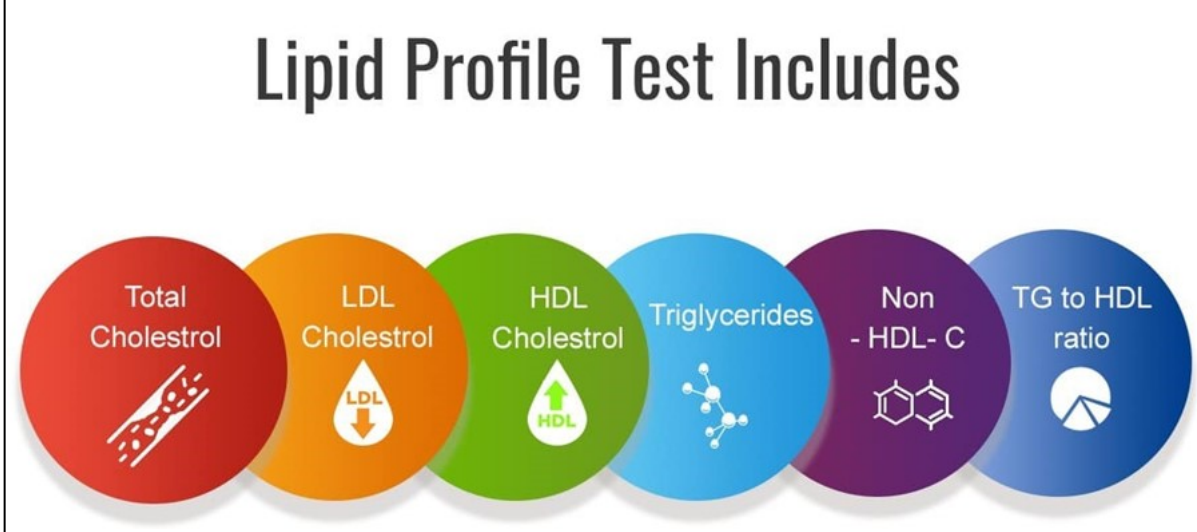
ముత్యం

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

ప్రధానమంత్రి సూర్య ఘర్ ముఫ్త్ బిజిలీ యోజన

ప్రతీ ఇంటికి సోలార్ ప్యానల్స్



మీ ఇంటికి 3 కిలో వాట్ సోలార్ రూఫ్ టాప్ సిస్టమ్ పెట్టించుకోండి,

ప్రతి నెల 300 యూనిట్స్ వరకు మీ విద్యుత్ బిల్లు నుండి మినహాయింపు పొందండి మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి రూ. 78,000 సబ్సిడీని పొందండి.

సోలార్ ప్యానల్స్ యొక్క వారంటీ 25 సం॥రాలు

ఇన్వేర్టర్ వారంటీ 8 సం॥లు

సోలార్ సబ్సిడీ వివరములు

New Residential Rooftop Solar Scheme
Subsidy under PM SURYA GHAR : MUFT BIJLI YOJANI

నెలసరి నెలవారి విద్యుత్ వినియోగం యూనిట్లు	సోలార్ రూఫ్ టాప్ ప్లాంట్ కెపాసిటీ	సబ్సిడి	ప్లైకప్పు మీద నీడ పడకుండా కావలసిన స్థలం
1-125	1KW	RS. 30000/-	70 అడుగులు
126-250	2 KW	RS. 60000/-	130 అడుగులు
251-350	3 KW	RS. 78000/-	200 అడుగులు

ఆసక్తి కలవారు సంప్రదించండి

పవన్ బ్యాటరీస్ ఇన్వర్టర్స్ & సోలర్స్

షెల్టాన్ హోటల్ దగ్గర, పెట్రోల్ బంక్ ప్రక్కన కాంప్లెక్స్ రోడ్, రాజమహేంద్రవరం.

Cell : 98491 98181 - 92481 91234

Terms & Conditions Apply

సోలార్ ఆన్‌గ్రిడ్ సిస్టం కారకు బ్యాంకు లోన్ సౌకర్యం కలదు, వడ్డీ 7%మాత్రమే

G. Suresh Kumar

98491 98181
92481 91234

PAVAN BATTERIES, INVERTERS AND SOLARS

SALES & SERVICE

We deals Higher KW online UPS

EXIDE SHOWROOM

77-8-3, Near Shelton Hotel, Beside Petrol Bunk,
R.T.C. Complex Road, Thadithota, Rajamahendravaram.



G. Suresh Kumar

98491 98181
92481 91234

PAVAN SOLARS

- Rooftop solutions for home owners
- Solar Fencing
- Solar water heaters
- Adding green energy to your life
- Plase call for free site visit & 3D Designing of your rooftop solar

LUMINOUS SOLAR



సోలార్ సబ్సిడీ కలదు

సోలార్ రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఆన్‌గ్రిడ్ సిస్టమ్ సోలార్ ఆఫ్ గ్రిడ్ సిస్టమ్

మీ ఇంటికి 3 కిలోవాట్ సోలార్ రూఫ్ టాప్ సిస్టమ్ పెట్టించుకోండి, ప్రతి నెల 300 యూనిట్స్ వరకు మీ విద్యుత్ బిల్లు నుండి మినహాయింపు పొందండి మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి రూ.78,000 సబ్సిడీని పొందండి.

Near Shelton Hotel, Beside Petrol Bunk, R.T.C. Complex Road, Thadithota, Rajamahendravaram.

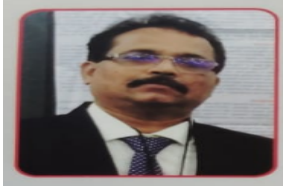


ADVANCED AYURVEDA CENTRE
SINCE 1989

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 accepted 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

ప్రో : వి. లక్ష్మీ నారాయణ

సెల్ : 9440196425
ఫోన్ : 08621-225275
08621-225966

VLN

లక్ష్మీ నారాయణ
916 KDM జ్యూయలరీ

బజారువీధి, పాదలకూరు. నెల్లూరు జిల్లా.



CP PLUS
Intelligent Security Systems

upar wala sab
dekh raha hai



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