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

ମୁଁ କୃତଜ୍ଞ କି?

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 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: କୃତଜ୍ଞ ହେବା

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 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

ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଅନ୍ତୁ

ଭିଡିଓର ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ *(ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଚାଲିବା, ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ କରିବା, ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରସାରିତ କରିବା, କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି)।*

Watch warm-up video 1 ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ

ଅପ୍-ଟେମ୍ପୋ ସଙ୍ଗୀତରେ ୬ ଟି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ:

- ୧୦ ଥର ବାମ ଏବଂ ଡାହାଣକୁ ଡେଇଁବା
- ୧୦ ଥର ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା
- ୧୦ ଥର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରସାରିତ କରିବା
- ୧୦ ଥର ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ କରିବା
- ୧୦ ଥର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରସାରିତ କରିବା (ଅନ୍ୟ ରୂପରେ)
- ୧୦ ଥର କାନ୍ଧ ଏବଂ ବେକ

Watch warm-up video 2 ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୩

ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଅନ୍ତୁ

ଦିନ ୧ ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୨ | ଏକାଠି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ

ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

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

ଦିବସ ୧

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆଜି ଆପଣ କ'ଣ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ?

ଆଜି ଆପଣ କାହାକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି କି ... କ'ଣ ପାଇଁ?

ଯଦି ନୁହେଁ, ଆପଣ କାହାକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇ ପାରିବେ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ, କିଛି ବିଷୟ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ହେବାକୁ, ବର୍ଣ୍ଣମାଳାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅକ୍ଷର ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ହେବାକୁ କିଛି ଭାବନ୍ତୁ।

ଆପଣ ଏହାକୁ ଦୁଇଥର କରିପାରିବେ କି?

ଦିବସ ୩

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଏପରି କିଛି ସମୟ ଅଛି କି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଧନ୍ୟବାଦ କହିବାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଛନ୍ତି?

ଏପରି କିଛି ସମୟ ଆସିଛି କି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଲେ ନାହିଁ?

ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କଲେ?

ସୋପାନ ୩ | ହଲିବା

ହଲନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ (ହାତ ତଳକୁ କରି ପଟା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା) କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଆପଣଙ୍କର ମୂଳ ମାଂସପେଶୀକୁ, କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀକୁ ଓ ବାହୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ଏକ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଯୋଡ଼ିରେ ଏହି ଗତିବିଧିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଯତ୍ନର ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଟବାଟା

ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ବସ୍ତୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପଟା ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ଡାହାଣ ହାତରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ ଏବଂ ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ପୁଣି ଆପଣଙ୍କର ବାମ ହାତରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ । ଆପଣ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡରେ ଯେତେଥର ଏହାକୁ କରିପାରିବେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ୮ ରାଉଣ୍ଡ ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁବାର ସମୁଦାୟ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରନ୍ତୁ।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୩ କଠିନ ପ୍ଲାଙ୍କ୍

ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଜାକ୍ସ- ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବାବେଳେ, ଆପଣଙ୍କର ପାଦକୁ ଡିଆଁ ମାରି ଅଲଗା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ଏକତ୍ର ଫେରାନ୍ତୁ।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ସୋପାନ ୪ | ଆହ୍ୱାନ

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ୧୦ ମିନିଟ୍

ପରସ୍ପରକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦିବସ ୧

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ମଝି ଆଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡ କରିବା ସହିତ ଚଟାଣରେ ମୁହଁ ତଳକୁ କରି ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କରନ୍ତୁ। ସମସ୍ତେ ଏକ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ କରୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପଶୁର ନାମ କହିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତି। ପରିବାର ଭାବରେ ୧୫ ଟି ନାମ ପୂରଣ କରିବା ପରେ, ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪ ରାଉଣ୍ଡ ପାଇଁ, ଅନ୍ୟ ବର୍ଗଗୁଡିକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ: ରଙ୍ଗ, ଫଳ, ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି, ଏବଂ ସହର। **Watch video** ଦେଖନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଆହ୍ୱାନ

ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ସାଥୀକୁ ସାମ୍ନା କରନ୍ତୁ। GO ରେ, ଡାହାଣ ହାତରେ ଏବଂ ପରେ ବାମ ହାତରେ ପରସ୍ପରକୁ 'ଉଚ୍ଚ ପାଞ୍ଚ' ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ପରସ୍ପରକୁ ୨୦ ଟି 'ଉଚ୍ଚ ପାଞ୍ଚ' ନ ଦିଅନ୍ତି। ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ୬ ରାଉଣ୍ଡ।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୩

ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଏବଂ ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍ ରିଲେ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ଲାଙ୍କ୍ କରୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ୧୦ ଟି ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତି। ଅଦଳବଦଳ କରିବାକୁ ଟ୍ୟାପ୍ (ଛୁଅନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ। ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ୬ ରାଉଣ୍ଡ।

Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ସୋପାନ ୫ | ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏକତ୍ର ବାଇବଲକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଜୀବନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ - "ମୁଁ କୃତଜ୍ଞ କି?" ଲୂକ ୧୭ ପର୍ବରୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା) ପ୍ରକୃତ କାହାଣୀ ପଢ଼ି ଯୀଶୁ କିପରି କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କଲେ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଆମକୁ କୃତଜ୍ଞତା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ,

ଦିବସ ୧ — ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

କାହାଣୀର ପୁରୁଷମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ନିଜ ଗାଁ ବାହାରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ।

ଏହି କାହାଣୀ ଆମକୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ବିଷୟରେ କ'ଣ କହିଥାଏ?

ଯଦି ଆପଣ ଯୀଶୁ ସୁସ୍ଥ କରିଥିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ହୋଇଥା'ନ୍ତେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨ — ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ନିଜକୁ ଯୀଶୁଙ୍କ ପାଦତଳେ ପଡ଼ି ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଭୂମିକାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତୁ (ଜଣେ ପାରିବାରର ସଦସ୍ୟ)। ଆପଣ କିପରି 'ଧନ୍ୟବାଦ' କହିବେ?

କାହିଁକି ଅନ୍ୟ ୯ ଜଣ ଫେରି ଆସିଲେ ନାହିଁ?

ଦିବସ ୩ — ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆପଣ ଯେଉଁଠାରେ ବାସ କରନ୍ତି ସେଠାରେ ଏପରି କୌଣସି ଲୋକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଛନ୍ତି କି ଯେଉଁମାନେ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାନ୍ତି?

ଯୀଶୁ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିପାରନ୍ତି?

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଦୟା ଦେଖାଗଲା? ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଦୟା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ କିଛି କରିପାରିବେ କି?

କୃତଜ୍ଞ ହେବା ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ

ନିମ୍ନରେ ବାଇବଲରେ ଲୂକ ପୁସ୍ତକର ଅଧ୍ୟାୟ ୧୭ ରୁ ଯୀଶୁଙ୍କର ଏକ କାହାଣୀ ଅଟେ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି କାହାଣୀ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବାଇବଲ ଦେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଗେଟୱେ ***(BibleGateway)*** *ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଆପ୍* ***Bible App*** *ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।)*

ଯୀଶୁ ଯିରୂଶାଲକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଶମିରୋଣ ଓ ଗାଲିଲୀ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ। ଆଉ ଯୀଶୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତେ ଦଶ ଜଣ କୁଷ୍ଠୀ ତାହାଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍ କଲେ; ସେମାନେ ଦୂରରେ ଠିଆ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କହିଲେ, ହେ ଯୀଶୁ, ହେ ଗୁରୁ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଦୟା କରନ୍ତୁ।

ପୁଣି ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖି କହିଲେ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ଯାଇ ନିଜ ନିଜକୁ ଯାଜକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଅ। ଆଉ ସେମାନେ ଯାଉ ଯାଉ ଶୁଚି ହେଲେ। କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିବା ଦେଖି ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଈଶ୍ୱଙ୍କ ମହିମା କୀର୍ତ୍ତନ କରୁ କରୁ ଫେରିଆସି, ଯୀଶୁଙ୍କ ଚରଣ ତଳେ ଉବୁଡ଼ ହୋଇ ତାହାଙ୍କର ଧନ୍ୟବାଦ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା; ସେ ଜଣେ ଶମିରୋଣୀୟ ଲୋକ।

ସେଥିରେ ଯୀଶୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଦଶ ଜଣ କଅଣ ଶୁଚି ହେଲେ ନାହିଁ? ତେବେ ଆଉ ନଅ ଜଣ କାହାନ୍ତି? ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଗୌରବ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ବିଜାତି ଲୋକଟି ଛଡ଼ା କଅଣ ଆଉ କେହି ଫେରିଆସି ନାହିଁ? ପୁଣି ସେ ତାହାକୁ କହିଲେ, ଉଠ ଯାଅ, ତୁମ୍ଭର ବିଶ୍ୱାସ ତୁମ୍ଭକୁ ସୁସ୍ଥ କରିଅଛି।

ଲୂକ ୧୭: ୧୧-୧୯

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

କୃତଜ୍ଞତାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ

ସ୍ଥିର ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ଯେଉଁ ବିଷୟ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ତାହା ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଫଳିତ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ଯାହା ପାଇଁ ଆପଣ କୃତଜ୍ଞ।

ଏହିସବୁ ବିଷୟ ପାଇଁ ଏକତ୍ର ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ

ଆପଣ ଜାଣିଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଅଟନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ କାଗଜରେ କିଛି ଶରୀରର ବାହ୍ୟରେଖା ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନାମ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ।

ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାକୁ ସ୍ମାରକ ଭାବରେ କାନ୍ଥରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେହେତୁ ସେ ଆମର ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣନ୍ତି।

ଦିବସ ୩

ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ

୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏକ **ଟାଇମର୍** (ସମୟ ସୂଚାଉ ଥିବା ଉପକରଣ) ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ଆପଣ କୃତଜ୍ଞ ଥିବା ଜିନିଷକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଘର ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ।

ଆପଣ କ'ଣ (କିମ୍ବା କିଏ) ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେହି ଧନ୍ୟବାଦକୁ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୭ | ଏକାଠି ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ସକ୍ରିୟ ଆହ୍ୱାନରେ ଏକତ୍ର ଖେଳନ୍ତୁ। ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

ଦିବସ ୧

କାଗଜ ବଲ୍ ବୃତ୍ତ

ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ସମାନ କାଗଜରେ ଯାହା ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ତାହା ଲେଖନ୍ତୁ। କାଗଜକୁ ଏକ ବଲରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଦେବାବେଳେ କାଗଜ ବଲ୍ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ (ଲଞ୍ଜେସ୍ (ଉହୁଙ୍କି ପଡ଼ି ଧକା ଦେବା), ସ୍କ୍ୱାଟ୍ସ (ଗୋଇଠି ଭରା ଦେଇ ବସିବା), ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି)। ତାପରେ ସମସ୍ତେ ୧୦ ଟି ରେପ୍ସ ପାଇଁ ନକଲ କରନ୍ତୁ। Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ଧରା ଯା'ନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି 'ଅଧିନାୟକ'। ସେମାନେ ପରିବାରର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ ନିଜର ପିଠି ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ବୁଲନ୍ତି। ଅଧିନାୟକ ଦେଖୁ ନଥିବାବେଳେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପଡିବ (ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ, ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା, ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜାକ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି।) ଯେତେବେଳେ ଅଧିନାୟକ ପଛକୁ ବୁଲନ୍ତି ସମସ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି କେହି ଚଳପ୍ରଚଳ କଲାବେଳେ ଧରାପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନେ ନୂତନ ଅଧିନାୟକ ହୁଅନ୍ତି। Watch video ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୩

ବୋର୍ଡ ଖେଳ

ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଏକ ଶାନ୍ତ ବୋର୍ଡ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ।

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 **କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ଧି** (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