

ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 11

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



சரியான வழியைத்
தேர்ந்தெடுப்பது

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
7: 13-14

உங்கள் விருப்பம்

விசாலமான
வழியைத்
தேர்ந்தெடுப்பது

இடுக்கமான
வழியைத்
தேர்ந்தெடுப்பது



தயார் ஆகு

கண்ணாடி
வாரம்-அப்

தலைவரை
பின்பற்று

ஜன்கியார்ட் நாய்



நகர்வு

கூட்டாளர்
லஞ்சஸ்

மெதுவான
ஆழமான லஞ்சஸ்

எடை கொண்டு
லஞ்சஸ்



சவால்

விநாடிகள்
அதிகரிக்கும்

ஆமாம் மற்றும்
இல்லை!

தடைகளை
தாண்டுதல்



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து ஒரு
தடையாக
போக்கை
உருவாக்குங்கள்

வசனங்களை
மீண்டும் படித்து
காட்சியை
வரையவும்

வசனங்களை
மீண்டும் படித்து
கற்பனை செய்து
பாருங்கள்



விளையாடு

கோடுகளில் நட

குழு கதை
சொல்லல்

பந்தை
நகர்த்துங்கள்

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.



மிரர் வாரம்-அப்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் ஹை நீஸ், சூப்பர்மேன், லன்ஜுகள் போன்ற செயல்களைத் தீர்மானிக்கிறார். மற்றவர் கண்ணாடியாக செயல்பட்டு அவர்களின் செயல்களைப் பின்பற்றுகிறார்.

60 விநாடிகளுக்குப் பிறகு பாத்திரங்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

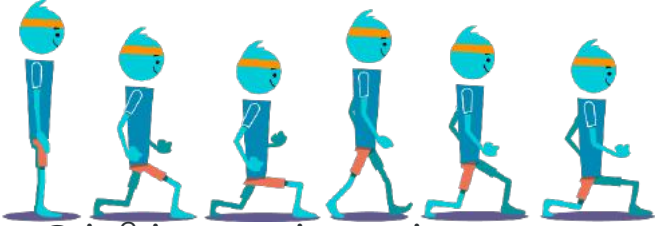
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

இன்று நீங்கள் ஏற்கனவே செய்த சில தேர்வுகள் யாவை?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு நாளுமும் நீங்கள் செய்யும் தேர்வுகளில் முக்கிய தாக்கங்கள் யாவை?



கூட்டாளர் 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. 10 மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



விநாடிகள் அதிகரிக்கும்

ஒரு கடிகாரத்தைக் கண்டுபிடித்து,
குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பின்வரும்
இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்:

- 10 விநாடிகள் - பிளாங்
- 20 விநாடிகள் - ஹை
நீஸ்களுடன் இயங்கும்
- 30 விநாடிகள் - ஸஃவாட்கள்
- 40 விநாடிகள் - அறையைச்
சுற்றி கரடி வலம் வருகிறது
- 50 விநாடிகள் - சிட்-அப்கள்
- 60 விநாடிகள் - ஓய்வு

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஓய்வு
நேரத்தில் நீங்கள் நன்றி செலுத்தும்
சில விஷயங்களைப் பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து
சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.**



உங்கள் விருப்பம்

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ பைபிளிலிருந்து படியுங்கள்.

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

மலைப்பகுதியில் உள்ள இந்த மக்கள் கூட்டத்தை கடவுள் விரும்பும் வழியில் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்று இயேசு சொல்லி வருகிறார். இது வாழ்க்கை மாறும். இப்போது, அவர் தனது செய்தியின் முடிவிற்கு வரும்போது, அவர்களை இந்த வாழ்க்கை முறைக்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு பாதையைத் தேர்வு செய்யும்படி அவர்களை அழைக்கிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
7: 13-14 (என்.ஐ.வி)

இடுக்கமான வாசல் வழியாய்
உட்பிரவேசியுங்கள்; கேட்டுக்குப்

போகிற வாசல் விரிவும், வழி
விசாலமுமாயிருக்கிறது; அதின்
வழியாய்ப் பிரவேசிக்கிறவர்கள்
அநேகர். ஜீவனுக்குப் போகிற வாசல்
இடுக்கமும், வழி
நெருக்கமுமாயிருக்கிறது; அதைக்
கண்டுபிடிக்கிறவர்கள் சிலர்.

அறை அல்லது முற்றத்தை சுற்றி
தடைகள் என பொருட்கள் அல்லது
தளபாடங்கள் வைக்கவும். ஒவ்வொரு
நபரும் தங்கள் சொந்த வழியில்
அறையை கடக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் அவர்கள் செய்த
வழியில் செல்ல ஏன் தேர்வு செய்தார்கள்?
தேர்வுகளைச் செய்ய கடவுள் நமக்கு
'சுதந்திரமான விருப்பத்தை' எப்படிச்
கொடுத்தார் என்ற கருத்தை
ஆராயுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'சுதந்திரமான
விருப்பத்திற்கு' கடவுளுக்கு நன்றி,
நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டும்,
அவற்றை உருவாக்குவதில்
அவருடைய ஞானத்தை கேட்க
வேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும்
மற்றவர்கள் ஜெபிக்க அவர்கள்
எதிர்கொள்ளும் ஒரு தேர்வுக்கு
பெயரிடலாம்.



கோடுகளில் நட

தரையில் சில வரிகளை உருவாக்கவும் (நேராக, ஜிக்ஜாக் அல்லது வளைவு). உடைகள், நாடா, சுண்ணாம்பு அல்லது டேப்பை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வேறு வழியில் செல்ல வேண்டும், மற்றவர்கள் பின்பற்றும்போது (துள்ளல், பின்னோக்கி மற்றும் பல). இசையை இயக்கவும், வெவ்வேறு சவால்களை அமைக்க திருப்பங்களை எடுக்கவும்.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான
தூக்கம் இருக்க
வேண்டும்.



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/v-W35X8Fj68>

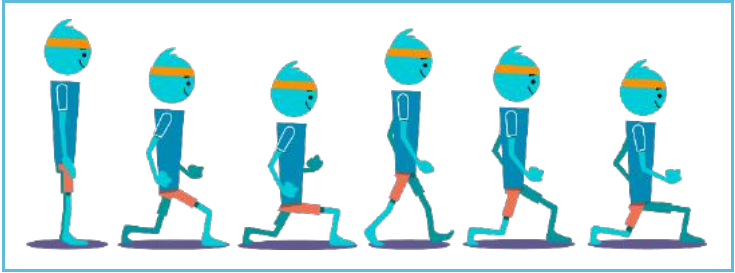
ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் செய்ய எளிதானதாகக் காணும் சில விஷயங்களை ஒருவருக்கொருவர் சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: 'சுலபமான வழி' சிறந்த தேர்வாக இல்லாத காலத்தைச் சொல்லுங்கள்.



மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்



மெதுவான லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். டெம்போவில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

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

ஒரு காலுக்கு ஐந்து முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: 30

விநாடிகளுக்கு லஞ்சஸ் செய்யுங்கள்.
ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

லஞ்சஸ்களை மெதுவாக்கி
கட்டுப்பாட்டைக் காட்டுங்கள். 60
விநாடிகள் செய்யுங்கள். ஓய்வு
மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.



ஆமாம் மற்றும் இல்லை!

ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுத்து சில இசையை இடுங்கள். தலைவர் 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' என்று சொல்லும் வரை நடனம் ஆடுங்கள் அல்லது செய்யுங்கள். தலைவர் 'ஆம்' என்று கூறும்போது எல்லோரும் ஒரு ஸஃவட்ஸ் செய்கிறார்கள். மீண்டும் நடனத்திற்குச் செல்லுங்கள். தலைவர் 'இல்லை' என்று கூறும்போது எல்லோரும் ஒரு பர்பி செய்கிறார்கள். தலைவர் பேசும் வரை நடனமாடுங்கள்.

தலைவராக திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ



விசாலமான வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பது

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ வாசியுங்கள்.

13 வது வசனத்தின் இரண்டாம் பகுதியை மீண்டும் படியுங்கள். விசாலமான வழியில் வைக்கும் காட்சியின் படத்தையும், நிறைய நபர்களையும் விரைவாக வரைய ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். இந்த மக்கள் அனைவரும் இந்த குறிப்பிட்ட வழிகளை ஏன் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்பது பற்றி விவாதிக்கவும்.

வேறொன்றைச் செய்யத் தேர்ந்தெடுப்பதை விட எளிதாக இருந்ததால், நீங்கள் 'கூட்டத்துடன் சென்ற' நேரங்களைப் பகிரவும்.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'கூட்டத்தைப் பின்தொடர' அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் அழுத்தம் காரணமாக நல்ல தேர்வுகளை எடுக்க போராடும் எந்த குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஜெபம் செய்யுங்கள்.



குழு கதை சொல்லல்

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒருவர் கதை சொல்லத் தொடங்குகிறார். ஒன்று அல்லது இரண்டு வாக்கியங்களுக்குப் பிறகு, அவை அடுத்த நபருக்கு "பின்னர் ..." என்று கூறி அனுப்பும். அடுத்த நபர் கதையைச் சுமக்கிறார். வட்டத்தை சுற்றி தொடரவும்.

மாறுபாடு: கதையைச் சேர்க்கக்கூடிய சீரற்ற சொற்களைத் தலைவரால் அழைக்க முடியும்.

A photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is holding a large, white, fluffy teddy bear. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a warm, golden-yellow color cast.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும் .

வெவ்வேறு வயதான
குழந்தைகள் மற்றும்
பெரியவர்களுக்கு
ஒவ்வொரு இரவும்
வெவ்வேறு மணிநேர
தூக்கம் தேவை.

உங்களுக்கு என்ன
தேவை என்பதை அறிக!



ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார். மற்றவர்கள் கை, கால்கள் மற்றும் கை மீது தாவுகின்றனர். எல்லோரும் இரண்டு சுற்றுகள் தாண்டி இடங்களை மாற்றுகிறார்கள், எனவே எல்லோரும் குதிக்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

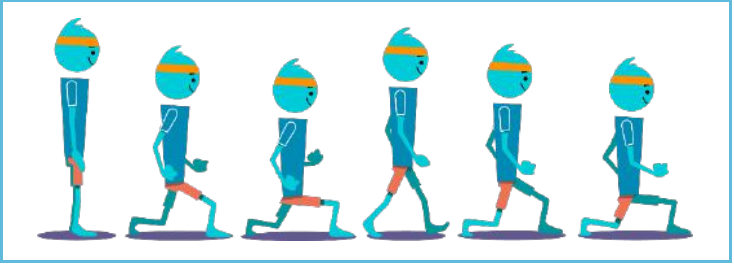
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில விஷயங்களை ஒருவருக்கொருவர் சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

'இடுக்கமான வழி' சிறந்த தேர்வாக இருந்த காலத்தைச் சொல்லுங்கள்.



எடை கொண்டு லஞ்சஸ்



லஞ்சஸ் எடை சேர்க்கவும். அதில் ஒரு புத்தக பை அணியுங்கள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்களை உங்கள் கைகளில் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிக்க ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள். சரியான நுட்பத்தை வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

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

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இலகுவான எடைகளைத் தேர்வுசெய்க.



தடைகளை தாண்டுதல்

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, மரம் அல்லது நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை அல்லது கம்பளத்தின் மீது பாயுங்கள், மற்றும் பல). மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

இடுக்கமான வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பது

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ வாசியுங்கள்.

14 வது வசனத்தை மீண்டும் படியுங்கள். விசாலமான வழியில் நேற்று மக்கள் வரைந்ததைப் பாருங்கள். இப்போது கண்களை மூடிக்கொண்டு, இயேசு ஒரு இடுக்கமான வழியின் நுழைவாயிலில் நின்று, தன்னுடன் வரும்படி மக்களை அழைப்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவரைப் பின்பற்ற நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். நாம் 'வாழ்க்கையை' தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார், எல்லா வழிகளிலும் நம்முடன் இருப்பார் என்று அவர் வாக்குத்தம் அளிக்கிறார்.

இயேசுவின் வழியைப்
பின்பற்றுவதில் சில நல்ல
விஷயங்கள் யாவை?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு மூலம்
நமக்கு அளிக்கும் வாழ்க்கைக்கு
கடவுளுக்கு நன்றி. உங்கள்
குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அல்லது
உங்களுக்குத் தெரிந்த
மற்றவர்களுக்கு இந்த அல்லது
இதே போன்ற சொற்களைப்
பயன்படுத்துவதற்கு
திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்: 'ஆண்டவரே,
தயவுசெய்து உதவுங்கள் (பெயர்)
இயேசுவைப் பின்பற்றத்
தேர்வுசெய்க'.



பந்தை நகர்த்துங்கள்

ஒரு சிறிய பந்தை அறையின் ஒரு புறத்திலிருந்து அல்லது முற்றத்தில் இருந்து அதைத் தொடாமல் நகர்த்துவதே சவால். வெற்றிபெற நீங்கள் ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

ஒவ்வொரு நபரும் பந்தை பயணிக்க ஒரு மடிந்த அட்டை அல்லது ஒரு துணிவுமிக்க பத்திரிகையை வைத்திருக்கிறார்கள். உங்கள் பத்திரிகைகளை வரிசைப்படுத்தி ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கவும், இதனால் பந்து அவற்றை உருட்டலாம். பந்து உருட்டலைத் தொடங்குங்கள். பந்து கடந்து செல்லும் போது உங்கள் பத்திரிகை மீண்டும் பந்தைப் பெறத் தயாராக வரிக்கு முன்னால் ஓடுகிறது. பந்துகளை எப்போதும் பத்திரிகைகளின் கீழே நகர்த்துங்கள். வேடிக்கையாக முயற்சி செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

பிரதிபலிக்கவும்: நீங்கள் வெற்றிபெற எது உதவியது?



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

என்ன செய்வது என்று
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
மட்டும் சொல்லாதீர்கள்.

தேர்வுகளை
எடைபோடவும்,
புத்திசாலித்தனமாக
தேர்வு செய்யவும் உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு
உதவக்கூடிய
கேள்விகளைக்
கேளுங்கள்.

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

மேலும் பெற்றோருக்குரிய உதவிக்குறிப்புகளை
<https://www.covid19parenting.com/tips#> இல் காணலாம்



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