

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 1
യേശു - പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരാൾ!

family.fit fast

നിങ്ങളുടെ ഫാമിലി വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



www.family.fit

ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കൂടുമ്പത്തേ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:



സജീവമാക്കുക
4 മിനിറ്റ്



വിശ്രമിക്കുക,
സംസാരിക്കുക
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	ക്രാബ് പ്ലാങ്ക് റിലേ	മർക്കോസ് 1:1-3 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	പ്ലാങ്ക് ചിരിക്കുന്ന വെല്ലുവിളി	മർക്കോസ് 1:4-8 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	ചതുപ്പ് നടത്തം	മർക്കോസ് 1:9-11 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

'ആരാണു് ഈ മനുഷ്യൻ, യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്ന മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ തുടക്കമാണിത്. **മർക്കോസ് 1:1-11** ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

അത് എളുപ്പമാണ്! പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളൊന്നുമില്ല. ഒരു വിനോദവും തുറന്ന മനസ്സും മാത്രം!

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



ക്രാബ് പ്ലാങ്ക് നില

രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക. മുറിയിലോ മുറ്റത്തോ ഏകദേശം അഞ്ച് മീറ്റർ ദൂരം സജ്ജമാക്കി അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ ടീമിൽ നിന്നും ഒരാൾ മുറിയുടെ ഒരു അറ്റത്ത് ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് ആരംഭിക്കുന്നു. 60-യിൽ, അവർ മാർക്കറിലേക്ക് വശങ്ങളിലേയ്ക്ക് തിരിയുകയും തിരികെ പോകുമ്പോൾ പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ ഓരോ ടീമിലെയും അടുത്ത വ്യക്തിയുമായി തുടരുക.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAac>



യേശുവിന്റെ വരവ് പ്രവചിക്കപ്പെട്ടു

- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് വരുന്ന സന്ദർശകർക്കായി നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തയ്യാറാകും?

മർക്കോസ് 1:1-3 വായിക്കുക.

ഭാവി പ്രവചിക്കുക പ്രയാസമാണ്. യേശു വരുന്നതിന് 700 വർഷം മുമ്പാണ് യേശുയാവ് നമ്മോട് പറഞ്ഞത്.

- യേശുവിനെക്കുറിച്ച് ഇത് എന്താണ് പറയുന്നത്?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:

പരസ്പരം പ്രാർത്ഥിക്കാൻ തിരിഞ്ഞുകളയുക, ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഭാവി അവനറിയാമെന്ന് ദൈവത്തിന് നന്ദി.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



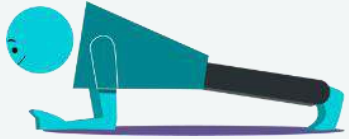
പ്ലാങ്ക് ചിരിക്കുന്ന വെല്ലുവിളി

നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ പ്ലാങ്കുകൾ ചെയ്തു തീർക്കുക.

പ്ലാങ്ക് ചെയ്യാത്ത മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് അവരെ

ചിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന

തമാശയുള്ള മുഖങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.



ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം പ്ലാങ്ക് ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി വിജയിക്കുന്നു.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>



യേശുവിന്റെ വരവ് പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടു

- നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച ഏറ്റവും മികച്ച സമ്മാനം ഏതാണ്?

മർക്കോസ് 1:4-8 വായിക്കുക.

യേശുവിന്റെ മുത്ത കന്യൻ ആയിരുന്നു യോഹന്നാൻ.

- എന്താണ് അവനെ വേറിട്ടു നിർത്തിയത്? അവന്റെ സന്ദേശം എന്തായിരുന്നു?

യേശു പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ദാനവുമായി വരുമെന്ന് യോഹന്നാൻ പ്രഖ്യാപിച്ചു.

- ജീവിതം നയിക്കാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക: ഒരു പുതപ്പ് കണ്ടെത്തി, ഒരുമിച്ച് ഇരുന്നു നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും പൊതിയുക. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് വളർത്തിയെടുക്കുന്ന ചിത്രമാണിത്. യേശു നമുക്കു നൽകിയ ദാനത്തിന് നന്ദി.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



ചതുപ്പ് നടത്തം

ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി രണ്ട് ഷീറ്റ് പേപ്പർ നേടുക. നിലം ഒരു ചതുപ്പുനിലമാണെന്ന് നടിക്കുക, കടലാസ് ഷീറ്റുകൾ മാത്രമാണ് വരണ്ട ഭൂമി. ഒരു വൃക്തി

ചതുപ്പുനിലത്തിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ മറ്റൊരാളെ സഹായിക്കുന്നതിന് പേപ്പറുകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുകയും നീക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്ത് മറ്റൊരാളെ സുരക്ഷിതമായി നയിക്കുക.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>



യേശുവിന്റെ വരവ് സ്ഥിരീകരിച്ചു

- 'പ്രധാനപ്പെട്ട' ആളുകൾ നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുള്ള ചില പ്രഖ്യാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

മർക്കോസ് 1:9-11 വായിക്കുക.

ദൈവം തന്റെ പ്രത്യേക ദൂതനെ സ്ഥിരീകരിച്ച ആ ദിവസം നിങ്ങൾ അവിടെയുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ടതും കേട്ടതും അനുഭവപ്പെട്ടതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

- എന്താണ് ഈ നിമിഷത്തെ ഇത്രമാത്രം സവിശേഷമാക്കിയത്?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:

യേശുവിന്റെ ഈ സുവിശേഷം അറിയേണ്ട നിങ്ങളുടെ വിപുലമായ കുടുംബ വലയത്തിനുള്ളിലെ ഒരാളുടെ പേര് നൽകുക. ഈ ആഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് ഒരു യേശുവിന്റെയോ യോഹന്നാന്റെയോ ദൈവത്തിന്റെയോ ശബ്ദമാകാമോ?

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ **മാർക്ക് 1:1-11** (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 1:1-11 (എൻഐവി)

ദൈവപുത്രനായ മിശിഹായെക്കുറിച്ചുള്ള സുവിശേഷത്തിന്റെ ആരംഭമാണിത്. വളരെക്കാലം മുമ്പ് യേശു പ്രവാചകൻ എഴുതി,

“ഞാൻ എന്റെ ദൂതനെ നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ അയയ്ക്കും.

അവൻ നിങ്ങളുടെ വഴി ഒരുക്കും.”

“മരുഭൂമിയിൽ ഒരു ദൂതൻ വിളിക്കുന്നു;

'കർത്താവിനുള്ള വഴി ഒരുക്കുക.

അവനുവേണ്ടി നേരായ വഴികൾ ഉണ്ടാക്കുക.”

അങ്ങനെ യോഹന്നാൻ സ്നാപകൻ മരുഭൂമിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു.

ആളുകൾ സ്നാനമേൽക്കുകയും അവരുടെ പാപങ്ങളിൽ നിന്ന്

പിന്തിരിയുകയും ചെയ്യണമെന്ന്
അദ്ദേഹം പ്രസംഗിച്ചു. അപ്പോൾ
ദൈവം അവരോട് ക്ഷമിക്കും.
യെഹൂദ്യയിലെ
ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ
നിന്നുള്ളവരെല്ലാം അവന്റെ
അടുത്തേക്കു പുറപ്പെട്ടു.
ജറുസലേമിൽ നിന്നുള്ള എല്ലാ
ആളുകളും പോയി. അവർ പാപം
ചെയ്യുവെന്ന് സമ്മതിച്ചപ്പോൾ
യോഹന്നാൻ അവരെ യോർദ്ദാൻ
നദിയിൽ സ്നാനപ്പെടുത്തി.
ഒട്ടകത്തിന്റെ രോമങ്ങളിൽ നിന്ന്
നിർമ്മിച്ച വസ്ത്രങ്ങളാണ് ജോൺ
ധരിച്ചിരുന്നത്. അരയിൽ ഒരു
ലെതർ ബെൽറ്റ് ഉണ്ടായിരുന്നു.
അവൻ വെട്ടുക്കിളിയും കാട്ടു
തേനും കഴിച്ചു. യോഹന്നാൻ
പ്രസംഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത് ഇതാ.
“എന്റെ ശേഷം, എന്നെക്കാൾ
ശക്തനായ ഒരാൾ വരുന്നു.
കുനിഞ്ഞ് അവന്റെ ചെരുപ്പ്
അഴിക്കാൻ ഞാൻ മതിയായവനല്ല.
ഞാൻ നിങ്ങളെ വെള്ളത്തിൽ
സ്നാനം കഴിപ്പിക്കുന്നു. അവൻ
നിങ്ങളെ
പരിശുദ്ധാത്മാവുകൊണ്ടു
സ്നാനപ്പെടുത്തും. ”

അക്കാലത്ത് യേശു ഗലീലിയിലെ
നസറെത്തിൽ നിന്ന് വന്നു.
യോർദ്ദാൻ നദിയിൽ യോഹന്നാൻ

യേശുവിനെ സ്നാനപ്പെടുത്തി.
യേശു വെള്ളത്തിൽ നിന്ന്
പുറത്തുവരികയായിരുന്നു.
അപ്പോൾ തന്നെ സ്വർഗ്ഗം
തുറക്കുന്നത് അവൻ കണ്ടു.
പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഒരു
പ്രാവിനെപ്പോലെ തന്റെ മേൽ
വരുന്നതായി യേശു കണ്ടു.
സ്വർഗത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ശബ്ദം
അവനോട് സംസാരിച്ചു. അതിൽ,
"നീ എന്റെ പുത്രനാണ്, ഞാൻ
നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ഞാൻ
നിങ്ങളോട് വളരെ സന്തുഷ്ടനാണ്.
"എന്ന ശബ്ദവും കേട്ടു

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും ആവശ്യത്തിന്
ഉറക്കം നേടുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു *family.fit* ഫാസ്റ്റ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് സൗജന്യമാണ്!

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ *family.fit* സെഷനുകൾ കാണാം. ഇത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

Family.fit YouTube® ചാനലിൽ വീഡിയോകൾ കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

ഉപാധികളും നിബന്ധനകളും

ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും <https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റേ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft

