

Mga pamantayan ng Bagong Edad Sa

Tagapangalaga ng Tagapangalaga ng Bagong Edad bilang mga pamantayan ng CGNA. Mayroong 4. Sila ay isang serbisyo sa komunidad!

Pamantayan sa Proteksyon sa Klima 1 CPs 1 Upang mabuhay ang katawan ng tao ay nangangailangan ng proteksyon sa klima! Mga Banta sa Klima: Araw (radiation), Temperatura (mainit, malamig), Basa (chill, hypothermia), Hangin (paso, ginaw, alikabok). Ang proteksyon sa klima ay binubuo ng proteksiyon sa ulo, proteksiyon na damit, proteksiyon na kasuotan sa paa. Banta sa katawan ng tao na hubad na balat (hubaran) na nakalantad sa mga elemento.

Pamantayan sa mga sukat 1 Ms 1 Tagapangalaga ng Tagapag-ingat ay

gumagamit ng mga pamantayan ng Bagong Edad (New Age standards (NAs)) upang sukatin. Isang update na bersyon ng sukatan. Sa UCG community service.

Haba Base unit: metro (m) ~ **Area Base** unit: square-meter (m²) ~ **3 D meter** (m³) ~ **Volume Base** unit: litro (l) ~ **Timbang Base** unit: gram (g)

Karaniwang packaging 1 Ps 1

Ang Ps 1 (Packaging standard) ay sumasaklaw sa mga pangangailangan ng consumer: sa totoo lang madaling paghambingin ang mga dami ng produkto at packaging. Ang packaging ay recyclable at biodegradable. Ps 1 sa UCG community service.

Standard sa pagtulog 1 Ss 1

Ang pagtulog ay kailangan para mabuhay ang katawan ng tao. 7 oras dapat gawin. Ang kakulangan sa tulog ay humahantong sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng isang napakasakit na pagbibiyaha sa pamamagitan ng depresyon at pagsabog ng pagkabalihw.

AS it is Written It Shall Be



New Age standard

Climate Protection standard 1 CPs 1 Upang mabuhay ang katawan ng tao ay nangangailangan ng proteksyon sa klima!

Mga Banta sa Klima: Araw (*radiation*), Temperatura (*mainit, malamig*), Basa (*chill, hypothermia*), Hangin (*paso, ginaw, alikabok*). Ang proteksyon sa klima ay binubuo ng proteksiyon sa ulo, pananamit na pang-proteksyon, kasuotang pang-proteksyon. Banta sa katawan ng tao na hubad na balat (*hubaran*) na nakalantad sa mga elemento.

Ang proteksyon sa mata ay nahahati sa 2 seksyon: Praktikal: *single lens (viewfinder)*.

Fashion: *2 lente (panoorin)*.

1. Rim: kailangang iwasan ang airborne particle sa lahat ng panig (*ibaba, gilid, itaas*). Dapat ay lumalaban sa pagkasira (*hindi masisira kapag naka-upo*). Maaaring maging anumang kulay ay maaaring ornamental.

2. Lens (*es*): hindi nababasag, lubos na lumalaban sa gasgas, nakaharang sa mga sinag ng UV, hindi nag-fog up, nagsasaayos ng glare (*nagbabago nang mas madidilim, mas magaan, mas magaan, mas madidilim*).

Ang proteksyon sa mata ay palaging isinusuot kapag nasa labas!

V Proteksyon sa ulo ng helmet laban sa mga katok. Ang Buhok at Ulo ay nangangailangan ng Climate-protection mula sa malamig, basa, matinding radiation at polusyon. Ang ulo ay nangangailangan din ng proteksyon mula sa mga katok: isang V Helmet na may in build na GPS tracker, telepono, video-recorder..

Ang panlabas na shell ay metal o gawa ng tao. Mayroon itong midline ridge (*maaaring palamutihan, balahibo*). Isang leather chin strap ang may hawak na mikropono. Ang vi-sor ay naka-curved patagilid, tuwid pataas, pababa, hindi nababasag, mataas na scratch resistant, hinaharangan ang UV rays, hindi fogging up, glare adjusting (*mas madidilim, mas magaan, mas magaan, mas madilim*). Ang helmet ay may katad na likod bilang tagapagtanggol sa leeg.

Ang V Helmet ay may panloob na leather padding. Naka-embed sa padding ang mga piraso ng tainga.

Maaaring magsuot ng **Balaclava (Beanie)** o **K Scarf** sa ilalim ng helmet.

Upang panatilihin ang panloob na lining ng helmet mula sa pawis, balakubak, mantika.

Panlabas na accessory: maliwanag na ilaw, infrared light lamp; sa camcorder.

Tinatakpan ni **Balaclava (Beanie)** ang buong ulo na tanging mga mata lang ang nakalantad.

Ito ay niniting mula sa lana o pinaghalong koton at lana (*hindi synthet-ic fiber*). Maaaring anumang kulay o pattern ay maaaring may pandekorasyon na pom pom sa itaas. Kapag hindi kailangan ng proteksyon sa mukha at leeg, ang Balaclava ay maaaring i-roll up at maging isang 'Beanie'.



Maaaring takpan ng **K-Scarf** ang buong ulo na nakalantad lamang ang mga mata (*pinakamataas na proteksyon*). Ito ay gumaganap bilang isang takip sa ulo at isang belo. Ito ay niniting mula sa lana o isang halo ng koton at lana (*hindi*



sintetikong hibla). Maaaring maging anumang kulay o pattern.

Ang Balaclava o K-Scarf ay parehong nagpoprotekta sa pamamagitan ng pagtakip sa ilong at bibig. In-haling polusyon, nakamamatay na mga nakakahawang sakit at nakakatusok na mga insekto ay iniwasan. Binabawasan ang epekto ng tuyo at malamig na hangin. Allergy at Asthma ay nabawasan. Naglalaman ng kumakalat na nakakahawang sakit.

Ang proteksyon sa ulo ay palaging isinusuot kapag nasa labas!

Ang proteksiyon na damit ay kailangan upang maprotektahan ang katawan mula sa klima, karamdaman, polusyon. Ang proteksiyon na damit ay kailangang komportable, kapaki-pakinabang, abot-kaya. Ang proteksiyon na damit ay binubuo ng takip sa ulo, damit, medyas, paa proteksyon. [Ang proteksiyon na damit ay palaging isinusuot sa labas.](#)

Ang balat ay nangangailangan ng maraming proteksyon, mula sa Kagat (hayop, tao), Stings (Insekto, Karayom), Impeksyon (Bacteria, Fungi, Germs, Viruses), Radiation (Heat, Solar, Nucle-ar), Exposure (Acid, Fire, Frost, sharp-edges, wet).



Ang mga damit ay gawa sa natural na mga hibla: mga balat ng hayop, hibla ng halaman, seda, cot-ton o lana. Ang mga artipisyal na hibla ay hindi ginagamit para sa damit na humahawak sa balat.



Panprotektang damit, Coverall (may hood) o 2 pirasong gawa sa Cotton, hibla ng halaman, Lana, o pinaghalong koton at lana (walang synthetic fibers) anuman kulayan ang anumang pattern. Ang alinman ay dapat na may t-shirt na leeg, namumugto* mga braso, mga binti sarado sa mga pulso at bukung-bukong (draft proof). *Malayang gumagalaw ang mga braso at binti sa busog at tuhod, gayundin ang hangin sa loob ay lumilikha ng klima kontrol para sa balat at katawan. Ang mga artipisyal na hibla ay hindi dapat gamitin para sa pananamit o anumang bagay na nakadikit sa balat ng tao.

Ang mga paa ay nangangailangan ng proteksyon mula sa klima at mga katok. Balat, paa at bukung-bukong ay nanganganib. Sa pagitan ng mga daliri ng paa ay ang perpektong lugar para sa mga Impeksyon (bakterya, mikrobyo, fun-gi, virus). Ang mga daliri sa paa ay madaling matumba. Ang mga daliri sa paa ay mahalaga at nangangailangan ng proteksyon. Walang ubo, walang lakad. Ang mga bukung-bukong ay kumatok, baluktot, parehong masakit. Ang pangmatagalan, mga pinsala sa bukung-bukong ay humahantong sa nakakapanghina na karamdaman: Arthritis.

Ang mga medyas ay gawa sa cotton, wool, o cotton, wool mix (hindi synthetic fibers) anumang kulay anumang pattern. May mga medyas purong pilak na mga particle (walang haluang metal) na pinagtagpi, na nagbibigay ng anti-bacterial, anti-microbial at anti-static na mga katangian, binabawasan mga amoy. Tinatakpan ng mga medyas ang Paa hanggang 7 cm sa itaas ng Bukong-bukong.



Ang mga bota ay may pang-itaas na proteksiyon na katad (**walang synthetics**), panloob na malambot na katad (**walang synthetics**), soles leather o rub-ber (**maaaring i-recycle**). Ang mga bota ay upang protektahan ang mga paa hanggang sa 7cm sa itaas ng bukung-bukong. **Proteksyon sa paa na hindi pro-tect (Sandal, Tsinelas, Thongs) paa, bukung-bukong ay walang silbi.**
Dapat palaging magsuot ng proteksyon sa paa sa labas. Ang paglalakad ng walang sapin sa labas ay hindi malusog.



Ang proteksyon **sa kamay** sa anyo ng Gloves ay isinusuot!
Ang mga guwantes ay gawa sa Balat, Koton, Lana, o koton, pinaghalong lana (**walang synthetic fibers**) anumang kulay anumang pattern.



Ang sintetikong katad ay isang panganib sa kalusugan! Tapusin ang produksyon!

Ang proteksiyon na damit ay palaging isinusuot kapag nasa labas

Iwasan ang kahihyan:

Mabilis na Fashion! Bawat taon ang pagbili ng bagong taglagas, taglamig, tagsibol, tag-araw ay polluter ng basura sa kapaligiran! **Matatapos na!**



Ang label ng **taga-disenyo** ay elitist na bahagi ng wealth apartheid. Ang mga label ng designer ay sobrang presyo. Ginawa ng paggawa ng alipin. **Ginawa para sa mapagmataas na mahusay na snub-bing ang struggling nangangailangan at mahirap. Matatapos na!**

Nababalisa ang pananamit ng mga taong nanunuya sa mga walang tirahan. Nagbabayad sila upang mahugasan ang hitsura ng tela, sadyang napunit at gumawa ng mga butas sa mga ito.

Nakasusuklam! Matatapos na! Panagutin ang mga taong ito!



Hindi katanggap-tanggap na basurang dress code: Ipaalam sa mga basurang tao na sila nga basura

Pamantayan ng Bagong Panahon

Mga karaniwang sukat 1 Ms 1

Gumagamit ang Custodian Guardian ng New Age standards (NAs) para sukatin. Isang up-date na bersyon ng sukatan. Sa UCG community service.

Haba Base unit: metro (m) ~

Area Base unit: square-meter (m²) ~ 3 D meter (m³) ~

Volume Base unit: litro (l) ~

Timbang Base unit: gramo (g)

Sukatin ang mga prefix. Gumamit ng mga naka-capitalize na prefix para sa mga positibong kapangyarihan.

Prefix Symbol Power [] Value

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

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

Exa E 10 [18] 1,000,000,000,000,000,000,000

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

Tera T 10 [12] 1,000,000,000,000,000

Giga G 10 [9] 1,000,000,000

Mega M 10 [6] 1,000,000

Myria My 10 [4] 10,000

Kilo K 10 [3] 1,000

Hecto H 10 [2] 10 [1] 100

Deca D 10 10

base b [0] deci 10 [-1] 1

centi 10 [-2] 0.01 0.1

c

milli m 10 [-3] 0.001

micro ÿ 10 [-6] 0.000.001

nano n 10 [-9] 0.000,000,001

pico p femto 10 [-12] 0.000,000,000,001

f atto zepto 10 [-15] 0.000,000,000,000,001

Z sa 10 [-18] 0.000,000,000,000,000,001

yocto y 10 [-21] 0.000,000,000,000,000,000,001

Haba Base 10 [-24] 0.000,000,000,000,000,000,000,001

unit: metro (m) ~ maliliit na titik prefix ay (ÿ) mga halaga ng

base. [0] Sinasabi ng mga bracket ang halaga ng kapangyarihan. Distansya sa pagitan ng 2 puntos.

Halimbawa 0.à.10 = 10

Prefix Symbol Power [] Value

1 Yotta Ym	10 [24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta Zm	10 [21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa Em	10 [18]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Peta Pm	10 [15]	1,000,000,000,000,000,000
1 Tera Tm	10 [12]	1,000,000,000,000,000
1 Giga Gm	10 [9]	1,000,000,000
1 Mega Mm	10 [6]	1,000,000
1 Myria Mym	10 [4]	10,000
1 Kilo Km	10 [3]	1,000
1 Hecto Hm	10 [2]	100
1 Deca Dm	10 [1]	10
metro m	10 [0]	1
1 deci		1
dm	10 [-1]	0.1
1 centi		0.01
cm	10 [-2]	0.01
1 milli		0.001
mm	10 [-3]	0.001
1 micro		0.000.001
ym	10 [-6]	0.000.001
1 nano		0.000,000,001
nm	10 [-9]	0.000,000,001
1 peak		0.000,000,000,001
pm	10 [-12]	0.000,000,000,001
1 femto		0.000,000,000,000,001
fm	10 [-15]	0.000,000,000,000,001
1 atto		0.000,000,000,000,000,001
am	10 [-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto		0.000,000,000,000,000,000,001
zm	10 [-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1 yocto		0.000,000,000,000,000,000,000,001
ym	10 [-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

Square meter unit: metro (m²) ~ maliliit na titik prefix ay (ÿ) mga halaga ng

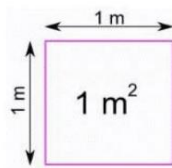
base. [0] Sinasabi ng mga bracket ang halaga ng kapangyarihan. Lapad, lapad ng isang lugar na pinarami

Halimbawa 10 • 10 = 100 m²

Prefix Symbol Power [] Value

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
1 Peta Pm ²	10 [15]	1,000,000,000,000,000,000
1 Tera Tm ²	10 [12]	1,000,000,000,000,000
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
1 Kilo Km ²	10 [3]	1,000
1 Hecto Hm ²	10 [2]	100
1 Deca Dm ²	10 [1]	10
metro m ²	10 [0]	1

1 deci dm^2 10^{-1} 1 centi 0.1
 cm^2 10^{-2} 0.01
 1 milli 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 peak pm^2 10^{-12} 0.000,000,000,001
 1 femto fm^2 10^{-15} 0.000,000,000,000,001
 1 atto m^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



Square

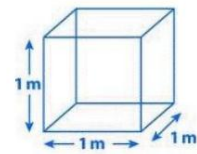
upang ilagay

(m^2)

Kubiko

upang ilagay

(m^3)



Cubic meter unit: metro (m^3) ~ maliit na titik prefix ay (μ) mga halaga ng base. [0] Sinasabi ng mga bracket ang halaga ng kapangyarihan. Lapad, lapad, lalim ng isang lugar dumami Halimbawa $10 \cdot 10 \cdot 10 = 1000 \text{ m}^3$

Prefix Symbol Power [] Value

1 Yotta Ym^3 10^{24} 1,000,000,000,000,000,000,000,000
 1 Zetta Zm^3 10^{21} 1,000,000,000,000,000,000,000
 1 Exa Em^3 10^{18} 1,000,000,000,000,000,000
 1 Peta Pm^3 10^{15} 1,000,000,000,000,000
 1 Tera Tm^3 10^{12} 1,000,000,000,000
 1 Giga Gm^3 10^9 1,000,000,000
 1 Mega Mm^3 10^6 1,000,000
 1 Myria Mym^3 10^4 10,000
 1 Kilo Km^3 10^3 1,000
 1 Hecto Hm^3 10^2 100
 1 Deca Dm^3 10^1 10
 meter m^3 10^0 1 deci 1
 dm^3 10^{-1} 1 centi cm^3 0.1
 10^{-2} 0.01
 1 milli 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 peak pm^3 10^{-12} 0.000,000,000,001
 1 femto fm^3 10^{-15} 0.000,000,000,000,001
 1 atto am^3 10^{-18} 0.000,000,000,000,000,001

1 zepto zm^3 10^{-21} 0.000,000,000,000,000,000,001

1 yocto ym^3 10^{-24} 0.000,000,000,000,000,000,000,001

Volume Base unit: **litro (l)** ~ maliliit na titik prefix ay (\ddot{y}) mga halaga ng

base. [0] Sinasabi ng mga bracket ang halaga ng kapangyarihan. **Dami sa pagitan ng 2 sukat.**

Halimbawa $0.\dot{\dot{a}}.10 = 10$

Prefix Symbol Power [] Value

1 Yotta **Yl** 10^{24} 1,000,000,000,000,000,000,000,000

1 Zetta **Zl** 10^{21} 1,000,000,000,000,000,000,000

1 Exa **Ang** 10^{18} 1,000,000,000,000,000,000

1 Peta **Pl** 10^{15} 1,000,000,000,000,000

1 Tera **Tl** 10^{12} 1,000,000,000,000

1 Giga **Gl** 10^9 1,000,000,000

1 Mega **Ml** 10^6 1,000,000

1 Myria **Myl** 10^4 10,000

1 Kilo **Kl** 10^3 1,000

1 Hecto **Hl** 10^2 100

1 Deca **Dl** 10^1 1 litro **l** 10^0 10

[0] 10^0 10^{-1} 10^{-2} 0.01 1

1 deci **dl** 10^{-1} 0.1

centi **cl** 10^{-2} 0.01

milli **ml** 10^{-3} 0.001

micro **yl** 10^{-6} 0.000.001

nano **nl** 10^{-9} 0.000,000,001

pico **pl** 10^{-12} 0.000,000,000,001

femto **fl** 10^{-15} 0.000,000,000,000,001

atto **al** 10^{-18} 0.000,000,000,000,000,001

zepto **zl** 10^{-21} 0.000,000,000,000,000,000,001

yocto **yl** 10^{-24} 0.000,000,000,000,000,000,000,001



Dami

(l)

Timbang

(g)



Timbang Base unit: **gram (g)** ~ maliliit na titik na prefix ay (\ddot{y}) mga halaga ng

base. [0] Sinasabi ng mga bracket ang halaga ng kapangyarihan. **Timbang sa pagitan ng 2 sukat.**

Halimbawa $0.\dot{\dot{a}}.10 = 10$

Prefix Symbol Power [] Value

1 Yotta **Yg** 10^{24} 1,000,000,000,000,000,000,000,000

Zetta **Zg** 10^{21} 1,000,000,000,000,000,000,000

Exa **Hal** 10^{18} 1,000,000,000,000,000,000

1 Peta Pg	10 [15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera Tg	10 [12]	1,000,000,000,000
1 Giga Gg	10 [9]	1,000,000,000
1 Mega Mg	10 [6]	1,000,000
1 Myria Mg	10 [4]	10,000
1 Kilo Kg	10 [3]	1,000
1 Hecto Hg	10 [2]	100
1 Deca Dg	10 [1]	10
1 gramo g	10 [0]	1
deci dg	10 [-1]	0.1
1 centi cg	10 [-2]	0.01
1 milli mg	10 [-3]	0.001
1 micro yg	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 atto ag	10 [-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto zg	10 [-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
Sinasaklaw ng	[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

1 **yocto yg PS-1** (Packaging-standard) ang mga pangangailangan ng mamimili: madaling tapat sa ihambing ang dami ng produkto', packaging. **Recyclable ang packaging.**

Kailangang i-standardize ng gobyerno ang laki ng nilalaman ng packaging: solid (**gram, Kg**), likido (**litro**). Ang pamantayan ay kailangang ilapat sa komersyal, pang-industriya at personal na packaging. **Dapat ding recyclable ang packaging.**

Universe Custodian Guardians Packaging Standard Table.

Ang mga solid weight (**g, Kg**) at liquid weights (**l**) ay maaari lamang i-pack, ipamahagi, ibenta sa 14 na dami na ipinapakita sa talahanayan.

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg
 200 mg > 500 mg > 1 g > 10 g > 50 g
 100g > 200g > 500g >
 1 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 50 Kg
 100 Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg



10ml > 20ml > 50ml > 100ml
 200ml > 500ml >
 1 > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l
 500 l > 1000 l > 2000 l

Pamantayan ng Bagong

Panahon Pamantayan sa packaging 1 Ps 1

Ang Ps 1 (Packaging standard) ay sumasaklaw sa mga pangangailangan ng consumer: sa totoo lang madaling paghambingin ang mga dami ng produkto at packaging. Ang packaging ay recyclable at biodegradable. **Ps 1 sa UCG community service.**

Universe Custodian Guardians packaging standard table **Solid gram g liquid milliliter ml**

Kilogram Kg litro l Ton T Kiloliter Kl



1 g > 2 g > 5 g > 10 g > 20 g > 50 g > 100 g > 200 g > 500 g > 1 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 20 Kg > 50 Kg > 100 Kg > 200 Kg > 500 Kg > 1 T > 2 T > 5 T > 10 T > 20 T > 50 T > 100 T > 200 T > 500 T > 1 ml > 2 ml > 5 ml > 10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml > 200 ml > 500 ml > 1 l > 2 l > 5 l > 10 l > 20 l > 50 l > 100 l > 200 l > 500 l > 1 Kl > 2 Kl > 5 Kl > 10 Kl > 20 Kl > 50 Kl > 100 Kl > 200 Kl > 500 Kl > **Patnubay ng consumer Solid, Ang mga timbang na likido ay nagpapakita ng presyo para sa 1 kg, 1 l.**

Upang ihambing ang mga presyo, + ang aktwal na timbang at presyo.

Ang produkto na may **pinakamababang kilo, ang presyo ay ang Bargain !**

Mapanlinlang na packaging (panloloko ng consumer)

Pinahihintulutan ng mga ekonomiyang nakatuon sa kita ang imoral na kriminal na '**Deceitful Packaging (panloloko sa consumer)**'. Ang mga mamimili ay nangangailangan ng proteksyon mula sa mapanlinlang, hindi tapat, parasitiko, mandaragit, sakim na kumikitang mga producer, manufacturer at retailer na gumagamit ng '**Mapanlinlang na packaging (down sizing content)**' para samantalahin (**rip off**) ang mga consumer.

Mga halimbawa kung paano gumagana ang mapanlinlang, hindi tapat, sakim na sistema.

Ang isang produkto ay nasa isang 0.440 kg na pakete gamit ang kanilang tatak ng tatak. Ang parehong produkto ay may label din bilang isang tatak ng bahay ng mga retailer, ngunit ang nilalaman ng pakete ay nabawasan sa 0.415 kg. Ginagawa ito upang maibenta ng isang retailer ang kanilang tatak ng bahay sa mas mababang presyo kaysa sa tatak ng tagagawa. Ito ay para lokohin (**de-ceitful, dishonest, greedy trick**) ang isang consumer na isipin na ang tatak ng bahay ay isang bargain dahil sa mas mababang presyo nito. Kung sa katunayan, ang isang mamimili ay nakakakuha ng mas kaunting produkto walang pagtitipid. Minsan ang isang mamimili ay nagbabayad ng higit pa.

Panoloko sa consumer!!! MS R3

Ang isang tagagawa ay nag-pack ng kanyang produkto sa isang 0.440 kg na pakete. Ang isa pang tatak ay gumagamit ng parehong laki ng packaging ngunit sa isang mapanlinlang, hindi tapat, mapanlinlang, sakim na paraan ay naglalagay lamang ng 0.425 kg ng produkto. Kung ibinebenta ang mga produkto sa parehong presyo, mas malaki ang kita ng ika-2 tagagawa. Ang mamimili ay nakakakuha ng mas kaunting produkto para sa parehong halaga ng pera na ginastos. Nalinlang ang mamimili. Kung ang 2nd manufacturer ay nagbebenta sa mas mababang presyo, ang kanilang produkto ay mukhang bargain.

Dahil may mas kaunting produkto sa 2 pakete, dapat itong ibenta nang mas mura, hindi na ito ^{n.d.} ginagawang isang bargain at umaasa ang tagagawa sa isang mapanlinlang, hindi tapat, sakim na paraan,

Ang 2 na hindi susuriin ng mamimili ang timbang dahil ang packaging nito ay katulad ng mga produktong nakikipagkumpitensya. **Panloloko sa consumer!** **Ang MS R3** Packaging ay madalas na may mas mababa sa buong nilalaman (**over sized na packaging**).

Ang packaging ay idinisenyo upang maglaman ng 6 na mga item ngunit naglalaman lamang ng 5. **Ang panlilinlang na ito ay sinadya upang linlangin ang mga mamimili sa paniniwalang nakakakuha sila ng higit pa kaysa talagang nakukuha nila!** **Panloloko sa**

consumer!!! MS R3 Kumuha ng mas mababa > magbayad ng higit pa! Ang isang tagagawa ay nagdaragdag ng mas kaunting Asin, Asukal. Nilagyan ng label ang produkto na 'Binawasan' at naniningil ng higit pa! Ang binawasan ay upang ihatid sa mamimili na mayroong dagdag na gastos (**may kinuha, binawasan**). Kaya kailangan ng mas mataas na presyo. Hindi Totoo, walang dagdag na gastos. Mas kaunti ang inilagay ng tagagawa, kaya dapat mas mababa ang presyo. **Panloloko sa consumer!!!** Ang ibig sabihin ng **MS R3 Re-duce ay maglagay ng mas kaunti.**

Mga imported na produkto na nakabalot para magmukhang lokal na produkto. **Panloloko sa consumer MS R3.** Lokal na produkto na nakabalot para magmukhang dayuhan, imported. **Panloloko sa consumer MS R3.**

Dapat gawin!

Dapat i-standardize ng pamahalaan ang laki ng nilalaman ng packaging sa pamantayan ng Custodian Guardian New Age, Ps 1. Nalalapat ang pamantayan sa komersyal, pang-industriya, personal na packaging. **Tandaan!** Ang mga imperyal na hakbang ay hindi na ginagamit. **Lahat ng Packaging ay recyclable.**

Tapusin ang **Mapanlinlang-Packaging**

Magtatag ng UCGPs 1 (Packaging standard)

Suportahan ang Ps 1 Packaging standard **parusahan ang mapanlinlang na packaging**

Gabay sa consumer!

Solid, Liquid weights ay nagpapakita ng presyo para sa 1 kg, 1 l.

Upang ihambing ang mga presyo + ang aktwal na timbang at presyo.

Ang produkto na may **pinakamababang kilo, ang presyo ay ang Bargain !**

New Age standard Sleep standard 1 Ss 1

Ang pagtulog ay kailangan para mabuhay ang katawan ng tao. 7 oras dapat gawin.
Ang kakulangan sa tulog ay humahantong sa kamatayan ngunit pagkatapos lamang ng isang napakasakit na paglalakbay sa pamamagitan ng depresyon at mga pagsabog ng pagkabiliw.



Upang makakuha ng matahimik na revitalizing sleep ang silid ng kama ay dapat na madilim hangga't maaari at ang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay kinakailangan. Dapat ipatupad ng Lokal na Pamahalaan (Shire) ang Night curfew! Tandaan: normal na magkaroon ng 2 tulog na may pahinga sa pagitan. Ang unang pagtulog ay humigit-kumulang 3.5 oras na may 1.5 oras na pahinga na sinusundan ng 3.5 oras na pagtulog.

Ang kakulangan sa tulog ay pag-aalis sa katawan ng mga kakayahan nito sa pagpapagaling na nakakaapekto sa puso, immune, endocrinology, neurological, psychological at pangkalahatang anabolic function. Ang kakulangan sa tulog ay maaaring magresulta sa apnea, labis na katabaan, insulin resistance at talamak na depresyon. Ang kakulangan sa tulog ay maaaring humantong sa kamatayan.
Ang kakulangan sa sapilitang pagtulog ay inuri bilang Torture.

Ang malusog na pagtulog ay nangangailangan ng paggalaw habang natutulog, nakahiga nang tuwid o nakataas ang mga tuhod, sa likod, magkabilang gilid o tiyan. Ang pagtulog ay may kaugnayan sa pagbabalanse ng mga sumusunod na sistema: Cortisol, Melatonin, growth hormone, Insulin, Noradrenalin, Protactinium, Serotonin .

Ang kakulangan sa tulog ay ginagawang hindi ka nasisiyahan pagkatapos kumain, ang pananabik para sa mas maraming pagkain na nagreresulta sa labis na pagkain (obesity). Ang paglalakad sa pagtulog ay isang sakit na nangangailangan ng medikal na atensyon.

Dapat madilim, dapat gabi. Upang makakuha ng matahimik na revitalizing sleep ang kwarto ay dapat na madilim hangga't maaari. Ang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay kailangang ipatupad ng 'Shire' ang 'Night curfew'. 1 oras na dapat ang lumipas mula noong huling feed. Magsipilyo at maghugas ng buong katawan bago matulog. Sambahin ang 'Sleep prayer'.

Matulog na panalangin

1 Naghihintay ang Diyos na marinig mula sa iyo

Mahal na 1 Diyos, Lumikha ng pinakamagandang Sansinukob Protektahan mo ako kapag ako ay pinaka-mahina Protektahan mo ako sa nakakaligalig Masasamang kaisipan Hayaan mo akong magkaroon ng pahinga, nakapagpapagaling na nagpapasigla sa pagtulog Huwag hayaang magambala ang pag-aalala sa aking mga panaginip, matulog Hayaan mo akong alalahanin lamang ang matamis. mga pangarap Para sa Kaluwalhatian ng 1 Diyos at sa Kabutihan ng Sangkatauhan



Ang panalangin na ito ay ginagamit bago matulog!



Sa panahon ng 1.5 oras na pahinga sa pagtulog

Ang mga tao ay bumangon, pumunta sa banyo.. Bago humiga, gawin ang mga ehersisyo sa gabi , uminom ng tubig. Yaong hindi bumangon, manalangin, magbasa, magsulat, mag-asawang mag-chat, asawa (ang mga tao ay mas nakakarelaks na mas mahusay sa paglililihi), ...

Mga ehersisyo sa gabi **st**

1st Exercise: Ilagay ang mga palad* ng iyong mga kamay laban sa labas ng iyong mga tuhod. Pindutin ang mga kamay papasok, tuhod palabas, hawakan ng 2 segundo (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, binti, balikat). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng

maayos. *variation use fists **2nd Exercise:** Make fists* ilagay ang mga ito sa loob ng iyong mga tuhod. Pindutin ang mga kamao palabas at mga tuhod sa loob, hawakan ng 2 segundo (nakakaramdam ka ng tensyon sa mga braso, binti, tiyan). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos. *variation

use flat palms **3rd Exercise:** Bend arms (90%) at chest level turn left hand upwards bending fingers, turn right hand downward bending fingers. I-interlock ang mga daliri nang mahigpit. Ngayon hilahin ang mga kamay sa tapat na direksyon, humawak ng 2 segundo (Nararamdaman mo ang pag-igting sa mga daliri, braso, dibdib). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos. **Ika-4**

na Ehersisyo: Ibaluktot ang mga braso (90%) sa antas ng dibdib, iliko ang kaliwang kamay pataas, gawing kamao ang kanang kamay. Ilagay ang kamao sa kamay pindutin pababa sabay pindutin ang bukas na kamay pataas, hawakan ng 7 segundo. Baliktarin ang pagkakasunod-sunod, humawak ng 7 segundo (nakakaramdam ka ng tensyon sa mga kamay, braso, leeg, dibdib). Magpahinga, huminga at humigop ng tubig humiga, matulog nang maayos. Huwag ulitin

Ang mga taong may tensyon sa likod ay nagdaragdag ng ehersisyo na ito sa bawat ehersisyo: Ilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ang ulo pabalik yumuko pabalik at yumuko pasulong nang hindi nawawala ang pagkakadikit sa mga tuhod (Nararamdaman mo ang tensyon sa mga braso, likod, tiyan). Mag-relax, huminga, 7 ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog ng maayos.

May mga kinakailangan bago humiga para matulog.

Maglagay ng basong inumin (walang plastik) na puno ng 0.2 l ng sinala na tubig (walang idinagdag) sa bawat bedside table. Gabi-gabi bago matulog maglagay ng baso sa bedside table. **Tandaan!** Uminom sa gabi tuwing pagkatapos mong bumisita sa banyo o kapag nanunuyo ang lalamunan, uminom ng pahinga kapag bumangon sa umaga. Magkaroon ng 1 gold tone glass bowl (1 lang para sa doubles) na naglalaman ng herbal concoction sa window side bedside table.

Madilim ang **silid** hangga't maaari nang walang panloob, panlabas na ingay. Dapat ipatupad ng Shire (**lokal na pamahalaan**) ang night curfew. Ang sahig ng silid, pader, kisame, binubuo ng bagyo, apoy at mataas na kahalumigmigan lumalaban precast kongkreto na mga panel na may berdeng pigment ibabaw na tapusin. Mga appliances na gumagawa ng mga electromagnetic wave (**computer, heating, TV, radyo, telepono, motor mga powered bed, water bed**) ay kailangang itago sa labas ng silid. estos Ang mga alon ay nakakagambala sa mga natural na siklo ng pagtulog. Central heating (**singaw, mainit na tubig**), ang paglamig ay sa pamamagitan ng natural na sirkulasyon ng hangin. **Temperatura ng silid 17-19°C.**

Sukat ng silid (panloob na sukat sa metro) 2 laki, 4 na dingding: Taas 2.15 m, haba 3.15 m, lapad 2.15 m. Single (**pang-adulto**) Bunk (**bata**): 2 single kama, 1 ibaba (**bunso**) + 1 sa itaas.

Taas 2.15 m, haba 3.15 m, lapad 3.20 m. Doble (**mag-asawa**): 2 single magkatabi ang mga kama. Doon siya natutulog.

Mga dingding ng silid 4 na dingding ng Precast Concrete. Lahat ng dingding at kisame ay kulay berde, amag, mildew inhibiting, antistatic. 1 pader na may sliding exit door (**h 2.05 m, w 0.9 m**) pahalang na 0.2 m mula sa robe. 1 dingding na may bintanang nakaharap sa pagsikat ng araw (**lahat ng gilid 0.7 m**) 1 m ng sahig (**lapad: pahalang na gitna**). 1 solid wall (**head side**) ay may .9 m mula sa sahig 1 bed light lang (**lapad: pahalang na gitna**). 1 solidong dingding (**paa-panig**) ay may sahig hanggang kisame na may buong lapad wardrobe ng silid (**0.5 m ang lalim, drawer, istante, robe rod**), mga sliding door.

Sa sahig ng kwarto (walang carpet): Ang sahig ay kailangang malinis na basa, hindi madulas, antistatic, amag, amag, inhibiting, hygienic.

Bintana ng kwarto (horizontal sliding): Ang horizontal sliding window ay tinted na double glazed. Square non wood frame sa loob ng sukat: 0.7 m x 0.7 m. Walang mga kurtina o kurtina sa halip sa labas ng mga shutter (**nakakandado**) sa loob ng pahalang na sliding insect screen.

Pinto ng kwarto (horizontal sliding): Ang pinto ay talagang 2 horizontal sliding mga pinto: **Panloob**, solid, nakakandado sa loob ng labas na pagbubukas. **Panlabas na** insekto screen door, nakakandado, 1 way vision.

Malinis sa kwarto: Ang 'Ceiling and wall cleaner' ay may antibacterial, anti germicide, antistatic mold, mildew inhibiting capabilities. Ang 'Door and Robe-cleaner' ay may antistatic, antibacterial, anti dust mite, anti germicide, mil-dew inhibiting na kakayahan. Ang 'window cleaner' ay may anti streak, anti glare, condensation inhibiting kakayahan.

Babala! Walang insecticide! Subaybayan ang kontaminasyon ng 'Radon'!

Base, Mga kinakailangan sa **kutson** : Ang base ay dapat magbigay ng matibay na istrukturang kutson suportahan at magbigay ng daloy ng hangin sa kutson. Ang isang kutson ay kailangang mapanatili ang natural na mga kurba ng gulugod sa anumang posisyon sa pagtulog.

Ang base ay matibay, walang ingay. Hindi ito nagbibigay ng mga electric magnetic wave (pinagana ng makina). Dapat ay pahalang na antas (walang nakatagilid na bahagi). Base meron 7 naaalis na solid wood-slats (tuyo, may edad) ang lapad ng kama. Ang base ay walang dust mite. Ito ay ganap na sumusuporta sa bigat ng 150 kg (single) ay may Warranty na 14 na taon. Para sa matahimik na muling pagpapasigla sa pagtulog, ang isang pagod na katawan ay kailangang magsinungaling pababa ng kutson ay pinakamahasay. Presyon sa mga suportadong bahagi ng iyong katawan dapat minimal. Ang micro klima ng kutson ay kailangang i-moderate ang temperatura nito.

Base, Laki ng kutson (sukat sa metro). Ang panlabas na frame ay 0.09 m ng ang sahig. Paganahin ang sirkulasyon ng hangin, paglilinis sa ilalim ng kama. Panloob na frame: lapad 1.06 m, haba 2.06 m (magkasya sa lapad ng kutson 1.05 m, haba 2.05 m). Ang loob ng frame ay may 7 maluwag na kahoy na slats: lapad 1.06 m, kapal 0.03 m, 0.03 m gaps sa pagitan ng mga slats (nagpapapataas ng sirkulasyon ng hangin ng mattress), distance sa pagitan ng sahig, ang mga slats ay 0.1 m. Ang walang laman na espasyo sa pagitan ng sahig at Ang mga slats ay para sa sirkulasyon ng hangin, paglilinis (hindi imbakan) panatilihin itong walang laman. kutson laki: lapad 1.05 m, haba 2.05 m. **Tandaan!** Mayroon lamang 1 sized single bed Basehan ng kutson. Ang mga mag-asawa ay may 2 single bed Base mattress na katabi.

Ang mattress core ay ganap na sumusuporta sa bigat ng katawan na 150 kg. Warranty 7 taon. Hypoallergenic, supportive, distribute body weight, relieving pressure puntos, katamtamang temperatura, lumalaban sa fungi, walang Chlorofluorocarbon.

Pabalat ng kutson (mayroong 2: tagapagtanggol, panlabas) parehong mga pabalat ay makina puwedeng hugasan. Ang protektor na takip ay may zip para mapagana ang pagpuno na mahugasan, madagdagan, mapunan muli. Ang protektor na takip ay may purong pilak (walang haluang metal) na mga partikulo na hinabi sa pagbibigay ng antibacterial, antimicrobial, antistatic properties, naglalaman ng mga amoy. Ang panlabas na takip ay isang cotton fitted sheet na sumasaklaw sa Protektor takip, Ubod ng kutson. Ang mga nababanat na piraso ay panatilihin ito sa lugar. **Tandaan!** Kapag bumibisita (nagbakasyon) magdala ng sarili mong mga saplot ng kutson (pareho).

Malinis na kutson tuwing 7 taon ang kutson ay pinapalitan ng bagong 1. Pinapalitan nasunog ang kutson! Bawat 7 linggo ang parehong mga takip ay dapat hugasan gamit detergent na tumutugon sa mga mantsa, amoy, nagpapatingkad, nakakatunaw ng mantika, starch, pro-tein, at binabanlaw gamit ang simpleng tubig sa 60°C na tubig. (Babala! Hindi dry cleaning). Ang pagpapatuyo ay dapat sa natural na umaagos na hangin, simoy (walang dryer), liliim (walang direktang sikat ng araw).

Mga babala! Huwag kailanman muling gamitin o ipasa ang pre owned na kutson. Huwag kailanman ibahagi a takip ng kutson. Ang pagbabahagi ay nanganganib sa pagkalat ng mga nakakahawang sakit.

Pillow, Quilt prerequisite: pillow design keeps the spine in natural alignment, inaalis ang mga pressure point at sinusuportahan ang iba't ibang posisyon ng pagtulog (sa gilid, likod, tiyan). Ang disenyo ng kubrekama ay dapat gawin ang parehong.

Ang disenyo ng unan ay may kakayahang ma-fluff para magkasya sa kakaibang postura ng pagtulog ng gumagamit at pataasin ang sirkulasyon ng mukha. Ang disenyo ng unan ay hypoallergenic, walang lason, puwedeng hugasan sa makina. **Sinusuportahan ng disenyo ng unan ang natutulog na maximum na 150 kg na timbang.**

Ang kubrekama ay may purong pilak (**walang haluang metal**) na mga particle na hinabi sa pagbibigay ng antibacterial, antimicrobial, antistatic na mga katangian na pigilan ang mga amoy. Ang disenyo ng kubrekama ay may kakayahang tiyakin ang epektibong pamamahagi ng init at sirkulasyon ng hangin. **Ang disenyo Ito ay hypoallergenic, walang lason at puwedeng hugasan sa makina.**

Ang bawat indibidwal ay kailangang matulog na may sariling kubrekama. Bakit?

Pag-agaw ng kubrekama habang natutulog, kinukuha ng kapareha ang buong kubrekama na iniwan ka walang takip. **I-draft** ang parehong mga natutulog sa magkasalungat na paraan na lumilikha ng isang puwang kung saan ang malamig na hangin ay nagbibigay ng pangininginig. **Hindi malusog ang anumang mga nakakahawang sakit ay naipapasa.**

Tandaan! Kapag bumibisita (**holiday**) magdala ng sarili mong quilt, quilt cover (**pareho**). Parehong naaangkop sa 'Hooded Quilt bag'.

Hooded Quilt bag guard guardian recommend para sa malamig na gabi at mga sakit na nangangailangan ng pare-parehong init ang 'Hooded Quilt bag'. Nagbibigay ito ng a mahimbing na tulog ng langit. Ang 'Hooded Quilt bag' ay isang sleeping bag na ginawa para sa pamantayan ng nasa itaas na Quilt! **Ito ay malambot, cuddly, skin friendly na may pantay na init dispensing, puwedeng hugasan sa makina.**

Pillow, Quilt, Hooded Quilt na laki ng bag (sukat sa metro) Pillow-size: lapad 0.8 m, haba 0.4 m; Laki ng kubrekama: lapad 1.40 m, haba 2.15 m
Laki ng Hooded Quilt bag: lapad 1 m, haba 2.15 m.

Pillow, Quilt, Hooded Quilt filling (Hindi: mga balahibo, dayami, basahan, dayami) ay hypoallergenic, mapanatili ang pagkalastiko ng unan, puwedeng hugasan sa makina.

Panakip ng unan (mayroong 2: panloob, panlabas), Quilt, Hooded Quilt bag.

Ang panloob na takip ng unan ay may zip upang paganahin ang pagpuno, pagdaragdag, pagpapalit, paglalaba. Ang panloob na takip ay may purong pilak (**walang haluang metal**) na mga particle na pinagtagpi, na nagbibigay ng antibacterial, antimicrobial, antistatic na katangian, mga amoy sa gilid ng bangketa. Pillow at Quilt ang panlabas na takip ay gawa sa 100% cotton at may zipper. **Hooded Quilt bag** ang takip ay may purong pilak (**walang haluang metal**) na mga particle na pinagtagpi, na nagbibigay ng antibacterial, antimicrobial, antistatic na mga katangian, mga amoy sa gilid ng bangketa. **Ito ay may naka-zip na mosquito-net pockets na gagamitin para sa heat management at air circulation.**

Pillow, Quilt, Hooded Quilt bag: malinis (**mainit na tubig, walang dryer, walang dry clean-ing**) tuwing 7 linggo.

Pillow (filling, both covers), Quilt, Hooded Quilt bag

ay hinuhugasan ng detergent na tumutugon sa mga mantsa, amoy, lumiliwanag, natutunaw grasa, almirol, protina, at banlawan gamit ang simpleng tubig sa 60°C na tubig. (**Walang dry cleaning**). **Ang pagpapatuyo sa labas sa natural na umaagos na hangin, simoy ng hangin (no dryer), lilim (walang direktang sikat ng araw).**

Mga kinakailangang kasangkapan sa silid-tulugan:

Ang iba pang kasangkapan sa Silid-tulugan ay binubuo ng 2 item (**Headboard, Bedside-table**) na walang ibang kasangkapan na dapat magkalat sa silid. Ang mga kasangkapan sa silid-tulugan ay functional, antistatic, hindi naglalabas ng mga nakakalason na usok, dapat solid wood. Magkaroon ng mga bilugan na gilid, sulok. Walang build in appliances na gumagawa electromagnetic waves (**TV, radyo, telepono, computer, heating, motor-powered bed, water-bed**). **Tandaan!** Gumamit lamang ng solidong kahoy na hindi nakadikit na kahoy (chip board, playwud...).

Ang headboard (**solid dried aged timber**) ay isang solid timber panel na nakakabit sa isang slatted bed base. Laki ng headboard: lapad 1.10 m (**single**), taas 0.5 m. Dapat ay may mga bilugan na gilid, sulok. **Tandaan!** Doble ang paggamit 2 magkatabi ang mga single.

Bedside table (**solid dried aged wood**) furniture na may 2 drawer. Sukat: lapad 0.7 m, lalim 0.4 m, taas 0.35 m. Nakalagay ang bedside table sa gilid ng bintana ng base. **Doubles iba pang bedside table ay nasa tapat na gilid ng base.**

Mga accessory sa bedside table: Drinking glass at Gold tone glass bowl
Ang inuming baso (**walang plastik**) na puno ng 0.2 l ng sinala na tubig (**walang idinagdag**) sa **bawat bedside table**. Gabi-gabi bago matulog maglagay ng salamin Mesa sa gilid ng kama. **Tandaan!** Uminom sa gabi tuwing pagkatapos mong bumisita a palikuran o kapag may tuyong lalamunan, uminom ng pahinga sa umaga.

1 **gold tone glass bowl** (**1 lang para sa doubles**) na naglalaman ng herbal concoction sa gilid ng bintana Bedside table. Habang umuusok ang concoction ay nagbibigay ito off ang mga kapaki-pakinabang na usok. Ang herbal concoction ay binubuo ng 7 herbs: **Chamomile** (**matricaria chamomilla**), **Eucalyptus** (**eucalyptus globulus**), **Hops** (**hu-mulus lupulus**), **Hyssop** (**hysopus officinalis**), **Lavender** (**lavendula offici-nalis**), **Lemon balm** (**melissa officinalis**), **Rose** (**rosa damascena**).

Paglilinis ng Muwebles (**Timber**): Punasan ng tuyong Micro fiber na tela.

Salamin: Hugasan gamit ang Antibacterial Dish washing Detergent, pagkatapos ay banlawan sa fil-tered na tubig, tuyo gamit ang cotton towel.

Ang pagsasala **ng Water Filter** ay upang bawasan ang: **arsenic, asbestos, chlorine, chloro-form, carbonate hardness, tanso, dumi, herbicide, heavy metal, lead, pestisidyo, kalawang,...**

Mga kinakailangan sa gown:

Mayroong 2 uri ng Gown: Nightgown, Dressing gown. Ang Nightgown ay isinusuot sa kama. Ang Dressing gown ay isinusuot kapag lumabas ng silid.

Ang mga gown ay isinusuot ni He, She. **Babala!** Huwag kailanman magbahagi ng Gown. Pagbabahagi

nanganganib sa pagkalat ng mga nakakahawang sakit.

Ang Nightgown ay isang maluwag na nakabitin na mga manggas sa siko, haba ng sahig sa gabi na gawa sa cotton (100%). Maaaring 1 kulay o makulay. Ang Nightgown ay maluwag upang hayaang umikot ang hangin sa katawan. Walang ibang dapat isuot sa ilalim ng Nightgown. Ang Nightgown ay nilalabhan isang beses sa isang linggo maliban kung sobrang marumi kapag ito ay ipinagpalit sa isa pang Nightgown.

Ang Dressing gown ay may shawl collar, waist tie fastener, 2 side pockets, long sleeves, ay hanggang tuhod. Ito ay silk satin. Maaaring 1 kulay o makulay.

Ang Dressing gown ay isinusuot sa ibabaw ng Nightgown. Ang Dressing gown ay nilalabhan tuwing 4 na linggo maliban kung sobrang madumi kapag ito ay ipinagpalit sa isa pang Dressing gown.

Ang mga sapatos (tsinelas..) ay dapat magsuot ng Dressing-gown. Malinis ang gown (mainit na tubig, walang dryer, walang dry-cleaning) Linggu-linggo ang Night gown at bawat 4 na linggo ang Dressing gown ay hinuhugasan ng detergent na tumutugon sa mga mantsa, amoy, nagpapatingkad, nakakatunaw ng mantika, starch, protina, at naglalaba ng gamit lamang plain water sa 60°C na tubig. (Walang dry cleaning). Pagpapatuyo sa labas sa natural na umaagos na hangin, simoy ng hangin (walang dryer), liliim (walang direktang sikat ng araw).

Magandang umaga, mag-inat, bumangon, uminom ng isang baso ng sinala na tubig, pumunta sa banyo, mag-'Daily Fit (Exercises)', sumamba sa 'Daily Prayer', maghugas ng mukha at kamay, mag-almusal, magbihis. Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon handa ka na para sa mga karanasan sa buhay. Kapag lalabas sa labas, magsuot ng 'Protective clothing' at Head protection.

