

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 5

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு – பெருக்கம் செய்பவர்

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு
4:3-8

இயேசுவுக்கு
செவிகொடுக்க
வேண்டுமென்
று நம்மை
அழைக்கிறார்

நாம் புரிந்து
கொள்ள
வேண்டும் என்று
இயேசு
விரும்புகிறார்

எவ்வாறு
தாக்கத்தை
வளர்ப்பது



தயார்
ஆகு

கயிற்றில்
குதிக்கவும்

துளைக்குள்
முயல்

இசைக்கு
தயார் ஆகு



நகர்வு

மெதுவான
வேக
ஸ்கேட்டர்கள்

கால் தொடு
வேக
ஸ்கேட்டர்கள்

தடை வேக
ஸ்கேட்டர்கள்



சவால்

ஜிக்ஸாக்
துள்ளல் ரிலே

10, 20, 30 சவால்

குடும்ப வேக
ஸ்கேட்டர்
சவால்



ஆராயுந்
கள்

வசனங்களைப்
படித்து,
கேட்பதை
சோதிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும் படித்து
கதைகள்
மற்றும்
கவனச்சிதறல்க
ளைப் பகிரவும்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து
பெருக்கிக்
கொள்ளுங்கள்



விளையாடு

சாமுராய்,
நிஞ்ஜா மற்றும்
சுமோ

புதையலைக்
காக்கவும்

சமநிலை
மற்றும் 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.



கயிற்றில் குதிக்கவும்

ஒருவர் தரையில் நெருக்கமாக பக்கத்திலிருந்து பக்கமாக ஒரு கயிற்றை சுழற்றுகிறார் ஒவ்வொரு முறையும் அதைத் தொடாமல் வீரர்கள் கயிற்றைக் கடந்து செல்ல வேண்டும். கயிற்றைத் தொடும் எவரும் அதை ஆடும் நபருடன் இடங்களை மாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் கேட்பதில் எவ்வளவு சிறந்தவர்?
(10 இல் உங்களை நீங்களே அடித்துக் கொள்ளுங்கள்.)

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: கவனமாக கேட்பது எப்போது முக்கியம்?



மெதுவான வேக ஸ்கேட்டர்கள்



கால் மற்றும் மைய வலிமையை உருவாக்க வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். எதிர் கையால் முழங்காலில் வளைந்து தொடவும். ஒவ்வொரு தொடலும் ஒரு சுற்று மெதுவாகத் தொடங்கி வேகத்தை அதிகரித்து இயக்கங்களை சீராக்குங்கள்.

ஆறு செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து பின்னர் 12 செய்யுங்கள். மீண்டும் ஓய்வெடுத்து 18 செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 30 ஆக அதிகரிக்கவும்.



ஜிக்ஸாக் துள்ளல் ரிலே

10-15 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு பாதையை அமைக்கவும். ஒரு பாதத்தில் இறுதிவரை ஹாப் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தால் அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற ஜிக்ஸாக். ரிலேவாக போட்டியிட இரண்டு அணிகளாகப் பிரிந்தது.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: செல்லும் தூரத்தை அதிகமாக்குங்கள்.



இயேசுவுக்கு செவிகொடுக்க வேண்டுமென்று நம்மை அழைக்கிறார்

மார்க் 4:3-8 ஐ பைபிளிலிருந்து படியுங்கள்.

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

கலிலேயா ஏரியின் அருகே கற்பித்தபடி
இயேசு ஒரு பெரிய கூட்டத்தை ஈர்த்தார்.
இந்த மக்கள் அனைவரும் அவரைப்
பின்பற்றுபவர்கள் அல்ல – பலர்
தீர்மானிக்கப்படாதவர்கள்.

ஆகவே, அவர்களை ஈடுபடுத்த இயேசு
கதைகளை (உவமைகள்)

பயன்படுத்தினார். பின்னர் அவர் தனது
நெருங்கிய சீடர்களுக்கு ஒரு தெளிவான
விளக்கத்தை அளித்தார். இது இயேசுவின்
மிகச்சிறந்த கதைகளில் ஒன்றாகும்.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு

4:3-8 (என்.ஐ.வி)

“கேளுங்கள்! விதைக்கிறவன் ஒருவன் விதைக்கப் புறப்பட்டான் .அவன் விதைக்கையில், சில விதை வழியருகே விழுந்தது; ஆகாயத்துப் பறவைகள் வந்து அதைப் பட்சித்துப்போட்டது. சில விதை அதிக மண்ணில்லாத கற்பாறை நிலத்தில் விழுந்தது;

அதற்கு ஆழமான மண்ணில்லாததினாலே சீக்கிரத்தில் முளைத்தது வெயில் ஏறினபோதோ, தீய்ந்துபோய், வேரில்லாமையால் உலர்ந்து போயிற்று சில விதை முள்ளுள்ள இடங்களில் விழுந்தது; முள் வளர்ந்து, அது பலன் கொடாதபடி, அதை நெருக்கிப்போட்டது. சில விதை நல்ல நிலத்தில் விழுந்து ஓங்கிவளருகிற பயிராகி, ஒன்று முப்பதும், ஒன்று அறுபதும், ஒன்று நூறுமாகப் பலன் தந்தது

விவாதிக்க:

இயேசு "கேளுங்கள்" என்றார்.

- கதையை எவ்வளவு நன்றாகக் கேட்டீர்கள்?

கதையை மீண்டும் படிக்க ஒருவரைத் தேர்வுசெய்க, ஆனால் இந்த நேரத்தில் முக்கிய சொற்களை விட்டு விடுங்கள். வேடிக்கையாக, காணாமல் போன ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் 'பப்பில் கம்' மாற்றவும். மற்றவர்கள் விட்டுச்சென்ற முக்கிய சொற்களைக் கூற திருப்பங்களை எடுக்கலாம்.

கடவுளுடன் பேசவும்: கவனிப்பதை விட எங்கள் பிரார்த்தனைகள் கேட்பதைப் பற்றியதாக இருக்கும். இன்று வெறுமனே ஜெபியுங்கள், "ஆண்டவரே, பேசுங்கள், ஏனென்றால் உங்கள் வேலைக்காரன் கேட்கிறான்." உங்கள் நாள் பற்றிச் செல்லும்போது பதிலைப் பெற தயாராக இருங்கள்.



சாமுராய், நிஞ்ஜா மற்றும் சுமோ மற்றும் சுமோ

சாமுராய், நிஞ்ஜா மற்றும் சுமோ ஆகிய மூன்று வெவ்வேறு கதாபாத்திரங்களுக்கு ஒரு எளிய செயலை உருவாக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொண்டு ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தலைவர் உட்பட அனைவரும் ரகசியமாக ஒரு கதாபாத்திரத்தை தேர்வு செய்கிறார்கள். 3 எண்ணிக்கையில், ஒவ்வொருவரும் தங்களது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கதாபாத்திரத்திற்கான செயலைச் செய்கிறார்கள். தலைவரின் அதே தன்மையைக் கொண்ட எவருக்கும் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். ஐந்து புள்ளிகளுக்கு முதல் நபர் வெற்றி பெறுகிறார்.

தலைவர்களை மாற்றி மீண்டும் விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு**
நிறைய தண்ணீர் குடி.



துளைக்குள் முயல்

தரையைச் சுற்றி வளையங்கள் அல்லது காகிதத் தாள்களை பரப்பவும். இவை முயல் துளைகள். எல்லோரும் வித்தியாசமான ஒவ்வொன்றில் தொடங்குகிறார்கள்.

தலைவர் “துளைக்குள் முயல்” என்று கூறுகிறார், எல்லோரும் ஒரு காலில் மற்றொரு துளைக்குச் செல்கிறார்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் ஒரு புதிய துளைக்கு நகரும்போது கால்களை மாற்றவும். நீங்கள் துளையிலிருந்து வெளியேறினால் அடுத்த தலைவராவீர்கள்.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

கனி தருகின்ற எதனை நீங்கள் வளர்த்தீர்கள்?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: புதிய
யோசனைகளுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு
திறந்திருக்கிறீர்கள்? ஏன் அல்லது ஏன்
இல்லை?**



கால் தொடு வேக ஸ்கேட்டர்கள்



வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கால் முன்னோக்கி வரும்போது, அதை எதிர் கையால் அடைய முயற்சிக்கவும். மெதுவாகத் தொடங்கவும், பின்னர் வேகத்தையும் சரளத்தையும் அதிகரிக்கவும்.

அவற்றில் 10 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து 20 செய்யுங்கள். மீண்டும் ஓய்வெடுத்து 30 செய்யுங்கள்.

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



10, 20, 30 சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கும்போது, மற்றவர் 10 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களை செய்கிறார். இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும். அடுத்து 20 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள், மற்றவர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். இடமாற்று. உங்களால் முடிந்தால் 30, 40 மற்றும் 50 மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 30 அல்லது 40 ஆகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக அதிகரிக்கவும்.



நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார்

மாற்கு 4:3-8 மற்றும் 4:13-20 ஐப் படியுங்கள்.

13 வது வசனத்தில் இயேசு தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களிடம், "இந்த உவமை உங்களுக்குப் புரியவில்லையா?" என்று கேட்டார். பின்னர் அவர் அதை விளக்கினார்.

- ஒவ்வொரு வகை மண்ணின் பொருள் என்ன?

இயேசுவைப் பற்றிய செய்தியை நீங்கள் முதலில் கேட்டதும், நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளித்தீர்கள் என்பதும் உங்கள் சொந்த கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இயேசுவைப் பின்பற்றுபவராக இருப்பது கடினமாக்கும் சில கவனச்சிதறல்களின் குடும்ப பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒவ்வொரு
நபரும் ஒன்று அல்லது இரண்டு
கவனச்சிதறல்களைப் பற்றி ஜெபிக்க
தேர்வு செய்யலாம், இவற்றை எவ்வாறு
கையாள்வது என்பதைப்
புரிந்துகொள்ள பரிசுத்த
ஆவியானவரைக் கேட்கலாம்.



புதையலைக் காக்கவும்

ஒரு நபர், 'காவலர்', நாற்காலியின் கீழ் ஒரு சாவியுடன் சுவரை எதிர்கொள்ளும் நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கிறார். மற்ற அனைவரும் அறையின் மறுமுனையில் தொடங்கி அமைதியாக நாற்காலி வரை தவழ்ந்து சாவியைப் பிடுங்கி மீண்டும் தொடக்கத்திற்கு ஓட முயற்சிக்கிறார்கள். காவலர் எந்த நேரத்திலும் திரும்பி மக்களை பார்க்க முடியும். பிடிபட்ட எவரும் மீண்டும் தொடங்க வேண்டும். சாவியைப் பறிக்கும் எவரையும் காவலர் துரத்திச் செல்கிறார். குறிக்கப்பட்ட வீரர் அடுத்த விளையாட்டுக்கு காவலராகிறார்.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு
முழு கப் தண்ணீரைக்
குடித்துத்
தொடங்குங்கள்.



இசைக்கு தயார் ஆகு



சில அப்-டெம்போ இசையை வைத்து பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 5 ஸ்கை ஜம்ப் (பக்கத்திலிருந்து பக்கமாக குதிக்கவும்)
- 10 புஷ்-அப்கள் மீண்டும் ஒரு சுவருக்கு எதிராக நின்று
- 5 பெரிய தாவல்கள்

மீண்டும் செய்யவும்.

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள் அல்லது செய்து முடித்தீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள் சமூகத்தில் அவர்கள் செய்யும் பணிக்காக நீங்கள் போற்றும் சில நபர்கள் யார்?



தடை வேக ஸ்கேட்டர்கள்

நீங்கள் தாவி மேலே செல்ல வேண்டிய தரையில் ஒரு கயிறு அல்லது புத்தகம் போன்ற ஒரு பொருளைக் கொண்டு வேக ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள். வேக ஸ்கேட்டர்களை மென்மையாக்குங்கள், பின்னர் வேகத்தை அதிகரிக்கவும் 20 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும்.



குடும்ப வேக ஸ்கேட்டர் சவால்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பெரிய வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒரு குடும்பமாக 300 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள். ஒரு நபர் தொடங்குகிறார், பின்னர் இடைவெளிக்குத் தயாராக இருக்கும்போது அடுத்த நபரைத் தட்டுகிறார். 100 க்குப் பிறகு, ஒரு குடும்பமாக ஒரு மார்க்கருக்கு பின்னால் செல்லுங்கள். மெதுவாக ஓடுபவரின் வேகத்திற்கு ஓடுங்கள். நீங்கள் ஒரு குடும்பமாக 300 ஐ முடிக்கும் வரை அடுத்த 100 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களுடன் தொடரவும்.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: குடும்ப
மொத்தத்தை 500 ஆக அதிகரிக்கவும்.**



எவ்வாறு தாக்கத்தை வளர்ப்பது

மாற்கு 4:3-8 ஐப் படியுங்கள்.

கடவுளிடம் கேட்பதும் பதிலளிப்பதும் எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை இந்தக் கதை காட்டுகிறது.

- 'நல்ல' மண்ணில் விழுந்த விதைகளின் விளைவு என்ன?

சில கணக்கு செய்யுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் அல்லது பூங்காவில் பெருக்கலுக்கான எடுத்துக்காட்டுகளைக் காண முடியுமா?

- உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் இயேசுவைப் பற்றி இரண்டு பேரிடம் சொல்லுங்கள், அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இரண்டு நபர்களிடம் சொன்னால், கடவுளுடைய ராஜ்யத்திற்காக உங்கள் குடும்பம் எத்தனை பேருக்கு சொல்லமுடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள்
சுற்றுப்புறத்தைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு
நபரும் ஒரு நபர் அல்லது குழுவில்
கவனம் செலுத்தி, கடவுளின் அன்பை
அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்,
அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு
மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும்
வாய்ப்புகளுக்காக ஜெபிக்கிறார்கள்.



சமநிலை மற்றும் நடை

உங்கள் தலையில் ஒரு புத்தகத்தை வைத்து கொள்ளுங்கள், அறையின் மறுபுறம் மற்றும் பின்புறம் அதை கைவிடவோ அல்லது தொடவோ இல்லாமல் நடக்கவும். பின்னோக்கி நடக்கவும் முயற்சிக்கவும். மேலே ஒரு பிளாஸ்டிக் கப் கொண்டு ஒரு புத்தகத்தை வைத்து முயற்சிக்கவும். கோப்பையில் தண்ணீர் சேர்க்க முடியுமா? மகிழுங்கள்!

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து அதை ரிலே செய்யுங்கள்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.

செரிமானத்திற்கும்,

நகர்த்தவும், உடல்

வெப்பநிலையை

சீராக்கவும் நமக்கு நீர்

தேவை.

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 எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit