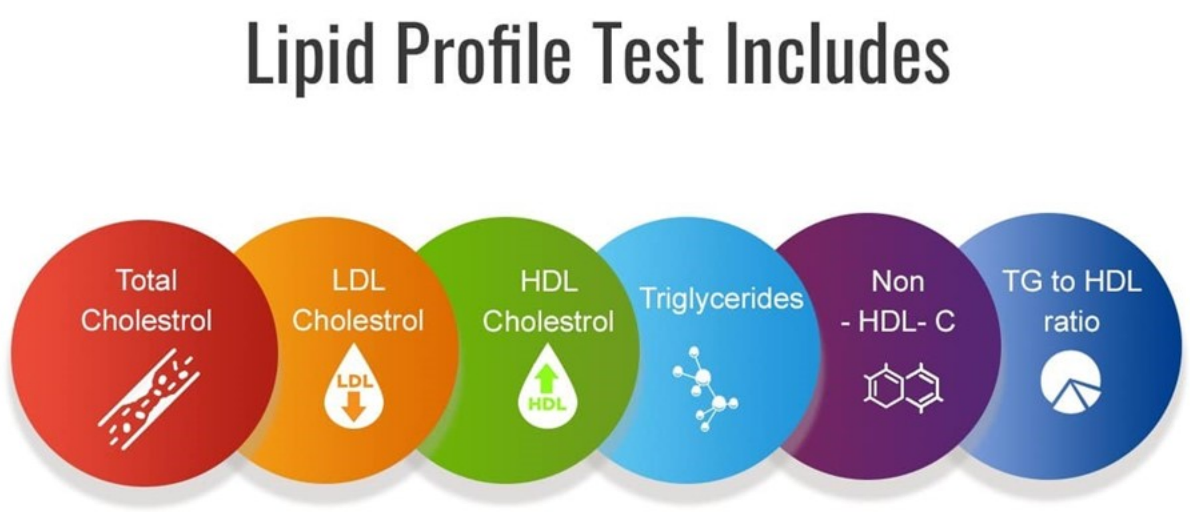
ముత్యం

News Website (https://.mutyam.in) వార్తల వెబ్‌సైట్



For full details click here

లిపిడ్ ప్రొఫైల్ అంటే ఏమిటి?

ఒక ప్రముఖ వైద్యుడు లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌ను ఎంతో అందంగా వివరించారు. దాన్ని అర్థమయ్యేలా చెప్పేందుకు ఒక చక్కని కథను పంచుకున్నారు.

మన శరీరాన్ని ఒక చిన్న పట్టణంగా ఊహించుకోండి.

ఈ పట్టణంలో అతి పెద్ద అల్లరి చేసే వ్యక్తి — కొలెస్ట్రాల్.

అతనికి కొన్ని సహచరులు కూడా ఉన్నారు. అతని ప్రధాన సహచరుడు — ట్రైగ్లిసరైడ్.

వీళ్ల పని ఏమిటంటే... వీధుల్లో తిరుగుతూ గందరగోళం సృష్టించడం, రోడ్లను బ్లాక్ చేయడం.

ఈ పట్టణానికి కేంద్ర భాగం — గుండె **(Heart).**
అన్ని రోడ్లు గుండె వైపే వెళ్తాయి.

ఈ అల్లరి మూకలు పెరిగితే ఏమవుతుందో ఊహించవచ్చు.
వీరు గుండె పనిని అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కానీ మన శరీర పట్టణంలో ఒక పోలీస్ బలగం ఉంది — **HDL** (మంచి కొలెస్ట్రాల్).

ఈ మంచి పోలీస్ అల్లరి చేసే వారిని పట్టుకుని జైలులో **(** కాలేయం **– Liver)** వేస్తాడు**.**

ఆ తర్వాత కాలేయం వారిని శరీరం నుంచి బయటకు పంపుతుంది **—** మన డ్రైనేజ్ సిస్టమ్ ద్వారా**.**

కానీ ఒక చెడు పోలీస్ కూడా ఉన్నాడు **— LDL (**చెడుకొలెస్ట్రాల్**).**

ఈ **LDL** ఏమి చేస్తాడంటే**...**
జైలులో ఉన్న నేరస్తులను బయటకు తీసి మళ్లీ వీధుల్లో వదిలేస్తాడు**.**

మంచి పోలీస్ అయిన **HDL** తగ్గిపోతే**,**
మొత్తం పట్టణం గందరగోళంగా మారుతుంది**.**

అలాంటి పట్టణంలో ఎవరు జీవించాలని కోరుకుంటారు**?**

ఈ నేరస్తుల సంఖ్య తగ్గించి**,** మంచి పోలీసుల సంఖ్య పెంచాలనుకుంటున్నారా**?**

నడక ప్రారంభించండి **(Walking)!**

మీరు వేసే ప్రతి అడుగుతో **—**
- **HDL** పెరుగుతుంది
- కొలెస్ట్రాల్**,** ట్రైగ్లిసరైడ్లు**, LDL** తగ్గుతాయి

మీ శరీరం **(**పట్టణం**)** మళ్లీ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది**.**

మీ గుండె **—** పట్టణ కేంద్రం **—**
ఈ నేరస్తుల వల్ల వచ్చే హార్ట్ బ్లాక్ నుంచి రక్షణ పొందుతుంది**.**

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటే**,**
మీరు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు**.**

కాబట్టి అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా **—** నడక మొదలుపెట్టండి**!**

ఆరోగ్యంగా ఉండండి**...**
మంచి ఆరోగ్యం మీకు కలగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం

ఈ వ్యాసం **HDL (**మంచి కొలెస్ట్రాల్**)** పెంచి**, LDL (**చెడుకొలెస్ట్రాల్**)** తగ్గించే ఉత్తమ మార్గం **—** నడక అని చెబుతుంది**.**

ప్రతి అడుగు **HDL**ను పెంచుతుంది**.**
కాబట్టి ముందుకు సాగండి**…** కదులుతూనే ఉండండి**.**

ఇవి తగ్గించండి**:**

1. ఉప్పు
2. చక్కెర
3. మైదా **(**వైట్ రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్**)**
4. పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు
5. ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు

ఇవి ప్రతిరోజూ తినండి**:**

1. కూరగాయలు
2. పప్పులు
3. బీన్స్
4. గింజలు **(**నట్స్**)**
5. చల్లగా పిండిన నూనెలు **(Cold Pressed Oils)**
6. పండ్లు

మర్చిపోవడానికి ప్రయత్నించాల్సిన మూడు విషయాలు**:**

1. మీ వయస్సు
2. మీ గతం
3. మీ లోపాలు

❤ స్వీకరించాల్సిన నాలుగు ముఖ్యమైన విషయాలు**:**

1. కుటుంబం

2. స్నేహితులు
3. సానుకూల ఆలోచనలు
4. శుభ్రంగా, ఆహ్వానించేలా ఉండే ఇల్లు

అలవాటు చేసుకోవాల్సిన మూడు ప్రాథమిక విషయాలు:

1. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండండి
2. మీ సామర్థ్యానికి తగినంత శారీరక వ్యాయామం చేయండి
3. బరువును పరిశీలించి నియంత్రించండి

స్వీకరించాల్సిన ఆరు ముఖ్యమైన జీవన అలవాట్లు:

1. దాహం వేయే వరకు నీరు తాగకుండా ఉండకండి
2. అలసిపోయే వరకు విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఉండకండి
3. అనారోగ్యం వచ్చే వరకు వైద్య పరీక్షలను వాయిదా వేయకండి
4. అద్భుతాల కోసం ఎదురు చూడకండి — దేవునిపై నమ్మకం ఉంచండి
5. మీ మీద మీకు నమ్మకం ఎప్పుడూ కోల్పోవద్దు
6. సానుకూలంగా ఉండండి — మంచి రేపటి మీద ఆశ ఉంచండి

మీకు **40–80** సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్న స్నేహితులు ఉంటే, తప్పకుండా ఈ సందేశాన్ని వారికి పంపండి.
ఇది వారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది ..

https://a1pelli.com

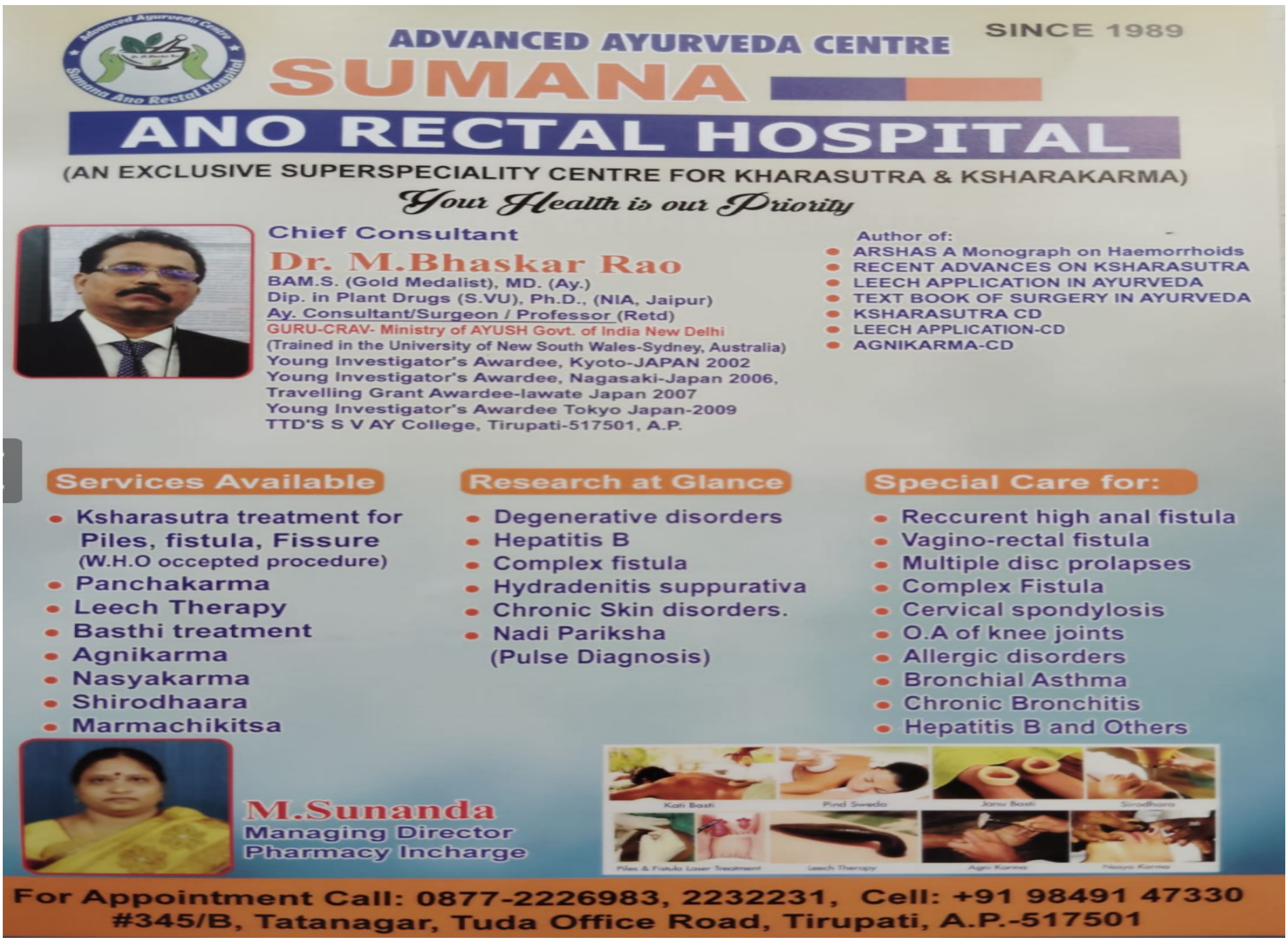
(వివాహ పరిచయ వేదిక)

- ★ పద్మశాలి, రెడ్డి మరియు నాయుడు కులాల వారికి అత్యంత నమ్మకమైన మ్యాట్రిమోనియల్ సర్వీస్.
- ★ లోకల్, రీజినల్ , ఇతర రాష్ట్రాల మరియు NRI ప్రొఫైల్స్, లక్షల నుంచి కోట్ల జీతములు కల ప్రొఫైల్స్ మన దగ్గర వున్నవి.
- ★ పదుల, వందల ప్రొఫైల్స్ కాకుండా వేల ప్రొఫైల్స్ నుంచి మీకు నచ్చిన మీకు అన్నిరకాలుగా సరిజోడి అయిన జీవిత భాగస్వామిని ఎన్నుకోండి.
- ★ మాట్రిమోనియల్ సర్వీస్‌ను వ్యాపారంలా కాకుండా, అన్నిరకాలుగా సరి జోడి అయిన రెండు జీవితాలను కలిపే అత్యంత పవిత్ర కార్యముగా భావించుచూ, సేవలో నేను సైతం అంటూ, అత్యంత సేవాభావంతో పనిచేస్తున్న సంస్థ.
- ★ వెబ్సైటు మరియు ఆపరేటర్ చార్జెస్ మాత్రమే స్వీకరిస్తూ, అత్యంత సేవాభావంతో పనిచేస్తున్న నమ్మకమైన మ్యాట్రిమోనియల్ సర్వీసు.
- ★ వివాహం జీవితములో ఒకే సారి జరుగుతుంది. జీవిత భాగస్వామిని నిర్ణయించుకోవడములో, అత్యంత జాగరూకతతో వుంటూ నమ్మకమైన మా సంస్థ సహాయం తీసుకోవలసినదిగా కోరడమైనది.

https://a1pelli.com

8500 344 377

సంక్రాంతి శుభకాంక్షలు...
Suriya's
9533681810
9949781508
శశిరేఖ జ్యుయలర్స్
తెల్లగాంధి బొమ్మ ఎదురు, సంతబజార్
చీరాల - 523 157
91.6 KDM



SINCE 1989
ADVANCED AYURVEDA CENTRE
SUMANA
ANO RECTAL HOSPITAL
(AN EXCLUSIVE SUPERSPECIALITY CENTRE FOR KHARASUTRA & KSHARAKARMA)
Your Health is our Priority
Chief Consultant
Dr. M.Bhaskar Rao
BAM.S. (Gold Medalist), MD. (Ay.)
Dip. in Plant Drugs (S.VU), Ph.D., (NIA, Jaipur)
Ay. Consultant/Surgeon / Professor (Retd)
GURU-CRAV- Ministry of AYUSH Govt. of India New Delhi
(Trained in the University of New South Wales-Sydney, Australia)
Young Investigator's Awardee, Kyoto-JAPAN 2002
Young Investigator's Awardee, Nagasaki-Japan 2006,
Travelling Grant Awardee-Iawate Japan 2007
Young Investigator's Awardee Tokyo Japan-2009
TTD'S S V AY College, Tirupati-517501, A.P.
Author of:
ARSHAS A Monograph on Haemorrhoids
RECENT ADVANCES ON KSHARASUTRA
LEECH APPLICATION IN AYURVEDA
TEXT BOOK OF SURGERY IN AYURVEDA
KSHARASUTRA CD
LEECH APPLICATION-CD
AGNIKARMA-CD
Services Available
Ksharasutra treatment for Piles, fistula, Fissure (W.H.O occepted procedure)
Panchakarma
Leech Therapy
Basthi treatment
Agnikarma
Nasyakarma
Shirodhaara
Marmachikitsa
Research at Glance
Degenerative disorders
Hepatitis B
Complex fistula
Hydradenitis suppurativa
Chronic Skin disorders.
Nadi Pariksha (Pulse Diagnosis)
Special Care for:
Reccurent high anal fistula
Vagino-rectal fistula
Multiple disc prolapses
Complex Fistula
Cervical spondylosis
O.A of knee joints
Allergic disorders
Bronchial Asthma
Chronic Bronchitis
Hepatitis B and Others
M.Sunanda
Managing Director
Pharmacy Incharge
For Appointment Call: 0877-2226983, 2232231, Cell: +91 98491 47330
#345/B, Tatanagar, Tuda Office Road, Tirupati, A.P.-517501

AUTHOIRZED DEALER
EXCULSIVE FOR CCTV CAMERA'S

RAGHU COMPUTERS
SALES & SERVICES

CCTV CAMERS | DVR | NVR
IP CAMS | POE SWITCH
CABLES | ETC,.

9704204172, 8977079082
raghucomputersatp@gmail.com
14/264 - 2, DCMS ROAD, KAMALA NAGAR, ANANTAPURAM .

Prop : S. Raghavendra

RAGHU COMPUTERS
SALES & SERVICES
14/264 - 2, DCMS ROAD, KAMALA NAGAR, ANANTAPURAM .

All Multi Brand Store

COMPUTERS
LAPTOP
PRINTERS
CCTV CEMERS
ACCESSORIES
CARTRIDGES RE-FILLING

9704204172, 8977079082 raghucomputersatp@gmail.com

Real Estate property's
Sale / Rent made easy at
https://a1estate.in

https://a1estate.in