

معايير العمر الجديدة

مع Custodian Guardian New Age تأتي معايير CGNA. هناك 4. هم خدمة المجتمع!

معايير حماية المناخ 1 1 CPs

للبقاء على قيد الحياة ، يحتاج جسم الإنسان إلى حماية المناخ! تهديدات المناخ: الشمس (إشعاع) ودرجة حرارة (حار بارد) ومبتل (قشعريرة ، انخفاض حرارة الجسم) ورياح (حرق ، برد ، غبار). تتكون حماية المناخ من حماية الرأس والملابس الواقية والأحذية الواقية. تهديد لجسم الإنسان الجلد العاري (عري) تتعرض للعناصر.

التدابير القياسية 1 مللي ثانية 1

يستخدم الوصي الوصي معايير العصر الجديد (غير متوفر) لقياس. نسخة مترية محدثة. خدمة مجتمع UCG.

طول القاعدة وحدة: متر (م) ~ قاعدة المنطقة وحدة: متر مربع (م²) ~ 3 د متر (م³) ~ قاعدة الحجم وحدة: لتر (ل) ~ قاعدة الوزن وحدة: غرام (ز)

معايير التغليف 1 1 Ps

مز1 (معايير التغليف) يغطي احتياجات المستهلك: صدق بسهولة مقارنة كميات المنتج والتعبئة والتغليف. التعبئة والتغليف قابلة لإعادة التدوير وقابلة للتحلل.. UCG خدمة مجتمع Ps 1

معايير النوم 1 1 Ss

النوم ضروري لبقاء جسم الإنسان. 7 ساعات يجب أن تفعل. قلة النوم تؤدي إلى الموت ولكن فقط بعد عبور مؤلم للغاية من خلال الاكتئاب ونوبات الجنون.

AS it is Written It Shall Be



معيارالعصر الجديد

معيارحماية المناخ 1

سبب 1

للبقاء على قيد الحياة ، يحتاج جسم الإنسان إلى حماية المناخ!

تهديدات المناخ: شمس (إشعاع) ودرجة حرارة (حار بارد) ومبتل (قشعريرة ، انخفاض حرارة الجسم) ورياح (حرق ، برد ، غبار). تتكون حماية المناخ من حماية الرأس ، والملابس الواقية ، والأحذية الواقية. تهديد لجسم الإنسان الجلد العاري (عري) تتعرض للعناصر.

حماية العين ينقسم إلى قسمين: عملي: عدسة واحدة (قناع). موضة: 2 عدسات (نظارات).

1. ريم: يحتاج إلى منع الجسيمات العالقة في الهواء من جميع الجوانب (أسفل ، جوانب ، أعلى). يجب أن يكون مقاوماً للكسر (لا ينكسر عند الجلوس). يمكن أن يكون أي لون قد يكون الزينة.
2. عدسة (س): غير قابل للكسر ، مقاوم للخدش بدرجة عالية ، يحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا يتسبب في الضباب ، تعديل الوهج (يتغير لونه أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق).

يتم ارتداء حماية العين دائماً عندما تكون في الخارج!

حماية رأس الخوذة ضد الصدمات V يحتاج الشعر والرأس إلى حماية مناخية من البرودة والرطوبة والإشعاع الشديد والتلوث. يحتاج الرأس أيضاً إلى حماية من الضربات: خوذة على شكل V مزودة بجهاز تعقب GPS وهاتف ومسجل فيديو ..

الغلاف الخارجي معدن أو اصطناعي. لديها سلسلة من التلال في المنتصف (قد تكون مزينة ، ريش). حزام الذقن الجلدي يحمل ميكروفوناً. الواقي منحنى بشكل جانبي ، مستقيم لأعلى ولأسفل ، غير قابل للكسر ، مقاوم للخدش بدرجة عالية ، يحجب الأشعة فوق البنفسجية ، لا يتسبب في الضباب ، تعديل الوهج (أغمق ، أفتح ، أفتح ، أغمق). الخوذة لها ظهر جلدي كحامي للرقبة.

الخامس خوذة لها حشوة جلدية داخل. جزء لا يتجزأ من الحشو هو قطع الأذن. **أبالا كلاف** (قبعة صغيرة) أوك وشاح يمكن ارتداؤها تحت خوذة. للحفاظ على البطانة الداخلية للخوذة نظيفة من العرق وقشرة الرأس والشحوم. ملحق خارجي: ضوء ساطع ، مصباح ضوء الأشعة تحت الحمراء ؛ كاميرا فيديو.



بالا كلاف (قبعة صغيرة) تغطية الرأس كله وفضح العينين فقط. محبوبك من الصوف أو مزيج من القطن والصوف (بدون ألياف صناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط قد يحتوي على بوم بوم زخرفي في الأعلى. عندما لا تكون هناك حاجة لحماية الوجه والرقبة ، يمكن لف بالا كلاف لتصبح "قبعة صغيرة".



سكارف-K قد يغطي الرأس كله وفضح العينين فقط (أقصى قدر من الحماية). يعمل كغطاء للرأس وحجاب. محبوبك من الصوف أو مزيج من القطن والصوف (لا

الألياف الاصطناعية). يمكن أن يكون أي لون أو نمط.

بالاكلاف أو سكارف -K كلاهما يحمي من خلال تغطية الأنف والفم. استنشاق التلوث وتجنب الأمراض المعدية المميتة والحشرات اللاذعة. يقلل من تأثير الهواء الجاف والبارد. يتم تقليل الحساسية والربو. يحتوي على انتشار الأمراض المعدية.

يتم ارتداء حماية الرأس دائماً عندما تكون بالخارج!

ملابس واقية هناك حاجة لحماية الجسم من المناخ والمرض والتلوث. يجب أن تكون الملابس الواقية مريحة ومفيدة وبأسعار معقولة. تتكون الملابس الواقية من غطاء الرأس والملابس والجوارب وحماية القدم. تلبس الملابس الواقية دائماً في الخارج.



تحتاج البشرة إلى الكثير من الحماية من لدغات (حيوانات ، بشري) ، لسعات (حشرات ، إبر) ، التهابات (البكتيريا والفطريات والجراثيم والفيروسات) إشعاع (حرارة ، شمسية ، نووية) ، التعرض (حمض ، نار ، صقيع ، حواف حادة ، رطوبة).

الملابس مصنوعة من ألياف طبيعية: جلود الحيوانات ، ألياف نباتية ، حرير ، قطن أو صوف. لا يتم استخدام الألياف الاصطناعية للملابس التي تلامس الجلد.



ملابس واقية والمعطف (مع غطاء محرك السيارة) أو قطعتين مصنوعتين من القطن أو الألياف النباتية أو الصوف أو خليط من القطن والصوف (بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط. يجب أن يكون لأي منهما رقبة تي شيرت منتفخة* الذراعين والساقين مغلقة عند الرسغين والكاحلين (مشروع إثبات). *تسمح الذراعين والساقين المنتفخة لمفاصل الكوع والركبة بالتحرك بحرية ، كما أن الهواء الداخلي يخلق تحكماً في المناخ للبشرة والجسم. لا يجوز استخدام الألياف الصناعية في الملابس أو أي شيء يلمس جلد الإنسان.

القدمين بحاجة للحماية من المناخ والصدمات. الجلد وأصابع القدم والكاحلين في خطر. ما بين أصابع القدم هو المكان المثالي للعدوى (البكتيريا والجراثيم والفطريات والفيروسات). يتم طرق أصابع القدم بسهولة. أصابع القدم حيوية وتحتاج إلى حماية. لا أصابع ولا مشي. تطرق الكاحل ، ويلتويها ، وكلاهما مؤلم. تؤدي إصابات الكاحل الطويلة الأمد إلى مرض منهك: التهاب المفاصل.



جوارب مصنوعة من القطن أو الصوف أو مزيج القطن والصوف (بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط. الجوارب لها جزيئات الفضة النقية (بدون سبيكة) منسوج ، يعطي خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للميكروبات ومضادة للكهرباء الساكنة ، مما يقلل من الروائح الكريهة. الجوارب تغطي القدمين حتى 7 سم فوق الكاحل.



أحذية لها جلد واقية العلوي (بدون مواد تركيبية) والجلود الداخلية الناعمة (بدون مواد تركيبية)، نعل جلد أو مطاط (يمكن إعادة تدويرها). الأحذية لحماية القدم حتى 7 سم فوق الكاحل. حماية القدم التي لا تحمي (صندل ، شباشب ، ثونج) القدمين والكاحلين عديمة الفائدة. يجب دائماً ارتداء واقي القدم في الخارج. المشي حافي القدمين في الخارج غير صحي.



يسلم يتم ارتداء الحماية على شكل قفازات! القفازات مصنوعة من الجلد أو القطن أو الصوف أو مزيج القطن والصوف (بدون ألياف تركيبية) أي لون أي نمط.

الجلد الصناعي خطر على الصحة! نهاية الإنتاج!

يتم ارتداء الملابس الواقية دائماً عندما تكون بالخارج

شون العار:

موضة سريعة! كل عام شراء خريف جديد ، شتاء ، ربيع ، صيف ملوث بيئي مبذراً ينتهي!



مصمم التسمية هي جزء نخبوي من ثروة الفصل العنصري. تسمية المصمم باهظة الثمن. تم إنتاجه عن طريق العمل بالسخرة. صنعت للمتجرفين المتغطرسين الذين يكافحون المحتاجين والفقراء. ينتهي!

محزن ملابس الناس يسخرون من بلا مأوى. إنهم يدفعون مقابل الحصول على ملابس تبدو مغسولة ، وتمزقها عن قصد وإحداث ثقوب فيها. مقزز! ينتهي! محاسبة هؤلاء الناس!



قواعد اللباس غير المقبول: دع الأشخاص المهملين يعرفون أنهم تافهون.

معيارالعصر الجديد

التدابيرالقياسية 1 ملي ثانية 1

يستخدمالوصي الوصي معايير العصر الجديد(غير متوفر)لقياس.نسخة مترية محدثة. خدمةمجتمع UCG.

طولالقاعدةوحدة:متر(م)~

قاعدةالمنطقةوحدة:متر مربع(م²)~3 د متر(م³)~ قاعدة الحجموحدة:

لتر(ل)~ قاعدة الوزنوحدة:غرام(ز)

قياسالبادئئات. استخدم البادئئات الكبيرة للقوى الموجبة. بادئئة

قوة [] قيمة	رمز	
1.000.000.000.000.000.000.000.000	[24]10	ص يوتا
1.000.000.000.000.000.000.000	[21]10	ض زيتا
1.000.000.000.000.000.000	[18]10	ه إكسا
1.000.000.000.000.000	[15]10	ص بيتا
1.000.000.000.000	[12]10	تي تيرا
1.000.000.000	[9]10	جي جيجا
1.000.000	[6]10	م ميغا
10000	[4]10	لي ميريا
1.000	[3]10	ك كيلو
100	[2]10	ح هيكتو
10	[1]10	د عشاري
1	[0]10	ب قاعدة
0.1	[1-]10	د ديبي
0.01	[2-]10	ج سنتي
0.001	[3-]10	م ملي
0.000.001	[6-]10	ميكرومتر مجهري
0.000.000.001	[9-]10	ن نانو
0.000.000.000.001	[12-]10	ص بيكو
0.000.000.000.000.001	[15-]10	F فيمتو
0.000.000.000.000.000.001	[18-]10	أ أتو
0.000.000.000.000.000.000.001	[21-]10	ض زيتو
0.000.000.000.000.000.000.000.001	[24-]10	ذ يوكتو

طولالقاعدةوحدة:متر(م)~ بادئئات الحروف الصغيرة هي(≥)قيم القاعدة.[0] الأواس تخبرنا بقيمة الطاقة.المسافة بين نقطتين. المثال 0 ..أ.. 10 = 10

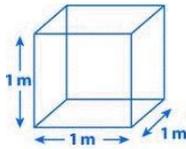
البادئئةرمز القوة [] قيمة

1,000,000,000,000,000,000,000,000	[24]10	يم	1 يوتا
1,000,000,000,000,000,000,000	[21]10	Zm	1 زيتا
1,000,000,000,000,000,000,000	[18]10	إم	1 إكسا
1,000,000,000,000,000,000	[15]10	مساءً	1 بيتا
1,000,000,000,000,000	[12]10	تم	1 تيرا
1,000,000,000	[9]10	جم	1 جيجا
1,000,000	[6]10	مم	1 ميغا
10000	[4]10	ميم	1 ميريا
1,000	[3]10	كم	1 كيلو
100	[2]10	جلالة الملك	1 هيكتو
10	[1]10	د	1 عشاري
1	[0]10	م	1 متر
0.1	[1-]10	د م	1 ديسي
0.01	[2-]10	سم	1 سنتي
0.001	[3-]10	مم	1 ملي
0.000,001	[6-]10	ميكرومتر	1 ميكرو
0.000,000,001	[9-]10	نانومتر	1 نانو
0.000,000,000,001	[12-]10	مساءً	1 بيكو
0.000,000,000,000,001	[15-]10	افام	1 فيمتو
0.000,000,000,000,000,001	[18-]10	أكون	1 أتو
0.000,000,000,000,000,000,001	[21-]10	zm	1 زيتو
0.000,000,000,000,000,000,000,001	[24-]10	يم	1 يكتو

متر مربع وحدة: متر (م²) ~ بادئات الحروف الصغيرة هي (≥) قيم القاعدة. [0] الأقسام
تخبرنا بقيمة الطاقة. عرض عرض منطقة ضرب مثال 100 = 10 • 10 متر مربع

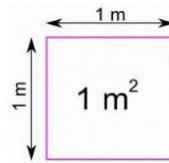
قوة [] قيمة	رمز	بادئة
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[24]10 Ym ²	1 يوتا
1,000,000,000,000,000,000,000	[21]10 Zm ²	1 زيتا
1,000,000,000,000,000,000,000	[18]10 إم ²	1 إكسا
1,000,000,000,000,000,000	[15]10 م ²	1 بيتا
1,000,000,000,000,000	[12]10 TM ²	1 تيرا
1,000,000,000	[9]10 جم ²	1 جيجا
1,000,000	[6]10 مم ²	1 ميغا
10000	[4]10 Mym ²	1 ميريا
1,000	[3]10	1 كيلو
100	[2]10	1 هيكتو
10	[1]10	1 عشاري
1	[0]10 م ²	1 متر

0.1	[1-]10	dm ²	1ديسي
0.01	[2-]10	سم ²	1سنتي
0.001	[3-]10	مم ²	1ملي
0.000.001	[6-]10	ميكرومتر ²	1ميكرو
0.000.000.001	[9-]10	نانومتر ²	1نانو
0.000.000.000.001	[12-]10	م ²	1بيكو
0.000.000.000.000.001	[15-]10	fm ²	1فيمتو
0.000.000.000.000.000.001	[18-]10	صباحا ²	1أتو
0.000.000.000.000.000.000.001	[21-]10	zm ²	1زيتو
0.000.000.000.000.000.000.000.001	[24-]10	ym ²	1يكتو



مكعب
متر
(م³)

مربع
متر
(م²)



متر مكعب وحدة: متر (م³) ~ بادئات الحروف الصغيرة هي (≥) قيم القاعدة. [0] الأقسام
تخبرنا بقيمة الطاقة. عرض وعرض وعمق منطقة مضاعفة. مثال 10 • 10 • 10 =
1000 م³

قوة [] قيمة	رمز	بادئة
1,000,000,000,000,000,000,000,000	Ym ³	1 يوتا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	Zm ³	1 زيتا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	Em ³	1 إكسا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	Pm ³	1 بيتا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	تمو	1 تيرا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	غم ³	1 جيجا
1,000,000,000,000,000,000,000,000	مم ³	1 ميغا
10000	ميمي	1 ميريا
1,000	كم	1 كيلو
100	حمو	1 هيكتو
10	Dm ³	1 عشاري
1	م ³	1 متر
0.1	dm ³	1ديسي
0.01	سم ³	1سنتي
0.001	مم ³	1ملي
0.000,001	ميكرومتر ³	1ميكرو
0.000.000.001	nm ³	1نانو
0.000.000.000.001	مساءا	1بيكو
0.000.000.000.000.001	fm ³	1فيمتو
0.000.000.000.000.000.001	am ³	1أتو

0.000.000.000.000.000.000.001	[21]-10	zm ³	1 زيتو
0.000.000.000.000.000.000.000001	[24]-10	ym ³	1 يكتو

قاعدة الحجم وحدة: لتر (ل) ~ بادئات الحروف الصغيرة هي (≥) قيم القاعدة. [0]
الأقواس تخبرنا بقيمة الطاقة. حجم بين 2 قياسات. المثال 0 ..أ.. 10 = 10

قوة [] قيمة	رمز	بادئة
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[24]10	يل
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[21]10	زل
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[18]10	إل
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[15]10	ر
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[12]10	تل
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[9]10	غ
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[6]10	مل
10000	[4]10	ميل
1,000	[3]10	Kl
100	[2]10	هل
10	[1]10	دل
1	[0]10	ل
0.1	[1]-10	دل
0.01	[2]-10	cl
0.001	[3]-10	مل
0.000,001	[6]-10	ميكرو لتر
0.000,000,001	[9]-10	nl
0.000,000,000,001	[12]-10	رر
0.000,000,000,000,001	[15]-10	فلوريدا
0.000,000,000,000,000,001	[18]-10	آل
0.000,000,000,000,000,000,001	[21]-10	zl
0.000,000,000,000,000,000,000,001	[24]-10	يل



وزن
(ز)

مقدار
(ل)



قاعدة الوزن وحدة: غرام (ز) ~ بادئات الحروف الصغيرة هي (≥) قيم القاعدة. [0]
الأقواس تخبرنا بقيمة الطاقة. الوزن بين 2 قياسات. المثال 0 ..أ.. 10 = 10

قوة [] قيمة	رمز	بادئة
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[24]10	Yg
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[21]10	Zg
1,000,000,000,000,000,000,000,000	[18]10	على سبيل المثال

1.000.000.000.000.000	[15]10	ص	1 بيتا
1.000.000.000.000	[12]10	تيراغرام	1 تيرا
1.000.000.000	[9]10	جيج	1 جيجا
1.000.000	[6]10	ملغ	1 ميغا
10000	[4]10	ملغ	1 ميريا
1.000	[3]10	كلغ	1 كيلو
100	[2]10	زئبق	1 هيكتو
10	[1]10	د	1 عشاري
1	[0]10	ز	1 جرام
0.1	[1-]10	د	1 ديسي
0.01	[2-]10	cg	1 سنتي
0.001	[3-]10	ملغ	1 ملي
0.000.001	[6-]10	ميكروغرام	1 ميكرو
0.000.000.001	[9-]10	نانوغرام	1 نانو
0.000.000.000.001	[12-]10	ص	1 بيكو
0.000.000.000.000.001	[15-]10	fg	1 فيمتو
0.000.000.000.000.000.001	[18-]10	اي جي	1 أتو
0.000.000.000.000.000.000.001	[21-]10	زج	1 زيتو
0.000.000.000.000.000.000.000.001	[24-]10	yg	1 يكتو

PS-1 (معيار التغليف) يغطي احتياجات المستهلك: صادقة بسهولة لمقارنة كميات المنتج والتعبئة والتغليف. التعبئة والتغليف قابلة لإعادة التدوير.

تحتاج الحكومة إلى توحيد حجم محتوى العبوة: صلب (غرام ، كغ)، سائل (لتر). يجب أن يتم تطبيق المعيار على العبوات التجارية والصناعية والشخصية. يجب أيضاً أن تكون العبوات قابلة لإعادة التدوير.

الجدول القياسي للتغليف من الكون Custodian Guardians. أوزان صلبة (ز ، كغ) والأوزان السائلة (ل) يمكن تعبئتها وتوزيعها وبيعها فقط بالكميات الـ 14 الموضحة في الجدول.



10 مجم < 20 مجم < 50 مجم < 100 مجم < 200 مجم
مجم < 500 مجم < 1 جم < 10 جم < 50 جم < 100 جم
جم < 200 جم < 500 جم < 1 كجم < 2 كجم < 5 كجم < 10 كجم < 50 كجم < 100 كجم
كجم < 500 كجم < 1000 كجم < 2000 كجم

10 مل < 20 مل < 50 مل < 100 مل
200 مل < 500 مل
ل < 10 لتر < 50 لتر < 100 لتر < 200 لتر
500 لتر < 1000 لتر < 2000 لتر



معيار العصر الجديد

معيار التغليف 1 Ps 1

مز1 (معيار التغليف) يغطي احتياجات المستهلك: صدق بسهولة مقارنة كميات المنتج والتعبئة والتغليف. التعبئة والتغليف قابلة لإعادة التدوير وقابلة للتحلل.. UCG خدمة مجتمع Ps 1

يقوم Universe Custodian Guardians بتعبئة الجدول القياسي

سائل مليلتر مل
لتر
كيلوليترا K



صلب غرام ز
كيلوغرام كلغ
طن تي

1 < 2 < 5 < 10 < 20 < 50 < 100 < 200 < 500 < 1
كلغ < 2 كلغ < 5 كلغ < 10 كلغ < 20 كلغ < 50 كلغ < 100 كلغ < 200 كلغ < 500 كلغ < 1 تي < 2 تي
تي < 5 تي < 10 تي < 20 تي < 50 تي < 100 تي < 200 تي < 500 تي < 1 مل < 2 مل < 5 مل < 10 مل < 20 مل < 50 مل < 100 مل < 200 مل < 500 مل < 1 ل < 2 ل
ل < 5 ل < 10 ل < 20 ل < 50 ل < 100 ل < 200 ل < 500 ل < 1 KI < 2 KI < 5 KI < 10 KI < 20 KI < 50 KI < 100 KI < 200 KI < 500 KI

توجيه المستهلك

توضح الأوزان الصلبة والسائلة سعر 1 كجم ، 1 لتر. لمقارنة الأسعار+ الوزن الفعلي والسعر.

المنتج مع أدنى كجم والسعر هو مساومة!

مخادع التعبئة والتغليف (احتيال المستهلك)

الاقتصادات الموجهة للربح تسمح بالمجرمين غير الأخلاقيين **تغليف مخادع (احتيال المستهلك)**. يحتاج المستهلكون إلى الحماية من المنتجين والمصنعين وتجار التجزئة الذين يستخدمون "عبوات مخادعة" مخادعين وغير نزيهين ومتطفلين وجشعين (تحجيم المحتوى) للاستفادة (رواغ) من المستهلكين.

أمثلة على كيفية عمل النظام المخادع وغير الأمين والجشع.

يأتي المنتج في عبوة 0.440 كجم باستخدام ملصق علامته التجارية. تم تصنيف نفس المنتج أيضاً على أنه علامة تجارية منزلية لتجار التجزئة ، ولكن محتوى العبوة يتم تقليبه إلى 0.415 كجم. يتم ذلك حتى يتمكن بائع التجزئة من بيع علامته التجارية المنزلية بسعر أقل من العلامة التجارية المصنعة. هذا خادع (خادعة ، غير شريفة ، حيلة جشعة) يفكر المستهلك في أن العلامة التجارية للمنزل هي صفقة بسبب انخفاض سعرها. عندما يحصل المستهلك في الواقع على منتج أقل فلا يوجد ادخار. في بعض الأحيان ينتهي المستهلك بدفع المزيد. **احتيال المستهلك !!! أنسة R3**

يقوم مصنع بتعبئة منتج في عبوة 0.440 كجم. تستخدم علامة تجارية أخرى نفس الحجم للتعبئة والتغليف ولكن بطريقة مخادعة وغير نزيهة واحتيالية وجشعة لا تضع سوى 0.425 كجم من المنتج فيها. إذا تم بيع المنتجات بنفس السعر ، فإن 2 اختصار الثاني الشركة المصنعة تحقق ربحاً أكبر. يحصل المستهلك على منتج أقل بنفس المبلغ الذي ينفقه المال. لقد تم خداع المستهلك. إذا كان 2 اختصار الثاني تبيع الشركة المصنعة بسعر أقل ، يبدو منتج وكأنه صفقة. نظراً لوجود منتج أقل في 2 اختصار الثاني

لذلك يجب بيعها بسعر أقل ، وليس جعلها صفقة بعد الآن 2 اختصار الثاني يأمل المصنع بطريقة خادعة وغير نزيهة وجشعة ، ألا يقوم المستهلك بفحص الوزن لأن عبوته تشبه المنتجات المنافسة. احتيال المستهلك! **آنسة R3**

غالباً ما تأتي العبوة بأقل من المحتوى الكامل (عبوة كبيرة الحجم). تم تصميم العبوة لاستيعاب 6 عناصر ولكنها تحتوي فقط على 5. يهدف هذا الخداع إلى خداع المستهلكين في الاعتقاد بأنهم يحصلون على المزيد مما يحصلون عليه بالفعل! احتيال المستهلك !!!
آنسة R3

الحصول على أقل < ادفع أكثر! يضيف الصانع القليل من الملح والسكر. تسميات المنتج "مخفض" وتكلف أكثر! خفض هو أن تنقل للمستهلك كان هناك تكلفة إضافية (شيء أخرج ، مخفض). لذلك هناك حاجة إلى سعر أعلى. ليس صحيحاً ، لا توجد تكلفة إضافية. تضع الشركة المصنعة كمية أقل ، لذلك يجب أن يكون السعر أقل. احتيال المستهلك !!!
آنسة. يعني وضع أقل R3 Reduce

تعبألبضائع المستوردة لتبدو وكأنها منتج محلي. احتيال المستهلك **آنسة R3**. المنتج المحلي معبأ لتبدو أجنبية ، مستوردة. احتيال المستهلك **آنسة R3**.

يجب فعل!

ستقوم الحكومة بتوحيد حجم محتوى العبوة وفقاً لمعيار Ps 1 ، Guardian New Age ، Custodian. تنطبق المعايير على العبوات التجارية والصناعية والشخصية. ملحوظة! الإجراءات الإمبراطورية عفا عليها الزمن. جميع العبوات قابلة لإعادة التدوير.

نهاية تغليف مخادع
يُرسخ 1 UCGPs (معيار التغليف) دعم معيار التعبئة والتغليف Ps 1
معاينة العبوات المخادعة
إرشادات المستهلك!

توضح الأوزان والصلبة والسائلة سعر 1 كجم ، 1 لتر.
لمقارنة الأسعار + الوزن الفعلي والسعر.

المنتج مع أدنى كجمول السعر هو مساومة!

معيارالعصر الجديد

معيارالنوم 1 1 Ss



النوم ضروري لبقاء جسم الإنسان. 7 ساعات يجب أن تفعل. قلة النوم تؤدي إلى الموت ولكن فقط بعد عبور مؤلم للغاية من خلال الاكتئاب ونوبات الجنون.

للحصول على نوم مريح ومُنشط ، يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان ، ولا بد من عدم وجود ضوءاء داخلية وخارجية. حكومة محلية (شاير) يجب تنفيذ حظر التجول الليلي! ملحوظة: من الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة بينهما. 1 ساعة النوم حوالي 3.5 ساعة مع استراحة لمدة 1.5 ساعة تليها 3.5 ساعة من النوم.

قلة النوم تحرم الجسم من قدراته العلاجية التي تؤثر على القلب والمناعة والغدد الصماء والوظائف العصبية والنفسية والابتنائية العامة. قد يؤدي قلة النوم إلى انقطاع النفس والسمنة ومقاومة الأنسولين والاكتئاب المزمن. قلة النوم قد تؤدي إلى الوفاة. يصنف نقص النوم القسري على أنه تعذيب.

يستلزم النوم الصحي الحركة أثناء النوم ، أو الاستلقاء بشكل مستقيم أو مع رفع الركبتين ، سواء على الجانب أو البطن. يرتبط النوم بموازنة الأنظمة التالية: الكورتيزول ، الميلاتونين ، هرمون النمو ، الأنسولين ، النورادرينالين ، البروتكتينيوم ، السيروتونين .. النوم يرتبط وزننا: 2 هرمونات (ليبتون ، ريلين) العمل على السيطرة على مشاعر الجوع والامتلاء. قلة النوم تجعلك أقل إشباعاً بعد الأكل ، والرغبة في تناول المزيد من الطعام تؤدي إلى الإفراط في الأكل (بدانة). المشي أثناء النوم مرض يحتاج إلى رعاية طبية.

يجب أن يكون الظلام ، يجب أن يكون الليل. يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان للحصول على نوم مريح ومُنشط. عدم وجود ضوءاء داخلية وخارجية أمر لا بد منه "شاير" يجب أن تنفذ حظر التجول الليلي". يجب أن تكون قد مرت ساعة واحدة منذ آخر إطعام. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم بالكامل قبل النوم. عبادة "صلاة النوم".

1 إله ينتظر أن يسمع منك



ينام دعاء

عزيزي 1 الله، خالق أجمل الكون ، احميني عندما أكون أكثر عرضة للخطر

احميني من الأفكار الشريرة المقلقة ، دعني أحظى بنوم مريح وشفاء ومنعش لا تدع القلق يعطل أحلامي ، بل دعني أتذكر فقط الأحلام الجميلة

لمجد 1 الله وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة قبل النوم!



خلال استراحة النوم لمدة 1.5 ساعة

استيقظ الناس واذهبوا إلى المرحاض ..قبل الاستلقاء ، مارس التمارين الليلية ، اشرب الماء. أولئك الذين لا يستيقظون ، يصلون ، يقرؤون ، يكتبون ، الأزواج يتحدثون ، رفيق) الناس أكثر استرخاءً بشكل أفضل في الحمل)، ...

تمارين ليلية

1 شارع يمارس: ضع راحة اليد* من يدك على ركبتيك من الخارج. اضغط على اليدين إلى الداخل ، والركبتين للخارج ، واضغط لمدة ثانيتين (تشعر بتوتر في الذراعين والساقين والكتف). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، ثم جيداً.* قبضة استخدام الاختلاف

2 اختصار الثاني يمارس: اصنع القبضات*ضعهم على ركبتيك من الداخل. اضغط بقبضة اليد للخارج والركبتين للداخل ، استمر لمدة ثانيتين (تشعر بتوتر في الذراعين والساقين والمعدة). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، ثم جيداً.* الاختلاف استخدام النخيل المسطحة

3 بحث وتطوير يمارس: ثني الذراعين (90%) عند مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ثني الأصابع ، ثم أدر يدك اليمنى لأسفل. تعشيق الأصابع بإحكام. الآن اسحب اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة ثانيتين (تشعر بالتوتر في الأصابع والذراعين والصدر). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، ثم جيداً.

4 ذيمارس: ثني الذراعين (90%) على مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ، أدر يدك اليمنى إلى قبضة يدك. ضع قبضة اليد في اليد ، اضغط لأسفل في نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ التسلسل العكسي ، استمر لمدة 7 ثوانٍ (تشعر بالتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر). استرخ ، خذ نفساً واشرب الماء واستلق. ونم جيداً. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: ضع يدك على ركبتيك. قم بإمالة رأسك للخلف ثم انحن للخلف ثم اهتز للأمام دون أن تفقد الاتصال بالركبتين (تشعر بتوتر في الذراعين والظهر والمعدة). استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، ثم جيداً.

هناك شروط مسبقة قبل الاستلقاء للنوم.

تناول كأس للشرب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى (لا شيء مضاف) على كل طاولة بجانب السرير. كل ليلة قبل الذهاب إلى السرير ، ضع الزجاج على طاولة السرير. ملحوظة! اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد زيارة المرحاض أو عندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح. يحتوي على وعاء زجاجي ذهبي اللون (1 فقط للزوجي) تحتوي على طهو عشبي على طاولة بجانب السرير بجانب النافذة.

غرفة مظلمة قدر الإمكان مع عدم وجود ضوءاء داخلية وخارجية. شاير(حكومة محلية) يجب أن تنفذ حظر التجول الليلي. تتكون أرضية الغرفة والجدران والسقف من ألواح خرسانية مسبقة الصب مقاومة للحريق والأعاصير والرطوبة العالية مع تشطيب السطح المصبوغ باللون الأخضر. الأجهزة المنتجة للموجات الكهرومغناطيسية(كمبيوتر ، تدفئة ، تلفزيون ، راديو ، هواتف ، أسرة تعمل بمحركات ، أسرة مائية)يجب أن تبقى خارج الغرفة. هذه الموجات تقطع دورات النوم الطبيعية. تدفئة مركزية(بخار ، ماء ساخن)، التبريد عن طريق دوران الهواء الطبيعي.درجة حرارة الغرفة 17-19 درجة مئوية.

حجم الغرفة(داخل القياس بالأمتار)حجمين و 4 جدران:الارتفاع 2.15 م ، الطول 3.15 م ، العرض 2.15 م. أعزب(بالغ)سرير طوابق(أطفال): 2 سرير فردي ، 1 قاع(الأصغر)+ 1 في الأعلى.
الارتفاع 2.15 م ، الطول 3.15 م ، العرض 3.20 م. مزدوج(زوج): سريرين مفردين بجانب بعضهما البعض. ينام بجانب الباب.

جدران الغرفة4 حوائط خرسانة سابقة الصب.جميع الجدران والسقف باللون الأخضر ، والعفن ، ومانع العفن ، والمضادة للكهرباء الساكنة. 1 جدار مع باب خروج منزلق (ارتفاع 2.05 م ، عرض 0.9 م)أفقي 0.2 متر من رداء. 1 جدار مع نافذة مواجهة لشروق الشمس(كل الجوانب 0.7 م) 1 متر من الأرضية(العرض: المركز الأفقي). 1 جدار صلب(جانب الرأس)بها 9 م من الأرضية 1 سرير خفيف فقط(العرض: المركز الأفقي). 1 جدار صلب(جانب القدم)عرض كامل من الأرض إلى السقف لخزانة الملابس(عمق 0.5 متر ، أدرج ، أرفف ، قضيب روب)، أبواب منزلقة.

أرضية الغرفة(لا سجادة):يجب أن تكون الأرضية ممسحة مبللة قابلة للتنظيف ، غير قابلة للانزلاق ، مضادة للكهرباء الساكنة ، العفن ، العفن ، مثبتة ، صحية.

نافذة الغرفة(انزلاق أفقي):نافذة منزلقة أفقية ملونة بزجاج مزدوج. إطار مربع غير خشبي من الداخل: 0.7 م × 0.7 م.لا توجد ستائر أو ستائر بدلاً من ذلك خارج المصاريع(قابل للقفل) داخل شاشات الحشرات المنزلقة الأفقية.

باب الغرفة(انزلاق أفقي): الباب في الواقع عبارة عن بايين أفقيين منزلقين:داخلي، صلبة ، قابلة للقفل من الداخل إلى الخارج.الخارجي، باب شاشة الحشرات ، قابل للقفل ، رؤية واحدة.

الغرفة نظيفة: "منظف الأسقف والجدران" له قدرات مضادة للبكتيريا ، ومبيد للجراثيم ، والعفن الاستاتيكي ، وقدرات منع العفن الفطري.يحتوي "Door and Robecleaner" على قدرات مضادة للكهرباء الساكنة ، ومضادة للبكتيريا ، ومضادة لعث الغبار ، ومبيدات للجراثيم ، ومقاومة للعفن الفطري."منظف النوافذ" لديه قدرات مضادة للخط ، ومضادة للوهج ، وتثبيط التكتيف.

تحذير! لا مبيد حشري! رصد تلوث غاز الرادون!

قاعدة وفراش المتطلبات الأساسية: يجب أن توفر القاعدة دعامة هيكلية قوية للمرتبة وتوفر تدفق الهواء إلى المرتبة.تحتاج المرتبة إلى الحفاظ على المنحنيات الطبيعية للعمود الفقري في أي وضع للنوم.

القاعدة متينة وصامتة. لا يعطي موجات مغناطيسية كهربائية (تعمل بمحرك). يجب أن يكون المستوى الأفقي (لا توجد أجزاء مائلة). تحتوي القاعدة على 7 شرائح خشبية صلبة قابلة للإزالة (جاف ، مسن) عرض السرير. القاعدة خالية من عث الغبار. يدعم وزنه بالكامل 150 كجم (أعزب) لديه ضمان لمدة 14 سنة. من أجل إعادة الحيوية إلى النوم المريح ، يجب على الجسم المرهق أن يستلقي على مرتبة هو الأفضل. يجب أن يكون الضغط على المناطق المدعومة من جسمك ضئيلاً. يحتاج المناخ الجزئي للمرتبة إلى تعديل درجة حرارتها.

قاعدة وفراش مقاس (القياس بالأمتر). الإطار الخارجي 0.09 م من الأرضية. تمكين دوران الهواء والتنظيف تحت السرير. الإطار الداخلي: عرض 1.06 م ، طول 2.06 م (مرتبة مناسبة بعرض 1.05 متر وطول 2.05 متر). يحتوي الإطار الداخلي على 7 شرائح خشبية مفكوكة: العرض 1.06 م ، السماكة 0.03 م ، الفجوات 0.03 م بين الشرائح (يزيد من دوران الهواء للفراش) المسافة بين الطابق الشرائح 0.1 متر. المساحة الفارغة بين الأرضية والشرائح مخصصة لتدوير الهواء والتنظيف (ليس تخزين) ابقها فارغة. حجم المرتبة: عرض 1.05 م ، وطول 2.05 م. **ملحوظة!** لا يوجد سوى مرتبة سرير مفرد بسرير واحد. للأزواج سريرين مفردين ومراتب أساسية مجاورة.

فراش الأساسية دعم كامل للجسم بوزن 150 كيلو جرام. ضمان 7 سنوات. مضاد للحساسية ، داعم ، يوزع وزن الجسم ، يخفف من نقاط الضغط ، درجة حرارة معتدلة ، مقاومة الفطريات ، خالية من الكلوروفلوروكربون.

غطاء فراش (يوجد 2: واقي خارجي) كلا الغلافين قابل للغسل في الغسالة. غطاء الواقي بسحاب يمكن الحشو من غسله وتكميله وتجديده. غطاء الواقي له جسيمات فضية نقية (بدون سبيكة) منسوجة لإعطاء خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للميكروبات ومضادة للكهرباء الساكنة وتحتوي على روائح. الغطاء الخارجي عبارة عن غطاء من القطن المجهز بغطاء واقي ، قلب المرتبة. شرائط مرنة تبقىها في مكانها. **ملحوظة!** عند الزيارة (إجازة) أحضر أغطية المراتب الخاصة بك (كلاهما).

مرتبة نظيفة كل 7 سنوات يتم استبدال المرتبة بأخرى جديدة. يتم حرق المرتبة المستبدلة! كل 7 أسابيع يجب غسل كلا الغلافين بمنظف يعالج البقع والروائح ويفتح ويذيب الشحوم والنشا والبروتين ويشطف بالماء العادي فقط في ماء 60 درجة مئوية. (تحذير! لا تنظيف جاف). يجب أن يكون التجفيف في الهواء الطبيعي المتدفق ، النسيم (لا يوجد مجفف) ، الظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر).

تحذيرات! لا تقم أبداً بإعادة استخدام أو تمرير المرتبة المملوكة مسبقاً. لا تشارك غطاء المرتبة أبداً. تقاسم مخاطر انتشار الأمراض المعدية.

وسادة، لحاف المتطلبات الأساسية: تصميم الوسادة يحافظ على محاذاة العمود الفقري بشكل طبيعي ، ويزيل نقاط الضغط ويدعم أوضاع النوم المختلفة (الجانب ، الظهر ، المعدة). يجب أن يفعل تصميم اللحاف نفس الشيء.

تصميم الوسادة لديه القدرة على الانتفاخ ليناسب وضع النوم الفريد للمستخدم وزيادة الدورة الدموية في الوجه. تصميم الوسادة مضاد للحساسية وخالي من السموم وقابل للغسل في الغسالة. وسادة تصميم داعمة للنوم بوزن 150 كجم كحد أقصى.

لحاف لها فضة نقية (**بدون سبيكة**) جزئيات منسوجة في إعطاء خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للميكروبات ومضادة للكهرباء الساكنة تعمل على الحد من الروائح الكريهة. تصميم اللحاف لديه القدرة على ضمان التوزيع الفعال للحرارة ودوران الهواء. التصميم مضاد للحساسية وخالي من السموم وقابل للغسل في الغسالة.

يحتاج كل فرد إلى النوم مع لحافه الخاص. لماذا؟

انتزاع اللحاف أثناء النوم ، يأخذ الشريك اللحاف بالكامل ويترك مكشوفاً. **مسودة** يتحول كلالنائمين في اتجاهين متعاكسين مما يخلق فجوة حيث يسبب الهواء البارد قشعريرة. **غير صحي** أي أمراض معدية تنتقل. **ملحوظة!** عند الزيارة (**إجازة**) أحضر غطاء اللحاف الخاص بك (**كلاهما**). الأمر نفسه ينطبق على "كيس اللحاف المقنع".

كيس لحاف مقنع يوصي الوصي الوصي لليالي الباردة والأمراض التي تحتاج إلى دفء متسق باستخدام "حقيبة اللحاف المقنعين". إنه يمنح نوماً سماوياً مريحاً. "كيس اللحاف المقنع" هو كيس نوم مصنوع وفقاً لمعيار اللحاف أعلاه! إنها ناعمة ومحبوبة وصديقة للبشرة مع توزيع الحرارة حتى ، ويمكن غسلها في الغسالة.

وسادة ولحاف وحجم كيس لحاف مقنع (القياس بالأمتار) الوسادة: عرض 0.8 متر ، طول 0.4 متر ؛ مقاس اللحاف: عرض 1.40 م ، وطول 2.15 م مقاس كيس اللحاف بغطاء رأس: عرض 1 متر ، طول 2.15 متر.

وسادة ولحاف وحشوة اللحاف المقنع (لا: الريش ، التبن ، الخرق ، القش) هيبوالرجينيك ، وتحافظ على مرونة الوسادة ، ويمكن غسلها في الغسالة.

غطاء وسادة (يوجد 2: داخلي ، خارجي) ولحاف وكيس لحاف مقنع. غطاء الوسادة الداخلي بسحاب لتمكين التعبئة والإضافة والاستبدال والغسيل. الغطاء الداخلي من الفضة النقية (**بدون سبيكة**) جزئيات منسوجة ، تعطي خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحد من الروائح الكريهة. غطاء الوسادة واللحاف الخارجي مصنوع من القطن بنسبة 100% وبه سحاب. غطاء لحاف مقنع من الفضة النقية (**بدون سبيكة**) جزئيات منسوجة ، تعطي خصائص مضادة للبكتيريا ، ومضادة للميكروبات ، ومضادة للكهرباء الساكنة ، وتحد من الروائح الكريهة. تحتوي على جيوب ناموسية مضغوطة لاستخدامها في إدارة الحرارة وتدوير الهواء.

وسادة ، لحاف ، مقنع كيس اللحاف: نظيف (ماء ساخن ، لا مجفف ، لا تنظيف جاف) كل 7 أسابيع. وسادة (حشوة ، كلا الغلافين) ، لحاف ، كيس اللحاف بغطاء للرأس يتم غسله بمنظف يعالج البقع والروائح ويزيل اللعان ويذيب الشحوم والنشا والبروتين ويشطف بالماء العادي فقط في ماء 60 درجة مئوية. (لا يوجد تنظيف جاف). التجفيف بالخارج في الهواء الطبيعي المتدفق ، مع النسيم (لا يوجد مجفف) ، الظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر)

متطلبات أثاث غرف النوم:

أثاث غرف النوم الأخرى يتكون من 2 عناصر (اللوح الأمامي ، منضدة السرير) لا ينبغي أن يؤدي أي أثاث آخر إلى تشويش الغرفة. أثاث غرفة النوم عملي ومقاوم للكهرباء الساكنة ولا ينبعث منه أبخرة سامة ويجب أن يكون خشباً صلباً. لها حواف مستديرة وزوايا. لا يوجد بناء في الأجهزة التي تنتج الموجات الكهرومغناطيسية (تلفزيون ، راديو ، هواتف ، كمبيوتر ، تدفئة ، أسرة مزودة بمحركات ، أسرة مائية). **ملحوظة!** استخدم فقط الأخشاب الصلبة وليس الخشب اللاصق (لوح رقائق ، خشب رقائقي ..).

اللوح الأمامي (خشب صلب جاف قديم) عبارة عن لوح خشبي صلب متصل بقاعدة سرير شرائعية. حجم ظهر السرير: العرض 1.10 م (أعزب)، ارتفاع 0.5 م. يجب أن يكون لها حواف مستديرة وزوايا. **ملحوظة!** يستخدم الزوجي فردين بجانب بعضهما البعض.

طاولة سرير جانبية (خشب صلب جاف قديم) أثاث مع درجين. الحجم: عرض 0.7 متر ، عمق 0.4 متر ، ارتفاع 0.35 متر. يتم وضع طاولة السرير على جانب النافذة من القاعدة. توجد طاولة سرير مزدوجة أخرى على الجانب المقابل من القاعدة.

اكسسوارات طاولة السرير: زجاج للشرب ووعاء زجاجي ذهبي ، زجاج شرب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى (لا شيء مضاف) على كل منضدة بجانب السرير. كل ليلة قبل الذهاب إلى السرير ، ضع الزجاج على طاولة السرير. **ملحوظة!** اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد زيارة المرحاض أو عندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة في الصباح.

1 وعاء زجاجي ذهبي اللون (1 فقط للزوجي) تحتوي على طهو عشبي على طاولة السرير الجانبية. عندما يتبخر الخليط فإنه ينبعث منه أبخرة مفيدة. يتكون خلطة الأعشاب من 7 أعشاب: البابونج (ماتريكاريا كاموميل)، أوكالبتوس (الكافور الكروي) القفزات (حمال الذئبية) الزوفا (الزوفا أوفيسيناليس)، لافندر (لافندولا أوفيسيناليس)، بلسم الليمون (ميليسا أوفيسيناليس)، وردة (روزا دمشقية).

تنظيف الأثاث (الأخشاب): امسح بقطعة قماش جافة من الألياف الدقيقة. **زجاج:** يغسل في منطف غسيل الأطباق المضاد للبكتيريا ، ثم يشطف في الماء المصفى ، ويجفف بمنشفة قطنية.

مصفي مياه الترشيح لتقليل: الزرنخ ، الأسبستوس ، الكلور ، الكلوروفورم ، صلابة الكربونات ، النحاس ، الأوساخ ، مبيدات الأعشاب ، المعادن الثقيلة ، الرصاص ، مبيدات الآفات ، الصدا ، ...

متطلبات ثوب:

هناك نوعان من العباءات: ثوب النوم ، ثوب النوم. يتم ارتداء ثوب النوم في السرير. يتم ارتداء الملابس عند مغادرة الغرفة. العباءات هي التي يرتديها هو ، هي. **تحذير!** لا تشارك ثوباً أبداً. مشاركة

خطرات انتشار الأمراض المعدية.

ثوب النوم عبارة عن أكمام مرفوعة معلقة بشكل فضفاض ، لباس ليلي بطول الأرض مصنوع من القطن (100%). قد يكون لون واحد أو ملون. ثوب النوم فضفاض للسماح للهواء بالدوران حول الجسم. لا ينبغي ارتداء أي شيء آخر تحت ثوب النوم. يتم غسل ثوب النوم مرة واحدة في الأسبوع ما لم يكن متسخاً جداً عند استبداله بقميص نوم آخر.

يحتوي ثوب الزينة على ياقة شال ، وقفل لربطة الخصر ، وجيبان جانبيان ، وأكمام طويلة ، بطول الركبة. إنه من الساتان الحريري. قد يكون لون واحد أو ملون. يلبس ثوب النوم فوق ثوب النوم. يتم غسل الملابس كل 4 أسابيع ما لم يكن متسخاً جداً عند استبداله برداء آخر.

يجب ارتداء الأحذية (النعال ..) مع رداء التبرج. تنظيف الثوب (الماء الساخن ، بدون مجفف ، بدون تنظيف جاف) كل أسبوع يتم غسل ثوب النوم وكل 4 أسابيع مع منظف يعالج البقع والروائح ويزيل اللمعان ويذيب الشحوم والنشا والبروتين ويشطف بالماء العادي فقط في ماء 60 درجة مئوية. (لا يوجد تنظيف جاف). التحفيف بالخارج في الهواء الطبيعي المتدفق ، مع النسيم (لا يوجد مجفف) ، الظل (لا يوجد ضوء شمس مباشر).

صباح الخير ، تمدد ، استيقظ ، تناول كوباً من الماء المصفى ، اذهب إلى المرحاض ، اعمل 'Daily Fit (تمارين)' ، يعبد 'الصلاة اليومية' اغسل الوجه واليدين ، وتناول الفطور ، وارتدي ملابسك. تحقق من "مخطط" الخاص بك. الآن أنت جاهز لتجارب الحياة. عند الخروج في الهواء الطلق ، ارتدِ "الملابس الواقية" وواقي الرأس.

