ODM EDUCATIONAL GROUP
Changing your Tomorrow

ODM PUBLIC SCHOOL

SESSION : ୧୧

CLASS : ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ

SUBJECT : ଓଡ଼ିଆ

TOPIC : ପତ୍ର ଲିଖନ ଓ ଏକପଦୀ କରଣ

SUB TOPIC : ବ୍ୟାୟାମ ର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ସାନଭାଇ କୁ ପତ୍ର

Website: www.odmegroup.org
Email: info@odmps.org
Toll Free: 1800 120 2316
Sishu Vihar, Infocity Road, Patia, Bhubaneswar- 751024

ଶୈକ୍ଷିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପତ୍ର ଲିଖନ ଶୈଳୀ ବିଷୟ ରେ ଅବଗତ କରାଇବା

EMS SPEED POST

EE 20415552 0 IN

ODM EDUCATIONAL GROUP

Changing your Tomorrow

ବ୍ୟାୟାମ ର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ସାନଭାଇ କୁ ପତ୍ର

ODM EDUCATIONAL GROUP

ସ୍ନେହର ପୁପୁନ,,

ପଟିଆ

୨୪-୦୧-୨୦୧୨

ବାପା , ବୋଉ ଙ୍କୁ ମୋର ପ୍ରଣାମ । ତୋର ଦେହ ଭଲ ନ ଥିବା ଖବର ପାଇଲି । ସର୍ବଦା ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବୁ , କାରଣ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ବର୍ତ୍ତମାନର କରୋନା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଘରେ ବସି ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯିବ, ତେଣୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ, କୁସ୍ତି, ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ, ସାଇକେଲ ଚାଳନା ଓ ସନ୍ତରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଫୁର୍ତ୍ତି ରହେ । ତେଣୁ ସକାଳ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଏ ସବୁ କଲେ ଶରୀର ସହ ମନ ଭଲ ରହିବ ଓ ପାଠ ପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗିବ ।

ବ୍ୟାୟାମ ର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ସାନଭାଇ କୁ ପତ୍ର

ODM EDUCATIONAL GROUP
Changing your Tomorrow

ହଁ ମନେ ରଖ, ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ସର୍ବଦା ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବୁ । ଖାଇବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟ ରେ ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଠିକ ହୁଏ ଫଳରେ କାମ କରିବାକୁ ଓ ପାଠ ପଢିବାକୁ ମନଲାଗେ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।ରହିଲି ,

ଇତି

ବଡ ଭାଇ ସୀତୁନ

EMS SPEED POST
EE 20415552 0 IN

ODM EDUCATIONAL GROUP
Changing your Tomorrow

ପ୍ରେରକ

ସନତ କୁମାର ରଥ
ଶିଶୁ ବିହାର, ପଟିଆ
ଭୁବନେଶ୍ୱର
ପିନ- ୭୫୧୦୨୧
ଓଡିଶା

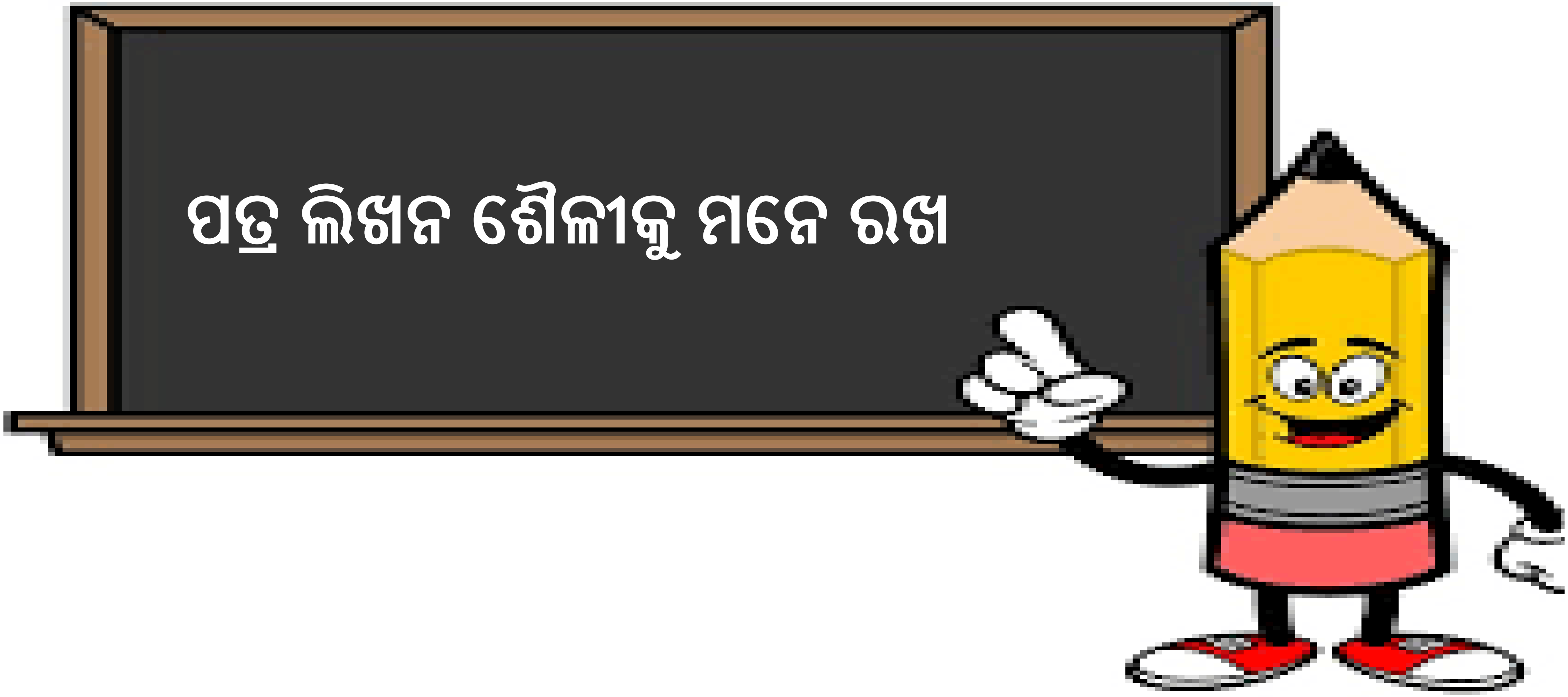
ଗ୍ରାହକ

ଦେବାଶିଷ ରଥ
ଗ୍ରାମ - ବେଗୁନିଆ
ପୋଷ୍ଟ - ବେଗୁନିଆ
ଜିଲ୍ଲା - ଖୋର୍ଦ୍ଧା
ପିନ ୭୫୨୦୭୨
ଓଡିଶା

ଏକପଦୀ କରଣ

ଯେ କଳା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି	କଳାକାର
ଯେ କାଠ ହାଣେ	କାଠୁରିଆ
ଯେ ଦାନ କରେ	ଦାନୀ
ଯେ ପାଳନ କରେ	ପିତା
ଯେ ବିଚାର କରେ	ବିଚାରକ / ବିଚାରପତି

ଗୃହକର୍ମ



ODM PUBLIC SCHOOL
SCHOOL OF HUMAN EXCELLENCE

ଲବ୍ଧଜ୍ଞାନ ର ଫଳାଫଳ

ସୃଜନାତ୍ମକ ଲିଖନୀ ମାଧ୍ୟମ ରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା

THANKING YOU

ODM EDUCATIONAL GROUP