

گہرائی میں جانا — ہفتہ 9

# family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع ہماری ضروریات کو پورا کرتا  
ہے!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



3 دن

2 دن

1 دن

یسوع جواب دینے  
کے لیے تیار ہے

یسوع ہمیں سنتا  
ہے

کسی بھی وقت  
یسوع کو پکاریں

مرقس 10  
46 - 52

ریچھ اور کیکڑا  
چال

ستارا مچھلی

سپیڈ بال



وآرم اپ

کوہ پیمائی اور پکڑ

پارٹنر کوہ پیما

کوہ پیما



حرکت کریں

5 , 10 , 15 , 20

یکے بعد  
دیگرے اسکواٹس

طباتا چیلنج



چیلنج

آیات پڑھیں اور  
مدد کرنے کے  
طریقوں کے متعلق  
سوچیں

آیات پڑھیں اور  
خفیہ آواز کی  
شناخت کریں

آیات پڑھیں اور  
چیلنج دیں



نتلاش کریں

سوک باسکٹ بال

ہم مل کر جاتے ہیں

ہم سب مل کر مقابلہ  
کر سکتے ہیں



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۔



## سپیڈ بال

ایک گیند تلاش کریں۔ ہر کوئی خالی جگہ پر دوڑتا ہے اور گیند کو ایک دوسرے کی طرف پکڑنے کے لئے پھینکتا ہے۔ جب کوئی بال گرا دیتا ہے تو اسے چھاسکوٹس یا تین برپی کرنی ہیں۔



[https://youtu.be/\\_wb5lwu1pbQ](https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ)

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کب آپ کسی مشہور شخص کو دیکھ کر کسی بڑے ہجوم میں شامل ہوئے ہیں؟

**گہرائی میں جائیں:** جب آپ مشہور لوگوں یا ٹیموں کو دیکھتے ہیں تو آپ کا کیسا ردعمل ہوتا ہے؟

## کوہ پیما



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ ایک گھٹنے کو اپنی کوہنیوں کی طرف بڑھائیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

50 دفعہ دہرائیں۔ ہر 10 کے بعد آرام کریں۔



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

آسان بنائیں: تعداد کو 20 یا 30 تک کم کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد 80 یا 100 تک بڑھائیں۔



## طباتا چیلنج

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے ہی جگہ پر دوڑیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

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



## کسی بھی وقت یسوع کو پکاریں

بائبل میں سے مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

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

یسوع یروشلم کی راہ پر تھا۔ جب وہ جا رہا تھا، یسوع اور اُس کے شاگرد یریحو کے قریب ایک نابینا شخص سے ملے جو مانگنے والا تھا۔ اندھا برتمائی یسوع کو مدد کے لیے پکارتا ہے — یہاں تک کہ جب دوسرے اُسے خاموش رہنے کے لیے کہتے ہیں۔ یسوع رک جاتا ہے اور اس کی گہری ضرورت کا جواب دیتا ہے۔

### بائبل کا حوالہ — مرقس 10: 46 - 52

اور وہ یریحو میں آئے اور جب وہ اور اُس کے شاگرد اور ایک بڑی بھیڑ یریحو سے نکلتی تھی تو تمائی کا بیٹا برتمائی اندھا فقیر راہ کے کنارے بیٹھا ہوا تھا۔ اور یہ سن کر کہ یسوع ناصری ہے چلا چلا کر کہنے لگا اے ابن داؤد! اے یسوع! مجھ پر رحم کر۔

اور بُہتوں نے اُسے ڈانٹا کہ چُپ رہے مگر وہ اور بھی زیادہ چلایا کہ اے ابن داؤد مجھ پر رحم کر!۔

یسوع نے کھڑے ہو کر کہا اُسے بلاؤ۔

پس انہوں نے اُس اندھے کو یہ کہہ کر بلایا کہ خاطر جمع رکھ۔ اٹھ وہ تجھے بلاتا ہے۔ وہ اپنا کپڑا پھینک کر اچھل پڑا اور یسوع کے پاس آیا۔

تُو کیا چاہتا ہے کہ میں تیرے لئے کروں؟ یسوع نے اُس سے کہا۔

اندھے نے اُس سے کہا اے ربّونی! یہ کہ میں بینا ہو جاؤں۔

یسوع نے اُس سے کہا جا تیرے ایمان نے تجھے اچھا کر دیا۔ وہ فی الفور بینا ہو گیا اور راہ میں اُس کے پیچھے ہو لیا۔

## بحث کریں:

ہر کوئی فرش یا ایک کرسی پر ٹانگوں کو موڑ کر بیٹھتا ہے۔ نوٹ کریں کہ ہر شخص کو ہاتھوں کا استعمال کئے بغیر کھڑے ہونے کے لئے کتنا وقت لگے گا، پانچ بار تالیاں بجائیں اور "یسوع، ابن داؤد" چلائیں۔

سب سے تیز کون تھا؟

جب برتمائی نے یسوع کو "ابن داؤد" کہا، تو وہ کہہ رہا تھا کہ وہ یقین کرتا ہے کہ یسوع مسیح ہے۔ یہودی

مسیح کی آمد کے منتظر تھے جو لوگوں کو اُن کے  
گناہ سے نجات دلائے گا۔

آپ یسوع کو کیا کہہ کر بُلائیں گے؟

خدا سے بات کریں: خاموش دعا میں وقت گزاریں۔  
یسوع کو دیکھ کر بھیڑ میں خود کی تصویر بنائیں۔  
باری باری اپنے ردعمل کو بیان کرنے کے لئے ایک  
جملہ بولیں۔ یسوع کی موجودگی کے لئے اُسکا شکریہ  
ادا کریں۔



## ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں

ایک پارٹنر کے ساتھ فرش پر کمر سے کمر ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ لٹک کر اب اپنی کمروں اور بازوؤں کو جوڑتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ ایک دوسرے کے خلاف دھکا دینے میں مدد ملے گی۔



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

**مشکل بنائیں:** ایک دوسرے سے جڑے ہوئے گھر کے ارد گرد اشیاء لینے کی کوشش کریں!

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال  
کے وقت کو کم کریں۔



## ستارا مچھلی

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص ٹانگوں کو کھول کر ایک پلانک پوزیشن بناتا ہے۔ دوسرا شخص ٹانگوں پر چھلانگ لگاتا ہے، ایک ٹانگ ایک وقت میں اور شروع کی طرف واپس آتا ہے۔ 10 بار دہرائیں اور پھر مقامات کو تبدیل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/20HcA\\_-iK\\_k](https://youtu.be/20HcA_-iK_k)

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

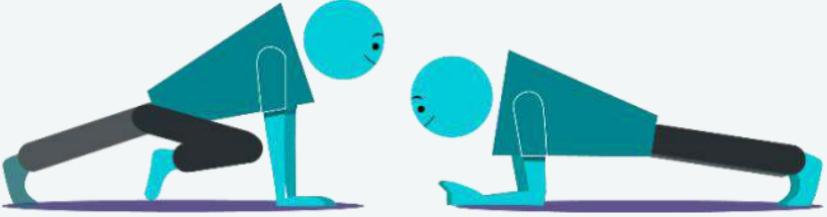
ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو آواز سنانے کے لئے جدوجہد کرنی پڑی۔

**گہرائی میں جائیں:** ہماری برادری میں کس کی آوازیں زیادہ سننے کی ضرورت ہے؟

## حرکت کریں



## پارٹنر کوہ پیما



جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص 10 دفعہ کوہ پیمائی کرے جبکہ دوسرا شخص پلانک پوزیشن میں آجائے۔ پوزیشن تبدیل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



## یکے بعد دیگرے اسکوٹس



ایک ساتھی کے ساتھ بیک ٹو بیک کھڑے ہو جائیں۔ ایک دوسرے کی طرف جھکیں اور 90 ڈگری اسکوٹ پوزیشن پر آجائیں۔ اس پوزیشن کو برقرار رکھیں اور ایک دوسرے کے سر کے اوپر سے گیند پاس کریں۔ دیکھیں کہ آپ اسے 30 سیکنڈ میں کتنی بار پاس کرسکتے ہیں۔

آرام کریں اور دہرائیں۔

تین راؤنڈ کریں۔ ہر راؤنڈ گزرنے کے بعد گیند کی تعداد میں اضافہ کرنے کی کوشش کریں



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



## یسوع ہمیں سنتا ہے

مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

ہر شخص خفیہ طور پر ایک ایسی چیز کو ڈھونڈتا ہے جو آواز پیدا کرتی ہے۔ آنکھیں بند کر کے ایک دائرہ میں بیٹھیں۔ اب باری باری ہر ایک چیز کی آواز سنیں۔

کیا آپ ہر ایک کی شناخت کر سکتے ہیں؟

برتمائی کافی شور کر رہا تھا اور بے شمار لوگوں نے اُسے خاموش رہنے کے لیے کہا تھا! لیکن وہ اور بھی زیادہ زور سے چلایا۔ جب ہم اس کو پکارتے ہیں تو یسوع ہماری سنتا ہے - ہمارے چیخ و پکار سے ہماری سرگوشی تک۔

آپ کو کس طرح کی مدد کے لئے یسوع کی ضرورت ہے؟

**خدا سے بات کریں:** خدا کو سرگوشی میں اپنے گھر والوں کی ضروریات بتائیں۔ رکیں اور اونچی آواز میں ، آپ کو سننے پر اُس کا شکریہ ادا کریں۔



## ہم مل کر جاتے ہیں

ایک دوسرے کے آمنے سامنے لائن میں کھڑے ہوں۔ ایک کیڑا یا نایلان کی جراب کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے اور دائیں بائیں کھڑے شخص کے ٹخنوں کو باندھیں۔ (ہر سرے پر موجود لوگوں کے باہر والے پاؤں آزاد ہوں گے۔)

ایک ٹیم کے طور پر مل کر کام کرتے ہوئے نقطہ آغاز سے شروع کر کے تیزی سے نقطہ اختتام تک جائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ منسلک رہیں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔

تین راؤنڈ کریں۔ ہر بار تیز تر کرنے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔ ہر دن اسکرینوں پر نظر لگانے والے گھنٹوں کی تعداد کو محدود کریں۔



## ریچھ اور کیکڑا چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں۔ پانچ چکر مکمل کریں۔

**ریچھ واگ** - چہرہ نیچے کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔

**کیکڑا واگ** - چہرہ اوپر کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔



[https://youtu.be/HE9IjmzwB\\_A](https://youtu.be/HE9IjmzwB_A)

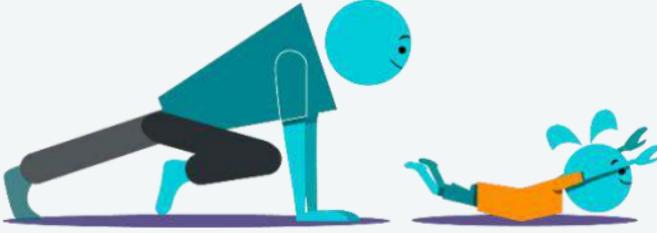
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے کب کچھ موصول کیا جو بالکل وہی تھا جو آپ کی ضرورت تھی؟ یہ ایک تحفہ، مشورہ، مدد ہو سکتے ہیں...

**گہرائی میں جائیں:** صرف صحیح وقت پر آپ کو واقعی ضرورت کی کوئی چیز حاصل کرنا کیوں ضروری تھا؟



## کوه پيمائى اور پکڑ



10 بار کوه پيمائى کریں پھر 10 سيکنڈ کے لئے فرش پر بازوں اور ٹانگوں کے ساتھ ایک سپرمين پوزيشن بنائیں۔

وقفے کے بغير پانچ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

آسان بنائیں: صرف پانچ سيکنڈ کے لئے سپرمين ہوٹڈ کریں۔



5 ,10 ,15 ,20



'ہائی فائیو' کے ساتھ شروع کریں پھر کریں:

- 20 جمپنگ جیک
- 15 سپیڈ سکیٹرز
- 10 کرسی ٹپس
- 10 سٹ اپس

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم.

ان کے درمیان آرام کئے بغیر تین راؤنڈ کریں. سب کا وقت نوٹ کریں.

**مشکل بنائیں:** راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں.



## یسوع جواب دینے کے لیے تیار ہے

مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

ہجوم بدل گیا۔ وہ برتمائی کو چیننے سے روکنا چھوڑ کر اُس کی حوصلہ افزائی کرنے لگے۔ خاطر جمع رکھو۔ اُٹھو توجھے بُلاتا ہے۔ اس لیے وہ اُمید سے بھرا ہوا، اُچھلنے لگا، اور یسوع نے اُس کو شفا دی۔

اپنی کمیونٹی میں کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جو ضرورت میں ہے۔ ان کی مدد کرنے کے لئے سوچیں۔

کیا آپ کا خاندان اسکی ضرورت کا جواب دے سکتا اور ان کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے؟

کیا ہم جواب دینے کے لئے "اچھل رہے" ہیں؟

کیا ہم کسی اور کو بھی اسے ڈھونڈنے کا اشارہ کر سکتے ہیں؟ "وہ تمہیں بلا رہا ہے!"

**خدا سے بات کریں:** خداوند ہمیں ہمارے ارد گرد کے لوگوں کی ضروریات کو محسوس کرنے اور جواب دینے میں مدد کرے۔



## سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے ہتھیاروں کو ہدف کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ شوٹنگ کے لئے تین مقامات کا انتخاب کریں۔ ہر ایک کونشانہ لگانے کے لئے تین موقعے ملیں گے۔ فاتح کو تلاش کرنے کے لئے کامیاب شاٹس کی تعداد شمار کریں۔

دوبارہ کھیلیں اور شاٹس لینے والے شخص کو آنکھوں پر پٹی باندھ دیں۔



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

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
کچھ سوشل میڈیا اکاؤنٹس بند  
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](https://www.family.fit) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](https://www.family.fit) 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](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*