

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 9

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु हमारी जरूरतों को पूरा करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
10:46-52

किसी भी समय
यीशु को बुलाओ

यीशु हमें सुनता है

यीशु जवाब देने के
लिए तैयार है



वार्म-अप

स्पीड बॉल

स्टारफिश

भालू और केकड़ा
चाल



हिले

माउंटेन-क्लाइंबर्स

जोड़ीदार
पर्वतारोहियों

पर्वतारोहियों और
रखती है



चुनौती

तबता चुनौती

पीछे से पीछे
स्कॉट्स

20, 15, 10, 5



खोजना

वचन पढ़ें और
खड़े होकर चुनौती

वचन पढ़ें और
एक गुप्त ध्वनि की
पहचान करें

वचन पढ़ें और
मदद कैसे करने के
लिए मंथन विचार
करें



खेलना

एक साथ हम
खड़े हैं

एक साथ हम
जाते हैं

सॉस्क बास्केटबॉल

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।



स्पीड बॉल

फाइंड ए बॉल। हर कोई एक दूसरे के तरफ गेंद फेंकने खली जगह के चारों ओर भागते है पकड़ने के लिए। जब कोई गेंद छोड़ देता है वे छह स्कॉट्स या तीन बरपी करते है।



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप कब किसी प्रसिद्ध व्यक्ति को देखने किसी बड़ी भीड़ का हिस्सा बने?

गहराई में जाएं: जब आप प्रसिद्ध लोगों या टीमों को देखते हैं तो आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। आपका एक घुटना अपनी कोहनी की ओर ले जाएं और फिर पैर को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

50 बार दोहराना है। हर 10 के बाद आराम करें।



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

आसान करें: पुनरावृत्ति की संख्या को 20 या 30 तक कम करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या को 80 या 100 तक बढ़ाएं।



तबता चुनौती

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए पर्वतारोही करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए लक्ष्य तक भागे, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

कठिन करें: 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



किसी भी समय यीशु को बुलाओ

बाइबल से मरकुस 10:46-52 पढ़ें।

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

यीशु यरूशलेम के मार्ग पर था। जैसे ही वह चला, यीशु और उसके चेलों ने यरीहो के पास एक अंधे भिखारी के पास गुजरे। अन्धा बरतिमाई यीशु की मदद के लिए चिल्लाता है – भले ही अन्य लोग उसे चुप रहने के लिए कहते हैं। यीशु रुकता है और उसकी गहरी जरूरत का जवाब देता है।

बाइबिल वचन – मरकुस 10:46-52

(एनआईवी)

और वे यरीहो में आए। जब यीशु और उसके चेले, और एक बड़ी भीड़ यरीहो से निकलती थी,

तो तिमाई का पुत्र बरतिमाई एक अन्धा भिखारी सड़क के किनारे बैठा था। वह यह सुनकर कि यीशु नासरी है, पुकार पुकार कर कहने लगा; कि हे दाऊद की सन्तान, यीशु मुझ पर दया कर!”

बहुतों ने उसे डांटा कि चुप रहे, पर वह और भी पुकारने लगा, कि हे "दाऊद की सन्तान, मुझ पर दया कर!”

तब यीशु ने ठहरकर कहा, "उसे बुलाओ।”

और लोगों ने उस अन्धे को बुलाकर उस से कहा, ढाढ़स बान्ध! उठ! वह तुझे बुलाता है।” वह अपना कपड़ा फेंककर शीघ्र उठा, और यीशु के पास आया।

“तू क्या चाहता है कि मैं तेरे लिये करूं?” यीशु ने उस से कहा।

अंधा आदमी ने कहा, “रब्बी, मैं देखना चाहता हूँ।”

यीशु ने उस से कहा; "चला जा," तेरे विश्वास ने तुझे चंगा कर दिया है।” और वह तुरन्त देखने लगा, और मार्ग में यीशु के पीछे हो लिया।

चर्चा करें:

हर कोई फर्श या कुर्सी पर पैर क्रॉस करके बैठते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का यह देखने के लिए समय देखे कि बिना हाथों का उपयोग किए खड़े होने में कितना समय लगते हैं, पांच बार ताली बजाये और “यीशु, दाऊद का पुत्र” चिल्लाये।

सबसे तेज़ कौन था?

जब बरतिमाई ने यीशु को “दाऊद का पुत्र” कहा, तो वह कह रहा था कि उसने विश्वास किया कि यीशु ही मसीहा है। यहूदी मसीहा के आने के लिए तत्पर थे जो लोगों को उनके पाप से बचाएंगे।

आप यीशु को क्या कहके पुकारेंगे?

परमेश्वर से चैट करें: शांत प्रार्थना में समय व्यतीत करें। अपने आप को भीड़ में चित्रित करें, यीशु को देखने। अब अपनी प्रतिक्रियाओं का वर्णन करने के लिए एक वाक्य कहने के लिए बारी ले। उपस्थित होने के लिए यीशु का धन्यवाद हो।



एक साथ हम खड़े हैं

एक साथी के साथ फर्श पर वापस बैठे। अपनी बाहों को एक साथ लिंक करें। अब अपनी पीठ को छूकर और बाहों को जुड़ाकर खड़े होने की कोशिश करें। एक दूसरे के खिलाफ धक्का देने में मदद मिलेगा।



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

कठिन करें: जुड़ा होकर घर के चारों ओर के वस्तुओं को लेने की कोशिश करें!

A person is holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with a wide open mouth, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with a surprised expression. An orange rectangular box is centered over the phone, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय कम
करें।



स्टारफिश

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति पैरों के साथ एक प्लांक की स्थिति में हो जाता है। दूसरा व्यक्ति पैरों पर कूदता है, एक समय में एक पैर और शुरुआत में लौटता है। 10 बार दोहराएं और फिर स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/20HcA -iK k>

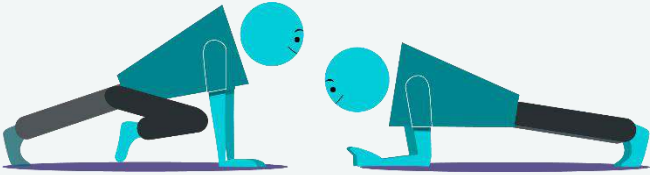
आराम करें और एक साथ बात करें।

एक समय के बारे में बात करें कि आपको सुनने के लिए संघर्ष करना पड़ा।

गहराई में जाये: हमारे समुदाय में किसकी आवाज़ों को सबसे अधिक सुना जाना चाहिए?



जोड़ीदार पर्वतारोहियों



जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति 10 पर्वतारोहि करता है जबकि अन्य व्यक्ति एक प्लांक स्थिति में होते है। स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

कठिन करें: पाँच राउंड करें।



पीछे से पीछे स्काॅट्स



एक साथी के साथ पीट पीछे खड़े हो जाओ। एक दूसरे को टेकना है और 90 डिग्री स्काॅट स्थिति में उतरना है। उस स्थिति को बनाए रखें और एक दूसरे के ऊपर से एक गेंद को पास करें। देखें कि आप इसे 30 सेकंड में कितनी बार पास कर सकते हैं।

आराम करो और दोहराएं।

तीन राउंड करें। प्रत्येक दौर के साथ गेंद की संख्या में वृद्धि करने की कोशिश करें।



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



यीशु हमें सुनता है

पढ़ें मरकुस 10:46-52।

प्रत्येक व्यक्ति गुप्त रूप से एक वस्तु पाता है जो आवाज़ करता है। आंखों बंद कर एक सर्कल में बैठें। अब प्रत्येक चीजों की ध्वनि सुनने के लिए बारी ले।

क्या आप हर एक की पहचान कर सकते हैं?

बरतिमाई बहुत शोर मचा रहा था और कई लोगों ने उसे रुकने के लिए कहा! लेकिन वह सिर्फ और जोर से चिल्लाया। यीशु हमारी सुनता है जब हम उसे पुकारते हैं – हमारे चिल्लाहट से लेकर हमारे फुसफुसाने तक।

आपकी मदद करने के लिए आपको यीशु की क्या आवश्यकता है?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर को फुसफुसाते हुए अपने घर की जरूरतों के बारे में बताएं। रोकें और जोर के आवाज में, आपको सुनने के लिए उसका धन्यवाद कहे।



एक साथ हम जाते हैं

एक दूसरे के बगल में लाइन में खड़े रहे। एक चीर या नायलॉन मोजा का उपयोग करके, आप दूसरे तरफ के व्यक्ति के साथ टखने पर खुद को बांधें। (प्रत्येक छोर पर लोगों के दूसरे पैर आजाद रहेगा।)

एक साथ एक टीम के रूप में तेजी से एक प्रारंभिक बिंदु से अंतिम बिंदु तक जाये। सुनिश्चित करें कि आप जुड़े हुए हैं।

आराम करो और दोहराएं।

तीन राउंड करें। हर बार तेजी से प्राप्त करने की कोशिश करें



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। आप प्रत्येक दिन स्क्रीन पर देखने के घंटे की संख्या को सीमित करें।



भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

भालू चाल – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

केकड़ा चाल – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।



https://youtu.be/HE9ljmzwB_A

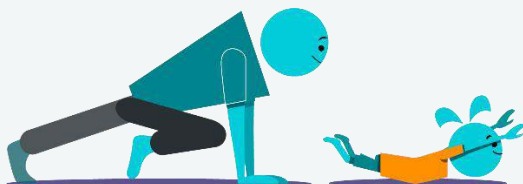
आराम करें और एक साथ बात करें।

आपको कुछ ऐसा कब मिला *बिल्कुल* जो आपको जरूरी था? यह एक उपहार, सलाह, सहायता हो सकता है...

गहराई में जाएं: आपको सही समय पर वास्तव में कुछ चाहिए था प्राप्त करना क्यों महत्वपूर्ण था?



पर्वतारोहियों और रखती है



10 पर्वतारोहियों करें और 10 सेकंड के लिए एक सुपरमैन स्थिति को पकड़े रहे बाँहों और पैरों को फर्श से उठाकर।

बिना कोई ब्रेक के पांच दौर करें।



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

आसान करें: सिर्फ पांच सेकंड के लिए बने रहे।

20, 15, 10, 5



शुरू करें 'हाई फाइव्स' से, फिर करें:

- 20 जंपिंग जैक्स
- 15 स्पीड स्केटर्स
- 10 कुर्सी डिप्स
- 5 सिट-अप्स

'हाई फाइव्स' के साथ समाप्त करें।

इन कार्यों के मध्य बिना कोई आराम किये तीन राउंड करें। सबका समय लिखें।

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



यीशु जवाब देने के लिए तैयार है

पढ़ें मरकुस 10:46-52।

भीड़ बदल गई। यह बरतिमाई को चिल्लाना बंद करने के लिए कहने से हट कर, उसे प्रोत्साहित करने लगे। “मत डर! आओ!” तब वह आशा से भरा कूद गया, और यीशु ने उसे चंगा किया।

अपने समुदाय में किसी के बारे में सोचें जो ज़रूरत में है। मंथन विचारों करें उन्हें मदद करने के लिए।

क्या आपका घर इस आवश्यकता का जवाब दे सकता है और उन्हें प्रोत्साहित कर सकता है?

क्या हम जवाब देने के लिए “कूद रहे हैं”?

क्या हम किसी और को भी उसकी तलाश करने के लिए प्रोत्साहन दे सकते हैं? “वह तुम्हें बुला रहा है!”

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु हमें हमारे आसपास के लोगों की जरूरतों को ध्यान में रखने और जवाब देने में मदद करें।



साँस्क बास्केटबॉल

एक उतारे हुए मोज़े से एक गेंद बनाये। एक व्यक्ति लक्ष्य के रूप में अपनी बाहों का उपयोग करता है। शूट करने के लिए तीन स्थान चुनें। हर किसी को प्रत्येक स्थान पर तीन शॉट मिलते हैं। विजेता को खोजने के लिए सफल शॉट्स की संख्या की गणना करें।

फिर से खेलें और शॉट्स लेने वाले व्यक्ति के आंखों पर पट्टी बांधें।



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A person's hand is shown holding a black smartphone. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with various expressions (happy, surprised, neutral).

स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। कुछ सामाजिक मीडिया खातों को बंद 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