

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 2

family.fit

குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



எது நமக்கு சந்தோசஷத்தை
தருகிறது?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
28: 1-8

மாற்றத்தில்
மகிழ்ச்சி
யைக்
கண்டறிதல்

பயப்படும்போ
து
சந்தோசஷத்
தை
கண்டறிதல்

இயேசுவில்
சந்தோஷத்
தைக்
கண்டறிதல்



தயார் ஆகு

இசைக்கு
நகர்

ஓடுவது
மற்றும்
ஸஃவாட்

சுத்தம்
செய்யும் ரிலே



நகர்வு

ஸஃவாட்

ஸஃவாட்

கூட்டாளர்
ஸஃவாட்



சவால்

பிளாங்
மற்றும்
ஸஃவாட்

தடைகளை
தாண்டுதல்

தலைவரை
பின்பற்று



ஆராயுங்க
ள்

காது, கண்,
இதய
வரைதல்

கதையை
மீண்டும்
சொல்லி ஒரு
வாக்கியத்தை
முடிக்கவும்

கதையைச்
செயல்படுத்தி
விவாதிக்கவும்



விளையா
டு

சிறந்த
காகித
போட்டி

சாக்
கூடைப்பந்து

விரைவான
தலைப்பு
சொற்கள்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் – யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு **#familyfit** உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.



இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். 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.



இசைக்கு நகர்

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள். இசை முடியும் வரை இந்த நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- 5 சுருவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- தலைக்கு மேலே கைதட்டலுடன் 5 சுருவாட்கள்



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

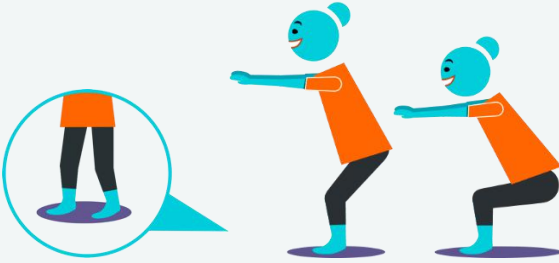
உங்கள் குடும்பத்திற்கான சில வாழ்க்கை மாறும் நிகழ்வுகள் அல்லது தருணங்கள் என்ன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

சந்தோசத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் என்ன வித்தியாசம்?



ஸஃவாட்



இதை செயலில் காண கீழே கிளிக் செய்க.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

குறைந்த உயரமுள்ள நாற்காலியின் முன் நிற்கவும். உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, நீங்கள் நாற்காலியில் லேசாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். மீண்டும் எழுந்து நிற்க.

10 முறை மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: நாற்காலி இல்லாமல் ஸஃவாட் செய்யுங்கள் அல்லது கூடுதல் சுற்றுகளைச் சேர்க்கவும்.



பிளாங் மற்றும் ஸஃவாட் சவால்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து
செய்யுங்கள்.

ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில்
இருக்கும்போது, மற்றவர் ஸஃவாட் செய்கி
றார் . 10 ஸஃவாட்களுக்குப் பிறகு
இடங்களை மாற்றவும்.



நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



எது நமக்கு சந்தோசஷத்தை தருகிறது?

படிக்க **மத்தேயு 28: 1-8** பைபிள் இருந்து.

உங்களுக்கு பைபிள் தேவைப்பட்டால், <https://bible.com> க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உங்கள் தொலைபேசியில் பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

இயேசு இறந்த மூன்றாம் நாளின் தொடக்கத்தில் என்ன நடந்தது என்பதற்கான கணக்கு இது.

பைபிள் பத்தியில் – மத்தேயு 28: 1-8

ஓய்வுநாள் முடிந்து, வாரத்தின் முதலாம் நாள் விடிந்துவருகையில், மகதலேனா மரியாளும் மற்ற மரியாளும் கல்லறையைப் பார்க்க வந்தார்கள்.

அப்பொழுது, பூமி மிகவும் அதிரும்படி, கர்த்தருடைய தூதன் வானத்திலிருந்திறங்கி வந்து, வாசலிலிருந்த கல்லைப் புரட்டித் தள்ளி,

அதின்மேல் உட்கார்ந்தான்
அவனுடைய ரூபம் மின்னல் போலவும்,
அவனுடைய வஸ்திரம் உறைந்த
மழையைப்போல வெண்மையாகவும்
இருந்தது காவலாளர் அவனுக்குப்
பயந்ததினால் திடுக்கிட்டுச்
செத்தவர்கள் போலானார்கள்

தூதன் அந்த ஸ்திரீகளை நோக்கி:
நீங்கள் பயப்படாதிருங்கள்;
சிலுவையில் அறையப்பட்ட
இயேசுவைத் தேடுகிறீர்கள் என்று
அறிவேன். அவர் இங்கே இல்லை; தாம்
சொன்னபடியே உயிர்த்தெழுந்தார்;
கர்த்தரை வைத்த இடத்தை வந்து
பாருங்கள்; சீக்கிரமாய்ப் போய், அவர்
மரித்தோரிலிருந்து எழுந்தார் என்று
அவருடைய சீஷர்களுக்குச்
சொல்லுங்கள். அவர் உங்களுக்கு
முன்னே கலிலேயாவுக்குப் போகிறார்;
அங்கெ அவரைக் காண்பீர்கள். இதோ,
உங்களுக்குச் சொன்னேன் என்றான் "

அவர்கள் பயத்தோடும் மகா
சந்தோஷத்தோடும் கல்லறையை
விட்டுச் சீக்கிரமாய்ப் புறப்பட்டு,
அவருடைய சீஷர்களுக்கு அறிவிக்க
ஓடினார்கள்.

தனித்தனி காகிதங்களில் ஒரு காது, ஒரு
கண் மற்றும் இதயத்தை வரையவும்.

கதையில் உள்ள பெண்கள் காலையில் இயேசு உயிர்த்தெழுந்ததைக் கேட்ட, பார்த்த, உணர்ந்ததை பட்டியலிடுங்கள்.

இப்போது உங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு சந்தோசஷமான நிகழ்வை ஒன்றாக நினைவில் கொள்க. காகிதங்களில் இந்த நிகழ்வை விவரிக்க வார்த்தைகளைச் சேர்க்கவும்.

ஒரு பொருளை ஒருவருக்கொருவர் தூக்கி எறியுங்கள், நீங்கள் அதைப் பிடிக்கும்போது, 'கடவுளுக்கு நன்றி ... (எடுத்துக்காட்டாக, கால்பந்து) எனக்கு சந்தோசஷத்தை தருகிறது' என்று கூறுங்கள்.





சிறந்த காகித போட்டி

அனைவருக்கும் ஒரு துண்டு காகிதத்தை கொடுங்கள். அதில் உங்கள் சந்தோசஷத்தை பறிப்பதை எழுதுங்கள். மூன்று வெவ்வேறு போட்டிகளுக்கு காகிதத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

1. ஒரு காகித விமானத்தை உருவாக்கி, அதை மிக அதிக தூரமாக பறக்க விடுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் புள்ளிகளைக் கொடுங்கள்.
2. காகித விமானத்தை ஒரு பந்தாக திருகுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் அனைத்து பந்துகளையும் ஐந்து மீட்டர் தொலைவில் ஒரு வாளியில் வீசுகிறார்கள். யார் அதிகம் பெற முடியும் என்று பாருங்கள்.
3. அதிக காகித பந்துகளை காற்றில் எறிந்து பிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் ஒன்றிலிருந்து தொடங்குங்கள், பின்னர் இரண்டு மற்றும் பல. அதிக புள்ளிகள் பெற்றவர் யார்?



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நிறைய தண்ணீர் குடி.**



ஓடுவது மற்றும் ஸஃவாட்

ஒரு நபர் மற்றவர்களைக் தொட அவர்களைத் துரத்த வேண்டும்; தொடுதல்; விளையாடுங்கள். தொடப்பட்டவர் ஐந்து ஸஃவாட்கள் செய்து பின்னர் துரத்துபவராக மாறுகிறார். மூன்று நிமிடங்கள் தொடரவும்.



ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

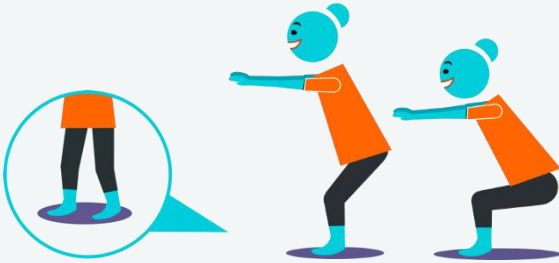
உங்களை பயப்பட செய்வது எது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் பயப்படும்போது என்ன உதவுகிறது?



ஸஃவாட்

10 முறை ஸஃவாட் பயிற்சி செய்து அடுத்த நபரைத் தட்டவும். நீங்கள் ஒரு குடும்பமாக 100 ஐ முடிக்கும் வரை தொடரவும்.



இதை செயலில் காண கீழே கிளிக் செய்க.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

நீங்கள் ஐந்து ஸஃவாட்கள் செய்யலாம், பின்னர் அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு குடும்பமாக அதிக மொத்தத்தை அமைக்கவும் – 150 அல்லது 200.



தடைகளை தாண்டுதல்

உங்கள் வீடு அல்லது முற்றத்தில் ஒரு தடைகள் பாதை நிச்சயமாக அமைக்கவும். உங்களிடம் உள்ளதைப் பயன்படுத்தவும் – நாற்காலிகள், மேசைகள், மரங்கள், பாறைகள், பாதைகள் மற்றும் சுவர்கள். ஒவ்வொரு நபரும் தடையை கடந்து செல்லும் நேரத்தை குறித்து கொள்ளுங்கள் யார் விரைவாக தடையை கடந்து அடைய முடியும்?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*உங்கள் தடைகள் பாதை
புகைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்களை
சமூக ஊடகங்களில் பகிரவும்,
குடும்பத்துடன் குறிக்கவும்.*



பயப்படும்போது சந்தோசஷத்தை கண்டறிதல்

[மத்தேயு 28: 1-8](#) ஐப் படியுங்கள் (நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

கதையை மீண்டும் படிக்கவும்.
காவலர்கள் ஏன் பயந்தார்கள்?
பயப்படாதே; என்று தேவதூதன் ஏன்
பெண்களிடம் சொன்னார்? பெண்கள்
எப்படி பயம் இருந்தும் சந்தாஷத்தால்
நிரப்பப்படுகிறார்கள்? நாம் ஒரே
மாதிரியாக இருக்க முடியுமா?

இந்த வாக்கியத்தை இரண்டு அல்லது
மூன்று வெவ்வேறு வழிகளில் முடித்து,
அதை உங்கள் ஜெபமாக ஆக்குங்கள்:
“நாங்கள் பயப்படும்போது, அதை
நாங்கள் அறிவோம் என்பதற்கு
கடவுளுக்கு நன்றி ...” (நினைவில்
கொள்ளுங்கள், கடவுளின் பிரசன்னமே
உண்மையான சந்தோசஷத்தின்
அடித்தளம்.)



சாக் கூடைப்பந்து

உருட்டப்பட்ட சாக் இருந்து ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். ஒரு நபர் தங்கள் கைகளை இலக்காக பயன்படுத்துகிறார்.

சுட மூன்று இடங்களைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மூன்று ஷாட்கள் கிடைக்கின்றன. வெற்றியாளரைக் கண்டுபிடிக்க வெற்றிகரமான காட்சிகளின் எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
நீங்கள் பயிற்சி
செய்யும் போது சிறிய
சிப் தண்ணீரைக்
குடிக்கவும்.



சுத்தம் செய்யும் ரிலே

அறையின் ஒரு முனையில் 20 பொருட்களை தரையில் வைக்கவும். 30 வினாடிகளில் அதிக பொருள்களை (ஒரு நேரத்தில் ஒன்று) எடுக்க மறுமுனையில் தொடங்கி ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். அனைவருக்கும் ஒரு திருப்பம் கொடுங்கள். யார் அதிகம் சேகரிக்க முடியும் என்று பாருங்கள்.

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

நல்ல செய்தியைக் கேட்கும்போது நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் முதல் நபர் யார்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இயேசுவைப் பற்றிய நற்செய்தியை முதலில் உங்களுக்கு யார் சொன்னது?



கூட்டாளர் ஸஃவாட்

ஒரு கூட்டாளியை எதிர்கொள்ளுங்கள்.
ஒரே நேரத்தில் ஸஃவாட்கள் செய்யுங்கள்.
ஸஃவாட்க்கு கீழே ஒருவருக்கொருவர்
;ஹை 10; கைதட்டல் கொடுங்கள்.



10 முறை மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு ஸஃவாட் , உங்களுக்கு
மகிழ்ச்சியைத் தரும் ஒரு விஷயத்தைச்
சொல்லும் திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுத்து கூட்டாளர்களை
இடமாற்றுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/VM5p0IO3vI>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



தலைவரை பின்பற்று

உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள்.
ஒரு வட்டத்தில் சுற்றி இடுங்கள்.

ஒரு நபர் தலைவர் மற்றும்
வழிமுறைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கு
கைதட்டல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்:

- ஒரு கைதட்டல் – எல்லோரும்
தரையில் கை வைக்கிறார்கள்
- இரண்டு கைதட்டல்கள் – இரண்டு
ஸஃவாட்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் –
அனைவரும் தரையில்
அமர்ந்திருக்கிறார்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை
மாற்றவும்.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



இயேசுவில் சந்தோஷத்தைக் கண்டறிதல்

[மத்தேயு 28: 1-8](#) ஐ மீண்டும் படியுங்கள்
(நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

கதையைச் செயல்படுத்துங்கள் மற்றும்
தேவதூதரின் சரியான சொற்களைச்
சேர்க்கவும்.

இயேசுவின் பிறப்பில், தேவதூதர்கள்
மிகுந்த சந்தோஷத்தை தரும் நற்செய்தி
என்று சொன்னார்கள். இயேசு ஏன்
பலருக்கு சந்தோஷத்தை தருகிறார்?

சோகமான வாயின் வடிவத்தில் தரையில்
ஒரு பெல்ட் அல்லது கயிற்றை வைக்கவும்.
சந்தோஷம் தேவைப்படும் ஒருவரைப்
பற்றி யோசித்து, "(பெயரைச் செருக)
கொஞ்சம் மகிழ்ச்சி தேவை" என்று
சொல்லுங்கள். இது உங்கள் பிரார்த்தனை.
ஒரு புன்னகை போல் தோன்றும்
பக்கத்தில் முடிக்கவும்.



விரைவான தலைப்பு சொற்கள்

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நகரங்கள், நாடுகள், பெயர்கள் அல்லது பொருள்கள் போன்ற தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வேறொருவர் நிறுத்து என்று சொல்லும் வரை ஒருவர் ஆங்கில எழுத்துக்களை மனதில் செல்கிறார்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களை தொடங்கும் தலைப்பில் ஒரு வார்த்தையை விரைவாகச் சொல்ல திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். யாராவது ஒரு வார்த்தையைப் பற்றி யோசிக்க முடியாத வரை தொடரவும், பின்னர் ஒரு புதிய சுற்றைத் தொடங்கவும். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் தலைப்புகளை சுழற்றுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பினால் அதை போட்டியாக மாற்றவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
நீங்கள்
சாப்பிடுவதற்கு முன்பு
தண்ணீர் குடிக்க
வேண்டும்; நீங்கள்
குறைந்த உணவை
சாப்பிடுவீர்கள்.

சொல்

ஒரு **வாரம்அப்** என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. சிப் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

மேலும் தகவல்

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து
அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்
சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே
காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து
வீடியோக்களையும் [family.fit YouTube®](#)
சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து
படிகள்



விளம்பர வீடியோ

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள்.

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் **family.fit** உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

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

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit