



## జాతకాన్ని మార్చలేదూ?

**ఈ లక్ష్మాలు ఉంటే ప్రాబీపి ఉన్నట్టెనట..**

పచ్చని ఆకు కూరలు: పచ్చని ఆకుకూరలలో పోషకాలు అధికం. పాలిలో ఇరవ్వన ఉంటుంది. ఇవి మీ అధిక రక్తపోటు తగ్గిస్తాయి. పాలిలో విటమిన్ సి, ఇరవ్వ, భూలెచ్, మెగ్నీసియం మొదలైనవి ఉంటాయి. చర్యుం మెరుపు

పొందుతుంది.

అల్లపోర్ లీ ఆగోన్కి మంచిది కాదు. బాగా అలవటు ఈన్న వారు బక్కసారిగా మానసల్ను కాబ్లు మిటాంగా మాత్రమే అల్లపోర్ లొగా. పుయిపులు మీ రక్షపులును దాటపు 4 % ఏ ఎత్తు వరకు తీంచమమ్మ. ఇంకా లెక్కగా చెప్పాలంటే... 12 చెప్పులు లీర్, వయడచ్చెన్ను వెనె

ලේඛන 1.5 පිටුව

తీవ్రికి వాలి. ఎవ్వువగా మధ్యం తీసుకుండె మాత్రం శరీరంలో అభిక రక్తపోటు ప్రభావం మరింత పెరుగుతుంది.

మయ తొగ ప్రతి న  
రకపోటును పెంచుతుం

ମୁକ୍ତାପିଲୁ ନାରାତଙ୍ଗ ଶ୍ରୀକିଳ ପଞ୍ଚମ. ଧୂମପାନିଙ୍କ  
ମେଣ୍ଡେଯିଂପର୍ଟ ପାଇଁ ଗୁଣ୍ଡାର ଜ୍ଵାଲା ପ୍ରମାଦାର୍ତ୍ତ  
ଶ୍ରୀମତ୍ତ୍ଵପାତ୍ର ଅଳ୍ପକାଳୁଙ୍କିମୁଣ୍ଡ ଆଶ୍ରମରେ  
ମେଣ୍ଡେଯିଂପର୍ଟରୁ. ଧୂମପାନିଙ୍କ ମୁହଁନେଣ୍ଟୁ  
ଧୂମପାନିଙ୍କ ପାତ୍ର ଏକକୁଣ୍ଡ କଠିନ ଏକକୁଣ୍ଡ କାଳି  
ଜୀବନଗୁରୁ.

ఒక నెల త్రింగ్లు వారి పాట చయించబడ వాడర చొల్లా మంచిదని గుర్తుంచుకోవాలి. దీని ద్వారా ప్రైపర్ దెన్సన్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

A close-up photograph of a large pile of green custard apples (Annona squamosa) with brown spots, displayed in a red basket. The fruit has a rough, textured surface and is surrounded by some green leaves.

పరిచ్ఛరంగా చూపబడింది.  
? బెప్పథ గుళాలు కలిగిన సీతాఫలం మొక్క భాగాలను  
వివిధ రకాల వ్యుతుల నివారణలో ఉపయోగించవచ్చు.

సీతాపులం మొక్క పెరదును సీతలో బగా మరిగించి మిగిలిన మిత్రమాన్ని క్రిందికొఱ్ఱిగా తీసుకున్నట్లుయితే ప్రమాదకర దయేరియా వ్యాధి నుంచి ఉపకుమనం లభిస్తుంది.

? దీర్ఘకాలంపాటు చక్కర వ్యాధితో భాధపడేవారు కొన్ని సీతాభలం మొక్క ఆకులను సేకరించి వాటిని సీతలో మరిగించి వచ్చిన కంచియాన్ని ప్రతిరోజు పరగుపున కొన్ని

ରୂପଲାପାତ୍ର କାଗିଟ ରକ୍ତରେ ଗୁରୁତ୍ବକାରୀ ଶ୍ଵେତମୁଖ ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ  
ଉଚ୍ଚମୁଦିନି. ଅହାର ରୁ ଆକାଶରେ ଉଚ୍ଚ ଅଧିକ ମୁଗ୍ଧିମୁଖୀୟ  
ଗୁରୁତ୍ବ ଆରୋଗ୍ନ୍ୟରେ କାମାଦରଦର୍ଶ ପ୍ରମୁଖ ପାତ୍ର ପାଇପୁଣିମୁଦି.

నెఱలం అక్కల్లు యానబ్బార్కిర్చితులు యాందుల్లు ప్రేరిం  
గుణాలు పుష్టలుగా ఉన్నాయి. కావున వీటిని ప్రతిరోజు  
కషాయంగా చేసుకును లాగితే సీసనల్ గా వచ్చే వ్యాధులను  
ప్రశాంతికరించాలని ప్రమాదించాడు. కానీ దుర్వాస ప్రమాదించాడు.

నమ్మలు తప్పగిల్లాడని నిషిష్టచూపు యారాయి అతనిల్లా వ్యవహరించాలి గా యాలు లాపై రాసినట్టులైతే గాయాలు త్వరగా మానదంతో పాటు వర్చు సమస్యలు తెలుగుతాయి.

ముఖ్యంగా కంటిక్కలు నమస్కలు దరిచేరవు.

అంద్ శాసగా వండన ఆహారాన్ని తినడానికి మాత్రమే  
ప్రయత్నించండి. ప్రిలో నిలవడచేస్తేన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మీ  
జ్ఞా ప్రతియ పాదవుటుంది మరియు దాంతే కైషెస్త్వ ఎంబైమ్స్  
సరిగా పని చేయలిపు.

పీటిని తించే బాట్లు పొద్దుగూ పెరుగుతుందట..  
మంచి క్రూలిటీ ఉండే అపోరాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి. మీరు  
తీసుకునే ఆహారం కొంచెం బాగ్గెలుగొ లేదా దాలా తక్కువ నూనె

ఉండే విధంగా మనుకుండి. దాంత త్వరితయ దాలా నుఱ్ఱుగా జరుగుతుంది. వీళతో పాటు ముఖ్యంగా పొవక విలువలు ఉండేటు వంట అహారాన్ని తీసుకుండి. బాగా పొడిగా

ಅಲ್ಲಾ ರೆಂದು ರಕ್ತ ಬಿಸ್ತುಮೆನ ಅಪ್ಪಾಲನೆ ಕರಿವಿ ತೀಪುಕ್ಕಂಡಿ. ಅಲ್ಲಾ ತೀಪುವೆಡಂ ವಲ್ಲ ಪ್ರಮುಕ ಅಷ್ಟೇಚ್ ಜರಗುತ್ತಂದಿ. ಅಂದುಲ್ಲಾ

**పుట్టిని చెంది తాతు కొరుతున్నాడు అంత**

మన వీట పుంచి అగ్రోగ్రహమైన ఆపొరాప్రో తీసుకుంటున్న  
అమవంతి ఆపొరా నేడినా శ్వాసం ద్వారా దేరా కుల్లు  
తమిర్ము. అయిస్టోర్లో శ్వాసిక్యు మెయిసపచాలాడి  
ఎమువంటి ఆపొరా తీసుకుంచె ముఖ ఇంగులుండు, రానికి  
స్థాపించి ఉపాయములు వ్యవహరించి. వాతి గురించి నెపులు  
క్షయించి వివరించాడు.  
మీ గచ్చ ముచ్చ అగ్రోగ్రా బుగుండాలని అమవంటి, ప్రతి రోజు  
ఆపొరాల్లి నీపుకుంచె గ్రహములను ఉపాయములు ప్రాపించి  
అగ్రోగ్రహమై కారణం పరిమిత మహామాంగళముల ప్రాపించి పురు  
శింగిం ఎంత అవసరం, ప్రస్తుతం దాలా శాంత పుందిర్ల శ్వా  
సాలా అందములు అపొరప్పి ఆలవాట్ల పియమిక్కెల్లి సంకి శాస్త్రత్రులు  
తీసుకుంటున్నాడు.





