

अंतिम दौड़ - सप्ताह 1  
जीवन एक दौड़ की तरह है!

**family.fit**  
*fast*

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



[www.family.fit](http://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	जमीन पर गिरा देना	प्रेरितों 20:24 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम	प्रेरितों 20:24 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	वैश्विक सिट-अप चुनौती	1 कुरिन्थियों 9:24 को पढ़ें और चर्चा करें

प्रेरित पौलुस कहता है कि जीवन में यीशु की सेवा करना प्रतिस्पर्धा में दौड़ने की तरह है। पौलुस इस दौड़ में है। वास्तव में, यीशु के सभी अनुयायी एक ही दौड़ में हैं। हम जीवन को एक लंबी दौड़ के रूप में सोच कर यीशु का अनुसरण करने के बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं - एक मैराथन। यह बाइबल में पाया गया है **प्रेरितों 20:24** और **1 कुरिन्थियों 9:24** |

**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।

# सीजन 5 में नया क्या है



## नया वैश्विक family.fit प्रतियोगिता

क्या आपका देश हमारी नई वैश्विक प्रतियोगिता जीत सकता है? साप्ताहिक चुनौतियों में अंक जीते और हमारे अंतरराष्ट्रीय लीडरबोर्ड के शीर्ष करने के लिए अपने राष्ट्र को बढ़ावा दे।

हर हफ्ते एक नई चुनौती होगी।

अपने मित्रों और परिवार को शामिल करके अपने देश की मदद करें।

हर हफ्ते अपने परिवार के स्कोर को अपडेट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

## स्पोर्ट स्पाॅटलाइट

हर हफ्ते हम एक अलग खेल और एक प्रेरणादायक एथलीट पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो इसे खेलता है। एथलीटों दौड़ खत्म करने के लिए मुश्किल समय में चुनौतियों पर काबू पाता है। हमें उम्मीद है कि ये कहानियां आपको जीवन की दौड़ के लिए प्रेरित करेगी।



# दिन 1

## सक्रिय बने



### जमीन पर गिरा देना

कमरे या यार्ड के चारों ओर भागे जब आप इस गतिविधि को करते हैं।

एक व्यक्ति लीडर है। जब लीडर कोहनी, घुटने, पीठ, या कान के रूप में कोई एक शरीर के अंग को जोर से चिल्लाता है, हर किसी को जमीन पर उस शरीर का हिस्सा रखना चाहिए।



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

### आराम करें और बात करें



### दूसरों की भलाई के लिए भागे

- कुछ दौड़ के बारे में बात करें जिसे आपने पूरा किया।

पढ़ें प्रेरितों 20:24।

कुछ तीन पैर वाली दौड़ दौड़ने के लिए एक जगह खोजें। जोड़ियों में एक तरफ खड़े हो जाये। प्रत्येक जोड़ी अपने अंदर के पैरों को एक साथ बांधने के लिए एक चीर या मोजा का उपयोग करें। अब भागे!

- आपके दौड़ को दौड़ते समय आपके लिए कितना महत्वपूर्ण था आपके साथी के बारे में सोचने के लिए?
- पौलुस के जीवन का मुख्य कार्य क्या था?

पौलुस ने जीवन की चीजों को दूसरों को यीशु का सुसमाचार को जानने में मदद करने की तुलना में कुछ भी नहीं माना।

**परमेश्वर से चैट करें:** अपने चीर या मोजे लें और एक-दूसरे को अपने सभी हाथों को एक साथ बांधने में मदद करें। आपको एक परिवार के रूप में जीवन की दौड़ को चलाने का अवसर देने के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

# दिन 2

## सक्रिय बने



### व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा कोर्स इकट्ठा करें जिसमें कुछ मोड़ शामिल हैं। एक 'व्हीलबैरो' दौड़ को जोड़ियों में काम करें पाठ्यक्रम में बढ़ने के लिए। प्रत्येक टीम के समय का आकलन करें। स्थानों को स्वेप करें और इसे फिर से करें।



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### आराम करें और बात करें



### दौड़ को दौड़े पूरा करने के लिए

- एक समय के बारे में बताये जब आपने कुछ छोड़ दिया और पूरा नहीं किये। ऐसा क्यों हुआ?

पढ़ें प्रेरितों 20:24।

आप कब तक अपनी सांस पकड़ कर रख सकते हैं? प्रत्येक व्यक्ति एक समय का अनुमान लगाते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बारी लेते हैं। प्रयास के दौरान परिवार के बाकी सदस्य हौसला बढ़ाते हैं। सुरक्षित रहे!

- क्या यह लक्ष्य समय के करीब और अधिक कठिन हो गया?
- दौड़ को कभी कभी क्या मुश्किल बनाता है? हमें दौड़ में क्या रोक सकता है या देरी कर सकता है?

मैराथन और जॉन अखवारी के बारे में पढ़ें

**परमेश्वर से चैट करें:** जब आपका परिवार इस सप्ताह दौड़ में दौड़ते हैं, दूसरों के साथ यीशु की कहानी साझा करने के अवसरों के बारे में बात करें। एक साथ परमेश्वर से प्रार्थना करें कि आप को साहस और आत्मविश्वास दें।



### वैश्विक सिट-अप चुनौती

- 90 सेकंड में आपका परिवार कितने बार सिट-अप्स कर सकते हैं?

परिवार के सदस्य के रूप में प्रत्येक 90 सेकंड में कई सिट-अप्स कर सकते हैं। परिवार के कुल स्कोर का मिश्रण करें।

अपने परिवार के स्कोर इनपुट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

### आराम करें और बात करें



### पुरस्कार जीतने के लिए दौड़े

- कैसे यह जानना की वहाँ एक पुरस्कार है हमारी दौड़ को दौड़ने के लिए बदलता है?

पढ़ें [1 कुरिन्थियों 9:24](#)।

- हमारा जीवन कैसे एक लंबी दौड़ की तरह है?
- आपको दौड़ दौड़ने में क्या मदद करता है?

जीवन की दौड़ अन्य दौड़ से अलग है। यहाँ सिर्फ एक विजेता नहीं है। हर जो दौड़ते रहते हैं और दौड़ पूरा करते हैं, वे परमेश्वर के अनुमोदन और अनन्त जीवन का पुरस्कार पाते हैं। इसलिए, हमें जीवन की दौड़ को दौड़ने और अच्छी तरह से पूरा करने के लिए जारी रखना चाहिए।

**परमेश्वर से चैट करें:** आपके स्थानीय समुदाय के बारे में सोचें। आशा की जरूरत अभी किसे है? इस व्यक्ति के साथ साथ 'भागने' की योजना बनाएं। उनके लिए एक साथ प्रार्थना करें।

# मैराथन

1968 मेक्सिको ओलंपिक में, तंजानिया के जॉन स्टीफन अखवारी ने 42 किलोमीटर मैराथन को अच्छी तरह से शुरू किया। मंजिल के आधे रास्ते पर वह जोर से गिरा और उसके घुटने और कंधे टूट गए। क्या वह रुक गया और हार मान गया? नहीं, वह दौड़ते रखा, भले ही वह दौड़ नहीं जीत सका। वह भाग रहा था जब सूरज डूब रहा था और श्रृंखला अंधेरा हो गया। वह अकेले ही भाग रहा था। वह जब और अधिक नहीं भाग सका तो चलने लगा। विजेताओं को उनके पदक प्राप्त होने के बाद भी वह दौड़ते रहा। वह स्टेडियम में दौड़ा और फिनिश लाइन को पार किया वहा कुछ शेष दर्शकों ने उसकी सराहना की। वह दौड़ को पूरा करने के लिए भागा।

दौड़ पूरा होने के बाद उससे पूछा गया कि वह क्यों दौड़ रहा था जब उसे जीतने का कोई मौका नहीं था। उन्होंने उत्तर दिया, “मेरे देश ने मुझे 5000 मील की दूरी से बस दौड़ शुरू करने के लिए नहीं भेजा, उन्होंने मुझे 5000 मील की दूरी से इसे खत्म करने के लिए भेजा।”



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

यह कहानी आपको अपनी दौड़ दौड़ने के लिए कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार जॉन स्टीफन अखवारी की तरह साहस और दृढ़ता कैसे दिखा सकते हैं?



# सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबल में यहाँ पर पा सकते हैं प्रेरितों 20:24 और 1 कुरिन्थियों 9:24 (एनआईवी)।

## बाइबल वचन — (एनआईवी)

प्रेरितों 20:24

परन्तु मैं अपने प्राण को कुछ नहीं समझता: कि उसे प्रिय जानूं, वरन यह कि मैं अपनी दौड़ को, और उस सेवाकार्ड को पूरी करूं, जो मैं ने परमेश्वर के अनुग्रह के सुसमाचार पर गवाही देने के लिये प्रभु यीशु से पाई है।

1 कुरिन्थियों 9:24

क्या तुम नहीं जानते, कि दौड़ में तो दौड़ते सब ही हैं, परन्तु इनाम एक ही ले जाता है तुम वैसे ही दौड़ो, कि जीतो? इस तरह से भागे की पुरस्कार प्राप्त करने के लिए।

## लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

हर दिन बहुत सारी सब्जियां खाएं। विशेषज्ञों का सुझाव है कि प्रत्येक दिन पांच या अधिक हिस्सा (मुट्ठी) हों।



# 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](mailto:info@family.fit) पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

*family.fit* टीम



## 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