

New Age estandarrak

Custodian Guardian New Age-rekin CGNA estandarrak datoz.4 daude.
Herritarren zerbitzu bat dira!

Klima babesteko araua 1 CPs 1

Giza gorputzak bizirauteko klima babesa behar du!Mehatxu klimatikoak:
Eguzkia(erradiazioa),Tenperatura(beroa, hotza),Bustia(hoztura, hipotermia),
Haizea(erre, hoztu, hautsi).Klimaren babesa buruko babesa, babes arropa eta
babes oinetakoak dira.Giza gorputzaren azala biluziaren mehatxua(biluztasuna)
elementuen eraginpean.

1 Ms 1 estandarra neurtzen du

Custodian Guardian-ek New Age estandarrak erabiltzen ditu(NAk)neurtzeko.Bertsio
metriko eguneratua.UCG komunitateko zerbitzu bat.

Luzera Oinarriaunitatea:metroa(m)~**Eremu Oinarria**unitatea:metro karratu(m²)~ 3 D
metroa(m³)~**Bolumen Oinarria**unitatea:litroa(l)~**Pisu Oinarria**unitatea: gramo(g)

Enbalatzeko estandarra 1 Ps 1

Ps 1(Enbalatzeko estandarra)kontsumitzaileen beharrak estaltzen ditu: zintzoa
produktuen kantitateak eta ontziak konparatzeko erraz.Ontziak birziklagarriak eta
biodegradagarriak dira.Ps 1 a UCG komunitateko zerbitzua.

Lo estandarra 1 Ss 1

Lo egin behar da giza gorputzaren biziraupenerako.7 ordu egin beharko lirateke.
Lo ezak heriotzara eramaten du, baina depresioaren eta eromenaren ondorioz
oso mingarria igaro ondoren.

AS it is Written It Shall Be



New Age estandarra

Klima babesteko araua 1

CP 1

Giza gorputzak bizirauteko klima babesa behar du!

Klima Mehatxuak: Eguzkia (erradiazioa), Temperatura (beroa, hotza), Bustia (hoztura, hipotermia), Haizea (erre, hoztu, hautsi). Klimaren babesa buru-babesa, babes-arropa eta babes-oinetakoak dira. Giza gorputzaren azala biluziaren mehatxua (biluztasuna) elementuen eraginpean.

Begietako babesa 2 ataletan banatuta dago: **Praktikoa: lente bakarra (bisera)**.
Moda: 2 lente (ikuskitzak).

1. Erla: aireko partikulak alde guztietatik kanpo utzi behar ditu (behean, alboetan, goian). Haustura erresistentea izan behar du (Ez da apurtzen eserita dagoenean). Edozein kolore izan daiteke apaingarria izan daiteke.

2. Lentea (k): hautsi ezina, marradura oso erresistentea, UV izpiak blokeatzen ditu, ez lainotzen, distira doitzea (ilunagoa, argiagoa, argiagoa, ilunagoa aldatzen da).

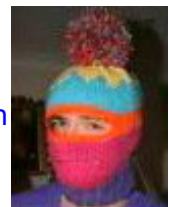
Begietako babesa beti eramaten da kanpoan!

V Kaskoko burua kolpeen aurkako babesa. Ileak eta buruak klima babestu behar dute hotzetik, hezetik, muturreko erradiazioetik eta kutsaduratik. Buruak kolpeetatik babestu behar du: V kaskoa GPS jarraitzailearekin, telefonoarekin, bideo-grabagailuarekin.

Kanpoko oskola metalikoa edo sintetikoa da. Erdiko ertza du (apainduta egon daiteke, lumajea). Larruzko kokotseko uhal batek mikrofono bat dauka. Bisera alboetara makurtuta dago, zuzen gora, beheara, hautsi ezina, marradura oso erresistentea da, UV izpiak blokeatzen ditu, ez lainotzen, distira doitzen du (ilunago, argiago, argiago, ilunago). Kaskoak larruzko bizkarra du lepoko babes gisa.

V Kaskoak barruko larruzko betegarria du. Betegarrian txertatuta belarrietako piezak daude. **ABalac lava (Txapela)** edo **K Zapiak** kasko baten azpian eraman daiteke. Kaskoaren barruko estalkia izerditik, kaskatik, koipeetatik garbi mantentzeko. Kanpoko osagarria: argi distiratsua, argi infragorria lanpara; kamera bat.

Balac lava (Txapela) estali buru osoa begiak bakarrik agerian utziz. Artilez edo kotoi eta artile nahasketa batekin egina dago (zuntz sintetikorik gabe). Edozein kolore edo eredu izan daiteke, ganean pompoi apaingarri bat izan dezake. Aurpegiko eta lepoko babesik behar ez denean Balac lava biribil daiteke eta 'Beanie' bihur daiteke.



K-Zapiak buru osoa estal dezake begiak bakarrik agerian utziz (babes goren). Buru estalki eta belo gisa jokatzen du. Artilez edo kotoi eta artile nahasketa batekin egina dago (ez



zuntz sintetiko). Edozein kolore edo eredu izan daiteke.

Balac lava edo **K-Zapi** biak babesten dituzte sudurra eta ahoa estaliz. Kutsadura arnastea, gaixotasun kutsakor hilgarriak eta intsektu ziztatzaileak saihesten dira. Aire lehor eta hotzaren eragina murrizten du. Alergiak eta asma murrizten dira. Gaixotasun kutsakorra zabaltzen ari da.

Buruko babes beti eramaten da kanpoan!

Babes arropa beharrezkoa da gorputza klimatik, gaixotasunetatik, kutsaduratik babesteko. Babes arropa eroso, erabilgarria eta merkea izan behar da. Babes arropa buru estalkiz, arropaz, galtzerdiz eta oinetako babesez osatuta dago. **Babes-arropa beti eramaten da kanpoan.**

Azala babes asko behar du, ziztadak (**animaliak, gizakiak**), Eztenak (**Intsektuak, orratzak**), Infekzioak (**Bakterioak, onddoak, germenak, birusa**), Erradiazioa (**Beroa, Eguzkia, Nuklearra**), Esposizio (**Azidoa, sua, izoztea, ertz zorrotzak, hezea**).



Arropa zuntz naturalez egin dago: animalia-larruak, landare-zuntza, zeta, kotoia edo artilea. Zuntz artifizialak ez dira erabiltzen arropak larruzala ukitzeko.



Babes arropa, **Bata (kapoiarekin)** edo **kotoiarekin**, landare-zuntzez, artilearekin edo kotoiarekin eta artilearekin egindako 2 pieza (**zuntz sintetikorik gabe**) edozein kolore edozein eredu. Biek kamiseta lepoa izan beharko lukete, puztuta *besoak, hankak eskumuturretan eta orkatiletan itxita (**zirriborroaren frog**). *Puztutako besoek eta hankek ukondoa eta belauneko artikulazioek aske mugitzen dituzte, baita barruko aireak larruzaleko eta gorputzeko klima-kontrola sortzen du. Zuntz artifizialak ez dira erabili behar arropetarako edo giza azala ukitzen duen ezertarako.

Oinek klimatik eta kolpeetatik babestu behar dute. Azala, behatzak eta orkatilak arriskuan daude. Behatzen artean infekzioak egiteko leku aproposa da (**bakterioak, germenak, onddoak, birusa**). Behatzak erraz kolpatzen dira. Behatzak ezinbestekoak dira eta babestu behar dira. Ez behatzak, ez oinez. Orkatilak kolpatu egiten dira, bihurritu, biak mingarriak. Epe luzerako, orkatila-lesioek gaixotasun ahulgarria eragiten dute: artritis.

Galtzerdiak kotoi, artile edo kotoi, artile nahasketa batekin eginak daude (**zuntz sintetikorik gabe**) edozein kolore edozein eredu. Galtzerdiek zilarrezko partikula garbiak dituzte (**aleaziorik ez**) ehunduta, bakterioen, mikrobioen aurkako eta estatikoen aurkako propietateak emanez, usainak murrizten ditu. Galtzerdiak estaldura Oinak orkatiletatik 7 cm-ra arte.



Botak goiko babes-larrua dute (**sintetikorik gabe**), barruko larru biguna (**sintetikorik gabe**), zolak larrua edo goma (**birziklatu daiteke**). Botak orkatiletatik 7 cm-ra arte oinak babesteko dira. Oinetako babesak babesten ez duena (**Sandalia, zapatilak, tanga**) oinak, orkatilak alferrik dira. Oinetako babesak beti kanpoan eraman behar da. Kanpoan oinutsik ibiltzea ez da osasungarria.



Eskua Eskularruen formako babesak erabiltzen da! Eskularruak Larruzko, Kotoizko, Artilezko edo kotoizko, artilezko nahasketaz eginak dira (**zuntz sintetikorik gabe**) edozein kolore edozein eredu.



Larru sintetikoa osasunerako arriskua da! Amaitu ekoizpena!

Babes arropa beti eramaten da kanpoan

Shun Shame:

Moda azkarra! Urtero udazken, negu, udaberri, uda berri bat erostea ingurumen-hondakinen kutsatzailea da! Amaitzen da!



Diseinatzailea etiketa aberastasunaren apartheidaren parte elitista dira. Diseinatzaile etiketak garestiegi dira. Esklabo lanek ekoizitakoa. Behartsuak eta behartsuak borrokan aritzen diren harropuzentzat egin. Amaitzen da!

Larrituta arropa jendea etxerik gabeko burla. Arropa itxura garbitu, nahita erauzi eta zuloak egin izana ordaintzen dute. Nazkagarria! Amaitzen da! Eman kontuak pertsona hauei!



Janzkera kode onartezina: Jakinarazi zakarrontziei zakarrontzia dela.

New Age estandarra

1 Ms 1 estandarra neurtzen du

Custodian Guardian-ek New Age estandarrek erabiltzen ditu (NAK) neurtzeko. Bertsio metriko eguneratua. UCG komunitateko zerbitzu bat.

Luzera Oinarria unitatea: metroa (m) ~

Eremu Oinarria unitatea: metro karratu (m²) ~ 3 D metroa (m³) ~

Bolumen Oinarria unitatea: litroa (l) ~ **Pisu Oinarria** unitatea: gramo (g)

(g)

Neurtu aurrizkiak. Erabili maiuskulaz idatzitako aurrizkiak potentzia positiboetarako.

Aurrizkia	Ikurra	Boterea []	Balioa
Yotta	Y	10 ^[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
Zetta	Z	10 ^[21]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
Adib	E	10 ^[18]	1.000.000.000.000.000.000.000
Peta	P	10 ^[15]	1.000.000.000.000.000
Tera	T	10 ^[12]	1.000.000.000.000
Giga	G	10 ^[9]	1.000.000.000
Mega	M	10 ^[6]	1.000.000
Myria	Nire	10 ^[4]	10.000
Kiloa	K	10 ^[3]	1.000
Hekto	H	10 ^[2]	100
Deka	D	10 ^[1]	10
oinarria	b	10 ^[0]	1
erabaki	d	10 ^[-1]	0.1
zentimo	c	10 ^[-2]	0,01
mili	m	10 ^[-3]	0,001
mikro	μ	10 ^[-6]	0.000.001
nano	n	10 ^[-9]	0,000.000.001
piko	or	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
femto	f	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
atto	a	10 ^[-18]	0.000.000.000.000.000.001
zepto	z	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
yocto	y	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

Luzera Oinarria unitatea: metroa (m) ~ letra txikien aurrizkiak dira (≤) oinarriaren balioak. [

0] Parentesiek potentziaren balioa adierazten dute. 2 puntu arteko distantzia. Adibidea

0..a..10 = 10

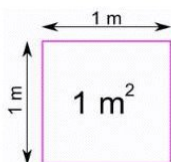
Aurrizkia Sinbolo Potentzia [] Balioa

1 Yotta	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 Exa	Em	10[18]	1.000.000.000.000.000.000.000
1 Peta	Arratsaldeko Pm	10[15]	1.000.000.000.000.000.000
1 Tera	Tm	10[12]	1.000.000.000.000.000
1 giga	Gm	10[9]	1.000.000.000
1 Mega	Mm	10[6]	1.000.000
1 Miria	Ene Mm	10[4]	10.000
1 Kilo	Km	10[3]	1.000
1 hekto	Hm	10[2]	100
1 Deka	Dm	10[1]	10
1 metro	m	10[0]	1
1 dezi	dm	10[-1]	0.1
1 zentimo	cm	10[-2]	0,01
1 mili	mm	10[-3]	0,001
1 mikro	µm	10[-6]	0.000.001
1 nano	nm	10[-9]	0,000.000.001
1 piko	arratsaldeko pm	10[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fm	10[-15]	0,000.000.000.000.001
1 ato	am	10[-18]	0.000.000.000.000.000.001
1 zepto	zm	10[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 yokto	ym	10[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

Metro karratua unitatea: **metroa**(m²)~ letra txikien aurrizkiak dira(≤)oinarriaren balioak.[0]
Parentesiek potentziaren balioa adierazten dute.Zabalera, eremu baten zabalera biderkatu
10. adibidea • 10 = 100 m²

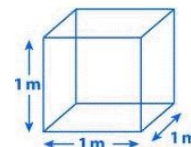
Aurrizkia	Ikurra	Boterea[]	Balioa
1 Yotta	Ym ²	10[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Zetta	Zm ²	10[21]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Exa	Em ²	10[18]	1.000.000.000.000.000.000.000
1 Peta	Pm ²	10[15]	1.000.000.000.000.000.000
1 Tera	Tm ²	10[12]	1.000.000.000.000.000
1 giga	Gm ²	10[9]	1.000.000.000
1 Mega	Mm ²	10[6]	1.000.000
1 Miria	Mym ²	10[4]	10.000
1 Kilo	Km ²	10[3]	1.000
1 hekto	Hm ²	10[2]	100
1 Deka	Dm ²	10[1]	10
1 metro	m ²	10[0]	1

1 dezi	dm ²	10 ^[-1]	0,1
1 zentimo	cm ²	10 ^[-2]	0,01
1 mili	mm ²	10 ^[-3]	0,001
1 mikro	µm ²	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nm ²	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 piko	pm ²	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fm ²	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
1 ato	am ²	10 ^[-18]	0.000.000.000.000.000.001
1 zepto	zm ²	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 yokto	ym ²	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001



Karratu
metroa
(m²)

Kubikoa
metroa
(m³)



Metro kubikoa unitatea: metroa (m³) ~ letra txikien aurizkiak dira (≤) oinarriaren balioak. [0] Parentesiek potentziaren balioa adierazten dute. Eremu baten zabalera, zabalera, sakonera biderkatu. Adibidea $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

Aurizkia	Ikurra	Boterea []	Balioa
1 Yotta	Ym ³	10 ^[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Zetta	Zm ³	10 ^[21]	1.000.000.000.000.000.000.000
1 Exa	Em ³	10 ^[18]	1.000.000.000.000.000.000
1 Peta	Pm ³	10 ^[15]	1.000.000.000.000.000
1 Tera	Tm ³	10 ^[12]	1.000.000.000.000
1 giga	Gm ³	10 ^[9]	1.000.000.000
1 Mega	Mm ³	10 ^[6]	1.000.000
1 Miria	Mym ³	10 ^[4]	10.000
1 Kilo	Km ³	10 ^[3]	1.000
1 hekto	Hm ³	10 ^[2]	100
1 Deka	Dm ³	10 ^[1]	10
1 metro	m ³	10 ^[0]	1
1 dezi	dm ³	10 ^[-1]	0,1
1 zentimo	cm ³	10 ^[-2]	0,01
1 mili	mm ³	10 ^[-3]	0,001
1 mikro	µm ³	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nm ³	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 piko	pm ³	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fm ³	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
1 ato	am ³	10 ^[-18]	0.000.000.000.000.000.001

1 zepto	zm ³	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 yokto	ym ³	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

Bolumen Oinarria unitatea: **litroa(l)**~ letra txikien aurrizkiak dira(≤)oinarriaren balioak.[0]Parentesiek potentziaren balioa adierazten dute.2 **neurri arteko bolumena**. Adibidea 0..a..10 = 10

Aurrizkia	Ikurra	Boterea[]	Balioa
1 Yotta	Yl	10 ^[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Zetta	Zl	10 ^[21]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Exa	El	10 ^[18]	1.000.000.000.000.000.000.000
1 Peta	Pl	10 ^[15]	1.000.000.000.000.000.000
1 Tera	Tl	10 ^[12]	1.000.000.000.000
1 giga	Gl	10 ^[9]	1.000.000.000
1 Mega	Ml	10 ^[6]	1.000.000
1 Miria	Myl	10 ^[4]	10.000
1 Kilo	Kl	10 ^[3]	1.000
1 hekto	Hl	10 ^[2]	100
1 Deka	Dl	10 ^[1]	10
1 litro	l	10 ^[0]	1
1 dezi	dl	10 ^[-1]	0.1
1 zentimo	cl	10 ^[-2]	0,01
1 mili	ml	10 ^[-3]	0,001
1 mikro	μl	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nl	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 piko	pl	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fl	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
1 ato	al	10 ^[-18]	0.000.000.000.000.000.001
1 zepto	zl	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 yokto	yl	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001



Bolumena
(l)

Pisua
(g)



Pisu Oinarria unitatea: **gramoa(g)**~ letra txikien aurrizkiak dira(≤)oinarriaren balioak.[0]Parentesiek potentziaren balioa adierazten dute.2 **neurri arteko pisua**. Adibidea 0..a..10 = 10

Aurrizkia	Ikurra	Boterea[]	Balioa
1 Yotta	Yg	10 ^[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Zetta	Zg	10 ^[21]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Exa	Adib	10 ^[18]	1.000.000.000.000.000.000.000

1 Peta	orr	10 ^[15]	1.000.000.000.000.000
1 Tera	Tg	10 ^[12]	1.000.000.000.000
1 giga	Gg	10 ^[9]	1.000.000.000
1 Mega	Mg	10 ^[6]	1.000.000
1 Miria	Mg	10 ^[4]	10.000
1 Kilo	Kg	10 ^[3]	1.000
1 hekto	Hg	10 ^[2]	100
1 Deka	Dg	10 ^[1]	10
1 gramo	g	10 ^[0]	1
1 dezi	dg	10 ^[-1]	0.1
1 zentimo	cg	10 ^[-2]	0,01
1 mili	mg	10 ^[-3]	0,001
1 mikro	µg	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	ng	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 piko	orr	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fg	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
1 ato	ag	10 ^[-18]	0.000.000.000.000.000.001
1 zepto	zg	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 yokto	yg	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

PS-1(Enbalaje estandarra)kontsumitzaileen beharrak estaltzen ditu:zintzoa erraz konparatzeko produktuen kantitateak', ontziak.Ontziak birziklagarriak dira.

Gobernuak ontzien edukiaren tamaina estandarizatu behar du: solidoa(**gramo, kg**), likidoa(**litro**).Estandarra ontzi komertzialei, industrialei eta pertsonalei aplikatu behar zaie.Ontziak ere birziklagarriak izan behar dira.

Universe Custodian Guardians Packaging Standard Taula.

Pisu solidoak(**g, kg**)eta pisu likidoak(**l**)taulan ageri diren 14 kantitateetan bakarrik ontziratu, banatu eta saldu daitezke.

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 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 50 Kg 100
Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg



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

New Age estandarra

Enbalatzeko estandarra 1 Ps 1

Ps 1(Enbalatzeko estandarra)kontsumitzaileen beharrak estaltzen ditu: zintzoa produktuen kantitateak eta ontziak konparatzeko erraz.Ontziak birziklagarriak eta biodegradagarriak dira.Ps 1 a UCG komunitateko zerbitzua.

Universe Custodian Guardians paketatze-taula estandarra

Solidoagramoag
KilogramoaKg
TonaT



likidoamilitroml
litroal
KilolitroaKI

1g> 2g> 5g> 10g> 20g> 50g> 100g> 200g> 500g>
1Kg> 2Kg> 5Kg> 10Kg> 20Kg> 50Kg> 100Kg> 200Kg> 500Kg> 1T>2T
>5T>10T>20T>50T>100T>200T>500T>

1ml> 2ml> 5ml> 10ml> 20ml> 50ml> 100ml> 200ml> 500ml> 1l>2l>5l
>10l>20l>50l>100l>200l>500l>

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

Kontsumitzaileen orientazioa

Solido, likido pisuek 1 kg, 1 l-ren prezioa erakusten dute.

Prezioak alderatzeko, + benetako pisua eta prezioa.

Produktuak**g baxuena**,Iprezioa da**Merkea!**

Engainagarriabilgarri(kontsumitzaileen iruzurra)

Irabazi bideratutako ekonomiek gaizkile inmoralak onartzen dituzte**Enbalaje engainagarria**(kontsumitzaileen iruzurra).Kontsumitzaileek babestu behar dute "ontziak engainagarriak" erabiltzen dituzten ekoizle, fabrikatzaile eta dendari engainagarri, petral, parasito, harrapari, irabazi zikoitzetik.(**edukia txikiagotuz**) aprobetxatzeko(**erauzi**)kontsumitzaileen.

Sistema engainagarri, petral eta zikoitzsuaren funtzionamenduaren adibideak.

Produktu bat 0,440 kg-ko pakete batean dator bere markaren etiketa erabiliz.Produktu bera merkatarien etxeko marka gisa ere etiketatuta dago, baina paketearen edukia 0,415 kg-ra murrizten da. Dendari batek bere etxeko marka fabrikatzaileak baino prezio baxuagoan sal dezan egiten da.Hau engainatzea da(**trikimailu engainagarria, petrala, zikoizkorra**) kontsumitzaile bati etxeko marka merkeagoa dela pentsatzera, bere prezio baxuagoagatik. Izan ere, kontsumitzaileak produktu gutxiago lortzen duenean ez dago aurrezterik. Batzuetan kontsumitzaile batek gehiago ordaintzen du.Kontsumitzaileen iruzurra!!!

ANDEREAR3

Fabrikatzaile batek bere produktua 0,440 kg-ko pakete batean ontziratzen du. Beste marka batek tamaina bereko ontziak erabiltzen ditu, baina modu engainagarrian, petrala, iruzurra eta zikoizkerian 0,425 kg produktu baino ez ditu sartzen. Produktuak prezio berean saltzen badira, 2nd fabrikatzaileak irabazi handiagoa lortzen du. Kontsumitzaileak produktu gutxiago lortzen du gastatutako diru kopuru berarekin. Kontsumitzailea engainatu egin da. Bada 2nd fabrikatzaileak prezio baxuagoan saltzen du, bere produktuak merkealdi bat dirudi. 2. produktu gutxiago dagoelakond paketea, beraz, merkeago saldu beharko luke, ez da merkeagoa bihurtuz 2nd Fabrikatzaileak modu engainagarrian, petrala eta zikoitsuan espero du, kontsumitzaileak ez duela pisua egiaztatuko, bere bilgarriak produktu lehiakideen antzekoak direlako. **Kontsumitzaileen iruzurra! ANDEREAR3**

Ontziak eduki osoa baino gutxiagorekin etortzen dira askotan (tamaina handiko ontziak). Ontziak 6 elementu edukitzeko diseinatuta daude, baina 5 baino ez ditu. **Iruzur honek kontsumitzaileak engainatu nahi ditu, benetan lortzen duten baino gehiago lortzen dutela sinestean! Kontsumitzaileen iruzurra!!! ANDEREAR3**

Lortu gutxiago > gehiago ordaindu! Fabrikatzaile batek gatz, azukre gutxiago gehitzen du. Produktua "Murriztua" etiketatu eta gehiago kobratzen du! Murriztua da kontsumitzaileari kostu gehigarria izan zela adieraztea (zerbait atera, murriztu). Beraz, prezio altuagoa behar da. Ez da egia, ez dago kostu gehigarririk. Fabrikatzaileak gutxiago jarri zuen, beraz, prezioa baxuagoa izan beharko litzateke. **Kontsumitzaileen iruzurra!!! ANDEREAR3 Murriztu gutxiago jartzea esan nahi du.**

Inportatutako salgaiak tokiko produktuaren itxura izateko ontziratutakoak. **Kontsumitzaileen iruzurra ANDEREAR3.** Bertako produktua arrotza itxura emateko ontziratua, inportatutakoa. **Kontsumitzaileen iruzurra ANDEREAR3.**

Egin behar!

Gobernuak ontzien edukiaren tamaina Custodian Guardian New Age estandarrean estandarizatu behar du, Ps 1. Arauak ontzi komertzial, industrial eta pertsonaletan aplikatzen dira. **Ohar!** Neurri inperialak zaharkituta daude. **Ontzi guztiak birziklagarriak dira.**

Amaiera Engainagarria-Paketea

Ezarri UCG Pak 1 (Enbalatzeko estandarra) Onartu Ps 1 Packaging estandarra ontzi engainagarriak zigortzea

Kontsumitzaileentzako orientazioa!

Solido, likido pisuek 1 kg, 1 l-ren prezioa erakusten dute. Prezioak alderatzeko + benetako pisua eta prezioa.

Produktuak baxuena, prezioa da Merkea!

New Age estandarra

Lo estandarra 1 Ss 1

Lo egin behar da giza gorputzaren biziraupenerako. 7 ordu egin beharko lirateke. Lo ezak heriotzara eramaten du, baina depresioaren eta eromenaren ondorioz oso mingarria igaro ondoren.



Lo lasaia biziberritzeko ohe logelak ahalik eta ilunena izan behar du eta barneko eta kanpoko zaratarik ez izatea ezinbestekoa da. Tokiko Gobernua (Konderria) Gaueko muga ezarri behar da! Oharra: normala da 2 lo egitea tarteko atsedenarekin. 1stloa 3,5 ordu ingurukoa da 1,5 orduko atsedenarekin eta 3,5 orduko loaldiarekin.

Lo eskasak gorputzari sendatzeko ahalmenak kentzen dizkio bihotzean, immunitatean, endokrinologian, funtzio neurologiko, psikologiko eta anaboliko orokorrak. Lo eskasak apnea, obesitatea, intsulinarekiko erresistentzia eta depresio kronikoa eragin ditzake. Loaren gabeziak heriotza ekar dezake. Behartutako loaren gabezia Tortura gisa sailkatzen da.

Lo osasuntsuak loaldian mugitzea dakar, zuzen edo belaunak altxatuta, bizkarrean, alboan edo sabelean. Lo sistema hauek orekatzearekin erlazionatuta dago: Kortisola, Melatonina, hazkuntza hormona, Intsulina, Noradrenalina, Protaktinioa, Serotonina.. Lo egitea Gure pisua lotuta dago: 2 hormona. (Lepton, Reline) gose, asetasun sentimenduak kontrolatzeko lan egin. Lo ezak jan ondoren asebetetzen zaitu, janari gehiagoren irrika, gehiegi jatea eraginez (obesitatea). Lo ibiltzea mediku-laguntza behar duen gaixotasuna da.

Iluna izan behar du, gaua izan behar du. Lo lasaia biziberritzeko logelak ahalik eta ilunena izan behar du. Barneko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da Konderria ezarri behar du Gaueko muga. Azken jarriotik ordu 1 igaro behar zen. Hortzak garbitu eta oheratu aurretik gorputz osoa garbitu. 'Lo otoitza' gurtu.

Lo eginotoitza

1 Jainkoazure berri izateko zain dago

Maitea 1 Jainkoa, Unibertso ederrenaren sortzailea
Babes nazazu zaugarriena naizenean
Babestu nazazu pentsamendu gaiztoak
kezkgarrietatik Utzi iezadazu lo lasaigarria,
sendagarria, biziberritzailea Ez utzi kezka
nire ametsak eten, lo egin.
Aintzarako 1 Jainkoa eta Gizadiaren Ongia



Otoitz hau lotara joan aurretik erabiltzen da!



1,5 orduko lo egiteko atsedendaldian

Jendea jaiki, joan komunera...Atzera etzan aurretik, egin gaueko ariketak, edan ura. Jaikitzen ez direnak, otoitz egiten, irakurri, idatzi, bikote berriketan, bikotekide (Jendea lasaiago dago hobeto ulertzen),...

Gaueko ariketak

1st Ariketa: Jarri palmondoak *zure eskuak zure belauen kanpoaldearen kontra. Sakatu eskuak barrurantz, belauak kanporantz, eutsi 2 segundo (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sorbaldan). Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin. *aldakuntza erabili ukabilak

2nd Ariketa: Egin ukabilak *jarri itzazu belauen barrualdearen kontra. Sakatu ukabilak kanporantz eta belauak barrurantz, eutsi 2 segundo (tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sabelean). Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin. *aldakuntza palmondo lauak erabili

3rd Ariketa: Tolestu besoak (%90) bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu behatzak tolestuz, eskuineko eskua beherantz behatzak okertuz. Behatzak estutu. Orain tira eskuak kontrako norabidean, eutsi 2 segundo (Hatzetan, besoetan, bularrean tentsioa sentitzen duzu). Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin.

4th Ariketa: Tolestu besoak (%90) bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu, eskuineko eskua ukabila. Jarri ukabila eskuan sakatu behera, aldi berean, eskua irekita gorantz, eutsi 7 segundo. Alderantzizko sekuentzia, eutsi 7 segundo (eskuetan, besoetan, lepoan, bularrean tentsioa sentitzen duzu). Erlaxatu, arnasa hartu eta ur zurrutada etzan, ondo lo egin. Errepikapenik ez.

Bizkarra tentsioa duten pertsonen ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzean: Jarri eskuak belauetan. Makurtu burua atzerantz makurtu atzera eta aurrera kulunkatu belauenkin kontaktua galdu gabe (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, sabelean). Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin.

Lo egiteko etzan aurretik ezinbesteko baldintzak daude.

Edateko edalontzia (plastikorik gabe) 0,2 l iragazitako urez beteta (ez dago ezer gehitu) gau-mahai bakoitzean. Gauero oheratu aurretik jarri beira gau-mahaian. Ohar! Edan guez komun bat bisitatu ondoren edo eztarria lehorra duzun bakoitzean, atsedean hartu goizean jaikitzean. Izan urre koloreko beirazko ontzi bat (1 bikoitzeroako bakarrik) leiho alboko gau-mahaian belar koncoction duena.

Gela Ahalik eta ilunena da barneko, kanpoko zaratarik gabe. Konderria (**tokiko gobernua**) gaueko muga ezarri behar da. Gelako zorua, hormak, sabaia, zikloi, suari eta hezetan handiko hormigoi aurrefabrikatuzko panelez osatuta dago, pigmentu berdearen gainazaleko akaberaz. Uhin elektromagnetikoak sortzen dituzten aparatuak (**ordenagailua, berogailua, telebista, irratia, telefonoak, motordun oheak, ur oheak**) gelatik kanpo gorde behar da. Uhin hauek loaren ziklo naturalak eten egiten dituzte. Berogailu zentrala (**lurruna, ur beroa**), hoztea airearen zirkulazio naturalaren bidez egiten da. **Giro-tenperatura 17-19°C.**

Gelaren tamaina (**barruko neurria metrotan**) 2 neurri, 4 horma: **Altuera 2,15 m, luzera 3,15 m, zabalera 2,15 m. Bakarra (heldua) Litera (haurrak): 2 ohe bana, beheko 1 (gazteena) + 1 ganean.**

Altuera 2,15 m, luzera 3,15 m, zabalera 3,20 m. Bikoitza (bikotea): 2 ohe bakar bata bestearen ondoan. Ate alboan lo egiten du.

Gelako hormak Hormigoi Aurrefabrikatuko 4 horma. Horma eta sabai guztiak berde kolorekoak dira, lizunak, lizurraren aurkakoak, antiestatikoak. 1 horma, irteerako ate lerragarriarekin (**h 2,05 m, w 0,9 m**) batatik 0,2 m-ra horizontala. 1 horma eguzkia irteteko leihoarekin (**alde guztiak 0,7 m**) 1 m-ko solairua (**zabalera: erdigune horizontala**). 1 horma sendo (**buru aldean**) solairuaren ,9 m ditu 1 ohe argia bakarrik (**zabalera: erdigune horizontala**). 1 horma sendo (**oinaren aldean**) gelako armairuaren zabalera osoa du solairutik sabaira (**0,5 m-ko sakonera, tiraderak, apalak, bata-barra**), ate lerragarriak.

Gelako solairua (**alfonbrarik ez**): Zorua fregona hezea garbitu behar da, irristagaitza, antiestatikoa, lizuna, lizuna, inhibitzailea, higienikoa.

Gelako leihoa (**horizontal irristatuz**): Lehiolerragarri horizontala beira bikoitza tindatuta dago. Egurrezkoa ez den marko karratua barruko neurria: 0,7 mx 0,7 m. **Ez dago gortinarik edo estalkirik kanpo pertsianen ordeztze (blokeagarria) intsektu-panel irristakor horizontalen barruan.**

Gelako atea (**horizontal irristatuz**): Atea benetan 2 ate lerragarri horizontala da: **Barnekoa**, sendoa, kanpoaldeko irekiduraren barruan blokeagarria. **Kanpoko**, intsektuen atea, blokeagarria, 1 norabideko ikusmena.

Gela garbi: 'Sabaia eta horma garbitzaileak' bakterioen aurkako, germizidaren aurkako, lizuna antiestatiko eta mildiua inhibitzeko gaitasunak ditu. "Door and Robecleaner"-ek antiestatikoak, bakterioen aurkakoak, hauts-akaroen aurkakoak, germizidaren aurkakoak eta mildiua inhibitzeko gaitasunak ditu. 'Leiho garbitzaileak' marraren aurkako, distiraren aurkako eta kondentsazioa inhibitzeko gaitasunak ditu.

Abisua! Intsektizidarik ez! Kontrolatu 'Radon' kutsadura!

Oinarria, Koltxoia aurrebaldintzak: Oinarriak koltxoiaren egitura-euskarri sendoa eman behar dio eta koltxoiari aire-jarioa eman behar dio. **Koltxoi batek bizkarrezurraren kurba naturalak mantendu behar ditu lo egiteko edozein posiziotan.**

Oinarria sendoa da, zaratarik gabekoa. Ez du uhin magnetiko elektrikorik ematen (motorrek bultzatuta). Maila horizontala izan behar du (ez dago okertuta dagoen zatirik). Oinarriak egur trinkozko 7 ohol desmuntagarri ditu (lehortu, zahartu) ohearen zabalera. Oinarria hauts akarorik gabekoa da. 150 kg-ko pisua guztiz onartzen du (bakarra) 14 urteko bermea du. Lo lasaia biziberritzeko gorputz nekatuak koltxoi batean etzan behar izatea da onena. Zure gorputzaren babestutako eremuetan presioa minimoa izan behar da. Koltxoiaren mikro klimak tenperatura moderatu behar du.

Oinarria, Koltxoi tamaina (neurtu metroan). Kanpoko markoa zorutik 0,09 m-ra dago. Airearen zirkulazioa ahalbidetzea, ohe azpian garbitzea. Barruko markoa: zabalera 1,06 m, luzera 2,06 m (Kostatxoaren zabalera 1,05 m, luzera 2,05 m). Barruko egiturak egurrezko 7 xafla ditu: zabalera 1,06 m, lodiera 0,03 m, 0,03 m-ko tarteen artean. (koltxoiaren aire-zirkulazioa areagotzen du), solairuaren arteko distantzia, xaflak 0,1 m-koa da. Zoruaren eta xaflaren arteko hutsunea airea zirkulatzeko, garbitzeko da (ez biltegitratzea) gorde ezazu hutsik. Koltxoiaren neurria: zabalera 1,05 m, luzera 2,05 m. **Ohar!** Tamaina bakarreko ohe bakarreko koltxoi bakarra dago. Bikoteek 2 ohe bakarreko koltxoi dituzte ondoan.

Koltxoiaren muina 150 kg-ko gorputz-pisua guztiz onartzen du. 7 urteko bermea. Hipoalergenikoa, solidarioa, gorputzaren pisua banatzea, presio puntuak arintzea, tenperatura moderatua, onddoen aurkakoa, Klorofluorokarburorik gabekoa.

Koltxoi-estalkia (2 daude: babeslea, kanpoko) bi zorroak garbigailuan garbi daitezke. Babes-estalkiak kremlera bat dauka betegarria garbitu, osatu eta betetzeko. Babesgailuaren estalkiak zilar hutsezko (aleaziorik gabe) partikulak ditu ehundutako propietate antibakterial, antimikrobioen, antiestatikoak eta usainak dituztenak. Kanpoko estalkia kotoizko izara estalkia da. Babeslea, Koltxoiaren muina. Tira elastikoek lekuan mantentzen dute. **Ohar!** Bisitatzerakoan (oporrak) ekarri zure koltxoi-estalkiak (biak).

Koltxoi garbi 7 urtean behin koltxoi berriarekin ordezkatzeko da 1. Ordezkatutako koltxoi erre egiten da! 7 astean behin zorro biak garbitu behar dira orbanak, usainak konpontzeko, argitzeko, koipea, almidoia, proteinak disolbatzeko eta ur arruntarekin garbitu 60 °C-ko uretan. (Kontuz! Garbiketarik ez). Lehortzea aire naturala, haizea izan behar da (lehorgailurik ez), itzala (eguzki-argi zuzenik ez).

Abisuak! Inoiz ez berrerabili eta ez pasa ezazu aurrez erabilitako koltxoi. Inoiz ez partekatu koltxoiaren estalkia. Partekatzeak gaixotasun infekziosoak hedatzeko arriskua du.

Buruko, Edredoia aurrebaldintzak: burkoaren diseinuak bizkarrezurra lerrotatze naturalean mantentzen du, presio puntuak ezabatzen ditu eta lo posizio desberdinak onartzen ditu (alboa, bizkarra, sabela). Edredoien diseinuak gauza bera egin behar du.

Burkoaren diseinua erabiltzailearen lo-jarrera berezira egokitzeko eta aurpegiko zirkulazioa areagotzeko gaitasuna du. Burkoaren diseinua hipoalergenikoa da, toxinarik gabekoa, garbigailuan garbi daiteke. **Buruko diseinuaren euskarria gehienez 150 kg-ko pisua duena.**

Edredoia zilar hutsa dauka (**aleaziorik ez**) propietate antibakterial, antimikrobiano eta antiestatikoak ematen ehundutako partikulek usainak geldiarazten dituzte. Edredoia diseinuak beroaren banaketa eraginkorra eta airearen zirkulazioa bermatzeko gaitasuna du. Diseinua hipoalergenikoa da, toxinarik gabekoa eta garbigailuan garbi daiteke.

Pertsona bakoitzak bere edredoiarekin lo egin behar du. Zergatik?

Edredoia kentzea aloaldian, bikotekideak edredoi osoa hartzen du estali gabe utziz. **Zirriborroabi** logelak alderantziz biratzen dira aire hotzak hotzikarak ematen dituen tarteak sortuz. **Osasungaitza** edozein gaixotasun infekzioso transmititzen da. **Ohar!** Bisitatzerakoan (**oporrak**) ekarri zure edredoia, edredoia (**biak**). Gauza bera aplikatzen da "Kaputxadun poltsa nordikoa" rekin.

Kaputxadun Quilt poltsa Zaindaria gau hotzetarako eta berotasun iraunkorra behar duten gaixotasunetarako gomendatzen du 'Hooded Quilt poltsa'. Zeruko lo eroso ematen du. 'Hooded Quilt poltsa' goiko Quilt-en estandarrekin egindako lo-zakua da! **Leuna, mimotsua, larruazala errespetatzen du, beroaren banaketa berdinarekin, garbigailuan garbi daiteke.**

Buruko, Edredoia, Kaputxadun Quilt poltsaren tamaina (**neurtu metrotan**) Burkoaren tamaina: zabalera 0,8 m, luzera 0,4 m; Edredoia: zabalera 1,40 m, luzera 2,15 m Kaputxadun Quilt poltsaren tamaina: zabalera 1 m, luzera 2,15 m.

Buruko, Edredoia, Kaputxadun Edredoia betegarria (**Ez: lumak, belarra, trapuak, lastoa**) hipoalergenikoa dira, burkoaren elastikotasuna mantentzen dute, garbigailuan garbi daitezke.

Burko-zorroa (**2 daude: barrukoa, kanpokoa**), **Edredoia, Kaputxadun Quilt poltsa**. Burkoaren barruko estalkiak kremlera bat du, bete, gehitu, ordezkatu eta garbitu ahal izateko. Barruko estalkiak zilar hutsa du (**aleaziorik ez**) ehundutako partikulak, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, propietate antiestatikoak eta usainak murrizten dituztenak. Burkoa eta edredoia kanpoko zorroa %100 kotoiz eginda dago eta kremlera du. **Kaputxadun Quilt poltsaren zorroak zilar hutsa du (aleaziorik ez) ehundutako partikulak, bakterioen aurkako, mikrobioen aurkako, propietate antiestatikoak eta usainak murrizten dituztenak. Eltxo-poltsiko kremlerak ditu, beroa kudeatzeko eta airearen zirkulaziorako erabiltzeko.**

Burkoa, edredoia, kaputxadun edredoia poltsa: garbia (**ur beroa, ez lehorgailua, ez lehor garbiketa**) 7 astean behin. Buruko (**betegarria, bi azalak**) Edredoia, kaputxadun poltsak orbanak, usainak aurre egiteko, argitzeko, koipea, almidoia, proteinak disolbatu eta ur arruntarekin garbitzen dira 60 °C-ko uretan. (**Lehorreko garbiketarik ez**). Kanpoan lehortzea aire naturalean, haizea (**lehorgailurik ez**), itzala (eguzki-argi zuzenik ez).

Logelako altzarien aurrealdintzak:

Beste logela altzariak 2 elementuz osatuta dago (**Oheburua, ohe mahaia**) beste altzaririk ez luke gela nahastu behar. Logelako altzariak funtzionalak dira, antiestatikoak, ez dute ke toxikorik askatzen, egur sendoa izan behar dute. Ertzak, ertzak biribilduak izan. Ez eduki uhin elektromagnetikoak sortzen dituzten aparatuek (**Telebista, irratia, telefonoak, ordenagailua, berogailua, motordun oheak ur-oheak**). **Ohar!** Erabili egur trinkoa bakarrik ez itsatsitako egurra (txirbil ohola, kontratxapatua...).

Oheburua (egur lehor sendoa) egurrezko panel sendo bat da, ohe-soilari lotzen zaiona. Oheburuaren neurria: zabalera 1,10 m (**bakarra**), altuera 0,5 m. Ertz biribilduak izan behar ditu, ertzak. **Ohar!** Bikoteek 2 banaka erabiltzen dituzte elkarren ondoan.

Gau-mahaia (egur lehor sendoa) 2 tiraderadun altzariak. Tamaina: zabalera 0,7 m, sakonera 0,4 m, altuera 0,35 m. Gau-mahaia oinarriaren leiho aldean jartzen da. Beste gau-mahaia bikoitza oinarriaren kontrako aldean dago.

Gau-mahaien osagarriak: Edateko edalontzia eta Urre koloreko beirazko katilua Edateko edalontzia (**plastikorik gabe**) 0,2 l iragazitako urez beteta (**ez dago ezer gehitu**) Gau-mahai bakoitzean. Gauero oheratu aurretik jarri beira gau-mahaietan. **Ohar!** Edan gauez komun bat bisitatu ondoren edo eztarria lehorra duzun bakoitzean, atsedean hartu goizean.

1 Urre koloreko beirazko ontzia (1 binakako ontzat bakarrik) Leiho alboan belar konkoction duena Gau-mahaia. Nahastea lurrundu ahala ke onuragarriak ateratzen ditu. Belar konkoction 7 belar osatzen dute: **Kamamila** (*matricaria chamomilla*), **Eukalipto** (*eucalyptus globulus*), **Lupulua** (*humulus lupulus*), **hisopoa** (*Hysopus officinalis*), **Izpilikua** (*Lavendula officinalis*), **Limoi-melisa** (*melissa officinalis*), **Arrosa** (*Rosa damascena*).

Altzariak garbitzea (**Egurra**): Garbitu mikro zuntz zapi lehor batekin. **Beira:** Garbitu ontzi antibacterianoak garbitzeko detergentean, gero iragazitako uretan, lehortu kotoizko eskuoihalarekin.

Ur-iragazkia Iragazkia murriztea da: **artsenikoa, amiantoa, kloroa, kloroformoa, karbonatozko gogortasuna, kobrea, zikinkeria, herbizidak, metal astunak, beruna, pestizidak, herdoila,...**

Bata alde aurretiko baldintzak:

2 bata mota daude: bata, bata. **Nightgown** ohean janzten da. Bata bata janzten da gelatik irtetea. Soinekoak He, She-k erabiltzen ditu. **Kontuz!** Inoiz ez partekatu bata. Partekatzea

gaixotasun infekziosoak zabaltzeko arriskua du.

Gaueko soinekoa kotoizkoa da.(%100).Kolore bakarra edo koloretsua izan daiteke. Nightgown aske dago airea gorputzean zehar zirkulatzeko. Ez da beste ezer eraman behar Nightgown azpian. Nightgown astean behin garbitzen da gehiegi zikin ezean beste Nightgown batekin aldatzen denean.

Batak txala-lepokoa, gerrirako lokarria, alboko 2 poltsiko ditu, mahuka luzeak, belauneko luzera du.Zetazko satinezkoa da. Kolore bakarra edo koloretsua izan daiteke. Bata bata gauaren gainean eramaten da.Bata 4 astez behin garbitzen da, beste bat batengatik aldatzen denean gehiegi zikin ezean.

Oinetakoak (zapatak..) Bata batekin eraman behar dira. Bata garbitu (ur beroa, ez lehorgailua, ez lehor-garbiketeta) Astero gaueko bata eta 4 astetik behin bata garbitzen da.orbanak, usainak, argitu, koipea, almidoia, proteina disolbatzen dituen detergentearekin eta garbitu ur arruntarekin 60 °C-ko uretan.(Lehorreko garbiketarik ez).Kanpoan lehortzea aire naturalean, haizea(lehorgailurik ez), itzala(eguzki-argi zuzenik ez).

Egun on, luzatu jaiki, hartu edalontzi bat iragazitako ur, joan komunera, egin 'Daily Fit(Ariketak)', gurtza'Eguneko otoitza', aurpegia eta eskuak garbitu, gosaldu, jantzi.Egiaztatu zure 'Planifikatzailea'. Orain prest zaude bizitzako esperientziatarako.Kanpora joaten zarenean, jantzi 'Babes-arropa' eta Buru-babesa.

