

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 8



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



நான் நம்பகமானவனா?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

லூக்கா
12:42-48

நம்பகமான
நபரின்
குணங்கள்

நம்பப்படுவத
ன் நன்மைகள்

உடைந்த
நம்பிக்கை



தயார் ஆகு

ஜன்கியார்ட்
நாய்

வால் போட்டி

இசைக்கு
தயார் ஆகு



நகர்வு

லஞ்சஸ்

மெதுவான
லஞ்சஸ்

எடை
கொண்ட
லஞ்சஸ்



சவால்

பாட்டிலை
சுழற்று

டிக் டாக் டோ

பிளாங்
மற்றும்
லஞ்ச் சவால்



ஆராயுங்க
ள்

கதையைப்
படியுங்கள்,
விவாதிக்க
லாம் மற்றும்
நம்பிக்கை
சோதனை
செய்யுங்கள்

கதையை
மீண்டும்
படித்து,
நம்பிக்கைக்கா
ன பரிசை
பற்றி
சிந்தியுங்கள்

கதையை
மீண்டும்
படித்து
நம்பிக்கை
யை
அளவிடவும்



விளையா
டு

ஒரு
கதையை
மைம் செய்க

விமானத்தைப்
பிடிக்கவும்

நம்பிக்கை
நடை

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு 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

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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக
அரட்டையடிக்கவும்.

நம்பகமானவர் என்பதற்கு அர்த்தம்
என்ன?

*ஆழமான: யாராவது நம்பகமானவர்
என்று உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?*



நாள் 1 நகர்வு

லஞ்சஸ்



இடுப்பில் கைகள் வைத்து நேராக நிற்கவும்.
உங்கள் முன் முழங்கால் 90 டிகிரியில்
வளைந்திருக்கும் வரை ஒரு காலால்
முன்னேறி, இடுப்பைக் கீழ் இறக்கவும்
கால்களை மாற்றவும்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும்
ஜோடிகளில் லஞ்சஸ் பயிற்சி
செய்யுங்கள். மெதுவாகவும்
கவனமாகவும் தொடங்கவும்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் 30
விநாடிகள் இடைநிறுத்தத்துடன் 10 முறை
மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகளைச்
செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.*



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



பாட்டிலை சுழற்று

கீழே உள்ள ஆறு அசைவுகளுக்கு
லேபிள்களை எழுதுங்கள் (ஒரு அட்டைக்கு
ஒன்று) மற்றும் ஒரு வட்டத்தில் வைக்கவும்.
ஒரு நபர் ஒரு பாட்டிலை சுழற்றி, அதை
சுட்டிக்காட்டும் கோட்டிற்கு நேராக
இருக்கும் இயக்கத்தை செய்கிறார்.
அடுத்த குடும்ப உறுப்பினரைத் தட்டவும்.
சவால்: ஒரு குடும்பமாக 100 இயக்கங்கள்.

- 5 லஞ்சஸ்
- 5 சுகுவாட்கள்
- 5 பர்பீஸ்
- 5 ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள்
- 5 சூப்பர்மேன்
- 10 மலை ஏறுபவர்கள்

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மொத்த
இயக்கங்களின் எண்ணிக்கையை 150
அல்லது 200 ஆக அதிகரிக்கவும்.*



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

நம்பகமான நபரின் குணங்கள்

பைபிளிலிருந்து **லூக்கா 12:42-48**-ஐப்
படியுங்கள் .

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

இந்த உலக விஷயங்களை விட அழியாத
பொக்கிஷங்களை அவர்கள் தேட
வேண்டும் என்று தம்முடைய
சீஷர்களுக்குக் கற்பித்தபின், இயேசு
நம்பகமானவராகவும் தயாராகவும்
இருப்பதைப் பற்றி பேசுகிறார்.

குறிப்பு: சிறிய குழந்தைகளுக்கான
கதையின் சொற்களை நீங்கள் மாற்ற
வேண்டியிருக்கலாம்.

பைபிள் பத்தியில் – லூக்கா 12:42-48

அதற்குக் கர்த்தர்:

பணிவிடைக்காரருக்குத் தகுதியான
காலத்திலே படிக்கொடுக்கும்படி

எஜமான் அவர்கள்மேல்

அதிகாரியாக வைக்கத்தக்க

உண்மையும் விவேகமுமுள்ள

விசாரணைக்காரன் யாவன்?

எஜமான் வரும்போது அப்படியே

செய்கிறவனாய்க் காணப்படுகிற

ஊழியக்காரன் பாக்கியவான்.

தனக்குள்ளதெல்லாவற்றின்மேலும்

அவனை விசாரணைக்காரனாக

வைப்பான் என்று மெய்யாகவே

உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.. அந்த

ஊழியக்காரனோ, என் எஜமான் வர

நாள் செல்லும் என்று தனக்குள்ளே

சொல்லிக்கொண்டு,

வேலைக்காரரையும்

வேலைக்காரிகளையும் அடிக்கவும்,

புசித்துக் குடித்து வெறிக்கவும்

தலைப்பட்டால், அவன் நினையாத

நாளிலும், அறியாத நேரத்திலும்,

அந்த ஊழியக்காரனுடைய எஜமான்

வந்து, அவனைக் கடினமாய்த்

தண்டித்து,

உண்மையில்லாதவர்களோடே
அவனுக்குப் பங்கை நியமிப்பான்

தன் எஜமானுடைய சித்தத்தை
அறிந்தும் ஆயத்தமாயிராமலும்,
அவனுடைய சித்தத்தின்படி
செய்யாமலும் இருந்த

ஊழியக்காரன் அநேக அடிகள்
அடிக்கப்படுவான்.

அறியாதவனாயிருந்து, அடிகளுக்கு
ஏதுவானவைகளைச் செய்தவனோ
சில அடிகள் அடிக்கப்படுவான்.

எவனிடத்தில் அதிகங்

கொடுக்கப்படுகிறதோ

அவனிடத்தில் அதிகங் கேட்கப்படும்;

மனுஷர் எவனிடத்தில் அதிகமாய்

ஒப்புவிக்கிறார்களோ அவனிடத்தில்

அதிகமாய்க் கேட்பார்கள்.

விவாதிக்க:

இன்றைய பத்தியில், ஒரு எஜமானர் ஒரு
மேலாளராக இருப்பதற்கான பொறுப்பை
ஒருவருக்கு அளிக்கிறார். இந்த நபரை
விவரிக்க இயேசு எந்த வார்த்தைகளை
தேர்வு செய்கிறார்?

நம்பிக்கை சோதனை செய்யுங்கள். ஒரு
பிடிப்பாளரைத் தேர்ந்தெடுத்து,

கண்களை மூடிக்கொண்டு நிற்கவும்,
உங்கள் 'பிடிப்பாளரை' நோக்கி
பின்னோக்கி விழவும். நீங்கள் அவர்களை
ஏன் நம்பினீர்கள்? நீங்கள் ஏன்
மற்றவர்களை நம்புகிறீர்கள்?





நாள் 1

விளையாடு

ஒரு கதையை மைம் செய்க

ஒருவரைத் தவிர அனைவரும் அறையை விட்டு வெளியேறுகிறார்கள். அந்த நபர் ஒரு பைபிள் கதையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அறைக்குள் நுழைந்த இரண்டாவது நபருக்கு அதை மைம் செய்கிறார் இதனால் அது என்னவென்று அவர் யூகிக்க முடியும். இந்த நபர் அதை நுழையும் மற்றொரு நபருக்கு மைம் செய்வார். கடைசி நபர் அறைக்குள் நுழைந்து பைபிள் கதையை யூகிக்க வேண்டிய வரை இது தொடர்கிறது.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>

A photograph of a man, a woman, and a young child. The man is in the foreground, smiling broadly, wearing a light-colored shirt with a floral pattern. The woman is behind him, also smiling, with her arms around his shoulders. A young child is visible in the bottom right corner, looking up. The entire image is covered with a teal-colored filter. A semi-transparent orange rectangular box is centered over the lower half of the image, containing white text in Tamil.

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



வால் போட்டி

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது சிறிய துண்டை ஒரு 'வால்' போன்று பின்னால் சொருக வேண்டும் உங்கள் சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

மற்றவர்கள் உங்களை நம்பும் சில பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

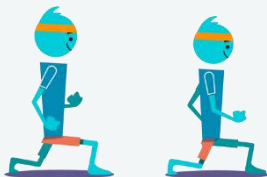
ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

நம்பகமானவராக இருப்பதன் நன்மைகள் என்ன?



நாள் 2 நகர்வு

மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்



மெதுவான லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
இன்று எங்கள் கவனம் டெம்போவில்
உள்ளது.

உங்கள் பின்புற முழங்கால் தரையைத்
தொடும் வரை மெதுவாக உங்கள்
இடுப்பைக் கீழே, இறக்க ஒரு காலால்
முன்னேறி ஐந்து வரை எண்ணுங்கள்.
விரைவாக எழுந்து நிற்க. மற்ற காலுக்கு
மீண்டும் செய்யவும்.

ஆமையாக இருங்கள், முயல் அல்ல!
ஒரு காலுக்கு ஐந்து முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள்
முழங்காலை தரையில் குறைக்கும்போது
மூன்று எண்ணுங்கள்.



நாள் 2 சவால்

டிக் டாக் டோ

நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் தரையில் ஒரு டிக் டாக் டோ கேம் போர்டை உருவாக்கவும் (டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

இரண்டு அணிகளில் செயல்படுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் 10 சுருவாட் அல்லது 10 லஞ்சஸ் போன்ற சவால் வழங்கப்படுகிறது. முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர். விளையாட்டு வெல்லும் வரை புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு இயக்கத்தின் மேலும் மறுபடியும் செய்யுங்கள்.



நம்பகமான நபருக்கு வெகுமதி

லூக்கா 12: 42-48 – ஐ வாசியுங்கள்.

கதையை மீண்டும் படிக்கவும்.
நம்பகமான வேலைக்காரனுக்கு என்ன
வெகுமதி? இந்த அமர்வின் முடிவில்
உங்கள் குடும்பத்தினர் அனுபவித்து
உண்ணக்கூடிய 'உணவை' தேர்வு
செய்யவும்.

நீங்கள் நம்பப்படும்போது என்ன 'உண்ண
முடியாத' வெகுமதிகளைப் பெறுவீர்கள்?

உங்கள் குடும்பம் உங்கள்
சுற்றுப்புறத்தில் எதற்காக அறியப்பட
வேண்டும்?

ஒரு குழு ஹடில் செல்லுங்கள் -
ஒருவருக்கொருவர் தோள்களில்
கைகளைக் கொண்ட ஒரு இறுக்கமான
வட்டம். உங்கள் குடும்பத்திற்கு
நம்பகமானவர்கள் என்ற நற்பெயரைப்
பெற கடவுள் உதவுவார் என்று
ஜெபியுங்கள்.



விமானத்தைப் பிடிக்கவும்

ஒரு காகித விமானத்தை உருவாக்குங்கள்.
ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒரு வீரர்
மற்றொரு நபருக்கு விமானத்தை
வீசுகிறார். அவர்கள் விமானத்தை
பிடிக்கும்போது, அவர்கள் நம்பக்கூடிய
ஒரு நபரின் பெயரை அவர்கள் குறிப்பிட
வேண்டும். அனைவருக்கும் ஒரு முறை
வரும் வரை தொடர்ந்து விளையாடுங்கள்.
ஒவ்வொரு நபரிடமும் அவர்கள் பெயரிட்ட
நபர்களை ஏன் நம்பலாம் என்று
சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>

A photograph of a smiling couple with a young child. The man is lying down, smiling broadly, with the woman leaning over him, also smiling. A young girl is visible in the bottom right corner, looking up. The entire image has a teal/cyan color overlay.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

கார் பயணங்களில்
அல்லது உணவகங்களில்
குழந்தைகளை 'குழந்தை
காப்பகம்' செய்ய
தொழில்நுட்பத்தைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம்.
பேச, கண்டறிய மற்றும்
கற்றுக்கொள்ள இந்த
நேரங்களைப்
பயன்படுத்தவும்.



இசைக்கு தயார் ஆகு

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள். இசை முடியும் வரை உங்கள் இடத்தைச் சுற்றி பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- ஜாகிங்
- முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல்
- பின் குதிகால் உதைத்தல்
- தவளை குதித்தல்



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

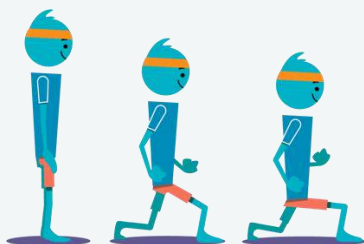
நீங்கள் நம்பிய ஒருவர் உங்களைத் தள்ளிவிட்ட நேரத்தைப் பகிரவும்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நம்பிக்கை முறிந்து போகும்போது ஏற்படும் உணர்வுகளை விவரிக்கவும்.



நாள் 3 நகர்வு

எடை கொண்ட லஞ்சஸ்



லஞ்சஸ் எடை சேர்க்கவும். அதில் ஒரு புத்தக பை அணியுங்கள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்களை உங்கள் கைகளில் வைத்திருங்கள்.

ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள், ஆனால் சரியான நுட்பத்தை வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

10 முறை மறுபடியும் இரண்டு தொகுப்புகளை முடிக்கவும்.

செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: அதிக செட் செய்யுங்கள் அல்லது அதிக எடையைக் கொண்டு செய்யுங்கள்.



நாள் 3 சவால்

பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் லஞ்சஸ் பெறுவார். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 லன்ஜ்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும்.

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு காலிலும் ஐந்து லன்ஜ்கள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள் லஞ்சஸிற்கு எடையைச் சேர்க்கவும்.



நம்பகமானவராக இல்லாததன் விளைவுகள்

லூக்கா 12:42-48 – ஜ வாசியுங்கள்.

நம்பிக்கைக்கு தகுதியற்ற மேலாளருக்கு ஏற்பட்ட கடுமையான விளைவுகளைப் பாருங்கள். ஒரு அளவுகோல் அல்லது குடம் போன்ற அளவிடும் பொருளைக் கண்டறியவும். நீங்கள் விரும்பினால், பொருளைப் பிடித்து, நீங்கள் நம்பகத்தன்மையற்ற ஒரு காலத்தைப் பற்றி பேசுங்கள் (அளவிடவில்லை).

நம்பிக்கையை மீட்டெடுக்க என்ன நடக்க வேண்டும் என்று விவாதிக்கவும்.

இயேசுவின் கதையில் நீங்கள் எந்த மேலாளர்களை மிகவும் விரும்புகிறீர்கள்?

பத்தியிலிருந்து கடைசி வாக்கியத்தை ஒன்றாகப் படித்து, பின்னர் இந்த ஜெபத்தை ஒன்றாகச் சொல்லுங்கள்:

"ஆண்டவரே, எங்கள் வாக்குறுதிகளை
நிறைவேற்றவும் நேர்மையாகவும் இருக்க
எங்களுக்கு உதவுங்கள், இதனால் எங்கள்
வார்த்தைகள் எப்போதும் எங்கள்
செயல்களுடன் பொருந்துகின்றன."



நம்பிக்கை நடை

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கண்மூடி இருக்கிறார், மற்றவர் ஒரு இலக்கை அடைய அறிவுறுத்துகிறார். அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற சில தடைகளை வைக்கவும். முடிந்தால் வெளியே செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/0OO4NuT1E9g>

A photograph of a family. A man and a woman are smiling and embracing each other. The man is wearing a floral shirt, and the woman is wearing a white top. A young girl is sitting in the foreground, looking up at them. The entire image has a teal color overlay.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

முளை தூக்கத்திற்கு
தயாராவதற்கு
படுக்கைக்கு
குறைந்தது 60
நிமிடங்களுக்கு முன்
திரைகளை
பயன்படுத்த
வேண்டாம்

சொல்

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

நீட்சிகள் வார்ட்அப் 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