

حتمی ریس — ہفتہ 10

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



دوڑ ایک جنگ ہے!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

بمیشہ کی زندگی
پر قبضہ کر لو

جو اچھا ہے اسکا
تعاقب کرو

برانی سے بھاگو

1 تیمتھیس 6:
11- 12

ستارا مچھلی

گرم لاوا پر چلنا

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں



وآرم اپ

پارٹنر
پش اپس

گھٹنوں کے بل پش
اپس

دیوار پش اپس



حرکت کریں

عالمی پش اپ
چیلنج

رکاوٹوں والی دوڑ

پش اپ ریلے



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور انسانی
زنجیر بنائیں

آیات دوبارہ پڑھیں
اور ایک خزانہ
تلاش کریں

آیات پڑھیں اور
پکڑن پکڑائی
کھیلیں



تلاش کریں

سامورای ، ننجا
اور سومو

مہارت کی جنگ

فلپ فلاپ ریلے



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 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۔

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۔ کھلاڑی 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۔





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>

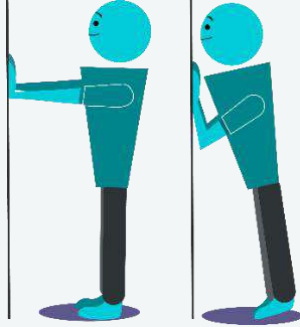
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

جب کوئی چیز آپ کا پیچھا کر رہی ہو کیا آپ تیزی سے دوڑتے ہیں یا جب آپ کسی چیز کا پیچھا کر رہے ہوں؟

گہرائی میں جائیں: ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ کسی صورت حال یا مسئلہ سے بھاگنا چاہتے تھے.



دیوار پُش اپس



ایک دیوار کی ساتھ بازو پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ آگے کی طرف جھکیں ، ہتھیلیاں دیوار پر رکھیں ، کہنی کو موڑیں اور کھڑے مقام پر پیچھے کی طرف دھکیلیں۔

دیوار کے ساتھ 10 پُش اپ مکمل کریں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: گھٹنوں یا پنچوں سے پُش اپس کریں۔



پش اپ ریلے



دو ٹیموں میں تقسیم ہو کر کمرے کے مخالف اطراف پر کھڑے ہو جائیں۔ درمیان میں 21 چیزیں جیسے کھلونے ، چمچ یا گیند رکھیں۔

ہر ٹیم کے ممبر مراکز میں دوڑنے ، پانچ پش اپس کرنے ، کوئی شے اٹھانے ، اور اگلے شخص کو ٹیگ کرنے کے باری لیں۔ جب تک کہ تمام اشیاء کو نہ اٹھا لیا جائے جاری رکھیں۔

کون سی ٹیم نے سب سے زیادہ جمع کیا؟



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

آسان بنائیں: ایک دیوار کے ساتھ پش اپ کریں۔



برائی سے بھاگو

بائبل میں سے 1 تیمتھیس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

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

یہ الفاظ پولوس رسول نے اپنے اچھے دوست اور
 طالب علم تیمتھیس کو ایک خط میں لکھے ہیں۔
 تیمتھیس پولوس کے مقابلے میں بہت چھوٹا ہے۔ انہوں
 نے مل کر سفر کیا اور مختلف شہروں میں بہت سے
 ایمانداروں کی خدمت کی۔ پولوس مشورہ دینے
 اور تیمتھیس کو ایک دیندار زندگی بسر کرنے کا ہر
 موقع تلاش کرتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — 1 تیمتھیس 6: 11 - 12

مگر اے مردِ خدا! تو ان باتوں سے بھاگ اور راست
 بازی۔ دین داری۔ ایمان۔ محبت۔ صبر اور حلم کا طالب
 ہو۔ ایمان کی اچھی کشتی لڑ۔ اُس ہمیشہ کی زندگی پر
 قبضہ کر لے جس کے لئے تو بلایا گیا تھا اور بہت
 سے گواہوں کے سامنے اچھا اقرار کیا تھا۔

ٹیگ کرنا کھیلیں۔ ایک شخص 'اندر' ہوتا ہے۔ جب وہ شخص جو 'ان' کسی اور کو ٹیگ کرتا ہے تو وہ ٹیگر کی ٹیم میں شامل ہوتے ہیں۔ (اگر آپ کا خاندان چھوٹا ہے، تو آپ تین بار ٹیگ کرنے کے بعد صرف دوسری ٹیم میں شامل ہوجاتے ہیں۔) کھیلیں جب تک سب کو ٹیگ نہیں کیا جاتا۔

آیات کو دوبارہ پڑھیں۔ اس میں ایسی چیزوں کی فہرست شامل ہے جن کے لیے ہمیں کوشش کرنی چاہیے۔ کیا آپ ان کی مخالف چیزوں کا نام دے سکتے ہیں؟

ہم اکثر برائی کو کمزور سمجھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم آسانی سے اس کی مزاحمت کر سکتے ہیں، لیکن یہ ہمیں الجھا لیتی ہے۔ یہ ایک جنگ ہے! یہی وجہ ہے کہ پولوس ہمیں ہمیشہ برائی سے بھاگنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ آپکو آج کس سے بھاگنے کی ضرورت ہے؟

خدا سے بات کریں: برائی کی ذاتی فہرست لکھیں جس سے آپکو بھاگنے کی ضرورت ہے۔ دعا مانگیں کہ خدا آپ کو قوت اور حکمت بخشے۔



فلپ فلاپ ریلے

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص واکر ہو گا، دوسرا فلپ فلاپ منتقل کرے گا۔ واکر کمرے میں آہستہ آہستہ چلتا ہے جبکہ دوسرا شخص دو فلپ فلاپ چلاتا ہے تاکہ واکر ہمیشہ فلپ-فلاپ پر قدم رکھے۔ کردار تبدیل کریں۔

واکر آخری دور میں اپنی آنکھیں بند کر سکتا ہے۔



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

غور کریں:

کیا ہوا جب واکر نے اپنی آنکھیں بند کر دی تھیں؟



لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز

قائل کریں لیکن جارحانہ نہ ہوں۔



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 اچھے جاسوس یا ٹریکر یا شکاری میں کیا خوبیاں ہونی چاہئیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ اپنی زندگی میں جو سب سے زیادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے شیئر کریں۔

گھٹنوں کے بل پُش اپس



زمین پر گھٹنوں کے ساتھ پلانک پوزیشن میں شروع کریں۔ اپنی کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے ، اپنے بازوؤں کو موڑ کر اپنے جسم کو نیچے رکھیں تاکہ آپ کا سینہ زمین کو چھوئے۔ شروع کرنے والی پوزیشن پر واپس پش کریں۔

8 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈ آرام کریں۔

آسان بنائیں: ایک دیوار کے ساتھ پُش اپس۔

مشکل جائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



جو اچھا ہے اسکا تعاقب کرو

1 تیمتھیس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

ایک چھوٹا خزانہ تلاش کرنے کا انتظام کریں۔ ایک بالغ ایک دو سادہ اشارے بتاتا ہے جو باقی خاندان کو 'خزانے' تک لے جاتے ہیں۔

پولس ہمیں کس خزانہ کا تعاقب کرنے کے لئے کہتا ہے؟ ان کا پیچھا کرنا ایک 'ایمان کی اچھی لڑنا' ہے۔ اس کے لئے توجہ، نظم و ضبط اور مسلسل کوشش کی ضرورت ہے۔

ان چیزوں کو اپنی زندگی بھر کا حصول بنانا کیوں ضروری ہے؟

جاپان میں جوڈو کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان کی تصویر بنائیں۔ خُدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی راستبازی، دینداری، ایمان، محبت، برداشت اور نرمی کا تعاقب کرنے میں مدد کریں۔

جوڈو

جوڈو ایک جنگی کھیل ہے جہاں دو کھلاڑی ایک دوسرے کے خلاف مقابلہ کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے مخالف کو شکست دے سکیں۔ یہ جاپان میں 1882 میں ایجاد ہوا اور حیرت کی بات نہیں، جاپان جوڈو میں سب سے کامیاب قوم ہے۔ وہ کسی بھی دوسرے ملک کے مقابلے میں زیادہ تمغے حاصل کر چکے ہیں۔ وہ اس قدر کامیاب کیوں رہے؟

جاپانی جوڈو طالب علم نوجوان شروع کرتے ہیں اور ایک ماسٹر سے بنیادی جوڈو چالوں کو سیکھتے ہیں۔ اس کے بعد وہ ہزاروں بار ان اقدامات پر عمل کرتے ہیں کیونکہ وہ انہیں کامل کرتے ہیں۔ بہترین اولمپین اب بھی بنیادی چالوں کی مشق کرتے ہیں تاکہ وہ لڑائی کے مقابلے میں خودکار ہوجائیں۔ سب سے زیادہ اسکورنگ چال کو 'آئی پون' کہا جاتا ہے جس سے ایک مخالف کو ان کی کمرنیچے لگا کر چت کیا جاتا ہے۔

وہ 'کمال حاصل کرنے کے لئے بار بار مشق' کے خیال پر عمل کرتے ہیں۔ 'جوڈو کی روح اور جاپان کی روح اسی طرح کی ہیں۔ وہ منسلک ہیں'۔



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

آپ کے خاندان کو کہاں پر مشق کرنے کی ضرورت ہے؟





مہارت کی جنگ

دو ٹیمیں بنائیں۔ ہر ٹیم ہر ایک مہارت کے لیے مقابلہ کرنے کے لیے ایک نمائندہ کا انتخاب کرتی ہے۔ اگر آپ کا خاندان چھوٹا ہے تو ہر شخص ہر مہارت میں مقابلہ کر سکتا ہے اور اپنے پوائنٹس گن سکتا ہے۔

ان کی کوشش کریں: سب سے بلند چھلانگ، سب سے طویل دورانیہ کے لئے سانس روکنا، سب سے بلند تالی، ایک پاؤں پر سب سے طویل ہاپ، سب سے طویل ہولا پوپ...
آپ اپنے کھیل بنائیں!

پوائنٹس کی گنتی کریں اور دیکھیں کہ میدان کس نے جیتا۔



<https://youtu.be/VV0RLgWHeXc>

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

قائل کریں لیکن جارحانہ نہ ہوں۔
دوسروں کو نیچا دکھائے بغیر
اپنے خیالات کا اظہار کریں۔ مثبت
رہیں۔ ایک دوسرے پر الزام لگانے
یا تمسخر کرنے سے بچیں



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>

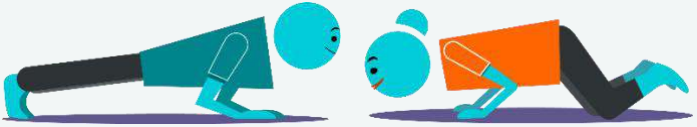
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے سب سے طویل وقت کے لیے کونسا کام کیا؟

گہرائی میں جائیں: آپ 10 سالوں میں اپنے آپ کو کیسا تصور کرتے ہیں؟ آپ کیا کر رہے ہوں گے؟



پارٹنرپُش اپس



ایک اچھی پُش اپس کا طریقہ جسم کو لائن میں اور کہنیوں کو قریب رکھنا ہے۔

فرش پر اپنے ساتھی کا سامنا کریں جب زمین پر آپ کے گھٹتے ہوں اور ہاتھ کندھوں کے ساتھ برابر ہوں۔ ایک ہی وقت میں پُش اپ کریں اور پھر ایک دوسرے کو ایک ہاتھ کے ساتھ 'ہائی فائیو' دیں۔
10 مکمل کریں اور آرام کریں۔ دو راونڈ کریں۔



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

عالمی پش اپ چیلنج

90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے پش اپ کر سکتا ہے؟



90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے پش اپ کر سکتا ہے 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؟



ہمیشہ کی زندگی پر قبضہ کر لو

ہاتھ پکڑیں اور ایک انسانی زنجیر بنائیں۔ ایک سرے پر موجود شخص ایک غیر منقولہ چیز کو چھوتا ہے۔ وہ کون سا سب سے دور نقطہ جہاں تک آپ کی زنجیر ٹوٹے بغیر پہنچ سکتی ہے؟

1 تیمتھیس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

کیا آپ نے کبھی تصور کیا ہے کہ ابدیت کیسی نظر آئے گی؟ اس کا کوئی آغاز نہیں ہے اور کوئی اختتام نہیں ہے... یہ کامل ہے!

کیوں پولوس ہمیں ابدیت پر قائم رہنے کو زندگی کہتا ہے؟ اس سے بھی زیادہ — اس کے لیے لڑنے کا کہتا ہے۔ ابدیت کو کونسی چیز اتنی قیمتی بناتی ہے؟

خدا سے بات کریں: آپ کس کے ساتھ ابدیت بسر کرنا چاہتے ہیں؟ ان تمام لوگوں کے بارے میں جن سے آپ جدا نہیں ہونا چاہتے۔ ہر ایک کے لیے ایک پتھر یا بٹن جمع کریں اور ان کے لیے نام سے دعا کریں۔



سامورای ، ننجا اور سومو

سامورای ا، ننجا اور سومو - تین مختلف کرداروں کے لئے ایک سادہ ایکشن بنائیں۔ ایک دوسرے کے سامنا کھڑے ہو جائیں اور ایک رہنما کا انتخاب کریں۔

رہنما سمیت ہر کوئی، خفیہ طور پر کام کرنے کے لئے ایک کردار کا انتخاب کرتا ہے۔ 3 کی گنتی میں، ہر کوئی اپنے منتخب کردہ کردار کے لئے ایکشن کرتا ہے۔ رہنما کی طرح اکے کردار کرنے والے کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔ سب سے پہلے پانچ پوائنٹس حاصل کرنے والا شخص جیت جاتا ہے۔

رہنماؤں کو تبدیل کریں اور دوبارہ کھیلیں۔



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

والدین کے لئے تجویز

بچوں کو ابتدائی عمر سے
تنازعات کو حل کرنے کے لئے
سکھائیں۔ اس کے لئے مسلسل
مشق کی ضرورت ہے۔ رشتوں
کی قدر کریں ، غنڈہ گردی بند
کریں ، اور احترام کرنا سکھائیں۔

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