

ஞானத்துடன் வளர்வது –
வாரம் 1
நோக்கத்துடன்
வாழ்ங்கள்

family.fit
fast

உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று
சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1

கூட்டாளர்
லஞ்சஸ்

மத்தேயு 5:13-16
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 2

சாக்
கூடைப்பந்து

மத்தேயு 5:13-16
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 3

தடைகளை
தாண்டுதல்

மத்தேயு 5:13-16
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

இந்த வசனங்கள் இயேசு தனது ராஜ்யத்தில்
பின்பற்றுபவர்களுக்காக வழங்கிய மிகப்
பிரபலமான 'பிரசங்கத்தின்' தொடக்கத்தில்
வந்துள்ளன.

இது மத்தேயு 5:13-16 ல் உள்ள பைபிளில்
காணப்படுகிறது.

அது எளிது! சிறப்பு உபகரணங்கள்
தேவை இல்லை. வேடிக்கையான
உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல்
தகவல்கள் உள்ளன.

விதிமுறைகளையும்

நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



கூட்டாளர் லஞ்சஸ்

இடுப்பில் கைகள் வைத்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் முன் முழங்கால் 90 டிகிரியில் வளைந்திருக்கும் வரை ஒரு காலால் முன்னேறி, இடுப்பைக் கீழ் இறக்கவும் கால்களை மாற்றவும்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் ஜோடிகளில் லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும். 10 மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823l>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



உங்கள் நோக்கத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உப்பு பயன்படுத்தும் மூன்று விஷயங்களுக்கு பெயரிடுங்கள் அல்லது உப்பு கண்டுபிடிக்கவும்.

மத்தேயு 5:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

அவரைப் பின்பற்றுவதன் அர்த்தம்
என்ன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க
நமக்கு உதவ இயேசு பழக்கமான
விஷயங்களைப் பயன்படுத்தினார்.

அவர் இங்கே உப்பு
பயன்படுத்துகிறார். சிறிது உப்பைக்
கண்டுபிடித்து ஒவ்வொன்றும் ஒரு
தானியத்தைப் பெற்று சுவைக்க
முயற்சி செய்யுங்கள்.

- *உப்புடன் என்னென்ன
விஷயங்கள் சுவைக்கின்றன?
'உப்பு' என்பது இன்று நமக்கு
என்ன அர்த்தம் என்று
நினைக்கிறீர்கள்?*

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள்
விரும்பும் நபர்களின் குடும்ப
புகைப்படம் அல்லது
புகைப்படத்தைக் கண்டறியவும்.
ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு
ஆசீர்வாதத்தை ஜெபிக்கும்போது
சிறிது உப்பு எடுத்து
புகைப்படத்தில் தெளிக்கவும்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



சாக் கூடைப்பந்து

உருட்டப்பட்ட சாக் இருந்து ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். ஒரு நபர் தங்கள் கைகளை இலக்காக பயன்படுத்துகிறார்.

சுட மூன்று இடங்களைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மூன்று ஷாட்கள் கிடைக்கின்றன. வெற்றியாளரைக் கண்டுபிடிக்க வெற்றிகரமான ஷாட்களின் எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



நல்லது செய்வதில் பெயர் பெற்றவராக இருங்கள்

- ஒவ்வொரு விரலிலும், மற்றவர்கள் தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது ஒரு குடும்பமாக உங்களுக்கு நல்லவர்களாக இருந்த வழிகளை எண்ணுங்கள்.

மத்தேயு 5:13-16 ஜ வாசியுங்கள்.

உங்களால் முடிந்தவரை பல விளக்குகளை சேகரிக்கவும். பின்னர் இருண்ட இடத்தைக் கண்டுபிடித்து ஒவ்வொரு ஒளியையும் இயக்கவும்.

- எந்த வழிகளில் உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்க அனுமதிக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: அமைதியாக, உங்கள் ஒளி எவ்வாறு பிரகாசிக்க முடியும் என்பதைக் காண கடவுளிடம் கேளுங்கள். இந்த யோசனைகளை எழுதி ஒன்றாக பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒன்றைத் தவிர அனைத்து விளக்குகளையும் அணைக்கவும். ஒரு சிறிய ஒளி கூட ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திய கடவுளுக்கு நன்றி.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



தடைகளை தாண்டிதல்

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, மரம் அல்லது நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை அல்லது கம்பளத்தின் மீது பாயுங்கள், மற்றும் பல). மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



கடவுளின் மகிமைக்காக வாழ்க

- *இயேசுவின் ஒளியை பிரகாசிக்கும் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?*

மத்தேயு 5:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு பரிந்துரைக்கும் இறுதி நோக்கம்

என்னவென்றால், நம் வாழ்க்கை
எப்படியாவது கடவுளை
சுட்டிக்காட்டி அவருக்கு மகிமை
அளிக்கும்!

- நீங்கள் இயேசுவோடு தனியாக
இருப்பதை கற்பனை செய்து
பாருங்கள். உங்கள் ஒளி
பிரகாசிக்க அனுமதிக்கும்படி
அவர் உங்களிடம் கேட்கலாம்
என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

கடவுளுடன் பேசவும்: மற்றவர்கள்
கடவுளுக்கு மகிமை அளிக்கக்
கூடிய வகையில் இந்த வாரம்
உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்க
அனுமதிக்க ஒவ்வொருவருக்கும்
உதவுமாறு கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 5:13-16](#)
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு: 13-16
(என்.ஐ.வி)

நீங்கள் பூமிக்கு
உப்பாயிருக்கிறீர்கள்; உப்பானது
சாரமற்றுப்போனால், எதினால்
சாரமாக்கப்படும்? வெளியே
கொட்டப்படுவதற்கும், மனுஷரால்
மிதிக்கப்படுவதற்குமே ஒழிய
வேறொன்றுக்கும்
உதவாது. நீங்கள் பூமிக்கு
உப்பாயிருக்கிறீர்கள் மலையின்
மேல் இருக்கிற பட்டணம்
மறைந்திருக்கமாட்டாது.
விளக்கைக் கொளுத்தி
மரக்காலால் மூடிவைக்காமல்,
விளக்குத் தண்டின்மேல்
வைப்பார்கள்; அப்பொழுது அது
வீட்டிலுள்ள யாவருக்கும்
வெளிச்சம் கொடுக்கும்.
இவ்விதமாக மனுஷர் உங்கள்
நற்கிரியைகளைக்கண்டு,
பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
பிதாவை மகிமைப்படுத்தும்படி,
உங்கள் வெளிச்சம் அவர்கள்
முன்பாகப் பிரகாசிக்கக்கடவது.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.

ஒற்றுமையைக்
கொண்டுவருவதற்கும்
திட்டங்களை
ஒருங்கிணைப்பதற்கும்
ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு
குடும்பக் கூட்டத்தை
நடத்துங்கள்.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பிாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இலவசம்!

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் முழு family.fit அமர்வுகளைக் காண்பீர்கள். மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

[family.fit YouTube® சேனலில்](#) வீடியோக்களைக் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



family.fit

