



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಮೊಟ್ಟೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸತು, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು 'ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್' ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಸಿಟ್ರಸ್ ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಒಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಹೆಸರು ಆಲ್ಬುಮಿನ್. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವ ಕಾರಣ

ಮೊಟ್ಟೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಾದವೂ ಇದೆ

'ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಡುವ ಬದಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣ

- ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸವಿಂಡ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

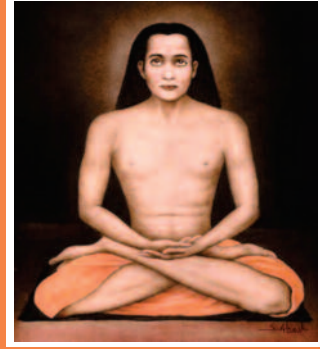
ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೂ ಹೌದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವದಿಂದ

'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟದ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಡಲು ಸರ್ಕಾರ, ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿರುವುದು.

ಕೋಳಿ ಸಾಕಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೋಳಿ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿಂದ ಕೋಳಿ ಇಡುವ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

■ ಯು.ಎ.

ವಶೀಕರಣ ಸ್ವಪ್ನಲಕ್ಷ



ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ ಗುರೂಜಿ ಮಹೇಶ್‌ಭಟ್

ಇಲ್ಲದೆ ದೇವಿ ಅಘೋರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರ, ದುಷ್ಟ ಅಘೋಚರ ಶಕ್ತಿಯ ಚು ಅಡಿಸುವ ಆಟದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಸುಖ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರ ಸಹಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು, ಅಂದಹೆ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರಾದ

"ಗುರೂಜಿ ಮಹೇಶ್‌ಭಟ್" ಇವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವರು ಕೇರಳ ಬಂಗಾಳ, ಅಘೋರಿ, ನಾಗಸಾಧುಗಳ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಬಳಿ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ ದೇವಶಕ್ತಿ ಕಠೋರ ಸಾಧನೆಂಬಂ ಯಾಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಶತ್ರುಭಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ವಿವಾಹ, ಸಂತಾನ, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಶತ್ರುನಾಶ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂಮೋಹಿನಿ, ಜಾಗದ ವಿಚಾರ, ಜಿನಿನೆನ್, ವಿವೇಚ ಪ್ರಯಾಣ, ಸಾಲಭಾದ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಗುಪ್ತಸಮಸ್ಯೆ, ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಂಬಂ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧನೆಂಬಂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಜನವಶೀಕರಣ, ಲಕ್ಷ್ಮೀವಶೀಕರಣ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಶತ್ರುವಶೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅಪಭ್ರಾತೆಂಬಿಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಕರಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕರಮಾಡಿ

ಗುರೂಜಿ ಮಹೇಶ್‌ಭಟ್
9686999517