

گہرائی میں جانا — ہفتہ 8

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع ناممکن کام کرتا ہے!

www.family.fit



3 دن

خُدا ہمیں بچانے
کے لیے پیار کرتا
ہے

آئینہ
وارم اپ

وزن کے ساتھ
اُٹھک بیٹھک

اُٹھک بیٹھک ٹیگ

آیات پڑھیں اور
بوٹل کا سخت
ڈھکن کھولیں

اَلجہی بونی

2 دن

اپنے آپ کو بچانا
ناممکن ہے

اٹوٹ دائرہ

تتلی
اُٹھک بیٹھک

اُٹھک بیٹھک / پُش
اپ طباتا

آیات پڑھیں اور اشیا
کے ساتھ چیلنج
کریں

مجھے ضرورت
ہے، مجھے
ضرورت ہے

1 دن

اچھا ہونا کافی نہیں
ہے

ریلے

پارٹنر اُٹھک
بیٹھک

بے ترتیب چیلنج

آیات پڑھیں اور
ایک چیک لسٹ
لکھیں

ایک گٹھے پر
چیونٹیاں

مرقس

31- 17 :10



وآرم اپ



حرکت کریں



چیلنج



نتلاش کریں



کھیلیں

شروع کرنا

اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شنیر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **familyfit#** یا **familyfitnessfaithfun@** کے ساتھ ٹیگ کریں۔

- کسی دوسرے خاندان کے ساتھ **family.fit** کریں

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔



اس وسائل کو استعمال کرنے سے پہلے اہم معاہدہ

آپ اس مواد کا استعمال کرنے سے پہلے ہماری شرائط سے اتفاق کریں جو کہ ویب سائٹ <https://family.fit/terms-and-conditions> پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہو نگے۔ اگر آپ ان شرائط و ضوابط یا ان شرائط و ضوابط کے کسی بھی حصہ سے متفق نہیں ہیں تو آپ کو اس وسائل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



ریلے

جب ہر ایک جمپنگ جیک کرتا ہے تو ، ایک شخص کمرے یا صحن کی دور کی طرف بھاگتا ہے ، کوئی چیز اٹھاتا ہے اور بھاگ کر واپس آتا ہے۔ وہ ریلے جاری رکھنے کے لیے کسی اور کو چیز دیتے ہیں۔ اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ ہر ایک کی باری نہ ہو جائے۔

آرام، پھر ایک اور ریلے کریں جبکہ ہر کوئی سپیڈ سکیٹرز کرتا ہے۔



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

مندرجہ ذیل قوانین کے مثبت اور منفی پہلوؤں کے بارے میں بات کریں۔

گہرائی میں جائیں: آپ کس طرح سوچتے ہیں کہ کوئی شخص اچھا ہے؟



پارٹنر اُٹھک بیٹھک



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی پیٹھ پر لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کو گھٹنوں کی طرف موڑتے ہوئے "اُٹھک بیٹھک" کریں۔ شروع کرنے والی پوزیشن میں واپس جائیں۔

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ پانچ اُٹھک بیٹھک کریں اور مقامات تبدیل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

مشکل بنائیں: پانچ یا اس سے زیادہ راؤنڈ کریں۔



بے ترتیب چیلنج

کاغذ کے ٹکڑے پر 1-10 تک نمبر لکھیں اور انہیں
ٹوپی یا کٹوری میں ڈال دیں۔

ہر شخص ایک کاغذ چنتا ہے اور اگلے شخص کو ٹیپ
کرنے سے پہلے کاغذ پر لکھی ہوئی تعداد کے مطابق
اُٹھک بیٹھک کرتا ہے۔

تمام کاغذات واپس کنٹینر میں رکھیں۔ تین راؤنڈ کریں۔
ہر بار ورزش کو تبدیل کریں یا مزہ کی حرکات کو بھی
شامل کریں۔



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

مشکل بنائیں : چار یا اس سے زیادہ راؤنڈ کریں۔



اچھا ہونا کافی نہیں ہے

بائبل میں سے مرقس 10 : 17 - 31 پڑھیں۔

اگر آپ کو بائبل کی ضرورت ہے تو
<https://bible.com> پر جائیں یا اپنے فون پر بائبل
 ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

یسوع نے مسلسل اپنے شاگردوں کی سوچ کو بڑھایا۔
 ان آیات میں یسوع ایک امیر، مذہبی آدمی سے ملتا ہے
 اور ہمیں خُدا کی بادشاہی کے بارے میں اہم سچائیوں
 کی تعلیم دیتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 10 : 17 - 31

اور جب وہ باہر نکل کر راہ میں جا رہا تھا تو ایک
 شخص دوڑتا ہوا اُس کے پاس آیا اور اُس کے آگے
 گھٹنے ٹیک کر اُس سے پوچھنے لگا کہ اے نیک اُستاد
 میں کیا کروں کہ ہمیشہ کی زندگی کا وارث بنوں؟۔

سُوع نے اُس سے کہا تُو مجھے کیوں نیک کہتا
 ہے؟ کوئی نیک نہیں مگر ایک یعنی خُدا۔ تُو حُکموں
 کو تو جانتا ہے۔ خُون نہ کر۔ زنا نہ کر۔ چوری نہ کر

- جُھوٹی گواہی نہ دے - فریب دے کر نُقصان نہ کر -
اپنے باپ کی اور ماں کی عزت کر۔

اُس نے اُس سے کہا آے اُستاد میں نے لڑکپن سے ان
سب پر عمل کیا ہے۔

یسوع نے اُس پر نظر کی اور اُسے اُس پر پیار آیا اور
اُس سے کہا ایک بات کی تُجھ میں کمی ہے - جا جو
کُچھ تیرا ہے بیچ کر غریبوں کو دے - تُجھے آسمان پر
خزانہ ملے گا اور آکر میرے پیچھے ہو لے۔ اس بات
سے اُس کے چہرے پر اُداسی چھا گئی اور وہ غمگین
ہو کر چلا گیا کیونکہ بڑا مالدار تھا۔

²³ پھر یسوع نے چاروں طرف نظر کر کے اپنے
شاگردوں سے کہا دولت مندوں کا خُدا کی بادشاہی میں
داخل ہونا کیسا مُشکل ہے!۔

شاگرد اُس کی باتوں سے حیران ہوئے - یسوع نے پھر
جواب میں اُن سے کہا بچو! جو لوگ دولت پر بھروسا
رکھتے ہیں اُن کے لئے خُدا کی بادشاہی میں داخل ہونا
کیا ہی مُشکل ہے!۔ اُونٹ کا سوئی کے ناکے میں سے
گُذر جانا اس سے آسان ہے کہ دولت مند خُدا کی بادشاہی
میں داخل ہو۔ وہ نہایت ہی حیران ہو کر اُس سے کہنے
لگے پھر گون نجات پا سکتا ہے؟۔

یسوع نے اُن کی طرف نظر کر کے کہا یہ آدمیوں سے
تو نہیں ہو سکتا لیکن خُدا سے ہو سکتا ہے کیونکہ خُدا
سے سب کُچھ ہو سکتا ہے۔

پطرس اُس سے کہنے لگا دیکھ ہم نے تو سب کُچھ
چھوڑ دیا اور تیرے پیچھے ہو لئے ہیں۔

یسوع نے کہا میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ ایسا کوئی
نہیں جس نے گھر یا بھائیوں یا بہنوں یا ماں یا باپ یا
بچوں یا کھیتوں کو میری خاطر اور انجیل کی خاطر
چھوڑ دیا ہو۔ اور اب اس زمانہ میں سو گنا نہ پائے۔
گھر اور بھائی اور بہنیں اور مائیں اور بچے اور کھیت
مگر ظلم کے ساتھ۔ اور آنے والے عالم میں ہمیشہ کی
زندگی۔ لیکن بُہت سے اول آخر ہو جائیں گے اور آخر
اول۔

بحث کریں:

مرقس 10: 17 - 31 پڑھیں۔

چیزوں کی ایک چیک لسٹ لکھیں جو ایک اچھا طالب
علم یا کارکن کرتا ہے۔ آیات 17-22 پڑھیں۔ ان میں
سے ایک چیک لسٹ کو اُس آدمی کے لیے لکھیں جو
یسوع سے ملا۔

• اُس نے کیا صحیح کیا اور کیا غلط کیا؟

ہم میں سے کوئی بھی کامل زندگی بسر نہیں کر سکتا
ہے۔ خدا کے سوا کوئی بھی 'اچھا' نہیں ہے!

خدا سے بات کریں: آپ ان غلط کاموں کے بارے میں
سوچیں جن سے دوسروں کو تکلیف ہوئی ہے۔ خدا سے
معافی مانگیں۔ خُدا کا شکر کریں کہ وہ اچھا ہے!



ایک گٹھے پر چیونٹیاں

ہر کوئی 'لاگ' (ایک لائن، لاگ ان یا بینچ) پر کھڑا ہے۔ مقصد ترتیب کو ریورس کرنا ہے لیکن اس دوران گرنے سے بچنا بھی ہے۔ مل کر کام کریں تاکہ سب کامیاب ہوں۔ ٹائمر سیٹ کریں۔ دوبارہ کریں اور اپنے وقت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

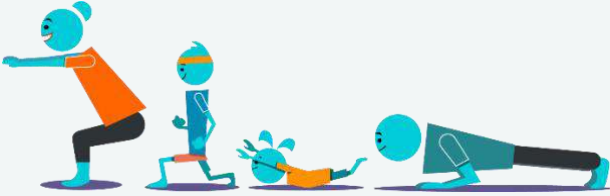
A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white Urdu text.

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



اٹوٹ دائرہ



ہر ایک ہاتھ تھامے ہوئے ایک دائرے میں کھڑا ہو۔
ایک ساتھ یوں کریں:

• 5 مرتبہ اسکو اٹس

• 5 لنجز

• 5 سپر مین ہولڈ

• 10 پُش اپ

دہرائیں۔ دائرے کو توڑنے کی کوشش نہ کریں۔



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کے لیے خود سے کیا کرنا مشکل ہے؟

گہرائی میں جائیں: ایسا کیا ہے جو آپ کو کرنا ناممکن لگتا ہے؟



تتلی اُٹھک بیٹھک

اپنی کمر پر اپنے پاؤں کے نچلے حصوں کو جوڑتے ہوئے اور گھٹنوں کو باہر کیطرف کر کے لیٹیں — ایک تتلی کی مانند اپنے پاؤں زمین پر رکھتے ہوئے پانچ بار اُٹھک بیٹھک کرنے کی کوشش کریں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ یا اس سے زیادہ کرو۔



اُٹھک بیٹھک/ پُش اپ طباتا



تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 سیکنڈز کے لئے اُٹھک بیٹھک کریں، پھر 10 سیکنڈز کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے پُش اپ کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ اُٹھ راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: 20 سیکنڈ کے لئے تعداد میں اضافہ کریں۔



اپنے آپ کو بچانا ناممکن ہے

مرقس 10: 23 - 26 پڑھیں۔

آپ کے گھر کے ارد گرد پانچ مختلف سائز کی اشیاء جمع کریں۔ دیکھیں کہ کیا آپ انہیں کسی چھوٹے سوراخ یا سوئی کی 'آنکھ' کے ذریعے فٹ کر سکتے ہیں۔

- آپ کو ایک اونٹ کو اس میں فٹ کرنے کے لئے کیا کرنا پڑے گا؟

یہ ناممکن ہے ، ہے نا؟ یہ ہمارے بارے میں ایک بہت بڑی تصویر ہے جو کافی نیک ہونے کے وسیلے سے خُدا کی بادشاہی میں داخل ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔

خدا سے بات کریں: کچھ اچھی چیزیں لکھیں جن پر آپ ایک خاندان کے طور پر فخر کرتے ہیں۔ ان باتوں کو استعمال کر کے خُدا کی بادشاہی میں داخل ہونا آپ کے لیے ناممکن ہے۔ خُدا سے پوچھیں کہ وہ کیا چاہتا ہے یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کرے۔



مجھے ضرورت ہے، مجھے ضرورت ہے

ایک شخص کھیل میں راہنمائی کرتا ہے۔ وہ چلاتے ہیں، "مجھے ضرورت ہے، مجھے ایک گیند کی ضرورت ہے۔" ہر کوئی ایک گیند کو تلاش کرنے کے لئے چلتا ہے۔ جو کوئی سب سے پہلے چیز واپس لاتا ہے ایک پوائنٹ جیت جاتا ہے۔ عام گھریلو اشیاء مانگتے ہوئے کھیل کو جاری رکھیں۔

چند راؤنڈز کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔ زیادہ قیمتی اشیاء کے لئے پوچھیں، جیسے پیسہ، فون، گھڑیاں، یا کینڈی۔ اگر آپ ان چیزوں کو لانے والے اولین فرد ہیں تو ان اشیاء کے لئے پانچ پوائنٹس حاصل کریں گے۔



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

بحث کریں:

زیادہ قیمتی چیزوں کو ڈھونڈنا اور ان کو دینا کس طرح کا تھا؟ کیا اس نے کچھ تبدیل کیا؟

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

اپنے ساتھ پانی لے کر جائیں اور
جب بھی پیاس لگے تو کچھ پی
لیں۔



آئینه وارم اپ

ایک پارٹنر کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ایک شخص اونچے گھٹنوں کی دوڑ ، اسکواٹس ، سپرمین ، لنجز اور اسی طرح کی ورزشوں کا فیصلہ کرتا ہے۔ دوسرا شخص آئینے کے طور پر کام کرتا ہے اور اعمال کی پیروی کرتا ہے۔

60 سیکنڈ کے بعد کردار تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے اس ہفتے اپنی مدد کرنے کے لئے کسی سے کیا پوچھا؟

گہرائی میں جائیں: کیا آپ کے لئے کسی سے مدد مانگنا آسان ہے یا مشکل؟



وزن کے ساتھ اٹھک بیٹھک



اپنے گھر کے ارد گرد کسی چیز کو تلاش کریں جس کا کچھ وزن ہے جیسے پانی کی بوتل، کھلونا، یا کچھ اور جسے آپ پکڑ سکتے ہیں۔

اپنے سینے کے قریب وزن رکھتے ہوئے پانچ اٹھک بیٹھک کریں۔ جب آپ بیٹھیں تو اپنے عضلات کے کھچاؤ کو یقینی بنائیں!
آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

مشکل بنائیں: پانچ یا اس سے زیادہ راؤنڈ مکمل کریں۔



اُٹھک بیٹھک ٹیگ



ایک جگہ تلاش کریں جہاں آپ سب دوڑ سکتے ہوں۔
ایک شخص 'ٹیگر' ہے جو ہر کسی کا ٹیگ کرنے کے
پیچھا کرتا ہے۔ جب کسی کو ٹیگ کیا جاتا ہے، تو وہ
رُکتا اور تین اُٹھک بیٹھک کرتا ہے۔ پھر وہ نئے ٹیگر
بن جاتے ہیں۔

تین منٹ کے لئے کھیلیں یا جب تک سب لوگ تھک
نہیں جاتے۔

مشکل بنائیں: پانچ منٹ کے لئے کھیلیں۔

خدا ہمیں بچانے کے لیے پیار کرتا ہے

مرقس 10: 24 - 31 پڑھیں۔

ایک مضبوطی سے بند کی ہوی بوتل یا جار حاصل کریں۔ خاندان میں سب سے کم عمر شخص اسے کھولنے کی کوشش کریں۔ اگر وہ ایسا نہیں کر سکتے تو انہیں اگلے شخص سے مدد مانگنی چاہیے۔

اگرچہ ہمارے لیے خود کو بچانے کے لیے ناممکن ہے، خدا ہمیں بچا سکتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم عاجزی کے ساتھ درخواست کریں کہ وہ ہمارے لئے ایسا کرے۔ ابھی کریں!

خدا سے بات کریں: خداوند یسوع، میں ہر وقت نیک ہو کر خود کو نہیں بچا سکتا۔ میں ناکام ہوتا رہتا ہوں۔ مجھے اپنے بچاؤ کے لئے آپ کی ضرورت ہے۔ میں آپ پر بھروسہ کرتا ہوں۔



الجهی بوئی

کندھے سے کندھا ملا کر ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو استعمال کریں اور دوسرے شخص کے دائیں ہاتھ کو پکڑیں۔ بائیں ہاتھ کے ساتھ بھی ایسا ہی کریں۔ اپنے آپ کو چھڑانے کے لئے مل کر کوشش کریں، ہر وقت ہاتھ جڑے رہنے چاہئیں۔



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

پلاسٹک کی خالی بوتلوں کو ری
سائیکل کر کے ماحول کی مدد
کریں۔

اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا جاتا ہے۔ اس کے دوران لمبے سانس لئے جاتے ہیں اور یہ خون کے بہاؤ کو مناسب کرتا ہے۔ وارم اپ کے دوران ہلکی موسیقی لگائیں اور ہنسی مذاق اور مزہ کریں۔ 3-5 منٹ کے لئے مختلف قسم کی نقل و حرکت کریں۔

کھچاؤ کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتا ہے اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جا سکتے ہیں۔ شروع میں صرف طریقہ کار پر زیادہ توجہ دیں چاہے حرکت اتنی تیزی سے نہ ہو پائے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اس میں تیزی آتی جائے گی۔

سخت اور پُر جوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔ پانی کا گھونٹ لیں۔

دوسرے لوگوں کو ورزش کے انداز میں تبدیلی کرنے کے لئے کوئی اشارہ استعمال کریں۔ آپ اشاروں کے لئے مختلف انداز مثلاً ہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جا سکتے ہیں۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

گول — حرکات کا ایک مکمل سیٹ جو دہرایا جائے گا۔

دہرائی — ایک چکر میں کتنی بار ایک حرکت دہرائی جائے گی۔

مزید معلومات

ویب اور ویڈیوز

[family.fit](#) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](#) سے تلاش کریں۔



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو family.fit کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

آپ family.fit کے تمام حصے ہماری ویب سائٹ <https://family.fit> پر تلاش کر سکتے ہیں۔

اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہوگی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی قیمتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ family.fit سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوئے ہیں تو اس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ ہفتہ وار ای میل کے طور پر family.fit حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہاں سبسکرائب کر سکتے ہیں:

[./https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit