



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



மற்றவர்களுக்கு நான் எவ்வாறு சேவை செய்ய முடியும்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு ஒரு தடுப்புசு! உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும், தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும் உதவுங்கள்.

வாரம்
1

www.family.fit





உடற்தகுதியை எவ்வாறு முக்கியமாக்குவது

உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி:

அதை

வேடிக்கையாக

செய்யுங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக
இருங்கள்
- விளையாடுங்கள்
- வீட்டிலுள்ள
அனைவரையும்
ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது
வெளியே செல்லுங்கள்

உடற்பயிற்சி

செய்யுங்கள்

வாரம் ஒருமுறை.

அனைவருக்கும்
கிடைக்கக்கூடிய
நேரத்தைக்
கண்டறியவும்

- ஆக்கப்பூர்வமாக
இருங்கள் மற்றும்
உங்களிடம் உள்ளதை
மேம்படுத்துங்கள்





ஓருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும்
- ஓருவருக்கொருவர் மரியாதை கொடுங்கள்
- தீவிரமாக கேளுங்கள்
- பகிர் **family.fit !**
இது இலவசம்.
- வலியை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாதீர்கள் அல்லது இருக்கும் வலியை மோசமாக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். **Family.fit** க்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவங்கள் .

தனிப்பட்ட இலக்குகளை

அமைக்கவும்,

ஓப்பிடுக,

உங்கள் தனிப்பட்ட சிறந்த முன்னேற்றம்.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வளத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரும் பயன்படுத்துவதை இவை நிர்வகிக்கின்றன நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



இந்த வாரம்

தீம்: மற்றவர்களுக்கு சேவை

இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது

ஒரு குடும்பமாக, வாரத்தில் 3 நாட்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் (ஒரு முறை கூட உதவியாக இருக்கும்!). நீங்கள் அடிக்கடி இதைச் செய்ய முடிந்தால், பிற வகையான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள் - நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சவாரி, ஸ்கேட்டிங் அல்லது நீச்சல். Family.fit இன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு **தீம் உள்ளது**. இந்த வாரம் மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வது கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஓன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் **7 படிகள்** கொண்ட ஒரு சாகசமாகும் .

ஒவ்வொரு அடியிலும் **3 விருப்பங்கள் உள்ளன , 3**

நாட்கள் உடற்பயிற்சி
நிரலாக்கத்தைக்
கொடுக்கும்.

ஒரு நபர் யாராவது
உங்கள் வீட்டில்
தொலைபேசியை எடுத்து
சாகசத்தில் வேறு படியை
வழிநடத்தலாம்.
ஓன்றாக மகிழுங்கள்!!

குடும்பத்தின் 7 படிகள்



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. பிரார்த்தனை



7. விளையாடு



படி 1 | தயார் ஆகு

முழு உடலையும் 5 நிமிடம் செயல்படுத்த

தொடங்குங்கள்

முழு உடல் வெப்பமயமாதலுக்கு பின்வரும் உடற்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

நாள்

1

இசைக்கு தயாராகுங்கள்

பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள் (பின்னர் மீண்டும் செய்யவும்):

- 20 ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்
- 20 குதித்தல்
- ஒரு சுவர் / வேலிக்கு எதிராக 10 புஷ்-அப்கள்
- 10 உயர் தாவல்கள்

நாள்

2

தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள். ஓவ்வொரு அறைக்கும் அல்லது திறந்தவெளிக்கும் செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்.

தலைவர் இயக்கங்களை மாற்ற முடியும், எ.கா.

.பக்கமாக ஓடுங்கள் அல்லது உயர் முழங்கால்கள்.

தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.

நாள்

3

இசைக்கு தயாராகுங்கள்

பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள் (பின்னர் மீண்டும் செய்யவும்):

- ஒரே இடத்தில் ஓடுகிறது
- குதித்தல்
- சிட்-அப்கள்
- உயர் முழங்கால்கள் ஓடுதல்



படி 2 | ஒன்றாக பேசுங்கள்

5 நிமிடம் ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத் தொடங்கவும்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து ஒரு உரையாடலைத் தொடங்குங்கள். நீங்கள் தொடங்குவதற்கு சில கேள்விகள் இங்கே உள்ளன.

நாள்
1

கலந்துரையாடுங்கள்

ஒருவருக்கு சேவை செய்வதன் அர்த்தம் என்ன?

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு சேவை செய்தீர்கள் என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் யாவை?

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் யாராவது உங்களுக்கு சேவை செய்தார்களா?

நாள்
2

கலந்துரையாடுங்கள்

இந்த வாரம் பள்ளியில், உங்கள் வேலையில் அல்லது உங்கள் சமூகத்தில் ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு சேவை செய்தீர்கள் என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் யாவை?

உங்கள் வீட்டிற்குள் இல்லாத ஒருவர் உங்களுக்கு எவ்வாறு சேவை செய்தார் என்பதைப் பற்றி சொல்லுங்கள்.

நாள்
3

கலந்துரையாடுங்கள்

நீங்கள் ஒருவருக்கு சேவை செய்ய முடிந்தபோது உங்கள் உணர்வுகளை விவரிக்கவும்.

யாராவது உங்களுக்கு சேவை செய்தபோது?

எது உங்களை நன்றாக உணரவைத்தது?



படி 3 | நகர்வு

குந்துகைகள் செய்ய 5 நிமிடம்

உங்கள் கால் மற்றும் முக்கிய தசைகளுக்கு உதவ குந்துகைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நாள்

1

குந்து பயிற்சி

குந்துகைகள் வீடியோவைப் பாருங்கள் .

இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்குங்கள்.

கீழே குனிந்து பொருட்களை சேகரிக்கவும்

நாள்

பின்வரும் பந்தயத்தைச் செய்யுங்கள்: தரையில் 15 சீரற்ற பொருட்களை சிதறடிக்கவும். அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் ஓடி கீழே குனிந்து அனைத்து பொருட்களையும் சேகரிக்க வேண்டும். அவற்றை அறையின் நடுவில் ஒரு வாளியில் வைக்கவும். 30 வினாடிகளுக்குள் யார் அனைத்தையும் சேகரிக்க முடியும்? நீங்கள் தனிப்பட்ட சிறந்த மதிப்பெண்களைப் பெற முடியுமா என்று பாருங்கள்.

மற்ற வகையான குந்துகளை

முயற்சிக்கவும்

குந்துகைகள் மேம்பாட்டு வீடியோவைக் காண்க .

அவற்றை ஒன்றாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- ஜம்பிங் குந்துகைகள் செய்யுங்கள்.
- பேக் டு பேக் குந்துகைகள் செய்யுங்கள்.



படி 4 | சவால்

ஓரு குடும்ப சவால் 10 நிமிடம் செய்யுங்கள்

ஓருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள்

1

குடும்ப சவால்

வீடியோவைப் பாருங்கள் குடும்ப சவால்.

ஓருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் நிற்கவும். ஓரு குடும்பமாக 50 குந்துகைகள் செய்யுங்கள். ஒரு நபர் குந்துகைகள் செய்யத் தொடங்குகிறார், ஓய்வு தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரிடம் செய்யச் சொல்லுங்கள்

50 குந்துகைகளுக்குப் பிறகு, குடும்பமாக குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு ஓடி திரும்பி வாருங்கள் மெதுவாக செலவோர் வேகத்திற்கு ஓடுங்கள். மீண்டும் குந்துகைகள் தொடங்க. 50 முறை, 3 சுற்றுகள்

நாள்
2

தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள். எல்லோரும் 20 வினாடிகள் அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் குந்துகைகள் செய்வது, பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வு எடுக்க எல்லோரும் 20 விநாடிகள் ஓய்வு எடுக்க 4 முறை மீண்டும் செய்யவும்.

தபாட்டா வீடியோவைக் காண்க .

நாள்
3

குடும்ப சவால்

நாள் 1 முதல் குந்து செயல்பாடு மீண்டும் செய்யவும்.



படி 5 | ஆராயுங்கள்

5 நிமிடம் ஒன்றாக பைபிளே ஆராயுங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - “நான் மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு சேவை செய்ய முடியும்?” யோவான் 13 (அடுத்த பக்கம்) இருந்து கதை படிக்க.

நாள்
1

படித்து ஒன்றாக விவாதிக்கவும்

இன்றைய கதையை ஒன்றாகப் படியுங்கள்.

ஓரு விருந்தினரின் கால்களைக் கழுவுவது இயேசுவின் காலத்தில் ஓரு வழக்கம். அது என் நடந்தது? வீட்டின் உரிமையாளரைப் பற்றி அது என்ன வெளிப்படுத்தியது?

நீங்கள் அங்கு இருந்திருந்தால், யாராவது உங்கள் கால்களை கழுவியிருந்தால் உங்கள் உணர்ச்சிகளை விவரிக்கவும்.

நாள்
2

மீண்டும் வாசித்து ஒன்றாக விவாதிக்கவும்

பாத்திரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து கதையைச் செயல்படுத்துங்கள். இயேசு கூறினார், “நான் ஒரு மாதிரியை வகுத்துள்ளேன் உங்களுக்காக நான் செய்ததை நீங்கள் பார்த்தீர்கள், நீங்களும் செய்யுங்கள்”:. அவருடைய சீஷர்களுக்கு இது என்ன அர்த்தம்? இந்த வார்த்தைகளை மனப்பாடம் செய்து, அவற்றை நினைவில் வைத்து வாழ ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்.

நாள்
3

வேதாகம வசனத்தை மீண்டும் வாசிக்கவும்

இந்த கதை நடந்தபோது ஒருவரின் கால்களைக் கழுவுவது ஒரு சாதாரண விஷயம். இன்றும், அடுத்த நாட்களிலும் நீங்கள் ‘மற்றவர்களின் கால்களைக் கழுவ’ சில வழிகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களின் கால்களைக் கழுவி,
மற்றவர்கள் உங்கள் கால்களைக் கழுவும் போது
உங்கள் உணர்வுகளை விவரிக்க

மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்ய ஒரு குடும்பமாக
நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

சேவை செய்வது பற்றிய கதை

வேதாகமத்தில் யோவான் நூலின் 13 ஆம் அத்தியாயத்தில் இருந்து இயேசுவின் கதை கீழ்க்காணும். முழு கதையையும் ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது பைபிள் கேட்வேவைப் பார்வையிடவும் (அல்லது பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்).

இயேசு சாப்பாட்டு மேசையிலிருந்து எழுந்து, அவரது அங்கி ஒதுக்கி வைத்தார், மற்றொரு ஆடை அணிந்து பின்னர் அவர் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி

சீடர்களின் கால்களை கழுவவும், அவற்றை உலர்த்தவும்

அவரது துண்டு கொண்டு செய்தார்

பின்னர் அவர், “நான் உங்களுக்கு என்ன செய்தேன் என்பது உங்களுக்கு புரிகிறதா? நீங்கள் என்னை

‘ஆசிரியர்’ மற்றும் ‘மாஸ்டர்’ என்று அழைக்கிறீர்கள். அது நான் தான். ஆகவே, நான், மாஸ்டர் மற்றும் ஷ்சர் என்றால், உங்கள் கால்களைக் கழுவினால், நீங்கள் இப்போது கழுவ வேண்டும் மற்றவரின் கால்கள். நான் ஒரு மாதிரியை வகுத்துள்ளேன் நீங்கள். நான் செய்ததை நீங்கள் பார்த்தீர்கள், நீங்களும் செய்யுங்கள்”.

. நான் வெளிப்படையானதை

மட்டுமே சுட்டிக்காட்டுகிறேன் ஒரு வேலைக்காரன் தன் எஜமானுக்கு மேலே இல்லை; ஒரு ஊழியர் முதலாளிக்கு உத்தரவுகளை வழங்குவதில்லை. நான் உங்களுக்குச் சொல்வதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால், அதுபோன்று செயல்படுங்கள்—

ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை வாழ்க.



படி 6 | ஜெபியுங்கள்

பிரார்த்தனை மற்றும் 5 நிமிடம் குளிர்விக்கவும்

வெளிப்புறமாகப் பார்க்கவும், மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

நாள்
1

நீட்சி பிரார்த்தனை

நீட்டிக்கும்போது வீடியோவைப் பாருங்கள் மற்றும் உடல் நீட்டிப்புகளில் சிலவற்றை முடிக்கவும்.
நீங்கள் நீட்டிக்கும்போது ஒருவருக்கொருவர் ஜெபியுங்கள்

நாள்
2

நண்பர்கள் அல்லது

அயலவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

குடும்ப நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

அவர்களின் தேவைகள் என்னவாக இருக்கும் என்று கற்பணை செய்து பாருங்கள்.

அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள். பின்னர் அழைப்பு அல்லது ஒரு செய்தியை அனுப்ப வேண்டும், அவர்களை ஊக்குவிக்க.

நாள்
3

சமையல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து

உங்கள் குடும்பம் அனுபவிக்கும் காய்கறி அல்லது பழத்தைத் தேர்வுசெய்க (எ.கா. வாழைப்பழம் அல்லது கேரட்). வொர்க்குவுட்டிற்குப் பிறகு ஒன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்.

இந்த பழம், காய்கறி மற்றும் அது தரும் மகிழ்ச்சிக்காக பிரார்த்தனை மற்றும் நன்றி.

இந்த பழம் அல்லது காய்கறி பற்றி நீங்கள் விரும்பும் ஒரு சுவரொட்டி செய்ய. இது உடலுக்கு என் நல்லது என்பதைக் கண்டறியவும்.

அதனுடன் சமையல் குறிப்புகளைத் தேடுங்கள் மற்றும் சில உணவு அல்லது தின்பண்டங்களை சமைக்கவும். அவற்றை சாப்பிடுவதை அனுபவித்து, உங்கள் அயலவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



படி 7 | சேர்ந்து விளையா

ஒரு குடும்பமாக 5 நிமிடம் விளையாடுங்கள்

செயலில் சவால்கள் (சுறுசுறுப்பு, வேகம் மற்றும் கார்டியோ ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது) மற்றும் அமைதியான விளையாட்டுகளில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள்.

நாள்
1

குந்துகைகள் செய்து ஓடுங்கள்

ஒரு நபர் ஓடுபவர் , மற்றொருவர் குந்துகைகள் செய்கிறார் . ஓடுபவர் ஒரு வாளியில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு 5 மீ இடைவெளியில் பொருட்களை நகர்த்துகிறார். மற்றவர் ஓடுவதை நிறுத்தும் வரை குந்துகைகள் செய்கிறார் பின்னர் ஓடுபவர் ஒருவரை மாற்ற அழைக்கிறார், குந்துகைகள் செய்பவர் ஓடும் நபராக மாறுகிறார்

விளையாட்டு வீடியோவைக் காண்க .

நாள்
2

அமைதியான விளையாட்டை

விளையாடுங்கள்

குடும்பத்திற்கு தொந்த ஒரு பலகை விளையாட்டை விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள்
3

நிஞ்ஜா பாடநெறி

பின்பற்ற ஒரு எளிய பாடத்தை அமைக்கவும்.

உங்களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் உள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எ.கா. மரம் / நாற்காலிக்கு ஓடுங்கள், பாதை / கம்பளி போன்றவற்றில் குதித்தல் போன்றவை) ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

நிஞ்ஜா பாடத்திட்டத்தை விரைவாகப் பெற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் நேரம் ஒதுக்குவதற்கு ஒரு ஸ்டாப்வாட்சைப் பயன்படுத்தவும்.

நிஞ்ஜா வீடியோவைப் பாருங்கள் .



சொல்

- ஒரு வெப்பமயமாதல் என்பது தகைகள் சூடாக , சவாசம் ஆழமாக, மற்றும் இரத்த உந்தி பெறும் ஒரு எளிய நடவடிக்கை ஆகும். உங்கள் வெப்பமயமாதல் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை தொடங்கு . 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.
- ஓர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது உதவும் நீங்கள் பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல வேண்டும்.
வெப்பமயமாதலுக்குப் பிறகு நீட்சிகள் செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கால வாய்ப்புகள் குறைவு. நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவு. நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருத்தல்



- சுறுசுறுப்பான இயக்கத்திற்குப் பிறகு ஓய்வெடுக்கவும் மீட்கவும். உரையாடல் இங்கே அருமை.
- தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். "தட்டுவதற்கு" வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம் ஓ.கா. கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை. நீங்கள் அதை செய்ய!



வீடியோ இணைப்புகள்

Family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும் கண்டுபிடிக்கவும்

<https://family.fit/> இல் அல்லது

family.fit YouTube® சேநல்

family.fit விளம்பர வீடியோ



family.fit வீடியோ



family.fit மொபைல் வீடியோ



தயவு செய்து இணைந்திருங்கள்

Family.fit இன் இந்த முதல் கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இதை உலகம் முழுவதிலுமிருந்து வரும் தன்னார்வலர்கள் ஒன்றாக இணைத்துள்ளனர். [Https://family.fit](https://family.fit) என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல், நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகளில் மற்றும் இணைந்திருக்க உதவும் இடமாகும் family.fit !

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இதை உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை மீண்டும் இணையதளத்தில் பகிரவும் அல்லது info@family.fit க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். நன்றி.

family.fit அணி



வலை: www.family.fit

மின்னஞ்சல்:
info@family.fit