

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 8

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु असंभव को करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
10:17-31

अच्छा होना ही
पर्याप्त नहीं है

अपने आप को
बचाना असंभव है

परमेश्वर प्यार
करता है हमें
बचाने के लिए



वार्म-अप

रिले

अनब्रोकन सर्किल

मिरर
वार्म अप



हिले

पार्टनर सिट-अप्स

बटरफ्लाइ
सिट-अप्स

वेटेड
सिट-अप्स



चुनौती

रैंडम चुनौती

सिट-अप्स / पुश-
अप तबता

सिट-अप टैग



खोजना

वचन पढ़ें और
एक चेकलिस्ट
लिखें

वचन और वस्तु
चुनौती पढ़ें

वचन पढ़ें और
एक हार्ड बोटल
ढक्कन खोलें



खेलना

लॉग ऑन ए लॉग

मुझे ज़रूरत है,
मुझे ज़रूरत है

उलझना

प्रारंभ करें

इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- हर किसी को शामिल करें – कोई भी नेतृत्व कर सकता है!
- अपने परिवार के लिए अनुकूलित करें
- एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें
- अपने आप को चुनौती दें
- अगर आपको दर्द है तो व्यायाम न करें

दूसरों के साथ **family.fit** साझा करें:

- सोशल मीडिया पर एक फोटो या वीडियो पोस्ट करें और टैग करें **#familyfit** या **@familyfitnessfaithfun** के साथ
- दुसरे परिवार के साथ **family.fit** करें

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है।



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।



रिले

जबकि हर कोई जंपिंग जैक करते हैं, एक व्यक्ति कमरे या यार्ड के दूर की ओर भागता है, एक वस्तु उठाता है, और वापस भागता है। वे रिले जारी रखने के लिए किसी और को चीज देते हैं। तब तक जारी रखें जब तक हर कोई बारी ना ले ले।

आराम करें, फिर एक और रिले करें जबकि हर कोई स्पीड स्केटर करते हैं।



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

आराम करें और एक साथ बात करें।

निम्नलिखित नियमों के सकारात्मक और नकारात्मक के बारे में बात करें।

गहराई में जाये: आपको क्यों लगता है कि अच्छा व्यक्ति कोई है?



पार्टनर सिट-अप्स



फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखे। अपने शरीर को अपने घुटनों की ओर मोड़ ले “सिट-अप्स” करने के लिए। शुरुवाती स्थिति में लौटें।

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पाँच सिट-अप्स करें और स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

कठिन करें: पांच या अधिक राउंड करें।



रैंडम चुनौती

कागज के टुकड़ों पर 1-10 नंबर लिखें और उन्हें टोपी या कटोरे में डाल दें।

प्रत्येक व्यक्ति एक पेपर चुनता है और अगले व्यक्ति को टैप करने से पहले संकेतित सिट-अप की संख्या करता है।

कंटेनर में सभी कागज लौटायें। तीन राउंड करें। हर बार कार्य बदलें या मजेदार क्रियाएं भी जोड़ें।



<https://youtu.be/dolHK7i1dPE>

कठिन करें: चार या अधिक राउंड करें।



अच्छा होना ही पर्याप्त नहीं है

बाइबल से मरकुस 10:17-31 पढ़ें।

यदि आपको बाइबल की आवश्यकता है, तो <https://bible.com> पर जाएं या अपने फोन पर बाइबल ऐप डाउनलोड करें।

यीशु ने लगातार अपने चेलों को उनकी सोच में बढ़ाया। इन वचनों में यीशु एक धनी, धार्मिक व्यक्ति से मिलता है और हमें परमेश्वर के राज्य के बारे में महत्वपूर्ण सत्य सिखाता है।

बाइबिल वचन – मरकुस 10:17-31

(एनआईवी)

और जब वह निकलकर मार्ग में जाता था, तो एक मनुष्य उसके पास दौड़ता हुआ आया, और उसके आगे घुटने टेका। उस से पूछा “हे उत्तम गुरु”, अनन्त जीवन का अधिकारी होने के लिये मैं क्या करूं?”

“तू मुझे उत्तम क्यों कहता है?” यीशु ने उत्तर दिया, “कोई उत्तम नहीं, केवल एक अर्थात् परमेश्वर। तू आज्ञाओं को तो जानता है; हत्या न करना, व्यभिचार न करना, चोरी न करना, झूठी गवाही न देना, छल न करना, अपने पिता और अपनी माता का आदर करना।”

उस ने उस से कहा, “हे गुरु”, इन सब को मैं लड़कपन से मानता आया हूँ।”

यीशु ने उसे देखा और उससे प्यार किया, “तुझ में एक बात की घटी है,” उस ने कहा, “जा, जो कुछ तेरा है, उसे बेच कर कंगालों को दे, और तुझे स्वर्ग में धन मिलेगा। और आकर मेरे पीछे हो ले।” इस बात से उसके चेहरे पर उदासी छा गई। और वह शोक करता हुआ चला गया, क्योंकि वह बहुत धनी था।

23 यीशु ने चारों ओर देखकर अपने चेलों से कहा, धनवानों को परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करना कैसा कठिन है!”

चेले उस की बातों से अचम्भित हुए। इस पर यीशु ने फिर उन को उत्तर दिया, “हे बालको, जो धन पर भरोसा रखते हैं, उन के लिये परमेश्वर के राज्य

में प्रवेश करना कैसा कठिन है! परमेश्वर के राज्य में धनवान के प्रवेश करने से ऊंट का सूई के नाके में से निकल जाना सहज है।" चले बहुत ही चकित होकर आपस में कहने लगे तो फिर किस का उद्धार हो सकता है?"

यीशु ने उन की ओर देखकर कहा, मनुष्यों से तो यह नहीं हो सकता, परन्तु परमेश्वर से हो सकता है; क्योंकि परमेश्वर से सब कुछ हो सकता है।"

पतरस उस से कहने लगा, "कि देख, हम तो सब कुछ छोड़कर तेरे पीछे हो लिये हैं!"

यीशु ने कहा, मैं तुम से सच कहता हूं, कि ऐसा कोई नहीं, जिस ने मेरे और सुसमाचार के लिये घर या भाइयों या बहिनों या माता या पिता या लड़के-बालों या खेतों को छोड़ दिया हो। और अब इस समय सौ गुणा न पाए, घरों और भाइयों और बहिनों और माताओं और लड़के-बालों और खेतों को पर उपद्रव के साथ और परलोक में अनन्त जीवन। पर बहुतेरे जो पहिले हैं, पिछले होंगे; और जो पिछले हैं, वे पहिले होंगे।"

चर्चा करें:

पढ़ें मरकुस 10:17-31।

उन चीजों की एक चेकलिस्ट लिखें जो एक अच्छा छात्र या कार्यकर्ता करेंगे। पद 17-22 पढ़ें। यीशु से जो व्यक्ति ने मुलाकात की उसका एक चेकलिस्ट लिखें।

- उसे क्या सही मिला और उसे क्या गलत मिला?

हम में से कोई भी परिपक्व नहीं रहते। परमेश्वर के सिवा कोई भी 'अच्छा' नहीं है!

परमेश्वर से चैट करें: उन चीजों के बारे में सोचें जो आपने गलत किए हैं जिससे दूसरों को चोट पहुँचा है। परमेश्वर से क्षमा मांगें। परमेश्वर का धन्यवाद करें कि वह अच्छा है!



लॉग ऑन ए लॉग

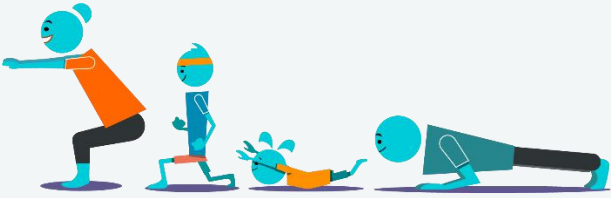
हर कोई 'लॉग' (एक पंक्ति, लॉग या बेंच) पर खड़े रखते हैं। लक्ष्य यह है की लॉग पर अपने आदेश को उल्टा करे बिना किसी को गिराए। एक साथ काम करें ताकि हर कोई सफल हो। टाइमर सेट करें। इसे फिर से करें और अपना समय को हराने का प्रयास करें।



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



अनब्रोकन सर्किल

हर कोई हाथ थामते है और एक सर्किल में खड़े होते है।
ये चालें को एक साथ करें:

- 5 स्काऊट
- 5 लुन्गस
- 5 सुपरमैन होल्ड्स
- 5 पुश-अप

दोहराएँ। सर्किल को तोड़ने की कोशिश न करें।



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपके लिए कौन सी चीज़ें करना कठिन है?

गहराई में जाये: ऐसा कुछ क्या है जो आपको करना असंभव होगा?



बटरफ्लाई सिट-अप्स

एक तितली की तरह – अपने पैरों के नीचे एक साथ और घुटनों को बाजू करके अपनी पीठ पर लेट जाये। अपने पैरों को जमीन पर रखने की कोशिश करें जब आप पांच सिट-अप्स करते हैं। राउंड के बीच आराम करें। तीन राउंड करें।

कठिन करें: पाँच राउंड या उससे अधिक करें।



सिट-अप्स / पुश-अप तबता



तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए सिट-अप्स करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए पुश-अप करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें।

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

कठिन करें: 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



अपने आप को बचाना असंभव है

पढ़ें मरकुस 10:23-26।

अपने घर के चारों ओर पांच अलग-अलग आकार की वस्तुओं को इकट्ठा करें। देखें कि क्या आप उन्हें एक छोटे छेद या सुई की 'आंख' के माध्यम से फिट कर सकते हैं।

- आप के माध्यम से एक ऊंट को फिट करने के लिए क्या करना होगा?

यह असंभव है, है ना? यह एक महान तस्वीर है कि हम परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करने की कोशिश कर रहे हैं, काफी अच्छा होने के द्वारा।

परमेश्वर से चैट करें: कुछ अच्छी चीजें लिखें जो आप एक परिवार के रूप में अपने आप को गर्व करते हैं। परमेश्वर के राज्य में प्रवेश करने के लिए आप योग्य होने के लिए इन चीजों का उपयोग करना असंभव है। परमेश्वर से आपकी सहायता यह देखने के लिए कहें कि वह क्या चाहता है।



मुझे ज़रूरत है, मुझे ज़रूरत है

एक व्यक्ति खेल की अगुवाई करता है वे चिल्लाते हैं, “मुझे ज़रूरत है, मुझे ज़रूरत है ... एक गेंद।” हर कोई एक गेंद को खोजने के लिए भागते है। जो भी चीज को वापस लाता है वह पहले एक अंक जीतता है। आम घरेलू वस्तुओं के बारे में पूछकर खेल जारी रखें।

कुछ दौर के बाद लीडर्स की अदलाबदली करें। पैसे, फोन, घड़ियों, या कैंडी जैसे अधिक मूल्य की वस्तुओं के लिए पूछें। इन चीजों के लिए पांच अंक जीते अगर आप उन्हें पहले लाते है तो।



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

चर्चा करें:

यह कैसे था की अधिक मूल्यवान वस्तुओं को खोजने और दे देने के विषय में? क्या यह कुछ भी बदलाव किया?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue, and the overall color palette is dominated by various shades of teal and blue. The glass is partially filled with water, and the surface of the water inside shows some ripples from the pouring process.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिएं।

अपने साथ पानी ले जाएं और
जब भी आप प्यास महसूस करते
हैं तो इसे पीएं।



मिरर वार्म अप

एक जोड़ीदार के साथ खड़े रहे। एक व्यक्ति हाई नी रनिंग, स्कॉट्स, सुपरमैन, लुंग्स, और अन्य जैसे कार्यों का फैसला करता है। दूसरा व्यक्ति दर्पण के रूप में कार्य करता है और कार्यों का पालन करता है।

60 सेकंड के बाद भूमिकाएं स्वैप करें।



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने इस सप्ताह में आपकी मदद करने के लिए किसी से क्या पूछा?

गहराई में जाएं: आपके लिए मदद मांगना क्या आसान था या कठिन?



वेटेड सिट-अप्स



अपने घर के आसपास एक वस्तु का पता लगाएं जिसमें वजन हो जैसे पानी की एक बोतल, एक खिलौना, या कुछ और जिसे आप पकड़ सकते हैं।

अपनी छाती के करीब वजन पकड़े हुए पांच सिट-अप्स करें। जब आप बैठते हैं तो अपने मूल को समझना सुनिश्चित करें!

आराम करें। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

कठिन करें: पूरा पांच या अधिक दौर पूरा करें।



सिट-अप टैग



एक जगह का पता लगाएं जहाँ आप सभी आसपास भाग सकते हैं। एक व्यक्ति 'टैगर' है जो सभी को टैग करने के लिए हर किसी का पीछा करता है। जब किसी को टैग किया जाता है, तो वे रुक जाते हैं और तीन सिट-अप्स करते हैं। फिर वे नए टैगर बन जाते हैं। तीन मिनट के लिए खेले या जब तक हर कोई थक ना जाये।

कठिन करें: पांच मिनट के लिए खेलते रहे।



परमेश्वर प्यार करता है हमें बचाने के लिए

पढ़ें मरकुस 10:24-31।

एक कसकर बंद बोतल या जार प्राप्त करें। परिवार में सबसे कम उम्र के व्यक्ति इसे खोलने की कोशिश करें। अगर वे ऐसा नहीं कर सकते, तो उन्हें अगले व्यक्ति से मदद मांगनी चाहिए।

यद्यपि हमारे लिए खुद को बचाना असंभव है, परमेश्वर हमें बचा सकता है वह चाहता है कि हम विनम्रतापूर्वक उससे हमारे लिए ऐसा करने के लिए कहें। अब करें!

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु यीशु, मैं हर समय अच्छा होने से खुद को नहीं बचा सकता। मैं असफल होते रहता हूँ। आपकी जरूरत है मुझे बचाने के लिए। मैं तुम पर मेरा विश्वास डाल दिया है।



उलझना

कंधे से कंधे मिलाकर एक सर्कल में खड़े हो जाये। अपने दाहिने हाथ तक पहुंचें और किसी अन्य व्यक्ति के दाहिने हाथ को पकड़े। बाएं हाथ से भी यही करें। एक साथ काम करें ताकि आप उलझाने से निकल सके, पुरे समय हाथों को पकड़े रखना है।



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue, and the overall color palette is dominated by various shades of teal and blue. The glass is partially filled with water, and the surface of the water inside shows some ripples from the pouring process.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

खाली प्लास्टिक की बोटलों
रीसाइक्लिंग करने के द्वारा
पर्यावरण की मदद करें।

शब्दावली

एक **वार्म-अप** एक साधारण क्रिया है जो मांसपेशियों को गर्म करता है, गहरी सांस लेता है, और रक्त पम्पिंग करता है। मनोरंजन खेल, अप-टेम्पो संगीत आपके वार्म-अप गतिविधियों के लिए। 3-5 मिनट के लिए कार्यों की एक श्रृंखला करें।

वार्म-अप किए जाने के बाद **खिंचाव** से चोट लगने की संभावना कम होती है। धीरे से खिंचे – और पांच सेकंड के लिए थामे।

कार्यों का वीडियो देखा जा सकता है ताकि आप नए अभ्यास को सीख सकें और इसे अच्छी तरह से अभ्यास कर सकें। धीरे-धीरे तकनीक पर ध्यान केंद्रित करके शुरू करने से बाद में आप तेजी से और मजबूती से कर सकते हैं।

ऊर्जावान कार्यों के बाद **आराम करें और ठीक हो जाये**। यहाँ **वार्तालाप** करना बहुत अच्छा है। पानी पियें।

टैप आउट अगले व्यक्ति को व्यायाम पास करने का एक तरीका है। आप "टैप आउट" करने लिए विभिन्न तरीकों का चयन कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, हाथ से ताली या सीटी। आप इसे करते हैं!

राउंड – कार्यों का एक पूरा सेट जो दोहराया जाएगा।

दोहराना – एक राउंड में कितनी बार एक कार्यों दोहराया जाएगा।

अधिक जानकारी

वेब और वीडियो

सभी सत्रों को family.fit के वेबसाइट पर देखें
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



family.fit के लिए सभी वीडियो खोजें family.fit
[YouTube® channel](https://family.fit) पर



family.fit के पांच चरण



प्रमोशनल वीडियो

जुड़े रहें

हमें आशा है कि आपने family.fit की इस पुस्तिका का आनंद लिया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है।

आपको सभी family.fit का सत्र वेबसाइट पर मिलेंगे

<https://family.fit>।

वेबसाइट पर नवीनतम जानकारी है, आपके द्वारा प्रतिक्रिया देने के तरीके, और साथ जुड़े रहने के लिए सबसे अच्छी जगह है **family.fit!**

यदि आपने इसका आनंद लिया है, तो कृपया अन्य लोगों के साथ साझा करें जो भाग लेना पसंद कर सकते हैं।

यह संसाधन स्वतंत्र रूप से दिया जाता है और बिना किसी कीमत पर दूसरों के साथ साझा किया जाना है।

यदि आप एक साप्ताहिक ईमेल के रूप में family.fit प्राप्त करना चाहते हैं तो आप यहां सदस्यता ले सकते हैं:

<https://family.fit/subscribe/>।

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



www.family.fit