آخری دوڑ — ہفتہ 9

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح...

محبت کریں اور دوسروں کو معاف کریں!

www.family.fit

کُلسیوں 3: 13 - 14	دن 1 ایک دوسرے کی برداشت کریں	دن 2 معاف کریں جیسے خدا نے معاف کیا	دن 3 محبت سے اتحاد پیدا ہوتا ہے
وآرم اپ	بازوگُھمانا اور جسم کی شکلیں	گھٹنے باندھنا	برپی ریلے
حرکت کریں	لنجز	آہستہ اور گہرے لنجز	وزن کے ساتھ لنجز
چیلنج	بوتل گھماؤ	پلانک اورلنجز چیلنج	عالمی لنجز چیلنج
تلاش کریں	آیت پڑھیں اور لوگوں کو زمین سے اُٹھائیں۔	آیت دوبارہ پڑھیں آیت اور اپنی تصویر بناکر اُس پرغور کریں۔	آیت دوبارہ پڑھیں اور ایک خاندان کے طور پر دوڑ میں شامل ہوں۔
کھیلیں	واپس ادا کریں	گھونسلا چُرانا	انسانی مشین

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 ۔ 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۔

وآرم اپ

بازوگُھمانا اور جسم کی شکلیں

بازوؤں کے دائرے: ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ایک ساتھ مل کر ہر بازو کی 15 مرتبہ ورزش کریں. چھوٹے دائرےآگے، چھوٹے دائرے پیچھے، بڑے دائرے آگے، بڑے دائرے پیچھے۔

جسم کی شکلیں: چہرہ نیچے کی جانب کر کے لیٹنیں، بازو اوپر اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے سامنے ہوں۔ اپنے بازوؤں کو گھڑی کے ہاتھوں کی طرح ہرشکل میں منتقل کریں۔

تین راؤنڈ کریں.

https://youtu.be/l1Hfa4VISZI

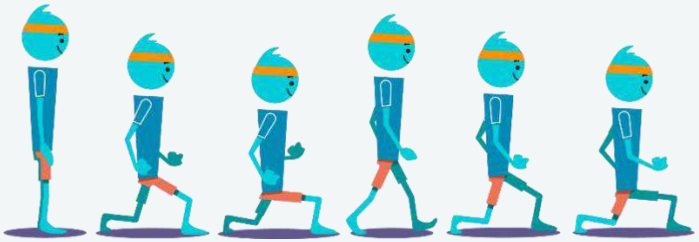
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

جب کوئی آپ کے ساتھ بے صبری سے پیش آئے توآپ کیسا محسوس کرتے ہیں ، شیئر کریں۔

گہرائی میں جائیں: *آپ کس کے ساتھ صبرسے پیش آنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں؟ وہ کیا کرتے ہیں جس سے ان کے ساتھ برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے؟*

حرکت کریں

پارٹنر لنجز



کولہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کولہوں کو اس وقت تک نیچے رکھیں جب تک کہ آپ کا اگلا گھٹنا 90 ڈگری پر جُھک نہیں جاتا۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

ایک دوسرے کے آمنے سامنے جوڑے میں لنجز کی مشق کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں۔ ہر دور کے درمیان 30 سیکنڈ کے وقفے کے ساتھ 10لنجز کے تین راونڈ کریں۔

https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg

مشکل بنائیں: *تعداد میں اضافہ کریں۔*

چیلنج

بوتل گھماؤ

ذیل میں چھ حرکات کے لئے لیبل لکھیں (ایک کارڈ پر ایک حرکت) اور اسے ایک دائرہ میں رکھ دیں. ایک شخص ایک بوتل گھماۓ گا اور جس کی طرف بوتل اشارہ کرے گی اس حرکت کو سر انجام دے گا. خاندان کے اگلے رکن کو ٹیپ کریں۔

چیلنج: ایک خاندان کے طور پر 100بار حرکت کریں.

- 5 لنجز
- 5 مرتبہ اسکواٹس
- 5 برپیز
- 5 سپیڈ سکیٹرز
- 5 سُپر مین
- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا

https://youtu.be/jIN3vU6NmeE

مشکل بنائیں: *تعداد کو 150 یا 200 تک بڑھائیں.*

دن 1

تلاش کریں

ایک دوسرے کی برداشت کریں

بائبل میں سے کُلسیوں 3: 13 - 14 پڑھیں۔

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

پولوس یسوع کے ایمانداروں کو مختلف طریقے سے زندگی گزارنے کا چیلنج دیتا ہے۔ ہمیں" ایک دوسرے کی برداشت" کرنی ہے۔ یہ اس صبر کی وضاحت کرتا ہے جس کی ہمیں دوسروں کے ساتھ ضرورت ہوتی ہے جب وہ ہمیں نقصان دیتے یا ہمارے ساتھ غلط رویہ رکھتے ہیں۔ ہم سب ہر روز غلطیاں کرتے ہیں اور ہم سب کو معافی کی ضرورت ہے. ہم سب کو دوسروں کو بھی معاف کرنے کی ضرورت ہے. معافی محبت اور اتحاد کا اہم ترین حصہ ہے.

بائبل کا حوالہ — کُلسیوں 3: 13 - 14

اگر کِسی کو دُوسرے کی شکایت ہو تو ایک دُوسرے کی برداشت کرے اور ایک دُوسرے کے قصُور مُعاف کرے۔ جَیسے خُداوند نے تُمہارے قصُور مُعاف کِئے وَیسے ہی تُم بھی کرو۔ اور اِن

سب کے اُوپر مُحبّت کو جو کمال کا پٹکا ہے باندھ لو۔

خاندان کے باقی تمام افرادسب سے چھوٹے شخص سے شروع کر کے سب سے بڑےکو زمین سے اُوپر اٹھائیں گے.

دوسروں کا وزن برداشت کرنا کیسا محسوس ہوا؟ ایک دوسرے کے ساتھ برداشت کرنے کا کیا مطلب ہے؟

ہم سب کو اپنے ارد گرد لوگوں کی ناکامیوں کو برداشت کرنا ہے اور انہیں بھی ہماری ناکامیوں کو برداشت کرنے کی ضرورت ہے.

دوسروں کو اچھی طرح برداشت کرنے کے لیے آپ کو کن رویوں کی ضرورت ہے؟

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان میں دوسروں کے لئے دعا کریں. دعا کریں کہ آپ تحمل کے ساتھ ان کی غلطیوں اور ناکامیوں کو برداشت کرنے کے قابل بنیں۔ ہر شخص کے لئے شکریہ ادا کریں.

کھیلیں

واپس ادا کریں

ایک پارٹنر کے مد مقابل کھڑے ہوں. ایک شخص 'اے' اور دوسرا 'بی' ہوتا ہے۔ پلیئر اے پلیئر بی کو چھوتا ہے (مثال کے طور پر، کندھے پر تھپکی). پلیئر بی اس عمل کو واپس اے پر دہراتا ہے اور ایک دوسرے ایکشن کا اضافہ کرتا ہے (مثال کے طور پر، ایک کندھے کو تھپکاتا اور ایک سر کو ٹچ کرتا ہے).
اایکشنز کو شامل کرنا جاری رکھیں جب تک کہ ایک کھلاڑی ترتیب کو درست طریقے سے یاد نہ کرلے۔

https://youtu.be/PQU5eDUzHTg

غور کریں:

کیا یہ مُشکل تھا یا آسان؟

یہ کس طرح معاف نہ کرنے کی مانند ہے؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز
آہستہ آہستہ کھائیں.

وآرم اپ

گھٹنے باندھنا

جوڑاجوڑابن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہوچھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پارٹنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کوشش کریں.

اب آگے بڑھیں اور اپنے خود کی حفاظت کرتے ہوئے ہر کسی کے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں.

https://youtu.be/cdXD5KN5iBM

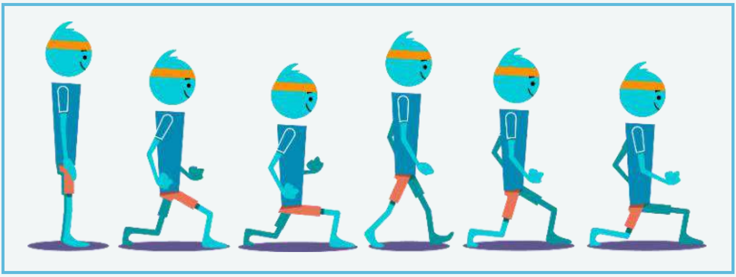
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

معافی مانگنا کیسا محسوس ہوتا ہے؟

گہرائی میں جائیں: *جب آپ نے کسی پر ظلم کیا توآپ کو اس سےمعاف کیا جانا کیسا محسوس ہوا؟*

حرکت کریں

آہستہ اور گہرے لنجز



آہستہ لنجز کی مشق. ٹیمپو پر توجہ مرکوز کریں.

ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور پانچ گنیں جب تک کہ آپ اپنے کولہوں کو آہستہ آہستہ نیچے نہ کریں جب تک کہ آپ کے پیچلھے گھٹنے زمین سے نہ لگ جائیں۔ جلدی سے کھڑے ہو جائیں. دوسری ٹانگ کےساتھ دہرائیں. ایک کچھوا بنیں، خرگوش نہیں!

ہر ایک ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ دہرائیں.

https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg

آسان بنائیں: *جب آپ اپنے گھٹنے کو زمین پر نیچے کرتے ہیں تو تین تک گنیں۔*

چیلنج

پلانک اورلنجز چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں. جبکہ ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے، تودوسرا لنجز کرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔.

چار راؤنڈ کریں.

آسان بنائیں: *ہر ٹانگ پر پانچ لنجزکریں.*

مشکل بنائیں: *اپنی لنجز میں وزن شامل کریں.*

دن 2

تلاش کریں

معاف کریں جیسے خدا نے معاف کیا

کُلسیوں 3: 13 - 14پڑھیں۔

معافی کیا ہے؟

ہر شخص ان سوالات کی یاد دلانے کے لئے تین تیروں کے ساتھ کاغذ کی ایک شیٹ پر اپنی تصویر بناتا ہے:

1) ایک تیر آپ سے دور کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا مجھے کسی سےمعذرت کرنے کی ضرورت ہے؟

2) ایک تیر آپ کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا مجھے کسی کو معاف کرنے کی ضرورت ہےَ؟

3) ایک تیر اُوپر کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا کوئی ایسی چیز ہے جس کی مجھے خدا سے ضرورت ہے کہ وہ مجھے معاف کرے؟

ان سوالات پر غور کریں اور ہر ایک کے ساتھ ایک مثال کا اشتراک کریں.

بیٹھ کر والی بال کھیلنے والی روانڈا کی ٹیم کے بارے میں پڑھیں.

خدا سے بات کریں: اپنا کاغذ لیں اور کچھ وقت پیدل چلیں اور خدا کے ساتھ اس کے بارے میں بات کریں۔

بیٹھ کر والی بال کھیلنا

آپ دشمنوں سے ٹیم کے ساتھی کیسے بنتے ہیں؟

روانڈا کی بیٹھ کر والی بال کھیلنے والی ٹیم نے 2012 لندن اولمپکس میں مقابلہ کیا۔ اگرچہ وہ کھیل جیت تو نہ سکے لیکن انھوں نے اپنی ٹیم کے اندر معافی اور محبت کی ناقابل یقین طاقت کا مظاہرہ کیا۔

1990ء کی دہائی میں روانڈا کو دو قبائل، ٹوٹسس اور ہوٹس کے درمیان ایک خوفناک خانہ جنگی کا سامنا کرنا پڑا۔ 2012 والی پیرالمپک ٹیم کے دو والی بال کھلاڑیوں ڈومینک بیزیمانا اور جین روکونڈو نے خانہ جنگی میں بارودی سرنگوں سے ٹانگیں کھو دی تھیں۔ ایک ٹوٹسس اور دوسرا ہوٹس تھا۔ ان کے پاس ایک دوسرے سے نفرت کرنے کی اچھی وجہ تھی لیکن اس کی بجائے وہ ٹیم کے ساتھی اور دوست بن گئے۔ انھوں نے اپنی پوری ٹیم میں اتحاد لانے میں مدد کی۔

انھوں نے اپنی زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کیا کیونکہ وہ معاف کر کے معافی قبول کر سکتے تھے۔

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

آپ کا خاندان معافی کو اگلے درجے تک کیسے لے جا سکتا ہے؟

کھیلیں

گھونسلا چُرانا

وسط میں ایک کنٹینر میں فی شخص کئی گیند یا موزوں کے جوڑوں رکھیں. ان کا تمام کھلاڑیوں سے برابر فاصلہ ہونا چاہئے. ہر شخص کے سامنے ایک 'گھونسلا' (چھوٹا کنٹینر) بھی ہوتا ہے۔ پانچ منٹ کے لئے ٹائمر مقرر کریں.

"جاؤ" پر ہر کوئی وسط تک چلتا ہے اور ایک چیز کو اپنے گھونسلا کے لئے پکڑتا ہے. جاری رکھیں جب تک کہ تمام 'خزانہ' ختم نہ ہو جائے۔ کھلاڑی ایک وقت میں ایک آئٹم ایک دوسرے کے گھونسلوں سے چوری کر سکتے ہیں لیکن اپنا دفاع نہیں کر سکتے۔ پانچ منٹ کےاختتام پراُن کے گھونسلے میں سب سے زیادہ 'خزانہ' کے ساتھ شخص جیت جاتا ہے.

https://youtu.be/S19OODh8hEw

لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز
آہستہ آہستہ کھائیں. ماہرین کا
مشورہ ہے کہ گر آپ اپنے کھانے
کی رفتارکو سست کریں گے اور
ہر ایک نوالہ کو زیادہ چبائیں گے
تو آپ کم کھائیں گے اور بہتر
محسوس کریں گے

وآرم اپ

برپی ریلے

10 میٹر لمبی دوڑ کی تیاری کریں.

یہ ریلےجوڑوں میں کریں. ہر ایک جوڑی میں ایک شخص برپی اور طویل چھلانگ کا ایک چکرلگاتا ہے جبکہ دوسرا شروعاتی لائن پر سپرمین ہولڈ کرتا ہے. پکڑیں اور باریاں تبدیل کریں.

ہرکوئی چار سے چھ چکر مکمل کرے.

https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

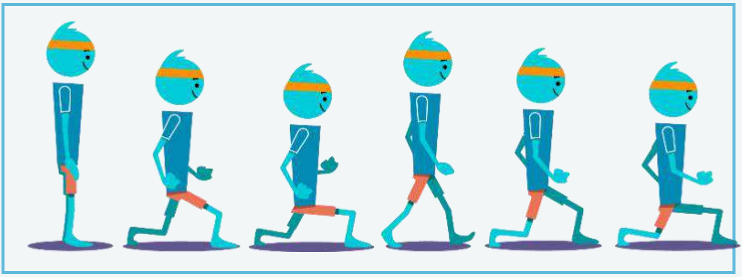
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

آپ کا پسندیدہ خاندانی وقت کونسا ہے؟

گہرائی میں جائیں: *آپ اپنے خاندان میں محبت کو کہاں کام کرتے ہوئے دیکھتے ہیں؟*

حرکت کریں

وزن کے ساتھ لنجز



لنجز کےلئے وزن شامل کریں. بیک پیک کو کسی کتاب کے ساتھ پہنیں یا اپنے ہاتھوں میں پانی کی بوتلیں رکھیں- ہر شخص کے لئے صحیح سائز کا وزن تلاش کرنے کے لئے تخلیقی اندازسے سوچیں. مناسب تکنیک رکھنا یاد رکھیں.

10 کے دو سیٹ مکمل کریں. سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈز آرام کریں.

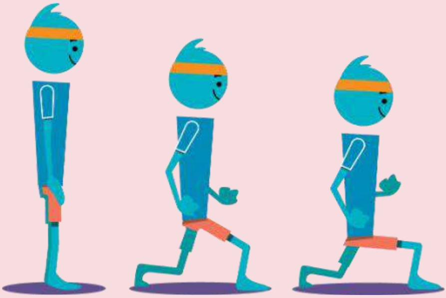
مشکل بنائیں: *زیادہ سیٹ کریں یا زیادہ وزن اُٹھائیں.*

دن 3

عالمی چیلنج

عالمی لنجز چیلنج

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



خاندان کاہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ لنجز کرے. خاندان کاٹوٹل اسکور اکھٹا کریں.

اپنے خاندان کا 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

محبت سے اتحاد پیدا ہوتا ہے

کُلسیوں 3: 13 - 14پڑھیں۔

ایک دائرہ میں ہاتھ پکڑیں اور ہر کمرے میں جاتے ہوئے اپنے گھر کے ارد گرد ایک دوڑ مکمل کریں. وقت نوٹ کریں. ہر وقت منسلک رہیں.

کیا یہ آسان تھا؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

اتحاد مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ہم ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح رہنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اپنے تمام تعلقات میں آزادانہ طور پرمعافی کے بہاو کی ضرورت ہے۔ یہ ایک اہم طریقہ ہے جس سے ہم محبت ظاہر کرتے ہیں۔ اور محبت لوگوں کو اکٹھا کرنے کا تیز ترین طریقہ ہے۔

آپ ایک خاندان کے طور پر محبت میں کس طرح ترقی کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: آج آپ کس کو زیادہ محبت دکھا سکتے ہیں؟ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کو ان سے محبت کرنے کی طاقت دے اگرچہ اُن سے محبت کرنا مشکل ہے اور اور اُنہون نے آپ پر ظلم کیا ہو۔

کھیلیں

انسانی مشین

ایک خاندان کے طور پر ، ایسی مشین کے بارے میں فیصلہ کریں جسے آپ صرف اپنے جسم کا استعمال کرتے ہوئے بنانا چاہتے ہیں (کار ، ہوائی جہاز ، یا کوئی بھی چیز جس میں حرکت پذیر حصے ہوں)۔ ہر شخص کو مشین کا ایک حرکت کرنے والا حصہ ہونے کی ضرورت ہے. آپ کو حرکت کرنے اور ایک خاندان کے طور پر مل کر کام کرنے کی ضرورت ہوگی.

کیا یہ کرنا مشکل تھا؟ کیا مشکل تھا؟ جب ہر رکن نے اپنی حرکت کی تو مشین نے کام کیا؟

مزہ کریں! اگر یہ کام نہیں کر رہا ہے تو ، رکیں اور اس کے بارے میں بات کریں کہ آپ اسے کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔

اس نئے ویڈیو کو چیک کریں جس میں ایک خاندانریفریجریٹر بنارہا ہے .

https://youtu.be/PUpAPyd4uDw

والدین کے لئے تجویز
کھانے کے اوقات کو اہم خاندانی
مواقع بنائیں جہاں کھانے اور
تعلقات کی قدر کی جاتی ہے.
اسے اچھی بات چیت اور تفریحی
کہانیوں کی ایک جگہ بنائیں. بچوں
کو بھی بات چیت کے موضوعات
میں قیادت کرنے دیں.

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 .

family.fit پانچ مراحل

پروموشنل ویڈیو

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