



ఎదిగే వయసులో నీ అమృతయని నీరే రక్తహానతమంచి కావాడగలయి!

రక్తహానత అంటే శరీరంలో రక్తంలో హిమోగోబిన్ శాతం తగ్గటం ఎదిగే వయసులో అమృతయిలకి ఇది ప్రమాదకరం కావచ్చ. ఎదుగుతున్న మీ అమృతయికి మీరే కావచ్చ సురక్షణ నిచ్చే అమృతంగు.



గుణ్ణంచే
చాలు
2
వెఫ్మోలు



అపోరంలో ఆశుకూరలు
మరియు పండ్లు



ప్రతి వారం ఒక ఐరాన్ మాత్ర

అంగన్ వాడీకి విచ్చేయండి, అధిక వివరాలు పొందండి.