

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 4

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நான் எவ்வாறு
கற்றுக்கொள்ள முடியும்?

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
நீதிமொழிகள் 1: 1-9	ஞானம் என்பது சரியான வாழ்க்கை வாழ்வது	ஞானம் என்பது உங்கள் பெற்றோருக்கு செவிசாய்ப் து	ஞானம் என்பது கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிவது
 தயார் ஆகு	ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்க ள் ஓடு	இசைக்கு நகர்	தலைவரை பின்பற்று
 நகர்வு	பர்பிக்கு ஆயத்தமாவ து	பர்பீஸ்	பர்பி பந்து டாஸ்
 சவால்	தடைகளை தாண்டுதல்	நேரம் கணக்கிடப் பட்ட பர்பீஸ்	நான்கு இயக்க நேர சவால்
 ஆராயங்கள்	நன்றாக வாழ்வதும் சரியாக வாழ்வதும்	உங்கள் பெற்றோரிட மிருந்து நீங்கள் கற்றுக்கொ ண்டவை	இப்போது கடவுளிடமி ருந்து கற்றல்
 விளையாடு	பச்சை ஒளி சிவப்பு விளக்கு	தலைவரை யூகிக்கவும்	புதையல் வேட்டை

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** அல்லது **@familyfitnessfaithfun** 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.



ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்கள் ஒரு

10 ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் 20 உயர் முழங்கால்கள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

கடந்த 24 மணி நேரத்தில் நீங்கள் என்ன புதிய விஷயத்தைக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்? இந்த வாரம்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: சமீபத்தில் நீங்கள் தவறவிட்ட புதிய விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ள என்ன வாய்ப்பு?



பர்பிக்கு ஆயத்தமாவது

ஒரு பர்பியின் ஒரு பகுதி தரையிலிருந்து எழுவது 9 புஷ்-அப்கள் மற்றும் 12 ஸஃவாட் என மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.



எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு சுற்றுகள் மட்டுமே செய்யுங்கள் அல்லது மறுபடியும் 5 புஷ்-அப்கள் மற்றும் 10 ஸஃவாட்களாகக் குறைக்கவும்.



தடைகளை தாண்டுதல்

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, மரம் அல்லது நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை அல்லது கம்பளத்தின் மீது பாயுங்கள், மற்றும் பல). மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: இதை இரண்டு அணிகளில் ரிலேவாகச் செய்யுங்கள்.



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

ஞானம் என்பது சரியான வாழ்க்கை வாழ்வது

நீதிமொழிகள் 1: 1-9 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

சாலொமோன் பைபிளில் ஞானமுள்ள
மனிதர். அவர் கற்றுக்கொண்ட
முக்கியமான பாடங்களைப் பகிர்ந்து
கொள்ள பழமொழிகளை (ஞானமான
சொற்கள்) எழுதினார். இந்த பாடங்கள்
பெரும்பாலும் நன்றாகவும் ஞானமாகவும்
வாழ்வது பற்றியது.

பைபிள் பத்தியில் – நீதிமொழிகள் 1: 1-9

தாவீதின் குமாரனும் இஸ்ரவேலின்
ராஜாவுமாகிய சாலொமோனின்
நீதிமொழிகள்:இவைகளால்
ஞானத்தையும் போதகத்தையும்
அறிந்து, புத்திமதிகளை உணர்ந்து,
விவேகம், நீதி, நியாயம், நிதானம்
என்பவைகளைப்பற்றிய உபதேசத்தை
அடையலாம்.இவைகள் பேதைகளுக்கு
வினாவையும், வாலிபருக்கு அறிவையும்
விவேகத்தையும் கொடுக்கும்,புத்திமான்
இவைகளைக் கேட்டு, அறிவில்
தேறுவான்; விவேகி
நல்லாலோசனைகளை அடைந்து;
நீதிமொழியையும், அதின்
அர்த்தத்தையும், ஞானிகளின்
வாக்கியங்களையும், அவர்கள் உரைத்த
புதைபொருள்களையும்
அறிந்துகொள்வான். கர்த்தருக்குப்
பயப்படுதலே ஞானத்தின் ஆரம்பம்;
மூடர் ஞானத்தையும் போதகத்தையும்
அசட்டைபண்ணுகிறார்கள் என் மகனே,
உன் தகப்பன் புத்தியைக் கேள், உன்
தாயின் போதகத்தைத் தள்ளாதே
அவைகள் உன் சிரசுக்கு அலங்காரமான
முடியும், உன் கழுத்துக்குச்
சரப்பணியுமாயிருக்கும்.

விவாதிக்க:

நீங்கள் இப்போது 'நன்றாக' வாழ்கிறீர்கள் என்று கூறுவீர்களா? சரியான, நீதியான, நியாயமான' வாழ்வின் அர்த்தம் என்ன? சில காகிதங்களை 'நன்றாக' மற்றும் 'சரியாக' என்ற இரண்டு நெடுவரிசைகளாகப் பிரித்து, இது போன்ற வாழ்க்கை முறைகளை பட்டியலிடுங்கள்.

உங்களுக்கு கற்பிக்க உதவுமாறு கடவுளிடம் கேட்டு ஒரு ஜெபத்தை எழுதுங்கள். இதை உங்கள் தலையணைக்கு அடியில் வைத்து இந்த வாரம் ஒவ்வொரு இரவும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.




பச்சை விளக்கு, சிவப்பு 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 நிற்க வேண்டும். யாராவது நகர்ந்தால் அவர்கள் மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு செல்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>



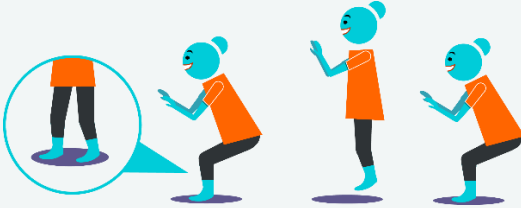
சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நிறைய தண்ணீர்
குடி.



இசைக்கு தயார் ஆகு

பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்
(பின்னர் மீண்டும் செய்யவும்):

- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 20 ஸ்கை ஜம்ப் (பக்கத்திலிருந்து பக்கமாக குதிக்கவும்)



- ஒரு சுவர் / வேலிக்கு எதிராக 10 புஷ்-அப்கள்
- 10 ஹை ஜம்ப்கள்



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

உங்கள் தந்தை மற்றும் உங்கள் தாயைப் பற்றி நீங்கள் பாராட்டும் இரண்டு விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

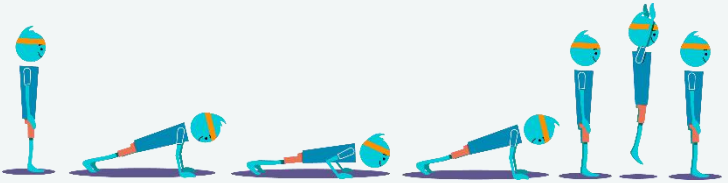
ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: மக்கள் எப்போது ஞானியாகிறார்கள்?



பர்பீஸைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

மெதுவாகத் தொடங்கி சரியான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். தரையில் ஒரு புஷ்-அப் செய்ய நிமிர்ந்து நின்று பிளாங் நிலைக்கு செல்லுங்கள். பின்னர் குதித்து உங்கள் தலைக்கு மேலே கைதட்டவும். ஒரு இயக்கத்தில் அதை செய்ய முயற்சிக்கவும்.

மூன்று பர்பீஸ் செய்து ஓய்வெடுக்கவும். ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



பர்பி நேர சவால்

உங்கள் வீடு அல்லது முற்றத்தில் நான்கு பகுதிகளைத் தேர்வுசெய்க, அங்கு நீங்கள் அனைவரும் ஒன்றாக பர்பீஸ் செய்யலாம்.

ஒரு டைமரைத் தொடங்கவும், முதல் பகுதிக்கு ஓடி 20 பர்பீஸ் செய்யுங்கள். இரண்டாவது பகுதியில் 15 பர்பீஸையும், மூன்றாவது இடத்தில் 10 பர்பீஸையும், நான்காவது இடத்தில் ஐந்து பர்பிகளையும் முடிக்கவும்.

டைமரை நிறுத்துங்கள்.

சவாலை முடிக்க உங்கள் குடும்பத்தினர் எவ்வளவு நேரம் எடுத்தார்கள்?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





ஞானம் என்பது உங்கள் பெற்றோருக்கு செவிசாய்ப்பது

நீதிமொழிகள் 1: 8-9 உங்கள்

பெற்றோரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வது பற்றி பேசுகிறது. இந்த பாடங்கள் முக்கியம். உங்கள் தந்தை மற்றும் தாயிடமிருந்து அல்லது உங்களைப் பராமரிப்பவர்களிடமிருந்து நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றைக் கூற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் சில 'நன்றி அணைப்புகள்' கொடுங்கள்! உங்கள் பெற்றோரின் வார்த்தைகளின் நினைவூட்டலாக இன்று அணிய சில மோதிரங்கள் அல்லது நகைகளை உருவாக்க நீங்கள் எதைப் பயன்படுத்தலாம்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் எங்கே கற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?

ஒரு குடும்ப உறுப்பினரின் மேல் ஒரு கையை வைத்து, அவர்களுக்குள் கற்பிக்கக்கூடிய ஆவி வளர கடவுளை வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். எல்லாரும் திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



தலைவரை யூகிக்கவும்

ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும்.

ஒருவர் அறையை விட்டு வெளியேறுகிறார். உடல் இயக்கங்களை வழிநடத்த ஒருவரைத் தேர்வுசெய்து, ஒவ்வொரு 5 முதல் 10 வினாடிகளுக்கு மாற்றவும். வெளியே உள்ள நபர் திரும்பி வந்து வட்டத்தின் நடுவில் நின்று தலைவர் யார் என்று யூகிக்க முயற்சிக்கிறார். யார் வழிநடத்துகிறார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரியாமல் எல்லோரும் முன்னணியைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்
குடி. 70% மக்கள்
ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான அளவு
தண்ணீர்
குடிப்பதில்லை.



தலைவரை பின்பற்று

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நபர் தலைவர். சுற்றி ஓட தொடங்கவும். தலைவர் ஒவ்வொரு பெயரைச் சொல்கிறார், குடும்பம் அதன்படி நகர வேண்டும். பெயரை மாற்றி மாற்றி சொல்லவும்

- மிஸ்டர் மெதுவாக – மெதுவாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ரஷ் – வேகமாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ஜெல்லி – உங்கள் முழு உடலையும் அசைக்கவும்
- மிஸ்டர். குழப்பம் – பின்னோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்
- மிஸ்டர் பவுன்ஸ் – ஹாப் சுற்றி
- மிஸ்டர் ஸ்மால் – வளைந்துகொண்டு நகருங்கள்
- மிஸ்டர். வலுவானவர் – உங்கள் தசைகளை நெகிழ்ச்சி செய்யுங்கள்
- மிஸ்டர் உயரமான – நீட்டி நகர்த்தவும்
- மிஸ்டர் டிக்கிள் – உங்கள் கைகளை சுற்றி அசைக்கவும்
- மிஸ்டர் ஹேப்பி – புன்னகையுடன் நடப்பது



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

சில புத்திசாலித்தனமான சொற்களை
நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியுமா?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: 'ஞானம்'
என்பதற்கு நல்ல வரையறை என்ன?*





பர்பி பந்து டாஸ்

ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ள இரண்டு முதல் மூன்று மீட்டர் தொலைவில் நிற்கவும். ஒரு பந்தை ஒருவருக்கொருவர் கைவிடாமல் எறியுங்கள். உங்களில் ஒருவர் பந்தைக் கைவிட்டால், அடுத்த சுற்றுக்குச் செல்வதற்கு முன் ஐந்து பர்பீஸைச் செய்யுங்கள்.

- சுற்று 1: பலவீனமான கையால் எறிந்து பிடிக்கவும்
- சுற்று 2: ஒரு பாதத்தில் நிற்கவும்
- சுற்று 3: ஒரு கண்ணை மூடு
- சுற்று 4: உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: பந்தைக் கீழேவிட்டால் இரண்டு பர்பீக்கள் செய்யுங்கள்.



நேர சவால்

பின்வரும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் 10 முடிக்க ஒவ்வொரு நபருக்கும் எடுக்கும் மொத்த நேரத்தை அளவிடவும்:

- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 10 சுகுவாட்கள்
- மேல்-பிளாங்க்
- 10 பர்பீஸ்



ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் 5 ஐ முடிக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



ஞானம் என்பது கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிவது

நீதிமொழிகள் 1: 7 கூறுகிறது, ஞானம் கடவுளுக்கு பயப்படுவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. இதன் பொருள் கடவுளை வணங்குதல், மதித்தல், கீழ்ப்படிதல்.

நீங்கள் கடவுளை வணங்குவதன் அர்த்தம் என்ன? 1-10 வீத அளவில் நீங்கள் எவ்வளவு கற்றுக்கொள்ள கூடியவர்:

- a) கடவுளிடமிருந்து;
- b) மற்றவர்களிடமிருந்து

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள் வாழ்க்கையில் இப்போது நீங்கள் எங்கே பணிந்து கடவுளிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?

உங்கள் குடும்பத்திற்கு வெளியே, உங்களுக்கு கற்பித்தவர்கள் யாருக்காக நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்ற பட்டியலை உருவாக்குங்கள், அவர்களுக்காக கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.



புதையல் வேட்டை

ஒரு அறையில் 20 சிறிய உணவுப் பொருட்களை மறைக்கவும் (எடுத்துக்காட்டாக, காய்கறிகள் அல்லது பழம்).

மூன்று நிமிடங்களில் குடும்பத்தினர் எத்தனை கண்டுபிடிக்க முடியும்?

அவை அனைத்தையும் கண்டுபிடித்த பிறகு, ஒன்றாக உட்கார்ந்து உணவைக் கண்டுபிடித்தது எப்படி இருந்தது என்று விவாதிக்கவும். இது எளிதானதா அல்லது கடினமானதா? ஏன்? சுற்றல் இந்த புதையல் வேட்டை போன்றது?



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்
குடி.

நம் உடலில் உள்ள
நச்சுகள் மற்றும்
பாக்டீரியாக்களை
அகற்ற நீர்
உதவுகிறது, எனவே
நாம் ஆரோக்கியமாக
இருக்கிறோம்.

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 தன்னார்வர்களால் 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](mailto:info@family.fit) எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit