ముత్యం

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

For full details click here

గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలు:

1. **BP: 120/80**
2. పల్స్: **70 - 100**
3. ఉష్ణోగ్రత: **36.8 - 37**
4. శ్వాస: **12-16**
5. హిమోగ్లోబిన్: మగ **-13.50-18**

స్త్రీ **- 11.50 - 16**

6. కొలెస్ట్రాల్: **130 - 200**
7. పొటాషియం: **3.50 - 5**
8. సోడియం: **135 - 145**
9. ట్రైగ్లిజరైడ్స్: **220**
10. శరీరంలో రక్తం మొత్తం: **PCV 30-40%**
11. చక్కెర స్థాయి: పిల్లలకు **(70-130)** పెద్దలు: **70 - 115**
12. ఐరన్: **8-15** మి.గ్రా
13. తెల్ల రక్త కణాలు **WBC: 4000 - 11000**
14. ప్లేట్‌లెట్స్: **1,50,000 - 4,00,000**
15. ఎర్ర రక్త కణాలు **RBC: 4.50 - 6** మిలియన్లు.
16. కాల్షియం: **8.6 -10.3 mg/dL**
17. విటమిన్ **D3: 20 - 50 ng/ml.**
18. విటమిన్ **B12: 200 - 900 pg/ml.**

40/50/60 సంవత్సరాల వయస్సు గల వృద్ధులకు ప్రత్యేక చిట్కాలు:

1– మొదటి సూచన: మీకు దాహం లేదా అవసరం లేకపోయినా అన్ని సమయాలలో నీరు త్రాగాలి, అతి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు వాటిలో ఎక్కువ భాగం శరీరంలో నీటి కొరత కారణంగా. రోజుకు కనీసం **2** లీటర్లు.

2– రెండవ సూచన: శరీరం నుండి సాధ్యమైనంత ఎక్కువ పని చేయండి, నడక, ఈత లేదా ఏదైనా క్రీడ వంటి శరీర కదలికలు ఉండాలి.

3–3వ చిట్కా: తక్కువ తినండి... ఎక్కువగా తినాలనే కోరికను విడనాడండి... ఎందుకంటే అది ఎప్పుడూ మంచిని తీసుకురాదు. మిమ్మల్ని మీరు కోల్పోకండి, కానీ పరిమాణాన్ని తగ్గించండి. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా వాడండి.

4– నాల్గవ సూచన: ఖచ్చితంగా అవసరమైతే తప్ప వాహనాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మీరు కిరాణా సామాను తీసుకోవడానికి, ఎవరినైనా కలవడానికి లేదా ఏదైనా పని చేయడానికి ఎక్కడికైనా వెళుతున్నట్లయితే, మీ పాదాలపై నడవడానికి ప్రయత్నించండి. ఎలివేటర్లు, ఎస్కలేటర్లు ఉపయోగించకుండా మెట్లు ఎక్కండి.

5– 5వ సూచన కోపాన్ని విడిచిపెట్టండి, చింతించడం మానేయండి, విషయాలను విస్మరించడానికి ప్రయత్నించండి. సమస్యాత్మక పరిస్థితులలో మునిగిపోకండి, అవి అన్ని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి మరియు ఆత్మ యొక్క కీర్తిని తీసివేస్తాయి. సానుకూల వ్యక్తులతో మాట్లాడండి మరియు వారి మాటలు వినండి.

6– ఆరవ సూచన ముందుగా, డబ్బుతో ఉన్న అనుబంధాన్ని వదులుకోండి
మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వండి, నవ్వండి మరియు మాట్లాడండి! డబ్బు మనుగడ కోసం, డబ్బు కోసం జీవితం కాదు.

7–7వ గమనిక మీ గురించి లేదా మీరు సాధించలేని దేని గురించి లేదా మీరు ఆశ్రయించలేని దాని గురించి చింతించకండి.
దానిని విస్మరించండి మరియు మరచిపోండి.

8– ఎనిమిదో నోటీసు డబ్బు, పదవి, పలుకుబడి, అధికారం, అందం, కులం మరియు ప్రభావం;
ఇవన్నీ అహాన్ని పెంచుతాయి. వినయం మనుషులను ప్రేమతో దగ్గర చేస్తుంది.

9– తొమ్మిదవ చిట్కా మీ జుట్టు తెల్లగా ఉంటే, అది జీవితాంతం అని కాదు. ఇది మంచి జీవితానికి నాంది. ఆశాజనకంగా ఉండండి, జ్ఞాపకశక్తితో జీవించండి, ప్రయాణం చేయండి, ఆనందించండి. జ్ఞాపకాలను సృష్టించండి!

10– 10వ సూచనలు మీ చిన్నారులను ప్రేమ, సానుభూతి మరియు ఆప్యాయతతో కలవండి! వ్యంగ్యంగా ఏమీ అనకండి! మీ ముఖం మీద చిరునవ్వు ఉంచండి!
గతంలో ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా, వర్తమానంలో దాన్ని మరచిపోయి అందరితో కలిసిపోండి!

PHC టిప్స్ ***తిమ్మిర్లే కదా.. అని వదిలేస్తే......** తరచూ వచ్చే తిమ్మిర్లపై దృష్టి పెట్టని పక్షంలో అనేకఆరోగ్య సమస్యలు సైతం వేధించే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. నరాలు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరం తిమ్మిర్లు రూపంలో సంకేతాలిస్తుంది. అయితే ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుంటే కాళ్లు తిమ్మిరెక్కుతాయి. అలాగే అరికాలు, అరచేతిలో కూడా తిమ్మిర్లు వస్తుంటాయి. ఇది అందరినీ ఏదో ఓ సందర్భంలో ఇబ్బంది పెడుతూనే ఉంటాయి. అయితే, ఇలాంటి ఇబ్బంది అప్పుడప్పుడు జరిగితే పెద్ద నష్టం లేదు. కానీ, తరచుగా జరుగుతుంటే మాత్రం అలర్ట్ అవ్వాల్సిందే అంటున్నారు వైద్యులు.

ఈ సమస్య లక్షణం మూలాల్లోకి వెళ్లకుండా తిమ్మిర్లే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే తిరిగి కోలుకోలేనంతగా నరాలు దెబ్బతిని వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తిమ్మిర్లు వారాల తరబడి వేధిస్తూ క్రమంగా తీవ్రమవుతూ ఉంటే మాత్రం ఇలాంటి వాటిని శరీరంలోని తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతాలుగా భావించాలి. రక్తంలో అధిక చక్కెర కారణంగా నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిరికి గురవుతాయి. కడుపులో బిడ్డ పెరుగుతున్నప్పుడు వచ్చే అదనపు ద్రవాలు శరీరంలోని నరాలపై నొక్కడం వలన కూడా తిమ్మిర్లు వస్తాయి.

చర్మం వదులుగా మారి బొడ్డు ప్రాంతంలో కూడాతిమ్మిరి వస్తుంది. ప్రసవించిన తర్వాత కూడా తిమ్మిర్లు అలాగే ఉంటే చికిత్స పొందాలి. వెన్నెముకలో జారిన డిస్క్ కాళ్ల కిందకు వెళ్లే నరాలపై ఒత్తిడిని కలిగించి తిమ్మిర్లకు కారణమవుతుంది. ల్యూపస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్ వంటి ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల వల్ల కూడా తిమ్మిర్లు వస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ బీ లేదా ఈ విటమిన్ లోపించినప్పుడు అది నరాలపై ప్రభావం చూపి తిమ్మిర్లు వచ్చేలా చేస్తాయి.

క్యాన్సర్ , హెచ్ఐవీ, అధికరక్తపోటు, టీబీ వంటి వ్యాధులను తగ్గించుకునేందుకు వాడే మందులు కూడా తిమ్మిర్లు వచ్చేలా చేస్తాయి. అదేవిధంగా హెపటైటీస్ బీ, సీ, లైమ్ డిసీజ్ వంటి కొన్నిరకాల వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు నరాలను దెబ్బతీయడం వల్ల కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు ప్రారంభమవుతాయి. మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోయినట్లయితే కూడా తిమ్మిర్లు కనిపిస్తాయి. జన్యుపరమైన రుగ్మత వల్ల కూడా కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వస్తాయి. నరాలపై ట్యూమర్లు పెరుగుతున్న సందర్భాల్లో, థైరాయిడ్ సమస్యతో ఉన్నవారిలో, అలాగే ఎక్కువగా మద్యం తీసుకునే వారిలో కూడా తిమ్మిర్లు కనిపిస్తాయి.

*ఎల్లప్పుడూ *మీ ఆయురారోగ్యాలను కోరుకునే ప్రీతి హెల్త్ కేర్* 9291617007 *విశాఖపట్నం*

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.

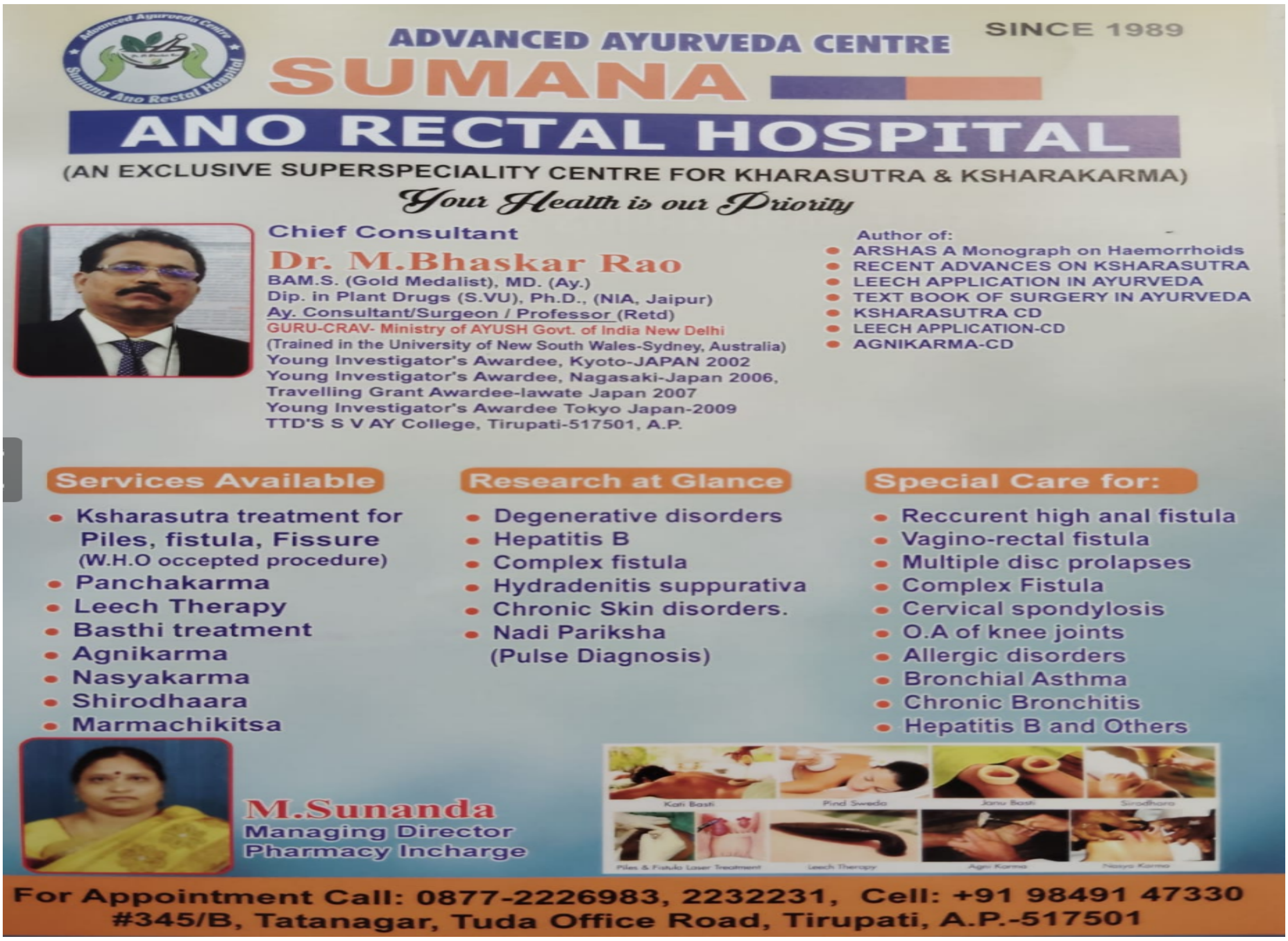
https://a1pelli.com
8500 344 377

ప్రధానమంత్రి సూర్య ఘర్ ముఫ్త్ బిజిలీ యోజన
ప్రతి 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 | పైకప్పు 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 కొరకు 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.
EXIDE
LUMINOUS
LIVFAST
AMARON

G. Suresh Kumar
98491 98181
92481 91234
PAVAN SOLARS
Rooftop solutions for home owners
Solar Fencing
LUMINOUS SOLAR
Solar water heaters
Adding green energy to your life
Plase call for free site visit &
3D Designing of your rooftop 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 జ్యుయలర్స్
తెల్లగాంధి బొమ్మ ఎదురు, సంతబజార్
చీరాల - 523 157
91.6 KDM



Advanced Ayurveda Centre
Sumana Ano Rectal Hospital
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

ప్రొ : వి. లక్ష్మి నారాయణ
సెల్ : 9440196425
ఫోన్ : 08621-225275
08621-225966
VLN
లక్ష్మీ నారాయణ
916 KDM జ్యూయలరీ
బజారువీధి, పొదలకూరు. 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