

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 9

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு நம் தேவைகளுக்கு
பதிலளிக்கிறார்!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மாற்கு 10:46-52	எப்போது வேண்டுமானாலும் இயேசுவை தேடலாம்	இயேசு நமக்கு செவிகொடுக்கிறார்	இயேசு பதிலளிக்க தயாராக இருக்கிறார்
 தயார் ஆகு	வேக பந்து	நட்சத்திர மீன்	கரடி மற்றும் நண்டு நடை
 நகர்வு	மலை ஏறுபவர்கள்	கூட்டாளர் மலை ஏறுபவர்கள்	மலை ஏறுபவர்கள் மற்றும் நிற்குதல்
 சவால்	தபாட்டா சவால்	பேக் டு பேக் ஸஃவாட்ஸ்	20, 15, 10, 5
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து சவாலுக்கு எழுந்து நிற்கவும்	வசனங்களைப் படித்து ரகசிய ஒலியை அடையாளம் காணவும்	வசனங்களைப் படித்து, எப்படி உதவுவது என்று யோசியுங்கள்.
 விளையாடு	நாம் ஒன்றாக நிற்போம்	நாம் ஒன்றாக செல்வோம்	சாக் கூடைப்பந்து

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.



வேக பந்து

ஒரு பந்தைக் கண்டுபிடி. எல்லோரும் பிடிக்க பந்தை ஒருவருக்கொருவர் தூக்கி எறிந்து இடத்தை சுற்றி ஓடுகிறார்கள். யாராவது பந்தைக் விடும்போது, அவர்கள் ஆறு சுசுவாட்கள் அல்லது மூன்று பர்பீக்கள் செய்ய வேண்டும்.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

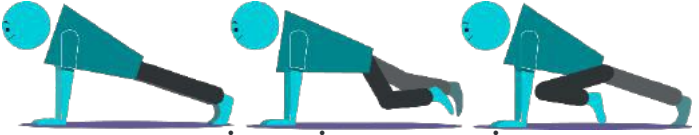
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

பிரபலமான ஒருவரைப் பார்த்து நீங்கள் எப்போது ஒரு பெரிய கூட்டத்தில் இருந்தீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: பிரபலமான நபர்களை அல்லது அணிகளைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் எவ்வாறு உணருவீர்கள்?



மலை ஏறுதல்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள். ஒரு முழங்காலை உங்கள் முழங்கையை நோக்கி நகர்த்தி, பின் தொடக்க நிலைக்கு கால் நகர்த்தவும். மற்ற காலால் செய்யவும்.

50 முறை மறுபடியும் செய்யுங்கள்.
ஒவ்வொரு 10 க்குப் பிறகு
ஓய்வெடுக்கவும்.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 20
அல்லது 30 ஆகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 80
அல்லது 100 ஆக அதிகரிக்கவும்.



தபாட்டா சவால்

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

மலை ஏறுபவர்களை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20 விநாடிகளுக்கு அந்த இடத்திலேயே இயக்கவும், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

மறுபடியும் மறுபடியும் 20 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.



எப்போது வேண்டுமானாலும் இயேசுவை தேடலாம்

பைபிளிலிருந்து மாற்கு 10:46-52 ஐப்
படியுங்கள்.

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

இயேசு எருசலேமுக்கு செல்லும்
வழியில் இருந்தார். அவர் நடந்து
செல்லும்போது, இயேசுவும்
அவருடைய சீஷர்களும் எரிகோவின்
அருகே ஒரு குருட்டு
பிச்சைக்காரனைக் கடந்து
சென்றார்கள். பார்வையற்ற
பார்ட்டிமேயஸ் இயேசுவின்
உதவிக்காக கத்துகிறார் -
மற்றவர்கள் அமைதியாக
இருக்கும்படி சொன்னாலும் கூட.

இயேசு அவனுடைய ஆழ்ந்த
தேவைக்கு நின்று பதிலளிக்கிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு

10: 46-52 (என்.ஐ.வி)

பின்னர் அவர்கள் எரிகோவிற்கு
வந்தார்கள். அவரும் அவருடைய
சீடர்களும் திரளான ஜனங்களும்
எரிகோவைவிட்டுப்
புறப்படுகிறபோது, திமேயுவின்
மகனாகிய பர்திமேயு என்கிற ஒரு
குருடன், வழியருகே உட்கார்ந்து,
பிச்சை கேட்டுக்கொண்டிருந்தான்.
அவன் நசரேயனாகிய இயேசு
வருகிறாரென்று கேள்விப்பட்டு:
இயேசுவே, தாவீதின் குமாரனே,
எனக்கு இரங்கும் என்று
கூப்பிடத்தொடங்கினான்.

அவன் பேசாதிருக்கும்படி அநேகர்
அவனை அதட்டினார்கள். அவனோ:
தாவீதின் குமாரனே, எனக்கு
இரங்கும் என்று முன்னிலும்
அதிகமாய்க் கூப்பிட்டான்.

இயேசு நின்று, அவனை அழைத்து
வரச்சொன்னார்.

அவர்கள் அந்தக் குருடனை
அழைத்து: திடன்கொள்! எழுந்திரு
உன்னை அழைக்கிறார்
என்றார்கள். உடனே அவன் தன்
மேல் வஸ்திரத்தை எறிந்துவிட்டு,
எழுந்து, இயேசுவினிடத்தில்
வந்தான்.

நான் உனக்கு
என்னசெய்யவேண்டும்
என்றிருக்கிறாய் என்று இயேசு
அவரிடம் கேட்டார்.

அதற்கு அந்தக் குருடன்:
ஆண்டவரே, நான்
பார்வையடையவேண்டும்
என்றான்.

இயேசு அவனை நோக்கி: நீ
போகலாம், உன் விசுவாசம்
உன்னை இரட்சித்தது
என்றார். உடனே அவன்
பார்வையடைந்து, வழியிலே
இயேசுவுக்குப் பின்சென்றான்.

விவாதிக்க:

எல்லோரும் தரையிலோ அல்லது
நாற்காலியிலோ குறுக்கு காலில்
அமர்ந்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு

நபரும் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் எழுந்து நிற்க, ஐந்து முறை கைதட்டி, "இயேசுவே, தாவீதின் குமாரன்" என்று கூச்சலிடுங்கள்.

வேகமானவர் யார்?

பார்ட்டிமேயஸ் இயேசுவை "தாவீதின் குமாரன்" என்று அழைத்தபோது, இயேசு மேசியா என்று தான் நம்புவதாகக் கூறினார். மக்களை தங்கள் பாவத்திலிருந்து காப்பாற்றும் மேசியாவின் வருகையை யூதர்கள் எதிர்பார்த்தார்கள்.

நீங்கள் இயேசுவை யார் என்று கூப்பிடுவீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: அமைதியான ஜெபத்தில் நேரத்தை செலவிடுங்கள். நீங்கள் ஒரு கூட்டத்தில் நின்று ஏசுவை பார்ப்பது போல் சித்தரிக்கவும். உங்கள் எதிர்வினைகளை விவரிக்க ஒரு வாக்கியத்தைச் சொல்ல இப்போது திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இயேசுவுக்கு நன்றி.



நாம் ஒன்றாக நிற்போம்

ஒரு கூட்டாளருடன் தரையில் பின்னால் முதுகு பட உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை ஒன்றாக இணைக்கவும். இப்போது உங்கள் முதுகை கொண்டு கைகளை இணைத்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தள்ளுவது உதவும்.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

இணைக்கப்பட்டிருக்கும் போது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சிக்கவும்!



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

தொழில்நுட்ப 'திரை'
நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.



நட்சத்திர மீன்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கால்கள் விரித்து ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார் . மற்ற நபர் கால்கள் மீது தாவி, ஒரு நேரத்தில் ஒரு கால் மற்றும் தொடக்கத்திற்குத் திரும்புகிறார். 10 முறை செய்யவும், பின்னர் இடங்களை இடமாற்றம் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/20HcA -iK k>

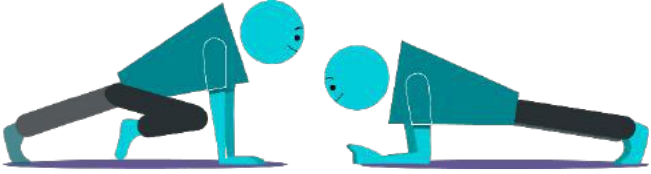
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் குரல் கேட்க சிரமப்பட்ட ஒரு நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எனது சமூகங்களில் யாருடைய குரல்கள் அதிகம் கேட்கப்பட வேண்டும்?



கூட்டாளர் மலை ஏறுபவர்கள்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் 10 மலை ஏறுபவர்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார். இடங்களை மாற்றவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



பேக் டு பேக் ஸஃவாட்ஸ்



ஒரு கூட்டாளருடன் பின்னுக்கு பின் நிற்கவும். ஒருவருக்கொருவர் சாய்ந்து 90 டிகிரி சுருவாட் நிலைக்கு இறங்குங்கள். அந்த நிலையில் இருந்தவாறு, ஒருவருக்கொருவர் மேல்நோக்கி ஒரு பந்தை அனுப்பவும். 30 வினாடிகளில் எத்தனை முறை பந்தை அனுப்ப முடியும் என்று பாருங்கள்.

ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் பந்து பாஸின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



இயேசு நமக்கு செவிகொடுக்கிறார்

மாற்கு 10:46-52 ஐப் படியுங்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு ஒலியை உருவாக்கும் ஒரு பொருளை ரகசியமாகக் கண்டுபிடிப்பார்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது ஒவ்வொரு பொருளின் ஒலியைக் கேட்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொன்றையும் அடையாளம் காண முடியுமா?

பார்ட்டிமேயஸ் ஏராளமான சத்தம் எழுப்பிக் கொண்டிருந்தார், பலர் அவரை நிறுத்தச் சொன்னார்கள்! ஆனால் அவர் சத்தமாகக் கூட கத்தினார். நாம் அவரை அழைக்கும்போது இயேசு நம்மைக் கேட்கிறார் - நம்முடைய

கூக்குரல்களிலிருந்து நம்முடைய
சிறிய புலம்பல்கள் வரை.

உங்களுக்கு உதவ இயேசு எவ்வாறு
தேவை?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள்
வீட்டுத் தேவைகளை கடவுளிடம்
அமைதியாக சொல்லுங்கள்.
இடைநிறுத்தப்பட்டு, உரத்த
குரலில், உங்கள் பேச்சைக்
கேட்டதற்கு அவருக்கு நன்றி.



நாம் ஒன்றாக ல்வோம்

ஒருவருக்கொருவர் வரிசையாக நிற்கவும். ஒரு கந்தல் அல்லது நைலான் கையிருப்பைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் இருபுறமும் உள்ள நபருடன் கணுக்கால் பகுதியில் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். (ஒவ்வொரு முனையிலும் உள்ளவர்கள் தங்கள் வெளிப்புற பாதத்தை இலவசமாக வைத்திருப்பார்கள்.)

ஒரு குழுவாக, ஒரு தொடக்க புள்ளியிலிருந்து இறுதி இடத்திற்கு முடிந்தவரை விரைவாகச் செல்ல ஒன்றாகச் செயல்படுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து இணைந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் வேகமாகப் பெற முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
ஒவ்வொரு நாளும்
நீங்கள் திரைகளைப்
பார்க்கும் மணி
நேரங்களைக்
கட்டுப்படுத்துங்கள்.



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/HE9IjmzwB A>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

எப்போது உங்கள் தேவை **சரியாக** என்ன என்று ஏதாவது பெற்றுள்ளீர்கள்? இது ஒரு பரிசு, ஆலோசனை, உதவி... இருக்கலாம்

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: சரியான நேரத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான ஒன்றைப் பெறுவது ஏன் முக்கியமானது?



மலை ஏறுபவர்கள் மற்றும்
வைத்திருக்கிறார்கள்



10 மலை ஏறுபவர்களைச்
செய்யுங்கள், பின்னர் ஒரு
சூப்பர்மேன் நிலையை 10 விநாடிகள்
தரையில் இருந்து கைகளையும்
கால்களையும் வைத்திருங்கள்.

இடைவெளி இல்லாமல் ஐந்து
சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து
வினாடிகளுக்கு மட்டுமே
வைத்திருங்கள்.**



நாள் 3 சவால்

20, 15, 10, 5



ஹை ஃபைவ்ஸ் உடன் தொடங்கவும்,
பின் செய்யவும்:

- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 15 வேக ஸ்கேட்டர்கள்
- 10 நாற்காலி டிப்ஸ்
- 5 சிட்-அப்கள்

ஹை ஃபைவ்ஸ் உடன் முடிக்கவும்.

இவைகளுக்கு இடையே ஓய்வு
இல்லாமல் மூன்று சுற்றுகள்
செய்யுங்கள். அனைவருக்கும் நேரம்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.



இயேசு பதிலளிக்க தயாராக இருக்கிறார்

மாற்கு 10:46-52 ஐப் படியுங்கள்.

கூட்டம் மாறியது. இது பார்ட்டிமேயஸிடம் கூச்சலிடுவதை நிறுத்தச் சொன்னது முதல் அவரை ஊக்குவித்தது. "பயப்படாதே! வா!" ஆகவே, அவர் நம்பிக்கையுடன் நிறைந்து குதித்தார், இயேசு அவரைக் குணப்படுத்தினார்.

உங்கள் சமூகத்தில், தேவைப்படும் ஒருவரைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

அவர்களுக்கு உதவ யோசியுங்கள்

உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள் இந்த தேவைக்கு பதிலளித்து அவர்களை ஊக்குவிக்க முடியுமா?

பதிலளிக்க நாம் "மேலே குதிக்கிறோமா"?

அவரைத் தேட வேறொருவரை நாம் தூண்ட முடியுமா? "அவர் உங்களை அழைக்கிறார்!"

கடவுளுடன் பேசவும்: நம்மைச்
சுற்றியுள்ளவர்களின்
தேவைகளைக் கவனிக்கவும்
பதிலளிக்கவும் இறைவன் நமக்கு
உதவுகிறார்.



சாக் கூடைப்பந்து

உருட்டப்பட்ட சாக் இருந்து ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். ஒரு நபர் தங்கள் கைகளை இலக்காக பயன்படுத்துகிறார். சுட மூன்று இடங்களைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மூன்று ஷாட்கள் கிடைக்கின்றன. வெற்றியாளரைக் கண்டுபிடிக்க வெற்றிகரமான ஷாட்களின் எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.

மீண்டும் விளையாடுங்கள் மற்றும் ஷாட்களை எடுக்கும் நபரை கண்மூடுக.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும். சில
சமூக ஊடக
கணக்குகளை மூடு.

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 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