м под (ширина: хоризонтален център). 1 плътна стена(страна на главата) има .9 м от пода 1 легло само светлина(ширина: хоризонтален център). 1 плътна стена(от страната на краката) има гардероб от пода до тавана с цялата ширина на стаята(0,5 м дълбочина, чекмеджета, рафтове, прът за халат), плъзгащи се врати.

Стаен етаж(без килим): Подът трябва да може да се почиства с мокър mop, да не се хлъзга, да е антистатичен, да не допуска мухъл, плесен, да не допуска появата на мухъл, да е хигиеничен.

Прозорец на стаята(хоризонтално плъзгане): Хоризонталният плъзгащ се прозорец е затъмнен с двоен стъклопакет. Вътрешни размери на квадратна недървена рамка: 0,7 м x 0,7 м. Без завеси или завеси вместо външни щори(заклучващ се) вътре в хоризонтални плъзгащи се мрежи против насекоми.

Стайна врата(хоризонтално плъзгане): Вратата всъщност е 2 хоризонтални плъзгащи се врати:

Атрешна, масивен, заключващ се отвътре външен отвор. **Външен**, врата против насекоми, заключваща се, едностранно виждане.

Стаята чиста: „Препарат за почистване на тавани и стени“ има антибактериални, противобактерицидни, антистатични способности за предотвратяване на мухъл и плесен. „Door and Robecleaner“ има антистатични, антибактериални, антипрахови акари, антибактерицидни, инхибиращи способности срещу плесен. Уред за почистване на прозорци има способности против образуване на ивици, отблясъци и инхибиране на конденза.

Внимание! Без инсектицид! Следете замърсяването с „радон“!

База, Матрак предпоставки: Основата трябва да осигурява твърда структурна опора на матрака и да осигурява въздушен поток към матрака. **Матракът трябва да поддържа естествените извивки на гръбнака във всяка позиция на сън.**

Основата е здрава, безшумна. Не излъчва електрически магнитни вълни (захранван от мотор). Трябва да е хоризонтално ниво (без наклонящи се части). Основата има 7 подвижни летви от масивно дърво (сушени, отлежали) ширината на леглото. Основата е без акари. Издържа напълно тегло от 150 кг (единичен) има гаранция от 14 години. За спокоен ревитализиращ сън умореното тяло трябва да легне на матрак. Натискът върху поддържащите части на тялото трябва да е минимален. Микроклиматът на матрака трябва да намали температурата му.

База, Матрак размер (измерване в метри). Външната рамка е 0,09 м от пода. Позволява циркулация на въздуха, почистване под леглото. Вътрешна рамка: ширина 1,06 м, дължина 2,06 м (ширина на матрака 1,05 м, дължина 2,05 м). Вътрешната рамка има 7 свободни дървени летви: ширина 1,06 м, дебелина 0,03 м, 0,03 м празнини между летвите (увеличава циркулацията на въздуха на матрака), разстояние между пода, летви 0,1 м. Празното пространство между пода и летвите е за циркулация на въздуха, почистване (не съхранение) дръж го празен. **Размер на матрака:** ширина 1,05 м, дължина 2,05 м. **Забележка!** Има само 1 размер единичен основен матрак. Двойките разполагат с 2 съседни единични основни матрака.

Ядро на матрака напълно поддържа телесно тегло от 150 кг. Гаранция 7 години. Хипоалергичен, поддържащ, разпределя телесното тегло, облекчава точките на натиск, умерена температура, устойчив на гъбички, **Без хлорфлуорвъглеродороди.**

Калъф за матрак (има 2: протектор, външен) и двата калъфа могат да се перат в пералня. Калъфът на протектора е с цип, за да може пълнежът да се пере, допълва, допълва. Протекторното покритие има частици от чисто сребро (без сплав), вплетени в придаване на антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, съдържащи миризми. Външната обвивка е памучен чаршаф, протектор, ядро на матрака. Еластичните ленти го държат на място. **Забележка!** При посещение (на почивка) носете свои собствени калъфи за матраци (и двете).

Матрак чистна всеки 7 години матракът се сменя с нов 1. Сменения матрак се изгаря! На всеки 7 седмици и двата калъфа трябва да се мият с препарат, който се справя с петна, миризми, изсветлява, разтваря мазнини, нишесте, протеини и се изплаква само с обикновена вода във вода с температура 60°C. (Внимание! Без химическо чистене). Сушенето трябва да е на естествена струя въздух, бриз (без сушилня), сянка (без пряка слънчева светлина).

Предупреждения! Никога не използвайте повторно и не предавайте използван матрак. Никога не споделяйте покривало за матрак. Споделянето рискува разпространението на инфекциозни заболявания.

възглавница, юрган предпоставки: дизайнът на възглавницата поддържа гръбначния стълб в естествено подравняване, елиминира точките на натиск и поддържа различни позиции на сън (страни, гръб, корем). Дизайнът на юргана трябва да направи същото.

Дизайн на възглавница има способността да се пухка, за да пасне на уникалната поза на съня на потребителя и да увеличи циркулацията на лицето. **Дизайнът на възглавницата** е хипоалергичен, без токсини, може да се пере в пералня. **Дизайнът на възглавницата поддържа спане с максимално тегло 150 кг.**

Юрган има чисто сребро (без сплав) частици, вплетени в придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, ограничават миризмите. **Дизайнът на юргана** има способността да осигури ефективно разпределение на топлината и циркулация на въздуха. **Дизайнът е хипоалергичен, без токсини и може да се пере в пералня.**

Всеки човек трябва да спи със собствен юрган. Защо?

Граване на юрган по време на сън партньорът взема целия юрган, оставяйки ви непокрит.

Чернова и двамата спящи се обръщат в противоположни посоки, създавайки празнина, където студеният въздух причинява тръпки. **Нездоровословно** всякакви инфекциозни заболявания се предават. **Забележка!** При посещение (на почивка) донесете свой собствен юрган, юрган (и двете). Същото важи и за „чантата с юрган с качулка“.

Quilt чанта с качулка настойникът настойник препоръчва за студени нощи и болести, които се нуждаят от постоянна топлина, „чантата с юрган с качулка“. **Дава спокоен райски сън.** „Hooded Quilt bag“ е спален чувал, направен по стандарта на горния Quilt! Той е мек, пухкав, приятен за кожата с равномерно разпределение на топлината, може да се пере в пералня.

Възглавница, юрган, Размер на чантата с юрган с качулка (измерване в метри) Размер на възглавницата: ширина 0,8 м, дължина 0,4 м; Размер на юргана: ширина 1,40 м, дължина 2,15 м
Размер на чантата с качулка: ширина 1 м, дължина 2,15 м.

Възглавница, юрган, Пълнеж за юрган с качулка (Не: пера, сено, парцали, слама) са хипоалергенни, поддържат еластичността на възглавницата, могат да се перат в пералня.

Калъфка за възглавница (има 2: вътрешен, външен), **юрган, Quilt чанта с качулка.** Вътрешната калъфка на възглавницата има цип за пълнене, добавяне, смяна, пране. Вътрешното покритие е с чисто сребро (без сплав) вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, ограничавачи миризмите. Външният калъф на възглавницата и юргана е изработен от 100% памук и има цип. **Покривалото за чанта с качулка Quilt** има чисто сребро (без сплав) вплетени частици, придаващи антибактериални, антимикробни, антистатични свойства, ограничавачи миризмите. Има джобове против комари с цип, които се използват за управление на топлината и циркулация на въздуха.

Възглавница, юрган, юрган с качулка: чиста (топла вода, без сушилня, без химическо чистене) на всеки 7 седмици. **Възглавница (пълнеж, двете корици), юрган, чанта за юрган с качулка** се перат с препарат, който се справя с петна, миризми, изсветлява, разтваря мазнини, нишесте, протеини и се изплаква само с обикновена вода във вода с температура 60°C. (Без химическо чистене). **Сушене навън при естествен поток на въздух, бриз (без сушилня), сянка (без пряка слънчева светлина).**

Предпоставки за обзавеждане на спалнята:

Други спални мебели се състои от 2 бр (Табла, нощно шкафче) никакви други мебели не трябва да претрупват стаята. Мебелите за спални са функционални, антистатични, не отделят токсични изпарения, трябва да са от масивна дървесина. Имат заоблени ръбове, ъгли. Нямаме вградени уреди, произвеждащи електромагнитни вълни (телевизор, радио, телефони, компютър, отопление, водни легла с мотор).

Забележка! Използвайте само масивна дървесина, а не лепена дървесина (ПДЧ, шперплат..).

Табла (масивен изсушен състарен дървен материал) е панел от твърда дървесина, който се прикрепя към летва за легло. Размер на таблата: ширина 1,10м (единичен), височина 0,5м. Трябва да има заоблени ръбове, ъгли. **Забележка!** Двойките използват 2 единични един до друг.

Нощно шкафче (масивен изсушен състарен дървен материал) мебели с 2 чекмеджета. Размер: ширина 0,7м, дълбочина 0,4м, височина 0,35м. Нощното шкафче е поставено от страната на прозореца на основата. Двойно друго нощно шкафче е от противоположната страна на основата.

Акcesoари за нощно шкафче: Чаша за пиене и стъклена купа в тон злато Чаша за пиене (без пластмаса) залива се с 0,2 л филтрирана вода (нищо добавено) на всяко нощно шкафче. Всяка вечер преди лягане поставяйте чаша на нощното шкафче.

Забележка! Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетната или когато имате сухота в гърлото, пийте почивка сутрин.

1 Стъклена купа в златист тон (1 само за двойки) съдържаща билкова смес от страната на прозореца Нощно шкафче. Докато сместа се изпарява, тя отделя полезни изпарения. Билкова смес се състои от 7 билки: лайка (*matricaria chamomilla*), евкалипт (евкалипт глобулус), Хмел (*humulus lupulus*), Исоп (*hysopus officinalis*), лавандула (*lavendula officinalis*), Лимонов балсам (мелиса *officinalis*), Роуз (роза дамасцена).

Почистване на мебели (Дървен материал): Избършете със суха кърпа от микрофибър. **Стъклена чаша**: Измийте с антибактериален препарат за миене на съдове, след това изплакнете във филтрирана вода, подсушете с памучна кърпа.

Воден филтър филтрирането е да намали: арсен, азбест, хлор, хлороформ, карбонатна твърдост, мед, мръсотия, хербициди, тежки метали, олово, пестициди, ръжда,...

Предпоставки за роклята:

Има 2 вида рокли: Нощница, Пенъоар. Нощницата се носи в леглото. Халатът се носи при излизане от стаята. Роклите се носят от Той, Тя. **Внимание!** Никога не споделяйте рокля. Споделяне

рисува разпространението на инфекциозни заболявания.

Нощницата е памучно нощно облекло с дължина до пода, свободно висящи до лактите ръкави(100%). Може да бъде 1 цвят или цветен. Нощницата е свободна, за да позволи на въздуха да циркулира около тялото. Нищо друго не трябва да се носи под нощницата. Нощницата се пере веднъж седмично, освен ако не е много мръсна, когато се сменя с друга нощница.

Халатът е с шал яка, закопчалка на талията, 2 странични джоба, дълги ръкави, дължина до коляното. Тя е от копринен сатен. Може да бъде 1 цвят или цветен. Халатът се облича върху нощницата. Халатът се пере на всеки 4 седмици, освен ако не е много мръсен, когато се сменя с друг халат.

Обувките (чехлите..) трябва да се носят с халат. Чиста рокля (топла вода, без сушилня, без химическо чистене) Всяка седмица нощницата и на всеки 4 седмици халатът се перат с препарат, който се справя с петна, миризми, изсветлява, разтваря мазнини, нишесте, протеини и изплакнете само с обикновена вода във вода с температура 60°C. (Без химическо чистене). Сушене навън при естествен поток на въздух, бриз (без сушилня), сянка (без пряка слънчева светлина).

Добро утро, разтегнете се, станете, изпийте чаша филтрирана вода, отидете до тоалетната, направете „Daily Fit“. (Упражнения), поклонение "Ежедневна молитва", измийте лицето и ръцете, закусете, облечете се. Проверете вашия „Планировчик“. Вече сте готови за житейски преживявания. Когато излизате на открито, носете „Защитно облекло“ и защита за главата.

