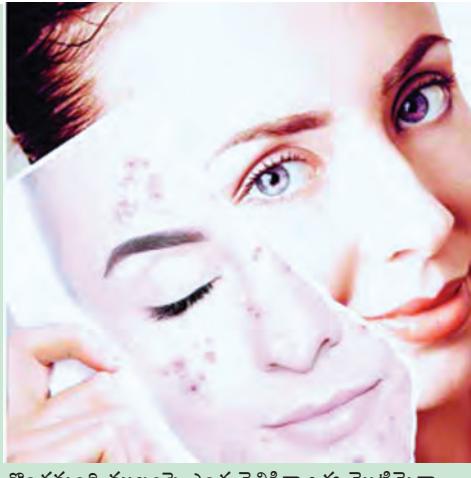


రోజువారీ అలవాట్లులో అందం



సమస్య దరిగెకుండా.. ఫోన్ స్క్రైన్ ను ఎప్పటికుపుడు లాసిపొలితో శ్రుతి చేసుకోవడం తప్పనించి అటున్నారు నిపుణులు. ★ చేతుల్ని వదే వదే ముఖానికి తాకించే అలవాటు కొంతమంచి ఉంటండి. ఘనితంగా చేతులకున్న సన్మిలులు, మరిటి ముఖం ప్లై నెమీమలుక కారణ మధుములు. అటుకే ముఖం ప్లై నెమీమలుక తప్ప అసలు చేతుల్ని ముఖానికి తాకించుకూడా ఆగ్రాపుదమంచున్నారు నిపుణులు.

★ రోజు వాఁ క్రమంలో మా వశ్యం, జ్యాల్ కష్టులో ఉన్న డ్యూస్ దిందు కవశ్య ప్లై చేరుకుంది. అది వాతావరణంలోని దాముస్యును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవశ్యకుపు దిందైన వాాల తరువాత వాదడం, ఇతరులు పీటిని ఉపయాగించడం వల్ల ముఖంపై ముట్టిమ లోస్టాలు. కాబ్లీ వారానికి సార్ట్రోనా దిందు కవశ్యు వంచించున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు. మరి, అంటో తెలుస్సో మనము పాటించ్చుకో!

* ఉదయం నిద్ర లేచిన వెటించు, రాత్రి పడుకునే మందు ఈ రోజులు కష్టులో ఉంటాయి. ముఖం పుట్టుపుడు చూడాలి. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

★ రోజు వాఁ క్రమంలో మా వశ్యం, జ్యాల్ కష్టులో ఉన్న డ్యూస్ దిందు కవశ్య ప్లై చేరుకుంది. అది వాతావరణంలోని దాముస్యును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవశ్యకుపు దిందైన వాాల తరువాత వాదడం, ఇతరులు పీటిని ఉపయాగించడం వల్ల ముఖంపై ముట్టిమ లోస్టాలు. కాబ్లీ వారానికి సార్ట్రోనా దిందు కవశ్యు వంచించున్నారు నిపుణులు.

★ మొట్టిమల బెడం లేని వారు. రోజువారీ తీసుకునే ఆపరం విషయంలోనూ కచ్చితంగా తప్ప పరిచిస్తారు. ఈ సక్రమంలో కాయుసరలు, ఆలివ్ సూనె, త్యాగ ధాన్యాలు, తక్కుపు మెతుల్లో మంసం వంచి తీసుకుంచట!

★ మొట్టిమల బెడం లేని వారు. రోజువారీ తీసుకునే ఆపరం విషయంలోనూ కచ్చితంగా తప్ప పరిచిస్తారు. ఈ సక్రమంలో కాయుసరలు, ఆలివ్ సూనె, త్యాగ ధాన్యాలు, తక్కుపు మెతుల్లో మంసం వంచి తీసుకుంచట!

★ అధిక బరువూ మొట్టిమల సమస్కు దారితీస్తుంచంచున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పీరి శరీరంలో అంగోజ్స్ప్లై, ఇప్పు లీన్ స్టోయలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల ఈ క్రమంలు ముఖం ప్లై చేరి మొట్టిమలక కారణముతాయి.

★ పట్టిక ఉయిలెల్ కంటే మొబైల్ స్క్రైన్ ఎప్పువు అపరిశీలనాలు ఉంటాయి. ఫోన్ మాయాలుచేపుచు, మొబైల్ ను తాణిన చేతులునే ముఖాన్ని తప్ప ముఖులు వంచించున్నారు నిపుణులు.

★ రోజు వాఁ క్రమంలో మా వశ్యం, జ్యాల్ కష్టులో ఉన్న డ్యూస్ దిందు కవశ్య ప్లై చేరుకుంది. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్ దోషకుపు. మేకు మాయాలం తేచుండనే న్యూమరక్ బ్యాటీసో కనిపించుటాటు. ఇలాంటి వాట్లు చూడాలి.. అందం కోంప వెన్నెన్ని సాందర్భ విషి తప్ప తిసుకంటారో అనిపిస్తుంటంది. నికానికి ఈ మాయామంచా చికిత్సలు, చిట్టాల్ని కాడు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లో ఉంటంచున్నారు నిపుణులు.

కొంతమంచి ముఖంపై ఎంత వెత్తినా ఒక్క ముట్టిమైనా కనిపించుకో. ఇక నళ్లముష్ట జ్యాల్

