familyfit

ପରିବାର . ସବଳତା . ବିଶ୍ୱାସ . ମନୋରଞ୍ଜନ

ଆମେ କିପରି ଶାନ୍ତି ପାଇବୁ?

ପୃଥକୀକୃତ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଟୀକା!

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

ସପ୍ତାହ ୪

www.family.fit

ସବଳତାକୁ 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 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: ଶାନ୍ତି ପାଇବା

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 ମଧ 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 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. ଆହ୍ୱାନ
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

ହ୍ୱିଲ୍ ବେରୋ ଓ ଇଞ୍ଚ୍ ୱର୍ମ୍

ହ୍ୱିଲ୍ ବେରୋ (ଏକ ପାହିଆ ଠେଲା ଗାଡ଼ି): ଏକ ସାଥୀ ସହିତ କାମ କରନ୍ତୁ। ୧୦ ମିଟର ଚାଲନ୍ତୁ ତା'ପରେ ସ୍ଥାନଗୁଡିକ ଅଦଳବଦଳ କରନ୍ତୁ।

ଇଞ୍ଚ୍ ୱର୍ମ୍ (କ୍ଷୁଦ୍ର କୃମି): ଅଣ୍ଟାରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ଚଟାଣରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ। ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଏକ ସମତଳ ପିଠି ସହିତ ଏକ ପଟା ସ୍ଥିତିରେ ନାହାଁନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ବୁଲାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କର ପାଦକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ହାତ ପାଖରେ ଚାଲନ୍ତୁ। ୧୦ ମିଟର ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ୩ଟି ରାଉଣ୍ଡ୍।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ବାହୁ ବୃତ୍ତ ଏବଂ ଶରୀର ଆକୃତି

ବାହୁ ବୃତ୍ତ: ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାହୁର ଗତିବିଧି ମଧ୍ୟରୁ ୧୫ ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ। ଛୋଟ ବୃତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ, ଛୋଟ ବୃତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ପଛକୁ, ବଡ ବୃତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ, ବଡ ବୃତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ପଛକୁ।

ଶରୀର ଆକୃତି: ମୁହଁ ତଳକୁ, ବାହୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଏବଂ ପାପୁଲି ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଠନରେ ଆପଣଙ୍କର ବାହୁ ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ।

୩ ରାଉଣ୍ଡ୍। **Watch video**

ଦିବସ ୩

ହ୍ୱିଲ୍ ବେରୋ ଓ ଇଞ୍ଚ୍ ୱର୍ମ୍

ଦିନ ୧ ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩ ରାଉଣ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ।

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

ଆପଣନଙ୍କ ମନରେ କ'ଣ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆଉ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବାର ବିଷୟ ନାହିଁ?

ଆପଣଙ୍କର କେଉଁ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ଅଛି?

ଏଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

ଏହି ଚିନ୍ତାସମୂହକୁ ଆପଣ କିପରି ମୁକାବିଲା କରିବେ?

ଦିବସ ୨

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ଏହାର କିଛି ଉଦାହରଣ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ।

ଆପଣଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଅଛି କି ଯାହାକୁ ଆପଣ ଆରାମଦାୟକ କିମ୍ବା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରନ୍ତି? ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ ବିଶେଷ କରିଥାଏ?

ଦିବସ ୩

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଆପଣ କିପରି ଚିନ୍ତାର ମୁକାବିଲା କରିବେ?

ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତି କି ଯେଉଁମାନେ ଚିନ୍ତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି? ଆପଣ ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଏକତ୍ର ଏପରି ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ କି ଯଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ?

ସୋପାନ ୩ | ହଲିବା

ହଲନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁସ୍-ଅପ୍ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଆପଣଙ୍କର ମୂଳ ମାଂସପେଶୀକୁ, କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀକୁ ଓ ବାହୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପୁସ୍-ଅପ୍ ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧

ପୁସ୍-ଅପ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

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

ସହଜ: ଭୂମିରେ ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା କାନ୍ଥରେ ହାତ

କଠିନ: ଭୂମିରେ ପାଦ

Watch video

ଦିବସ ୨

ପୁସ୍- ଅପ୍ ଏବଂ ସିଟ୍- ଅପ୍

ଯୋଡ଼ିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୫ ଟି ପୁସ୍-ଅପ୍ ଏବଂ ୫ ଟି ସିଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଟ୍ୟାପ୍ (ଛୁଅନ୍ତି) କରନ୍ତି. ୫ ରାଉଣ୍ଡ୍।

ଦିବସ ୩

କଠିନ ପୁସ୍- ଅପ୍

ପୁସ୍-ଅପ୍ ର ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କରଣ ଦେଖନ୍ତୁ।

ସାଥି ଉଚ୍ଚ ପାଞ୍ଚ।

ଚୌକିରେ ପାଦ।

ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ Watch video

ସୋପାନ ୪ | ଆହ୍ୱାନ

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ୧୦ ମିନିଟ୍

ପରସ୍ପରକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦିବସ ୧

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ଆପଣଙ୍କୁ ୧୦ ଟି ଜିନିଷ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ (ଯଥା ଖେଳନା, ମୋଜା, ଜୋତା)। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କର ବୃତ୍ତର ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ। GO ରେ, ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି ୫ ଟି ପୁସ୍-ଅପ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଅପସାରଣ କରନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ (ଛୁଅନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଗଦା ଖାଲି କରିବା, ତା'ପରେ ଗଦାକୁ 'ପୁରଣ' କରିବା। ୫ ଟି ପୁସ୍-ଅପ୍ ଗଦା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ସହିତ ସମାନ ଅଟେ। ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ **Watch Video**

ଦିବସ ୨

ପୁସ୍-ଅପ୍ ବଲ୍ ଆହ୍ୱାନ

ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଲାଇନ୍ ଅପ୍ (ଧାଡ଼ି ବନାନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ। ଧାଡ଼ି ଶେଷରେ ଏକ ବଲ୍ ରଖନ୍ତୁ। ବ୍ୟକ୍ତି ୧ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍-ଅପ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ବଲ୍‌କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାନ୍ତି। ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଧାଡ଼ିରେ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣ କେତେଥର ବଲ୍ ତଳକୁ ଓ ପଛକୁ ନେଇପାରିବେ । ୩ ରାଉଣ୍ଡ୍।

ରାଉଣ୍ଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ **Watch Video**

ଦିବସ ୩

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ଆହ୍ୱାନ: ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଆପଣଙ୍କର ସମୟକୁ ପରାସ୍ତ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ରାଉଣ୍ଡ୍ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୫ | ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏକତ୍ର ବାଇବଲକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଜୀବନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ - "ଆମେ କିପରି ଶାନ୍ତି ପାଇବୁ?" ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଗୀତର ବାକ୍ୟ ପଢ଼ନ୍ତୁ - ଗୀତସଂହିତା ୨୩, ରାଜା ଦାଉଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ।

ଦିବସ ୧ ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏହି ଗୀତଟି ପଢ଼ନ୍ତି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କେଉଁ ଚିତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରେ?

ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରାଏ?

ପ୍ରଭୁ ଆପଣଙ୍କର ମେଷପାଳକ ହେବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ବୋଲି ଆପଣ ଭାବନ୍ତି?

ଦିବସ ୨ ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଗୀତସଂହିତା ଠାରୁ ଏକ ଧାଡ଼ି ବାଛନ୍ତୁ। ଯୋଡ଼ିରେ, ଏକ ଭଙ୍ଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା କେଉଁ ଧାଡ଼ି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ସମସ୍ତ ଧାଡ଼ି ଶେଷ ନକରନ୍ତି ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳି ନିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ କେଉଁ ପ୍ରତିଛବିକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି? କାହିଁକି? ତଳେ ଥିବା ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି ସେହି ପ୍ରତିଛବିର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩ ବାଇବଲ ପଦକୁ ପୁନର୍ବାର କୁହନ୍ତୁ

ଗୀତସଂହିତା ୨୩ ହେଉଛି ରାଜା ଦାଉଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଈଶ୍ୱର ଆମ ସହିତ ଥିବା ବିଷୟରେ ଏକ ଶବ୍ଦ ଚିତ୍ର। ଏ ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ଦାଉଦ ଯିଏ କି ଛୋଟବେଳେ ବିଶାଳ ଗଲିୟାତ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଥିଲେ। ସେ ରାଜା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ମେଷପାଳକ ଥିଲେ ଏବଂ ସମ୍ଭବତ ସେତେବେଳେ ଏହା ଲେଖିଥିଲେ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଷୟରେ ସମାନ କିଛି ଲେଖିବା ପାଇଁ ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଅଟେ।

ଶାନ୍ତିର ବାକ୍ୟ

ରାଜା ଦାଉଦ ଯାହା ଲେଖିଛନ୍ତି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହା ବାଇବଲରେ ଥିବା ଗୀତସଂହିତା ର ୨୩ ଗୀତ ଅଟେ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଗୀତର ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବାଇବଲ ଦେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଗେଟୱେ ***(BibleGateway)*** *ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଆପ୍* ***Bible App*** *ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।)*

ସଦାପ୍ରଭୁ ମୋହର ପ୍ରତିପାଳକ; ମୋହର ଅଭାବ ହେବ ନାହିଁ।

ସେ କୋମଳ ତୃଣମୟ ସ୍ଥାନରେ ମୋତେ ଶୟନ କରାନ୍ତି; ସେ ସ୍ଥିର ଜଳ ପାଖେ ପାଖେ ମୋତେ କଢ଼ାଇ ନିଅନ୍ତି।

ସେ ମୋ' ପ୍ରାଣକୁ ସୁସ୍ଥ କରନ୍ତି, ସେ ଆପଣା ନାମ ସକାଶୁ ଧର୍ମ ପଥରେ ମୋତେ କଢ଼ାଇ ନିଅନ୍ତି।

ଏଣୁ ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁଚ୍ଛାୟାରୂପ ଉପତ୍ୟକା ଦେଇ ଗମନ କଲେ ହେଁ କୌଣସି ଆପଦକୁ ଭୟ କରିବି ନାହିଁ; କାରଣ ତୁମ୍ଭେ ମୋହର ସହବର୍ତ୍ତୀ, ତୁମ୍ଭର ପାଞ୍ଚଣ ଓ ତୁମ୍ଭର ବାଡ଼ି ମୋତେ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତି।

ତୁମ୍ଭେ ମୋ' ଶତ୍ରୁଗଣଙ୍କ ସାକ୍ଷାତରେ ମୋ' ସମ୍ମୁଖରେ ମେଜ ସଜାଉଅଛ; ତୁମ୍ଭେ ତୈଳରେ ମୋ' ମସ୍ତକ ସିକ୍ତ କରିଅଛ; ମୋ' ପାନପାତ୍ର ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡୁଅଛି।

ନିଶ୍ଚୟ ମଙ୍ଗଳ ଓ ଦୟା ମୋହର ଜୀବନଯାଏ ମୋହର ପଶ୍ଚାଦ୍‌ଗାମୀ ହେବ; ପୁଣି, ମୁଁ ସର୍ବଦା ସଦାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଗୃହରେ ବାସ କରିବି।

(ଗୀତସଂହିତା ୨୩)

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

ହାତ ପାପୁଲି ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଇଁ ମୁଷ୍ଟି

ସମସ୍ତେ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସନ୍ତି। ଆପଣ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଟାଣକରି ହାତକୁ ମୁଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ଚିପିବାବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ, ସବୁବେଳେ କଠିନ ଭାବରେ ଚିପନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ପ୍ରକୃତରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କର ହସ୍ତକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଖୋଲନ୍ତୁ, ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ। ଆପଣ କରିବା ସମୟରେ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କର ମେଷପାଳକ ଭାବରେ ଚିତ୍ର କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଅଛି ତେବେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ

ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀ ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ସେମାନେ କ'ଣ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହୋଇପାରନ୍ତି?

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ଏକ କାର୍ଡ ଲେଖନ୍ତୁ, ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି।

ଦିବସ ୩

ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ

ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରକୁ ବିସ୍ତାର କଲାବେଳେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ହାତ ପାପୁଲି ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଇଁ ମୁଷ୍ଟି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ **See stretching video**

ସୋପାନ ୭ | ଏକାଠି ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ସକ୍ରିୟ ଆହ୍ୱାନରେ ଏକତ୍ର ଖେଳନ୍ତୁ। ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

ଦିବସ ୧

ବିଶ୍ୱାସ ପତନ

ଦୁଇଟି ନୂତନ ଉପାୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ପତନ କରନ୍ତୁ।

୧. ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ପଛକୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ଝୁଲନ୍ତି। ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଧରାଯିବା ଏହା କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲା?

୨. ଏକ ଚୌକି ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବାରର ହସ୍ତରେ ପଛକୁ ପଡ଼ନ୍ତୁ।

ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ **Watch video**

ଦିବସ ୨

ମହାନ କାଗଜ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ସମସ୍ତେ ଏକ କାଗଜ ଖଣ୍ଡ ପାଆନ୍ତି। ଏହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ଶାନ୍ତି କ'ଣ ନେଇଯାଏ ଲେଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ୩ଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ କାଗଜ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ **Watch video**

୧. ଏକ କାଗଜ ବିମାନ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଦୂରତମ ଉଡ଼ାନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପଏଣ୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ।

୨. କାଗଜ ବିମାନକୁ ଏକ ବଲରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ ବଲକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଏକ ବାଲ୍ଟିରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି। କିଏ ସର୍ବାଧିକ ସମୁଦାୟ ପାଇପାରିବେ ଦେଖନ୍ତୁ।

୩. ସର୍ବାଧିକ କାଗଜ ବଲ୍‌କୁ ଜଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ଦୁଇଟି ଏବଂ ଇତ୍ୟାଦି। ସର୍ବାଧିକ ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରାପ୍ତ ଅଙ୍କ କାହାର ଅଟେ?

দିବସ
৩

ଏକ ଶାନ୍ତ ବୋର୍ଡ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ଶାନ୍ତ ବୋର୍ଡ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ଯାହା ପରିବାରକୁ ଶାନ୍ତି ଆଣିଥାଏ।

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।

ଆପଣଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ

Family.fit ଦଳ

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