

లోతుగా పెరుగుతోంది - 12 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు - లేచి సజీవంగా!

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



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు  
16:1-7

యేసు ఖననం  
చేయబడ్డాడు

యేసు లేచాడు

యేసు వేచి  
ఉన్నాడు



వార్క్-అప్

తోక పట్టుకోండి

ఆబైక్ట్ పిక్-అప్  
రిలే

చక్రాల  
మరియు  
అంగుళాల  
పురుగు



కదలిక

సాధారణ  
బర్పిలు

బర్పిస్

బర్పి కప్ప  
గంతులు



ధాలెంజ్

ప్లాంక్ రిలే

ఈడ్పు-టాక్-  
బోటనవేలు

ఫ్యామిలీ ఫిట్  
ముగింపు



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
సాధారణ  
సువాసనలను  
గుర్తించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
ఇతరులకు  
ఆశ్చర్యం  
కలిగించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు వేడి  
మరియు  
చల్లని  
సూచనలను  
ఉపయోగించి  
శోధించండి



బల్

చక్రాల అడ్డంకి  
కోర్సు

కాగితపు  
బంతిని  
విసరండి

దాగుడు  
మూతలు

# మొదలు అవు

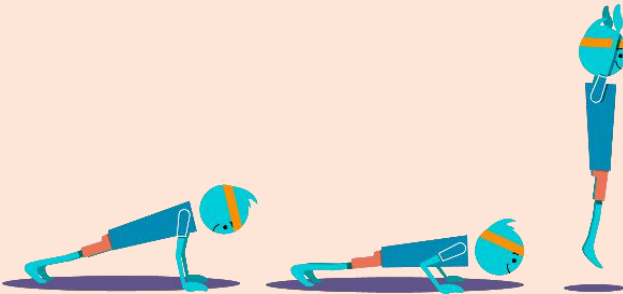
మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల  
లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ  
కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా  
మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్  
మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు  
**#familyfit** లేదా **@familyfitnessfaithfun**  
తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.



## ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను

<https://family.fit/terms-and-conditions> కు

అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



## తోక పట్టుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ కండువా లేదా చిన్న టవల్ ను "తోక" వెనుక భాగంలో ఉంచి ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబం లేదా సమాజంలో కొన్ని ఆచారాలు ఏమిటి?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ప్రజలు ఆచారాలను ఎందుకు పాటిస్తారు?



## సాధారణ బర్పి



మీ చేతులను నేలపై ఉంచండి, ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి రావడానికి వెనుకకు అడుగు వేయండి, ఆపై రెండు అడుగుల ముందుకు నిలబడి నేరుగా నిలబడి మీ తలపై చప్పట్లు కొట్టండి.

కుటుంబంగా ప్రాక్టీస్ చేయడానికి కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించండి - ఒకరికొకరు మంచి కోచింగ్ మరియు ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వండి. ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 10 బర్పిలు చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో చూడటానికి మలుపులు తీసుకోండి!



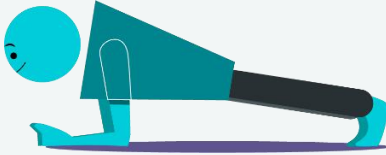
[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)



1 వ రోజు

భాలెంజ్

ప్లాంక్ 8లె



రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఐదు మీటర్ల దూరంలో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో మొదలై మరొక గుంపుకు పక్కకు కదులుతాడు. వారు పక్కనున్న ప్లాంక్లో స్థలం అంతటా వెనుకకు కదిలే తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేస్తారు.

మూడు నిమిషాల్లో మీరు ఎన్ని ల్యాప్లను చేయగలరో చూడండి.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

**కష్టపడండి:** సమయాన్ని ఐదు నిమిషాలకు పెంచండి.





## యేసు ఖననం చేయబడ్డాడు

బైబిల్ నుండి **మార్కు 16:1-7** చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే,  
<https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ  
ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ ను డౌన్లోడ్  
చేసుకోండి.

బండలో తొలిపించిన సమాధియందు  
ఆయనను పెట్టి మృతదేహాన్ని ఎవరైనా  
దొంగిలించకుండా ఉండటానికి ఆ సమాధి  
ద్వారమునకు రాయి పొర్లించెను. సైనికులు  
కాపలాగా ఉన్నారు.

### బైబిల్ భాగం - మార్కు 16:1-7 (NIV)

విశ్రాంతిదినము గడచిపోగానే మగ్దలేనే  
మరియయు యాకోబు తల్లియైన మరియ  
యు సలోమేయు వచ్చి, ఆయనకు  
పూయవలెనని సుగంధద్రవ్యములు  
కొనిరి. వారు ఆదివారమున పెందలకడ

(లేచి, బయలుదేరి)

సూర్యోదయమైనప్పుడు సమాధియొద్దకు  
వచ్చుచుండగా,<sup>3</sup> సమాధి ద్వారమునుండి  
మనకొరకు ఆ రాయి యెవడు  
పోర్లించునని ఒకరితో ఒకరు  
చెప్పుకొనుచుండిరి.

వారు వచ్చి కన్నులెత్తించాడగా, రాయి  
పోర్లింపబడి యుండుట చూచిరి. ఆ రాయి  
యెంతో పెద్దది. అప్పుడు వారు సమాధిలో  
ప్రవేశించి, తెల్లని నిలువుటంగీ ధరించు  
కొనియున్న యొక పడుచువాడు  
కుడివైపున కూర్చుండుట చూచి మిగుల  
కలవరపడిరి.

<sup>6</sup> "అందుకతడు కలవరపడకుడి" "సిలువ  
వేయబడిన నజరేయుడగు యేసును మీరు  
వెదకుచున్నారు; ఆయన  
లేచియున్నాడు! ఇక్కడ లేడు; వారు  
అతనిని ఉంచిన స్థలాన్ని చూడండి.

<sup>7</sup> అయితే, వెళ్లి తన శిష్యులతో, పేతురుతో,  
'అతను మీ ముందు గలిలయకు  
వెళ్తున్నాడు. ఆయన మీతో చెప్పినట్లు  
అక్కడ మీరు ఆయనను చూతురనియు  
ఆయన శిష్యులతోను పేతురు తోను  
చెప్పుడనెను.'"

## చర్చించండి:

మన వాసన యొక్క భావం ముఖ్యం. మీ కళ్ళు మూసుకుని వేర్వేరు సాధారణ సువాసనలను ఊహించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మలుపులు తీసుకోండి.

సుగంధద్రవ్యములతో శరీరాన్ని అభిషేకించడం ఖనన కర్మలో భాగం. సువాసనగల సుగంధ ద్రవ్యాలు చాలా ఖరీదైనవి మరియు ప్రేమ మరియు గౌరవం యొక్క వ్యక్తీకరణ.

యేసు శరీరానికి అభిషేకం చేయడానికి స్త్రీలు ఎందుకు అంత ప్రయత్నం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు?

ఎవరైనా మీ పట్ల తమ ప్రేమను చూపించిన సమయం గురించి ఆలోచించండి. వారు ఎలా చేశారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ ప్రేమను తెలియజేస్తూ దేవునికి ఒక లేఖ రాయండి. అక్షరాలను సేకరించి సురక్షితమైన స్థలంలో ఉంచడానికి ఒకరిని ఎంచుకోండి. వాటిని మళ్ళీ తెరవడానికి ఒక సమయంలో అంగీకరిస్తున్నారు.



## చక్రాల అడ్డంకి కోర్సు

కొన్ని మలుపులు ఉన్న అడ్డంకి కోర్సును సమీకరించండి. 'వీల్ బారో' రేస్ లో కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి జంటగా పని చేయండి.

**చక్రాల స్థానం:** ఒక వ్యక్తి ఫ్లాంక్ పొజిషన్ లో ఉండగా, మరొకరు నిలబడి వారి చీలమండలను పట్టుకుంటారు. ఇలా ముందుకు సాగండి. ప్రతి జట్టుకు సమయం. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు మళ్ళీ చేయండి.



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)

An elderly couple is shown in a close-up, smiling and looking at a smartphone together. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light blue top and a pearl necklace. The man on the right has dark hair, wears glasses, and a light pink polo shirt. They are both looking at the phone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్కాలజీ 'స్కీన్'  
సమయాన్ని తగ్గించండి.



## ఆబ్జెక్ట్ పిక్-అప్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించి, స్థలం ఎదురుగా నిలబడండి. 21 వస్తువులను నేల మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి బృందం వస్తువులను రిలేగా ఒక్కొక్కటిగా నడుపుతుంది మరియు సేకరిస్తుంది. ఏ బృందం ఎక్కువగా సేకరించగలదో చూడండి.

విశ్రాంతి మరియు తరువాత పునరావృతం.



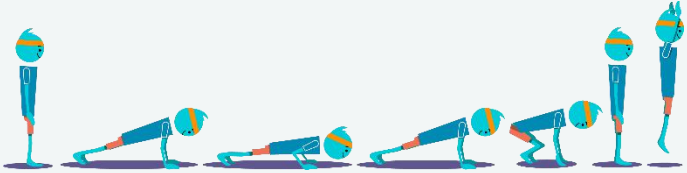
<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు విన్న అత్యంత నమ్మశక్యం కాని కథను భాగస్వామ్యం చేయండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** నమ్మశక్యం కాని లేదా అసాధారణమైన సంఘటనలు కొన్ని సార్లు మనల్ని ఎందుకు భయపెడతాయి?

## బర్పీస్



కలిసి పాదాలతో నిలబడండి. మీరు మీ పాదాలను తిరిగి ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి దూకినప్పుడు మీ చేతులను వంగి నేలమీద ఉంచండి.

పైకి నెట్టండి, ఆపై మీ పాదాలను మీ చేతుల వైపుకు దూకుతారు. నిలబడి, దూకి, చప్పట్లు కొట్టండి.

10 బర్పీలను నెమ్మదిగా మరియు ద్రవంగా చేయండి.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)

**సులభంగా వెళ్లండి:** 1 వ రోజు నుండి సాధారణ బర్పీ చేయండి.



## ఈడ్పు-టాక్-బొటనవేలు

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు మైదానంలో ఈడ్పు-టాక్-బొటనవేలు గేమ్ బోర్డ్ చేయండి (టేప్ లేదా తాడు ఉపయోగించండి).

రెండు జట్లగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు మూడు బర్పీలు వంటి సవాలు ఇవ్వబడుతుంది. పూర్తయినప్పుడు, ఇద్దరు పీపుల్ రన్ చేసి, వారి పెయిర్ను టిక్-టాక్-టో గేమ్లో ఉంచండి. ఆట గెలిచినంత వరకు కొత్త సవాళ్లతో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

**కష్టపడండి:** రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.





## యేసు లేచాడు

మార్కు 16:3-6 చదవండి.

మీకు ఆశ్చర్యాలు నచ్చిందా? రోజు ముగిసేలోపు మీ కుటుంబం నుండి ఎవరైనా ఆశ్చర్యపోతారు. సృజనాత్మకంగా ఉండు!

ఈ కథలోని మహిళలు భయంకరమైన ఆశ్చర్యాన్ని అనుభవించారు. యేసు సమాధిలో లేడు!

ఈ క్షణంలో వారు యేసు గురించి ఏ కొత్త విషయం నేర్చుకున్నారు? ఈ రోజు మీకు దీని అర్థం ఏమిటి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మన పాపాన్ని సిలువకు తీసుకున్నందుకు ప్రభువైన యేసు ధన్యవాదాలు. మీరు పాపం మరియు మరణాన్ని జయించారు. మీరు దేవుడు అని నిరూపించడానికి మీరు మళ్ళీ లేచారు. ఈ సత్యం వెలుగులో ప్రతి రోజు జీవించడానికి మాకు సహాయపడండి.



## కాగితపు బంతిని విసరండి

బంతి సవాలు విసిరేయండి: ప్రతి ఒక్కరూ కాగితపు బంతిని తయారు చేస్తారు మరియు ఒక చేత్తో విసిరి పట్టుకోవడం సాధన చేస్తారు. అప్పుడు ఒక వృత్తంలో నిలబడి, మీరు బంతిని ఎడమ నుండి పట్టుకునే సమయంలోనే మీ బంతిని కుడి వైపుకు విసిరేయండి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

## ఆరోగ్య చిట్కా

స్కీన్ సమయాన్ని  
తగ్గించండి. స్కీన్ లేకుండా  
మీరు చేయగలిగే అన్ని  
మంచి పనులను మొదలు  
తుఫాను చేసి, జాబితాను  
ప్రదర్శించండి.



## చక్రాల మరియు అంగుళాల పురుగు

**చక్రాల:** భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. 10 మీటర్లు నడవండి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

**అంగుళాల పురుగు:** నడుము వద్ద వంగి మీ చేతులను నేలపై ఉంచండి. మీరు ఫ్లాట్ బ్యాక్ తో ప్లాంక్ పొజిషన్ లో ఉండే వరకు మీ చేతులను బయటకు నడవండి. అప్పుడు మీ పాదాలను మీ చేతులకు దగ్గరగా మడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఎప్పుడైనా ఏదో ఆలస్యం అయ్యారు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు ఒకరి కోసం ఎదురుచూసిన ఎక్కువ కాలం గురించి చెప్పండి.



## బర్పీ కప్ప జంప్

సాధారణ బర్పీ చేయండి (2 వ రోజు నుండి).  
ఏదేమైనా, మీరు నేలమీదకు వచ్చిన తర్వాత  
తిరిగి నిలబడి ఉన్నప్పుడు, మీరు ఒక కప్పలాగా  
దూకుతారు.

ప్రతి వ్యక్తి ఎంత దూరం దూకగలరో కొలిచే  
మలుపులు తీసుకోండి!

**సులభంగా వెళ్లండి:** దూరం దూకడానికే  
ప్రయత్నించవద్దు.



## ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ముగింపు



మేము నేర్చుకున్నవన్నీ కలిగి ఉన్న సవాలుతో సీజన్ ను పూర్తి చేయండి!

జంటగా ఈ కదలికలను వీలైనంత వేగంగా పూర్తి చేయండి, కానీ మంచి సాంకేతికతతో:

- 20 సెకన్ల పలకలు మరియు సూపర్మ్యాన్
- 20 బర్పీలు, డిప్స్, స్పిడ్ స్కేటర్లు, రౌండ్లు, పుష్-అప్స్, సిట్-అప్స్, పర్వతారోహకులు, స్కాట్లు.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

టైమర్ ఉపయోగించడం మర్చిపోవద్దు!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



## యేసు వేచి ఉన్నాడు

మార్కు 16:1-7 చదవండి.

ఒక వస్తువును దాచడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఆ వస్తువుకు అన్వేషకులు ఎంత దగ్గరగా ఉన్నారో చూపించడానికి హైడర్ "హాట్" మరియు "కోల్డ్" అనే పదాలను ఉపయోగిస్తాడు.

స్త్రీలు యేసును ఎందుకు తప్పు స్థానంలో చూస్తున్నారు?

లేచిన యేసు గలిలయలో వారిని ఆశిస్తున్నాడు, అక్కడ తాను ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు.

ఈ రోజు యేసు మీ కోసం ఎక్కడ వేచి ఉంటాడు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ ఇంటిలో నాలుగు వేర్వేరు ప్రదేశాల చుట్టూ ప్రయాణించండి: (1) దేవునితో మీ వ్యక్తిగత జీవితం; (2) ఒక కుటుంబంగా దేవుణ్ణి అనుసరించడం; (3) మీ దేశం; (4) ఇంకా యేసును అనుసరించని మీ స్నేహితులు.



## దాగుడు మాతలు

ఒక వ్యక్తి ఇంట్లో ఏదో దాచిపెడతాడు, అది మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులచే గుర్తించబడుతుంది. తప్పిపోయిన వస్తువును కనుగొనమని ఇతరులను ప్రోత్సహించడానికి ఒక క్లూ ఇవ్వండి.

క్రోత్త వస్తువుతో పునరావృతం చేయండి.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>





## ఆరోగ్య చిట్కా

స్కీన్ సమయాన్ని  
తగ్గించండి.

మీ కుటుంబానికి ప్రయోజనం  
చేకూర్చే ప్రోగ్రామ్లు మరియు  
అనువర్తనాలను మాత్రమే  
ఉపయోగించండి.

## ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

**సాగుతుంది** వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

**వీడియోలలో** కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

**రౌండ్** - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

**పునరావృత్తులు** - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

మరింత సమాచారం

# వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit](#) [YouTube®](#) ఛానెల్లో కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

# కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>.

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



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