



# ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಚಳಿಗಾಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ  
ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ನೂರಂಟು. ಸೂಕ್ತ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು  
ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಊಟ- ತಿಂಡಿ- ತಿರುಗಾಟದಲ್ಲಿ  
ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ  
ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

