

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 5  
இயேசு – பெருக்கம்  
செய்பவரர்

**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	ஜிக்ஸாக் துள்ளல் ரிலே	மாற்கு 4:3-8 ஜ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	10, 20, 30 சவால்	மாற்கு 4:3-8 ஜ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	தடை வேக ஸ்கேட்டர்கள்	மாற்கு 4:3-8 ஜ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மாற்கு  
4:3-8 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



### ஜிக்ஸாக் துள்ளல் ரிலே

10-15 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு பாதையை அமைக்கவும். ஒரு பாதத்தில் இறுதிவரை ஹாப் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தால் அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற ஜிக்ஸாக். ரிலேவாக போட்டியிட இரண்டு அணிகளாகப் பிரிந்தது.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

## ஒய்வு மற்றும் பேச்சு



### இயேசுவுக்கு செவிகொடுக்க வேண்டுமென்று நம்மை அழைக்கிறார்

- நீங்கள் கேட்பதில் எவ்வளவு சிறந்தவர்? (10 இல் உங்களை நீங்களே அடித்துக் கொள்ளுங்கள்.)

மாற்கு 4:3-8 ஐப் படியுங்கள்.

இயேசு "கேளுங்கள்" என்றார்.

- கதையை எவ்வளவு நன்றாகக் கேட்டீர்கள்?

கதையை மீண்டும் படிக்க ஒருவரைத் தேர்வுசெய்க, ஆனால் இந்த நேரத்தில் முக்கிய சொற்களை விட்டு விடுங்கள். வேடிக்கையாக, காணாமல் போன ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் 'பப்பில் கம்' மாற்றவும். மற்றவர்கள் விட்டுச்சென்ற முக்கிய சொற்களைக் கூற திருப்பங்களை எடுக்கலாம்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** கவனிப்பதை விட எங்கள் பிரார்த்தனைகள் கேட்பதைப் பற்றியதாக இருக்கும். இன்று வெறுமனே ஜெபியுங்கள், "ஆண்டவரே, பேசுங்கள், ஏனென்றால் உங்கள் வேலைக்காரன் கேட்கிறான்." உங்கள் நாள் பற்றிச் செல்லும்போது பதிலைப் பெற தயாராக இருங்கள்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### 10, 20, 30 சவால்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கும்போது, மற்றவர் 10 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களை செய்கிறார். இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும். அடுத்து 20 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள், மற்றவர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். இடமாற்று. உங்களால் முடிந்தால் 30, 40 மற்றும் 50 மறுபடியும் செய்யுங்கள்.



### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



**நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்  
என்று இயேசு விரும்புகிறார்**

- கனி தருகின்ற எதனை நீங்கள் வளர்த்தீர்கள் ?

மாற்கு 4:3-8 மற்றும் 4:13-20 ஐப் படியுங்கள்.

- ஒவ்வொரு வகை மண்ணின் பொருள் என்ன?

இயேசுவைப் பற்றிய செய்தியை நீங்கள் முதலில் கேட்டதும், நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளித்தீர்கள் என்பதும் உங்கள் சொந்த கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இயேசுவைப் பின்பற்றுபவராக இருப்பது கடினமாக்கும் சில கவனச்சிதறல்களின் குடும்ப பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஒவ்வொரு நபரும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கவனச்சிதறல்களைப் பற்றி ஜெபிக்க தேர்வு செய்யலாம், இவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள பரிசுத்த ஆவியானவரைக் கேட்கலாம்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### தடை வேக ஸ்கேட்டர்கள்

நீங்கள் தாவி மேலே செல்ல வேண்டிய தரையில் ஒரு கயிறு அல்லது புத்தகம் போன்ற ஒரு பொருளைக் கொண்டு வேக ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள். வேக ஸ்கேட்டர்களை மென்மையாக்குங்கள், பின்னர் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்

20 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### எவ்வாறு தாக்கத்தை வளர்ப்பது

- உங்கள் சமூகத்தில் அவர்கள் செய்யும் பணிக்காக நீங்கள் போற்றும் சில நபர்கள் யார்?

மாற்கு 4:3-8 ஐப் படியுங்கள்.

- 'நல்ல' மண்ணில் விழுந்த விதைகளின் விளைவு என்ன?

சில கணக்கு செய்யுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் அல்லது பூங்காவில்

பெருக்கலுக்கான எடுத்துக்காட்டுகளைக்  
காண முடியுமா?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** உங்கள்  
சுற்றுப்புறத்தைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு  
நபரும் ஒரு நபர் அல்லது குழுவில்  
கவனம் செலுத்துகிறார்கள், மேலும்  
உங்கள் குடும்பத்தினருடன் கடவுளின்  
அன்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்,  
அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு  
மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் உங்கள்  
குடும்பத்தினருக்கான  
வாய்ப்புகளுக்காக ஜெபிக்கவும்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன்  
பைபிளில் [மார்க் 4:3-8](#) (என்.ஐ.வி) இல்  
காணலாம்.

## பைபிள் பத்தியில் – மாற்கு 4:3-8 (என்.ஐ.வி)

“கேளுங்கள்! விதைக்கிறவன்  
ஒருவன் விதைக்கப்  
புறப்பட்டான் .அவன்  
விதைக்கையில், சில விதை  
வழியருகே விழுந்தது;  
ஆகாயத்துப் பறவைகள் வந்து  
அதைப் பட்சித்துப்போட்டது.  
சில விதை அதிக  
மண்ணில்லாத கற்பாறை  
நிலத்தில் விழுந்தது; அதற்கு  
ஆழமான  
மண்ணில்லாததினாலே  
சீக்கிரத்தில் முளைத்தது  
வெயில் ஏறினபோதோ,  
தீய்ந்துபோய்,  
வேரில்லாமையால் உலர்ந்து  
போயிற்று சில விதை  
முள்ளுள்ள இடங்களில்  
விழுந்தது; முள் வளர்ந்து, அது

பலன் கொடாதபடி, அதை  
நெருக்கிப்போட்டது. சில  
விதை நல்ல நிலத்தில்  
விழுந்து ஓங்கிவளருகிற  
பயிராகி, ஒன்று முப்பதும்,  
ஒன்று அறுபதும், ஒன்று  
நூறுமாகப் பலன் தந்தது.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு  
நிறைய தண்ணீர் குடி.



# 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.fit

