

New Age'i standardid

Custodian Guardian New Age'iga kaasnevad CGNA standardid. Neid on 4. Need on ühiskondlik töö!

Kliimakaitse standard 1 AP 1 Ellujäämiseks vajab inimkeha

kliimakaitset! Kliimaohud: päike (kiirgus), temperatuur (kuum, külm), märg (külm, alajahtumine), tuul (põletus, külm, tolmu). Kliimakaitse koosneb peakaitsest, kaitseriitusest, kaitsejalanõudest. Oht inimkehale, paljas nahk (alastus), mis puutub kokku elementidega.

Mõõtmete standard 1 Ms 1 Hooldaja eestkostja

kasutab mõõtmiseks New Age'i standardeid (NA) . Mõõdikute ajakohastatud versioon. UCG ühiskondlik teenus.

Pikkus Põhiühik : meeter (m) ~ **Pindala Põhiühik** : ruutmeeter (m²)
~ 3 D meeter (m³) ~ **Maht Põhiühik** : liiter (l) ~ **Kaal Põhiühik** : gramm (g)

Pakendistandard 1 Ps 1

Ps 1 (pakendistandard) katab tarbija vajadused: ausalt on lihtne võrrelda tootekoguseid ja pakendeid. Pakend on taaskasutatav ja biolagunev. Ps 1 UCG ühiskondlik töö.

Unerežiim 1 Ss 1

Uni on vajalik inimkeha ellujäämiseks. 7 tundi peaks tegema.

Unepuudus viib surma, kuid alles pärast väga valusat depressiooni ja hullumeelsuse puhanguid.

AS it is Written It Shall Be



New Age standard

Kliimakaitse standard 1 AP 1 Ellujäämiseks vajab inimkeha kliimakaitset!

Kliimaohud: päike (kiirgus), temperatuur (kuum, külm), märg (külm, alajahtumine), tuul (põletus, külm, tolmu). Kliimakaitse koosneb peakaitsest, kaitseriietusest, kaitsejalanõudest. Oht inimkehale, mis puutub kokku elementidega (alastus) .

Silmade kaitse on jagatud 2 osaks: Praktiline: üksik lääts (visiir).

Mood: 2 objektiivi (prillid).

1. Velg: peab vältima õhus lendlevaid osakesi igast küljest (alt, külgedelt, ülevalt). Peab olema purunemiskindel (ei purune istudes). Võib olla mis tahes värv, võib olla dekoratiivne.

2. Objektiiv (id): purunematu, väga kriimustuskindel, blokeerib UV-kiirgust, ei tekita udu, reguleerib pimestamist (muutub tumedamaks, heledamaks, heledamaks, tumedamaks).

Väljas viibides kantakse alati silmade kaitset!

V Kiivri peakaitse löökide vastu. Juuksed ja pea vajavad kliimakaitset külma, märja, äärmusliku kiirguse ja saaste eest. Pea vajab ka kaitset löökide eest: V-kiiver koos sisseehitatud GPS-jälgijaga, telefon, videosalvesti.

Väliskest on metallist või sünteetilisest materjalist. Sellel on keskjoon (võib olla kaunistatud, sulestik). Nahast lõuarihm hoiab mikrofoni. Vi-sor on külgsuunas kaardus, sirge üles, alla, purunematu, väga kriimustuskindel, blokeerib UV-kiired, ei udune, reguleerib pimestamist (tumedam, heledam, heledam, tumedam). Kiivri seljaosa on kaelakaitseks nahast.

V Kiivri sees on nahkpolster. Polsterdusse on sisseehitatud kõrvaklapid.

Kiivri all saab kanda Balaclava (**Beanie**) või **K salli** .

Hoida kiivri sisevooder higi, kõõma ja rasva eest puhtana.

Väline tarvik: ere valgus, infrapunavalguslamp; videokaamera.

Balacava (Beanie) katab kogu pea, paljastades ainult silmad.

Kootud villast või puuvilla ja villa segust (ilma sünteetskiududeta).

Võib olla mis tahes värvi või mustri, peal võib olla dekoratiivne pom pom. Kui näo- ja kaelakaitset pole vaja, saab Balacava kokku rullida ja sellest saab "Beanie".



K-sall võib katta kogu pea, paljastades ainult silmad

(maksimaalne kaitse). See toimib peakatte ja loorina.

Kootud villast või puuvilla ja villa segust (nr



sünteeiline kiud). Võib olla mis tahes värvi või mustriaga.

Balaclava või **K-sall** kaitsevad mõlemad, kattes nina ja suu. Sissehingata reostus, surmavad nakkushaigused ja nõelavad putukad on välditud. Vähendab kuiva ja külma õhu mõju. Allergia ja astma vähendatakse. Sisaldab levivat nakkushaigust.

Väljas viibides kantakse alati peakaitsmeid!

Kaitseriietust on vaja, et kaitsta keha kliima, haiguste ja saaste eest. Kaitseriietus peab olema mugav, kasulik ja taskukohane. Kaitseriietus koosneb peakattest, riietest, sokkidest, jalast kaitse. **Kaitseriietust kantakse alati väljas.**

Nahk vajab palju kaitset hammustuste (loomad, inimesed), nõelamise (putukad, nõelad), infektsioonide (bakterid, Seened, mikroobid, viirused), kiirgus (kuumus, päike, tuum), kokkupuude (hape, tuli, pakane, teravad servad, mürk).



Rõivad on valmistatud looduslikest kiududest: loomanahkadest, taimsetest kiududest, siidist, puuvillast või villast. Kunstkiude ei kasutata nahka puudutavate riiete puhul.



Kaitseriietus, Kombineesoon (kapuutsiga) või 2 tk puuvillast, taimkiud, vill või puuvilla ja villa segu (ilma sünteetiliste kiududega) . värvi mis tahes muster. Mõlemal peaks olema T-särki kaelus, pundunud* käed, jalad randmelt ja pahkludest suletud (tõmbetõend). *Pahvitud käed ja jalad võimaldavad küünarnuki- ja põlveliigestel vabalt liikuda, ka siseõhk loob kliima kontroll naha ja keha üle. Kunstkiude ei tohi rõivaste jaoks kasutada või midagi, mis puudutab inimese nahka.

Jalad vajavad kaitset kliima ja löökide eest. Nahk, varbad ja pahklud on ohus. Varvaste vahel on ideaalne koht infektsioonide jaoks (bakterid, mikroobid, seened, viirused). Varbad on kergesti koputavad. Varbad on elutähtsad ja vajavad kaitset. Ei varbaid, ei kõndi. Pahklud saavad koputatud, väänatud, mõlemad valusad. Pikaajalised pahkluu vigastused põhjustavad kurnavat haigust: artriit.

Sokid on valmistatud puuvillast, villasest või puuvillase villa segust (ei ole sünteetilisi kiude) mis tahes värvi mis tahes muster. Sokid on sisse kootud puhtad hõbedaosakesed (ilma sulamita) , mis annavad bakterivastased, antimikroobsed ja antistaatilised omadused, vähendades lõhna. Sokikate Jalad kuni 7 cm pahklude kohal.



Saapadel on pealmine kaitsev nahk (ei ole sünteetikat), sisemine pehme nahk (ei ole sünteetika), tallad nahk või kumm (võib olla taaskasutatud). Saapad peavad kaitsma jalgu kuni 7 cm pahklude kohal. Jalakaitse, mis ei kaitse (sandaalid, sussid, stringid) jalgu, pahklud on kasutud. Jalakaitset tuleks alati kanda väljas. Paljajalu õues kõndimine on ebatervislik.



Käte kaitsed kindadena on kantud! Kindad on valmistatud nahast, puuvillast, villasest või puuvillast, villasegu (ei sünteetilisi kiude) mis tahes värvi mis tahes muster.



Sünteetiline nahk on tervisele ohtlik! Lõpetage tootmine!

Väljas viibides kantakse alati kaitseriietust

Välja häbi:

Kiire mood! Igal aastal uue sügis-talv-kevad-suvi ostmise on keskkonna raiskaja! See lõpeb!



Disainermärgistus on rikkuse apartheidi elitaarne osa. Disaineri etikett on ülehinnatud. Orjatööga toodetud. Mõeldud ülbetele abivajajate ja vaeste nuhtlemiseks. See lõpeb!

Kodutuid pilkavad hädas riided . Nad maksavad riide väljapesemise, sihipärase rebimise ja aukude tegemise eest.

Vastik! See lõpeb! Võtke need inimesed vastutusele!



Vastuvõetamatu prügikas riietumisstiil: andke prügiste inimestele teada, et nad on prügikas.

New Age'i standard

Mõõdud standard 1 Ms 1

Custodian Guardian kasutab mõõtmiseks New Age'i standardeid (NA) .

Mõõdikute ajakohastatud versioon. UCG ühiskondlik teenus.

Pikkus Põhiühik : meeter (m) ~

Pindala Põhiühik : ruutmeeter (m²) ~ 3 D meeter (m³) ~

Maht Põhiühik : liiter (l) ~

Kaal Põhiühik : gramm (g)

Mõõtke eesliiteid. Kasutage positiivsete jõudude jaoks suurtähtedega eesliiteid.

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

Yotta Y 10 10 [24] 1 000 000 000 000 000 000 000 000

Zetta Z 10 [21] 1 000 000 000 000 000 000 000

Eksa E 10 [18] 1 000 000 000 000 000 000

Peta P 10 [15] 1 000 000 000 000 000

Tera T [12] 1 000 000 000 000

Giga G 10 [9] 1 000 000 000

Mega M 10 [6] 1 000 000

Myria My 10 [4] 10 000

Kilo K 10 [3] 1000

Hecto H 10 [2] 10 [1] 100

deka D 10 10

alus b [0] detsi 10 [-1] 1

senti 10 [-2] 0,01 0.1

c

milli m 10 [-3] 0,001

mikro ÿ 10 [-6] 0.000.001

nano n 10 [-9] 0.000.000.001

pico p 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

Pikkus Põhiühik : meeter (m) ~ väikeste tähtedega eesliited on (ÿ) väärtused alus. [0] Sulud näitavad võimsuse väärtust. 2 punkti vaheline kaugus.

Näide 0...à...10 = 10

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

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

1 Eksa Em 10 [18] 1 000 000 000 000 000 000

1 Peta pm 10 [15] 1 000 000 000 000 000

1 Tera Tm 10 [12] 1 000 000 000 000

1 Giga Gm 10 [9] 1 000 000 000

1 Mega Mm 10 [6] 1 000 000

1 Myria Mym 10 [4] 10 000

1 kilo km 10 [3] 1000

1 Hekto Hm 10 [2] 100

1 deka Dm 10 [1] 1 10

meeter m 10 [0] 1 detsi 1

dm 10 [-1] 1 senti cm 10 0.1
[-2] 0,01

1 millimm 10 [-3] 0,001

1 mikro ÿm 10 [-6] 0.000.001

1 nano nm 10 [-9] 0,000,000,001

1 pico pm 10 [-12] 0.000.000.000.001

1 femto fm 10 [-15] 0.000.000.000.000.001

1 kell 10 [-18] 0,000,000,000,000,000,001

1 zepto zm 10 [-21] 0,000,000,000,000,000,000,001

1 yocto ym 10 [-24] 0,000,000,000,000,000,000,000,001

Ruutmeetri mõõtühik: meeter (m²) ~ väikeste tähtedega eesliited on (ÿ) väärtused

alus. [0] Sulud näitavad võimsuse väärtust. **Laius, ala laius korrutatuna**

Näide 10 • 10 = 100 m²

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

1 Yotta Ym² 10 [24] 1 000 000 000 000 000 000 000 000

1 Zetta Zm² 10 [21] 1 000 000 000 000 000 000 000

1 Eksa Em² 10 [18] 1 000 000 000 000 000 000

1 Peta Pm² 10 [15] 1 000 000 000 000 000

1 Tera Tm² 10 [12] 1 000 000 000 000

1 Giga Gm² 10 [9] 1 000 000 000

1 Mega Mm² 10 [6] 1 000 000

1 Myria Mym² 10 [4] 10 000

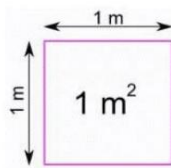
1 kilo km² 10 [3] 1000

1 Hekto Hm² 10 [2] 100

1 deka Dm² 10 [1] 1 10

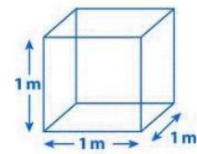
meeter m² 10 [0] 1

1 detsi dm^2 10^{-1} 1 senti 0.1
 cm^2 10^{-2} 0,01
 1 milli mm^2 10^{-3} 0,001
 1 mikro ym^2 10^{-6} 0 000 001
 1 nano nm^2 10^{-9} 0 000 000 001
 1 pico pm^2 10^{-12} 0,000,000,000,001
 1 femto fm^2 10^{-15} 0.000.000.000.000.001
 1 atto 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 yocto ym^2 10^{-24} 0,000,000,000,000,000,000,000,001



Ruut
meeter
(m^2)

Kuubik
meeter
(m^3)



Kuupmeetri ühik: meeter (m^3) ~ väikeste tähtedega eesliited on (ÿ) väärtused alus. [0] Sulud näitavad võimsuse väärtust. Piirkonna laius, laius, sügavus korrutatud . Näide $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

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 Eksa 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 Myria Mym^3 10^4 10 000
 1 kilo km^3 10^3 1000
 1 hekto Hm^3 10^2 100
 1 deka Dm^3 10^1 10
 meeter m^3 10^0 1 detsi 1
 dm^3 10^{-1} 1 senti cm^3 0.1
 10^{-2} 0,01
 1 milli mm^3 10^{-3} 0,001
 1 mikro ym^3 10^{-6} 0 000 001
 1 nano nm^3 10^{-9} 0 000 000 001
 1 pico pm^3 10^{-12} 0.000.000.000.001
 1 femto fm^3 10^{-15} 0.000.000.000.000.001
 1 atto 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 yocto ym^3 10^{-24} 0,000,000,000,000,000,000,000,001

Maht Põhiühik : liiter (l) ~ väikeste tähtedega eesliited on (ÿ) väärtused alus. [0] Sulud näitavad võimsuse väärtust. **Helitugevus 2 mõõdu vahel.**

Näide $0...à...10 = 10$

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

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
1 Exa	El	10^{18}	1 000 000 000 000 000 000
1 Peta	Pl	10^{15}	1 000 000 000 000 000
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 Myria	Myl	10^4	10 000
1 kilo	Kl	10^3	1000
1 Hecto	Hl	10^2	100
1 deka	Dl	10^1	10
10	[0]	10^{-1}	10
10	[-1]	10^{-2}	0,01
1 detsi	dl	1	0.1
senti	cl	1	
milli	ml	1	10^{-3} 0,001
mikro	ÿl	1	10^{-6} 0 000 001
nano	nl	1	10^{-9} 0.000.000.001
piko	pl	1	10^{-12} 0.000.000.000.001
femto	fl	1	10^{-15} 0.000.000.000.000.001
atto	al	1	10^{-18} 0,000,000,000,000,000,001
zepto	zl	1	10^{-21} 0,000,000,000,000,000,000,001
yocto	ÿl	1	10^{-24} 0,000,000,000,000,000,000,000,001



Helitugevus

(l)

Kaal

(g)



Kaal Põhiühik : gramm (g) ~ väikeste tähtedega eesliited on (ÿ) väärtused alus. [0] Sulud näitavad võimsuse väärtust. **Kaal 2 mõõtu vahel.**

Näide $0...à...10 = 10$

Prefiks Sümbol Võimsus [] Väärtus

1 Yotta	Yg	10^{24}	1 000 000 000 000 000 000 000 000
Zetta	Zg	10^{21}	1 000 000 000 000 000 000 000
Exa	Nt	10^{18}	1 000 000 000 000 000 000

1 Peta lk	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 Myria Mg	10 [4]	10 000
1 kilo kg	10 [3]	1000
1 hekto Hg	10 [2]	100
1 deka Dg	10 [1]	10
1 gramm g	10 [0]	1
detsi dg	10 [-1]	1 sent cg
		10 [-2] 0,01
1 milling	10 [-3]	0,001
1 mikro yg	10 [-6]	0,000,001
1 nano ng	10 [-9]	0.000.000.001
pico lk	10 [-12]	0.000.000.000.001
1 femto fg	10 [-15]	0,000,000,000,000,001
1 atto ag	10 [-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 zepto zg	10 [-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 yocto yg	10 [-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

PS-1 (pakendistandard) kataba tarbija vajadused: aus ja lihtne võrrelda tootekoguseid, pakendeid. Pakend on taaskasutatav.

Valitsus peab standardima pakendi sisu suuruse: tahke (**gramm, Kg**), vedelik (**liiter**). Standard peab kehtima kaubandus-, tööstus- ja isiklik pakend. Ka pakendid peavad olema taaskasutatavad.

Universumi hooldajate eestkostjate pakendamise standardtabel.

Tahkekaalu (**g, kg**) ja vedelkaalu (**l**) saab pakkida, levitada ja müüa ainult tabelis näidatud 14 koguses.

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 >
 l > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l
 500 l > 1000 l > 2000 l

New Age'i standard Pakendistandard 1 Ps 1

Ps 1 (pakendistandard) katab tarbija vajadused: ausalt on lihtne võrrelda tootekoguseid ja pakendeid. Pakend on taaskasutatav ja biolagunev. Ps 1 UCG ühiskondlik töö.

Universe Custodian Guardians pakendi standardtabel **Tahke**

gramm g vedelikku milliliiter ml Kilogramm Kg liiter l Ton T Kiloliter Kl



1 g > 2 g > 5 g > 10 g > 20 g > 50 g > 100 g > 200 g > 500 g
 > 1 kg > 2 kg > 5 kg > 10 kg > 20 kg > 50 kg > 100 kg > 200 kg > 500
 Kg > 1 T > 2 T > 5 T > 10 T > 20 T > 50 T > 100 T > 200 T > 500
 T > 1 ml > 2 ml > 5 ml > 10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml > 200 ml > 500
 ml > 1 l > 2 l > 5 l > 10 l > 20 l > 50 l > 100 l > 200 l > 500
 l > 1 Kl > 2 Kl > 5 Kl > 10 Kl > 20 Kl > 50 Kl > 100 Kl > 200 Kl > 500 Kl >

Tarbijajuhend Tahke,

Vedelkaalud näitavad 1 kg, 1 l hinda.

Hindade võrdlemiseks + tegelik kaal ja hind.

Madalaima kg, l -hinnaga toode on soodushind !

Petlik pakend (tarbijapettus)

Kasumile orienteeritud majandus võimaldab ebamoraalset kuritegelikku nn petlikku pakendamist (tarbijapettus). Tarbijad vajavad kaitset petlike, ebaausate, parasiitide, röövlike, ahnete kasumit püüdvate tootjate, tootjate ja jaemüüjate eest, kes kasutavad tarbijate eeliste ärakasutamiseks petlikku pakendit (sisu väiksemat suurust) .

Näited petliku, ebaausa, ahne süsteemi toimimisest.

Toode on 0,440 kg pakendis, kasutades nende kaubamärgimärgistust. Sama toode on märgistatud ka jaemüüjate kodubrändina, kuid pakendi sisu vähendatakse 0,415 kg-ni. Seda tehakse selleks, et jaemüüja saaks müüa oma kodubrändi tootja kaubamärgist madalama hinnaga. Selle eesmärk on petta (petlik, ebaaus, ahne trikk) tarbijat arvama, et kodubränd on oma madalama hinna tõttu soodne. Kui tarbija saab vähem toodet, ei säästa. Mõnikord maksab tarbija rohkem. **Tarbija pettus!!! MS R3**

Tootja pakendab oma toote 0,440 kg pakendisse. Teine bränd kasutab sama suurusega pakendeid, kuid petturlikult, ebaausalt, petturlikult, ahnelt sisestab ainult 0,425 kg toodet. Kui tooteid müüakse sama hinnaga, saab 2. tootja suuremat kasumit. Tarbija saab sama kulutatud raha eest vähem toodet. Tarbijat on petetud. Kui 2. tootja müüb madalama hinnaga, näeb tema toode välja nagu soodne. Kuna pakendis 2 on vähem toodet, tuleks seda müüa odavamalt, mitte teha seda enam soodsaks. Tootja loodab petlikult, ebaausaltnd ahnelt, 2, et tarbija ei kontrolli kaalu, kuna tema pakend näeb välja sarnane kui konkureerivad tooted. **Tarbija pettus! MS R3** pakendis on sageli vähem täissisu (ülesuuruses pakend).

Pakend on mõeldud mahutama 6 eset, kuid sisaldab ainult 5. See pettus on mõeldud tarbijate petmiseks, uskudes, et nad saavad rohkem, kui nad tegelikult saavad! **Tarbija pettus!!! MS R3**

Hankige vähem > maksa rohkem! Tootja lisab vähem soola ja suhkrut. Märgistab tootele "Vähendatud" ja maksab rohkem! Vähendatud on tarbijale edastamiseks lisakulu (midagi välja võetud, vähendatud). Seetõttu on vaja kõrgemat hinda. Pole tõsi, lisatasu pole. Tootja pani vähem sisse, nii et hind peaks olema madalam. **Tarbija pettus!!! MS R3 Reduce tähendab panusta vähem.**

Imporditud kaup, mis on pakendatud nii, et see näeks välja nagu kohalik toode. **Tarbijapettus MS R3.** Kohalik toode pakendatud välismaise välimusega, imporditud. **Tarbijapettus MS R3.**

Peab tegema !

Valitsus peab standardima pakendi sisu suuruse vastavalt Custodian Guardian New Age standardile Ps 1. Standardid kehtivad kaubanduslike, tööstuslike ja isiklike pakendite kohta. **Märke!** Keiserlikud meetmed on aegunud. Kõik pakendid on taaskasutatavad.

Lõpetage petlik

pakendamine, kehtestage UCGP 1 (pakendistandard)

Toetage Ps 1 Pakendistandard karistab petlikku pakendit

Tarbijajuhised!

Tahke, Vedel kaalud näitavad hinda 1 kg, 1 l.

Hindade võrdlemiseks + tegelik kaal ja hind.

Madalaima kg, l -hinnaga toode on soodushind !

New Age standard Une standard 1 Ss 1

Uni on vajalik inimkeha ellujäämiseks. 7 tundi peaks tegema. Unepuudus viib surma, kuid alles pärast väga valusat depressiooni ja hullumeelsuse puhanguid.



Rahuliku ja elustava une saamiseks peab magamistuba olema võimalikult pime ning sise- ja välismüra puudumine on kohustuslik. Kohalik omavalitsus (Shire) peab rakendama öise liikumiskeelu! Märkus: normaalne on magada kaks und, mille vahel on paus. Esimene uni on umbes 3,5 tundi, millele järgneb 1,5-tunnine paus, millele järgneb 3,5-tunnine uni.

Puudulik uni võtab kehast ilma tervendamisevõimetest, mõjutades südame-, immuun-, endokrinoloogia-, neuroloogilisi, psühholoogilisi ja üldanaboolseid funktsioone. Puudulik uni võib põhjustada apnoed, rasvumist, insuliiniresistentsust ja kroonilist depressiooni. Unepuudus võib lõppeda surmaga. Sunnitud unepuudus klassifitseeritakse piinamiseks.

Tervislik uni eeldab une ajal liikumist, lamades sirgelt või ülestõstetud põlvedega, selili, kummalgi küljel või kõhul. Uni on seotud järgmiste süsteemide tasakaalustamisega: kortisool, melatoniin, kasvuhormoon, insuliin, noradrenaliin, protaktiinium, serotoniin. Unega on meie kehakaal seotud: 2 hormooni (Lepton, Reline) kontrollivad nälja- ja täiskõhutunnet. Unepuudus muudab teid pärast söömist vähem rahulolevaks, iha rohkem toidu järele, mille tulemuseks on ülesöömine (rasvumine). Unes kõndimine on haigus, mis vajab arstiabi.

See peaks olema pime, peaks olema öö. Rahuliku ja elustava une saamiseks peab magamistuba olema võimalikult pime. Sise- ja välismüra puudumine on kohustuslik. Shire peab rakendama öist liikumiskeelu. Viimasest söötmisest peaks olema möödas 1 tund. Enne magamaminekut peske hambaid ja peske kogu keha. Kummardage "unepalvet".

Unepalve Kallis 1

1 Jumal ootab sinult kuulda

Jumal, kõige ilusama universumi Looja Kaitske mind, kui olen kõige haavatavam Kaitske mind kurjade mõtete eest Lase mul olla kosutav, tervendav, elustav uni Ära lase murel häirida mu unenägusid, uni Lase mul meeles pidada ainult magusat unistab **1 Jumala** auks ja inimkonna hüvanguks



Seda palvet kasutatakse enne magamaminekut!



1,5-tunnise unepausi ajal Inimesed

tõusevad, käivad tualetis. Enne pikali heitmist tee öiseid harjutusi, joo vett. , Need, kes ei tõuse, palvetavad, ei loe, ei kirjuta, paarid ei vestle, abikaasa (inimesed on rasestumisel lödvemad), ...

Öised harjutused **st**

1Harjutus: Asetage peopesad* vastu põlvede väliskülge. Suruge käed sissepoole, põlved väljapoole, hoidke 2 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, õlas). Lõdvestu, hing, 7 kordust, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi.

*variatsioon kasutage rusikaid **2. Harjutus:**

tehke rusikad* asetage need vastu põlvede sisekülge.

Vajutage rusikad väljapoole ja põlved sissepoole, hoidke 2 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, kõhus). Lõdvestu, hing, 7 kordust, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. *variatsioon kasutage

lamedaid peopesasid **3. Harjutus:** painutage käsi (90%) rindkere tasemel, pöörake vasakut kätt ülespoole painutades sõrmi, pöörake paremat kätt allapoole painutades sõrmi. Lukustage sõrmed tihedalt. Nüüd tõmmake käed vastassuunas, hoidke 2 sekundit (tunnete pinget sõrmedes, kätes, rinnus). Lõdvestu, hing, 7 kordust,

rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. **4. Harjutus:** painutage käsi (90%) rinna kõrgusel, pöörake vasak käsi üles, keerake parem käsi rusikasse. Asetage rusikas kätte suruge alla, samal ajal vajutage avatud kätt üles, hoidke 7 sekundit. Vastupidine järjestus, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, kätes, kaelas, rinnas). Lõdvestu, hing ja lonksu vett, heida pikali, maga hästi. Ei mingeid kordusi

Pingelise seljaga inimesed lisavad igale harjutusele selle harjutuse: Asetage käed põlvedele. Kallutage pead tahapoole, painutage tagasi, seejärel õõtsutage edasi, kaotamata kontakti põlvedega (tunnete pinget kätes, seljas, kõhus). Lõdvestu, hing, 7 kordust, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi.

Enne magama heitmist on eeldused olemas.

Pange igale öökapiile joogiklaas (ilma plastita) täidetud 0,2 l filtreeritud veega (ei ole lisatud) . Igal õhtul enne magamaminekut pane öökapiile klaas. Märge! Jooge öösel iga kord pärast tualetis käimist või kui teil on kuiv kurk, jooge puhata hommikul üles tõustes. Aknapoolsel öökapiil on 1 kuldset tooni klaaskauss (1 ainult kahekohalistele), mis sisaldab taimseid segusid.

Tuba on võimalikult pime, ilma sisemise ja välise mürata.

Shire (kohalik omavalitsus) peab rakendama öist liikumiskeelu. Toa põrand, seinad, lagi, koosnevad tsüklonist, tule- ja kõrge niiskuskindlast paneelist betoonpaneelid roheline pigmendi pinnaviimistlusega. Elektromagnetlaineid tekitavad seadmed (arvuti, küte, televiisor, raadio, telefonid, mootor elektrilised voodid, vesivoodid) tuleb hoida väljaspool tuba. Need lained katkestavad loomulikud unetsükliid. Keskküte (aur, soe vesi), jahutamine toimub loomuliku õhuringluse teel. **Toatemperatuur 17-19°C.**

Ruumi suurus (sisemõõt meetrites) 2 suurus, 4 sein: Kõrgus 2,15 m, pikkus 3,15 m, laius 2,15 m. Üksik (täiskasvanu) Voodikoht (lapsed): 2 üksikut voodid, 1 alumine (noorim) + 1 peal.

Kõrgus 2,15 m, pikkus 3,15 m, laius 3,20 m. Kahekohaline (paar): 2 ühekohalist voodid kõrvuti. Ta magab ukse kõrval.

Ruumi seinad 4 sein betoonist. Kõik seinad ja laed on värvilised roheline, hallituse, hallituse pärssimine, antistaatiline. 1 sein lükanduksega väljapääsuga (k 2,05 m, laius 0,9 m) horisontaalne 0,2 m rüüst. 1 sein päikesepoolse tõusuaknaga (kõik küljed 0,7 m) 1 m põrandat (laius: horisontaalne keskpunkt). 1 täisseinal (pea pool) on ,9 m põrandast ainult 1 voodivalgusti (laius: horisontaalne keskpunkt). 1 täisseinal (jalapoolne) on maast laeni kogu laius toa riidekapp (0,5 m sügav, sahtlid, riulid, hommikumantli varras), lükanduksed.

Ruumi põrand (vaibata): põrand peab olema märgmopiga puhastatav, libisemisvastane, antistaatiline, hallitus, hallitus, pärssiv, hügieeniline.

Ruumiaken (horisontaalne lükand): Horisontaalne lükandaken on toonitud topeltklaasiga. Ruudukujuline mittepuidust raam sisemõõt: 0,7 mx 0,7 m. Ei mingeid kardinaid ega kardinaid, vaid horisontaalsete libisevate putukavõrkude sees olevad aknaluugid (lukustatavad) .

Ruumiuks (horisontaalselt lükatav): uks on tegelikult 2 horisontaalset lükand Uksed: **Sisemised**, tugevad, lukustatavad seespool väljastpoolt. **Välimine**, putukas ekraaniga uks, lukustatav, ühesuunaline vaade.

Ruumipuhastus: Lagede ja seinte puhastusvahendil on antibakteriaalne, mikroobivastane, antistaatiline hallituse ja hallituse pärssimine. Ukse- ja hommikumantli puhastusvahendil on antistaatiline, antibakteriaalne, tolmulestavastane, bakteritsiidne ja hallitusevastane toime. "Aknapesuril" on triibuvastane, pimestamisvastane, kondensatsiooni pärssimise võime.

Hoiatus! Ei mingit putukamürki! Jälgige radooni saastumist!

Alus, Madrati eeltingimused: Põhi peab andma tugeva struktuuriga madrati toetama ja tagama õhuvoolu madratisile. **Madrats** peab igas magamisasendis säilitama selgroo loomulikud kumerused.

Alus on vastupidav, müravaba. See ei anna elektrilisi magnetlaineid (mootori jõul). Peab olema horisontaalne (ilma kallutavate osadeta). Baasil on 7 eemaldatavat täispuitliistu (kuivatatud, vanandatud) voodi laiuses. Alus on tolmulesta vaba. See toetab täielikult 150 kg raskust (üksik) ja sellel on 14-aastane garantii. Väsinud keha peab kosutava taaselustamise jaoks valetama madrats on parim. Surve oma keha toetatud piirkondadele peaks olema minimaalne. Madrati mikrokliima peab selle temperatuuri mõõdukaks muutma.

Alus, Madrati suurus (mõõt meetrites). Välisraam on 0,09 m põrand. Õhuringluse võimaldamine, voodialune puhastamine. Raami sees: laius 1,06 m, pikkus 2,06 m (madrati laius 1,05 m, pikkus 2,05 m). Siseraamil on 7 lahtist puitliistu: laius 1,06 m, paksus 0,03 m, Liistude vahed 0,03 m (suurendab madrati õhuringlust), põranda, liistude vaheline kaugus on 0,1 m. Tühi ruum põranda ja liistud on õhuringluseks, puhastamine (mitte ladustamine) hoia tühjana. Madrati suurus: laius 1,05 m, pikkus 2,05 m. **Märge!** Toas on ainult 1 üheinimesevoodi Alusmadrats. Paaridel on 2 üheinimesevoodit, alusmadratsid.

Madrati südamik toetab täielikult 150 kg kehakaalu. Garantii 7 aastat. Hüpoallergeenne, toetav, keharaskust jaotav, survet leevendav punktid, mõõdukas temperatuur, seentele vastupidav, klorofluorosüsivesinike vaba.

Kattemadrats (neid on 2: kaitse, välimine) mõlemad katted on masin pestav. Kaitsekaanel on tõmblukk, mis võimaldab täidist pesta, täiendada ja täiendada. Kaitsekattes on puhtast hõbedast (ilma sulamita) osakesed, mis annavad antibakteriaalsed, antimikroobsed, antistaatilised omadused, sisaldavad lõhnu. Väliskate on puuvillase kattekihiga Protector kate, Madrati südamik. Elastsed ribad hoiavad selle paigal. **Märge!** Külla minnes (puhkusel) võta kaasa oma kattemadratsid (mõlemad).

Madrats puhas iga 7 aasta tagant madrats vahetatakse uue vastu 1. Vahetatud madrats on põlenud! Iga 7 nädala järel tuleb mõlemat kattekihti pesta pesuaine, mis eemaldab plekid, lõhnad, heledab, lahustab rasva, tärklisi, proteiini ja loputab puhta veega 60°C vees. (Hoiatus! Ei keemiline puhastus). Kuivatamine peaks toimuma loomuliku õhuvooluga, tuule käes (ilma kuivatita), varju (pole otsest päikesevalgust).

Hoiatused! Ärge kunagi kasutage varem kasutatud madratsit ega andke edasi. Ärge kunagi jagage a madrati kate. Jagamine ohustab nakkushaiguste levikut.

Padi, tekk eeldused: padja disain hoiab selgroo loomulikuna joondus, kõrvaldab survepunktid ja toetab erinevaid magamisasendeid (külge, selge, kõht). Tekikujundus peab tegema sama.

Padja disaini saab kohevaks muuta, et see sobiks kasutaja unikaalse magamisasendiga ja suurendaks näo vereringet. Padja disain on hüpoallergeenne, toksiinidevaba, masinas pestav. Padja disain toetab kuni 150 kg kaaluvat magamiskohta.

Tekil on puhtast hõbedast (ilma sulamist) kootud osakesed, mis annavad antibakteriaalset, antimikroobset, antistaatilised omadused vähendavad lõhnu. Tekidisain suudab tagada tõhusa soojusjaotuse ja õhuringluse. Kujundus on hüpoallergeenne, toksiinidevaba ja masinas pestav.

Iga inimene peab magama oma tekiga. Miks?

Teki rebimine une ajal, partner võtab kogu teki enda kätte jättes katmata. **Tõmmake** mõlemad liiprid vastupidises suunas, luues seal tühimiku külma õhku tekitab külmavärinaid. **Ebatervislikud** kõik nakkushaigused kanduvad edasi.

Märge! Külla minnes (puhkusele) võta kaasa oma tekk, tekikate (mõlemad). Sama kehtib ka kapuutsiga tekikoti kohta.

Kapuutsiga tekikott hooldaja eestkostja soovitada külmadeks öödeks ja haigused, mis vajavad pidevat soojust "Kapuutsiga tekikott". See annab a mõnus taevalik uni. Kapuutsiga tekikott on magamiskott, mis on valmistatud standard eespool Quilt! See on pehme, kaisutav, nahasõbralik ja ühtlase kuumusega väljastus, masinpestav.

Padi, Tekk, Kapuutsiga Tekikoti suurus (mõõt meetrites) Padja suurus: laius 0,8 m, pikkus 0,4 m; Teki suurus: laius 1,40 m, pikkus 2,15 m
Kapuutsiga Tekikoti suurus: laius 1 m, pikkus 2,15 m.

Padi, tekk, kapuutsiga tekitäidis (ei: suled, hein, kaltsud, õled) on hüpoallergeensed, säilitavad padja elastsuse, masinas pestavad.

Padjakate (neid on 2: sisemine, välimine), Tekk, Kapuutsiga tekikott.

Padja sisekattel on tõmblukk, mis võimaldab täitmist, lisamist, vahetamist, pesemist. Sisekattes on sisse kootud puhta hõbedast (ilma sulamita) osakesed, mis annavad antibakteriaalseid, antimikroobseid, antistaatilisi omadusi ja lõhnavad. Padi ja tekk väliskate on 100% puuvillast ja lukuga. Kapuutsiga tekikott kaanel on sisse kootud puhta hõbedast (sulamita) osakesed, mis annavad antibakteriaalse toime, antimikroobset, antistaatilised omadused, piiravad lõhnu. Sellel on lukuga sääsevõrguga taskud, mida saab kasutada soojuse juhtimiseks ja õhuringluseks.

Padi, tekk, kapuutsiga tekikott: puhas (kuum vesi, kuivatita, keemiline puhastus) iga 7 nädala järel. Padi (täidis, mõlemad katted), Tekk, Kapuutsiga Tekkott pestakse pesuvahendiga, mis eemaldab plekid, lõhnad, helendab, lahustab rasva, tärklisi, valku ja loputage puhta veega 60°C vees. (Keemiline puhastus puudub). Kuivatamine õues loomulikus õhus, tuule käes (nr kuivati), vari (pole otsest päikesevalgust).

Magamistoamööbli eeltingimused:

Muu Magamistoamööbel koosneb 2 esemest (**peats, öökapp**) ükski muu mööbel ei tohiks ruumi segada. Magamistoa mööbel on funktsionaalne, antistaatiline, ei eralda mürgiseid aineid, peab olema täispuit. On ümarad servad, nurgad. Ei tohi toota sisseehitatud seadmeid elektromagnetlained (**televisoor, raadio, telefonid, arvuti, küte, mootoriga voodid vesivoodid**). **Märge!** Kasutage ainult täispuitu, mitte liimpuitu (puitlaastplaat, vineer..).

Pealaud (**kuivatatud täispuit**) on täispuidust paneel, mis kinnitub restiga voodipõhjale. Peatsi suurus: laius 1,10 m (**üksik**), kõrgus 0,5 m. Peavad olema ümarad servad, nurgad. **Märge!** Kahekordne kasutamine 2 vallalised kõrvuti.

Öökapp (**kuivatatud täispuit**) mööbel 2 sahtliga. Suurus: laius 0,7 m, sügavus 0,4 m, kõrgus 0,35 m. Öökapp on asetatud aluse aknapoolsel küljel. **Doubles teine öökapp asub aluse vastasküljel.**

Öökapi tarvikud: Joogiklaas ja Kuldset tooni klaaskauss Igal öökapil joogiklaas (**ilma plastikuta**), mis on täidetud 0,2 l filtreeritud veega (**ei ole lisatud**). Igal õhtul enne magamaminekut pange klaas ette Öökapp. **Märge!** Joo öösel iga kord pärast külastamist a tualetti või kurgukuivuse korral jooge hommikul puhata.

1 **kuldset tooni klaasist kauss** (**1 ainult kahekohalistele**), mis sisaldab taimset segu aknapoolsel öökapil. Kui segu aurustub, siis see annab kasulikud ained ära. Taimne segu koosneb 7 ürdist: **kummel** (*matricaria chamomilla*), **eukalüpt** (*eucalyptus globulus*), **humal** (*hu-mulus lupulus*), **iisop** (*hysopus officinalis*), **lavendel** (*lavendula offici-nalis*), **meliss** (*melissa officinalis*), **roos** (*rosa damascena*).

Mööbli (puit) puhastamine: pühkige kuiva mikrokiudlapiga.

Klaas: peske antibakteriaalses nõudepesuvahendis, seejärel loputage filtreeritud vees, kuivatage puuvillase rätikuga.

Veefiltri filtreerimise eesmärk on vähendada: **arseeni, asbesti, kloori, klorovormi, karbonaadi kõvadust, vaske, mustust, herbitsiide, raskmetalle, pliidi, pestitsiidid, rooste,...**

Kleidi eeltingimused:

Kleite on kahte tüüpi: öösärk, hommikumantel. Öösärk kantakse voodis. Hommikumantlit kantakse toast lahkudes. Hommikumantleid kannab He, She. **Hoiatus!** Ärge kunagi jagage kleiti. Jagamine

ohustab nakkushaiguste levikut.

Öösärk on lõdvalt rippuvad küünarvarrukad, põrandani ulatuv puuvillane (100%) ööriietus. Võib olla 1-värviline või värviline. Öösärk on lahti, et õhk saaks keha ümber ringelda. Öösärgi all ei tohiks midagi muud kanda. Öösärki pestakse kord nädalas, välja arvatud juhul, kui see on teise öösärgi vastu vahetamisel eriti määratud.

Hommikumantlil on rätikkrae, vöökohal lips, 2 küljetaskut, pikad varrukad, on põlvini. See on siidist satiinist. Võib olla 1-värviline või värviline.

Hommikumantlit kantakse öösärgi peal. Hommikumantlit pestakse iga 4 nädala järel, välja arvatud juhul, kui see on teise hommikumantli vastu vahetamisel eriti määratud.

Jalatseid (sussid..) tuleks kanda hommikumantliga. Kleit puhas (kuum vesi, kuivatita, keemiline puhastus) Igal nädalal pestakse öömantlit ja iga 4 nädala järel hommikumantlit pesuvahendiga, mis eemaldab plekid, lõhnad, muudab heledamaks, lahustab rasva, tärklisi, valku ja loputab lihtsalt pesuvahendiga. tavaline vesi 60°C vees. (Keemiline puhastus puudub). Kuivatamine õues loomuliku voolava õhu käes, tuule käes (kuivati puudub), varjus (ilma otsese päikesevalguseta).

Tere hommikust, sirutage, tõuske üles, jooge klaas filtreeritud vett, minge tualetti, tehke "Igapäevased treeningud (harjutused)", kummardage "Igapäevane palve", peske nägu ja käsi, sööge hommikusööki, pange riidesse. Kontrollige oma "Planeerijat". Nüüd olete valmis elukogemusteks. Õues minnes kandke kaitseriietust ja peakaitset.

