

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 4

यीशु – हर किसी का स्वागत करता है!

family.fit fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:



सक्रिय बने
4 मिनट



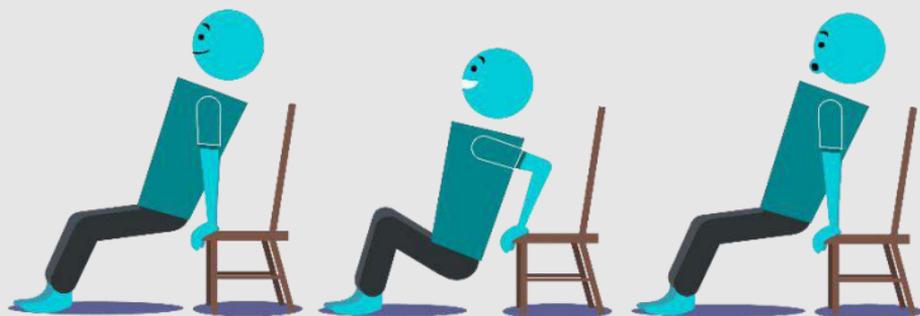
आराम करें और
बात करें
3 मिनट

| | | |
|-------|-------------------------|--------------------------------------|
| दिन 1 | बर्पी रिले | मरकुस 2:13-17 पढ़ें और चर्चा करें |
| दिन 2 | पैर उठाके डिप्स करना | मरकुस 2:13-17 पढ़ें और चर्चा करें |
| दिन 3 | पूंछ को पकड़ो | मरकुस 2:13-17 पढ़ें और चर्चा करें |

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा का हिस्सा है, जैसा कि हम खोजते हैं 'यह मनुष्य यीशु कौन है?'. यह बाइबल में पाया गया है मरकुस 2:13-17।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।



दिन 1

सक्रिय बने



बर्पी रिले

लगभग 10 मीटर लंबा कोर्स सेट करें।

जोड़ियों में यह रिले करें। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति पाठ्यक्रम की एक लैप करता है बर्पी और लंबी कूदता का अनुक्रम जबकि अन्य व्यक्ति सुपरमैन शुरुवात की लाइन पर रखता है। टैग और स्थानों की अदलाबदली करें।

प्रत्येक का चार से छह लैप करें।



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

आराम करें और बात करें



यीशु कम से कम योग्य का स्वागत करता है

एक साथ एक समय के बारे में साझा करें जब आप हैरान थे कि किसी ने आपको देखा था।

- *उन्होंने क्या कहा या किया? आपको कैसा लग रहा था?*

पढ़ें मरकुस 2:13-17

यीशु एक लोकप्रिय व्यक्ति था। भीड़ ने हर जगह उसका पीछा किया। फिर भी, उसने एक व्यक्ति के साथ बात करने के लिए रुका: लेवी, एक अलोकप्रिय कर वसूलने वाला।

- *आप कैसे महसूस किये होते अगर आप एक लेवी होते?*

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर का धन्यवाद करें कि वह प्रतिदिन आप की सुधि लेते हैं। उससे कहे की वह आपकी सहायता करें उन लोगों के लिए जो आपके सामान्य समूह में नहीं हैं की ध्यान दे और प्रोत्साहित करें।

दिन 2

सक्रिय बने



पैर उठाके डिप्स करना

एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें।
वैकल्पिक पैर।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

आराम करें और बात करें



यीशु अलोकप्रिय का स्वागत करता है

- आप एक पारिवारिक पार्टी के लिए किसे आमंत्रित करेंगे?

पढ़ें मरकुस 2:13-17

लोगों की दो सूचियां बनाएं: जिसे दुनिया 'अयोग्य' कहते हैं लेवी की तरह, और जो लोग 'लोकप्रिय' हैं।

- आपको क्यों लगता है कि यीशु एक कर वसूली के डिनर पार्टी के लिए निमंत्रण स्वीकार कर लिया?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर हमें हमारे घर में हर किसी का स्वागत महसूस करने में मदद करें।

दिन 3

सक्रिय बने



पूँछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या एक छोटे तौलिया पहनते है पीठ पर सुकुड कर 'पूँछ' के रूप में। लक्ष्य यह है आप जितनी पूँछ इक्कठा कर सकते है उतनी पूँछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूँछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

आराम करें और बात करें



यीशु हमें दिखाता है कि हम वास्तव में कौन हैं

- 1 से 10 के पैमाने पर, आप अन्य लोगों की तुलना में कितने अच्छे और योग्य हैं?

पढ़ें मरकुस 2:13-17

जो कुछ भी आपके पास उपलब्ध है (थर्मामीटर, हृदय गति, दृश्य जांच, और इसी तरह के) का उपयोग करके प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य की जांच करें।

- यीशु ने किसने कहा कि वह मदद करने के लिए आया?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर का धन्यवाद हो कि आप हमारा स्वागत करते हैं, भले ही हम सभी टूटे हुए है, पापी और आपकी ज़रूरत में हैं। अन्य लोगों को उसी तरह स्वागत करने में हमारी सहायता करें।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मरकुस 2:13-17 (NIV) पर।

बाइबिल वचन – मरकुस 2:13-17 (एनआईवी)

एक बार फिर यीशु गलील की सागर के पास बाहर गया। सारी भीड़ उसके पास आई। और वह उन्हें उपदेश देने लगा, जाते हुए उस ने हलफर्ड के पुत्र लेवी को देखा। लेवी चुंगी की चौकी पर बैठे हुआ था। यीशु ने उससे कहा, “मेरे पीछे हो ले। लेवी उठकर उसके पीछे हो लिया।

बाद में यीशु लेवी के घर में रात का खाना खा रहा था। और बहुत से चुंगी लेने वाले और पापी यीशु और उसके चेलों के साथ भोजन करने बैठे। क्योंकि वे भीड़ के हिस्सा थे जो यीशु के पीछे चल रहे थे। और शास्त्रियों और व्यवस्था के फरीसियों वहाँ थे। उन्होंने यीशु को पापियों और चुंगी लेने वालों के साथ भोजन करते देखा। तो उन्होंने उसके चेलों से पूछा, “वह चुंगी लेने वालों और पापियों के साथ क्यों खाता पीता है?”

यीशु ने यह सुना। तो उन्होंने ने उनसे कहा, “भले चंगों को वैद्य की आवश्यकता नहीं। परन्तु बीमारों को है। मैं उन लोगों को पाने के लिए नहीं आया हूँ जो सोचते हैं कि परमेश्वर के साथ वे सही हैं मेरे पीछे चलने के लिए। परन्तु मैं पापियों को पाने के लिए आया हूँ मेरे पीछे चलने के लिए।”

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने तेजी से *family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण *family.fit* सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



प्रोमोशनल वीडियो

नियम और शर्तें

इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं <https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।



family.ft