

Mga sumbanan sa Bag-ong Panahon

Uban sa Custodian Guardian Bag-ong Panahon moabit ang mga sumbanan sa CGNA.[Adunay 4.Sila usa ka serbisyo sa komunidad!](#)

Climate Protection standard 1 CPs 1

Aron mabuhi ang lawas sa tawo nanginahanglan proteksyon sa klima!Mga Panghulga sa Klima: Sun(radiasyon),Temperatura(init, bugnaw),Basa(kabugnaw, hypothermia), hangin (pagsunog, kabugnaw, abog).Ang pagpanalipod sa klima naglangkob sa panalipod sa Ulo, Panalipud nga sinina, Panalipud nga sapin.Panghulga sa lawas sa tawo nga walay panit (hubo)naladlad sa mga elemento.

Gisukod nga standard 1 Ms 1

Ang Custodian Guardian naggamit sa mga sumbanan sa Bag-ong Panahon([NA](#))sa pagsukod.[Usa ka updated nga metric nga bersyon.Usa ka serbisyo sa komunidad sa UCG.](#)

Gitas-on Baseyunit:[metro\(m\)](#)~**Base sa Areayunit:**[metro kuwadrado\(m²\)](#)~ 3 D
nga metro([m³](#))~**Base sa Tomoyunit:**[litro\(l\)](#)~**Base sa Timbangyunit:** [gramo\(g\)](#)

Pamantayan sa pagputos 1 Ps 1

Ps 1(Pamantayan sa pagputos)nagsakup sa mga panginahanglanon sa mga konsumidor: matinud-anon nga dali nga itandi ang mga gidaghanon sa produkto ug packaging.Ang pagputos ma-recycle ug biodegradable.[Ps 1 a UCG community service.](#)

Pagkatulog standard 1 Ss 1

Ang pagkatulog gikinahanglan aron mabuhi ang lawas sa tawo.7 ka oras kinahanglan buhaton.Ang kakulang sa pagkatulog mosangpot sa kamatayon apan human lamang sa usa ka sakit kaayo nga transit pinaagi sa depresyon ug pagsilaob sa pagkabuang.

AS it is written It Shall Be



Bag-on Edad nga sumbanan

Pamantayan sa Proteksyon sa Klima 1 Mga CP 1

Aron mabuhi ang lawas sa tawo nanginahanglan proteksyon sa klima!

Mga Panghulga sa Klima:Sun(radiasyon),Temperatura(init, bugnaw),Basa(kabugnaw, hypothermia),hangin(pagsunog, kabugnaw, abog).Ang pagpanalipod sa klima naglangkob sa panalipod sa ulo, saput nga panalipod, sapin sa panalipod.Panghulga sa lawas sa tawo nga walay panit(hubo)naladlad sa mga elemento.

Panalipod sa matagibahin sa 2 ka seksyon:Praktikal:usa ka lente(visor).
Fashion:2 lente(mga salamin).

1. Rim: kinahanglan nga maglikay sa mga partikulo sa hangin sa tanang kilid(ubos, kilid, ibabaw). Kinahanglan nga break resistant(dili mabuak kung mulingkod). Mahimong bisan unsang kolor mahimong ornamental.

2. Lente(mga): dili mabuak, dili kaayo scratch resistant, babagan ang UV rays, dili fogging up, glare adjusting(nagbag-o nga mas itom, mas gaan, mas gaan, mas ngitngit).

Ang proteksyon sa mata kanunay nga gisul-ob kung sa gawas!

V Panalipod sa ulo sa helmet batok sa mga pagtuktuk.Ang Buhok ug Ulo nagkinahanglan ug Climateprotection gikan sa bugnaw, basa, grabeng radiation ug polusyon. Ang ulo nagkinahanglan usab og panalipod gikan sa pagtuktuk:usa ka V Helmet nga adunay in build GPS tracker, telepono, video-recorder..

Ang gawas nga kabhang mao ang metal o sintetiko.Kini adunay tunga-tunga nga tagaytay (mahimong dekorasyon, balhibo). Usa ka panit nga higot sa baba nagkupot ug mikropono. Ang visor kay curved sideways, tul-id pataas, paubos, dili mabuak, kaayo scratch resistant, block sa UV rays, dili fogging up, glare adjusting(mas ngitngit, mas gaan, mas gaan, mas ngitngit).Ang helmet adunay panit nga likod isip tigpanalipod sa liog.

VAng helmet adunay sulod nga panit nga padding. Gibutang sa padding ang mga piraso sa dalunggan.**A Balaclava(Beanie)o K Scarf**mahirong isul-ob sa ilawom sa helmet. Aron mapabilin nga limpyo ang sulod nga lining sa helmet gikan sa singot, dandruff, grasa. Sa gawas nga accessory.hayag nga kahayag, infrared nga suga nga suga; usa ka camcorder.

Balaclava(Beanie)tabonan ang tibuok ulo nga nagbutyag lamang sa mga mata. Gi-knitted gikan sa balhibo sa karnero o usa ka sinagol nga gapas ug balhibo sa karnero(walay synthetic fiber).Mahimong bisan unsang kolor o sumbanan mahimong adunay pangdekorasyon nga pom pom sa ibabaw. Kung wala'y kinahanglan nga panalipod sa nawong ug liog, ang Balaclava mahimong lukot ug mahimong usa ka 'Beanie'.



K-Scarfmahirong tabonan ang tibuok ulo nga nagbutyag lamang sa mga mata (maximum nga proteksyon).Kini naglihok isip usa ka tabon sa ulo ug usa ka belo. Gi-knitted gikan sa balhibo sa karnero o usa ka sinagol nga gapas ug balhibo sa karnero(dili



sintetikong fiber). Mahimong bisan unsang kolor o pattern.

BalaclavaoK-Scarfpareho nga nanalipod pinaagi sa pagtabon sa ilong ug baba.Gilikayan ang paghingos sa polusyon, makamatay nga makatakod nga mga sakit ug makasakit nga mga insekto. Pagpakunhod sa epektu sa uga ug bugnaw nga hangin. Ang mga alerdyi ug Asthma maminusan. Naglangkob sa pagkaylap sa makatakod nga sakit.

Ang panalipod sa ulo kanunay nga gisul-ob kung sa gawas!

Panalipdan nga sininagikinahanglan aron mapanalipdan ang lawas gikan sa klima, sakit, polusyon. Ang panalipod nga sinina kinahanglan nga komportable, mapuslanon, barato. Ang panalipod nga sinina naglangkob sa tabon sa ulo, sinina, medyas, panalipod sa tiil.**Ang proteksyon nga sinina kanunay nga gisul-ob sa gawas.**

Ang panit nanginahanglan daghang proteksyon, gikan sa mga Pinaakan(hayop, tawo), Mga igat(Mga Insektu, Dagum), Impeksyon (Bacteria, Fungi, kagaw, Virus), Radiation(Kainit, Solar, Nukleyar), Pagka-ekspos(Acid, Kalayo, Frost, hait nga mga kilid, basa).



Ang mga sinina gihimo gikan sa natural nga mga lanot: panit sa hayop, lanot sa tanum, seda, gapas o balhibo sa karnero. **Ang artipisyal nga mga lanot wala gigamit alang sa sinina nga makahikap sa panit.**



Panalipdan nga sinina,Coverall(uban ang hood)o 2 ka piraso nga ginama sa Cotton, fiber sa tanom, Wool, o usa ka mix sa cotton ug wool(walay sintetikong mga lanot)bisan unsang kolor bisan unsang pattern.

Bisan kinsa kinahanglan nga adunay usa ka t-shirt nga liog, nagsabuton*bukton, bitiis gitak-open sa mga pulso ug buolbuol(draft proof).***Ang nagbuy-od nga mga bukton ug mga bitiis nagtugot sa mga lutahan sa siko ug tuhod nga makalihok nga gawasnon usab ang hangin sa sulod nagmugna sa pagkontrol sa klima alang sa panit ug lawas. Ang artipisyal nga mga lanot dili gamiton alang sa sinina o bisan unsa nga makahikap sa panit sa tawo.**

Ang mga tiil nanginahanglan panalipod gikan sa klima ug pagtuktuk. Ang panit, tudlo sa tiil ug buolbuol anaa sa peligro. Tali sa mga tudlo sa tiil mao ang sulundon nga lugar alang sa mga Impeksyon(bakterya, kagaw, fungi, virus). Ang mga tudlo sa tiil daling matumba. Ang mga tudlo sa tiil hinungdanon ug kinahanglan nga panalipdan. Walay mga tudlo sa tiil, walay paglakaw. Ang mga buolbuol natuktok, nabali, pareho nga sakit. Ang dugay, mga samad sa buolbuol mosangpot sa makapaluya nga sakit: Arthritis.

Mga medyasginama gikan sa gapas, balhibo sa karnero, o usa ka gapas, sinagol nga balhibo sa karnero (walay sintetikong mga lanot)bisan unsang kolor bisan unsang pattern.**Ang mga medyas**adunay puro nga pilak nga mga partikulo(walay alloy)hinabol sa, paghatag anti-bacterial, anti-microbial ug anti-static kabtangan, pagkunhod sa baho. Ang mga medyas nagtabon sa mga tiil hangtod sa 7 cm sa ibabaw sa Ankles.



Mga botasadunay pang-ibabaw nga panalipod nga panit(**walay synthetics**), sulod nga humok nga panit(**walay synthetics**), soles panit o goma(**mahimong i-recycle**).Ang mga botas mao ang pagpanalipod sa mga tiil hangtod sa 7 cm sa ibabaw sa Ankles.Panalipod sa tiil nga dili **manalipod**(Sandal, Tsinelas, Thongs)tiil, buolbuol walay pulos. Ang proteksyon sa tiil kinahanglan kanunay nga isul-ob sa gawas. Ang paglakaw nga walay sapin sa gawas dili maayo.



Kamotpanalipod sa forma sa Guwantis gisul-ob! Ang mga gwantis gihimo sa panit, gapas, balhibo, o usa ka gapas, sinagol nga balhibo(**walay sintetikong mga lanot**)bisan unsang kolor bisan unsang pattern.



Ang sintetikong panit usa ka peligro sa kahimsog! Tapuson ang produksyon!

Ang proteksyon nga sinina kanunay nga gisul-ob kung sa gawas

Likayi ang kaulaw:

Paspas nga Fashion!Kada tuig ang pagpalit og bag-ong tingdagdag, tingtugnaw, tingpamulak, ting-init maoy tighugaw sa kinaiyahan!Kini matapos!



TigdesinyoAng label kay elitist nga babin sa bahandi apartheid.Labaw sa presyo ang label sa tigdesinyo. Giprodyus sa ulipon nga trabaho.Gibuhat alang sa mapahitas-on nga maayo sa pag-snubbing sa nanglimbasug nga nanginahanglan ug kabus. Kini matapos!

Naguolsapot sa mga tawo nga nagbiaybiay nga walay balay.Nagbayad sila aron mahugasan ang hitsura sa sinina, gituyo nga gigisi ug gibuak kini. Makaluod! Kini matapos! Patubaga kining mga tawhana!



Dili madawat nga basura nga code sa sinina:Ipahibalo sa mga basura nga sila mga basura.

Bag-ong Edad nga sumbanan

Gisukod nga standard 1 Ms 1

Ang Custodian Guardian naggamit sa mga sumbanan sa Bag-ong Panahon(**NA**)sa pagsukod.**Usa ka updated nga metric nga bersyon.****Usa ka serbisyo sa komunidad sa UCG.**

Gitas-on Baseyunit:metro(m)~

Base sa Areayunit:metro kuwadrado(m²)~3 D nga metro(m³)~

Base sa Tomoyunit:litro(l)~ Base sa Timbangyunit:gramo(g)

Sukda ang mga prefix. Gamita ang gi-capital nga prefix para sa positibo nga gahum.

| Prefix | Simbolo | Gahum[]Bili |
|-------------|----------|---|
| 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 |
| Exa | 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 | Akong | 10[4] 10,000 |
| Kilo | K | 10[3] 1,000 |
| Hecto | H | 10[2] 100 |
| Deka | D | 10[1] 10 |
| base | b | 10[0] 1 |
| deci | d | 10[-1] 0.1 |
| centi | c | 10[-2] 0.01 |
| milli | m | 10[-3] 0.001 |
| micro | μ | 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 |

Gitas-on Baseyunit:metro(m)~ gamay nga letra prefix mao ang(≤)mga bili sa base.[0]

Ang mga bracket nagsulti sa kantidad sa kuryente.Distansya tali sa 2 puntos.

Pananglitan 0..à..10 = 10

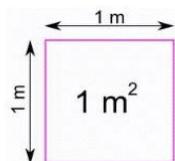
Prefix Symbol Power[]Bili

| | | | |
|-----------|---------|-----------|-----------------------------------|
| 1 Yotta | Ym | $10[24]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Zetta | Si Zm | $10[21]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Exa | Em | $10[18]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Peta | Pm | $10[15]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Tera | Si Tm | $10[12]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Giga | Si Gm | $10[9]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Mega | Si Mm | $10[6]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Myria | Mym | $10[4]$ | 10,000 |
| 1 Kilo | Km | $10[3]$ | 1,000 |
| 1 Hecto | Hm | $10[2]$ | 100 |
| 1 Deca | Si Dm | $10[1]$ | 10 |
| 1 metros | m | $10[0]$ | 1 |
| 1 desy | dm | $10[-1]$ | 0.1 |
| 1 centimo | cm | $10[-2]$ | 0.01 |
| 1 mili | mm | $10[-3]$ | 0.001 |
| 1 micro | μ m | $10[-6]$ | 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 ug | am | $10[-18]$ | 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 |

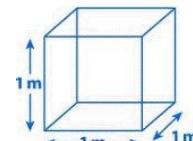
metro kwadrado unit: metro(m^2) ~ gamay nga letra prefix mao ang (\leq) mga bili sa base. [0] Ang mga bracket nagsulti sa kantidad sa kuryente. Lapad, gilapdon sa usa ka lugar nga gipadaghan Pananglitan $10 \cdot 10 = 100 m^2$

| Prefix | Simbolo | Gahum[]Bili | |
|----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 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 | $10[18]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Peta | Pm^2 | $10[15]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Tera | Tm^2 | $10[12]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Giga | Gm^2 | $10[9]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Mega | Mm^2 | $10[6]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Myria | Mym 2 | $10[4]$ | 10,000 |
| 1 Kilo | Km 2 | $10[3]$ | 1,000 |
| 1 Hecto | Hm 2 | $10[2]$ | 100 |
| 1 Deca | Dm 2 | $10[1]$ | 10 |
| 1 metros | m^2 | $10[0]$ | 1 |

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| 1 desy | dm^2 | $10[-1]$ | 0.1 |
| 1 sentimo | cm^2 | $10[-2]$ | 0.01 |
| 1 mili | 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 ug | 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 |



Kuwadrado
metro
(m^2)



Kubiko
metro
(m^3)

metro kubikoyunit: metro(m^3)~ gamay nga letra prefix mao ang (\leq) mga bili sa base.[0] Ang mga bracket nagsulti sa kantidad sa kuryente.Lapad, gilapdon, giladmon sa usa ka lugar nga gipadaghan .Pananglitan $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

Prefix Simbolo Gahum[]Bili

| | | | |
|-----------|-----------------|-----------|-------------------------------|
| 1 Yotta | Ym^3 | $10[24]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Zetta | Zm^3 | $10[21]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Exa | Em^3 | $10[18]$ | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Peta | Pm^3 | $10[15]$ | 1,000,000,000,000,000,000 |
| 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 | My m^3 | $10[4]$ | 10,000 |
| 1 Kilo | Km^3 | $10[3]$ | 1,000 |
| 1 Hecto | Hm^3 | $10[2]$ | 100 |
| 1 Deca | Dm^3 | $10[1]$ | 10 |
| 1 metros | m^3 | $10[0]$ | 1 |
| 1 desy | dm^3 | $10[-1]$ | 0.1 |
| 1 sentimo | cm^3 | $10[-2]$ | 0.01 |
| 1 mili | 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 ug | 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 |

Base sa Tomoyunit:litro(l)~ gamay nga letra prefix mao ang(≤)mga bili sa base.[0]Ang mga bracket nagsulti sa kantidad sa kuryente.Ang gidaghanon tali sa 2 nga mga sukod.

Pananglitan 0..à..10 = 10

| Prefix | Simbolo | Gahum[]Bili |
|-----------|-------------------|---|
| 1 Yotta | ^{Ang YI} | 10[24] 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Zetta | ZI | 10[21] 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Exa | Si EI | 10[18] 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Peta | Si PI | 10[15] 1,000,000,000,000,000,000 |
| 1 Tera | ^{Ang TI} | 10[12] 1,000,000,000,000 |
| 1 Giga | Si GI | 10[9] 1,000,000,000 |
| 1 Mega | Mi | 10[6] 1,000,000 |
| 1 Myria | Si Myl | 10[4] 10,000 |
| 1 Kilo | ^{Ang Kl} | 10[3] 1,000 |
| 1 Hecto | HI | 10[2] 100 |
| 1 Deca | DI | 10[1] 10 |
| 1 litro | I | 10[0] 1 |
| 1 desy | dl | 10[-1] 0.1 |
| 1 sentimo | cl | 10[-2] 0.01 |
| 1 mili | 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 ug | al | 10[-18] 0.000,000,000,000,000,001 |
| 1 zepto | zl | 10[-21] 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| 1 yocto | yl | 10[-24] 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |



Tomo
(l)

Gibug-aton
(g)



Base sa Timbangunit:gramo(g)~ gamay nga letra prefix mao ang(≤)mga bili sa base.[0]

Ang mga bracket nagsulti sa kantidad sa kuryente.Timbang tali sa 2 ka sukod.

Pananglitan 0..à..10 = 10

| Prefix | Simbolo | Gahum[]Bili |
|---------|------------------|--|
| 1 Yotta | ^{Si 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 | Eg | 10[18] 1,000,000,000,000,000,000,000 |

| | | | |
|-----------|--------|---------|-----------------------------------|
| 1 Peta | Pg | 10[15] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 Tera | Ang Tg | 10[12] | 1,000,000,000,000 |
| 1 Giga | Si Gg | 10[9] | 1,000,000,000 |
| 1 Mega | Si Mg | 10[6] | 1,000,000 |
| 1 Myria | Si Mg | 10[4] | 10,000 |
| 1 Kilo | Si Kg | 10[3] | 1,000 |
| 1 Hecto | Hg | 10[2] | 100 |
| 1 Deca | Si Dg | 10[1] | 10 |
| 1 gramo | g | 10[0] | 1 |
| 1 desy | dg | 10[-1] | 0.1 |
| 1 sentimo | cg | 10[-2] | 0.01 |
| 1 mili | mg | 10[-3] | 0.001 |
| 1 micro | μg | 10[-6] | 0.000,001 |
| 1 nano | ng | 10[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 pico | pg | 10[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | fg | 10[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 ug | 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(Packaging-standard)naglangkob sa mga panginahanglanon sa konsumidor: matinud-anon dali nga itandi ang gidaghanon sa produkto', packaging. Ang pagputos ma-recycle.

Kinahanglan nga i-standardize sa gobyerno ang gidak-on sa sulud sa pakete: solid(**gramo**, **Kg**), likido(**litro**). Ang sumbanan kinahanglan nga magamit sa komersyal, industriyal ug personal nga pagputos. Ang pagputos kinahanglan usab nga ma-recycle.

Universe Custodian Guardians Packaging Standard Table.

Solid nga mga gibug-aton(g, Kg) ug likido nga gibug-aton(l) mahimo lamang iputos, iapod-apod, ibaligya sa 14 ka gidaghanon nga gipakita sa lamesa.

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

Bag-ong Edad nga sumbanan

Pamantayan sa pagputos 1 Ps 1

Ps 1(Pamantayan sa pagputos)nagsakup sa mga panginahanglanon sa mga konsumidor: matinud-anon nga dali nga itandi ang mga gidaghanon sa produkto ug packaging.Ang pagputos ma-recycle ug biodegradable.Ps 1 a UCG community service.

Universe Custodian Guardians packaging standard nga lamesa

Solidgramog



KilogramSi Kg

TonT

likidomililitroml

litrol

KiloliterAng KI



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

1Si Kg> 2Si Kg> 5Si Kg> 10Si Kg> 20Si Kg> 50Si Kg> 100Si Kg> 200Si Kg>

500Si Kg> 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>

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

Giya sa konsumidor

Solid, Liquid gibug-aton nagpakita sa presyo alang sa 1 kg, 1 l. Aron itandi ang mga presyo, + ang aktuwal nga gibug-aton ug presyo.

Ang produkto nga adunay**labing ubos nga kg**, lang presyo mao ang**Bargain!**

Malimbonganpagputos(panglimbong sa konsumidor)

Ang mga ekonomiya nga gipunting sa ganansa nagtugot sa imoral nga kriminal '**Malimbongan nga Packaging**(pagpanglimbong sa konsumidor)'.Ang mga konsumedor nanginahanglan panalipod gikan sa malimbongan, dili matinud-anon, parasitiko, manunukob, hakog nga mga prodyuser, tiggama ug retailer nga naggamit sa 'Malimbongan nga pakete'(down sized content) sa pagpahimulos(**rip off**)sa mga konsumidor.

Mga pananglitan kon sa unsang paagi ang malimbongan, dili matinud-anon, hakog nga sistema molihok.

Ang usa ka produkto moabut sa usa ka 0.440 kg nga pakete gamit ang ilang brand label.Ang parehas nga produkto gimarkahan usab ingon usa ka tatak sa balay sa mga retailer, apan ang sulud sa pakete gikunhuran sa 0.415 kg. Gihimo kini aron ang usa ka retailer makabaligya sa ilang brand sa balay sa mas ubos nga presyo kay sa brand sa tiggama.Kini mao ang pagbinuang(malimbongan, dili matinuoron, hakog nga limbong)ang usa ka konsumidor sa paghunahuna nga ang brand sa balay usa ka baratilyo tungod sa mas ubos nga presyo niini. Kung sa tinuud, ang usa ka konsumedor nakakuha gamay nga produkto nga wala'y pagtipig. Usahay ang usa ka konsumedor motapos sa pagbayad og dugang.Panglimbong sa konsumidor!!!**Si MSR3**

Giputos sa usa ka tiggama ang iyang produkto sa usa ka pakete nga 0.440 kg.Ang laing brand naggamit sa samang gidak-on nga pakete apan sa usa ka malimbongan, dili matinuoron, malimbongan, hakog nga paagi nagbutang lamang ug 0.425 ka kilo nga produkto. Kon ang mga produkto gibaligya sa samang presyo, ang 2ndnaghimo og mas dako nga ganansya ang tiggama. Ang konsumidor makakuha og gamay nga produkto alang sa parehas nga kantidad sa salapi nga gigasto. Nailad ang konsumidor.Kung ang 2nddang tiggama nagbaligya sa mas ubos nga presyo, ang iyang produkto morag baratilyo. Tungod kay adunay gamay nga produkto sa 2nd pakete nga kini kinahanglan nga ibaligya sa mas ubos, dili na kini usa ka baratilyo Ang 2ndAng tiggama naglaum sa usa ka malimbongan, dili matinuoron, hakog nga paagi, nga ang konsumedor dili magsusi sa gibug-aton tungod kay ang iyang packaging susama sa mga produkto nga nakikompetensya.**Panglimbong sa konsumidor!Si MSR3**

Ang pagputos kanunay nga adunay dili kaayo bug-os nga sulud(**sobra sa kadako nga packaging**). Gidisenyo ang pagputos nga magkupot ug 6 ka butang apan adunay 5 ra.Kini nga limborg gituyo aron sa paglingla sa mga konsumidor sa pagtuo nga sila makakuha og labaw pa kay sa tinuod nga sila makakuha!
Panglimbong sa konsumidor!!!Si MSR3

Pagkuha og gamay>magbayad ug dugang!Ang usa ka tiggama nagdugang gamay nga Asin, Asukal. Gibutangan og label ang produkto nga 'Giminusan' ug mas daghan ang bayranan! Ang pagkunhod mao ang pagpahibalo sa konsumidor nga adunay dugang nga gasto(usa ka butang nga gikuha, gikunhoran). Busa gikinahanglan ang mas taas nga presyo. Dili Tinuod, walay dugang nga gasto. Manufacturer gibutang gamay sa, mao nga ang presyo kinahanglan nga mas ubos.**Panglimbong sa konsumidor!!!Si MS****Ang R3 Reduce nagpasabot nga gamay ra ang sulod.**

Imported nga mga butang nga giputos aron tan-awon sama sa lokal nga produkto.**Panglimbong sa konsumidor Si MSR3.**Lokal nga produkto nga giputos aron tan-awon nga langyaw, imported.**Panglimbong sa konsumidor Si MSR3.**

Kinahanglan buhaton!

Ang gobyerno kinahanglan nga i-standardize ang gidak-on sa sulud sa pakete sa sumbanan sa Custodian Guardian New Age, Ps 1.**Ang sumbanan magamit sa komersyal, industriyal, personal nga pagputos.****Hinumdomi!**Ang mga lakang sa imberyal wala na magamit.Ang tanan nga Packaging ma-recycle.

Katapusan**Malimbongan-Pagputos**

PagtukodUCGPs 1(Pamantayan sa pagputos) Suportahi ang Ps 1
Packaging standardsilotan ang malimbungan nga pagputos

Giya sa konsumidor!

Solid, Liquid gibug-aton nagpakita sa presyo alang sa 1 kg, 1 l. Aron itandi ang mga presyo + ang aktuwal nga gibug-aton ug presyo.

Ang produkto nga adunay**labing ubos nga kg**,lang presyo mao ang**Bargain!**

Bag-on Edad nga sumbanan

Pagkatulog standard 1 Ss 1

Ang pagkatulog gikinahanglan aron mabuhi ang lawas sa tawo.7 ka oras kinahanglan buhaton.Ang kakulang sa pagkatulog mosangpot sa kamatayon apan human lamang sa usa ka sakit kaayo nga transit pinaagi sa depresyon ug pagsilaob sa pagkabuang.



Aron makakuha og pahulay nga makapalagsik nga pagkatulog ang lawak nga higdaanan kinahanglan nga ingon ka ngitngit kutob sa mahimo ug ang pagkawala sa sulod ug gawas nga kasaba gikinahanglan.Lokal nga Gobyerno(Shire)kinahanglan ipatuman ang Night curfew! Pahinumdom: normal nga adunay 2 ka tulog nga adunay pahulay sa tunga.1stAng pagkatulog mga 3.5 ka oras nga adunay 1.5 ka oras nga pahulay nga gisundan sa 3.5 ka oras nga pagkatulog.

Ang kakulang sa pagkatulog naghikaw sa lawas sa mga kapasidad sa pag-ayo niini nga makaapekto sa kasingkasing, immune, endocrinology, neurological, psychological ug general anabolic functions.Ang kakulang sa pagkatulog mahimong moresulta sa apnea, sobra nga katambok, resistensya sa insulin ug kanunay nga depresyon. Ang kakulang sa pagkatulog mahimong mosangpot sa kamatayon. **Ang pinugos nga kakulangan sa pagkatulog giklasipikar nga Torture.**

Ang himsog nga pagkatulog naglakip sa paglihok atol sa pagkatulog, paghigda nga tul-id o pagpataas sa mga tuhod, sa likod, sa kilid o tiyan.Ang pagkatulog nalangkit sa pagbalanse sa mosunod nga mga sistema: Cortisol, Melatonin, growth hormone, Insulin, Noradrenalin, Protactinium, Serotonin..
Pagkatulog atong gibug-aton nalambigit: 2 hormones(Lepton, Reline)pagtrabaho aron makontrol ang mga pagbatì sa kagutom, kabusog. Ang kakulang sa tulog makapahimo kanimo nga dili kaayo kontento pagkahuman mokaon, pangandoy alang sa daghang pagkaon nga moresulta sa sobra nga kaon (katambok).Ang paglakaw sa pagkatulog usa ka sakit nga nanginahanglan medikal nga pagtagad.

Dapat ngitngit, dapat gabii.Aron makakuha og malinawon nga makapabuhi nga pagkatulog ang kwarto kinahanglan nga ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa internal ug eksternal nga kasaba kinahanglan Shire kinahanglan ipatuman Curfew sa gabii '1 ka oras na unta ang milabay sukad sa katapusang pagpakaon. Pagsipilyo ug paghugas sa tibuok lawas sa dili pa matulog.Pagsimba sa 'Sleep prayer'.

Pagkatulogpag-ampo

1Diosnaghulat nga makadungog gikan kanimo

Mahal1 Dios, Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso
Panalipdi ako kung ako labing huyang



Panalipdi ako gikan sa makasamok Dautan nga mga hunahuna Tugotì ako nga makapahulay, makaayo makapalagsik sa pagkatulog Ayaw itugot nga ang kabalaka makabalda sa akong mga damgo, katulog Tugotì lang ako nga mahinumdom sa matam-is nga mga damgo

Alang sa Himaya sa1 Diosug ang Kaayohan sa Katawhan

Kini nga pag-ampo gigamit sa dili pa matulog!



Atol sa 1.5 ka oras nga pahulay sa pagkatulog

Bangon ang mga tawo, adto sa kasilyas..Sa dili pa mohigda, himoa ang mga echersisyo sa gabii, pag-inom og tubig.Kadtong dili mobangon, mag-ampo, magbasa, magsulat, mag-chat, mag-asawa(Ang mga tawo mas relaks nga mas maayo sa pagpanamkon),...

Mga echersisyo sa gabii

1stPag-ehersisyo:Ibutang ang mga palad*sa imong mga kamot batok sa gawas sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kamot sa sulod, tuhod sa gawas, kupti ang 2 segundos (Gibati nimo ang tensyon sa mga bukton, bitiis, abaga).**Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.***variation gamit ang mga kumo

2ndPag-ehersisyo:Paghimo og mga kumo*ibutang kini batok sa sulod sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kumo sa gawas ug mga tuhod sa sulod, kupti ang 2 segundos(gibati nimo ang tensyon sa mga bukton, bitiis, tiyan).**Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.***variation gamit ang patag nga mga palad

3rdPag-ehersisyo:Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas pagduko sa mga tudlo, iliko ang tuo nga kamot paubos pagduko ang mga tudlo.**Hugot nga i-interlock ang mga tudlo.** Karon ibira ang mga kamot sa atbang nga direksyon, hupti ang 2 segundos(Gibati nimo ang tensyon sa mga tudlo, bukton, dughan).**Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.**

4^{ika}Pag-ehersisyo:Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas, ibalik ang tuo nga kamot ngadto sa kumo.Ibutang ang kumo sa kamot ipadayon paubos sa samang higayon pindota ang bukas nga kamot pataas, kupti ang 7 segundos. Balika ang han-ay, hupti ang 7 segundos(mabati nimo ang tensyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan).**Relax, ginhawa ug sipsip sa tubig higda, tulog ug maayo. Walay pag-usab.**

Ang mga tawo nga adunay tensyon sa likod nagdugang niini nga echersisyo sa matag echersisyo:Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo balik liko balik unya bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod(Gibati nimo ang tensyon sa mga bukton, likod, tiyan).**Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.**

Adunay mga kinahanglanon sa dili pa matulog.

Pagbaton og Inom nga baso(walay plastik)napuno sa 0.2 l nga sinala nga tubig(walay gidugang) sa matag bedside table.**Matag gabii sa dili pa matulog ibutang ang baso sa kilid sa higdaanan.**
Hinumdomi!Pag-inom sa gabii sa matag pagkahuman sa imong pagbisita sa kasilyas o kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahuway inigbangon sa buntag.Pagbaton og 1 ka bulawan nga tono nga baso nga panaksan(**1 lang para sa doble**)nga adunay sulod nga herbal concoction sa kilid sa bintana nga lamesa.

Kwartongitngit kutob sa mahimo nga walay sulod, gawas nga kasaba. **Shire**(lokal nga gobyerno) kinahanglan ipatuman ang curfew sa gabii. Ang salog sa kwarto, mga bungbong, kisame, naglangkob sa bagyo, kalayo ug taas nga humidity resistant precast concrete panels nga adunay green nga pigment surface finish. Mga gamit nga nagpatunghag electromagnetic waves(kompyuter, pagpaintit, TV, radyo, telepono, mga higdaanan nga gipaandar sa motor, mga higdaanan sa tubig) kinahanglan nga ibutang sa gawas sa lawak. Kini nga mga balud makabalda sa natural nga mga siklo sa pagkatulog. Central pagpaintit(singaw, init nga tubig), ang pagpabugnaw pinaagi sa natural nga sirkulasyon sa hangin.Temperatura sa kwarto 17-19°C.

Kadako sa kwarto(sulod nga sukod sa metro)2 ka gidak-on, 4 ka bungbong:Taas 2.15 m, gitas-on 3.15 m, gilapdon 2.15 m. **Single(hamtong)Bunk(mga bata):** 2 single bed, 1 ubos(**kinamanghuran**)+ 1 sa ibabaw.

Taas 2.15 m, gitas-on 3.15 m, gilapdon 3.20 m. **Doble(pares):** 2 single bed tapad sa usag usa. Natulog siya kilid sa pultahan.

Mga bungbong sa kwarto4 ka bungbong sa Precast Concrete.Ang tanan nga mga dingding ug kisame kolor berde, agup-op, pagpugong sa agup-op, antistatic. 1 bungbong nga adunay sliding exit door (h 2.05 m, w 0.9 m)pinahigda 0.2 m gikan sa kupo. 1 nga bungbong nga adunay nag-atubang nga bintana sa pagsubang sa adlaw(tanan nga kilid 0.7 m)1 m nga salog(gilapdon: pinahigda nga sentro). 1 lig-on nga bungbong(ulo kilid) adunay .9 m sa salog 1 nga suga sa higdaanan lamang(gilapdon: pinahigda nga sentro). 1 lig-on nga bungbong (tiil-kilid)adunay salog hangtod sa kisame nga puno sa gilapdon sa wardrobe sa kwarto(0.5 m ang giladmon, mga drawer, mga istante, robe rod), mga sliding door.

Salog sa kwarto(walay carpet):Ang salog kinahanglan nga basa nga mop nga limpiyohan, dili slip, antistatic, agup-op, agup-op, inhibiting, hygienic.

Bintana sa kwarto(sliding horizontal):Ang pinahigda nga sliding nga bintana gipintalan nga doble nga glazed. Kuwadrado nga dili kahoy nga bayanan sa sulod nga sukod: 0.7 mx 0.7 m. Walay mga kurtina o mga kurtina sa gawas sa mga shutter(**ma-lock**)sulod sa pinahigda nga sliding screen sa insektto.

pultahan sa kwarto(sliding horizontal): Ang pultahan kay 2 ka pinahigda nga sliding door:**Sulod**, lig-on, ma-lock sa sulod sa gawas nga pag-abli.**Sa gawas**, pultahan sa insect screen, ma-lock, 1 way vision.

Limpyo ang kwarto: Ang 'Ceiling and wall cleaner' adunay antibacterial, anti germicide, antistatic mold, mildew inhibiting kapabilidad.**Ang 'Door and Robecleaner'** adunay antistatic, antibacterial, anti dust mite, anti germicide, mildew inhibiting kapabilidad.'Window cleaner 'adunay anti streak, anti glare, condensation inhibiting kapabilidad.

Pasidaan!Walay insecticide! Pag-monitor sa kontaminasyon sa 'Radon'!

Base,Kutsonkinahanglanon: Ang base kinahanglan maghatag lig-on nga structural mattress nga suporta ug maghatag air flow sa mattress.**Ang kutson** kinahanglan nga magpadayon sa natural nga mga kurba sa dugokan sa bisan unsang posisyon sa pagkatulog.

Ang base lig-on, walay saba. Wala kini maghatag ug electric magnetic waves (may motor). Kinahanglan nga pinahigda nga lebel(walay tilting parts). Ang base adunay 7 nga matangtang nga solid wood-slats (uga, tigulang) ang gilapdon sa higdaanan. Ang base walay dust mite. Kini hingpit nga nagsuporta sa gibug-aton nga 150 kg(single)adunay Warranty nga 14 ka tuig. Alang sa pahulay nga makapalagsik pag-usab sa pagkatulog ang usa ka gikapoy nga lawas kinahanglan nga mohigda sa usa ka kutson ang labing maayo. Ang presyur sa gisuportahan nga mga bahin sa imong lawas kinahanglan nga gamay. Ang micro nga klima sa kutson kinahanglan nga kasarangan ang temperatura niini.

Base,Kutsonidak-on(sukod sa metro). Ang gawas nga frame mao ang 0.09 m sa salog. Pag-ayo sa sirkulasyon sa hangin, paglimpyo sa ilawom sa higdaanan.Sa sulod nga bayanan: gilapdon 1.06 m, gitas-on 2.06 m(haom sa kutson gilapdon 1.05 m, gitas-on 2.05 m). Sa sulod nga bayanan adunay 7 loose wood slats: gilapdon 1.06 m, gibag-on 0.03 m, 0.03 m gaps tali sa slats(nagpataas sa sirkulasyon sa hangin sa kutson), gilay-on tali sa salog, mga slats mao ang 0.1 m. Ang walay sulod nga luna tali sa salog ug mga slats alang sa sirkulasyon sa hangin, paglimpyo(dili storage)ibutang kini nga walay sulod.Gidak-on sa kutson: gilapdon 1.05 m, gitas-on 2.05 m.**Nota!**Adunay usa ra ka kadako nga single bed Base mattress. Ang mga magtiayon adunay 2 ka single bed Base nga kutson nga tapad.

Kutson sa kutsonbug-os nga pagsuporta sa gibug-aton sa lawas nga 150 kg.Warranty 7 ka tuig. Hypoallergenic, pagsuporta, pag-apod-apod sa gibug-aton sa lawas, paghupay sa mga punto sa presyur, kasarangan nga temperatura, pagsukol sa fungi,Walay chlorofluorocarbon.

Hapin sa kutson(adunay 2: tigpanalipod, gawas)ang duha ka tabon kay mahugasan sa makina.Ang tabon sa tigpanalipod adunay zip aron mahimo ang pagpuno nga mahugasan, madugangan, mapuno. Ang tabon sa tigpanalipod adunay puro nga pilak (walay alloy) nga mga partikulo nga hinabol sa paghatag og antibacterial, antimicrobial, antistatic nga mga kabitangan, nga adunay mga baho.Ang gawas nga hapin usa ka gapas nga gisul-ob nga sheet nga nagtabon sa Protector cover, Mattress core. Ang mga elastic strips magpabilin kini sa lugar.**Hinumdomi!**Sa pagduaw(bakasyon)pagdala sa imong kaugalingon nga mga hapin sa kutson(ang duha).

Limpyo ang kutsonkada 7 ka tuig nga kutson ilisan ug bag-ong 1. Gipuli nga kutson masunog! Matag 7 ka semana ang duha ka tabon kinahanglang hugasan gamit ang detergent nga makapugong sa mga mantsa, baho, pagpadan-ag, pagtunaw sa grasa, starch, protina, ug hugasan gamit ang yano nga tubig sa 60°C nga tubig.(Pahimangno! Walay dry cleaning).**Ang pagpauga kinahanglan sa natural nga nagaagay nga hangin, hangin**(walay dryer), landong(walay direkta nga kahayag sa adlaw).

Mga pasidaan! Ayaw gamita pag-usab o ipasa ang pre owned nga kutson.Ayaw gayud pagpaambit og hapin sa kutson.Ang pagpaambit peligro sa pagkaylap sa makatakod nga mga sakit.

unlan,Quiltmga kinahanglanon: ang disenyo sa unlan nagpugong sa dugokan sa natural nga pag-align, nagtangtang sa mga punto sa presyur ug nagsuporta sa lainlaing mga posisyon sa pagkatulog(kilid, likod, tiyan).Ang disenyo sa habol kinahanglan usab nga buhaton.

Disenyo sa unlanadunay katakus nga ma-fluff aron mohaum sa talagsaon nga postura sa pagkatulog sa tiggamit ug pagdugang sa sirkulasyon sa nawong.Ang disenyo sa unlan hypoallergenic, walay hilo, mahugasan sa makina.Ang disenyo sa unlan nga suporta sa sleeper nga labing taas nga 150 kg nga gibug-aton.

Quiltadunay puro nga pilak(**walay alloy**)mga partikulo nga hinabol sa paghatag og antibacterial, antimicrobial, antistatic nga mga kabitangan makapugong sa baho.Ang disenyo sa habol adunay katakus aron masiguro ang epektibo nga pag-apod-apod sa kainit ug sirkulasyon sa hangin.Ang disenyo kay hypoallergenic, walay hilo ug mahugasan sa makina.

Ang matag indibidwal kinahanglan nga matulog nga adunay kaugalingon nga habol.Ngano man?

Pag-agaw sa habolSa panahon sa pagkatulog, gikuha sa kapikas ang tibuok habol nga nagbilin kanimo nga walay tabon.**Draft**ang duha ka natulog moliko sa kaatbang nga mga paagi nga nagmugna og kal-ang diin ang bugnaw nga hangin makahatag ug katugnaw.**Dili himsog**bisan unsang makatakod nga mga sakit gipasa. **Nota!** Sa pagduaw(**bakasyon**)pagdala sa imong kaugalingon nga habol, habol nga hapin (**ang duha**).Parehas nga magamit sa 'Hooded Quilt bag'.

Hooded Quilt bagAng custodian guardian nagrekomendar sa 'Hooded Quilt bag' alang sa bugnaw nga mga gabii ug mga sakit nga nagkinahanglan og makanunayon nga kainit.Naghatac kini og hamugaway nga langitnong pagkatulog. Ang 'Hooded Quilt bag' kay usa ka sleeping bag nga gihimo sa standard sa taas nga Quilt!Kini mao ang humok, cuddly, panit mahigalaon uban sa bisa init dispensasyon, machine washable.

Unlan,Quilt,Gidak-on sa Hooded Quilt nga bag(**sukod sa metro**)Gidak-on sa unlan: gilapdon 0.8 m, gitas-on 0.4 m; Gidak-on sa habol: gilapdon 1.40 m, gitas-on 2.15 m **Gidak-on sa Hooded Quilt bag:** gilapdon 1 m, gitas-on 2.15 m.

Unlan,Quilt,Pagpuno sa Hooded Quilt(Dili: balhibo, hay, trapo, uhot) mga hypoallergenic, pagpadayon sa pagkamaunat sa unlan, mahugasan sa makina.

Hapin sa unlan(adunay 2: sulod, gawas),**Quilt,Hooded Quilt bag.** Ang tabon sa sulod sa unlan adunay zip aron mahimo ang pagpuno, pagdugang, pag-ilis, paghugas. Ang sulod nga hapin adunay puro nga pilak(**walay alloy**)partikulo hinabol sa, paghatag antibacterial, antimicrobial, antistatic kabitangan, curb baho. Ang unlan ug habol sa gawas nga hapin ginama sa 100% nga gapas ug adunay zip.Ang Hooded Quilt bag cover adunay puro nga pilak(**walay alloy**)partikulo hinabol sa, paghatag antibacterial, antimicrobial, antistatic kabitangan, curb baho. Kini adunay zip nga mga bulsa sa lamok nga gamiton alang sa pagdumala sa kainit ug sirkulasyon sa hangin.

Unlan, Quilt, Hooded Quilt bag: limpyo(**init nga tubig, walay dryer, walay dry cleaning**)matag 7 ka semana.**Unlan**(**pagpuno, ang duha ka hapin**), Quilt, Hooded Quilt bag gihugasan gamit ang detergent nga makapugong sa mga mantsa, baho, pagpadan-ag, pagtunaw sa grasa, starch, protina, ug hugasan gamit ang yano nga tubig sa 60°C nga tubig.(**Walay dry cleaning**).

Pagpauga sa gawas sa natural nga nagaagay nga hangin, hangin(**walay dryer**), **landong**(**walay direkta nga kahayag sa adlaw**).

Mga kinahanglanon sa muwebles sa kwarto:

Uban pang mga kasangkapan sa kwarto naglangkob sa 2 ka mga butang(**Headboard**, **Bedsidetable**) walay lain nga muwebles ang angay nga moguba sa lawak. Ang muwebles sa kwarto magamit, antistatic, dili magpagawas sa makahilo nga aso, kinahanglan nga solidong kahoy. Adunay mga lingin nga mga kilid, mga kanto. Wala'y pagtukod sa mga appliances nga nagpatunghag electromagnetic waves(TV, radyo, telepono, kompyuter, pagpainit, mga higdaanan nga gipadagan sa motor).**Hinumdomi!**Paggamit lamang ug solidong kahoy nga dili gipapilit nga kahoy (chip board, plywood..).

Ulo sa higdaanan(solid nga uga nga tigulang nga kahoy) mao ang usa ka lig-on nga tabla sa kahoy nga nagtapot sa usa ka slatted base sa higdaanan. Gidak-on sa headboard: gilapdon 1.10 m(**single**), gitas-on 0.5 m. Kinahanglan adunay mga lingin nga sulab, mga kanto. **Hinumdomi!**Ang mga double naggamit ug 2 ka single sunod sa usag usa.

Lamesa sa kilid sa higdaanan(solid nga uga nga tigulang nga kahoy) muwebles nga adunay 2 ka drawer. Gidak-on: gilapdon 0.7 m, giladmon 0.4 m, gitas-on 0.35 m. Ang lamesa sa kilid sa higdaanan gibutang sa kilid sa bintana sa base. Doble ang ubang lamesa sa kilid sa higdaanan naa sa atbang nga kilid sa base.

Mga gamit sa lamesa sa kilid sa higdaanan: Inom nga baso ug Gold tone glass bowl Inom nga baso(walay plastik) napuno sa 0.2 l nga sinala nga tubig(walay gidugang) sa matag Bedside table. Matag gabii sa dili pa matulog ibutang ang baso sa Bedside table. **Hinumdomi!**Pag-inom sa gabii matag pagkahuman nimo pagbisita sa banyo o kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahulay sa buntag.

1 Bulawan nga tono nga baso nga panaksan(1 lang para sa doble) nga adunay sulod nga herbal concoction sa kilid sa bintana Bedside lamesa. Sa dihang moalisngaw ang sagol kini mohatag ug mapuslanong aso. Ang herbal concoction naglangkob sa 7 ka herbal: Chamomile (matricaria chamomilla), Eucalyptus(Eucalyptus globulus), Hops (humulus lupulus), Hisopo(hysopus officinalis), Lavender(lavendula officinalis), Lemon nga balsamo(melissa officinalis), Rose(rosa damascena).

Paglimpyo sa Muwebles(kahoy): Pahiran gamit ang uga nga panapton nga Micro fiber.

Salamin: Hugasi sa Antibacterial Dish washing Detergent, dayon hugasan sa sinala nga tubig, uga gamit ang cotton towel.

Filter sa Tubigpagsala mao ang pagpakunhod:**arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate** nga katig-a, tumbaga, hugaw, herbicide, bug-at nga metal, tingga, pestisidyo, taya,...

Mga kinahanglanon sa gown:

Adunay 2 ka matang sa Gown: Nightgown, Dressing gown. Ang Nightgown gisul-ob sa higdaanan. Ang Dressing gown gisul-ob sa paggawas sa kwarto. Ang mga gown gisul-ob ni He, She. **Pasidaan!**Ayaw gyud pagbahin ug Gown. Pagpaambit

risgo sa pagkaylap sa makatakod nga mga sakit.

Ang Nightgown kay usa ka loosely hanging elbow sleeves, floor length night wear made of cotton(100%).Mahimong 1 ka kolor o kolor. Ang Nightgown luag aron ang hangin molibot sa lawas. Wala nay lain nga isul-ob sa ilawom sa Nightgown. Ang Nightgown gihugasan kausa sa usa ka semana gawas kung sobra nga hugaw kung kini ilisan sa lain nga Nightgown.

Ang Dressing gown naay shawl collar, waist tie fastener, 2 side pockets, long sleeves, taas sa tuhod.Kini kay silk satin. Mahimong 1 ka kolor o kolor. Ang Dressing gown gisul-ob ibabaw sa Nightgown.Ang Dressing gown labhan kada 4 ka semana gawas lang kung sobra ka hugaw kung ilisan ug laing Dressing gown.

Ang mga sapin (tsinelas..) kinahanglan isul-ob sa usa ka Dressing-gown. Limpyo ang gown (init nga tubig, walay dryer, walay dry-cleaning) Kada semana ang Night gown ug matag 4 ka semana ang Dressing gown labhanuban sa detergent nga makasulbad sa mga lama, baho, pagpadan-ag, pagtunaw sa grasa, starch, protina, ug paghugas sa yano nga tubig sa 60°C nga tubig.(Walay dry cleaning).Pagpauga sa gawas sa natural nga nagaagay nga hangin, hangin (walay dryer), landong(walay direkta nga kahayag sa adlaw).

Maayong buntag, pagbangon, pag-inom og usa ka baso nga sinala nga tubig, pag-adto sa kasilyas, pagbuhat sa 'Daily Fit(Pagbansay-bansay)', pagsimba'Adlaw-adlaw nga Pag-ampo', manghugas sa nawong ug kamot, mamahaw, magsinina.Susiha ang imong 'Planner'. Karon andam ka na alang sa mga kasinatian sa kinabuhi.Kung mogawas sa gawas magsul-ob og 'Panalipod nga sinina' ug panalipod sa Ulo.

