

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 3

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நான் நேசிக்கப்படுகிறேன்
என்று எனக்கு எப்படி
தெரியும்?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

லூக்கா
19: 1-10

அன்பு
செலுத்துதல்

அன்பைப்
பெறுதல்

ஒரு
குடும்பமாக
நேசிப்பது



தயார்
ஆகு

கரடி மற்றும்
நண்டு நடை

அறையின்
மூலைகளில்
வாழ்
அப்

ஜன்கியார்ட்
நாய்



நகர்வு

பிளாங்க்

மேல்-
பிளாங்க்

கண்ணாடி
பிளாங்க்



சவால்

பிளாங்
மற்றும்
மலை
ஏறுபவர்
தபாட்டா

பிளாங்
ஜம்ப்

ஸஃவாட்



ஆராயுங்க
ள்

சக்கேயஸை
வரைந்து
விவாதிக்க
வும்

கதையை
மீண்டும்
படித்து
கற்றல்

சாப்பிட்டுவி
ட்டு
கேள்விகள்
கேளுங்கள்



விளையா
டு

நம்பிக்கை
வீழ்ச்சி

காகித
பந்து
வட்டம்

ஒரு
அடையாளத்
தை செய்யவும்
நான் உன்னை
நேசித்தேன்
என்ற குடும்ப
அடையாளம்

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.



கரடி மற்றும் நண்டு நடை

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

கரடி நடை – தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும், முகத்தை கீழே பார்த்து நடக்கவும்.

நண்டு நடை – தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை மேலே பார்த்து நோக்கி நடக்கவும்.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

நீங்கள் ஒருவரிடத்தில் அன்பையிருப்பதை எப்படி வெளிப்படுத்துவார்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் எப்பொழுது அன்பை வெளிப்படுத்துவது கடினம் ?



நாள் 1 நகர்வு

பிளாங்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள்.

உங்கள் முழங்கையில் உங்கள் எடையை ஆதரிக்கவும்.

20 மறுபடியும் மறுபடியும் செய்யுங்கள்.
மீண்டும் செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: திரவ நடவடிக்கையில் கைகளுக்கும் முழங்கைகளுக்கும் இடையில் நகரவும்.



தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 விநாடிகளுக்கு பிளாங் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். மலை ஏறுபவர்களை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் 20 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.

அன்பு செலுத்துதல்

படிக்க **லூக்கா 19: 1-10** பைபிள் இருந்து .

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

எரிகோவில் இயேசுவைப் பின்தொடர்ந்தபோது இயேசு ஒரு மனிதருடன் சந்தித்த சந்திப்பு இது. எல்லோரும் அவரிடம் அவநம்பிக்கை காட்டியபோது இயேசு அந்த மனிதரிடம் அன்பைக் காட்டினார்.



பைபிள் பத்தியில் – லூக்கா 19: 1-10

அவர் எரிகோவில் பிரவேசித்து, அதின் வழியாக நடந்துபோகையில், ஆயக்காரருக்குத் தலைவனும் ஐசுவரியவானுமாயிருந்த சகேயு என்னப்பட்ட ஒரு மனுஷன், இயேசு எப்படிப்பட்டவரோ என்று அவரைப் பார்க்க வகைதேடினான். அவன் குள்ளனானபடியால், ஜனக்கூட்டத்தில் அவரைக் காணக்கூடாமல், அவர் போகும் வழியில் முன்னாக ஓடி, அவரைப் பார்க்கும்படி ஒரு காட்டத்தி மரத்தில் ஏறினான்.

இயேசு அந்த இடத்தில் வந்தபோது, அண்ணாந்துபார்த்து, அவனைக் கண்டு: சகேயுவே, நீ சீக்கிரமாய் இறங்கிவா இன்றைக்கு நான் உன் வீட்டிலே தங்கவேண்டும் என்றார். அவன் சீக்கிரமாய் இறங்கி, சந்தோஷத்தோடே அவரை அழைத்துக்கொண்டு போனான்.

அதைக் கண்ட யாவரும்: இவர் பாவிமான மனுஷனிடத்தில் தங்கும்படி போனார் என்று முறுமுறுத்தார்கள்.

சகேயு நின்று, கர்த்தரை நோக்கி: ஆண்டவரே என் ஆஸ்திகளில் பாதியை ஏழைகளுக்குக் கொடுக்கிறேன், நான் ஒருவனிடத்தில் எதையாகிலும் அநியாயமாய் வாங்கினதுண்டானால்,

நாலத்தனையாகத் திரும்பச்
செலுத்துகிறேன் என்றான்.

இயேசு அவனை நோக்கி: இன்றைக்கு இந்த
வீட்டுக்கு இரட்சிப்பு வந்தது; இவனும்
ஆபிரகாமுக்குக் குமாரனாயிருக்கிறானே.
இழந்துபோனதைத் தேடவும்
இரட்சிக்கவுமே மனுஷகுமாரன்
வந்திருக்கிறார் என்றார்.

விவாதிக்க:

சமூகத்தால் நேசிக்கப்படாத ஒருவரை
சந்திக்கும்போது இயேசு என்ன செய்வார்?

ஒரு மரத்தில் சக்கீயஸை வரைய
குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு கலைஞரிடம்
கேளுங்கள். ஒன்றாக, மரத்தின் ஒரு
பக்கத்தில், சக்கீயஸை நேசித்ததைக்
காட்ட இயேசு என்ன செய்தார் என்று
எழுதுங்கள். மறுபுறம், இயேசு தன்னை
நேசித்ததைக் காட்ட சக்கீயஸு என்ன
செய்தார் என்று எழுதுங்கள்.

இதய வடிவத்தை உருவாக்க உங்கள் இரு
கைகளையும் ஒன்றாக இணைக்கவும். இந்த
வடிவம் கடவுளின் அன்பை நமக்கு
நினைவூட்டுகிறது. உங்கள் கைகளைப்
பார்த்து, ஒரு அமைதியான
பிரார்த்தனையைச் சொல்லுங்கள்: என்மீது
நீங்கள் வைத்த அன்பிற்கு கடவுளுக்கு
நன்றி.



நம்பிக்கை வீழ்ச்சி

நம்பிக்கை வீழ்ச்சி விளையாட்டை இரண்டு புதிய வழிகளில் செய்யுங்கள்.

1. ஒருவர் மற்ற இருவருக்கும் இடையில் நின்று கண்களை மூடிக்கொண்டு பின்னோக்கி மற்றும் முன்னோக்கி விழுகிறார். குடும்பத்தினரால் பிடிக்கப்பட்டபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
2. ஒரு நாற்காலியில் நின்று, கண்களை மூடிக்கொண்டு, குடும்பத்தின் கைகளில் பின்னோக்கி விழுங்கள்.



https://youtu.be/mB38k8F_96M



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு**
நிறைய தண்ணீர் குடி.

அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
3. 10 மலை ஏறுபவர்கள்
4. 10 சுகுவாட்கள்



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

என்ன செயல்கள் அல்லது வார்த்தைகள் உங்களை நேசிக்கின்றன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்களுக்கு அன்பில்லாதது எது?



மேல்-பிளாங்க்



உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் கால்விரல்களில் உள்ள பிளாங் நிலையில் உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் தொடங்குங்கள். உங்கள் எடையை மாற்றி மேலே அழுத்தவும், இதனால் உங்கள் கைகளில் ஆதரிக்கப்படும் - இடது கை பின்னர் வலது கை. பின்னர் முழங்கைகளுக்கு கீழே செல்லுங்கள்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: அதே நுட்பத்தை உங்கள் முழங்கால்களிலிருந்து (உங்கள் கால்விரல்களுக்கு பதிலாக) அல்லது நாற்காலியில் வைத்திருங்கள்.



பிளாங் ஜம்ப் சவால்



ஒரு பிளாங் நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்த ஒரு வரியில் செல்லுங்கள். இறுதி நபர் எழுந்து நின்று ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் மீதும் குதித்து, கோட்டின் மறுமுனையில் பிளாங்கை மீண்டும் தொடங்குகிறார். எல்லோரும் வரிசையில் உள்ள அனைவரின் மீதும் குதிக்கும் வரை அடுத்த நபர் அவ்வாறே செய்கிறார். ஒரு அணியாக வேலை செய்! உங்கள் முயற்சிக்கு நேரம் கணக்கிடுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்து கடிகாரத்தை வெல்லுங்கள்.



<https://youtu.be/cjIFKjZYTY>



அன்பைப் பெறுதல்

லூக்கா 19: 1-10 ஐப் படியுங்கள் (நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

கதையை மீண்டும் படிக்கவும். இந்த கதையில் இயேசுவைப் பற்றி நாம் என்ன கற்றுக்கொள்கிறோம்?

சக்கேயஸாக இருக்க ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து நாற்காலியில் நிற்கவும் (ஒரு மரத்தில் இருப்பது போல). சக்கீயஸைச் சுற்றி நின்று, கற்றுக்கொண்ட ஒரு விஷயத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதில் திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதய வடிவத்தை உருவாக்க உங்கள் இரு கைகளையும் ஒன்றாக இணைக்கவும்.

இதன் மூலம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பாருங்கள். நீங்கள் செய்வது போல, ஒவ்வொருவருக்கும் கடவுள் உன்னை நேசிக்கிறார்; என்று கூறுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் ஜெபியுங்கள்.



காகித பந்து வட்டம்

எல்லோரும் குடும்பத்தைப் பற்றி மிகவும் விரும்புவதை ஒரே தாளில் எழுதுகிறார்கள். காகிதத்தை ஒரு பந்தாக திருகவும், ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். காகித பந்தை வேறொரு நபருக்கு வீசுவதற்கான திருப்பங்களை எடுத்து, மலை ஏறுபவர்கள் அல்லது ஜாகிங் செய்வது போன்ற ஒரு பயிற்சியை அவர்களுக்கு கொடுங்கள் மற்ற அனைவரும் பின்பற்றுகிறார்கள்.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
ஒவ்வொரு குடும்ப
உறுப்பினருக்கும் ஒரு
தனித்துவமான
கோப்பையை
கொடுங்கள், அது
எப்போதும் குழாய்
அருகே பயன்படுத்த
தயாராக உள்ளது.



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.

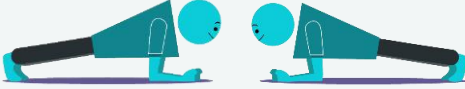
உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே ஒருவரிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதை எப்படி என்று சிந்தியுங்கள்.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இதை எப்போது, எப்படி செய்வீர்கள் என்று திட்டமிடுங்கள்.

கண்ணாடி பிளாங்க்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிளாங் நிலைக்குச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் கண்ணாடியாக இருப்பார், மற்றவர் செய்யும் அனைத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும். மகிழுங்கள்.

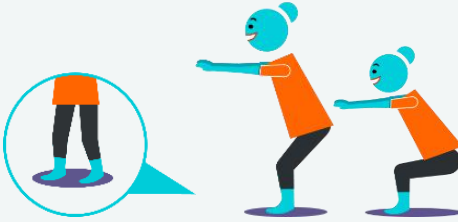


<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



பகடை எறியுங்கள்

ஒரு பகடை கண்டுபிடிக்க அல்லது செய்ய.



ஒரு வட்டத்தில் நின்று, ஒரு குடும்பமாக 100 சுகுவாட்களை முடிக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் பகடை உருட்டிக் கொண்டு, அடுத்த நபரைத் தட்டுவதற்கு முன்பு அந்த எண்ணிக்கையிலான சுகுவாட்களை செய்கிறார்கள். குடும்பத்தின் சுகுவாட்களின் மொத்த எண்ணிக்கையை வைத்திருங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: 150 அல்லது 200 சுகுவாட்கள் முடிக்கவும்.



ஒரு குடும்பமாக அன்பைக் காட்டுவது

லூக்கா 19: 1-10 ஐ மீண்டும் படியுங்கள்.

இயேசு இரவு உணவிற்காக சக்கேயுவின் வீட்டிற்கு வந்தார். அவர் 10 வது வசனத்தில் இழந்தவர்களைத் தேடி காப்பாற்ற வந்தார்; என்று கூறுகிறார் - சக்கீயஸ் போன்றவர்கள், உங்களையும் என்னைப் போலவும்.

உங்கள் மேஜையைச் சுற்றி உட்கார்ந்து, உணவுக்காக இயேசு உங்களுடன் சேர்ந்தார் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் அவரிடம் கேட்கும் ஒரு கேள்வி என்ன? அவர் உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் என்ன கேள்விகளைக் கேட்கலாம்?

ஒரு குடும்பமாக, ஒரு ஜன்னலில் நிற்கவும். உங்கள் கைகளை இதய வடிவத்தில் பிடித்து ஜன்னலுக்கு வெளியே பாருங்கள். உங்கள் அருகிலுள்ள கடவுளின் அன்பை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய நபர்களின் பெயர்களை ஒன்றாக பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.



'ஐ லவ் யூ' என்று சொல்ல ஒரு வழி

நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள் என்று சொல்ல உங்கள் குடும்பத்தினர் பயன்படுத்த ஒரு அசல் அடையாளத்தை உருவாக்குங்கள். இது விரல்களையும் கைகளையும் பயன்படுத்தலாம். ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் வேடிக்கையாக இருங்கள். இந்த அடையாளத்தை வாரத்தில் மகிழ்ச்சியான மற்றும் மன அழுத்த சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்தவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
உங்கள் உடலின்
பெரும்பகுதி
தண்ணீரினால் ஆனது,
எனவே நீங்கள் அதை
நிரப்ப வேண்டும்.

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 - ஐந்து 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