

آخرى دوڑ — ہفتہ 5

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



ہدف کی طرف بڑھتے جانا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

فلیپوں 3: 12
14 .

اختتامی لائن پر
توجہ مرکوز رکھیں

پیچھے مت دیکھیں

جاری رکھیں

زمین پر گرنا

رہنما کی پیروی
کریں

ستارا مچھلی



وآرم اپ

برپے گیند ٹاس

برپیوں کی مشق

برپے کی تیاری



حرکت کریں

عالمی برپی چیلنج

برپی نرد چیلنج

گیمز چیلنج



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور
اختتامی لائن بنائیں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور
پریشانیوں کی
فہرست بنائیں

آیات پڑھیں اور
چھوٹے کاموں کے
لئے ٹائمز مقرر
کریں



تلاش کریں

بوچی کھیل

قدم رکھنے والے
پتھر

ایک ٹاور دوڑ کی
تعمیر کریں



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 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 لیڈر بورڈ کے اوپر لائیں۔
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۔





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/GRuEVoqebvI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کو موٹرسائیکل چلانا سیکھنے میں کتنا وقت لگا؟
آپ کو کس چیز نے کوشش جاری رکھنے کے لئے کہا؟

گہرائی میں جائیں: آپ نے آخری بار کب ہار ماننا محسوس کیا، لیکن پھر بھی آپ نے آگے بڑھانے کا فیصلہ کیا؟

برپے کی تیاری



برپے کا ایک حصہ فرش کو دھکیلنا ہے۔ 5 پُش اپ اور 10 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔ یہ حرکتیں آپ کو بروپی بنانے میں مدد فراہم کریں گی۔
راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



گیمز چیلنج

ہر کوئی ایک لائن کے پار چہرہ نیچے کر کے لیٹے۔ ایک شخص ایک کھیل کا نام لیتا ہے — مثال کے طور پر، باسکٹ بال۔ ہر کوئی کمرے کے دوسرے حصے کی طرف بھاگتا ہے اور جاتے ہی گیند کو اچھالنے کا ڈھونگ کرتا ہے ، پھر دوبارہ لیٹ جاتا ہے۔ باری باری ایک کھیل کا نام لیں۔ یہ شامل ہو سکتے ہیں:

لانگ جمپ: دوسری طرف مینڈک کود کر کے جانا۔
تیراکی تیراکی کر کے دوسری طرف جانا۔
تخلیقی بنیے! مزہ کریں!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



جاری رکھیں

بائبل میں سے فلیپوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔

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

زندگی میں پولوس کا بنیادی مقصد واقعی میں مسیح کو
 جاننا ہے، اپنی زندگی میں مسیح کی قوت کا تجربہ
 کرنا، اور اُس کی مانند اور زیادہ بننا ہے۔ پولوس جانتا
 ہے کہ وہ اب بھی اپنے مقصد تک نہیں پہنچا ہے،
 لیکن کسی دوڑ میں شامل ایک کھلاڑی کی طرح، وہ
 پُر عزم ہے کہ وہ فائنل لائن کی طرف دوڑتا رہے۔
 پولوس کی طرح، ہمیں بھی مقصد کی طرف بڑھتے رہنا
 چاہیے۔

بائبل کے حوالے — فلیپوں 3: 12 - 14

یہ غرض نہیں کہ میں پا چُکا یا کامل ہو چُکا ہوں
 بلکہ اُس چیز کے پکڑنے کے لئے دوڑا ہوا جاتا
 ہوں جس کے لئے مسیح پَسُوع نے مجھے پکڑا
 تھا۔ اے بھائیو! میرا یہ گمان نہیں کہ پکڑ چُکا ہوں
 بلکہ صرف یہ کرتا ہوں کہ جو چیزیں پیچھے رہ

گئیں اُن کو بھول کر آگے کی چیزوں کی طرف
بڑھا ہوا۔ نشان کی طرف دوڑا ہوا جاتا ہوں تاکہ اُس
انعام کو حاصل کروں جس کے لئے خُدا نے مجھے
مسیح یسوع میں اوپر بلایا ہے۔

ان چیزوں کے لئے ٹائمرز ترتیب دینے کی کوشش
کریں جو آپ پورے دن میں جلدی کرنا چاہتے ہیں۔
مثال کے طور پر، اپنے دانتوں کو برش کرنے کے
لئے 2 منٹ کا ٹائمر مقرر کریں اور رات کے کھانے
کے وقت 'نو ٹیکنالوجی' کے لئے 15 منٹ کا ٹائمر
مقرر کریں۔

کیا ٹائمر بند ہونے تک جاری رہنا مشکل تھا؟

زندگی میں آپ کے کچھ چھوٹے مقاصد کیا ہیں؟

زندگی میں اپنے بڑے اہداف کے لئے چھوٹے اہداف کا
مقابلہ کرنا کیوں ضروری ہے؟

خدا سے بات کریں: پولس کی طرح دعا کریں کہ آپ
کو یاد رہے کہ آپ ابھی تک نہیں پہنچے ہیں، لیکن
زندگی کی دوڑ کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔



ایک ٹاور دوڑ کی تعمیر کریں

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ ہر ٹیم کو ایک ٹاور کی تعمیر میں استعمال کرنے کے لئے گھر کے ارد گرد سے اٹھ اشیاء تلاش کرنی ہیں۔

سب سے لمبے ٹاور کی تعمیر کے لئے دوڑ لگائیں۔ یہ ایک ریلے کے طور پر کریں۔

متبادل طور پر، ایک ہی اشیاء، کا استعمال کرتے ہوئے اس طرح کے مختلف چیلنجز مقرر کریں مضبوط ٹاور، سب سے زیادہ تخلیقی ٹاور، وسیع ٹاور بنانا۔



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ماحول کی صحت کے لئے اچھے
فیصلے کریں.





رہنما کی پیروی کریں

گھر یا صحن کے آس پاس مختصر سیر کیلئے جائیں جب کہ ہر ایک منتخب رہنما کی پیروی کرتا ہے۔ ہر کمرے یا جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔ رہنما حرکات کو تبدیل کر سکتا ہے — سائیڈ سٹیپس، ایڑیاں اُوپر اُٹھانا اور اسی طرح۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



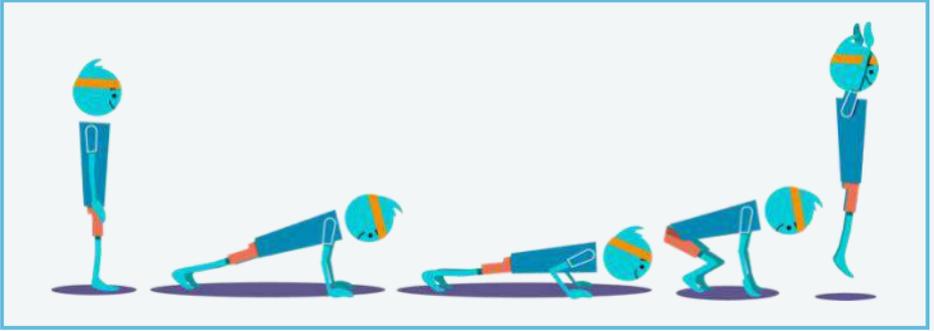
<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کے لئے گزشتہ سال کیسا تھا؟ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ کامیاب تھا یا نہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ کو وقتاً فوقتاً اپنی زندگی میں کون سی کامیابی یا ناکامی یاد آتی ہے؟

برپیوں کی مشق



آہستہ آہستہ شروع کریں اور صحیح تکنیک کا استعمال کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر فرش پر پیش اپ کرنے کے لئے پلانک پوزیشن میں آ جائیں۔ اپنے پیروں پر کودیں اور جزوی اسکواٹ کریں۔ پھر ہوا میں چھلانگ لگائیں اور آپ کے سر کے اوپر تالی بجائیں۔ ایک مستقل ترتیب اور رفتار میں ایسا کرنے کی کوشش کریں۔

تین برپیز کریں پھر آرام کریں۔ پانچ راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0

آسان بنائیں : صرف دو راؤنڈ کریں۔



برپی نرد چیلنج



آپ کو ایک پیالے مینیاک ڈائس یا 1-6 نمبر والے کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں کی ضرورت ہوگی۔

ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ڈائس رول کریں یا کاغذ کا ایک ٹکڑا منتخب کریں اور برپیوں کی تعداد بتائیں۔ اپنے خاندان کے لئے برپیز کی کل تعداد شامل کریں۔ آپ کا سکور کیا ہے؟

چار راؤنڈ کریں یا چار منٹ کے لئے کھیلیں۔



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

آسان بنائیں: دو راؤنڈ کریں۔



پیچھے مت دیکھیں

فلیپوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔

کیوں ایک کھلاڑی کو ایک دوڑ میں پیچھے نہیں دیکھنا چاہئے؟

مل کر کچھ ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو یسوع کے پیروکاروں کو دوڑ دوڑنے سے روکتی یا الجھا سکتی ہیں۔ اس کے بعد، کاغذ لیں اور ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں۔

پولوس واپس دیکھنے کے بجائے کیوں آگے دیکھتا ہے؟

ٹیبیل ٹینس اور جوزفین میڈینہ کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: کیا آپ کے خاندان کی تاریخ میں کامیابی یا ناکامی کی کہانی ہے؟ دعا کریں کہ آپ دوڑتے ہوئے ماضی کی کامیابیوں پر مطمئن نہ ہوں یا ماضی کی ناکامیوں سے مایوس نہ ہوں۔

ٹیبِل ٹینس

جوزفین میڈینہ کو بچپن میں پولیو ہو گیا جس سے اس کی ٹانگوں کی نشوونما متاثر ہو گئی۔ اُسے اپنے والد سے ٹیبِل ٹینس سیکھنے کے لئے حوصلہ افزائی ملی تھی جنہوں نے اپنی قومی ٹیم کے لئے مقابلہ کیا تھا۔ وہ اس کھیل میں اتنی اچھی ہو گئی کہ وہ بھی قومی ٹیم کے لیے منتخب کی گئی۔ تاہم بعد میں اُسے بتایا گیا کہ وہ مقابلہ نہیں کر سکتی کیونکہ وہ معذور ہے۔ اس کھیل کے لیے اس کا جذبہ اور عزم مضبوط رہا۔ اس نے اپنا مقصد ترک کرنے سے انکار کر دیا۔ اس نے ٹیبِل ٹینس کھیلنا جاری رکھا اور پیرالمپک ٹیم میں شمولیت اختیار کی، بالآخر 2016ء میں ریو ڈی جینیرو میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

”میں صرف یہ ثابت کرنا چاہتی ہوں کہ معذوری آپ کے مقاصد کو حاصل کرنے میں رکاوٹ نہیں ہے۔ یہ آپ کی زندگی میں کامیابی تک پہنچنے میں محض ایک آلہ ہے۔“



https://youtu.be/_W8TO0OsT4I

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

آپ کا خاندان جوزفین سے کیسے سیکھ سکتا ہے؟





قدم رکھنے والے پتھر

صرف دو 'قدم رکھنے والے پتھروں' پر کھڑے ہو کر کمرے کے ایک رخ سے دوسرے حصے تک جانے کے لئے ٹیم کی حیثیت سے کام کریں۔ ایک 'قدم رکھنے والا پتھر' تولیہ، ٹی شرٹ، چٹائی، تکیا یا کچھ اور ہو سکتا ہے۔ توازن قائم کرنے کے لئے ایک دوسرے کی مدد سے زمین کو چھونے سے بچیں۔ اس سرگرمی کو کرنے کے لئے وقت مقرر کریں اور دیکھیں کہ آیا آپ کا خاندان کامیاب ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس جگہ ہے تو اسے باہر کھیلیں۔



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

غور و حوض:

آپ کو کامیابی حاصل کرنے میں کیسے مدد ملی؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ماحول کے لئے اچھے فیصلے
کریں۔ پلاسٹک کے استعمال کو کم
کرنے کا مقصد اپنائیں۔ پلاسٹک
کے کچرے کو احتیاط سے تلف
کریں تاکہ یہ ہمارے بچوں کے
لئے ماحولیاتی مسئلہ نہ بن جائے۔
ہم اکیلے ہی ہر عالمی مسئلے کو
حل نہیں کر سکتے ہیں ، لیکن ہم
مقامی سطح پر کام کر سکتے ہیں۔





زمین پر گرنا

جب آپ یہ سرگرمی کرتے ہیں تو کمرے یا صحن کے ارد گرد دوڑیں

ایک شخص رہنما ہوتا ہے۔ جب لیڈر جسم کے کسی حصے جیسے کہنی، گھٹنے، کمر یا کان کو پکارتا ہے تو ہر شخص جسم کا وہ حصہ زمین کے ساتھ لگائے گا۔



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

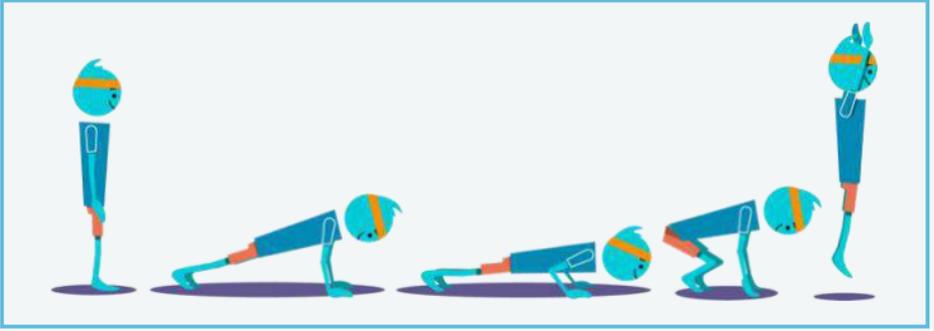
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کسی مشکل کام کو ختم کرنے کے لئے آپ سے کس انعام کا وعدہ کیا گیا ہے؟

گہرائی میں جائیں: کیا آپ کے پاس باقی سال کے لئے کوئی مقصد ہے؟ آپ اس پر کس طرح توجہ مرکوز رکھیں گے؟



برپے گیند ٹاس



ایک پارٹنر کا سامنا کرتے ہوئے دو سے تین میٹر کے فاصلہ پر کھڑے ہو جائیں۔ ایک گیند کو گرائے بغیر ایک دوسرے کی طرف پھینکیں۔ اگر کسی سے کوئی گیند گرتا ہے تو، اگلے راؤنڈ میں جانے سے پہلے پانچ برپی کرئے۔

● راؤنڈ 1: سب سے کمزور ہاتھ سے پھینکیں اور پکڑیں

● گول 2: ایک پاؤں پر کھڑے ہو جائیں

● گول 3: ایک آنکھ بند کریں

● راؤنڈ 4: اپنی پیٹھ کے بل لیٹیں

آسان بنائیں: گیند گرانے کے لئے دو برپیز کریں۔

عالمی برپی چیلنج

90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے برپیز کر سکتا ہے؟



خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ برپیز کرے۔ خاندان کے کل سکور کو یکجا کریں۔

اپنے خاندان کے سکور ان پٹ 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؟



اختتامی لائن پر توجہ مرکوز رکھیں

فلیپوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔

کاغذ کی ایک لمبی پٹی پر لکھیں جو یسوع ہمیں دینے کے لیے وعدہ کرتا ہے اگر ہم اُس کی پیروی کرتے رہیں گے۔

ختم لائن پر توجہ دینے سے ہمارے مقاصد کو حاصل کرنے سے کیوں ہماری مدد ہوتی ہے؟

اس کاغذ کے ٹکڑے کو ایک اختتامی لکیر بنائیں اور بطور خاندان اس تک جائیں تاکہ ہم زندگی میں اپنے سب سے بڑے مقصد پر توجہ مرکوز کرنا یاد رکھیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کی مدد کے لئے دعا کریں کہ 'اس انعام کو جیتنے کے مقصد کی طرف جانے کے لئے دوسروں کے لئے ایک مثال بنیں جس کے لئے خدا نے ہمیں بلایا ہے!'



بوچی کھیل

فی شخص کاغذ کے تین ٹکڑے اور ایک 'جیک' کے طور پر استعمال کرنے کے لئے ایک گیند لیں۔ کاغذ کو گیندوں کی شکل میں مچوڑیں اور تین کے ہر سیٹ کو ایک مختلف رنگ کے ساتھ نشان زدہ کریں۔ فرش پر ایک لائن نقطہ آغاز کے لئے بنائیں اور خود سے دور 'جیک' رول کریں۔ کھیل کا مقصد اپنی گیندوں کو 'جیک' کے قریب لانا ہے۔ گیندوں کو ہوا میں پھینکیں رول مت کریں۔ پاؤں کو لائن کے پیچھے رکھ کر، ایک وقت میں ایک گیند پھینکنے کے لئے باری لیں۔ 'جیک' کے قریب ترین گیندوں کے ساتھ شخص فاتح ہو گا۔

بوس خصوصی اولمپک کھیلوں کا ایک کھیل ہے جو فکری اور جسمانی معذور بچوں اور بالغوں کے لیے ہے۔



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

والدین کے لئے تجویز

بچوں کو ری سائیکلنگ کے بارے
میں سکھائیں۔ گھر میں مختلف
فضلہ جات کے لئے صاف طور
سے ڈبوں پر لیبل لگائیں۔ قریب ہی
ایک قدرتی صحرا تلاش کریں اور
اسے صاف اور پلاسٹک اور فضلہ
سے پاک رکھنے میں مدد 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