



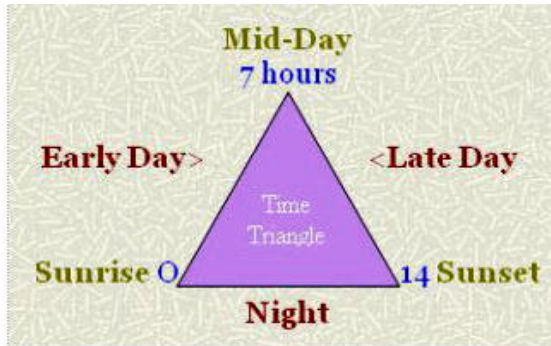
የጊዜ ሶስት ማዕዘን



ሞግዚት የአጭር ጊዜ የአዲስ ዘመን ጊዜ አስተዳደር፡-**CG የጊዜ ትሪያንግል**(CG Klock፣ CG የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ፣ የሽሬ የምሽት ሰዓት እለፊ፣ እንቅልፍ)!

1 እግዚአብሔር መጀመሪያ እና መጨረሻን ለመለካት ጊዜ ፈጠረ!

የጊዜ ሶስት ማዕዘን



የቀን ጀምር፡ ሰአታት የፀሐይ መውጣት

ቀደምት ቀን ከ0-7 ሰአታት ነው

7 ሰአት ነው፡፡ **የእኩለ ቀን**

ዘግይቶ ቀን ከ7-14 ሰአታት ነው

14 ሰአት ነው፡፡ **ጀንበር ስትጠልቅ**

ለሊት ከ14-21 ሰአታት ነው

CG Klock

ጠባቂ ጠባቂ Klock(ሲጂ ክሎክ) 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፡፡

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 h-12 m-16 ሳ

207 dy - 4 dw

ዋይ 1-ኤም 8-ወ 2-ዲ 4

መስመር 1፡ 14ኛ ሰዓት 12 ደቂቃ 16 ሰከንድ፡፡ **መስመር 2፡**

207ኛ የአመቱ ቀን ፣ 4ኛ የሳምንቱ ቀን

መስመር 3፡ ዓመት 1 - ወር 8 - ሳምንት 2 - ቀን 4 ወይም የ2

ኛው ሳምንት አጋማሽ በጁፒተር ወር 1

የመጠሪያ ሳምንት:-ቀን

ቀን 1	ቀን 2	ቀን 3	በሳምንቱ አጋማሽ	ቀን 5	ቅዳሜና እሁድ	አዝናኝ ቀን
1 st ቀን	2 nd ቀን	3 rd ቀን	4 th ቀን	5 th ቀን	6 th ቀን	7 th ቀን
እሁድ*	ሰኞ*	ማክሰኞ*	እርብ - ቀን*	ሐሙስ* አርብ*		ቅዳሜ*

* አረማዊ ካላንደር

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።



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

CG የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ

'ግዴታ 2ን' ለማሟላት 'የእለት 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, ግንቦት1 እግዚአብሔር ይባርክህ'.

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



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

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

'እውቀትን ለመፈለግ፣ ለማግኘት እና ለመተግበር'፣ 'ተማር እና ለማስተማር' ጥረት አድርግ፣ 'የህይወት ተሞክሮዎችን' አስተላልፍ። የህይወት ተሞክሮዎችን ማለፍ መማር፣ ማስተማር ለጠቃሚ አስፈላጊ ናቸው።1 እግዚአብሔርአስደሳች ሕይወት.እነዚህ እንቅስቃሴዎች ከአካባቢው መኖሪያ እና ህልውና ጋር 'ለመስማማት' ይረዳሉ



ዝርያዎች. እውቀትን ማግኘት እና መተግበር መልስ ለመስጠት ይረዳል1 እግዚአብሔር በፍርድ ቀን ላይ ያሉ ጥያቄዎች.

ዕለታዊ ብቃት (ልምምድ)

የእለት ተእለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጥሩ ጤንነት አለባቸው ፣ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ አካል ናቸው። በየቀኑ ጠዋት ይጠናቀቃሉ. የዕለት ተዕለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ይጨምራሉ-ሁሉም ክብ ደህንነት ፣ የደም ዝውውር ፣ የአንጎል እንቅስቃሴ ፣ የምግብ መፈጸሚያ ፣ የጋብቻ ፍላጎት ፣ የጡንቻ መወዛወዝ ፣ በራስ መተማመን ፣ የበሽታ መከላከል ስርዓት ማነቃቃት።7 ቱ ልምምዶች፡-ደረት፣ የንፋስ ወፍጮ፣ የበር ፍሬም፣ ዲምብል፣ 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 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 ዝቅተኛነት፣ ስንፍሩ... ምልክት ነው።

ደረት መልመጃ 1: ቁመታቸው ረጅም ክንዶች በአግድም ወደ ወለሉ አውራ ጣት ደረትን የሚነኩ ናቸው። በተቻለ መጠን እጆቻችን ወደ ኋላ ያንቀሳቅሱ(**አትንጠቅ**). ከዚያ እጆቹን ወደ መጀመሪያው የታጠፈ ቦታ ያንቀሳቅሱ።**ይደገሙ(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**). የሚዞረው 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!** ጀምረ ወይም ከበሽታ ማገገሚያ የሚጀምረው 1 መታጠፍ ወደ 21 ሲጨምር ነው።

ማስጠንቀቂያ ማዞር 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**). በትክክል 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 ጎንባዎችን ወደ ከፍተኛ መጠን በመሙላት ይያዙ (**ቁጥር 3**), ከዚያም ቀስ በቀስ ወደ ከፍተኛ መጠን በአፍ ውስጥ ይንፉ.

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። ግራ እጁን በማጣመም ዳምቤልን አንሳ



ክንድ በትክክለኛው ማዕዘን ላይ እስኪሆን ድረስ ክርን(90°) ቀስ ብሎ ቢሴፕስ በመጭመቅ፣ ዳምቤልን ወደ ትክክሉ መያዣ በማንሳት(ቁጥር 3) ከዚያ ቀስ በቀስ ዳምቦልን ወደ መጀመሪያው ቦታ ዝቅ ያድርጉት፤ **ድገም(1-7)**. ወደ ቀኝ ክንድ ቀይር፤ **ድገም(1-7)**.

መንበርክክመልመጃ 5: በፀሎት ምንጣፍ ላይ ተንበርክክኝ ሰውነት ቆመ፣ እጆች ከቂጣ 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)!**

መንጠቆመልመጃ 6: በፀሎት 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)!**

ጠመዝማዛ አክፍል 7:- በፀሎት ምንጣፍ ላይ(ከጉንፋን ይከላከሉ) ጀርባዎ ላይ ተኛ፣ የተዘረጉ እጆች መዳፎች ወደ ታች። አሁን የታጠፈ ጉልበቶች ተረክዙን የሚነካ። ምንጣፉን እስኪነኩ ድረስ መዳፎችን ምንጣፍ ላይ አጥብቀው ማቆየት። ከዚያም ምንጣፉን በመንካት ጉልበቶች ወደ ግራ ያሸከርክሩ። እያንዳንዱን የግራ ሸክርክሪት በመቁጠር የቀኝ እና የግራ ሸክርክሪት ይድገሙት. 21 አድርጉ!

1 እግዚአብሔር ከእርስዎ ለመስማት ይጠብቃል!

በየቀኑ ጸሎት

ውድ **1 እግዚአብሔር**, እጅግ በጣም ቆንጆ የሆነው አጽናፈ ሰማይ ፈጣሪ እርዳኝ ንፁህ፣ ሩህሩህ እና ትሑት እንድሆን እርዳኝ በመጠቀም ፖጥቅልሎች 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

በጣም ትሑት ታማኝ ሞግዚትህ (1 ሌንትስም) ለክብሩ **1 እግዚአብሔር** እና

የሰው ልጅ መልካም

ይህ ጸሎት የእለት ተእለት የእለት ተእለት እንቅስቃሴ አካል ነው፣ ብቻውን ወይም በፈለጋችሁት ቦታ በቡድን በመሆን፣ የፀሐይ መውጫ አይኖች ተዘግተዋል። በስብሰባ ላይ የተነበበ።



ዕለታዊ አመጋገብ

በየቀኑ መሆን አለበት፣ የሚጠጣ ውሃ ነው ውሃ ቀዝቃዛ፣ የተጣራ፣ መጠጥ ሀብርጭቆ(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፡-የተፈጨ ቡና፣ የኮኮዋ ዱቄት፣ ሻይ (ጥቁር፣ አረንጓዴ፣ ዕፅዋት). እነዚህ መቅ ወይም ቀዝቃዛ ሊቀርቡ ይችላሉ. የአትክልት ጭማቂዎች ጥሩ ናቸው. ምንም የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የሎሚ ጭማቂ የለም! የአመጋገብ ምግቦች ትልቁ አይነው፡፡ **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.

ቁርስ የሚከተሉትን ያጠቃልላልዳቦ፣ ማር፣ እፅዋት፣ ቅመማ ቅመም፣ እንቁላል፣ ሽንኩርት፣...

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

ምሳ የሚከተሉትን ያጠቃልላልሰላጣ፣...

ዘግይቶ መክሰስ የሚከተሉትን ያጠቃልላልፍራፍሬ እና ወይም ፍሬዎች እና ወይም ፍሬዎች. እራት የሚከተሉትን ያጠቃልላል አትክልቶች፣ የቀን ጭብጥ፣...



በየቀኑ መበላት ያለባቸው 7 ምግቦች፡-ፈንገሶች(እንጉዳይ), ጥራጥሬዎች(ገብስ ምስር፣ በቆሎ፣ አጃ፣ ማሽላ፣ ኩዊኖ፣ ሩዝ፣ አጃ፣ ማሽላ፣ ስንዴ), ትኩስ ቺሊዎች, ሽንኩርት(ቡናማ ፣ ቺቭስ ፣ 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, እጅግ በጣም ውብ የሆነው ዩኒቨርስ ፈጣሪ የዕለት ተዕለት መጠጥ እና ምግብ ስለሰጠኸኝ አመሰግናለሁ በቅርብ መልእክትህ መኖር

በየቀኑ የተመጣጠነ ምግብ ለመሆን እጥራለሁ፡፡

ከሚያስቃይ ጥማት እና ከረሃብ ህመም ልታርፍ የአንተ በጣም ትሁት ታማኝ ጠባቂ-አሳዳጊ (1)፡፡ ስም) ለክብሩ1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም



ከእያንዳንዱ ምግብ በፊት ይህንን ጸሎት ይጠቀሙ!

በሚመገቡበት ጊዜ **ማስወገድ** ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ; አልኮሆል ፣ ሰው ሰራሽ ጣፋጮች ፣ ፍሩክቶስ (**ስኳር**, **ግሉኮስ**), በጄኔቲክ የተሻሻለ ምግብ (**ጂኒም**) የተሰራ ምግብ፣... ቅባት ፣ ጨዋማ ፣ ጣፋጭ ፈጣን ምግብ። ካርቦን ያለው መጠጥ አልኮሆል ፣ ካፌይን ፣ ኮላ ፣ ሶዲየም ፣ ጣፋጮች!



ዕለታዊ ዕቅድ አውጪ

ዝርዝሮች

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

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

* ሳምንታዊ እቅድ አውጪ፡ 52 ገጾች ብቻ፡፡ ዕለታዊ ዕቅድ አውጪ፡- 365 ገጾች ብቻ፡፡

የገጾች አባሪ ፣ መመሪያዎች

ጊዜ፡- CG Klock፣ Shire Night Curfew፣ CG Kalender፣ አዝናኝ ቀን ገጽታዎች

ፋሲካ-እቅድ አውጪ፡ 1 ገጽ ብቻ፡፡ ኳትሮ-እቅድ አውጪ፡- 1 ገጽ ብቻ 7 ጥቅልሎች (

አጠቃላይ እይታ), ካርታ, መለኪያዎች በተጨማሪም! 'ሐሳቦች' ለመጻፍ ባዶ

ገጾች፡፡

አጠቃቀም

አዝናኝ ቀን ድርጊቶችዎን አሁን ካለው እቅድ ጋር ይተነኩ እና ለሚቀጥሉት 6 ቀናት እቅዶችዎን 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 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!

እቅድ አውጪ ጸሎት

ውድ **1 እግዚአብሔር**, በጣም ውብ የሆነው ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ የዕለት ተዕለት ውሎዬን እንዳቅድ እርዳኝ፡፡

እቅዴን መርምራ እገመግማለሁ ሌሎች እቅድ

አውጪን እንዲጠቀሙ አበረታታለሁ አመሰግናለሁ፤

ለእኔ እቅድ አውጪ

ለአጭር እና የረጅም ጊዜ እቅድ ለማውጣት እጥራለሁ፡፡



ለክብር1 እግዚአብሔር እና 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። እንቅልፍ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ያበቃል። ከመመገብ እና ከጽዳት በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ አለበት። 'የእንቅልፍ ጸሎት' አምልኩ። የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤቱ በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው። የሌሊት እጥር ምጥን ይህን ተግባራዊ ያደርገዋል። 'ሽሬ የሌሊት እላፊ'ን ተግባራዊ አድርግ።

የየቀኑ 1/3ቱ ተኝተው ነው የሚያሳልፉት፤ የዚህ ክፍል መተኛትን ያካትታል። የሰው አካል ለመዳን እንቅልፍ ያስፈልገዋል! 7 ሰዓታት መደረግ አለባቸው።

ለመተኛት ከመተኛቱ በፊት ቅድመ ሁኔታዎች አሉ።

ጨለማ መሆን አለበት፣ ሌሊት መሆን አለበት። የሚያነቃቃ እንቅልፍ ለማግኘት መኝታ ቤቱ በተቻለ መጠን ጨለማ መሆን አለበት። የውስጥ እና የውጭ ድምጽ አለመኖር የግድ ነው። 'ሽሬ መተግበር አለበት። የምሽት ሰዓት እላፊ።

ከመጨረሻው ምግብ በኋላ 1 ሰዓት ማለፍ ነበረበት። ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ጥርሶችን ይቦርሹ እና መላ ሰውነትዎን ይታጠቡ። 'የእንቅልፍ ጸሎት' አምልኩ።

1 እግዚአብሔር ከእርስዎ ለመስማት ይጠብቃል!

የእንቅልፍ ጸሎት

ውድ1 እግዚአብሔር፣ እጅግ በጣም የተዋበች ዩኒቨርሲቲ ፈጣሪ ጠብቀኝ በጣም ስጠቃ ከማይረጋጋ እና ከመጥፎ ሀሳቦች ጠብቀኝ የሚያርፍ፣ የፈውስ እና የሚያነቃቃ እንቅልፍ ይኑረኝ አትጨነቅ ህልሜን እንዳያበላሽብኝ እና እንድትተኛ።

ጣፋጭ ሕልሞችን ብቻ ላስታውስ

ለክብር1 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 ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ብርጭቆዎችን በአልጋው ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ። **ማስታወሻ!** መጻዳጃ ቤት ከሳባች በኋላ እና ጉሮሮ ሲደርቅ በምሽት ይጠጡ፣ ጠዋት ከእንቅልፍዎ ሲነሱ እረፍት ይጠጡ።

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

በመካከላቸው እረፍት 2 መተኛት የተለመደ ነው።መነሳት ካለብህ(ወደ መጻዳጃ ቤት ለመሄድ ...)ስትመለስ በአልጋው ጠርዝ ላይ ተቀምጦህ 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።

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

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

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

4th የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ክንዶችን ማጠፍ(90%)በደረት ደረጃ ግራ እጁን ወደ ላይ ፣ ቀኝ እጁን ወደ ቡጢ ያዙሩ ። በቡጢ ወደ እጅ 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።

የጀርባ ውጥረት ያለባቸው ሰዎች በእያንዳንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ይህን መልመጃ 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።

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 አውጪ! 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 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 ሰዓት የሌሊት እላፊ ከ 14-21 ሰዓታት *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 አረማዊ ሰዓት)

ማንም አይሰራም (ሁሉም ነገር ተዘግቷል) ከአደጋ ጊዜ የግል በስተቀር። ከአደጋ ወይም
ከማሞቂያ በስተቀር ምንም ሃይል ጥቅም ላይ አይውልም! 1 የህዝብ ዜና ሬዲዮ ጣቢያ ሁሉም
ሌሎች መዝናኛዎች ጠፍተዋል! ምንም ዓይነት ማፋፍክቸሪያን፣ ቢሮ ወይም ቸርቻሪ አይሠራም
ወይም ኃይል አይጠቀምም! ቤቶች ማሞቂያ መጠቀም ይችላሉ (ሞቅ ያለ ልብስ), ማቀዝቀዝ
(የአለባበስ መብራት) በአስከፊ የአየር ሁኔታ.

የምሽት ሰዓት መቋረጥ ግዴታ ነው። ለሰው አካል እና ለአካባቢያዊ መኖሪያነት ደህንነት. ሽፌ
በሽፌ ማገገሚያ በኩል የምሽት ኩርፊን ያስፈጽማል **ወይዘሪት R1**. ተደጋጋሚ ወንጀላቸው ወደ
ክልላዊ ማገገሚያ ይተላለፋሉ **ወይዘሪት R3**.



የሌሊት እላፊ ወደጥላኔቷን ምድር ማዳን!