

ആഴത്തിൽ വളരുക - ആഴ്ച 6  
നമ്മുടെ വെല്ലുവിളികളിൽ  
യേശു!

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



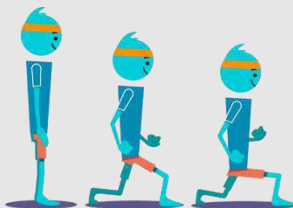
വിശ്രമിക്കുക,  
സംസാരിക്കുക  
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	പാർക്കർ ലങ്ക്സ്	മർക്കോസ് 6:45-52 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	ടവർ ചലഞ്ച്	മർക്കോസ് 6:45-52 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	ബോൾ എറിയാനുള്ള വെല്ലുവിളി	മർക്കോസ് 6:45-52 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

'ആരാണ് ഈ മനുഷ്യൻ യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ ഭാഗമാണിത്. ഇത് **മർക്കോസ് 6:45-52** ൽ ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



# ദിവസം 1

## സജീവമാക്കുക



### പാർക്ലർ ലങ്ക്സ്

അരയിൽ കൈകൊണ്ട് പിടിച്ചു നേരെ നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുൻ കാൽമുട്ട് 90 ഡിഗ്രിയിൽ വളയുന്നതുവരെ ഒരു കാലുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോയി ഇടുപ്പ് താഴ്ത്തുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.

പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ജോഡികളായി ലങ്ക്സ് പരിശീലിക്കുക. സാവധാനത്തിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആരംഭിക്കുക. 10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക. ഓരോ റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>



## യേശു തന്നിച്ചായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു

- നിങ്ങൾ തന്നിച്ചായിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് ആസൂത്രിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത്?

മർക്കോസ് 6:45-52 വായിക്കുക.

തിരക്കേറിയ ഒരു ദിവസത്തിനുശേഷം, യേശു തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളെ പറഞ്ഞയക്കുകയും തന്നിച്ചായിരിക്കാനും നിശബ്ദത പാലിക്കാനും സമയമെടുക്കുന്നു. അവൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

- യേശു എന്തിനെക്കുറിച്ചാണ് പ്രാർത്ഥിച്ചതെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നു?

### ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

എല്ലാവരും കുറച്ച് മിനിറ്റ് തന്നിച്ചായിരിക്കാൻ വീട്ടിൽ ഇടം കണ്ടെത്തുന്നു. ഇന്ന് നിങ്ങൾ അറിയാൻ അവൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെന്ന് കാണിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

# ദിവസം 2

## സജീവമാക്കുക



### ടവർ ചലഞ്ച്

ഒരു ജോഡിക്ക് ആറ് കപ്പ് വീതം ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ അഞ്ച് സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. ഓരോ റൗണ്ടിനും ശേഷം ഓരോ കപ്പ് എന്ന നിലയിൽ ഒരു ടവർ ഉണ്ടാക്കുന്നു. റോളുകൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക. ആറ് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. ഓരോ തവണയും നിങ്ങളുടെ ടവർ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>



## യേശു വെള്ളത്തിൽ നടക്കുന്നു

- മറ്റൊരാളുടെ ആവശ്യത്തോട് പ്രതികരിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതെന്താണ്?

മർക്കോസ് 6:45-52 വായിക്കുക.

യേശുവിന്റെ മാതൃക ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കുക:

- (i) അവൻ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു;
- (ii) അവൻ തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ ആവശ്യം കാണുന്നു; (iii) തുടർന്ന് അദ്ദേഹം അവരെ സഹായിക്കുന്നു.

കഥയിൽ നിന്ന് ഈ മൂന്ന് വശങ്ങൾക്കായി പ്രതിമ പോസുകൾ നിർമ്മിക്കുക. വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ അവയെ പകർത്തുന്നത് ആസ്വദിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ ഒരു ഫോട്ടോ എടുക്കുക. **ഫാമിലി**

**ഫിറ്റ്നസ്ഫെയ്ത്ഫൺ** പങ്കിടുക

- ഇന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആർക്കാണ് ആവശ്യം കാണാൻ കഴിയുക?
- നിങ്ങളുടെ 'പോകുന്നു' എങ്ങനെയായിരിക്കും?

**ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:** നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കാണുന്നതിന് കർത്താവ് നമുക്ക് കണ്ണുകൾ നൽകുക. ആ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് ജ്ഞാനവും പ്രതിബദ്ധതയും നൽകുക.

# ദിവസം 3

## സജീവമാക്കുക



### ബോൾ എറിയാനുള്ള വെല്ലുവിളി

എല്ലാവരും ഒരു പേപ്പർ ബോൾ ഉണ്ടാക്കി ഒരു കൈകൊണ്ട് എറിയുന്നതും പിടിക്കുന്നതും പരിശീലിക്കുന്നു. തുടർന്ന് എല്ലാവരും ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുകയും ഇടതുവശത്ത് നിന്ന് പന്ത് പിടിക്കുമ്പോൾ ഒരേ സമയം അവരുടെ പന്ത് വലത്തേക്ക് എറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>



## യേശു നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു

- എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ പരിഭ്രാന്തരായത്?  
മർക്കോസ് 6:45-52 വായിക്കുക.

എല്ലാവരും പേപ്പറിന്റെ ഒരു വശത്ത് പേടിച്ചരണ്ട മുഖവും മറുവശത്ത് വിസ്മയിപ്പിച്ച മുഖവും വരയ്ക്കുന്നു. കഥ വായിക്കുമ്പോൾ, ഓരോ വ്യക്തിയും അവരുടെ പേപ്പറിൽ ഉചിതമായ മുഖം കാണിച്ചുകൊണ്ട് പ്രതികരിക്കുന്നു.

- യേശു പറയുന്നു, "ധൈര്യപ്പെടുക! ഇത് ഞാനാണ്. ഭയപ്പെടേണ്ട." 'യേശു ഇന്ന് എന്റെ ബോട്ടിലുണ്ട്' എന്ന് പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

### ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് മതിയായ ഒരു സാങ്കല്പിക ബോട്ട് നിർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളികളിൽ യേശുവിന്റെ സാന്നിധ്യം അനുഭവിക്കാൻ പരസ്പരം പ്രാർത്ഥിക്കുക.



# ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ മാർക്ക് 6:45-52 (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

## ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 6:45-52 (എൻഐവി)

താൻ പുരുഷാരത്തെ പറഞ്ഞയക്കുന്നതിനിടയിൽ തന്റെ ശിഷ്യന്മാരെ ഉടനെ പടകു കയറി അക്കരെ ബേത്ത്സായിദെക്കു നേരെ മുന്നോട്ടുവാൻ നിർബന്ധിച്ചു.

അവരെ പറഞ്ഞയച്ചു വിട്ടശേഷം താൻ പ്രാർത്ഥിച്ചാൻ മലയിൽ പോയി. വൈകുന്നേരം ആയപ്പോൾ പടകു കടലിന്റെ നടുവിലും താൻ ഏകനായി കരയിലും ആയിരുന്നു.

കാറ്റു പ്രതികൂലം ആകുകൊണ്ടു അവർ തണ്ടുവലിച്ചു വലയുന്നതു അവൻ കണ്ടു ഏകദേശം രാത്രി നാലാം യാമത്തിൽ കടലിന്മേൽ നടന്നു അവരുടെ അടുക്കൽ ചെന്നു അവരെ കടന്നുപോകുവാൻ ഭാവിച്ചു. അവൻ അവരുടെ അരികിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ

പോവുകയായിരുന്നു, പക്ഷേ  
അവൻ തടാകത്തിൽ  
നടക്കുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ അവർ  
കരുതി അവൻ ഒരു  
പ്രേതമാണെന്ന്. എല്ലാവരും  
അവനെ കണ്ടു  
പരിഭ്രാന്തരായതിനാൽ അവർ  
നിലവിളിച്ചു.

ഉടനെ അവൻ അവരോടു  
സംസാരിച്ചു പറഞ്ഞു,  
“ധൈര്യപ്പെടുക! അത് ഞാനാണ്.  
ഭയപ്പെടേണ്ട.” അവൻ  
അവരോടൊപ്പം ബോട്ടിൽ  
കയറി, കാറ്റ് നിന്നു. അവർ  
ആകെ വിസ്മയിച്ചു.

## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കുടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.

ശരീരത്തിന് വെള്ളം സംഭരിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇതിന് എല്ലാ ദിവസവും ഒരു പുതിയ വിതരണം ആവശ്യമാണ്.



# 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 എന്ന](mailto:info@family.fit) 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 വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft