ముత్యం

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



For full details click here

ఖాళీ కడుపుతో పొరపాటున కూడా ఈ **5** పండ్లను తినకండి.. డేంజర్‌లో పడతారు జాగ్రత్త....!!

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. అందుకే.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు ఇప్పటి నుంచే చర్యలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. వాస్తవానికి పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.. శరీరానికి అవసరమయ్యే విటమిన్లు, ఖనిజాలు పండ్లల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి.. అయితే.. కొన్ని పండ్లు ఉదయాన్నే పరగడుపున తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఆ పండ్లు ఏంటో తెలుసుకోండి..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి సమయంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. వాస్తవానికి పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని మనందరికీ తెలుసు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలకు.. బదులుగా హాని కలుగుతుందని డైటీషియన్లు హెచ్చరిస్తున్నారు.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, కడుపునొప్పి, అసిడిటీ, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని పండ్లలో ఉండే మూలకాలు ఖాళీ కడుపుతో మన శరీరానికి హాని కలిగిస్తాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఖాళీ కడుపుతో తినకూడని పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

అరటిపండు: అరటిపండు మంచి శక్తి వనరు.. అయినప్పటికీ, ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండాలి. అరటిపండులో అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది.. ఇది ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే శరీరంలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.

ఆరెంజ్: ఆరెంజ్.. అందరూ అత్యంత ఇష్టపడే సిట్రస్ పండు.. కానీ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల కడుపులో ఎసిడిటీ, బర్నింగ్ సెన్సేషన్ వస్తుంది. ఆరెంజ్‌లో ఉండే యాసిడ్ ఖాళీ కడుపుతో మన జీర్ణవ్యవస్థకు హాని కలిగిస్తుంది.

జామపండు: జామలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిదని భావిస్తారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ ఏర్పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి

లిచిపండు: లిచీలో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది ఖాళీ కడుపుతో ఇన్సులిన్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బలహీనత, అలసట ఏర్పడుతుంది.

మామిడిపండు: మామిడిపండులో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి. ఇది కాకుండా, ఖాళీ కడుపుతో మామిడిని తినడం వల్ల కడుపులో భారం, గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. పలు వార్తా కథనాలు, నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)

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

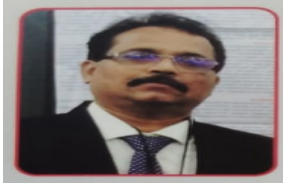
SINCE 1989

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