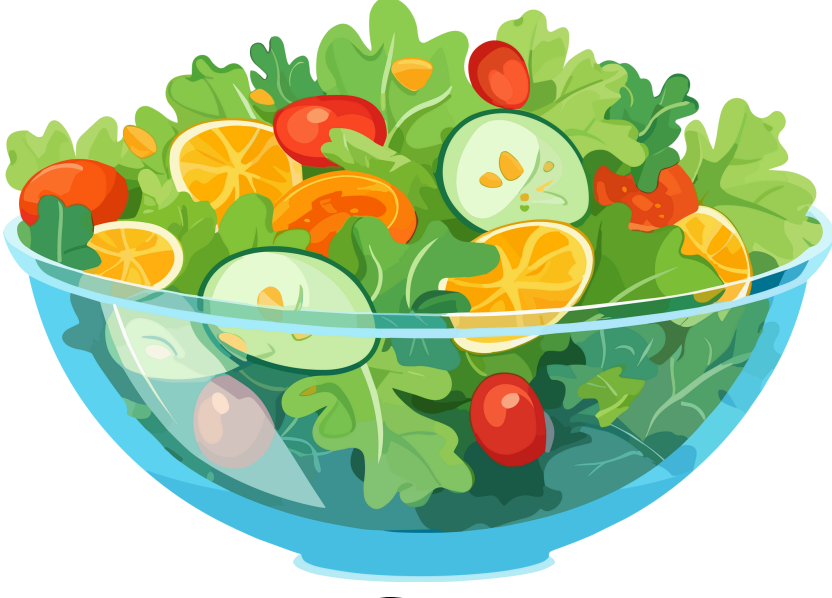
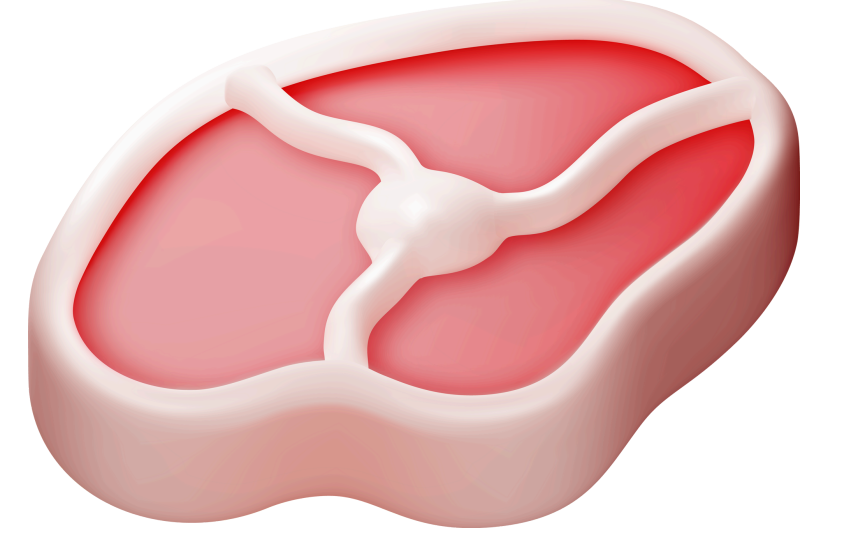


कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखने के आसान उपाय

(Managing Cholesterol levels)



हृदय के लिए स्वस्थ
आहार लें



संतृप्त वसा (घी, बटर,
तली चीज़ें) कम खाएं



तनाव को संभालें – ध्यान,
योग, या मनपसंद काम करें



दवा लें
(यदि निर्धारित हो)



धूम्रपान छोड़ें और शराब
का सेवन सीमित करें



समय-समय पर कोलेस्ट्रॉल
की जांच करवाएं