

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 7

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு குழந்தைகளை  
நேசிக்கிறார்!

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



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு  
10:13-16

நம் உலகில் யார்  
முக்கியமற்றவர்களாய்  
தெரிகிறார்கள்?

குழந்தைகள்  
இயேசுவுக்கு  
மதிப்புமிக்கவர்கள்

குழந்தைகளை  
ஒரு  
உதாரணமாக  
பின்பற்றலாம்



தயார் ஆகு

அறையின்  
மூலைகளில்  
தயார் ஆகு

தலைவரை  
பின்பற்று

ஜன்கியார்ட்  
நாய்



நகர்வு

சுவர் புஷ்-  
அப்கள்

கூட்டாளர்  
புஷ்-அப்கள்

100 கூட்டாளர்  
புஷ்-அப்கள்



சவால்

புஷ்-அப்கள்  
ரிலே

புஷ்-அப்கள்  
நிறைய  
சவால்களை  
ஈர்க்கின்றன

வால் பிடி



ஆராயுங்க  
ள்

வசனங்களைப்  
படித்து  
முக்கியமான  
பொருட்களைக்  
கண்டறியவும்

வசனங்களைப்  
படித்து மைம்  
செய்யுங்கள்,  
கவனத்தை  
ஈர்ப்பது எப்படி

வசனங்களைப்  
படித்து,  
குழந்தைகளிட  
மிருந்து நாம்  
என்ன  
கற்றுக்கொள்ள  
லாம் என்பதைப்  
பற்றி பேசுங்கள்



விளையாடு

குடும்பப்  
போட்டி

வரிசையை  
மாற்றவும்

ஒரு  
விளையாட்டு  
வீடு கட்டவும்

# 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.



## அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4  
எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள்.  
ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு  
மூலையில் தொடங்கி  
வித்தியாசமான வாம் அப்களைச்  
செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி  
அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும்  
செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள்  
செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
3. 10 மலை ஏறுபவர்கள்
4. 10 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

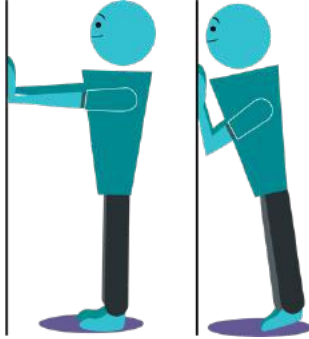
ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

ஒவ்வொரு காலையிலும் நீங்கள்  
செய்யும் முதல் இரண்டு விஷயங்கள்  
யாவை?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள்  
நாளிலிருந்து வழக்கமான எல்லா  
நிகழ்வுகளையும் முக்கியத்துவத்தின்  
அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்தவும்.*



## சுவர் புஷ்-அப்கள்



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

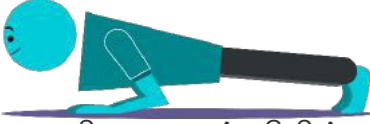
10 ஐ முடித்து ஓய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** சுவருக்கு அருகில் நிற்கவும்.





## புஷ்-அப்கள் ரிலே



இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து அறையின் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கவும். பொம்மைகள், கரண்டி அல்லது பந்துகள் போன்ற 21 பொருட்களை நடுவில் வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு அணியின் உறுப்பினர்களும் மையத்திற்கு ஓடுவதற்கும், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்வதற்கும், ஒரு பொருளை எடுத்துக்கொள்வதற்கும், அடுத்த நபரைக் குறிக்க மீண்டும் ஓடுவதற்கும் திருப்பங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். எல்லா பொருட்களும் எடுக்கப்படும் வரை தொடரவும்.

எந்த அணி அதிகம் சேகரித்தது?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** ஒரு சுவரில் புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.



## நம் உலகில் யார் முக்கியமற்றவர்களாய் தெரிகிறார்கள் ?

மாற்கு 10:13-16 ஐ பைபிளிலிருந்து படியுங்கள்.

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

இயேசு மிகவும் பிரபலமாகிவிட்டார், அவரைப் பார்க்கவும் அவருடைய போதனைகளைக் கேட்கவும் கூட்டம் கூடியது. ஆசீர்வதிக்கப்படுவதற்காக சிலர் தங்கள் பிள்ளைகளை இயேசுவிடம் அழைத்து வருவதில் சீடர்கள் மகிழ்ச்சியடையவில்லை.

## பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 10:13-16 (என்.ஐ.வி)

அப்பொழுது, சிறு பிள்ளைகளை  
அவர் தொடும்படிக்கு  
அவர்களை அவரிடத்தில்  
கொண்டுவந்தார்கள்;  
கொண்டுவந்தவர்களைச்  
சீஷர்கள் அதட்டினார்கள்.  
இயேசு அதைக்கண்டு  
விசனமடைந்து. அவர்  
அவர்களை நோக்கி, சிறு  
பிள்ளைகள் என்னிடத்தில்  
வருகிறதற்கு இடங்கொடுங்கள்;  
அவர்களைத்  
தடைபண்ணாதிருங்கள்;  
தேவனுடைய ராஜ்யம்  
அப்படிப்பட்டவர்களுடையது. எ  
வனாகிலும் சிறு  
பிள்ளையைப்போல்  
தேவனுடைய ராஜ்யத்தை  
ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால், அவன்  
அதில்  
பிரவேசிப்பதில்லையென்று,  
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்  
சொல்லுகிறேன் என்று

சொல்லி. அவர் குழந்தைகளைத்  
தன் கைகளில்  
எடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள்மீது  
கைகளை வைத்து  
ஆசீர்வதித்தார்.

## விவாதிக்க:

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

வெறிச்சோடிய தீவுக்கு நீங்கள்  
எடுத்துச் செல்லும் முதல் மூன்று  
விஷயங்களை இயக்கவும்.

- இந்த மூன்றையும் ஏன் தேர்வு செய்தீர்கள்?

பைபிள் காலங்களில் குழந்தைகள்  
பெரும்பாலும் முக்கியமற்றவர்கள்  
என்று கருதப்பட்டனர்.

- சீடர்களின் எதிர்வினை குழந்தைகளைப் பற்றிய அவர்களின் கருத்தைப் பற்றி நமக்கு என்ன சொல்கிறது?
- உங்கள் உலகில் யார் முக்கியமில்லை?

'முக்கியமில்லாத' நபர்களின் பெயர்களை உங்களால் முடிந்த அளவு சிறிய காகிதத்தில் எழுதுங்கள். தொலைபேசி

கேமராவைப் பெற்று பெயர்களை  
பெரிதாக்குங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: இந்த  
மக்களில் அவர் பார்ப்பதைக்  
காணவும், அவர் செய்வதைப்  
போல ஏற்றுக்கொள்ளவும்  
கடவுளின் உதவியைக் கேளுங்கள்.




## குடும்பப் போட்டி

எந்த குடும்ப உறுப்பினர்  
பின்வருவனவற்றை செய்ய முடியும்?

- நிற்கும் நிலையில் இருந்து மிக நீளமான தாவல்
- ஒரு காலில் நீண்ட நேரம் நிற்க
- கண் சிமிட்டாமல் மிக நீண்ட நேரம் இருக்கவேண்டும்
- உங்கள் முழு பெயரையும் ஒரே மூச்சில் சொல்லுங்கள்
- மிக நீண்ட நேரம் ஒரு பந்தை தட்டவேண்டும்
- மிக நீளமான பிளாங் அல்லது சுசுவாட்

நீங்கள் சொந்தமாக உருவாக்குங்கள்  
மகிழுங்கள்!



சுகாதார  
உதவிக்குறிப்பு  
நிறைய தண்ணீர்  
குடி.



## தலைவரை பின்பற்று

உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள். ஒரு வட்டத்தில் சுற்றி இடுங்கள்.

ஒரு நபர் தலைவர் மற்றும் வழிமுறைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கு கைதட்டல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்:

- ஒரு கைதட்டல் - ஒரு சூப்பர்மேன் செய்யுங்கள்
- இரண்டு கைதட்டல்கள் - இரண்டு லஞ்சஸ் செய்யுங்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் - மூன்று வேக ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை மாற்றவும்.

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

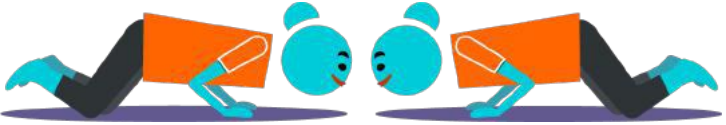
நீங்கள் தொடர் மிக விலையுயர்ந்த பொருள் எது?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** உங்களுடைய மிக மதிப்புமிக்க உடைமை என்ன?





## கூட்டாளர் புஷ்-அப்கள்



ஒரு நல்ல புஷ்-அப் என்பது ,  
உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில்  
வைத்திருப்பது மற்றும் உங்கள்  
முழங்கைகள் உங்கள் பக்கத்திற்கு  
நெருக்கமாக இருப்பது.

உங்கள் துணையை தரையில்  
முழங்கால்களாலும், உங்கள்  
கைகளால் உங்கள் தோள்களுக்கு  
ஏற்பவும் எதிர்கொள்ளுங்கள். ஒரே  
நேரத்தில் ஒரு புஷ்-அப் செய்து,  
பின்னர் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு கை  
உயர்த்தி ஹை-பைவ் கொடுங்கள்.

10 ஐ முடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.  
இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)



## புஷ்-அப்கள் நிறைய சவால்களை ஈர்க்கின்றன

பின்வரும் பணிகளை சிறிய  
துண்டுகளாக எழுதுங்கள், மடித்து,  
ஒரு கொள்கலனில் வைக்கவும்:

- 5 புஷ்-அப்கள்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 15 புஷ்-அப்கள்
- 20 புஷ்-அப்கள்
- யாரையாவது  
உற்சாகப்படுத்தவும்
- ஒருவருக்கு உயர் ஐந்து  
கொடுங்கள்
- ஒருவருக்கு மசாஜ் கொடுங்கள்
- அனைவருக்கும் ஒரு கிளாஸ்  
தண்ணீர் கொடுங்கள்

நிறைய திருப்பங்களை எடுத்து,  
எடுத்த பணியை செய்யுங்கள்.  
தேவைக்கேற்ப ஒருவருக்கொருவர்  
உதவுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகளை முடிக்கவும்.



## குழந்தைகள் இயேசுவுக்கு மதிப்புமிக்கவர்கள்

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

- ஒரு கூட்டத்தில் இயேசுவின் கவனத்தை எவ்வாறு பெறுவீர்கள்? அதை மைம் செய்து காட்டு.

பலர் இயேசுவை அடைய முயன்றனர்.

- குழந்தைகள் தன்னிடம் வர வேண்டும் என்று அவர் குறிப்பாக வலியுறுத்தினார் என்று நீங்கள் ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?
- மக்களின் மதிப்பை எவ்வாறு தீர்மானிப்பது?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஒரு இதய வடிவ காகிதத்தில் "நீங்கள் கடவுளுக்கும் எங்களுக்கும் விலையேறப்பெற்றவர்கள்" என்று எழுதுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் ஒன்றைக் கொடுத்து அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்.



## வரிசையை மாற்றவும்

எல்லோரும் ஒரு வரிசையில் நிற்கிறார்கள்.

பின்வருவனவற்றிற்காக குடும்பத்தினர் தங்களை ஒழுங்கமைக்க எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும் நேரம்:

- குறுகிய முதல் உயரமான
- இளையவர் முதல் முத்தவர் வரை
- முதல் பெயரின் அகர வரிசை
- முடியின் நீளம்
- கடந்த மாதத்தில் படித்த புத்தகங்களின் எண்ணிக்கை



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்  
குடி.

உணவுக்கு முன்  
தண்ணீர் குடிப்பது  
உடல் எடையை  
குறைக்க உதவுகிறது.



## 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/ZUanzCSLc70>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.  
நீங்கள் யாராக இருக்க  
விரும்புகிறீர்கள்?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** அவர்களை  
பார்த்து நீங்கள் என்ன  
பின்பற்றுவீர்கள்?



## 100 கூட்டாளர் புஷ்-அப்கள்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் ஒரு புஷ்-அப் மூலம் தொடங்குகிறார். மற்றொருவர் இரண்டு புஷ்-அப்களை செய்கிறார் முதலாவது நபர் மூன்று புஷ்-அப்களை செய்கிறார். பின்னர் மற்றவர் நான்கு செய்கிறார். இந்த வழியை 10 புஷ்-அப்களுக்குத் தொடரவும், உங்கள் முறை இல்லாதபோது ஓய்வெடுக்கவும். நீங்கள் 10 க்கு வந்ததும், ஒன்றிற்கு திரும்பிச் செல்லுங்கள். நீங்கள் செய்தால், நீங்கள் ஒரு ஜோடியாக 100 புஷ்-அப்களை முடித்திருப்பீர்கள். ஆஹா!



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுவரில் அல்லது முழங்கால்களில் புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.*



## நாள் 3 சவால்

### வால் பிடி

விளையாட்டின் எல்லைகளை அமைக்கவும்.

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, மூன்று புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: புஷ்-அப்களை ஐந்தாக அதிகரிக்கவும்.**





## குழந்தைகளை ஒரு உதாரணமாக பின்பற்றலாம்

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

இயேசு குழந்தைகளைக் கவனித்தார், அவர்களுக்காக ஜெபித்தார், மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக இருந்தார். அது ஆச்சரியமாக இல்லையா?

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகளை மூளைச்சலவை செய்யுங்கள்.

- தேவனுடைய ராஜ்யத்தைப் பெறுவது பற்றி குழந்தைகள் எவ்வாறு நமக்குக் கற்பிக்க முடியும்?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஆண்டவரே, ஒருவருக்கொருவர் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதற்கு நன்றி. புதிய யோசனைகளை நம்புவதற்கும் திறந்திருப்பதற்கும் நினைவூட்டுகின்ற குழந்தைகளுக்கு நன்றி.



## ஒரு விளையாட்டுக்கு வீட்டைக் கட்டுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்துடன் ஒரு கோட்டை, கூடாரத்தை உள்ளே கட்டியெழுப்ப வேடிக்கையாக இருங்கள். மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்  
குடி.

சிந்திக்கவும், கவனம்  
செலுத்தவும்,  
சிறப்பாக கவனம்  
செலுத்தவும்  
போதுமான நீர்  
நமக்கு உதவுகிறது.

## 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. 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)*