آخری دوڑ — ہفتہ 2

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح....

اپنی دوڑ کے لئے تربیت!

www.family.fit

	دن 1	دن 2	دن 3
1 کرنتھیوں 9 :25-26	اپنی دوڑ کے لئے تربیت	تربیت میں نظم و ضبط کی ضرورت ہوتی ہے	ابدی انعام کے لئے تربیت
وارم اپ	بیئر شولڈر ٹیپس	گرم لاوا پر چلنا	ریچھ اور کیکڑا چال
حرکت کریں	کوہ پیما	کوہ پیما ٹیپ آؤٹ	خم دارکوہ پیمائی
چیلنج	قرعہ اندازی	سِٹ اپ چیلنج	عالمگیر کوہ پیمائی چیلنج
تلاش کریں	آیات پڑھیں اور ایک فہرست بنائیں	آیات کو دوبارہ پڑھیں، ایکشن کریں اور منتر پڑھیں	آیتیں دوبارہ پڑھیں اور اہداف مقرر کریں
کھیلیں	گیند منتقل کرتے رہیں	کاغذ کا بڑا مقابلہ	دنیا کے ارد گرد ٹیبل ٹینس

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
- اگریہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ family.fit شئیر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **#familyfit** یا **@familyfitnessfaithfun** کے ساتھ ٹیگ کریں۔
- کسی دوسرے خاندان کے ساتھfamily.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 اِن وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جوآپکے 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 نیا کیا ہے

نیا family.fit عالمی 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 لیڈربورڈ کے اوپر لائیں۔

ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا۔

اپنے دوستوں اور خاندان کوشامل کرکے 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 لیڈربورڈ 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 دوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی دوڑ دوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔

وآرم اپ

بیئر شولڈر ٹیپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جُھکیں۔ اپنے "ریچھ" کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ کوئی 11بار کندھوں کو چُھو نہ لے۔

https://youtu.be/r_09KUsKpK0

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

آپ نے کسی چیز کے لئے مشکل تربیت کب کی؟ یہ کیسا تھا؟

گہرائی میں جائیں: *کرنسی چیزلوگوں کو واقعی مشکل تربیت لینے کے لئے ترغیب دیتی ہے؟*

حرکت کریں

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 بڑھا ئیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پرواپس لائیں. اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں.

30 دفعہ دہرایں۔ رفتار اور روانی قائم کریں.

https://youtu.be/ZNx5leoyKa8

مشکل بنائیں: *دو راؤنڈ مکمل کریں.*

چیلنج

قرعہ اندازی

ایک کنٹینر میں کاغذ کے کم از کم 10 ٹکڑے ٹکڑے رکھیں، ہر ایک پر مختلف کام لکھیں: 10 اپ، 5 پُش اپ، 15 جمپنگ جیک، ہر شخص کو گلے لگانا،ہر شخص کو 'ہائی فائیو' دیں ، ہر شخص کے لئے پانی کا ایک گلاس لائیں، اُونچے گھٹنوں کے ساتھ 20 سیکنڈز تک کھڑے ہوں، 20 سیکنڈ تک پلانک کریں ،15 سیکنڈز سپرمین.

قرعہ اندازی کر کے باری لیں اور اس پر درج کام کریں۔ آپ کسی دوسرے شخص کے کام میں مدد کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں ، اور اگر آپ کوئی اضافی چیلنج چاہتے ہیں تو آپ ایک سے زیادہ بار قرعہ اندازی کرنے کا بھی انتخاب کرسکتے ہیں۔

تین راؤنڈ کریں.

https://youtu.be/W-OY9808VPY

تلاش کریں

اپنی دوڑ کے لئے تربیت

بائبل میں سے **1 کرنتھیوں 9: 25 - 26**پڑھیں۔

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

پولُوس ایک کھلاڑی کے استعارے کا استعمال کرتے ہوئےہمیں زندگی کے بارے میں سکھانا جاری رکھتا ہے. یہ ہفتہ صرف تربیت کے بارے میں ہے! ہمیں بے مقصد زندگی نہیں گذارنی چاہئے ، بلکہ دوڑ کے اختتام پر انعام جیتنے کے لئے تربیت شروع کرنی چاہئے۔

بائبل کا حوالہ — 1 کرنتھیوں 9: 25 -26

ہر ایک جو کھیل میں مقابلہ کرتا ہے سخت تربیت میں سے گزرتا ہے۔ وہ ایسا تاج حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں جو باقی نہیں رہے گا، لیکن ہم ایسا تاج حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں جو ہمیشہ کے لیے رہے گا۔ لہٰذا میں کسی ایسے شخص کی طرح نہیں دوڑتا جو بے مقصد دووڑ رہا ہو؛ ۔ میں کسی

ایسے باکسر کی طرح لڑائی نہیں کرتا جو ہوا کو مار رہا ہو۔

یسوع کے پیروکار 'زندگی' نامی دوڑ میں دوڑ رہے ہیں۔

ایک دوڑ میں تربیت کیوں اہم ہے؟

مل کر کام کرتے ہوئے یسوع کے پیروکاروں کے طور پر تربیت میں مدد کے طریقوں کی ایک فہرست تیار کریں۔ ان میں سے ہر ایک کو کاغذ کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑے پر لکھیں اور دوڑ دڑنے کی ترتیب میں اپنے گھر/صحن کے ارد گرد پھیلائیں. باری باری دوڑ دوڑیں اوربلُند آوازکے ساتھ ایک 'طریقہ' بتائیں .

خدا سے بات چیت کریں: کاغذ کے اُس ٹکڑے پر جائیں جہاں آپ کو اپنی تربیت بہتر بنانے کی ضرورت ہے. دوڑشروع کرنے کی پوزیشن میں جائیں اور خدا سے اس میں بڑھنے کے لئے مدد مانگنے کے لئے کُچھ وقت صرف کریں. سب مل کر دوڑ کو ختم کریں.

کھیلیں

گیند منتقل کرتے رہیں

چیلنج یہ ہے کہ ایک چھوٹی سی گیند کو کمرہ یا صحن کے ایک رخ سے دوسرے تک   بغیرچُھوئے منتقل کیا جائے. کامیاب ہونے کے لئے آپ کو مل کر کام کرنا پڑے گا.

ہر شخص کے پاس فولڈ گتے کا ایک ٹکڑا یا ایک مضبوط رسالہ ہوتا ہے جو گیند کو سفر کروانے میں استعمال ہو گا۔ اپنے رسالوں کو قطار میں لگائیں اور اس کو اوورلیپ کریں تاکہ گیند ان کےاُوپر گھوم سکے۔ گیند کو رول کرنا شروع کریں. جب گیند آپکےرسالہ سے گزر جاتی ہے تو آپ لائن کے سامنے کی طرف دوڑیں اور دوبارہ گیند حاصل کرنے کے لئے تیار ہوجائیں۔ ہمیشہ گیند کو رسالے کے اُوپر چلاتے رہیں۔ کوشش کرتے ہوئے لطف اٹھائیں۔

https://youtu.be/U7aWD8EnkP4

غور کریں:

کامیابی حاصل کرنے میں کس چیز نے آپ کی مدد کی؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز
جتنا ممکن ہو چلیں.

وآرم اپ

گرم لاوا پر چلنا

ایک جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں . ایک لیڈر منتخب کریں۔ جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پرجتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکواٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔

https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

10-1 کے پیمانے پر ، اپنے آپ کی درجہ بندی کریں کہ آپ اپنی ذمہ داریوں کو کس حد تک بہتر کرتے ہیں۔

***گہرائی میں جائیں:** لوگوں کی چھوڑ دینے کی کچھ وجوہات کیا ہیں؟*

حرکت کریں

کوہ پیمائی ٹیپ آؤٹ

10 دفعہ کوہ پیمائی کریں اور اگلے شخص کوباری دینے کے لئے تھپکی دیں. تب تک جاری رکھیں جب تک آپ بطور خاندان 100 مکمل نہ کر لیں.

https://youtu.be/ZNx5leoyKa8

آسان بنائیں: *پانچ کریں اور پھر اگلے شخص کو ٹیپ کریں۔*

مشکل بنائیں: *150 یا 200 کو اپنے ہدف کے طور پر مقرر کریں.*

دن 2

چیلنج

سِٹ اپ چیلنج

ایک دوسرے کے سامنے ایک دائرے میں بیٹھیں. ایک خاندان کے طور پر 50سٹ اپس کریں. ایک شخص شروع کرتا ہے اورجب اسے وقفے کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ اگلے شخص کو ٹیپ کرتا ہے
50 سٹ اپس کے بعد، پورا خاندان بھاگ کر نشان کی طرف جائے گا اورپھر واپس آئے گا. سب سے سست رنر کی رفتار سے دوڑیں۔ پھر دوبارہ سٹ اپس کریں.

50 کے تین راؤنڈ کرو.

https://youtu.be/ZCTfXccNIWg

تلاش کریں

تربیت میں نظم و ضبط کی ضرورت ہوتی ہے

1 کرنتھیوں 9: 25 - 26 دوبارہ پڑھیں۔

کچھ ایکشن کریں اور ایک ساتھ مل کر آیات کی تلاوت کریں۔

بے مقصد ہونا کس طرح محسوس ہوتا ہے؟

تربیت مؤثر بنانے میں کونسی چیز مدد کرتی ہے؟

تربیت میں نظم و ضبط کی ضرورت ہوتی ہے ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی مدد دیتی ہے۔

ایک خاندانی ' نعرہ جنگ' بنائیں جویسوع کے لئے سخت تربیت لینے کے آپ کے عزم کو بیان کرے۔ 'سخت تربیت ' کی اصطلاح کے بارے میں بات کریں اور یسوع کے پیروکار کی حیثیت سے آپ کی زندگی میں اِس کا کیا مطلب ہے۔

خدا سے بات کریں: ایک فیملی ٹیم میں جمع ہوں ، اپنے جنگی نعرہ کی تلاوت کریں ، اور پھر ایک دوسرے کے لئے عزم اور نظم و ضبط میں اضافے کی دعا کریں۔

سپرنٹس

ولما روڈولف ایک چیمپئن سپریٹر تھی جس نے سامنا کرنے والی ہر رکاوٹ پر قابو پانے کے لیے سخت تربیت لی۔

وہ 1940 کی دہائی میں ایک افریقی امریکی خاندان میں قبل از وقت پیدا ہوئیں۔ 20 بھائیوں اور بہنوں کے ساتھ، اس کے ایک چیمپئن رنر بننے میں مدد کرنے کے لئے بہت کم وسائل موجود تھے. بچپن میں اُسے پولیو ہو گیا اور ٹانگ پر بریس پہننی پڑی۔ تاہم اُسکا عزم ناقابل یقین تھا. اُس نے 12 سال کی عمر میں پولیو پر قابو پا لیا اور ڈاکٹروں کوحیران کر دیا اوروہ دوبارہ سے چلنے لگی۔ مضبوط بننے کے لئے اُس نے ایتھلیٹکس کا چناو کیا. حیرت انگیز بات یہ ہے کہ آٹھ سال بعد وہ روم میں 1960 سمر اولمپکس میں گئی اور تین سونے کے تمغے جیتے! ولما نےظاہرکیا کہ اپنے دماغ کو انعام پر مرکوز رکھنا تربیت کے لیے اُسکی سب سے بڑی حوصلہ افزائی ہے۔

" فتح کو جدوجہد کے بغیر حاصل نہیں کیا جا سکتا!" اس نے کہا.

https://youtu.be/BYQXYVwa4YE

کس طرح یہ کہانی آپ کو اپنی دوڑدوڑنے کے لئے
حوصلہ افزائی دیتی ہے؟

آپ کا خاندان اس سے کیا سیکھ سکتا ہے؟

کھیلیں

کاغذ کا بڑا مقابلہ

سب کو کاغذ کا ایک ٹکڑا دیں. اس پر آپ کی خوشی چھیننے والی چیزیں لکھیں۔ تین مختلف مقابلوں کے لئے کاغذ کا استعمال کریں.

1. ایک کاغذ کا ہوائی جہاز بنائیں اور اسے دور تک اُڑائیں۔ ہر شخص کو پوائنٹس دیں.
2. ایک گیند میں کاغذ کے ہوائی جہاز کو سکرو کی مدد سے جوڑیں. ہر شخص پانچ میٹر دور ایک بالٹی میں تمام گیند پھینکے. دیکھیں کہ کون سب سے زیادہ ڈالتا ہے۔
3. سب سے زیادہ کاغذ کی گیندوں کے ساتھ کرتب کرنے کی کوشش کریں۔ ایک کے ساتھ شروع کریں، پھر دو اور اسی طرح اضافہ کرتے جائیں.

سب سے زیادہ مجموعی اسکور کس کا ہے؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

جتنا ممکن ہو چلیں. اپنے معمول کےدن میں چلنے کا شیڈول. آپ کن تخلیقی طریقوں سے یہ کر سکتے ہیں؟ ہمیشہ گاڑی یا بس سے سفر نہ کریں۔

دن 3

وآرم اپ

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 واک - چہرہ نیچے کرکے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں.

کیکڑا واک - چہرہ اُوپر کرکے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں.

https://youtu.be/ynPJlYUlYWo

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

آپ نے کونسے انعامات حاصل کیے ہیں؟ کیا وہ اب بھی آپ کے پاس ہیں؟

گہرائی میں جائیں: *آپ کے لئے کون سا انعام سب سے زیادہ معنی رکھتا ہے؟ کیوں؟*

حرکت کریں

خم دارکوہ پیمائی

10بار خم دارکوہ پیمائی سرانجام دیں. کوشش کریں اور بائیں بازو کی طرف دائیں گھٹنے تک پہنچیں، اور پھر دائیں بازو کی طرف بائیں گھٹنے تک. آہستہ آہستہ شروع کریں، پھر رفتار اور روانی میں اضافہ کریں.

تین راؤنڈ کریں.

مشکل بنائیں: *راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں یا تیزی سے کوہ پیمائی کریں.*

دن 3

عالمی چیلنج

عالمی کوۃ پیمائی چیلنج

90 سیکنڈز میں آپ کا خاندان کتنی کوہ پیمائی کر سکتا ہے؟

خاندان کاہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ کوہ پیمائی کرے. خاندان کے کل سکورکو یکجا کریں.

اپنے خاندان کا سکور ان پٹ کرنے کے لئےیہاں کلک کریں

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈربورڈ کو دیکھنے کے لیےیہاں کلک کریں۔

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

تلاش کریں

ابدی انعام کے لئے تربیت

1 کرنتھیوں 9: 25 - 26پڑھیں۔ ایکشن شامل کریں۔

وہ کونسا انعام ہے جسکے بارے میں پولوس بات کرتا ہے کہ ہمیشہ کے لیے رہے گا؟

ہر شخص اگلے 7 دنوں میں 'یسوع کی تربیتی حکمت عملی' کی پیروی کے بارے میں سوچے۔ مثال کے طور پر، ہر صبح دعا. اسے ایک چارٹ پر لکھیں. ملاحظہ کریں کہ ہر روز حکمت عملی کون کر سکتا ہے . ہر شخص کے لئے ایک انعام کی منصوبہ بندی کریں.

خدا سے بات کریں: ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ وہ یسوع کے پیروکار بننے کے لئے جدوجہد کر رہے جب آپ ہر فرد کے لئے دعا کرتے ہو تو اپنے دائیں ہاتھوں کو مرکز میں ایک دوسرے کے اوپر دائرہ میں رکھیں۔ جب اوپر کا ہاتھ ڈھیرکو تھپڑ مارے تو آمین کہیں۔

کھیلیں

دنیا کے ارد گرد ٹیبل ٹینس

ایک ٹیبل کے اردگرد کھڑے ہوں۔ ایک شخص گیند کو "نیٹ" کے اوپر سے پھینکتا ہے اور دوسرا شخص اسے واپس کرتا ہے۔ آگے بڑھتے رہیں تاکہ ہر شخص کو باری مل سکے – بلے کو اگلی لائن میں دیں۔ بطور فیملی ۱۰مرتبہ مسلسل ہٹ لگائیں اور پھر ۲۰ مرتبہ ۔

نوٹس: تخلیقی صلاحیت کا استعمال کریں! ریکٹس کے بجائے پلاسٹک کے ڈھکن / پلیٹوں یا فلپ فلاپ کا استعمال کریں۔ نیٹ کے بجائے آپ کتابیں یا ٹوائلٹ پیپر رول استعمال کرسکتے ہیں۔

https://youtu.be/K1spCxyJoOY

والدین کے لئے تجویز

بچوں کو ہر روز فعال ہونا سیکھنے میں مدد کریں. باہر کھیلیں. ان کے ساتھ کھیلیں کیونکہ وہ آپ کی شمولیت کو پسند کرتے ہیں۔ مل کر تلاش کریں. سفر کے لئے صحت بخش سنیکس لیں.

اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا جاتاہے۔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۔

کھچاؤکا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اِس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اِسی حالت میں 5 سیکنڈ ز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کوویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتاہے 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 اِس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اِس 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 کو ئی **اشارہ** استعمال کریں۔ آ پ 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۔ اسطرح 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۔

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 .

پروموشنل ویڈیو

family.fit پانچ مراحل

رابطه میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکوfamily.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 اِس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

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

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

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پرای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم

www.family.fit