آخری دوڑ — ہفتہ 4

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح...

دوڑ میں دوسروں کی قدر!

www.family.fit

	دن 1	دن 2	دن 3
فلپیوں 2: 3 -4	اپنی خدمت کرنا؟	دوسروں کو اہمیت دیں	یسوع نے دوسروں کواہمیت دی
وآرم اپ	پونچھ پکڑیں	ہاتھ چھوتا ہے	موسیقی کے ساتھ حرکت کریں
حرکت کریں	بنیادی پلانک	اوپر نیچےپلانکس	آئینہ پلانکس
چیلنج	ہنسی پلانک چیلنج	اُٹھک بیٹھک/پُش اپ تباتا	عالمی پلانک چیلنج
تلاش کریں	آیت پڑھیں اور 'ہاں' اور 'نہیں' کھیل کھیلیں	آیت دوبارہ پڑھیں اور ایک قطار میں کھڑے ہوں	فلپیوں 2: 3 - 5 پڑھیں، بحث کریں اور ایک فہرست بنائیں
کھیلیں	خیالات کا مرتبان	دینا بہتر ہے	دس تک شمار کریں

شروع کرنا

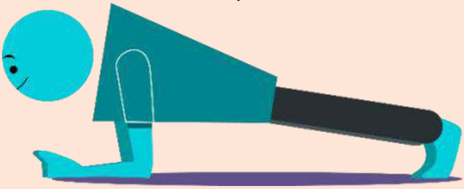
اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

- 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 عالمی 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 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۔

دن 1

وارم اپ

پونچھ پکڑیں

ہر کوئی اپنی پتلون کے پیچھے ایک 'دم' کے طور پر ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ لگائے.   مقصد یہ ہے کہ ا اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دُم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دُم کھو بیٹھیں تو ، پانچ پش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔   مزہ کریں.

https://youtu.be/goixt6sB2Es

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

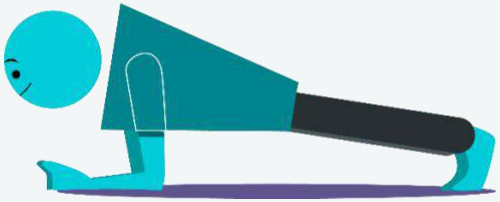
آپ نے آخری کب کہا، “میں چاہتا ہوں...” یا “میں نہیں کرنا چاہتا...”؟

گہرائی میں جائیں: *کیا آپ بات کرنے یا سننے میں زیادہ وقت خرچ کرتے ہیں؟*

دن 1

حرکت کریں

بنیادی پلانک



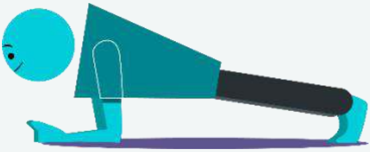
ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ پانچ سیکنڈ تک اپنے وزن کو کہنیوں پر رکھیں۔

20 باردہرائیں اور آرام کریں. دہرائیں.

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

چیلنج

پلانک ہنی کا چیلنج



خاندان کے ارکان باری باری گھڑی یا فون کے ساتھ وقت نوٹ کر کے پلانک کریں۔

دیگر خاندان کے ارکان جو پلانک ان کو ہنسانے کی کوشش کرنے کے لئے مضحکہ خیز چہرے بنائیں۔

وہ شخص جو سب سے طویل وقت کے لئےپلانک کرتا ہے جیت جاتا ہے۔

https://youtu.be/2-rlndJRjpE

مشکل بنائیں: *ایک اور راؤنڈ کریں یا اپنے وقت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔*

تلاش کریں

اپنی خدمت کرنا؟

بائبل میں سے **فلپیوں 2: 3 - 4** پڑھیں۔

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

پولوس فلپی میں کلیسیا کے لیے محبت کا خط لکھ رہا ہے۔ وہ روم میں قید سے لکھ رہا ہے۔ ان کے الفاظ حوصلہ افزائی اور براہ راست ہیں، ایک کوچ کی طرح کھیل کے لئے ایک ٹیم کو تیار کرنے والے. وہ دوسروں کی قدر کرنے کے بارے میں بات کرتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — فلپیوں 2 :3 - 5

تفرِقے اور بے جا فخر کے باعِث کُچھ نہ کرو
بلکہ فروتنی سے ایک دُوسرے کو اپنے سے بِہتر
سمجھے۔ ہر ایک اپنے ہی اَحوال پر نہیں بلکہ ہر
ایک دُوسروں کے اَحوال پر بھی نظر رکھّے۔ 5
وَیسا ہی مِزاج رکھّو جَیسا مسِیح یِسُوعؔ کا بھی تھا۔

فلپیوں 2 :3 - 4پڑھیں۔

بحث کریں کہ آیات میں مختلف جملوں کا کیا مطلب ہے۔ “آپ ہاں یا نہ نہیں کہہ سکتے” کا ایک فوری کھیل کھیلیں. اگلے شخص سے سوالات پوچھنے کے لئے ایک دائرے کے ارد گرد گھومیں. ہر بار جب وہ 'ہاں یا 'نہیں' (یا اپنے سر کو ہلا کے) کا جواب دیتے ہیں تو انہیں دائرے کے ارد گرد دوڑنا ہوگا.

آپ کو کیسا محسوس ہوا جب آپ کسی کو 'ہاں' یا 'نہیں' کہنے میں کامیاب ہوئے؟ آپ کیا سوچتے ہیں کہ دوسرے شخص نے کیسا محسوس کیا؟

پولوس نے کہا:” تفرِقے اور بے جا فخر کے باعِث کُچھ نہ کرو ۔” اس کا کیا مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: دائرے میں باری باری ہر شخص اگلے شخص کے لئے یہ پوچھتے ہوئےدعا مانگتے کہ ، "میں آپ کے لئے کس طرح دعا کرسکتا ہوں؟

خیالات کا مرتبان

اس تفریحی سرگرمی کے بارے میں سوچیں جو خاندان میں کوئی فرد اس ہفتہ دوسروں کے ساتھ کرنا چاہتا ہے۔ مثال کے طور پر ، کھیل یا بورڈ کا کھیل ، فیملی مووی نائٹ ، یا پکنک ۔ یاد رکھیں، **آپ** جو چاہتے ہیں اس کے بارے میں مت سوچیں لیکن خاندان میں کسی اور کو کیا کرنا پسند ہے. ہر شخص کاغذ کے ٹکڑے پر اپنا خیال لکھتا ہے اور اسے جار میں ڈال دیتا ہے۔

ہر دن بطورخاندان ایک مشورہ منتخب کریں اور اس شخص کا اندازہ لگائیں جس کی سرگرمی کے لئے اُسے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

غور کریں:

کیا آپ اس سے خوش تھے جس کو منتخب گیا تھا؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ایک دوسرے کے ساتھ کھانا کھائیں.

دن 2

وآرم اپ

ہاتھ چھوتا ہے

ایک پارٹنر کا سامنا کرنے ہوئے پش اپ پوزیشن میں سیدھے کھڑے ہوں۔ آپنےہاتھوں کی حفاظت کرتے ہوئے دوسرے شخص کے ہاتھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔
آپ 60 سیکنڈ میں کتنی بار ہاتھوں کو چُھو سکتے ہیں؟

https://youtu.be/tT9ATt9fLxE

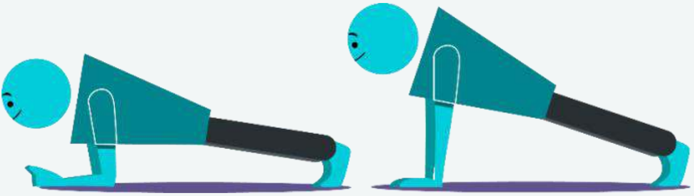
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اپنے خاندان کے ساتھ ان چیزوں کا اشتراک کریں جن میں واقعی آپ کی دلچسپی ہے۔

گہرائی میں جائیں: *آپ کو کیا دلچسپیاں ہیں جو خاندان کے دُوسرے افراد کی نہیں ہیں؟*

حرکت کریں

اوپر نیچے پلانکس



اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں. اپنا وزن شفٹ کریں اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے اوپر اُٹھیں - بائیں ہاتھ پر پھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں.

10 باردہرائیں اور آرام کریں. دو راؤنڈ کریں.

https://youtu.be/enZIwtIYOi0

آسان بنائیں: *اسی تکنیک کو اپنے گھٹنوں سے (اپنے انگلیوں کے بجائے) یا کرسی پر رکھ کر کریں.*

مشکل بنائیں: *چار راؤنڈ کریں.*

اُٹھک بیٹھک/پُش اپ تباتا

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 اپس کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کرٰیں.

اس ترتیب کو دہرائیں. آٹھ راؤنڈ کریں.

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

تلاش کریں

دوسروں کواپنے سے بہتر جانیں

فلپیوں 2 :3 - 4پڑھیں۔

دوسروں کی قدر کرنا اور ان کے مفادات کو اپنے مفادات کے سامنے رکھنا کیوں اچھا ہے؟

ایک سمت میں قطار بنائیں اور سامنے والے شخص کے کندھوں پر اپنے ہاتھ رکھیں. انکے کندھے پر مساج کریں. اب مڑیں اور دوسری سمت پر اپنے سامنے نئے شخص کی مالش کریں۔

آپ نے اس سرگرمی کے بارے میں کیا محسوس کیا؟

خدا سے بات کریں: ہر شخص خاندان کے کسی دوسرے رکن کی دلچسپی کا نام لیتا ہے اور اس شخص کے لئے دعا کرتا ہے.

پول والٹ

پول والٹنگ ایک بہادری کی اور بے حد متاثر کن کھیل ہے. مقابلہ کرنے والے ایک 5 میٹر اونچے لچکدارپول کے اُوپر سے خود کو گزارتے ہیں اورزمین پر بچھی ایک چٹائی پراُترتے ہیں۔

1936ء کے اولمپکس میں پول والٹ مقابلے میں صرف ایک امریکی اور دو جاپانی حریف رہے۔ آخرمیں جاپانی دو کھلاڑی، شوہیی نشیدا اور سوئو او، چاندی اور کانسی کے تمغوں کے لیے مقابلہ کر رہے تھے۔ وہ دونوں ایک ہی اونچائی پر چھلانگ لگا رہے تھے۔ وہ قریبی دوست تھے اور ان سے پوچھا کہ کیا مقابلہ روکا جاسکتا ہے تاکہ وہ اعزاز شیئر کرسکیں۔ حکام نے کہا کہ مقابلہ جاری رہنا چاہیے۔ بعد میں جائزہ لینے کے بعد ایک کو چاندی کا تمغا اور دوسرا کو کانسی سے نوازا گیا۔ لیکن انکے پاس تخلیقی حل تھا۔ انہوں نے تمغے نصف میں کاٹے اور دو نئے بنائے، دونوں نصف چاندی اور نصف کانسی کے. وہ ’دوستی کے تمغے‘ کے نام سے جانے جاتے ہیں۔

https://youtu.be/RE2LqC73KsQ

یہ کہانی آپ کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

آپ کا خاندان دوسروں کو سب سے پہلے کیسے رکھ سکتا ہے؟

دن 2

کھیلیں

دینا بہتر ہے

ہر شخص کو 5-7 چھوٹے پتھروں (یا بیج یا کاغذ کے گیندوں) کی ضرورت ہوتی ہے. ایک ساتھ ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں. آپنے کھلے بائیں ہاتھ میں چھوٹی اشیاء کو پکڑیں. جب کھیل شروع ہوتا ہے تو ہر شخص اپنے ہاتھ سے ایک وقت میں ایک پتھر لیتا ہے اور اسے کسی دوسرے شخص کے ہاتھ پر رکھتا ہے۔ 2-3 منٹ کے لئے کھیلیں. کھیل تیز ہوتا جائے گا.

فاتح وہ شخص ہوتا ہے جس کے پاس پتھروں کی تعداد کم ہوتی ہے کیونکہ اس کھیل میں 'وصول کرنے سے زیادہ بہتر دینا ہے'۔

غور کریں:

یہ کھیل کتنا مشکل تھا؟

آپ اسے کس طرح عمل میں لا سکتے ہیں اور اس ہفتے دوسروں کو مزید دے سکتے ہیں؟

https://youtu.be/CNd60n05UYw

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ایک دوسرے کے ساتھ کھانا کھائیں. تعلقات اہم ہیں اور ایک مصروف خاندان کو ہر روز رابطہ قائم کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی ضرورت ہے. خاندانی کھانا ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہونے ، ایک دوسرے کی قدر کرنے اور خیالات بانٹنے کے لئے ایک بہترین جگہ ہے۔

وآرم اپ

موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

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

- 10مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکواٹس
- 20 مرتبہ اونچے گُھٹنے کر کے دوڑنا
- سر کے اوپر ہاتھ کر کےتالی بجاتے ہوے5 اسکواٹس کریں

https://youtu.be/ATHqkVnm8nE

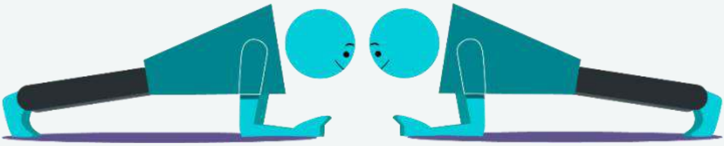
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

آپ کی کمیونٹی میں وہ کونسے لوگ ہیں جن کی طرف آپ دیکھتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: *حال ہی میں کس نے آپ کی حوصلہ افزائی کی ہے؟*

حرکت کریں

آئینہ پلانکس



جوڑوں میں کام کریں. کسی ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے پلانک پوزیشن بنا لیں۔ ہر جوڑے میں ایک شخص آئینہ ہو گا اور دوسرا اُس کی نقل کرے گا۔ کم از کم 20 سیکنڈ کے لئے ہرایک پلانک کریں. آرام کریں اور دہرائیں. مزہ کریں.

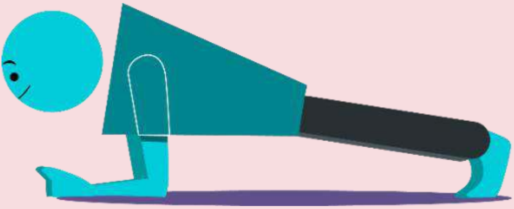
https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

مشکل بنائیں: *وقت ایک منٹ فی راؤنڈ تک بڑھائیں.*

عالمی چیلنج

عالمی پلانک چیلنج

آپ کے خاندان کتنے سیکنڈ تک مستقل پلانک کرسکتا ہے؟



ہر خاندان کا رکن زیادہ سے زیادہ 90 سیکنڈ پلانک کرتا ہے. خاندان کے کل سکورکو یکجا کریں.

اپنے خاندان کے سکور ان پٹ کرنے کے لئے یہاں کلک کریں

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

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

تلاش کریں

یسوع نے دوسروں کواہمیت دی

فلپیوں 2 :3- 5پڑھیں۔

آیت 5 میں پولوس کہتا رہا ہے کہ کیوں ہمیں دوسروں کو پہلے رکھنا چاہیے — کیونکہ یسوع نے ایسا کیا تھا۔ یسوع نے ہمیں دکھایا کہ دوسروں کی قدر کیسے کی جائے۔ ہمیں اس کی سوچ کی ضرورت ہے۔ یسوع کی سوچ پر تبادلہ خیال کریں۔

ان لوگوں کی فہرست بنائیں جنہیں آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو اپنی کمیونٹی میں اُنکی زیادہ قدر کرنے کی ضرورت ہے. آپ ان کو یسوع کی طرح کیسے دیکھ سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: تصور کریں کہ یسوع کمیونٹی میں ہر شخص کو کیسے دیکھ سکتا ہے اور ان کی قدر کر سکتا ہے. فہرست میں سے ایک یا ایک سے زیادہ لوگوں کو منتخب کریں اور اُن کے لیے دعا مانگیں۔

کھیلیں

دس تک شمار کریں

سر جھکا کر اور آنکھیں بند کر کے ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں. ایک ٹیم کے طور پر، ترتیب میں 10 تک شمار کریں (1، 2، 3... 9، 10) لیکن دائرے کے ارد گرد مسلسل نہ چلیں. اگر دو کھلاڑی ایک ہی وقت میں ایک ہی نمبر بولیں تو پھر 1 سے گنتی شروع کریں۔ یہ کامیاب ہونے کے لئے چند کوششیں لے جائے گا.

دہرائیں ، لیکن اس بار آنکھیں بند کیے کمرے کے مختلف حصوں میں کھڑے ہوں۔ 20 تک گنتی گننے کی کوشش کریں.

غور کریں:

آپ کو یہ چیلنج کیسا لگا؟

دوبارہ شروع کیے بغیر آپ کو 10 تک جانے کے لئے کیا کرنا پڑا؟

والدین کے لئے تجویز

بچوں کے لئے ایک ساتھ مل کرکھانا کھانے کو اہم بنائیں. بات چیت کرنے میں ان کی تربیت کریں. ہر ایک سے سوالات پوچھیں جیسے 'ہمیں اپنے دن کے بارے میں بتائیں' یا 'آج آپ کس چیز کے لئے شکر گزار ہیں. ' خبروں میں کسی چیز کے بارے میں بات کریں.

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