

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 11

கடவுளுடைய  
சித்தத்திற்கு இயேசு  
கீழ்ப்படிகிறார்!

**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	பைத்தியம் கடிகாரம்	மாற்கு 15:12-15 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	சாக்ஸ் போர்	மாற்கு 15:16-20 படித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்	மாற்கு 15:37-39 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மாற்கு  
15:12-20, 37-39 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



### பைத்தியம் கடிகாரம்

உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மற்றும் 1 முதல் 12 எண்களுடன் அடையாளங்கள் தேவைப்படும். ஒரு கடிகார முகம் போல எண்களை தரையில் வைத்து, பாட்டிலை நடுவில் வைக்கவும். பாட்டிலை சுழற்ற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எந்தவொரு இயக்கத்திற்கும் முழு குடும்பமும் அந்த எண்ணிக்கையை மீண்டும் செய்கிறது. (எடுத்துக்காட்டாக, ஏழு ஸஃவாட்கள் அல்லது மூன்று சிட்-அப்கள்.)

ஐந்து நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)



## பிலாத்து கூட்டத்தைக் கூட்டினார்

- *மற்றவர்களைப் பிரியப்படுத்த நீங்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றை எப்போது செய்தீர்கள்?*

மாற்கு 15:12-15 ஐ வாசியுங்கள்.

மூன்று வருட ஊழியத்திற்கும் பூமியில் 33 வருடங்களுக்கும் பிறகு, இயேசுவின் வாழ்க்கையின் இறுதி நாளுக்கு வருகிறோம். யூதத் தலைவர்கள் கூட்டத்தை அவர்கள் விரும்பியதைப் பெற தூண்டினார்கள்.

- *கூட்டத்தின் கோரிக்கையை பிலாத்து ஏன் கொடுத்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?*

### கடவுளுடன் பேசவும்:

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, நான் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் நேரங்களுக்கு வருந்துகிறேன், அவர்கள் விரும்பியதைச் செய்கிறேன். நான் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அதை எப்போதும் செய்ய எனக்கு உதவுங்கள்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### சாக்ஸ் போர்

உருட்டப்பட்ட சாக்ஸ் உங்களுக்கு சுமார் 20 ஜோடி தேவைப்படும். 8 x 4 மீட்டர் கோர்ட்டைக் குறிக்கவும், அதை இரண்டாகப் பிரிக்கவும். இரண்டு அணிகளை உருவாக்கி, ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் சாக்ஸில் பாதி வைக்கவும்.

குழு உறுப்பினர்கள் ஒரு ஜோடி சாக்ஸுக்கு ஓடுகிறார்கள், ஒரு ஸஃவாட் செய்கிறார்கள், பின்னர் சாக்ஸை நீதிமன்றத்தின் மறுபுறம் எறியுங்கள். 30 விநாடிகள் தொடரவும். மிகக் குறைந்த சாக்ஸ் கொண்ட அணி வெற்றி பெறுகிறது. மூன்று முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIV> கள்



## இயேசு கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிகிறார்

- வேறொருவருக்காக நீங்கள்  
எப்போது தியாகம் செய்தீர்கள்?

மாற்கு 15:16-20 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கு  
பொருத்தமானதாக இருந்தால்  
மெதுவாகவும் பயபக்தியுடனும் இந்த  
காட்சியை மீண்டும்  
செயல்படுத்துங்கள்.

- இந்த கொடுமைக்கு இயேசு  
எவ்வாறு பதிலளித்தார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இறுக்கமான  
வட்டத்தில் ஒன்றுகூடி, நம்முடைய  
பாவங்களுக்கான தண்டனையை  
எடுக்க தயாராக இருப்பதற்கு  
இயேசுவுக்கு நன்றி.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் லஞ்சஸ் பெறுவார். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 லன்ஜ்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும். நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



### ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



### இயேசு கடவுளாக அங்கீகரிக்கப்பட்டார்

- இயேசுவைப் பற்றி நீங்கள் முதலில் என்ன புரிந்துகொண்டீர்கள்?

மாற்கு 15:37-39 ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த ரோமானிய சிப்பாய் இயேசு இறப்பதைக் கண்டார், இயேசு உண்மையில் யார் என்பதில் உறுதியாக இருந்தார்.

நீங்கள் இயேசுவைப் பற்றி  
உறுதியாகி, அவரைப் பின்பற்றத்  
தொடங்கிய கதையைச்  
சொல்லுங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** உங்கள்  
குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும்  
சமூகத்தின் வட்டத்தில் பலர்  
இயேசுவைப் பற்றி இன்னும்  
உறுதியாக நம்பவில்லை. சிலருக்கு  
பெயரிட்டு, சிப்பாயைப் போலவே  
அவர்களும் பதிலளிக்கும்படி  
ஜெபிக்கவும்.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

மாற்கு 15:12-20, 37-39 (என்.ஐ.வி) இல்  
இந்த வார்த்தைகளை இலவச  
ஆன்லைன் பைபிளில் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மாற்கு  
15:12-20, 37-39 (என்.ஐ.வி)

“அப்படியானால் யூதருடைய  
ராஜாவென்று நீங்கள்  
சொல்லுகிறவனை நான்  
என்ன செய்யவேண்டும்  
என்று கேட்டான்?” பிலாத்து  
அவர்களிடம் கேட்டார்.

அவனைச் சிலுவையில்  
அறையும் என்று மறுபடியும்  
சத்தமிட்டுச் சொன்னார்கள்

“ஏன்? என்ன பொல்லாப்புச்  
செய்தான் என்றான்

அவர்களோ: அவனைச்  
சிலுவையில் அறையும்  
என்று பின்னும் அதிகமாய்க்  
கூக்குரலிட்டுச்  
சொன்னார்கள்.

அப்பொழுது பிலாத்து  
ஜனங்களை பிரியப்படுத்த

மனதுள்ளவனாய், பரபாசை  
அவர்களுக்கு  
விடுதலையாக்கி  
இயேசுவையோ வாரினால்  
அடிப்பித்து, சிலுவையில்  
அறையும்படிக்கு  
ஒப்புக்கொடுத்தான்.

<sup>16</sup> அப்பொழுது,  
போர்ச்சேவகர் அவரைத்  
தேசாதிபதியின்  
அரமனையாகிய  
மாளிகையில்  
கொண்டுபோய்,  
அவ்விடத்தில்  
போர்ச்சேவகருடைய  
கூட்டமுழுவதையும்  
கூடிவரச்செய்து, சிவப்பான  
மேலங்கியை அவருக்கு  
உடுத்தி, முள்முடியைப்  
பின்னி அவருக்குச் சூட்டி:  
யூதருடைய ராஜாவே,  
வாழ்க என்று அவரை  
வாழ்த்தி, அவரைச் சிரசில்  
கோலால் அடித்து,  
அவர்மேல் துப்பி,  
முழங்கால்படியிட்டு  
அவரை வணங்கினார்கள்.  
அவரைப்  
பரியாசம்பண்ணினபின்பு,

சிவப்பான அங்கியைக்  
கழற்றி, அவருடைய  
வஸ்திரங்களை அவருக்கு  
உடுத்தி அவரைச்  
சிலுவையில் அறையும்படி  
வெளியே  
கொண்டுபோனார்கள்.

<sup>37</sup> இயேசு மகா சத்தமாய்க்  
கூப்பிட்டு, ஜீவனை விட்டார்  
அப்பொழுது,  
தேவாலயத்தின்  
திரைச்சீலை  
மேல்தொடங்கிக்  
கீழ்வரைக்கும் இரண்டாகக்  
கிழிந்தது. அவருக்கு எதிரே  
நின்ற நூற்றுக்கு அதிபதி  
அவர் இப்படிக் கூப்பிட்டு  
ஜீவனை  
விட்டதைக்கண்டபோது:  
மெய்யாகவே இந்த  
மனுஷன் தேவனுடைய  
குமாரன் என்றான்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

தொழில்நுட்ப 'திரை'  
நேரத்தைக் குறைக்கவும்.  
படுக்கைக்கு குறைந்தது 60  
நிமிடங்களுக்கு முன்  
திரைகளை அணைக்கவும்.



# 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](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

