ముత్యం

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



For full details click here

1) మధుమేహాన్ని నివారించగలమా**?** **2)** గోధుమ గడ్డి **3)** కడుపులో మంట ఎందుకు వస్తుంది, ఏం చేయాలి**?** **4)** వెజిటబుల్ థెరపీ

మధుమేహాన్ని నివారించగలమా**?**

మధుమేహం అనేది.. జన్యు సంబంధిత, పరిసరాల అంశాలపైవూ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు, క్రియాశీలమైన జీవనశైలితో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

1. చక్కెర ఉన్న ఆహారాలు, పానీయాలను తీసుకోకపోవటం.. పండ్లు, కూరగాయలు, బీన్స్, సంపూర్ణ తృణధాన్యాల వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవటం అందులో తొలి అడుగు.

2. ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు, పప్పులు, సార్డిన్లు, సాల్మన్ల వంటి ఒమెగా**-3** పుష్కలంగా ఉండే చేపలు కూడా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారంలో భాగమే.

3. రోజూ క్రమం తప్పని విరామాల్లో ఆహారం తీసుకోవటం.. కడుపు నిండగానే తినటం ఆపేయటం ముఖ్యం.

4. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించటానికి శారీరక వ్యాయామం కూడా దోహదపడుతుంది. వారం రోజుల్లో కనీసం రెండున్నర గంటల పాటు.. వేగంగా నడవటం, మెట్లు ఎక్కటం వంటి వ్యాయామం ఉండాలని బ్రిటన్ నేషనల్ హెల్త్ సిస్టమ్ సిఫారసు చేస్తోంది.

5. కదలకుండా కూర్చునే జీవనశైలిని వదిలిపెట్టటం.. వారంలో కనీసం రెండున్నర గంటలు వ్యాయామం చేయటం ముఖ్యం.

6. ఆరోగ్యవంతమైన బరువు కూడా.. శరీరంలో చక్కెర శాతాన్ని తగ్గించటానికి సాయపడుతుంది. ఒకవేళ బరువు తగ్గాల్సి ఉంటే.. నెమ్మదిగా తగ్గటానికి.. వారానికి అర కేజీ నుంచి కేజీ చొప్పున తగ్గటానికి ప్రయత్నించండి.

7. హృద్రోగాల ముప్పును తగ్గించుకోవటానికి కొవ్వు (కొలెస్టరాల్) స్థాయి కూడా పరిమితుల్లో ఉండేలా చూసుకోవటం, ధూమపానానానికి దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

గోధుమ గడ్డి

ప్రస్తుతం ఎక్కువ మంది నోట వినిపిస్తున్న మాట ఇది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. గోధుమగడ్డి పొడి, టాబ్లెట్ రూపంలోనూ లభిస్తున్నది. కానీ దీన్ని జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటేనే మంచిదని ఆయుర్వేదం చెప్తున్నది. గోధుమగడ్డిని ఇంట్లోనే కుండీల్లో పెంచుకోవచ్చు. దీన్ని నిత్యం **30** ఎంఎల్ మోతాదులో ఉదయాన్నే పరగడుపున తాగితే చాలు.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఒక గ్లాసు రసంలో 'ఏ' విటమిన్, బీ కాంప్లెక్స్, సీ, ఈ, కే విటమిన్లతోపాటు కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, సెలీనియమ్, సోడియం, సల్ఫర్, కోబాల్ట్, జింక్, క్లోరోఫిల్ ఉంటాయి. దీనిలో కొలెస్ట్రాల్ అసలే ఉండదు. ఒక గ్లాసు గోధుమగడ్డి రసంలో **17** ఎమినో యాసిడ్స్ ఫైబర్ ఎంజైమ్స్ ఉంటాయంటే ఇది ఎంత ఆరోగ్యానికి ఎంత ఉపయోగకారో తెలుస్తుంది.

కడుపులో మంట ఎందుకు వస్తుంది, ఏం చేయాలి**?**

ఉద్యోగ పని ఒత్తిడిలో చాలామంది భోజనం చేయడాన్ని పక్కనపెట్టేస్తుంటారు. ఫలితంగా కడుపులో మంట... అదే ఎసిడిటీ వస్తుంది. దీన్ని అశ్రద్ధ చేస్తే తీవ్ర అనారోగ్యం చెందుతారు. అందువల్ల ఆదిలోనే దీనికి అడ్డుకట్ట వేయాలి. యాపిల్ పండుతో తయారు చేసిన జ్యూసు, వెనిగర్, తేనెను తగినంత నీటిలో కలుపుకోండి. ఈ మిశ్రమాన్ని భోజనానికి ముందు సేవించి ఆ తర్వాత భోజనం తీసుకుంటే ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు వైద్యులు.

1. తీసుకునే ఆహారంలో భోజనానికి భోజనానికి మధ్య ఎక్కువ సమయం ఖాళీ కడుపుతో ఉండకండి. దీంతో ఉదరంలో గ్యాస్ పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది.

2. ప్రతి రోజు ఎనిమిది గ్లాసుల నీటిని సేవించేందుకు ప్రయత్నించండి.

3. అసిడిటీతో బాధపడే వారికి తులసి దివ్యమైన ఔషధం. తులసి ఆకులను నిత్యం చప్పరిస్తుంటే అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

4. నిత్యం బెల్లం చప్పరిస్తుంటే అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీనిని ప్రతి రోజు నాలుగు నుంచి ఐదుసార్లు తీసుకుంటుండాలి.

5. తీసుకునే ఆహారంలో వీలైనంత మేరకు వేపుడు పదార్థాలను తగ్గించండి. దీంతోపాటు ఊరగాయ, మసాలా దినుసులతో కూడుకున్న ఆహారం, చాకొలేట్లను తీసుకోకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.

6. పచ్చి కూరగాయలతో తయారుచేసిన సలాడ్‌ను తగు మోతాదులో తీసుకోండి. ఉదాహరణకు... ఉల్లిపాయలు, క్యాబేజీ, ముల్లంగి, వెల్లుల్లి మొదలైనవి.

7. ఎసిడిటీతో బాధపడుతుంటే బాదం పప్పులను సేవించండి.

8. కొబ్బరి నీళ్ళను రోజుకు మూడు-నాలుగు సార్లు సేవించాలి.

9. భోజనానంతరం పుదీనా రసం సేవిస్తే అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలిగి మంచి ఫలితాన్నిస్తుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

వెజిటబుల్ థెరపీ

దివి నుండి - భువి కి దిగి వచ్చిన మానవ అవయవాల దృష్ట్యా - ఆ భగవంతుడు సృష్టించిన దివ్య ఔషధాలె మనం నిత్యం వాడే కూరగాయలు

సర్వ రోగ నివారిణి - శరీరం లోని **78** అవయవకి ఆ సృష్టి దేవుడు ఇచ్చిన దివ్య ఔషధాలు అలాగే ప్రస్తుత
12 ప్రధానమైన అవయవలకి మరియు **100** పైన జబ్బులకి శాశ్వత పరిష్కారం

1) సొర కాయ **(**గుండెకు డాక్టర్**)**
2) ఆకు పచ్చని అరటి కాయ **- (**గుండెకు డాక్టర్**)**
3) బీర కాయ **(**రక్తానికి **-** షుగర్ కి డాక్టర్**)**
4) దొండ కాయ **(**లివర్ కి డాక్టర్**)**
5) బెండ కాయ **(**యముకలకు **&** కీళ్ళకు డాక్టర్**)**
6) వంకాయ **- (**కిడ్నీ కి డాక్టర్**)**
7) గోరు చిక్కుడు కాయ**,** మన చిక్కుడు **- (**లివర్ **&** నాడీ వ్యవస్థ కి డాక్టర్**)**
8) మునగ కాయ **- (**సర్వ రోగ నివారిణి**)**

9) బూడదా గుమ్మడికాయ **- (**గుండెకు**,** లివర్కి మరియు ఊపిరితిత్తులకు డాక్టర్**)**
10) రాస గుమ్మడికాయ **- (100** మేకలిని తిన్నదనితో సమం**)**
11) కాకర కాయ **- (100** కూరలతో సమం**)**
12) ఓన్లీ నిమ్మ కాయ తొక్కలు **- (**గర్భ కోశానికి డాక్టర్**)**

పైన జూపిన ఈ కూరగాయలన్నింటిని ప్రతి రోజు ఏదో ఒక్కొక్కటిని జ్యూస్ లేదా జెల్లీ రూపంలో ఉదయాన్నే మరియు సాయంత్రం మీకు వివేలైతే భోజనానికి ముందు మధ్యాన్నం కూడా తాగవచ్చును

ప్రిపేర్ చేసుకునే తీరు **: -**
పైన జూపిన కాయల్లో రోజు ఏదో ఒకటి వెజిటబుల్ **100**గ్రా **,,** లతో ఒక్కో పుటకి **100 - 200 ml** కొరకు కావాలిన తీసుకుని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి జ్యూస్**/**జెల్ రూపం లో తీసుకోవాలి**...**

ఆ జ్యూస్ తో పాటు ఇవన్నియు కలుపుకొని తీసుకుంటే ఆ రిజల్ట్ యే వేరు**...**
@ 100 గ్రా**,,** కట్ చేసిన కూరగాయ ముక్కలు
@ రెండు చిన్న అల్లం ముక్కలు
@ 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు
@ 5gr మిరియాలు
@ 5gr పసుపు
@ 5gr మెంతులు
@ 5gr దాల్చిన
@ 5gr జీలకర్ర
@ 5gr జాజికాయ
@ 1 నిమ్మ కాయ మొత్తం పిండుకుని

వీటన్నింటిని మిక్సీలో ***జ్యూస్ లా లేదా జెల్లీ లా చేసుకుని
పరగడుపున
మద్యహన్నాం
సాయంత్రం

కేవలం ఈ విధంగా నెల రోజుల్లోనే అన్ని జబ్బులు శాశ్వతంగా మాయం**...** సర్వరోగ నివారిణి**...**

ప్రస్తుత ఈ మానవ **12** ప్రధాన శరీర అవయవాల జబ్బులకు శాశ్వత పరిష్కారం**,** నయం**...**
100% బ్రెయిన్ జబ్బులు మాయం
100% గుండె జబ్బులు మాయం
100% కంటి జబ్బులు మాయం
100% హెయిర్ ఫాల్ జబ్బులు మాయం
100% ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు మాయం
100% కాలేయం జబ్బులు మాయం
100% జీర్ణకోశ వ్యాధులు మాయం
100% శ్వాసకోశ వ్యాధులు మాయం
100% మలబద్దకం సమస్యలు మాయం

100% కిడ్నీ సమస్యలు మాయం
100% BP, SUGAR, కొలెస్ట్రాల్ జబ్బులు మాయం
100% కీళ్లు, ఎముకల జబ్బులు మాయం
100% చర్మ సమస్యలు మాయం
100% గైనికల్ సమస్యలు మాయం
100% సెక్సువల్ సమస్యలు మాయం

వెజిటేబుల్ థెరపీ తో - సర్వ రోగ నివారిణి

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 ఫాంట్ కెపాసిటీ	సబ్సిడి	ఖైరప్పు మీద వీద పదకుండా 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 ఇన్వ్వర్టర్స్ & 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

EXIDE SHOWROOM

We deals Higher KW online UPS

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.

సంక్రాంతి శుభకాంక్షలు...



9533681810
9949781508

శశిరేఖ జ్యూయలర్స్

91.6 KDM

తెల్లగాంధి బొమ్మ ఎదురు, సంతబజార్
చీరాల - 523 157

ADVANCED AYURVEDA CENTRE

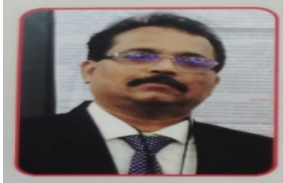
SINCE 1989

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 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

ప్రా : 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



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