

አስፈላጊ ነገሮች



መረጃ ጠቋሚ

መሰረታዊ፡

የዕለት ተዕለት ጸሎቶች፣ የዕለት ተዕለት ተግባራት፣ CG Kalender፣ ዕለታዊ ብቃት፣
አዝናውቀን ገጽታዎች፣ 7 ጥቅልል አጠቃላይ እይታ፣ ተጠያቂነት፣ የጊዜ-ሦስት ማዕዘን፣
ድምጽ መስጠት፣ ጥበቃ።

CG ጽንሰ-ሀሳቦች

የጥቃት ጽንሰ-ሀሳቦች የሉም ፣ የፍትህ ጽንሰ-ሀሳብ።

ምንም ትርፍ ጽንሰ-ሐሳቦች የሉም(ክሮን), የኢኮኖሚ ጽንሰ-ሐሳቦች, የክፍት ሰንሰለት.

አካባቢ(አረንጓዴ)ጽንሰ-ሐሳቦች, ሰርቫይሻል ሰንሰለት.

የጊዜ አጠቃቀም(NA.tm)

ለ 1 አምላክ ክብር እና ለሰው ልጅ መልካምነት!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

በየቀኑ ጸሎት

ውድ **1 እግዚአብሔር**፣ እጅግ በጣም ቆንጆ የሆነው አጽናፈ ሰማይ
ፈጣሪ እርዳኝ ንፁህ ፣ ሩህሩህ እና ትሑት እንድሆን እርዳኝ በመጠቀም **7**
ጥቅልሎች እንደ መመሪያ፡-
ፍጥረትህን እጠብቃለሁ ክፋትንም እቀጣለሁ።



ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ ለተጠቁ፣ ለተቸገሩ፣ ለደካሞች እና ለችግረኞች መቆም
የተራበውን ማብላት፣ ቤት የሌላቸውን እና የታመሙትን ማጽናናት
አውጅ፡

1 አምላክ፣ 1 እምነት፣ 1 ቤተ ክርስቲያን፣ የዩኒቨርስ ሞግዚት ጠባቂዎች
ለዛሬ አመሰግናለሁ
የእርስዎ በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂ-አሳዳጊ (**1 ሴንትሰም**) ለክብር **1**
እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም

ይህ ጸሎት የዕለት ተዕለት የዕለት ተዕለት ክፍል ብቻውን ወይም በ ሀ
በፈለጉት ቦታ ቡድን ፣ የፀሐይ መውጫ ዓይኖች ተዘግተዋል ።
በስብሰባው ላይ ተነበበ።



አመሰግናለሁ ጸሎት

ውድ **1 እግዚአብሔር**፣ እጅግ በጣም ውብ የሆነው ዩኒቨርስ ፈጣሪ
የዕለት ተዕለት መጠጥ እና ምግብ ስለሰጠኝ አመሰግናለሁ በቅርብ
መልእክትህ መኖር



በየቀኑ የተመጣጠነ ምግብ ለመሆን እጥራለሁ ከሚያሰቃይ ጥማት እና ረሃብ
ህመም እዳን ዘንድ በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂ-አሳዳጊዎ (**1 ሴንትሰም**) ለክብር **1**
እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም

ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ይህንን ጸሎት ይጠቀሙ!



በየሳምንቱ-ቀን የእራት ጭብጥ ሊኖረው ይገባል፡-

ቀን 1: አትክልቶች; ቀን 2: የዶሮ እርባታ; ቀን 3: አጥቢ እንስሳ;
የሳምንት አጋማሽ: የሚሳቡ; ቀን 5: የባህር ምግቦች; የሳምንት
መጨረሻ: ለውዝ, ዘሮች; አዝናኝ ቀን: ነፍሳት.



የለት ተለት ተግባር

ሀሽማግሌታ 22ን" ለማሟላት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ አስፈላጊ ነው(የሰውን አካል ጠብቅ) እና ወደፊት የሚያጋጥሙትን ፈተናዎች 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' ያረጋግጡ። አሁን ለችግሮች ዝግጁ ነዎት። "መልካም ቀን ይሁንላችሁ, ግንቦት1 እግዚአብሔር ይባርክህ'.

ሀ'የዕለት ተዕለት ተግባር 'እኔ'ን ብቻ ሳይሆን ሌሎች ሰዎችን እና ፍጥረታትን በአንተ ላይ በመመስረት ንጽህናን እና መመገብን ያጠቃልላል። ከእያንዳንዱ የመጻዳጃ ቤት ጉብኝት በኋላ እና ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት እጅን ይታጠቡ። ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ፊትን ይታጠቡ። ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይባርሹ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ። በቀን 5 ጊዜ መመገብ; 'ቁርስ ፣ የቀደመ መክሰስ ፣ ምሳ ፣ የዘገየ ቀን መክሰስ ፣ እራት'ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር አንድ ብርጭቆ በትንሹ የቀዘቀዘ የተጣራ ውሃ ይኑርዎት!

ማስታወሻ! ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ታመልካላችሁ፡-አመሰግናለሁ ጸሎት

በየሳምንቱ ቀናት የምግብ ጭብጥ ሊኖረው ይገባል፡-ለምሳሌ ቀን1: አትክልቶች; ቀን2: የደሮ እርባታ; ቀን3: አጥቢ እንስሳ; መሃል-ሳምንት: የሚሳቡ; ቀን5: የባህር ምግቦች; ሳምንት- መጨረሻ: ለውዝ እና ዘሮች; አዝናኝ ቀን: ነፍሳት.

በሚመገቡበት ጊዜ **ማስወገድ** ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ; አልኮሆል ፣ ሰው ሰራሽ ጣፋጮች ፣ ፍሩክቶስ(ስኳር, ግሉኮስ), በጄኔቲክ የተሻሻለ ምግብ(ጂኔም)፣ የተመረተ-ምግብ፣... ቅባት ፣ ጨዋማ ፣ ጣፋጭ ፈጣን ምግብ። አልኮሆል ፣ ካፌይን ፣ ኮላ ፣ ሶዲየም ፣ ጣፋጮችን የያዘ የካርቦን መጠጥ!



ሀ'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። በተጠቀሙበት ጊዜ ሁሉ ክፋትን ይቅጡ **የሕግ ሰጪ መግለጫ** እንደ መመሪያ.

የ 1000 ዎቹ ዓመታት 'ክፋት' ወደ ማብቂያው እየመጣ ነው! **ጥሩ ሁን! ክፋት!**

ኢእውቀትን ለመፈለግ፣ ለማግኘት እና ተግባራዊ ለማድረግ ጥረት ማድረግ፤ **ተማር እና አስተምር**፣ 'የሕይወት ተሞክሮዎችን' አስተላልፍ። 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 ይረዳል **1 እግዚአብሔር** በፍርድ ቀን ላይ ያሉ ጥያቄዎች.

ለመዳን እና ለጥሩ ጤንነት እረፍት ያስፈልጋል። ዋናው እረፍት "**እንቅልፍ**፡ እንቅልፍ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ያበቃል። ከመመገብ እና ከጽዳት በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ አለበት። አምልኮ' **የእንቅልፍ ጸሎት**፡ የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤቱ በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው። የምሽት-ኩርፍ ይህንን የሚቻል ያደርገዋል። '**ሽፊ**' የሌሊት-ኩርፍን ተግባራዊ አድርግ።

ኤች ኢንትስ

የ 7 ሰአት የምሽት-ኩርፊ ከ14-21 ሰአታት(**22-6 ሰአታት፣ 24 ሰአት የፓጋን ሰዓት**) የሚለው ግዴታ ነው። ለጥሩ ጤና፣ የኃይል ፍጆታ መቀነስ፣ የአካባቢ ብክለት መቀነስ እና የዱር አራዊትን መከላከል። ወንጀልን መቀነስ፣ የመንግስት ወጪን መቀነስ፣ ማባዛትን ማበረታታት።

ወደ ውጭ በሚወጡበት ጊዜ ሁል ጊዜ ተስማሚ የሆነ 'መከላከያ ልብስ' ይልበሱ። (**ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም**)። ለመጠበቅ(**ዓይን ፣ ፀጉር ፣ ቆዳ ፣ እግሮች**) የሰው አካል ከአየር ንብረት፣ በሽታ እና ብክለት የውጪ እርቃንነት ቆሻሻ ነው!

ዴይሊ አካል ብቃትን በሚሰሩበት ጊዜ ከፍተኛ ድግግሞሾችን በምን ያህል ፍጥነት መድረስ እንደሚቻል ላይ የጋራ አስተሳሰብን ይጠቀሙ። የሚቀጥለውን ሳይሆን 1 ቀን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ጠቃሚ አይደለም። የአንተ አካል ነው ፣ ልክህን ጠብቅ!



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 አትፍቀድ። በየቀኑ ብዙ ሃሳቦች ይታሰባሉ እና በፍጥነት ይረሳሉ ወይም ይጠፋሉ። ምክንያቱ እነሱ ያልተጠበቁ ፣ ያልተመዘገቡ ወይም ያልተፃፉ ናቸው። ምርጦች 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!

ሃሳቦችዎን ይገምግሙ። ሃሳቦችዎን ሲገመግሙ(**በየ 4 ሳምንቱ ጥሩ ነው**)። አንዳንዶቹ ዋጋ አይኖራቸውም። ላይ ማንጠልጠል ዋጋ የላቸውም። አስወግዳቸው። አንዳንድ ሀሳቦች አሁን ወይም ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ጠቃሚ ሆነው ይታያሉ። እነዚህን ያስቀምጡ፣ ፋይል ያድርጉባቸው። 'ገባሪ' ወይም 'በኋላ'። አሁን፣ 'ገባሪ' የሚለውን ፋይል ይውሰዱ።

ሀሳብ ምረጥ! አሁን ይህንን ሀሳብ ያሳድጉ። አስብበት። ሃሳቡን ከተዛማጅ ሐሳቦች ጋር አሰር። ምርምር፣ ከዚህ ሃሳብ ጋር የሚመሳሰል ወይም የሚስማማ ነገር ለማግኘት ይሞክሩ። ሁሉንም ማዕዘኖች ፣ እድሎችን ይመርምሩ። ሃሳብዎ ተግባራዊ ለማድረግ ዝግጁ ነው ብለው ሲያስቡ። እንዲህ አድርጉ። ግብረ መልስ ያግኙ ፣ ጥሩ ሀሳብ።

ጠባቂ Kalender

1. ኮከብ-ወር

ወ 1	1 ሲ	2	3	4	5	6
ወ 2	1	2	3	4	5	6
ወ 3	1	2	3	4	5	6
ወ 4	1	2	3	4	5	6

2. ጸሃይ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ሚ

3. ሜርኩሪ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ሚ

4. ቬኒስ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ሰ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

5. የምድር-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

6. ጨረቃ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ሰ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

7. ማርስ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

8. ጁፒተር-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ሰ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

9. የሳተርን-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

10. ዩራኑስ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ሰ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

11. ኔፕቱን-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

12. ፕሉቶ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

13. የፀሐይ-ወር

ወ 1	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 2	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ
ወ 3	1	2	3	4	5	6	7 ሲ
ወ 4	1	2	3	4	5	6	7 ኤፍ

14. ፋሲካ-ወር

1 ፋሲካ
ኳትሮ-ዓመታት
12 ኳትሮ-ፋሲካ

ዕለታዊ ብቃት (መልመጃዎች)

የእለት ተእለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጥሩ ጤንነት አለባቸው፤ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ አካል ናቸው። በየቀኑ ጠዋት ይጠናቀቃሉ። የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ይጨምራሉ-ሁሉን አቀፍ ደህንነት፣ የደም ዝውውር፣ የአንጎል እንቅስቃሴ፣ የምግብ መፈጸሚያ፣ መኮማተር፣ የጡንቻ መወዛወዝ፣ በራስ መተማመን፣ የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ማበረታታት። **7ቱ ልምምዶች፡-ደረት፣ የንፋስ ወፍጮ፣ የበር ፍሬም፣ ዱምብል፣ ተንበርክኮ፣ መንጠቆ፣ ሽክርክሪት።** ሁሉም 7 ልምምዶች ለ HE ናቸው፤ SHE an ይደጋግማሉ።

በ 1 መድገም ይጀምሩ፤ ወደ ከፍተኛው 21 ይጨምሩ። ከፍተኛ ድግግሞሾችን በምን ያህል ፍጥነት እንደሚደርሱ 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 እና በጥልቀት ይተንፍሱ ከዚያም ከፍተኛውን ትንፋሽ ያውጡ 3 ጊዜ ያድርጉ። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ይቀጥሉ። **ማስታወሻ!** የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ ለሰውነት ሙሉ ለሙሉ አለማክበር፣ ለራስ ከፍ ያለ ግምት ዝቅተኛ መሆን፣ ስንፍና፣... ምልክት ነው።

ደረት መልመጃ 1: በቁመት ይቁሙ፣ ክንዶች ወደ ወለሉ አግድም የታጠቁ (ቅርጽ) ደረትን የሚነካ አውራ ጣት በተቻለ መጠን እጆችዎን ወደ ኋላ ያንቀሳቅሱ (አትንጠቅ)። ከዚያ እጆቹን ወደ መጀመሪያው የታጠቁ ቦታ ያንቀሳቅሱ። **ይድገሙ (21 ከፍተኛ)!**

የንፋስ ወፍጮ መልመጃ 2: በቁመት ቁሙ፣ ክንዶች ወደ ጎን አግድም ወደ ወለሉ ተዘርግተዋል። **(ቲ-ቅርጽ)** እይታዎን በቀጥታ ወደ ፊት በአንድ ነጥብ ላይ ያተኩሩ። በሰዓት አቅጣጫ መዞር ይጀምሩ **(ከግራ ወደ ቀኝ)**። የሚዘረው አካል እንዲያጣው እስኪያስገድድ ድረስ በራዕይ ነጥቡ ላይ ማተኮር። በተቻለ ፍጥነት እንደገና ማተኮርዎን ይቀጥሉ። ወደ መፍዘዝ ቦታ መዞርዎን ይቀጥሉ ወይም 21 ማዞር ከየትኛውም 1ኛ ይመጣል። እራስዎን በማረጋጋት ጥቂት እርምጃዎችን በጥልቀት በመጓዝ ይተንፍሱ። **ማስታወሻ!** **ጀማሪ ወይም ከበሽታ ማገገሚያ የሚጀምረው 1 መታጠፍ ወደ 21 ሲጨምር ነው።**

ማስጠንቀቂያ ማዞር በሚጀምርበት ጊዜ ሁል ጊዜ ያቁሙ።

የበር ፍሬም መልመጃ 3: በተከፈተው የበር ፍሬም ውስጥ ቀጥ ብለው ይቁሙ እግሮች ዳሌ ወርድ ካለባቸው ክርኖች ወደ ላይ በቀኝ ማዕዘን ይታጠፉ **(90°፣ ባለሶስት ቅርጽ)**። በትከሻ ምላጭ መካከል ውጥረት እስኪሰማዎት ድረስ በበሩ 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።

Dumbbell መልመጃ 4: 1 dumbbell HE ጥቅም ላይ ይውላል **(4 ኪ.ግ.)**፣ ሼ **(2 ኪሎ ግራም)**። **2 Dumbbells አይጠቀሙ**። ቀጥ ብለው ይቁሙ እግሮች ዳሌ ስፋት ከክርንዎ ወደ ጎንዎ መዳፎች ወደ ፊት ይመለከታሉ። በግራ እጅ ዱብቤልን አንሳ

ክንዱ በትክክለኛው ማዕዘን ላይ እስኪሆን ድረስ ክርንዎን ማጠፍ(90°) ቀስ ብሎ ቢሴፕን በመጭመቅ፣ ዳምቤልን ወደ ትከሻው መያዣ ወደ ላይ በማንሳት(ቁጥር 3) ከዚያ ቀስ በቀስ ዳምቤልን ወደ መጀመሪያው ቦታ ዝቅ ያድርጉት፣ ድገም(1-7). ወደ ቀኝ ክንድ ቀይር፣ ድገም(1-7).



መንበርከክመልመጃ 5: በፀሎት አካል ላይ ተንበርከክ፣ እጆች ከበሮ ላይ 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)!

መንጠቆመልመጃ 6: በጸሎት ምንጣፍ ላይ(ከጉንፋን ይከላከሉ)ጀርባዎ ላይ ተዘርግተው ተዘርግተው የተዘረጉ እጆች በሰውነት ላይ ወደ ታች ተኛ። አሁን ቀስ በቀስ ወደ ፊት ዘንበል ያድርጉ የተዘረጉ እጆች መዳፍ በሰውነት ላይ ወደ ታች። አገጩ ደረት እስኪነካ ድረስ ቀስ ብሎ ጭንቅላትን ወደ ፊት ያንሱ(90°) ያዝ(ቁጥር 3), ከዚያም ቀስ ብለው ይመለሱ(ጭንቅላት፣ እግሮች) ለመጀመር ይድገሙ(21 ከፍተኛ)!

ጠመዝሚዛኢክፍል 7:- በጸሎት ምንጣፍ ላይ(ከጉንፋን ይከላከሉ)ጀርባዎ ላይ ተኛ፣ የተዘረጉ እጆች መዳፍ ወደ ታች። አሁን የታጠፈ ጉልበቶች ተረከዙን የሚነካ። ምንጣፉን እስኪነኩ ድረስ መዳፍችን ምንጣፍ ላይ አጥብቀው ማቆየት። ከዚያም ምንጣፉን በመንካት ጉልበቶች ወደ ግራ ያሽከርክሩ። እያንዳንዱን የግራ ሽከርክሪት በመቁጠር የቀኝ እና የግራ ሽከርክሪት ይድገሙት. 21 አድርጉ!

የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ከጨረሱ በኋላ. አንድ ብርጭቆ ይኑርዎት(0.2 ሊ) በትንሹ የቀዘቀዘ የተጣራ ውሃ.

የምሽት ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

በመካከላቸው እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው። መነሳት ካለብህ(ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ ...) ሲመለሱ በአልጋው ጠርዝ ላይ ይቀመጡ፣ ትንሽ ውሃ ይጠጡ እና ከሚከተሉት መልመጃዎች ውስጥ 1 ያድርጉ(ሁሉም መልመጃዎች የሚከናወኑት በአልጋው ጠርዝ ጉልበቶች ላይ ተቀምጠው በትከሻው ሰፊ ርቀት ላይ ሲሆኑ ነው). በተነሱ ቁጥር የተለየ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

1ኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ: መዳፍችን ያስቀምጡ *እጆችዎ ከጉልበቶችዎ ውጭ። እጆችን ወደ ውስጥ ይጫኑ፣ ጉልበቶች ወደ ውጭ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ(በእጆች፣ እግሮች፣ ትከሻ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል). ዘና ይበሉ, ትንፋሽ ይውሰዱ, ምንም መድገም የለም, ውሃ ይጠጡ, ይተኛሉ, በደንብ ይተኛሉ. *ልዩነት አጠቃቀም ቡጢዎች.

2ኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ: ቡጢ ያድርጉ *በጉልበቶችዎ ውስጠኛ ክፍል ላይ ያስቀምጧቸው. ቡጢዎችን ወደ ውጭ፣ ጉልበቶች ወደ ውስጥ ይጫኑ፣ 7 ሰከንድ ይቆዩ(ተሰማህ

በእጆች ፣ በእግሮች ፣ በሆድ ውስጥ ውጥረት). ዘና ይበሉ, ትንፋሽ ይውሰዱ, ምንም መድገም የለም, ውሃ ይጠጡ, ይተኛሉ, በደንብ ይተኛሉ. *ልዩነት ጠፍጣፋ መዳፎችን ይጠቀሙ.

3ኛ 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 ይጎትቱ, 7 ሰከንድ ይቆዩ(በጣቶች፣ ክንዶች፣ ደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል). ዘና ይበሉ, ትንፋሽ ይውሰዱ, ምንም መድገም የለም, ውሃ ይጠጡ, ይተኛሉ, በደንብ ይተኛሉ.

4ኛ 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። የተገላቢጠሽ ቅደም ተከተል
- ce, 7 ሰከንዶች ይያዙ(በእጆች ፣ በእጆች ፣ በአንገት ፣ በደረት ላይ ውጥረት ይሰማዎታል). ዘና ይበሉ ፣ ትንፋሽ ይውሰዱ እና ውሃ ይጠቡ ፣ ይተኛሉ ፣ በደንብ ይተኛሉ። ምንም መድገም የለም።

ጀርባ ውጥረት ያለባቸው ሰዎች ይህንን መልመጃ በእያንዳንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ይጨምራሉ፡- እጆችን በጉልበቶች ላይ ያስቀምጡ. ጭንቅላትን ወደ ኋላ ማጠፍ 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-ጊዜ ብዙ የሚቀመጡ ሰዎች. በየ 2 ሰዓቱ ከሌሊት ልምምዶች ውስጥ 1 ቱን በሽክርክር ማድረግ አለባቸው። በመስታወት ይጨርሱ(0.2 ሊ) በትንሹ የቀዘቀዘ የተጣራ ውሃ.

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ; ብቁ ያልሆነ፣ ሰነፍ፣ ጤናማ ያልሆነ፣ ባለጌ፣ ለራስዎ የቤተሰብ ጓደኞችዎ እና ማህበረሰቡ ሽክም ያደርግዎታል፣ ለልጆች መጥፎ ምሳሌ፣ ድብርት፣ የበለጠ ታማሚ፣ ግራ መጋባት፣ ጁገር ይሞታሉ።

የዕለት ተዕለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አካል አመጋገብ ነው! ምን ያህል ጤናማ ነን, ለምን ያህል ጊዜ እንኖራለን. ከአመጋገብ ልማዶችን ጋር ብዙ ግንኙነት አለው።

በቀን 5 ጊዜ መመገብ;

' ቁርስ ፣ ውሃ፣ እፅዋት፣ ቅመማ ቅመም፣ ማር፣ ቡና፣... ቀደምት ቀን መክሰስ ፣ ውሃ፣ ፍራፍሬ፣ ዕፅዋት፣ ሻይ፣... ምሳ፣ ውሃ፣ ሰላጣ፣ እንቁላል፣ ቡና፣...

ዘግይቶ መክሰስ ፣ ውሃ፣ ለውዝ፣ ቤሪ፣ ቅመማ ቅመም፣ ኮኮዋ፣... እራት'. ውሃ፣ የእራት ጭብጥ፣ ሻይ ወይም ቡና... አትክልቶችን ይጨምራሉ።

በየቀኑ መበላት ያለባቸው 7 ምግቦች፡- ፈንገሶች(እንጉዳይ), ጥራጥሬዎች(አጃ፣ ገብስ፣ ምስር፣ በቆሎ፣ አጃ፣ ማሽላ፣ ኩዊኖ፣ ሩዝ፣ ማሽላ፣ ስንዴ), ትኩስ ቴሊዎች, ሽንኩርት(ቡናማ ፣ አረንጓዴ ፣ ቀይ ፣ ጸደይ ፣ ቴቭስ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ሊክ), ፓርሲሌ, ጣፋጭ- ካፕሲኩም, አትክልቶች(አስፓራጉስ፣ ባቄላ፣ ብሮኮሊ፣ አበባ ጎመን፣ ካሮት፣ አተር፣ ቡቃያ ..)

አዝናኝ-ቀን ገጽታዎች

ሲ > ክብረ በዓል - ቀን ኤፍ አስደሳች ቀን ኤም የመታሰቢያ ቀን ኤስ የወርደት ቀን

ወር	ቀን	ቀን
ኮከብ	አዲስ-የዓመት ቀን 1.1.1	የሽሬ ቀን 1.3.7
ፀሐይ	የአበባ ቀን 2.1.7	የወንጀል ሰለባዎች ቀን 2.4.7
ሜርኩሪ	የማባዛት ቀን 3.1.7 የልጆች ቀን	የጦርነት ቀን ሰለባዎች 3.4.7
ቬኑስ	4.1.7	የብክለት ቀን 4.2.7
ምድር	የሰራተኞች ቀን 5.1.7	የእናቶች ቀን 5.3.7
ጨረቃ	የትምህርት ቀን 6.1.7	Defoliant ቀን 6.2.7
ማርስ	የአያት ቀን 7.1.7	የምግብ ቀን 7.3.7
ጁፒተር	ዩኒቨርሲቲ ቀን 8.1.7	የሆሎኮስት ቀን 8.2.7
ሳተርን	የመኖሪያ ቀን 9.1.7	ክሮን ቀን 9.3.7
ዩራኒስ	የአባቶች ቀን 10.1.7	የብሉበር ቀን 10.2.7
ኔፕቱን	የመዳን ቀን 11.1.7	የቤት እንስሳት ቀን 11.3.7
ፕሉቶ	የጤንነት ቀን 12.1.7	የሱሶች ቀን 12.2.7
የፀሐይ	ቁጥቋጥ ቀን 13.1.7	የዛፍ ቀን 13.3.7
ፋሲካ	የፋሲካ ቀን 14.1.7	የኳትሮ ቀን 14.0.2

የአዝናኝ ቀን ጭብጦች ለአንድ ማህበረሰብ የሚያከብሩት አሳፋሪ መሆን አለባቸው። ላይ በመሳተፍ ላይ ክብረ በዓላት፣ መታሰቢያ፣ ማፈር፣ ዓመቱን ሙሉ ቀን አስፈላጊ ፣ አስፈላጊ የማህበረሰብ ኑሮ አካል ነው። ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኘት ለግል ስሜታዊ መረጋጋት አስፈላጊ ነው።

እንከተላለን **1 እግዚአብሔር!** 6 ቀን ስራ እና ቀን 7ን አስደሳች ቀን አድርግ። ተግባሩ፡ ደስ ይበልህ፡ ዘምሩ፡ ዳንስ፡ ብላ፡ ጠጣ (አልኮሆል ያልሆነ)፣ ሳቅ ፣ ግን ደግሞ መጸለይ እና ውስጣዊ ስምምነትን ፣ ደስታን መፈለግ። ስብሰባን ይሳብኙ። አዝናኝ-ቀን ገጽታዎችን ይደግፉ።



1 እግዚአብሔር ካንተ ለመስማት ይጠብቃል!

አዝናኝ ቀን ጸሎት

ውድ **1 እግዚአብሔር** እጅግ በጣም ቆንጆ የሆነው አጽናፈ ሰማይ ፈጣሪ በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂ-አሳዳጊዎ (1 ሴንት ስም) የዕለት ተዕለት ጸሎትን ለመኖር ለሞከርኳቸው ለዚህ ሳምንታት ፈተናዎች አመሰግናለሁ

ዛሬ አክብራለሁ እና ከቤተሰብ እና ከኃይማኖት ጋር በመጪው ሳምንት መመሪያ እንዲሰጡኝ እጠይቃለሁ።
ለክብር **1 እግዚአብሔር** እና የሰው ልጅ መልካም



በጭብጡ ቀን ተገቢ የሆነ ጸሎት + የ Fun-day pra

ያ!

7 ጥቅልሎች አጠቃላይ እይታ

ሸብልል 1: እምነት የማረጋገጫ ጸሎት

አለ1 እግዚአብሔር እሱ እና እሷ ማን ናቸው!

1 እግዚአብሔር2 ዩኒቨርስ ፈጠረ እና የሰው ልጅ የሥጋዊ አጽናፈ ሰማይ ጠባቂ እንዲሆን ተመርጧል!

የሰው ሕይወት ከመፀነስ የተቀደሰ ነው እና የመብዛት ግዴታ አለበት!

የሰው ልጅ እውቀትን መፈለግ እና ማግኘት ነው ከዚያም ተግባራዊ ማድረግ ነው!

የሕግ ሰጪው መግለጫ ሁሉንም የቀድሞ መልዕክቶችን ይተካል። 1 እግዚአብሔር ተልኳል! ቁጥሮች አስፈላጊ ናቸው እና ቁጥር 7 መለኮታዊ ነው! ከሞት በኋላ ሕይወት አለ መላእክትም አሉ!

ሸብልል 2: ግዴታዎች የግዴታ ጸሎት

አምልኮ1 እግዚአብሔር ሌሎች ጣዖታትን ሁሉ አስወግዱ የሰው አካልን ከመፀነስ ይከላከሉ ረጅም እድሜ፣ እውቀትን ፈልጉ፣ ያግኙ እና ይተግብሩ ለመባዛት እና የራስዎን ቤተሰብ ለመመስረት የትዳር ዓደኛ ይሁኑ ክብር, ወላጆችህን እና አያቶችህን አክብር አካባቢን እና ሁሉንም የሕይወት ዓይነቶችን ጠብቅ ተጠቀም 'የሕግ ሰጪ መግለጫ', መልእክቱን አሰራጭ እንስሳትን ከጭካኔ እና ከመጥፋት ጠብቅ

ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ ለተጠቁ፣ ለተቸገሩ፣ ለደካሞች እና ለችግረኞች መቆም የተራቡትን ይመግቡ፣ ቤት የሌላቸውን እና የታመሙትን ያጽናኑ ኢፍትሃዊነትን፣ ሥነ ምግባርን እና የአካባቢን ጥፋትን ተቃውሙ የተሸለመውን ሥራ ስሩ፣ ምንም ዳቦ አይበሉ መልካም ሁኔታን ክፉን ቅጣ

ብክለትን ያስወግዱ እና ያጽዱ ክሬሜት፣ የመቃብር ቦታዎችን ይዝጉ በሁሉም

ፍትሃዊ ይሁኑ እና የሚገባቸውን ክብር ይስጡ ምርጫዎች ድምጽ ይስጡ!

ሸብልል 3: ልዩ መብቶች ጸሎት ጠይቅ

መተንፈስ የሚችል፣ ንጹህ አየር

ከጥቃት ነፃ የሆነ ማህበረሰብ ይኑርዎት

ሊጠጣ የሚችል የተጣራ ውሃ	የቤት እንስሳ ይኑርዎት
ጤናማ ፣ ጤናማ ምግብ	ነፃ ትምህርት
መከላከያ ተመጣጣኝ ልብስ ንጽህና ፣	በህመም ጊዜ ነፃ ህክምና ክብር
ተመጣጣኝ መጠለያ አምልኮ እና	ተቀበል
አምልኮችዎ 1 እግዚአብሔር ነፃ ንግግር	ፍትህ ተቀበል
ከሥነ ምግባር ገደቦች ጋር ጓደኛ ፣ ቤተሰብ	የተሸለመ ሥራ
ጀምር	በነጻነት መንግስትን መርጠዋል
በክብር ይጨርሱ	

ሽብልል 4: አለመሳካቶች አለመሳካቶች ጸሎት

ሱስ	ሥጋ መብላት	ምቀኝነት	የሀሰት ምስክርነት
ዘረፋ	ራስ ወዳድ	ማበላሸት	

ሽብልል 5: በጎነት በጎነት ጸሎት

አምልኮ ብቻ 1 እግዚአብሔር እና ሁልጊዜ ክፋትን ይቀጡ 1 ሴንት ይማሩ፣ ከዚያ ያስተምሩ እና የእውቀት ቀጣይነት አካባቢን ይጠብቁ እና ከሃቢታት ጋር ይስማሙ አፍቃሪ ፣ ታማኝ እና ታማኝን ጽህ እና ንጹህ ጽናት ድፍረት ፣ ርህራሄ ፣ ፍትሃዊ ፣ መጋራት

ሽብልል 6: ክሮኒክል የቅርስ ጸሎት

ፍጥረት	ያለፈው ቅርብ-700 ወደ-የ 70 ዓመታት
የጥንት ጊዜያት ወደ-2,100 ዓመታት ፋቅ	ወቅታዊ ጊዜያት-ከ 70 እስከ 0 ዓመታት
ያለፈ-2,100 ወደ-1,400 ዓመታት	አዲስ ዘመን ከ0 አመት ጀምሮ:- ትንቢት
መካከለኛ ያለፈ-1,400 ወደ-700 አመት	ተናገር

ሽብልል 7:- ከሞት በኋላ የነፍስ ጸሎት

የሀዘን ጸሎት	መጥፎ ጸሎትን እንደገና ኑር	መልካም ጸሎትን ያድሳል
አስከሬን ማቃጠል	የፍርድ ቀን የንጽህና ሚዛኖች	መልአክ



ተጠያቂነት

1 እግዚአብሔር ተጠያቂ ያደርጋል! ግለሰቦች፣ ማህበረሰብ፣ ድርጅቶች፣ ንግዶች እና መንግስት ከዚህ ያነሰ መስራት አለባቸው። ጠባቂ ሞግዚት ተጠያቂነትን ይደግፋል። ተጠያቂነት የ'ፍትህ' መሰረት ነው!

ተጠያቂነት ለድርጊቶች እና ባህሪያት ተፈጻሚ ይሆናል። እንደ ነገር ሲሳሳት የማህበረሰቡ ህጎች እና መመሪያዎች ይጣሳሉ፣ የማህበረሰብ ስነ ምግባር እና የጨዋነት ፍላጎቶች ሳይሟሉ ተጠያቂነት ይተገበራል።

ህግ ሰጭ ፍትህ በተጠያቂነት ላይ የተመሰረተ ነው። ክስ ቀርቦበታል። መከላከያ፣ አቃቤ ህግ እና የፍትህ አካላት 'እውነት'ን ለማግኘት ይተባበራሉ። ክስ እውነት ሆኖ ተገኝቷል። በእድሜ ላይ የተመሰረተ ዓረፍተ ነገር ላይ አስገዳጅ + ክምችቶች ይተገበራሉ። ውጤት፡ ማገገሚያ እና



ማካካሻ. (7 አውራጃዎችን፣ ፍትህን ይመልከቱ)

ተጠያቂነት ከሃላፊነት ጋር፣ ባልና ሚስት የጋብቻ ውል ይዋዋሉ. ጋብቻው እንዲሠራ ሁለቱም ኃላፊነት አለባቸው! ያልተሳካ ጋብቻ ሁለቱም ወገኖች ለድርጊታቸው ወይም ለድርጊታቸው ውድቀት ለመጣው ተጠያቂነት አለባቸው.

እንደ ተግባር እሱን ለመተግበር ኃላፊነት ያለበትን ቡድን ሊያካትት ይችላል። ሆኖም እንደ ሰው (ማነው ሥምሽ) ተጠያቂ ይሆናል። ኮሚቴ ወይም ወንበዴዎች ሁሉን ያካተተ ተጠያቂ እና ተጠያቂ ናቸው።

ተጠያቂነት ከይቅርታ ጋር! ተጠያቂነት ከተመሰረተ በኋላ ይቅርታ የተጠያቂነት መዘዝን ይሰርዛል። በፍርድ ሂደት ወንጀለኛ ይቅርታ ይደረግለታል። እንዲያው መጥፎ ፀረ-**እግዚአብሔር** የአምልኮ ሥርዓቶች. በሳምንት እንደ ጊዜ ሁሉም መጥፎ ክፉ ሰዎች ይቅር ይባላሉ. በቀሪው ሳምንት እነሱ መጥፎ ክፉ ናቸው. በሚቀጥለው ሳምንት ይቅርታ ይደረግላቸዋል (ክፋትን የመድገም ዑደት).....

ጠባቂ ጠባቂ ይቅርታን ይቃወማል። ይቅርታ ተበላሽቷል፣ ክፉ!



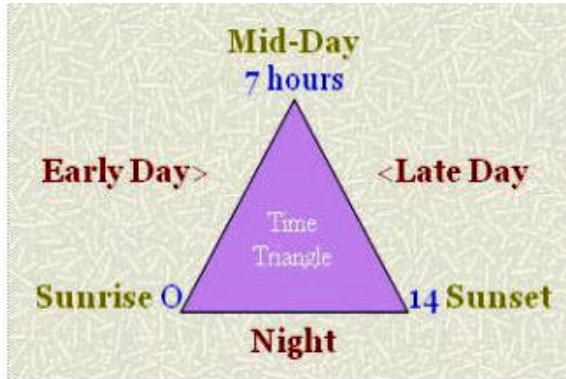
1 እግዚአብሔር በፍርድ ቀን ነፍስን ሁሉ ተጠያቂ ያደርጋል! **1 እግዚአብሔር** ይቅር አይልም. ስህተቶች መዘዝ አላቸው!

(የጥቅልል 7 ከሞት በኋላ ይመልከቱ)



ጊዜ - ትሪያንግል

ሞግዚት አዲስ-ዘመን ጊዜ-አስተዳደር!



የቀን ጅምር: ሰአታት የፀሐይ መውጣት

ቀደምት ቀን ከ 0 - 7 ሰአታት 7 ሰአት

ነው የእኩለ ቀን **ዘግይቶ** ቀን ከ 7 - 14

ሰአታት 14 ሰአት ነው **ጀንበር** ስትጠልቅ

ለሊት ከ 14-21 ሰአታት ነው

የግዴታ የምሽት-ኩርፊ ከ 14-21 ሰአታት የተተገበረው በሽፊ.

ጠባቂ ጠባቂ KLOCK (ሲጂ ክሎክ) ለአጭር ጊዜ (ሰአት) የጊዜ አያያዝ, ሁሉንም ሌሎች ሰዓቶች ይተካዋል (24h v 21h አወዳድር): አንድ ቀን 21 ሰአት > 1 ሰአት አለው 21 ደቂቃ > 1 ደቂቃ 21 ሰከንድ አለው::

> 1 ሰከንድ 21 ብልጭታ አለው > 1 ብልጭ ድርግም የሚለው 21 ብልጭታ አለው > 1 ፍላሽ 21 ጠቅታዎች አሉት::

C-G Klock			D	h	m	s	b	f	c
1	D	Day	1						
21	h	hour	1	21					
21	m	minute	1	21	441				
21	s	second	1	21	441	9,261			
21	b	blink	1	21	441	9,261	194,481		
21	f	flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21	c	click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

ሰዓት እና ሰዓት ባለ 3 መስመር ማሳያ ይጠቀሙ:-

14 ሰ - 12 - 16 ሰ
207dy-4dw
Y1-M8-02-D4

መስመር 1: 14፣ ሰዓት 12 ደቂቃ 16 ሰከንድ:: **መስመር 2:** 207፣ የአመቱ ቀን ፣ 4፣ የሳምንቱ ቀን **መስመር 3:** ዓመት 1 - ወር 8 - ሳምንት 2 - ቀን 4 ወይም:- የሁለተኛው ሳምንት አጋማሽ በጁፒተር-ወር 1ኛ

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

ድምጽ መስጠት

የሞራል፣ የሲቪል ግዴታ ድምጽ መስጠት የአንድ ማህበረሰብ ህልውና በአባላቱ ከፍተኛ ድጋፍ እና ተሳትፎ ላይ የተመሰረተ ነው። የማይመርጡ ሰዎች በእውነቱ አምባገነኖችን የሚደግፉ ናቸው። የሎቢ ቡድኖች አስተዳደርን እንዲያበላሹ ይፈቅዳሉ። መምረጥ አለብህ! አለመታዘዝ፣ ወይም ዘረት R1



እንዴት እንደሚመረጥ

ሞግዚት ሞግዚት ብቁ በሆኑት ምርጫዎች ሁሉ ድምጽ ይሰጣሉ። **ሊደገፍ የሚችል እጩ ማን ነው?**

እሱ ወይም እሷ ከዛ በታች 28 ወይም ከዚያ በላይ ከዛ 70 ወላጅ ናቸው ወይም የነበረ።

ሰራተኛ ወይም ፈቃደኛ ወይም ጡረታ የወጣ ነው።

በአእምሮ እና በአካል ተስማሚ ነው።

የዩኒቨርሰቲ ትምህርት የለውም።

የታሸገ ተሃድሶ አላጠናቀቀም።

የፆታዊ እክል የለውም (ተመሳሳይ ጾታ፣ ግራ የተጋባ ጾታ፣ ልጅን መበደል)።

'የህግ ሰጭ መግለጫ'ን እንደ መመሪያቸው ይጠቀማሉ።

ጠባቂ ጠባቂ ነው።

ሞግዚት ጠባቂ ደጋፊዎች እና ክላን ሽማግሌዎች በምርጫ ሹም እጩዎችን ሊሰይሙ፣ ሊደግፉ፣ ሊደግፉ እና ሊደግፉ ይችላሉ። ጠባቂ ጠባቂ አባላት (ዘንቱሪዮን፣ ጸሎት አቅራቢ፣ አዋጅ ነጋሪ) ከ 1 ቤተ ክርስቲያን አስተዳደር ውጭ እጩዎችን መደገፍ ፣ መሾም ወይም መደገፍ አይችሉም።

ሰዎች ማህበራዊ ፍጥረታት ናቸው። አባል መሆን ይወዳሉ። በነጻነት የተመረጡ ኮሚቴዎች ይህንን ፍላጎት ያሟላሉ። አመራር በ 1 አምባገነንነት ነው። የኮሚቴ አመራር ፍትሃዊ ነው። CG የ HE እና SHE እኩል ውክልና ይደግፋል።



እጩው (እሱ እሷ) ብዙ ድምፅ በማግኘት ይመረጣል። ተመሳሳይ የድምጽ መጠን የበለጠ ከፍተኛ HE ወይም SHE ሲመረጡ። የተመረጠ ሰው የሰልጣን ዘመኑን አያጠናቅቅም። በመጣው ሰው ይተካሉ 2።

ጥበቃ

የሰው አካል ለመኖር የሲሜት ጥበቃ ያስፈልጋል!

የአየር ንብረት-ማስፈራሪያዎች፡ ፀሐይ (ጨረር)፣ የሙቀት መጠን (ሙቅ ቀዝቃዛ)፣ እርጥብ (ቀዝቃዛ፣ ሃይፖሶርሚያ)፣ ንፋስ (ማቃጠል ፣ ማቀዝቀዝ ፣ አባራ)፡ የአየር ንብረት ጥበቃ የጭንቅላት መከላከያ፣ መከላከያ-ልብስ፣ መከላከያ-መጠለያ ያካትታል፡፡ በሰው-አካል ባዶ-ቆዳ ላይ ስጋት (እርቃንነት) ለኤለመንቶች መጋለጥ፡፡

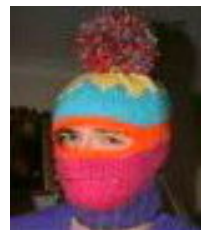
ኢ-ፒ1 (የዓይን መከላከያ) በ 2 ክፍሎች የተከፈለ ነው፡ ተግባራዊ፡ ነጠላ ሌንስ (visor)፡ ፋሽን፡ 2 ሌንሶች (መነፅር)፡፡

የአይን መከላከያ ሁል ጊዜ ከቤት ውጭ በሚለብስበት ጊዜ ነው!

ቪ-ሄልሜት ጭንቅላትን መከላከል ፡፡ ፀጉር እና ጭንቅላት የአየር ንብረት ጥበቃን ከቅዝቃዛ፣ እርጥብ፣ ከፍተኛ ጨረር እና ብክለት ያስፈልጋቸዋል፡፡ ጭንቅላት እንዲሁ ከማንኛውም ጥበቃ ያስፈልጋል፡ V-Helmet አብሮ የተሰራ ጂፒኤስ መከታተያ፣ ስልክ፣ ቪዲዮ መቅጃ፡፡

የቪ-የራስ ቁር በውስጡ የቆዳ ንጣፍ አለው፡፡ በንጣፉ ውስጥ የተካተቱት የጆሮ ማዳመጫዎች ናቸው፡፡ ሀባላክላሻ (ቢኒ) ወይም K-Scarf ከራስ ቁር ስር ሊለበሱ ይችላሉ፡፡ የራስ ቁር የውስጠኛውን ሽፋን ከላብ ፣ ከፎካል እና ከቅባት ንፁህ ለማድረግ፡፡ የውጭ መለዋወጫ፡ ደማቅ-ብርሃን፣ ኢንፍራ-ቀይ ብርሃን መብራት፣ ካሜራ፡፡

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



K-Scarf አይንን ብቻ በማጋለጥ ጭንቅላትን ሊሸፍን ይችላል፡፡ (ከፍተኛ ጥበቃ)፡፡ እንደ ራስ መሸፈኛ እና መሸፈኛ ይሠራል፡፡ ከሱፍ ወይም ከጥጥ እና ከሱፍ ድብልቅ የተጠለፈ ነው (ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም)፡፡ ማንኛውም ቀለም ወይም ስርዓተ-ጥለት ሊሆን ይችላል፡፡

ባላክላሻ 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 የሚለብሰው ውጭ ሲሆን ነው!

መከላከያ - ልብስሰውነትን ከአየር ንብረት, ከበሽታ እና ከብክለት ለመጠበቅ. በመከላከያ ልብሶች የሚጠበቁ ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎች ጭንቅላት, ቆዳ እና እግሮች ናቸው.
መከላከያ-ልብስ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ ይለብሳል.

ቆዳ ከንክሻ ብዙ ጥበቃ ያስፈልጋል(ሰው ፡ እንስሳት), ስቴንስ(ነፍሳት ፡ መርፌዎች), ኢንፌክሽኖች(ባክቴሪያዎች፣ ፈንገሶች፣ ጀርሞች፣ ቫይረስ), ጨረራ(ሙቀት፣ ፀሐይ፣ ኑክሌር), ተጋላጭነት(አሲድ፣ እሳት፣ ውርጭ፣ ሹል-ጫፎች፣ እርጥብ).



ልብስ ከተፈጥሮ ፋይበር የተሰራ ነው፡- ከእንስሳት ቆዳ፣ ከሐር፣ ከዕፅዋት ፋይበር፣ ከጥጥ ወይም ከሱፍ፡፡ እርቲፊሻል-ፋይበር ለልብስ እና ለሰው ቆዳ ለሚነካ ማንኛውም ነገር አይውልም፡፡ እርቲፊሻል-ፋይበር ለልብስ ያበቃል ፡ አሁን ያለው ክምችት ለሌላ ዓለማ እንደገና ጥቅም ላይ ይውላል፡፡

እግሮች ጥበቃ(ካልሲዎች ፡ ቦት ጫማዎች) ከአየር ንብረት እና ማንኳኳት. ቆዳ፣ ጣቶች እና ቁርጭም ጭማቶች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው፡፡ ውጪ ሁል ጊዜ የእግር መከላከያን ይለብሳሉ፡፡

ካልሲዎች ከጥጥ, ከሱፍ ወይም ከጥጥ, ከሱፍ ቅልቅል የተሠሩ ናቸው(ሰው ሰራሽ ፋይበር የለም) ማንኛውም አይነት ቀለም ማንኛውም ንድፍ. ካልሲዎች ንጹህ የብር ቅንጣቶች አሏቸው(ቅይጥ የለም) የተጠለፈ, ፀረ-ባክቴሪያ, ፀረ-ተሐዋስያን እና ፀረ-ስታቲክ ባህሪያትን በመስጠት, ሽታዎችን ይቀንሳል. ካልሲዎች የሚሸፍኑ እግሮች ከቁርጭም ጭማቶች 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 ጭማቶች በላይ እስከ 7 ሴ.ሜ የሚደርሱ እግሮችን ለመጠበቅ ነው. **ማስታወሻ!** የማይከላከል የእግር መከላከያ(ሰንደል፣ ተንሽራታች፣ ቶንግስ) እግር እና ቁርጭም ጭማቶች ከንቱ ናቸው. የእግር መከላከያ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ መደረግ አለበት. በባዶ እግሩ 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 አይነት ቀለም ማንኛውም ንድፍ.



መከላከያ-ልብስ ሁልጊዜ ከቤት ውጭ በሚለብስበት ጊዜ ነው.



መከላከያ - መጠለያ(ቤት ፣ መኖር ፣ ሥራ) የሰው ፍላጎት. ከወንጀል መከላከል(ደህንነት), ንጥረ ነገሮች(የአየር ሁኔታ), እሳት, ነፍሳት እና ብክለት. ተመጣጣኝ መከላከያ - መጠለያ **ሀ1 እግዚአብሔር** መብት ተሰጥቶታል! ሞግዚት-አሳዳጊ የክላስተር መኖሪያን ይመርጣል(ማህበረሰብ - ኑሮ). **ቤት አልባ ሽሬ ውድቀት!**

መከላከያ-ለመዳን፣ ደህንነት፣ መጽናኛ...