



ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಸಂಕಲ್ಪ

ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು

ಸಂಕಲ್ಪದ ಅನುಷ್ಠಾನ:

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದದ್ದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ.



ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದ ತಕ್ಷಣ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ.