

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 7



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



நான் ஒரு அணி வீரனா?

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
ரூத் 2:2-7, 17-18	ஒருவருக் கொருவர் சார்ந்து இருங்கள்	அணிக்கு பங்களிப்பு செய்யுங்கள்	மற்றவர்களுக் கு தாராளமாக இருங்கள்
 தயார் ஆகு	கரடி மற்றும் நண்டு நடை	அணியாக வாம் அப்	நிழல் குத்துச்சண் டை
 நகர்வு	வேக ஸ்கேட்டர்கள்	வேக ஸ்கேட்டர்கள்	கடினமான வேக ஸ்கேட்டர்கள்
 சவால்	20,15,10 மற்றும் 5	ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர் ரேஸ்	தடைகளை தாண்டுதல்
 ஆராயுங்க ள்	கதையைப் படித்து சார்பு பற்றி விவாதிக்கவு ம்	கதையைச் செயல்படுத்தி ஒரு கிண்ணத்தை க் கண்டுபிடி	ஒரு கிண்ணம் மற்றும் நாணயங்களு டன் கதையை மீண்டும் படிக்கவும்
 விளையாடு	சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்	சிக்கிக்கொள் வது	கோடுகளில் நட

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.



நாள் 1

தயார் ஆகு

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/wkHeRxlytnE>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

உங்களை சார்ந்து இருக்கும் ஒருவரை அல்லது ஏதாவது ஒன்றை (ஒரு நபர், செல்லப்பிராணி அல்லது ஒரு செடி கூட) பெயரிடுங்கள். அவர்கள் உங்களை எதற்காக சார்ந்து இருக்கிறார்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் நம்பியிருக்கும் ஒருவரின் பெயரை கூறுங்கள்



நாள் 1 நகர்வு

வேக ஸ்கேட்டர்கள்



மெதுவாகத் தொடங்கி வேகத்தை
அதிகரித்து இயக்கங்களை
சீராக்குங்கள்.

கால் மற்றும் மைய வலிமையை
உருவாக்க வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி
செய்யுங்கள். ஆறு செய்யுங்கள்.
ஒய்வெடுத்து பின்னர் 12 செய்யுங்கள்.
மீண்டும் ஒய்வெடுத்து 18 செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 30 ஐ
அதிகரிக்கவும்.*



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E



நாள் 1 சவால்

20, 15, 10 மற்றும் 5

‘ஹை ஃபைவ்ஸ்’ உடன் தொடங்கவும்,
பின் செய்யவும்:



- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 15 வேக ஸ்கேட்டர்கள்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 5 சுசுவாட்கள்

‘ஹை ஃபைவ்ஸ்’ உடன் முடிக்கவும்.

இவைகளுக்கு இடையே ஓய்வு இல்லாமல்
மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.*



நல்ல அணி வீரர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்து இருக்கிறார்கள்

படிக்க **ரூத் 2: 2-7, 17-18** பைபிள் இருந்து.

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

மோவாப் நாட்டில் 10 வருடங்களுக்குப்
பிறகு, நவோமி தனது விதவை
மருமகளான ரூத்துடன் பெத்லகேமுக்குத்
திரும்புகிறார். நவோமியின் கணவர்
எலிமெலெக் மற்றும் அவரது இரண்டு
மகன்கள் இறந்துவிட்டனர். ரூத்
அவளுடைய ஒரே துணை. ரூத் சாப்பிட
உணவுக்காக வேலைக்குச் செல்கிறான்.

பைபிள் பத்தியில் – ரூத் 2:2-7, 17-18

மோவாபிய ஸ்திரீயான ரூத் என்பவள்
நகோமியைப் பார்த்து: நான்
வயல்வெளிக்குப் போய், யாருடைய
கண்களில் எனக்குத்
தையகிடைக்குமோ, அவர் பிறகே
கதிர்களைப்
பொறுக்கிக்கொண்டுவருகிறேன்
என்றாள்; அதற்கு இவள்: என் மகளே,
போ என்றாள். .அவள் போய்,
வயல்வெளியில் அறுக்கிறவர்கள்
பிறகே பொறுக்கினாள்; தற்செயலாய்
அவளுக்கு நேரிட்ட அந்த வயல்நிலம்
எலிமெலேக்கின் வம்சத்தானாகிய
போவாசுடையதாயிருந்தது
அப்பொழுது போவாஸ்
பெத்லெகேமிலிருந்து வந்து,
அறுக்கிறவர்களைப்
பார்த்து: கர்த்தர் உங்களோடே
இருப்பாராக என்றான்; அதற்கு
அவர்கள்: கர்த்தர் உம்மை
ஆசீர்வதிப்பாராக என்றார்கள்
பின்பு போவாஸ் அறுக்கிறவர்கள்மேல்
கண்காணியாக வைக்கப்பட்ட தன்
வேலைக்காரனை நோக்கி: இந்தப்
பெண்பிள்ளை யாருடையவள் என்று
கேட்டான்.

அறுக்கிறவர்கள்மேல் கண்காணியாக
வைக்கப்பட்ட அந்த வேலைக்காரன்
பிரதியுத்தரமாக: இவள் மோவாப்
தேசத்திலிருந்து நகோமியோடேகூட
வந்த மோவாபிய பெண்பிள்ளை.

அறுக்கிறவர்கள் பிறகே
அரிக்கட்டுகளிலிருந்து சிந்தினதைப்
பொறுக்கிக் கொள்ளுகிறேன் என்று
அவள் என்னிடத்தில்
கேட்டுக்கொண்டாள்; காலமே துவக்கி
இதுவரைக்கும் இங்கே இருக்கிறாள்;
இப்பொழுது அவள் குடிசைக்கு வந்து
கொஞ்சநேரந்தான் ஆயிற்று என்றான்.

அப்படியே அவள் சாயங்காலமட்டும்
வயலிலே கதிர் பொறுக்கினாள்;
பொறுக்கினதை அவள் தட்டி அடித்துத்
தீர்ந்தபோது, அது ஏறக்குறைய ஒரு
மரக்கால் வாற்கோதுமை கண்டது.
அவள் அதை எடுத்துக்கொண்டு,
ஊருக்குள் வந்தாள்; அவள்
பொறுக்கினதை அவளுடைய மாமி
பார்த்தாள்; தான் திருப்தியாய்ச்
சாப்பிட்டு மீதியாக வைத்ததையும்
எடுத்து அவளுக்குக் கொடுத்தாள்.

விவாதிக்க:

கதையைப் படிக்க முயற்சிக்கவும்,
இதனால் ஒவ்வொரு பாத்திரமும்
வெவ்வேறு நபர்களால் படிக்கப்படும்.

ஒருவருக்கொருவர் மேலே அடுக்கி
வைக்கக்கூடிய நான்கு பொருட்களை
உங்கள் வீட்டில் கண்டுபிடிக்கவும்.
கதையிலிருந்து ஒருவரின் பெயருடன்
ஒவ்வொன்றையும் லேபிளிடுங்கள். இந்த
கேள்விகளுக்கு நீங்கள்
பதிலளிக்கும்போது ஒவ்வொரு
கொள்கலனையும் கோபுரத்தில்
சேர்க்கவும்:

1. அவர்கள் யாரைச் சார்ந்து
இருக்கிறார்கள்?
2. அவர்கள் எதற்காக அவர்களை
சார்ந்து இருக்கிறார்கள்?

உங்களுக்குத் தெரிந்தால் "என்னைச்
சாய்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்ற பாடலை
வாசிக்கவும்.

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் நம்பகமான
அணி வீரர்களாக இருக்க உதவுமாறு
கடவுளிடம் கேட்டுக்கொள்வதால்
ஒருவருக்கொருவர் சாய்ந்து
கொள்ளுங்கள்.



நாள் 1

விளையாடு

சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்

சில திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு தடையாக நிச்சயமாக ஒன்று செய்யுங்கள். 'வீல்பேரோ' பந்தயத்தில் நகர்த்த ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேரம் உண்டு . இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



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



அணியாக வாம் அப்

குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து தங்கள் உடல் மூலம் ஒரு வடிவம் (சதுரம் அல்லது அறுகோணம்) அல்லது ஒரு சிறப்பு வார்த்தையை உருவாக்கவும். இந்த வாம் அங்களை செய்யுங்கள்:

- 20 மலை ஏறுபவர்கள்
- 20 உயர் முழங்கால்களில் ஓடுதல்
- 20 குதிகால் உதைகள்
- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். பின்னர் மீண்டும் வடிவம் அல்லது வார்த்தையை உருவாக்கவும்.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்த சில விளையாட்டு வீரர்களின் பெயர்களை கூறுங்கள்

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: அவர்கள் அணிக்கு என்ன பங்களிப்பு செய்கிறார்கள்?



நாள் 2 நகர்வு

வேக ஸ்கேட்டர்கள்



வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி
செய்யுங்கள். அவற்றில் 10 செய்யுங்கள்.
ஓய்வெடுத்து 20 செய்யுங்கள்.
ஓய்வெடுத்து 30 செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
மறுபடியும் 40, 50 அல்லது 60 ஆக
அதிகரிக்கவும்.



நாள் 2 சவால்

ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர் ரேஸ்

இரண்டு நிமிடங்களில் எத்தனை வேக ஸ்கேட்டர்களை நீங்கள் செய்ய முடியும் என்று எண்ணுங்கள்.

இரண்டு நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும்.

பின்னர் ஒரு வரியில் (கயிறு) நின்று இந்த முறையில் குதிக்கவும்:

- 20 முன்னோக்கி / பின்
- 20 பக்கத்திலிருந்து

இரண்டு சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: அதிக சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



நல்ல அணி வீரர்கள் குடும்பத்திற்கு பங்களிப்பு செய்கிறார்கள்

ரூத் 2: 2-7 மற்றும் 17-18 – ஐ வாசியுங்கள்

ஒவ்வொரு கதாபாத்திரத்திற்கும் ஒரு பொருளை தேர்ந்தெடுத்து, கதையைச் செயல்படுத்துங்கள். கதையில் ஒவ்வொரு நபரும் என்ன பங்களிப்பு செய்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள். ஒவ்வொரு ஆலோசனையையும் ஒரு துண்டு காகிதத்தில் எழுதி சமையலறையிலிருந்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைக்கவும். ஒரு அணிக்கு வேறு என்ன பொருட்கள் ஒரு நல்ல செய்முறையை உருவாக்குகின்றன? அவற்றை எழுதி கிண்ணத்திலும் சேர்க்கவும்.

உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் உங்கள் குடும்ப அணிக்கு என்ன பங்களிப்பு செய்கிறார்கள் என்பதற்கு கடவுளின் பெயரும் நன்றியும் தெரிவிக்கவும்.



சிக்கிக்கொள்வது

தோளோடு தோள்பட்டை வட்டத்தில் நிற்கவும். உங்கள் வலது கையை நீட்டி மற்றொரு நபரின் வலது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இடது கையால் அதையே செய்யுங்கள்.

எல்லா நேரங்களிலும் கைகளை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



https://youtu.be/qx4oek_lius



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

குழந்தைகள்
திரையில்
இருக்கும்போது
பெற்றோர்கள்
அவர்களை
கவனிப்பதை
உறுதிப்படுத்தவும்.



நிழல் குத்துச்சண்டை

30 விநாடிகள் 'ராக்கி பம்புகள்' செய்யுங்கள் (தலைக்கு மேல் ஆயுதங்களை செலுத்தும் போது குதிகால் உதைக்கிறது).

30 விநாடிகள் 'நிழல் குத்துச்சண்டை' செய்யுங்கள் (அடி தோள்பட்டை அகலம் ஒரு நிலையான நிலையில் தவிர, மாற்று குத்துக்களை எறியுங்கள்).

பாதுகாப்பு பரவியது!

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

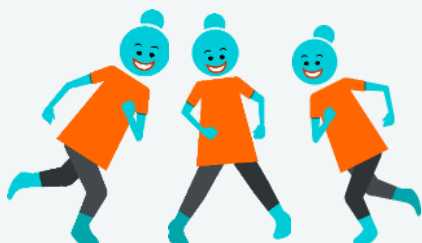
நீங்கள் இருந்திருக்கிறீர்களா, அல்லது இந்த வாரம் யாராவது தாராளமாக இருப்பதைக் கண்டீர்களா?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இன்று நீங்கள் எப்படி தாராளமாக இருக்க முடியும்?



நாள் 3 நகர்வு

கடினமான வேக ஸ்கேட்டர்கள்



கடினமான வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தாண்டி மேலே செல்ல வேண்டிய தரையில் ஒரு கயிறு அல்லது புத்தகம் போன்ற ஒரு பொருளைக் கொண்டு அவற்றைச் செய்யுங்கள்.

அவற்றை மென்மையாக்குங்கள் மற்றும் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். 20 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: அதிக சுற்றுகள் செய்யுங்கள் அல்லது விரைவாகச் செய்யுங்கள்.



நாள் 3 சவால்

தடைகளை தாண்டுதல்

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



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: தடையின் போக்கில் வேகத்தை அதிகரிக்கவும் அல்லது கூடுதல் எடையைக் கொண்டு செல்லவும்.



மற்றவர்களுக்கு தாராளமாக இருங்கள்

லூத் 2: 2-7 மற்றும் 17-18 – ஐ வாசியுங்கள்

ஒரு கிண்ணத்தையும் சில
நாணயங்களையும் கண்டுபிடி. கதையை
மீண்டும் படிக்கவும். ஒவ்வொரு
கதாபாத்திரமும் தாராளமாக இருக்கும்
வழிகளைத் தேடுங்கள் (அல்லது
'ஒவ்வொரு நபருக்கும் என்ன விலை?'
என்று கேளுங்கள்). நீங்கள் அவர்களை
வெளியே அழைக்கும்போது, ஒரு
நாணயத்தை கிண்ணத்தில் விடுங்கள்.
தாராளமாக இருப்பதால் ஏதாவது
செலவாகும். (இன்று உங்கள்
நாணயங்களை விட்டுவிட முடியுமா?)

இந்த வாரம் ஒரு தாராளமான அணி
வீரராக எப்படி இருக்க முடியும் என்று
ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரையும்
அழைக்கவும்.

ஒருவருக்கொருவர் ஜெபியுங்கள்.



கோடு சவாலை நடத்துங்கள்

தரையில் சில வரிகளை உருவாக்கவும்
(நேராக, ஜிக்ஜாக் அல்லது வளைவு).

உடைகள், நாடா, சுண்ணாம்பு அல்லது
நாடா ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
ஒவ்வொரு நபரும் வேறு வழியில் செல்ல
வேண்டும், மற்றவர்கள் பின்பற்றும்போது
(துள்ளல், பின்னோக்கி மற்றும் பல).

இசையை இயக்கவும், வெவ்வேறு
சவால்களை அமைக்க திருப்பங்களை
எடுக்கவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

உணவு மற்றும் பிற
முக்கியமான
குடும்ப
நேரங்களுக்கு
திரைகளையும்
தொழில்நுட்பத்தை
யும் வரம்பற்றதாக
ஆக்குங்கள்.

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