

ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವೂ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ದೇಹ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಚಳಿದಿನಗಳು. ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಬೆಚ್ಚನೆ ಅವರಣವನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಮಯ. ಈ ಬೆಚ್ಚನೆ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿನ್ನುವ ಸುಖ ನಮ್ಮದಾಗಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಚಳಿದಿನಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುದು ಯಾವುದು? ಅಂಥ ಕೆಲವು ತಿನಿಸು-ಪೇಯಗಳ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪಾಕತಜ್ಞರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಹೆಕ್ಕಿತಂದಿದೆ. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭದ ಕುರಿತೂ ವಿವರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. **ಹ್ಯಾಪಿ ಕುಕಿಂಗ್!**

ನಿರೂಪಣೆ- ನಿರ್ವಹಣೆ:  
ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ  
ಬೇಕು  
ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಅಡುಗೆ