



விண்மணி

தினம் தினம் புதிய தகவல்கள்

தொழில்நுட்ப செய்திகள்

HOME
களஞ்சியம்
இணையதளம் உருவாக்க
ABOUT ME

எக்சசைஸ் செய்து உடலை வலிமையாக்கலாம் வீடியோவுடன் சொல்லும் தளம்.

பிப்ரவரி 10, 2011 at 9:10 மூப | 5 பின்னூட்டங்கள்

நம் உடலை எக்சசைஸ் செய்து ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களுக்கு எந்த எக்சசைஸ் நம் உடலை பெரிய அளவில் பாதிக்காது என்பதையும் ஒவ்வொரு Exercise எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதையும் எளிதாக ஆன்லைன் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம் இதைப்பற்றித்தான் இந்தப்பதிவு.



படம் 1

பதிவுகள் காப்பிரிமை



தினமும் பதிவுகளை இமெயில் மூலம் பெறுங்கள்

உங்கள் மின்னஞ்சலை உள்ளிட்டு இவ்வலைப்பூவிற்கு சந்தாதாரராகி, புதிய பதிவுகளை மின்னஞ்சலில் பெறுங்கள்.

Join 2,745 other followers

Enter your email address

என்னைச் சேர்க்கவும்!

விண்மணியின் சேவை

சிறந்த முறையில் இணையதளம் உருவாக்க
GooLittle.com. நேர்மையான விலையில் சிறப்பான சேவை.
மேலும் விபரங்களுக்கு

அண்மைய பதிவுகள்

- பி கணினியில் வைரஸ் நீக்கும் இலவச மென்பொருள்.
- பி ஆபாச தளங்களை கொடுக்கும் கூகிளுக்கு எதிராக ஒரு அறப்போராட்டம்.
- பி கூகிள் ஏன் பிடிக்கவில்லை காரணத்தை சொல்லுங்கள் பரிசுகளை வெல்லுங்கள் அழைக்கும் இணையதளம்.
- பி TNPSA Winmani Audio DVD
- பி விண்மணி வாசகர்களுக்கு முக்கிய அறிவிப்பு

எடை தூக்குவதில் தொடங்கி ஓட்டம், மரம் ஏறுதல் என்று அனைத்து விதமான எக்சைசஸ் பயிற்சிகளையும் வீடியோவுடன் பார்த்தால் எக்சைசஸ் செய்யாத நமக்கும் எக்சைசஸ் மேல் ஒரு விருப்பத்தை கொண்டு வருவதற்கு உதவியாக ஒரு தளம் உள்ளது.

இணையதள முகவரி : <http://www.crossfit.com>

குழந்தைகள் எந்த வகையான எக்சைசஸ் செய்ய வேண்டும், இளைஞர்கள், நோயாளிகள் எந்த வகையான எக்சைசஸ் செய்ய வேண்டும் என்று துல்லியமாக சொல்கின்றனர். இந்தத்தளத்திற்கு சென்று ஒவ்வொருவரும் எப்படி தங்கள் உடலை எக்சைசஸ் செய்து வலிமையாக்குகின்றனர் என்பதை வீடியோவுடன் பார்க்கலாம். உலகின் அனைத்து நாடுகளிலும் எக்சைசஸ் எப்படி செய்கின்றனர், வீட்டில் இருக்கும் உபகரணங்களை வைத்து எப்படி திறம்பட எக்சைசஸ் செய்யலாம் என்பதையும் அனைவருக்கும் புரியும்படி சொல்கின்றனர். நாம் வீடியோவை பார்ப்பதோடு மட்டும் இல்லாமல் எக்சைசஸ் செய்யும் வீரரிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகளை நேரடியாக கேட்கலாம், உங்கள் கேள்விகளுக்கு அவர்களிடம் இருந்து உடனடியாக பதில் வரும். பெரிய அளவில் உடற்பயிற்சி கூடம் வைத்து நடத்துபவர்கள் இதைப்போன்ற வீடியோவை காப்பி செய்து சில ஆயிரத்துக்கும் விற்கின்றனர், இந்தத்தளத்திற்கு சென்று நாம் அனைத்து வீடியோவையும் இலவசமாக பார்க்கலாம். உடலை Fit ஆக வைத்துக்கொள்ள விரும்பும் அனைவருக்கும் இந்தப்பதிவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

விண்மணி சிந்தனை

மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால் உடல் ஆரோக்கியம் ஒரு போதும் கெடாது.

TNPSC Questions Group 1, Group 2, Group 3, Group 4

கடந்த ஐந்து வருடத்திலிருந்து விண்மணியால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வினாக்கள் மற்றும் பதில்கள்

1. மீரட் சிப்பாய் கழகம் எந்த ஆண்டு நடைபெற்றது ?
2. வங்காளப்பிரிவினை எந்த ஆண்டு ஏற்பட்டது ?
3. சமுதாய மேம்பாட்டிற்காக ராம்மோகன் ராய் ஆரம்பித்த இயக்கத்தின் பெயர் என்ன ?
4. எந்த ஆண்டு கொல்கத்தாவில் இருந்து டெல்லிக்கு தலைநகர் மாற்றம் ஏற்பட்டது ?
5. வெள்ளையே வெளியேறு இயக்கம் எந்த ஆண்டு நடைபெற்றது ?
6. வங்காளத்தில் இருந்து பர்மா பிரிக்கப்பட்ட ஆண்டு ?
7. இந்திய வைரம் என்றும் மகாராஷ்டிரா அணிகலன் என்றும் புகழப்பட்டவர் யார் ?
8. ராமகிருஷ்ண மிஷனை தோற்றுவித்தவர் யார் ?
9. சைமன் தூதுக்குழு எந்த ஆண்டு இந்தியா வந்தது ?
10. இந்தியாவின் கடைசி வைஸ்ராய் யார் ?

பதில்கள்:

1. 1857, 2. 1899, 3. பிரம்மசமாஜ், 4. 1911, 5. 1914, 6. 1915, 7. கோகலே, 8. நரேந்திரநாதத்தா, 9. 1927, 10. மெனன்ட் பேட்டன்.

இன்று பிப்ரவரி 10

பெயர் : அலெக்சாண்டர் புஷ்கின்,

விண்மணி வேர்டுபிரஸ்.காம் இன்று முதல் விண்மணி.காம் (winmani.com)

ஆன்லைன் மூலம் வீட்டில் இருந்தபடியே பாடம் நடத்தி லட்சக்கணக்கில் பணம் சம்பாதிக்கலாம்.

வார்த்தைகளுக்கு கிராப் (Graph) வடிவில் தகவல்கள் கொடுக்கும் பயனுள்ள தளம்.

உலக அளவில் எத்தனை பேர் உங்கள் இணையதளம் (Website / Blog) பார்க்கின்றனர் என்ற மேப்-ஐ எளிதாக சேர்க்கலாம்.

நோபல் பரிசு நிறுவனம் நடத்தும் அறிவை வளர்க்கும் 30-க்கும் மேற்பட்ட விளையாட்டுகள்.

பிளாஷ் , போட்டோஷாப் , மாயா , ஸ்டூடியோ மேக்ஸ் , ஜாவா , பிஎஸ்பி போன்ற அனைத்து முன்னணி மென்பொருட்களின் பயிற்சியையும் இலவசமாக கொடுக்கும் தளம்.

அழகான செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் விலங்குகளின் படங்களை கொடுப்பதற்கான பிரத்யேக இணையதளம்.

யூடியூப் வீடியோக்களை ரிங்டோன் - ஆக ஆன்லைன் மூலம் மாற்றலாம்.

வீடியோவுடன் நம் பயோடேட்டா (Resume) உருவாக்க உதவும் புதுமையான தளம்.

குழந்தைகள் பார்க்க வேண்டிய ரூபகசக்தியை வளர்க்கும் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட வீடியோக்கள் ஒரே இடத்தில்.

Our Sponsors



HOTEL SIVAMURUGAN

நாள் காட்டி.



மறைந்த தேதி : பிப்ரவரி 10, 1837

ரஷ்ய மொழியில் காதல் காவியங்கள் படைத்த ஒரு சிறந்த எழுத்தாளர். இவர் நவீன ரஷ்ய இலக்கியத்தின் நிறுவனராகவும் மிகப்பெரிய கவிஞராகவும் பலராலும் கருதப்படுகிறார். புல்கின் தனது கவிதைகளிலும்

நாடகங்களிலும் உரைநடையைக் கையாள்வதில் முன்னோடியாக இருந்தார்.



PDF ஆக தறவிர்க்க இங்கே சொடுக்கவும்

பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்



Be the first to like this.

Related

நம் உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக்கொள்ள வீடியோவுடன் உடற்பயிற்சி கொடுக்கும் தளம். In "அனைத்து பதிவுகளும்"	மில்லின் கணக்கில் வீடியோக்களை அள்ளி கொடுக்கும் விக்சியின் புதிய பரிமாணம் Qwiki . In "அனைத்து பதிவுகளும்"	இணையத்தில் உள்ள வீடியோவை ஒரே சொடுக்கில் விரும்பிய Format-க்கு மாற்றலாம். In "அனைத்து பதிவுகளும்"
--	--	--

Entry filed under: அனைத்து பதிவுகளும், இணையதளம், தொழில்நுட்ப செய்திகள், பயனுள்ள தகவல்கள். Tags: எச்சசைல் செய்து உடலை வலிமையாக்கலாம் வீடியோவுடன் சொல்லும் தளம்..

← ஆன்லைன் -ல் புகைப்படங்களை அழகாக வெட்டித்தரும் பயனுள்ள தளம். ஆன்லைன் மூலம் எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் புரோகிராம் எழுதிப்பழகலாம். →

5 பின்னூட்டங்கள் | Add your own →

1. புதுவை சிவா | 4:27 பிப இல் பிப்ரவரி 22, 2011

Thanks winmani

மறுமொழி

2. winmani | 4:51 பிப இல் பிப்ரவரி 22, 2011

பிப்ரவரி 2011

தி	செ	பு	விய	வெ	ச	ஞா
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

28

« ஜன மார்ச் »

டிகிட்டரில் நம்மோடு சேர்...

கணினியில் வைரல் நீக்கும் இலவச மென்பொருள். winmani.wordpress.com/2015/11/01/win... https://t.co/8BAxhvm2f 3 years ago

Follow @winmani

தகவல் பாதுகாப்பு

அனைத்து தகவல்களும் முறையாக Creative Common 2.5 - ஆல் காப்பிரைட் செய்யப்பட்டு வெளிவருகிறது.



winmani by winmani is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 2.5 License.

நம் வின்மணி இணைப்பு உங்க தளத்தில் கொடுக்க...



உடனுக்குடன் பெற



Subscribe in a reader

Subscribe

Share / Save

winmani

winmani.com www.winmani.com

TNPSC Ebook

@ ஶப்துவை சிவாஶ

மிக்க நன்றி

மறுமொழி

3. nazeer | 2:55 பிப இல் மார்ச் 7, 2011



payanulla inayatalam

மறுமொழி

4. winmani | 9:21 பிப இல் மார்ச் 7, 2011



@ nazeer

மிக்க நன்றி

மறுமொழி

5. பாஸ்கரன் | 11:30 பிப இல் ஜூலை 12, 2011



அருமை...

மறுமொழி

மறுமொழியொன்றை இடுங்கள்

Enter your comment here...

Subscribe to the comments via RSS Feed

Create a free website or blog at WordPress.com.

TNPSC Group 1, Group 2, Group 3, Group 4 மற்றும் VAO தேர்வில் அடிக்கடி கேட்கப்பட்ட 3000 வினாக்கள் கொண்ட சிறப்பு இ-புத்தகம். [மேலும் விபரங்களுக்கு...](#)