



మెరగుపరుసుంది. ఆకలిని నియంత్రించి బిరువు పెరగుండా సహా పదుతుంది. విఘినీ ని రోగిసోధక శక్తిని పెంపాందిస్తుంది. విఘినీ వి కంటి అరోగ్యానికి దేహం చేస్తుంది.

బ్రోకాలీటీ ఆరోగ్యం

క్రూజేట్ కుటుంబానికి వెందిన బ్రోకాలీ అరోగ్యానికి వింతో మొలు చేస్తుంది. వందుకుని లేదా పచ్చిగా తెన్నా మంచింటున్నారు నిష్పత్తిలు.

బ్రోకాలీ విఘినీ కె, క్రూజేటీం ఎముకలను బలంగా ఉంపడంతో సహా పదుతుంది.

జందలోని అడిక ప్లైటర్ జీర్చ్‌టైయును

యాంతే ఇంప్రోఫెల్ లక్షణాలు అర్థాల్సిన కారణముయ్యే ఎంజెమెలను అడ్డకుంటాయి.

బ్రోకాలీని యాంతోశ్శింపెంచు హినికర శ్రీరాధిక్షేపను తలపుకొంటాయి.

జందులోని విఘినీ సి, ఈ, ఫ్లైవసాయ్లు మెరదు అరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

బ్రోకాలీ వచ్చాన్ని కూడా అరోగ్యాగా ఉంపుతంది. కొల్హాల్ ఉత్సత్తిలి పెంచి వృద్ధాష్ట ఖాయలను దూరం చేస్తుంది.

అయితే ఇది బ్రోయాడ్ గ్రంథి పినిరీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి బ్రోయాడ్ ఉన్నారు బ్రోకాలీ దూరంగా ఉండడం మేల.

నవతార



వేడుకల్లో వెలిగేలా

మెల్కిక్ సినిలోకీ అదుగు పేట్టేందు! మరి వేడుకల్లో వెలిగిపోవాలంటే అండుకోసిన వేసుకునే మేకవ కూడా విషాట్టంగా ఉండాలి. అదెలగో తెలుసుకుండా!

సన్స్క్రితీ అపసరమేమేకవ ముందు మాయాశ్వరీజర్, సన్స్క్రితీలను తప్పునిసిగా పూసుకోవాలి. వీలిలో వేడుకల్లో బ్రైఫ్ వెలగుకు చర్చం పొడవుకుండా ఉంటుంది.

మేకవ కూడా ఎక్కువ సమయం పొటు తాజాగా ఉంటుంది. తర్వాత లూక్ పోడర్ అర్ధుకోవాలి.

భాగి వీళ్ వేడుకలకు హోయిస్ట్ వేసుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ఇష్టు పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

భాగి వీళ్ వేడుకలకు హోయిస్ట్ వేసుకోవాలి. సహజసిద్ధంగా కనిపించే న్యాపురుల్ లేదా లోచ్ భ్లాఫ్ ఎంపుకోవాలి.

బస్ట్రోల్ పొటు, కొట్టిగా ముక్కు చుకుకు మీద కూడా లైట్‌గ్రోయా భ్లాఫ్ ముఖ్యం అంటుంది.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలటే, రెండు భిస్టుపైన శాంచేపేస్తు వేసుకోవాలి. ఇందుకోసిన మ్యాట్, సాష్ట్ గ్రోయా రకాలకు వెందిన శాంచేప్పుసు కలిపి వేసుకోవాలి. ప్లాష్ పర్ఫూమేతే, సుదురు, ముక్కు చుకుకు మీద మ్యాట్ భౌంచేప్పుస్, మిగా ముఖమంతా డూయాగా భౌంచేప్పుస్ వేసుకోవాలి.

ప్లాష్ వెలగుకు ముఖం మితిమిరి వెలిగిపోకుండా ఉండాలట

