

آخرى دورے — ہفتہ 6



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



پیشانی میں بھی کام کرنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

عمل میں امن

ہر چیز کے بارے
میں دعا کریں

ہر کوئی پریشان
ہوتا ہے

فلیپوں 4: 6 -
7

آئینہ وارم اپ

رہنما کی پیروی
کریں

گرم لاوا پر چلنا



وآرم اپ

سپریمین بولڈ

سپریمین کے
مخالف

سپریمین



حرکت کریں

عالمی سپریمین
چیلنج

کھیل کا چیلنج

وقت کی پابندی
کرتے ہوئے برپی
چیلنج



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور
'پریشانی' اور
'امن' پر خاموش
اداکاری کریں۔

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور 'شکریہ
'پوسٹر کا بنائیں

آیات پڑھیں اور
فکر کا پیمانہ
بنائیں



تلاش کریں

شکرگزاری کی
ٹاس

وسط میں پکڑنا

فوری موضوع کے
الفاظ



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** شئیر 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۔

موسم 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 ملوث 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 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۔





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 پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جب رہنما "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۔

ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو پریشانی محسوس ہوئی۔

گہرائی میں جائیں: اس پریشانی کے نتائج کیا تھے؟ آپ اس سے کیسے نمٹے؟



سپرمین



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔

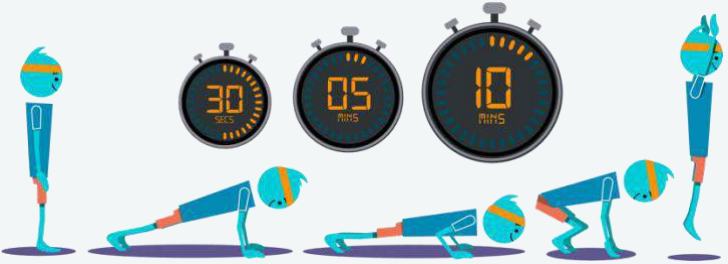
جہاں تک ہو سکے اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اٹھائیں۔
3 سیکنڈ کے لئے پکڑیں اور آرام کریں۔
10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

مشکل بنائیں: تعداد کو 20 تک بڑھائیں۔

وقت کی پابندی کرتے ہوئے برپی چیلنج



گھر یا صحن میں چار علاقوں کا انتخاب کریں جہاں آپ سب ایک دوسرے کے ساتھ مل کر برپیز کر سکیں۔ ایک ٹائمر شروع کریں، پہلے علاقے کو میں جائیں اور 20 برپیز کریں۔ دوسرے علاقے میں 15 برپے، تیسرے نمبر پر 10 اور چوتھے نمبر پر پانچ برپے مکمل کریں۔

ٹائمر بند کریں۔

آسان بنائیں: ہر حصہ میں برپیز کی تعداد 4, 6, 8 اور 2 میں کم کریں۔

مشکل بنانا: چاروں حصوں کے درمیان فاصلے میں اضافہ کریں۔



ہر کوئی پریشان ہوتا ہے

بائبل میں سے فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں۔

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

پولس زندگی کی دوڑ میں سب سے بڑے مسائل میں سے ایک پر توجہ مرکوز کرتا ہے — پریشانی۔ یہ ہماری سوچنے اور عمل کرنے کی صلاحیت کو محدود کرتی ہے۔ یہ ہماری زندگی کی خوشی لوٹ لے جاتی ہے۔ اس کا حل شکرگزاری کے ساتھ دعا مانگنا ہے۔ جیسا کہ ہم یسوع پر بھروسہ کرتے ہیں، ہم اُس خوف سے نمٹتے ہیں جو بے چینی پیدا کرتا ہے۔ یہ ہمیں زندگی کو جاری رکھنے کے لیے اطمینان فراہم کرتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — فلیپوں 4: 6 - 7

کسی بات کی فکر نہ کرو بلکہ ہر ایک بات میں تمہاری درخواستیں دعا اور منت کے وسیلہ سے شکرگزاری کے ساتھ خدا کے سامنے پیش کی جائیں۔ تو خدا کا اطمینان جو سمجھ سے بالکل باہر

ہے تمہارے دلوں اور خیالوں کو مسیح یسوع میں محفوظ رکھے گا۔

پریشانی کا پیمانہ بنانے کے لئے سائز کی ترتیب میں اپنے فرش پر ایک لائن میں 10 اشیاء رکھیں۔ کچھ عام سرگرمیوں کا نام دیں جو پریشانی کا سبب بن سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ڈاکٹر کے پاس جانا یا ایک نئے اسکول میں شروع کرنا۔ ہر شخص اس سرگرمی کے بارے میں بے چینی کی ان کی سطح کو ظاہر کرنے کے لئے اشیاء کی لائن کا استعمال کرتا ہے — چھوٹے یا بڑے خدشات۔

اُس قسم کی چیزوں کے بارے میں بات کریں جو ہر شخص کو سب سے زیادہ پریشان کرتے ہیں۔

پولوس ہمیں یاد دلاتا ہے کہ جب کوئی شخص پریشان ہوتا ہے، تو اس پریشانی کو ہم پر حکمرانی کرنے کی ضرورت نہیں۔

خدا سے بات کریں: ایک کراس کی شکل میں اپنے 10 اشیاء کو دوبارہ ترتیب دیں۔ دعا مانگیں کہ خدا اضطراب کے اوقات میں آپ کی مدد کرے۔



فوری موضوع کے الفاظ

ایک دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ ممالک، نام، کھیل یا اشیاء جیسے موضوعات منتخب کریں۔ کوئی اپنے دماغ میں تب تک حروف تہجی بولے گا جب تک کہ کوئی ان کو رکنے کے لئے نہیں کہے گا۔ موضوع پر فوری طور پر ایک لفظ کہنے کے لئے باری لیں جو منتخب کردہ خط سے شروع ہوتا ہو۔ اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کوئی لفظ نہیں سوچ سکتا، پھر نیا دور شروع کریں۔ ہر دور میں موضوعات کو تبدیل کرتے جائیں۔

اختیاری: اسے مقابلہ کی شکل دیں۔



لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



رہنما کی پیروی کریں

آپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔
ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں
استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی — ایک پلانک
- دو تالیاں — دو کوہ پیمائی
- تین تالیاں — تین اسکواٹس

ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔



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

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

جب آپ بے چینی محسوس کرتے ہو تو آپ کیا دعا
کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: اس کے بارے میں بات کریں کہ دُ
عا آپ کی پریشانی کی سطح کو کس طرح تبدیل کرتی
ہے۔



سپرمین کے مخالف



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔

جہاں تک ممکن ہو اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کو زمین سے اُپر اُٹھائیں۔

تین سیکنڈز تک پکڑیں اور پھر آرام کریں۔

مخالف بازو اور ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



کھیل کا چیلنج

خاندان اکٹھے دوڑ دوڑتی ہے۔ ایک شخص ایک کھیل کا نام لیتا ہے — مثال کے طور پر، فٹ بال۔ ر کوئی فٹ بال کھیلنے کا بہانہ کرتے ہوئے بھاگتا ہے۔ اس طرح تیر اندازی، ٹینس، اور لانگ جمپ کے طور پر دیگر کھیلوں کے ساتھ بھی ایسا ہی کریں۔
تخلیقی بنیے!



<https://youtu.be/D7rvj9lCaXM>



ہر چیز کے بارے میں دعا کریں

فلییوں 4: 6 - 7 پڑھیں۔

پولوس کہتا ہے کہ ہم ہر صورت حال کو خدا کے پاس
لا سکتے ہیں۔ یہ آرام دہ اور پرسکون کیوں ہے؟

جب ہم اپنے خدشات کو خدا کے سامنے لاتے ہیں تو ہم
اپنی شکرگزاریاں بھی پیش کرتے ہیں۔ شکرگزاری
کیوں اس قدر اہم ہے؟

کاغذ کی ایک بڑی شیٹ لیں اور مرکز میں ایک بڑا
'شکریہ' لکھیں۔ باہر کے ارد گرد خدا کے لیے اپنی
انفرادی دعا کی درخواستیں شامل کریں۔

وبیل چیئر دوڑ اور ڈینیل لی کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ایک نرم کھلونا تلاش کریں اور
اسے آگے منتقل کرتے ہوئے اپنے 'شکریہ' کے پوسٹر
پر ہر ایک فکر کے لئے دعا مانگیں۔

وہیل چیئر دوڑ

ڈینیئل لی وہیل چیئر ریسنگ میں ٹوکیو پیرا المپکس کے لئے تیاری کر رہا ہے۔ ڈینیئل ہمیشہ ایک کھلاڑی نہیں تھا۔ وہ ایک آسانی سے ٹوٹنے والی ہڈی کی بیماری کے ساتھ پیدا ہوا تھا۔ وہ اپنی ہڈیوں کے ٹوٹنے کی تعداد کی گنتی بھول چکا تھا۔ اسے اسکول لے جایا جاتا کیونکہ اس کا خاندان اسے وہیل چیئر پر لے جانے کا متحمل نہ تھا۔ دوسرے بچے اسے چھیڑتے۔ جب وہ 14 سال کا تھا تو اس کا والد اچانک انتقال کر گیا۔ اگرچہ وہ وہیل چیئر پر تھا، ڈینیئل نے اپنے کنبے میں ایک واحد شخص کی حیثیت سے مدد کرنے کی ذمہ دار محسوس کی۔ پریشانی میں مبتلا ہونے کی بجائے، اس نے خدا پر بھروسہ کیا اور زیادہ خودمختار ہونے کا ارادہ کیا۔ اس نے کھانا پکانا اور اکیلے جگہ جگہ جانا سیکھ لیا تھا۔ وہ مضبوط ہو گیا اور وہیل چیئر میں تیز ہو گیا۔ پریشان کن صورت حال ترقی اور طاقت کا وسیلہ بن گئی۔

وہ اسی مسلک کے ساتھ زندگی گزارتا ہے، 'ہم سب کی زندگی کا بہترین آغاز نہیں ہوتا ہے، لیکن یہ آپ اس کو کیسے انجام تک لے جاتے ہیں واقعی اہمیت دیتا ہے۔'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

کس طرح یہ کہانی آپ کو اپنی دوڑ دوڑنے کے لئے
حوصلہ افزائی دیتی ہے؟
آپ کا خاندان ڈینیل سے کیسے سیکھ سکتا ہے؟





وسط میں پکڑنا

آئین یا چار اشیاء جمع کریں جو آپ ایک دوسرے پر محفوظ طریقے سے پھینک سکتے ہیں۔

تین ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں، کمرے یا صحن کے دونوں طرف ایک اور درمیان میں ایک۔ باہر کی جانب کی ٹیمیں اشیاء کو ایک دوسرے کی طرف پھینکیں گی جبکہ وسط میں موجود ٹیم اُس چیز کو روکنے اور پکڑنے کی کوشش کرے گی۔ ایک بار جب تمام اشیاء کو پکڑ لیا گیا تو ، ایک نئی ٹیم وسط میں آجاتی ہے۔



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

غور کریں: آپ کو کونسا مقام سب سے زیادہ پسند آیا؟
کیا ایک دوسرے سے زیادہ مشکل تھا؟ کیوں؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

ہمارا جسم زیادہ تر پانی سے بنا
ہوا ہے اور ہمیں صحت مند رہنے
کے لئے اسے مسلسل بھرنا
ضروری ہے۔ اوسط مردوں کو فی
دن 3.7 لیٹر اور خواتین کو 2.7
لیٹر کی ضرورت ہے۔





آئینہ وارم اپ

ایک پارٹنر کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ایک شخص اونچے گھٹنوں کی دوڑ ، اسکواٹس ، سپرمین ، لنجز اور اسی طرح کی ورزشوں کا فیصلہ کرتا ہے۔ دوسرا شخص آئینے کے طور پر کام کرتا ہے اور اعمال کی پیروی کرتا ہے۔

60 سیکنڈ کے بعد کردار تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

جب آپ لفظ 'امن' سنتے ہیں تو آپ کیا سوچتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: اُس وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو ایک مشکل صورت حال میں خُدا کے اطمینان کا احساس ہوا۔



سپرمین ہولڈ



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔

جہاں تک ہو سکے اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اٹھائیں۔ 10 سیکنڈ کے لئے اُٹھائیں اور 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔

10 بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

آسان بنانا: 5 سیکنڈ کے لئے پکڑیں۔

عالمی سپرمین چیلنج

آپ کتنی دیر تک کے لئے ایک سپرمین ہولڈ کر سکتے ہیں؟



خاندان کا ہر فرد سپرمین ہولڈ کرتا ہے اور اس کا وقت نوٹ کیا جاتا ہے (زیادہ سے زیادہ 90 سیکنڈ). خاندان کا ٹوٹل اسکور اکھٹا کریں.

اپنے خاندان کا اسکور ان پٹ کرنے کے لئے [یہاں کلک کریں](#)

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

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



عمل میں امن

فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں۔

پریشانی، کشمکش، اور پریشانی جیسے الفاظ پر خاموش اداکاری کریں۔ اب امن اور آرام جیسے الفاظ پر خاموش اداکاری کریں۔ آپ نے کیا محسوس کیا؟

ہم اکثر امن کے بارے میں سوچتے ہیں کہ یہ تنازعات کی غیر موجودگی ہے — ایک غیر فعال چیز۔ تاہم پولس امن کو فعال چیز کے طور پر بیان کرتا ہے۔ یہ آپ کے دل اور دماغ کی حفاظت کرتا ہے۔

آپ کے دل اور دماغ کو حفاظت کی کیوں ضرورت ہے؟

آپ ابھی کس چیز کے بارے میں فکر مند ہیں؟ آپ کس طرح ایکشن کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: ہلکی موسیقی لگائیں۔ اب جو چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے اُس کے لیے دعا مانگیں اور خُدا کو اپنی زندگی میں سکون لانے کی اجازت دیں۔



شکرگزاری کی ٹاس

ہر ایک کو کاغذ اور ایک قلم کا ٹکڑا دیں۔ کسی ایسی چیز کے بارے میں لکھیں یا تصویر بنائیں جس کے لئے آپ مشکور ہیں اور جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں۔ پھر کاغذ کو مچوڑ دیں۔

کمرے کے وسط میں ایک ردی کی ٹوکری یا ڈبہ رکھیں۔ دو میٹر کے فاصلے پر شروع کریں اور مچڑی ہوئی گیندوں کو کین میں پھینکنے کی کوشش کریں، اور بلند آواز سے کہیں، "میری دعا سننے کے لئے خدا کا شکر ہے۔" اس کو مزید مشکل بنانے کے لئے کین سے فاصلہ بڑھائیں اور پھر گیند پھینکیں۔ کون زیادہ دور سے پھینک سکتا ہے؟



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

والدین کے لئے تجویز

بچوں کو باقاعدگی سے پینے کے پانی کے بارے میں سکھائیں۔ اس کا نمونہ پیش کریں تاکہ وہ جانیں کہ والدین بھی اسے ضروری سمجھتے ہیں۔ جب آپ باہر جاتے ہیں تو اپنے ساتھ پینے کے پانی کی بوتلیں لیں۔



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](https://www.family.fit) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](https://www.family.fit) 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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit