

Стандарты Новага часу

Разам з Custodian Guardian New Age прыходзяць стандарты CGNA.
Ёсць 4.Яны - грамадская праца!

Стандарт аховы клімату 1 CPs 1

Каб выжыць, арганізму чалавека патрэбна абарона ад клімату!Кліматычныя пагрозы:
Сонца(радыяцыя),тэмпература(гарачы, халодны),Мокры(прастуда, пераахладжэнне),
Вецер(гарэнне, астуджэнне, пыл).Абарона ад клімату складаецца з абароны галавы,
ахоўнай вопраткі, ахоўнага абутку.Небяспека для голай скуры чалавека(галізна)
падвяргаецца ўздзеянню элементаў.

Стандартныя меры 1 Ms 1

Захавальнік Guardian выкарыстоўвае стандарты New Age(НС)вымяраць.
Абноўленая метрычная версія.Грамадская праца UCG.

Даўжыня базаадзінка:метр(м)~**Раённая база**адзінка:квадратны метр
(м²)~ 3D метр(м³)~**Аб'ёмная база**адзінка:літр(л)~**База вагі**адзінка: грам
(г)

Упакоўка стандартная 1 Ps 1

Пс 1(Стандартная ўпакоўка)ахоплівае патрэбы спажывцоў: лёгка
параўноўваць колькасць і ўпакоўку прадуктаў.Упакоўка падлягае
перапрацоўцы і біяраскладанню.Ps 1 грамадская праца UCG.

Норма сну 1 Ss 1

Сон неабходны для жыццядзейнасці чалавечага арганізма.7 гадзін павінна быць
дастаткова.Недахоп сну прыводзіць да смерці, але толькі пасля вельмі пакутлівага
пераходу праз дэпрэсію і ўспышкі вар'яцтва.

AS it is Written It Shall Be



Стандарт Новага часу

Стандарт аховы клімату 1 КП 1

Каб выжыць, арганізму чалавека патрэбна абарона ад клімату!

Кліматычныя пагрозы: Сонца(радыяцыя), тэмпература(гарачы, халодны), Мокры (прастуда, пераахладжэнне), Вецер(гарэнне, астуджэнне, пыл). Кліматычная абарона складаецца з сродкаў абароны галавы, ахоўнай вопраткі, ахоўнага абутку. Небяспека для голай скуры чалавека(галізна) падвяргаецца ўздзеянню элементаў.

Абарона вачэй дзеліцца на 2 раздзелы: **Практычны: адна лінза (брыль).** **Мода: 2 лінзы (акуляры).**

1. Абадок: павінен не дапускаць часціц у паветры з усіх бакоў(унізе, па баках, зверху). Павінен быць устойлівы да паломак(не ламаецца пры сядзенні). Можа быць любога колеру, можа быць дэкаратыўным.

2. Лінза(ы): нязломны, вельмі ўстойлівы да драпін, блакуе ультрафіялетавыя прамяні, не запацявае, рэгулюе блікі(змяняецца цямней, святлей, святлей, цямней).

На вуліцы заўсёды надзявайце сродкі абароны вачэй!

У Шлем абараняе галаву ад удараў. Валасы і галава маюць патрэбу ў кліматычнай абароне ад холаду, вільготнасці, моцнага выпраменьвання і забруджвання. Галава таксама мае патрэбу ў абароне ад удараў: шлем V з убудаваным GPS-трэкерам, тэлефонам, відэарэгістратарам..

Знешняя абалонка металічная або сінтэтычная. Мае хрыбет па сярэдняй лініі(можа быць упрыгожаны, апярэнне). Скураны падбародкавы раменьчык утрымлівае мікрафон. Казырок выгнуты ў бакі, прама ўверх, уніз, нязломны, вельмі ўстойлівы да драпін, блакуе ультрафіялетавыя прамяні, не запацявае, рэгулюе блікі(цямней, святлей, святлей, цямней). Шлем мае скураную спінку ў якасці абароны шыі.

ВУнутраны шлем мае скураную абіўку. У абіўку ўбудаваныя амбушюры. **А Балаклава(шапачка) або К Шалік** можна насіць пад шлемам. Каб унутраная падкладка шлема была чыстай ад поту, перхаці, тлушчу. **Знешні аксэсуар:** яркае святло, лямпа інфрачырвонага святла; відэакамера.

Балаклава(шапачка) пакрываюць усю галаву, адкрываючы толькі вочы. Вяжацца з воўны або сумесі бавоўны і воўны(без сінтэтычнага валакна). Можа быць любога колеру або ўзору, зверху можа быць дэкаратыўны помпон. Калі абарона твару і шыі не патрабуецца, Балаклаву можна згарнуць і стаць «шапачкай».



К-шалік можа пакрываць усю галаву, адкрываючы толькі вочы (максімальная абарона). Ён выступае ў ролі галаўнога покрыва і вэлюму. Вяжацца з воўны або сумесі бавоўны і воўны(не



сінтэтычнае валакно). Можа быць любога колеру або малюнка.

Балаклава або **К-шаліка** абодва абараняюць, закрываючы нос і рот. Пазбягайце ўдыхання забруджванняў, смяротных заразных захворванняў і джалачых насякомых. Памяншае ўздзеянне сухога і халоднага паветра. Алергія і астма памяншаюцца. Утрымлівае распаўсюджванне заразнай хваробы.

На вуліцы заўсёды апранайце абарону галавы!

Ахоўнае адзенне неабходна для абароны арганізма ад клімату, хвароб, забруджванняў. Ахоўная вопратка павінна быць зручнай, карыснай і даступнай. Ахоўнае адзенне складаецца з галаўнога чахла, адзення, шкарпэтак, сродкаў абароны ног. **Ахоўнае адзенне заўсёды насіць на вуліцы.**

Скура патрабуе моцнай абароны ад укусаў (**жывёлы, людзі**), укусы (**насякомыя, іголки**), інфекцыі (**бактэрыі, грыбкі, мікробы, вірусы**), радыяцыя (**цяпло, сонечная, ядзерная**), ўздзеянне (**кіслата, агонь, мароз, вострыя бакі, мокра**).



Адзенне шыецца з натуральных валокнаў: скуры жывёл, раслінных валокнаў, шоўку, бавоўны або воўны. Штучныя валакна не выкарыстоўваюцца для адзення, якая датыкаецца са скурай.



Ахоўнае адзенне, **Камбінезон** (з **капюшонам**) або 2 часткі з бавоўны, расліннага валакна, воўны або сумесі бавоўны і воўны (**без сінтэтычных валокнаў**) любы колер любы ўзор. Альбо павінна мець гарлавіну футбалкі, надзьмутую*рукі, ногі стуленыя ў запясцях і лодыжках (**чарнавы доказ**). *Надзьмутыя рукі і ногі дазваляюць свабодна рухацца ў локцевых і каленных суставах, а паветра ўнутры стварае клімат-кантроль для скуры і цела. Штучныя валакна не павінны выкарыстоўвацца для адзення або чаго-небудзь, што датыкаецца са скурай чалавека.

Ногі маюць патрэбу ў абароне ад клімату і ўдараў. У групе рызыкі скура, пальцы ног і лодыжкі. Паміж пальцамі ног - ідэальнае месца для інфекцый (**бактэрыі, мікробы, грыбкі, вірусы**). Пальцы ног лёгка стукваюцца. Пальцы ног жыццёва важныя і патрабуюць абароны. Ні пальцаў, ні хады. Лодыжкі стукваюцца, скручваюцца, абодва баляць. Працяглыя траўмы шчыкалаткі прыводзяць да знясільваючай хваробы: артрыту.

Шкарпэткі вырабляюцца з бавоўны, воўны або сумесі бавоўны і воўны (**без сінтэтычных валокнаў**) любы колер любы ўзор. Шкарпэткі маюць часціцы чыстага срэбра (**без сплаву**) уплецены, надаючы антыбактэрыяныя, антымیکробныя і антыстатычныя ўласцівасці, памяншаючы пахі. Шкарпэткі закрываюць ступні на вышыні да 7 см вышэй лодыжак.



Ботымаюць верхнюю ахоўную скуру(без сінтэтыкі), унутраная мяккая скура(без сінтэтыкі), падэшвы скураныя або гумовыя(можа быць перапрацаваны). Чаравікі прызначаны для абароны ног на вышыні да 7 см вышэй лодыжак. Абарона ног, якая не абараняе (Сандалі, тэпцікі, стрынгі)ступні, лодыжкі бескарысныя. Агароджу для ног заўсёды трэба насіць на вуліцы. Хадзіць басанож на вуліцы шкодна для здароўя.



Рукаабарона ў выглядзе пальчатка надзета! Пальчаткі вырабляюць са скуры, бавоўны, воўны або сумесі бавоўны і воўны(без сінтэтычных валокнаў)любы колер любы ўзор.



Сінтэтычная скура - рызыка для здароўя! Скончыць вытворчасць!

На вуліцы заўсёды носяць ахоўную вопратку

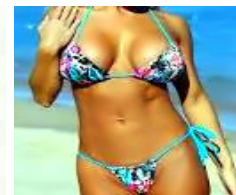
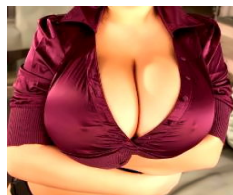
Пазбягайце ганьбы:

Хуткая мода!Кожны год купля новага восенню, зімой, вясной, летам забруджвае навакольнае асяроддзе! Гэта канчаецца!



Дызайнерэтыкетка з'яўляецца элітарнай часткай багацця апартэіду. Цэны на дызайнерскія этыкеткі завышаныя. Выраблена рабскай працай. Створаны для таго, каб нахабна пагарджаць патрабуючымі і беднымі. Гэта канчаецца!

Засмучаныадзенне людзей, якія здзекуюцца з бяздомных. Яны плацяць за тое, каб вопратка выглядала вымытай, наўмысна разарванай і зробленай у ёй дзіркі. Агідна! Гэта канчаецца! Прыцягнуць гэтых людзей да адказнасці!



Недапушчальны дрэс-код: Няхай дрэнныя людзі ведаюць, што яны дрэнь.

Стандарт Новага часу

Стандартныя меры 1 Ms 1

Захавальнік Guardian выкарыстоўвае стандарты New Age(НС)вымяраць.
Абноўленая метрычная версія.Грамадская праца UCG.

Даўжыня базыадзінка:метр(м)~

Раённая базаадзінка:квадратны метр(м²)~3D метр(м³)~

Аб'ёмная базаадзінка:літр(л)~ **База вагі**адзінка:грам(г)

Мера прыставак. Выкарыстоўвайце прыстаўкі з вялікай літары для станоўчых ступеней.

Прэфікс	Сімвал	Магутнасць[]Каштоўнасць
Ёта	Я	10 ^[24] 1 000 000 000 000 000 000 000 000
Зэта	З	10 ^[21] 1 000 000 000 000 000 000 000 000
Еха	Э	10 ^[18] 1 000 000 000 000 000 000 000
Пета	П	10 ^[15] 1 000 000 000 000 000 000
Тэра	Т	10 ^[12] 1 000 000 000 000 000
Гіга	Г	10 ^[9] 1 000 000 000
Мега	М	10 ^[6] 1 000 000
Мірыя	мой	10 ^[4] 10 000
Кілаграм	К	10 ^[3] 1000
Гекта	Х	10 ^[2] 100
Дэка	Д	10 ^[1] 10
база	б	10 ^[0] 1
дэцы	d	10 ^[-1] 0,1
цэнты	в	10 ^[-2] 0,01
мілі	м	10 ^[-3] 0,001
мікра	мк	10 ^[-6] 0,000,001
нана	н	10 ^[-9] 0,000,000,001
піка	стар	10 ^[-12] 0,000,000,000,001
фемта	е	10 ^[-15] 0,000,000,000,000,001
ато	а	10 ^[-18] 0,000,000,000,000,000,001
цэпта	з	10 ^[-21] 0,000,000,000,000,000,000,001
ёкта	у	10 ^[-24] 0,000,000,000,000,000,000,000,001

Даўжыня базыадзінка:метр(м)~ прыстаўкі з малой літары(≤)значэння асн.[0]

Дужкі паказваюць значэнне магутнасці.Адлегласць паміж 2 кропкамі. Прыклад
0..a..10 = 10

Прыстаўка Сімвал Магутнасць[]Каштоўнасць

1 Ёта	Ям	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Зэта	Зм	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 экз	Эм	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Пм	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 Тэра	Тм	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 Гіга	Gm	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Ммм	10 ^[6]	1 000 000
1 Мірыя	Мум	10 ^[4]	10 000
1 кілаграм	Км	10 ^[3]	1000
1 Гекта	Хм	10 ^[2]	100
1 дэка	Дм	10 ^[1]	10
1 метр	м	10 ^[0]	1
1 дэцы	дм	10 ^[-1]	0,1
1 цэнты	см	10 ^[-2]	0,01
1 мілі	мм	10 ^[-3]	0,001
1 мікра	мкм	10 ^[-6]	0,000,001
1 нана	нм	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 піка	вечара	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемта	FM	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 атто	раніцы	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 цэпта	ЗМ	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	ім	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

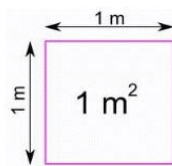
Квадратны метр адзінка: метр(м²)~ прыстаўкі з малой літары(≤)значэння асн.[0]

Дужкі паказваюць значэнне магутнасці.Шырыня, шырыня плошчы, памножаная

Прыклад 10 • 10 = 100 м²

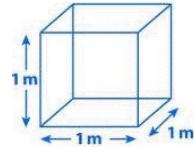
Прэфікс	Сімвал	Магутнасць[]Каштоўнасць	
1 Ёта	Ym ²	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Зэта	Zm ²	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 экз	Em ²	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Pm ²	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 Тэра	Tm ²	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 Гіга	Gm ²	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mm ²	10 ^[6]	1 000 000
1 Мірыя	Mym ²	10 ^[4]	10 000
1 кілаграм	Km ²	10 ^[3]	1000
1 Гекта	Hm ²	10 ^[2]	100
1 дэка	Dm ²	10 ^[1]	10
1 метр	м ²	10 ^[0]	1

1 дэцы	дм ²	10 ^[-1]	0,1
1 цэнты	см ²	10 ^[-2]	0,01
1 мілі	мм ²	10 ^[-3]	0,001
1 мікра	мкм ²	10 ^[-6]	0,000,001
1 нана	нм ²	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 піка	пм ²	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемта	фм ²	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 атто	атм ²	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 цэпта	м ²	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	ум ²	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001



квадратны
метр
(м²)

Кубічны
метр
(м³)



Кубічны метр адзінка: метр(м³)~ прыстаўкі з малой літары(≤)значэння асн.[0]
Дужкі паказваюць значэнне магутнасці.Шырыня, шырыня, глыбіня плошчы,
памножаная.Прыклад 10 • 10 • 10 = 1000 м³

Прэфікс	Сімвал	Магутнасць[]Каштоўнасць	
1 Ёта	Ym ³	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Зэта	Zm ³	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 экз	Em ³	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	Pm ³	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Тэра	Tm ³	10 ^[12]	1 000 000 000 000 000 000
1 Гіга	Gm ³	10 ^[9]	1 000 000 000 000 000
1 мега	Mm ³	10 ^[6]	1 000 000 000 000
1 Мірыя	Mym ³	10 ^[4]	10 000
1 кілаграм	Km ³	10 ^[3]	1000
1 Гекта	Hm ³	10 ^[2]	100
1 дэка	Dm ³	10 ^[1]	10
1 метр	m ³	10 ^[0]	1
1 дэцы	дм ³	10 ^[-1]	0,1
1 цэнты	см ³	10 ^[-2]	0,01
1 мілі	мм ³	10 ^[-3]	0,001
1 мікра	мкм ³	10 ^[-6]	0,000,001
1 нана	нм ³	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 піка	пм ³	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемта	фм ³	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 атто	атм ³	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001

1 цэпта	ЗМ ³	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	уm ³	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

Аб'ёмная базаадзінка:літр(л)~ прыстаўкі з малой літары(≤)значэння асн.[

0]Дужкі паказваюць значэнне магутнасці.Гучнасць паміж 2 тактамі.

Прыклад 0..а..10 = 10

Прэфікс	Сімвал	Магутнасць[]Каштоўнасць	
1 Ёта	Yl	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Зэта	Зл	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 экз	эл	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000
1 Пета	мл	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000 000
1 Тэра	Тl	10 ^[12]	1 000 000 000 000 000
1 Гіга	Гл	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	мл	10 ^[6]	1 000 000
1 Мірыя	Мул	10 ^[4]	10 000
1 кілаграм	Кл	10 ^[3]	1000
1 Гекта	Хл	10 ^[2]	100
1 дэка	Дl	10 ^[1]	10
1 літр	л	10 ^[0]	1
1 дэцы	дл	10 ^[-1]	0,1
1 цэнты	скл	10 ^[-2]	0,01
1 мілі	мл	10 ^[-3]	0,001
1 мікра	мкл	10 ^[-6]	0,000,001
1 нана	nl	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 піка	мл	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемта	фл	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 атто	інш	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 цэпта	зл	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	іл	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001



Аб'ём
(л)

Вага
(г)



База вагіадзінка:грам(г)~ прыстаўкі з малой літары(≤)значэння асн.[0]

Дужкі паказваюць значэнне магутнасці.Вага паміж 2 мерамі. Прыклад

0..а..10 = 10

Прэфікс	Сімвал	Магутнасць[]Каштоўнасць	
1 Ёта	Yg	10 ^[24]	1 000 000 000 000 000 000 000 000 000
1 Зэта	Зг	10 ^[21]	1 000 000 000 000 000 000 000 000
1 экз	напр	10 ^[18]	1 000 000 000 000 000 000 000

1 Пета	пг	10 ^[15]	1 000 000 000 000 000
1 Тэра	Tg	10 ^[12]	1 000 000 000 000
1 Гіга	Gg	10 ^[9]	1 000 000 000
1 мега	Mg	10 ^[6]	1 000 000
1 Мірыя	Mg	10 ^[4]	10 000
1 кілаграм	кг	10 ^[3]	1000
1 Гекта	Hg	10 ^[2]	100
1 дэка	Dg	10 ^[1]	10
1 грам	г	10 ^[0]	1
1 дэцы	dg	10 ^[-1]	0,1
1 цэнты	cg	10 ^[-2]	0,01
1 мілі	мг	10 ^[-3]	0,001
1 мікра	мкг	10 ^[-6]	0,000,001
1 нана	нг	10 ^[-9]	0,000,000,001
1 піка	стар	10 ^[-12]	0,000,000,000,001
1 фемта	fg	10 ^[-15]	0,000,000,000,000,001
1 атто	аг	10 ^[-18]	0,000,000,000,000,000,001
1 цэпта	зг	10 ^[-21]	0,000,000,000,000,000,000,001
1 йокто	yg	10 ^[-24]	0,000,000,000,000,000,000,000,001

ПС-1(Упакоўка стандартная)пакрывае спажывецкія патрэбы:сумленна лёгка параўноўваць колькасць прадуктаў, упакоўку.Упакоўка падлягае перапрацоўцы.

Урад павінен стандартызаваць памер змесціва ўпакоўкі: суцэльны(грам, кг), вадкасць (літр).Стандарт павінен распаўсюджвацца на камерцыйную, прамысловую і асабістую ўпакоўку.Упакоўка таксама павінна падлягаць перапрацоўцы.

Стандартная табліца ўпакоўкі апекуноў Сусвету.

Салідныя вагі(г, кг)і вадкія гіры(л)можна запакоўваць, распаўсюджваць, прадаваць толькі ў 14 колькасцях, паказаных у табліцы.

10 мг > 20 мг > 50 мг > 100 мг 200

мг > 500 мг > 1 г > 10 г > 50 г 100 г

> 200 г > 500 г >

1 кг > 2 кг > 5 кг > 10 кг > 50 кг 100 кг

> 500 кг > 1000 кг > 2000 кг



10 мл > 20 мл > 50 мл > 100 мл

200 мл > 500 мл >

л > 10 л > 50 л > 100 л > 200 л

500 л > 1000 л > 2000 л

Стандарт Новага часу

Упакоўка стандартная 1 Ps 1

Пс 1(Стандартная ўпакоўка)ахоплівае патрэбы спажыўцоў: лёгка параўноўваць колькасць і ўпакоўку прадуктаў.Упакоўка падлягае перапрацоўцы і біяраскладанню.**Ps 1** грамадская праца UCG.

Стандартная табліца ўпакоўкі Universe Custodian Guardians

Цвёрдыграмг
Кілаграмкг
ТонаТ



вадкасцьмілілітраўмл
літрл
КілалітрКл

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

1кг> 2кг> 5кг> 10кг> 20кг> 50кг> 100кг> 200кг> 500кг> 1Т>2Т>5Т>
10Т>20Т>50Т>100Т>200Т>500Т>

1мл> 2мл> 5мл> 10мл> 20мл> 50мл> 100мл> 200мл> 500мл> 1л>2л>5л>10л>20л>50л>100л>200л>500л>

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

Кіраўніцтва для спажыўцоў

Цвёрдыя, Вадкія вагі паказваюць цану за 1 кг, 1 л.

Для параўнання коштаў, + фактычная вага і кошт.

Прадукт зсамы нізкі кг,лцана такаяГандлюйцеся!

Падманлівыўпакоўка(махлярства спажыўцоў)

Эканоміка, арыентаваная на прыбытак, дазваляе амаральным злачынцам**Падманная ўпакоўка**(падман спажыўцоў).Спажыўцы маюць патрэбу ў абароне ад падманных, несумленых, паразітычных, драпежных, прагных спекулятараў, вытворцаў і рознічных гандляроў, якія выкарыстоўваюць «падманную ўпакоўку».(памяншэнне памеру кантэнту) скарыстацца(сарваць)спажыўцоў.

Прыклады таго, як працуе хлуслівая, несумленая, сквапная сістэма.

Прадукт пастаўляецца ў ўпакоўцы па 0,440 кг з выкарыстаннем фірмовай этыкеткі. Той жа прадукт таксама пазначаны як хатні брэнд рознічнага гандлю, але змест ўпакоўкі паменшаны да 0,415 кг. Гэта робіцца для таго, каб рознічны гандляр мог прадаваць сваю хатнюю марку па больш нізкай цане, чым марка вытворцы.Гэта дурань(падман, несумленны, прагны трук)спажывец думае, што хатні брэнд з'яўляецца здзелкай з-за яго больш нізкай цаны. Калі насамрэч спажывец атрымлівае менш прадукту, эканоміі няма. Часам спажывец плаціць больш.

Падман спажыўцоў!!!СПАДАРЫНЯЗ

Вытворца расфасоўвае свой прадукт у ўпакоўку па 0,440 кг. Іншы брэнд выкарыстоўвае ўпакоўку такога ж памеру, але падманным, несумленным, махлярскім і прагным спосабам змяшчае толькі 0,425 кг прадукту. Калі прадукты прадаюцца па той жа цане, 2-вытворца атрымлівае большы прыбытак. Спажывец атрымлівае менш прадукту за тую ж суму грошай. Спажывец быў падмануты. Калі 2-вытворца прадае па больш нізкай цане, яго тавар выглядае выгадна. Таму што ў 2 менш прадукту ўпакоўка, таму яна павінна прадавацца танней, і гэта больш не будзе здзелкай. 2-вытворца спадзяецца падманным, несумленным, прагным спосабам, што спажывец не будзе правяраць вагу, бо яго ўпакоўка падобная на тавары канкурэнтаў. **Падман спажывцоў! СПАДАРЫНЯ R3**

Упакоўка часта пастаўляецца з не поўным зместам (вялікая ўпакоўка). Упакоўка разлічана на 6 прадметаў, але змяшчае толькі 5. Гэты падман прызначаны для таго, каб падмануць спажывцоў, паверыўшы, што яны атрымліваюць больш, чым атрымліваюць на самой справе! **Падман спажывцоў!!! СПАДАРЫНЯ R3**

Атрымлівайце менш > плаціць больш! Вытворца дадае менш солі, цукру. Пазначае тавар "Зніжка" і даражэй! Зніжэнне - гэта данесці да спажывца дадатковыя выдаткі (нешта вынятае, паменшанае). Таму патрэбна больш высокая цана. Няпраўда, дадатковых выдаткаў няма. Вытворца паклаў менш, таму цана павінна быць ніжэй. **Падман спажывцоў!!! СПАДАРЫНЯ R3 Паменшыць азначае пакласці менш.**

Імпартныя тавары, спакаваныя так, каб выглядаць як мясцовыя. Махлярства спажывцоў **СПАДАРЫНЯ R3**. Мясцовы прадукт, упакаваны так, каб выглядаць замежным, імпартным. Махлярства спажывцоў **СПАДАРЫНЯ R3**.

Трэба рабіць!

Урад павінен стандартызаваць памер змесціва ўпакоўкі ў адпаведнасці са стандартам Custodian Guardian New Age, Ps 1. Стандарты прымяняюцца да камерцыйнай, прамысловай і асабістай упакоўкі. **Нататка!** Імперскія меры састарэлі. Уся ўпакоўка падлягае перапрацоўцы.

Канец Падманная ўпакоўка

Устанавіць UCGPs 1 (Стандартная ўпакоўка) Падтрымка стандарту ўпакоўкі Ps 1 караць за падманную ўпакоўку

Кіраўніцтва для спажывцоў!

Цвёрдыя, Вадкія вагі паказваюць цану за 1 кг, 1 л.
Для параўнання коштаў + фактычная вага і кошт.

Прадукт зсама нізкі кг, л, цана такая Гандлюйцеся!

Стандарт Новага часу

Норма сну 1 Ss 1

Сон неабходны для жыццядзейнасці чалавечага арганізма. 7 гадзін павінна быць дастаткова. Недахоп сну прыводзіць да смерці, але толькі пасля вельмі пакутлівага пераходу праз дэпрэсію і ўспышкі вар'яцтва.



Для таго, каб атрымаць спакойны бадзёры сон, пакой павінна быць максімальна цёмнай, і павінна адсутнічаць унутраны і знешні шум. Мясцовае самакіраванне (Шыр) павінны ўвесці начную каменданцкую гадзіну! Заўвага: нармальна мець 2 сну з перапынкам паміж імі. 1 вул сон складае каля 3,5 гадзін з 1,5-гадзінным перапынкам і 3,5-гадзінным сном.

Дэфіцыт сну пазбаўляе арганізм яго лячэбнай здольнасці, уплываючы на сардэчныя, імунныя, эндакрыналагічныя, нейралагічныя, псіхалагічныя і агульныя анабалічныя функцыі. Недастатковы сон можа прывесці да апноэ, атлусцення, рэзістэнтнасці да інсуліну і хранічнай дэпрэсіі. Дэфіцыт сну можа прывесці да смерці. Вымушаны дэфіцыт сну класіфікуецца як катаванне.

Здаровы сон - гэта рух падчас сну, лежачы прама або з прыпаднятымі каленямі, на спіне, на баку або на жываце. Сон звязаны з балансаваннем наступных сістэм: кортίζола, мелатоніна, гармона росту, інсуліну, норадреналіна, пратактынію, сератоніна.. Сон, наша вага звязаны: 2 гармоны (Лептан, Reline) працаваць над кантролем пачуцці голаду, сытасці. Недахоп сну робіць вас менш задаволенымі пасля ежы, жаданне больш ежы прыводзіць да пераядання (атлусценне). Хаджэнне ў сне - гэта захворванне, якое патрабуе медыцынскай дапамогі.

Павінна быць цёмна, павінна быць ноч. Для спакойнага бадзёрага сну ў спальні павінна быць максімальна цёмна. Абавязкова адсутнасць унутраных і знешніх шумоў Шыр павінны рэалізаваць Начная каменданцкая гадзіна! З моманту апошняга кармлення павінна прайсці 1 гадзіна. Чысціць зубы і мыць усё цела перад сном. Набажэнства «Сонная малітва».

спаць малітва

1 Бог чакае пачуць ад вас

Дарагая 1 Бог, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету
Абарані мяне, калі я найбольш уразлівы
Абарані мяне ад трывожных злых думак, дазволь мне
мець спакойны, гаючы, ажыўляючы сон, не дазваляй
турботам парушыць мае мары, сон, дазволь мне
памятаць толькі салодкія сны
Для славы 1 Богі дабро чалавецтва



Гэтая малітва ўжываецца перад сном!



Падчас 1,5-гадзіннага перапынку на сон

Людзі ўстаюць, ідуць у туалет..Перад тым, як легчы, зрабіце начную гімнастыку, выпіце вады.Тыя, што не ўстаюць, моляцца, чытаюць, пішуць, пары балбатаюць, дружаць(людзі больш расслабленыя, лепш зачаць), ...

Начныя практыкаванні

1вулПрактыкаванне:Размесціце далоні*рукамі да вонкавага боку каленяў.Націсніце рукі ўнутр, калені вонкі, затрымаецца на 2 секунды (Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы).Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.*варыянт выкарыстоўваць кулакі

2йПрактыкаванне:Сціснуць кулакі*прыкладзеце іх да ўнутранага боку каленяў. Націсніце кулакі вонкі і калені ўнутр, затрымаецца на 2 секунды(вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, жываце).Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.*варыянт выкарыстоўваць плоскія далоні

3рдПрактыкаванне:Сагнуць рукі(90%)на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, згінаючы пальцы, павярнуць правую руку ўніз, згінаючы пальцы.Туга злучыце пальцы.Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, затрымаецца на 2 секунды(Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях).Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.

4тысПрактыкаванне:Сагнуць рукі(90%)на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, правую - у кулак.Змесціце кулак у руку, націсніце ўніз, адначасова націсніце адкрытую руку ўверх, утрымлівайце 7 секунд. Зваротная паслядоўнасць, утрымлівайце 7 секунд(вы адчуваеце напружанне ў руках, руках, шыі, грудзях).Паслабцеся, удыхніце і выпіце вады, ляжце, добра спіце. Без паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць да кожнага практыкаванні наступнае:Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, затым нахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленямі(Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце).Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.

Ёсць перадумовы перад тым, як легчы спаць.

Ёсць шклянку(без пластыка)заліваюць 0,2 л фільтраванага вады(нічога не дададзена)на кожнай тумбачцы.Кожны вечар перад сном стаўце шклянку на тумбачку.Нататка!Піце на ноч кожны раз пасля наведвання туалета або пры сухасці ў горле, адпачывайце раніцай.Майце 1 шклянкую міску залацістага адцення(1 толькі для парных)які змяшчае травяной адвар на тумбачцы каля акна.

Пакоймаксімальна цёмны з адсутнасцю ўнутраных, знешніх шумоў. Шыр(мясцовае самакіраванне)павінны ўвесці начную каменданцкую гадзіну. Падлогу, сцены, столь у памяшканні складаюць цыклон-, вогнеўстойлівыя і вільгацятрывалыя зборныя жалезабетонныя пліты з зялёным пігментам. Прыборы, якія вырабляюць электрамагнітныя хвалі(кампутар, ацяпленне, тэлевізар, радыё, тэлефоны, ложка з рухавіком, вадзяныя ложка)трэба трымаць па-за памяшкання. Гэтыя хвалі перарываюць натуральныя цыклы сну. Цэнтральнае ацяпленне(пар, гарачая вада), астуджэнне адбываецца за кошт натуральнай цыркуляцыі паветра.Тэмпература ў памяшканні 17-19°C.

Памер пакоя(унутраная мера ў метрах)2 памеру, 4 сцяны:Вышыня 2,15 м, даўжыня 3,15 м, шырыня 2,15 м. Халасты(дарослы)Двух'ярусная(дзеці): 2 адноспальныя ложка, 1 ніжняя(самы малады)+ 1 зверху.

Вышыня 2,15 м, даўжыня 3,15 м, шырыня 3,20 м. Двайны(пара): 2 адноспальных ложка побач адзін з адным. Ён спіць з боку дзвярэй.

Сцены пакоя4 сцены са зборнага жалезабетону.Усе сцены і столь зялёнага колеру, супраць цвілі, цвілі, антыстатык. 1 сцяна з рассоўнымі дзвярыма (В 2,05 м, Ш 0,9 м) гарызантальны 0,2 м ад халата. 1 сцяна з акном, якое выходзіць на ўзыход сонца(усе бакі 0,7 м)1 м падлогі(шырыня: гарызантальны цэнтр). 1 суцэльная сцяна(бок галавы) мае 0,9 м падлогі, толькі 1 ложка(шырыня: гарызантальны цэнтр). 1 суцэльная сцяна (нажны бок)мае гардэроб ад падлогі да столі на поўную шырыню пакоя(Глыбіня 0,5 м, скрыні, паліцы, штанга для халата), рассоўныя дзверы.

Паверх пакоя(без дывана):Падлогу трэба мыць вільготнай швабрай, не слізгаць, быць антыстатычным, супраць цвілі, цвілі, гігіенічным.

Акно пакоя(слізгаценне па гарызанталі):Гарызантальнае рассоўнае акно з таніраваным шклопакетам. Унутраны памер квадратнай недраўлянай рамы: 0,7 м х 0,7 м.Замест вонкавых аканіц няма штор і гардзін(зачыняецца)ўнутры гарызантальных рассоўных сетак ад насякомых.

Дзверы пакоя(слізгаценне па гарызанталі): Дзверы - гэта на самай справе 2 гарызантальныя рассоўныя дзверы:Унутраны, цвёрды, які зачыняецца ўнутры вонкавага адтуліны.Знешні, дзвярная сетка ад насякомых, якая зачыняецца, з аднабаковым аглядам.

Нумар чысты: «Сродак для мыцця столі і сцен» мае антыбактэрыйныя, антыбактэрыйныя, антыстатычныя здольнасці супраць цвілі і цвілі.«Door and Robecleaner» мае антыстатычныя, антыбактэрыйныя, супраць пылавых кляшчоў, супраць бактэрыцыдных сродкаў, супраць цвілі.'Сродак для мыцця вокнаў мае здольнасць прадухіляць разводы, блікі і кандэнсат.

Папярэджанне!Ніякага інсектыцыду! Сачыце за забруджанасцю «радонам»!

База,Матрацперадумовы: падстава павінна даваць цвёрдую структурную падтрымку матрацу і забяспечваць прыток паветра да матраца.Матрац павінен захоўваць натуральныя выгібы пазваночніка ў любым становішчы сну.

Падстава трывалае, бясшумнае. Ён не дае электрычных магнітных хваль (з рухавіком). Павінен быць гарызантальны ўзровень (без нахільных частак). Падстава мае 7 здымных планак з цвёрдага дрэва (сушаны, вытрыманы) шырыня ложка. Аснова не змяшчае пылавых кляшчоў. Ён цалкам вытрымлівае вагу ў 150 кг (адзіночны) мае гарантыю 14 гадоў. Для спакойнага аднаўляючага сну стомленаму цале лепш за ўсё легчы на матрац. Ціск на апорныя ўчасткі цела павінен быць мінімальным. Мікраклімат матраца павінен змякчаць яго тэмпературу.

База, Матрац памер (вымяраць у метрах). Знешняя рама складае 0,09 м ад падлогі. Забеспячэнне цыркуляцыі паветра, уборка пад ложкамі. Унутраная рама: шырыня 1,06 м, даўжыня 2,06 м (прыдатная шырыня матраца 1,05 м, даўжыня 2,05 м). Унутраны каркас мае 7 свабодных драўляных планак: шырыня 1,06 м, таўшчыня 0,03 м, прамежкі паміж планкамі 0,03 м (павялічвае цыркуляцыю паветра ў матрацы), адлегласць паміж падлогай, планкамі 0,1 м. Пустая прастора паміж падлогай і ламелей прызначана для цыркуляцыі паветра, ачысткі (не захоўванне) трымаць яго пустым. Памер матраца: шырыня 1,05 м, даўжыня 2,05 м. **Нататка!** Ёсць толькі 1 аднаспальны ложак Base матраца. Пары маюць 2 аднаспальныя ложка з базавымі матрацамі побач.

Ядро матраца цалкам вытрымліваюць масу цела ў 150 кг. Гарантыя 7 гадоў. Гіпаалергенны, падтрымлівае, размяркоўвае вагу цела, здымае кропкі ціску, умераная тэмпература, устойлівы да грыбкоў, без хлорфторвугляродаў.

Наматраснік (іх 2: пратэктар, знешні) абедзве чахлы можна сціраць у пральнай машыне. Чахол-пратэктар мае зашпільку-маланку, каб пачынаць можна было мыць, дапаўняць, папаўняць. Пратэктарная вечка мае часціцы чыстага срэбра (без сплаву), уплеченыя ў наданне антыбактэрыяльных, антымікробных, антыстатычных уласцівасцей, якія ўтрымліваюць пахі. Вонкавае пакрыццё - гэта баваўняная прасціна, пратэктарная накладка, стрыжань матраца. Эластычныя палоскі ўтрымліваюць яго на месцы. **Нататка!** Пры наведванні (адпачынак) вазьміце з сабой чахлы для матрацаў (абодва).

Матрац чысты кожныя 7 гадоў матрац замяняецца на новы 1. Заменены матрац згарае! Кожныя 7 тыдняў абедзве чахлы трэба мыць з мыйным сродкам, які ліквідуе плямы, пахі, асвятляе, растварае тлушч, крухмал, бялок і прамывае прастай вадой з вадой з тэмпературай 60°C. (Увага! Забаронена хімічystка). Сушка павінна адбывацца на натуральным струмені паветра, ветрыку (без сушылікі), цені (без прамых сонечных прамянёў).

Папярэджанні! Ніколі не выкарыстоўвайце паўторна і не перадавайце матрацы, якія былі ва ўласнасці. Ніколі не дзяліцеся чахлом для матраца. Сумеснае выкарыстанне рызыкуе распаўсюджванне інфекцыйных захворванняў.

падушка, Коўдра неабходныя ўмовы: дызайн падушкі падтрымлівае пазваночнік у натуральным становішчы, ліквідуе кропкі ціску і падтрымлівае розныя пазіцыі сну (бок, спіна, живот). Дызайн коўдры павінен зрабіць тое ж самае.

Дызайн падушкі мае магчымасць распушвання, каб адпавядаць унікальнай паставе сну карыстальніка і павялічваць кровазварот на твары. Канструкцыя падушкі гіпаалергенная, не ўтрымлівае таксінаў, яе можна сціраць у пральнай машыне. **Дызайн падушкі падтрымлівае спальнае месца** вагою да 150 кг.

Коўдра мае чыстае срэбра(без сплаву)часціцы, уплеченыя ў надаючы антыбактэрыяныя, антымікробныя, антыстатычныя ўласцівасці стрымліваюць пахі. Канструкцыя коўдры мае магчымасць забяспечыць эфектыўнае размеркаванне цяпла і цыркуляцыю паветра. **Дызайн гіпаалергенны, не ўтрымлівае таксінаў і яго можна сціраць у пральнай машыне.**

Кожны чалавек павінен спаць са сваёй уласнай коўдрай. **чаму?**

Вырыванне коўдры падчас сну партнёр бярэ ўсю коўдру, не накрываючы вас. **Чарнавіка** бодва шпалы паварочваюцца ў процілеглы бок, ствараючы шчыліну, дзе халоднае паветра выклікае дрыжыкі. **Нездарова** еперадаюцца любыя інфекцыйныя захворванні. **Нататка!** Пры наведванні (адпачынак) вазьміце з сабой сваю коўдру, падкоўдранік (абодва). Тое ж самае ставіцца і да «Сцэнарнай сумкі з капюшонам».

Коўдраная сумка з капюшонам пакун рэкамендуе для халодных начэй і хвароб, якія маюць патрэбу ў пастаянным цяпле, «сумку з коўдрай з капюшонам». Ён дае ўтульны райскі сон. "Коўдравая сумка з капюшонам" - гэта спальны мяшок, зроблены ў адпаведнасці са стандартам Quilt! Ён мяккі, прыемны, зручны для скуры з раўнамерным размеркаваннем цяпла, яго можна сціраць у пральнай машыне.

падушка, Коўдра, Памер сумкі з капюшонам(вымяраць у метрах) Памер падушкі: шырыня 0,8 м, даўжыня 0,4 м; Памер коўдры: шырыня 1,40 м, даўжыня 2,15 м Памер сумкі Quilt з капюшонам: шырыня 1 м, даўжыня 2,15 м.

падушка, Коўдра, Начынне для коўдры з капюшонам(Не: пер'е, сена, анучы, салома) гіпоалергенныя, захоўваюць эластычнасць падушкі, можна сціраць у пральнай машыне.

Чахол для падушкі(іх 2: унутраны, знешні), **Коўдра, Коўдраная сумка з капюшонам**. Унутраны чахол падушкі мае маланку, каб можна было напаўняць, дадаваць, замяняць, мыць. Унутранае пакрыццё мае чыстае срэбра(без сплаву)ўплеченыя часціцы, якія надаюць антыбактэрыяныя, антымікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, стрымліваюць пахі. Знешні чахол для падушкі і коўдры зроблены са 100% бавоўны і мае маланку. **Чахол для сумкі Quilt з капюшонам** мае чыстае срэбра(без сплаву)ўплеченыя часціцы, якія надаюць антыбактэрыяныя, антымікробныя, антыстатычныя ўласцівасці, стрымліваюць пахі. Ён мае маскітныя кішэні на маланкі, якія выкарыстоўваюцца для кіравання цяплом і цыркуляцыі паветра.

Падушка, коўдра, коўдра з капюшонам: чыстыя(гарачая вада, без сушылкі, без хімчысткі) кожныя 7 тыдняў. падушка(начынне, абедзве вкладки), Коўдру, коўдру з капюшонам мыюць з мыйным сродкам, які ліквідуе плямы, пахі, асвятляе, растварае тлушч, крухмал, бялок і прамывае прастай вадой у вадзе з тэмпературай 60°C.(Без хімчысткі). Сушка на вуліцы ў натуральным струмені паветра, ветрыку(без сушылкі), цень(без прамых сонечных прамянёў).

Патрабаванні да мэблі для спальні:

Іншая мэбля для спальні складаецца з 2 арт(Падгалоўе ложка, тумбачка) ніякая іншая мэбля не павінна загрузвацца пакой. Мэбля для спальні функцыянальная, антыстатычная, не вылучае атрутных пароў, павінна быць з масіва драўніны. Маюць закругленыя краю, куты. Не маюць убудаваных прыбораў, якія вырабляюць электрамагнітныя хвалі(ТБ, радыё, тэлефоны, камп'ютар, ацяпленне, вадзяныя ложка з рухавіком). **Нататка!** Выкарыстоўвайце толькі масіўную драўніну, а не клееную драўніну (ДСП, фанера..).

Падгалоўе ложка(суцэльная высушаная састарэлая драўніна) уяўляе сабой масіўную драўляную панэль, якая мацуецца да рашотнага падставы ложка. Памер падгалоўя: шырыня 1,10 м(адзіночны), выш. 0,5м. Павінны мець закругленыя краю, куты. **Нататка!** У парных разрадах выкарыстоўваюцца 2 адзіночныя побач адзін з адным.

Тумбачка(суцэльная высушаная састарэлая драўніна) мэбля з 2 скрынямі. Памер: шырыня 0,7 м, глыбіня 0,4 м, вышыня 0,35 м. Тумбачка размяшчаецца з боку акна падставы. Двойная іншая тумбачка знаходзіцца на супрацьлеглым баку падставы.

Акэсуары для тумбачкі: Шклянка для піцця і шкляная чаша залатога адцення Шклянка для піцця(без пластыка) заліваюць 0,2 л фільтраваныя вады(нічога не дададзена) на кожнай тумбачцы. Кожны вечар перад сном стаўце шклянку на прыложкавыя тумбачку. **Нататка!** Піце на ноч кожны раз пасля наведвання туалета або пры сухасці ў горле, раніцай выпіце адпачынак.

1 Шкляная чаша залатога адцення(1 толькі для парных) які змяшчае травяной адвар на тумбачцы з боку акна. Калі сумесь выпараецца, яна вылучае карысныя пары. Травяны адвар складаецца з 7 траў: **Рамонак** (*Matricaria chamomilla*), **Эўкаліпт**(эўкаліпт шарападобны), **Хмель**(*humulus lupulus*), **Ісоп**(*Nysopus officinalis*), **Лаванда**(лаванда лекавая), **меліса**(меліса лекавая), **Ружа**(ружа дамаскіна).

Чыстка мэблі(драўніна): Працярыце сухой тканінай з мікрафібры. **Шкло:** Вымыць у антыбактэрыяльным сродку для мыцця посуду, затым прамыць у фільтраванай вадзе, высушыць баваўняным ручніком.

Фільтр для вады фільтраванне, каб паменшыць: мыш'як, азбест, хлор, хлараформ, карбанатная цвёрдасць, медзь, бруд, гербіцыды, цяжкія металы, свінец, пестыцыды, іржа,...

Перадумовы сукенкі:

Ёсць 2 выгляду сукенак: Начная кашуля, Халат. Начная кашуля апранаецца ў ложка. Халат апранаецца пры выхадзе з пакоя. Сукенкі носяць Ён, Яна. **Папярэджанне!** Ніколі не дзяліцеся сукенкай. Абмен

рызыка распаўсюджвання інфекцыйных захворванняў.

Начная кашуля - гэта начная адзенне ў падлогу з вольна звісаючымі рукавамі з бавоўны (100%). Можа быць 1 колеру або рознакаляровым. Начная кашуля свабодная, каб паветра цыркуляваў вакол цела. Больш нічога пад начную кашулю нельга апранаць. Начная кашуля сціраецца раз на тыдзень, за выключэннем выпадкаў моцнага забруджвання, калі яе мяняюць на іншую начную кашулю.

Халат мае шалёвы каўнер, зашпілку на станы, 2 кішэні па баках, доўгі рукаў, даўжыню да каленяў. Гэта з шаўковага атласа. Можа быць 1 колеру або рознакаляровым. Па-над начной кашулі апранаецца халат. Халат сціраецца кожныя 4 тыдні, за выключэннем выпадкаў моцнага забруджвання пры абмене на іншы халат.

Абутак (тэпцікі..) варта насіць з халатам. Сукенка чыстая (гарачая вада, без сушылкі, без хімчысткі) Кожны тыдзень мыецца начная сукенка і кожныя 4 тыдні - халат з мыльным сродкам, які ліквідуе плямы, пахі, асвятляе, растварае тлушч, крухмал, бялок і змывае прастай вадой у вадзе з тэмпературай 60°C. (Без хімчысткі). Сушка на вуліцы ў натуральным струмені паветра, ветрыку (без сушылкі), цень (без прамых сонечных прамянёў).

Добрай раніцы, пацягніцеся, устаньце, выпіце шклянку адфільтраванай вады, схадзіце ў туалет, зрабіце "Daily Fit". (Практыкаванні) "пакланенне" "Штодзённая малітва", памыць твар і рукі, паснедаць, апрануцца. Праверце свой «Планіроўшчык». Цяпер вы гатовыя да жыццёвага вопыту. Пры выхадзе на вуліцу апранайце ахоўную вопратку і абарону галавы.

