

## 新時代標準

Custodian Guardian New Age 伴隨著 CGNA 標準。有4個。他們是社區服務！

## 氣候保護標準 1 CP 1

為了生存，人體需要氣候保護！氣候威脅：太陽（輻射），溫度（熱冷），弄濕（寒冷，體溫過低），風（燃燒，寒冷，灰塵）。氣候保護包括頭部保護、防護服、防護鞋。對人體裸露皮膚的威脅（裸露）暴露於元素。

## 測量標準 1 Ms 1

監護人使用新時代標準（不適用）測量。更新的公製版本。UCG 社區服務。

長度基礎單元：儀表(男)~區域基地單元：平方米(平方米)~ 3維計(m<sup>3</sup>)~體積基礎單元：升(l)~重量基礎單元：公克 (G)

## 包裝標準 1 Ps 1

第 1 頁(包裝標準) 涵蓋消費者需求：誠實容易比較產品數量和包裝。包裝是可回收和可生物降解的。Ps 1 UCG 社區服務。

## 睡眠標準 1 Ss 1

睡眠是人體生存所必需的。7小時應該可以。睡眠不足會導致死亡，但只有在經歷了非常痛苦的抑鬱症和精神錯亂爆發之後。

# AS it is Written It Shall Be



## 新時代標準

# 氣候保護標準 1

# CP 1

為了生存，人體需要氣候保護！

**氣候威脅：**太陽（輻射），溫度（熱冷），弄濕（寒冷，體溫過低），風（燃燒，寒冷，灰塵）。氣候保護包括頭部保護、防護服、防護鞋。對人體裸露皮膚的威脅（裸露）暴露於元素。

**保護眼睛**分為2個部分：實際的：單鏡頭（遮陽板）。時尚：2個鏡頭（眼鏡）。

1. 輪輞：需要從四面八方阻擋空氣中的顆粒物（底部、側面、頂部）。必須是抗斷裂的（坐著時不會斷裂）。可以是任何顏色，可以是觀賞性的。

2. 鏡頭(s)：牢不可破，高度防刮，阻擋紫外線，不起霧，調節眩光（變暗、變亮、變亮、變暗）。

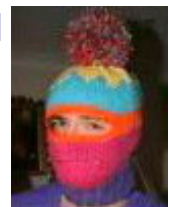
## 外出時始終佩戴護目鏡！

V 頭盔頭部防撞保護。頭髮和頭部需要氣候保護，免受寒冷、潮濕、極端輻射和污染的影響。頭部也需要保護免受敲擊：帶有內置 GPS 跟踪器、電話、錄像機的 V 頭盔。

外殼是金屬或合成材料。它有一個中線脊（可裝飾，羽毛）。皮革下巴帶可固定麥克風。遮陽板側彎，直上直下，牢不可破，高度防刮，阻擋紫外線，不起霧，眩光調節（較深、較淺、較淺、較深）。頭盔有一個皮革背部作為頸部保護裝置。

**五頭盔**內有皮革襯墊。嵌入在襯墊中的是耳塞。一個**巴拉克拉法帽(豆豆)**或者**K 圍巾**可以戴在頭盔下。保持頭盔內層清潔，防止汗水、頭皮屑、油脂。外部配件：強光、紅外燈；攝像機。

**巴拉克拉法帽(豆豆)**遮住整個頭部，只露出眼睛。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（無合成纖維）。可以是任何顏色或圖案，頂部可能有一個裝飾絨球。當不需要面部和頸部保護時，巴拉克拉法帽可以捲起來成為“豆豆”。



**K-圍巾**可能覆蓋整個頭部，只露出眼睛（最大保護）。它充當頭罩和麵紗。用羊毛或棉和羊毛的混合物編織而成（不



合成纖維) . 可以是任何顏色或圖案。

巴拉克拉法帽或者K-圍巾兩者都通過遮蓋鼻子和嘴巴來保護。避免吸入污染、致命的傳染病和刺痛的昆蟲。減少干燥和冷空氣的影響。減少過敏和哮喘。包含傳播傳染病。

## 外出時始終佩戴頭部保護裝置！

防護服需要保護身體免受氣候、疾病和污染的影響。防護服需要舒適、實用、負擔得起。防護服包括頭套、衣服、襪子、足部防護。防護服總是穿在外面。

皮膚需要大量保護，免受叮咬（動物，人類），蜇傷（昆蟲，針），感染（細菌、真菌、病菌、病毒），輻射（熱能、太陽能、核能），暴露（酸，火，霜，鋒利的邊緣，濕）。



服裝由天然纖維製成：動物皮、植物纖維、絲綢、棉花或羊毛。人造纖維不用於接觸皮膚的衣服。



防護服,連體衣（帶罩）或 2 件由棉、植物纖維、羊毛或棉和羊毛的混合物製成（不含合成纖維）任何顏色任何圖案。要么應該有一個T卩領，膨化\*手臂、腿在手腕和腳踝處閉合（草稿證明）。\*膨脹的手臂和腿使肘關節和膝關節可以自由移動，內部的空氣也為皮膚和身體創造了氣候控制。人造纖維不得用於衣服或任何接觸人體皮膚的東西。

腳需要保護免受氣候和敲擊。皮膚、腳趾和腳踝處於危險之中。腳趾之間是感染的理想場所（細菌、病菌、真菌、病毒）。腳趾很容易被撞到。腳趾很重要，需要保護。沒有腳趾，沒有走路。腳踝被撞到，扭到，都疼。長期，腳踝受傷會導致衰弱的疾病：關節炎。

襪子由棉花、羊毛或棉花、羊毛混合物製成（不含合成纖維）任何顏色任何圖案。襪子有純銀顆粒（無合金）編織，具有抗菌、抗微生物和抗靜電性能，減少異味。襪子覆蓋腳踝以上 7 厘米。





靴子有上部保護皮（無合成），內層軟皮（無合成），鞋底皮革或橡膠（可回收）。靴子可以保護腳踝以上 7 厘米的腳部。不保護的足部保護（涼鞋、拖鞋、丁字褲）腳，腳踝都沒用。足部保護裝置應始終佩戴在戶外。在外面赤腳走路是不健康的。



手戴手套形式的保護！手套由皮革、棉、羊毛或棉、羊毛混合物製成（不含合成纖維）任何顏色任何圖案。



合成革有健康風險！結束生產！

**外出時始終穿著防護服**

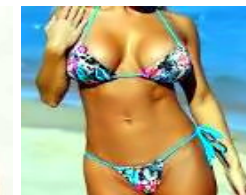
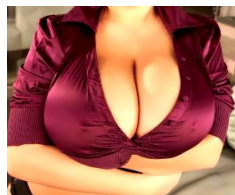
**順恥：**

**快時尚！每年買新秋、冬、春、夏都是環境垃圾！它結束了！**



設計師標籤是財富種族隔離的精英部分。設計師標籤價格過高。由奴隸勞動生產。專為傲慢的富人而設計，冷落掙扎中的窮人和窮人。它結束了！

苦惱衣人嘲諷無家可歸。他們花錢讓衣服看起來被洗掉了，故意撕破衣服並在衣服上打洞。噁心！它結束了！追究這些人的責任！



**不可接受的垃圾著裝要求：讓垃圾人知道他們是垃圾。**

## 新時代標準

# 測量標準 1 Ms 1

監護人使用新時代標準 (不適用) 測量。更新的公製版本。UCG 社區服務。

長度基礎單元：儀表(男)~

區域基地單元：平方米(平方米)~3維計(m<sup>3</sup>)~ 體積基礎單

元：升(l)~ 重量基礎單元：公克 (G)

測量前綴. 使用大寫前綴表示正能量。字首

	象徵	力量[ ]	價值
約塔	是	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
澤塔	Z	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
防爆	乙	10[18]	1,000,000,000,000,000,000,000
<small>善待動物組織</small>	磷	10[15]	1,000,000,000,000,000,000
太極	噸	10[12]	1,000,000,000,000
千兆	G	10[9]	1,000,000,000
兆豐	米	10[6]	1,000,000
萬千	我的	10[4]	10,000
公斤	k	10[3]	1,000
赫克托	H	10[2]	100
德卡	D	10[1]	10
<b>根據</b>	<b>b</b>	10[0]	1
決定	d	10[-1]	0.1
厘	C	10[-2]	0.01
毫	米	10[-3]	0.001
微	μ	10[-6]	0.000,001
納米	n	10[-9]	0.000,000,001
微微	p	10[-12]	0.000,000,000,001
毫微微	F	10[-15]	0.000,000,000,000,001
阿托	一個	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
zepto	z	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
約克托	是的	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

長度基礎單元：儀表(男)~ 小寫字母前綴是(≤)基值。[0]括號表示功率值。2點之間的距離。示例 0..一個..10 = 10

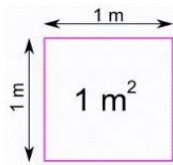
前綴符號功率[ ]價值

1 約塔	是	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 澤塔	Zm	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 例	恩	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 匹塔	下午	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 太拉	Tm值	10[12]	1,000,000,000,000
1 千兆	通用汽車	10[9]	1,000,000,000
1 兆	毫米	10[6]	1,000,000
1 米利亞	我的	10[4]	10,000
1 公斤	公里	10[3]	1,000
1 公頃	恩	10[2]	100
1 德卡	米	10[1]	10
1米	米	10[0]	1
1分	分米	10[-1]	0.1
1分	厘米	10[-2]	0.01
1毫	毫米	10[-3]	0.001
1微	微米	10[-6]	0.000,001
1納米	納米	10[-9]	0.000,000,001
1微微	下午	10[-12]	0.000,000,000,001
1飛	調頻	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1阿托	是	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
1個	zm	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1個約克托	恩	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**平方米**單元：儀表(平方米)~ 小寫字母前綴是(≤)基值。[0]括號表示功率值。寬度，面積的乘積 示例  $10 \cdot 10 = 100$  平方米

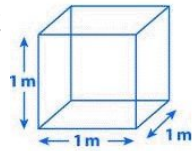
字首	象徵	力量[ ]價值	
1 約塔	平方米	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 澤塔	平方米	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 例	Em <sup>2</sup>	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 匹塔	平方米	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 太拉	平方米	10[12]	1,000,000,000,000
1 千兆	平方米	10[9]	1,000,000,000
1 兆	平方米	10[6]	1,000,000
1 米利亞	平方米	10[4]	10,000
1 公斤	平方公里	10[3]	1,000
1 公頃	平方米	10[2]	100
1 德卡	平方米	10[1]	10
1米	平方米	10[0]	1

1分	平方米	$10^{-1}$	0.1
1分	平方厘米	$10^{-2}$	0.01
1毫	平方毫米	$10^{-3}$	0.001
1微	微米 <sup>2</sup>	$10^{-6}$	0.000,001
1納米	納米 <sup>2</sup>	$10^{-9}$	0.000,000,001
1微微	pm <sup>2</sup>	$10^{-12}$	0.000,000,000,001
1飛	平方米	$10^{-15}$	0.000,000,000,000,001
1阿托	am <sup>2</sup>	$10^{-18}$	0.000,000,000,000,000,001
1個	zm <sup>2</sup>	$10^{-21}$	0.000,000,000,000,000,000,001
1個約克托	ym <sup>2</sup>	$10^{-24}$	0.000,000,000,000,000,000,000,001



正方形  
儀表  
(平方米)

立方體  
儀表  
(m<sup>3</sup>)



**立方米單元：**儀表(m<sup>3</sup>)~小寫字母前綴是(≤)基值。[0]括號表示功率值。  
一個區域的寬度、寬度、深度相乘。示例  $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

字首	象徵	力量 [ ] 價值	
1 約塔	立方米	$10^{24}$	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 澤塔	Zm <sup>3</sup>	$10^{21}$	1,000,000,000,000,000,000,000
1 例	Em <sup>3</sup>	$10^{18}$	1,000,000,000,000,000,000
1 匹塔	Pm <sup>3</sup>	$10^{15}$	1,000,000,000,000,000
1 太拉	立方米	$10^{12}$	1,000,000,000,000
1 千兆	立方米	$10^9$	1,000,000,000
1 兆	毫米 <sup>3</sup>	$10^6$	1,000,000
1 米利亞	Mym <sup>3</sup>	$10^4$	10,000
1 公斤	千米 <sup>3</sup>	$10^3$	1,000
1 公頃	立方米	$10^2$	100
1 德卡	立方米	$10^1$	10
1米	立方米	$10^0$	1
1分	dm <sup>3</sup>	$10^{-1}$	0.1
1分	立方厘米	$10^{-2}$	0.01
1毫	毫米 <sup>3</sup>	$10^{-3}$	0.001
1微	微米 <sup>3</sup>	$10^{-6}$	0.000,001
1納米	納米 <sup>3</sup>	$10^{-9}$	0.000,000,001
1微微	pm <sup>3</sup>	$10^{-12}$	0.000,000,000,001
1飛	fm <sup>3</sup>	$10^{-15}$	0.000,000,000,000,001
1阿托	am <sup>3</sup>	$10^{-18}$	0.000,000,000,000,000,001

1 個	zm <sup>3</sup>	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1個約克托	ym <sup>3</sup>	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**體積基礎**單元：升(l)~ 小寫字母前綴是(≤)基值。[0]括號表示功率值。

2 小節之間的音量。 示例 0..一個..10 = 10

字首	象徵	力量[ ]	價值
1 約塔	伊爾	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 澤塔	鋯	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 例	埃爾	10[18]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 匹塔	PL	10[15]	1,000,000,000,000,000,000
1 太拉	鉅	10[12]	1,000,000,000,000,000
1 千兆	血糖儀	10[9]	1,000,000,000
1 兆	毫升	10[6]	1,000,000
1 米利亞	邁爾	10[4]	10,000
1 公斤	吉隆坡	10[3]	1,000
1 公頃	高	10[2]	100
1 德卡	DL	10[1]	10
1 升	l	10[0]	1
1 分	dl	10[-1]	0.1
1 分	分類	10[-2]	0.01
1 毫	毫升	10[-3]	0.001
1 微	微升	10[-6]	0.000,001
1 納米	荷蘭語	10[-9]	0.000,000,001
1 微微	請	10[-12]	0.000,000,000,001
1 飛	佛羅里達州	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 阿托	人	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 個	zl	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1個約克托	伊爾	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001



體積  
(l)

重量  
(G)



**重量基礎**單元：公克 (G) ~ 小寫字母前綴是(≤)基值。[0]括號表示功率值。2 次測量之間的重量。 示例 0..一個..10 = 10

字首	象徵	力量[ ]	價值
1 約塔	Yg	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 澤塔	Zg	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 例	例如	10[18]	1,000,000,000,000,000,000,000



1 匹塔	PG	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 太拉	Tg	10[12]	1,000,000,000,000
1 千兆	GG	10[9]	1,000,000,000
1 兆	鎂	10[6]	1,000,000
1 米利亞	鎂	10[4]	10,000
1 公斤	公斤	10[3]	1,000
1 公頃	汞	10[2]	100
1 德卡	危險品	10[1]	10
1 克	G	10[0]	1
1 分	dg	10[-1]	0.1
1 分	CG	10[-2]	0.01
1 毫	毫克	10[-3]	0.001
1 微	微克	10[-6]	0.000,001
1 納米	吳	10[-9]	0.000,000,001
1 微微	皮克	10[-12]	0.000,000,000,001
1 飛	fg	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 阿托	銀	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 個	zg	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1 個約克托	yg	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**PS-1(包裝標準)** 涵蓋消費者需求：誠實容易比較產品數量，包裝。包裝可回收。

政府需要規範包裝內容物尺寸：實心（克，公斤），液體（升）。標準必須適用於商業、工業和個人包裝。包裝也必須是可回收的。

宇宙監護人包裝標準表。

實心砵碼（克，公斤）和液體重量(l)只能按表中所示的 14 個數量進行包裝、分發、銷售。

10 毫克 > 20 毫克 > 50 毫克 > 100 毫克 > 200

毫克 > 500 毫克 > 1 克 > 10 克 > 50 克 > 100

克 > 200 克 > 500 克 >

1 公斤 > 2 公斤 > 5 公斤 > 10 公斤 > 50 公斤 > 100 公

斤 > 500 公斤 > 1000 公斤 > 2000 公斤



10 毫升 > 20 毫升 > 50 毫升 > 100 毫升

200 毫升 > 500 毫升 >

1 > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l

500 l > 1000 l > 2000 l

## 新時代標準

# 包裝標準 1 Ps 1

**第 1 頁(包裝標準)** 涵蓋消費者需求：誠實容易比較產品數量和包裝。包裝是可回收和可生物降解的。Ps 1 UCG 社區服務。

### 宇宙監護人包裝標準表

**堅硬的公克G**  
公斤公斤  
噸噸



**液體毫升毫升**  
升  
千升吉隆坡

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

1公斤> 2公斤> 5公斤> 10公斤> 20公斤> 50公斤> 100公斤> 200公斤> 500公  
斤> 1噸> 2噸> 5噸> 10噸> 20噸> 50噸> 100噸> 200噸> 500噸>

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

1吉隆坡> 2吉隆坡> 5吉隆坡> 10吉隆坡> 20吉隆坡> 50吉隆坡> 100吉隆坡> 200吉隆坡> 500吉隆坡>

### 消費者指南

固體、液體重量顯示 1 kg、1 l 的價格。比較價格，+實際重量和價格。

該產品與**最低公斤,l價格是便宜貨!**

### 騙人的打包 (消費者欺詐)

以利潤為導向的經濟允許不道德的犯罪**欺騙性包裝(消費者欺詐)** <sup>1</sup>。消費者需要保護免受使用“欺騙性包裝”的欺騙性、不誠實、寄生性、掠奪性、貪婪的暴利生產商、製造商和零售商的侵害 (縮小內容) 利用 (撕掉) 的消費者。

欺騙、不誠實、貪婪系統如何運作的例子。

使用其品牌標籤的產品採用 0.440 公斤包裝。同樣的產品也被標記為零售商家品牌，但包裝內容減少到 0.415 公斤。這樣做是為了讓零售商可以以低於製造商品價格出售他們的自有品牌。這是騙人的 (欺騙，不誠實，貪婪的伎倆) 消費者認為家居品牌因其較低的價格而便宜。事實上，當消費者獲得的產品減少時，就沒有儲蓄。有時消費者最終會支付更多費用。消費者欺詐!!! **多發性硬化症R3**

製造商將其產品包裝在 0.440 公斤的包裝中。另一個品牌使用相同尺寸的包裝，但以欺騙、不誠實、欺詐、貪婪的方式只放入 0.425 公斤的產品。如果產品以相同的價格出售，則 2<sup>nd</sup>製造商獲得更大的利潤。消費者花費相同的金額獲得的產品更少。消費者被欺騙了。如果 2<sup>nd</sup>製造商以較低的價格出售，他的產品看起來很便宜。因為 2 中的產品較少<sup>nd</sup>

因此，它應該以更低的價格出售，不再討價還價 2<sup>nd</sup>製造商以一種欺騙、不誠實、貪婪的方式希望消費者不要檢查重量，因為他的包裝看起來與競爭產品相似。**消費欺詐！多發性硬化症R3**

包裝通常包含不到完整的內容（**超大包裝**）。包裝設計為可容納 6 件物品，但僅包含 5 件。這種欺騙是為了欺騙消費者，讓他們相信他們得到的比實際得到的多！**消費者欺詐！！多發性硬化症R3**

**少吃點>多付錢！**製造商添加較少的鹽、糖。將產品標記為“減價”並收取更多費用！減少是向消費者傳達有額外的成本（取出的東西，減少了）。因此需要更高的價格。不是真的，沒有額外的費用。製造商投入較少，因此價格應該較低。**消費者欺詐！！多發性硬化症R3 減少意味著投入更少。**

進口商品包裝成看起來像本地產品。**消費者欺詐 多發性硬化症R3**.本地產品包裝看起來像外國的，進口的。**消費者欺詐多發性硬化症R3**.

## 必須做！

政府將按照 Custodian Guardian New Age 標準 Ps 1 標準化包裝內容大小。標準適用於商業、工業、個人包裝。**筆記！**帝國的措施已經過時了。所有包裝均可回收。

## 結尾欺騙性包裝

**建立UCGPs 1(包裝標準)** 支持 Ps 1 包裝標準懲罰欺騙性包裝

## 消費者指導！

固體、液體重量顯示 1 kg、1 l 的價格。比較價格 +實際重量和價格。

**該產品與最低公斤,l價格是便宜貨！**

## 新時代標準

# 睡眠標準 1 Ss 1

睡眠是人體生存所必需的。7小時應該可以。睡眠不足會導致死亡，但只有在經歷了非常痛苦的抑鬱症和精神錯亂爆發之後。



為了讓睡眠恢復活力，臥室必須 盡可能黑暗，並且必須沒有內部和外部噪音。地方政府（郡）必須實行宵禁！注意：有 2 次睡眠並在其間休息是正常的。1英石睡眠時間約為 3.5 小時，休息 1.5 小時，然後睡眠 3.5 小時。

睡眠不足正在剝奪身體的癒合能力，影響心臟、免疫、內分泌、神經、心理和一般合成代謝功能。睡眠不足可能導致呼吸暫停、肥胖、胰島素抵抗和慢性抑鬱症。睡眠不足可能導致死亡。強迫睡眠不足被歸類為酷刑。

健康的睡眠需要在睡眠期間移動、平躺或抬高膝蓋、背部、兩側或腹部。睡眠與平衡以下系統有關：皮質醇、褪黑激素、生長激素、胰島素、去甲腎上腺素、Protactinium、血清素。睡眠與我們的體重有關：2 種激素（輕子，Reline）努力控制飢餓感、飽腹感。睡眠不足使您在進食後不那麼滿意，渴望更多的食物導致暴飲暴食（肥胖）。夢遊是一種需要就醫的疾病。

應該是黑的，應該是晚上。為了讓睡眠恢復活力，臥室必須 盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪音 夏爾 必須實施 '宵禁'。自上次餵食後應該已經過去了 1 小時。睡前刷牙，清洗全身。敬拜“睡眠祈禱”。

## 睡覺禱告

### 1上帝正在等待您的來信

親愛的**1神**，最美麗宇宙的創造者 在我最脆弱的時候保護我

保護我遠離不安 邪惡的想法 讓我有安寧 治癒的活力睡眠 不要讓煩惱擾亂我的夢想 睡眠 讓我只記得甜美的夢

為了榮耀**1神**和人類的善



這個祈禱是在睡覺前使用的！



在 1.5 小時的睡眠休息期間

人們起床，上廁所。○躺下之前，做夜間運動，喝水。那些不起床，祈禱，閱讀，寫作，情侶聊天，交配的人（人們更容易受孕），...

## 夜間練習

**1英石鍛煉：**將手掌放在\*你的手靠在你的膝蓋外側。雙手向內，膝蓋向外，保持2秒（您感到手臂、腿、肩部緊張）。放鬆，深呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。\*變化使用拳頭

**2nd鍛煉：**握拳\*將它們靠在膝蓋內側。拳頭向外，膝蓋向內，保持2秒（您感到手臂、腿部、胃部緊張）。放鬆，深呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。\*變化使用平掌

**3rd鍛煉：**彎曲臂(90%)在胸部水平左手向上彎曲手指，右手向下彎曲手指。十指緊扣。現在向相反方向拉手，保持2秒（您感到手指、手臂、胸部緊張）。放鬆，深呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。

**4th鍛煉：**彎曲臂(90%)在胸部水平上，左手向上，右手變成拳頭。將拳頭放在手上，同時向下按張開的手，保持7秒。逆序，保持7秒（您的手、手臂、頸部、胸部感到緊張）。放鬆，深呼吸，喝一口水躺下，睡個好覺。沒有重複。

背部緊張的人將這個練習添加到每個練習中：將手放在膝蓋上。向後傾斜頭部，向後彎曲，然後向前搖晃，而不會失去與膝蓋的接觸（您感到手臂、背部、胃部緊張）。放鬆，深呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。

躺下睡覺前有先決條件。

有酒杯（無塑料）裝滿 0.2 升過濾水（沒有添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前把玻璃放在床頭櫃上。筆記！每次上完廁所或喉嚨乾燥時，晚上喝水，早上起床時喝水休息。有 1 個金色玻璃碗（1只適用於雙打）窗戶邊的床頭櫃上含有草藥混合物。



**房間**在沒有內部和外部噪音的情況下盡可能黑暗。夏爾（地方政府）必須實行宵禁。房間的地板、牆壁、天花板由具有綠色顏料表面處理的旋風、防火和高濕度預製混凝土板組成。產生電磁波的電器（電腦、暖氣、電視、收音機、電話、電動床、水床）需要放在房間外面。這些波浪打斷了自然的睡眠週期。暖氣（蒸汽、熱水），冷卻是通過自然空氣循環。室溫 17-19°C。

**房間大小**(以米為單位的內部測量) 2 種尺寸，4 面牆：高 2.15 m，長 3.15 m，寬 2.15 m。單身的（成人）假寐（孩子們）：2張單人床，1張床（最年輕的）+ 1 在上面。

高 2.15 m，長 3.15 m，寬 3.20 m。雙倍的（夫妻）：2 張單人床並排。他睡門邊。

**房間牆壁**4 面預製混凝土牆。所有牆壁和天花板均為綠色，防黴，防黴，抗靜電。1 面帶滑動出口門的牆壁（高 2.05 米，寬 0.9 米）水平距離長袍 0.2 m。1 面朝陽窗的牆壁（所有邊 0.7 m）1 m 的地板（寬度：水平中心）。1 實心牆（頭側）只有 0.9 m 的地板 1 床燈（寬度：水平中心）。1 實心牆（腳邊）有地板到天花板房間衣櫃的全寬（0.5 m 深，抽屜，擱板，長袍桿），滑動門。

**房間地板**(沒有地毯)：地板需要濕拖清潔、防滑、抗靜電、防黴、防黴、抑制、衛生。

**房間窗戶**(水平滑動)：水平滑動窗是有色雙層玻璃。方形非木框架內部尺寸：0.7 m x 0.7 m。沒有窗簾或窗簾，而是在百葉窗外面（可鎖定）在水平滑動防蟲紗窗內。

**房間門**(水平滑動)：門實際上是 2 個水平推拉門：內，堅固，可鎖定內部外部開口。外，防蟲紗門，可上鎖，1 路視覺。

**房間乾淨**：'天花板和牆壁清潔劑'具有抗菌、抗殺菌、抗靜電、防黴等功效。'Door and Robecleaner'具有抗靜電、抗菌、抗塵蟎、抗殺菌、防黴能力。'窗戶清潔劑具有防條紋、防眩光、抑製冷凝的能力。

**警告！**沒有殺蟲劑！監測“氬”污染！

根據**床墊**先決條件：底座必須為床墊提供牢固的結構支撐並為床墊提供氣流。床墊需要在任何睡姿下保持脊柱的自然曲線。

底座堅固，無噪音。它不發出電磁波（電機驅動）。必須是水平的（無傾斜部件）。底座有 7 個可拆卸的實木板條（乾燥、陳年）床的寬度。底座不含塵蟎。它完全支撐 150 公斤的重量（單身的）有 14 年的保修期。為了讓疲憊的身體恢復活力，最好躺在床墊上。身體受支撐區域的壓力應該是最小的。床墊的微氣候需要調節其溫度。

根據**床墊尺寸**(以米為單位)。外框距地板 0.09 m。使空氣流通，清潔床下。內框：寬 1.06 m，長 2.06 m（適合床墊寬度 1.05 m，長度 2.05 m）。內部框架有 7 個松木板條：寬度 1.06 m，厚度 0.03 m，板條之間的間隙 0.03 m（增加床墊的空氣流通），地板之間的距離，板條是 0.1 m。地板和板條之間的空間用於空氣流通、清潔（不是存儲）保持為空。床墊尺寸：寬 1.05 m，長 2.05 m。**筆記！**只有 1 張尺寸的單人床 Base 床墊。夫妻有 2 張單人床相鄰的基本床墊。

**床墊芯**完全支撐 150 公斤的體重。質保 7 年。低過敏性，支持性，分散體重，緩解壓力點，適中的溫度，抗真菌，不含氯氟烴。

**床墊套**(有 2 個：保護器，外) 兩個蓋子都可以機洗。保護套有一個拉鍊，可以清洗、補充和補充填充物。保護套採用純銀（非合金）顆粒編織而成，具有抗菌、抗微生物、抗靜電性能，含有異味。外罩是覆蓋保護罩、床墊芯的棉質床單。彈性條將其固定到位。**筆記！**參觀時（度假）帶上你自己的床墊套（兩個都）。

**床墊乾淨**每 7 年更換新床墊 1. 更換的床墊燒毀！每 7 週都應使用清潔劑清洗兩個蓋子，以去除污漬、異味、增亮、溶解油脂、澱粉、蛋白質，然後用 60°C 水中的普通水沖洗乾淨。（警告！不可干洗）。乾燥應在自然流動的空氣中，微風（沒有烘乾機）

, 陰影（沒有陽光直射）。

**警告！**切勿重複使用或傳遞二手床墊。切勿共用床墊套。共享風險傳染病的傳播。

**枕頭**，**被子**先決條件：枕頭設計使脊柱保持自然對齊，消除壓力點並支持不同的睡眠姿勢（側面、背部、腹部）。**被子**設計也必須這樣做。

**枕頭設計**具有蓬鬆的能力，以適應用戶獨特的睡姿並增加面部循環。枕頭設計具有低過敏性，不含毒素，可機洗。枕頭設計支持最大重量為 150 公斤的臥鋪。

**被子**有純銀（無合金）具有抗菌、抗微生物、抗靜電性能的顆粒可抑制異味。被子設計具有確保有效熱量分佈和空氣流通的能力。該設計具有低過敏性，不含毒素，可機洗。

每個人都需要用自己的被子睡覺。為什麼？

**搶被子**睡覺時，伴侶拿走整條被子，讓你不露臉。**草稿**兩個枕木轉向相反的方向，創造了一個冷空氣讓人發冷的間隙。**不良**任何傳染病都會傳播。**筆記**！參觀時（度假）帶上你自己的被子，被套（兩個都）。同樣適用於“連帽被子包”。

**連帽被子包**監護人建議在寒冷的夜晚和需要持續保暖的疾病時使用“連帽被子包”。它給人一種舒適的天堂般的睡眠。“連帽被子包”是按照上述被子標準製作的睡袋！它柔軟、可愛、親膚，散熱均勻，可機洗。

**枕頭,被子,連帽被子袋尺寸(以米為單位)** 枕頭尺寸：寬0.8m，長0.4m；被子尺寸：寬1.40 m，長2.15 m 連帽被袋尺寸：寬 1 m，長 2.15 m。

**枕頭,被子,連帽被子填充物(否：羽毛、乾草、破布、稻草)** 低過敏性，保持枕頭彈性，可機洗。

**枕套(有2個：內部，外部)** ,**被子,連帽被子包**. 枕頭內套有一個拉鍊，可以填充、添加、更換、清洗。內蓋有純銀（無合金）編織的顆粒，具有抗菌、抗微生物、抗靜電性能，抑制異味。枕頭和被子外罩由 100% 棉製成，並帶有拉鍊。連帽被套包套有純銀（無合金）編織的顆粒，具有抗菌、抗微生物、抗靜電性能，抑制異味。它有拉鍊蚊帳口袋，可用於熱量管理和空氣流通。

枕頭、被子、連帽被袋：乾淨（熱水，無烘乾機，無干洗）每 7 週。枕頭（填充，兩個封面），被子, 連帽被子袋用清潔劑清洗，可去除污漬、異味、增亮、溶解油脂、澱粉、蛋白質，只需用 60°C 水中的普通水沖洗即可。（不可干洗）。在自然流動的空氣中吹乾，微風（沒有烘乾機），陰影（沒有陽光直射）。

## 臥室家具先決條件：

**其他臥室家具**由 2 個項目組成（**床頭板**，**床頭櫃**）沒有其他家具會弄亂房間。臥室家具具有功能性，抗靜電，不釋放有毒煙霧，必須是實木。有圓角、圓角。沒有內置產生電磁波的電器（**電視**、**收音機**、**電話**、**電腦**、**暖氣**、**電動床**、**水床**）。**筆記！**僅使用實木而非膠合木（刨花板，膠合板..）。

**床頭板**(**固體乾燥老化木材**) 是連接到板條床底座的實木面板。床頭板尺寸：寬1.10 m (單身的) , 高度 0.5 m。必須有圓角、圓角。**筆記！**雙打使用2個單打並排。

**床頭櫃**(**固體乾燥老化木材**) 帶 2 個抽屜的家具。尺寸：寬0.7 m，深0.4 m，高0.35 m。床頭櫃放置在底座的窗戶一側。雙床其他床頭櫃位於底座的另一側。

**床頭櫃配件:** 水杯和金色調玻璃碗（無塑料）裝滿 0.2 升過濾水（沒有添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前把玻璃放在床頭櫃上。**筆記！**每次上完廁所或喉嚨乾燥時，晚上喝水，早上休息。

**1金色調玻璃碗**(1只適用於雙打) 在窗邊的床頭櫃上含有草藥混合物。當混合物蒸發時，它會散發出有益的煙霧。草藥混合物由 7 種草藥組成：**洋甘菊** (母菊屬甘菊), **桉樹** (球狀桉樹), **啤酒花** (蛇麻花), **牛膝草** (海索草), **薰衣草** (薰衣草), **檸檬唇膏** (香蜂草), **玫瑰** (羅莎大馬士革)。

**清潔家具(木材)**：用乾燥的超細纖維布擦拭。**玻璃**：用抗菌洗潔精清洗，然後用過濾水沖洗，用棉毛巾擦乾。

**淨水器**過濾是為了減少：**砷**、**石棉**、**氯**、**氯仿**、**碳酸鹽硬度**、**銅**、**污垢**、**除草劑**、**重金屬**、**鉛**、**殺蟲劑**、**鐵鏽**、...

## 禮服先決條件：

有兩種類型的禮服：睡衣，睡衣。睡衣穿在床上。離開房間時穿睡袍。He, She 穿長袍。**警告！**永遠不要分享禮服。分享



傳染病傳播的風險。

睡衣是鬆散垂掛的肘袖，棉質製成的及地長睡衣(100%).可能是 1 種顏色或彩色。睡衣是寬鬆的，讓空氣在身體周圍循環。睡袍下不應該穿其他任何東西。睡衣每周清洗一次，除非在換成另一件睡衣時特別臟。

睡袍有披肩領，腰部繫帶扣，2 個側袋，長袖，及膝。它是絲緞的。可能是 1 種顏色或彩色。睡袍穿在睡衣外面。睡衣每 4 周清洗一次，除非在換成另一件睡衣時特別臟。

鞋類（拖鞋..）應與睡袍一起穿著。長袍清潔（熱水，無烘乾機，無干洗）每周清洗一次睡袍，每 4 周清洗一次睡袍使用清潔劑處理污漬、異味、增亮、溶解油脂、澱粉、蛋白質，然後用 60°C 水中的普通水沖洗乾淨。（不可干洗）.在自然流動的空氣中吹乾，微風（沒有烘乾機），陰影（沒有陽光直射）。

早上好，舒展身體，喝杯過濾水，上廁所，做“每日健身”（練習），崇拜'每日禱告'，洗臉和洗手，吃早餐，穿衣服。檢查您的“規劃師”。現在你準備好體驗生活了。外出時穿上“防護服”和頭部保護裝置。

