



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



வாழ்க்கையைப் பற்றி நான் ஆச்சரியப்படுகிறேனா?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

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

வாரம்

9

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



இந்த வாரம்

தீம் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது

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 ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. 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 - இசைக்கு தயார் ஆகு

ஒவ்வொன்றையும் 60 விநாடிகள்
செய்யுங்கள்:

- முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல்
- பக்கவாட்டில் முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுங்கள்
- கத்தரிக்கோல் போன்று தாவுதல்
- ஜம்பிங் ஜாக்கள்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்



நாள் 2 - ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து
கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை
பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார்.
மற்றவர்கள் கை, கால்கள் மற்றும் கை
மீது தாவுகின்றனர். எல்லோரும்
இரண்டு சுற்றுகள் தாண்ட வேண்டும்
,இடங்களை மாற்ற வேண்டும்
எல்லோரும் தாண்ட வேண்டும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்



நாள் 3 - இசைக்கு தயார் ஆகு

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.



படி 2: ஒன்றாக

ஒய்வெடுத்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

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

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

இரவு வானத்தைப் பார்க்கும்போது
உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?

பிரபஞ்சத்தில் எத்தனை நட்சத்திரங்கள்
உள்ளன என்று நினைக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் யோசிக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய
எண் எது?

கடவுள் ஏன் பல நட்சத்திரங்களை
உருவாக்கினார் என்று ஒன்றாக
யோசித்துப் பாருங்கள்.

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

ஒரு பிரபலமான நபரைப் பற்றி
யோசித்து அவர்களைப் பற்றி நீங்கள்
விரும்புவதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் யார் என்று அவர்களுக்குத்
தெரியுமா?

உங்களைப் பற்றி அக்கறை
கொண்டவர்கள் யார், உங்களை
சிறப்புறச் செய்வது எது என்று
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

உங்களிடம் செல்லப்பிராணி
இருக்கிறதா அல்லது ஒன்றை
விரும்புகிறீர்களா?

உங்களிடம் ஒரு தோட்டம் இருக்கிறதா
அல்லது ஒன்றை விரும்புகிறீர்களா?

செல்லப்பிராணி அல்லது தோட்டம்
வைத்திருப்பதில் என்ன பொறுப்புகள்
உள்ளன?



படி 3: நகர்வு

வேக ஸ்கேட்டர்களை செய்யவும் :
5 நிமிடங்கள்

கால் மற்றும் மைய வலிமையை உருவாக்க வேக ஸ்கேட்டர்ஸ் இயக்கத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அவற்றில் 10 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து 20 செய்யுங்கள். ஓய்வு, பின்னர் 30 செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - தபாட்டா

உங்களால் முடிந்தவரை 20 விநாடிகளுக்கு வேகமான ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள், 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் 8 முறை செய்யவும்.

ஒவ்வொரு சுற்றிலும் ஒரே எண்ணை முயற்சி செய்து செய்யுங்கள்.

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்



நாள் 3 - கடினமான வேக ஸ்கேட்டர்கள்

கடினமான வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அவற்றை மென்மையாக்குங்கள் மற்றும் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். 20 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள்.

ஒரு பொருளின் மீது 20 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களை முயற்சிக்கவும். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள் 1 - தடை போட்டி

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே உள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எ.கா .மரம் / நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை / கம்பளி போன்றவற்றில் குதித்தல் போன்றவை) ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வொருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - 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.



நாள் 3 - குடும்ப சவால்

ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒரு குடும்பமாக 100 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களை செய்யுங்கள். ஒரு நபர் தொடங்குகிறார், பின்னர் தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரைத் தொடங்குவதற்கு தட்டுகிறார். 100 க்குப் பிறகு, 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் வேக ஸ்கேட்டர்களை மீண்டும் தொடங்கவும். 100 இன் மூன்று சுற்றுகள்.



படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் -
'வாழ்க்கையைப் பற்றி நான்
ஆச்சரியப்படுகிறேனா?' சங்கீதம் 8 ஐப் படியுங்கள்.

நாள் 1 - 8-ஆம் சங்கீதத்தைப் படித்து பேசுங்கள்

60 விநாடிகளுக்கு ஒரு டைமரை
அமைத்து, அந்த நேரத்தில் யார் அதிக
நட்சத்திரங்களை வரைய முடியும்
என்பதைப் பாருங்கள். உங்கள்
குடும்பத்தின் மொத்த தொகை என்ன?
எல்லா நட்சத்திரங்களையும், வினாடிக்கு
ஒன்று என எண்ணினால், அதற்கு ஒரு
டிரில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகும்!
இது நம்முடைய படைப்பாளரான
கடவுளைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன
சொல்கிறது?

நாள் 2 - மீண்டும் படித்து பேசுங்கள்

கடவுள் நம்மைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்,
நம்மீது அக்கறை காட்டுகிறார் என்று
சங்கீதம் கூறுகிறது. சிந்தியுங்கள் :
இன்று கடவுள் நம்மைப் பற்றி என்ன
நினைக்கிறார் என்று ,எனக்கு
ஆச்சரியமாக இருக்கிறது?

கடவுள் உங்களை கவனித்து
கவனிக்கிறார் என்பதை அறிந்தால், அது
உங்களுக்கு எப்படி உணர்த்துகிறது?
இந்த வாக்கியத்தை முடிக்க
வார்த்தைகளைச் சேர்த்து ' நான்
உணர்கிறேன் ...' ஒன்றாக ஒரு
சுவரொட்டியை உருவாக்கவும்.

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து பேசங்கள்

சங்கீதத்திலிருந்து, கடவுள்
மனிதர்களுக்கு என்ன பொறுப்புகளை
அளிக்கிறார்?

கடவுள் படைத்த அனைத்தையும்
கவனித்துக்கொள்வதில் மனிதர்கள் ஒரு
நல்ல வேலையைச் செய்கிறார்கள் என்று
நினைக்கிறீர்களா? (7-8 வசனங்களைக்
கவனியுங்கள்).

உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு சிறிய
அல்லது பெரிய விஷயம் என்ன?

வாழ்க்கையைப் பற்றி நான் ஆச்சரியப்படுகிறேனா?



பின்வரும் பத்தியில் சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தாவீது ராஜா எழுதிய பாடல். அவர் ஒரு ராஜாவாக இருந்தபோதிலும், தன்னை கடவுளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தபோது அவர் சிறியவனாகனும் சிறப்பானவனாகனும் உணர்ந்தார். நீங்கள் ஒரு பைபிளில் மேலும் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.

எங்கள் ஆண்டவராகிய கர்த்தாவே,
உம்முடைய நாமம் பூமியெங்கும் எவ்வளவு
மேன்மையுள்ளதாயிருக்கிறது ! உம்முடைய
மகத்துவத்தை வானங்களுக்கு மேலாக
வைத்தீர்

தேவரீர் உம்முடைய சத்துருக்களினிமித்தம்
குழந்தைகள் பாலகர் வாயினால் பெலன்
உண்டுபண்ணினீர் பகைஞனையும்
பழிகாரனையும் அடக்கிப்போட, தேவரீர்
உம்முடைய சத்துருக்களினிமித்தம்
குழந்தைகள் பாலகர் வாயினால் பெலன்
உண்டுபண்ணினீர்

.உமது விரல்களின் கிரியையாகிய
உம்முடைய வானங்களையும், நீர் ஸ்தாபித்த
சந்திரனையும், நட்சத்திரங்களையும் நான்
பார்க்கும்போது

மனுஷனை நீர் நினைக்கிறதற்கும்,
மனுஷகுமாரனை நீர் விசாரிக்கிறதற்கும்
அவன் எம்மாத்திரம் என்கிறேன்
மனிதர்களைப் பற்றி நீர் ஏன் அதிகம்
கவலைப்படுகிறீர்?

அவனை ஏன் கவனிக்கிறீர்? ‘

நீர் அவனை தேவதூதரிலும் சற்று
சிறியவனாக்கினீர்; மகிமையினாலும்
கனத்தினாலும் அவனை முடிசூட்டினீர்

நீங்கள் செய்த எல்லாவற்றிற்கும் அவனை
பொறுப்பாக்கினீர் எல்லாவற்றையும்
அவனுடைய கட்டுப்பாட்டில்
வைத்திருக்கிறீர்.

உம்முடைய கரத்தின் கிரியைகளின்மேல் நீர்
அவனுக்கு ஆளுகைதந்து, சகலத்தையும்
அவனுடைய பாதங்களுக்குக்
கீழ்ப்படுத்தினீர், ஆடுமாடுகளெல்லாவற்றை
யும், காட்டுமிருகங்களையும்,

ஆகாயத்துப் பறவைகளையும், சமுத்திரத்து
மச்சங்களையும், கடல்களில்
சஞ்சரிக்கிறவைகளையும் அவனுடைய
பாதங்களுக்குக் கீழ்ப்படுத்தினீர்

எங்கள் ஆண்டவராகிய கர்த்தாவே,
உம்முடைய நாமம் பூமியெங்கும் எவ்வளவு
மேன்மையுள்ளதாயிருக்கிறது

சங்கீதம் 8



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - ஜெபம் மற்றும் நீட்சி

நீங்கள் நீட்டிக்கும்போது, நம் கடவுள் எவ்வளவு பெரியவர், பெரியவர் (பெரிய மலை அல்லது பரந்த கடல் போன்றது) என்று சிந்திக்க வைக்கும் ஒன்றைப் பகிர்ந்துகொண்டு, அவர் எவ்வளவு பெரியவர் என்று அவரிடம் சொல்லுங்கள்!

நாள் 2 - ஜெபம் செய்து ஆச்சரியப்படுங்கள்

நம்முடைய ஆச்சரியமான கேள்விகளைச் சமாளிக்க கடவுள் பெரியவர். உங்களது சில; எனக்கு ஏன் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது கேள்விகளைப் பகிர்வதன் மூலம் இன்று முடிக்கவும்.

நாள் 3 - சங்கீதம் 8 ஐ ஒன்றாக ஜெபிக்கவும்

கடவுளைப் புகழ்வதற்கான ஜெபமாக சங்கீதம் 8 ஐ சத்தமாக வாசிக்கவும்.



படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள் 1 - மிரர் கண்ணாடி

ஒரு கூட்டாளருடன் நேருக்கு நேர் நின்று உங்கள் எல்லா அசைவுகளையும் நகலெடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதை வேடிக்கை செய்யுங்கள். பின்னர் பாத்திரங்களை மாற்றவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - சுறாக்கள்

தரையில் குறுக்கே சில 'தீவுகள்' மற்றும் 'பட்குகள்' சிதறடிக்கவும் (தலையணைகள், அடைத்த விலங்குகள், துண்டுகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்) பின்னர் அனைவரும் தண்ணீரில் விழாமல் 'சுறாக்களால்' உண்ணப்படும் ஆபத்து இல்லாமல் ஒன்றிலிருந்து அடுத்த இடத்திற்கு குதிக்க வேண்டும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - ஒரு “எனக்கு ஆச்சரியமாக” புத்தகத்தை உருவாக்குங்கள்

ஒரு “எனக்கு ஆச்சரியமாக” புத்தகத்தை உருவாக்கவும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெரிய யோசனைகளையும் ஆர்வமுள்ள கேள்விகளையும் குறிப்பு புத்தகத்தில் சேமிக்கட்டும். சில பதில்களை ஒன்றாக ஆராய்ச்சி செய்யலாம். சில பதில்களை ஆராய்வது கடினமாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து கேள்விகளைக் கேட்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

சொல்

- ஒரு வார்ட்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வார்ட்-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 தன்னார்வலர்களால் 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 க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

Family.fit அணி



வலை : www.family.fit

மின்னஞ்சல் :
info@family.fit