



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



## என் வாழ்க்கை ஒழுக்கத்தை பிரதிபலிக்கிறதா?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு  
ஒரு தடுப்பூசி !

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும்  
ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும், தொடர்ந்து  
இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும்

வாரம்

12

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





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக உடற்தகுதியை உருவாக்குவது எப்படி:

## அது வேடிக்கையானதாக்குங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- விளையாடு
- வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

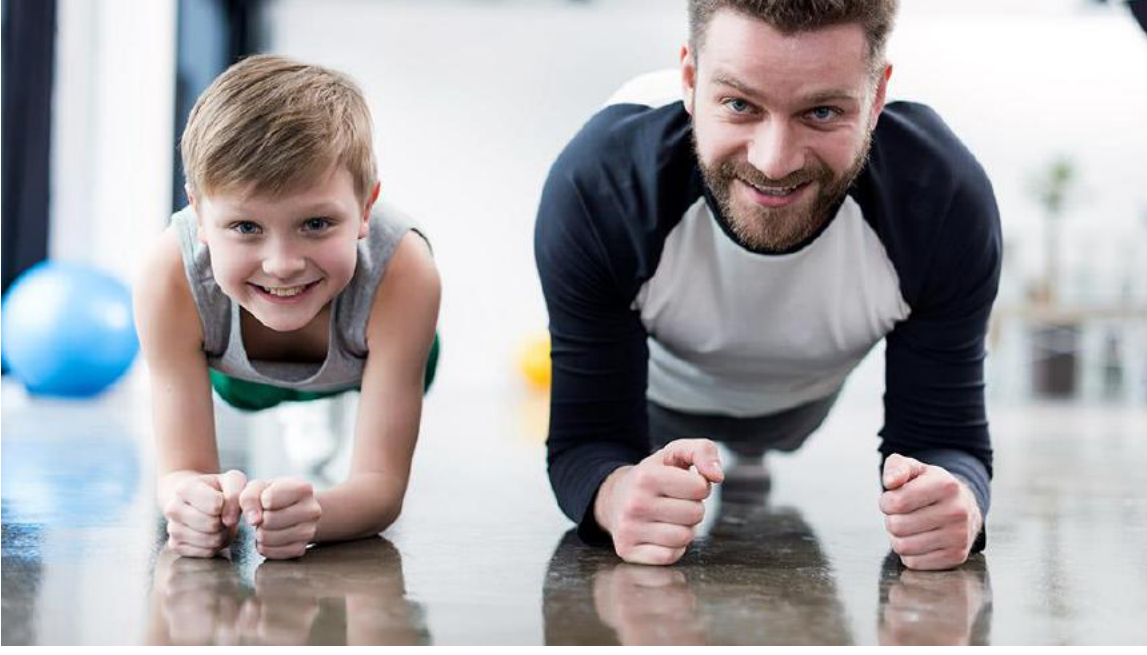
வாரத்தில் சில முறை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் நேரத்தைக் கண்டறியவும்.

## இரண்டு சிறந்த யோசனைகள்

**#க:** உங்கள் குடும்பம் family.fit -ஐ அனுபவித்து மகிழும் புகைப்படத்தை எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிடவும் . #familyfit உடன் குறிக்கவும்

**#உ:** ஒருவேளை family.fit-ஐ. செய்யாத ஒரு குடும்பத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் . Zoom® அல்லது WhatsApp® வீடியோ மூலமாக ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்.



## ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும்
- ஒருவரை ஒருவர் மதி
- 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 கழுவுங்கள்.

இலக்குகளை  
தனிப்பட

அமைக்கவும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட  
செயல்திறனுடன்  
மேம்பாடுகளை

## இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஒப்பந்தம்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது .இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் .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 ஒழுக்கம்

### இது எவ்வாறு இயங்குகிறது

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 கவனம் ஒழுக்கம். கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஒன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் 7 படிகள் கொண்ட ஒரு சாகசமாகும்.

ஒவ்வொரு அடியிலும் 3 விருப்பங்கள் உள்ளன, 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி நிரலாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

வீட்டிலுள்ள எவரும் தொலைபேசியை எடுத்து சாகசத்தில் வேறு படியை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



### 7 படிகள் family.fit



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு




# படி 1: தயார் ஆகு

முழு உடலையும் செயல்படுத்த  
தொடங்குங்கள் :5 நிமிடங்கள்

பின்வரும் முழு உடல் செயல்பாடுகளை  
செய்யுங்கள்.

## நாள் 1 - அறையின் மூலைகளில் வாம் அப் செய்யுங்கள்

எல்லோரும் அறையின் வேறு மூலையில்  
அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். ஒரு  
நபர் ஒரு மூலையில் இருந்து ஓடி,  
மற்றொரு மூலையில் ஓடும் நபரைத்  
தட்டுகிறார். இரண்டு நிமிடங்கள்  
தொடரவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 2 - ஒன்றாய் கோட்டில் ஓடவும்

ஒருவருக்கொருவர் வரிசையாக  
நிற்கவும்.


தொடங்கும்போது ஒருமுறை தாவி, நடு  
பகுதி வரை ஓடவும்

நடு பகுதி அடைந்தவுடன், தொடக்க  
இடத்திற்கு பின்னோக்கி ஓடவும்.

முடிக்கும் போது ஒருமுறை குதிக்கவும்  
செய்யுங்கள்.

மீண்டும் தாவி, நடு பகுதி வரை  
பின்னோக்கி ஓட செய்து, பின் முடிக்க  
திரும்பவும்.

தொடக்க நிலைக்கு ஓட செய்யுங்கள்.  
மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 3 - அறையின் மூலைகளில் வாம் அப் செய்யுங்கள்

---

உயர் முழங்கால் ஓட்டம், நாள் 1 ஐ  
மீண்டும் செய்யவும்.





## படி 2: ஒன்றாக

ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத் தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

உட்கார்ந்து அல்லது ஒன்றாக நின்று ஒரு குறுகிய உரையாடலைத் தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள் இங்கே.

### நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

விளையாட்டு, பள்ளி, வேலை அல்லது நட்பில் நீங்கள் எப்போதாவது சிறப்பாகச் செய்திருக்கிறீர்களா? எதிர்பாராத வெற்றி பெரும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? நன்றாகச் செய்ய நீங்கள் கடுமையாக முயற்சித்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

### நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

ஆண்டுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு குடும்ப இலக்குகளைத் தேர்வுசெய்க. உதாரணமாக :வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் நடை பயிற்சி செய்திடுங்கள் , பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு ஒரு உதவி செய்யுங்கள், புதிய உணவு செய்முறையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அவைகளை நோக்கி 'எப்படி முன்னேற முடியும்' ? உங்களை யார் நோக்கத்தோடு வைத்திருக்க முடியும் ?

### நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

உங்கள் குடும்ப இலக்கை அடைய நீங்கள் ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் திசை திருப்பப்படாமல் இருக்க உறுதிப்படுத்த நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? சில தியாகங்கள் தேவையா?



## படி 3: நகர்வு

நகரவும் மற்றும் டவன் அப்  
செய்யுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

கால் மற்றும் முக்கிய வலிமையை உருவாக்க  
டவன்-அப்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

### நாள் 1 - டவன்-அப்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

தரையில் கைகள் மற்றும் கால்களைக்  
கொண்டு, நடந்து அல்லது கால்களை  
பின்னோக்கி குதிக்கவும், இதனால்  
உங்கள் உடல் ஒரு நேர் கோட்டில்  
இருக்கும். உங்கள் கைகளுக்கு அருகில்  
கால்களை கொண்டு நடக்கவும் அல்லது  
குதிக்கவும், பின்னர் எழுந்து நின்று  
உங்கள் தலைக்கு மேல் கைதட்டவும்.

ஐந்து டவன்-அப்களை முயற்சி செய்து  
ஓய்வெடுக்கவும்.

மூன்று முறை செய்யவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



### நாள் 2 - டவன்-அப்கள்

ஐந்து டவன்-அப்களைச் செய்து அடுத்த  
நபரைத் தட்டவும். நீங்கள் 50 ஐ முடிக்கும்  
வரை தொடரவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



## நாள் 3 - ஜோடி டவுன்-அப்கள்

---

ஒரு ஜோடி ஐந்து டவுன்-அப்களை ஒன்றாகச் செய்து, பின்னர் மற்றொரு ஜோடியைத் தட்டுகிறது. மீண்டும் செய்யவும். உங்களால் முடிந்தவரை 90 வினாடிகளில் பல டவுன்-அப்களை செய்ய முயற்சிக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





## படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :  
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

### நாள் 1 - குடும்ப சவால்

கீழே உள்ள ஆறு அசைவுகளுக்கு லேபிள்களை எழுதுங்கள் (ஒரு அட்டைக்கு ஒன்று) மற்றும் ஒரு வட்டத்தில் வைக்கவும். ஒரு நபர் ஒரு பாட்டிலை சுழற்றி, அதை சுட்டிக்காட்டும் கோட்டிற்கு நேராக இருக்கும் இயக்கத்தை செய்கிறார். அடுத்த குடும்ப உறுப்பினரைத் தட்டவும்.

சவால் : ஒரு குடும்பமாக 120 இயக்கங்கள். 5 லன்ஜ்கள், 5 டவுன்-அப்கள், 5 புஷ்-அப்கள், 10 ஸ்க்வாட், 10 சிட்-அப்கள், 10 உயர் முழங்கால்கள் ஓட்டம்.

### நாள் 2 - வண்ண ரிலே

ஒன்றாக பிடித்த வண்ணத்தைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொரு நபரும் ஓடி, அந்த வண்ணத்தின் ஐந்து துண்டுகள் அல்லது பொருள்களை, ஒரு நேரத்தில் ஒரு துண்டு ஒன்றை சேகரித்து, மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். கடிகாரத்திற்கு எதிராக பந்தயம்.

## நாள் 3 - முழங்கால் தொடுதல்

---

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும்.

கூட்டாளர்களை மாற்றவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





# படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :  
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'என் வாழ்க்கை ஒழுக்கத்தை பிரதிபலிக்கிறதா?' 2 தீமோத்தேயு 2: 5 மற்றும் பிலிப்பியர் 3: 13-17-ஐப் படியுங்கள் (அடுத்த பக்கம்)

## நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து பேசுங்கள்

பவுலின் காலத்தில், தடகள போட்டிகள் பிரபலமாக இருந்தது. நீங்கள் கடுமையாக பயிற்சி செய்வதின் மூலமும் விதிகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும் ஒழுக்கமாக இருப்பதின் மூலமும் வெற்றி பெற முடியும் உங்கள் குடும்பத்திலும் சுற்றுப்புறத்திலும் எழுதப்படாத விதிகள் என்ன?

அவைகளை மீறினால் என்ன ஆகும்? நமக்கு ஏன் விதிகள் உள்ளன?

## நாள் 2 - மீண்டும் படித்து செயல்படுங்கள்

நாம் அனைவரும் தவறு செய்கிறோம். பவுல் 'பின்னால் இருப்பதை மறக்க வேண்டியிருந்தது.' உங்களுடைய என்ன தவறு 'மறப்பது' கடினம்? அந்த தவறுகள் நம்மை கவனம் செலுத்துவதைத் தடுக்கலாம். நீங்கள் முன்னேற உதவ என்ன மறுசீரமைப்பு தேவை?

## நாள் 3 - மீண்டும் படித்து பேசுங்கள்

இயேசுவை நன்கு அறிவதே சிறந்த பரிசு என்று பவுல் கூறுகிறார். இதற்கு ஒழுக்கம் தேவை. இது பவுலின் முக்கிய குறிக்கோள் என்று நீங்கள் ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?

வாழ்க்கையில் உங்கள் முக்கிய குறிக்கோள் என்ன? இது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவுமா?

# ஒழுக்கமாக இருப்பது பற்றிய வேத வசனம்



அப்போஸ்தலன் பவுல் எழுதிய பைபிளின் இரண்டு கடிதங்களிலிருந்து பின்வரும் வசனங்கள் வந்துள்ளன. நீங்கள் ஒரு பைபிளில் மேலும் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.

இயேசு மீது கவனம் செலுத்தும்படி அவரை ஊக்குவிப்பதற்காக பவுல் தீமோத்தேயு என்ற இளம் நண்பருக்கு இந்த வார்த்தைகளை எழுதினார்:

“ஒரு வீரராக போட்டியிடும் எவரும் விதிகளின்படி போட்டியிட்டால் மட்டுமே தவிர வெற்றியாளரின் கிரீடத்தைப் பெறுவதில்லை.”

2 தீமோத்தேயு 2: 5 என்.ஐ.வி.

அவர் இந்த வார்த்தைகளை பிலிப்பியில் உள்ள தேவாலயத்திற்கு எழுதினார்:

“சகோதரரே, அதைப் பிடித்துக்கொண்டேனென்று நான் எண்ணுகிறதில்லை; ஒன்று செய்கிறேன், பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை நாடி, கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவன் அழைத்த பரம அழைப்பின் பந்தயப்பொருளுக்காக இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன் சகோதரரே, நீங்கள் என்னோடே கூடப் பின்பற்றுகிறவர்களாகி, நாங்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறபடி நடக்கிறவர்களை மாதிரியாக நோக்குங்கள்.”

பிலிப்பியர் 3: 13-17 என்.ஐ.வி (சுருக்கப்பட்டது)





# படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :  
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள், அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்.

## நாள் 1 - ஜெபம் மற்றும் நீட்சி

அமைதியாக உட்கார். நீங்கள் வேண்டுமென்றே விதிகளை மீறிய நேரங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் - யாரும் கவனிக்கவில்லை என்றாலும். அவைகளைப் பற்றி கடவுளிடம் சொல்லுங்கள். நீங்கள் வருந்துகிறீர்களானால், உங்களை மன்னிக்கவும் மாற்றவும் அவரிடம் கேளுங்கள். அவர் செய்வார்!

## நாள் 2 - மன்னிக்கவும் குறிப்பு

ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு துண்டு காகிதத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். நீங்கள் செய்த ஒரு தவறை பற்றி எழுதவும் அல்லது வரையவும். மன்னிக்கவும் என்று சொல்ல தைரியம் வேண்டும். பின்னர் காகிதத்தை துண்டுகளாக கிழித்து 'அது முடிந்துவிட்டது' என்று சொல்லுங்கள். 'அழுத்தவும்' மற்றும் அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சாதகமான முன்மாதிரியாக இருப்பதற்கான வழியைக் கண்டறியவும்.

## நாள் 3 - வளர ஜெபியுங்கள்

உங்களைப் பாதித்த இந்த வார பைபிள் வாசிப்பிலிருந்து ஒரு யோசனையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், அதை நீங்கள் செயல்படுத்தினால் அது உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் என்று சொல்லுங்கள். இது வாரத்திற்கான உங்கள் இலக்காக இருக்கலாம். இப்போது சுய ஒழுக்கத்திற்கான நேரம் இது!



## படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

### நாள் 1 - சிலந்தி வலை

சரம் அல்லது நாடா மூலம் சிலந்தி வலை தடை செய்யுங்கள். சிலந்தியின் வலை வழியாக செல்ல இடங்கள் இருக்க இதை வடிவமைக்கவும். இப்போது ஒரு குடும்பமாக, சரம் தொடாமல் ஒருவருக்கொருவர் சிலந்தி வலை வழியாக செல்ல உதவுங்கள்.

### நாள் 2 - சிவப்பு விளக்கு பச்சை விளக்கு

எல்லோரும் அறையின் ஒரு முனையில் நிற்கிறார்கள். 'அழைப்பவர்' பக்கத்தில் நிற்கிறார். அழைப்பாளர் 'பச்சை விளக்கு' என்று கூறும்போது அனைவரும் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி நகர்கின்றனர். அவர்கள் 'சிவப்பு விளக்கு' என்று கூறும்போது அனைவரும் நிறுத்த வேண்டும். யாராவது நகர்கிறார்களானால், அவர்கள் மீண்டும் தொடக்கக் கோட்டிற்குச் செல்கிறார்கள். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

## நாள் 3 - என் கைதட்டலைப் பின்பற்றுங்கள்

---

யாரோ கைதட்டல் வடிவத்தை  
உருவாக்குகிறார்கள். எல்லோரும்  
கவனமாகக் கேட்டு, முறையைப்  
பின்பற்றுகிறார்கள். வழிநடத்த  
திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

# சொல்

- ஒரு வாரம்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வாரம்-அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை போட்டுக்கொள்ளுங்கள் .3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள் .
- ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம் .நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- சூடான பிறகு அப்களைச் செய்யும்போது நீட்சிகள் காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு . நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவும் . மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு ஓய்வெடுத்து மீட்கவும் .உரையாடல் இங்கே அருமை.
- 'தட்டவும்' என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்புவதற்கான ஒரு வழியாகும் . 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம் எ.கா .கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை.





**வீடியோ**

**இணைப்புகள்**

Family.fit க்கான அனைத்து

வீடியோக்களையும்

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

YouTube® சேனலில் காணலாம்

**Family.fit விளம்பர**

**வீடியோ**



[family.fit வீடியோ](#)



[family.fit மொபைல் வீடியோ](#)



## இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம் .இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது .<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல்,நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகள் ஆகியவற்றை கூறவும் 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](mailto:info@family.fit) க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

*Family.fit அணி*



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

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