ದೋಸೆ, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಿ ಪಲ್ಯ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೊಂಗಲ್, ಕಿಚಡಿಗಳು ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಉಪ್ಪೆಸರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಕ್ಕಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ರಾಗಿ ಆಹಾರಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನವಣೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕು.

ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಬ್ರೆಡ್ ತರಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಉಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾರಣ, ಅಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಉತ್ತಪ್ಪಂ (ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ) ಇಡೀಯಾಪ್ಪಂ, ಪುಟ್ಟು – ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಸಾಗು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ವಿವಿಧ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಅಡೈ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಅದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ದೋಸೆಯಾಗಿಯೂ ತವಾದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರು ಅಂದಿನ ದಿನದ ಅನ್ನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಂಡು ಒಣಮೀನಿನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಕಂಜಿವೆಳ್ಳಂ) ರುಚಿಯಾಗೇನೊ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿನವರು ತಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಲೇಬಿ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಪರಾಠಾಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾಲಕ್, ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಎಲೆಕೋಸು) ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಹಳ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇನ್ನು ದೋಕ್ಲಾ, ಪೂರಿ ಸಾಗು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಫುಲಕಾ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ನಾವು ಕಾಣುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಪೂರಾ 'ವೆಜ್ಜೀ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳ ಬಳಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಮಿಕ್ಕ ಮಾಂಸದ ಸಾರನ್ನು ದೋಸೆ ಇಡ್ಲಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಜಾಸ್ತಿ ರುಚಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು! ಆದರೆ,

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ,ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–18.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450