



















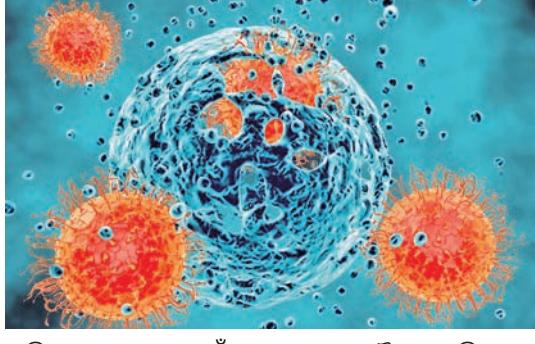






## କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ଓ ସମ୍ମଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ

କିମ୍ବାରେ ଅଛି - 'କ୍ୟାନ୍ସର ନେ ଆନସର'। କିମ୍ବା ଆଜିକାଲି କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ ଯେଉଁ ଉନ୍ନତ ସ୍ଥରରେ ପହଞ୍ଚିଛି, ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏହାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଣକାଳ ସହଜ ହୋଇପାରିଛି। ଏପରି କି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁସରଣ ଏହାକୁ ଚିନ୍ତା କରି ଉପରୁକ୍ତ କିମ୍ବା କାରାଇପାରିଲେ, କେବେଳ କ୍ୟାନ୍ସରର ଆଗୋଗ୍ୟ ନିର୍ମାଣ ହୁଏଥାଏ ହେଲେ ଯଦି ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୁରୁତେରା ଆକାରଧାରଣ କରିବା ସହପ୍ରାଣନାଶକ ସାବ୍ୟପୁରୁଷୀତା ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏପରି ଆଶଙ୍କାକୁ ଦୂର କରିବାର ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସମ୍ମଳିତ କରିବାକୁ ଚାହେଇଲେ ଏହା ଯେତେ ନିଜକୁ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ଦେଇବା ରଖାଯାଇବା ବେଳି ଏକ ସମ୍ଭାବନା ନେଇ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ଯେତେ ଏହା ବେଳି ବିଶ୍ଵଯବସ୍ଥାରୁ ନେଇ ଲାଗୁ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାକଲ୍ୟାର କ୍ୟାନ୍ସରର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ତ୍ତା କରିଥିଲେ। ଏହାର ପରିଷରରୁ ଏକ ସର୍ତ୍ତା କରିଥିଲେ।



ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ମଳିତ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କ୍ୟାନ୍ସରର ଲକ୍ଷଣ ଅନେକାଶରେ କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବେଳି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

## ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ କରେ ଟିନାବାଦାମ

ଟିନାବାଦାମ ଆମ ଶରାର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟପୁରୁଷ ହୋଇଥାଏ। ଏଥରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାବ୍ୟସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ରହିଛି। ବିଶେଷଭାବରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ କରିବାରେ ଏହା ଅନେକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଦେମଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଟିନାବାଦାମକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଗୋଲି ସ୍ମୃତିରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଲେ। ଆଖ୍ୟାଜନକ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସପ୍ରାହ୍ୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିଲେ ବେଳି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଟିନାବାଦାମରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିଲେ ବେଳି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଟିନାବାଦାମରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ। ଟିନାବାଦାମ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ।



## ମାଂସପଣ୍ଡିକୁ କରେ ହଳଦାମ

ହଳଦାମ ଏପରି ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଯାହା ଶରାର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟପୁରୁଷ ହୋଇଥାଏ। ଏଥରେ 'କ୍ରିମିନ୍' ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରାରରେ ଥଣ୍ଡା ସୁଷ୍ଠୁ କରୁଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ହେଲାପୁରୁଷ ରହିଥାଏ। ଟିନାବାଦାମରେ ଥିଲା ସାମାନ୍ୟ ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ।

ହଳଦାମ ରକ୍ତ ସମ୍ମଳିତ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ ରଖିଥାଏ। ହଳଦାମ ଶରାରରେ ରକ୍ତକ୍ରିମିନ୍ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରେ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଏକ କାଳ ବର୍ଷା ଏହାର କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାକାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ।



**"ମନେକରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ପ୍ରଜାତି ସମ୍ବାଦକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା" ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ସମ୍ମଳିତ ରହିଛି। ସାଧାରଣତଃ ଶୋଟ ଛୋଟ ଜୀବମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଭୁଲନାରେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ବାଦକାଳ କରନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦ୍ରୁତ, ଯାହାକି ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରିଯ ସମ୍ମଳିତ ରହିଛି। ତେବେ ଅଧିକ ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ଠିକ୍ ମନେହୁଁ ନାହିଁ।"**



କବାପି ୧୨୪ ବର୍ଷ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ପ୍ରକାର କରିପାରିବା ନାହିଁ। ସେଥାପାଇଁ ଲୋକାଦେବ ଜିନ୍ୟସତ୍ରରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ।

ମନେ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ସମ୍ବାଦକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା' ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ସମ୍ମଳିତ ରହିଛି। ସାଧାରଣତଃ ଶୋଟ ଛୋଟ ଜୀବମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଭୁଲନାରେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ବାଦକାଳ କରନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦ୍ରୁତ, ଯାହାକି ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ। ତେବେ ରେଖାପରିବାରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ବାଦକାଳ ବର୍ଷରେ ଏହା କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ବାଦକାଳ ବର୍ଷରେ ଏହା କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ବାଦକାଳ ବର୍ଷରେ ଏହା କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟ ୧୦ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ବାଦକାଳ ବର୍ଷରେ ଏହା କରିବାରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩,

# The new Hyundai VENUE.



**Live the Lit life.**



Most connected SUV  
in the segment.\*

Now in showrooms.



60+ Bluelink connected features



Home to car (H2C) with Alexa & Google Voice Assistant\*



10 Regional languages infotainment



Two tone black & greige interiors



2-step rear reclining seats



Power driver seat - 4 way



Connecting LED tail lamps



Ambient sounds of nature



HYUNDAI

To know more,  
WhatsApp us on  
**8447228019**



Hyundai  
Mobility Membership



Hyundai  
Click to Buy



Lowest cost of  
maintenance##



For Information Contact: Toll Free: 1800114645 **Berhampur:** Utkal Hyundai, Ph: 9437964843 **Angul:** Binod Hyundai, Ph: 8093147272 **Balangir:** Binod Hyundai, Ph: 8117067272 **Bhubaneswar:** Utkal Hyundai, Pahal, Ph: 6371750223, Rasulgarh, Ph: 8093066006, Patia, Ph: 9861455661 **Aditya Hyundai, Tamanda, Ph: 9873999645, Nayagarh, Ph: 9873999331 Sachivalaya Marg, Unit IV, Ph: 9873999988, Lewis Road, Ph: 9873999523, Balasore:** Premier Hyundai, Ph: 9938449806, Bhadrak, Ph: 9938449806 **Baripada:** Premier Hyundai, Ph: 9938449811 **Cuttack:** OSL Hyundai, Ph: 9338104597, Paradeep, Ph: 9077736600, Jagatsinghpur, Ph: 9077736590 **Utkal Hyundai, Keonjhar, Ph: 9937117471, Jajpur, Ph: 7077719045 Rourkela:** Koshala Hyundai, Ph: 7440022333, Rajgangpur, Ph: 8093598037 **Sambalpur:** Akashdeep Hyundai, Ph: 9437070126 **Bargarh:** Sakambari Hyundai, Ph: 6370101797 **Jharsuguda:** Infinity Hyundai, Ph: 7077011114, Sundergarh, Ph: 76060033003 **Jeypore:** HSPL Hyundai, Ph: 8480330001, Similiguda, Ph: 8480330001, Raigada, Ph: 8480330001, Bhawanipatna, Ph: 8480330040 **Uttara:** Aditya Hyundai, Ph: 7873999545, Puri, Ph: 987399998

\*Terms & Conditions apply. Features & specifications shown may not be part of standard fitment & are subject to change without prior notice. Segment is defined by comparable sub 4m SUVs whose length lies between 3993-3995 mm, width between 1770-1821 mm, petrol engine capacity from 998-1462 cc & diesel engine capacity from 1493-1497 cc. Alexa Amazon Echo device is not a standard car accessory & customer needs to purchase from third party. Actual Echo device may differ from the one shown. Hyundai Bluelink Amazon skill/Action on Google only works in India and can be interacted in English & Hindi. Alexa Skill / Action on Google functions only in select Hyundai Car(s) and depends on your device compatibility, software and availability of network and device internet. Functionality of Bluelink depends on adequate power supply and uninterrupted network connectivity to infotainment system. The Bluelink system is designed in such a way that it makes vehicle theft difficult if its circuit and battery connection is uninterrupted. ##The new Hyundai VENUE (Petrol) has lowest average yearly periodic maintenance service cost of ₹2,851 for 5 years in Delhi. Source: Cardekho.com. Visit your nearest Hyundai dealership for more details. Hyundai urges you to follow traffic rules - these are meant to keep you safe on roads. Hyundai No.1 SUV maker - Highest number of SUVs sold by an OEM in 2021. INNOCEAN-018/22