

የአዲስ ዘመን መመዘኛዎች

ከጠባቂ ጠባቂ አዲስ ዘመን ጋር የCGNA ደረጃዎች ይመጣሉ።4 አሉ.እነሱ የማህበረሰብ አገልግሎት ናቸው!

የአየር ንብረት ጥበቃ ደረጃ 1 CPs 1

የሰው አካል ለመኖር የአየር ንብረት ጥበቃ ያስፈልገዋል! የአየር ንብረት ስጋት: ፀሐይ(ጨረር), የሙቀት መጠን(ሙ ቅ ቀ ዝ ቃ ዛ), እርጥብ(ቀዝቃዛ, ሃይፖሶርሚያ), ንፋስ(ማቃጠል ፣ ማቀዝቀዝ ፣ አቧራ). የአየር ንብረት ጥበቃ የጭንቅላት መከላከያ, መከላከያ ልብስ, መከላከያ ጭማዎችን ያካትታል. በሰው አካል ላይ ባዶ ቆዳ ላይ ስጋት(እርቃንነት) ለኤለመንቶች መጋለጥ.

መስፈርቱን 1 Ms 1 ይለካል

ጠባቂ ጠባቂ የአዲስ ዘመን ደረጃዎችን ይጠቀማል(ኤንኤዎች) ለመለካት. የዘመነ ሜትሪክ ስሪት። የ UCG የማህበረሰብ አገልግሎት።

የርዝመት መሠረት ክፍል: ሜትር(ሜ) ~ የአካባቢ መሠረት ክፍል: ካሬ ሜትር(m²) ~ 3 ዲ ሜትር(ሜ³) ~ የድምጽ መሠረት ክፍል: ሊትር(ል) ~ የክብደት መሠረት ክፍል: ግራም(ሰ)

የማሸጊያ ደረጃ 1 Ps 1

መዝ 1(የማሸጊያ ደረጃ) የሸማቾችን ፍላጎት ይሸፍናል: የምርቱን መጠን እና ማሸግ ለማግኘት ሐቀኛ በቀላሉ። ማሸግ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል እና በባዮዲ ሊበላሽ የሚችል ነው። Ps 1 a UCG የማህበረሰብ አገልግሎት።

የእንቅልፍ ደረጃ 1 Ss 1

ለሰው አካል ሕልውና ሲባል እንቅልፍ ያስፈልጋል። 7 ሰዓቶች መደረግ አለባቸው. እንቅልፍ ማጣት ወደ ሞት ይመራል ነገር ግን በጣም በሚያሠቃይ የመንፈስ ጭንቀት እና የእብደት ፍንዳታ ካለፈ በኋላ ብቻ ነው.

AS it is Written It Shall Be



የአዲስ ዘመን መስፈርት

የአየር ንብረት ጥበቃ ደረጃ 1

ሲፒኤስ 1

የሰው አካል ለመኖር የአየር ንብረት ጥበቃ ያስፈልገዋል!

የአየር ንብረት ስጋት: ፀሐይ (ጨረር), የሙቀት መጠን (ሙቅ ቀዝቃዛ), እርጥብ (ቀዝቃዛ, ሃይፖሶርሚያ), ንፋስ (ማቃጠል ፣ ማቀዝቀዝ ፣ አቧራ). የአየር ንብረት ጥበቃ የጭንቅላት መከላከያ, መከላከያ-ልብስ, መከላከያ ጫማዎችን ያካትታል. በሰው አካል ላይ ባዶ ቆዳ ላይ ስጋት (እርቃንነት) ለኤለመንቶች መጋለጥ.

የዓይን መከላከያ በ 2 ክፍሎች የተከፈለ ነው. ተግባራዊ: ነጠላ ሌንስ (visor). ፋሽን: 2 ሌንሶች (መነፅር).

1. ሪም: በሁሉም ጎኖች ላይ የአየር ብናቾችን ማስወገድ ያስፈልገዋል (ከታች ፣ ከጎን ፣ ከላይ). መሰበር የሚቋቋም መሆን አለበት:: (በተቀመጠበት ጊዜ አይሰበርም). ማንኛውም ቀለም ጌጣጌጥ ሊሆን ይችላል.

2. ሌንስ (ዎች) የማይበጠስ ፣ ከፍተኛ ጭረት የሚቋቋም ፣ UV ጨረሮችን ያግዳል ፣ ጭጋግ አይፈጥርም ፣ አንጻባራቂ ማስተካከል (የጨለማ ፣ የቀለል ፣ የቀለል ፣ የጠቆረ ይለወጣል).

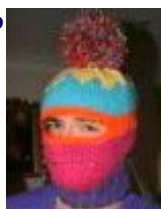
የአይን መከላከያ ሁል ጊዜ ከቤት ውጭ በሚሆንበት ጊዜ ይለብሳል!

ቪ የራስ ቁር ጭንቅላትን ከማንኳኳት መከላከል:: ፀጉር እና ጭንቅላት የአየር ንብረት ጥበቃ ከቅዝቃዜ ፣ እርጥብ ፣ ከፍተኛ ጨረር እና ብክለት ያስፈልጋቸዋል:: ጭንቅላት እንዲሁ ከማንኳኳት ጥበቃ ያስፈልገዋል-በግንባታ የጂፒኤስ መከታተያ ፣ ስልክ ፣ ቪዲዮ መቅጃ ያለው ቪ ሄልሜት::

ውጫዊው ሽፋን ብረት ወይም ሰው ሠራሽ ነው. የመሃል መስመር ሽንተረር አለው:: (ማንኛውም ሊሆን ይችላል ፣ ላባ). የቆዳ አገጭ ማሰሪያ ማይክሮፎን ይይዛል:: ምስሉ ወደ ጎን ፣ ቀጥ ወደላይ ፣ ወደ ታች ፣ የማይበጠስ ፣ ከፍተኛ ጭረት የሚቋቋም ፣ UV ጨረሮችን የሚከለክል ነው ፣ አይጨጋግም ፣ አንጻባራቂ ማስተካከል (ጨለማ ፣ ቀለል ፣ ፈዛዛ ፣ ጨለማ). የራስ ቁር ጀርባ እንደ አንገት ተከላካይ የሆነ ቆዳ አለው::

ቪ የራስ ቁር በውስጡ የቆዳ መሸፈኛ አለው:: በንጣፉ ውስጥ የተካተቱት የጆሮ ቁርጥራጮች ናቸው. **U ጣላክላቫ (ቢኒ)** ወይም **K Scarf** ከራስ ቁር ስር ሊለበሱ ይችላሉ. የራስ ቁር ውስጠኛ ሽፋን ከላብ ፣ ፎርፎር ፣ ቅጣት ንፁህ ለማድረግ:: የውጭ መለዋወጫ: ደማቅ ብርሃን, የኢንፍራሬድ ብርሃን መብራት; ካሜራ::

ጣላክላቫ (ቢኒ) ዓይኖችን ብቻ በማጋለጥ ሙሉውን ጭንቅላት ይሸፍኑ. ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም). ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ከላይ የጌጣጌጥ ፖምፖም ሊኖረው ይችላል. የፊትና የአንገት ጥበቃ ሳያስፈልግ ጣላክላቫ ተጠቅልሎ 'ቢኒ' ሊሆን ይችላል::



K-Scarf ዓይንን ብቻ በማጋለጥ ሙሉውን ጭንቅላት ሊሸፍን ይችላል (ከፍተኛ ጥበቃ). እንደ ራስ መሸፈኛ እና መሸፈኛ ይሠራል. ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (አይ)



ሰው ሰራሽ ፋይበር) ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ሊሆን ይችላል።

ባላክላቫ ወይም K-Scarf ሁለቱም አፍንጫንና አፍን በመሸፈን ይከላከላሉ። ብክለትን ወደ ውስጥ መሳብ፣ ገዳይ የሆኑ ተላላፊ በሽታዎች እና ተናዳሬ ነፍሳት ይርቃሉ። ደረቅ እና ቀዝቃዛ አየር ተጽእኖን ይቀንሳል። አለርጂ እና አስም ይቀንሳሉ። ተላላፊ በሽታ ይይዛል።

የጭንቅላት መከላከያ ሁል ጊዜ ከቤት ውጭ በሚሆንበት ጊዜ ይለብሳል!

መከላከያ ልብስ ሰውነትን ከአየር ንብረት፣ ከበሽታ፣ ከብክለት ለመጠበቅ ያስፈልጋል። መከላከያ ልብሶች ምቹ፣ ጠቃሚ፣ ተመጣጣኝ መሆን አለባቸው። መከላከያ ልብሶች የራስ መሸፈኛ፣ ልብስ፣ ካልሲዎች፣ የእግር መከላከያዎችን ያካትታል። መከላከያ ልብሶች ሁል ጊዜ ከቤት ውጭ ይለብሳሉ።

ቆዳ ከንክሻ ብዙ ጥበቃ ያስፈልገዋል (ሰው ፣ እንስሳት)፣ ስቴንስ (ነፍሳት ፣ መርፌዎች)፣ ኢንፌክሽኖች (ባክቴሪያዎች ፣ ፈንገሶች ፣ ጀርሞች ፣ ቫይረስ)፣ ጨረራ (ሙቀት ፣ ፀሐይ ፣ ኑክሌር)፣ ተጋላጭነት (አሲድ ፣ እሳት ፣ በረዶ ፣ ሹል ጠርዞች ፣ እርጥብ)።



አልባሳት የሚሠሩት ከተፈጥሮ ፋይበር ነው። የእንስሳት ቆዳ፣ የእፅዋት ፋይበር፣ ሐር፣ ጥጥ ወይም ሱፍ። አርቲፊሻል ፋይበር ቆዳን ለሚነካ ልብስ አይጠቀምም።



መከላከያ ልብስ፣ ሽፋን (ከኮፍን ጋር) ወይም 2 ቁራጭ ከጥጥ፣ ከዕፅዋት ፋይበር፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ቅልቅል የተሰራ (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም) ማንኛውም ቀለም ማንኛውም ስርዓተ-ጥለት ወይ ቲሽርት አንገት፣ ተነፈሶ* ክንዶች፣ እግሮች በእጅ አንጓ እና ቁርጭም ጭሚቶች ላይ ተዘግተዋል (ረቂቅ ማስረጃ)። *የታጠቁ እጆች እና እግሮች የክርን እና የጉልበት መገጣጠሚያዎች በነፃነት እንዲንቀሳቀሱ ያስችላቸዋል እንዲሁም በውስጡ ያለው አየር ለቆዳ እና ለሰውነት የአየር ንብረት ቁጥጥርን ይፈጥራል። ሰው ሰራሽ ፋይበር ለልብስ ወይም ለሰው ቆዳ ለሚነካ ማንኛውም ነገር መጠቀም የለበትም።

እግሮች ከአየር ንብረት ጥበቃ እና ማንኳኳት ያስፈልጋቸዋል። ቆዳ፣ ጣቶች እና ቁርጭም ጭሚቶች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው። በእግር ጣቶች መካከል የኢንፌክሽን መከሰት ተስማሚ ቦታ ነው (ባክቴሪያዎች ፣ ቫይረሶች ፣ ፈንገሶች ፣ ጀርሞች)። የእግር ጣቶች በቀላሉ ይንኳኳሉ። የእግር ጣቶች ወሳኝ ናቸው እና ጥበቃ ያስፈልጋቸዋል። ጣት የለም፣ መራመድ የለ። ቁርጭም ጭሚቶች ይንኳኳሉ፣ ይጠመማሉ፣ ሁለቱም ያማል። የረዥም ጊዜ፣ የቁርጭም ጭሚት ጉዳቶች ወደ ደካማ ህመም ያመራሉ። አርትራይትስ።

ካልሲዎች ከጥጥ፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ፣ ከሱፍ ቅልቅል የተሠሩ ናቸው (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም) ማንኛውም ቀለም ማንኛውም ስርዓተ-ጥለት። ካልሲዎች ንጹህ የብር ቅንጣቶች አሏቸው (ቅይጥ የለም) የተሸመነ፣ ፀረ-ባክቴሪያ፣ ፀረ-ተሕዋስያን እና ፀረ-ስታቲክ ባህሪያትን በመስጠት፣ ሽታዎችን ይቀንሳል። ካልሲዎች የሚሸፍኑ እግሮች ከቁርጭም ጭሚቶች በላይ እስከ 7 ሴ.ሜ.



ቦት ጫማዎች የላይኛው መከላከያ ቆዳ አላቸው (ሰው ሰራሽ), ውስጣዊ ለስላሳ ቆዳ (ሰው ሰራሽ), ጫማ ቆዳ ወይም ላስቲክ (እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል). ቦት ጫማዎች ከቁርጭም ጭምር በላይ እስከ 7 ሴ.ሜ የሚደርሱ እግሮችን ለመጠበቅ ነው. የማይከላከል የእግር መከላከያ (ሰንደል፣ ተንሸራታች፣ ቶንግስ) እግር፣ ቁርጭም ጭምር ከንቱ ናቸው። የእግር መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ መደረግ አለበት. በባዶ እግር ወደ ውጭ መራመድ ጤናማ አይደለም።



እጅ በጓንት መልክ ጥበቃ ይደረጋል! ጓንቶች የሚሠሩት ከቆዳ፣ ከጥጥ፣ ከሱፍ ወይም ከጥጥ፣ ከሱፍ ድብልቅ ነው። (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም) ማንኛውም ቀለም ማንኛውም ስርዓተ-ጥለት.



ሰው ሰራሽ ቆዳ ለጤና አደገኛ ነው! ምርትን ጨርስ!

መከላከያ ልብስ ሁል ጊዜ ከቤት ውጭ ሲለብስ ነው

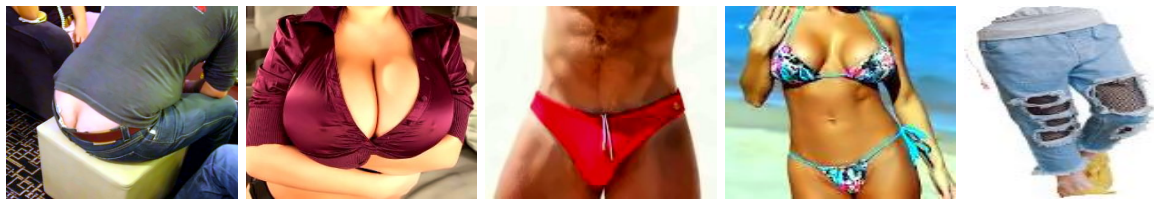
እፍረትን አስወግድ:

ፈጣን ፋሽን! በየዓመቱ አዲስ መኸር, ክረምት, ጸደይ, በጋ መግዛት የአካባቢ ብክለት ነው! ያበቃል!



ንድፍ አውጪ መለያ የሀብት አፓርታይድ የኤሌቲስት አካል ናቸው። የዲዛይነር መለያ ከዋጋ በላይ ነው። በባሪያ ጉልበት የተሰራ። የሚታገሉትን ድሆች እና ድሆችን በማንቋሽሽ ለትዕቢተኞች በደንብ የተሰራ። ያበቃል!

ተጨማሪ ለቤት የሌላቸው ሰዎች የሚሳለቁበት ልብስ። አልባሳት እንዲታጠቡ፣ ሆን ተብሎ የተቀደደ እና ቀዳዳ እንዲፈጠርላቸው ይከፍላሉ። አስጸያፊ! ያበቃል! እነዚህን ሰዎች ተጠያቂ አድርጉ!



ተቀባይነት የሌለው የቆሻሻ ልብስ ኮድ ቆሻሻ ሰዎች ቆሻሻ መሆናቸውን ይወቁ።

የአዲስ ዘመን መስፈርት

መስፈርቱን 1 Ms 1 ይለካል

ጠባቂ ጠባቂ የአዲስ ዘመን ደረጃዎችን ይጠቀማል (ኤንኤዎች) ለመለካት የዘመነ ሜትሪክ ስሪት። የ UCG የማህበረሰብ አገልግሎት።

የርዝመት መሠረት ክፍል: ሜትር (ሜ) ~
 የአካባቢ መሠረት ክፍል: ካሬ ሜትር (m²) ~ 3 ዲ ሜትር (ሜ³) ~ የድምጽ
 መሠረት ክፍል: ሊትር (ል) ~ የክብደት መሠረት ክፍል: ግራም (ሰ)

ቅድመ ቅጥያዎችን ለካ. ለአዎንታዊ ሃይሎች በካፒታል የተሰሩ ቅድመ ቅጥያዎችን ይጠቀሙ። ቅድመ

| ቅጥያ | ምልክት | ኃይል [] ዋጋ | |
|-------------|----------|--------------|-----------------------------------|
| የታ | ዋይ | 10[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| ዜታ | ዘ | 10[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| ምሳሌ | ኢ | 10[18] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| ፔታ | ፒ | 10[15] | 1,000,000,000,000,000,000 |
| ታራ | ቲ | 10[12] | 1,000,000,000,000,000 |
| ጊጋ | ጂ | 10[9] | 1,000,000,000 |
| ሜጋ | ኤም | 10[6] | 1,000,000 |
| ማሪያ | የኔ | 10[4] | 10,000 |
| ኪሎ | ኬ | 10[3] | 1,000 |
| ሄክቶ | ኤች | 10[2] | 100 |
| ዲካ | ዲ | 10[1] | 10 |
| መሠረት | ለ | 10[0] | 1 |
| ዲሲ | መ | 10[-1] | 0.1 |
| መቶ | ሐ | 10[-2] | 0.01 |
| ሚሊ | ኤም | 10[-3] | 0.001 |
| ማይክሮ | ሚ | 10[-6] | 0.000,001 |
| nano | ኒ | 10[-9] | 0.000,000,001 |
| ፒኮ | ፓ | 10[-12] | 0.000,000,000,001 |
| femto | ፈ | 10[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| ቦክቶ | ቦ | 10[-18] | 0.000,000,000,000,000,001 |
| zepto | ገ | 10[-21] | 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| የክቶ | የ | 10[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |

የርዝመት መሠረት ክፍል: ሜትር (ሜ) ~ ትንሽ ፊደሎች ቅድመ ቅጥያዎች ናቸው። (≤)
 የመሠረት እሴቶች. [0] ቅንፎች የኃይል ዋጋን ይናገራሉ። በ2 ነጥብ መካከል ያለው ርቀት።
 ምሳሌ 0..አ..10 = 10

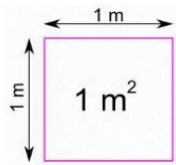
የምልክት ኃይል ቅድመ ቅጥያ [] ዋጋ

| | | | |
|---------|-------|---------|-----------------------------------|
| 1 ዮታ | Ym | 10[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ዜታ | Hም | 10[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ምሳሌ | ኤም | 10[18] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ፔታ | ፒ.ኤም | 10[15] | 1,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ታራ | ቲም | 10[12] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 ጊጋ | ጂም | 10[9] | 1,000,000,000 |
| 1 ሜጋ | ኤም | 10[6] | 1,000,000 |
| 1 ማሪያ | የኔ | 10[4] | 10,000 |
| 1 ኪሎ | ኪ.ሜ | 10[3] | 1,000 |
| 1 ሄክታር | አም | 10[2] | 100 |
| 1 ዲሴ | ዲም | 10[1] | 10 |
| 1 ሜትር | ኤም | 10[0] | 1 |
| 1 ዴሲ | dm | 10[-1] | 0.1 |
| 1 ሳንቲም | ሴሜ | 10[-2] | 0.01 |
| 1 ሚሊ | ሚ.ሜ | 10[-3] | 0.001 |
| 1 ማይክሮ | μm | 10[-6] | 0.000,001 |
| 1 ናኖ | nm | 10[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 ፒኮ | ከሰዓት | 10[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | ኤፍ.ኤም | 10[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 በኦቶ | እኔ | 10[-18] | 0.000,000,000,000,000,001 |
| 1 zepto | zm | 10[-21] | 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| 1 ዮክቶ | ym | 10[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |

ካሬ ሜትር ክፍል: ሜትር (m²) ~ ትንሽ ፊደሎች ቅድመ ቅጥያዎች ናቸው:: (≤) የመሠረት እሴቶች. [0] ቅንፎች የኃይል ዋጋን ይናገራሉ:: ስፋት፣ የአንድ አካባቢ ስፋት ተባዝቷል:: ምሳሌ 10 • 10 = 100 m²

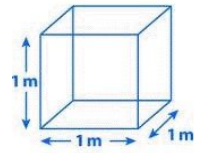
| ቅድመ ቅጥያ | ምልክት | ኃይል [] ዋጋ | |
|---------|------------------|------------|-----------------------------------|
| 1 ዮታ | Ym ² | 10[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ዜታ | Zm ² | 10[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ምሳሌ | ኤም ² | 10[18] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ፔታ | ፒኤም ² | 10[15] | 1,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ታራ | ቲም ² | 10[12] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 ጊጋ | ጂም ² | 10[9] | 1,000,000,000 |
| 1 ሜጋ | ሚሜ ² | 10[6] | 1,000,000 |
| 1 ማሪያ | Mym ² | 10[4] | 10,000 |
| 1 ኪሎ | ኪ.ሜ | 10[3] | 1,000 |
| 1 ሄክታር | Hm ² | 10[2] | 100 |
| 1 ዲሴ | ዲኤም ² | 10[1] | 10 |
| 1 ሜትር | m ² | 10[0] | 1 |

| | | | |
|---------|-----------------|---------|-----------------------------------|
| 1 ዴሲ | dm ² | 10[-1] | 0.1 |
| 1 ሳንቲሞ | ሴሜ ² | 10[-2] | 0.01 |
| 1 ሚሊ | ሚሜ ² | 10[-3] | 0.001 |
| 1 ማይክሮ | ሜጠ ² | 10[-6] | 0.000,001 |
| 1 ናኖ | ኔጠ ² | 10[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 ፒኮ | ፓጠ ² | 10[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | ፑጠ ² | 10[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 በኦቶ | ፊጠ ² | 10[-18] | 0.000,000,000,000,000,001 |
| 1 zepto | ጊጠ ² | 10[-21] | 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| 1 ዮክቶ | ሃጠ ² | 10[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |



ካሬ
 ሜትር
 (m²)

ኪዩቢክ
 ሜትር
 (ሜ³)



ኪዩቢክ ሜትር ክፍል: ሜትር (ሜ³) ~ ትንሽ ፊደሎች ቅድመ ቅጥያዎች ናቸው:: (≤) የመሠረት እሴቶች. [0] ቅንፎች የኃይል ዋጋን ይናገራሉ:: ስፋት: ስፋት: የአንድ አካባቢ ጥልቀት ተባዝቷል:: ምሳሌ 10 • 10 • 10 = 1000 ሜትር³

| ቅድመ ቅጥያ | ምልክት | ኃይል [] ዋጋ | |
|---------|------------------|------------|-----------------------------------|
| 1 ዮታ | Ym ³ | 10[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ዜታ | Zm ³ | 10[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ምሳሌ | ኤም ³ | 10[18] | 1,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ፔታ | ፒኤም ³ | 10[15] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 ታራ | ቲም ³ | 10[12] | 1,000,000,000,000 |
| 1 ጊጋ | ጂም ³ | 10[9] | 1,000,000,000 |
| 1 ሜጋ | ሚሜ ³ | 10[6] | 1,000,000 |
| 1 ማሪያ | ሚም ³ | 10[4] | 10,000 |
| 1 ኪሎ | ኪሜ ³ | 10[3] | 1,000 |
| 1 ሄክታር | አም ³ | 10[2] | 100 |
| 1 ዲሴ | ዲኤም ³ | 10[1] | 10 |
| 1 ሜትር | m ³ | 10[0] | 1 |
| 1 ዴሲ | dm ³ | 10[-1] | 0.1 |
| 1 ሳንቲሞ | ሴሜ ³ | 10[-2] | 0.01 |
| 1 ሚሊ | ሚሜ ³ | 10[-3] | 0.001 |
| 1 ማይክሮ | ሜጠ ³ | 10[-6] | 0.000,001 |
| 1 ናኖ | ኔጠ ³ | 10[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 ፒኮ | ፓጠ ³ | 10[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | ፑጠ ³ | 10[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 በኦቶ | ፊጠ 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 የክቶ | ym ³ | 10 ^[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |

ድምጽ መሠረት ክፍል: ሊትር(ል) ~ ትንሽ ፊደሎች ቅድመ ቅጥያዎች ናቸው:: (≤) የመሠረት እሴቶች. [0] ቅንፎች የኃይል ዋጋን ይናገራሉ:: በ 2 መለኪያዎች መካከል ያለው መጠን. ምሳሌ 0..እ..10 = 10

| ቅድመ ቅጥያ | ምልክት | ኃይል [] ዋጋ | |
|---------|-------|---------------------|-----------------------------------|
| 1 የታ | እ.ኤ.አ | 10 ^[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ዜታ | ዘል | 10 ^[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ምሳሌ | ኤል | 10 ^[18] | 1,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ፔታ | ፒ | 10 ^[15] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 ታራ | ቲ.ኤል | 10 ^[12] | 1,000,000,000,000 |
| 1 ጊጋ | ጂ.ኤል | 10 ^[9] | 1,000,000,000 |
| 1 ሜጋ | ሚል | 10 ^[6] | 1,000,000 |
| 1 ማሪያ | ማይል | 10 ^[4] | 10,000 |
| 1 ኪሎ | ኪ | 10 ^[3] | 1,000 |
| 1 ሄክታር | ህ | 10 ^[2] | 100 |
| 1 ዲሴ | ዲ.ኤል | 10 ^[1] | 10 |
| 1 ሊትር | ኤል | 10 ^[0] | 1 |
| 1 ዴሲ | dl | 10 ^[-1] | 0.1 |
| 1 ሳንቲም | cl | 10 ^[-2] | 0.01 |
| 1 ሚሊ | ml | 10 ^[-3] | 0.001 |
| 1 ማይክሮ | μl | 10 ^[-6] | 0.000,001 |
| 1 ናኖ | nl | 10 ^[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 ፒኮ | pl | 10 ^[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | ኤፍ.ኤል | 10 ^[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 በኦቶ | ኦል | 10 ^[-18] | 0.000,000,000,000,000,001 |
| 1 zepto | ዘል | 10 ^[-21] | 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| 1 የክቶ | yl | 10 ^[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |



ድምጽ (ል)

ክብደት (ሰ)



የክብደት መሠረት ክፍል: ግራም(ሰ) ~ ትንሽ ፊደሎች ቅድመ ቅጥያዎች ናቸው:: (≤) የመሠረት እሴቶች. [0] ቅንፎች የኃይል ዋጋን ይናገራሉ:: በ 2 መለኪያዎች መካከል ያለው ክብደት. ምሳሌ 0..እ..10 = 10

| ቅድመ ቅጥያ | ምልክት | ኃይል [] ዋጋ | |
|---------|------|--------------------|-----------------------------------|
| 1 የታ | Yg | 10 ^[24] | 1,000,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ዜታ | ዜግ | 10 ^[21] | 1,000,000,000,000,000,000,000 |
| 1 ምሳሌ | ለምሳሌ | 10 ^[18] | 1,000,000,000,000,000,000 |

| | | | |
|---------|------|---------------------|-----------------------------------|
| 1 ፔታ | ገጽ | 10 ^[15] | 1,000,000,000,000,000 |
| 1 ታራ | ትግ | 10 ^[12] | 1,000,000,000,000 |
| 1 ጊጋ | ጂ.ጂ | 10 ^[9] | 1,000,000,000 |
| 1 ሜጋ | ኤም.ጂ | 10 ^[6] | 1,000,000 |
| 1 ማሪያ | ኤም.ጂ | 10 ^[4] | 10,000 |
| 1 ኪሎ | ኪ.ግ | 10 ^[3] | 1,000 |
| 1 ሄክታር | ኤች.ጂ | 10 ^[2] | 100 |
| 1 ዲሴ | ዲ.ጂ | 10 ^[1] | 10 |
| 1 ግራም | ሰ | 10 ^[0] | 1 |
| 1 ዴሲ | dg | 10 ^[-1] | 0.1 |
| 1 ሳንቲም | cg | 10 ^[-2] | 0.01 |
| 1 ሚሊ | ሚ.ግ | 10 ^[-3] | 0.001 |
| 1 ማይክሮ | μg | 10 ^[-6] | 0.000,001 |
| 1 ናኖ | NG | 10 ^[-9] | 0.000,000,001 |
| 1 ፒኮ | ገጽ | 10 ^[-12] | 0.000,000,000,001 |
| 1 femto | fg | 10 ^[-15] | 0.000,000,000,000,001 |
| 1 በኦቶ | አግ | 10 ^[-18] | 0.000,000,000,000,000,001 |
| 1 zepto | zg | 10 ^[-21] | 0.000,000,000,000,000,000,001 |
| 1 ዮክቶ | yg | 10 ^[-24] | 0.000,000,000,000,000,000,000,001 |

PS-1(የማሽጊያ ደረጃ) የሽማግሌት ፍላጎቶችን ይሸፍናል። በቀላሉ የምርት መጠኖችን ለማነፃፀር ፣ ማሽግ። ማሽግ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ነው።

መንግስት የማሽጊያ ይዘት መጠንን ደረጃውን የጠበቀ መሆን አለበት። ጠንከር ያለ(ግራም፣ ኪ.ግ.)፣ ፈሳሽ(ሊትር). መደበኛ ለንግድ ፣ ለኢንዱስትሪ እና ለግል ማሽጊያዎች መተግበር አለበት። ማሽጊያው እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል መሆን አለበት።

የዩኒቨርሲቲ ሞግዚት ጠባቂዎች የማሽጊያ መደበኛ ሠንጠረዥ። ጠንካራ ክብደቶች(ግ፣ ኪ.ግ) እና ፈሳሽ ክብደት(ል) በሰንጠረዥ ውስጥ በሚታየው 14 መጠን ብቻ ሊታሸጉ፣ ሊሰራጩ፣ ሊሸጡ ይችላሉ።

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg
 200 mg > 500 mg > 1 g

1 ኪ.ግ > 2 ኪ.ግ > 5 ኪ.ግ > 10 ኪ.ግ > 50 ኪ.ግ 100 ኪ.ግ > 500 ኪ.ግ > 1000 ኪ.ግ > 2000 ኪ.ግ.



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

የአዲስ ዘመን መስፈርት

የማሽጊያ ደረጃ 1 Ps 1

መዝ 1 (የማሽጊያ ደረጃ) የሸማቾችን ፍላጎት ይሸፍናል፡ የምርቱን መጠን እና ማሽግ ለማሳፀር ሐቀኛ በቀላሉ። ማሽግ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል እና በባዮዲ ሊበላሽ የሚችል ነው።
Ps 1 a UCG የማህበረሰብ አገልግሎት።

የዩኒቨርሲቲ ሞግዚት ጠባቂዎች ማሽጊያ መደበኛ ጠረጴዛ

ድፍንግራምስ ኪሎግራም ኪግ ቶንቲ



ፈሳሽ ሚሊ ሊትር ml ሊትር ኤል ኪሎ ሜትር Kl

- 1ሰ > 2ሰ > 5ሰ > 10ሰ > 20ሰ > 50ሰ > 100ሰ > 200ሰ > 500ሰ >
- 1ኪግ > 2ኪግ > 5ኪግ > 10ኪግ > 20ኪግ > 50ኪግ > 100ኪግ > 200ኪግ > 500ኪግ > 1
- ቲ > 2ቲ > 5ቲ > 10ቲ > 20ቲ > 50ቲ > 100ቲ > 200ቲ > 500ቲ >
- 1ml > 2ml > 5ml > 10ml > 20ml > 50ml > 100ml > 200ml > 500ml > 1ኤል > 2ኤል
- > 5ኤል > 10ኤል > 20ኤል > 50ኤል > 100ኤል > 200ኤል > 500ኤል >
- 1Kl > 2Kl > 5Kl > 10Kl > 20Kl > 50Kl > 100Kl > 200Kl > 500Kl >

የሸማቾች መመሪያ

ጠንካራ ፈሳሽ ክብደት ለ 1 ኪ.ግ, 1 ሊ. ዋጋዎችን ለማሳፀር፣ + ትክክለኛው ክብደት እና ዋጋ።

ምርቱ ከ ጋርዘቅተኛው ኪ.ግ, ኤል ዋጋ ነው ድርድር!

አታላይ ማሽግ (የሸማቾች ማጭበርበር)

ትርፍ ተኮር ኢኮኖሚዎች ሥነ ምግባር የጎደለው ወንጀለኛን ይፈቅዳሉ **አታላይ ማሽጊያ (የሸማቾች ማጭበርበር)** ሸማቾች ከአታላይ፣ ሐቀኝነት የጎደለቸው፣ ጥገኛ ተውሳኮች፣ አዳኝ፣ ስግብግብ ትርፍ ፈጣሪዎች፣ አምራቾች እና ቸርቻሪዎች 'አታላይ ማሽጊያ' ከሚጠቀሙ ሰዎች ጥበቃ ያስፈልጋቸዋል። (የይዘቱን መጠን መቀነስ) ጥቅም ለማግኘት (ይቀደዱ) የሸማቾች.

አታላይ፣ ሐቀኝነት የጎደለው፣ ስግብግብ ሥርዓት እንዴት እንደሚሠራ ምሳሌዎች።

አንድ ምርት የምርት መለያቸውን ተጠቅሞ በ0.440 ኪ.ግ ጥቅል ይመጣል። ተመሳሳዩ ምርት እንደ ቸርቻሪዎች የቤት ብራንድ ተሰጥቷል, ነገር ግን የጥቅል ይዘት ወደ 0.415 ኪ.ግ ይቀንሳል. የተደረገው አንድ ቸርቻሪ የቤታቸውን የምርት ስም ከአምራች ብራንድ ባነሰ ዋጋ መሸጥ እንዲችል ነው። ይህ ለማታለል ነው። (አታላይ፣ ሐቀኝነት የጎደለው፣ ስግብግብ ተንኮል) ሸማቹ በዘቅተኛ ዋጋ ምክንያት የቤት ብራንድ ድርድር ነው ብሎ በማሰብ። በእውነቱ አንድ ሸማች አነስተኛ ምርት ሲያገኝ ምንም ቁጠባ አይኖርም። አንዳንድ ጊዜ አንድ ሸማች ተጨማሪ ክፍያን ያበቃል. የሸማቾች ማጭበርበር!!! **ወይዘሪት R3**

አንድ አምራች ምርቱን በ 0.440 ኪ.ግ.ሌላ የምርት ስም ተመሳሳይ መጠን ያለው ማሽን ይጠቀማል ነገር ግን በማታለል ፣ በማጭበርበር ፣ በማጭበርበር እና በስግብግብነት 0.425 ኪ.ግ ምርትን ብቻ ያስቀምጣል ። ምርቶች በተመሳሳይ ዋጋ ከተሸጡ ፣ አምራቹ የበለጠ ትርፍ ያስገኛል. ሽማቹ ለተመሳሳይ የገንዘብ መጠን ያነሰ ምርት ያገኛል። ሽማቹ ተታልሏል። ከሆነ 2ኛ አምራቹ በዝቅተኛ ዋጋ ይሸጣል ፣ ምርቱ እንደ ድርድር ይመስላል። ምክንያቱም በ 2 ውስጥ አነስተኛ ምርት አለኛ

እሽግ ስለዚህ በትንሽ ዋጋ መሸጥ አለበት ፣ ከአሁን በኋላ ድርድር አያደርገውም ። 2ኛ አምራቹ ማሽን ይወዳል ምርቶች ጋር ስለሚመሳሰል ሽማቹ ክብደቱን እንደሚፈትሽ በማታለል፣ በሐቀኝነት የጎደለው፣ በስግብግብነት ተስፋ ያደርጋል። የሽማቾች ማጭበርበር! **ወይዘሪት R3**

ማሽን ብዙ ጊዜ የሚመጣው ከሙሉ ይዘት ያነሰ ነው። (ከመጠን በላይ ማሽን). ማሽን 6 ነገሮችን ለመያዝ የተነደፈ ቢሆንም 5 ብቻ ይይዛል። ይህ ማታለል ማለት ሽማቾችን ለማታለል ነው ፣ ከዚያም የበለጠ ያገኛሉ ብለው ያምናሉ! የሽማቾች ማጭበርበር!!! **ወይዘሪት R3**

ያነሰ ያግኙ > ተጨማሪ ይክፈሉ! አንድ አምራች አነስተኛ ጨው ፣ ስኳር ይጨምራል. ምርቱን 'የተቀነሰ' የሚል ስያሜ እና ተጨማሪ ክፍያ ያስከፍላል! ለተጠቃሚው ለማስተላለፍ የተቀነሰ ተጨማሪ ወጪ ነበር። (የተወሰደ ፣ የተቀነሰ ነገር). ስለዚህ ከፍተኛ ዋጋ ያስፈልጋል. እውነት አይደለም ፣ ምንም ተጨማሪ ወጪ የለም. አምራቹ በትንሹ ያስቀምጣል ፣ ስለዚህ ዋጋው ዝቅተኛ መሆን አለበት. የሽማቾች ማጭበርበር!!! **ወይዘሪት R3 መቀነሰ ማለት ያነሰ ማስገባት ማለት ነው።**

የሀገር ውስጥ ምርትን ለመምሰል የታሸጉ ከውጭ የሚገቡ እቃዎች። የሽማቾች ማጭበርበር **ወይዘሪት R3**. የሀገር ውስጥ ምርት የውጭ አገር ለመምሰል የታሸገ፣ ከውጪ የመጣ። የሽማቾች ማጭበርበር **ወይዘሪት R3**.

ማድረግ አለበት!

መንግሥት የማሽን ይዘት መጠንን ወደ ጠባቂ አዲስ ዘመን ደረጃ፣ መዝ 1 ማስተካከል ነው። መደበኛ ለንግድ፣ ለኢንዱስትሪ፣ ለግል ማሽንዎች ተፈጻሚ ይሆናል። **ማስታወሻ!** ኢምፔሪያል እርምጃዎች ጊዜ ያለፈባቸው ናቸው. ሁሉም ማሽንዎች እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ናቸው።

መጨረሻ አታላይ - ማሽን

መመስረት UCGPs 1 (የማሽን ደረጃ) Ps 1 የማሽን ደረጃን ይደግፉ የማታለል ማሽንዎችን ይቀጡ

የሽማቾች መመሪያ!

ጠንካራ ፣ ፈሳሽ ክብደት ለ 1 ኪ.ግ, 1 ሊ. ዋጋዎችን + ትክክለኛውን ክብደት እና ዋጋ ለማነፃፀር።

ምርቱ ከ ጋር ዝቅተኛው ኪ.ግ, ኤል ዋጋ ነው ድርድር!

የአዲስ ዘመን መስፈርት

የእንቅልፍ ደረጃ 1 Ss 1

ለሰው አካል ሕልውና ሲባል እንቅልፍ ያስፈልጋል። ሰዓቶች መደረግ አለባቸው። እንቅልፍ ማጣት ወደ ሞት ይመራል ነገር ግን በጣም በሚያሰቃይ የመንፈስ ጭንቀት እና የአብደት ፍንዳታ ካለፈ በኋላ ብቻ ነው።



የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት የአልጋው ክፍል በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት እና የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር አስፈላጊ ነው። የአካባቢ አስተዳደር (ሺሬ) የሌሊት እላሬ መተግበር አለበት! ማሳሰቢያ፡- 2 መተኛት በመካከላቸው እረፍት መኖሩ የተለመደ ነው። 1 ሴንት እንቅልፍ ወደ 3.5 ሰአት ከ 1.5 ሰአት እረፍት እና ከ 3.5 ሰአት እንቅልፍ ጋር።

እንቅልፍ ማጣት ሰውነታችን የልብ፣ የበሽታ መከላከል፣ ኢንዱስትሪያል፣ ኒውሮሎጂካል፣ ስነልቦናዊ እና አጠቃላይ አናቦሊክ ተግባራትን የሚጎዳውን የፈውስ አቅሙን እያሳጣ ነው። እንቅልፍ ማጣት አጥጊ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ የኢንሱሊን መቋቋም እና ሥር የሰደደ የመንፈስ ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። እንቅልፍ ማጣት ለሞት ሊዳርግ ይችላል። የግዳጅ እንቅልፍ ማጣት እንደ ማሰቃየት ይመደባል።

ጤናማ እንቅልፍ በእንቅልፍ ጊዜ መንቀሳቀስን ፣ ቀጥ ብሎ መተኛት ወይም ጉልበቶችን ከፍ በማድረግ ፣ በጀርባ ፣ በጎን ወይም በሆድ መንቀሳቀስን ያካትታል ። እንቅልፍ የሚከተሉትን ሥርዓቶች ከማመጣጠን ጋር የተያያዘ ነው፡- ኮርቲሶል፣ ሜላቶኒን፣ የእድገት ሆርሞን፣ ኢንሱሊን፣ ኖራድሬናሊን፣ ፕሮታክቲኒየም፣ ሴሮቶኒን .. እንቅልፍ ክብደታችን የተገናኘ ነው። 2 ሆርሞኖች (ሌፕቲን፣ ረሊን) የረሃብ ስሜትን ለመቆጣጠር ይሰሩ፣ ሙላት። እንቅልፍ ማጣት ከተመገባችሁ በኋላ እርካታ እንዲቀንስ ያደርገዋል፣ ለተጨማሪ ምግብ ፍላጎት ከመጠን በላይ መብላትን ያስከትላል (ውፍረት)። በእንቅልፍ መራመድ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው በሽታ ነው።

ጨለማ መሆን አለበት፣ ሌሊት መሆን አለበት። የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤቱ በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው ሽሬ መተግበር አለበት። የምሽት ሰዓት እላሬ' ከመጨረሻው ምግብ በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ ነበረበት። ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይቦርሹ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ። 'የእንቅልፍ ጸሎት' አምልኩ።

እንቅልፍ ጸሎት

1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት እየጠበቀ ነው።

ውድ 1 እግዚአብሔር፣ እጅግ በጣም የተዋበች ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ ጠብቀኝ በጣም ስጠቃ ከማያረጋጋ ክፉ ሀሳብ ጠብቀኝ የሚያረካ ፣ የሚያነቃቃ እንቅልፍ ይሰጠኝ አትጨነቅ ህልሜን እያውክኝ ፣ ተኛ ጣፋጭ ህልሞችን ብቻ ለስታውስ ።



ለክብር 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም

ይህ ጸሎት ወደ እንቅልፍ ከመሄድዎ በፊት ጥቅም ላይ ይውላል!



በ 1.5 ሰዓት የእንቅልፍ እረፍት

ሰዎች ይነሳሉ ፣ ሽንት ቤት ይሂዱ። ወደ ኋላ ከመተኛቱ በፊት፣ የምሽት ልምምድ ያድርጉ፣ ውሃ ይጠጡ። የማይነሱ፣ የማይጸልዩ፣ የማያነቡ፣ የማይጽፉ፣ ጥንዶች የማይነጋገሩ፣ የማይገናኙ (ሰዎች ለመጠነ ስላላ ጠጠር ይላሉ)።...

የምሽት ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

1st የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መዳፎቹን ያስቀምጡ *እጆችዎን ከጉልበቶችዎ ውጭ። እጆችን ወደ ውስጥ ይጫኑ ፣ ጉልበቶች ወደ ውጭ ፣ 2 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ እግሮች ፣ ትከሻ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ደጋግመው፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ *ልዩነት አጠቃቀም ቡጢዎች

2nd የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቡጢ ያድርጉ *በጉልበቶችዎ ውስጠኛ ክፍል ላይ ያስቀምጧቸው። ቡጢዎችን ወደ ውጭ እና ጉልበቶች ወደ ውስጥ ይጫኑ ፣ 2 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ በእግሮች ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ደጋግመው፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ *ልዩነት ጠፍጣፋ መዳፎችን ይጠቀሙ

3rd የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክንዶችን ማጠፍ (90%) በደረት ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ የሚታጠፉ ጣቶች፣ ቀኝ እጆችሁን ወደታች በማጠፍ ጣቶች ያዙሩ። ጣቶችን በጥብቅ ይዘጉ። አሁን እጆችዎን ወደ ተቃራኒው አቅጣጫ ይሳተፉ፣ 2 ሰከንድ ይቆዩ (በጣቶች፣ ክንዶች፣ ደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ደጋግመው፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ

4th የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክንዶችን ማጠፍ (90%) በደረት ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ ፣ ቀኝ እጁን ወደ ቡጢ ያዙሩ ። በቡጢ ወደ እጅ ይጫኑ በተመሳሳይ ጊዜ እጁን ወደ ላይ ይክፈቱ ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ። የተገላቢጦሽ ቅደም ተከተል፣ 7 ሰከንድ ይያዙ (በእጆች ፣ በእጆች ፣ በአንገት ፣ በደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ እና ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ ምንም መድገም የለም።

ጀርባ ውጥረት ያለባቸው ሰዎች በእያንዳንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ይህን መልመጃ ይጨምራሉ፡- እጆችን በጉልበቶች ላይ ያስቀምጡ ጭንቅላትን ወደ ኋላ ማጠፍ እና ከጉልበት ጋር ንክኪ ሳያጡ ወደ ፊት ይንቀጠቀጡ (በእጆች ፣ በጀርባ ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት ይሰማዎታል)። ዘና ይበሉ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ 7 ደጋግመው፣ ውሃ ይጠጡ፣ ይተኛሉ፣ በደንብ ይተኛሉ

ለመተኛት ከመተኛቱ በፊት ቅድመ ሁኔታዎች አሉ።

የመጠጥ ብርጭቆ ይኑርዎት (ፕላስቲክ የለም) በ 0.2 ሊትር የተጣራ ውሃ ተሞልቷል (ምንም አልተጨመረም) በእያንዳንዱ አልጋ ጠረጴዛ ላይ ሁልጊዜ ማታ ከመተኛቱ በፊት በአልጋው ጠረጴዛ ላይ ብርጭቆን ያስቀምጡ ማስታወሻ! መጻዳጃ ቤት ከሰዓቱ በኋላ ወይም ጉርሮ ሲደርቅ በምሽት ይጠጡ ፣ ጠዋት ከእንቅልፍዎ ሲነሱ እረፍት ይጠጡ። 1 የወርቅ ቃና ብርጭቆ ሳህን ይኑርዎት (1 ለድርብ ብቻ) ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶች በመስኮቱ ሳን የአልጋ ጠረጴዛ ላይ።

ክፍል ከውስጥ እና ከውጭ ጫጫታ በሌለበት በተቻለ መጠን ጨለማ ነው። ሽሬ(አካባቢያዊ መንግስት) የሌሊት እላፊ መተግበር አለበት። የክፍሉ ወለል ፣ ግድግዳዎች ፣ ጣሪያው ፣ አውሎ ነፋሱን ፣ እሳትን እና ከፍተኛ እርጥበት መቋቋም የሚችሉ ቅድመ-የተሰራ የኮንክሪት ፓነሎች አረንጓዴ ቀለም ወለል አጨራረስ። ኤሌክትሮማጎኔቲክ ሞገዶችን የሚያመርቱ መሳሪያዎች (ኮምፒተር፣ ማሞቂያ፣ ቲቪ፣ ሬዲዮ፣ ስልኮች፣ በሞተር የሚንቀሳቀሱ አልጋዎች፣ የውሃ አልጋዎች) ከክፍሉ ውጭ መቀመጥ አለበት. እነዚህ ሞገዶች ተፈጥሯዊ የእንቅልፍ ዑደቶችን ያቋርጣሉ. ማዕከላዊ ማሞቂያ (በእንፋሎት ፣ ሙቅ ውሃ), ማቀዝቀዝ በተፈጥሮ የአየር ዝውውር ነው. የክፍል ሙቀት 17-19 ° ሴ.

የክፍል መጠን (የውስጥ መለኪያ በሜትር) 2 መጠኖች ፣ 4 ግድግዳዎች; ቁመት 2.15 ሜትር, ርዝመቱ 3.15 ሜትር, ስፋት 2.15 ሜትር. ነጠላ (አዋቂ) ድፍን (ልጆች): 2 ነጠላ አልጋዎች ፣ 1 ታች (ትንሹ) + 1 ከላይ።

ቁመት 2.15 ሜትር, ርዝመቱ 3.15 ሜትር, ስፋት 3.20 ሜትር. ድርብ (ጥንዶች): እርስ በርሳቸው አጠገብ 2 ነጠላ አልጋዎች. በበር በኩል ይተኛል.

የክፍል ግድግዳዎች Precast Concrete 4 ግድግዳዎች። ሁሉም ግድግዳዎች እና ጣሪያዎች አረንጓዴ ቀለም, ሻጋታ, ሻጋታ የሚከላከል, አንቲስታቲክ ናቸው. 1 ግድግዳ በተንሸራታች መውጫ በር (ስ 2.05 ሜትር፣ ወ 0.9 ሜትር) አግድም 0.2 ሜትር ከሮብ. 1 ግድግዳ ከፀሐይ መውጫ መስኮት ጋር (ሁሉም ሳኖች 0.7 ሜትር) 1 ሜትር ወለል (ስፋት: አግድም መሃል). 1 ጠንካራ ግድግዳ (የጭንቅላት ጎን) ከወለሉ 9 ሜትር 1 የአልጋ መብራት ብቻ አለው። (ስፋት: አግድም መሃል). 1 ጠንካራ ግድግዳ (የአግር ጎን) የክፍሉ ቁም ሣጥኑ ወለል እስከ ጣሪያው ሙሉ ስፋት አለው። (ጥልቀት 0.5 ሜትር, መሳቢያዎች, መደርደሪያዎች, የሮባ ዘንግ), ተንሸራታች በሮች.

የክፍል ወለል (ምንጣፍ የለም): ወለሉ እርጥብ መጥረጊያ ሊጸዳ የሚችል፣ የማይንሸራተት፣ ፀረ-ስታቲክ፣ ሻጋታ፣ ሻጋታ፣ ሻጋታ፣ ንጽህና ያለው መሆን አለበት።

የክፍል መስኮት (አግድም ተንሸራታች): አግድም ተንሸራታች መስኮት ባለቀለም ድርብ መስታወት ነው። አራት ማዕከን ቅርጽ ያለው የእንጨት ፍሬም በውስጡ መለኪያ: 0.7 m x 0.7 ሜትር. ከመጋረጃዎች ውጭ መጋረጃዎች ወይም መጋረጃዎች የሉም (የሚቆለፍ) በአግድም ተንሸራታች የነፍሳት ማያ ገጽ ውስጥ።

የክፍል በር (አግድም ተንሸራታች): በር በአውነቱ 2 አግድም ተንሸራታች በሮች ናቸው **ውስጣዊ**, ጠንካራ, ከውስጥ የሚቆለፍ የውጭ መክፈቻ **ውጫዊ**, የነፍሳት ስክሪን በር, ሊቆለፍ የሚችል, ባለ 1 መንገድ አይታ.

ክፍል ንጹህ የጣሪያ እና ግድግዳ ማጽጃ፣ ፀረ-ባክቴሪያ፣ ፀረ-ጀርመክሳይድ፣ ፀረ-ስታቲክ ሻጋታ፣ ሻጋታን የሚገታ አቅም አለው። 'በር እና ሮቤክሊኒር' ፀረ-ስታቲክ፣ ፀረ-ባክቴሪያ፣ ፀረ-አቧራ ማይት፣ ፀረ ጀርመክሳይድ፣ ሻጋታን የሚገታ ችሎታዎች አሉት። 'የመስኮት ማጽጃ' ጸረ ርዝራዥ፣ ጸረ ነጸብራቅ፣ የጤዛ መከላከያ ችሎታዎች አሉት።

ማስጠንቀቂያ! ፀረ ተባይ የለም! 'ራዶን' መበከልን ተቆጣጠር!

መሰረት, **ፍራሽ** ቅድመ ሁኔታዎች: ቤዝ ጥብቅ መዋቅራዊ ፍራሽ ድጋፍ መስጠት እና ለፍራሽ የአየር ፍሰት መስጠት አለበት። ፍራሽ በማንኛውም የመኝታ ቦታ ላይ የአከርካሪ አጥንት ተፈጥሯዊ ኩርባዎችን መጠበቅ ያስፈልጋል.

መሰረቱ ጠንካራ, ድምጽ አልባ ነው። የኤሌክትሪክ መግነጢሳዊ ሞገዶችን አይሰጥም (በሞተር የሚሰራ)። አግድም ደረጃ መሆን አለበት (የማዘንበል ክፍሎች የሉም)። ቤዝ 7 ተንቀሳቃሽ ጠንካራ እንጨት-ሰሌቶች አሉት (የደረቀ ፣ ያረጀ) የአልጋው ስፋት። መሰረቱ ከአጋራ ነፃ ነው። የ 150 ኪ.ግ ክብደትን ሙሉ በሙሉ ይደግፋል (ነጠላ) የ14 ዓመት ዋስትና አለው። እረፍት የሚሰጥ እንደገና የሚያነቃቃ እንቅልፍ የደከመ ሰው ፍራሽ መተኛት የተሻለ ነው። በሰውነትዎ ላይ በሚደገፉ ቦታዎች ላይ ያለው ጫና አነስተኛ መሆን አለበት። የፍራሹ ማይክሮ የአየር ንብረት የሙቀት መጠኑን መጠነኛ ማድረግ ያስፈልገዋል።

መሰረት, ፍራሽ መጠን (በሜትር መለኪያ). የውጪ ፍሬም ከወለሉ 0.09 ሜትር ነው. የአየር ዝውውርን ማንቃት, በአልጋ ስር ማጽዳት. የውስጥ ፍሬም: ስፋት 1.06 ሜትር, ርዝመቱ 2.06 ሜትር (የሚመጥን ፍራሽ ስፋት 1.05 ሜትር፣ ርዝመት 2.05 ሜትር). በውስጠኛው ፍሬም ውስጥ 7 ያልተጣበቁ የእንጨት ሰሌዳዎች አሉት: ስፋት 1.06 ሜትር, ውፍረት 0.03 ሜትር, 0.03 ሜትር በሰሌዳዎች መካከል ክፍተቶች. (የፍራሽ የአየር ዝውውርን ይጨምራል), ወለል መካከል ያለው ርቀት, slats 0.1 ሜትር ነው. በወለል እና በሰሌዳዎች መካከል ያለው ባዶ ቦታ ለአየር ዝውውር, ለማጽዳት ነው (ማከማቻ አይደለም) ባዶ ያድርጉት። የፍራሽ መጠን: ስፋት 1.05 ሜትር, ርዝመት 2.05 ሜትር. **ማስታወሻ!** ባለ 1 መጠን ባለ አንድ አልጋ ቤዝ ፍራሽ ብቻ አለ። ባለትዳሮች ባለ 2 ነጠላ አልጋ የመሠረት ፍራሽ ከጎን አላቸው።

የፍራሽ እምብርት የ 150 ኪ.ግ ክብደትን ሙሉ በሙሉ ይደግፋሉ. ዋስትና 7 ዓመታት. ሃይፖኦኒክ፣ ደጋፊ፣ የሰውነት ክብደት ማሰራጨት፣ የግፊት ነጥቦችን ማስታገስ፣ መጠነኛ ሙቀት፣ ፈንገስ መቋቋም፣ ከክሎሮፍሎሮካርቦኖች ነፃ።

የፍራሽ ሽፋን (2 አሉ: ተከላካይ, ውጫዊ) ሁለቱም ሽፋኖች በማሽን ሊታጠቡ የሚችሉ ናቸው. ተከላካዩ ሽፋን መሙላት ለመታጠብ፣ ለመሞላት እና ለመሞላት የሚያስችል ዚፕ አለው። ተከላካይ ሽፋን ፀረ-ባክቴሪያ ፣ ፀረ-ተህዋስያን ፣ ፀረ-ስታቲክ ባህሪዎችን ፣ ሽታዎችን የያዙ ንጹህ የብር ቅንጣቶች አሉት ። የውጪው ሽፋን ከጥጥ የተሰራ ሌህ የሚሸፍን መከላከያ ሽፋን፣ የፍራሽ ኮር ነው። የላስቲክ ማሰሪያዎች በቦታው ያስቀምጧቸዋል. **ማስታወሻ!** ሲጎበኙ (በዓል) የአራስዎን የፍራሽ ሽፋኖች ይዘው ይምጡ (ሁለቱም).

ፍራሽ ንጹህ በየ 7 አመቱ ፍራሽ በአዲስ ይተካል 1. የተተካ ፍራሽ ይቃጠላል! በየ 7 ሳምንቱ ሁለቱም ሽፋኖች እድፈን፣ ጠረንን የሚፈታ፣ የሚያበራ፣ የሚቀልጥ ቅባት፣ ስታርች፣ ፕሮቲን እና በ 60 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ውሃ ውስጥ በንፁህ ውሃ በሚታጠብ ሳሙና መታጠብ አለባቸው። (ማስጠንቀቂያ! ደረቅ ማጽዳት የለም). ማድረቅ በተፈጥሯዊ ፍሰት አየር ውስጥ መሆን አለበት, ንፋስ (ማድረቂያ የለም), ጥላ (ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም).

ማስጠንቀቂያዎች! ቀድሞ በባለቤትነት የተያዘውን ፍራሽ በጭራሽ አትጠቀም ወይም አታስተላለፍ። ፍራሽ መሸፈኛን በጭራሽ አታጋራ። መጋራት የተላላፊ በሽታዎችን ስርጭት አደጋ ላይ ይጥላል.

ትራስ፣ ብርድ ልብስ ቅድመ ሁኔታ፡- ትራስ ንድፍ አከርካሪው በተፈጥሯዊ አሰላለፍ እንዲቆይ ያደርጋል፣ የግፊት ነጥቦችን ያስወግዳል እና የተለያዩ የእንቅልፍ ቦታዎችን ይደግፋል። (ጎን ፣ ጀርባ ፣ ሆድ). የብርድ ንድፍ ተመሳሳይ ነገር ማድረግ አለበት.

የትራስ ንድፍ ከተጠቃሚው ልዩ የእንቅልፍ አቀማመጥ ጋር ለመገጣጠም እና የፊትን የደም ዝውውርን ለመጨመር የመታሸት ችሎታ አለው። የትራስ ንድፍ hypoallergenic ነው፣ ከመርዝ የጸዳ፣ ማሽን ሊታጠብ የሚችል ነው። ከፍተኛው 150 ኪ.ግ ክብደት ያለው የትራስ ዲዛይን ድጋፍ እንቅልፍተኛ።

ብርድ ልብስንጹህ ብር አለው። (ቅይጥ የለም) ፀረ-ባክቴሪያ ፣ ፀረ-ተሕዋስያን ፣ ፀረ-ስታቲክ ባህሪዎችን በመስጠት የተጠለፉ ቅንጣቶች ሽታዎችን ይገድባሉ። የኩዊል ዲዛይን ውጤታማ የሙቀት ስርጭት እና የአየር ዝውውርን የማረጋገጥ ችሎታ አለው። ዲዛይኑ hypoallergenic ነው፣ ከመርዛማ እና ማሽን ሊታጠብ ይችላል።

እያንዳንዱ ግለሰብ በእራሱ ብርድ ልብስ መተኛት አለበት. ለምን?

ብርድ ልብስ መንጠቅ በእንቅልፍ ወቅት ጓደኛዎ ሳይሸፈኑ በመተው ሙሉውን ብርድ ልብስ ይወስዳል። **ረቂቅ** ሁለቱም አንቀላፋዎች በተቃራኒው አቅጣጫ ይቀየራሉ ቀዝቃዛ አየር ብርድ ብርድ የሚያደርግበት ክፍተት ይፈጥራል። **ጤናማ ያልሆነ** ማንኛውም ተላላፊ በሽታዎች ይተላለፋሉ።

ማስታወሻ! ሲጎበኙ (በዓል) የእራስዎን ብርድ ልብስ፣ የሸፋን ሸፋን ይዘው ይምጡ (ሁለቱም)።

<Hooded Quilt bag> ላይም ተመሳሳይ ነው።

የታሸገ ብርድ ልብስ ቦርሳ የጠባቂ ሞግዚት ቀዝቃዛ ምሽቶች እና የማያቋርጥ ሙቀት ለሚያስፈልጋቸው ህመሞች 'Hooded Quilt bag' የሚለውን ይመክራል። የተስተካከለ ሰማያዊ እንቅልፍ ይሰጣል። 'Counded Quilt Bag' ከላይ ባለው የብርድ ልብስ መስፈርት የተሰራ የመኝታ ቦርሳ ነው! ለስላሳ፣ ለሚያዳምጥ፣ ለቆዳ ተስማሚ ከሙቀት ስርጭት ጋር፣ ማሽን ሊታጠብ የሚችል ነው።

ትራስ, ብርድ ልብስ, የታሸገ ብርድ ልብስ ቦርሳ መጠን (በጫትር መለኪያ) ትራስ: ስፋት 0.8 ሜትር , ርዝመቱ 0.4 ሜትር; የብርድ መጠን: ስፋት 1.40 ሜትር, ርዝመት 2.15 ሜትር የተከለለ የኪዊት ቦርሳ መጠን: ስፋት 1 ሜትር, ርዝመት 2.15 ሜትር.

ትራስ, ብርድ ልብስ, የታሸገ ብርድ ልብስ መሙላት (አይ: ላባ፣ ድርቆሽ፣ ጨርቅ፣ ጭድ) hypoallergenic ናቸው, ትራስ የመለጠጥ ለመጠበቅ, ማሽን ሊታጠብ የሚችል.

የትራስ ሸፋን (2 አሉ: ውስጣዊ, ውጫዊ), **ብርድ ልብስ, የታሸገ ብርድ ልብስ ቦርሳ**. የትራስ ውስጠኛ ሸፋን መሙላት, መጨመር, መተካት, መታጠብን ለማስቻል ዚፕ አለው. የውስጥ ሸፋን ንጹህ ብር አለው (ቅይጥ የለም) በውስጥ የተጠለፉ ቅንጣቶች, ፀረ-ባክቴሪያ, ፀረ-ተሕዋስያን, ፀረ-ስታቲክ ባህሪያት, ሽታዎችን ይከላከላሉ. ትራስ እና ብርድ ልብስ ውጫዊ ሸፋን 100% ጥጥ የተሰራ እና ዚፕ አለው. ኮፍያ የኪልት ቦርሳ ሸፋን ንጹህ ብር አለው። (ቅይጥ የለም) በውስጥ የተጠለፉ ቅንጣቶች, ፀረ-ባክቴሪያ, ፀረ-ተሕዋስያን, ፀረ-ስታቲክ ባህሪያት, ሽታዎችን ይከላከላሉ. ለሙቀት አስተዳደር እና ለአየር ዝውውር የሚያገለግሉ የወባ ትንኝ ኪሶች አሉት።

ትራስ፣ ብርድ ልብስ፣ የተከደነ ብርድ ልብስ ቦርሳ፣ ንጹህ (ሙቅ ውሃ ፣ ማድረቂያ የለም ፣ ደረቅ ጽዳት የለም) በየ 7 ሳምንቱ ትራስ (መሙላት, ሁለቱም ሸፋኖች), ብርድ ልብስ፣ ኮፊት ብርድ ልብስ ከረጢት እድፍን፣ ሽታዎችን በሚፈታ፣ የሚያበራ፣ የሚቀልጥ ቅባት፣ ስታርች፣ ፕሮቲን እና በ 60° ሴ ውሃ ውስጥ በንፁህ ውሃ ውስጥ በሚታጠብ ሳሙና ይታጠባሉ። (ደረቅ ጽዳት የለም). በተፈጥሮ በሚፈስ አየር ውስጥ ውጭ መድረቅ ፣ ንፋስ (ማድረቂያ የለም), ጥላ (ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም).

የመኝታ ክፍል ዕቃዎች ቅድመ ሁኔታዎች:-

ሌሎች የመኝታ ዕቃዎች 2 ንጥሎችን ያካትታል(የጭንቅላት ሰሌዳ፣ የመኝታ ጠረጴዛ)ሌላ የቤት ዕቃዎች ክፍሉን መጨናነቅ የለባቸውም።የመኝታ ክፍል እቃዎች ተግባራዊ፣ ፀረ-ስታቲስቲክስ፣ መርዛማ ጭስ አይለቀቁም፣ ጠንካራ እንጨት መሆን አለባቸው. የተጠጋጋ ጠርዞች፣ ጠርዞች ይኑርዎት. ኤሌክትሮማግኔቲክ ሞገድ በሚያመርቱ መሳሪያዎች ውስጥ ምንም ግንባታ አይኑርዎት (ቲቪ፣ ሬዲዮ፣ ስልክ፣ ኮምፒውተር፣ ማሞቂያ፣ በሞተር የሚንቀሳቀሱ አልጋዎች የውሃ አልጋዎች). **ማስታወሻ!**ያልተጣበቀ እንጨት ብቻ ጠንካራ እንጨት ይጠቀሙ (ቺፕ ሰሌዳ፣ ኮምፖንሳቶ...).

የጭንቅላት ሰሌዳ(ጠንካራ የደረቀ እንጨት)ከተጠረጠረ የአልጋ መሠረት ጋር የሚጣበቅ ጠንካራ የእንጨት ፓነል ነው።የጭንቅላት ሰሌዳ መጠን: ስፋት 1.10 ሜትር(ነጠላ)ቁመት 0.5 ሜትር. የተጠጋጋ ጠርዞች፣ ማዕዘኖች ሊኖሩት ይገባል. **ማስታወሻ!**ድርብ እርስ በርስ 2 ነጠላ ነጠላዎችን ይጠቀማሉ.

የመኝታ ጠረጴዛ(ጠንካራ የደረቀ እንጨት)የቤት እቃዎች ከ 2 መሳሪያዎች ጋር. መጠን: ስፋት 0.7 ሜትር፣ ጥልቀት 0.4 ሜትር፣ ቁመት 0.35 ሜትር. የመኝታ ጠረጴዛው ከመሠረቱ በመስኮቱ ጎን ላይ ተቀምጧል.በእጥፍ ድርብ ሌላ የአልጋ ጠረጴዛ ከመሠረቱ ተቃራኒ ጎን ነው።

የመኝታ ጠረጴዛ መለዋወጫዎች: የመጠጥ ብርጭቆ እና የወርቅ ቃና ብርጭቆ ጎድጓዳ ሳህን የመጠጥ ብርጭቆ(ፕላስቲክ የለም)በ 0.2 ሊትር የተጣራ ውሃ ተሞልቷል(ምንም አልተጨመረም) በእያንዳንዱ የመኝታ ጠረጴዛ ላይ.ሁልጊዜ ማታ ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ብርጭቆዎችን በአልጋው ጠረጴዛ ላይ ያድርጉት።**ማስታወሻ!**መጻዳጃ ቤት ከጎበኙ በኋላ ወይም ጉሮሮ ሲደርቅ በምሽት ይጠጡ ፣ ጠዋት ላይ እረፍት ይጠጡ።

1 የወርቅ ቃና ብርጭቆ ጎድጓዳ ሳህን(1 ለድርብ ብቻ)ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶች በመስኮቱ ጎን የአልጋ ጠረጴዛ ላይ።ኮንኩክ በሚተንበት ጊዜ ጠቃሚ ጭስ ይወጣል. ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶች 7 እፅዋትን ያቀፈ ነው-ካምሞሊም (ማትሪክሪያ ካምሞሚላ), የባህር ዛፍ(ባህር ዛፍ ግሎቡለስ), ሆፕስ(humulus lupulus), ሂሶፕ(hysopus officinalis), ላቪንደር (lavendula officinalis), የሎሚ የሚቀባ(ሜሊሳ ኦፊሲናሊስ), ሮዝ(ሮዛ ዳማስሴና).

የቤት ዕቃዎችን ማፅዳት(እንጨት): በደረቁ ማይክሮ ፋይበር ጨርቅ ይጥረጉ. **ብርጭቆ**በፀረ-ባክቴሪያ ዲሽ ማጠቢያ ሳሙና ማጠብ፣ ከዚያም በተጣራ ውሃ ውስጥ መታጠብ፣ በጥጥ ፎጣ ማድረቅ።

የውሃ ማጣሪያማጣራት ለመቀነስ ነው:እርሴኒክ፣ አስቤስቶስ፣ ክሎሪን፣ ክሎሮፎሮም፣ የካርቦኔት ጥንካሬ፣ መዳብ፣ ቆሻሻ፣ ፀረ-አረም፣ ሄቪድ ብረቶች፣ እርሳስ፣ ፀረ-ተባዮች፣ ዝገት፣...

ቀሚስ ቅድመ ሁኔታዎች:-

2 ዓይነት ጋውን አሉ: የሌሊት ቀሚስ፣ ልብስ መልበስ።የሌሊት ቀሚስ በአልጋ ላይ ይለብሳል. የአለባበስ ቀሚስ ከክፍሉ ሲወጣ ይለብሳል. ጋውን የሚለብሰው እሱ፣ እሷ ነው።**ማስጠንቀቂያ!** ጋውን በጭራሽ አታጋራ። ማጋራት።

የተላላፊ በሽታዎችን ስርጭት አደጋ ላይ ይጥላል.

የሌሊት ቀሚስ በቀላሉ የሚንጠለጠል የክርን እጅጌ፣ የወለል ርዝማኔ የምሽት ልብስ ከጥጥ የተሰራ ነው።(100%).1 ቀለም ወይም ባለቀለም ሊሆን ይችላል. አየር በሰውነት ዙሪያ እንዲዘዋወር ለማድረግ የሌሊት ቀሚስ የለቀቀ ነው። በሌሊት ቀሚስ ስር ሌላ ምንም ነገር መልበስ የለበትም።የሌሊት ቀሚስ ወደ ሌላ የሌሊት ቀሚስ ከተቀየረ ተጨማሪ ቆሻሻ ካልሆነ በስተቀር በሳምንት አንድ ጊዜ ይታጠባል።

የአለባበስ ቀሚስ የሻር ኮላር፣ የወገብ ማሰሪያ ማሰሪያ፣ 2 የጎን ኪሶች፣ ረጅም እጅጌዎች፣ የጉልበት ርዝመት አለው።ከሐር ሳቲን ነው. 1 ቀለም ወይም ባለቀለም ሊሆን ይችላል. የአለባበስ ቀሚስ በሌሊት ቀሚስ ላይ ይለብሳል።የአለባበስ ቀሚስ ወደ ሌላ የመልበሻ ቀሚስ ከተቀየረ ተጨማሪ ቆሻሻ ካልሆነ በስተቀር በየ 4 ሳምንቱ ይታጠባል።

የጫማ እቃዎች (ተንሸራታቾች ..) በአለባበስ ቀሚስ መልበስ አለባቸው. ጋውን ንፁህ (ሙቅ ውሃ የለም፣ ደረቅ ማድረቂያ የለም) በየሳምንቱ የሌሊት ቀሚስ እና በየ 4 ሳምንቱ የልብስ ቀሚስ ይታጠባሉ።ቆሻሻዎችን፣ ሽታዎችን፣ የሚያበራን፣ ቅባትን፣ ስቴችን፣ ፕሮቲንን የሚቀልጥ እና በ 60 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ውሃ ውስጥ በንፁህ ውሃ የሚታጠብ ሳሙና ያለው።(ደረቅ ጽዳት የለም). በተፈጥሮ በሚፈስ አየር ውስጥ ውጭ መድረቅ ፣ ንፋስ(ማድረቂያ የለም), ጥላ(ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን የለም).

እንደምን አደሩ፣ ተዘረጋ፣ አንድ ብርጭቆ የተጣራ ውሃ ይኑርህ፣ ሽንት ቤት ሂድ፣ 'Daily Fit' አድርግ(ልምምድ)፣ አምልኮ'የዕለት ተዕለት ጸሎት'ፊትን እና እጅን ይታጠቡ ፣ ቁርስ ይበሉ ፣ ይለብሱ ።የእርስዎን 'እቅድ' ይመልከቱ። አሁን ለህይወት ልምዶች ዝግጁ ነዎት።ከቤት ውጭ በሚሄዱበት ጊዜ 'መከላከያ ልብስ' እና የጭንቅላት መከላከያ ይልበሱ።

