

حتمی دوڑ — ہفتہ 12

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



اختتام تک دوڑیں!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



دن 3

دن 2

دن 1

تجربے کا اشتراک  
کریں

اپنے انعام کو  
جانیں

اختتام تک دوڑیں!

2 تیمتھیس  
8-7:4

جنکیارڈ کتا

زمین پر گرنا

کارنر وارم اپ



وارم اپ

کوه پيما - ٹیپ  
اوت

بل دار - کوه پيمانی

کوه پيما



حرکت کریں

عالمی کوه پيمانی  
چیلنج

Family.fit فائل

کون تیز ہے؟



چیلنج

آیات کو دوبارہ  
پڑھیں اور حوصلہ  
افزائی کے نوٹ  
لکھیں

آیات کو دوبارہ  
پڑھیں اور تاج  
بنائیں

آیات پڑھیں اور  
رکاوٹ والی دوڑ  
دوڑیں



تلاش کریں

خزانے کی تلاش

سب سے طویل  
لانن

آپ کیا جانتے  
ہیں؟



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** 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 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 کیا نیا 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 لئے [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۔





## کارنر وارم اپ



نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں۔ ہر کوئی مختلف کونے سے شروع کر سکتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ کریں۔ کمرے کے اندر دوسرے کونے کی جانب حرکت کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔

1. 10 جمپنگ جیک
2. 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
3. 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
4. 10 مرتبہ اسکوائٹس



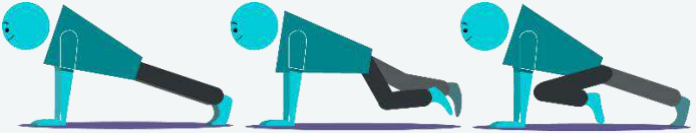
<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کون سی دوڑ/مقابلہ جیتنا پسند کریں گے؟

**گہرائی میں جائیں:** پ دوڑ سے کیا سبق سیکھتے ہیں  
چاہے آپ جیتیں یا ہاریں؟

## کوہ پیما



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ ایک گھٹنے کو اپنی کوہنیوں کی طرف بڑھا ئیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پرواپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

30 دفعہ دہرائیں۔ رفتار اور روانی پیدا کریں۔



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

مشکل بنائیں: دو راؤنڈ مکمل کریں۔



## کون تیز ہے؟



ہر شخص کو مندرجہ ذیل حرکات میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لئے کل وقت کی پیمائش کریں:

- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 10 سٹ اپس
- 10 پُش اپ
- 10 لنجز

ہر 10 حرکات کے بعد ، اگلے شخص کو ذمہ داری سنبھالنے کے لئے ٹیپ کریں۔

**آسان بنائیں:** ہر ورزش پانچ بار کریں۔

**مشکل بنائیں:** راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔





## اختتام تک دوڑیں!

بائبل میں سے **2 تیمتھیس 4: 7-8** پڑھیں۔

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

اپنی زندگی پر پیچھے دیکھتے ہوئے پولوس پُر اعتماد  
 ہے کہ اُس نے وہی کیا ہے جو خدا نے اس سے مانگا  
 ہے۔ اب وہ اپنا آسمانی انعام حاصل کرنے کا منتظر  
 ہے۔ ہماری حوصلہ افزائی یہ جاننے سے ہوتی ہے کہ  
 ہم بھی یہ انعام حاصل کر سکتے ہیں اگر ہم اپنی 'دوڑ'  
 کے دوران ایمان پر قائم رہتے ہیں

### بائبل کا حوالہ — 2 تیمتھیس 4: 7-8

میں اچھی کشتی لڑ چکا۔ میں نے دوڑ کو ختم کر  
 لیا۔ میں نے ایمان کو محفوظ رکھا۔ آئندہ کے لئے  
 میرے واسطے راست بازی کا وہ تاج رکھا ہوا ہے  
 جو عادل مُنصِف یعنی خُداوند مجھے اُس دن دے گا  
 اور صرف مجھے ہی نہیں بلکہ اُن سب کو بھی جو  
 اُس کے ظہور کے آرزو مند ہوں۔

روزمرہ کی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے گھر،  
باغ یا عوامی جگہ میں رکاوٹوں کی دوڑ کا انتظام  
کریں۔ ہر ایک کی باری آنے کے بعد، اس کے بارے  
میں بات کریں کہ آپ کو کون سے حصے آسان یا  
زیادہ مشکل لگے اور کیوں۔

بہتر بنانے کے لئے ایک دوسرے کو مشورہ دیں۔ ایک  
اور باری لیں اور دیکھیں کہ آیا آپ نے جو کچھ سیکھا  
ہے اسے لاگو کر سکتے ہیں۔

آپ کے خیال میں پولس نے ایمان کو برقرار رکھتے  
ہوئے اپنی زندگی کی 'ریس' میں کیا سیکھا؟  
ہماری زندگی کی دوڑ میں ایمان کو برقرار رکھنا کیوں  
ضروری ہے؟

**خدا سے بات کریں:** ایمان کو برقرار رکھنے اور دوڑ  
کو ختم کرنے کے لئے خدا کی مدد کے لئے دعا کریں۔



## آپ کیا جانتے ہیں؟

سب کو ایک قلم اور کاغذ دیں۔

تین راؤنڈ کھیلیں۔ بہر راؤنڈ کے لیے 45 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ جواب دیں:

1. مختلف کھیل

2. ککھیلوں کے مقابلے میں جو چیزیں آپ کو مل سکتی ہیں۔

3: وہ چیزیں جو آپ خدا کے بارے میں جانتے ہیں اپنے جوابات کا اشتراک کریں۔

فاتح وہ شخص ہے جو سب سے زیادہ درست جوابات دیتا ہے۔

## غور کریں:

کون سا راؤنڈ آسان تھا؟ کیوں؟

آپ نے خدا کے بارے میں کیا دریافت کیا؟



لمبی زندگی گزارنے کے لئے  
صحت کی تجویز

نئی چیزیں سیکھ کر اپنے ذہن کو  
فعال رکھیں۔



## زمين پر گرنا

جب آپ يہ سرگرمي کرتے ہيں تو کمرے يا صحن کے ارد گرد دوڑيں

ايک شخص رہنما ہوتا ہے۔ جب ليڈر جسم کے کسی حصے جيسے کہنی، گھٹنے، کمر يا کان کو پکارتا ہے تو ہر شخص جسم کا وہ حصہ زمين کے ساتھ لگائے گا۔



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

آرام کريں اور ايک ساتھ بات کريں۔

لوگ جيتنا کيوں پسند کرتے ہيں؟

**گہرائی ميں جائیں:** بہترين انعام کيا ہے جو آپ کسی کو دے سکتے ہيں؟



## خم دارکوه پیمائی

10 بار خم دارکوه پیمائی سرانجام دیں۔ کوشش کریں اور بائیں بازو کی طرف دائیں گھٹتے تک پہنچیں، اور پھر دائیں بازو کی طرف بائیں گھٹتے تک۔ آہستہ آہستہ شروع کریں، پھر رفتار اور روانی میں اضافہ کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

**مشکل بنائیں:** راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں یا تیزی سے کوہ پیمائی کریں۔



## family.fit فائل



ایک چیلنج کے ساتھ سیزن کو مکمل کریں جس میں ہم نے جو کچھ سیکھا ہے شامل ہو!

جوڑے میں جتنی جلدی ہو سکے ان حرکتوں کو مکمل کریں ، لیکن اچھی تکنیک کے ساتھ:

- 20 سیکنڈ پلانک اور سپر مین
  - 20 برپی ، ڈپس ، اسپیڈ اسکیترس ، لانجز ، پش اپس ، سیٹ اپس ، کوہ پیمائی ، اسکواٹس۔
- تین راؤنڈ کریں۔

ٹائم استعمال کرنا مت بھولیں!

گزشتہ سیزن کے ساتھ اپنے سکور کا موازنہ کریں۔



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## اپنے انعام کو جانیں

**2** تیمتھیس 4: 7-8 دوبارہ پڑھیں۔

تاج بنانے کے لئے گھریلو اشیاء کا استعمال کریں۔ آپ کے خیال میں لفظ 'راستبازی' کا مطلب کیا ہوتا ہے؟ ایک تعریف دیکھیں۔

آپ کو کیوں لگتا ہے کہ یہ ایک انعام ہے جس کے بارے میں پولس پرجوش ہے؟ اس کے بارے میں بات کریں کہ پولوس نے ایسے انعام کا مستحق ہونے کے لیے کیا کیا ہوگا۔

اپنے تاج کو اپنے گھر میں رکھیں تاکہ آپ کو ان انعامات کی یاد دلائے جو خدا نے "ایمان کو برقرار رکھتے ہوئے" ہمیں دیئے ہیں۔

نیل لوو اور ایلپٹ مجاجی کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ٹیم ورک ، مواصلات ، حوصلہ افزائی اور ایمان کو گہرا کرنے کے لیے دعا کریں کہ وہ انعامات ہوں جنہیں ہم اپنے گھروں اور خاندانوں میں تلاش کرتے ہیں۔



# سپر نٹس

ایک سے زیادہ فاتح ہو سکتے ہیں! نیل لوو اور ایلینٹ  
مجاہدی 100 میٹر میں حریف تھے۔ وہ 2000 کے سڈنی  
پیرالمپکس میں حصہ لے رہے تھے کیونکہ وہ دونوں  
چھوٹی عمر میں برقی حادثات میں بازو کٹنے کا شکار ہوئے  
تھے۔ جب انہوں نے اپنی زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کیا تو  
وہ اچھے سپرینٹر بن گئے اور بین الاقوامی مقابلے میں اٹھ  
کھڑے ہوئے۔ نیل فیورٹ کے طور پر مقابلے میں گیا لیکن  
ہیٹس میں ٹانگ میں درد کی وجہ سے ریس میں آخری  
نمبر پر آیا اور فائنل سے محروم رہا۔ ایلینٹ نے اپنی ہیٹ  
جیت لی۔ وہ فائنل کے لیے تیسرے نمبر پر تھا۔ فائنل ایک  
فوٹو فنش تھا، لیکن ایلینٹ نے دنیا کے تیز ترین T46  
سپر نٹر کی حیثیت سے فتح حاصل کی۔

تاہم، سب سے زیادہ حیران کن بات یہ ہے کہ اگرچہ یہ  
دنیا کے مشکل ترین مقابلے میں اہم اور زندگی کی وضاحت  
کرنے والی دوڑیں تھیں، دونوں مردوں نے سمجھا کہ  
سب سے بڑا انعام آنا بھی باقی ہے۔ وہ دونوں زندگی کی  
سب سے بڑی دوڑ میں فاتح ہوں گے، جو خدا کے ساتھ  
اپنے انعام کے طور پر ابدیت کے ساتھ ختم ہوگا۔



<https://youtu.be/qYVYLbI0ELc>

كس طرح يه كهانى آپ كو اپنى دوڑدوڑنے كے لئے  
حوصله افزائى ديتى ہے؟  
آپ كا خاندان اس سے كيا سيكه سكتا ہے؟





## سب سے طویل لائن

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ سب کو 10 اشیاء (لباس، کتابیں، جوتے، اور اسی طرح کی چیزیں) جمع کرنے کے لئے دو منٹ کی اجازت دیں۔ اس کے بعد ہر ٹیم کو اپنی اشیاء کے ساتھ سب سے لمبی لائن بنانی ہوتی ہے۔ اشیاء کے آخری حصہ کو دوسری چیز کے شروع والے حصہ کو چھونا چاہیے۔ کون سی ٹیم سب سے طویل لائن بنا سکتی ہے؟

کیا آپ مزید آگے جا سکتے ہیں؟ مزید اشیاء جمع کرنے کے لیے دوڑے بغیر آپ اپنی لائن کو لمبا کرنے کے لیے اور کیا استعمال کر سکتے ہیں؟ تخلیقی بنیے!



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

## لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

اپنے دماغ کو فعال رکھیں۔ نئی چیزیں سیکھتے رہیں: نئے کھیل، نئے خیالات، نئی مہارتیں۔ بڑے پیمانے پر پڑھیں۔ رسمی طور پر یا غیر رسمی طور پر سیکھیں۔ ارداتاً سیکھیں اور جو کچھ آپ سیکھ رہے ہیں اس کا اشتراک کریں۔



## جنکیارڈ کتا

ایک شخص فرش پر پیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر کوئی دو راؤنڈ چھلانگ لگا کر جگہوں کو تبدیل کرتا ہے، اسطرح ہر کسی کو گودنے کا موقع ملتا ہے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ اشتراک کرنے کے لیے آپ کی پسندیدہ یادداشت کیا ہے؟

**گہرائی میں جائیں:** انسانوں کو اپنے کاموں کو شیئر کرنے یا وہ دوسروں کے ساتھ کہاں رہے ہیں کی ضرورت کیوں ہے؟

## حرکت کریں



## کوہ پیما . ٹیپ آؤٹ



10 دفعہ کوہ پیمائی کریں اور اگلے شخص کو باری دینے کے لئے تھپکی دیں۔ تب تک جاری رکھیں جب تک آپ بطور خاندان 100 مکمل نہ کر لیں۔



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

آسان بنائیے: پانچ مرتبہ کریں اور پھر اگلے شخص کو ٹیپ کریں۔

## عالمی کوہ پیمائی چیلنج

90 سیکنڈز میں آپ کا خاندان کتنی کوہ پیمائی کر سکتا ہے؟



90 سیکنڈز میں خاندان کا ہر رکن جتنی کوہ پیمائی 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؟



## اپنے تجربہ کا اشتراک کریں

2 تیمتھیس 4: 7-8 پڑھیں۔

یہ کیوں ضروری ہے کہ پولس ہمیں یاد دلائے کہ اس کا آسمانی انعام ہمارے لیے بھی دستیاب ہے؟

کارڈ ، چپچے نوٹ یا کاغذ کی پرچی پر ، حوصلہ افزائی کے کچھ سادہ جملے ، ایک آیت یا ایک ایمان کا تجربہ لکھیں جسے آپ کسی کے ساتھ بانٹنا چاہتے ہیں۔ ایک پڑوسی یا دوست کو پیش کریں۔

خدا سے بات کریں: ایمان کے تجربات اور اپنی کمیونٹی میں دوسروں کے ساتھ خوشخبری کا اشتراک کرنے کے مواقع کے لئے دعا مانگیں۔ دعا مانگیں کہ وہ سننے کے لیے تیار ہوں اور اس کے نتیجے میں مثبت طور پر اثر کو قبول کریں۔





## خزانے کی تلاش

اس ہفتہ کی بائبل کی آیت، 2 تیمتھیس 4: 7 - 8 کو چھ حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصہ کو ایک مختلف کاغذ پر لکھیں۔

ایک شخص گھر یا صحن کے ارد گرد کاغذات چھپاتا ہے۔ باقی خاندان کے افراد کاغذات تلاش کرنے کے لیے دوڑ لگاتے ہیں۔ آیت بنانے اور اسے اکٹھا کرنے کے لئے کاغذات کو یکجا کریں۔

## والدین کے لئے تجویز

بچوں کو زندگی بھر سیکھنے کی لگن کو دریافت کرنے میں مدد کریں۔ انہیں دکھائیں کہ آپ ہمیشہ سیکھ رہے ہیں اور اپنے آپ کو بڑھا رہے ہیں۔ ہر کسی کو کھانے کے اوقات اور سونے کے وقت نئے خیالات کا اشتراک کرنے کا موقع دیں۔



## 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](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*