

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 1  
இயேசு – முக்கியமான ஒருவர்!

# family.fit fast

உங்கள் குடும்பத்தை வளர்க்க 7  
நிமிடங்கள்.  
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	நண்டு பிளாங் ரிலே	மாற்கு 1:1-3 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	பிளாங் சிரிக்கும் சவால்	மாற்கு 1:4-8 ஐப் படித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	சதுப்பு நடை	மாற்கு 1:9-11 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது **மாற்கு 1:1-11** ல் உள்ள பைபிளில் காணப்படுகிறது.

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

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள்  
உள்ளன. விதிமுறைகளையும்  
நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.



# நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



## நண்டு பிளாங் ரிலே

இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும். அறை அல்லது முற்றத்தில் சுமார் ஐந்து மீட்டர் தூரத்தை அமைத்து அதைக் குறிக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒருவர் அறையின் ஒரு முனையில் ஒரு பிளாங் நிலையில் தொடங்குகிறார். தொடங்கியவுடன், மார்க்கருக்கு பக்கமாக மாறி, அவர்கள் செல்லும்போது பிளாங் நிலையில் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு அணியிலும் அடுத்த நபருடன் முடிக்கும் வரை தொடரவும்.



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



## இயேசுவின் வருகை கணிக்கப்பட்டுள்ளது

- உங்கள் வீட்டிற்கு வரும்  
விருந்தினர்களுக்கு நீங்கள்  
எவ்வாறு தயார் ஆகுறீர்கள்?

மாற்கு 1:1-3 ஐ வாசியுங்கள்.

எதிர்காலத்தை கணிப்பது கடினம்.  
இயேசு வருவதற்கு 700  
ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இயேசு  
வருவதாக ஏசாயா சொன்னார்.

- இது இயேசுவைப் பற்றி என்ன  
கூறுகிறது?

### **கடவுளுடன் உரையாடுங்கள் :**

ஒருவருக்கொருவர் ஜெபிக்க  
திருப்பங்களை எடுத்துக்  
கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு நபரின்  
எதிர்காலமும் கடவுளுக்கு தெரியும்  
என்பதால் நன்றி சொல்லுங்கள்.

# நாள் 2

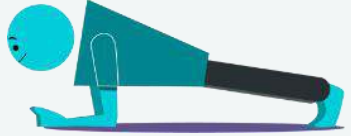
செயலில் இறங்குங்கள்



## பிளாங் சிரிக்கும் சவால்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு கடிகாரம் அல்லது தொலைபேசியுடன் நேரத்தை குறித்து ஒரு பிளாங் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் சிரிக்க வைக்க வேடிக்கையான முகங்களை உருவாக்குகிறார்கள்.



நீண்ட நேரம் பிளாங் செய்பவர் வெற்றி பெறுவார்.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>



## இயேசுவின் வருகை அறிவிக்கப்பட்டது

- நீங்கள் இதுவரை பெற்ற சிறந்த பரிசு எது?

மாற்கு 1:4-8 ஐப் படியுங்கள்.

யோவான் இயேசுவின் மூத்த உறவினர்.

- அவரை தனித்து நிற்க வைத்தது எது? அவரது செய்தி என்ன?

பரிசுத்த ஆவியின் வரத்துடன் இயேசு வருவார் என்று யோவான் அறிவித்தார்.

- வாழ்க்கையை வாழ பரிசுத்த ஆவியானவர் எவ்வாறு நமக்கு உதவுகிறார்?

### **கடவுளுடன் உரையாடுங்கள்:**

ஒரு போர்வையைக் கண்டுபிடித்து, ஒன்றாக அமர்ந்து உங்களைச் சுற்றிக் கொள்ளுங்கள். பரிசுத்த ஆவியானவர் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குடும்பத்தை வளர்க்கும் படம் இது. இயேசு நமக்கு அளித்த பரிசுக்கு நன்றி.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### சதுப்பு நடை

ஒரு கூட்டாளரைக் கண்டுபிடித்து இரண்டு தாள்களைப் பெறுங்கள். தரையில் ஒரு சதுப்பு நிலம் மற்றும் காகிதத் தாள்கள் மட்டுமே வறண்ட நிலம் என்று பாசாங்கு செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சதுப்புநிலத்தின் குறுக்கே செல்ல மற்ற நபருக்கு உதவ காகிதங்களை தரையில் வைத்து நகர்த்துகிறார்.

இடங்களை மாற்றி மற்ற நபரை பாதுகாப்பாக வழிகாட்டவும்.



<https://youtu.be/DhTSEeasV48>



## இயேசுவின் வருகை உறுதிப்படுத்தப்பட்டது

- நீங்கள் கேள்விப்பட்ட சில 'முக்கியமான' அறிவிப்புகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

மாற்கு 1:9-11 ஐப் படியுங்கள்.

கடவுள் தனது சிறப்பு தூதரை உறுதிப்படுத்திய அன்று நீங்கள் அங்கு இருந்தீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் பார்த்த, கேட்ட, உணர்ந்ததைப் பற்றி பேசுங்கள்.

- இந்த தருணத்தை மிகவும் சிறப்பானதாகக் குவது எது?

### **கடவுளுடன் உரையாடுங்கள்:**

இயேசுவின் இந்த நற்செய்தியை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உங்கள் குடும்ப வட்டத்திற்குள் யாரையாவது பெயரிடுங்கள். இந்த வாரம் அவர்களுக்கு ஏசாயா, யோவான் அல்லது கடவுளின் குரலாக இருக்க முடியுமா?



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மார்க் 1:1-11](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

**பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு  
1:1-11 (என்.ஐ.வி)**

தேவனுடைய குமாரனாகிய  
இயேசு கிறிஸ்துவினுடைய  
சுவிசேஷத்தின் ஆரம்பம்.  
இதோ, நான் என் தூதனை  
உமக்கு முன்பாக  
அனுப்புகிறேன்,

அவன் உமக்கு முன்னே போய்,  
உமக்கு வழியை  
ஆயத்தம்பண்ணுவான் என்றும்;  
கர்த்தருக்கு வழியை  
ஆயத்தப்படுத்துங்கள்,  
அவருக்குப் பாதைகளைச்  
செவ்வைபண்ணுங்கள் என்று  
"வனாந்தரத்திலே  
கூப்பிடுகிறவனுடைய சத்தம்  
உண்டாகும்" என்றும்"

தீர்க்கதரிசன ஆகமங்களில்  
எழுதியிருக்கிற பிரகாரமாய்

யோவான் வனாந்தரத்தில்  
ஞானஸ்நானங்கொடுத்து,  
பாவமன்னிப்புக்கென்று  
மனந்திரும்புதலுக்கேற்ற  
ஞானஸ்நானத்தைக்குறித்துப்  
பிரசங்கம்பண்ணிக்கொண்டிரு  
ந்தான் அப்பொழுது யூதேயா  
தேசத்தார் அனைவரும்,  
எருசலேம் நகரத்தார் யாவரும்,  
அவனிடத்திற்குப்போய் தங்கள்  
பாவங்களை அறிக்கையிட்டு,  
யோர்தான் நதியில் அவனால்  
ஞானஸ்நானம் பெற்றார்கள்  
யோவான் ஓட்டகமயிர்  
உடையைத் தரித்து, தன்  
அரையில் வார்கச்சையைக்  
கட்டிக்கொண்டவனாயும்,  
வெட்டுக்கிளியையும்  
காட்டுத்தேனையும்  
புசிக்கிறவனாயும் இருந்தான்  
அவன்: என்னிலும் வல்லவர்  
ஒருவர் எனக்குப்பின் வருகிறார்,  
அவருடைய பாதரட்சைகளின்  
வாரைக் குனிந்து  
அவிழ்க்கிறதற்கும் நான்  
பாத்திரன் அல்ல. நான்  
ஐலத்தினால் உங்களுக்கு

ஞானஸ்நானம் கொடுத்தேன்;  
அவரோ பரிசுத்த ஆவியினால்  
உங்களுக்கு ஞானஸ்நானம்  
கொடுப்பார் என்று  
பிரசங்கித்தான்

அந்த நாட்களில், இயேசு  
கலிலேயாவிலுள்ள  
நாசரேத்தூரிலிருந்து வந்து,  
யோர்தான் நதியில்  
யோவானால் ஞானஸ்நானம்  
பெற்றார். அவர் ஜலத்திலிருந்து  
கரையேறினவுடனே, வானம்  
திறக்கப்பட்டதையும்,  
ஆவியானவர் புறாவைப்போல்  
தம்மேல் இறங்குகிறதையும்  
கண்டார். அன்றியும், நீர்  
என்னுடைய நேசகுமாரன்,  
உம்மில் பிரியமாயிருக்கிறேன்  
என்று, வானத்திலிருந்து ஒரு  
சத்தம் உண்டாயிற்று."

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான  
தூக்கம் இருக்க வேண்டும்.

# 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



விளம்பர  
வீடியோ

## 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

