



# የጊዜ ሶስት ማዕዘን

ሞግዚት የአጭር ጊዜ የአዲስ ዘመን ጊዜ አስተዳደር:-  
**CG የጊዜ ትሪያንግል** (CG ሰዓት፣ ሲጂ ዕለታዊ መደበኛ፣ የሽሬ የምሽት ኩርሬ፣ እንቅልፍ)!



1 እግዚአብሔር መጀመሪያ እና መጨረሻን ለመለካት ጊዜ ፈጠረ!

## የጊዜ ሶስት ማዕዘን



**የቀን ጀምር:** ሰአት የፀሐይ መውጣት  
**ቀደምት ቀን ከ 0-7 ሰአት ነው**  
7 ሰአት ነው። **እኩለ ቀን**  
**ዘግይቶ ቀን ከ 7-14 ሰዓት ነው**  
14 ሰዓት ነው። **ጀንበር ስትጠልቅ**  
**ለሊት ከ 14-21 ሰአት ነው**

## CG ሰዓት

**ጠባቂ ጠባቂ ሰዓት** (CG ሰዓት) ለአጭር ጊዜ (ሰአት) የጊዜ አያያዝ፣ ሁሉንም ሌሎች ሰዓቶች ይተካዋል። እንደ ቀን 21 ሰአት አለው > 1 ሰአት 21 ደቂቃ አለው > 1 ደቂቃ 21 ሰከንድ > 1 ሰከንድ 21 ብልጭታ አለው። 1 ቀን 21 ሰዓት አለው; 441 ደቂቃዎች; 9,261 ሰከንድ; 194,481 ብልጭ ድርግም ይላል; 4,084,101 ብልጭታ; 85,7666,121 ጠቅታዎች!

ሰዓት እና ሰዓት ባለ 3 መስመር ማሳያ ይጠቀሙ:-

14 ሰ 12 ሜትር 16 ሰ **መስመር 1:** 14ኛ ሰዓት 12 ደቂቃ 16 ሰከንድ። **መስመር 2:**

207 dy 4 dw 207ኛ የአመቱ ቀን ፣ 4ኛ የሳምንቱ ቀን

**Y 1 M 8 ዋ 2 D 4 መስመር 3:** ዓመት 1 - ወር 8 - ሳምንት 2 - ቀን 4 ወይም

በሁለተኛው ሳምንት አጋማሽ በጁፒተር ወር 1

የመጠሪያ ሳምንት:- ቀን

ቀን 1	ቀን 2	ቀን 3	በሳምንቱ አጋማሽ	ቀን 5	ቅዳሜና እሁድ	አዝናኝ ቀን
1 <sup>st</sup> ቀን	2 <sup>nd</sup> ቀን	3 <sup>rd</sup> ቀን	4 <sup>th</sup> ቀን	5 <sup>th</sup> ቀን	6 <sup>th</sup> ቀን	7 <sup>th</sup> ቀን
እሁድ*	ሰኞ*	ማክሰኞ*	እርብ*	ሐሙስ* እርብ*		ቅዳሜ*

\*አረማዊ የቀን መቁጠሪያ

የማቆሚያ ሰዓቱ ብልጭ ድርግም የሚል፣ ብልጭታ እና የጠቅታ ጊዜን ያሳያል... የ CG Klock በሰዓት፣ በሰዓት እና በቁም-ሰዓት ይታያል። የእጅ ሰዓት ስሪዎ እንዲያገኝዎት ይጠይቁ 1 (21 ሰዓት፣ ሰዓት፣ የሩጫ ሰዓት፣...).

አ ሰአታት በየአመቱ የሚዘጋጀው ከፀሐይ መውጫ አጭር ምሽት በኋላ ነው። በየ 73 ቀናት(5 ሐ ዓመት)0 ሰዓት ዳግም ተጀምሯል።(የቀን ብርሃን ቆጣቢ). በተቻለ መጠን ወደ ፀሐይ መውጫ ለመነሳት የቀን ብርሃን መቆጠብ ያስፈልጋል። በፀሐይ መውጣት ላይ መነሳት ተፈጥሯዊ እና ጤናማ ነው.



### CG የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ

'ግዴታ 2ን' ለማሟላት 'የእለት ተዕለት እንቅስቃሴ' አስፈላጊ ነው።(የሰውን አካል ጠብቅ)እና ወደፊት የሚገጥሙ ፈተናዎችን ለመጋፈጥ ዝግጁ ይሁኑ።ተነሱ፣ አንድ ብርጭቆ በትንሹ የቀዘቀዘ የተጣራ ውሃ ይጠጡ፣ ሽንት ቤት ይሂዱ፣ 'Daily Fit' ያድርጉ(ልምምድ)፣አምልኮ ' የዕለት ተዕለት ጸሎት'ፊትን እና እጅን ይታጠቡ ፣ ቁርስ ይበሉ ፣ ይለብሱ ። የእርስዎን 'እቅድ' ይመልከቱ።አሁን ለችግሮች ዝግጁ ነዎት። መልካም ቀን, ግንቦት1 እግዚአብሔር ይባርክህ'. ወደ ውጭ መውጣት ሁል ጊዜ ተስማሚ የመከላከያ ልብሶችን ይልበሱ።

'የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ' ንፅህናን እና 'እኔ'ን ብቻ ሳይሆን ሌሎች ሰዎችን እና ፍጥረታትን በአንተ ላይ በመመስረት መመገብን ያካትታል።ከእያንዳንዱ የመጸዳጃ ቤት ጉብኝት በኋላ እና ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት እጅን ይታጠቡ። ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ፊትን ይታጠቡ።ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይባርኩ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ።



'የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ' ጥሩ መሆን እና ክፉን መቅጣትን ያጠቃልላል።ጥሩ መሆን ማድረግን ያካትታል'የዘፈቀደ የደግነት ድርጊቶች'. ለእኔ፣ በአካባቢዎ ላሉ ሰዎች፣ ለማህበረሰቡ፣ ለሌሎች ፍጥረታት፣ ለመኖሪያ...1 እግዚአብሔር የዘፈቀደ የደግነት ድርጊቶችን ይወዳል.በሚጠቀሙበት ጊዜ ሁሉ ክፍትን ይቅጡ'የሕግ ሰጪ መግለጫ እንደ መመሪያ.

## የ 1000 ዎቹ ዓመታት 'ክፋት' ወደ ማብቂያው እየመጣ ነው!

### ጥሩ ሁን!ክፋት!

'እውቀትን ለመፈለግ፣ ለማግኘት እና ተግባራዊ ለማድረግ'፣ 'ተማር እና ለማስተማር'፣ 'የህይወት ልምዶችን' ለማስተላለፍ ጥረት አድርግ።የህይወት ተሞክሮዎችን ማለፍ መማር፣ ማስተማር ለጠቃሚ አስፈላጊ ናቸው።



1 እግዚአብሔር አስደሳች ሕይወት.እነዚህ ተግባራት ከአካባቢው መኖሪያ እና የዝርያ ሕልውና ጋር 'ለመስማማት' ይረዳሉ። እውቀትን ማግኘት እና መተግበር መልስ ለመስጠት ይረዳል1 እግዚአብሔር በፍርድ ቀን ያሉ ጥያቄዎች.

### ዕለታዊ ብቃት(መልመጃዎች)

የእለት ተእለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጥሩ ጤንነት የግድ የእለት ተእለት እንቅስቃሴ አካል ናቸው። በየቀኑ ጠዋት ይጠናቀቃሉ. የእለት ተእለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ይጨምራሉ-የሁሉም ዙር ደህንነት ፣ የደም ዝውውር ፣ የአንጎል እንቅስቃሴ ፣ የምግብ መፈጨት ፣ የመጋባት ፍላጎት ፣ የጡንቻ መወዛወዝ ፣ በራስ መተማመን ፣ የበሽታ መከላከል ስርዓትን ማነቃቃት።7ቱ ልምምዶች:- ደረት፣ የንፋስ ወፍጫ፣ የበር ፍሬም፣ ዱምብል፣ ተንበርክኮ፣ መንጠቆ፣ ሽክርክሪት. ሁሉም 7 ልምምዶች ለእሱ፣ ለእሷ እና የተደጋገሙ ናቸው።

በ 1 መድገም ይጀምሩ ፣ ወደ ከፍተኛው 21 ይጨምሩ። ከፍተኛ ድግግሞሾች በምን ያህል ፍጥነት እንደሚደርሱ ላይ የጋራ አስተሳሰብን ይጠቀሙ። በየቀኑ መድገም መቻል ጠቃሚ ነው። 21 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ 1 ቀን ይደግማል እና የሚቀጥለውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ ጠቃሚ አይደለም። መልመጃዎቹ ከጨረሱ በኋላ ቀጥ ብለው ይቁሙ ፣ በጥልቀት ይተንፍሱ እና ከፍተኛውን ትንፋሽ ያውጡ 3 ጊዜ ያድርጉት። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ይቀጥሉ። **ማስታወሻ!** የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ ለሰውነት ሙሉ ለሙሉ አለማክበር፣ ለራስ ከፍ ያለ ግምት ዝቅተኛነት፣ ስንፍና... ምልክት ነው።

**ደረት መልመጃ 1:** ቁመታቸው ረጅም ክንዶች በአግድም ወደ ወለሉ አውራ ጣት ደረትን የሚነኩ ናቸው። በተቻለ መጠን እጆቻችን ወደ ኋላ ያንቀሳቅሱ (**አትጨብጥ**)። ከዚያ እጆቹን ወደ መጀመሪያው የታጠፈ ቦታ ያንቀሳቅሱ። **ይድገሙ (21 ከፍተኛ)!**

**የንፋስ ወፍጮ መልመጃ 2:** በቁመት ቁሙ፣ እጆች ወደ ጎን አግድም ወደ ወለሉ ተዘርግተዋል። (**ቲ ቅርጽ**)። እይታዎን በቀጥታ ወደ ፊት በአንድ ነጥብ ላይ ያተኩሩ። በሰዓት አቅጣጫ መዘር ይጀምሩ (**ከግራ ወደ ቀኝ**)። የሚዘረው አካል እንዲያጣው እስኪያስገድድ ድረስ በእይታ ነጥቡ ላይ ማተኮር። በተቻለ ፍጥነት እንደገና ማተኮርዎን ይቀጥሉ። ወደ መፍዘዝ ቦታ መዘርዎን ይቀጥሉ ወይም 21 ማዘር ከየትኛውም ቢመጣ 1 ሴንት. እራስዎን በማረጋጋት ጥቂት እርምጃዎችን በጥልቀት መራመድ። **ማስታወሻ!** ጀምሮ ወይም ከበሽታ ማገገሚያ የሚጀምረው 1 መታጠፊያ ወደ 21 ሲጨምር ነው። **ማስጠንቀቂያ** ማዘር በሚጀምርበት ጊዜ ሁል ጊዜ ያቁሙ።

**የበር ፍሬም መልመጃ 3:** በክፍት የበር ፍሬም ውስጥ ቀጥ ብለው ይቁሙ እግሮች ዳሌ ወርድ ካለባቸው ክርኖች ወደ ላይ በቀኝ ማዕዘን ይታጠፉ (**90°፣ ባለሶስት ቅርጽ**)። በትኩረት ምላጭ መካከል ውጥረት እስኪሰማዎት ድረስ በበር ፍሬም ጎኖች ላይ ክርኖችዎን ይጫኑ ፣ ይያዙ (**ቁጥር 10**)። ውጥረትን መልቀቅ ውጥረትን ከለቀቀ በኋላ በአፍንጫው ወደ ውስጥ መተንፈስ በእኩል መጠን ሳንባዎችን ወደ ከፍተኛ መጠን በመሙላት ይያዙ (**ቁጥር 3**)። ከዚያም ቀስ በቀስ ወደ ከፍተኛ መጠን በአፍ ውስጥ ይንፉ **ምንም መድገም የለም!**

**Dumbbell መልመጃ 4:** 1 dumbbell ጥቅም ላይ ይውላል (4 ኪ.ግ.)፣ እሷ (2 ኪ.ግ.) **2 Dumbbells አይጠቀሙ**። ቀጥ ብለው ይቁሙ እግሮች ዳሌ ስፋት ከክርንዎ ወደ ጎንዎ መዳፎች ወደ ፊት ይመለከታሉ። በግራ እጆችሁ ክርኖችሁን በማጠፍ ዳምቤልን አንሳ



ክንድ በትኩረት ማዕዘን ላይ ነው (**90°**)። ቀስ ብሎ ቢሴፕስ በመጭመቅ፣ ዳምቤልን ወደ ትኩረት መያዣ በማንሳት (**ቁጥር 3**) ከዚያ ቀስ በቀስ ዳምቤልን ወደ መጀመሪያው ቦታ ዝቅ ያድርጉት ፣ **ድገም (1-7)**። ወደ ቀኝ ክንድ ቀይር፣ **ድገም (1-7)**።

**መንበርክክ መልመጃ 5:** በፀሎት ምንጣፍ ላይ ተንበርክክኝ ሰውነት ቆመ፣ እጆች ከቁጣ ጋር በጥብቅ ተቀምጠዋል። አገጩ ደረትን እስኪነካ ድረስ ጭንቅላትን ወደ ፊት ያዘንብል። አሁን እስከሚሄድ ድረስ ጭንቅላትዎን ወደ ኋላ ያዙሩ ፣ በተመሳሳይ ጊዜ በተቻለ መጠን ወደ ኋላ ዘንበል ይበሉ ፣ እጆችዎን በዳሌዎች ላይ አጥብቀው ያቆዩ። **ይድገሙ (21 ከፍተኛ)!**

**መንጠቆ መልመጃ 6:** በጸሎት ምንጣፍ ላይ (**ከቅዝቃዜ ይከላከሉ**) ጀርባዎ ላይ ተዘርግተው ተዘርግተው የተዘረጉ እጆች በሰውነት ላይ ወደ ታች ተኛ። አሁን ጭንቅላትን በቀስታ ያዙሩ

ወደፊት የተዘረጉ እጆች መዳፍ በሰውነት ላይ ወደ ታች። አገጩ ደረትን እስኪነካ ድረስ ቀስ ብሎ ጭንቅላትን ወደ ፊት ያንሱ (90°) ያዝ (ቁጥር 3)፣ ከዚያም ቀስ ብለው ይመለሱ (ጭንቅላት ፣ እግሮች) ለመጀመር ይደገሙ (21 ከፍተኛ)!

**ጠመዝማዛ እክፍል 7:-** በጸሎት ምንጣፍ ላይ (ከቅዝቃዜ ይከለከሉ) ጀርባዎ ላይ ተኛ ፣ የተዘረጉ እጆች መዳፍ ወደ ታች። አሁን የታጠፈ ጉልበቶች ተረከቱን የሚነካ። ምንጣፉን እስኪነኩ ድረስ መዳፍችን ምንጣፍ ላይ አጥብቀው ማቆየት ። ከዚያም ምንጣፉን በመንካት ጉልበቶች ወደ ግራ ያሽከርክሩ። እያንዳንዱን የግራ ሽክርክሪት በመቁጠር የቀኝ እና የግራ ሽክርክሪት ይደገሙት. 21 አድርጉ!

### 1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

#### በየቀኑ ጸሎት

ውድ 1 እግዚአብሔር, በጣም ውብ የሆነው አጽናፈ ሰማይ ፈጣሪ እርዳኝ ንፁህ ፣ ሩህ ሩህ እና ትሑት እንድሆን እርዳኝ በመጠቀም ፖጥቅልሎች እንደ መመሪያ:-

ፍጥረትህን እጠብቃለሁ ክፍትንም እቀጣለሁ።

ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ ለተጠቁ፣ ለተቸገሩ፣ ለደካሞች እና ለችግረኞች መቆም የተራበውን ማብላት፣ መጠለያ የሌላቸውን እና የታመሙትን ማጽናናት አውጁ። 1 አምላክ፣ 1 እምነት፣ 1 ቤተ ክርስቲያን፣ የዩኒቨርሲቲ ሞግዚት ጠባቂዎች ለዛሬ አመሰግናለሁ

በጣም ትሑት ታማኝ ሞግዚትህ (1 ቤተ ስም) ለክብሩ 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም



ይህ ጸሎት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴው የዕለት ተዕለት ክፍል ብቻውን ወይም በፈለጉት ቦታ በቡድን ያገለግላል። በእያንዳንዱ የCG Gathering ላይ ይነበባል።



### ዕለታዊ አመጋገብ

በየቀኑ መሆን አለበት, የሚጠጣ ውሃ ነው. ውሃ ቀዝቃዛ፣ የተጣራ፣ መጠጥ ሀ ብርጭቆ (0.2 ሊ) 7 ቲውስብስቦች (ጥዋት፣ ቁርስ፣ የቀናት መክሰስ፣ ምሳ፣ የዘገየ ቀን መክሰስ፣ እራት፣ ምሽት). በአጠቃላይ 1.4 ሊ.



7ቱ ብርጭቆዎች ውሃ ከሌሎች ውሃ ላይ በተመሰረቱ መጠጦች ሊሟሉ ይችላሉ:- የተፈጩ ቡና, የኮኮዋ ዱቄት, ሻይ (ጥቁር, አረንጓዴ, ዕፅዋት). እነዚህ ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ ይቀርባሉ. የአትክልት ጭማቂዎች ጥሩ ናቸው. ምንም የፍራፍሬ ጭማቂ, የሎሚ ጭማቂ የለም! የአመጋገብ ምግቦች ትልቁ እይነው። ፍሩክቶስ!



እያንዳንዱ የሳምንት ቀን ጭብጥ አለው:-

- ቀን 1: አትክልቶች; ቀን 2: የዶሮ እርባታ; ቀን 3: አጥቢ እንስሳ; ሳምንት አጋማሽ;
- የሚሳቡ; ቀን 5: የባህር ምግቦች; ቅዳሜና እሁድ: ፍሬዎች, ዘሮች; አዝናኝ ቀን; ነፍሳት.

በቀን 5 ጊዜ መመገብ; ቁርስ ፣ ቀደምት መክሰስ ፣ ምሳ ፣ ዘግይቶ መክሰስ ፣ እራት' ጥዋት ፣ ቁርስ የሚከተሉትን ያጠቃልላል። ማር፣ እፅዋት፣ ቅመማ ቅመም፣ እንቁላል፣ ሽንኩርት፣...

ቀደምት መክሰስ የሚከተሉትን ያጠቃልላል። ማርጋሪን ፣ እፅዋት ፣ ቅመማ ቅመም ፣ የተጠበሰ አይብ ፣ ሽንኩርት ፣ ..

ምሳ የሚከተሉትን ያጠቃልላል ላላጣ፣...

ዘግይቶ መክሰስ የሚከተሉትን ያጠቃልላል። ፍራፍሬ እና ወይም ፍሬዎች እና ወይም ፍሬዎች. እራት የሚከተሉትን ያጠቃልላል አትክልት፣ የቀን ጭብጥ፣...



በየቀኑ መበላት ያለባቸው 7 ምግቦች፡-ፈንገሶች(እንጉዳይ), ጥራጥሬዎች(ገብስ ምሰር፣ በቆሎ፣ አጃ፣ ማሸላ፣ ኩዊኖ፣ ሩዝ፣ አጃ፣ ማሸላ፣ ስንዴ), ትኩስ ቴሊዎች, ሽንኩርት(ቡና ማ፣ ቴቭስ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ አረንጓዴ ፣ ሊክ ፣ ቀይ ፣ ጸደይ), Parsley, ጣፋጭ ካፕሲኩም, አትክልቶች( አስፓራጉስ፣ ባቄላ፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ አበባ ጎመን፣ ቡቃያ፣...)። ጤናማ አመጋገብ ይደሰቱ! ከምግብ በፊት ይመጣል አመሰግናለሁ!

### 1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

#### አመሰግናለሁ ጸሎት

ውድ1 እግዚአብሔር, በጣም ውብ የሆነው ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ በየቀኑ መጠጥ እና ምግብ ስለሰጠኝ አመሰግናለሁ በቅርብ መልእክትህ መኖር

በየቀኑ የተመጣጠነ ምግብ ለመሆን እጥራለሁ ከሚሰቃይ ጥማት እና ረሃብ ህመም እዳን ዘንድ በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂ-አሳዳጊዎ (1) ስንት ስም) ለክብር

1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም



ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ይህንን ጸሎት ይጠቀሙ!



አስወግዱ ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ; አልኮሎል ፣ ሰው ሰራሽ ጣፋጮች ፣ ፍሩክቶስ (ስኳር, ግሉኮስ), በጄኔቲክ የተሻሻለ ምግብ(ጂኔም) የተመረተ ምግብ.. ቅባት ፣ ጨዋማ ፣ ጣፋጭ ፈጣን ምግብ። ካርቦን ያለው መጠጥ፣ አልኮል፣ ካፌይን፣ ኮላ፣ ሶዲየም፣ ጣፋጭ!



ዕለታዊ ዕቅድ አውጪ

ዝርዝሮች

የገጾች ቅደም ተከተል ፣ መመሪያዎች በየቀኑ፡ መደበኛ፣ ጸሎት፣ የአካል ብቃት፡፡ አውቂያዎች፡ ድንገተኛ አደጋ, አድራሻዎች ጸሎቶች. እቅድ, እቅድ አውጪ, ጊዜ

እቅድ አውጪ \*ገጹ በ2 አምዶች የተከፈለ ነው፡- 'እቅድ' / 'ትንተና'

\* ሳምንታዊ እቅድ አውጪ: 52 ገጾች ብቻ። ዕለታዊ እቅድ አውጪ: 365 ገጾች ብቻ።

የገጾች አባሪ ፣ መመሪያዎች

ጊዜ:-CG ሰዓት፣ ሽሬ የምሽት ኩርፊያ፣ CG የቀን መቁጠሪያ፣ አዝናኝ ቀን ገጽታዎች ፋሲካ-  
እቅድ አውጪ፣1 ገጽ ብቻ።የኳትሮ እቅድ አውጪ፣1 ገጽ ብቻ

7 ጥቅልሎች(አጠቃላይ እይታ),ካርታ, መለኪያዎች

በተጨማሪም!'ሐሳቦች' ለመጻፍ ባዶ ገጾች።

**አጠቃቀም**

አዝናኝ ቀን ድርጊቶችን አሁን ካለው እቅድ ጋር ይተነኩ እና ለሚቀጥሉት 6 ቀናት እቅዶችን ያስገቡ(ቀን 1-6).

እቅድ አውጪዎን በስራ ወይም በጥናት ሲጠቀሙ 'ጊዜ' እንዲቆጣጠርዎት አይፍቀዱ! ጊዜ ሰዎችን ለማፋጠን ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።የሰው አካል ለፍጥነት የተነደፈ አይደለም.

ሀሳቦች እንዲረሱ ወይም እንዲጠፉ አትፍቀዱ።በየቀኑ ብዙ ሀሳቦች ይታሰባሉ እና በፍጥነት ይረሳሉ ወይም ይጠፋሉ. ምክንያቱ እነሱ ያልተጠበቁ ፣ ያልተመዘገቡ ወይም ያልተጻፉ ናቸው ።ምርጫዎች ጠፍተዋል!

አዳዲስ ሀሳቦችን ለመጠበቅ እና ለመንከባከብ በሚያስችል ጊዜ ማህደረ ትውስታ አስተማማኝ አይደለም. ማስታወሻ ደብተር ይያዙ(እቅድ አውጪ)ወይም መቅረጫ ከእርስዎ ጋር እና አንድ ሀሳብ ሲፈጠር, ይጠብቁት! ሳምንታዊ ሀሳብዎን ያስገቡ!

**1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!**

**እቅድ አውጪዎች**

ውድ1 እግዚአብሔር, በጣም ውብ የሆነው ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን እንዳዘጋጅ ይርዳኝ  
እቅዴን ተንትኜ እገመግማለሁ፣ ሌሎች እቅድ አውጪ  
እንዲጠቀሙ አበረታታለሁ፣ ስለ እቅድ አውጪዬ  
አመሰግናለሁ  
ለአጭር እና የረጅም ጊዜ እቅድ ለክብሩ ልጠቀምበት እጥራለሁ።1  
እግዚአብሔርእና የሰው ልጅ መልካም



ይህ ጸሎት በጠዋቱ 'የዕለት ተዕለት ተግባር' ክፍል ውስጥ ጥቅም ላይ ይውላል!



**እንቅልፍ**

ለመዳን እና ለጥሩ ጤንነት እረፍት ያስፈልጋል።ዋናው እረፍት 'እንቅልፍ' ነው. የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ያበቃል። የየቀኑ 1/3ቱ ተኝተው ነው የሚያሳልፉት፣ የዚህ ክፍል መተኛትን ያካትታል። የሰው አካል ለመኖር እንቅልፍ ያስፈልገዋል!7 ሰዓቶች መደረግ አለባቸው. እንቅልፍ ማጣት ወደ ሞት ይመራል ነገር ግን በጣም በሚያሠቃይ የመንፈስ ጭንቀት እና የእብደት ፍንዳታ ካለፈ በኋላ ብቻ ነው.

የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤት በተቻለ መጠን ጨለማ ነው። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው.የሌሊት እረፍት ይህን ያደርገዋል

ይቻላል ። 'ሽሬ' የሌሊት እላሬ'ን ተግባራዊ አድርግ።

ለመተኛት ከመተኛቱ በፊት ቅድመ ሁኔታዎች አሉ.

ከመመገብ እና ከጽዳት በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ አለበት. ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይቦርሹ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ። 'የእንቅልፍ ጸሎት' አምልኩ።

### 1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

#### እንቅልፍ ጸሎት

ውድ 1 እግዚአብሔር, እጅግ በጣም የተዋበች ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ ጠብቀኝ በጣም ስጠቃ ከማያረጋጋ ክፉ ሀሳብ ጠብቀኝ የሚያረካ ፣ የሚያነቃቃ እንቅልፍ ይኑረኝ ጭንቀት አትፍቀድ ህልሜን አበላሽቶ ተኛ ጣፋጭ ህልሞችን ብቻ ለስታውስ ።



ለክብር 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም

ይህ ጸሎት ወደ እንቅልፍ ከመሄድዎ በፊት ጥቅም ላይ ይውላል!



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!** መጻፍ ሴት ከሳብኝ በኋላ እና ጉሮሮዎ ሲደርቅ በምሽት ይጠጡ ፣ ጠዋት ከእንቅልፍ ሲነሱ እረፍት ይጠጡ።

1 የወርቅ ቃና ብርጭቆ ሳህን ይኑርዎት (1 ለድርብ ብቻ) ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶችን የያዘ (የመዓዛ ሕክምና) በመስኮቱ ጎን የአልጋ ጠረጴዛ ላይ!

በመካከላቸው እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው። መነሳት ካለብህ (ወደ መጻፍ ሴት መሄድ ...) ስትመለስ በአልጋው ጠርዝ ላይ ተቀምጠህ ትንሽ ውሃ ጠጣ። የሚከተሉትን መልመጃዎች ያድርጉ (ሁሉም መልመጃዎች የሚከናወኑት በአልጋው ጠርዝ ጉልበቶች ላይ ተቀምጠው በትከሻው ሰፊ ርቀት ላይ ሲሆኑ ነው). በተነሱ ቁጥር የተለየ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

**1 ሌንቶ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** መዳፎቹን ያስቀምጡ \* እጆችዎን ከጉልበቶችዎ ውጭ። እጆቹን ወደ ውስጥ እና ጉልበቶች ወደ ውጭ ይጫኑ, 7 ሰከንድ ይቆዩ (በእጆች ፣ እግሮች ፣ ትከሻ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል). ዘና ይበሉ ፣ ትንፋሹን ይውሰዱ ፣ አይድገሙ ፣ ውሃ ይጠጡ ፣ ይተኛሉ ፣ በደንብ ይተኛሉ። \* ልዩነት አጠቃቀም ቡጢዎች.

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

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

**4ኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ**፣ ክንዶችን ማጠፍ (90%) በደረሰ ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ፣ ቀኝ እጁን ወደ ቡጢ ያዙሩ። በቡጢ ወደ እጅ ያስገቡ እና በተመሳሳይ ጊዜ ወደ ታች ይጫኑ እጁን ወደ ላይ ይጫኑ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ። በተቃራኒው፣ 7 ሰከንድ ይያዙ (በእጆች፣ ክንዶች፣ አንገት፣ ደረት 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።

**ማስታወሻ!** በቀን ውስጥ ብዙ የሚቀመጡ ሰዎች በየ 2 ሰዓቱ ከሌሊት ልምምዶች ውስጥ 1 ቱን በሽክርክር ማድረግ አለባቸው።

**ከ 7 ሰዓታት እንቅልፍ በኋላ ጠዋት;**

ተነሱ፣ አንድ ብርጭቆ የተጣራ ውሃ ይጠጡ፣ ሽንት ቤት ይሂዱ፣ 'Daily Fit' ያድርጉ (ልምምድ) ፣ 'የእለት ጸሎትን' አምልኩ፣ ፊትን መታጠብ፣ እጅን መታጠብ፣ ቁርስ ብሉ፣ ልበሱ። የእርስዎን ያረጋግጡ እቅድ አውጧ! አሁን ለህይወት ልምዶች ዝግጁ ነዎት። ከቤት ውጭ በሚሄዱበት ጊዜ የሚለብሱ ልብሶች እና ጭንቅላት መከላከያ፣ የአይን እና የእግር መከላከያ።

እንቅልፍን መከልከል ማሰቃየት ነው! ማሰቃየት እንደ የምርመራ መሳሪያ ተቀባይነት የለውም። አሰቃዮች ተጠያቂ ናቸው። **ወይዘሪት R7**

ሞግዚት ጠባቂ አጠቃቀም: CG NAs (የአዲስ ዘመን ደረጃ) BS-1 (የአልጋ ልብስ ደረጃ)! በምሽት የውጭ ድምጽ አለመኖር ፍላጎት (የሌሊት እላፊ)!

**የምሽት ሰዓት እላፊ**

የሰው አካል የተነደፈው ሌሊት እንዲሆን አይደለም። ሰዎች የማታ የአኗኗር ዘይቤን ለመፍጠር የአዕምሮ ኃይላቸውን አላግባብ ተጠቅመዋል። ይህ የአኗኗር ዘይቤ ለጥሩ ጤንነት ጠቃሚ አይደለም። ለጥሩ ጤንነት የሌሊት ሰዓት እላፊ ያስፈልጋል።

የ 7 ሰአት የሌሊት እላፊ ከ 14-21 ሰአታት \*የሚለው ግዴታ ነው። ለጥሩ ጤንነት፣ የኃይል ፍጆታ መቀነስ፣ ብክለትን መቀነስ፣ የዱር አራዊትን መከላከል። ወንጀልን መቀነስ፣ የመንግስት ወጪን መቀነስ፣ ማባዛትን ማበረታታት።

\* (22-6 ሰዓታት ፣ 24 ሰዓት አረማጭ ሰዓት)

ማንም አይሰራም (ሁሉም ነገር ተዘግቷል) ከአደጋ ጊዜ የግል በስተቀር። ከአደጋ ወይም ከማሞቂያ በስተቀር ምንም ሃይል ጥቅም ላይ አይውልም! የህዝብ ዜና ሬዲዮ ጣቢያ ሁሉም ሌሎች መዝናኛዎች ጠፍተዋል! ምንም ዓይነት ማኑፋክቸሪንግ፣ ቢሮ ወይም ቸርቻሪ አይሠራም ወይም ኃይል አይጠቀምም! ቤቶች መጠቀም ይችላሉ።



ማሞቂያ(ሞቅ ያለ ልብስ), ማቀዝቀዝ(የአለባበስ መብራት)በአስከፊ የአየር ሁኔታ.

የሌሊት እላሬ መከልከል ግዴታ ነው። ለሰው አካል እና ለአካባቢያዊ መኖሪያነት ደህንነት. ሽፊ በሽፊ ማገገሚያ በኩል የሌሊት የሰዓት እላሬ አዋጅን ያስፈጽማል **ወይዘሪትR1**. ተደጋጋሚ ወንጀላቶች ወደ ጠቅላይ ግዛት ማገገሚያ ይሂዱ **ወይዘሪትR3**.



የሌሊት እላሬ ወደጥላኔቷን ምድር ማዳን!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**