

# family.fit

ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



## ಕೊಂಡಾಟದ ವಾರ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಸದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಮತ್ತು ಗುಣಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಸೀಸನ್ 1 ರ ಅಂತ್ಯ) ವಾರ 13)

ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನ Family.fitಗಾಗಿ ಎದುರುನೋಡಿರಿ

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



## ಈ ವಾರ :ಆಚರಣೆ

### ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!

ನೀವು family.fit ನ ಮೊದಲ ಋತುವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಹೊಸ, ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇತರ ಋತುಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಕ್ಷಮೆ ಅಥವಾ ಸಂವಹನ, ದಯೆ ಅಥವಾ ಧೈರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು.

ದೇವರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಂಡಾಡೋಣ!

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ. ನಾವು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ನಂಬಿಕೆ, ವಿನೋದ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನ ಋತುವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೊಂಡಾಡೋಣ.





## ಕೊಂಡಾಟಕ್ಕೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿ ಬನ್ನಿರಿ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನ ಮೊದಲ ಋತು ಮುಗಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಂಡಾಟಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿರಿ. ನೀವು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ:

1. ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಕುಟುಂಬಗಳು
2. ಫಿಟ್ನೆಸ್
3. ವಿನೋದ
4. ನಂಬಿಕೆ
5. ಆಹಾರ

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

### ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಮುಖ ಒಪ್ಪಂದ

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು <https://family.fit/terms-and-conditions/> ಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

# 1. ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳು

## ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

ಆಚರಿಸಲು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಬಹುದಾದ ಇತರ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಜನರು ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಋತುವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಜನರು ಆಗಿರಬಹುದು.

ನೀವು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಜೂಮ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕೈಪ್ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಂಡೋ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

## ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ನೀವು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಆಚರಣೆಗೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಭಾಗವಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

## ಆಮಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ

ಆಮಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ವಿನೋದಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ವಿನೋದದ ವೀಡಿಯೋ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯಬಹುದು. ನೀವು ಇತರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಬಹುದು.



## 2. ಫಿಟ್ನೆಸ್

### ಕೆಲವು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ

ಕಳೆದ 12 ವಾರಗಳ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗಳನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿ ನೀವು ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮಾಡಬಹುದು ಮೂರು ವಿವಿಧ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಇಲ್ಲವೆ.

- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Obstacle course](#)
- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Relay](#)
- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Superman roll](#)

### ಒಂದು ಸವಾಲನ್ನು ಮಾಡಿ

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಮುಗಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವು ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಸವಾಲನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

### ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ

ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ವಿರುದ್ಧ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪುರುಷ ವಿರುದ್ಧ ಮಹಿಳೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಕುಟುಂಬಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ವಿನೋದದಿಂದ ನಡಿಸಿರಿ.



## 3. ವಿನೋದ



### ಅಲಂಕಾರಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕೊಂಡಾಟಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಅದು ಉದ್ಯಾನವನ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಭಾಂಗಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈಗ ಅದನ್ನು ವಿನೋದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ!

### ವಿನೋದದ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿನೋದದ ಆಟಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫ್ರಿಸ್ಬೀ, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಗ್.

### Family.fit ಆಟವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ

ಕಳೆದ 12 ವಾರಗಳ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗಳನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Tic-tac-toe](#)
- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Around the world table tennis](#)
- ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ. [Tail competition](#)

## 4. ನಂಬಿಕೆ

### ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ? ನೀವು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ?

### ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ತೆರೆಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಈ ಬೈಬಲ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

### ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ 7 ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ

ಈ ವೀಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ) Max7.org ನೋಡಿ:(

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



## 5. ಆಹಾರ

### ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವು ಆಹಾರವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವು ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾನೀಯ ಮಾಡಿ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿ

### ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿರಿ

ಕುಟುಂಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂ, ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.





# ಹೊಸ ಆಕಾರದ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಬರಲಿದೆ

2ನೇ ಋತು 14 ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು, ಸದ್ಯದಂತೆಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವಿನೋದಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಹೊಸ ಋತು ಇದಾಗಿದೆ.



ಎದುರನೋಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು:

- ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಐದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಔಟ್.
- ಹೊಸ ವಿನೋದ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ವಿನೋದ.
- ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಫೈಲ್‌ಗಳು.
- ಉತ್ತಮ ಹೊಸ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು.
- ವಿನೂತನ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಬೈಬಲ್ ಚರ್ಚೆಗಳು.



## ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

Family.fitನ ಎಲ್ಲಾ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು  
<https://family.fit/> ಅಥವಾ  
family.fit YouTube® ಚಾನಲ್‌ನಲ್ಲಿ  
ಹುಡುಕಿ

## family.fit ಪ್ರಚಾರದ ವೀಡಿಯೋ



family.fit ವೀಡಿಯೋ



family.fit ಮೊಬೈಲ್ ವೀಡಿಯೋ



## ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

Family.fit ನ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ .ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ .<https://family.fit> ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ!

ನೀವು ಇದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು [info@family.fit](mailto:info@family.fit) ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



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

ઇમેલ : [info@family.fit](mailto:info@family.fit)