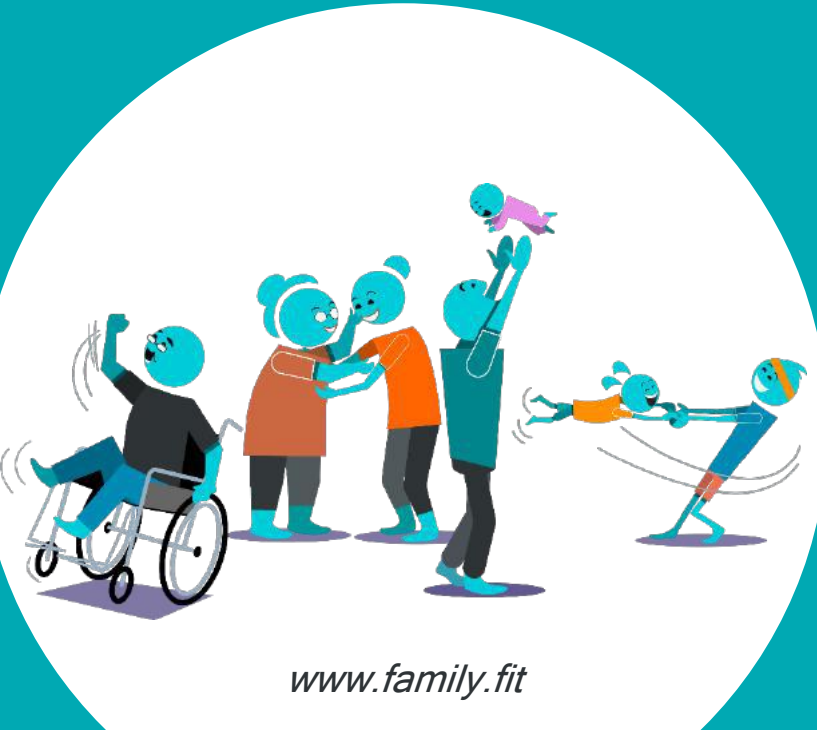


ஆழமாக வளருவது - வாரம் 12
இயேசு -
உயிர்த்தெழுந்தார்!

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	பிளாங் ரிலே	மாற்கு 16: 1-2 ஐப் படித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	சுத்தம் செய்யும் ரிலே	மாற்கு 16: 3-6-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	Family.fit இறுதி	மாற்கு 16: 1-7-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதன் இயேசு யார்?' என்று ஆராய்ந்த மார்க்கின் கதையின் வழியாக இது ஒரு பயணத்தின் முடிவு. இது **மாற்கு 16: 1-7-**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



பிளாங் ரிலே

இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்கவும். ஒரு நபர் பிளாங் நிலையில் தொடங்கி மற்ற குழுவிற்கு பக்கவாட்டாக நகர்கிறார். பக்கவாட்டு பிளாங்கில் விண்வெளியில் திரும்பிச் செல்லும் அடுத்த நபரை அவர்கள் குறிக்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு அடக்கம் செய்யப்பட்டார்

- உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது சமூகத்தில் உள்ள சில சடங்குகள் யாவை?

மாற்கு 16: 1-2 ஐப் படியுங்கள்.

இயேசு பாறையிலிருந்து வெட்டப்பட்ட கல்லறையில் வைக்கப்பட்டார். உடலை யாரும் திருடுவதைத் தடுக்க நுழைவாயில் ஒரு பெரிய கல்லால் மூடப்பட்டு படையினரால் பாதுகாக்கப்பட்டது.

வாசனை பொருட்களுடன் உடலுக்கு அபிஷேகம் செய்வது அடக்கம் செய்யும் சடங்கின் ஒரு பகுதியாகும். வாசனை பொருட்கள் மிகவும் விலை உயர்ந்தது மற்றும் அன்பு மற்றும் மரியாதையின் வெளிப்பாடாக இருந்தது.

- இயேசுவின் உடலுக்கு அபிஷேகம் செய்ய பெண்கள் ஏன் இவ்வளவு முயற்சி செய்ய தயாராக இருந்தார்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் கடவுளுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள். கடிதங்களைச் சேகரிக்க ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும். அவற்றை மீண்டும் திறக்க ஒரு நேரத்தில் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



சுத்தம் செய்யும் ரிலே

இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து ஒரு இடத்தின் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கவும். 21 பொருட்களை தரையின் நடுவில் வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு ரிலேவாக ஒவ்வொன்றாக பொருட்களை சேகரிக்கின்றன. எந்த அணி அதிகம் சேகரிக்க முடியும் என்பதைப் பாருங்கள். ஒய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு உயிர்த்தெழுந்தார்

- நம்பமுடியாத அல்லது அசாதாரண நிகழ்வுகள் சில நேரங்களில் ஏன் நம்மை பயமுறுத்துகின்றன?

மாற்கு 16: 3-6 -ஐ வாசியுங்கள் .

இந்த கதையில் பெண்கள் ஒரு ஆபத்தான ஆச்சரியத்தை அனுபவித்தனர். இயேசு கல்லறையில் இல்லை!

- இந்த தருணத்தில் அவர்கள் இயேசுவைப் பற்றி என்ன புதிய விஷயத்தைக் கற்றுக்கொண்டார்கள்? இன்று உங்களுக்கு இது என்ன அர்த்தம்?

கடவுளுடன் பேசவும் : எங்கள் பாவத்தை சிலுவையில் கொண்டு சென்றதற்கு ஆண்டவராகிய இயேசுவுக்கு நன்றி. நீங்கள் பாவத்தையும் மரணத்தையும் வென்றீர்கள். நீங்கள் கடவுள் என்பதை நிரூபிக்க மீண்டும் எழுந்தீர்கள். இந்த சத்தியத்தின் வெளிச்சத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் வாழ எங்களுக்கு உதவுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



Family.fit இறுதி

ஜோடிகளில் இந்த இயக்கங்களை முடிந்தவரை விரைவாக முடிக்கவும், ஆனால் நல்ல நுட்பத்துடன்:

- 20 விநாடிகள் பலகைகள் மற்றும் சூப்பர்மேன்
- 20 பர்பீஸ், டிப்ஸ், ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள், லன்ஜ்கள், புஷ்-அப்கள், சிட்-அப்கள், மலை ஏறுபவர்கள், ஸஃவாட்ஸ் .

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.
டைமரைப் பயன்படுத்த மறக்காதீர்கள்!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு காத்திருக்கிறார்

- *நீங்கள் ஒருவருக்காக காத்திருந்த நீண்ட நேரம் பற்றி சொல்லுங்கள்.*

மாற்கு 16: 1-7 -ஐ வாசியுங்கள்.

- *பெண்கள் ஏன் தவறான இடத்தில் இயேசுவைத் தேடினார்கள்?*

உயிர்த்தெழுந்த இயேசு கலிலேயாவில் அவர்களை எதிர்பார்க்கிறார், அங்கு அவர் இருப்பார் என்று வாக்குறுதி அளித்தார்.

- இன்று இயேசு உங்களுக்காக எங்கே காத்திருக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள் வீட்டில் நான்கு வெவ்வேறு இடங்களைச் சுற்றி ஒரு பயணத்தில் ஜெபியுங்கள்: (1) கடவுளுடனான உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை; (2) ஒரு குடும்பமாக கடவுளைப் பின்பற்றுதல்; (3) உங்கள் நாடு; (4) இன்னும் இயேசுவைப் பின்பற்றாத உங்கள் நண்பர்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

மாற்கு 16: 1-7 (என்.ஐ.வி) இல் இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 16: 1-7 (என்.ஐ.வி)

ஓய்வுநாளான பின்பு மகதலேனா மரியாளும், யாக்கோபின் தாயாகிய மரியாளும், சலோமே என்பவளும், அவருக்குச் சுகந்தவர்க்கமிடும்படி அவைகளை வாங்கிக்கொண்டு, வாரத்தின் முதலாம் நாள் அதிகாலையிலே சூரியன் உதயமாகிறபோது ³ கல்லறையினிடத்தில் வந்துகல்லறையின் வாசலிருக்கிற கல்லை நமக்காக எவன் புரட்டித்தள்ளுவான் என்று ஒருவரோடொருவர் சொல்லிக்கொண்டார்கள்.

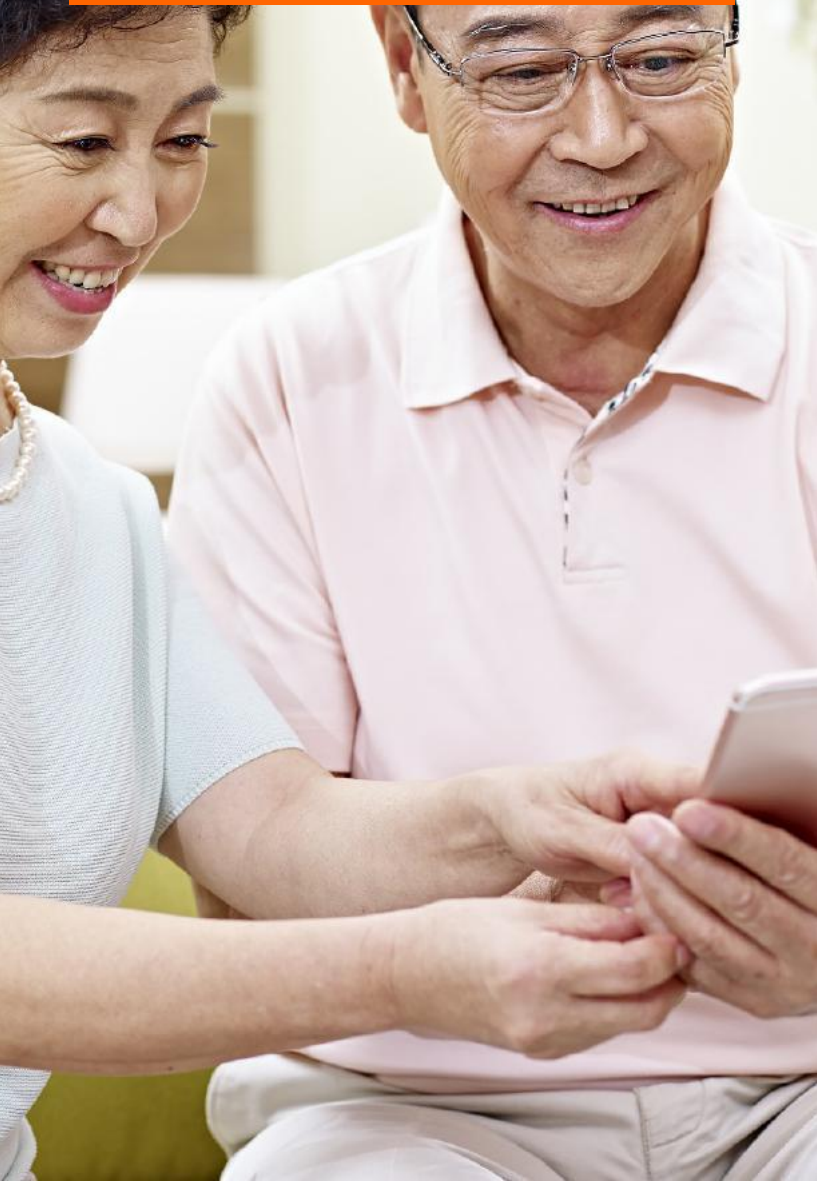
அந்தக்கல் மிகவும் பெரிதாயிருந்தது; அவர்கள் ஏறிட்டுப்பார்க்கிறபோது, அது தள்ளப்பட்டிருக்கிறதைக் கண்டார்கள். அவர்கள் கல்லறைக்குள் பிரவேசித்து, வெள்ளையங்கி தரித்தவனாய் வலதுபக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த ஒரு வாலிபனைக்கண்டு பயந்தார்கள்.

⁶ அவன் அவர்களை நோக்கி: பயப்படாதிருங்கள் சிலுவையில் அறையப்பட்ட நசரேயனாகிய இயேசுவைத் தேடுகிறீர்கள்;. அவர் உயிர்த்தெழுந்தார்! அவன் இங்கு இல்லை. இதோ, அவரை வைத்த இடம். நீங்கள் அவருடைய சீஷரிடத்திற்கும், பேதுருவினிடத்திற்கும் போய்: உங்களுக்கு முன்னே கலிலேயாவுக்குப் போகிறார். அவர் உங்களுக்குச் சொன்னபடியே அங்கே அவரைக் காண்பீர்கள் என்று, அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள் என்றான்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

தொழில்நுட்ப 'திரை'
நேரத்தைக் குறைக்கவும்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கு
நன்மை தரும் நிரல்கள் மற்றும்
பயன்பாடுகளை மட்டுமே
பயன்படுத்தவும்.



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 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