











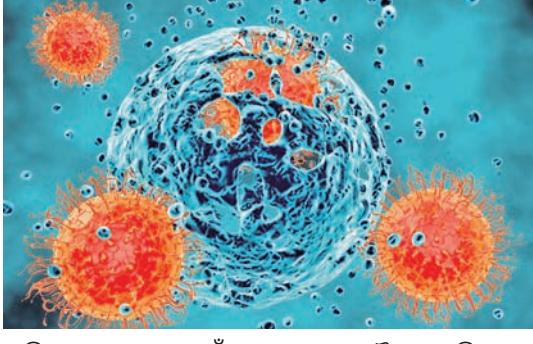






## କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ଓ ସମ୍ମଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ

କଥାରେ ଅଛି - 'କ୍ୟାନ୍ସର ନେ ଆନସର'। କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ ଯେଉଁ ଉନ୍ନତ ସ୍ଵର୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିଛି, ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏହାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଣକାଳ ସହଜ ହୋଇପାରିଛି। ଏପରି କି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁସରଣ ଏହାକୁ ଚିନ୍ତା କରି ଉପରୁକୁ କିମ୍ବା କାରାଇପାରିଲେ, କେବେଳ କ୍ୟାନ୍ସରର ଆଗୋଗୀ ମିଳିପାରୁଛି। ହେଲେ ଯଦି ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗୁରୁତ୍ବରେ ଆକାରଧାରଣ କରିବା ସହପ୍ରାଣନାଶକ ସାବ୍ୟପୂର୍ବ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏପରି ଆଶଙ୍କାକୁ ଦୂର କରିବାର ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସମ୍ମଳିତ କରିବାକୁ ଚାହେ ତେବେ ସେ ନିଜକୁ କ୍ୟାନ୍ସରରୁ କେବେଳାଶରେ ଦୂରେ ରଖାଯାଇବା ବେଳି ଏକ ସଧ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ମଳିତ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତୀରେ କ୍ୟାନ୍ସରର ଲକ୍ଷଣ ଅନେକାଶରେ କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବେଳି ଜଣାଯାଇଛି।



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

## ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ କରେ ଟିନାବାଦାମ

ଟିନାବାଦାମ ଆମ ଶରାର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟପୂର୍ବ ହୋଇଥାଏ। ଏଥରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାବ୍ୟୋପକାରୀ ରୁଣ ଭରି ରହିଛି। ବିଶେଷଭାବରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ କରିବାରେ ଏହା ଅନେକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେମଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଟିନାବାଦାମକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଗୋଲି ସ୍ମୃତିରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଲେ। ଆଗ୍ରହୀଙ୍କାନକ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସପ୍ରାୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମସ୍ୟାରୁ କେବେଳାଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିଲେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଟିନାବାଦାମରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ରାୟାଟି ଏଥିତ୍, ଭିନ୍ମିନ୍-ଇର, ପୋଟୋଯିସିମ୍ପ, ଜିଙ୍କ, ବ୍ୟାଲୋସିଯମ୍ ଲାଭାଦି ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବାଦାମରେ ଥିବା ଓମେଗା ପ୍ରାୟାଟି ଏଥିତ୍ ବୁଝଣ ଶାପୁ ବ୍ୟାକିଲା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ।



୩ ଓ ୪, ଶରାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ସମ୍ମଳିତ କରିଥାଏ। ଭିନ୍ମିନ୍ ଓ ଭିନ୍ମିନ୍ ଲବଦ୍ଧ ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିବାହାରେ ଥାରୁ ଏହା ଶରାରେ ଆଶିଷି ଗଠନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଟିନାବାଦାମ ବୁଝଣ ଶାପୁ ବ୍ୟାକିଲା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ।

# ଆମ 'ଏକ୍ସପାଏରି ୬୭୮'

**"ମନେକରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ସମ୍ବାଦ ଜୀବନକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା' ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ଗାୟାରଣତଃ ଛୋଟ ଜୀବମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଭୁଲନାରେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଶରାର ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦ୍ରୁତ, ଯାହାକି ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରିଯ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ଅଧିକ ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।"**



କଥାରେ ୧୯୪ ବର୍ଷ ଅନ୍ତର୍ମାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ସେଥାପାଇଁ ଲୋକାଦେବ ଜିନୀୟପ୍ରରକର ହସ୍ତରେ ହସ୍ତରେ

ମନେ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ସମ୍ବାଦ ଜୀବନକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା' ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦ୍ରୁତ, ଯାହାକି ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ ଏହାର ଦ୍ରୁତ ଅପରି ସହ ସମ୍ମଳିତ ଏଥିର ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣ କରନ୍ତି।

ଏତେବେ









# The new Hyundai VENUE.



Live the Lit life.



Most connected SUV  
in the segment.\*

Now in showrooms.

Best in segment  
**60+**  
BlueLink  
Connected  
Features

60+ BlueLink connected features

1st in segment  
Home to car (H2C) with Alexa & Google Voice Assistant\*

Drive mode select  
(Normal, Eco, Sport)

1st in segment  
10 Regional languages infotainment

Connecting LED tail lamps

Two tone black & greige interiors

Ambient sounds of nature

1st in segment  
2-step rear reclining seats

Power driver seat - 4 way

1st in segment  
Hyundai Click to Buy

Lowest cost of maintenance\*\*

Hyundai  
**No.1**  
SUV maker  
JAN - DEC 2021

HYUNDAI

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

**3** YEARS  
• Unlimited km Warranty\*  
• Road Side Assistance (RSA)

**7** YEARS  
Extended  
Warranty\*

Hyundai  
Mobility Membership

Hyundai  
Click to Buy

Lowest cost of  
maintenance\*\*

Scan to  
explore the  
Lit life!

For Information Contact: Toll Free: 1800114645 **Angul:** Binod Hyundai, Ph: 8093147272 **Balangir:** Binod Hyundai, Ph: 8117067272 **Bhubaneswar:** Utkal Hyundai, Pahal, Ph: 6317150223, Rasulgarh, Ph: 8093066006, Patia, Ph: 9861455661 Aditya Hyundai, Tamando, Ph: 7873999645, Nayagarh, Ph: 7873999331 Sachivalaya Marg, Unit IV, Ph: 787399988, Lewis Road, Ph: 7873999523, **Berhampur:** Utkal Hyundai, Ph: 9437964843 **Balasore:** Premier Hyundai, Ph: 9938449806, Bhadrak, Ph: 9938449801 **Baripada:** Premier Hyundai, Ph: 9938449811 **Cuttack:** OSL Hyundai, Ph: 9338104597, Paradeep, Ph: 7077736600, Jagatsinghpur, Ph: 7077736590 Utkal Hyundai, Ph: 9437063221, Keonjhar, Ph: 9937117471, Jajpur, Ph: 7077719045 **Rourkela:** Koshala Hyundai, Ph: 7440022333, Raigarh, Ph: 8093598037 **Sambalpur:** Aakashdeep Hyundai, Ph: 9437070126 **Bargarh:** Sakambari Hyundai, Ph: 6370101797 **Jharsuguda:** Infinity Hyundai, Ph: 7077011114, Sundergarh, Ph: 7606003303 **Jeyapore:** HSPL Hyundai, Ph: 8480330001, Similiguda, Ph: 8480330001, Raigada, Ph: 8480330001, Bhawanipatna, Ph: 8480330040 **Uttara:** Aditya Hyundai, Ph: 7873999545, Puri, Ph: 787399980

\*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