ಕೊನೆಗೂ ಚುನಾವಣಾ ಕಣಕ್ಕಿಳಿದ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಧಾರವಾಡ : ಶಿರಹಟ್ಟಿಯ ಫಕೀರೇಶ್ವರ ಮಠದ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಧಾರವಾಡ ಲೋಕಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಪಕ್ಷೇತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುವಾರ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, 9.74 ಕೋಟಿ ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 1.22 ಕೋಟಿ ರೂ. ಚರಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, 8.52 ಕೋಟಿ ರೂ. ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಕಡೆ 39.68 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಸಾಲವನ್ನು ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮೂರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮೇಲೆ ಇವೆ. ನಾಮಪತ್ರ ಅಫಿಡವಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯ 1 ಲಕ್ಷದ 25 ಸಾವಿರ ರೂ. ನಗದು ಇದೆ. ವಿವಿಧ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗಳಲ್ಲಿ 11 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಹಣ ಇದೆ. ಸುಮಾರು 4.75 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ ಶೇರುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು, ಅಫಿಡವಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರು ಎರಡು ಟೊಯೊಟೊ ಇನೋವಾ ಕಾರು, ಒಂದು ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಜೊತೆಗೆ 4.35 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 7 ಕೆಜಿ 820 ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, 1,17 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 18.9 ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟು 1.22 ಕೋಟಿ ರೂ. ಚರಾಸ್ತಿಯನ್ನು ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, 23 ಎಕರೆ 17 ಗುಂಟೆ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 19 ಕಡೆ ಕೃಷಿಯೇತರ ಭೂಮಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ಕೂಡ ಇದ್ದು, ಒಟ್ಟು, 8.52 ಕೋಟಿ ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು, ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ 39.68 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಸಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ವಿರುದ್ಧ ಮೂರು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಮೂರು ಕೂಡ ಜಾತಿ ನಿಂದನೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತಮ್ಮ ಅಫಿಡವಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾವು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಗಳ ಮನವೊಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಗಳು ಅಖಾಡದಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಲೇಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ಮಾಜಿ ಸಿಎಂ ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, " ನಾನು ಬೇರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಚುನಾವಣೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಶ್ರೀ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ನಿಲುವು ಅಚಲ ಅಂತ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಜೋಶಿ ಅವರು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಳ ಮುಖಮುಖಿಯೊಂದೆ ಬಾಕಿ ಎಂದರು.

ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಜೋಶಿ ಅವರು ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಜೋಶಿ ಗೆದ್ದು ಬರ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಾರಿ ಬಿಜೆಪಿ ಜೆಡಿಎಸ್ ಅಲೈನ್ಸ್ ಆಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ 28 ಸ್ಥಾನ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಆಡಳಿತ ನೋಡಿ ಮತದಾರರು ಮತ ಹಾಕ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಬೆಳಗಾವಿ ಜನ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಿಗ್ತಾ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಹೊರಗಿನವರಂತ ನೋಡ್ತಾ ಇಲ್ಲ ನಮ್ಮವರೇ ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬೆಂಬಲ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರ ಬೆಂಬಲ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಗ್ಯಾರೆಂಟಿಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಜಿ ಸಿಎಂ ಎ???ಡಿಕೆ ಟೀಕೆ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷೇತರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮನವೊಲಿಸಲು ಬಿಜೆಪಿ ನಾಯಕರು ಹರಸಾಹಸಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಕೊನೆಗೂ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಮನವೊಲಿಕೆಗೆ ಬಗ್ಗದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಹೀಗಾಗಿ, ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್ ಅವರು, ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಗಳ ಮನವೊಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ದಿಂಗಾಲೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಗಳು ಅಖಾಡದಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಲೇಬೇಕೆದೆ ಎಂದು ಮಾಜಿ ಸಿಎಂ ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಲ್ಪಾಶೆಟ್ಟಿ ದಂಪತಿಯ 98 ಕೋಟಿ ರೂ.ಆಸ್ತಿ ಜಪ್ತಿ

ಮುಂಬೈ,ಏ.– ಬಾಲಿವುಡ್ನ ನಟಿ ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಅಕ್ರಮ ಹಣ ವರ್ಗಾವಣೆ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಶಿಲ್ಪಾ ಹಾಗೂ ಪತಿ ರಾಜ್ ಕುಂದ್ರಾಗೆ ಸೇರಿದ ಸುಮಾರು 98 ಕೋಟಿ ರೂ. ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಜಾರಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ (ಇಡಿ)ದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.ಬಿಟ್ಕಾಯಿನ್ ಪೊಂಜಿ ಹಗರಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಮಿ ರಾಜ್ ಕುಂದ್ರಾ ಅವರಿಗೆ ಸೇರಿದ 97.79 ಕೋಟಿ ಮೌಲ್ಯದ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಚರ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು 2002ರ ಮನಿ ಲಾಂಡರಿಂಗ್ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆ (ಪಿಎಂಎ), 2002ರ ನಿಬಂಧನೆಗಳಡಿ ಇಡಿ ಜಪ್ತಿ ಮಾಡಿದೆ. ಜುಹುದಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಫ್ಲ್ಯಾಟ್, ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಂಗಲೆ, ರಾಜ್ ಕುಂದ್ರಾ ಹೆಸರಲ್ಲಿರುವ ಶೇರುಗಳನ್ನು ಜಪ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ವೇರಿಯೇಬಲ್ ಟೆಕ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಆರೋಪಿಗಳು ದಿವಂಗತ ಅಮಿತ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ಅಜಯ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ವಿವೇಕ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ಸಿಂಪಿ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ಮಹೇಂದರ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಮತ್ತು ಇತರರ ವಿರುದ್ಧ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಪೊಲೀಸರು ಮತ್ತು ದೆಹಲಿ ಪೊಲೀಸರು ದಾಖಲಿಸಿದ ಬಹು ಎ???ಆರ್ಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇಡಿ ತನಿಖೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತ್ತು.

ಆರೋಪಿಗಳು ಬಿಟ್ ಕಾಯಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ರಿಟರ್ನ್ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆ ನೀಡಿ ಜನರಿಂದ ಬಿಟ್ ಕಾಯಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ (2017ರಲ್ಲಿಯೇ 6,600 ಕೋಟಿ ರೂ. ಮೌಲ್ಯ) ಭಾರೀ ಮೊತ್ತದ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು.

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಿಟ್ಕಾಯಿನ್ಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆದಾರರು ಸ್ವತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಆದಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಹೂಡಿಕೆದಾರರನ್ನು ವಂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆನ್ಲೈನ್ ವ್ಯಾಲೆಟ್ಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ ಬಿಟ್ಕಾಯಿನ್ಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆರೋಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ

ಬೆಂಗಳೂರು : ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದ ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆಗೆ ಸಮಾಧಾನಕಾರ ಸುದ್ದಿ ಇದು. ಮುಂದಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಮಳೆ ಸುರಿಯಲಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಳೆಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

ಇಂದು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉತ್ತರ ಒಳನಾಡಿನ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ, ಕಲಬುರಗಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ರಾಯಚೂರು, ವಿಜಯಪುರ, ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಒಳನಾಡಿನ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾದ ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಹಾಸನ ಕೊಡಗು, ಮಂಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು, ರಾಮನಗರ ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಳೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 19ರಂದು ಅಂದರೆ ನಾಳೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ, ಹಾವೇರಿ, ವಿಜಯಪುರ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಾಗಲಿದೆ. ಹಾಸನ, ವಿಜಯನಗರ, ತುಮಕೂರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಾಮನಗರ, ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ, ಕೋಲಾರ, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಭಾರೀ ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 20 ರಂದು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಬೀದರ್, ಗದಗ, ಕಲಬುರ್ಗಿ, ರಾಯಚೂರು, ವಿಜಯಪುರ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ, ವಿಜಯನಗರ, ತುಮಕೂರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ, ಕೋಲಾರ ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಮಳೆ ಸುರಿಯಲಿದೆ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ದೇಹದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹೊರಗಿನ ವೈರಸ್,ಹೊರಗಿನಿಂದ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ದೇಶ ರಕ್ಷಣಗೆ ಸೈನಿಕರು ಇರುವಂತೆ, ಕೀಟಾಣು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಬೇಗನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಕಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿ. ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಇದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಕತ್ತಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೂಕೋಸು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತರಕಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ???ಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಾಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲಿಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಸಲ್ಫರ್ ಅಂಶವು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ವಿರೋಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಸರಣಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ತೆಂಗಿನಹಾಳು, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಅದು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೂಡ ಅಲಿಯಂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕ್ವೆರ್ಸೆಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ, ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಾರಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಸರಣಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ತೆಂಗಿನಹಾಳು, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಅದು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೂಡ ಅಲಿಯಂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕ್ವೆರ್ಸೆಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ, ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಶ್ರೂಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಮಶ್ರೂಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಟಾ ಗ್ಲುಕೇನ್ ಅಂಶವು ಬಿಳಿ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಮಶ್ರೂಮ್ ನ್ನು ಸೂಪ್, ಫ್ರೈ ಅಥವಾ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.?

ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಗ್ರೀನ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಈ ಯೋಗರ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ ಅಮಶವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಇದು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು. ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚೆಕಪೋಸ್ಟಗೆ ಅನೀರಿಕ್ಷಿತ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಚುನಾವಣಾಧಿಕಾರಿ ರಾಹುಲ ಶಿಂಧೆ

ಚಿಕ್ಕೋಡಿ,