

# Bimonthly Newsletter - 2020

May - June



## WE WORK THE TALK!

TWENTY THREE YEARS IN THE SERVICE OF HUMANITY

### NTR MEMORIAL TRUST

Road No-2, Banjara Hills,  
Hyderabad – 500032.  
Ph: 040 – 30145800 / 30799999.  
E-Mail: info@ntrtrust.org

### Blood banks:

Hyderabad:  
040 - 30799999  
Visakhapatnam:  
0891 - 2565858  
Tirupathi:  
0877 - 2255668

### Education:

Model School:  
9912341941, 8885553475  
College:  
7660002627/28

### Support us:

#### ❖ Donate through NEFT :

Account Name -NTR Memorial Trust  
Account Number - 50100034051074  
Account Type - Current  
Bank Name – HDFC Bank  
Branch – Lakdikapul  
IFSC Code –HDFC0000021.

❖ Donate by Cheque/ Demand Draft  
in favor of "NTR Memorial Trust"

❖ Donate Online:  
[http://ntrtrust.org/donate  
-now/](http://ntrtrust.org/donate-now/)

- ❖ Donations to NTR Memorial Trust are eligible for exemption under Sec 80(G) of IT Act.
- ❖ For more details please call on 040-30145800 / 9100433499 or write to [donations@ntrtrust.org](mailto:donations@ntrtrust.org)



WE WORK THE TALK!



## HIGHLIGHTS



Sri K. Rajendra Kumar IPS(Retd), CEO of NTR Memorial Trust inaugurated Voluntary Blood Donation Drive and Free Medical Camps at NTR Trust Bhavan, Hyderabad on the occasion of the 97th Birth Anniversary celebrations of Late Sri. Nandamuri Taraka Rama Rao Garu on 28 May, 2020 . 150 voluntary donors donated blood in our NTR Memorial Trust Blood Banks (Hyderabad, Visakhapatnam & Tirupati).

## AREAS WE SERVE



HEALTH CARE



EDUCATION



EMPOWERMENT &  
LIVELIHOODS



DISASTER RESPOSE  
& RELIEF



HEALTH CARE

# KEY HIGHLIGHTS

## BLOOD BANKS

### Our Blood Bank Partners:

- ❖ Seven Hills Apartment, Nizampet, Hyderabad.
- ❖ Navel Official team, Visakhapatnam.
- ❖ Access Foundation, Hyderabad.
- ❖ YBV group, Visakhapatnam.
- ❖ HERBAL LIFE team, Tirupati.



## BLOOD BANKS



22 | Blood donation Camps

7619 | Beneficiaries



# KEY HIGHLIGHTS

Hearty congratulations to our students of NTR College who have secured top marks in Junior and Senior Inter.

## NTR JR & DEGREE COLLEGE FOR WOMEN

(Day & Residential)

The unmatched success saga continues with TOP MARKS

### SR. INTER IPE TOPPERS (2018-20 BATCH)

STATE 4th MARK 989/1000 (MPC)	STATE 6th MARK 987/1000 (MPC)	STATE 6th MARK 987/1000 (MPC)	STATE 8th MARK 984/1000 (MPC)	STATE 9th MARK 983/1000 (MPC)	STATE 9th MARK 983/1000 (MPC)	STATE 10th MARK 982/1000 (MPC)
<small>K. SAI KEERTHANA</small>	<small>M. SREEJA</small>	<small>A. MEGHANA</small>	<small>K. ANITHA REDDY</small>	<small>SHAIK ANEESA</small>	<small>OODDI MEGHANA</small>	<small>B. ASHWIKA</small>

981/1000 (MPC)	981/1000 (MPC)	981/1000 (MPC)	STATE 5th MARK 982/1000 (MPC)	STATE 10th MARK 977/1000 (MEC)	973/1000 (MEC)	971/1000 (MEC)
<small>M. ASHRITHA</small>	<small>K. HANDHAVI OOD</small>	<small>M. HARSHINI</small>	<small>G. RAMESH BHAVANI</small>	<small>CH. BHARGAVI</small>	<small>D V N M. THANUJA</small>	<small>SAMA PRANEETHA</small>

971/1000 (MEC)	971/1000 (MEC)	971/1000 (MEC)	970/1000 (MEC)	968/1000 (MEC)	967/1000 (MEC)	967/1000 (MEC)
<small>K. SAINI</small>	<small>DEVIYANI JANKARI</small>	<small>M. BHAVANA</small>	<small>N. CHANDRA LEKHA</small>	<small>S. JYOTHSNA</small>	<small>K. SUJANA SREE</small>	<small>CH. RAGA PRASHINI</small>

960/1000 (CEC)	957/1000 (CEC)	956/1000 (CEC)	952/1000 (CEC)
<small>B. GEETHANJALI</small>	<small>K. LASYA REDDY</small>	<small>T. NEHA</small>	<small>G. JYOTHALA</small>

## HEARTY CONGRATULATIONS ON THE EXCEPTIONAL ACHIEVEMENT

The Premier Institution for CLAT/JEE-MAIN/NEET and Civil Services

## NTR JR & DEGREE COLLEGE FOR WOMEN

(Day & Residential)

EXEMPLARY PERFORMANCE BY NTR JUNIOR COLLEGE STUDENTS IN IPE - 2020 RESULTS

### JUNIOR INTER TOPPERS (2019-21 BATCH)

STATE 4th MARK 485/470 (MPC)	STATE 5th MARK 464/470 (MPC)	STATE 5th MARK 464/470 (MPC)	STATE 6th MARK 463/470 (MPC)	STATE 6th MARK 463/470 (MPC)	STATE 6th MARK 463/470 (MPC)	STATE 7th MARK 462/470 (MPC)
<small>A K S S HARSHITHA</small>	<small>P. GEETHIKA</small>	<small>K. SAI YOSHITHA</small>	<small>N. SAI TEJASWI</small>	<small>K. SRUTHI CHOWDARY</small>	<small>V. SNEHA</small>	<small>R. JASHITHA</small>

STATE 8th MARK 461/470 (MPC)	STATE 8th MARK 461/470 (MPC)	STATE 8th MARK 461/470 (MPC)	STATE 9th MARK 460/470 (MPC)	STATE 3rd MARK 492/500 (MEC)	STATE 4th MARK 491/500 (MEC)	STATE 4th MARK 491/500 (MEC)
<small>M B V S S VYSHNAVI</small>	<small>V. SAI RISHISRI</small>	<small>K. ARSHA SRI</small>	<small>K. LAKSHMI PRIYA</small>	<small>K. PRADEEPA</small>	<small>A. SAI SRI KALYANI</small>	<small>K. SUSHRITHA REDDY</small>

STATE 6th MARK 488/500 (MEC)	STATE 7th MARK 488/500 (MEC)	STATE 7th MARK 488/500 (MEC)	STATE 7th MARK 488/500 (MEC)	STATE 9th MARK 486/500 (MEC)	STATE 9th MARK 486/500 (MEC)	STATE 10th MARK 485/500 (MEC)
<small>A. KAVITHA</small>	<small>K. GRESHMA KASTURI</small>	<small>G. KAVITHA SRI</small>	<small>SK. SAADHA SURAZ</small>	<small>R. B. YASHASHWINI</small>	<small>A. NEELOTPALA</small>	<small>H. PRAGANA</small>

STATE 4th MARK 488/500 (CEC)	STATE 4th MARK 488/500 (CEC)	STATE 6th MARK 486/500 (CEC)	STATE 7th MARK 485/500 (CEC)
<small>D. GAYATHRI MOUZY</small>	<small>K. KIRANMAI</small>	<small>S. SREETHITHA</small>	<small>M D S S. KOWSALYA</small>

## HEARTY CONGRATULATIONS ON THE EXCEPTIONAL ACHIEVEMENT

The Premier Institution for CLAT/JEE-MAIN/NEET and Civil Services

**NTR JUNIOR & DEGREE COLLEGE FOR WOMEN**  
DAY & RESIDENTIAL  
A premier institution for many great careers

INTER: BIPC, MPC, MEC & CEC with INTEGRATED NEET/ IIT-JEE/ CLAT/ AILET/ IAS COACHING  
DEGREE BA / B.Com with INTEGRATED CIVILS COACHING

**NTR Junior College for Girls**  
NTR JUNIOR COLLEGE FOR GIRLS INTEGRATED NEET/ IIT-JEE/ CLAT/ AILET/ IAS COACHING  
Career Oriented Intermediate

NTR JUNIOR COLLEGE FOR GIRLS INTEGRATED NEET/ IIT-JEE/ CLAT/ AILET/ IAS COACHING  
NTR JUNIOR COLLEGE FOR GIRLS INTEGRATED NEET/ IIT-JEE/ CLAT/ AILET/ IAS COACHING

**NTR Degree College for Women**  
With IAS, IPS, IFS, IRS Coaching

BA / B.Com with Civils and Management Coaching

Academic Block  
Administrative Block  
Hostel Block - 2

**Highlights**

- Stress-Free Education
- Separated and dedicated full-time faculty
- Specially developed study material
- Regular model exams - On-NEET, IIT-JEE, CLAT, IPE, IAS & CIVILS
- Special focus on communication skills
- Personality Development sessions
- News paper and Magazine reading
- Interactive Seminars with Eminent Personalities
- High and Production classes
- Fluency Classes with Audio Visual Aids
- Well Stocked Library
- Separate Pw Cell

TRANSPORT FACILITY FOR DAY-SCHOLARS - BUS ROUTES

ROUTE - 1	ROUTE - 2	ROUTE - 3
ROUTE - 4	ROUTE - 5	ROUTE - 6

NTR Junior & Degree College for Women  
Ouduru Block, Ouduru, Nellore District, Andhra Pradesh, India. Phone: 086 000 02627 / 28 @ www.ntrtrust.org



# OTHER ACTIVITIES

Social Media Campaign was also launched to create awareness among the people about precautions to be taken to prevent COVID-19 infections.

### కరోనా వ్యాధి లక్షణాలు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

**లక్షణాలు:**

- జ్వరం
- దగ్గు
- జలుబు
- అలసట
- గొంతునొప్పి
- క్యాన్ ఆడకపోవడం
- క్యాన్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- రుచిని తెలుసుకోలేకపోవటం
- వాసన ను గ్రహించే శక్తిని కోల్పోవడం

**తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు**

- మాస్క్ ధరించటం
- వేడినీళ్లు తరచు త్రాగటం
- ప్రతిపాఠి చేతులు సబ్బు లేదా శానిటైజర్ తో కడుక్కోవడం
- వందన లేదా వేడి వేద వదాల్చాలను తినడం
- జనాలు అధికంగా ఉన్నచోటకు వెళ్ళకపోవడం
- పంపుడు జంటపులను తాకరాదు
- వ్యక్తిగతంగా పరిశుభ్రత పాటించటం
- వ్యక్తిగతంగా మంచులు తీసుకోనరాదు
- సమస్య అనిపించిన వెంటనే వైద్యుడు నులచా తీసుకోవడం

### రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలు

A collection of various fruits and vegetables arranged in a grid, including items like apples, oranges, carrots, broccoli, cauliflower, and leafy greens, representing a healthy diet for boosting immunity.

Many posts were created on health benefits on "Dry Fruits", "Vegetables", "Fruits".

### గ్రీన్ ఆపిల్ - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- తీవ్రతను పెంచుతుంది
- గుండెకు సరైన రక్త ప్రవాహం నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది.
- చర్మ క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.
- మధుమేహాన్ని నిరోధిస్తుంది
- చర్మ రాయను పెంచుతుంది
- మూతలను నివారిస్తుంది
- కళ్ళ ఆరోగ్యానికి, నల్లటి చురుకలను తగ్గిస్తుంది
- దుబ్బును నివారిస్తుంది
- జీర్ణ శక్తిని అందిస్తుంది
- రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది
- ఆరోగ్య మెరుగుపరుస్తుంది
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది
- వ్యూహిక రాయలను తగ్గిస్తుంది

### బ్రోకోలి - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- కొలెస్ట్రాల్ రుచిని తగ్గిస్తుంది
- శక్తివృద్ధిని పెంచుతుంది
- ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది
- భ్రష్ట మూతలను తగ్గిస్తుంది
- వందన తగ్గిస్తుంది
- కేంద్రాన్ని ఆరోగ్యకరంగా చేస్తుంది
- క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుంది
- ఆరోగ్యవృద్ధిని పెంచుతుంది
- మాస్క్ ధరించటం
- వేడినీళ్లు తరచు త్రాగటం
- ప్రతిపాఠి చేతులు సబ్బు లేదా శానిటైజర్ తో కడుక్కోవడం
- వందన లేదా వేడి వేద వదాల్చాలను తినడం
- జనాలు అధికంగా ఉన్నచోటకు వెళ్ళకపోవడం
- పంపుడు జంటపులను తాకరాదు
- వ్యక్తిగతంగా పరిశుభ్రత పాటించటం
- వ్యక్తిగతంగా మంచులు తీసుకోనరాదు
- సమస్య అనిపించిన వెంటనే వైద్యుడు నులచా తీసుకోవడం

### ఉదయం అల్పాహారం చేయకపోతే వచ్చే సమస్యలు

- గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం
- దయాటిబిస్ వచ్చే అవకాశం పెక్కింది
- అధిక ఆరోగ్య నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది
- బరువు పెరుగుట
- తీవ్రతను పెంచుతుంది
- చిరాకు, చర్మనొప్పి, కలుగుతాయి
- జీర్ణ శక్తిని తగ్గిస్తుంది
- క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది
- జుర్రుకొంతులను మెరుగుపరుస్తుంది
- తలనొప్పి రావటం
- చర్మనొప్పి వచ్చుతుంది

### బత్తాయిపండు - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- తీవ్రతను పెంచుతుంది
- గుండెకు సరైన రక్త ప్రవాహం నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది.
- చర్మ క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.
- మధుమేహాన్ని నిరోధిస్తుంది
- చర్మ రాయను పెంచుతుంది
- మూతలను నివారిస్తుంది
- కళ్ళ ఆరోగ్యానికి, నల్లటి చురుకలను తగ్గిస్తుంది
- దుబ్బును నివారిస్తుంది
- జీర్ణ శక్తిని అందిస్తుంది
- రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది
- ఆరోగ్య మెరుగుపరుస్తుంది
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది
- వ్యూహిక రాయలను తగ్గిస్తుంది

### అరటిపండు - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- కొలెస్ట్రాల్ రుచిని తగ్గిస్తుంది
- శక్తివృద్ధిని పెంచుతుంది
- ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది
- భ్రష్ట మూతలను తగ్గిస్తుంది
- వందన తగ్గిస్తుంది
- కేంద్రాన్ని ఆరోగ్యకరంగా చేస్తుంది
- క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుంది
- ఆరోగ్యవృద్ధిని పెంచుతుంది
- మాస్క్ ధరించటం
- వేడినీళ్లు తరచు త్రాగటం
- ప్రతిపాఠి చేతులు సబ్బు లేదా శానిటైజర్ తో కడుక్కోవడం
- వందన లేదా వేడి వేద వదాల్చాలను తినడం
- జనాలు అధికంగా ఉన్నచోటకు వెళ్ళకపోవడం
- పంపుడు జంటపులను తాకరాదు
- వ్యక్తిగతంగా పరిశుభ్రత పాటించటం
- వ్యక్తిగతంగా మంచులు తీసుకోనరాదు
- సమస్య అనిపించిన వెంటనే వైద్యుడు నులచా తీసుకోవడం

### డ్రాగన్ ఫ్రూట్ - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- కొలెస్ట్రాల్ రుచిని తగ్గిస్తుంది
- శక్తివృద్ధిని పెంచుతుంది
- ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది
- భ్రష్ట మూతలను తగ్గిస్తుంది
- వందన తగ్గిస్తుంది
- కేంద్రాన్ని ఆరోగ్యకరంగా చేస్తుంది
- క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుంది
- ఆరోగ్యవృద్ధిని పెంచుతుంది
- మాస్క్ ధరించటం
- వేడినీళ్లు తరచు త్రాగటం
- ప్రతిపాఠి చేతులు సబ్బు లేదా శానిటైజర్ తో కడుక్కోవడం
- వందన లేదా వేడి వేద వదాల్చాలను తినడం
- జనాలు అధికంగా ఉన్నచోటకు వెళ్ళకపోవడం
- పంపుడు జంటపులను తాకరాదు
- వ్యక్తిగతంగా పరిశుభ్రత పాటించటం
- వ్యక్తిగతంగా మంచులు తీసుకోనరాదు
- సమస్య అనిపించిన వెంటనే వైద్యుడు నులచా తీసుకోవడం



### కివి పండు - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



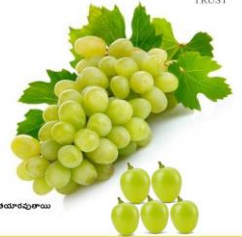
1. కఠిన చూపును కాపాడుతుంది
2. చర్మ క్యాన్సర్లను సుడి రక్షిస్తుంది.
3. తీగ్లను మెరుగుచేస్తుంది
4. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుంది
5. రక్తపోటుని నియంత్రించే ఉంటుంది
6. నిమ్మకాయల తరహా నిమ్మపళ్లని నివారించడం
7. దుబుముహాన్ని క్షాదా అమృతం అందించును
8. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని ఆరికదుతుంది
9. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది
10. ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర కోసం...
11. మదరలను తగ్గించడం
12. కళ్ళు తలచి పర్చి... సగ్లీ చిలయాలను తగ్గించడం.

### నేరేడు పండు - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



1. కండ్రైట్ కు మంచిది
2. గుండె జ్వరమును తగ్గించును ఉంచుతుంది
3. కంటి మెరుగుచేయును మెరుగుచేయును
4. తరచు మూత్రమును తగ్గించును
5. చర్మ మెరుగు
6. మృత్యువును తగ్గించును కాపాడుతుంది
7. రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుతుంది
8. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుంది
9. నిమ్మకాయల తరహా ఉంచుతుంది
10. కళ్ళు మెరుగుచేయును మెరుగుచేయును
11. మెదullaలోని క్యాన్సర్లను నివారించును
12. క్షుణ్ణులను తగ్గించును
13. క్రిమి వేరే పురుగుతుంది
14. తలవెళ్లడం వల్ల మెదullaలోని క్యాన్సర్లను నివారించును
15. గుండె జ్వరమును మెరుగుచేయును
16. క్యాన్సర్లను నివారించును
17. కంటి మెరుగుచేయును మెరుగుచేయును
18. మూత్ర మెరుగుచేయును మెరుగుచేయును

### ద్రాక్ష - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



1. మెదullaను తగ్గించును మెదullaను మెరుగుచేయును
2. అల్సర్లను నివారించును మెదullaను మెరుగుచేయును
3. అల్సర్లను నివారించును
4. గ్లూకోజును మెరుగుచేయును
5. కంటి మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
6. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
7. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని తగ్గించును
8. మూత్రమును మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
9. క్యాన్సర్లను నివారించును మెదullaను మెరుగుచేయును
10. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
11. మూత్రమును మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
12. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
13. మూత్రమును మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
14. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
15. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును

### బుడ్లూరం - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



1. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది
2. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి
3. విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి
4. ఎముక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుంది
5. వాడీ వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది
6. ఇనుము సమృద్ధిగా ఉంటుంది
7. బిల్డప్ యను ప్రోత్సహిస్తుంది
8. చర్మాన్ని మెరుగుచేస్తుంది
9. చర్మరోగ్యాన్ని నివారించును
10. బయట పర్యావరణానికి నిరోధించుచు ఉంది

### క్యారెట్ - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



1. మన్నులు తగ్గిస్తాయి.
2. విటమిన్ సి కలిగి ఉంటుంది.
3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి.
4. జీర్ణ సంబంధ నిమ్మపళ్లు దూరమవుతాయి.
5. కంటి దృష్టికి ఉపయోగపడుతుంది.
6. శ్రీమెన్ ను తగ్గిస్తుంది.
7. శరీర వర్మ సాంద్ర్యం కాపాడుతుంది ఉపయోగపడుతుంది.
8. బ్లడ్ సుగర్ చెవర్స్ అమృతం ఉంటాయి.
9. ఉపరితల క్యాన్సర్, రోమ్ క్యాన్సర్లను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును

### రోజ్ యాపిల్ - ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



1. జ్వరమును నివారించును
2. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
3. రోమ్ క్యాన్సర్లను తగ్గించును
4. క్యాన్సర్లను నివారించును
5. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేయును
6. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది
7. మూత్రమును మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
8. ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి.
9. వడదొడ్డుని చికిత్స చేస్తుంది
10. మెదullaను మెరుగుచేయును మెదullaను మెరుగుచేయును
11. క్యాన్సర్లను నివారించును మెదullaను మెరుగుచేయును
12. క్యాన్సర్లను నివారించును మెదullaను మెరుగుచేయును

We have created awareness on Blood Donation through our Social Media platform.

## Interesting facts of Blood

- 1) Not all Blood is Red
- 2) Your Body contains about as Gallon of Blood
- 3) Blood consists of mostly plasma
- 4) White Blood cells are necessary for pregnancy
- 5) There is gold in your blood
- 6) Blood cells originate from stem cells
- 7) Blood cells have different life spans
- 8) Red blood cells have no nucleus
- 9) Capillaries spit our blockages in Blood
- 10) UV Rays reduce Blood Pressure
- 11) Blood types vary by population
- 12) Blood proteins protect against carbon monoxide poisoning

**HYDERABAD**  
Banjara Hills, 040 - 30799999

**VISAKHAPATNAM**  
Waltair Road, 0891 - 2565858

**TIRUPATI**  
Kotakommala Street, 0877 - 2255668

## Did you know?

### Components of Blood

**Plasma**  
Consists mostly of water, with proteins, ions, nutrients, and wastes mixed in.

**White blood cells**  
Part of the immune system and function in immune response.

**Red blood cells**  
Responsible for carrying oxygen and carbon dioxide

**Platelets**  
Responsible for blood clotting

**NTR Memorial Trust Blood Banks**

**HYDERABAD**  
Banjara Hills, 040 - 30799999

**VISAKHAPATNAM**  
Waltair Road, 0891 - 2565858

**TIRUPATI**  
Kolakommala Street, 0877 - 2255668

## రక్తదానం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

1. గుండెకు సంబంధించిన రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
2. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది
3. కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది
4. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది
5. శరీరంలోని కేలరీలు ఖర్చు అవుతాయి
6. బయట పర్యావరణానికి నిరోధించుచు ఉంది
7. శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.
8. రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది
9. సాటి మనుషుల ప్రాణాలు కాపాడే అవకాశం లభిస్తుంది.
10. శరీరంలో బలం స్థాయిని సుమారులగు చేస్తుంది

**HYDERABAD**  
Banjara Hills, 040 - 30799999

**VISAKHAPATNAM**  
Waltair Road, 0891 - 2565858

**TIRUPATI**  
Kotakommala Street, 0877 - 2255668

## WORLD BLOOD DONORS DAY

### THANK YOU

TO ALL THE BLOOD DONORS WHO SAVED LIVES.

**NTR MEMORIAL TRUST BLOOD BANKS**

**HYDERABAD**  
Banjara Hills, 040 - 30799999

**VISAKHAPATNAM**  
Waltair Road, 0891 - 2565858

**TIRUPATI**  
Kotakommala Street, 0877 - 2255668



Ayurvedic Immunity promotion through social media

### Ayurvedic Immunity Promoting Measures

1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.
2. Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.
3. Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.

\*Reference from Ministry of AYUSH.

**NTR Memorial Trust**  
Road No 2, Banjara Hills, Hyderabad

[www.ntrtrust.org](http://www.ntrtrust.org)      [info@ntrtrust.org](mailto:info@ntrtrust.org)      040 - 3014 5800

We heart fully thank Shri Gurunadh Garu for his 66<sup>th</sup> donation at NTR Trust Blood Bank, Visakhapatnam.

## EXPERIENCE THE JOY OF GIVING SAFE BLOOD DONATION

“Thank you **Gurunadh** garu for participating in the recent blood donation drive at NTR Memorial Trust Blood Bank, Visakhapatnam.

Your **66<sup>th</sup>** contribution will definitely contribute to the wellbeing of needy **patients**”

**NTR Memorial Trust Blood Bank is taking due care of all donors and maintaining high standards of hygiene.**

You can reach out to us to help you organize a Voluntary Blood Donation Drive. Remember you too can make a change.

Please contact:  
 Visakhapatnam: 0891 - 2565858  
 or drop in an email to [info@ntrtrust.org](mailto:info@ntrtrust.org)

[www.ntrtrust.org](http://www.ntrtrust.org)      [www.fb.com/ntrmemorialtrust](http://www.fb.com/ntrmemorialtrust)      [@ntrtrust](https://twitter.com/ntrtrust)      [www.youtube.com/ntrtrustofficial](https://www.youtube.com/ntrtrustofficial)

Follow Us:

- [www.ntrtrust.org](http://www.ntrtrust.org)
- [www.fb.com/ntrmemorialtrust](http://www.fb.com/ntrmemorialtrust)
- [@ntrtrust](https://twitter.com/ntrtrust)
- [www.youtube.com/ntrtrustofficial](https://www.youtube.com/ntrtrustofficial)

This is not a statutory News Letter and the information contained herein is based on the data available with NTR Memorial Trust. All the photographs are used for illustrative purposes only.

[To Subscribe or Unsubscribe to NTR Trust e-Newsletter email on [info@ntrtrust.org](mailto:info@ntrtrust.org) ]