

Estàndards de la Nova Era

Amb Custodian Guardian New Age arriben els estàndards CGNA.N'hi ha 4.Són un servei comunitari!

Norma de protecció del clima 1 CPs 1

Per sobreviure el cos humà necessita protecció climàtica! Amenaces climàtiques: Sol(radiació),Temperatura(calent fred),Humit(calfred, hipotèrmia), Vent(cremar, refredar, pols).La protecció climàtica consisteix en Protecció del cap, Roba de protecció, Calçat de protecció.Amenaça per a la pell nua del cos humà(nuesa) exposat als elements.

Mesures estàndard 1 Ms 1

Custodian Guardian utilitza els estàndards New Age(NA)per mesurar.Una versió mètrica actualitzada.Un servei comunitari de la UCG.

Base de llargadaunitat:metre(m)~**Zona Base**unitat:metre quadrat(m²)~metre 3D(m³)~**Base de volum**unitat:litre(l)~**Base de pes**unitat: gram(g)

Embalatge estàndard 1 Ps 1

Ps 1(estàndard d'embalatge)cobreix les necessitats del consumidor: honesta fàcilment per comparar quantitats de productes i embalatge.Els envasos són reciclables i biodegradables.Ps 1 a servei comunitari de la UCG.

Son estàndard 1 Ss 1

El somni és necessari per a la supervivència del cos humà.7 hores haurien de servir. La manca de son porta a la mort, però només després d'un trànsit molt dolorós per la depressió i els esclats de bogeria.

AS it is Written It Shall Be



Estàndard New Age

Norma de protecció del clima 1 CP 1

Per sobreviure el cos humà necessita protecció climàtica!

Amenaces climàtiques:Sol(radiació),Temperatura(calent fred),Humit (calfred, hipotèrmia),Vent(cremar, refredar, pols).La protecció climàtica consisteix en protecció del cap, roba protectora i calçat protector.Amenaça per a la pell nua del cos humà(nuesa)exposat als elements.

Protecció oculares divideix en 2 seccions:Pràctic:lent única(visor).
Moda:2 lents(ulleres).

1. Llanta: necessita evitar partícules en l'aire per tots els costats(inferior, laterals, superior). Ha de ser resistent al trencament(no es trenca en seure). Pot ser de qualsevol color pot ser ornamental.
2. Lent(s): irrompible, altament resistent a les ratllades, bloqueja els raigs UV, no s'empanya, s'ajusta l'enlluernament(canvia més fosc, més clar, més clar, més fosc).

Sempre es porta protecció ocular quan està fora!

V Protecció del cap del casc contra cops.El cabell i el cap necessiten protecció climàtica del fred, la humitat, la radiació extrema i la contaminació. El cap també necessita protecció contra cops:un casc V amb rastrejador GPS integrat, telèfon, gravadora de vídeo.

La carcassa exterior és metàl·lica o sintètica.Té una carena de línia mitjana(pot estar decorat, plomatge). Una corretja de barbata de cuir conté un micròfon. La visera està corbada de costat, recte cap amunt, cap avall, irrompible, altament resistent a les ratllades, bloqueja els raigs UV, no s'enfoga, s'ajusta a l'enlluernament(més fosc, més clar, més clar, més fosc).El casc té una part posterior de cuir com a protector de coll.

VEl casc té encoixinat interior de pell. Incrustats al farciment hi ha peces per a les orelles.ABalaclava(gorro)oMocador Kes pot portar sota un casc. Per mantenir el revestiment interior del casc net de la transpiració, la caspa i la greix. Accessori exterior:llum brillant, llum infraroja; una càmera de vídeo.

Balaclava(gorro) cobreix tot el cap exposant només els ulls. Està fet de llana o una barreja de cotó i llana(sense fibra sintètica).Pot ser de qualsevol color o patró pot tenir un pompó decoratiu a la part superior. Quan no es necessita cap protecció per a la cara i el coll, el passamuntanyes es pot enrotllar i convertir-se en un "Gorro".



Bufanda Kpot cobrir tot el cap exposant només els ulls (protecció màxima).Actua com a coberta per al cap i com a vel. Està fet de llana o una barreja de cotó i llana(no



fibra sintètica). Pot ser de qualsevol color o patró.

Balaclava o Bufanda Ktots dos protegeixen tapant el nas i la boca. S'evita la inhalació de la contaminació, les malalties contagioses mortals i els insectes urticants. Redueix l'efecte de l'aire sec i fred. Es redueixen les al·lèrgies i l'asma. Conté malalties contagioses en propagació.

La protecció del cap sempre es fa servir quan està fora!

Roba protectora és necessari per protegir el cos del clima, les malalties, la contaminació. La roba de protecció ha de ser còmoda, útil i assequible. La roba de protecció consisteix en coberta per al cap, roba, mitjons, protecció dels peus. Sempre es porta roba de protecció a l'exterior.

La pell necessita molta protecció, de les picades (animals, humans), Picades (Insectes, agulles), Infeccions (bacteris, fongs, gèrmens, virus), Radiació (Calor, Solar, Nuclear), Exposició (Àcid, foc, gelada, vores afilades, humit).



La roba està feta de fibres naturals: pells d'animals, fibra vegetal, seda, cotó o llana. Les fibres artificials no s'utilitzen per a la roba que toqui la pell.



Roba protectora, Bata (amb caputxa) o 2 peces fetes de cotó, fibra vegetal, llana o una barreja de cotó i llana (sense fibres sintètiques) qualsevol color qualsevol patró. Qualsevol hauria de tenir el coll de la samarreta, inflat* braços, cames tancades als canells i als turmells (prova d'esborry). *Els braços i les cames inflades permeten que les articulacions dels colzes i els genolls es moguin lliurement i l'aire interior crea un control climàtic per a la pell i el cos. Les fibres artificials no s'han d'utilitzar per a la roba o qualsevol cosa que toqui la pell humana.

Els peus necessiten protecció contra el clima i els cops. La pell, els dits dels peus i els turmells estan en perill. Entre els dits dels peus és el lloc ideal per a les infeccions (bacteris, gèrmens, fongs, virus). Els dits dels peus es toquen fàcilment. Els dits dels peus són vitals i necessiten protecció. Sense dits dels peus, sense caminar. Els turmells es toquen, es torcen, ambdós dolorosos. Les lesions de turmell a llarg termini condueixen a una malaltia debilitant: artritis.

Mitjons estan fets de cotó, llana o una barreja de cotó i llana (sense fibres sintètiques) qualsevol color qualsevol patró. Els mitjons tenen partícules de plata pura (sense aliatge) teixit, donant propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques, reduint les olors. Coberta de mitjons Peus fins a 7 cm per sobre dels turmells.



Botes tenen pell protectora superior (sense sintètics), pell interior suau (sense sintètics), soles de pell o goma (pot ser reciclat). Les botes són per protegir els peus fins a 7 cm per sobre dels turmells. Protecció dels peus que no protegeix (Sandàlia, sabatilles, tangles) peus, turmells són inútils. La protecció dels peus s'ha de portar sempre a l'exterior. Caminar descalç fora no és saludable.



màes fa servir protecció en forma de guants! Els guants estan fets de cuir, cotó, llana o una barreja de cotó i llana (sense fibres sintètiques) qualsevol color qualsevol patró.



La pell sintètica és un risc per a la salut! Acaba la producció!

Sempre es fa servir roba de protecció quan està fora

Shun Shame:

Moda ràpida! Cada any comprar una nova tardor, hivern, primavera, estiu és un contaminant de residus ambientals! S'acaba!



Dissenyador! l'etiqueta són part elitista de l'apartheid de la riquesa. Les marques de disseny tenen un preu excessiu. Produït pel treball esclau. Creat per a persones benestants arrogants que deixen de banda els pobres i necessitats que lluiten. S'acaba!

Afligit roba de gent que es burla dels sense sostre. Paguen perquè la roba sembli rentada, s'ha arrencat a propòsit i s'hi fan forats. Fastigós! S'acaba! Feu responsables a aquesta gent!



Codi de vestimenta inacceptable: Feu que la gent sàpiga que ho és.

Estàndard New Age

Mesures estàndard 1 Ms 1

Custodian Guardian utilitza els estàndards New Age(NA)per mesurar.Una versió mètrica actualitzada.Un servei comunitari de la UCG.

Base de llargadaunitat:metre(m)~

Zona Baseunitat:metre quadrat(m²)~metre 3D(m³)~

Base de volumunitat:litre(l)~ **Base de pes**unitat:gram (g)

Mesurar prefixos. Utilitzeu prefixos en majúscules per a poders positius.

Prefix	Símbol	Poder[]	Valor
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
Exa	E	10[18]	1.000.000.000.000.000.000
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
Míria	El meu	10[4]	10.000
quilo	K	10[3]	1.000
Hecto	H	10[2]	100
Deca	D	10[1]	10
base	b	10[0]	1
deci	d	10[-1]	0.1
centimes	c	10[-2]	0,01
mil	m	10[-3]	0,001
micro	μ	10[-6]	0.000.001
nano	n	10[-9]	0,000.000.001
pico	pàg	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

Base de llargadaunitat:metre(m)~ els prefixos de lletres minúscules són(≤)valors de base.[0]Els claudàtors indiquen el valor de la potència.**Distància entre 2 punts.** Exemple 0..à..10 = 10

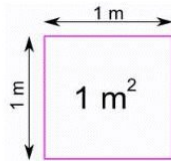
Prefix Símbol Potència[]Valor

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 Ex	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 Míria	Mim	10[4]	10.000
1 quilo	Km	10[3]	1.000
1 hecto	Hm	10[2]	100
1 Deca	Dm	10[1]	10
1 metre	m	10[0]	1
1 deci	dm	10[-1]	0.1
1 cèntim	cm	10[-2]	0,01
1 mil·li	mm	10[-3]	0,001
1 micro	µm	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 atto	soc	10[-18]	0,000.000.000.000.000.001
1 zepto	zm	10[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 jocto	ym	10[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

Metre quadrat unitat: **metre**(m²)~ els prefixos de lletres minúscules són(≤)valors de base.[0
]Els claudàtors indiquen el valor de la potència. **Amplada, amplada d'una àrea multiplicada**
 Exemple 10 • 10 = 100 m²

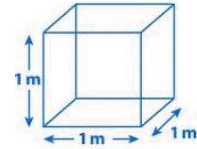
Prefix	Símbol	Poder[]	Valor
1 Yotta	Ym ²	10[24]	1.000.000.000.000.000.000.000.000
1 Zetta	Zm ²	10[21]	1.000.000.000.000.000.000.000
1 Ex	Em ²	10[18]	1.000.000.000.000.000.000
1 Peta	Pm ²	10[15]	1.000.000.000.000.000
1 Tera	Tm ²	10[12]	1.000.000.000.000
1 Giga	Gm ²	10[9]	1.000.000.000
1 mega	Mm ²	10[6]	1.000.000
1 Míria	Mym ²	10[4]	10.000
1 quilo	Km ²	10[3]	1.000
1 hecto	Hm ²	10[2]	100
1 Deca	Dm ²	10[1]	10
1 metre	m ²	10[0]	1

1 deci	dm ²	10[-1]	0.1
1 cèntim	cm ²	10[-2]	0,01
1 mil·li	mm ²	10[-3]	0,001
1 micro	µm 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 jocto	ym ²	10[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001



Quadrat
metre
(m²)

Cúbic
metre
(m³)



Metre cúbic unitat: **metre**(m³)~ els prefixos de lletres minúscules són(≤)valors de base.[0]
Els claudàtors indiquen el valor de la potència. **Amplada, amplada, profunditat** d'una àrea multiplicada. Exemple $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

Prefix	Símbol	Poder []	Valor
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 Ex	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 Míria	Mym ³	10[4]	10.000
1 quilo	Km ³	10[3]	1.000
1 hecto	Hm ³	10[2]	100
1 Deca	Dm ³	10[1]	10
1 metre	m ³	10[0]	1
1 deci	dm ³	10[-1]	0.1
1 cèntim	cm ³	10[-2]	0,01
1 mil·li	mm ³	10[-3]	0,001
1 micro	µm 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 jocto	ym ³	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

Base de volumunitat:litre(l)~ els prefixos de lletres minúscules són(≤)valors de base.

[0]Els claudàtors indiquen el valor de la potència.Volum entre 2 compassos. Exemple 0..à..10 = 10

Prefix	Símbol	Poder[]	Valor
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 Ex	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 Míria	Myl	10 ^[4]	10.000
1 quilo	Kl	10 ^[3]	1.000
1 hecto	Hl	10 ^[2]	100
1 Deca	Dl	10 ^[1]	10
1 litre	l	10 ^[0]	1
1 deci	dl	10 ^[-1]	0.1
1 cèntim	cl	10 ^[-2]	0,01
1 mil·li	ml	10 ^[-3]	0,001
1 micro	µl	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nl	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 pico	pl	10 ^[-12]	0,000.000.000.001
1 femto	fl	10 ^[-15]	0,000.000.000.000.001
1 atto	al	10 ^[-18]	0,000.000.000.000.000.001
1 zepto	zl	10 ^[-21]	0.000.000.000.000.000.000.001
1 jocto	yl	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001



Volum
(l)

Pes
(g)



Base de pesunitat:gram(g)~ els prefixos de lletres minúscules són(≤)valors de

base.[0]Els claudàtors indiquen el valor de la potència.Pes entre 2 mesures.

Exemple 0..à..10 = 10

Prefix	Símbol	Poder[]	Valor
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
1 Ex	Per exemple	10 ^[18]	1.000.000.000.000.000.000

1 Peta	Pàg	10 ^[15]	1.000.000.000.000.000
1 Tera	Tg	10 ^[12]	1.000.000.000.000
1 Giga	Mg <small>Bona partida</small>	10 ^[9]	1.000.000.000
1 mega	Mg	10 ^[6]	1.000.000
1 Míria	Mg	10 ^[4]	10.000
1 quilo	Kg	10 ^[3]	1.000
1 hecto	Hg	10 ^[2]	100
1 Deca	Dg	10 ^[1]	10
1 gram	g	10 ^[0]	1
1 deci	dg	10 ^[-1]	0.1
1 cèntim	cg	10 ^[-2]	0,01
1 mil·li	mg	10 ^[-3]	0,001
1 micro	µg	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	ng	10 ^[-9]	0,000.000.001
1 pico	pàg	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 jocto	yg	10 ^[-24]	0.000.000.000.000.000.000.000.001

PS-1(Embalatge estàndard) cobreix les necessitats del consumidor:honesta fàcilment per comparar quantitats de productes, embalatge.Els envasos són reciclables.

El govern ha d'estandarditzar la mida del contingut dels envasos: sòlid(gram, Kg), líquid(litre).La norma s'ha d'aplicar als envasos comercials, industrials i personals.Els envasos també han de ser reciclables.

Taula estàndard d'embalatge de Guardians de l'univers.

Peses sòlides(g, kg)i pesos líquids(l) només es pot envasar, distribuir, vendre en les 14 quantitats que es mostren a la taula.

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

Estàndard New Age

Embalatge estàndard 1 Ps 1

Ps 1(estàndard d'embalatge)cobreix les necessitats del consumidor: honesta fàcilment per comparar quantitats de productes i embalatge.Els envasos són reciclables i biodegradables.Ps 1 a servei comunitari de la UCG.

Taula estàndard d'embalatge de Universe Custodian Guardians

Sòlidgramg
QuilogramKg
TonT



Líquidmil·lilitremml
litrel
QuilolitreKl

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>

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

Orientació al consumidor

Els pesos sòlids i líquids mostren el preu d'1 kg, 1 l. Per comparar preus, + el pes i el preu reals.

El producte amb elkg més baix,lel preu és elGanga!

Enganyósembalatge(frau al consumidor)

Les economies orientades al benefici permeten criminals immorals**Embalatge enganyós(frau al consumidor)**.Els consumidors necessiten protecció contra productors, fabricants i minoristes enganyosos, deshonestos, paràsits, depredadors i cobdiciosos que fan servir "envasos enganyosos".(contingut de mida reduïda) per aprofitar(estafar)dels consumidors.

Exemples de com funciona el sistema enganyós, deshonest i cobdiciós.

Un producte es presenta en un paquet de 0,440 kg utilitzant l'etiqueta de la seva marca. El mateix producte també s'etiqueta com a marca d'origen dels minoristes, però el contingut del paquet es redueix a 0,415 kg. Es fa perquè un minorista pugui vendre la seva marca d'origen a un preu més baix que la marca del fabricant.Això és per enganyar(truc enganyós, deshonest, cobdiciós)un consumidor perquè pensi que la marca domèstica és una ganga pel seu preu més baix. Quan de fet, un consumidor obté menys producte no hi ha estalvi. De vegades un consumidor acaba pagant més.

Frau al consumidor!!!**SENYORAR3**

Un fabricant empaqueta el seu producte en un paquet de 0,440 kg. Una altra marca utilitza envasos de la mateixa mida, però d'una manera enganyosa, deshonest, fraudulenta i llaunera només posa 0,425 kg de producte. Si els productes es venen al mateix preu, el 2nd fabricant obté un benefici més gran. El consumidor obté menys producte per la mateixa quantitat de diners gastada. El consumidor ha estat enganyat. Si el 2nd fabricant ven a un preu més baix, el seu producte sembla una ganga. Perquè hi ha menys producte al 2nd fabricant. Per tant, s'hauria de vendre per menys, i no convertir-lo en una ganga més. El 2nd fabricant espera d'una manera enganyosa, deshonest i llaunera, que el consumidor no comprovi el pes ja que el seu embalatge s'assembla als productes de la competència. **Frau al consumidor! SENYORAR3**

Els embalatges solen arribar amb menys contingut complet (embalatge de grans dimensions). L'embalatge està dissenyat per contenir 6 articles, però només en conté 5. Aquest engany pretén enganyar els consumidors en creure que obtenen més del que realment aconseguixen! **Frau al consumidor!!! SENYORAR3**

Obteniu menys > pagar més! Un fabricant afegeix menys sal, sucre. Etiqueta el producte com a "Reduït" i cobra més! Reduït és transmetre al consumidor que hi havia un cost addicional (alguna cosa treta, reduïda). Per tant, cal un preu més alt. No és cert, no hi ha cap cost addicional. El fabricant va posar menys, de manera que el preu hauria de ser més baix. **Frau al consumidor!!! SENYORAR3 Reduir vol dir posar menys.**

Productes importats envasats per semblar producte local. **Frau al consumidor SENYORAR3**. Producte local envasat per semblar estranger, importat. **Frau al consumidor SENYORAR3**.

Ha de fer !

El govern ha d'estandarditzar la mida del contingut dels envasos a l'estàndard Custodian Guardian New Age, Ps 1. Les normes s'apliquen als envasos comercials, industrials i personals. **Nota!** Les mesures imperials estan obsoletes. **Tots els embalatges són reciclables.**

Final Enganyós-Embalatge

Establir UCGP 1 (estàndard d'embalatge) Admet l'estàndard d'embalatge Ps 1 castigar els envasos enganyosos

Orientació al consumidor!

Els pesos sòlids i líquids mostren el preu d'1 kg, 1 l. Per comparar preus + el pes i el preu reals.

El producte amb el kg més baix, el preu és el Ganga!

Estàndard New Age

Son estàndard 1 Ss 1

El somni és necessari per a la supervivència del cos humà. 7 hores haurien de servir. La manca de son porta a la mort, però només després d'un trànsit molt dolorós per la depressió i els esclats de bogeria.



Per aconseguir un somni reparador i revitalitzador, l'habitació ha de ser el més fosca possible i l'absència de sorolls interns i externs és imprescindible. Govern Local (Comerç) cal implementar el toc de queda nocturn! Nota: és normal tenir 2 sons amb un descans entremig. 1st el son és d'unes 3,5 hores amb un descans d'1,5 hores seguit d'un son de 3,5 hores.

La deficiència del son està privant el cos de les seves capacitats curatives afectant les funcions cardíaques, immunològiques, endocrinologies, neurològiques, psicològiques i anabòliques generals. La falta de son pot provocar apnea, obesitat, resistència a la insulina i depressió crònica. La deficiència del son pot provocar la mort. La deficiència de son forçada es classifica com a tortura.

Un somni saludable implica moure's durant el son, estirat dret o amb els genolls aixecats, d'esquena, de costat o de panxa. El somni està relacionat amb l'equilibri dels sistemes següents: Cortisol, Melatonina, hormona del creixement, insulina, noradrenalina, protactini, serotonina... El somni el nostre pes està lligat: 2 hormones (Lepton, Reline) treballar per controlar els sentiments de gana, sacietat. La manca de son et fa menys satisfet després de dinar, amb ganes de més menjar que resulta en menjar en excés (obesitat). El somni caminar és una malaltia que necessita atenció mèdica.

Ha de ser fosc, ha de ser de nit. Per aconseguir un somni reparador i revitalitzador, el dormitori ha de ser el més fosc possible. És imprescindible l'absència de soroll intern i extern. Comarca ha d'implementar Toc de queda nocturn. Hauria d'haver passat 1 hora des de l'última alimentació. Raspallar-se les dents i rentar-se tot el cos abans d'anar a dormir. Adora la 'oració del son'.

Dormir pregària

1 Déu està esperant saber de tu

Benvolgut 1 Déu, Creador de l'Univers més bonic
Protegeix-me quan sóc més vulnerable

Protegiu-me dels mals pensaments inquietants Deixa'm
tenir un son reparador i revitalitzador No deixis que la
preocupació pertorbi els meus somnis, dorm Deixa'm
recordar només els dolços somnis

Per la Glòria de 1 Déu i el bé de la humanitat



Aquesta pregària s'utilitza abans d'anar a dormir!



Durant la pausa de son d'1,5 hores

La gent s'aixeca, va al bany...Abans d'acostar-se, feu exercicis nocturns, beveu aigua.Els que no s'aixequen, resen, llegeixen, escriuen, xerren en parella, company (la gent està més relaxada a l'hora de concebre),...

Exercicis nocturns

1stExercici:Col·loqueu les palmes*de les mans contra l'exterior dels genolls.Premeu les mans cap a dins, els genolls cap a fora, manteniu premut 2 segons (**Sentiu tensió als braços, cames, espatlla**).Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.*la variació utilitza punys

2ndExercici:Fer punys*col·loca-los contra l'interior dels teus genolls. Premeu els punys cap a fora i els genolls cap a dins, manteniu premut 2 segons(**Sentiu tensió als braços, cames, estómac**).Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.*variació utilitza palmes planes

3rdExercici:Doblar els braços(90%)a nivell del pit gira la mà esquerra cap amunt doblgant els dits, gira la mà dreta cap avall doblgant els dits.Entrellaçar els dits amb força. Ara estireu les mans en direcció oposada, mantingueu premut 2 segons(**Sentiu tensió als dits, als braços, al pit**).Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

4thExercici:Doblar els braços(90%)a l'alçada del pit gireu la mà esquerra cap amunt, gireu la mà dreta en puny.Col·loqueu el puny a la mà premeu cap avall al mateix temps premeu la mà oberta cap amunt, manteniu premut 7 segons. Seqüència inversa, manteniu premut 7 segons(**Sentiu tensió a les mans, els braços, el coll, el pit**).Relaxa't, respira i pren un glop d'aigua estira't, dorm bé. Sense repeticions.

Les persones amb l'esquena tensa afegixen aquest exercici a cada exercici:Posar les mans als genolls. Inclineu el cap cap enrere, flexioneu cap enrere i balancegeu-vos cap endavant sense perdre el contacte amb els genolls(**Sentiu tensió als braços, l'esquena, l'estómac**).Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

Hi ha requisits previs abans d'anar a dormir.

Prendre copa(sense plàstic)ple amb 0,2 l d'aigua filtrada(res afegit)a cada tauleta de nit.Cada nit abans d'anar a dormir poseu un vidre a la tauleta de nit.**Nota!**Beu durant la nit cada cop després d'haver visitat un vàter o quan tinguis la gola seca, beveu descans quan us aixequiu al matí.Teniu 1 bol de vidre daurat(1 només per a dobles)que conté una barreja d'herbes a la tauleta de nit de la finestra.

Habitacióés el més fosc possible amb una absència de soroll intern i extern. Comarca (Govern Local)ha d'aplicar el toc de queda nocturn. El terra, les parets i el sostre de l'habitació estan formats per panells prefabricats de formigó resistent a cicló, foc i alta humitat amb un acabat superficial de pigment verd. Aparells que produeixen ones electromagnètiques(ordinador, calefacció, TV, ràdio, telèfons, llits motoritzats, llits d'aigua)s'han de mantenir fora de l'habitació. Aquestes ones interrompen els cicles naturals del son. Calefacció central(vapor, aigua calenta), el refredament és per circulació d'aire natural.Temperatura ambient 17-19°C.

Mida de l'habitació(mesura interior en metres)2 mides, 4 parets:Alçada 2,15 m, llargada 3,15 m, amplada 2,15 m. Solter(adult)Literes(nens): 2 llits individuals, 1 de baix(el més jove)+ 1 a la part superior.

Alçada 2,15 m, llargada 3,15 m, amplada 3,20 m. Doble(parella): 2 llits individuals al costat de l'altre. Dorm al costat de la porta.

Parets de l'habitació4 parets de formigó prefabricat.Totes les parets i el sostre són de color verd, inhibidors de floridura, antiestàtic. 1 paret amb porta de sortida corredissa (h 2,05 m, W 0,9 m)horitzontal a 0,2 m de la bata. 1 paret amb finestra de sortida del sol(tots els costats 0,7 m)1 m de pis(amplada: centre horitzontal). 1 paret sòlida(costat del cap)té ,9 m del pis 1 llit només llum(amplada: centre horitzontal). 1 paret sòlida(costat del peu)Té una amplada completa de l'armari de l'habitació de terra a sostre(0,5 m de profunditat, calaixos, prestatgeries, vareta de bata), portes corredisses.

Pis de l'habitació(sense catifa):El sòl ha de ser netejable amb fregona humida, antilliscant, antiestàtic, floridura, inhibidor, higiènic.

Finestra de l'habitació(lliscant horitzontal):La finestra corredissa horitzontal té doble vidre tenyit. Mida interior marc quadrat no de fusta: 0,7 mx 0,7 m.No hi ha cortines ni cortines en lloc de persianes exteriors(bloquejable)dins de mamparas d'insectes lliscants horitzontals.

Porta de l'habitació(lliscant horitzontal): La porta és en realitat 2 portes corredisses horitzontals:**Interior**, sòlid, amb clau dins de l'obertura exterior.

Exterior, porta mosquitera, amb pany, visió 1 via.

Habitació neta: 'Netejador de sostres i parets' té capacitats antibacterianes, anti germicida, antiestàtic i inhibidor de floridura.'Door and Robecleaner' té capacitats antiestàtiques, antibacterianes, antiàcars de la pols, anti-germicides i inhibidors de la floridura.'El netejador de finestres té capacitats anti-rates, anti-enlluernament i inhibició de la condensació.

Avís!Sense insecticida! Vigila la contaminació del "Radon"!

Base, MatalàsRequisits previs: la base ha de donar un suport estructural ferm al matalàs i proporcionar flux d'aire al matalàs.Un matalàs ha de mantenir les corbes naturals de la columna vertebral en qualsevol posició per dormir.

La base és robusta, silenciosa.No dona ones magnètiques elèctriques (**accionat per motor**). Ha de ser a nivell horitzontal(**sense peces inclinables**). La base té 7 llistons de fusta massissa extraïbles(**assecat, envellit**)l'amplada del llit. La base està lliure d'àcars de pols. Suporta totalment el pes de 150 kg(**solter**)té una garantia de 14 anys.Per a un somni reparador i revitalitzador, un cos cansat ha d'estirar-se, el millor és un matalàs. La pressió sobre les zones suportades del cos ha de ser mínima. El microclima del matalàs necessita moderar la seva temperatura.

Base,Matalàs mida(mesura en metres). El marc exterior és de 0,09 m del terra. Permet la circulació de l'aire, neteja sota el llit.Marc interior: ample 1,06 m, llargada 2,06 m(**ample de matalàs 1,05 m, llargada 2,05 m**). El marc interior té 7 llistons de fusta solts: ample 1,06 m, gruix 0,03 m, espais de 0,03 m entre llistons(**augmenta la circulació d'aire del matalàs**), distància entre terra, llistons és de 0,1 m. L'espai buit entre terra i llistons és per a la circulació de l'aire, la neteja(**no emmagatzematge**) mantenir-lo buit.Mida del matalàs: ample 1,05 m, llargada 2,05 m.**Nota!**Només hi ha 1 matalàs de base de llit individual de mida. Les parelles tenen 2 matalassos de base de llits individuals al costat.

Nucli de matalàssuportar totalment un pes corporal de 150 kg.Garantia 7 anys. Hipoalergènic, de suport, distribueix el pes corporal, alleuja els punts de pressió, temperatura moderada, resistent als fongs,**Lliure de clorofluorocarburs**.

Funda de matalàs(n'hi ha 2: **protector, exterior**)ambdues fundes es poden rentar a màquina. La funda protectora té una cremallera per permetre que l'ompliment es pugui rentar, complementar i reposar. La coberta protectora té partícules de plata pura (sense aliatge) teixides per donar propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques, que contenen olors.La coberta exterior és una coberta de llençol ajustable de cotó Funda protectora, nucli de matalàs. Les tires elàstiques el mantenen al seu lloc.**Nota!**En visitar(**vacances**)porteu les vostres pròpies fundes de matalàs(**tots dos**).

Matalàs netcada 7 anys es substitueix el matalàs per un nou. El matalàs substituït es crema!Cada 7 setmanes, les dues fundes s'han de rentar amb un detergent que s'encarregui de taques, olors, aclareix, dissol greix, midó, proteïnes i esbandeix amb aigua senzilla en aigua a 60 °C.(**Avís! No hi ha rentat en sec**).L'assecat s'ha de fer amb un flux d'aire natural, brisa(**sense assecador**) , ombra(**sense llum solar directa**).

Avisos! No reutilitzeu ni ceduï mai el matalàs usat.No compartiu mai una funda de matalàs.**Compartir els riscos de propagació de malalties infeccioses.**

coixí,EdredóRequisits previs: el disseny del coixí manté la columna vertebral en alineació natural, elimina els punts de pressió i admet diferents posicions de son (**costat, esquena, panxa**).El disseny de l'edredó ha de fer el mateix.

Disseny de coixí té la capacitat de ser esponjós per adaptar-se a la postura única de dormir de l'usuari i augmentar la circulació facial. El disseny del coixí és hipoalergènic, lliure de toxines, rentable a màquina. **Disseny de coixí suport dormitori de pes màxim de 150 kg.**

Edredó té plata pura (sense aliatge). Les partícules teixides per donar propietats antibacterianes, antimicrobianes i antiestàtiques frenen les olors. El disseny del edredó té la capacitat de garantir una distribució efectiva de la calor i la circulació de l'aire. El disseny és hipoalergènic, lliure de toxines i rentable a màquina.

Cada individu ha de dormir amb el seu propi edredó. Per què?

Arrancada d'edredós durant el son, la parella s'emporta tot el cobrellit deixant-te descobert. **Esborrany** tots dos dormitoris giren en sentit contrari creant un buit on l'aire fred dóna calfreds. **Poc saqualsevol malaltia infecciosa es transmet. Nota!** En visitar (vacances) porta el teu propi edredó, funda nòrdica (tots dos). El mateix s'aplica a la "bossa d'edredó amb caputxa".

Bossa Quilt amb caputxa El guardià recomana per a les nits fredes i les malalties que necessiten una calor constant la "Bossa d'edredó amb caputxa". Dóna un somni celestial còmode. Una "bossa d'edredó amb caputxa" és un sac de dormir fet amb l'estàndard de Quilt anterior! És suau, acollidor, agradable per a la pell amb una distribució uniforme de calor, es pot rentar a màquina.

Coixí, Edredó, Mida de la bossa d'edredó amb caputxa (mesura en metres) Mida del coixí: amplada 0,8 m, llargada 0,4 m; Mida del nòrdic: amplada 1,40 m, llargada 2,15 m Mida de la bossa Quilt amb caputxa: ample 1 m, llargada 2,15 m.

Coixí, Edredó, Farciment d'edredó amb caputxa (No: plomes, fenc, draps, palla) són hipoalergènics, mantenen l'elasticitat del coixí, es poden rentar a màquina.

Funda de coixí (n'hi ha 2: interior, exterior), **Edredó, Bossa Quilt amb caputxa**. La funda interior del coixí té una cremallera per permetre omplir, afegir, substituir i rentar. La coberta interior té plata pura (sense aliatge) partícules teixides, que donen propietats antibacterianes, antimicrobianes, antiestàtiques, frenen les olors. La funda exterior de coixí i edredó està feta de 100% cotó i té cremallera. La funda de bossa d'edredó amb caputxa té plata pura (sense aliatge) partícules teixides, que donen propietats antibacterianes, antimicrobianes, antiestàtiques, frenen les olors. Disposa de butxaques de mosquitera amb cremallera per a la gestió de la calor i la circulació de l'aire.

Coixí, edredó, edredó amb caputxa Bossa de nòrdic: net (aigua calenta, sense assecador, sense rentatge en sec) cada 7 setmanes. Coixí (ompliment, ambdues cobertes), Quilt, la bossa d'edredó amb caputxa es renten amb detergent que elimina les taques, les olors, il·lumina, dissol greix, midó, proteïnes i esbandida amb aigua senzilla en aigua a 60 °C. (Sense rentar en sec). Assecat a l'exterior amb aire que flueix naturalment, brisa (sense assecador), ombra (sense llum solar directa).

Requisits previs per a mobles de dormitori:

Altres mobles de dormitori consta de 2 elements (**Capçalera, tauleta de nit**) cap altre moble hauria de desordenar l'habitació. Els mobles del dormitori són funcionals, antiestàtics, no alliberen fums tòxics, han de ser de fusta massissa. Tenen vores i cantonades arrodonides. No tinguin aparells integrats que produeixin ones electromagnètiques (**TV, ràdio, telèfons, ordinador, calefacció, llits motoritzats i llits d'aigua**). **Nota!** Utilitzeu només fusta massissa no encolada (tauler d'aglomerat, fusta contraxapada...).

Capçalera (fusta massissa envellida seca) és un panell de fusta massissa que s'uneix a un somier de llistons. Mida del capçal: amplada 1,10 m (solter), alçada 0,5 m. Ha de tenir vores i cantonades arrodonides. **Nota!** Els dobles utilitzen 2 individuals un al costat de l'altre.

Tauleta de nit (fusta massissa envellida seca) moble amb 2 calaixos. Mides: amplada 0,7 m, profunditat 0,4 m, alçada 0,35 m. La tauleta de nit es col·loca al costat de la finestra de la base. L'altra tauleta de nit dobles es troba al costat oposat de la base.

Complements de tauleta de nit: Copa i bol de vidre daurat (sense plàstic) ple amb 0,2 l d'aigua filtrada (res afegit) a cada tauleta de nit. Cada nit abans d'anar a dormir poseu un vidre a la tauleta de nit. **Nota!** Beu durant la nit cada cop després d'haver visitat un lavabo o quan tinguis la gola seca, descansa al matí.

1 Bol de vidre daurat (1 només per a dobles) que conté breu d'herbes al costat de la finestra Tauleta de nit. A mesura que la barreja s'evapora, després fums beneficiosos. La barreja d'herbes consisteix en 7 herbes: **Camamilla** (matricaria chamomilla), **Eucaliptus** (eucaliptus globulus), **Llúpol** (humulus lupulus), **Hisop** (Hysopus officinalis), **Lavanda** (Lavendula officinalis), **Bàlsam de llimona** (melissa officinalis), **Rosa** (rosa damascena).

Neteja de Mobles (fusta): Netegeu amb un drap de microfibra sec. **Vidre:** Rentar amb un detergent antibacterià per rentar plats, després esbandida amb aigua filtrada, assecar amb una tovallola de cotó.

Filtre d'aigua La filtració és reduir: **arsènic, amiant, clor, cloroform, duresa carbonatada, coure, brutícia, herbicides, metalls pesants, plom, pesticides, òxid,...**

Requisits previs de la bata:

Hi ha 2 tipus de bata: bata de dormir, bata. El camisol es porta al llit. La bata es fa servir quan surt de l'habitació. Els vestits els porta El, Ella. **Avís!** No compartiu mai un vestit. Compartint

risc de propagació de malalties infeccioses.

Un camisoló és una màniga de colze que penja lleugerament, roba de nit llarga i feta de cotó(100%).Pot ser d'1 color o de colors. El camisoló és fluix per deixar que l'aire circuli pel cos. No s'ha de portar res més sota el camisoló.La bata de dormir es renta un cop a la setmana tret que estigui molt bruta quan es canvia per una altra.

La bata té un coll xal, un tancament de corbata a la cintura, 2 butxaques laterals, mànigues llargues, fins als genolls.És de setí de seda. Pot ser d'1 color o de colors. La bata es fa servir per sobre de la bata de dormir.La bata es renta cada 4 setmanes tret que estigui molt bruta quan es canvia per una altra bata.

El calçat (sabatilles...) s'ha de portar amb una bata. Neteja de la bata (aigua calenta, sense assecador, sense tintoreria) Cada setmana es renten la bata de nit i cada 4 setmanes la bata.amb detergent que elimina les taques, les olors, il·lumina, dissol greix, midó, proteïnes i esbandeix amb aigua senzilla en aigua a 60 °C.(Sense rentar en sec).Assecat a l'exterior amb aire que flueix naturalment, brisa(sense assecador), ombra(sense llum solar directa).

Bon dia, estira't aixeca't, pren un got d'aigua filtrada, vés al lavabo, fes 'Daily Fit (exercicis)', adoració 'Pregària diària', rentar-se la cara i les mans, esmorzar, vestir-se.Comproveu el vostre "Planificador". Ara estàs preparat per viure experiències. Quan sortiu a l'aire lliure, feu servir roba de protecció i protecció per al cap.

