

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 6
நம்முடைய சவால்களில்
இயேசு!

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



ஒய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1

கூட்டாளர்
லஞ்சஸ்

மாற்கு 6:45-52
ஐப் படித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 2

கோபுர
சவால்

மாற்கு 6:45-52
ஐப் படித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 3

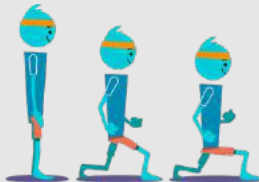
பந்து எரியும்
சவால்

மாற்கு 6:45-52
ஐப் படித்து
விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மார்க்
6:45-52 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



கூட்டாளர் லஞ்சஸ்

இடுப்பில் கைகள் வைத்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் முன் முழங்கால் 90 டிகிரியில் வளைந்திருக்கும் வரை ஒரு காலால் முன்னேறி, இடுப்பைக் கீழ் இறக்கவும் கால்களை மாற்றவும்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் ஜோடிகளில் லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும். 10 மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு தனியாக நேரத்தை செலவிடுகிறார்

- நீங்கள் தனியாக இருக்கும் நேரங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கவில்லை?

மாற்கு 6:45-52 ஐப் படியுங்கள்.

கூட்டத்தினருடன் ஒரு வேலையான
நாளுக்குப் பிறகு, இயேசு தம்
நண்பர்களை அனுப்பிவிட்டு
தனியாகவும் அமைதியாகவும்
இருக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறார்.
அவர் ஜெபிக்கிறார்.

- இயேசு எதைப் பற்றி
ஜெபித்திருக்கலாம் என்று
நினைக்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: எல்லோரும்
வீட்டில் சில நிமிடங்கள் தனியாக
இருக்க ஒரு இடத்தைக்
கண்டுபிடிப்பார்கள். இன்று நீங்கள்
தெரிந்துகொள்ள அவர்
விரும்புவதை உங்களுக்குக்
காட்டும்படி கடவுளிடம்
கேளுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



கோபுர சவால்

ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப் கொண்ட ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து ஸ்குவாட் செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப். நபர்களை மாற்றவும். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கோபுரத்தை முடிந்தவரை வேகமாக உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

உய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு தண்ணீரில் நடக்கிறார்

- வேறொருவரின் தேவைக்கு பதிலளிக்க உங்களைத் தூண்டுவது எது?

மாற்கு 6:45-52 ஐப் படியுங்கள்.

இங்கே இயேசுவின் மாதிரியை கவனியுங்கள்: (i) அவர் கடவுளிடம் ஜெபிக்கிறார்; (ii) அவர் தனது நண்பர்களின் தேவையைப்

பார்க்கிறார்; (iii) பின்னர் அவர் அவர்களுக்கு உதவுகிறார்.

கதையிலிருந்து இந்த மூன்று அம்சங்களுக்கும் சிலை போன்று நில்லுங்கள். வெவ்வேறு வழிகளில் அவற்றைப் பிடிக்க வேடிக்கையாக இருங்கள். உங்கள் தொலைபேசியில் புகைப்படம் எடுக்கவும். பகிர்

குடும்பம்.

ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி

- இன்று நீங்கள் யாரைக் காணலாம்?
- உங்கள் 'சந்திப்பு' எப்படி இருக்கும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களின் தேவைகளைக் காண நமக்கு கண்களைக் கொடுங்கள் என்று கடவுளிடம் கேட்கவும் அந்த தேவைகளுக்கு பதிலளிக்கும்போது எங்களுக்கு ஞானத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் கொடுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



பந்து எரியும் சவால்

எல்லோரும் ஒரு காகித பந்தை உருவாக்கி, ஒரு கையால் எறிந்து அதே கையால் பிடிப்பதைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள். பின்னர் எல்லோரும் ஒரு வட்டத்தில் நின்று இடதுபுறத்தில் இருந்து பந்தைப் பிடிக்கும் அதே நேரத்தில் தங்கள் பந்தை வலதுபுறமாக வீசுகிறார்கள். ஒருவரை ஒருவர் ஊக்குவிக்கவும்.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

ஒய்வு மற்றும் பேச்சு



இயேசு நம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறார்

- நீங்கள் எப்போது பயமடைந்தீர்கள்?

மாற்கு 6:45-52 ஐப் படியுங்கள்.

எல்லோரும் ஒரு துண்டு காகிதத்தின் ஒரு பக்கத்தில் பயந்த முகத்தையும் மறுபுறம் ஆச்சரியப்பட்ட முகத்தையும் வரைகிறார்கள். கதை படிக்கும்போது, ஒவ்வொரு நபரும் தங்களது காகிதத்தில்

பொருத்தமான முகத்தைக் காட்டி
பதிலளிப்பார்கள்.

- இயேசு கூறுகிறார்,
“தேரியமாயிரு! இது நான்.
பயப்பட வேண்டாம்.” 'இயேசு
இன்று என் படகில் இருக்கிறார்'
என்று நீங்கள் சொன்னால்
என்ன அர்த்தம்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: உங்கள்
குடும்பத்திற்கு ஏற்றவாறு
கற்பனை படகு அமைக்கவும்.
உங்கள் சவால்களில் இயேசுவின்
உதவி இருப்பதை உணர
ஒருவருக்கொருவர் பிரார்த்தனை
செய்யுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மார்க் 6:45-52](#)
(என்ஐவி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு
6:45-52 (என்.ஐ.வி)

உடனே இயேசு
தம்முடைய சீஷர்களை
படகில் ஏற்றிக்கொண்டு
தனக்கு முன்னால்
பெத்சாயிதாவுக்குச்
செல்லும்படி சொன்னார்,
அதே நேரத்தில் அவர்
கூட்டத்தை
அப்புறப்படுத்தினார்.
அவர்களை விட்டு
வெளியேறியபின், அவர்
ஒரு மலைப்பாதையில்
ஜெபம் செய்யச் சென்றார்.

அந்த இரவின்
பிற்பகுதியில், படகு
ஏரியின் நடுவில் இருந்தது,
அவர் நிலத்தில் தனியாக
இருந்தார். சீடர்கள்

திணறுவதைக் கண்டார்,
ஏனென்றால் காற்று
அவர்களுக்கு எதிராக
இருந்தது. விடிவதற்கு
சற்று முன்பு அவர்
அவர்களிடம் ஏரியில்
நடந்து சென்றார். அவர்
அவர்களைக் கடந்து
செல்லவிருந்தார், ஆனால்
அவர் ஏரியில் நடந்து
செல்வதைக் கண்ட
அவர்கள், அவர் ஒரு பேய்
என்று நினைத்தார்கள்.
அவர்கள் அனைவரும்
அவரைக் கண்டு
பயந்துபோனதால்
அவர்கள்
கூக்குரலிட்டார்கள்.

உடனே அவர் அவர்களிடம்
பேசினார்,
"தைரியமாயிருங்கள்!
நான்தான். பயப்பட
வேண்டாம்." பின்னர் அவர்
அவர்களுடன் படகில்
ஏறினார், காற்று கீழே
அமர்ந்தது. அவர்கள்
முற்றிலும்
ஆச்சரியப்பட்டார்கள்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.

உடலில் தண்ணீரை சேமிக்க முடியாது. இதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய விநியோகம் தேவை.



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.ft

