



MG BROTHERS™  
Over 65 Years of Excellence

# Kutumbam

ISSUE NO - X  
JULY - 2015







**Shri M.R.Gangadhar**, Managing Director, M.G.Brothers Automobiles Pvt Ltd presenting a cheque for Rs.10 Lakhs towards "Hudhud Cyclone" relief at Visakhapatnam to Shri.N.Chandrababu Naidu, Chief Minister of Andhra Pradesh on 31.10.2014.



The spacious interiors of Smart Homes the big kitchen, large drawing hall and master bed room.



The front view of "SMART HOMES", Chittoor. The maiden construction venture of M.G.Brothers.





# Sales

## BAJAJ SALES



Mr.Murali Krishna, RM - Bajaj Finance lighting the lamp on the occasion of launch of Discover 100 T on 07.02.13. Shri.M.G.Gopala Krishna, Joint Managing Director, M.G.Brothers, graced the occasion



Discover 100 T vehicle launched on 07.02.13 at Bajaj Showroom, Nellore.



Discover 125 T being launched by Mechanics Union Leader Mr.Muneer at Bajaj Showroom on 08.08.13. Mr.Saravana, AGM Sales, Bajaj, Mr.Shankar Raman - BH and & Mr.Sundara Ram - HR Manager are also present on the occasion.



Shri.Ram Prasad, RT0 - Nellore launching Discover 100 M motor cycle on 29.10.13 at Bajaj Showroom Nellore. Mr.Saravana - AGM Sales, Mr.Sankar - AGM (Marketing), Real Estates, Mr.Murali - Insurance & Registration, Mr.Rangababu - Service Manager (Bajaj) & Mr.L.V.S.Krishna - AGM (Estates) are also seen in the photo.



Shri.M.G.Gopala Krishna, JMD, M.G.Brothers, launching Discover 150 motor cycle at Bajaj Showroom Nellore on 28.08.14.



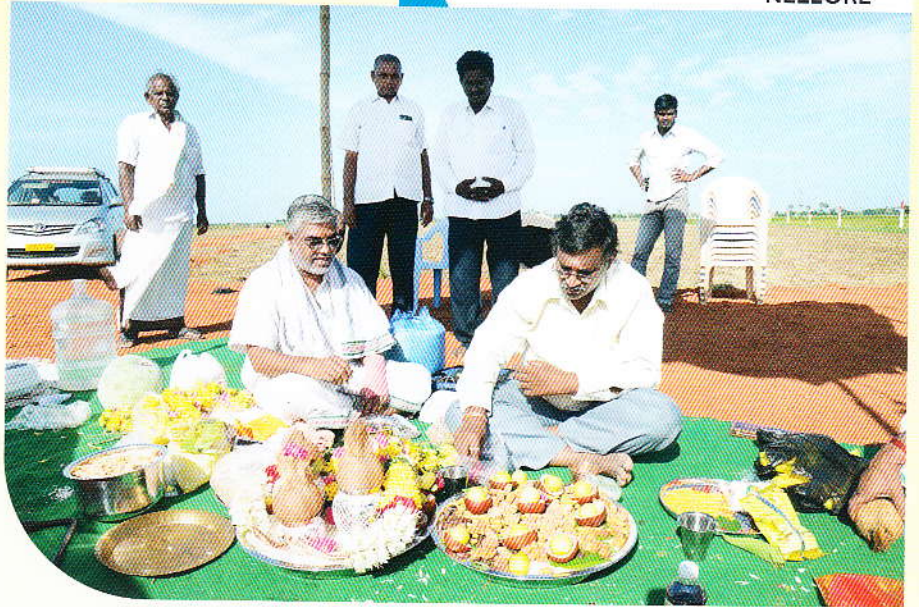
Mr.Ashwin Jayakanth, GM (Bajaj Auto Ltd) speaking to audience at the launch. Shri.M.R.Gangadhar, MD, M.G.Brothers, Shri.M.G.Gopala Krishna, JMD, M.G.Brothers, Shri.Hanumath Prasad, RM (Bajaj Auto Ltd) & Shri.Ravi, ASM (Bajaj Auto Ltd) are also seen on the occasion.



Bajaj Service Division, Nellore has conducted a service mela from July 7th to July 9th - 2014 at their showroom as part of their promotional activity. The photos in this page exhibit different aspects of the service mela by different mechanics.







Bhoomi Pooja at Kanuparthipadu venture site.



Customers at the Brochure Launch of M.G.B.Nivas, Kanuparthipadu Venture on 29.09.2013 at D.S.R Hotel, Wood Complex, Nellore.



Shri.M.R.Gangadhar, MD delivering his speech at D.S.R Hotel.



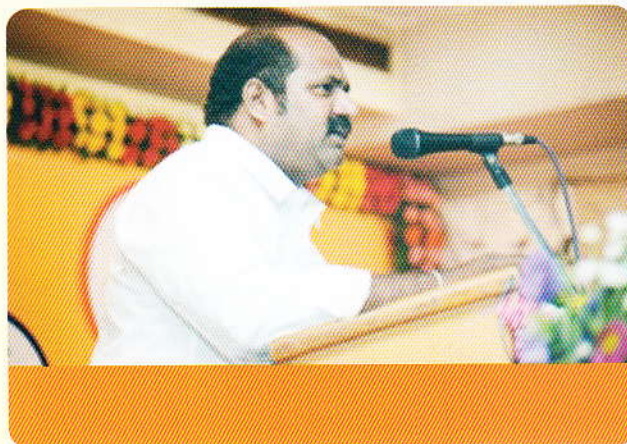
Shri.M.R.Gangadhar, MD at the Brochure launch.



Managing Director launched "M.G.B.Nivas" brochure at D.S.R Hotel.



The Real Estates venture "MGB Royal City - Customer Meet & Lucky Draw" was conducted on 22.09.2013 and prizes were given for the 1st, 2nd & 3rd categories. The winners are Mr.Raj Shankar - 1st Prize (Tata Nano Car), 2nd Prize 2 Pulsar 150 cc motor cycles to Mr.D.Ravi Shankar & Mr.M.Ravi and 3rd Prize 3 numbers of Bajaj Discover 100 CC vehicles to Mr.C.V.Siva Ram, Mr.Sk.Mahaboob Basha & Mrs.Madhuri. The photos in this page pertain to this function.







Mr. Reddappa, GM-RE addressing the audience at the customer meet & luck draw function of "Vasavi Gardens", Tirupati on 16.04.2014 at Hotel Bliss, Tirupati.



A view of customers at the function.



Marketing Team of Real Estates.



Shri.G.V.R.Naidu Gayathri Degree College Principal, Tirupati giving away the 1st prize of Rs.75,000/- to the customer.



Shri.Venkata Subbaiah garu, Retd. DEO receiving a memento from Shri. Chinna Reddappa, GM (RE), Bengaluru.



Mr. Reddappa Naidu, AGM (Marketing), Tirupati addressing the gathering.





**Mr. P. Mohana, A.G.M.** addressing the gathering of MGB Highway Avenue Customer meet & Lucky draw on 28.06.2015 at Hotel Bliss, Tirupati



**Mr. Reddappa, GM** addressing the gathering



**Mr. Raghavendra, MD MGB Industries** addressing the gathering



**Ms. A. Kavitha - 1st Prize winner**



**Customers at the function**



**Marketing team of Tirupati Real Estates**





Customers at Brochure launch of "Shanta Ram Nagar" at Hotel Mannar, Vijayawada on 04.12.2013.

MD delivering his speech at the brochure launch of "Shanta Ram Nagar".



Mr. U. G. Kesavardhan, Manager, Real Estates - Vijayawada addressing the gathering.

Brochure launch of Shanta Ram Nagar by MD.





## LOYAL CUSTOMERS



Mr. Kethireddy Gopal Reddy, Railway Contractor residing at Ranganayakula Pet, Nellore. He is a very good Loyal Customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Nellore and he has purchased Ex-110 - 3 Nos, Zx-120 - 1 No & Ex-70 - 3 Nos.



Mr. P. V. Krishna Reddy residing at Ozili Mandal, Nellore. He is a very good Loyal Customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Nellore and he purchased Ex-70 - 2 Nos & Ex-110 - 1 No.



Mr. M. Puttaiah, residing at Musunoorivaripalem, Muthukur, Nellore. He is a very good loyal customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Nellore and he purchased Ex-200 - 2 Nos & TH-76 - 1 No.



Mr. N. Purandara Das residing at Ongole. He is a very good loyal customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Nellore and he purchased Ex-110 - 1 No, Ex-200 - 1 No & Ex-70 - 2 Nos.



Mr. Satish Naidu, M/s. Shanthi Earth Movers, Nellore. He is very good loyal customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Nellore and he purchased Ex-200 - 2 Nos & Leyland Trailers - 2 Nos.



Mr. D. Venkata Ramana Reddy residing at Peeleru, Chittoor (Dt). He is very good loyal customer for M.G. Brothers Industries Pvt Ltd, Tata Hitachi, Chittoor and he purchased Ex-70 - 2 Nos, Ex-110 - 2 Nos, Zx-120 - 2 Nos, TH-76 - 2 Nos & JCB 3DX - 2 Nos.



**Mr. V. Prasanth Kumar**  
- loyal customer for Bajaj.



**Mr. N. Siva**  
Best Sales Executive  
in Chevrolet Sales,  
Nellore.



**Mr. C. Panchela Reddy**  
residing at Veerampalli,  
Manubolu (M), Nellore (Dt). He  
is a very good loyal customer  
for M.G. Brothers, Tafe tractors  
since 20 years.



**Mr. K. Koteswara Rao**  
Best Sales Executive in  
Chevrolet Sales, Nellore.



Mr. A. Lakshmi Narayana Reddy residing at Kavali. He is a very good loyal customer for M.G. Brothers, Tafe tractors and he purchased 1035 DI tractor in 1997, 2002 & 2003 years and taken delivery from Nellore. From Kavali, he has taken 241 PDI in 2011 & 2013.



**Mr. G. Abhiram**  
Best Sales Executive in  
Chevrolet Sales, Nellore.

**Best Executives**



# भारत



M.G.Brothers Industries Managing Director, Shri. M. G. Raghavendra & Tata Hitachi Officials together planned and executed "Swachh Bharath Program" at Nellore A.C.Subba Reddy Vegetable Market, near Madras Bus stand with TMX - 20 machine. The program started on 16th December 2014 in the presence of Mayor, Shri.Abdul Aziz and Corporators Mr.D.Raja & Mr.Sreenivas Naidu with Municipal Corporation Officials. The program was conducted for six days.





## Social Activities

M.G.Brothers conducted "Blood Donation Camp" on 5th April 2014 at Chevrolet Sales Showroom, Nellore. Dr. E. Sudhakar, Red Cross Society Convenor has come as a Chief Guest for the occasion. At this blood donation camp, 80 members have donated their blood for the social cause. The photos in this page pertain to this occasion.





# Social Activities

M.G.Charities annually distributes "Free Note Books" for school children. For the year 2014-15, it has distributed 10,000 long note books in 12 Municipal High Schools in Nellore & Tirupati on different dates. The inaugural function took place on 28.06.2014 at Tafe showroom, Nellore headed by Shri.M.R.Gangadhar, Managing Director, M.G.Brothers. The city MLA, Shri.P.Anil Kumar Yadav & Rural MLA, Shri.K.Sreedhar Reddy have graced the occasion as special guests. The photos in this page pertain to this free note book distribution.

## Social Activities





# Social Activities

M.G.Brothers Automobiles Pvt Ltd, Nellore has donated Rs.2 Lakhs towards the construction of "Tarimela Nagireddy Memorial School", B.V.Nagar, Nellore. This school is exclusively for poor people and backward caste families only. Our MD Shri.M.R.Gangadhar was invited for the inauguration of the school building. Photos indicate different aspects of the inauguration.

## Social Activities





# sales

**TATA  
HITACHI** SALES



A view of display of TH 86 Machine E/TMX 20 at our Nellore Office on 05.11.13.



TH 86 Excavator Loader successfully launched by our MD - Shri.M.R.Gangadhar on 05.11.13 at Nellore. Shri. M.G.Raghavendra, MD - MGBI, Tata Hitachi - Branch Manager, Mr.Pulla Reddy along with customers and financiers are also seen in the photograph.



First TH 86 Excavator Loader customer Mr.S.Vijaya Bahaskar Reddy, Director of M/s.Varasiddi Vinayaka Mica Mines, Gudur receiving key from Mr.Srikumar Reddy, Tata Hitachi - Sales Manager, M.G.Brothers, Nellore on 09.02.14.



A demo was conducted at a Quarry in Talupuru, Anantapur District for TH 86 BHL by Jilani and team on 18.01.14.



Mr.Krishna Kumar, Senior General Manager, Tata Hitachi & Mr.Muralidhara Rao, Regional Manager, South-II visited our office on 05.11.13. Shri.M.G.Raghavendra, MD - MGBI and Mr.Srikumar, Sales Manager, Tata Hitachi, M.G.Brothers accompanied the distinguished guests.



Tata Hitachi has conducted a Training Program on 12.11.13 & 13.11.13 at Tata Hitachi Conference Hall, Nellore on "Building Through Behaviour" by Mr.Vijaya Saradhi of Tata Hitachi. Shri.M.G.Raghavendra, MD - MGBI and the Trainer Mr.Vijaya Saradhi are seen here with participant team members.



# WORKSHOP LAUNCH

**TATA  
HITACHI** **WORKSHOP  
LAUNCH**



Mr. Shin Nakajima, Director Sales & Marketing, Tata Hitachi inaugurating the workshop on 12.10.2014 at Venkatachalam. Shri. M.R. Gangadhar, MD, MGBA & Shri. M.G. Raghavendra - MD, MGBI are also seen in the picture.



Shri. M.R. Gangadhar, MD, M.G. Brothers Automobiles Pvt Ltd addressing Tata Hitachi customers and Tata Hitachi Elite.



A view of the gathering at the launch of Tata Hitachi workshop.



Group photo of Management of M.G. Brothers & Tata Hitachi Elite and other team members.



The Heads of M.G. Brothers & Tata Hitachi with the customers.



Mr. Gourav Agarwal, Dealer Development Manager, Tata Hitachi felicitated by Shri. M.G. Raghavendra, MD - MGBI.



On the occasion of **"16th Safety Week Celebrations of Prakasam & Guntur Granite Mines Association"**, an **"Awareness Program was conducted on July 6th 2014 at Ongole"**. The above photographs depict various aspects of the awareness program. Shri.Muralidhar Rao, Regional Manager, Tata Hitachi & Shri.Pulla Reddy, Branch Manager - Tata Hitachi graced the awareness program.







Tata Hitachi awarded M.G.Brothers Industries Pvt Ltd, Nellore the "Best Performance Award in Sustaining Excavator Market Share" to the Managing Director Shri.M.G.Raghavendra at Colombo Conference. Here in the above photograph, Mr.Muralidhara Rao, RM South-II, Tata Hitachi is handing over the memento for the same to Mr.Sreekumar Reddy, AGM (Sales) on 15.04.15 at Telcon Conference Hall, Nellore.



M . G . Brothers Industries Pvt Ltd, Nellore also received a 2nd Award for "New Customer Support and Infrastructure", being received by Mr.Hussain, AGM (Service) on 15.04.15 at Telcon Conference Hall, Nellore.



Shri.M.G.Raghavendra, MD - MGBI & Mr.Muralidhara Rao, RM South-II, Tata Hitachi seen with sales and service teams in Nellore after the memento presentation.

The momentos.







On 20.08.2014, Shri.M.G.Raghavendra, Managing Director - M.G.Brothers Industries Pvt Ltd is blessed with a son. The son is named as Chy.Machani Raghavendra Ajay Dharshan. All employees of M.G.Brothers group express their best wishes for the new born.







Shri.M.G.Gopala Krishna, Joint Managing Director - M.G.Brothers Automobiles Pvt Ltd is blessed with a son on 12.03.2014. The son is named as Chy.Machani Gopala Krishna Madhusudan. The first birthday of Machani Gopala Krishna Madhusudan is celebrated with pomp and gay at MD's House on 12th March 2015. The above photographs give different glimpses of the function with parents and grand parents.



# Sales



Shri.M.G.Gopala Krishna, JMD, M.G.Brothers lighting the lamp on the occasion of "New Sail Sedan Face Lift" launch on 26.09.14 at Chevrolet Showroom, Nellore.



Shri.M.G.Gopala Krishna, JMD, M.G.Brothers launching the product "New Sail Sedan Face Lift" on 26.09.14 with a ribbon cutting.



View of Sail Sedan, product under launch.



A view of the customers at Sail Sedan launch meet.



Shri.M.G.Gopala Krishna addressing the customers and the press at Sail Sedan launch meet.



Shri.M.G.Gopala Krishna handing over the keys of new Sail Sedan to Mr.J.Mani who collected the keys on behalf of his wife Ms.J.Sarada, the buyer.



# service

Chevrolet Service Division conducted "Home Visits" to encourage Chevrolet customers for regular servicing at workshops with gift coupons and customer counselling during December 2013.





# Service



A special "U First Service Camp" is launched and conducted for three days during April 2014 at Nellore. More than 60 vehicles attended the service camp. Photos depict different aspects of the service camp and MD's inauguration of the camp.





# service



A second camp was conducted in the year 2015 at Nellore and the participation of vehicles is more than 130. Five lucky winners were given "24x7 Road Side Assistance" each worth Rs.1000/- during the service camp.





# Service

Chevrolet Service Nellore won the Award for "Extended Warranty" for the period October, November & December 2014. During the service camp, customers children were entertained with play games, color drawing, painting etc and gifts were given to children.





# Awards & Achievements

## Awards & Achievements



On 17.04.2015, Mr.M.Sahaj Tej, S/o.Mr.M.Sundara Ram, HR Manager, M.G.Brothers was given a "Special Jury Award" at Town Hall, Nellore by Kendriya Vidyalaya. The award is handed over by the District Collector, Smt.M.Janaki.



Mr.M.Ram Charan, S/o.M.Sundara Ram, HR Manager, M.G.Brothers receiving an award for "Over all performance" in Kendriya Vidyalaya from Smt.M.Janaki, District Collector, Nellore on 17.04.2015 in Town Hall, Nellore.



Chy.S.Yuktha Chowdary, D/o.Mr.S.S.Naidu, Real Estates (Site Development Manager), receiving prize for her excellent participation in Founder's Day Celebrations -2013 for Yogasana competitions. Shri.M.R.Gangadhar, Managing Director, M.G.Brothers handing over the prize to her.



Chy.K.Bhavika, D/o.Mr.K.Sreenivas, Accounts Manager, Chevrolet Nellore, achieved 10/10 in the recently conducted 10th examinations through Ratnam School, Saraswathi Nagar, Nellore. She obtained above 92% in all subjects. Our congratulations.



Mr.M.Sundara Ram, HR Manager - M.G.Brothers was felicitated by Shri.S.R.Bala Subramanyam on 17.03.2015 at Town Hall, Nellore on the eve of "Sri Thyagaraja Swarnotchavalu".



# salesdivision



Tafe Sales Division, Nellore conducts regular Demo activities as part of their sales promotion. The above photos relate to demo activities conducted at Gudur (Exchange & Service Mela) in the month of December 2014 (first two photos), at Manavarapadu in the month of January 2015 (two photos) & at Thatiparthi & Kommalapudi in the month of February 2015 (last two photos).





# salesdivision

Tafe Division conducted "Navajeevan Camp" from 07.05.15 to 09.05.15 at Nellore. A one day mega service camp was conducted at Nellore simultaneously. Further, a free tractor check up camp was also conducted from 27.04.15 to 30.04.15. There is very good response from the farmer fraternity. Further, Foreign Deligates from Afghanistan visited M.G.Brothers in the year 2014 on the recommendation of Tafe.





# salesdemo

CVD Sales Demos

Our Commercial Vehicles Division has conducted a series of Demos for the product "LPT 912 Ultra" at various places in the month of May 2014 - Ongole (6th May 2014), Nellore (8th May 2014), Palamaneru / V.Kota (15th May 2014), Tirupati (19th May 2014) & Madanapalli (22nd May 2014).

## commercial vehicles demo





CVD

# service

## CVD Service Demos & Free Service Campaigns



A Demo was conducted for LPK 1618 Tipper in Nellore on 16.11.13.



A Demo was conducted for LPK 1613 Tipper in Tirupati on 25.11.13.



A free service camp was conducted at Naidupeta on 15.11.13.



A free service camp was conducted at Ongole on 23.11.13.



A free service camp was conducted at Chittoor on 26.11.13.



A customer meet was conducted at Tirupati on 21.11.13.





Shri.M.R.Ramesh, Chairman, lighting the lamp on Founder's Day Celebrations on 14.10.2013.



Distinguished guests at Founder's Day Celebrations 2013.



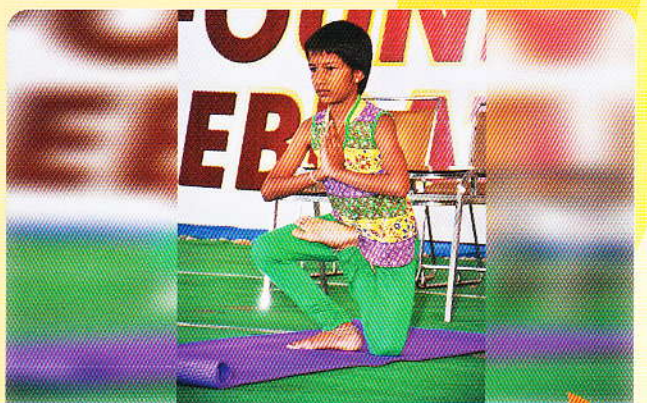
Full view of the audience.



Chairman, Shri.M.R.Ramesh addressing the staff and guests.



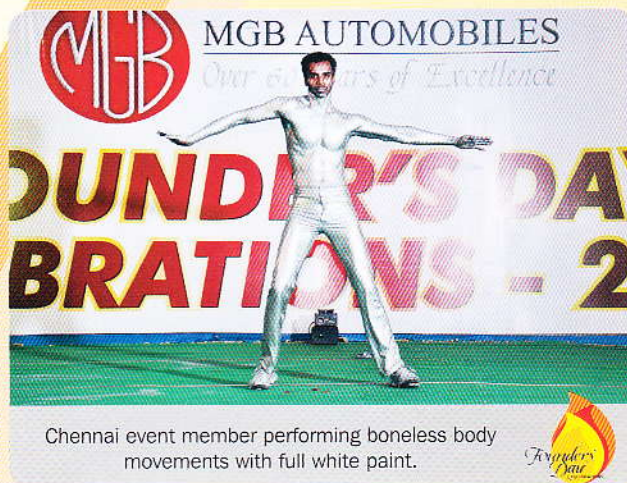
Shri.M.R.Gangadhar, Managing Director addressing the gathering.



Chy.S.Yuktha Chowdari, D/o.S.S.Naidu (Real Estates) presenting Yogasanas.











M. Vikram, grand son of Mr. M. Chandra Sekhar, Security Officer, Chevrolet Service - Nellore, performing Kuchipudi Dance



Shri. M. R. Ramesh & wife are felicitated by the relatives freternity.



Shri. M. R. Ramesh and family with Managing Director, Shri. M. R. Gangadhar & M. G. Brothers HODs.



Madam Uma Gangadhar meeting each team member before ladies events at MD's House.



Ladies Kabadi game in full swing at MD's House.



Musical Chairs game for children in the final lap at MD's House on 06.10.2013.





# HAPPY BIRTHDAYS



Chy.G.V.S.Vinuthna, D/o.Mr.G.V.Kiran Kumar (CVD Accounts - Nellore), DOB On 05.05.2011.



Chy.I.Lakshmi Siddu, S/o.Mr.Siddu, (Team Leader, CVD Sales - Nellore), DOB On 05.08.2007.



Chy.Sk.Mahasin (DOB On 10.07.2010), Chy.Sk.Anjum (DOB On 18.11.2011) daughters of Mr.Sk.Ahamad Basha, Spares In-charge, Chevrolet Spares, Nellore.



Chy.Sai Koushik, S/o.L.Veera Babu (DOB.03.04.2010) - CVD Padugupadu, Chy.Sai Nakshatra Siri, D/o.L.Veera Babu (DOB.09.01.2012) - CVD Padugupadu, Chy.A.Sai Chaitanya, S/o.C.Vasu, (DOB.03.12.2009). All three are Grand sons & Grand Daughters of A.Parvathamma (Chevrolet Service).



Chy.M.Prais, D/o.Mr.M.Vijay Kumar (Sales Executive, CVD Chittoor), Date of Birth on 11.06.2010.



Chy.Sk.Riyaz, S/o.Mr.Sk.Fayaz (CVD Sales, Nellore), Date of Birth on 08.10.2010.



Chy.T.Sai Sruthi, D/o.Mr.T.Ranga Babu (Works Manager, Bajaj Service, Nellore) DOB On 10.05.2004.



Chy.T.Srinithya, D/o.Mr.T.Ranga Babu (Works Manager, Bajaj Service, Nellore) DOB On 19.07.2008.



Chy.M.Varshitha, D/o.Mr.M.Harinadh (Sales Executive, CVD Sales Nellore), DOB On 12.11.2011.



## BIRTHDAY

Chy.P.Jagan Mohan, S/o.Mr.P.Kesavulu (M&HCV Sales Manager, CVD Sales Chittoor), DOB On., 19.12.2009 & Chy.P.Girishma, D/o.Mr.P.Kesavulu, DOB On.03.06.2006.

## WEDDING ANNIVERSARY

Marriage Anniversary photo of Mr.M.Vijay Kumar & M.Prasanna - Sales Executive, Chittoor.







## మధుమేహం లేక డయాబెటీస్ :-

శరీరంలో పాట్ట కిందికి, కొద్దిగా వెనకకు ఏడు అంగుళాల పొడవు గల్గి నాలుక ఆకారంలో 31/2 జెన్నుల బరువుండే గ్రంథి ఒకటి ఉన్నది. దాని పేరు 'పాంక్రియాస్' (Pancreas). అది ఇన్సులిన్ (Insulin) ను విడుదల చేసి తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణంపచేయడంలో తోడ్పడుతుంది. ఇన్సులిన్ అనే పదార్థంలోపించడం వల్ల ఏర్పడే జీర్ణ ప్రక్రియలోని రసాయన చర్య (Faulty Carbohydrate Metabolism) లోపాన్ని 'మధుమేహం' లేక 'శక్కర్ బిమారీ' లేక 'డయాబెటీస్' అంటారు. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ముఖ్యంగా మాటిమాటకీ మూత్ర విసర్జన చర్య, మూత్రం పసుపు పచ్చగా, చిక్కగా వుండి, తీపిపదార్థాన్ని (Sugar) కలిగి వుండడం, ఎప్పటికీ దాహంగా వుండడం ఆకలిగా వుండడం, బలహీనంగా వుండడం మొదలైనవి..

శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలలో ఎంతో అభివృద్ధి గాంచిన ప్రస్తుత తరుణంలో, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఆస్తమా మరియు మధుమేహం - ఈ నాలుగు ముఖ్యమైన వ్యాధులు (75%) ప్రజల్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయంటే ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు. ఈ యంత్ర యుగం, మానవాళికి అందించిన కానుక. దీనికి మానసిక వత్తిడి (ఐశిజీవిరీరీ) ప్రధాన కారణమని చెప్పవచ్చును.

## బాల్యంలో వచ్చే మధుమేహం (Juvenile Diabetes) :-

యువతీ యువకుల్లో పిన్నవయస్సులోనే వచ్చే మధుమేహం వ్యాధిని 'జువెనైల్ డయాబెటీస్' (Juvenile Diabetes) అంటారు. ఇది మానసిక వత్తిడి వల్లనే ఎక్కువగా కలుగుతుంది. ఇలా మానసిక వత్తిడి వల్ల కలిగిన వ్యాధిని స్ట్రెస్ ఇన్డ్యూస్డ్ డయాబెటీస్ (Stress Induced Diabetes) అంటారు. వంశపారం పర్యంగా కూడా ఈ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. తల్లి తండ్రులలో ఇద్దరికీ ఈ వ్యాధి ఉంటే సంతానానికి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. తండ్రికి లేక తల్లికి మాత్రమే ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే వ్యాధి పిల్లలకు సంక్రమించే అవకాశాలు (50%) ఉంటాయి.

## ఇన్సులిన్ పై ఆధారపడిన లేక ఇన్సులిన్ ను వాడని మధుమేహం

(Insulin dependent or Non-Insulin dependent Diabetes) :-

మానసిక వత్తిడిని తొలగించడం ద్వారా డయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచవచ్చు. మానసిక వత్తిడి వల్ల వచ్చిన డయాబెటీస్, మందులు వాడని డయాబెటీస్ వ్యాధి (Non - Insulin Diabetes) అయితే, వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే డయాబెటీస్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి మందుబిల్లులు కాని, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ కాని తప్పకుండా వాడాల్సి వస్తుంది. దీనినే ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటీస్ వ్యాధి అంటారు (Insulin Dependent Diabetes).

యోగాసనాలు, ప్రాణాయామము, క్రియలు ధ్యానం, ఆహారపు అలవాట్లలో తగిన మార్పులతో వంశపారం పర్యంగా వచ్చిన డయాబెటీస్ ను చాలావరకు అదుపులో ఉంచి తద్వారా మందులు తగ్గించడం కాని, ఇన్సులిన్ బదులు మాత్రలను వాడడం గాని చేయవచ్చు. వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా తొలగిపోవప్పటికీ, మనిషి ఆరోగ్యంలో మంచి మార్పులు వచ్చి, అలసట లేకుండా రోగి తన పనులు తాను చురుకుగా చేసుకోగల్గుతాడు ఇంచుమించు తాను వ్యాధిగ్రస్తుడను ఏమాత్రంకాదు అనే భావన, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి.

## బ్లడ్ షుగర్ (Blood Sugar Levels) :-

సాధారణంగా రక్తంలో ఉండే గ్లూకోస్ మోతాదులను బట్టి ఒక వ్యక్తి మధుమేహ వ్యాధి తీవ్రతను నిర్ణయిస్తారు. ఆహారం తినకముందు (పరగడపున) ఉండవలసిన, ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత దాదాపు 90 నిమిషాలు తర్వాత రక్తంలో ఉండవలసిన గ్లూకోజ్ పరిమితులు. ఈ క్రింది విధంగా వుంటాయి.

1. ఆహారం తీసుకోకముందు 76 నుండి 120 mg (Fasting Blood Sugar)
2. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత 80 నుండి 160 mg (Post- Pandreal (P.P) or Post-Luch Sugar)

## యోగాభ్యాసం ద్వారా మధుమేహం నివారణ:- (Yoga for Diabetes)

మధుమేహం వ్యాధిని నివారించడానికి, అదుపులో ఉంచడానికి యోగాభ్యాసం చాలా సులువైన మార్గం. ఇది ఖర్చులేనిది. అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న విధానం. మానసిక వత్తిడిని తొలగించడం ద్వారా ఇన్సులిన్ లోని హెచ్చు తగ్గులను సవరించవచ్చును. కొందరి విషయంలో ఇన్సులిన్ తగినంతగా ఉత్పత్తి కాకపోవడము, మరికొందరి విషయంలో ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ తగినంత శక్తివంతగా ఉండకపోవడం మొత్తము మీద ఇన్సులిన్ లోపానికి కారణమవుతుంది.

పాంక్రియాస్ గ్రంథి (Pancreas) నుండి వెలువడే ఈ హార్మోన్ (Hormone) రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ని పెంచడానికి తోడ్పడే పెక్కు ఇతర హార్మోనులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇవి మానసిక వత్తిడి కారణంగా ఎక్కువ అవడం జరుగుతుంది. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే మధుమేహం వెంటనే బయటపడక పోయినా కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో, అనగా ప్రమాదాలకు గురి అయినప్పుడు, అంటువ్యాధులు సోకినప్పుడు, స్త్రీలు గర్భవతులుగానున్నప్పుడు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో, ఇన్సులిన్ లోపాన్ని సరిచేయడానికి మాత్రలుగాని, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ కాని ఇవ్వవలసి వస్తుంది. ఒకసారి ఈ ప్రత్యేక పరిస్థితుల నుండి బయటపడ్డ తర్వాత శరీరంలోవున్న ఇన్సులిన్ తోనే, మందులు వాడకుండానే, ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు.



మానసిక వత్తిడిని తొలగించడంలో యోగాభ్యాసం ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. అన్నిస్థాయిల్లో ఈ వత్తిడిని తొలగించవలసి వుంటుంది. శారీరక స్థాయిలో శ్వాసస్థాయిలో (ప్రాణస్థాయిలో), మానసిక స్థాయిలో, బౌద్ధిక స్థాయిలో, బావోద్వేగాల స్థాయిలో, వత్తిడిని తగ్గించే చక్కటి ఉపాయం యోగ ప్రక్రియల ద్వారా లభ్యమవుతుంది (Yogic elaxation at Physical pranic, Mental, Intellectual and emotional levels) ఈ ప్రక్రియల ద్వారా మనిషి ధృక్పథంలో కూడా పూర్తిగా మార్పువస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఇది ఒక శిక్షణా పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యేకొద్దిపాటి ఇన్సులిన్ ఇతరత్రా వృద్ధి కాకుండా చక్కగా ఉపయోగించుకోవడానికి వీలవుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తికి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఎదుర్కోనే శక్తి తనలోనే దాగివుంది. అవసరానికి అనుకూలంగా ఆ శక్తిని ఉపయోగించే సహజమైన ఏర్పాటు కూడాలోపలేఉంది. మనం చెయ్యవలసిందల్లా దానిని అది చేసుకొనివ్వాలి. అనవసరంగా కలుగజేసుకోవద్దు.

### యోగ చికిత్స (Yoga Therapy)

కొత్తగా నేర్చుకునేవారు అర్హతగల సమర్థులైన యోగాచార్యుల వద్ద ఈ క్రింద పేర్కొన్న యోగ ప్రక్రియలను నేర్చుకుని క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం కొనసాగించాలి. అప్పుడే చక్కటి ఫలితాలు లభిస్తాయి.

#### 1) యోగాసనాలు:-

సూక్ష్మ వ్యాయామాలు, సూర్య నమస్కారాల అభ్యాసం చెయ్యడం వల్ల కలిగే వ్యాయామ ఫలితంగా అప్పటి వరకు శరీరంలోని రక్తంలోనున్న ఎక్కువగానున్న గ్లూకోజ్ పూర్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. తద్వారా బ్లడ్ షుగర్ (Blood Sugar) వెల్స్ తగ్గిపోతాయి.

ధనురాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం వంటివి బ్లడ్ ఇన్సులిన్ లెవల్స్ ను పెంచుతాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనాలతో పాటు వాటికి ఉపయక్తమైన ఆసనాలనుకూడా మెల్లమెల్లగా అభ్యసించి పూర్తిప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

భుజంగ, శలభ, ధనురాసనాలు:

శశాంక, ఉష్ణ, వక్ర, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనాలు:

హాల, పాదహస్త, పశ్చిమోత్తాన ఆసనాలు:

విపరీతికరిణి, సర్వాంగ, మత్స్య, శీర్ష, పద్మాసనాలు.

#### 2) ప్రాణాయామం:- అనులోమ - విలోమ, భస్మిక, కపాలభాతి, నాడీశోధన

బంధాలు:- ఉడ్డియాన బంధం

క్రియలు:-

నేతి, ధౌతి, శంఖు ప్రక్షాళన, అగ్నిసార క్రియలకు పాట్టలోని అవయవాల, ముఖ్యంగా ప్రాంక్రియాస్ శక్తిని పెంచే, రోగనిరోధక శక్తిని కలిగించే సామర్థ్యం ఉళిది. ప్రాంక్రియాస్ లోని జీవకణాలు ఎక్కువ సామర్థ్యంతో పనిచెయ్యడానికి ఈ క్రియలు తోడ్పడుతాయి. ప్రాంక్రియాస్ ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది.

ముఖ్యగమనిక:- ఓర్పు, నేర్పు రెండూ ఉంటే యోగాభ్యాసం వల్ల శాశ్వతమైన ఫలితాలు యోగా ప్రక్రియలవల్ల లభిస్తాయి.



# DIABETES

యస్. యస్. నాయుడు

Dip in Yoga, PG Dip in Yoga, M.Sc.(Yoga.)

మేనేజర్ (ప్రాపర్టీ డెవలప్ మెంట్)

యం.జి.బి. రియల్ ఎస్టేట్స్, నెల్లూరు.

సెల్: 9299991266

mail: redev@mgbrothers.in



# launch



LAUNCH



Barista Coffee Treat Point launch by Mayor (Nellore Municipal Corporation), Nellore Rural & City MLAs.



Shri.M.Dwarakanadh, Deputy Mayor lighting the lamp.



Shri.M.R.Gangadhar, MD greeting Mayor & Deputy Mayor with bouquet.



Shri.Kotam Reddy Sridhar Reddy, Rural M.L.A switching on the stove at Barista launch.



Shri.M.R.Gangadhar, MD delivering his speech on 01.08.2014 at Barista launch.



Shri.M.G.Raghavendra, MD-MGBI with Barista team.









**Mr. Sourav Roy, RM (East-1) - Tata Hitachi** giving away the award to **Shri.M.G.Raghavendra, MD, MGBI** for "Best Performance in Excavators" on April 2014 at Gangtok.