

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 10

இயேசு தாராள  
மனப்பான்மையை  
தூண்டுகிறார்!

**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	இசைக்கு நகர்	மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கூட்டாளர் ஸஃவாட்	மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	ஹாட் லாவாவில் ஒடுவது	மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மாற்கு  
14:3-9 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



## இசைக்கு நகர்

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள்.  
இசை முடியும் வரை உங்கள்  
இடத்தைச் சுற்றி  
பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:  
ஜாகிங், உயர் முழங்கால்கள் ஒடுதல்,  
பின் குதிகால் உதைத்தல், தவளை  
ஜம்பிங்.



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



## ஆச்சரியமான பெருந்தன்மை

- நீங்கள் மிகவும்  
நன்றியுள்ளவர்களாக இருங்கள்.

மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசியுங்கள்.

ராப்போஜனத்துக்கு முன்பு, இயேசு  
சீமோனிடனும் (அவர் குணமடைந்த  
ஒரு குஷ்டரோகி), வேறு சில  
விருந்தினர்களுடனும், நம்பமுடியாத  
தாராள மனப்பான்மை கொண்ட ஒரு  
எதிர்பாராத பார்வையாளருடனும்  
ஒரு உணவைப் பகிர்ந்து  
கொள்கிறார்.

- அந்த பெண் ஏன் வாசனை திரவியத்தை இயேசு மீது ஊற்றினார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசுவுக்கு உங்கள் சொந்த பதிலை அமைதியாக தியானியுங்கள். அவர் உங்களுக்காகச் செய்த அனைத்திற்கும் அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### கூட்டாளர் ஸஃவாட்

ஒரு கூட்டாளியை  
எதிர்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் மணிகட்டை  
பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 15 ஸஃவாட்  
மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### எதிர்பார்க்கப்படும் பெருந்தன்மை

- நீங்கள் யாருக்கு தவறாமல்  
கொடுக்கிறீர்கள்? நீங்கள் நேரம்,  
நடைமுறை உதவி, பணம்  
கொடுக்கலாம்...

மாற்கு 14: 3-9 ஐ வாசியுங்கள்.

விருந்தினர்கள் விலையுயர்ந்த  
வாசனை திரவியத்தை

'எதிர்பார்த்தபடி' பயன்படுத்த வேண்டும் என்று 4-5 வசனங்கள் நமக்குக் காட்டுகின்றன. ஆயினும், எதிர்பாராத விதமாக கொடுத்ததற்காக இயேசு அந்தப் பெண்ணை க. ரவித்தார்.

- நன்றியுணர்வு மற்றும் வழிபாட்டின் சில எதிர்பாராத செயல்களுக்கு இயேசு நம்மை அழைக்கிறாரா?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் கொடுப்பதை (தனிநபர் அல்லது வீட்டு) திருப்பிவிட வேண்டுமா அல்லது அதிகரிக்க வேண்டுமா என்று கடவுளிடம் கேளுங்கள். உங்களைப் பேசவும் உற்சாகப்படுத்தவும் அவருக்கு நேரம் கொடுங்கள்.

# நாள் 3

செயலில்  
இறங்குங்கள்



## ஹாட் லாவாவில் ஓடுவது

ஒரு இடத்தை சுற்றி பரப்பி நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகுவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



## விதிவிலக்கான பெருந்தன்மை

- நீங்கள் பெற்ற சிறந்த பரிசு எது?

மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசியுங்கள்.

ஏழாம் வசனத்தில் இயேசுவின் வார்த்தைகள் ஏழைகளுக்குக் கொடுப்பது நம்மிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இயேசுவுக்கு அசாதாரணமான - ஆடம்பரமான -

பரிசுகளை வழங்குவது அவருடைய நம்பமுடியாத தாராள மனப்பான்மைக்கும் நம்மை நோக்கிய அன்பிற்கும் நம்முடைய பதிலாக இருக்க வேண்டும்.

- *கடவுள் உங்களுக்கு என்ன சிறப்புத் திறமையைக் கொடுத்திருக்கிறார்?*

ஒவ்வொரு நபருக்கும் பரிசு பெட்டியை வரையவும் அல்லது உருவாக்கவும். அதை அலங்கரித்து, கடவுள் உங்களுக்கு வழங்கிய சிறப்பு திறமை அல்லது திறனை எழுதுங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** பரிசு பெட்டியை கடவுளுக்கு முன்பாக வைத்திருங்கள். இந்த பரிசை அவருடைய நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தும்படி அவரிடம் கேளுங்கள்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச  
ஆன்லைன் பைபிளில் [மாற்கு 14:3-9](#)  
(என்ஐவி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு  
14:3-9 (என்.ஐ.வி)

அவர் பெத்தானியாவில்  
குஷ்டரோகியாயிருந்த  
சீமோன் வீட்டிலே  
போஜனபந்தியிருக்கையில்,  
ஒரு ஸ்திரீ விலையேறப்பெற்ற  
நளதம் என்னும் உத்தம  
தைலமுள்ள  
வெள்ளைக்கல்பரணியைக்  
கொண்டுவந்து அதை  
உடைத்து, அந்தத் தைலத்தை  
அவர் சிரசின்மேல்  
ஊற்றினாள். அப்பொழுது  
சிலர் தங்களுக்குள்ளே  
விசனமடைந்து: இந்தத்  
தைலத்தை இப்படி வீணாய்ச்  
செலவழிப்பானேன்? இதை  
முந்நூறு பணத்திற்கு  
அதிகமான கிரயத்துக்கு  
விற்று தரித்திரருக்குக்  
கொடுக்கலாமே என்று

சொல்லி அவர்கள்  
அவளைக்குறித்து  
முறுமுறுத்தார்கள் இயேசு  
அவர்களை நோக்கி: அவளை  
விட்டுவிடுங்கள் ஏன்  
அவளைத்

தொந்தரவுபடுத்துகிறீர்கள்? எ  
ன்னிடத்தில் நற்கிரியையைச்  
செய்திருக்கிறாள். தரித்திரர்  
எப்போதும் உங்களிடத்தில்  
இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு  
மனதுண்டாகும்போதெல்லாம்  
நீங்கள் அவர்களுக்கு நன்மை  
செய்யலாம் நானோ  
எப்போதும் உங்களிடத்தில்  
இரேன். இவள் தன்னால்  
இயன்றதைச் செய்தாள் நான்  
அடக்கம் பண்ணுவதற்கு  
எத்தனமாக, என் சரீரத்தில்  
தைலம்பூச  
முந்திக்கொண்டாள். இந்தச்  
சுவிசேஷம் உலகத்தில்  
எங்கெங்கே  
பிரசங்கிக்கப்படுமோ  
அங்கங்கே இவளை  
நினைப்பதற்காக இவள்  
செய்ததும் சொல்லப்படும்  
என்று மெய்யாகவே  
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்  
என்றார்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

தொழில்நுட்ப 'திரை'  
நேரத்தைக் குறைக்கவும்.

திரைகளில் நேரத்தை மாற்ற  
குடும்ப நடவடிக்கைகளைத்  
திட்டமிடுங்கள். மிகவும்  
ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!



# மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பிஃபி* *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](mailto:info@family.fit) இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

*family.fit* குடும்பம்



## 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

