



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



**நான் எப்படி ஒரு நல்ல நண்பனாக  
இருக்க முடியும்?**

**தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு  
ஒரு தடுப்பூசி !**

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

**வாரம்**

**8**

[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: நட்பு

### 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 ஒரு நல்ல நண்பராக இருப்பது. 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!

### 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 - கரடி மற்றும் நண்டு நடைகள்

அறை முழுவதும் கரடி நடை மற்றும்  
நண்டு நடை திரும்பி நடக்க. ஐந்து  
சுற்றுகள்

கரடி நடை - தரையில் கால்களாலும்  
கைகளாலும், முகம் கீழே பார்த்தவாறு  
நடந்து செல்லுங்கள்.

நண்டு நடை - தரையில் கால்களாலும்  
கைகளாலும் முகத்தை மேல்நோக்கி  
பார்த்து நடக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்



## நாள் 2 - இசைக்கு தயார் ஆகு

பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்  
(பின்னர் மீண்டும் செய்யவும்):


- 20 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- 5 சுகுவாட்கள்
- 20 உயர் முழங்கால்களில் ஓடுதல்
- 5 முறை தரைலிரிருந்து -  
வானத்திற்கு குதிக்கவும்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்



## நாள் 3 - இடுப்பு போட்டி

---

அறையின் ஒரு முனையிலிருந்து நகர்ந்து மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வாருங்கள். தரையில் உட்கார்ந்து உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் பயன்படுத்தி முன்னோக்கி நகர்த்தவும். பின்னர் அதே வழியில் பின்னோக்கி நகர்த்தவும். 5 வேகமான சுற்று இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 





## படி 2: ஒன்றாக

ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத்  
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து உரையாடலைத்  
தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள்  
இங்கே.

### நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

வரலாற்றில் இருந்து யாருடனும் நீங்கள்  
சந்தித்து நட்பு கொள்ள முடிந்தால்,  
நீங்கள் யாரைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?  
ஏன்?

நட்பில் நீங்கள் எதை அதிகம்  
மதிக்கிறீர்கள்? உங்கள் சொந்த  
அனுபவத்திலிருந்து  
எடுத்துக்காட்டுகளைப் பகிரவும்.

### நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் ஒரு கலைஞர் அல்லது  
விளையாட்டு வீரருடன் சந்தித்து நட்பு  
கொள்ள முடிந்தால், நீங்கள் யாரைத்  
தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? ஏன்?

நல்ல நட்பை என்ன சேதப்படுத்தும்  
என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? இது  
உங்களுக்கு எப்போதாவது நடந்ததா?

## நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

---

நீங்கள் ஒரு கார்ட்டுன்  
கதாபாத்திரத்துடன் நட்பு கொள்ள  
முடிந்தால், நீங்கள் யாரைத்  
தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? அவர்களுடன்  
எப்படி நேரம் செலவிடுவீர்கள்? மிகவும்  
ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

உங்களை 1 முதல் 10 வரை நண்பராக  
மதிப்பிடுங்கள். ஏன் அப்படி  
நினைக்கிறீர்கள்?



## படி 3: நகர்வு

நகரவும் மற்றும் டிப்ஸ் செய்யுங்கள் :  
5 நிமிடங்கள்

கை வலிமையை வளர்க்க டிப்ஸ் இயக்கத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

### நாள் 1 - தரையில் டிப்ஸ் பயிற்சி

இரண்டு அசைவுகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

10 முறை மூன்று சுற்றுகள்.

- கால்கள் நீட்டப்பட்டபடி கைகளால் தரையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் உங்கள் இடுப்பை உயர்த்தி, உங்கள் கைகளையும் குதிகாலையும் தரையையில் வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் முழங்கையில் ஓய்வெடுக்கவும், தரையில் மீண்டும் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள். உட்கார்ந்த நிலையில் கைகளை பயன்படுத்தி மேலே வரவும்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶


### நாள் 2 - நாற்காலி டிப்ஸ்

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். கால்களை தரையில் வைத்து 10 முறை செய்யவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

## நாள் 3 - கடினமான டிப்ஸ்

---

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து நீட்டவும். கால்களை மாற்றவும் இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



## படி 4: சவால்


குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :  
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

### நாள் 1 - குடும்ப ரிலே சவால்

ஒரு நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று டிப்ஸ் செய்த பின்பு, ஒரு முனை வரை ஓடி ஒரு கரண்டியால் தண்ணீரை எடுத்து அதை ஒரு கோப்பையில் நிரப்பவும். தொடர அடுத்த நபரைக் குறிக்கவும். கோப்பை நிரம்பும் வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்


3 டிப்ஸ் = 1 கரண்டி

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

### நாள் 2 - டிப்ஸ் சவால்

மொத்த டிப்ஸின் சவாலான குடும்ப இலக்கை, எண்ணிக்கையாக அமைக்கவும். உதாரணமாக, 50 டிப்ஸ்.

குடும்பம் இலக்கை வென்றால், அனைவருக்கும் சில சுவையான பழங்கள் கிடைக்கும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 3 - ஒரு கால் டிப்ஸ் சவால்

---

90 வினாடிகளில் குடும்பம் எத்தனை ஒரு கால் டிப்ஸ் செய்ய முடியும் என்பதைப் பாருங்கள்.

ஒரு கால் நீட்டப்பட்ட டிப்ஸ் செய்யுங்கள்.கால்களை மாற்றி செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





## படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :  
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'நான் எப்படி ஒரு நல்ல நண்பனாக இருக்க முடியும்?' நீதிமொழிகள் 17: 17-22 -ஐ வாசியுங்கள்.

### நாள் 1 - 17 வது வசனத்தைப் படித்துப் பேசுங்கள்

ஒரு நபரை நேசிப்பதன் அர்த்தம் என்ன? வசனத்தின் கடைசி பகுதி கடினமான காலங்களைப் பற்றி பேசுகிறது. கடினமான சூழ்நிலைகளில் ஒருவர் நம்மீது வைத்திருக்கும் அன்பைப் நாம் எப்படி கண்டுபிடிப்போம்? கடினமான நேரத்தை கடந்து செல்லும் ஒருவரை நீங்கள் எவ்வாறு நேசிக்க முடியும்? காகிதத்தில் சில யோசனைகளை பட்டியலிடுங்கள்.

## நாள் 2 - 19 வது வசனத்தைப் படித்துப் பேசுங்கள்

நாம் சண்டையிட்டு குற்றம் சாட்டும்போது நமக்கிடையில் சுவர்களைக் கட்டுகிறோம். ஏன்? நாற்காலிகள் கொண்டு ஒரு தடை செய்ய. ஒரு நபர் ஒரு பக்கம் நிற்கிறார், மீதமுள்ளவர்கள் மறுபுறம் நிற்கிறார்கள். மன்னிப்பு மூலம் தடைகளை உடைப்பது பற்றி பேசுங்கள்.

நட்பை வளர்க்க வேண்டும். நாம் அதை எப்படி செய்ய முடியும்? ஒரு குடும்பமாக யோசனைகளின் சுவரொட்டியை உருவாக்கவும்.

## நாள் 3 - 22 வது வசனத்தைப் படித்துப் பேசுங்கள்

எல்லோரும் கடினமான சூழ்நிலைகளை கடந்து செல்கிறார்கள். ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த அவர்களின் வாழ்க்கையில் நாம் என்ன கொண்டு வர முடியும்?

இன்று நீங்கள் யாரை ஊக்குவிக்க முடியும்? எப்படி? எந்த நபர் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல மருந்து?

அவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு எழுத நேரம் ஒதுக்குங்கள்.



# நான் எப்படி ஒரு நல்ல

## நண்பனாக இருக்க முடியும்?

பின்வரும் கதை பைபிளில் உள்ள நீதிமொழிகள் புத்தகத்தின் 17 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து வருகிறது. நீதிமொழிகள் என்பது கடவுளுக்குப் பிரியமான வகையில் வாழ நமக்கு உதவும் ஞானமான சொற்களின் தொகுப்பாகும். கதையை ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.

சிறேகிதன் எல்லாக் காலத்திலும்  
சிறேகிப்பான்; இடுக்கணில் உதவவே  
சகோதரன் பிறந்திருக்கிறான்.

புத்தியீனன் தன் சிறேகிதனுக்கு முன்பாகக்  
கையடித்துக்கொடுத்துப் பிணைப்புகிறான்

. வாதுப்பிரியன் பாதகப்பிரியன்; தன்  
வாசலை உயர்த்திக் கட்டுகிறவன் அழிவை  
நாடுகிறான்

மாறுபாடான இருதயமுள்ளவன்  
நன்மையைக் கண்டடைவதில்லை; புரட்டு  
நாவுள்ளவன் தீமையில் விழுவான்

மூடபுத்திரனைப் பெறுகிறவன் தனக்குச்  
சஞ்சலமுண்டாக அவனைப் பெறுகிறான்;  
மதியீனனுடைய தகப்பனுக்கு  
மகிழ்ச்சியில்லை.

மனமகிழ்ச்சி நல்ல ஔஷதம்; முறிந்த  
ஆவியோ எலும்புகளை உலர்ப்பண்ணும்.

*நீதிமொழிகள் 17: 17-22*



## படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :  
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,  
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

### நாள் 1 - ஜெபம் மற்றும் நீட்சி

உங்களிடம் உள்ள நண்பர்களை  
பட்டியலிடவும். அவர்களுக்காக  
கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.  
அவர்களுக்கும் நீங்கள் ஒரு நல்ல  
நண்பராக இருக்க பிரார்த்தனை  
செய்யுங்கள். அவர்களை  
ஆச்சரியப்படுத்தவும் ,அவர்களுக்கு  
நன்றி தெரிவிக்கவும் குறிப்பிட்ட  
வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்!

அவர்களுக்காக நீங்கள்  
ஜெபிக்கும்போது நீட்சி செய்யுங்கள்.

### நாள் 2 - மறுசீரமைப்பு பிரார்த்தனை

வேறொருவரை காயப்படுத்திய  
ஒன்றை நீங்கள் சொல்லியிருக்கலாம்  
அல்லது செய்திருக்கலாம். உங்கள்  
தவறுகளை ஒப்புக்கொண்டு மன்னிப்பு  
கேட்கும்போது கடவுளிடம் உதவி  
கேளுங்கள். அதைப் பற்றி அவர்களிடம்  
பேசுங்கள். அதற்கு தைரியம்  
தேவைப்படும்!

## நாள் 3 - மற்றவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

உங்களுக்கு சிறந்ததை விரும்பும்  
உங்கள் நண்பராக இருப்பதற்கும்,  
எப்போதும் உங்களுக்காக  
இருப்பதற்கும் கடவுளுக்கு நன்றி  
சொல்லுங்கள். மற்றவர்களுக்கு அந்த  
மாதிரியான நண்பராக இருக்க  
உங்களுக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம்  
கேளுங்கள். உங்கள் நட்பின் மூலம்  
இந்த வாரம் உற்சாகப்படுத்தக்கூடிய  
இரண்டு அல்லது மூன்று நபர்களைப்  
பற்றி சிந்தியுங்கள். அவர்களுக்காக  
ஜெபியுங்கள் - பின்னர் சென்று  
அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்!



## படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்


செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

### நாள் 1 - உலக டேபிள் டென்னிஸைச் சுற்றி

ஒரு மேஜையைச் சுற்றி நிற்கவும். ஒரு நபர் ஒரு பந்தை வலைக்கு மேலே அடிக்க, மற்றொருவர் அதைத் திருப்பித் அடிக்கிறார் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு திருப்பம் ஏற்படும்படி நகருங்கள் மட்டையை வரிசையில் அனுப்பவும். ஒரு குடும்பமாக தொடர்ச்சியாக 10 வெற்றிகளைப் பெற முயற்சிக்கவும், பின்னர் 20.

குறிப்புகள் :படைப்பாற்றலைப் பயன்படுத்துங்கள்! மட்டைக்கு பதிலாக பிளாஸ்டிக் இமைகள் / தட்டுகள் அல்லது ஃபிளிப் ஃப்ளாப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.


வலைக்கு பதிலாக நீங்கள் புத்தகங்கள் அல்லது கழிப்பறை பேப்பர் ரோல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 2 - இலக்கில் பந்து

குடும்பத்தை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும், ஒரு மேசையின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒன்று. கழிப்பறை காகித சுருள்கள் அல்லது கோப்பைகளின் வரிசையை மேசையின் நடுவில் வைக்கவும்.

எந்த அணியை முதலில் ஸ்கோர் செய்து பந்தைப் பெற முடியும் என்பதைப் பாருங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 3 - ஒரு பிளேஹவுஸை உருவாக்குங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் ஒரு கோட்டை / கோட்டை / கூடாரத்தை கட்டியெழுப்ப வேடிக்கையாக இருங்கள். மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

# 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 அங்களைச் 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)