

இறுதிக் கான ஓட்டம் - வாரம் 1
வாழ்க்கை ஒரு
ஓட்டப்பந்தயம்
போன்றது!

family.**fit**
fast

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



அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று சேர்க்கவும் :



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

| | | |
|--------|------------------------------------|--|
| நாள் 1 | தரையில் விடுங்கள் | அப்போஸ்தலர் 20:24 படித்து விவாதிக்கவும் |
| நாள் 2 | சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல் | அப்போஸ்தலர் 20:24 படித்து விவாதிக்கவும் |
| நாள் 3 | உலகளாவிய சிட்-அப் சவால் | 1 கொரிந்தியர் 9:24 படித்து விவாதிக்கவும் |

அப்போஸ்தலன் பவுல் இயேசுவை சேவிக்கும் வாழ்க்கை ஒரு பந்தயத்தில் போட்டியிடுவதைப் போன்றது என்று கூறுகிறார். பவுல் இந்த பந்தயத்தில் இருக்கிறார். உண்மையில், இயேசுவைப் பின்பற்றுபவர்கள் அனைவரும் ஒரே பந்தயத்தில் இருக்கிறார்கள். ஒரு மராத்தான் என வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்திப்பதன் மூலம் இயேசுவைப் பின்தொடர்வது பற்றி நாம் நிறைய காரியங்களை கற்றுக்கொள்ளலாம். **இது அப்போஸ்தலர் 20:24 மற்றும் 1 கொரிந்தியர் 9:24 ஆகியவற்றில் பைபிளில் காணப்படுகிறது .**

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



கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல்
தகவல்கள் உள்ளன.
விதிமுறைகளையும்
நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

சீசன் 5 இல் புதியது என்ன



புதிய உலகளாவிய குடும்பம்

எங்கள் புதிய உலகளாவிய போட்டியை உங்கள் தேசத்தால் வெல்ல முடியுமா? வாரந்தோறும் இருக்கும் சவால்களில் புள்ளிகளைப் பெற்று, உங்கள் தேசத்தை எங்கள் சர்வதேச லீடர்போர்டில் உயர்த்தவும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு புதிய சவால் இருக்கும்.

உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் ஈடுபடுத்தி உங்கள் நாட்டிற்கு உதவுங்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் குடும்ப மதிப்பெண்ணைப் புதுப்பிக்க [இங்கே கிளிக் செய்க.](#)

உங்கள் நாட்டின் முன்னேற்றத்தைக் காண வாரந்தோறும் லீடர்போர்டைப் [பார்க்க இங்கே கிளிக் செய்க.](#)

விளையாட்டு ஸ்பாட்லைட்

ஒவ்வொரு வாரமும் நாங்கள் ஒரு வித்தியாசமான விளையாட்டு மற்றும் அதை விளையாடும் ஒரு உற்சாகமான விளையாட்டு வீரர் மீது கவனம் செலுத்துவோம். விளையாட்டு வீரர்கள் பந்தயத்தை முடிக்க கடினமான காலங்களில் சவால்களை சமாளிக்கின்றனர். இந்த கதைகள் உங்கள் வாழ்க்கை பந்தயத்தை நடத்த உங்களை ஊக்குவிக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.



நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



தரையில் விடுங்கள்

இந்தச் செயலைச் செய்யும்போது அறை அல்லது முற்றத்தில் சுற்றி ஓடுங்கள்.

ஒரு நபர் தலைவர். தலைவர் முழங்கை, முழங்கால், முதுகு அல்லது காது போன்ற உடல் பகுதியை சுத்தும்போது, எல்லோரும் அந்த உடல் பகுதியை தரையில் வைக்க வேண்டும்.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



மற்றவர்களின் நன்மைக்காக ஓடுங்கள்

- நீங்கள் போட்டியிட்ட சில பந்தயங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்.

அப்போஸ்தலர் 20:24 -ஐ வாசியுங்கள்.

சில மூன்று கால் பந்தயங்களை இயக்க ஒரு இடத்தைக் கண்டறியவும். ஜோடிகளாக அருகருகே நிற்கவும். ஒவ்வொரு ஜோடியும் ஒரு கந்தல் அல்லது ஸ்டாக்கிங்கைப் பயன்படுத்தி

தங்கள் கால்களை ஒன்றாக
இணைக்கிறார்கள். இப்போது ஓடு!

- உங்கள் பந்தயத்தை
நடத்தும்போது உங்கள்
கூட்டாளரைப் பற்றி சிந்திப்பது
எவ்வளவு முக்கியம்?
- பவுலின் வாழ்க்கையில் முக்கிய
பணி என்ன?

இயேசுவின் நற்செய்தியை
மற்றவர்களுக்குத்
தெரியப்படுத்துவதோடு
ஒப்பிடுகையில் வாழ்க்கையின்
விஷயங்களை ஒன்றுமில்லை என்று
பவுல் கருதினார்.

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள்
கந்தல் அல்லது காலுறைகளை
எடுத்து ஒருவருக்கொருவர் உங்கள்
கைகளை ஒன்றாக இணைக்க
உதவுங்கள். ஒரு குடும்பமாக
வாழ்க்கையின் பந்தயத்தை
ஒன்றாக நடத்த உங்களுக்கு
வாய்ப்பளித்த கடவுளுக்கு நன்றி.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்

சில திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு தடையாக நிச்சயமாக ஒன்று செய்யுங்கள் . வீல்பேரோ பந்தயத்தில் நகர்த்த ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேரம் உண்டு . இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



பந்தையத்தில் இறுதி வரை ஓடுங்கள்

- நீங்கள் எதையாவது விட்டுவிட்டு ஏதாவது முடிக்காத நேரத்தை சொல்லுங்கள். இது ஏன் நடந்தது?

அப்போஸ்தலர் 20:24 -ஐ வாசியுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தை எவ்வளவு நேரம் வைத்திருக்க முடியும்? ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு நேரத்தை மதிப்பிடுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் இலக்கை அடைய

முயற்சி செய்கிறார்கள். மீதமுள்ள குடும்பத்தினர் இந்த முயற்சியின் போது உற்சாகப்படுத்துகிறார்கள். பாதுகாப்பாக இருங்கள் !

- இலக்கு நேரத்திற்கு நெருக்கமாக இது மிகவும் கடினமாகிவிட்டதா?
- சில நேரங்களில் பந்தயம் கடினமாக்குவது ஏன் ? எது நம்மைத் தடுக்கலாம் அல்லது பந்தயத்தில் தாமதப்படுத்தலாம்?

மராத்தான் மற்றும் ஜான் அக்வாரி பற்றி படியுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும் : இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தினர் பந்தயத்தில் ஈடுபடுவதால், இயேசுவின் கதையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளைப் பற்றி பேசுங்கள். உங்களுக்கு தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் அளிக்க கடவுளிடம் ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.

உலகளாவிய சிட்-அப் சவால்

- உங்கள் குடும்பம் 90 வினாடிகளில் எத்தனை சிட்-அப்களை செய்ய முடியும்?

ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் 90 வினாடிகளில் தங்களால் இயன்ற அளவு சிட்-அப்களை செய்கிறார்கள். குடும்ப மொத்த மதிப்பெண்களை இணைக்கவும்.

உங்கள் குடும்ப மதிப்பெண்ணை உள்ளிட இங்கே கிளிக் செய்க.

உங்கள் நாட்டின் முன்னேற்றத்தைக் காண வாரந்தோறும் லீடர்போர்டைப் பார்க்க இங்கே கிளிக் செய்க.

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



பரிசை வெல்ல ஓடுங்கள்

- ஒரு பரிசு இருப்பதை அறிவது நீங்கள் ஒரு பந்தயத்தில் ஓடும் முறையை எவ்வாறு மாற்றும்?

1 கொரிந்தியர் 9:24 -ஐ வாசியுங்கள்.

- உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட ஓட்டப்பந்தயம் போன்றது எப்படி?

- பந்தயத்தை இயக்க உங்களுக்கு எது உதவுகிறது?

வாழ்கையில் ஒருவரின் பந்தயத்திற்கு மற்றவரின் பந்தயத்திற்கு வேறுபாடு உள்ளது . ஒரு வெற்றியாளர் இல்லை. தொடர்ந்து ஓடி, பந்தயத்தை முடிப்பவர்கள் அனைவரும், கடவுளின் ஒப்புதல் மற்றும் நித்திய ஜீவனின் பரிசை வெல்வார்கள். எனவே, நாம் வாழ்க்கையின் ஓட்டப்பந்தயத்தில் தொடர்ந்து ஈடுபட வேண்டும், நன்றாக முடிக்க வேண்டும்.

கடவுளுடன் பேசவும் : உள்ளூர் சமூகத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இப்போது யாருக்கு நம்பிக்கை தேவை? இந்த நபருடன் சேர்ந்து 'ஓட ' ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும். அவர்களுக்காக ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.

மராத்தான்

1968 மெக்ஸிகோ ஒலிம்பிக்குில்,
தான்சானியாவைச் சேர்ந்த ஜான்
ஸ்டீபன் அக்வாரி 42 கிலோமீட்டர்
மராத்தான் ஓட்டத்தை
தொடங்கினார். பாதியிலேயே அவர்
பெரிதும் விழுந்து முழங்கால் மற்றும்
தோள்பட்டை இடம்பெயர்ந்தனர்.
அவர் நிறுத்தி விட்டுவிட்டாரா?
இல்லை, அவர் பந்தயத்தை வெல்ல
முடியாவிட்டாலும்
ஓடிக்கொண்டிருந்தார். சூரியன்
மறைந்தவுடன் அவர் ஓடினார்,
நிச்சயமாக இருட்டாகிவிட்டது. அவர்
தனியாக ஓடினார். இனி ஓட
முடியாது என்றா போதும் நடந்தார்.
வெற்றியாளர்கள் பதக்கங்களைப்
பெற்ற பிறகும் அவர் ஓடினார்.
மீதமுள்ள சில பார்வையாளர்கள்
பாராட்டியதால் அவர் மைதானத்தில்
இறுதி கோடு வரை ஓடினார். அவர்
பந்தயத்தை முடிக்க ஓடினார்.
பந்தயத்திற்குப் பிறகு, அவர் வெற்றி
பெற வாய்ப்பில்லாதபோது ஏன்
ஓடினார் என்று கேட்கப்பட்டது.
"பந்தயத்தைத் தொடங்க என் நாடு
என்னை 5000 மைல்கள்
அனுப்பவில்லை, அதை முடிக்க
அவர்கள் 5000 மைல்களை

அனுப்பினார்கள்." என்று அவர்
பதிலளித்தார்



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

இந்த கதை உங்கள் சொந்த
பந்தயத்தை ஓட உங்களை எவ்வாறு
தூண்டுகிறது?

ஜான் ஸ்டீபன் அக்வாரி போன்ற
உங்கள் குடும்பத்தினர் எவ்வாறு
தைரியத்தையும்
விடாமுயற்சியையும் காட்ட முடியும்?



வாரத்தின் வார்த்தைகள்

அப்போஸ்தலர் 20:24 மற்றும் 1
கொரிந்தியர் 9:24 (என்.ஐ.வி) இல் இந்த
வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன்
பைபிளில் காணலாம்.

பைபிள் பகுதிகளை - (என்.ஐ.வி)

அப்போஸ்தலர் 20:24

ஆகிலும் அவைகளில்
ஒன்றையுங்குறித்துக்
கவலைப்படேன்; என்
பிராணனையும் நான்
அருமையாக எண்ணேன்; என்
ஓட்டத்தைச் சந்தோஷத்தோடே
முடிக்கவும், தேவனுடைய
கிருபையின் சுவீசேஷத்தைப்
பிரசங்கம்பண்ணும்படிக்கு நான்
கர்த்தராகிய இயேசுவினிடத்தில்
பெற்ற ஊழியத்தை
நிறைவேற்றவுமே
விரும்புகிறேன்.

1 கொரிந்தியர் 9:24

ஒரு ஓட்டப்பந்தயத்தில்
அனைத்து ஓட்டப்பந்தய
வீரர்களும் ஓடுகிறார்கள் என்பது
உங்களுக்குத் தெரியாதா,
ஆனால் ஒருவருக்கு மட்டுமே
பரிசு கிடைக்கிறது. பரிசைப்
பெறும் வகையில் ஓடவும் .

நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கான சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் நிறைய
காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து
அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட
சேவையை (கைப்பிடிகள்)
வைத்திருக்க நிபுணர்கள்
பரிந்துரைக்கின்றனர்.



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.fit

