

Standardet e Epokës së Re

Me Custdian Guardian New Age vijnë standardet CGNA. Janë 4. Ata janë një shërbim komunitar!

Standardi i Mbrojtjes së Klimës 1 CPs 1

Për të mbijetuar, trupi i njeriut ka nevojë për mbrojtje klimatike! Kërcënimet klimatike: Dielli (rrezatimi), Temperatura (e nxehtë, e ftohtë), I lagur (ftohje, hipotermi), Era (djeg, ftohje, pluhur). Mbrojtja e klimës përbëhet nga mbrojtja e kokës, veshjet mbrojtëse, këpucët mbrojtëse. Kërcënim për lëkurën e zhveshur të trupit të njeriut (lakuriqësia) ekspozuar ndaj elementeve.

Mat standardin 1 Ms 1

Kujdestari i Kujdestarisë përdor standardet e New Age (NA) për të matur. Një version metrikë i përditësuar. Një shërbim komunitar UCG.

Baza e gjatësisë njësi: metër (m) ~ **Baza e zonës** njësi: metër katror (m^2) ~ Metër 3D (m^3) ~ **Baza e vëllimit** njësi: litër (l) ~ **Baza e peshës** njësi: gram (g)

Standardi i paketimit 1 Ps 1

Ps 1 (Standardi i paketimit) mbulon nevojat e konsumatorit: i ndershëm dhe lehtësisht i krahasueshëm i sasive të produktit dhe paketimit. Paketimi është i riciklueshëm dhe i biodegradueshëm. Ps 1 një shërbim komunitar UCG.

Standardi i gjumit 1 Ss 1

Gjumi është i nevojshëm për mbijetesën e trupit të njeriut. 7 orë duhet bërë. Mungesa e gjumit çon në vdekje, por vetëm pas një tranziti shumë të dhimbshëm përmes depresionit dhe shpërthimeve të çmendurisë.

AS it is Written It Shall Be



Standardi i Epokës së Re

Standardi i Mbrojtjes së Klimës 1 CP 1

Për të mbijetuar, trupi i njeriut ka nevojë për mbrojtje klimatike!

Kërcënimet klimatike:dielli(rrezatimi),Temperatura(e nxehte, e ftohte),I lagur(ftohje, hipotermi),Era(djeg, ftohje, pluhur).Mbrojtja e klimës përbëhet nga mbrojtja e kokës, veshjet mbrojtëse, këpucët mbrojtëse.Kërcënim për lëkurën e zhveshur të trupit të njeriut(lakuriqësia)ekspozuar ndaj elementeve.

Mbrojtja e syveështë i ndarë në 2 seksione:Praktike:lente e vetme (vizore). Moda:2 lente(spektakle).

1. Rim: duhet të mbajë jashtë grimcat e ajrit nga të gjitha anët(poshtë, anët, lart). Duhet të jetë rezistent ndaj thyerjes(nuk prishet kur rri ulur). Mund të jetë çdo ngjyrë mund të jetë zbukuruese.

2. Lente(s): i pathyeshëm, shumë rezistent ndaj gërvishtjeve, bllokun rrezet UV, nuk mjegullohet, rregullon shkëlqimin(ndryshon më e errët, më e lehtë, më e lehtë, më e errët).

Mbrojtja e syve përdoret gjithmonë kur jeni jashtë!

V Mbrojtja e kokës së helmetës kundër goditjeve.Flokët dhe koka kanë nevojë për mbrojtje klimatike nga të ftohtit, lagështia, rrezatimi ekstrem dhe ndotja. Koka gjithashtu ka nevojë për mbrojtje nga goditjet:një helmetë V me gjurmues GPS të ndërtuar, telefon, videoregjistrues..

Predha e jashtme është metalike ose sintetike.Ka një kreshtë të vijës së mesme(mund të jetë i zbukuruar, pendë). Një rrip lëkure për mjekrën mban një mikrofon. Vizori është i lakuar anash, drejt lart, poshtë, i pathyeshëm, shumë rezistent ndaj gërvishtjeve, bllokun rrezet UV, nuk mjegullohet, rregullon shkëlqimin(më e errët, më e lehtë, më e lehtë, më e errët).Helmata ka një mbrapa lëkure si mbrojtëse e qafës.

VHelmeta ka brenda një mbushje lëkure. Të ngulitura në mbushje janë pjesët e veshit.A **Balacava(Beanie)**ose**K Shami**mund të vishen nën një helmetë. Për të mbajtur shtresën e brendshme të helmetës të pastër nga djersitja, zbokthi, yndyrat. Aksesori i jashtëm.dritë e ndritshme, llambë me dritë infra të kuqe; një videokamera.

Balacava(Beanie)mbuloni të gjithë kokën duke ekspozuar vetëm sytë. Është e thurur nga leshi ose nga një përzierje pambuku dhe leshi(pa fibra sintetike).Mund të jetë çdo ngjyrë apo model mund të ketë një pom pom dekorativ sipër. Kur nuk nevojitet mbrojtje për fytyrën dhe qafën, Balacava mund të mbështillet dhe të bëhet 'Beanie'.



Shami Kmund të mbulojë të gjithë kokën duke i ekspozuar vetëm sytë (mbrojtja maksimale).Ajo vepron si një mbulesë e kokës dhe një vello. Është e thurur nga leshi ose nga një përzierje pambuku dhe leshi(nr



fibra sintetike). Mund të jetë çdo ngjyrë ose model.

BalacavaoseShami Ktë dyja mbrojnë duke mbuluar hundën dhe gojën. Mënjanohet thithja e ndotjes, sëmundjet ngjitëse vdekjeprurëse dhe insektet thumbuese.Redukton efektin e ajrit të thatë dhe të ftohtë. Alergjitë dhe astma reduktohen. Përmban sëmundje ngjitëse përhapëse.

Mbrojtja e kokës përdoret gjithmonë kur jeni jashtë!

Veshje mbrojtëse është e nevojshme për të mbrojtur trupin nga klima, sëmundjet, ndotja. Veshja mbrojtëse duhet të jetë e rehatshme, e dobishme, e përballueshme. Veshja mbrojtëse përbëhet nga mbulesa e kokës, veshje, çorape, mbrojtja e këmbëve.**Robot mbrojtëse vishen gjithmonë jashtë.**

Lëkura ka nevojë për shumë mbrojtje, nga pickimet(kafshët, njerëzit), Stings(Insektet, gjilpërat), Infeksionet(Bakteret, Kërpudhat, Mikrobet, Viruset), Rrezatimi(Nxehtësia, Diellore, Bërthamore), Ekspozim(Acidi, Zjarri, Bryma, skajet e mprehta, të lagura).



Veshjet janë bërë nga fibra natyrale: lëkura e kafshëve, fibra bimore, mëndafshi, pambuku ose leshi.Fijet artificiale nuk përdoren për veshjet që prekin lëkurën.



Veshje mbrojtëse,Kominoshe(me kapuç)ose 2 copë të bëra nga pambuku, fibra bimore, leshi ose një përzierje pambuku dhe leshi(pa fibra sintetike)çdo ngjyrë çdo model.Secili duhet të ketë një qafë bluze, të fryrë*krahët, këmbët të mbyllura në kyçet e duarve dhe kyçet e këmbës(projekt prove).*Krahët dhe këmbët e fryra lejojnë që nyjet e bërrylit dhe gjurit të lëvizin lirshëm gjithashtu ajri brenda krijon kontrollin e klimës për lëkurën dhe trupin. Fijet artificiale nuk duhet të përdoren për veshje ose për çdo gjë që prek lëkurën e njeriut.

Këmbët kanë nevojë për mbrojtje nga klima dhe goditjet.Lëkura, gishtat e këmbëve dhe kyçet e këmbëve janë në rrezik. Midis gishtërinjve është vendi ideal për infeksione(bakteret, mikrobet, kërpudhat, viruset). Gishtërinjët e këmbëve trokiten lehtësisht. Gishtat e këmbëve janë jetike dhe kanë nevojë për mbrojtje. Pa gishta, pa ecje.Këmbët e këmbëve të trokitur, të përdredhur, të dyja të dhimbshme. Lëndimet afatgjata të kyçit të këmbës çojnë në sëmundje dobësuese: Artrit.

Çorape janë bërë nga pambuku, leshi ose një përzierje pambuku, leshi (pa fibra sintetike)çdo ngjyrë çdo model.Çorapet kanë grimca argjendi të pastër(pa aliazh)të endura, duke dhënë veti anti-bakteriale, anti-mikrobike dhe antistatike, duke reduktuar aromën.Çorapet mbulojnë këmbët deri në 7 cm mbi kyçin e këmbës.



Çizme kanë lëkurë mbrojtëse të sipërme (pa sintetikë), e brendshme lëkurë e bute (pa sintetikë), thembra prej lëkure ose gome (mund të riciklohen). Çizmet janë për të mbrojtur këmbët deri në 7 cm mbi kyçin e këmbës. Mbrojtje e këmbëve që nuk mbron (Sandale, pantofla, tanga) këmbët, kyçet janë të padobishme. Mbrojtja e këmbëve duhet mbajtur gjithmonë jashtë. Të ecësh zbathur jashtë është e pashëndetshme.



Dora Mbrojtja në formën e Dorezave është e veshur! Dorezat janë bërë prej lëkure, pambuku, leshi ose një përzierje pambuku, leshi (pa fibra sintetike) çdo ngjyrë çdo model.



Lëkura sintetike është një rrezik për shëndetin! Fundi i prodhimit!

Rrobat mbrojtëse vishen gjithmonë kur janë jashtë

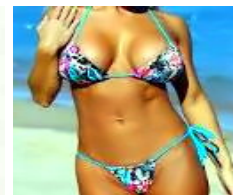
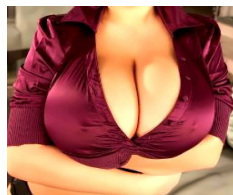
Shmang turpin:

Moda e Shpejtë! Çdo vit blerja e një vjeshte, dimër, pranverë, verë të re është ndotës mjedisor! mbaron!



Dizajneri label janë pjesë elitare e aparteidit të pasurisë. Etiketa e projektuesit janë mbi çmim. Prodhuar nga puna e skllëvërve. Krijuar për arrogantë të mirënjohur të nevojtarëve dhe të varfërve që luftojnë. mbaron!

I dëshpëruar veshja e njerëzve që tallen me të pastrehët. Ata paguajnë për t'i larë rrobat, për t'u grisur me qëllim dhe për t'u bërë vrima. E neveritshme! mbaron! Mbani përgjegjësi këta njerëz!



Kodi i papranueshëm i veshjes i kotë: Lërininjerëzit e kotë të dinë se janë të pavlerë.

Standardi i Epokës së Re

Mat standardin 1 Ms 1

Kujdestari i Kujdestarisë përdor standardet e New Age(NA)për të matur.Një version metrikë i përditësuar.Një shërbim komunitar UCG.

Baza e gjatësisënjësi:metër(m)~

Baza e zonës njësi:metër katror(m²)~Metër 3D(m³)~

Baza e vëllimitnjësi:litër(l)~ Baza e peshësnjësi:gram (g)

Prefikset e matjes. Përdorni parashtesa me shkronjë të madhe për fuqitë pozitive.

Parashtesa	Simboli	Fuqia[]	Vlera
Yotta	Y	10 ^[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Zeta	Z	10 ^[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
<small>Ekzaminimi</small>	E	10 ^[18]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Peta	P	10 ^[15]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Tera	T	10 ^[12]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Giga	G	10 ^[9]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Mega	M	10 ^[6]	1 000 000
Myria	<small>E imja</small>	10 ^[4]	10,000
<small>kilogram</small>	K	10 ^[3]	1000
Hekto	H	10 ^[2]	100
Deka	D	10 ^[1]	10
bazë	b	10 ^[0]	1
<small>vendim</small>	d	10 ^[-1]	0.1
centi	c	10 ^[-2]	0.01
milli	m	10 ^[-3]	0.001
mikro	μ	10 ^[-6]	0.000.001
nano	n	10 ^[-9]	0.000.000.001
pico	fq	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
jokto	y	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Baza e gjatësisënjësi:metër(m)~ parashtesa të shkronjave të vogla janë(≤)vlerat e bazës.[0]Kllapat tregojnë vlerën e fuqisë.Distanca midis 2 pikave. Shembull 0.. à..10 = 10

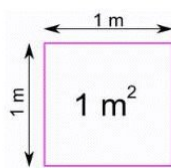
Fuqia e simbolit të prefiksit[]Vlera

1 Jotta	Ym	10 ^[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm	10 ^[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
<small>1 Ekzaminim</small>	Em	10 ^[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	pm	10 ^[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm	10 ^[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm	10 ^[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mm	10 ^[6]	1 000 000
1 Myria	Mym	10 ^[4]	10,000
<small>1 kilogram</small>	Km	10 ^[3]	1000
1 Hekto	Hm	10 ^[2]	100
1 deka	Dm	10 ^[1]	10
1 metër	m	10 ^[0]	1
1 deci	dm	10 ^[-1]	0.1
1 cent	cm	10 ^[-2]	0.01
1 mili	mm	10 ^[-3]	0.001
1 mikro	µm	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nm	10 ^[-9]	0.000.000.001
1 piko	<small>pasdite</small>	10 ^[-12]	0.000.000.000.001
1 femto	fm	10 ^[-15]	0.000.000.000.000.001
1 atto	jam	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 zepto	zm	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 jok	ym	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,000,001

Metër katrornjësi:metër(m²)~ parashtesa të shkronjave të vogla janë(≤)vlerat e bazës.[0]Kllapat tregojnë vlerën e fuqisë.Gjerësia, gjerësia e një zone të shumëzuar Shembulli 10 • 10 = 100 m²

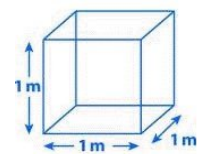
Parashtesa	Simboli	Fuqia[]	Vlera
1 Jotta	Ym ²	10 ^[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm ²	10 ^[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
<small>1 Ekzaminim</small>	Em ²	10 ^[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pm ²	10 ^[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm ²	10 ^[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm ²	10 ^[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mm ²	10 ^[6]	1 000 000
1 Myria	Mym ²	10 ^[4]	10,000
<small>1 kilogram</small>	km ²	10 ^[3]	1000
1 Hekto	Hm ²	10 ^[2]	100
1 deka	Dm ²	10 ^[1]	10
1 metër	m ²	10 ^[0]	1

1 deci	dm ²	10[-1]	0.1
1 cent	cm ²	10[-2]	0.01
1 mili	mm ²	10[-3]	0.001
1 mikro	µm ²	10[-6]	0.000.001
1 nano	nm ²	10[-9]	0.000.000.001
1 piko	pm ²	10[-12]	0.000.000.000.001
1 femto	fm ²	10[-15]	0.000.000.000.000.001
1 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 jok	ym ²	10[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,000,001



Sheshi
metër
(m²)

Kubik
metër
(m³)



Metër kubnjësi:metër(m³)~ parashtesa të shkronjave të vogla janë(≤)vlerat e bazës.[0]Kllapat tregojnë vlerën e fuqisë.Gjerësia, gjerësia, thellësia e një zone të shumëzuar.Shembulli 10 • 10 • 10 = 1000 m³

Parashtesa	Simboli	Fuqia[]	Vlera
1 Jotta	Ym ³	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm ³	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
<small>1 Ekzaminim</small>	Em ³	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	pm ³	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm ³	10[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm ³	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mm ³	10[6]	1 000 000
1 Myria	Mym ³	10[4]	10,000
<small>1 kilogram</small>	km ³	10[3]	1000
1 Hekto	Hm ³	10[2]	100
1 deka	Dm ³	10[1]	10
1 metër	m ³	10[0]	1
1 deci	dm ³	10[-1]	0.1
1 cent	cm ³	10[-2]	0.01
1 mili	mm ³	10[-3]	0.001
1 mikro	µm ³	10[-6]	0.000.001
1 nano	nm ³	10[-9]	0.000.000.001
1 piko	pm ³	10[-12]	0.000.000.000.001
1 femto	fm ³	10[-15]	0.000.000.000.000.001
1 atto	jam 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 jok	ym ³	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,000

Baza e vëllimitnjësi:litër(l)~ parashtesa të shkronjave të vogla janë(≤) vlerat e bazës.[0]Kllapat tregojnë vlerën e fuqisë.Vëllimi midis 2 masave. Shembull 0..à..10 = 10

Parashtesa	Simboli	Fuqia[]	Vlera
1 Jotta	Yl	10 ^[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zl	10 ^[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
<small>1 Ekzaminim</small>	El	10 ^[18]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pl	10 ^[15]	1,000,000,000,000,000,000
1 Tera	Tl	10 ^[12]	1,000,000,000,000,000
1 Giga	Gl	10 ^[9]	1,000,000,000
1 Mega	Ml	10 ^[6]	1 000 000
1 Myria	Myl	10 ^[4]	10,000
<small>1 kilogram</small>	Kl	10 ^[3]	1000
1 Hekto	Hl	10 ^[2]	100
1 deka	Dl	10 ^[1]	10
1 litër	l	10 ^[0]	1
1 deci	dl	10 ^[-1]	0.1
1 cent	kl	10 ^[-2]	0.01
1 mili	ml	10 ^[-3]	0.001
1 mikro	μl	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	nl	10 ^[-9]	0.000.000.001
1 piko	pl	10 ^[-12]	0.000.000.000.001
1 femto	fl	10 ^[-15]	0.000.000.000.000.001
1 atto	al	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 zepto	zl	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,000,001
1 jok	yl	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,000,000,001



Vëllimi
(l)

Pesha
(g)



Baza e peshësnjësi:gram(g)~ parashtesa të shkronjave të vogla janë(≤) vlerat e bazës.[0]Kllapat tregojnë vlerën e fuqisë.Pesha midis 2 masave. Shembull 0..à..10 = 10

Parashtesa	Simboli	Fuqia[]	Vlera
1 Jotta	Yg	10 ^[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zg	10 ^[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
<small>1 Ekzaminim</small>	P.sh	10 ^[18]	1,000,000,000,000,000,000,000

1 Peta	fq	10 ^[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tg	10 ^[12]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gg	10 ^[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mg	10 ^[6]	1 000 000
1 Myria	Mg	10 ^[4]	10,000
1 kilogram	kg	10 ^[3]	1000
1 Hekto	Hg	10 ^[2]	100
1 deka	Dg	10 ^[1]	10
1 gram	g	10 ^[0]	1
1 deci	dg	10 ^[-1]	0.1
1 cent	cg	10 ^[-2]	0.01
1 mili	mg	10 ^[-3]	0.001
1 mikro	µg	10 ^[-6]	0.000.001
1 nano	ng	10 ^[-9]	0.000.000.001
1 piko	pq	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 jok	yg	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

PS-1(Paketimi - standard)mbulon nevojat e konsumatorit:i sinqertë lehtë për të krahasuar sasitë e produktit, paketimin.Paketimi është i riciklueshëm.

Qeveria duhet të standardizojë madhësinë e përmbajtjes së paketimit: solid(gram, kg), të lëngshme(litër).Standardi duhet të zbatohet për paketimin komercial, industrial dhe personal.Paketimi gjithashtu duhet të jetë i riciklueshëm.

Tabela standarde e paketimit të Kujdestarëve të Universit.

Pesha të forta(g, kg)dhe pesha të lëngshme(l)mund të paketohen, shpërndahen, shiten vetëm në 14 sasitë e treguara në tabelë.

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

Standardi i Epokës së Re

Standardi i paketimit 1 Ps 1

Ps 1(Standardi i paketimit)mbulon nevojat e konsumatorit: i ndershëm dhe lehtësisht i krahasueshëm i sasive të produktit dhe paketimit.Paketimi është i riciklueshëm dhe i biodegradueshëm.Ps 1 një shërbim komunitar UCG.

Tabela standarde e paketimit Universe Custodian Guardians

Të ngurtagramg
kilogramkg
tonT



lëngshmemililitërml
litërI
kilolitërKI

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

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

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

Udhëzimet e konsumatorit

Peshat e ngurta, të lëngshme tregojnë çmimin për 1 kg, 1 l.
Për të krahasuar çmimet, + peshën dhe çmimin aktual.

Produkti mekg më të ulët,Içmimi ështëPazar!

Mashtrueseambalazhimi(mashtrimi i konsumatorit)

Ekonomitë e orientuara drejt fitimit lejojnë kriminelët imoralë'**Paketim mashtrues**(**mashtrimi i konsumatorit**)'.Konsumatorët kanë nevojë për mbrojtje nga prodhuesit, prodhuesit dhe shitësit mashtrues, të pandershëm, parazitë, grabitqarë, lakmitarë përfitues, të cilët përdorin 'paketime mashtruese'(zvogëloni madhësinë e përmbajtjes) për të përfituar(shqyej)të konsumatorëve.

Shembuj se si funksionon sistemi mashtrues, i pandershëm dhe i babëzitur.

Një produkt vjen në një paketë 0,440 kg duke përdorur etiketën e markës së tyre.I njëjti produkt është etiketuar gjithashtu si një markë e shitjes me pakicë në shtëpi, por përmbajtja e paketimit është reduktuar në 0,415 kg. Kjo është bërë në mënyrë që një shitës me pakicë të mund të shesë markën e shtëpisë së tyre me një çmim më të ulët se marka e prodhuesit.Kjo është për të mashtruar(mashtrim mashtrues, i pandershëm, lakmitar)një konsumator mendon se marka e shtëpisë është një ujdj për shkak të çmimit të saj më të ulët. Kur në fakt, një konsumator merr më pak produkt, nuk ka kursim. Ndonjëherë një konsumator përfundon duke paguar më shumë.**Mashtrimi i konsumatorit!!!ZNJR3**

Një prodhues e paketon produktin e tij në një paketë 0,440 kg. Një markë tjetër përdor paketim të së njëjtës madhësi, por në një mënyrë mashtruese, të pandershme, mashtruese, lakmitare fut vetëm 0,425 kg produkt. Nëse produktet shiten me të njëjtin çmim, 2nd prodhuesi ka një fitim më të madh. Konsumatori merr më pak produkt për të njëjtën sasi parash të shpenzuar. Konsumatori është mashtruar. Nëse 2nd prodhuesi shet me një çmim më të ulët, produkti i tij duket si një pazar. Sepse ka më pak produkt në 2nd Prandaj, paketimi duhet të shitet për më pak, duke mos e bërë më të volitshëm The 2nd prodhuesi shpreson në një mënyrë mashtruese, të pandershme, lakmitare, që konsumatori të mos kontrollojë peshën pasi paketimi i tij duket i ngjashëm me produktet konkurruese. **Mashtrimi i konsumatorit! ZNJR3**

Paketimi shpesh vjen me më pak se përmbajtje të plotë (paketimi me përmasa të mëdha). Paketimi është projektuar për të mbajtur 6 artikuj, por përmban vetëm 5. Ky mashtrim ka për qëllim të mashtrtojë konsumatorët duke besuar se ata marrin më shumë sesa marrin në të vërtetë! **Mashtrimi i konsumatorit!!! ZNJR3**

Merr më pak > paguaj më shumë! Një prodhues shton më pak kripë, sheqer. Etiketon produktin 'E reduktuar' dhe tarifon më shumë! Reduktuar është për të përcjellë të konsumatori kishte një kosto shtesë (diçka e hequr, e reduktuar). Prandaj nevojitet një çmim më i lartë. Nuk është e vërtetë, nuk ka kosto shtesë. Prodhuesi ka vënë më pak, kështu që çmimi duhet të jetë më i ulët. **Mashtrimi i konsumatorit!!! ZNJR3 Reduktimi do të thotë të vendosni më pak.**

Mallra të importuara të paketuara për t'u dukur si produkt vendas. **Mashtrimi i konsumatorit ZNJR3.** Produkt vendas i pakeluar për t'u dukur i huaj, i importuar. **Mashtrimi i konsumatorit ZNJR3.**

duhet bërë!

Qeveria do të standardizojë madhësinë e përmbajtjes së paketimit në standardin e Custdian Guardian New Age, Ps 1. Standardet zbatohen për paketimin komercial, industrial, personal. **Shënim!** Masat perandorake janë të vjetruara. Të gjitha paketimet janë të riciklueshme.

fund Mashtruese-Paketimi

Vendosni UCGP 1 (Standardi i paketimit) Mbështet standardin e paketimit Ps 1 ndëshkoni paketimin mashtrues

Udhëzimet e konsumatorit!

Peshat e ngurta, të lëngshme tregojnë çmimin për 1 kg, 1 l.
Për të krahasuar çmimet + peshën dhe çmimin aktual.

Produkti me kg më të ulët, lçmimi është Pazar!

Standardi i Epokës së Re

Standardi i gjumit 1 Ss 1

Gjumi është i nevojshëm për mbijetesën e trupit të njeriut. 7 orë duhet bërë. Mungesa e gjumit çon në vdekje, por vetëm pas një tranziti shumë të dhimbshëm përmes depresionit dhe shpërthimeve të çmendurisë.



Për të bërë një gjumë të qetë dhe rigjallërues, dhoma e krevatit duhet të jetë sa më e errët dhe mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri. Pushteti vendor (Shire) duhet të zbatohet shtetrrëthimi i natës! Shënim: është normale të keni 2 gjumë me një pushim në mes. 1 rr gjumi është rreth 3.5 orë me një pushim 1.5 orë të ndjekur nga një gjumë 3.5 orë.

Gjumi i pamjaftueshëm po privon trupin nga kapacitetet e tij shëruese duke ndikuar në funksionet e zemrës, imunitetit, endokrinologjisë, neurologjike, psikologjike dhe të përgjithshme anabolike. Gjumi i pamjaftueshëm mund të rezultojë në apnea, obezitet, rezistencë ndaj insulinës dhe depresion kronik. Mungesa e gjumit mund të çojë në vdekje. Mungesa e gjumit të detyruar klasifikohet si Torturë.

Gjumi i shëndetshëm përfshin lëvizjen gjatë gjumit, shtrirje drejt ose me gjunjë të ngritur, në shpinë, në anën ose në stomak. Gjumi është i lidhur me balancimin e sistemeve të mëposhtme: Kortizoli, Melatonina, hormoni i rritjes, Insulina, Noradrenalina, Protactinium, Serotonina.. Gjumi pesha jonë është e lidhur: 2 hormone (Lepton, Reline) punoni për të kontrolluar ndjenjat e urisë, ngopjes. Mungesa e gjumit ju bën më pak të kënaqur pasi keni ngrënë, dëshirën për më shumë ushqim duke rezultuar në teprim (obeziteti). Ecja në gjumë është një sëmundje që kërkon kujdes mjekësor.

Duhet të jetë errësirë, duhet të jetë natë. Për të marrë një gjumë të qetë dhe rigjallërues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët të jetë e mundur. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri Shire duhet zbatuar 'Orari i natës'. Duhet të ketë kaluar 1 orë nga ushqimi i fundit. Lani dhëmbët dhe lani të gjithë trupin para se të shkoni në shtrat. Adhuroni 'namazin e gjumit'.

Flinilutje

1 Zotipret të dëgjojë nga ju

I dashur **1 Zoti**, Krijuesi i Universit më të bukur Më mbro kur jam më i pambrojtur
Më mbro nga mendimet e liga shqetësuese
Më lër të kem gjumë qetësues e shërues
rigjallërues.



Për Lavdinë e **1 Zoti** dhe të mirën e njerëzimit

Kjo lutje përdoret para se të flini!



Gjatë pushimit të gjumit prej 1.5 orësh

Njerëzit ngrihen, shkojnë në tualet..Para se të shtrihen, bëni ushtrime gjatë natës, pini ujë. Ata që nuk ngrihen, luten, lexojnë, shkruajnë, çiftet bisedojnë, çiftëzohen (njerëzit janë më të relaksuar më mirë në konceptim),...

Ushtrime gjatë natës

1^{rr}Ushtrimi:Vendosni pëllëmbët*duart tuaja kundër pjesës së jashtme të gjunjëve. Shtypni duart nga brenda, gjunjët nga jashtë, mbajeni 2 sekonda (Ju ndjeni tension në krahë, këmbë, shpatull).Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.*variacion përdorin grushtat

2ndUshtrimi:Bëni grushta*vendosini ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë dhe gjunjët nga brenda, mbajeni për 2 sekonda(ju ndjeni tension në krahë, këmbë, stomak).Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.*variacion përdorin pëllëmbët e sheshta

3rdUshtrimi:Përkulni krahët(90%)në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart duke përkulur gishtat, kthejeni dorën e djathtë poshtë duke përkulur gishtat.Mbyllni gishtat ngushtë. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbajini 2 sekonda(Ju ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks).Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

4thUshtrimi:Përkulni krahët(90%)në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart, kthejeni dorën e djathtë në grusht.Vendosni grushtin në dorë shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën e hapur lart, mbajeni për 7 sekonda. Rendi i kundërt, mbaj 7 sekonda(ju ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks).Relaksohuni, merrni frymë dhe pini ujë shtrihuni, flini mirë. Asnjë përsëritje.

Njerëzit me shpinë të tendosur shtojnë këtë ushtrim në çdo ushtrim:Vendosni duart mbi gjunjë. Kthejeni kokën, përkuleni mbrapa dhe më pas lëvizni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët(Ju ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak).Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

Ka parakushte para se të shtrihen për të fjetur.

Pini gotë për të pirë(pa plastikë)mbushur me 0,2 l ujë të filtruar(asgjë e shtuar)në çdo komodinë.Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gotë në tryezën e shtratit.Shënim!Pini gjatë natës çdo herë pasi keni vizituar një tualet ose kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.Keni 1 tas xhami me ngjyrë ari(1 vetëm për dyshe)që përmban përzierje bimore në tryezën pranë dritares.

Dhoma është sa më e errët të jetë e mundur me mungesë të zhurmës së brendshme, të jashtme. Shire(**pushteti vendor**) duhet të zbatohet shtetrrithimi i natës. Dyshemeja, muret, tavani i dhomës përbëhet nga panele betoni të parafabrikuara rezistente ndaj ciklonit, zjarrit dhe lagështisë së lartë me sipërfaqe të sipërfaqes me pigment jeshil. Pajisjet që prodhojnë valë elektromagnetike(**kompjuter, ngrohje, TV, radio, telefona, shtretër me motor, shtretër uji**) duhet të mbahen jashtë dhomës. Këto valë ndërpresin ciklet natyrale të gjumit. Ngrohje qendrore(**avull, ujë i nxehtë**), ftohja bëhet me qarkullim natyral të ajrit. **Temperatura e dhomës 17-19°C.**

Madhësia e dhomës(**masë e brendshme në metra**) 2 madhësi, 4 mure: Lartësia 2,15 m, gjatësia 3,15 m, gjerësia 2,15 m. Beqare(**i rritur**) marinari(**fëmijët**): 2 krevate teke, 1 fund(**më i riu**)+ 1 sipër. Lartësia 2,15 m, gjatësia 3,15 m, gjerësia 3,20 m. Dyfishtë(**çift**): 2 krevate teke ngjitur me tjetrin. Ai fle anash derës.

Muret e dhomës 4 mure betoni të parapërgatitur. Të gjitha muret dhe tavani janë me ngjyrë jeshile, frenues të mykut, antistatikë. 1 mur me derë dalje rrëshqitëse (**h 2,05 m, w 0,9 m**) horizontal 0.2 m nga mantel. 1 mur me dritare me pamje nga lindja e diellit (**të gjitha anët 0,7 m**) 1 m dysheme (**gjerësia: qendra horizontale**). 1 mur i fortë (**ana e kokës**) ka .9 m kat 1 drite vetem krevat (**gjerësia: qendra horizontale**). 1 mur i fortë (**nga ana e këmbës**) ka gjerësi të plotë të garderobës së dhomës nga dyshemeja deri në tavan (**0.5 m thellësi, sirtarë, raftë, shufër manteli**), dyer rrëshqitëse.

Kati i dhomës(**pa qilim**): Dyshemeja duhet të jetë e lagësht e pastrueshme, e pa rrëshqitshme, antistatike, myku, myku, frenues, higjienik.

Dritarja e dhomës(**rrëshqitje horizontale**): Dritarja rrëshqitëse horizontale është e lyer me xham të dyfishtë. Korniza katrore jo druri me përmasa të brendshme: 0,7 mx 0,7 m. Nuk ka perde apo perde në vend të grilave jashtë (**i kyçur**) brenda ekraneve të insekteve rrëshqitëse horizontale.

Dera e dhomës(**rrëshqitje horizontale**): Dera është në fakt 2 dyer rrëshqitëse horizontale: **E brendshme**, i ngurtë, i mbyllshëm brenda hapjes së jashtme. **E jashtme**, Dera me ekran insekti, e mbyllshme, vizion 1 kah.

Dhoma e pastër: 'Pastruesi i tavanit dhe mureve' ka aftësi antibakteriale, anti germicide, myk antistatik, frenues të mykut. 'Door and Robecleaner' ka aftësi antistatike, antibakteriale, kundër grimcave të pluhurit, anti germicide, frenuese të mykut. 'Pastruesi i dritareve ka aftësi kundër brezit, kundër shkëlqimit, frenimit të kondensimit.

Paralajmërim! Pa insekticid! Monitoroni kontaminimin me 'radon'!

Baza, Dyshek parakushtet: Baza duhet të sigurojë mbështetje të fortë strukturore të dyshekut dhe të sigurojë rrjedhjen e ajrit në dyshek. **Një dyshek duhet të ruajë kthesat natyrale të shtyllës kurrizore në çdo pozicion gjumi.**

Baza është e fortë, pa zhurmë. Nuk jep valë magnetike elektrike (me motor). Duhet të jetë në nivel horizontal (pa pjesë të pjerrëta). Baza ka 7 rrasa druri të ngurta të lëvizshme (e tharë, e vjetëruar) gjerësia e shtratit. Baza është pa marimangat pluhur. Mban plotësisht peshën prej 150 kg (beqare) ka një garanci 14 vjet. Për një gjumë çlodhës ri-vitalizues, një trup i lodhur duhet të shtrihet në një dyshek është më i miri. Presioni në zonat e mbështetura të trupit tuaj duhet të jetë minimal. Mikroklima e dyshekut duhet të zbusë temperaturën e tij.

Baza, Dyshek madhësia (masë në metra). Korniza e jashtme është 0.09 m e dyshemesë. Mundësimi i qarkullimit të ajrit, pastrimi nën shtrat. Korniza e brendshme: gjerësia 1.06 m, gjatësia 2.06 m (përshtatet gjerësia e dyshekut 1,05 m, gjatësia 2,05 m). Korniza e brendshme ka 7 rrasa druri të lirshme: gjerësia 1,06 m, trashësia 0,03 m, boshllëqet 0,03 m midis çarçafëve (rrit qarkullimin e ajrit të dyshekut), distanca ndërmjet dyshemesë, rrasave është 0.1 m. Hapësira e zbrazët midis dyshemesë dhe pllakave është për qarkullimin e ajrit, pastrimin (jo ruajtje) mbaje bosh. Madhësia e dyshekut: gjerësia 1.05 m, gjatësia 2.05 m. **shënim!** Ka vetëm 1 dyshek bazë me një krevet të vetëm. Çiftet kanë 2 krevet tek dyshekët bazë ngjitur.

Bërthama e dyshekut mbështetin plotësisht një peshë trupore prej 150 kg. Garanci 7 vjet. Hipoalergjik, mbështetës, shpërndajnë peshën trupore, lehtësojnë pikat e presionit, temperaturë të moderuar, rezistente ndaj kërpudhave, Pa klorofluorokarbure.

Mbulesa e dyshekut (ka 2: mbrojtës, i jashtëm) të dy kapakët lahen në makinë. Mbulesa mbrojtëse ka një zinxhir për të mundësuar larjen, plotësimin, rimbushjen e mbushjes. Mbulesa mbrojtëse ka grimca argjendi të pastër (pa aliazh) të endura duke dhënë veti antibakteriale, antimikrobike, antistatike, që përmbajnë aroma. Mbulesa e jashtme është një çarçaf i montuar prej pambuku që mbulon Mbulesën mbrojtëse, bërthamë dysheku. Shiritat elastikë e mbajnë atë në vend. **Shënim!** Gjatë vizitës (pushime) sillni vetë mbulesat e dyshekut (te dyja).

Dyshek i pastër çdo 7 vjet dysheku nderrohet me 1 te ri. Dysheku i nderruar është djegur! Çdo 7 javë, të dy mbulesat duhet të lahen me detergjent që trajton njollat, aromat, ndriçon, tret yndyrat, niseshtenë, proteinat dhe shpëlahet me ujë të thjeshtë në ujë 60°C. (Kujdes! Nuk ka pastrim kimik). Tharja duhet të jetë në ajër të rrjedhshëm natyror, fllad (pa tharëse), hije (pa rrezet e diellit direkte).

Paralajmërimet! Asnjëherë mos e ripërdorni ose mos e kaloni dyshekun e mëparshëm. Asnjëherë mos e ndani mbulesën e dyshekut. Ndarja e rreziqeve të përhapjes së sëmundjeve infektive.

Jastëk, Jorgan parakushtet: dizajni i jastëkut e mban shtyllën kurrizore në shtrirje natyrale, eliminon pikat e presionit dhe mbështet pozicione të ndryshme gjumi (ana, shpina, barku). Dizajni i jorganit duhet të bëjë të njëjtën gjë.

Dizajn jastëkka aftësinë të pushohet për t'iu përshtatur qëndrimit unik të gjumit të përdoruesit dhe për të rritur qarkullimin e fytyrës.Dizajni i jastëkut është hipoallergjik, pa toksina, lahet në makinë.Gjumi mbështetës i dizajnit të jastëkut me peshë maksimale 150 kg.

Jorganka argjend të pastër(pa aliazh)grimcat e endura në dhënien e vetive antibakteriale, antimikrobike, antistatike frenojnë aromat.Dizajni i jorganit ka aftësinë të sigurojë shpërndarje efektive të nxehtësisë dhe qarkullimin e ajrit. Dizajni është hipoallergjik, pa toksina dhe lahet në makinë.

Secili individ duhet të flejë me jorganin e tij.Pse?

Rrëmbimi i jorganitgjatë gjumit, partneri merr të gjithë jorganin duke ju lënë të pambuluar.**Draftitë** dy fletët kthehen në drejtim të kundërt duke krijuar një hendek ku ajri i ftohtë jep të dridhura.**E pashëndetshme**çdo sëmundje infektive transmetohet. **shënim!** Gjatë vizitës(pushime)sillni jorganin tuaj, mbulesë jorgani (te dyja).E njëjta gjë vlen edhe për 'çantën me jorgan me kapuç'.

Çante jorgan me kapuçkujdestari rekomandon për netët e ftohta dhe sëmundjet që kanë nevojë për ngrohtësi të vazhdueshme 'çantën me jorgan me kapuç'.Ai jep një gjumë të rehatshëm qiellor. Një 'çantë me kapuç' është një çantë gjumi e bërë sipas standardit të Jorganit të mësipërm!Është i butë, përkëdhelës, miqësor ndaj lëkurës me shpërndarje të barabartë të nxehtësisë, i larë në makinë.

Jastëk,Jorgan,Madhësia e çantës së jorganit me kapuç(masë në metra)Madhësia e jastëkut: gjerësia 0,8 m, gjatësia 0,4 m; Madhësia e jorganit: gjerësia 1.40 m, gjatësia 2.15 m Madhësia e çantës së jorganit me kapuç: gjerësia 1 m, gjatësia 2.15 m.

Jastëk,Jorgan,Mbushje jorgan me kapuç(Jo: pupla, sanë, lecka, kashtë) janë hipoalergjike, ruajnë elasticitetin e jastëkut, lahen në makinë.

Mbulesa e jastëkut(ka 2: e brendshme, e jashtme),**Jorgan,Çante jorgan me kapuç.** Mbulesa e brendshme e jastëkut ka një zinxhir për të mundësuar mbushjen, shtimin, zëvendësimin, larjen. Mbulesa e brendshme ka argjend të pastër(pa aliazh)grimcat e endura, që japin veti antibakteriale, antimikrobike, antistatike, frenojnë aromat. Mbulesa e jashtme e jastëkut dhe jorganit është 100% pambuk dhe ka një zinxhir.Mbulesa e çantës Quilt me kapuç ka argjend të pastër(pa aliazh)grimcat e endura, që japin veti antibakteriale, antimikrobike, antistatike, frenojnë aromat. Ka xhepa mushkonjash me zinxhir për t'u përdorur për menaxhimin e nxehtësisë dhe qarkullimin e ajrit.

Jastëk, Jorgan, Çanta me jorgan me kapuç: e pastër(ujë i nxehtë, pa tharëse, pa pastrim kimik)çdo 7 javë.Jastëk(mbushja, të dyja kapakët), Jorgan, çanta jorgan me kapuç lahen me detergjent që trajton njollat, aromat, ndriçon, shpërndan yndyrat, niseshtenë, proteinat dhe shpëlahet me ujë të thjeshtë në ujë 60°C.(Pa pastrim kimik).Tharja jashtë në ajër të rrjedhshëm natyror, fllad(pa tharëse), hije(pa rrezet e diellit direkte).

Parakushtet e mobiljeve të dhomës së gjumit:

Mobilje të tjera të dhomës së gjumitpërbëhet nga 2 artikuj(**Tabela e kokës, komodina**)asnjë mobilje tjetër nuk duhet të rrëmojë dhomën.Mobiljet e dhomës së gjumit janë funksionale, antistatike, nuk lëshojnë tymra toksikë, duhet të jenë prej druri të ngurtë. Keni skaje, qoshe të rrumbullakosura. Nuk ka pajisje që prodhojnë valë elektromagnetike(**TV, radio, telefona, kompjuter, ngrohje, shtretër me motor, shtretër me ujë**).**Shënim!**Përdorni vetëm lëndë druri të ngurtë jo të ngjitur (dërrasë çip, kompensatë ..).

Kokë e kokës(**dru i vjetër i tharë i ngurtë**)është një panel druri i fortë që ngjitet në një bazë shtrati me shirita.Madhësia e kokës: gjerësia 1.10 m(**beqare**), lartësia 0.5 m. Duhet të ketë skaje të rrumbullakosura, qoshe.**Shënim!**Dyshe përdorin 2 teke pranë njëri-tjetrit.

Komodina(**dru i vjetër i tharë i ngurtë**)mobilje me 2 sirtarë. Madhësia: gjerësia 0,7 m, thellësia 0,4 m, lartësia 0,35 m. Komodina vendoset në anën e dritares së bazës.Dyshe komodina tjetër është në anën e kundërt të bazës.

Aksesorë komodine: Xhami për pije dhe Tas qelqi me ngjyrë ari Xhami për pije(**pa plastikë**)mbushur me 0,2 l ujë të filtruar(**asgjë e shtuar**) në çdo komodinë.Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gotë në komodinë.**Shënim!**Pini gjatë natës çdo herë pasi keni vizituar një tualet ose kur keni fyt të thatë, pini pushim në mëngjes.

1Tas qelqi me ngjyrë ari(**1 vetëm për dyshe**)që përmban përzierje bimore në tryezë pranë dritares.Ndërsa përbërja avullon, lëshon tym të dobishëm. Përgatitja bimore përbëhet nga 7 barishte:**Kamomili** (**matricaria chamomilla**), **Eukalipt**(**eukalipt globulus**), **Hops**(**humulus lupulus**), **Hysop**(**hysopus officinalis**), **Livando**(**lavendula officinalis**), **Balsam limoni**(**melissa officinalis**), **Rose**(**rosa damascena**).

Pastrimi i mobiljeve(**Lëndë drusore**): Fshijeni me leckë të thatë me fibra mikro. **Xhami:** Lajeni në detergjent antibakterial për larjen e enëve, më pas shpëlajeni në ujë të filtruar, thajeni me peshqir pambuku.

Filtri i ujitfiltrimi duhet të zvogëlojë:**arsenik, asbest, klor, kloroform, fortësi karbonate, bakër, papastërti, herbicide, metale të rënda, plumb, pesticide, ndryshk,...**

Parakushtet e fustanit:

Ka 2 lloje fustanesh: Fustan nate, Fustan.Këmisha e natës është e veshur në shtrat. Fustani i zhveshjes vishet kur dilni nga dhoma. Fustanet vishen nga Ai, Ajo.**Paralajmërim!**Asnjëherë mos ndani një fustan. Ndarja

rrezikon përhapjen e sëmundjeve infektive.

Një këmishë nate është një mëngë me bërryla të varura lirshëm, veshje nate gjatë dyshemesë prej pambuku(100%).Mund të jetë 1 ngjyrë ose shumëngjyrëshe. Këmisha e natës është e lirshme për të lejuar që ajri të qarkullojë rreth trupit. Asgjë tjetër nuk duhet të vishet nën këmishën e natës.Këmisha e natës lahet një herë në javë, përveç rasteve kur ndotet shumë kur ndërrohet me një këmishë nate tjetër.

Fustani ka jakë shalli, lidhëse për belin, 2 xhepa anash, mëngë të gjata, ka gjatësi deri tek gjuri.Është prej sateni mëndafshi. Mund të jetë 1 ngjyrë ose shumëngjyrëshe. Fustani i veshjes është i veshur mbi këmishën e natës.Fustani i zhveshjes lahet çdo 4 javë, përveç rasteve kur bëhet më i ndotur kur ndërrohet me një fustan tjetër.

Këpucët (pantoflat..) duhet të vishen me fustan. Fustan i pastër (ujë i nxehtë, pa tharëse, pa pastrim kimik) Çdo javë lahen fustani i natës dhe çdo 4 javë fustanime detergjent që trajton njollat, aromat, ndriçon, shpërndan yndyrat, niseshtenë, proteinat dhe shpëlahet me ujë të thjeshtë në ujë 60°C.(Pa pastrim kimik).Tharja jashtë në ajër të rrjedhshëm natyror, fllad(pa tharëse), hije(pa rrezet e diellit direkte).

Mirëmëngjes, zgjohuni, pini një gotë ujë të filtruar, shkoni në tualet, bëni 'Daily Fit'(Ushtrime)', adhurim'Lutja e Përditshme', lani fytyrën dhe duart, ha mëngjes, vishu.Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për përvojat e jetës.Kur dilni jashtë vishni "Rroba mbrojtëse" dhe mbrojtje për kokën.

