

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 12
கெட்டதில் இருந்து
நல்லதைக் கண்டறிதல்!

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	அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்	மத்தேயு 7: 15-20-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	வேகமாக யார்?	மத்தேயு 7: 15-20-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	புஷ்-அப் பிரமிடு	மத்தேயு 7: 15-20-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டிய இரண்டு
பாதைகளை இயேசு விவரித்தார். தவறான
பாதையில் நமமை வழிநடத்த முயற்சிப்பவர்கள்
பலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை இப்போது அவர்
நமக்கு நினைவூட்டுகிறார். இந்த 'நண்பர்களை'
ஜாக்கிரதை. அவர்களின் வாழ்க்கையின்
'கனியால்' அவர்கள் யார் என்பதை நீங்கள்
சொல்லலாம்.

இது மத்தேயு 7: 15-20 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



அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 பின் குதிகால் உதைத்தல்
3. 10 சிட்-அப்கள்
4. 10 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



உண்மையான நண்பர்கள்

- நீங்கள் எப்போது மாறுவேடம் அணிந்திருக்கிறீர்கள்?

மக்கேயு 7: 15-16 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும் தங்கள் தோற்றத்தை மாற்றுவதற்காக மாறுவேடமாக அணிய ஏதாவது ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பார்கள்.

உங்கள் நல்ல நண்பர்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் சாதகமான செல்வாக்கு செலுத்திய சில வழிகள் மற்றும் பிற நண்பர்கள் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

கடவுளிடம் பேசவும்: "ஆண்டவரே, மக்கள் தங்களைத் தாங்களே உருவாக்கிக் கொள்ளாதபோது, தயவுசெய்து எங்களுக்கு தெளிவான கண்களைக் கொடுங்கள். புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு எல்லா ஞானத்தையும் கொடுங்கள்."

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



வேகமாக யார்?

பின்வரும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும்
10முடிக்க ஒவ்வொரு நபருக்கும்
எடுக்கும் மொத்த நேரத்தை அளவிடவும்:

- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 10 லஞ்சஸ்

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



நல்ல அல்லது கெட்ட கனி

- சில மரங்கள் 'கெட்ட மரம்' என
செல்ல என்ன காரணம்? இது
மக்களுக்கு எவ்வாறு ஒத்திருக்கிறது?

மத்தேயு 7: 17-18 ஜ வாசியுங்கள்.

நல்ல கனி நல்ல மரங்களிலிருந்து
வருகிறது. வெவ்வேறு பழங்களைக்
கொண்ட ஒரு மரத்தை வரையவும். அந்த
நபரின் வாழ்க்கையில் நீங்கள் காணும்
நல்ல விஷயங்களின் விளக்கத்துடன்
குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயர்களை
பழத் துண்டுகளில் எழுதுங்கள்.

- நம் வாழ்க்கையை எவ்வாறு
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறோம்,
நல்ல பழங்களை உற்பத்தி
செய்கிறோம்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் வரைபடத்தைப் பார்த்து, ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏராளமான நல்ல பழங்களை அறுவடை செய்ய ஜெபம் செய்யுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



புஷ்-அப் பிரமிடு

ஒரு புஷ்-அப் மூலம் தொடங்கவும். சுருக்கமாக ஓய்வெடுக்கவும். இரண்டு புஷ்-அப்களைச் செய்து ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் மூன்று புஷ்-அப்களைச் செய்து ஓய்வெடுக்கவும். 10 புஷ்-அப்களுக்கு எல்லா வழிகளிலும் தொடரவும். நீங்கள் 10 க்கு வந்ததும், மீண்டும் ஒன்றிற்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் முழு பிரமிட்டையும் செய்தால், நீங்கள் 100 புஷ்-அப்களை முடித்திருப்பீர்கள்.

ஆஹா!

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



பயனுள்ள அல்லது பயனற்றது

- உங்கள் வீட்டில் மிகவும் பயனுள்ள சில பொருட்களுக்கு பெயரிடுங்கள். பயனற்ற பொருட்களுக்கும் பெயரிடுங்கள்.

மத்தேயு 7: 19-20 ஐ வாசியுங்கள்.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் பலனளிக்க வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார். ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கும், மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் மற்றும் ராஜ்யத்தை கட்டியெழுப்பும் வாழ்க்கையைப் பற்றி

ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் ஒன்றாகப்
பேசும்போது ஒரு கணிகளை
வைத்திருங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு பேசும்
நல்ல பலனை உங்கள் வாழ்க்கை
தரவில்லை என்று கடவுளிடம்
ஒப்புக் கொள்ளும்போது ஒரு
கணம் அமைதியான
பிரதிபலிப்புடன் தொடங்குங்கள்.
குடும்பத்தினருக்கும்
நண்பர்களுக்கும் ஒன்றாக ஜெபம்
செய்யுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 7: 15-20](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
7: 15-20 (என்.ஐ.வி)

கள்ளத்தீர்க்கதரிசிகளுக்கு
எச்சரிக்கையாயிருங்கள்; அவர்கள்
ஆட்டுத்தோலைப்
போர்த்துக்கொண்டு
உங்களிடத்தில் வருவார்கள்;
உள்ளத்திலோ அவர்கள் பட்சிக்கிற
ஓநாய்கள். அவர்களுடைய
கனிகளினாலே அவர்களை
அறிவீர்கள்; முட்செடிகளில்
திராட்சப்பழங்களையும்,
முட்பூண்டுகளில்
அத்திப்பழங்களையும்
பறிக்கிறார்களா? ¹⁷ அப்படியே நல்ல
மரமெல்லாம் நல்ல கனிகளைக்
கொடுக்கும்; கெட்ட மரமோ கெட்ட
கனிகளைக் கொடுக்கும். நல்ல மரம்
கெட்ட கனிகளைக்
கொடுக்கமாட்டாது; கெட்ட மரம்
நல்ல கனிகளைக்
கொடுக்கமாட்டாது. ¹⁹ நல்ல கனி
கொடாத மரமெல்லாம் வெட்டுண்டு
அக்கினியிலே
போடப்படும். ஆதலால்,
அவர்களுடைய கனிகளினாலே
அவர்களை அறிவீர்கள்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான
தூக்கம் இருக்க வேண்டும்.

படுக்கைக்கு சற்று முன்பு
கடினமான பிரச்சினைகளைப்
பற்றி விவாதிக்க வேண்டாம்.

கவலைகள் உங்களை
விழித்திருக்க வைக்கும்.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பிளாஸ்ட் 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](mailto:info@family.fit) 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.ft

