

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 9



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



எனது வாழ்க்கை ஒரு சிறந்த
உதாரணமா?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு 5:
13-16

மற்றவர்களு
டைய
வாழ்க்கைக்கு
சுவையைச்
சேர்ப்பது

மற்றவர்களுக்கு
ஒரு ஒளி

நல்ல
செயல்கள்
கடவுளை
சுட்டிக்காட்டுகி
ன்றன



தயார்
ஆகு

தலைவரை
பின்பற்று

சக்கர வண்டி
மற்றும்
இன்ச்வ்வீரம்

நகருங்கள்



நகர்வு

ஒரு சுவருக்கு
எதிராக புஷ்-
அப்கள்

முழங்கால்
கீழே வைத்து
புஷ்-அப்கள்

புஷ்-அப்கள்



சவால்

தபாட்டா

புஷ்-அப் பந்து
சவால்

புஷ்-அப்
குடும்ப சவால்



ஆராயுங்
கள்

வசனங்களை
ப் படியுங்கள்,
உணவை
ருசித்து
விவாதிக்கவு
ம்

வசனங்களை
மீண்டும்
படிக்கவும், மே
லும்
கற்றுக்கொள்ள
விவாதிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து நல்ல
செயல்களைப்
பற்றி
பேசுங்கள்



விளை
யாடு

கண்மூடி
உணவு
சுவைப்பது

கண்மூடி
தலைவரைப்
பின்பற்றுவது

உள்ளே
செல்லவும்,
வெளியே
குதிக்கவும்

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

தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு அறை அல்லது இடத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கவும். தலைவர் இயக்கங்களை மாற்ற முடியும் – பக்க படிகள், உயர் முழங்கால்கள் மற்றும் பல. தலைவர்களை மாற்றுவீர்கள்.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

ஒய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

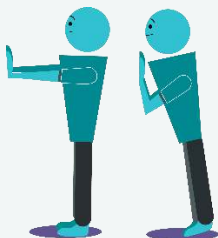
ஒரு நல்ல உதாரணம் அல்லது மாதிரியாக நீங்கள் யாரைப் பார்க்கிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எது அவர்களுக்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டுகள்? அவர்கள் சரியானவர்களா?



நாள் 1 நகர்வு

ஒரு சுவருக்கு எதிராக புஷ்-அப்கள்



ஒரு சுவரை நோக்கி நீட்டிய கைகளுடன் நிற்கவும். முன்னோக்கி சாய்ந்து, சுவரில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும், முழங்கைகளை வளைத்து மீண்டும் நிற்கும் நிலைக்குத் தள்ளவும்.

மெதுவாகவும் கவனமாகவும்
தொடங்கவும்.

10 மறுபடியும் மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுவருக்கு
அருகில் நிற்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுவரிலிருந்து
கால்களை தூரமாக வைக்கவும், மீண்டும்
மீண்டும் செய்யவும்.



நாள் 1 சவால்

தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும் 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், அதைத் தொடர்ந்து 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்:

- லஞ்சஸ்
- வேக ஸ்கேட்டர்கள்
- ஸஃவாட்
- ஒரு சவருக்கு எதிராக புஷ்-அப்கள்

இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும்.
எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
மறுபடியும் 20 விநாடிகளில்
அதிகரிக்கவும்.**



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

ஒரு நல்ல உதாரணம்
மற்றவர்களுடைய
வாழ்க்கைக்கு
சுவையை சேர்க்கிறது

மத்தேயு 5:13-16 – ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

நாம் அவரை நம்பும்போது நம்மைச்
சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு ஒரு
வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்
என்று இயேசு கற்பிக்கிறார்.

பைபிள் பத்தியில் – மத்தேயு 5:13-16

நீங்கள் பூமிக்கு
உப்பாயிருக்கிறீர்கள்; உப்பானது
சாரமற்றுப்போனால், எதினால்
சாரமாக்கப்படும்? வெளியே

கொட்டப்படுவதற்கும், மனுஷரால்
மிதிக்கப்படுவதற்குமே ஒழிய
வேறொன்றுக்கும் உதவாது.

.நீங்கள் உலகத்துக்கு
வெளிச்சமாயிருக்கிறீர்கள்;
மலையின்மேல் இருக்கிற பட்டணம்
மறைந்திருக்கமாட்டாது. விளக்கைக்
கொளுத்தி மரக்காலால்
மூடிவைக்காமல், விளக்குத்
தண்டின்மேல் வைப்பார்கள்;
அப்பொழுது அது வீட்டிலுள்ள
யாவருக்கும் வெளிச்சம்
கொடுக்கும். இவ்விதமாய், மனுஷர்
உங்கள் நற்கிரியைகளைக் கண்டு,
பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
பிதாவை மகிமைப்படுத்தும்படி,
உங்கள் வெளிச்சம் அவர்கள்
முன்பாகப் பிரகாசிக்கக்கடவது

விவாதிக்க:

சிறிது உப்பு எடுத்து சுவைக்கவும். உப்பு
இல்லாமல் பின்னர் உப்பு சேர்த்து
பாப்காரன் போன்ற உணவை
முயற்சிக்கவும். நாம் ஏன் நம் உணவோடு
உப்பு பயன்படுத்துகிறோம்? "நீ பூமியின்
உப்பு" என்று இயேசு சொன்னபோது என்ன

அர்த்தம்? ஒவ்வொன்றும் உங்கள் நாளுக்கு
சுவையை சேர்க்க ஒரு வழியைத்
தீர்மானியுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக
இருந்த ஒருவரின் பெயரை ஒரு துண்டு
காகிதத்தில் எழுதுங்கள். அதை ஒரு
பாத்திரத்தில் போட்டு, அதன் மீது உப்பு
தெளிக்கவும், அவர்களுக்காகவும்,
மற்றவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த
முன்மாதிரியாக இருக்க அவர்கள்
உங்களை ஊக்கப்படுத்திய விதத்திற்கும்
கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

*வேடிக்கையான உண்மை: வயது வந்த
மனித உடலில் ஒரு கப் உப்பு உள்ளது!*



நாள் 1

விளையாடு

கண்மூடி உணவு சுவைப்பது

ஒரு நபர் ஐந்து மர்ம உணவுகளை எடுக்க வேண்டும். ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களை கண்மூடி வைத்து, ஒவ்வொரு உணவும் என்னவென்று யூகிக்கச் சொல்லுங்கள். அதிக உணவுகளை யார் சரியாக அடையாளம் காண முடியும் என்பதைப் பாருங்கள்.



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச்வ்வர்ம்

சக்கர வண்டி: ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். 10 மீட்டர் நடந்து பின்னர் இடங்களை மாற்றம் செய்யுங்கள்.

இன்ச் வார்ம்: வளைந்து கைகளை தரையில் வைக்கவும். நீங்கள் தட்டையான முதுகில் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும் வரை உங்கள் கைகளை வெளியே நகர்த்துங்கள். பின்னர் உங்கள் கால்களை உங்கள் கைகளுக்கு நெருக்கமாக கொண்டு வாருங்கள்.

10 மீட்டருக்கு மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நாம் ஒளியை எந்த வெவ்வேறு வழிகளில் பயன்படுத்துகிறோம்?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒளி
இல்லாதபோது அல்லது குறைந்த ஒளி
உள்ளபோது என்ன நடக்கும்?*



நாள் 2 நகர்வு

முழங்கால் கீழே வைத்து புஷ்-அப்கள்



தரையில் முழங்கால்களுடன் பிளாங் நிலையில் தொடங்குங்கள். நேராக பின்னால் வைத்து, உங்கள் கைகளை வளைத்து உங்கள் உடலைக் இறக்கவும், இதனால் உங்கள் மார்பு தரையைத் தொடும். தொடக்க நிலைக்கு மீண்டும் மேலே தள்ளவும்.

10 முறை மறுபடியும் இரண்டு தொகுப்புகளை முடிக்கவும்.
செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு சுவருக்கு எதிராக புஷ்-அப்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.



நாள் 2 சவால்

புஷ்-அப் பந்து சவால்

தரையில் முழங்கால்களுடன் புஷ்-அப் நிலையில் வரிசைப்படுத்தவும்.

வரிசையின் முடிவில் ஒரு பந்தை வைக்கவும். முதல் நபர் ஒரு புஷ்-அப் செய்து பின்னர் பந்தை அடுத்த நபருக்கு அனுப்புகிறார். ஒரு நிமிடம் தொடரவும், எத்தனை முறை பந்தை கீழும் பின்னும் பெறலாம் என்று பாருங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்கவும்.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: தரையில் கால்களைக் கொண்டு புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.



மற்றவர்களுக்கு ஒரு ஒளியாய் இருப்பது ஒரு நல்ல உதாரணம்

மத்தேயு 5:13-16 – ஜ வாசியுங்கள்.

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து,
மெழுகுவர்த்தி அல்லது ஒளிரும் விளக்கு
போன்ற ஒளியை மையத்தில் வைக்கவும்.
ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு துண்டு
காகிதத்தில் ஒளியின் மூலத்தை வரைந்து
அதை மையத்தில் ஒளியைச் சுற்றி
வைக்கிறார்கள்.

இயேசு “நீங்கள் உலகின் ஒளி” என்றார்.
இயேசுவை உங்கள் மைய ஒளியாக
வைத்திருப்பது மற்றவர்களுக்கு
முன்மாதிரியாக இருக்க உங்களுக்கு
எவ்வாறு உதவுகிறது?

உங்கள் குடும்பத்தின் படத்தை வரைந்து
ஒளியுடன் மையத்தில் வைக்கவும்.
உங்கள் குடும்பம் மற்றவர்களுக்கு
முன்மாதிரியாக இருக்க இயேசு
உதவுவார் என்று ஜெபியுங்கள்.



கண்மூடி தலைவரைப் பின்பற்றுவது

தலைவராக ஒருவரைத் தேர்வுசெய்க.
மற்ற அனைவருக்கும் கண்மூடி வைத்து,
தலைவரின் பின்னால் ஒரு வரிசையில்
நிற்கவும். தலைவர் இரண்டு நிமிடங்கள்
வீடு அல்லது முற்றத்தை சுற்றி நடக்கிறார்.
தடைகளைத் தாண்டி சென்று
மூலைகளைச் சுற்றிச் நடப்பதன் மூலம்
அதை வேடிக்கை செய்யுங்கள். வழிநடத்த
திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
இறைச்சி அல்லது
இனிப்பு
விருந்துகளை விட
காய்கறிகளை
அதிகம்
சாப்பிடுங்கள்.



நகருங்கள்

வீடியோவுடன் வார்ட் அப் அல்லது சில
பிடித்த இசையை வைத்து
பின்வருவனவற்றை இரண்டு நிமிடங்கள்
செய்யுங்கள்:

- இடத்திலேயே நட
- கால் நீட்சிகள்
- பக்க நீட்சிகள்
- உடல் திருப்பத்துடன் சுருவாட்



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரின்
சில நல்ல குணங்களையும் கூற
திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எனது வாழ்க்கை
மற்றவர்களின் வாழ்க்கையில்
மாற்றத்தை ஏற்படுத்துமா?*



நாள் 3 நகர்வு

புஷ்-அப்கள்



தரையில் கால்களைக் கொண்டு பிளாங் நிலையில் தொடங்குங்கள். நேராக பின்னால் வைத்து, உங்கள் கைகளை வளைத்து உங்கள் உடலைக் இறக்கவும், இதனால் உங்கள் மார்பு தரையைத் தொடும். தொடக்க நிலைக்கு மீண்டும் மேலே தள்ளவும்.

10 முறை மறுபடியும் மூன்று தொகுப்புகளை முடிக்கவும். செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.



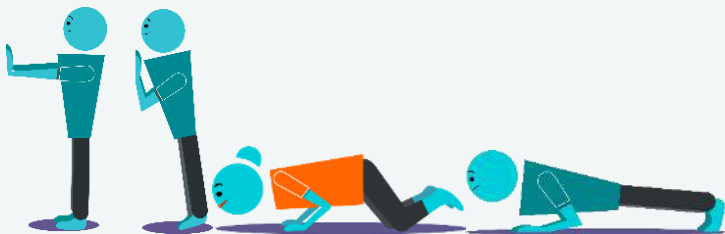
https://youtu.be/stuFr3i21_M

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் செய்யுங்கள் எளிதாக அல்லது சுவர் அல்லது முழங்கால்களிலிருந்து தள்ளுங்கள்.



நாள் 3 சவால்

புஷ்-அப் சவால்



ஒரு குடும்பமாக 100 புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: 80 புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: 150 அல்லது 200 புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.



நல்ல செயல்கள் கடவுளை சுட்டிக்காட்டுகின்றன

மத்தேயு 5:13-16 – ஐ வாசியுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் "நீங்கள் என்ன நல்ல செயல்களைச் செய்ய முடியும்" என்று கேளுங்கள்?

நல்ல செயல்களைச் செய்வது
உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?

நம்முடைய நற்செயல்களின் நோக்கம்
குறித்து இயேசு என்ன சொல்கிறார்?

கடவுளை மகிமைப்படுத்தும் ஒரு
குடும்பமாக நீங்கள் செய்யக்கூடிய நல்ல
செயல்களுக்கான சில யோசனைகளை
சிந்தியுங்கள். அவற்றில் ஒன்றை இந்த
வாரம் செய்யத் திட்டமிடுங்கள்.



உள்ளே செல்லவும், வெளியே குதிக்கவும்

அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுக்கும் நடுவில் ஒரு தலைவருடன் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் வட்டத்தில் நிற்கவும்.

முதல் சுற்று – தலைவர் “உள்ளே செல்லுங்கள்” என்று கூறுகிறார், எல்லோரும் செயலைக் கத்துகிறார்கள், அதே நேரத்தில் செய்கிறார்கள். *ஜம்ப் வெளியே* கொண்டு மீண்டும் மீண்டும், *வலது குதிக்க* மற்றும் *இடது குதிக்க*.

இரண்டாவது சுற்று – எல்லோரும் சொல்வதற்கும், செய்வதற்கும் நேர்மாறாகச் செய்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, தலைவர் “உள்ளே குதி” என்று கூறும்போது கூச்சலிட்டு வெளியே குதிக்கவும்).

மூன்றாவது சுற்று – எல்லோரும் தலைவர் சொல்லும் செயலைச் செய்கிறார்கள், ஆனால் அதற்கு நேர்மாறாக கத்துகிறார்கள்.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு**
நன்றாக உண். ஒரு
நாளைக்கு ஒரு
முறையாவது ஒரு
குடும்பமாக ஒன்றாக
சாப்பிட முயற்சி
செய்யுங்கள்.

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