

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 3  
இயேசு மக்களை ஆழமாக  
நேசித்தார்!

**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	சுத்தம் செய்யும் ரிலே	மாற்கு 1:40-41 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கூட்டாளர் சவால்	மாற்கு 1:41-42 ஐப் படித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	ஒன்றாக நாங்கள் நிற்கிறோம்	மாற்கு 1:43-45 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது **மாற்கு 1:40-45** 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



### சுத்தம் செய்யும் ரிலே

இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து ஒரு இடத்தின் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கவும். 21 பொருட்களை நடுவில் தரையில் வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு ரிலேவாக ஒவ்வொன்றாக பொருட்களை சேகரிக்கின்றன. எந்த அணி அதிகம் சேகரிக்க முடியும் என்பதைப் பாருங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

## ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### இயேசு நம்மை முழுமையாக ஆக விரும்புகிறார்

- உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சில காயங்களைப் பற்றி பேசுங்கள். அவர்கள் குணமடைய எவ்வளவு நேரம் ஆனது?

மாற்கு 1:40-41 ஐப் படியுங்கள்.

- வேறொருவருக்கு அநீதி இழைப்பதைப் பற்றி நீங்கள் எப்போது கோபப்பட்டீர்கள்?

இந்த குஷ்டரோகி ,வாழ்க்கையையும், சமூகத்தையும் இழந்துவிட்டான் என்று இயேசு வருத்தப்பட்டார். இயேசுவின் அன்பு அவரை மனதுருக்கியது!

**கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

ஆண்டவரே எங்கள் உடைக்கப்பட்ட நிலையை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறோம். தயவுசெய்து எங்களை சரிசெய்து மீட்டெடுங்கள். நீங்கள் மட்டுமே எங்களை முழுமையாக்க முடியும்.

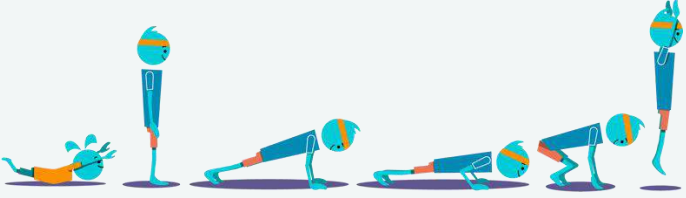
# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### கூட்டாளர் சவால்

ஒரு நபர் ஒரு சூப்பர்மேன் நிலையில் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து மேலே பிடித்துக் கொள்கிறார், மற்றவர் ஐந்து பர்பீஸ் செய்கிறார். இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### தீண்டத்தகாதவர்களை இயேசு தொடுகிறார்

- தொடுவதற்கு என்ன விஷயங்கள் மோசமானவை?

மாற்கு 1:41-42 ஐப் படியுங்கள்.

- மக்கள் எப்போதும் உங்களைத் தவிர்த்தால் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்?
- இயேசு வெளியே வந்து அவரைத் தொட்டபோது தொழுநோயாளி எப்படி உணர்ந்தார்?

இயேசுவைப் பொறுத்தவரை, மனிதனை நேசிப்பதும் உதவுவதும் எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது.

**கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

மற்றவர்களால் தவிர்க்கப்படும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களைப் பார்க்க இறைவன் நம் கண்களைத் திறக்கிறான். நாங்கள் அவர்களை எவ்வாறு நேசிக்க முடியும் என்பதைக் காட்டுங்கள், அதைச் செய்ய எங்களுக்கு தைரியம் கொடுங்கள்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### ஒன்றாக நாங்கள் நிற்கிறோம்

ஒரு கூட்டாளருடன் தரையில் பின்னால் முதுகு பட உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கைகளை ஒன்றாக

இணைக்கவும். இப்போது உங்கள் முதுகில் தொட்டு கைகளை இணைத்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கவும்.

ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தள்ளுவது உதவும்.

அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற, இணைக்கப்பட்டிருக்கும் போது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சிக்கவும்!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

## ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### இயேசு நோயை விட தொற்று மிக்கவர்

- நீங்கள் யாராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? நீங்கள் என்ன பின்பற்றுவீர்கள்?

மாற்கு 1:43-45 ஐப் படியுங்கள்.

தொழுநோய் மிகவும் தொற்றுநோயாக  
கருதப்பட்டது.

- இயேசுவைச் சந்திப்பதற்கு முன்பு  
அந்த மனிதன் என்ன பரப்பினான்?
- இயேசுவைச் சந்தித்தபின் அவர் என்ன  
பரப்பினார்?

**கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

இயேசுவைப் பற்றி அதிகம் தெரியாத  
உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களைப் பற்றி  
சிந்தியுங்கள். எதையும் விட மக்களை  
நேசிக்கும் இயேசுவைப் பற்றி  
கேட்கவும் கற்றுக்கொள்ளவும்  
கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மார்க் 1:40-45](#) (என்ஐவி) இல் காணலாம்.

## பைபிள் பத்தியில் – மாற்கு 1:40-45 (என்.ஐ.வி)

அப்பொழுது குஷ்டரோகி ஒருவன் அவரிடத்தில் வந்து, அவர் முன்பாக முழங்கால்படியிட்டு: உமக்குச் சித்தமானால் என்னைச் சுத்தமாக்க உம்மால் ஆகும் என்று வேண்டிக்கொண்டான்.

<sup>41</sup>இயேசு மனதுருகி கையை நீட்டி, அவனைத் தொட்டு: எனக்குச் சித்தமுண்டு, சுத்தமாகு என்றார் இப்படி அவர் சொன்னவுடனே, குஷ்டரோகம் அவனை விட்டு நீங்கிற்று, அவன் சுத்தமானான்

<sup>43</sup>அப்பொழுது அவர் அவனை நோக்கி: நீ இதை ஒருவருக்கும்

சொல்லாதபடிக்கு  
எச்சரிக்கையாயிரு. ஆயினும்  
நீ போய், ஆசாரியனுக்கு  
உன்னைக் காண்பித்து, நீ  
சுத்தமானதினிமித்தம்  
மோசே

கட்டளையிட்டிருக்கிறவைக  
ளை அவர்களுக்குச்  
சாட்சியாகச் செலுத்து என்று  
கண்டிப்பாய்ச் சொல்லி,  
உடனே அவனை  
அனுப்பிவிட்டார். அவனோ  
புறப்பட்டுப் போய்: இந்தச்  
சங்கதி எங்கும்  
விளங்கும்படியாகப்  
பிரசித்தம்  
பண்ணத்தொடங்கினான்.  
அதினால் அவர்  
வெளியரங்கமாய்  
பட்டணத்தில்  
பிரவேசிக்கக்கூடாமல்.  
வெளியே வனாந்தரமான  
இடங்களில் தங்கியிருந்தார்;  
எத்திசையிலுமிருந்து  
ஜனங்கள் அவரிடத்திற்கு  
வந்தார்கள்.

**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 இல்](mailto:info@family.fit) 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