

ஞானத்துடன் வளர்வது -  
வாரம் 7  
நீடிக்கும் பொக்கிஷம்!

**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	நட்சத்திர மீன்	மத்தேயு 6:19-21 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	தபாட்டா சவால்	மத்தேயு 6:22-23 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	வேக பந்து	மத்தேயு 6:24 படித்து விவாதிக்கவும்

தம்முடைய சீஷர்கள் தம் நேர் மாறான  
ராஜ்யத்தின் மதிப்புகளை பின்பற்ற  
வேண்டும் என்று இயேசு எதிர்பார்க்கிறார்.  
இந்த வாழ்க்கையின் காரியங்களுக்காக  
வாழ்வதற்கு எதிராக அவர் நம்மை  
எச்சரிக்கிறார்.

இது மத்தேயு 6:19-24 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



### நட்சத்திர மீன்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கால்கள் விரித்து ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார். மற்ற நபர் கால்கள் மீது தாவி, ஒரு நேரத்தில் ஒரு கால் மற்றும் தொடக்கத்திற்குத் திரும்புகிறார். 10 முறை செய்யவும், பின்னர் இடங்களை இடமாற்றம் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### நாம் எதை மதிக்கிறோம்

- நீங்கள் எந்த விஷயங்களை அதிகம் மதிக்கிறீர்கள் அல்லது பொக்கிஷமாக சேர்த்தீர்கள்?

மத்தேயு 6:19-21 ஐ வாசியுங்கள்.

- பரலோகத்தில் பொக்கிஷங்களை சேமித்து வைப்பதன் அர்த்தம் என்ன?

நாம் பொக்கிஷம் என செய்யும் விஷயங்கள் நம் வாழ்க்கையை

ஆளுகின்றன. மக்கள் தங்கள்  
பொக்கிஷங்களை எங்கே  
வைத்திருக்கிறார்கள் என்பது  
அவர்களின் இதயங்கள்  
உண்மையில் எங்கே என்பதை  
வெளிப்படுத்துகிறது.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** கடவுளுடன்  
தனியாக நேரத்தை செலவிடுங்கள்,  
உங்கள் பொக்கிஷம் எங்கே என்று  
உங்களுக்குக் காட்டும்படி  
அவரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள்  
என்ன நினைக்கிறீர்கள், உங்கள்  
நேரம், திறமைகள் மற்றும்  
பணத்தை எவ்வாறு  
பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைக்  
கவனியுங்கள்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### தபாட்டா சவால்

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள். மலை ஏறுபவர்களை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20 விநாடிகளுக்கு அந்த இடத்திலேயே இயக்கவும், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### நாம் பார்ப்பது

- கண்களுக்கு நம் உடலில் என்ன பங்கு இருக்கிறது?

மத்தேயு 6:22-23 ஐ வாசியுங்கள்.

நாம் பார்க்கும் அல்லது நினைக்கும் சில விஷயங்கள் நம் கண்களுக்கு மேல் தாவணி போன்றவை. நாங்கள் எங்கு செல்கிறோம் என்பதைப் பார்ப்பது அவை மிகவும் கடினமாக்குகின்றன.

- ஆரோக்கியமான ஆன்மீக ஆவிக்குரிய 'கண்கள்' எப்படி இருக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்:

ஆரோக்கியமான கண்களைப் பெற கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார் என்றும் ஒரு குடும்பமாக இருளை விட உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒளியைக் கொண்டுவரும் விஷயங்களைப் பார்ப்பீர்கள் என்றும் ஜெபியுங்கள்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### வேக பந்து

ஒரு பந்தைக் கண்டுபிடி. எல்லோரும் பிடிக்க பந்தை ஒருவருக்கொருவர் தூக்கி எறிந்து இடத்தை சுற்றி ஓடுகிறார்கள். யாராவது பந்தைக் விடும்போது, அவர்கள் ஆறு சுருவாட்கள் அல்லது மூன்று பர்பீக்கள் செய்ய வேண்டும்.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### நாம் யாருக்கு சேவை செய்கிறோம்

- ஒரு விஷயத்தில் முழுமையாக ஈடுபடுவதன் அர்த்தம் என்ன?

மத்தேயு 6:24 ஐ வாசியுங்கள்.

நீங்கள் பணத்தில் அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தால், பணம் வாங்கும் பொருட்களை நீங்கள் கடவுளிடம் பகிர முடியாது என்று இயேசு தெளிவுபடுத்துகிறார்.

- கடவுள் மற்றும் பணம் இரண்டையும் சேவிப்பது ஏன் சாத்தியமில்லை?

- இன்று நீங்கள் யாருக்கு சேவை செய்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் அவரிடம் அர்ப்பணிக்காத நேரங்களுக்கு கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள். இயேசு கிறிஸ்து உங்கள் கடவுள் என்றால், நீங்கள் அவரை மட்டுமே சேவித்து மகிமைப்படுத்த ஜெபம் செய்யுங்கள்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 6:19-24](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 6:19-24 (என்.ஐ.வி)

பூமியிலே உங்களுக்குப் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து வைக்கவேண்டாம்; இங்கே பூச்சியும் துருவும் அவைகளைக் கெடுக்கும்; இங்கே திருடரும் கன்னமிட்டுத் திருடுவார்கள். பரலோகத்திலே உங்கள் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து வைப்புகள்; அங்கே பூச்சியாவது துருவாவது கெடுக்கிறதும் இல்லை; அங்கே திருடர் கன்னமிட்டுத் திருடுகிறதும் இல்லை. உங்கள் பொக்கிஷம் எங்கேயிருக்கிறதோ அங்கே உங்கள் இருதயமும் இருக்கும். <sup>22</sup> கண்ணானது சரீரத்தின் விளக்காயிருக்கிறது; உன் கண் தெளிவாயிருந்தால், உன் சரீரம் முழுவதும் வெளிச்சமாயிருக்கும். உன் கண் கெட்டதாயிருந்தால், உன்

சரீரம் முழுவதும்  
இருட்டாயிருக்கும்; இப்படி  
உன்னிலுள்ள வெளிச்சம்  
இருளாயிருந்தால், அவ்விருள்  
எவ்வளவு அதிகமாயிருக்கும்!  
<sup>24</sup> இரண்டு எஜமான்களுக்கு  
ஊழியம் செய்ய ஒருவனாலும்  
கூடாது; ஒருவனைப் பகைத்து  
ஒருவனைச் சிநேகிப்பான்.  
அல்லது ஒருவனைப்  
பற்றிக்கொண்டு மற்றவனை  
அசட்டைபண்ணுவான்  
தேவனுக்கும் உலகப்  
பொருளுக்கும்  
ஊழியஞ்செய்ய உங்களால்  
கூடாது.

# சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.  
உங்கள் உணவு அலமாரியை  
அல்லது குளிர்சாதன  
பெட்டியை விரைவாக  
தயாரிக்க மற்றும் சமைக்க  
எளிதான பொருட்களுடன்  
சேமிக்கவும்.



# மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பிளாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் 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