

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 4
இயேசு - அனைவரையும்
வரவேற்கிறார்!

family.fit fast

உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	பர்பி ரிலே	மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்	மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	வால் பிடி	மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது **மாற்கு 2:13-17** 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



பர்பி ரிலே

சுமார் 10 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு இடத்தை அமைக்கவும்.

இந்த ரிலே ஜோடிகளாக செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் சுற்று முழுவதும் ஒரு தொடர்ச்சியான பர்பீஸ் மற்றும் நீண்ட தாவல்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் தொடக்க வரிசையில் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். தொடப்பின் இடங்களை மாற்று

தலா நான்கு முதல் ஆறு சுற்று செய்யுங்கள்.



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

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



குறைந்த தகுதியுள்ளவர்களை இயேசு வரவேற்கிறார்

யாரோ உங்களை கவனித்ததை, நீங்கள் ஆச்சரியப்பட்ட நேரத்தைப் பற்றி ஒன்றாகப் பகிரவும்.

- அவர்கள் என்ன சொன்னார்கள் அல்லது செய்தார்கள்? எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசியுங்கள்.

இயேசு ஒரு பிரபலமான மனிதர். எல்லா இடங்களிலும் கூட்டங்கள் அவரைப் பின்தொடர்ந்தன. ஆனாலும், அவர் ஒரு நபருடன் பேசுவதற்கு நின்றார் : லேவி, பிரபலமற்ற வரி வசூலிப்பவர்.

- நீங்கள் லேவியாக இருந்திருந்தால் எப்படி உணர்ந்திருப்பீர்கள்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: கடவுளுக்கு நன்றி, அவர் ஒவ்வொரு நாளும் உங்களை கவனிக்கிறார். உங்கள் வழக்கமான குழுவில் இல்லாதவர்களைக் கவனிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும் உங்களுக்கு உதவுமாறு அவரிடம் கேளுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும் . நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து உயர்த்தவும். கால்களை மாற்றவும் 10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



பிரபலமற்றவர்களை இயேசு வரவேற்கிறார்

- குடும்ப விருந்துக்கு யாரை அழைப்பீர்கள்?

மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசியுங்கள்.

நபர்களின் இரண்டு பட்டியல்களை உருவாக்குங்கள்: லேவி போன்ற உலகம் 'தகுதியற்றவர்கள்' என்று அடையாளப்படுத்துபவர்கள் மற்றும் 'பிரபலமானவர்கள்'.

- வரி வசூலிப்பவரின் இரவு விருந்துக்கான அழைப்பை இயேசு ஏன் ஏற்றுக்கொண்டார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: எங்கள் வீட்டில் அனைவரையும் வரவேற்கும்படி இறைவன் நமக்கு உதவுவார்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



வால் பிடி

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது சிறிய துண்டை ஒரு "வால்" போன்று பின்னால் சொருக வேண்டும் உங்கள் சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்!



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

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



நாம் உண்மையில் யார் என்பதை இயேசு நமக்குக் காட்டுகிறார்

- 1 முதல் 10 வரையிலான அளவில், மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது நீங்கள் எவ்வளவு நல்லவர், தகுதியானவர்?

மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்களிடம் உள்ளதைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியத்தையும் சரிபார்க்கவும் (தெர்மோமீட்டர், இதய துடிப்பு, காட்சி சோதனை மற்றும் பல).

- உதவி செய்ய வந்ததாக இயேசு யார் சொன்னார்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: நாங்கள் அனைவரும் உடைந்துபோனவர்களாகவும், பாவமுள்ளவர்களாகவும் இருந்தாலும், உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டவர்களாகவும், எங்களை சேர்த்துக்கொண்ட கடவுளுக்கு நன்றி. மற்றவர்களையும் அதே வழியில் சேர்த்துக்கொள்ள எங்களுக்கு உதவுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மார்க் 2:13-17](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு 2:13-17 (என்.ஐ.வி)

அவர் மறுபடியும் புறப்பட்டுக் கடலருகே போனார்; அப்பொழுது ஜனங்களெல்லாரும் அவரிடத்தில் வந்தார்கள், அவர்களுக்குப் போதகம்பண்ணினார். அவர் நடந்துபோகையில், அல்பேயுவின் குமாரனாகிய லேவி ஆயத்துறையில் உட்கார்ந்திருக்கிறதைக் கண்டு: எனக்குப் பின்சென்றுவா என்றார்; அவன் எழுந்து அவருக்குப் பின்சென்றான்.

அப்பொழுது, அவனுடைய வீட்டிலே அவர் போஜனபந்தியிருக்கையில், அநேக ஆயக்காரரும் பாவிகளும் அவரோடுகூட வந்திருந்தபடியால், அவர்களும் இயேசுவோடும் அவர் சீஷரோடுங்கூடப் பந்தியிருந்தார்கள் அவர்

ஆயக்காரரோடும் பாவிசளோடும்
போஜனம்பண்ணுகிறதை
வேதபாரகரும் பரிசேயரும் கண்டு
அவருடைய சீஷரை நோக்கி: அவர்
ஆயக்காரரோடும் பாவிசளோடும்
போஜனபானம்
பண்ணுகிறதென்னவென்று
கேட்டார்கள். இயேசு அதைக்
கேட்டு:

பிணியாளிகளுக்கு வைத்தியன்
வேண்டியதேயல்லாமல்;
சுகமுள்ளவர்களுக்கு
வேண்டியதில்லை
நீதிமான்சளையல்ல,
பாவிசளையே
மனந்திரும்புகிறதற்கு
அழைக்கவந்தேன் என்றார்.

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

