

ಕಾಲಕನ್ನಿಕೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸಿದಂತೆ ಚಳಿಗಾಲ ಪಾದ ಬೆಳೆಸಿದೆ. ಚಳಿಯೇನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ... ಮೈಮನಗಳಿಗೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಡುತ್ತಲೇ ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿರಾಯ ಬರುವಾಗ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕಂಪನದೊಟ್ಟಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಿಂಕರನನ್ನೂ ಕರೆತರುತ್ತಾನೆ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೈರಾಣಾಗಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ, ಒಣಹವೆಯ ದಾಳಿಗೆ ಸೋತುಹೋಗುವ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಹದವಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ತ್ರಿಸೂತ್ರವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಈ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಚೆಕಿ-ಫ್ಯಾಷನ್ ಯುಗಳ

ಚಳಿಗಾಲದ ಆಹಾರ

