

آخرى دوڑ — ہفتہ 1

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



زندگی ایک دوڑ کی طرح ہے!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

انعام جیتنے کے
لئے دوڑیں

ختم کرنے کے لئے
دوڑ دوڑیں

دوسروں کی
بھلائی کے لئے
دوڑیں

اعمال
24 :20

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں

جنکیارڈ کتا

زمین پر گریں



وآرم اپ

باری کے ساتھ
سٹ اپس

وزن کے ساتھ
اٹھک بیٹھک

بنیادی سٹ اپس



حرکت کریں

گلوبل سٹ اپس
چیلنج

پاگل گھڑی

ٹاور چیلنج



چیلنج

1 کرنٹھیوں : 24
پڑھیں اور ایک
ٹاور بنائیں

آیت دوبارہ پڑھیں
اور اپنی ساتس
روکیں

آیت پڑھیں اور 3
ٹانگوں والی دوڑ
دوڑیں



تلاش کریں

پکڑے مت جانیں

وبیل بیرو رکاوٹ
دوڑ

دلدل واک



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۔

سیزن 5 میں کیا نیا ہے



نیا family.fit مقابلہ

کیا آپ کی قوم ہمارا نیا عالمی مقابلہ جیت سکتی ہے؟ ہفتہ وار چیلنجوں میں پوائنٹس جیتیں اور اپنے ملک کو ہمارے بین الاقوامی لیڈر بورڈ کے اوپر بڑھائیں۔ ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا۔

اپنے دوستوں اور خاندان کو شامل کر کے اپنے ملک کی مدد کریں۔

ہر ہفتہ اپنے خاندان کے سکور کو اپ ڈیٹ کرنے کے لئے [یہاں](#) [کلک](#) کریں۔

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے [یہاں](#) [کلک](#) کریں۔

اسپورٹس کی روشنی

ہر ہفتہ ہم ایک مختلف کھیل اور اسے کھیلنے والے ایک متاثر کن کھلاڑی پر توجہ مرکوز کریں گے۔ کھلاڑیوں کو ڈوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی ڈوڑ ڈوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔





زمين پر گريں

جب آپ يہ سرگرمي کرتے ہيں تو کمرے يا صحن کے ارد گرد دوڑيں

ايک شخص رہنما ہوتا ہے۔ جب ليڈر جسم کے کسی حصے جيسے کہنی، گھٹنے، کمر يا کان کو پکارتا ہے تو ہر شخص جسم کا وہ حصہ زمين کے ساتھ لگائے گا۔



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

آرام كريں اور ايک ساتھ بات كريں۔

کچھ ريسوں کے بارے ميں بات كريں جن ميں آپ نے حصہ ليا ہے۔

گہرائی ميں جائیں: کسی ايسے وقت کے بارے ميں بتائیں جب آپ کے خيال ميں ريس جيتنا سب سے اہم نتيجہ نہيں تھا؟

بنیادی سٹ اپس



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں۔ ”سٹ اپ“ کرنے کے لئے اپنے جسم کو گھٹنوں کی طرف موڑیں۔ شروع کرنے والی پوزیشن میں واپس جائیں۔

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ پانچ اٹھک بیٹھک کریں اور مقامات تبدیل کریں۔ پانچ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

آسان بنائیں: تین راؤنڈ مکمل کریں۔



ٹاور چیلنج



فی جوڑی چھ کپ کے ساتھ جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنے جبکہ دوسرا پانچ سٹ اپس کرے۔ ہر دور کے بعد ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں۔ کردار تبدیل کریں۔ تین منٹ کے لئے جاری رکھیں۔ آپ کتنے 6 کپ ٹاورز تعمیر کر سکتے ہیں؟ تین منٹ کے لئے آرام کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

دوسروں کی بھلائی کے لئے دوڑیں
بائبل میں سے اعمال 20: 24 پڑھیں۔

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

پولوس رسول کہتا ہے کہ یسوع کی خدمت کرنا ایک
دوڑ میں مقابلہ کرنے کی مانند ہے۔ پولوس اس دوڑ
میں ہے۔ درحقیقت، یسوع کے تمام پیروکار ایک ہی
دوڑ میں ہیں۔ ہم زندگی کو ایک طویل دوڑ - میراتھن ،
سوچ کر یسوع کی پیروی کرنے کے بارے میں بہت
کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — اعمال 20: 24

لیکن میں اپنی جان کو عزیز نہیں سمجھتا کہ اُس
کی کچھ قدر کروں بمقابلہ اس کے کہ اپنا دور اور
وہ خدمت جو خداوند یسوع سے پائی ہے پوری
کروں یعنی خدا کے فضل کی خوشخبری دوں۔

تین ٹانگوں کچھ دوڑیں دوڑنے کے لئے ایک جگہ
تلاش کریں۔ جوڑوں میں ساتھ ساتھ کھڑے ہو جائیں۔

ہر جوڑا اپنے اندر کی ٹانگیں ایک ساتھ باندھنے کے لئے ایک کپڑا یا جراب استعمال کرتا ہے۔ اب دوڑیں! جب آپ نے اپنی دوڑ دوڑائی تو اپنے ساتھی کے بارے میں سوچنا کتنا ضروری تھا؟

اپنی زندگی کی دوڑ کے بارے میں سوچیں۔ دوڑ کس کی مانند ہے؟

اعمال 20: 24 دوبارہ پڑھیں۔

زندگی میں پولوس کا اہم کام کیا تھا؟

یسوع کی خوشخبری جاننے میں دوسروں کی مدد کرنے کے مقابلے میں پولوس زندگی کی باقی چیزوں کو کچھ بھی نہیں سمجھا تھا۔

خدا سے بات کریں: اپنے کپڑے یا جرابیں لیں اور ایک دوسرے کے ساتھ اپنے ہاتھوں کو باندھیں۔ خدا کا شکر ادا کریں کہ اُس نے آپ کو ایک خاندان کی حیثیت سے زندگی کی دوڑ مل کر دوڑنے کا موقع دیا ہے۔



دلدل واک

ایک پارٹنر تلاش کریں اور کاغذ کے دو شیٹیں لیں۔ یوں ظاہر کریں کہ زمین ایک دلدل ہے اور کاغذ کی شیٹیں واحد خشک زمین ہیں۔ کمرے یا صحن میں ایک منزل کا انتخاب کریں۔ ایک شخص فرش پر کاغذات رکھتا ہے اور منتقل کرتا ہے تاکہ دوسرے شخص کو دلدل کے پار جانے میں مدد مل سکے۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور دوسرے شخص کی محفوظ طریقے سے راہنمائی کریں۔ کون سب سے تیزی سے منزل تک پہنچا؟




<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

غور کریں:

کیا یہ مشکل تھا یا آسان؟

اپنے مقصد تک پہنچنے میں کس چیز نے مدد کی؟



لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز
سبزیاں زیادہ کھائیں.



جنکيارڈ کتا

ايک شخص فرش پريپروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بيٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر کوئی دو راؤنڈ چھلانگ لگا کر جگہوں کو تبديل کرتا ہے، اسطرح ہر کسی کو گودنے کا موقع ملتا ہے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

آرام کریں اور ايک ساتھ بات کریں۔

کيا کسی کو دوڑ مکمل کرنے پر تمغہ، ٹرافي، سرٹيفکيٹ يا ربن ملا ہے؟ اسے پکڑیں اور کہانی سنائیں۔

گہرائی میں جائیں: ايک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے ہمت ہار دی اور کچھ مکمل نہ کیا۔ ایسا کیوں ہوا؟

وزن کے ساتھ اُٹھک بیٹھک



اپنے گھر کے ارد گرد کسی چیز کو تلاش کریں جس کا کچھ وزن ہو جیسے پانی کی بوتل یا بڑی کتاب۔ اپنے سینے کے قریب وزن رکھتے ہوئے 10 اُٹھک بیٹھک کریں۔ جب آپ بیٹھیں تو اپنے عضلات کے کھچاؤ کو یقینی بنائیں! آرام کریں اور دہرائیں۔



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

آسان بنائیں: وزن کے بغیر سر انجام دیں۔
مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



پاگل گھڑی

آپ کو نمبر 1 سے 12 کے ساتھ ایک پلاسٹک کی بوتل اور علامات کی ضرورت ہوگی۔

نمبروں کو گھڑی کی طرح زمین پر رکھیں اور بوتل کو درمیان میں رکھیں۔

بوتل کو گھمانے کے لئے باری لیں پورا خاندان ان کی منتخب کردہ ورزش کرتا ہے۔ (مثال کے طور پر ، سات اسکواٹس یا تین اٹھک بیٹھک۔) پانچ منٹ کے لئے کھیلیں۔



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

آسان بنائیں: صرف تین منٹ کے لئے کھیلیں۔



ختم کرنے کے لئے دوڑ دوڑیں

اعمال 20: 24 پڑھیں۔

کتنی دیر تک آپ اپنی سانس روک سکتے ہیں؟ ہر شخص وقت کا اندازہ لگاتا ہے اور اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے باری لیتا ہے۔ اس کوشش کے دوران خاندان کے باقی افراد خوش ہوتے ہیں۔ محفوظ رہیں!

کیا جب آپ اپنے ہدف کے قریب آتے تو یہ زیادہ مشکل ہو گیا تھا؟

کونسی چیز دوڑ کو کبھی کبھی مشکل بناتی ہے؟ کونسی چیزیں ہمیں ایک دوڑ میں روکنے یا تاخیر کرنے کا سبب بن سکتی ہیں؟

اگلے صفحے پر میراتھن اور جان اسٹیفن اخوری کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: جیسا کہ آپ کا خاندان اس ہفتہ دوڑ دوڑ رہا ہے، یسوع کی کہانی دوسروں کے ساتھ اشتراک کرنے کے مواقع کے بارے میں بات کریں۔ خدا سے دلیری اور اعتماد کے لیے اکٹھے دعا مانگیں۔

میراتھن

1968ء میکسیکو اولمپکس میں تنزانیہ سے جان اسٹیفن اخوری نے 42 کلومیٹر میراتھن بخوبی شروع کیا۔ نصف راستے کے نشان پر وہ بُری طرح سے گر گیا اور اُسکے گھٹنے اور کندھے کا جوڑا تر گیا۔ کیا وہ رُک گیا اور اُس نے ترک کر دیا؟ نہیں، وہ دوڑ رہا تھا، حالانکہ وہ دوڑ جیت نہیں سکتا تھا۔ وہ سورج غروب ہونے تک دوڑتا رہا اور راستہ تاریک ہوتا گیا۔ وہ تنہا بھاگتا رہا۔ وہ چل رہا تھا کیونکہ اب وہ دوڑ نہیں سکتا تھا۔ وہ جیتنے والوں کے تمغے حاصل کرنے کے بعد بھی بھاگتا رہا۔ وہ اسٹیڈیم میں داخل ہوا اور اختتامی لائن کو عبور کیا کیونکہ چند تماشائیوں نے اُس کی تعریف کی تھی۔ وہ دوڑ ختم کرنے کے لیے بھاگ رہا تھا۔



دوڑ کے بعد اُس سے پوچھا گیا کہ وہ کیوں دوڑتا رہا
جب اُس کے پاس جیتنے کا کوئی موقع نہیں تھا۔ اس نے
جواب دیا کہ میرے ملک نے مجھے اس لئے 5000
میل نہیں بھیجا کہ صرف دوڑ کو شروع کروں، انہوں
نے مجھے 5000 میل اس لئے بھیجا کہ اس دوڑ کو
ختم کروں۔“



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

کس طرح یہ کہانی آپ کی اپنی نسل کو چلانے کے لئے
آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے؟
آپ کا خاندان جان اسٹیفن اخواری کی طرح ہمت اور
استقامت کیسے دکھا سکتا ہے؟





وبیل بیرو رکاوٹ دوڑ

ایک رکاوٹوں کی دوڑ کا انعقاد کریں جس میں کچھ موڑ بھی شامل ہوں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے رکاوٹوں کو ویل بیرو بن کر مکمل کریں۔

ہر ٹیم کا وقت نوٹ کریں۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور اسے دوبارہ کریں۔



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ہر روز بہت سے سبزیاں کھائیں۔
ماہرین کا مشورہ ہے کہ ہر روز
پانچ یا اس سے زیادہ دفع کھانا
(مٹھی بھر) کھائیں۔



موسیقی کے ساتھ حرکت کریں



کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

ایک دوڑ جیتنے کو نسی کُنجی ہے؟

گہرائی میں جائیں: کس طرح یہ جاننے کے بعد کہ آپ کو انعام ملے گا اپنی دوڑ کا انداز تبدیل کر دیتا ہے؟



گردش کے ساتھ سٹ اپس



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کو اپنے گھٹنوں کی طرف موڑ کر سٹ اپس کریں پھر دائیں طرف مڑیں اور اپنے دائیں ہپ کی طرف سے دونوں ہاتھوں سے فرش کو چھوئیں۔ واپس شروع کرنے والی پوزیشن پر جائیں اور بائیں جانب کے لئے دوبارہ کریں۔

چھ راؤنڈ مکمل کریں، تین دائیں اور تین بائیں کے ساتھ۔

پانچ راؤنڈ مکمل کریں۔

آسان بنائیں: صرف تین راؤنڈ مکمل کریں۔

گلوبل سٹ اپس چیلنج

90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سٹ اپس کر سکتا ہے؟



90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے سٹ اپس کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کے کل اسکور کو یکجا کریں۔ اپنے خاندان کا اسکور درج کرنے کے لئے یہاں کلک کریں

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے یہاں کلک کریں۔

کون سا ملک ہمارے family.fit کا چیمپئن ہو گا؟



انعام جیتنے کے لئے دوڑیں

بائبل میں سے 1 کرنتھیوں 9: 24 پڑھیں۔

بائبل کا حوالہ — 1 کرنتھیوں 9: 24

کیا آپ نہیں جانتے کہ ایک دوڑ میں تمام رنرز دوڑتے ہیں، لیکن صرف ایک ہی کو انعام ملتا ہے؟ اس طرح سے دوڑیں کہ انعام جیتیں۔

زندگی کی دوڑ دیگر دوڑوں سے مختلف ہے۔ صرف ایک فاتح نہیں ہے۔ وہ تمام جو دوڑتے رہتے ہیں اور دوڑ کو ختم کرتے ہیں، خدا کی رضامندی اور دائمی زندگی کا انعام جیتتے ہیں۔ لہذا، ایک کھلاڑی کی طرح، ہمیں زندگی کی دوڑ دوڑنے اور اچھی طرح ختم کرنے کے لئے ثابت قدم رہنا ضروری ہے۔ آپ کی زندگی کس طرح سے ایک طویل دوڑ کی طرح ہے؟

کونسی چیر دوڑ دوڑنے میں آپ کی مدد کرتی ہے؟ ایک ٹاور کی تعمیر کے لئے گھر میں اشیاء تلاش کریں۔ جیسے جیسے ہر ایک ٹکڑا رکھا جاتا ہے، ایک طریقہ بتائیں جو ریس دوڑنے اور انعام جیتنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

خدا سے بات کریں: اپنی مقامی کمیونٹی کے بارے میں سوچیں۔ کسے اس وقت اُمید کی ضرورت ہے؟ اس شخص کے ساتھ 'دوڑنے' کا منصوبہ بنائیں۔ اُن کے لیے مل کر دعا کریں۔



پکڑے مت جائیں

ایک شخص رہنما ہوتا ہے۔ وہ اپنی پیٹھ بقیہ خاندان کی طرف موڑ لے گا۔ دوسرے خاندان کے ارکان ایک ورزش کرتے ہیں جبکہ رہنما انہیں نہیں دیکھے گا (اونچے گھٹتے، ایک جگہ پر چھلانگ، جیکس، اور اسی طرح)۔ جب رہنما مڑتا ہے تو سب کو منجمد ہونا چاہئے۔ اگر کوئی حرکت کرتا ہوا پکڑا جاتا ہے تو، وہ نیا رہنما بن جاتا ہے۔



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



والدین کے لئے تجویز

بچوں کے لئے سبزی کھانے کو
تفریح بنائیں۔ ان کو مختلف طریقوں
سے کاٹ کر پیش کریں۔ سبزیوں
کو کھانے میں دلکش بنانے کے
لئے مختلف شکلوں اور رنگوں کا
استعمال 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