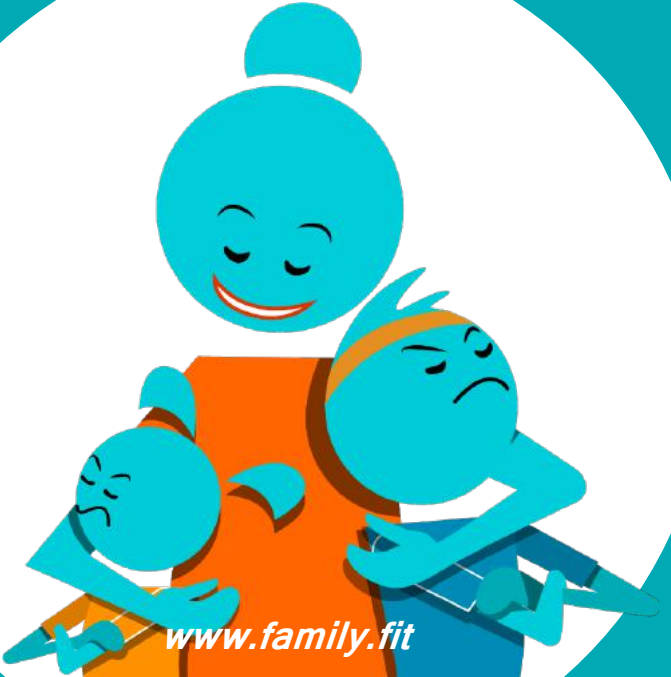


ஞானத்துடன் வளர்வது -
வாரம் 3
மென்மேலும் வளர

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
சிட்-அப்கள்

மத்தேயு 5:43-48
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 2

தலைவரை
பின்பற்று

மத்தேயு 5:43-48
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 3

சாத்தியமற்ற
ஜம்ப்

மத்தேயு 5:43-48
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

இந்த வசனங்கள் இயேசுவின் ராஜ்யத்தில்
வாழ்வது எப்படி என்று கற்பிக்கின்றன.

இது மத்தேயு 5:43-48 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 சிட்-அப்கள்

கால்கள் வளைத்து, கால்களை தரையில் உறுதியாக வைத்து உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். "சிட்-அப்" உங்கள் உடலை முழங்கால்களை நோக்கி சுருட்டுங்கள். தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பு.

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் கால்களைக் கீழே வைத்திருக்கிறார். ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்து மற்றும் இட இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறார்

- உங்களுக்கு நல்ல மற்றும் சரியான விஷயங்களை கற்பிக்க எந்த நபர்களை நம்புகிறீர்கள்?

மத்தேயு 5:43-48 ஐ வாசியுங்கள்.

இங்கே இயேசு தெளிவான மற்றும் நேரடியாக.

- அவர் நமக்கு என்ன கற்பிக்க விரும்புகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்? கடவுள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு பல வழிகளில் நமக்குக் கற்பிக்கிறார். கடவுளின் படிப்பினைகளை நீங்கள் அங்கீகரித்து அவற்றை உங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும்படி ஜெபியுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு அறை அல்லது இடத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கவும். தலைவர் இயக்கங்களை மாற்ற முடியும் - பக்க படிகள், உயர் முழங்கால்கள் மற்றும் பல. தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு நமக்கு சவால் விடுகிறார்

- அந்நியர்களுடனோ அல்லது உங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்களுடனோ நீங்கள் செய்யாத சில விஷயங்களை நீங்கள் நண்பர்களுடன் என்ன செய்கிறீர்கள்?

மத்தேயு 5:43-48 ஐ வாசியுங்கள்.

நம்முடைய எதிரிகளாக இருக்கக்கூடியவர்கள் உட்பட மற்றவர்களை நாம் எவ்வாறு நடத்துகிறோம் என்பதில் தீவிரமாக வித்தியாசமாக இருக்கும்படி இயேசு சவால் விடுகிறார்.

- சவாலுக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இரண்டு வட்டங்களை வரையவும். முதல் வட்டத்தில் நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் நபர்களின் பெயர்களையும், இரண்டாவது இடத்தில் நீங்கள் நேசிக்க கடினமாக இருப்பவர்களின் பெயர்களையும் எழுதுங்கள். இரு வட்டங்களிலும் உள்ள மக்களுக்காகவும் ஒருவருக்கொருவர் ஒன்றாக ஜெபிக்கவும். எல்லா மக்களிடமும் அவருடைய அன்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளலையும் கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



சாத்தியமற்ற ஜம்ப்

தரையில் ஒரு கோடு செய்யுங்கள். எல்லோரும் வரிசையில் நின்று முடிந்தவரை குதிக்கின்றனர். இரண்டாவது முறை எல்லோரும் வரிசையில் நின்று அவர்கள் குதிக்கும் போது கால்விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள். இரண்டாவது முறையாக அது ஏன் சாத்தியமற்றது?

நம்முடைய எதிரிகளுக்காக நாம் நேசிப்பதும் ஜெபிப்பதும் இயேசுவைப் போல மேலும் முன்னேறுவது எப்படி என்பதை இந்த வாரம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த விளையாட்டைப் போலவே, இது எளிதானது, ஆனால் கடவுளின் உதவியின்றி இது கடினம், சாத்தியமற்றது.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>



இயேசு நமக்கு ஒரு முன்மாதிரி வைக்கிறார்

- *இயேசுவின் கூற்றுப்படி, நாம் ஏன் நம் எதிரிகளை நேசிக்க வேண்டும்?*

மத்தேயு 5:43-48 ஐ வாசியுங்கள்.

கடவுள் நம்மிடமிருந்து கடினமான விஷயங்களைக் கோருகிறார், ஆனால் அவருடைய சொந்த உதாரணத்தை நமக்குத் தருகிறார்.

- *நம்முடைய பரலோகத் தகப்பனின் பரிபூரணத்தை நாம் எவ்வாறு பிரதிபலிக்க முடியும்?*

கடவுளுடன் பேசவும்:

அனைவருக்கும் சூரியன், மழை போன்ற பரிசுகளை அவர் இலவசமாக அளித்ததற்கு கடவுளுக்கு நன்றி. அவருடைய முன்மாதிரியைப் பின்பற்றவும், உங்களைத் துன்புறுத்துபவர்கள் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை கடினமாக்குபவர்கள் உட்பட அனைவரையும் நேசிக்கவும் கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 5:43-48](#)
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு
5:43-48 (என்.ஐ.வி)

உனக்கடுத்தவனைச் சிநேகித்து,
உன் சத்துருவைப் பகைப்பாயாக
என்று சொல்லப்பட்டதைக்
கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். நான்
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்,
உங்கள் சத்துருக்களைச்
சிநேகியுங்கள்; உங்களைச்
சபிக்கிறவர்களை
ஆசீர்வதியுங்கள்; உங்களைப்
பகைக்கிறவர்களுக்கு நன்மை
செய்யுங்கள்; உங்களை
நிந்திக்கிறவர்களுக்காகவும்
உங்களைத்
துன்பப்படுத்துகிறவர்களுக்காக
வும் ஜெபம்
பண்ணுங்கள். இப்படிச்
செய்வதினால் நீங்கள்
பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
பரம பிதாவுக்கு
புத்திரராயிருப்பீர்கள். அவர்
தீயோர் மேலும் நல்லோர் மேலும்
தமது சூரியனை

உதிக்கப்பண்ணி,
 நீதியுள்ளவர்கள் மேலும்
 அநீதியுள்ளவர்கள் மேலும்
 மழையைப்
 பெய்யப்பண்ணுகிறார். உங்க
 ளைச் சிநேகிக்கிறவர்களையே
 நீங்கள் சிநேகிப்பீர்களானால்,
 உங்களுக்குப் பலன் என்ன?
 ஆயக்காரரும்
 அப்படிச் செய்கிறார்களல்லவா?
 உங்கள் சகோதரரை மாத்திரம்
 வாழ்த்து வீர்களானால், நீங்கள்
 விசேஷித்துச் செய்கிறது என்ன?
 ஆயக்காரரும்
 அப்படிச் செய்கிறார்களல்லவா?
 ஆகையால்,
 பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
 பிதா பூரண
 சற்குணராயிருக்கிறதுபோல,
 நீங்களும் பூரண
 சற்குணராயிருக்கக்கடவீர்கள்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம். குடும்ப
 பட்ஜெட்டை உருவாக்குவதில்
 குழந்தைகள் மற்றும் பதின்ம
 வயதினரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 நாங்கள் எங்கள் பணத்தை
 எவ்வாறு செலவிடுகிறோம்
 என்பதில் கடினமான முடிவுகளை
 எடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை
 புரிந்து கொள்ள இது அவர்களுக்கு
 உதவும்.

மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பாஸ்ட் 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

