

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 4  
യേശു - എല്ലാവരെയും  
സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു!

# family.fit fast

നിങ്ങളുടെ ഫാമിലിവളരാൻ  
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കുടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:



സജീവമാക്കുക  
4 മിനിറ്റ്



വിശ്രമിക്കുക,  
സംസാരിക്കുക  
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	ബർപ്പി റിലേ	മർക്കോസ് 2:13-17 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	കാൽ ഉയർത്തുന്നതിനോ ടൊപ്പം ചെയർ ടീപ്പ് ചെയ്യുക	മർക്കോസ് 2:13-17 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	വാൽ പിടിക്കുക	മർക്കോസ് 2:13-17 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

'ആരാണ് ഈ മനുഷ്യൻ യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ ഭാഗമാണിത്. ഇത് **മർക്കോസ് 2:13-17** ൽ ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



# ദിവസം 1

## സജീവമാക്കുക



### ബർപ്പി നിലേ

ഏകദേശം 10 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് സജ്ജമാക്കുക.

ഈ നിലേ ജോഡികളായി ചെയ്യുക. ഓരോ ജോഡിയിലും ഒരാൾ കോഴ്സിന്റെ ഒരു ലാപ്പ് ചെയ്യുന്നു, ബർപ്പികളുടെയും ലോംഗ് ജമ്പുകളുടെയും ഒരു ശ്രേണി ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾ സൂപ്പർമാൻ ആരംഭ വരിയിൽ പിടിക്കുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ ടാഗുചെയ്ത് സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക.

നാലോ ആറോ ലാപ്പ്സ് വീതം ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>



## ഏറ്റവും അനർഹരായവരെ യേശു സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു

ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചതിൽ നിങ്ങൾ ആശ്ചര്യപ്പെട്ട ഒരു സമയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരുമിച്ച് പങ്കിടുക.

- അവർ എന്താണ് പറഞ്ഞത് അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്തത്? എന്ത് തോന്നുന്നു?

മർക്കോസ് 2:13-17 വായിക്കുക.

യേശു ഒരു ജനപ്രിയ വ്യക്തിയായിരുന്നു. എല്ലായിടത്തും ആളുകൾ അവനെ അനുഗമിച്ചു. എന്നിട്ടും, ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം നിർത്തി: ലെവി, ജനപ്രീതിയില്ലാത്ത നികുതി പിരിവ്കാരൻ.

- നിങ്ങൾ ലെവിയായിരുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും?

**ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:** എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചതിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി. നിങ്ങളുടെ പതിവ് ഗ്രൂപ്പിൽ ഇല്ലാത്ത ആളുകളെ ശ്രദ്ധിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ അവനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

# ദിവസം 2

## സജീവമാക്കുക



### കാൽ ഉയർത്തുന്നതിനോടൊപ്പം ചെയർ ടിപ്പും ചെയ്യുക

കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട്  
ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. ചെയർ ടിപ്പ്  
ചെയ്യുമ്പോൾ തറയിൽ നിന്ന് ഒരു കാൽ  
നീട്ടുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.  
10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും  
ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>



## ജനകീയമല്ലാത്തവരെ യേശു സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു

- ഒരു കുടുംബ പാർട്ടിയിലേക്ക് നിങ്ങൾ ആരെയാണ് ക്ഷണിക്കുക?

മർക്കോസ് 2:13-17 വായിക്കുക.

ആളുകളുടെ രണ്ട് ലിസ്റ്റുകൾ നിർമ്മിക്കുക: ലെവിയെപ്പോലെ ലോകത്തിന് 'യോഗ്യതയില്ല' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്യുന്നവരും 'ജനപ്രീതിയാർജ്ജിച്ചവരും'.

- ഒരു നികുതിദായകന്റെ അത്താഴവിരുന്നിലേക്കുള്ള ക്ഷണം യേശു സ്വീകരിച്ചതായി നിങ്ങൾ കരുതുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

### ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ എല്ലാവരെയും സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ കർത്താവ് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

# ദിവസം 3

## സജീവമാക്കുക



### വാൽ പിടിക്കുക

എല്ലാവരും ഒരു സ്റ്റാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ വാല് പോലെ പുറകിൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>



## നാം യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരാണെന്ന് യേശു നമുക്ക് കാണിച്ചുതരുന്നു

- 1 മുതൽ 10 വരെയുള്ള സ്കെയിലിൽ, മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എത്ര നല്ലവനും അർഹനുമാണ്?

മർക്കോസ് 2:13-17 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായതെന്നും ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആരോഗ്യം പരിശോധിക്കുക (തെർമോമീറ്റർ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, വിഷ്വൽ പരിശോധന തുടങ്ങിയവ).

- ആരാണ് സഹായിക്കാൻ വന്നതെന്ന് യേശു പറഞ്ഞു?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക: ഞങ്ങളെല്ലാവരും തകർന്നവരും പാപികളും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യക്കാരും ആണെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഞങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്തതിന് **ദൈവത്തിന്** നന്ദി. മറ്റുള്ളവരെ അതേ രീതിയിൽ സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുക.



# ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ മർക്കോസ് 2: 13-17 (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

## ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 2:13-17 (എൻഐവി)

യേശു വീണ്ടും ഗലീലി കടലിനടുത്തായി പുറപ്പെട്ടു. ഒരു വലിയ ജനക്കൂട്ടം അവനെ അടുക്കൽ വന്നു. അദ്ദേഹം അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. നടന്നുപോകുമ്പോൾ ആൽഫായസിന്റെ മകൻ ലേവിയെ കണ്ടു. ലേവി ടാക്സ് കളക്ടറുടെ ബൂത്തിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. "എന്നെ അനുഗമിക്കുക," യേശു അവനോടു പറഞ്ഞു. ലേവി എഴുന്നേറ്റ് അവനെ അനുഗമിച്ചു.

പിന്നീട് യേശു ലേവിയുടെ വീട്ടിൽ അത്താഴം കഴിക്കുകയായിരുന്നു. ധാരാളം നികുതി പിരിക്കുന്നവരും പാപികളും അവനോടും ശിഷ്യന്മാരോടും ഒപ്പം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയായിരുന്നു. യേശുവിനെ അനുഗമിക്കുന്ന

വലിയ ജനക്കൂട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു അവർ. പരീശന്മാരായ ചില ന്യായാധിപന്മാർ അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. യേശു പാപികളോടും നികുതി പിരിക്കുന്നവരോടും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അവർ കണ്ടു. അവർ അവന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ചോദിച്ചു അങ്ങനെ, "ചുങ്കക്കാരും പാപികളും അവൻ എന്തുകൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുന്നതു എന്തു?"

യേശു അത് കേട്ടു. അതിനാൽ അവൻ അവരോടു പറഞ്ഞു, "ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് ഒരു ഡോക്ടർ ആവശ്യമില്ല. രോഗികൾക്ക് ഡോക്ടറെ ആവശ്യമുണ്ട്. ദൈവവുമായി തങ്ങൾ ശരിയാണെന്ന് കരുതുന്നവരെ ചേർക്കാൻ ഞാൻ വന്നിട്ടില്ല. പാപികളെ ചേർക്കാൻ ഞാൻ വന്നിരിക്കുന്നു."

# 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](mailto: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 വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിജ്ഞാപിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.fit