

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 2  
இயேசு - பின்பற்ற  
தகுதியானவரா!

**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



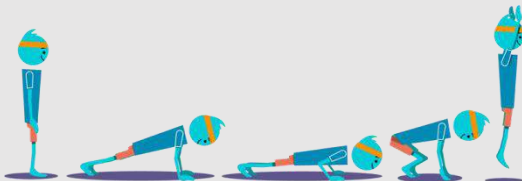
ஓய்வு மற்றும்  
பேச்சு  
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	சூடான எரிமலைக்குழியில் ஓடுவது	மாற்கு 1:14-15 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	பர்பி டைஸ் சவால்	மாற்கு 1:16-20 ஐப் படித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	தலைவரை பின்பற்று	மாற்கு 1:16-20 ஐப் படித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' என்று நாம்  
ஆராயும்போது மார்க்கின் கதையின் வழியாக இது  
ஒரு பயணத்தின் ஆரம்பம். இது **மாற்கு 1:14-20** 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



### சூடான எரிமலைக்குழியில் ஓடுவது

இடத்தை சுற்றி பரப்ப நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/G774lJKk9nQ>

## ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### இயேசுவின் செய்தி

- உங்களுக்கு சில நல்ல செய்திகள் கிடைத்த நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

மாற்கு 1:14-15 ஐ வாசியுங்கள்.

இயேசு 'நற்செய்தியை' அறிவித்து வந்தார்.

- கடவுளின் 'நற்செய்தி' என்றால் என்ன?

இந்த 'நற்செய்தியை' விவரிக்கும் ஐந்து அறிக்கைகளை தனித்தனி காகிதங்களில் எழுதுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'நற்செய்தியின்' ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கடவுளுக்கு நன்றி.

## நாள் 2

### செயலில் இறங்குங்கள்



#### பர்பி டைஸ் சவால்

ஒரு கிண்ணத்தில் 1-6 எண்ணைக் கொண்ட ஒரு பகடை அல்லது சிறிய காகித துண்டுகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

ஒரு வட்டத்தில் நின்று, பகடை உருட்ட அல்லது ஒரு துண்டு காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, சுட்டிக்காட்டப்பட்ட பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்திற்கான மொத்த பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் சேர்க்கவும். உங்கள் மதிப்பெண் என்ன?

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள் அல்லது நான்கு நிமிடங்கள் தொடரவும்.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

#### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



#### பின்பற்ற இயேசுவின் அழைப்பு

- நீங்கள் பின்தொடரும் நபர்கள் அல்லது அணிகள் யார்?

மாற்கு 1:16-20 ஐப் படியுங்கள்.

- சீஷர்கள் இயேசுவைப் பின்பற்றுவதற்கு இவ்வளவு விரைவாக இருந்தார்கள் என்று ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?

ஒருவரைப் பின்தொடரத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது நீங்கள் தேடும் சில குணங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** நீங்கள் பின்பற்ற நம்பகமானவர் என்பதற்கு நன்றி. ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைப் பின்தொடர எங்களுக்கு உதவுங்கள், அது சவாலானதாக இருந்தாலும் கூட. ஆமென்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### தலைவரை பின்பற்று

உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள். ஒரு வட்டத்தில் சுற்றி இடுங்கள். ஒரு நபர் தலைவர் மற்றும் வழிமுறைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கு கைதட்டல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்:

- ஒரு கைதட்டல் – ஒரு பிளாங்
- இரண்டு கைதட்டல்கள் – இரண்டு மலை ஏறுபவர்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் – மூன்று ஸஃவாட்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை மாற்றவும்.



### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு இயேசுவின் பணி

- மீன்பிடி அனுபவத்திலிருந்து பிடித்த நினைவகத்தைப் பற்றி பேசுங்கள் – உங்களுடையது அல்லது வேறு ஒருவரின்.

மாற்கு 1:16-20 ஐப் படியுங்கள்.

மீன் பிடிக்க அவற்றை ஈர்க்க உங்களுக்கு சரியான தூண்டில் தேவை. இயேசு தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களை 'மக்களைப் பிடிக்க' அனுப்புகிறார்.

- *இயேசுவின் 'நற்செய்திக்கு' மக்களை ஈர்க்க சில வழிகளை முளைச்சலவை செய்யுங்கள்.*

### **கடவுளுடன் பேசவும்:**

காகிதத்திலிருந்து சில மீன் வடிவங்களை உருவாக்கவும். ஒவ்வொன்றிலும் இயேசுவைத் தேவைப்படும் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள். உங்கள் 'மீன் காகிதங்களை' சுவரில் இணைத்து, அவற்றை இந்த வாரம் பிரார்த்தனைக்கு மையமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மார்க் 1:14-20](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

**பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு  
1:14-20 (என்.ஐ.வி)**

யோவான் காவலில்  
வைக்கப்பட்ட பின்பு, இயேசு  
கலிலேயாவிலே வந்து,  
தேவனுடைய ராஜ்யத்தின்  
சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கித்து  
காலம் நிறைவேறிற்று  
தேவனுடைய ராஜ்யம்  
சமீபமாயிற்று மனந்திரும்பி,  
சுவிசேஷத்தை  
விசுவாசியுங்கள் என்றார்.

<sup>16</sup> அவர் கலிலேயாக்  
கடலோரமாய்  
நடந்துபோகையில்.  
மீன்பிடிக்கிறவர்களாயிருந்த  
சீமோனும், அவன் சகோதரன்  
அந்திரேயாவும் கடலில்  
வலைபோட்டுக்கொண்டிருக்கி  
றபோது அவர்களைக் கண்டார்

இயேசு அவர்களை நோக்கி: என்  
பின்னே வாருங்கள், உங்களை  
மனுஷரைப்  
பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன்  
என்றார். உடனே அவர்கள்  
தங்கள் வலைகளைவிட்டு,  
அவருக்குப் பின்சென்றார்கள்.

அவர் அவ்விடம் விட்டுச் சற்று  
அப்புறம் போனபோது.  
செபெதேயுவின் குமாரன்  
யாக்கோபும் அவன் சகோதரன்  
யோவானும் படவிலே  
வலைகளைப் பழுது  
பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறதைக்  
கண்டு உடனே அவர்களையும்  
அழைத்தார்; அப்பொழுது  
அவர்கள் தங்கள் தகப்பனாகிய  
செபெதேயுவைக்  
கூலியாட்களோடு படவிலே,  
விட்டு அவருக்குப்  
பின்சென்றார்கள்.



**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

## 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

