

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 8  
நம்பிக்கையில்  
வளர்வது!

family.fit  
fast

உங்கள் குடும்பத்தை  
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்.  
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்  
ச்சி



[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	தலைவரை பின்பற்று	மத்தேயு 6: 25-34 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்	மத்தேயு 6: 25-34 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	கோப்பை நிரப்பவும்	மத்தேயு 6: 33-34 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

தேவன் அவருடைய ராஜ்யத்திற்கும்  
முதலிடம் கொடுக்கும்படி இயேசு தம்மைப்  
பின்பற்றுபவர்களுக்கு தொடர்ந்து சவால்  
விடுகிறார். புறமதங்களைப் போல  
கவலைப்படுவதற்குப் பதிலாக, நம்முடைய  
தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய தேவனை  
நம்ப வேண்டும்.

இது மத்தேயு 6:25-34 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



### 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



### தேவன் கொடுப்பார்

- மக்கள் கவலைப்பட வேண்டிய சில பொருள் தேவைகள் என்ன?

மத்தேயு 6: 25-34 ஐ வாசியுங்கள்.

- கடவுள் உங்களுக்காக எவ்வாறு வழங்கியுள்ளார்?

கடவுள் தம்முடைய படைப்புக்கு அளிக்கும் வழியைப் பார்க்கும்போது, அவர் நமக்காகவும் வழங்குவார் என்று நாம் நம்பலாம்.

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுள்  
உங்களுக்காக அக்கறை காட்டிய  
வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.  
உங்கள் தேவைகள்  
அனைத்தையும் வழங்கிய உங்கள்  
பரலோகத் தகப்பனுக்கு நன்றி.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து உயர்த்தவும். கால்களை மாற்றவும்

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

### ஒய்வு மற்றும் பேச்சு



### நம்பிக்கை - கவலைப்பட வேண்டாம்

- உலகின் கவலைகள் உங்களை தேவன் மீது நம்புவதை எவ்வாறு தடுக்கின்றன?

மத்தேயு 6: 25-34 ஐ வாசியுங்கள்.

- இயேசுவின் சீடர்கள் உலகின் கவலைகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும்?

கவலை என்பது அடிப்படையில்  
தேவன் மீது நம்பிக்கை இல்லாதது  
என்று இயேசு கற்பிக்கிறார்.  
அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள்  
அவிசுவாசிகளிடமிருந்து மிகவும்  
வித்தியாசமாக வாழ வேண்டும்,  
அவர்கள் அடிப்படை  
தேவைகளுக்காக கூட தேவனை  
நம்பத் தவறுகிறார்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:**

கவலைப்படாமல்,  
தனித்தனியாகவும் ஒரு  
குடும்பமாகவும் அவர்மீது  
நம்பிக்கை வைக்க உங்களுக்கு  
உதவும்படி தேவன்னிடம்  
கேளுங்கள். உங்கள் குடும்பம்  
தேவன்மீது வைத்திருக்கும்  
நம்பிக்கையை மற்றவர்களுக்கு  
தெளிவான சான்றாக ஜெயம்  
செய்யுங்கள்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### கோப்பை நிரப்பவும்

ஒரு நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று டிப்ஸ் செய்த பின்பு, ஒரு முனை வரை ஓடி ஒரு கரண்டியால் தண்ணீரை எடுத்து அதை ஒரு கோப்பையில் நிரப்பவும். தொடர அடுத்த நபரைக் குறிக்கவும். கோப்பை நிரம்பும் வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

மூன்று டிப்ஸ் = ஒரு ஸ்பூன்



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### முதலில் தேவனைத் தேடுங்கள்

- உங்களுக்கு முக்கியமான மூன்று விஷயங்களுக்கு பெயரிடுங்கள்.

மத்தேயு 6: 33-34 ஐ வாசியுங்கள்.

இயேசுவைப் பின்பற்றுபவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் தேவனுக்கும் அவருடைய ராஜ்யத்திற்கும் முதல் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். நாம் அவருக்கு முதலிடம் கொடுத்தால், நம்முடைய

தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதாக அவர் வாக்குறுதி அளிக்கிறார்.

- முதலில் தேவனுடைய ராஜ்யத்தை நாடுவது எப்படி இருக்கும்?
- இதைச் செய்ய நாம் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் வாழ்க்கையில் அவரை முதலிடத்தில் வைத்திருக்கவும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவருடைய ராஜ்யத்தைத் தேடவும் தேவனின் உதவியைக் கேளுங்கள். நம்முடைய பரலோகத் தகப்பன் மீது நம்பிக்கை இருந்தால், நாளை பற்றி நாம் கவலைப்படத் தேவையில்லை என்பதற்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 6: 25-34](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு  
6: 25-34 (என்.ஐ.வி)

ஆகையால் என்னத்தை  
உண்போம், என்னத்தைக்  
குடிப்போம் என்று உங்கள்  
ஜீவனுக்காகவும்; என்னத்தை  
உடுப்போம் என்று உங்கள்  
சரீரத்துக்காகவும்  
கவலைப்படாதிருங்கள் என்று,  
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்  
ஆகாரத்தைப் பார்க்கிலும்  
ஜீவனும்,  
உடையைப்பார்க்கிலும்  
சரீரமும் விசேஷித்தவைகள்  
அல்லவா? ஆகாயத்துப்  
பட்சிகளைக்  
கவனித்துப்பாருங்கள்;  
அவைகள்  
விதைக்கிறதும்மில்லை,  
அறுக்கிறதும்மில்லை,  
களஞ்சியங்களில்  
சேர்த்துவைக்கிறதும்மில்லை;  
அவைகளையும் உங்கள்  
பரமபிதா பிழைப்பூட்டுகிறார்  
அவைகளைப்பார்க்கிலும்

நீங்கள் விசேஷித்தவர்கள்  
அல்லவா?

கவலைப்படுகிறதினாலே  
உங்களில் எவன் தன் சரீர  
அளவோடு ஒரு முழத்தைக்  
கூட்டுவான்? உடைக்காகவும்  
நீங்கள்

கவலைப்படுகிறதென்ன?  
காட்டுப்புஷ்பங்கள் எப்படி  
வளருகிறதென்பதைக்  
கவனித்துப்பாருங்கள். அவை  
கள் உழைக்கிறதுமில்லை,  
நூற்கிறதுமில்லை; என்றாலும்  
சாலொமோன் முதலாய்த் தன்  
சர்வ மகிமையிலும்

அவைகளில்  
ஒன்றைப்போலாகிலும்  
உடுத்தியிருந்ததில்லை என்று,  
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்  
அற்ப விசுவாசிகளே!

இன்றைக்கு இருந்து  
நாளைக்கு அடுப்பிலே  
போடப்படும் காட்டுப்  
புல்லுக்குத் தேவன்  
இவ்விதமாக உடுத்துவித்தால்,  
உங்களுக்கு உடுத்துவிப்பது  
அதிக நிச்சயமல்லவா?

ஆகையால், என்னத்தை  
உண்போம், என்னத்தைக்  
குடிப்போம் என்று  
கவலைப்படாதிருங்கள்.இவை

களையெல்லாம்  
அஞ்ஞானிகள்  
நாடித்தேடுகிறார்கள்;  
இவைகளெல்லாம்  
உங்களுக்கு  
வேண்டியவைகள் என்று  
உங்கள் பரமபிதா  
அறிந்திருக்கிறார். <sup>33</sup>முதலாவது  
தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும்  
அவருடைய நீதியையும்  
தேடுங்கள்; அப்பொழுது  
இவைகளெல்லாம்  
உங்களுக்குக் கூடக்  
கொடுக்கப்படும். ஆகையால்  
நாளையக்காகக்  
கவலைப்படாதிருங்கள்;  
நாளையத்தினம்  
தன்னுடையவைகளுக்காகக்  
கவலைப்படும் அந்தந்த  
நாளுக்கு அதினதின் பாடு  
போதும்.

# சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.  
நன்றாக சாப்பிடுவது என்பது  
எல்லா நேரத்திலும்  
ஆரோக்கியமாக  
சாப்பிடுவதைப் பற்றி  
கவலைப்படுவதைக்  
குறிக்காது. ஒரு நல்ல உணவு  
அவ்வப்போது விருந்தளிக்க  
அனுமதிக்கிறது.



# 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.ft

