family.fit

ପ ରି ବା ର . ସ ବ ଳ ତା . ବି ଶ୍ୱା ସ . ମ ନୋ ର ଞ୍ଜ ନ

ଆଶା କିପ୍ରକାର ଦେଖାଯାଏ?

ପୃଥକୀକୃତ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଟୀକା!

ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବା ପାଇଁ, ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଚରିତ୍ରରେ ବଢିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

ସପ୍ତାହ ୩

www.family.fit

ସବଳତାକୁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ 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 ଚଲାନ୍ତୁ

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 ଶେୟର୍ କରନ୍ତୁ! ଏହା ନିଶୁଳ୍କ 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 ଲକ୍ଷ 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 ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକ କିମ୍ବା ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକର କୌଣସି ଅଂଶ ସହିତ ସହମତ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଏହି ସପ୍ତାହ

ପ୍ରସଙ୍ଗ: ସ୍ଥାୟୀ ଆଶା

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।

ଓ ଦିନର ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପରେ ୩ ଟି ବିକଳ୍ପ ଅଛି।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଗୃହର ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଫୋନ୍ ନେଇ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତିରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରନ୍ତି।

ଏକାଠି ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

family.fit ର ୭ ଟି ପଦକ୍ଷେପ

1. ୱର୍ମ୍-ଅପ୍
2. କଥାବାର୍ତ୍ତା
3. ଚଳନ
4. ଆହ୍ବାନ
5. ଅନୁସନ୍ଧାନ
6. ପ୍ରାର୍ଥନା
7. ଖେଳ

ସୋପାନ ୧ | ୱର୍ମ୍-ଅପ୍

ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଚଳାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମଗ୍ର ଶରୀର ୱର୍ମ୍-ଅପ୍ କୁ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧

ଜଙ୍କ୍ ୟାର୍ଡ୍ କୁକୁର

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚଟାଣରେ ବସି ଗୋଡ଼କୁ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ବାହୁକୁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହୁ, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ବାହୁ ଉପରେ ଡେଇଁପଡ଼ନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ୨ ରାଉଣ୍ଡ୍ ଡେଇଁପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି, ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ଡେଇଁପଡ଼ନ୍ତି।

junkyard dog 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 ପାର୍ଶ୍ୱ ପାହାଚ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ। ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଅଦଳବଦଳ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩

ଜଙ୍କ୍ ୟାର୍ଡ୍ କୁକୁର ଭିଡିଓ

ପ୍ରଥମ ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକେ ୩ ରାଉଣ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ।

junkyard dog video. ଦେଖନ୍ତୁ

ସୋପାନ ୨ | ଏକାଠି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ

ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

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

ଦିବସ ୧

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

କ'ଣ ଆପଣ ଏକ ସମୟ ମନେ ପକେଇପାରିବେ କି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆଶା କରୁଥିବା କିଛି ବିଷୟ ଘଟି ନଥିଲା?

ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା କ'ଣ ଥିଲା?

ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ କ'ଣ ପାଇଁ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି?

ଦିବସ ୨

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ କିଛି ସ୍ମରଣୀୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଘଟଣା କ'ଣ ହୋଇଛି?

କ'ଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଏତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ସ୍ମରଣୀୟ କରିଦେଲା?

ଦିବସ ୩

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣ କିଛି ବିଷୟ ପାଇଁ ଆଶା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଘଟେ ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣ ନିରାଶ ହେବେ। ତେବେ ଆମର କାହିଁକି ଆଶା ରହିବା ଉଚିତ୍?

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଯାହା ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ଆପଣଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ, ଆପଣ କିପରି ଆଶା କରିପାରିବ?

ସୋପାନ ୩ | ହଲିବା

ହଲନ୍ତୁ ଏବଂ ଲଞ୍ଜେସ୍ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

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

ଦିବସ ୧

ଲଞ୍ଜେସ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

Lunge video. ଦେଖନ୍ତୁ

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

ଦିବସ ୨

ଲଞ୍ଜ୍ ରିଲେ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଚୌକି ଏବଂ ପିଠିର ଚାରିଆଡ଼େ ଲଞ୍ଜ୍ ୱକ୍ କରନ୍ତି, ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଲଞ୍ଜ୍ ୱକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ (ଛୁଅନ୍ତି) କରନ୍ତି।

ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ସ୍କାଏ-ଜମ୍ପ୍ କରନ୍ତି।

୨ଟି ରାଉଣ୍ଡ୍। Lunge relay video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୩

ସାଥୀ ସ୍କ୍ୱାଟ୍

ଏକ ସାଥୀ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ। ପରସ୍ପରର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ। ଏକ ସମୟରେ ସ୍କ୍ୱାଟ୍ କରନ୍ତୁ।

୧୦ ର ୩ଟି ରାଉଣ୍ଡ୍।

ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ See video.

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**

ନିମ୍ନରେ ଥିବା ୬ଟି ଗତିବିଧି ପାଇଁ ନାମପଟି ଲେଖନ୍ତୁ (ପ୍ରତି କାର୍ଡରେ ଗୋଟିଏ) ଏବଂ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ରଖନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ବୋତଲ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରେ ଏବଂ ଏହା ସୂଚାଉଥିବା ଗତିବିଧି କରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରନ୍ତୁ (ଛୁଅନ୍ତୁ)।

ଆହ୍ୱାନ: ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଭାବରେ ୧୦୦ ଟି ଗତିବିଧି।

୫ ଲଞ୍ଜେସ୍, ୫ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍, ୫ ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍, ୧୦ ସ୍କାଏ-ଜମ୍ପ୍, ୫ ସିଟ୍ ଅପ୍, ୧୦ ଟି ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ

ଦିବସ ୨

ଟବାଟା (Tabata)

Tabata music. ଶୁଣନ୍ତୁ। ସମସ୍ତେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସିଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତି ତାପରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ କରନ୍ତି ତାପରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି। **Tabata Video.** **ଦେଖନ୍ତୁ**

ଦିବସ ୩

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ଆହ୍ୱାନ: ୧୫୦ ଟି ଗତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୫ | ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏକତ୍ର ବାଇବଲକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଜୀବନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ - "ଆଶା କିପରି ଦେଖାଯାଏ?" ଯୋହନ ୩ ପର୍ବରୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ବାକ୍ୟ ପଢ଼ନ୍ତୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା)

ଦିବସ ୧ ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆଶା ମୃତ ହେଲା।

ପୃଥିବୀରେ ଥିବା ସମୟରେ ଯୀଶୁଙ୍କୁ ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ। ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ଯୀଶୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଏତେ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲେ? ସେମାନେ କ'ଣ ଆଶା କରୁଥିଲେ?

ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ଦିନ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ଭାବନା କଳ୍ପନା କରିପାରିବେ କି?

ଦିବସ ୨ ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଜୀବନ୍ତ ଆଶା।

ଯେତେବେଳେ ଯୀଶୁ କ୍ରୁଶରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲେ, ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଏକ ମହାନ ଯୋଜନା ଥିଲା। ଈଶ୍ୱର ଯୀଶୁଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁରୁ ପୁନରୁତ୍‌ଥିତ କରିବା କିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଭରସା ପ୍ରଦାନ କରେ?

ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ଯୀଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଇଥିବା ଆଶାର ଏକ ସ୍ମାରକ ଭାବରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି ପଠନରେ (୧୬ ପଦ) ଥିବା ପ୍ରମୁଖ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ଓ ଆବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ପାଳି ନିଅନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩ ବାଇବଲ ପଦକୁ ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ

ଅନନ୍ତ ଆଶା।

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶା କ'ଣ ଅଟେ କିମ୍ବା କିପରି ଦେଖାଯାଏ?

‘ଅନନ୍ତ’ ଏକ ବହୁଳ ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦ ନୁହେଁ। ଆପଣ ଏହାକୁ କିପରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବେ?

ଆଜି ଆମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅନନ୍ତ ଜୀବନର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ କିପରି ରୂପ ଦେଇପାରେ?

ଆଶାର ବାକ୍ୟ

ଯୀଶୁ ଯାହା କହିଛନ୍ତି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହା ବାଇବଲରେ ଯୋହନ ପୁସ୍ତକର ୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ମିଳିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ପୁରା କାହାଣୀକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବାଇବଲ ଦେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଗେଟୱେ **(BibleGateway)** *ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଆପ୍* **Bible App** *ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।)*

ପୁଣି, ମୋଶା ଯେପ୍ରକାର ପ୍ରାନ୍ତରରେ ସର୍ପକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠାଇଥିଲେ*, ମନୁଷ୍ୟପୁତ୍ର ଅବଶ୍ୟ ସେହିପ୍ରକାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠାଯିବେ, ଯେପରି ଯେକେହି ତାହାଙ୍କଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ, ସେ ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। **କାରଣ ଈଶ୍ୱର ଜଗତକୁ ଏଡ଼େ ପ୍ରେମ କଲେ ଯେ, ସେ ଆପଣା ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଦାନ କଲେ, ଯେପରି ଯେକେହି ତାହାଙ୍କଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ, ସେ ବିନଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।** ଯେଣୁ ଜଗତର ବିଚାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଈଶ୍ୱର ଆପଣା ପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଜଗତକୁ ପ୍ରେରଣ ନ କରି, ଜଗତ ଯେପରି ତାହାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିତ୍ରାଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଏଥିପାଇଁ ତାହାଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣ କଲେ।

(ଯୋହନ ୩: ୧୪-୧୭)

** ପରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏହି କାହାଣୀକୁ ଗଣନା ୨୧: ୪-୯ ରେ ପାଇପାରିବେ।)*

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

ଏକ କ୍ରୁଶ ଭାଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ

ନିଜ କାଗଜ କ୍ରୁଶ ଭାଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଏବଂ ତିଆରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କାଗଜକୁ ନୀରବରେ କ୍ରୁଶ ଆକୃତିରେ ଛିଣ୍ଡାଇ ଦେବା ସମୟରେ, ମନେରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଶୈଳୀରେ ଯୀଶୁଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ।

paper folding video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ଆଶାର ପ୍ରାର୍ଥନା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧାଡ଼ିରେ 'ଆଶା' ଶବ୍ଦର ଅକ୍ଷରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏକ ପ୍ରାର୍ଥନା ଲେଖନ୍ତୁ। ଆପଣ ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କର କ୍ରୁଶରେ ଲେଖି ପାରିବେ। ଆପଣା ଆପଣ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ପଢ଼ନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩

ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ

ଯେଉଁମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯୀଶୁ ଭରସା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। ଅନେକ ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେହି ଆଶା ନାହିଁ। ଯୀଶୁଙ୍କଠାରେ ଆଶା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ନିଜ ପାଇଁ, କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର କିଛି ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୭ | ଏକାଠି ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ସକ୍ରିୟ ଆହ୍ୱାନରେ ଏକତ୍ର ଖେଳନ୍ତୁ। ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

ଦିବସ ୧

ଟ୍ୟାଗ୍ (ଖେଳରେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା) କରନ୍ତୁ

ଜଣେ ଖେଳାଳି ଭିତରେ ଅଛନ୍ତି। ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରର ଚାରିଆଡ଼େ ଦୌଡ଼ନ୍ତି। ଥରେ ଟ୍ୟାଗ୍ ହୋଇଗଲେ, ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରନ୍ତି। ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ (ସର୍ବାଧିକ ୩ଟି ସ୍କ୍ୱାଟ୍)। ନିୟମିତ ଭାବରେ ଟ୍ୟାଗର୍ ମାନଙ୍କୁ (ଯେଉଁମାନେ ଖେଳରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଛୁଅନ୍ତି) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ଫ୍ଲିପ୍-ଫ୍ଲପ୍ ରିଲେ

flip flop video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଯୋଡ଼ିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଜଣେ ୱକର୍ (ଚାଲିବା ବ୍ୟକ୍ତି- ଚାଳକ) ହୁଅନ୍ତି, ଅନ୍ୟଟି ଫ୍ଲିପ୍-ଫ୍ଲପ୍ କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼େଇବେ। ୱକର୍ (ଚାଲିବା ବ୍ୟକ୍ତି- ଚାଳକ) କୋଠରି ଏପାଖରୁ ସେପାଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟି ଫ୍ଲିପ୍-ଫ୍ଲପ୍ ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ୱକର୍ (ଚାଲିବା ବ୍ୟକ୍ତି- ଚାଳକ) ସର୍ବଦା ଫ୍ଲିପ୍-ଫ୍ଲପ୍ ଉପରେ ପାଦ ଦେଇଥା'ନ୍ତି। ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ଅଦଳବଦଳ କରନ୍ତୁ।

- ୩ ରାଉଣ୍ଡ୍ ।

ଶେଷ ରାଉଣ୍ଡ୍ ରେ ଚାଳକ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି। କଣ ହୁଏ?

ଦିବସ ୩

ବିଶ୍ୱାସ ପତନ

ପରିବାରର ସବୁଠାରୁ ଛୋଟ ସଦସ୍ୟ ପଛକୁ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧରାଯା'ନ୍ତି। ସ୍ଥାନଗୁଡିକ ଅଦଳବଦଳ କରନ୍ତୁ।

Trust Fall video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଶବ୍ଦାବଳି

- ଏକ **ୱର୍ମ୍ ଅପ୍** (ଖେଳ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିଜନକ କସରତ) ହେଉଛି ଏକ ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଗରମ କରିଥାଏ, ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଗଭୀର କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ। ଆପଣଙ୍କର ୱର୍ମ୍ ଅପ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ମଜାଳିଆ, ଅପ୍- ଟେମ୍ପୋ (up- tempo) ମ୍ୟୁଜିକ୍ ବଜାନ୍ତୁ। ୩-୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଗତି କରନ୍ତୁ।

- ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟାୟାମର **ପର୍ଯ୍ୟାୟ** (ୱର୍କଆଉଟ୍) ଗୁଡ଼ିକର ଗତିଗୁଡିକ ଦେଖାଯାଇପାରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା 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।

- ୱର୍ମଅପ୍ ପରେ **କାର୍ଯ୍ୟବଦ୍ଧି** (stretches) କରାଗଲେ ଆଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ। ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ (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 ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧୁକ ବନେଇବା, ଆଖି ମାରିବା ଇତ୍ୟାଦି। ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ!

ଭିଡିଓ ଲିଙ୍କସ୍ (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