

آخرى دوڑ — ہفتہ 7

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



اپنے ذہن پر توجہ مرکوز کریں

www.family.fit



دن 1

دن 2

دن 3

فلیپوں 4: 8

سچ یا جھوٹ؟

خوبصورتی پر
توجہ دیں

کون تعریف کے
لائق ہے؟



وآرم اپ

زمین پر گرنا

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں

گھٹنے باندھنا



حرکت کریں

چینر ڈپس

ٹانگ اٹھا کر ڈپس
لگانا

مقررہ وقت میں
ٹانگ اٹھا کر ڈپس
لگانا



چیلنج

سپرٹ مقابلہ

کپ پر کرنے کا
چیلنج کریں

عالمی ڈپ چیلنج



تلاش کریں

آیت پڑھیں اور
ایک گلاس پانی پر
بحث کریں

آیت دوبارہ پڑھیں
اور جو آپ کو نظر
آتا ہے اُس پر بحث
کریں

آیت دوبارہ پڑھیں
اور اپنی سالگرہ
کو یاد کریں



کھیلیں

دو سچائیاں
اور ایک جھوٹ

بادداشت کا کھیل

جس کی آپ
تعریف کرتے ہیں
اُس کی خاموش
اداکاری 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
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شیئر 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 ان 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۔





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۔

کب کسی نے آپ کو کچھ بتایا جو آپ جانتے تھے سچ نہیں تھا؟ آپ نے کیا کیا؟

گہرائی میں جائیں: آپ کب جھوٹ میں جکڑے گئے؟

چیئر ڈپس



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ فرش پر پاؤں رکھیں

سانس چھوڑیں ↑ سانس لیں ↓

10-5 دفعہ کریں اور پھر آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



سپرینٹ مقابلہ

ہر کوئی آغاز کرنے والی لائن پر کھڑا ہوتا ہے۔ ایک شخص 'گو' کہتا ہے اور خاندان 10 سیکنڈ تک سپرینٹ لگاتا ہے جب تک کہ رہنما 'سٹاپ' نہیں کہتا۔ ہر کوئی جہاں ہے وہیں رک جاتا ہے۔ ہر ایک نے ایک جیسا فاصلہ طے نہیں کیا ہو گا۔ ٹھیک ہے۔

آرام کریں، پھر مڑیں اور ابتدائی لائن پر جائیں۔ جب رہنما 'گو' کہتا ہے تو سب دوبارہ سے دوڑتے ہیں۔ لائن کے اس پار پہلے جانے والا جیت جاتا ہے۔



سچ یا جھوٹ؟

بائبل میں سے فلیپوں 4: 8 پڑھیں۔

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

ہمارے ذہن انتہائی طاقتور ہیں۔ پولوس رسول ہماری
 حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ہم اپنے ذہنوں کو جس چیز
 پر توجہ دینے کی اجازت دیتے ہیں اس کے لئے
 محتاط رہیں۔ وہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ اچھی طرح سے
 اور مثبت چیزوں سے اپنے دماغوں کو بھریں۔ یہ ایک
 چیلنج ہے جس پر ہم سب کو اپنی دوڑ میں کام کرنے
 کی ضرورت ہے!

بائبل کا حوالہ — فلیپوں 4: 8

غرض اے بھائیو! جتنی باتیں سچ ہیں اور جتنی
 باتیں شرافت کی ہیں اور جتنی باتیں واجب ہیں اور
 جتنی باتیں پاک ہیں اور جتنی باتیں پسندیدہ ہیں اور
 جتنی باتیں دلکش ہیں غرض جو نیکی اور تعریف
 کی باتیں ہیں ان پر غور کیا کرو۔

ایک گلاس میں نصف حصہ پانی بھریں۔ ہر شخص سے پوچھیں کہ کپ میں کتنا پانی ہے۔ نصف مکمل یا نصف خالی؟ (دونوں سوچ ہیں۔)

پولس ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ہم جس چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں اسے چیک کریں۔ ہم اکثر منفی سوچ کا شکار ہوتے ہیں، خاص طور پر مشکل اوقات میں۔ پولس ہمیں ان چیزوں کی ایک فہرست فراہم کرتا ہے جس سے خُدا ہماری سوچ کی پیمائش کر کے خوش ہوتا ہے۔

پانی کے گلاس کے جوابات آپ کو اس طرز کے بارے میں کیا بتاتے ہیں؟

بحث کریں کہ آپ اپنی سوچ میں کس طرح سچے اور مثبت ہوسکتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں یسوع کے ذریعہ اپنی سچائی دکھائی۔ اُس سے دعا کریں کہ وہ سچائی کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرے اور اُن باتوں پر سوچیں جو اُس کو پسند ہیں۔



دو سچائیاں اور ایک جھوٹ

ہر شخص دو سچے بیانات اور ایک جھوٹ کے ساتھ آتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جھوٹ قابل یقین ہے اور سچائی واضح نہیں ہے۔ باری باری اپنے تین بیانات کا اشتراک کریں۔ خاندان ووٹ دیتے ہیں کہ وہ کس بیان کو جھوٹ سمجھتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کے لئے آپ ایک بیان کا استعمال کریں جیسے ”مجھے پسند ہے ___ (دو چیزوں کے ساتھ جو وہ پسند کرتے ہیں اور ایک جسے وہ پسند نہیں کرتے)۔“

غور کریں: کیا جھوٹ بولنا مشکل تھا؟ کیا آپ نے خاندان کے کسی فرد کے بارے میں کچھ نیا سیکھا؟

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green patterned base. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white Urdu text.

لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز

کھانوں کے درمیان سٹیک کھانے
سے گریز کریں.



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۔

کسی ایسی چیز کے بارے میں بتائیں جو آپ نے حال ہی میں دیکھی جو خوبصورت تھی۔

گہرائی میں جائیں: کس وقت آپ نے کسی چیز کا پہلے منفی تاثر لیا لیکن پھر احساس ہوا کہ یہ اصل میں اچھا اور خوبصورت تھا؟



ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔ 10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



کپ پُر کرنے کا چیلنج کریں

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔

تین ڈپس = ایک چمچ۔



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

مشکل بنائیں: فی چمچ ڈپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔



خوبصورتی پر توجہ دیں

فلییوں 4: 8 پڑھیں۔

ایک کاغذ پکڑیں جسکے مرکز میں چھوٹی سی بھدی تصویر ہو۔ آپ کیا دیکھتے ہیں؟ آپ بدصورت اور بھدی تصویر دیکھ سکتے ہیں یا آپ صلاحیت سے بھرا ایک کاغذ دیکھ سکتے ہیں۔

ہم چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کیوں تیار ہیں؟ ہمیں سطح کے نیچے نظر کر سیکھنے کی ضرورت ہے۔ اس طرح ہم کسی کے کردار میں نیکی، خوبصورتی اور حیرت انگیز چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

ہم بیرونی نمائشوں سے زیادہ گہرا کس طرح دیکھ سکتے ہیں اور اندرونی کردار پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات چیت کریں: اپنے گہرے ارد گرد پتھر یا گھونگھے کے خول یا قدرتی اشیاء جمع کریں اور ان میں سے ہر ایک کے بارے میں کچھ خوبصورت تلاش کریں۔ ایک دوسرے میں خوبصورتی اور محبت کے لیے خدا کا شکر ادا کریں۔

جمناسٹکس

فیبیان ہیمبوچن ایک جرمن جمنسٹ یہ جو مردوں کے افقی بار کے مقابلہ میں حصہ لیتا تھا۔ جب انہوں نے پہلی بار 2004 ایتھنز اولمپکس میں مقابلہ کیا تو وہ مقابلے میں 7 ویں نمبر پر آئے۔ انہوں نے اپنے 16 سالہ کیریئر میں اپنے دماغ کو صبر کے ساتھ ٹریننگ پر مرکوز کرتے ہوئے منفی چیزوں پر توجہ نہ دی۔ انہوں نے بعد میں آنے والے ہر اولمپکس میں جمناسٹک میں حصہ لیا اور افقی بار کے مقابلے میں ہر بار اپنی جگہ کو بہتر بنایا۔ انہوں نے 2008 بیجنگ اولمپکس میں کانسی کا تمغہ جیتا، 2012 لندن اولمپکس میں چاندی کا تمغہ اور آخر میں 2016ء ریو اولمپکس میں سونے کا تمغہ حاصل کیا۔

طلائی تمغہ حاصل کرنے کے بعد انہوں نے کہا کہ یہ 'ایک خواب سچ ہونا' تھا۔

اس نے اس وقت سے کبھی بھی اپنے خواب کا پیچھا نہیں چھوڑا جب انہوں نے پہلی بار 2003 میں مقابلہ کیا تھا۔



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

كس طرح يه كهانى آپ كو اپنى دوڑدوڑنے كے لئے
حوصله افزائى ديتى ہے؟

كس طرح آپ كا خاندان فيبيان هيمبوچن كى طرح
همت اور استقامت كا مظاہرہ كر سكتا ہے؟





یادداشت کا کھیل

یہ ایک یادداشت کا کھیل ہے۔ ہر خاندان کے رکن کو کاغذ کے دو ٹکڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ دونوں صفحات پر ایک ہی چیز ڈرا کریں۔ اس راونڈ کا اندازہ لگانے کے لئے کسی کو منتخب کریں۔ صفحات کو شفل کریں تاکہ ہر ایک کے پاس دو مختلف تصاویر ہوں۔ ہر کوئی اپنی تصویروں کو پکڑ کر ایک لائن میں کسی ترتیب کے بغیر کھڑا ہوتا ہے۔ اندازہ لگانے والا جا کر ہر ایک کی ڈرائنگ کو دیکھتا ہے پھر واپس آتا ہے جبکہ ہر کوئی اپنی ترتیب کو تبدیل کرتا ہے اس کے بعد اندازہ لگانے والا ایک تصویر منتخب کرتا ہے اور یاد رکھتا ہے کہ اس کے ساتھ والی تصویر کس کے پاس ہے۔ اگر غلط ہو تو دوبارہ شروع کریں۔ کامیاب ہو تو، ایک نئے اندازہ لگانے والے کے ساتھ کھیلتے ہیں۔



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

کھانوں کے درمیان سنیک کھانے
سے گریز کریں۔

کبھی کبھار جب ہم منفی محسوس
کرتے ہیں تو بہتر محسوس کرنے
کے لیے ہمیں 'سکون' کا کھانا
کھانا چاہیے۔ یہ عادت اکثر وزن
میں اضافہ کرتی ہے اور ہمارے
دردناک خیالات کے پیچھے مسائل
سے نمٹنے سے اجتناب کرتی ہے۔





گھٹنے باندھنا

جوڑا جوڑا بن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔
ساتھی تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ اپنے خاندان میں ہر شخص کے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ اپنے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں؟



ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

آپ 30 سیکنڈ میں کتنی بار کر سکتے ہیں؟
دہرائیں اور نمبر بڑھانے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

مشکل بنائیں: وقت کی حد 60 سیکنڈ تک بڑھائیں۔

عالمی ڈپ چیلنج

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



خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ ڈپس کرے۔ 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؟



کون تعریف کے لائق ہے؟

فلیپوں 4: 8 پڑھیں۔

پولوس اپنی فہرست کو ایک ہدایات کے ساتھ اختتام کرتا ہے تاکہ اُن چیزوں پر توجہ مرکوز کی جا سکے۔ اپنی سالگرہ کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے خاص دن پر جشن منانا اور سراہا جانا کس طرح محسوس ہوتا ہے؟

ہم کن عمدہ یا قابل ستائش چیزوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

یسوع ستائش کے لائق ہے۔ مل کر، اُن باتوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ یسوع کی ستائش کر سکتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: دعا مانگیں اور اپنی کمیونٹی میں لوگوں کے لئے خدا کا شکر ادا کریں جو یسوع کی مثال کی پیروی کرتے ہیں۔ اپنی کمیونٹی میں مثال بننے کے لئے ان کا شکریہ ادا کرنے کے لئے ایک کارڈ بنائیں۔



جس کی آپ تعریف کرتے ہیں اُس کی خاموش اداکاری کریں۔

کاغذ کے علیحدہ ٹکڑے ٹکڑے پر کم از کم ایک چیز لکھیں جو آپ اپنے خاندان میں ہر شخص کے بارے میں پسند کرتے ہیں۔ شاید وہ ایک اچھے طالب علم ہیں، ایک اچھا فٹ بال کھلاڑی، ایک اچھا باورچی، ہمیشہ دوسروں کی مدد کرتے ہیں، اور اسی طرح۔ کاغذات کو ایک ٹوکری میں رکھیں۔

دو افراد ٹوکری سے کاغذ اٹھاتے ہیں اور اس پر خاموش اداکاری کرتے ہیں۔ دوسروں کو اندازہ کرنا ہوگا کہ کس چیز کی تعریف کی گئی تھی اور یہ کس شخص کے متعلق تھا۔

غور کریں: جب آپ کی تعریف کی جا رہی تھی تو آپ کو کیسا لگا؟ کیا آپ جانتے تھے کہ یہ آپ تھے؟

والدین کے لئے تجویز

کھانوں کے درمیان سٹیک کھانے سے گریز کریں۔ پھل اور سبزیوں جیسے صحت مند متبادل فراہم کریں۔ اپنے بچوں کے سامنے صحت مند کھانا کھانے کا نمونہ پیش 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