



















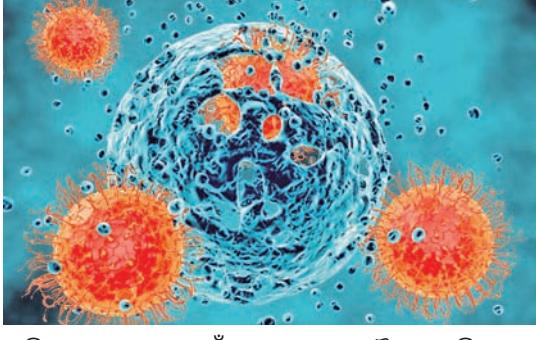






## କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ଓ ସମ୍ମଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ

କିମ୍ବାରେ ଅଛି - 'କ୍ୟାନ୍ସର ନେ ଆନସର'। କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ ଯେଉଁ ଉନ୍ନତ ସ୍ଥରରେ ପହଞ୍ଚିଛି, ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏହାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଣକାଳ ସହଜ ହୋଇପାରିଛି। ଏପରି କି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁସରଣ ଏହାକୁ ଚିନ୍ତା କରି ଉପରୁକ୍ତ କିମ୍ବା କାରିଯାତିଲେ, କେବେଳ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଗୋର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ମିତ ହେଲେ ଯଦି ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୁରୁତେରା 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 କ୍ୟାନ୍ସରାତ୍ମା କେବେଳାଶରେ ଦୂରେ ରଖାଯାଇବା ବେଳି ଏକ ସଧ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ମଳିତ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାନ୍ସର ଲକ୍ଷଣ ଅନେକାଶରେ କମ୍ବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବେଳି ଜଣାଯାଇଛି।



ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ମଳିତ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାନ୍ସର ଲକ୍ଷଣ ଅନେକାଶରେ କମ୍ବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବେଳି ଜଣାଯାଇଛି।

## ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ମଳିତ କରେ ଟିନାବାଦାମ

ଟିନାବାଦାମ ଆମ ଶରାର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟପୂର୍ବ ହୋଇଥାଏ। ଏଥୁରେ 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 ମୁଣ୍ଡିର୍ବୀର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଲେ। ଆଖ୍ୟାଜନକ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସପ୍ରାହ୍ୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଉପରିମାଣ ଲାଭ କରିଥିଲେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଟିନାବାଦାମରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ୍ଟ, ଫାଇରର, ଓମେଗା-୩, ଓମେଗା-୭ ପ୍ୟାଟି ଏଥିତ୍, ଭିମିନ୍-ଇ, ପୋଟୋସିମ୍ମ, ଜିଙ୍କ, ବ୍ୟାଲୋସିମ୍ମ ଲାଭାଦି ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବାଦାମରେ ଥିବା ଓମେଗା ପ୍ୟାଟି ଏଥିତ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଏକ ସର୍ତ୍ତ କରିଥିଲେ।



୩ ଓ ୭, ଶରାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ୍ୟ ସମ୍ମଳିତ କରିଥାଏ। ଭିମିନ୍ ଓ ଜିଙ୍କ ଲବନ ଏଥୁରେ ଅଧିକ ପରିବାଶରେ ଥାରୁ ଏହା ଶରାରେ ଆଖ୍ୟାଜନକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଟିନାବାଦାମ ବୁରଣ ଶତ୍ରୁ ବଢ଼ିଲବାରେ ପୁଣ୍ୟ ଭୂମିକା ଗୃହଣ କରିଥାଏ।

# ଆମ 'ଏକ୍ସପାଏରି ୬୭୮'

**"ମନେକରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ପ୍ରଜାତିର ସମ୍ବାଦ ଜୀବନକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା' ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ଜୀବମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଭୁଲନାରେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଶରାର ଶକ୍ତି କରନ୍ତି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ଅଧିକ ଅନୁଧାନ କଲେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।"**



କଥାପରି ୧୨୪ ବର୍ଷ ଅନ୍ତର୍ମାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଲୋକାଦେବ ଜିମ୍ୟୁଗ୍ରରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ।

ମନେ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସମ୍ବତ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ମଳିତ ପ୍ରଜାତିର ସମ୍ବାଦ ଜୀବନକାଳ ବା ଆୟୁଷ ତା' ଶରାର ଆକାର ସହିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି।

ଏତେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନାର କାରଣରେ ଏହାର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ରହିଛି। କାରଣ ତାଙ୍କ ଜାବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶଳାତା ଦୂର, ଯାହାକି ଏହାର ଦୂର ଅପରିଯୁ ସମ୍ମଳିତ। ତେବେ ବେଳେ କାରଣରେ ଏହାର

# The new Hyundai VENUE.



Live the Lit life.

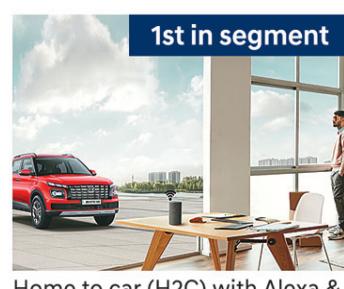


Most connected SUV  
in the segment.\*

Now in showrooms.



60+ BlueLink connected features



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



10 Regional languages infotainment



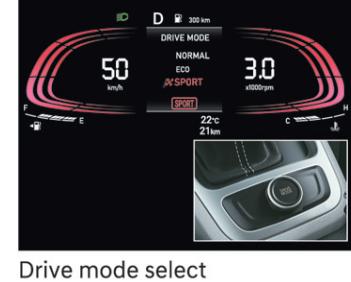
Two tone black & greige interiors



2-step rear reclining seats



Power driver seat - 4 way



Drive mode select  
(Normal, Eco, Sport)



Connecting LED tail lamps



Ambient sounds of nature



JAN - DEC 2021

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 **Sambalpur:** Akashdeep Hyundai, Ph: 9437070126 **Angul:** Binod Hyundai, Ph: 8093147272 **Balangir:** Binod Hyundai, Ph: 8117067272 **Bhubaneswar:** Utkal Hyundai, Pahal, Ph: 6371750223, Rasulgarh, Ph: 8093066006, Patia, Ph: 9861455661 **Aditya Hyundai, Tamando, Ph:** 7873999645, Nayagarh, Ph: 7873999331 Sachivalaya Marg, Unit IV, Ph: 7873999988, Lewis Road, Ph: 7873999523, **Berhampur:** Utkal Hyundai, Ph: 9437964843 **Balasore:** Premier Hyundai, Ph: 9938449806, Bhadrak, Ph: 9938449806 **Baripada:** Premier Hyundai, Ph: 9938449811 **Cuttack:** OSLO Hyundai, Ph: 9338104597, Paradeep, Ph: 7077336600, Jagatsinghpur, Ph: 707736590 Utkal Hyundai, Ph: 9437063221, Keonjhar, Ph: 9937117471, Jajpur, Ph: 707719045 Rourkela: Koshala Hyundai, Ph: 7440022333, Rajgangpur, Ph: 8093598037 **Bargarh:** Sakambari Hyundai, Ph: 6370101797 **Jharsuguda:** Infinity Hyundai, Ph: 7077011114, Sundergarh, Ph: 7606003303 **Jeyapore:** HSPL Hyundai, Ph: 8480330001, Similiguda, Ph: 8480330001, Raigada, Ph: 8480330040 **Uttara:** Aditya Hyundai, Ph: 7873999545, Puri, Ph: 7873999980

\*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





