

گہرائی میں جانا — ہفتہ 4
یسوع — سب کو خوش آمدید کہتا
ہے!

family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد
کے لئے 7 منٹ.



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں اور اس پر بحث کریں	برپی ریلے	1 دن
مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں اور اس پر بحث کریں	ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا	2 دن
مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں اور اس پر بحث کریں	پونچھ پکڑیں	3 دن

یہ مرقس کی کہانی میں سے سفر کا ایک حصہ ہے جب ہم 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' دریافت کرتے ہیں۔ یہ بائبل میں مرقس 2: 13 - 17 میں درج ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک کھلا ذہن!

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔



دن 1

فعال بنیں



برپی ریلے

10 میٹر لمبی دوڑ کی تیاری کریں۔

یہ ریلے جوڑوں میں کریں۔ ہر ایک جوڑی میں ایک شخص برپی اور طویل چھلانگ کا ایک چکر لگاتا ہے جبکہ دوسرا شروعاتی لائن پر سپر مین ہولڈ کرتا ہے۔ پکڑیں اور باریاں تبدیل کریں۔ ہر کوئی چار سے چھ چکر مکمل کرے۔



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

آرام اور بات



یسوع کم سے کم مستحق کا خیر مقدم کرتا ہے

اس وقت کے بارے میں ایک ساتھ شئیر کریں جب آپ حیرت زدہ ہوں کہ کسی نے آپ کو نوٹ کیا۔

• انہوں نے کیا کہا یا کیا؟ آپ کو کیسے محسوس ہوا؟

مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں۔

یسوع ایک مقبول شخص تھا۔ ہجوم ہر جگہ اُس کی پیروی کرتا تھا۔ پھر بھی ، وہ ایک شخص سے بات کرنا کے لئے رُکا : ایک غیر مقبول ٹیکس جمع کرنے والے شخص لاوی کے لئے۔

• اگر آپ لاوی ہوتے آپ نے کیسا محسوس کیا ہوتا؟

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ وہ ہر روز آپ کا نوٹس لیتا ہے۔ اُس سے پوچھیں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ آپ اُن لوگوں کی جو آپ کے معمول کے گروپ میں نہیں ہیں ان پر توجہ کر سکیں اور اُن کی حوصلہ افزائی کر سکیں۔

دن 2

فعال بنیں



ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا

کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔
10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

آرام اور بات



یسوع غیر مقبول کا خیر مقدم کرتا ہے

• آپ خاندان کی پارٹی میں کسے مدعو کریں گے؟

مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں۔

لوگوں کی دو فہرستیں بنائیں: وہ جنہیں دنیا لاوی کی طرح 'ناقابل لائق' لیبل کرتی ہے، اور وہ لوگ جو 'مقبول' ہیں۔

• آپ کیوں سوچتے ہیں کہ یسوع نے ٹیکس کلکٹر کی ڈنر پارٹی کی دعوت قبول کی؟

خدا سے بات کریں: خداوند ہمیں اپنے گھر میں ہر کسی کو خوش آمدید کرنے میں مدد کرے۔

دن 3

فعال بنیں



پونچھ پکڑیں

ہر کوئی ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ پہنتا ہے جیسے پیچھے ٹکی ہوئی 'دم' ہوتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو، پانچ پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ لطف اندوز ہوں!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

آرام اور بات



یسوع ہمیں دکھاتا ہے کہ ہم واقعی میں کون ہیں

- 1 سے 10 کے پیمانے پر، آپ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں کتنے اچھے اور مستحق ہیں؟

مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں۔

جو کچھ بھی آپ کے پاس دستیاب ہے اُس کا استعمال کرتے ہوئے ہر شخص کی صحت کی جانچ پڑتال کریں (تھرومیٹر، دل کی شرح، بصری چیک، اور اسی طرح)۔

- یسوع نے کس نے کہا کہ وہ کن کی مدد کرنے کے لیے آیا ہے؟

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ وہ ہمارا استقبال کرتا ہے، حالانکہ ہم سب ٹوٹے ہوئے ہیں، گناہ سے بھرپور اور اُس کی محتاج ہیں۔ اسی طرح دوسرے لوگوں کا استقبال کرنے میں ہماری مدد کریں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو مرقس 2: 13 - 17 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 2: 13 - 17

وہ پھر باہر جھیل کے کنارے گیا اور ساری بھیڑ اُس کے پاس آئی اور وہ اُن کو تعلیم دینے لگا۔ جب وہ جا رہا تھا تو اُس نے حلفئی کے بیٹے لاوی کو محصُول کی چوکی پر بیٹھے دیکھا اور اُس سے کہا میرے پیچھے ہولے۔ پس وہ اُٹھ کر اُس کے پیچھے ہولیا۔

اور یوں ہوا کہ وہ اُس کے گھر میں کھانا کھانے بیٹھا اور بُہت سے محصُول لینے والے اور گنہگار لوگ پُسو ع اور اُس کے شاگردوں کے ساتھ کھانے بیٹھے کیونکہ وہ بُہت تھے اور اُس کے پیچھے ہو لئے تھے۔ اور فریسیوں کے فقیہوں نے اُسے گنہگاروں اور محصُول لینے والوں کے ساتھ کھاتے دیکھ کر اُس کے شاگردوں سے کہا یہ تو محصُول لینے والوں اور گنہگاروں کے ساتھ کھاتا پیتا ہے۔

پُسو ع نے یہ سُن کر اُن سے کہا تندرستوں کو طبیب کی ضرورت نہیں بلکہ بیماروں کو - میں راستبازوں کو نہیں بلکہ گنہگاروں کو بلانے آیا ہوں۔

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔



مزید معلومات

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ *family.fit* تیز سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ یہ مفت ہے!

آپ کو *family.fit* کے تمام سیشنز <https://family.fit> ویب سائٹ پر مل جائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔

[family.fit YouTube® channel](#) پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



شرائط و ضوابط

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-](https://family.fit/terms-and-conditions)

[conditions](#) پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور ان 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۔



family.fit

