



ପରିବାର . ସ୍ୱଚ୍ଛତା . ବିଶ୍ୱାସ . ମନୋରଞ୍ଜନ



ମୁଁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବା କରି ପାରିବି?

ପୃଥକୀକୃତ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଟୀକା!

ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରହିବା ପାଇଁ, ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ଏବଂ
ଚରିତ୍ରରେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।



www.family.fit





ସକଳତାକୁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ କରିପାରିବେ?

ଏହାକୁ ମନୋରଞ୍ଜନଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

- ଏକତ୍ର ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ
- ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ
- ଗୃହର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ
- ଭିତରକୁ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଯା'ନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସୃଜନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ କାମ ଚଳାନ୍ତୁ

ସପ୍ତାହରେ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।

ଏକ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୁବିଧା ହୋଇଥିବ।





ଏକ ଆରେକକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଅନ୍ତୁ

- କ୍ଷମତା, ଆକାର, ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ଆହ୍ୱାନକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ
- ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣନ୍ତୁ
- family.fit କୁ ଶେୟାର୍ କରନ୍ତୁ! ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ଅଟେ।
- ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ତା'କୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟମାନ (ପୂର୍ବରୁ ଥିବା) ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅଧିକ ଖରାପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। family.fit ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠତା ସହିତ ସୁଧାରକୁ
ତୁଳନା କରନ୍ତୁ।

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚୁକ୍ତିନାମା

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଆମର ୱେବସାଇଟ୍ <https://family.fit/terms-and-conditions/> ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସବିଶେଷ ଥିବା ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ସହିତ ଆପଣ ସହମତି ଅଟନ୍ତି। ଏହିସବୁ ଆପଣଙ୍କର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଏହି ଉତ୍ସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଦୟାକରି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ କିମ୍ବା ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକର କୌଣସି ଅଂଶ ସହିତ ସହମତ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।



ଏହି ସପ୍ତାହ

ପ୍ରସଙ୍ଗ: ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବା କରିବା

ଏହା କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ, ସପ୍ତାହରେ ୩ ଦିନ କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (ଯଦିଓ ଥରେ ଲାଭଦାୟକ!)। ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର କରିପାରିବେ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ - ଚାଲିବା, ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଚଢ଼ିବା, ସ୍କେଟିଂ କରିବା କିମ୍ବା ପହଁରିବା।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହ family.fit ର ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅଛି। ଏହି ସପ୍ତାହର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେବା କରିବା ଅଟେ। ନିମ୍ନରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନ ସାତଟି ପଦକ୍ଷେପରେ ଗଠିତ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ଅଟେ।

୩ ଦିନର ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପରେ ୩ ଟି ଟିକିଟ୍ ଅଛି।

ମନୋରଞ୍ଜନ ଗୃହର ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଫୋନ୍ ନେଇ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତିରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରନ୍ତି। ଏକାଠି ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

family.fit ର ୭ ଟି ପଦକ୍ଷେପ



1. ଝମ୍-ଅପ୍



2. କଥାବାର୍ତ୍ତା



3. ଚଳନ



4. ଆହ୍ୱାନ



5. ଅନୁସନ୍ଧାନ



6. ପ୍ରାର୍ଥନା



7. ଖେଳ



ସୋପାନ ୧ | ଓର୍ମ୍-ଅପ୍

ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଚଳାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମଗ୍ର ଶରୀର ଓର୍ମ୍-ଅପ୍ କୁ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୧

ସଙ୍ଗୀତରେ ଓର୍ମ୍-ଅପ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ କରନ୍ତୁ (ତା'ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ):

- ୨୦ ଥର ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍
- ୨୦ ଥର ସ୍କାଏ ଜମ୍ପ୍
- କାନ୍ଥ/ବାଡ଼ ବିରୁଦ୍ଧରେ ୧୦ଟି ପୁସ୍-ଅପ୍
- ୧୦ ଥର ହାଇ ଜମ୍ପ୍

Warm-up video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ
୨

ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ

ସମସ୍ତେ ଜଣେ ମନୋନୀତ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବାବେଳେ ଘର କିମ୍ବା ଅଗଣା ନିକଟରେ ଏକ ଅଳ୍ପ ସମୟ ନିମନ୍ତେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ଗତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି ଯଥା ପାର୍ଶ୍ବ ପାହାଚ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଟା ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୩

ସଙ୍ଗୀତରେ ଓର୍ମ୍-ଅପ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ କରନ୍ତୁ (ତା'ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ):

- ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଦୌଡ଼ିବା
- ସ୍କାଏ ଜମ୍ପ୍
- ସିଟ୍ ଅପ୍
- ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଟା କରି ଦୌଡ଼ିବା



ସୋପାନ ୨ | ଏକାଠି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ

ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ **୫ ମିନିଟ୍**

ଏକାଠି ବସି ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି।

ଦିବସ
୧

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

କାହାକୁ 'ସେବା' କରିବା ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଅଟେ?

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣ କିପରି ନିଜ ପରିବାରର କାହାକୁ ସେବା କରିଛନ୍ତି ତାହାର କିଛି ଉଦାହରଣ କ'ଣ?

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ସେବା କରିଛନ୍ତି କି?

ଦିବସ
୨

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣ କିପରି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ କାହାକୁ ସେବା କରିଛନ୍ତି ତାହାର କିଛି ଉଦାହରଣ କ'ଣ?

ଆପଣଙ୍କ ଘର ବାହାରେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ସେବା କରିଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୩

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କାହାକୁ ସେବା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ, ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଭାବନା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ।

କେତେବେଳେ କେହି ଆପଣଙ୍କର ସେବା କଲେ?

କେଉଁ ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଅନୁଭବ କଲା?



ଆପଣଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ମୂଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୧

ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

Squats video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଏହି ଗତିକୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଯତ୍ନର ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୨

ତଳକୁ ନଇଁଯା'ନ୍ତୁ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୌଡ଼କୁ କରନ୍ତୁ: ଚଟାଣରେ ୧୫ଟି ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ବିଛାନ୍ତୁ। ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ଅନୁସାରେ ଦୌଡ଼କୁ ଏବଂ ତଳକୁ ନଇଁଯା'ନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ କୋଠରୀ ମଝିରେ ଏକ ବାଲଟିରେ ରଖନ୍ତୁ। କିଏ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବ? ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପାଇପାରିବେ କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୩

ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

Squats Development video. ଦେଖନ୍ତୁ

ସେମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

- ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟାଙ୍କ ଟୁ ବ୍ୟାଙ୍କ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ କରନ୍ତୁ।



ସୋପାନ ୪ | ଆହ୍ୱାନ

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ୧୦ ମିନିଟ୍

ପରସ୍ପରକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦିବସ
୧

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

Family Challenge. ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ

ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ। ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ୫୦ ଥର ସ୍କାଟ୍ସ କରନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍କାଟ୍ସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏକ ବିରତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରନ୍ତୁ (ଛୁଆଁନ୍ତୁ)।

୫୦ ସ୍କାଟ୍ସ ପରେ, ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଏକ ଲକ୍ଷକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଚଳାନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ାଳିର ଗତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୨

ଟବାଟା (Tabata)

ଟବାଟା ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ। ସମସ୍ତେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସ୍କାଟ୍ସ କରନ୍ତି ତାପରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି। ୪ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

Tabata Video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ
୩

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ସ୍କାଟ୍ସ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।



ସୋପାନ ୪ | ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏକତ୍ର ବାଇବଲକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ୪ ମିନିଟ୍

ଜୀବନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ - “ମୁଁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବା କରିପାରିବି?” ଯୋହନ ୧୩ ପର୍ବରୁ କାହାଣୀ ପଢ଼ନ୍ତୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା)

ଦିବସ
୧

ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆଜିର କାହାଣୀ ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ।

ଯୀଶୁଙ୍କ ସମୟରେ ଜଣେ ଅତିଥିଙ୍କ ପାଦ ଧୋଇବା ଏକ ପ୍ରଥା ଥିଲା।
ଏହା କାହିଁକି ହେଲା? ଏହା ଘରର ମାଲିକଙ୍କ ବିଷୟରେ କ’ଣ ପ୍ରକାଶ
କଲା?

ଯଦି ଆପଣ ସେଠାରେ ଥା’ନ୍ତେ ଏବଂ କେହି ଆପଣଙ୍କର ପାଦ
ଧୋଇଥା’ନ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ?

ଦିବସ
୨

ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଭୂମିକା ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ କାହାଣୀକୁ ଅଭିନୟ କରନ୍ତୁ।

ଯୀଶୁ କହିଥିଲେ, “ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ ଦେଖାଇଛି। ମୁଁ
ଯେପରି କରିଅଛି, ତୁମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେପରି କର।” ତାହାଙ୍କର
ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଅର୍ଥ କ’ଣ ଥିଲା?

ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଖସ୍ଥ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଓ ସେମାନଙ୍କ
ଦ୍ଵାରା ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପରସ୍ପରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୩

ବାଇବଲ ପଦକୁ ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଏହି କାହାଣୀଟି ଘଟିଲା ସେତେବେଳେ କାହାର ପାଦ
ଧୋଇବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଥିଲା। ଏପରି କିଛି ଉପାୟ ବିଷୟରେ
କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯଦ୍ଵାରା ଆଜି ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆପଣ
‘ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଦ ଧୋଇ ପାରିବେ’।

ଆପଣଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବର୍ତ୍ତନା କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପାଦ ଧୋଇଲେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ପାଦ ଧୋଇ ଦିଆଗଲା?
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଏକତ୍ର କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ସେବା କରିବା ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ

ନିମ୍ନରେ ବାଇବେଲରେ ଯୋହନଙ୍କ ପୁସ୍ତକର ଅଧ୍ୟାୟ ୧୩ ରୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ଏକ କାହାଣୀର ଅଂଶ ଅଟେ। ଯଦି ଆପଣ ପୁରା କାହାଣୀକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବାଇବେଲ ଦେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାଇବେଲ ଗେଟୱେ ([**BibleGateway**](#)) ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ବାଇବେଲ ଆପ୍ [**Bible App**](#) ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।)

ଯୀଶୁ ଭୋଜନ ଆସନରୁ ଉଠି ଆପଣାର ବସ୍ତ୍ର କାଢ଼ି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ପେଟବନ୍ଧ (ଗାମୁଛା) ଘେନି ଆପଣାର କଟୀ ବନ୍ଧନ କଲେ। ତା'ପରେ ସେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଜଳ ଢାଳି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପାଦ ଧୋଇବାକୁ ଲାଗିଲେ, ଏବଂ ସେ ନିଜ ପେଟବନ୍ଧ (ଗାମୁଛା) ସ୍ତ୍ରୀ ଶୁଖାଇଲେ।

ତା'ପରେ ସେ କହିଲେ, “ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କଅଣ କରିଅଛି, ତାହା କି ତୁମ୍ଭେମାନେ ବୁଝୁଅଛ? ତୁମ୍ଭେମାନେ ମୋତେ ‘ଗୁରୁ’ ଓ ‘ପ୍ରଭୁ’ ବୋଲି ଡାକୁଅଛ, ଆଉ ଯଥାର୍ଥ କହୁଅଛ। କାରଣ ମୁଁ ତ ସେହି। ଅତଏବ, ପ୍ରଭୁ ଓ ଗୁରୁ ଯେ ମୁଁ, ମୁଁ ଯଦି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ପାଦ ଧୋଇଦେଇଅଛି, ତେବେ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପରର ପାଦ ଧୋଇବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। କାରଣ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମୁଁ ଯେପରି କରିଅଛି, ତୁମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ଯେ ସେପରି କର, ଏଥିନିମନ୍ତେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ ଦେଖାଇଅଛି। ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହୁଅଛି, ଦାସ ଆପଣା କର୍ତ୍ତାଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନୁହେଁ, କିମ୍ବା ପ୍ରେରିତ ଆପଣା ପ୍ରେରକଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନୁହେଁ। ଯଦି ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏହିସବୁ ଜାଣ, ତେବେ ସେହିପ୍ରକାର କଲେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଧନ୍ୟ। (ଯୋହନ ୧୩: ୪-୫, ୧୨-୧୬)



ସୋପାନ ୬ | ପ୍ରାର୍ଥନା

ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଯା'ନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ବାହାରକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୧

ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା

ପ୍ରସାରଣ ଉପରେ ([video on stretching](#)) ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ପ୍ରସାରିତ କଲାବେଳେ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୨

ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ

ପରିବାର ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ହୋଇପାରେ କିଛିନା କରନ୍ତୁ।

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୩

ରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

ଏକ ପରିଚାଳିତ କିମ୍ବା ଫଳ ବାଛନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି (ଯଥା ଏକ କଦଳୀ କିମ୍ବା ଗାଜର)। ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଏହାକୁ ଏକତ୍ର ଖାଆନ୍ତୁ।

ଏହି ଫଳ କିମ୍ବା ପରିଚାଳିତ ପାଇଁ ଏବଂ ଏହା ଆଣିଥିବା ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ଫଳ କିମ୍ବା ପରିଚାଳିତ ବିଷୟରେ କ'ଣ ଭଲ ଲାଗେ ତା'ର ଏକ ପୋଷ୍ଟର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କାହିଁକି ହିତକର ତାହା ଖୋଜନ୍ତୁ।

ଏହା ସହିତ ପାକପକ୍ଷି ଖୋଜନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ଭୋଜନ କିମ୍ବା ସ୍ନାକ୍ସ (ହାଲୁକା ଭୋଜନ) ରାନ୍ଧନ୍ତୁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ।



ସୋପାନ ୭ | ଏକାଠି ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ସକ୍ରିୟ ଆହ୍ୱାନରେ (ପୁର୍ତ୍ତି, ଗତି ଏବଂ କାର୍ଡ଼ିଓ କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ) ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଖେଳଗୁଡ଼ିକରେ ଏକତ୍ର ଖେଳନ୍ତୁ।

ଦିବସ
୧

ସ୍କାର୍ (ଉଠିବା ଓ ବସିବା) କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ାଳି ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସ୍କାର୍ (ଉଠି ଓ ବସନ୍ତି) କରନ୍ତି। ଦୌଡ଼ାଳି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ବାଲଟିରେ ଅନ୍ୟ ଛାନକୁ ପ୍ରାୟ ୫ ମିଟର ଦୂରକୁ ଘୁଞ୍ଚାଏ। ଦୌଡ଼ାଳି ଶେଷ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍କାଟ୍ସ୍ (ଉଠି ଓ ବସନ୍ତି) କରନ୍ତି। ତା'ପରେ ଦୌଡ଼ାଳି ନୂଆ ଜଣଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତି, ଏବଂ ସ୍କାଟିଂ (ଉଠିବା ଓ ବସିବା) କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ାଳି ହୋଇଯାନ୍ତି।

[Game video.](#) ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ
୨

ଏକ ଶାନ୍ତ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ

ପରିବାର ସହିତ ପରିଚିତ ଏକ ବୋର୍ଡ଼ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ।
ମରନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

ଦିବସ
୩

ନିଞ୍ଜା (Ninja) ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଥିବା ଛାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
(ଯଥା ଗଛ/ଚୌକି ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ, ରାସ୍ତା/ଗାଲିଚା ଉପରେ ଡିଆଁ
ମାରନ୍ତୁ। ସୃଜନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ!

ଯଥା ଶୀଘ୍ର ନିଞ୍ଜା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଦେଇ ଯିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତୁ।
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମୟ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଷ୍ଟପସ୍ତାପ ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ।

[Ninja Video.](#) ଦେଖନ୍ତୁ



ଶିକ୍ଷାବଳି

- ଏକ ଝର୍ମ୍ ଅପ୍ (ଖେଳ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିଜନକ କସରତ) ହେଉଛି ଏକ ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଗରମ କରିଥାଏ, ଗଭୀର ନିଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସକୁ ଗଭୀର କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ। ଆପଣଙ୍କର ଝର୍ମ୍ ଅପ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ମଜାଳିଆ, ଅପ୍-ଟେମ୍ପୋ (up-tempo) ମ୍ୟୁଜିକ୍ ବଜାନ୍ତୁ। ୩-୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଗତି କରନ୍ତୁ।
- ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟାୟାମର ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ଝର୍ମ୍ ଆଉଟ୍) ଗୁଡ଼ିକର ଗତିଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଇପାରିବ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖିପାରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ। ଏକ ଫୋକସ୍ ଅନ୍ (focus on) କୌଶଳ ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଯିବାକୁ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାକୁ ପରେ ସକ୍ଷମ କରିବ।
- ଝର୍ମ୍ ଅପ୍ ପରେ କାର୍ଯ୍ୟବଳି (stretches) କରାଗଲେ ଆପଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ। ଷ୍ଟେର୍ (ସଂପ୍ରସାରଣ) କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଧୀର ସଙ୍ଗୀତ ଲଗାନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ - ଏବଂ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗତି ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁନର୍ଲାଭ କରନ୍ତୁ। ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଏଠାରେ ବହୁତ ଭଲ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଟ୍ୟାପ୍ ଆଉଟ୍ ହେଉଛି ଏକ ଉପାୟ । ଆପଣ “ଟ୍ୟାପ୍ ଆଉଟ୍” କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ବାଛିପାରିବେ ଯଥା, ହାତ କରତାଳି, ସିଟି ବଜାଇବା, ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଧୁକ ବନେଇବା, ଆଖି ମାରିବା ଇତ୍ୟାଦି। ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ!





ଭିଡିଓ ଲିଙ୍କ୍ (Video links)

family.fit ପାଇଁ

<https://family.fit/> କିମ୍ବା

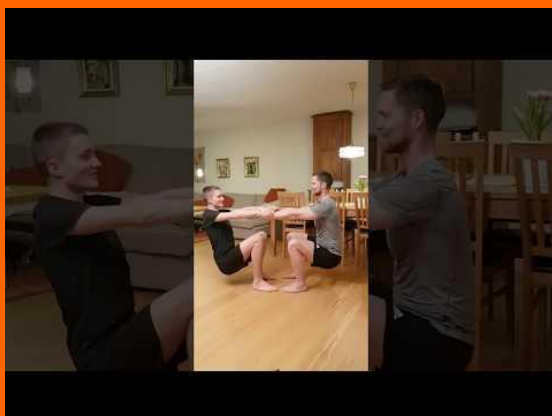
[family.fit YouTube® channel](#) ରେ

ସମସ୍ତ ଭିଡିଓ ଖୋଜନ୍ତୁ।

family.fit promo video



family.fit video



family.fit mobile video



ଦୟାକରି ସଂଯୋଜିତ ରୁହନ୍ତୁ

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଆପଣ family.fit ର ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଉପଭୋଗ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକାଠି କରାଯାଇଛି। ଆପଣ <https://family.fit> ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ସମସ୍ତ ନୂତନ family.fit ଅଧିବେଶନ ପାଇବେ। ଏହି ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ସର୍ବଶେଷ ସୂଚନା ଅଛି, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ମତାମତ ଦେଇପାରିବେ ଏବଂ family.fit ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବାର ଏହା ଏକ ସ୍ଥାନ ଅଟେ!

ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁମାନେକି ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି।

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ନିଜ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରନ୍ତି, ଦୟାକରି ଏହାକୁ ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ଶେୟର୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ info@family.fit ରେ ଇମେଲ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଅଂଶୀଦାର ହୋଇପାରିବ।

ଧନ୍ୟବାଦ

Family.fit ଦଳ



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit