

## नए युग के मानक

कस्टोडियन गार्जियन न्यू एज के साथ सीजीएनए मानक आते हैं। 4 हैं। वे एक सामुदायिक सेवा हैं!

## जलवायु संरक्षण मानक 1 सीपी 1

मानव शरीर को जीवित रहने के लिए जलवायु संरक्षण की आवश्यकता है! जलवायु खतरे: Sun (विकिरण), तापमान (गरम ठंडा), भीगा हुआ (सर्द, हाइपोथर्मिया), हवा (जला, सर्द, धूल). जलवायु सुरक्षा में सिर की सुरक्षा, सुरक्षात्मक कपड़े, सुरक्षात्मक जूते शामिल हैं। मानव शरीर के लिए खतरा नंगी त्वचा (नग्नता) तत्वों के संपर्क में

## उपाय मानक 1 एमएस 1

कस्टोडियन गार्जियन नए युग के मानकों का उपयोग करते हैं (एनए) मापने के लिए। एक अद्यतन मीट्रिक संस्करण। एक यूसीजी सामुदायिक सेवा।

लंबाई आधारइकाई: मीटर (एम) ~ क्षेत्र आधारइकाई: वर्ग मीटर (एम<sup>2</sup>) ~ 3 डी मीटर (एम<sup>3</sup>) ~  
वॉल्यूम बेसइकाई: लीटर (एल) ~ वजन आधारइकाई: चना (जी)

## पैकेजिंग मानक 1 पीएस 1

पीएस 1 (पैकेजिंग मानक) उपभोक्ता की जरूरतों को शामिल करता है: उत्पाद की मात्रा और पैकेजिंग की तुलना करने के लिए आसानी से ईमानदार। पैकेजिंग रिसाइकिल करने योग्य और बायोडिग्रेडेबल है। Ps 1 एक यूसीजी सामुदायिक सेवा।

## नींद मानक 1 एसएस 1

मानव शरीर के जीवित रहने के लिए नींद की आवश्यकता होती है। 7 घंटे करना चाहिए। नींद की कमी मौत की ओर ले जाती है, लेकिन केवल अवसाद और पागलपन के विस्फोट के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक संक्रमण के बाद।

**AS it is Written It Shall Be**



## नए युग मानक

### जलवायु संरक्षण मानक 1

### सीपी 1

मानव शरीर को जीवित रहने के लिए जलवायु संरक्षण की आवश्यकता है!

**जलवायु खतरे:** रवि(विकिरण), तापमान(गरम ठंडा), भीगा हुआ(सर्द, हाइपोथर्मिया), हवा(जला, सर्द, धूल). जलवायु संरक्षण में सिर की सुरक्षा, सुरक्षात्मक कपड़े, सुरक्षात्मक जूते शामिल हैं। मानव शरीर के लिए खतरा नंगी त्वचा(नग्नता) तत्वों के संपर्क में

**नेत्र सुरक्षा** 2 खंडों में विभाजित है: व्यावहारिक: सिंगल लेस(छज्जा). फ़ैशन: 2 लेस(चश्मा).

1. रिम: हर तरफ हवाई कणों को बाहर रखने की जरूरत है(नीचे, किनारे, ऊपर). ब्रेक प्रतिरोधी होना चाहिए(बैठने पर टूटता नहीं है). कोई भी रंग सजावटी हो सकता है।

2. लेस(एस): अटूट, अत्यधिक खरोच प्रतिरोधी, यूवी किरणों को अवरुद्ध करना, फॉगिंग नहीं करना, चकाचौंध को समायोजित करना(गहरा, हल्का, हल्का, गहरा बदलता है).

### आंखों की सुरक्षा हमेशा पहनी जाती है जब बाहर!

दस्तक के खिलाफ वी हेलमेट सिर की सुरक्षा। बालों और सिर को ठंड, गीले, अत्यधिक विकिरण और प्रदूषण से सुरक्षा की आवश्यकता होती है। सिर को भी दस्तक से सुरक्षा की जरूरत है: एक वी हेलमेट इन बिल्ड जीपीएस ट्रैकर, फोन, वीडियो-रिकॉर्डर..

बाहरी खोल धातु या सिंथेटिक है। इसमें एक मिडलाइन रिज है(सजाया जा सकता है, आलूबुखारा). एक चमड़े की ठोड़ी का पट्टा एक माइक्रोफोन रखता है। छज्जा बगल में घुमावदार है, सीधे ऊपर, नीचे, अटूट, अत्यधिक खरोच प्रतिरोधी, यूवी किरणों को रोकता है, फॉगिंग नहीं करता है, चकाचौंध को समायोजित करता है(गहरा, हल्का, हल्का, गहरा). हेलमेट में नेक प्रोटेक्टर के रूप में लेदर बैंक है।

वी हेलमेट में चमड़े की पैडिंग होती है। पैडिंग में एंबेडेड ईयर पीस हैं। **एबालाक्लाव(बेनी)** या **के स्कार्फ** हेलमेट के नीचे पहना जा सकता है। हेलमेट की अंदरूनी परत को पसीने, रूसी, ग्रीस से साफ रखने के लिए। बाहरी गौण: उज्ज्वल प्रकाश, अवरक्त प्रकाश दीपक; एक कैमकॉर्डर।

**बालाक्लाव(बेनी)** केवल आंखों को उजागर करते हुए पूरे सिर को ढके। ऊन से बुना हुआ है या कपास और ऊन का मिश्रण है(कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं). कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है शीर्ष पर सजावटी पोंम पोंम हो सकता है। जब किसी चेहरे और गर्दन की सुरक्षा की आवश्यकता नहीं होती है तो बालाक्लाव को रोल अप किया जा सकता है और 'बीनी' बन सकता है।



**के-स्कार्फ** पूरे सिर को ढक सकता है केवल आंखें उजागर कर सकता है (अधिकतम सुरक्षा). यह एक सिर ढकने और एक घूँघट के रूप में कार्य करता है। ऊन से बुना हुआ है या कपास और ऊन का मिश्रण है(नहीं)



सिंथेटिक फाइबर). कोई भी रंग या पैटर्न हो सकता है।

बालाकलावयाके-स्कार्फदोनों नाक और मुंह को ढककर रक्षा करते हैं। सांस लेने में होने वाले प्रदूषण, घातक संक्रामक रोगों और चुभने वाले कीड़ों से बचा जाता है। शुष्क और ठंडी हवा के प्रभाव को कम करता है। एलर्जी और अस्थमा कम होता है। संक्रामक रोग फैलाना शामिल है।

## सिर की सुरक्षा हमेशा पहनी जाती है जब बाहर!

सुरक्षात्मक कपड़े शरीर को जलवायु, रोग, प्रदूषण से बचाने के लिए आवश्यक है। सुरक्षात्मक कपड़े आरामदायक, उपयोगी, किफायती होने चाहिए। सुरक्षात्मक कपड़ों में सिर को ढकना, कपड़े, मोजे, पैर की सुरक्षा शामिल है। सुरक्षात्मक कपड़े हमेशा बाहर पहने जाते हैं।

काटने से त्वचा को बहुत सुरक्षा की आवश्यकता होती है (जानवर, मानव), डंक (कीड़े, सुई), संक्रमण (जीवाणु, कवक, रोगाणु, वायरस), विकिरण (गर्मी, सौर, परमाणु), संसर्ग (एसिड, फायर, फ्रॉस्ट, तेज-किनारे, गीला)।



कपड़े प्राकृतिक रेशों से बने होते हैं: जानवरों की खाल, पौधों के रेशे, रेशम, कपास या ऊन। कपड़ों को छूने वाली त्वचा के लिए कृत्रिम रेशों का उपयोग नहीं किया जाता है।



सुरक्षात्मक कपड़े, सभी को कवर (हुड के साथ) या कपास, पौधे फाइबर, ऊन, या कपास और ऊन के मिश्रण से बने 2 टुकड़े (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न। या तो टी-शर्ट की गर्दन होनी चाहिए, फूला हुआ \*हाथ, पैर कलाई और टखनों पर बंद (ड्राफ्ट प्रूफ). \*फूले हुए हाथ और पैर कोहनी और घुटने के जोड़ों को स्वतंत्र रूप से चलने की अनुमति देते हैं, साथ ही अंदर की हवा त्वचा और शरीर के लिए जलवायु नियंत्रण बनाती है। कपड़ों या मानव त्वचा को छूने वाली किसी भी चीज़ के लिए कृत्रिम रेशों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

पैरों को जलवायु और दस्तक से सुरक्षा की आवश्यकता होती है। त्वचा, पैर की उंगलियों और टखनों को खतरा है। पैर की उंगलियों के बीच संक्रमण के लिए आदर्श स्थान है (बैक्टीरिया, रोगाणु, कवक, वायरस). पैर की उंगलियों को आसानी से खटखटाया जाता है। पैर की उंगलियां महत्वपूर्ण हैं और सुरक्षा की जरूरत है। कोई पैर की अंगुली नहीं, कोई चलना नहीं। टखनों में चोट लगती है, मुड़ जाती है, दोनों में दर्द होता है। लंबे समय तक, टखने की चोट से दुर्बल करने वाली बीमारी होती है: गठिया।

मोजे कपास, ऊन, या कपास, ऊन के मिश्रण से बने होते हैं (कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं) किसी भी रंग किसी भी पैटर्न। मोजे में शुद्ध चांदी के कण होते हैं (कोई मिश्र धातु नहीं) बुना हुआ, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-स्टैटिक गुण देता है, गंध को कम करता है। जुराबे पैरों को टखनों से 7 सेंटीमीटर ऊपर तक ढकती है।



घुटनों तक पहने जाने वाले जूतेऊपरी सुरक्षात्मक चमड़ा है(कोई सिंथेटिक्स नहीं), भीतरी मुलायम चमड़ा(कोई सिंथेटिक्स नहीं), तलवों का चमड़ा या रबर(पुनरुनवीनीकरण किया जा सकता है).जूते टखनों से 7 सेंटीमीटर ऊपर तक पैरों की सुरक्षा के लिए होते हैं।पैर की सुरक्षा जो रक्षा नहीं करती है(चप्पल, चप्पल, थोग्स)पैर, टखने बेकार हैं। पैर की सुरक्षा हमेशा बाहर पहनी जानी चाहिए। बाहर नंगे पांव चलना हानिकारक है।



हाथदस्ताने के रूप में सुरक्षा पहनी जाती है! दस्ताने चमड़े, कपास, ऊन, या कपास, ऊन के मिश्रण से बने होते हैं(कोई सिंथेटिक फाइबर नहीं)किसी भी रंग किसी भी पैटर्न।



सिंथेटिक चमड़ा एक स्वास्थ्य जोखिम है! उत्पादन समाप्त करें!

**जब बाहर हों तो सुरक्षात्मक कपड़े हमेशा पहने जाते हैं**

**शर्म करो:**

**तेजी से फैशन!**हर साल एक नया शरद ऋतु, सर्दी, वसंत, गर्मी खरीदना पर्यावरण नुकसान प्रदूषक है!खत्म होता है!



**डिजाइनरलेबल रंगभेद के धन का अभिजात्य हिस्सा है।**डिजाइनर लेबल की कीमत अधिक है। दास शर्म द्वारा उत्पादित।संघर्षरत जरूरतमंदों और गरीबों की उपेक्षा करने वाले अभिमानी के लिए बनाया गया है। खत्म होता है!

**व्यथितकपड़े लोग बेघर मजाक कर रहे हैं।**वे कपड़े धोने के लिए भुगतान करते हैं, उद्देश्यपूर्ण रूप से फट जाते हैं और उनमें छेद किए जाते हैं। घिनौना! खत्म होता है! इन लोगों को जवाबदेह ठहराओ!



**अस्वीकार्य कचरा ड्रेस कोड:**कूड़ा-करकट लोगों को बताएं कि वे कूड़ा-करकट हैं।

## नए युग मानक

### उपाय मानक 1 एमएस 1

कस्टोडियन गार्जियन नए युग के मानकों का उपयोग करते हैं(एनए)मापने के लिए।एक अद्यतन मीट्रिक संस्करण।एक यूसीजी सामुदायिक सेवा।

**लंबाई आधारइकाई:मीटर(एम)~**

**क्षेत्र आधारइकाई:वर्ग मीटर(एम<sup>2</sup>)~3 डी मीटर(एम<sup>3</sup>)~ वॉल्यूम बेस**

**इकाई:लीटर(एल)~ वजन आधारइकाई:चना(जी)**

**उपसर्गों को मापें.** सकारात्मक शक्तियों के लिए पूंजीकृत उपसर्गों का प्रयोग करें।

उपसर्ग	चिन्ह, प्रतीक	शक्ति[ ]	मूल्य
योक्टा	यू	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
ज़ेप्टा	जेड	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
Exa	इ	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
पेटा	पी	10[15]	1,000,000,000,000,000
तेरा	टी	10[12]	1,000,000,000,000
गीगा	जी	10[9]	1,000,000,000
मेगा	एम	10[6]	1,000,000
मिरिया	मेरे	10[4]	10,000
किलो	क	10[3]	1,000
हेक्टो	एच	10[2]	100
डेका	डी	10[1]	10
<b>आधार</b>	<b>बी</b>	<b>10[0]</b>	<b>1</b>
फैसले	डी	10[-1]	0.1
सेंटी	सी	10[-2]	0.01
मिली	एम	10[-3]	0.001
माइक्रो	μ	10[-6]	0.000,001
नैनो	एन	10[-9]	0.000,000,001
पिको	पी	10[-12]	0.000,000,000,001
फीमेल्टो	एफ	10[-15]	0.000,000,000,000,001
करने पर	एक	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
ज़ेप्टो	जेड	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
योक्त्तो	आप	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**लंबाई आधारइकाई:मीटर(एम)~ छोटे अक्षर उपसर्ग हैं(≤)आधार के मान।[0]ब्रैकेट पावर वैल्यू बताते हैं।2 बिंदुओं के बीच की दूरी। उदाहरण 0..एक..10 = 10**

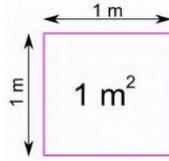
उपसर्ग प्रतीक शक्ति[ ]मूल्य

1 योट्टा	यम	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 ज़ेटा	ज़म	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 परीक्षा	एम	10[18]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 पेटा	बजे	10[15]	1,000,000,000,000,000,000
1 तेरा	टीएम	10[12]	1,000,000,000,000,000
1 गीगा	ग्राम	10[9]	1,000,000,000
1 मेगा	मिमी	10[6]	1,000,000
1 मायरिया	मायमो	10[4]	10,000
1 किलो	किमी	10[3]	1,000
1 हेक्टेयर	एचएम	10[2]	100
1 Deca	डी एम	10[1]	10
1 मीटर	एम	10[0]	1
1 डेसी	डी एम	10[-1]	0.1
1 सेंटी	सेमी	10[-2]	0.01
1 मिली	मिमी	10[-3]	0.001
1 माइक्रो	सुक्ष्ममापी	10[-6]	0.000,001
1 नैनो	एनएम	10[-9]	0.000,000,001
1 पिको	बजे	10[-12]	0.000,000,000,001
1 महिला	एफएम	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 आटो	पूरवाहन	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 जिप्टो	जेडएम	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1 योक्टो	ym	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**वर्ग मीटर इकाई: मीटर (एम<sup>2</sup>)** ~ छोटे अक्षर उपसर्ग हैं (≤) आधार के मान। [0] ब्रैकेट पावर वैल्यू बताते हैं। किसी क्षेत्र की चौड़ाई, चौड़ाई का गुणनफल उदाहरण  $10 \cdot 10 = 100 \text{ m}^2$

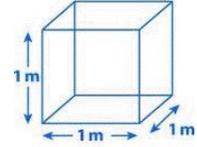
उपसर्ग	चिन्ह, प्रतीक	शक्ति [ ]	मूल्य
1 योट्टा	यम	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 ज़ेटा	ज़म	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 परीक्षा	एमी	10[18]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 पेटा	पीएम <sup>2</sup>	10[15]	1,000,000,000,000,000,000
1 तेरा	तम्	10[12]	1,000,000,000,000,000
1 गीगा	जीएम	10[9]	1,000,000,000
1 मेगा	मम <sup>2</sup>	10[6]	1,000,000
1 मायरिया	मैम	10[4]	10,000
1 किलो	वर्ग किमी	10[3]	1,000
1 हेक्टेयर	हम्म	10[2]	100
1 Deca	डीएम	10[1]	10
1 मीटर	वर्ग मीटर	10[0]	1

1 डेसी	डीएम <sup>2</sup>	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 सेंटी	सेमी <sup>2</sup>	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 मिली	मिमी <sup>2</sup>	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 माइक्रो	सुक्ष्ममापी	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 नैनो	एनएम <sup>2</sup>	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 पिको	दोपहर	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 महिला	एफएम	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 आटो	अमी	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 जिप्टो	जमी	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 योक्टो	यम	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001



वर्ग  
मीटर  
(एम<sup>2</sup>)

घन  
मीटर  
(एम<sup>3</sup>)



**घन मीटर**इकाई:**मीटर(एम<sup>3</sup>)**~ छोटे अक्षर उपसर्ग हैं(≤)आधार के मान।[0]ब्रैकेट पावर वैल्यू बताते हैं।किसी क्षेत्र की चौड़ाई, चौड़ाई, गहराई को गुणा किया जाता है।उदाहरण 10 • 10 • 10 = 1000 मी<sup>3</sup>

उपसर्ग	चिन्ह, प्रतीक	शक्ति[ ]	मूल्य
1 योट्टा	यम	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 ज़ेटा	ज़म	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
1 परीक्षा	एमी	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000
1 पेटा	पीएम <sup>3</sup>	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 तेरा	तम्	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000
1 गीगा	जीएम	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 मेगा	मिमी <sup>3</sup>	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 मायरिया	मैम	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 किलो	किमी	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 हेक्टेयर	हम्	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Deca	डीएम	10 <sup>[1]</sup>	10
1 मीटर	घन मीटर	10 <sup>[0]</sup>	1
1 डेसी	डीएम <sup>3</sup>	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 सेंटी	सेमी <sup>3</sup>	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 मिली	मिमी <sup>3</sup>	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 माइक्रो	सुक्ष्ममापी	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 नैनो	एनएम <sup>3</sup>	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 पिको	दोपहर	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 महिला	एफएम	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 आटो	अमी	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001

1 जिप्टो	जमी	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 योक्टो	यम	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**वॉल्यूम बेसइकाई:लीटर(एल)~ छोटे अक्षर उपसर्ग हैं(≤)आधार के मान।[0]ब्रैकेट पावर वैल्यू बताते हैं।2 उपायों के बीच की मात्रा। उदाहरण 0..एक..10 = 10**

उपसर्ग	चिन्ह, प्रतीक	शक्ति[ ]	मूल्य
1 योट्टा	येलि	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000,000
1 ज़ेटा	ज़लि	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 परीक्षा	एली	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
1 पेटा	पी एल	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000,000
1 तेरा	टी एल	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 गीगा	जीएल	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 मेगा	मिलीलीटर	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 मायरिया	मायलो	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 किलो	क्लू	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 हेक्टेयर	एचएलई	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Deca	डेली	10 <sup>[1]</sup>	10
1 लीटर	मै	10 <sup>[0]</sup>	1
1 डेसी	डेली	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 सेंटी	क्लोरीन	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 मिली	एमएल	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 माइक्रो	μl	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 नैनो	एनएलई	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 पिको	पी एल	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 महिला	फ्लोरिडा	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 आटो	अली	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 जिप्टो	zI	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 योक्टो	येली	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001



मात्रा  
(एल)

वजन  
(जी)



**वजन आधारइकाई:चना(जी)~ छोटे अक्षर उपसर्ग हैं(≤)आधार के मान।[0]ब्रैकेट पावर वैल्यू बताते हैं।2 उपायों के बीच वजन। उदाहरण 0..एक..10 = 10**

उपसर्ग	चिन्ह, प्रतीक	शक्ति[ ]	मूल्य
1 योट्टा	वायजी	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000,000
1 ज़ेटा	ज़ग	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 परीक्षा	उदाहरण के लिए	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000

1 पेटा	सनातकोत्तर	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 तेरा	टीजी	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000
1 गीगा	जीजी	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 मेगा	मिलीग्राम	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 मायरिया	मिलीग्राम	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 किलो	किलोग्राम	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 हेक्टेयर	एचजी	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Deca	डीजी	10 <sup>[1]</sup>	10
1 ग्राम	जी	10 <sup>[0]</sup>	1
1 डेसी	डीजी	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 सेंटी	तटरक्षक	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 मिली	मिलीग्राम	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 माइक्रो	माइक्रोग्राम	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 नैनो	एनजी	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 पिको	सनातकोत्तर	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 महिला	एफजी	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 आटो	एजी	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 जिप्टो	zg	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 योक्टो	वायजी	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**पीएस-1**(पैकेजिंग-मानक)उपभोक्ता की जरूरतों को कवर करता है:उत्पाद मात्रा की तुलना करने के लिए ईमानदार आसानी से ' , पैकेजिंग।पैकेजिंग पुनः प्रयोज्य है।

सरकार को पैकेजिंग सामग्री के आकार को मानकीकृत करने की आवश्यकता है: ठोस(ग्राम, किग्रा), तरल(लीटर).मानक को वाणिज्यिक, औद्योगिक और व्यक्तिगत पैकेजिंग पर लागू करना होगा।पैकेजिंग भी रिसाइकिल करने योग्य होनी चाहिए।

यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियंस पैकेजिंग स्टैंडर्ड टेबल।

ठोस वजन(जी, किग्रा)और तरल वजन(एल)तालिका में दर्शाई गई 14 मात्राओं में ही पैक, वितरित, बेचा जा सकता है।

10 मिलीग्राम> 20 मिलीग्राम> 50 मिलीग्राम> 100 मिलीग्राम 200

मिलीग्राम> 500 मिलीग्राम> 1 ग्राम> 10 ग्राम> 50 ग्राम 100

ग्राम> 200 ग्राम> 500 ग्राम>

1 किग्रा> 2 किग्रा> 5 किग्रा> 10 किग्रा> 50 किग्रा 100

किग्रा> 500 किग्रा> 1000 किग्रा> 2000 किग्रा



10 मिली> 20 मिली> 50 मिली> 100 मिली

200 मिली> 500 मिली>

एल> 10 एल> 50 एल> 100 एल> 200 एल

500 एल> 1000 एल> 2000 एल

## नए युग मानक

### पैकेजिंग मानक 1 पीएस 1

**पीएस 1**(पैकेजिंग मानक) उपभोक्ता की जरूरतों को शामिल करता है: उत्पाद की मात्रा और पैकेजिंग की तुलना करने के लिए आसानी से ईमानदार। पैकेजिंग रिसाइकिल करने योग्य और बायोडिग्रेडेबल है। Ps 1 एक यूसीजी सामुदायिक सेवा।

यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियन पैकेजिंग मानक तालिका

#### ठोस चनाजी

किलोग्राम किलोग्राम  
टन टी



तरल मिली लीटर एमएल  
लीटर मै  
किलोलीटर क्लू

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

1किलोग्राम> 2किलोग्राम> 5किलोग्राम> 10किलोग्राम> 20किलोग्राम> 50किलोग्राम> 100किलोग्राम> 200  
किलोग्राम> 500किलोग्राम> 1टी> 2टी> 5टी> 10टी> 20टी> 50टी> 100टी> 200टी> 500टी>

1एमएल> 2एमएल> 5एमएल> 10एमएल> 20एमएल> 50एमएल> 100एमएल> 200एमएल> 500एमएल> 1मै> 2मै> 5मै> 10मै> 20मै> 50मै> 100मै> 200मै> 500मै>

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

#### उपभोक्ता मार्गदर्शन

ठोस, तरल वजन 1 किलो, 1 लीटर की कीमत दिखाते हैं। कीमतों की तुलना करने के लिए + वास्तविक वजन और कीमत।

के साथ उत्पाद सबसे कम किलो, मै कीमत है मोलभाव करना!

#### छल से पैकेजिंग (उपभोक्ता धोखाधड़ी)

लाभ उन्मुख अर्थव्यवस्थाएं अनैतिक अपराधी को अनुमति देती हैं 'धोखेबाज पैकेजिंग (उपभोक्ता धोखाधड़ी)। उपभोक्ताओं को धोखेबाज, बेईमान, परजीवी, शिकारी, लालची मुनाफाखोरी करने वाले उत्पादकों, निर्माताओं और खुदरा विक्रेताओं से सुरक्षा की आवश्यकता है जो 'धोखा देने वाली पैकेजिंग' का उपयोग करते हैं। (नीचे आकार देने वाली सामग्री) फायदा लेने के लिए (चुराना) उपभोक्ताओं की।

धोखेबाज, बेईमान, लालची व्यवस्था कैसे काम करती है, इसके उदाहरण।

एक उत्पाद उनके ब्रांड लेबल का उपयोग करके 0.440 किलोग्राम के पैकेज में आता है। उसी उत्पाद को खुदरा विक्रेताओं के होम ब्रांड के रूप में भी लेबल किया जाता है, लेकिन पैकेज की सामग्री 0.415 किलोग्राम तक कम हो जाती है। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि एक रिटेलर अपने होम ब्रांड को निर्माता ब्रांड की तुलना में कम कीमत पर बेच सके। यह मूर्ख बनाना है (धोखेबाज, बेईमान, लालची चाल) एक उपभोक्ता को लगता है कि घरेलू ब्रांड इसकी कम कीमत के कारण एक सौदा है। जब वास्तव में, उपभोक्ता को कम उत्पाद मिलता है तो कोई बचत नहीं होती है। कभी-कभी उपभोक्ता को अधिक भुगतान करना पड़ता है। उपभोक्ता धोखाधड़ी!!!

#### एमएस R3

एक निर्माता अपने उत्पाद को 0.440 किलोग्राम के पैकेज में पैक करता है। एक अन्य ब्रांड उसी आकार की पैकेजिंग का उपयोग करता है लेकिन धोखेबाज, बेईमान, कपटपूर्ण, लालची तरीके से केवल 0.425 किलोग्राम उत्पाद डालता है। यदि उत्पाद समान कीमत पर बेचे जाते हैं, तो 2<sup>रा</sup> निर्माता अधिक लाभ कमाता है। उपभोक्ता को उतने ही पैसे खर्च करने पर कम उत्पाद मिलता है। उपभोक्ता के साथ धोखा हुआ है। अगर 2<sup>रा</sup> निर्माता कम कीमत पर बेचता है, उसका उत्पाद सौदेबाजी जैसा दिखता है। क्योंकि 2 . में उत्पाद कम है<sup>रा</sup>

पैकेज इसलिए इसे कम में बेचना चाहिए, इसे अब कोई सौदा नहीं बनाना चाहिए<sup>रा</sup> निर्माता धोखेबाज, बेईमान, लालची तरीके से उम्मीद करता है कि उपभोक्ता वजन की जांच नहीं करेगा क्योंकि उसकी पैकेजिंग प्रतिस्पर्धी उत्पादों के समान दिखती है। **उपभोक्ता धोखाधड़ी! एमएस R3**

पैकेजिंग अक्सर पूर्ण सामग्री से कम के साथ आती है (अधिक आकार की पैकेजिंग). पैकेजिंग को 6 आइटम रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है लेकिन इसमें केवल 5 शामिल हैं। यह धोखा उपभोक्ताओं को यह विश्वास करने के लिए धोखा देने के लिए है कि वे वास्तव में प्राप्त होने से अधिक प्राप्त करते हैं! **उपभोक्ता धोखाधड़ी!!! एमएस R3**

**कम प्राप्त करना > अधिक भुगतान!** एक निर्माता कम नमक, चीनी जोड़ता है। उत्पाद को 'कम' लेबल करता है और अधिक शुल्क लेता है! कम किया गया है उपभोक्ता को यह बताने के लिए कि एक अतिरिक्त लागत थी (कुछ निकाला गया, घटाया गया). इसलिए अधिक कीमत की जरूरत है। सच नहीं, कोई अतिरिक्त लागत नहीं है। निर्माता कम डालते हैं, इसलिए कीमत कम होनी चाहिए। **उपभोक्ता धोखाधड़ी!!! एमएस R3 रिड्यूस का मतलब कम डालना है।**

आयातित सामान स्थानीय उत्पाद की तरह दिखने के लिए पैक किया गया। **उपभोक्ता धोखाधड़ी एमएस R3.** विदेशी दिखने के लिए पैक किया गया स्थानीय उत्पाद, आयातित। **उपभोक्ता धोखाधड़ी एमएस R3.**

**जरूर करना !**

सरकार को कस्टोडियन गार्जियन न्यू एज स्टैंडर्ड, Ps 1 के लिए पैकेजिंग सामग्री के आकार का मानकीकरण करना है। मानक वाणिज्यिक, औद्योगिक, व्यक्तिगत पैकेजिंग पर लागू होते हैं। **टिप्पणी!** शाही उपाय अप्रचलित है। सभी पैकेजिंग रिसाइकिल करने योग्य है।

**समाप्त धोखेबाज-पैकेजिंग**

**स्थापित करना यूसीजीपी 1 (पैकेजिंग मानक) समर्थन पीएस 1 पैकेजिंग मानक धोखेबाज पैकेजिंग को दंडित करें**

**उपभोक्ता मार्गदर्शन!**

ठोस, तरल वजन 1 किलो, 1 लीटर की कीमत दिखाते हैं। कीमतों की तुलना करने के लिए + वास्तविक वजन और कीमत।

**के साथ उत्पाद सबसे कम किलो, मैकीमत है मोलभाव करना!**

## नए युग मानक

### नींद मानक 1 एसएस 1

मानव शरीर के जीवित रहने के लिए नींद की आवश्यकता होती है। 7 घंटे करना चाहिए। नींद की कमी मौत की ओर ले जाती है, लेकिन केवल अवसाद और पागलपन के विस्फोट के माध्यम से एक बहुत ही दर्दनाक संक्रमण के बाद।



आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद पाने के लिए शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा होना चाहिए और आंतरिक और बाहरी शोर का अभाव होना चाहिए। स्थानीय सरकार (शायर) नाइट कर्फ्यू लागू करना चाहिए! नोट: बीच में एक ब्रेक के साथ 2 नींद लेना सामान्य है।  
अनुसूचित जनजाति 1.5 घंटे के ब्रेक के साथ 3.5 घंटे की नींद और उसके बाद 3.5 घंटे की नींद लगभग 3.5 घंटे की होती है।

अपर्याप्त नींद शरीर को हृदय, प्रतिरक्षा, एंडोक्रिनोलॉजी, न्यूरोलॉजिकल, मनोवैज्ञानिक और सामान्य उपचय कार्यों को प्रभावित करने वाली उपचार क्षमताओं से वंचित कर रही है। नींद की कमी से एपनिया, मोटापा, इंसुलिन प्रतिरोध और पुरानी अवसाद हो सकता है। नींद की कमी से मौत हो सकती है। जबरन नींद की कमी को यातना के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

स्वस्थ नींद में नींद के दौरान चलना, सीधे लेटना या घुटनों को उठाकर, पीठ के बल, दोनों ओर या पेट के बल चलना शामिल है। नींद निम्नलिखित प्रणालियों को संतुलित करने से संबंधित है: कोर्टिसोल, मेलाटोनिन, वृद्धि हार्मोन, इंसुलिन, नॉरएड्रेनालाईन, प्रोटीकटीनियम, सेरोटोनिन .. नींद हमारा वजन जुड़ा हुआ है: 2 हार्मोन (लेप्टिन, रीलाइन) भूख, परिपूरणता की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए काम करें। नींद की कमी आपको खाने के बाद कम संतुष्ट करती है, अधिक भोजन की लालसा अधिक खाने के परिणामस्वरूप होती है (मोटापा)। स्लीप वॉकिंग एक ऐसी बीमारी है जिस पर चिकित्सकीय ध्यान देने की आवश्यकता है।

अंधेरा होना चाहिए, रात होनी चाहिए। आराम से पुनर्जीवित करने वाली नींद पाने के लिए शयनकक्ष जितना संभव हो उतना अंधेरा होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थिति जरूरी है 'प्रांत' लागू करना चाहिए 'रात का कर्फ्यू' / अंतिम फीड के बाद से 1 घंटा बीत जाना चाहिए था। सोने से पहले दांतों को ब्रश करें और पूरे शरीर को धो लें। 'नींद की प्रार्थना' की पूजा करें।

### सोनाप्रार्थना

1 भगवान आप से सुनने के लिए इंतजार कर रहा है

प्रिय 1 भगवान, सबसे खूबसूरत ब्रह्मांड के निर्माता जब मैं सबसे कमजोर हूँ तो मेरी रक्षा करें  
मुझे अशांत बुरे विचारों से बचाओ मुझे चैन की नींद लेने दो



की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जाति की भलाई

इस प्रार्थना का प्रयोग सोने से पहले किया जाता है !



## 1.5 घंटे की नींद के दौरान ब्रेक

लोग उठो, शौचालय जाओ..लेटने से पहले रात के समय व्यायाम करें, पानी पिएं।जो नहीं उठते, प्रार्थना करते हैं, पढ़ते हैं, लिखते हैं, युगल गपशप करते हैं, साथी(लोगों को गर्भधारण करने में अधिक आराम मिलता है),....

### रात के समय व्यायाम

**1 अनुसूचित जनजातिव्यायाम:**हथेलियों को रखें\*अपने हाथों से अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ।हाथों को अंदर की ओर दबाएं, घुटनों को बाहर की ओर, 2 सेकंड के लिए होल्ड करें (आप हाथ, पैर, कंधे में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।\*विविधता मुट्ठी का उपयोग करें

**2 व्यायाम:**मुठ मारना\*उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ रखें। मुट्ठियों को बाहर और घुटनों को अंदर की ओर दबाएं, 2 सेकंड रुकें(आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस करते हैं). आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।\* विविधता फ्लैट हथेलियों का उपयोग करें

**3 तृतीयव्यायाम:**बाहों को मोड़ें(90%)छाती के स्तर पर बाएँ हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, उँगलियों को मोड़ें, दाएँ हाथ को नीचे की ओर झुकाकर उँगलियों को मोड़ें।उंगलियों को कसकर बांधें। अब हाथों को विपरीत दिशा में खींचें, 2 सेकंड रुकें(आप उंगलियों, बाहों, छाती में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

**4 वं व्यायाम:**बाहों को मोड़ें(90%)छाती के स्तर पर बाएँ हाथ को ऊपर की ओर मोड़ें, दाहिने हाथ को मुट्ठी में मोड़ें।मुट्ठी को हाथ में रखें, उसी समय नीचे की ओर दबाएं, खुले हाथ को ऊपर की ओर दबाएं, 7 सेकंड के लिए रुकें। रिवर्स सीक्वेस, 7 सेकंड होल्ड करें(आप हाथ, हाथ, गर्दन, छाती में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें और पानी की एक घूंट लेट जाएं, अच्छी नींद लें। कोई दोहराव नहीं।

तनावग्रस्त पीठ वाले लोग इस व्यायाम को प्रत्येक व्यायाम में शामिल करते हैं:हाथों को घुटनों पर रखें। सिर को पीछे की ओर झुकाएं, फिर घुटनों से संपर्क खोए बिना आगे की ओर झुकें(आप हाथ, पीठ, पेट में तनाव महसूस करते हैं).आराम करें, एक सांस लें, 7 दोहराव करें, पानी की चुस्की लें, लेट जाएं, अच्छी नींद लें।

सोने के लिए लेटने से पहले आवश्यक शर्तें हैं.

पीने का गिलास है(कोई प्लास्टिक नहीं)0.2 लीटर फ़िल्टर्ड पानी से भरा(कुछ नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर।हर रात सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर शीशा लगाएं।टिप्पणी!हर बार जब आप शौचालय गए हों या जब आपका गला सूख रहा हो, तो सुबह उठकर आराम करें।1 गोल्ट टोन कांच का कटोरा लें(केवल डबल्स के लिए)खिड़की के किनारे बेडसाइड टेबल पर हर्बल मिश्रण से युक्त।

**कमरा**आंतरिक, बाहरी शोर की अनुपस्थिति के साथ जितना संभव हो उतना अंधेरा है। प्रांत (स्थानीय सरकार)रात्रि कर्फ्यू लागू करना चाहिए। कमरे के फर्श, दीवारों, छत में चक्रवात, आग और उच्च आर्द्रता प्रतिरोधी प्रीकास्ट कंक्रीट पैनल शामिल है जिसमें हरे रंग की वर्णक सतह खत्म होती है। विद्युत चुम्बकीय तरंगों का उत्पादन करने वाले उपकरण(कंप्यूटर, हीटिंग, टीवी, रेडियो, फोन, मोटर चालित बिस्तर, पानी के बिस्तर)कमरे के बाहर रखने की जरूरत है। ये तरंगें प्राकृतिक नींद चक्र को बाधित करती हैं। केंद्रीय हीटिंग(भाप, गर्म पानी), शीतलन प्राकृतिक वायु परिसंचरण द्वारा होता है। कमरे का तापमान 17-19 डिग्री सेल्सियस।

**कमरे का आकार**(मीटर में आंतरिक माप)2 आकार, 4 दीवारें:ऊंचाई 2.15 मीटर, लंबाई 3.15 मीटर, चौड़ाई 2.15 मीटर। अकेला(वयस्क)चारपाई(बच्चे): 2 सिंगल बेड, 1 तल(सबसे कम उम्र)+1 शीर्ष पर।

ऊंचाई 2.15 मीटर, लंबाई 3.15 मीटर, चौड़ाई 3.20 मीटर। दोहरा(युगल): एक दूसरे के बगल में 2 सिंगल बेड। वह दरवाजे की तरफ सोता है।

**कमरे की दीवारें**प्रीकास्ट कंक्रीट की 4 दीवारें। सभी दीवारों और छत का रंग हरा, मोल्ड, फफूंदी अवरोधक, एंटीस्टैटिक है। स्लाइडिंग निकास द्वार के साथ 1 दीवार (एच 2.05 मीटर, डब्ल्यू 0.9 मीटर)बागे से क्षैतिज 0.2 मीटर। सूर्योदय खिड़की के सामने 1 दीवार(सभी भुजाएँ 0.7 मी)मंजिल का 1 मीटर(चौड़ाई: क्षैतिज केंद्र). 1 ठोस दीवार(सिर की ओर)मंजिल का .9 मीटर है केवल 1 बिस्तर की रोशनी(चौड़ाई: क्षैतिज केंद्र). 1 ठोस दीवार(पैर की ओर)फर्श से छत तक कमरे की अलमारी की पूरी चौड़ाई है(0.5 मीटर गहरा, दराज, अलमारियां, बागे की छड़), फिसलते दरवाजे।

**कमरे का फर्श**(कोई कालीन नहीं):फर्श को गीला पोछा साफ करने योग्य, गैर पर्ची, एंटीस्टैटिक, मोल्ड, फफूंदी, अवरोधक, स्वच्छ होना चाहिए।

**कमरे की खिड़की**(क्षैतिज फिसलने):क्षैतिज स्लाइडिंग खिड़की डबल घुटा हुआ रंगा हुआ है। चौकोर गैर लकड़ी का फ्रेम अंदर माप: 0.7 एमएक्स 0.7 मीटर। शटर के बाहर के बजाय कोई पर्दे या पर्दे नहीं(लॉक करने योग्य)क्षैतिज स्लाइडिंग कीट स्क्रीन के अंदर।

**कमरे का दरवाजा**(क्षैतिज फिसलने): दरवाजा वास्तव में 2 क्षैतिज स्लाइडिंग दरवाजे हैं: भीतरी, ठोस, अंदर से बाहर खोलने योग्य। **आउटर**, कीट स्क्रीन दरवाजा, लॉक करने योग्य, 1 रास्ता दृष्टि।

**कमरा साफ:** 'सीलिंग एंड वॉल क्लीनर' में एंटीबैक्टीरियल, एंटी जर्मिसाइड, एंटीस्टैटिक मोल्ड, फफूंदी रोकने की क्षमता होती है। 'डोर एंड रॉबक्लीनर' में एंटीस्टैटिक, एंटीबैक्टीरियल, एंटी डस्ट माइट, एंटी जर्मिसाइड, फफूंदी रोकने की क्षमता है। 'विंडो क्लीनर' में एंटी स्ट्रीक, एंटी ग्लेयर, कंडेनसेशन इनहिबिटिंग क्षमताएं हैं।

**चेतावनी!** कोई कीटनाशक नहीं! 'रेडॉन' संदूषण की निगरानी करें!

**आधार, MATTRESS**पूर्वापेक्षाएँ: आधार को मजबूत संरचनात्मक गद्दे का समर्थन देना चाहिए और गद्दे को हवा का प्रवाह प्रदान करना चाहिए। किसी भी सोने की स्थिति में एक गद्दे को रीढ़ की प्राकृतिक वक्रता को बनाए रखने की आवश्यकता होती है।

आधार मजबूत, नीरव है। यह विद्युत चुम्बकीय तरंगे नहीं देता (मोटर संचालित). क्षैतिज स्तर होना चाहिए(कोई झुकाव भागों नहीं). बेस में 7 हटाने योग्य ठोस लकड़ी-स्लैट हैं(सूखे, वृद्ध) बिस्तर की चौड़ाई। आधार धूल घुन मुक्त है। यह पूरी तरह से 150 किलो के वजन का समर्थन करता है(एक) 14 साल की वारंटी है। आराम से फिर से जीवंत करने वाली नींद के लिए एक थके हुए शरीर को लेटना पड़ता है एक गद्दा सबसे अच्छा है। आपके शरीर के समर्थित क्षेत्रों पर दबाव कम से कम होना चाहिए। गद्दे की सूक्ष्म जलवायु को इसके तापमान को नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है।

**आधार, MATTRESS आकार(मीटर में मापें).** बाहरी फ्रेम फर्श का 0.09 मीटर है। वायु परिसंचरण को संरक्षित करना, बिस्तर के नीचे सफाई करना। अंदर का फ्रेम: चौड़ाई 1.06 मीटर, लंबाई 2.06 मीटर(फिट गद्दे की चौड़ाई 1.05 मीटर, लंबाई 2.05 मीटर). अंदर के फ्रेम में 7 ढीले लकड़ी के स्लैट हैं: चौड़ाई 1.06 मीटर, मोटाई 0.03 मीटर, स्लैट्स के बीच 0.03 मीटर अंतराल(गद्दे के वायु परिसंचरण को बढ़ाता है), फर्श, स्लैट्स के बीच की दूरी 0.1 मीटर है। फर्श और स्लैट्स के बीच की खाली जगह हवा के संचलन, सफाई के लिए है(भंडारण नहीं)इसे खाली रखो। गद्दे का आकार: चौड़ाई 1.05 मीटर, लंबाई 2.05 मीटर। **टिप्पणी!** केवल 1 आकार का सिंगल बेड बेस गद्दा है। जोड़े के पास 2 सिंगल बेड बेस गद्दे हैं।

**गद्दा कोर** 150 किलो के शरीर के वजन का पूरा समर्थन करते हैं। वारंटी 7 साल। हाइपोएलर्जेनिक, सहायक, शरीर के वजन को वितरित करता है, दबाव बिंदुओं से राहत देता है, मध्यम तापमान, कवक प्रतिरोधी, क्लोरोफ्लोरोकार्बन मुक्त।

**गद्दे का खोल(2 हैं: रक्षक, बाहरी)** दोनों कवर मशीन से धो सकते हैं। प्रोटेक्टर कवर में एक जिप होता है जिससे फिलिंग को धोया जा सकता है, पूरक किया जा सकता है, फिर से भरा जा सकता है। प्रोटेक्टर कवर में शुद्ध चांदी (कोई मिश्र धातु) कण नहीं होते हैं जो गंध युक्त जीवाणुरोधी, रोगाणुरोधी, एंटीस्टैटिक गुण देने में बुने जाते हैं। बाहरी आवरण एक सूती फिटेड शीट है जो प्रोटेक्टर कवर, मैट्रेस कोर को कवर करती है। लोचदार पट्टियां इसे जगह में रखती हैं। **टिप्पणी!** दौरा करते समय(छुट्टियाँ मनाना) अपने खुद के गद्दे कवर लाओ(दोनों)।

**गद्दा साफ** हर 7 साल में गद्दे को नए 1 से बदल दिया जाता है। बदला हुआ गद्दा जल जाता है! हर 7 सप्ताह में दोनों कवरों को डिटरजेंट से धोना चाहिए जो दाग, गंध, चमक, ग्रीस, स्टार्च, प्रोटीन को घोलते हैं और 60 डिग्री सेल्सियस पानी में सादे पानी से धोते हैं। (चेतावनी! कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं). सुखाना प्राकृतिक बहने वाली हवा, हवा में होना चाहिए(कोई ड्रायर नहीं)

, छाया(कोई सीधी धूप नहीं).

**चेतावनी!** पूर्व स्वामित्व वाले गद्दे का कभी भी पुनः उपयोग या पास न करें। गद्दे का कवर कभी साझा न करें। जोखिम साझा करने से संक्रामक रोगों का प्रसार होता है।

**तकिया, रजाई** पूर्वापेक्षाएँ: तकिया डिजाइन रीढ़ को प्राकृतिक संरक्षण में रखता है, दबाव बिंदुओं को समाप्त करता है और विभिन्न नींद की स्थिति का समर्थन करता है(पक्ष, पीठ, पेट). रजाई के डिजाइन को भी ऐसा ही करना चाहिए।

**तकिया डिजाइन** उपयोगकर्ता की अनूठी नींद की मुद्रा में फिट होने और चेहरे के संचलन को बढ़ाने के लिए फुलाए जाने की क्षमता है। तकिया डिजाइन हाइपोएलर्जेनिक है, विषाक्त पदार्थों से मुक्त है, मशीन से धो सकते हैं। अधिकतम 150 किलो वजन का पिलो डिजाइन सपोर्ट स्लीपर।

**रजाई** शुद्ध चांदी है (कोई मिश्र धातु नहीं) जीवाणुरोधी, रोगाणुरोधी, एंटीस्टैटिक गुण देने में बुने हुए कण गंध को रोकते हैं। रजाई के डिजाइन में प्रभावी गर्मी वितरण और वायु परिसंचरण सुनिश्चित करने की क्षमता है। डिजाइन हाइपोएलर्जेनिक है, विषाक्त पदार्थों से मुक्त है और मशीन से धो सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को अपनी रजाई के साथ सोने की जरूरत है। क्यों?

**रजाई छिनना** नींद के दौरान पार्टनर आपको खुला छोड़कर पूरी रजाई ले लेता है। **प्रारूप** दोनों स्लीपर विपरीत दिशा में मुड़ जाते हैं जिससे एक गैप बन जाता है जहां ठंडी हवा ठंडक देती है। **बीमार** किसी भी संक्रामक रोग को पारित किया जाता है। **टिप्पणी!** दौरा करते समय (छुट्टियाँ मनाना) अपनी खुद की रजाई लाओ, रजाई कवर (दोनों) वही 'हुडेड क्विल्ट बैग' पर लागू होता है।

**हुडेड रजाई बैग** कस्टोडियन गार्जियन ठंडी रातों और बीमारियों के लिए 'हुडेड क्विल्ट बैग' की सलाह देते हैं जिन्हें लगातार गर्म करने की आवश्यकता होती है। यह एक सुखद स्वरगीय नींद देता है। एक 'हुडेड क्विल्ट बैग' एक स्लीपिंग बैग है जिसे ऊपर की रजाई के मानक के अनुसार बनाया गया है। यह नरम, cuddly, त्वचा के अनुकूल है, यहां तक कि गर्मी के वितरण के साथ, मशीन से धो सकते हैं।

**तकिया, रजाई, हुडेड रजाई बैग का आकार (मीटर में मापें)** तकिए का आकार: चौड़ाई 0.8 मीटर, लंबाई 0.4 मीटर; रजाई का आकार: चौड़ाई 1.40 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर हुडेड रजाई बैग का आकार: चौड़ाई 1 मीटर, लंबाई 2.15 मीटर।

**तकिया, रजाई, हुड वाली रजाई भरना** (नहीं: पंख, घास, लत्ता, पुआल) हाइपोएलर्जेनिक है, तकिए की लोच बनाए रखते हैं, मशीन से धो सकते हैं।

**तकिये का आवरण** (2 हैं: आंतरिक, बाहरी), **रजाई, हुडेड रजाई बैग**. पिलो इनर कवर में एक ज़िप है जो भरने, जोड़ने, बदलने, धोने में सक्षम बनाता है। भीतरी आवरण में शुद्ध चांदी होती है (कोई मिश्र धातु नहीं) बुने हुए कण, जीवाणुरोधी, रोगाणुरोधी, एंटीस्टैटिक गुण देते हैं, गंध को रोकते हैं। तकिया और रजाई का बाहरी आवरण 100% कपास से बना है और इसमें एक ज़िप है। हुडेड रजाई बैग कवर में शुद्ध चांदी है (कोई मिश्र धातु नहीं) बुने हुए कण, जीवाणुरोधी, रोगाणुरोधी, एंटीस्टैटिक गुण देते हैं, गंध को रोकते हैं। इसने गर्मी प्रबंधन और वायु परिसंचरण के लिए उपयोग किए जाने वाले मच्छरदानी जेबों को ज़िपित किया है।

**तकिया, रजाई, हुड वाली रजाई बैग:** साफ (गर्म पानी, कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई क्लीनिंग नहीं) हर 7 सप्ताह। तकिया (भरना, दोनों कवर), रजाई, हुड वाली रजाई बैग डिटरजेंट से धोए जाते हैं जो दाग, गंध, चमकते हैं, ग्रीस, स्टार्च, प्रोटीन को भंग करते हैं, और 60 डिग्री सेल्सियस पानी में सिर्फ सादे पानी से धोते हैं। (ड्राई क्लीनिंग नहीं)। प्राकृतिक बहती हवा में बाहर सूखना, हवा (कोई ड्रायर नहीं), छाया (कोई सीधी धूप नहीं)।

## बेडरूम फर्नीचर पूर्वापेक्षाएँ:

**अन्य बेडरूम फर्नीचर** 2 आइटम होते हैं (हेडबोर्ड, बेडसाइड टेबल) कोई अन्य फर्नीचर कमरे को अव्यवस्थित नहीं करना चाहिए। बेडरूम का फर्नीचर कार्यात्मक है, एंटीस्टैटिक है, जहरीले धुएं को नहीं छोड़ता है, ठोस लकड़ी होना चाहिए। गोल किनारे, कोने हों। विद्युत चुम्बकीय तरंगों का उत्पादन करने वाले उपकरणों में कोई निर्माण नहीं है (टीवी, रेडियो, फोन, कंप्यूटर, हीटिंग, मोटर चालित बेड वाटर-बेड). **टिप्पणी!** केवल ठोस लकड़ी का उपयोग करें, चिपकी हुई लकड़ी का नहीं (चिप बोर्ड, प्लाईवुड..).

**चारपाई की अगली पीठ** (ठोस सूखे वृद्ध लकड़ी) एक ठोस लकड़ी का पैनल है जो एक स्लेटेड बेड बेस से जुड़ा होता है। हेडबोर्ड का आकार: चौड़ाई 1.10 वर्ग मीटर (एक), ऊंचाई 0.5 मीटर। गोल किनारे, कोने होने चाहिए। **टिप्पणी!** डबल्स एक दूसरे के बगल में 2 सिंगल्स का उपयोग करते हैं।

**बेड के बगल रखी जाने वाली मेज** (ठोस सूखे वृद्ध लकड़ी) 2 दराज के साथ फर्नीचर। आकार: चौड़ाई 0.7 मीटर, गहराई 0.4 मीटर, ऊंचाई 0.35 मीटर। बेडसाइड टेबल को बेस के विंडो साइड पर रखा गया है। डबल्स अन्य बेडसाइड टेबल बेस के विपरीत दिशा में है।

**बेडसाइड टेबल एक्सेसरीज:** पीने का गिलास और गोल्ड टोन कांच का कटोरा पीने का गिलास (कोई प्लास्टिक नहीं) 0.2 लीटर फ़िल्टर्ड पानी से भरा (कुछ नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। हर रात सोने से पहले बेडसाइड टेबल पर शीशा लगाएं। **टिप्पणी!** हर बार शौचालय जाने के बाद रात में पिये या जब गला सूख रहा हो तो सुबह आराम करें।

**1 गोल्ड टोन कांच का कटोरा** (1 केवल युगल के लिए) खिड़की के किनारे बेडसाइड टेबल पर हर्बल शंखनाद युक्त। जैसे ही मिश्रण वाष्पित हो जाता है, यह लाभकारी धुएं को छोड़ देता है। हर्बल शंखनाद में 7 जड़ी-बूटियाँ होती हैं: कैमोमाइल (मैट्रिकारिया कैमोमिला), नीलगिरी (नीलगिरी ग्लोब्युलस), होप्स (ह्यूमुलस ल्यूपुलस), हिंसोपो (हाइसोपस ऑफिसिनैलिस) लैवेंडर (लैवेंडुला ऑफिसिनैलिस), नीबू बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस), गुलाब (रोसा दमसेना)।

**सफाई फर्नीचर** (इमारती लकड़ी): सूखे माइक्रो फाइबर कपड़े से पोंछ लें। **काँच:** जीवाणुरोधी डिश धोने वाले डिटरजेंट में धोएं, फिर फ़िल्टर किए गए पानी में कुल्ला, सूती तौलिये से सूखें।

**पानी साफ़ करने की मशीन** छानने का काम कम करना है: आर्सेनिक, अभ्रक, क्लोरीन, क्लोरोफॉर्म, कार्बोनेट कठोरता, तांबा, गंदगी, शाकनाशी, भारी धातु, सीसा, कीटनाशक, जंग,...

## गाउन पूर्वापेक्षाएँ:

गाउन 2 प्रकार के होते हैं: नाइटगाउन, ड्रेसिंग गाउन। नाइटगाउन बिस्तर में पहना जाता है। ड्रेसिंग गाउन कमरे से बाहर निकलते समय पहना जाता है। गाउन वह, वह द्वारा पहने जाते हैं। **चेतावनी!** कभी भी गाउन शेयर न करें। शेयरिंग

संक्रामक रोगों के फैलने का खतरा है।

एक नाइटगाउन एक ढीली लटकती कोहनी आस्तीन है, कपास से बने फर्श की लंबाई वाली रात की पोशाक(100%).1 रंग या रंगीन हो सकता है। नाइटगाउन ढीली होती है जिससे शरीर के चारों ओर हवा का संचार होता है। नाइटगाउन के नीचे और कुछ नहीं पहनना चाहिए।नाइटगाउन को सप्ताह में एक बार तब तक धोया जाता है जब तक कि उसे दूसरे नाइटगाउन में बदलने पर अतिरिक्त गंदा न हो जाए।

ड्रेसिंग गाउन में एक शॉल कॉलर, कमर टाई फास्टर, 2 साइड पॉकेट, लंबी आस्तीन, घुटने की लंबाई है।यह सिल्क सैटिन का है। 1 रंग या रंगीन हो सकता है। नाइटगाउन के ऊपर ड्रेसिंग गाउन पहना जाता है।ड्रेसिंग गाउन को हर 4 सप्ताह में धोया जाता है जब तक कि इसे दूसरे ड्रेसिंग गाउन के लिए बदले जाने पर अतिरिक्त गंदा न हो।

ड्रेसिंग-गाउन के साथ जूते (चप्पल..) पहनने चाहिए। गाउन साफ (गरम पानी, कोई ड्रायर नहीं, कोई ड्राई-क्लीनिंग नहीं) हर हफ्ते नाइट गाउन और हर 4 हफ्ते में ड्रेसिंग गाउन धोया जाता है।डिटर्जेंट के साथ जो दाग, गंध से निपटता है, चमकीला होता है, ग्रीस, स्टार्च, प्रोटीन को घोलता है और 60 डिग्री सेल्सियस पानी में सादे पानी से धो देता है।(ड्राई क्लीनिंग नहीं). प्राकृतिक बहती हवा में बाहर सूखना, हवा(कोई ड्रायर नहीं), छाया(कोई सीधी धूप नहीं).

सुप्रभात, स्ट्रेच उठें, एक गिलास फ़िल्टर्ड पानी पिएं, शौचालय जाएं, 'डेली फिट' करें (व्यायाम)', पूजा करना 'दैनिक प्रार्थना', चेहरा और हाथ धोएं, नाश्ता करें, कपड़े पहनें।अपने 'योजनाकार' की जाँच करें। अब आप जीवन के अनुभवों के लिए तैयार हैं।बाहर जाते समय 'सुरक्षात्मक कपड़े' और सिर की सुरक्षा पहनें।

