

# ODM PUBLIC SCHOOL

SESSION : ୧୦

CLASS : ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ

SUBJECT : ଓଡ଼ିଆ

TOPIC : ପତ୍ର ଲିଖନ ଓ ଏକପଦୀ କରଣ

SUB TOPIC : ବ୍ୟାୟାମ ର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ  
ସାନଭାଇ କୁ ପତ୍ର

**CHANGING YOUR TOMORROW**

# ଶୈକ୍ଷିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପଢ଼ୁ ଲିଖନ ଶୈଳୀ ବିଷୟ ରେ ଅବଗତ କରାଇବା



EMS SPEED POST



EE 20415552 0 IN



Edit with WPS Office

# ବ୍ୟାୟାମ ର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ସାନଭାଇ କୁ ପତ୍ର

ସ୍ନେହର ପୁପୁନ,,

ପଟିଆ

୨୪-୦୧-୨୦୧୨

ବାପା , ବୋଉ ଜୁ 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 ଫୁର୍ତ୍ତୀ 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

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

ଇତି

ବଡ଼ ଭାଇ ସୀତୁନ





## ପ୍ରେରକ

## ଗ୍ରାହକ

ସନତ କୁମାର ରଥ  
ଶିଶୁ ବିହାର, ପଟିଆ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ଫିନ- ୭୫୧୦୨୧  
ଓଡ଼ିଶା

ଦେବାଶିଷ ରଥ  
ଗ୍ରାମ - ବେଗୁନିଆ  
ପୋଷ୍ଟ - ବେଗୁନିଆ  
ଜିଲ୍ଲା - ଖୋର୍ଦ୍ଧା  
ଫିନ ୭୫୨୦୨୨

ଓଡ଼ିଶା



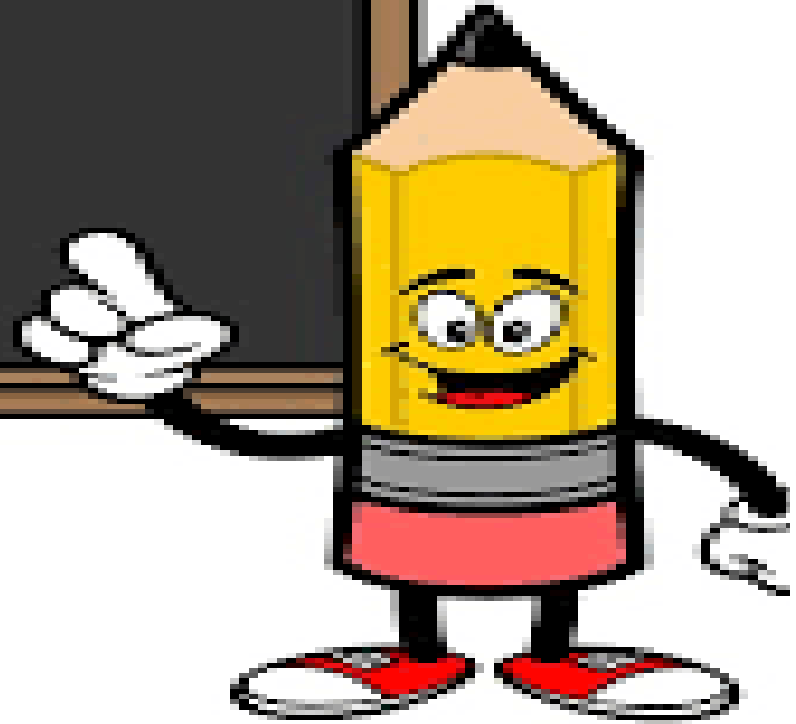
# ଏକପଦୀ କରଣ

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



# ଗୃହକର୍ମ

ପତ୍ର ଲିଖନ ଶୈଳୀକୁ ମନେ ରଖ





# ଲବ୍ଧଜ୍ଞାନ ର ଫଳାଫଳ

ସୂଚନାତ୍ମକ ଲିଖନୀ ମାଧ୍ୟମ ରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା



**THANKING YOU**  
**ODM EDUCATIONAL GROUP**



Edit with WPS Office