

ஞானத்துடன் வளர்வது -  
வாரம் 6  
உபவாசத்தில் வளர்வது!

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று  
சேர்க்கவும்:



செயலில்  
இறங்குங்கள்  
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்  
பேச்சு  
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1

முழங்கால்  
தொடுதல்

மத்தேயு 6:16-18  
ஐ வாசித்து  
விவாதிக்கவும்

நாள் 2

ஹாட் சீட்

மத்தேயு 6:16-18  
ஐ வாசித்து  
விவாதிக்கவும்

நாள் 3

பிளாங் மற்றும்  
லஞ்ச சவால்

மத்தேயு 6:16-18  
ஐ வாசித்து  
விவாதிக்கவும்

தம்மைப் பின்பற்றுபவர்கள் தங்கள் ஜெபத்தின் ஒரு பகுதியாகவும், கடவுள்மீது பக்தியின் ஒரு பகுதியாகவும் அவ்வப்போது உபவாசம் இருப்பார்கள் என்று இயேசு கருதுகிறார். உபவாசம் ஒரு நல்ல நடைமுறை என்றாலும், நமக்கு சரியான நோக்கங்கள் இருக்க வேண்டும்.

இது மத்தேயு 6:16-18 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



### முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.

இப்போது மேலும் சென்று உங்களை பாதுகாக்கும் போது மற்றவர்களின் முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### உபவாசத்திற்கான காரணம்

- நீங்கள் சாப்பிடாமல் இருந்த மிக நீண்ட நேரம் எது?

மத்தேயு 6:16-18 ஐ வாசியுங்கள்.

- உபவாசத்தின் வழிகளை குறித்து இயேசு ஏன் இந்த

## அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்தார்?

பாரம்பரியமாக, உபவாசம் உணவு இல்லாமல் போகிறது, ஆனால் உணவு அல்லது தூக்கத்தை இழக்க இது போதாது. நாம் கடவுளுக்காக நம்மை அர்ப்பணித்து அவரை வணங்க வேண்டும்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஏதாவது இல்லாமல் செல்வது நமது முன்னுரிமைகளை சரிபார்க்க ஒரு வழியாகும். ஒரு காலத்திற்கு நீங்கள் இல்லாமல் செல்லக்கூடியதை கடவுள் வெளிப்படுத்துவார் என்று ஜெபியுங்கள். அவருடனான உங்கள் உறவை ஆழப்படுத்த இதைப் பயன்படுத்தவும்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### ஹாட் சீட்

எல்லோரும் 30 ஜம்பிங் ஜாக்குகளைச் செய்யும்போது ஒரு நபர் ஒரு ஸஃவாட் வைத்திருக்கிறார். 20 விநாடிகள் ஓய்வெடுத்து, அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### உபவாசத்திற்கான வழி

- *மற்றவர்கள் பார்க்க நம் முகங்களை எந்த வழிகளில் மாற்றுவோம்?*

மத்தேயு 6:16-18 ஜ வாசியுங்கள்.

- *நம் இதயத்தில் இருப்பதை மறைக்க நம் முகங்களையும் தோற்றத்தையும் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?*

இந்த வசனங்கள் நாம் உபவாசத்திற்காகவும் ஏதுவும் இல்லாமல் செல்லவும் தேர்வுசெய்தால், இருண்ட

முகங்களை அணிந்து அதை  
வெளிப்படையாக  
வெளிப்படுத்தக்கூடாது என்பதை  
நினைவூட்டுகிறது. நம்

நோக்கங்களை  
மற்றவர்களிடமிருந்து மறைக்க  
முடியும், ஆனால் கடவுளிடமிருந்து  
அல்ல.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** உங்கள்  
குடும்பம் இல்லாமல்  
போகக்கூடிய ஒன்றைப் பற்றி  
விவாதித்து ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்,  
எவ்வளவு காலம். இரகசியமாகக்  
காணும் எங்கள் பிதாவுடனான  
உங்கள் தொடர்பை வலுப்படுத்த  
கடவுள் இந்த நேரத்தைப்  
பயன்படுத்துவார் என்று  
ஜெபியுங்கள்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் லஞ்சஸ் பெறுவார். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 லன்ஜ்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும். நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### உபவாசத்தின் விளைவு

மத்தேயு 6:16-18 ஐ வாசியுங்கள்.

உபவாசம் இருப்பவர்கள் அதை அமைதியாகவும் ரகசியமாகவும் செய்ய வேண்டும் என்று இயேசு தெளிவுபடுத்துகிறார்.

- சரியான காரணங்களுக்காக உபவாசம் இருப்பவர்களுக்கு இயேசு என்ன வாக்குறுதி அளிக்கிறார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் சமூகத்தில் நிலையான ஜெபத்தில் தேவைப்படும் தேவையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். 'இல்லாமல் போவதன்' மூலம் நீங்கள் உருவாக்கும் இடைவெளிகளில் இந்த வாரம் உங்கள் ஜெபத்தின் மையமாக மாற்றவும்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச  
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 6:16-18](#)  
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் -  
மத்தேயு  
6:16-18 (என்.ஐ.வி)

நீங்கள்  
உபவாசிக்கும்போது,  
மாயக்காரைப்போல  
முகவாடலாய்  
இராதேயுங்கள்; அவர்கள்  
உபவாசிக்கிறதை மனுஷர்  
காணும் பொருட்டாக,  
தங்கள் முகங்களை  
வாடப்பண்ணுகிறார்கள்.  
அவர்கள் தங்கள் பலனை  
அடைந்து தீர்ந்ததென்று  
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்  
சொல்லுகிறேன். நீயோ  
உபவாசிக்கும்போது, அந்த  
உபவாசம்

மனுஷர்களுக்குக்  
காணப்படாமல்,  
அந்தரங்கத்திலிருக்கிற  
உன் பிதாவுக்கே  
காணப்படும்படியாக, உன்  
தலைக்கு எண்ணெய் பூசி,  
உன் முகத்தைக் கழுவு.

அப்பொழுது,  
அந்தரங்கத்தில் பார்க்கிற  
உன் பிதா உனக்கு  
வெளியரங்கமாய்ப்  
பலனளிப்பார்.

# சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.  
உங்கள் குடும்பத்திற்கு பழம்,  
கொட்டைகள் மற்றும்  
விதைகள் போன்ற  
ஆரோக்கியமான  
தின்பண்டங்களை  
வழங்குங்கள்.



# 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](mailto: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