

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 5

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



என் வாழ்க்கைக்கு நோக்கம்  
இருக்கிறதா?

[www.family.fit](http://www.family.fit)



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

யோசனா  
1: 1-9

உங்கள்  
நோக்கத்தை  
க்  
கண்டறிதல்

உங்கள்  
குடும்பத்திற்  
கு கடவுள்  
அளித்த  
வாக்குறுதி

கடவுளின்  
கட்டளைகள்



தயார் ஆகு

எழும்பும்  
குதிரைகள்

தலைவரை  
பின்பற்று

இசையோடு  
சுத்தம்  
செய்க



நகர்வு

சூப்பர்மேன்

சூப்பர்மேன்  
எதிர்க்கிறார்

சூப்பர்மேன்  
பிடி



சவால்

சூப்பர்மேன்  
மற்றும்  
மலை  
ஏறுபவர்கள்  
ஜோடிகள்

சூப்பர்மேன்  
ரோல்  
(உருளுவது)

சூப்பர்மேன்  
மற்றும் பர்பி  
தபாட்டா



ஆராயுங்கள்

கதையைப்  
படித்து  
விவாதிக்கவு  
ம்

கதையை  
மீண்டும்  
படித்து ஒரு  
சுவரொட்டி  
யை  
உருவாக்கவும்

மீண்டும்  
கதையையும்  
படிக்கவும்  
கண்மூடி  
ஜெபத்தையு  
ம் செய்யவும்



விளையாடு

இசை  
தலையணை  
கள்

ஒரு  
மரக்கட்டையி  
ல் எறும்புகள்

போர்டு  
விளையாட்டு

# 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.



## எழும்பும் குதிரைகள்

ஒரு வரிசையில் நிற்கவும். ஒரு கை மேலே உயர்த்தி, அறையைச் சுற்றி கேலோப். கை மாற்றவும், வேகமாகச் செல்லவும், மெதுவாகச் செல்லவும், தலையணைகள் மீது குதிக்கவும், மற்றும் பல. ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/HiHvHCH955M>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

“நாம் ஏன் பெற்றுக்கொள்கிறோம் ...?” என்று தொடங்கி வேடிக்கையான கேள்விகளைக் கேட்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். “கேளுங்கள்” அதன் நோக்கம் என்ன? உதாரணமாக, ஐஸ்கிரீம், செல்லப்பிராணிகள்...

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன என்று கேட்ட ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளிப்பீர்கள்?*



## சூப்பர்மேன்



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும். மூன்று விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.*



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## ஜோடி சவால்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு சூப்பர்மேன் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து உயர்த்தி பிடித்துக் செய்கிறார், மற்றவர் 20 மலை ஏறுபவர்களை செய்கிறார்.

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: நிதானமாக சூப்பர்மேன் பிடிப்பை மீண்டும் செய்யவும்.*

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மலை ஏறுபவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.*





## உங்கள் நோக்கத்தைக் கண்டறிதல்

படிக்க யோசுவா 1: 1-9 பைபிள் இருந்து.

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

கடவுளுடைய மக்களின் இஸ்ரவேல் தலைவரான மோசே, இறந்துவிட்டார். தேவன் வாக்குறுதியளித்த தேசத்திற்கு தேவனுடைய மக்களை வழிநடத்த யோசுவா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். அவரது நோக்கம் தெளிவாக உள்ளது, ஆனால் அவர் எதிர்காலத்தில் காலடி எடுத்து வைக்க பயந்தார்.

பைபிள் பத்தியில் - யோசுவா 1: 1-9

கர்த்தருடைய தாசனாகிய மோசே மரித்தபின்பு, கர்த்தர் மோசேயின் ஊழியக்காரனான நூனின் குமாரன் யோசுவாவை நோக்கி: என் தாசனாகிய மோசே மரித்துப்போனான்; கர்த்தருடைய ஊழியனாகிய மோசேயின் மரணத்திற்குப் பிறகு, மோசேயின் உதவியாளரான நூனின் மகன் யோசுவாவை கர்த்தர் சொன்னார்: "என் வேலைக்காரனாகிய மோசே இறந்துவிட்டார். இப்பொழுது நீயும் இந்த ஜனங்கள் எல்லாரும் எழுந்து, இந்த யோர்தானைக்கடந்து, இஸ்ரவேல் புத்திரருக்கு நான் கொடுக்கும் தேசத்துக்குப் போங்கள் நான் மோசேக்குச் சொன்னபடி உங்கள் காலடி மிதிக்கும் எவ்விடத்தையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன் வனாந்தரமும் இந்த லீபனோனும் தொடங்கி ஐபிராத்து நதியான பெரிய நதிமட்டுமுள்ள ஏத்தியரின் தேசம் அனைத்தும், சூரியன் அஸ்தமிக்கிற திசையான பெரிய சமுத்திரம்வரைக்கும் உங்கள் எல்லையாயிருக்கும் நீ உயிரோடிருக்கும் நாளெல்லாம் ஒருவனும் உனக்கு முன்பாக எதிர்த்து நிற்பதில்லை; நான் மோசேயோடே இருந்ததுபோல, உன்னோடும் இருப்பேன்; நான்

உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை,  
உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை  
பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு; இந்த  
ஜனத்தின் பிதாக்களுக்கு நான்  
கொடுப்பேன் என்று ஆணையிட்ட  
தேசத்தை நீ இவர்களுக்குப் பங்கிடுவாய்

என் தாசனாகிய மோசே உனக்குக்  
கற்பித்த  
நியாயப்பிரமாணத்தின்படியெல்லாம்  
செய்யக் கவனமாயிருக்கமாத்திரம்  
மிகவும் பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு; நீ  
போகும் இடமெல்லாம் புத்திமானாய்  
நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அதை விட்டு  
வலது இடதுபுறம் விலகாதிருப்பாயாக  
இந்த நியாயப்பிரமாண புஸ்தகம் உன்  
வாயைவிட்டுப் பிரியாதிருப்பதாக; இதில்  
எழுதியிருக்கிறவைகளின்படியெல்லாம்  
நீ செய்யக் கவனமாயிருக்கும்படி, இரவும்  
பகலும் அதைத்  
தியானித்துக்கொண்டிருப்பாயாக;  
அப்பொழுது நீ உன் வழியை  
வாய்க்கப்பண்ணுவாய், அப்பொழுது  
புத்திமானாயும் நடந்துகொள்ளுவாய்  
நான் உனக்குக் கட்டளையிடவில்லையா?  
பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு  
திகையாதே, கலங்காதே, நீ போகும்  
இடமெல்லாம் உன்  
தேவனாகிய கர்த்தர் உன்னோடே  
இருக்கிறார் என்றார்.

## விவாதிக்க:

யோசனாவுக்கு கடவுள் என்ன நோக்கம்  
கொடுத்தார்? யோசனாவின் நோக்கம்  
அவருக்கு தெளிவாகக்  
கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், நம்முடைய  
நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவது  
பெரும்பாலும் கடினமாக இருக்கும்.  
இப்போது உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஒரு  
முக்கியமான நோக்கம் என்ன?

இப்போது மற்றும் எதிர்காலத்தில் உங்கள்  
வாழ்க்கைக்கான அவருடைய நோக்கத்தை  
வெளிப்படுத்தவோ உறுதிப்படுத்தவோ  
கடவுளிடம் கேட்டு அமைதியாக சிறிது  
நேரம் செலவிடுங்கள்.




## இசை தலையணைகள்

ஒரு வட்டத்தில் தரையில் தலையணைகள் வைக்கவும் (நபர்களின் எண்ணிக்கையை விட இரண்டு குறைவாக). ஒருவர் கண்களை மூடிக்கொண்டு நடுவில் அமர்ந்து ஒரு எளிய கருவியை வாசிப்பார் (ரைஸ் ஷேக்கர், பான் மற்றும் ஸ்டிக், மற்றும் பல). எல்லோரும் வட்டத்தை சுற்றி வந்து இசை நிறுத்தும்போது தலையணையில் உட்கார முயற்சிக்கிறார்கள். யார் தவறவிட்டாலும் அடுத்த இசைக்கலைஞர் ஆவார்.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



**சுகாதார  
உதவிக்குறிப்பு**  
தொழில்நுட்ப 'திரை  
நேரத்தை'  
குறைக்கவும்.



## 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 - மூன்று  
ஸஃவாட்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் - அனைவரும்  
தரையில் அமர்ந்திருக்கிறார்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை  
மாற்றவும்.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

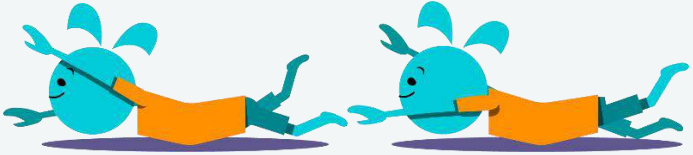
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

யாராவது ஒரு வாக்குறுதியைக்  
கடைப்பிடிக்கும்போது நீங்கள் எப்படி  
உணருகிறீர்கள்?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: யாராவது ஒரு  
வாக்குறுதியை மீறும் போது அது என்ன?*



## சூப்பர்மேன் எதிர்க்கிறார்



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வலது கை மற்றும் இடது காலை தரையில் இருந்து உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும். மூன்று விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும். எதிர் கை மற்றும் காலால் செய்யவும்.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.*





## சூப்பர்மேன் ரோல்(உருளுவது)



எல்லோரும் ஒரு கோப்பையை  
பிடித்துக்கொண்டு அறையின் ஒரு  
பக்கத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு  
சூப்பர்மேன் நிலையில் உருள  
திருப்பங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.  
உங்கள் கைகளும் கால்களும் தரையைத்  
தொடாமல் உருளவும். நீங்கள் கப்  
கோபுரத்தை உருவாக்க தொடரவும். நீங்கள்  
பயன்படுத்தும் கோப்பைகளின்  
எண்ணிக்கையால் கோபுரத்தின் அளவைத்  
தேர்வுசெய்க.



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## உங்கள் குடும்பத்திற்கு கடவுள் அளித்த வாக்குறுதி

யோசுவா 1: 1-9 ஐப் படியுங்கள் (நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

யோசுவாவுக்கு கடவுள் என்ன வாக்குறுதிகள் அளித்தார்? இந்த வாக்குறுதிகளில் இன்று நமக்கு எது பொருத்தமானது? இந்த வாக்குறுதிகள் பல வரலாற்றில் அந்தக் கட்டத்தில் யோசுவாவுக்காக மட்டுமே இருந்தன, ஆனால் ஒரு வாக்குறுதி இயேசுவை நம்புகிற எவருக்கும். ரோமர் 8: 38-39 ல் வாக்குறுதியைக் கண்டுபிடி. அதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் ஒரு சுவரொட்டியில் எழுதி, அதை ஒரு நினைவூட்டலாக நீங்கள் காணக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் ஒன்றாக உணவு மேசையைச் சுற்றி அமர்ந்திருக்கும்போது, இன்று கடவுள் உங்களுடன் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்த இடத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



## ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள்

எல்லோரும் ஒரு 'கட்டை' (ஒரு வரி அல்லது ஒரு பெஞ்ச்) மீது நிற்கிறார்கள். யாரும் விழாமல் கட்டையின் மீது உங்கள் வரிசையை மாற்றியமைப்பதே குறிக்கோள். அனைவரும் வெற்றிபெற ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். டைமரை அமைக்கவும்.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வேகத்தை அதிகரிக்கவும், உங்கள் நேரத்தை மேம்படுத்தவும்.*



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்  
குறைக்கவும். முழு  
குடும்பத்திற்கும்  
'திரை இல்லாத'  
நேரங்களை  
திட்டமிடுங்கள்,  
பெற்றோர்களும்  
சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர்.



## இசையோடு சுத்தம் செய்க

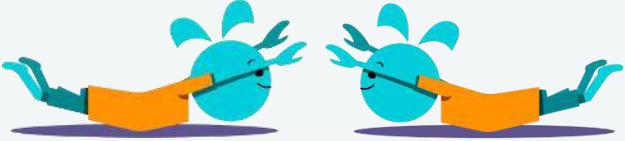
பிடித்த அப்-டெம்போ பாடலைப் போடுங்கள். இசை இசைக்கும்போது, எல்லோரும் விரைவாக நகர்ந்து பொருட்களை எடுத்து நான்கு நிமிடங்களுக்கு ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள்.

யாரோ உங்களுக்கு வழங்கிய நல்ல ஆலோசனையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் எப்போதாவது ஆலோசனையைப் புறக்கணித்து மோசமான நிலைக்கு சென்றிருக்கிறீர்களா?*



## சூப்பர்மேன் பிடி



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும். 10 விநாடிகள் பிடித்து 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.

10 முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



## தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



சூப்பர்மேன் 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள்,  
பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20  
விநாடிகளுக்கு பர்பீஸ் செய்யுங்கள்,  
பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.  
இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும்.  
எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்  
மறுபடியும் 20 வினாடிகளில்  
அதிகரிக்கவும்.*



## கடவுளின் கட்டளைகள்

யோசுவா 1: 1-9 ஐ மீண்டும் படியுங்கள் (நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

யோசுவாவுக்கு கடவுள் கொடுத்த வெவ்வேறு கட்டளைகளை அடையாளம் காணுங்கள். தனித்தனி தாள்களில் அவற்றை எழுதி தரையில் வைக்கவும். ஒவ்வொன்றையும் ஒன்றாக உரக்கச் சொல்லுங்கள். எது உங்களுக்கு இப்போது மிகவும் சவாலானது? போய் அந்த காகிதத்தில் நிற்க. உங்கள் குடும்பத்திற்கு எது சவாலானது? நின்று விவாதிக்கவும்.

அனைவருக்கும் கண்ணை கட்டிக்கொள்ள கைக்குட்டையை எடுத்துக்கொள்ளவும் பலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு நோக்கத்தைத் தேடுகிறார்கள். சிலர் தொலைந்துபோய் இருட்டில் உணர்கிறார்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு, உங்கள் குடும்பத்திற்கு தெரிந்த சில பெயரை கூறவும் தங்கள் வாழ்க்கைக்கான கடவுளின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.





## போர்டு விளையாட்டு

பல குடும்பங்கள் ஆன்லைனில் விளையாடுகின்றன. ஒன்றாக நேரில் விளையாட பலகை விளையாட்டைத் தேர்வுசெய்க.

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்  
குறைக்கவும். உடல்  
மற்றும் வெளிப்புற  
செயல்பாடுகளுடன்  
திரை நேரத்தை  
சமப்படுத்தவும்.

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

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*