

ಚಳಿಗಾಲದ ಆಹಾರ  
ಯಾವುದು?

ಚಳಿಗಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ  
ಎದುರಿಸುವುದು  
ಹೇಗೆ?

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ  
ವೀಸಿಂಗ್  
ಬರದಂತೆ ಏನು  
ಮಾಡಬೇಕು?



26 ನವೆಂಬರ್ 2009 ಬೆಲೆ: ರೂ. 12

# ಸುಧಾ

## ಷಳ..ಷಳ!



ಮದುವೆ ಸೀರೆ ಸಂಭ್ರಮ!