

Written by

Tuesday, 26 August 2008 06:38 -

சீ னாவில் உள்ள மக்கள் 400 வகையான காய்கறிகளை சமதேத்தா உண்கிறார்கள். மலோம், இயற்கயைடோடா இயநெந்த விளசை சலில் காய்கறிகளை அறங்குவட்டதை செய்தா உண்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது ஆயாள் காலம் அதிகரிக்கிறது.

நாமாக 50 வகைகளாக காம் காற்றவொன காய்கறிகளையே சமதேத்தா உண்கிறார்கள்.

அதிலாம் பல காய்கறிகள் ஆங்கிலக் காய்கறிகள்... நமது ஆயாள் காலம் பற்றி சிரீல் வாவா வணேட்டாம்...

சரி, நாம் அன்றாடம் பயன் படாத்தாம் காய்கறிகளின் பயன்களாம், பக்க விளவைகளாம் பற்றி இங்கே காணலாம்...!

நீண்டாக வாழும் காலம்

இதில் பல வண்ணங்கள் உண்டா என்றாலாம் அனதைத்திலாம் உள்ள சத்தா ஒன்றதோன். பிஞ்சா கத்தரிக் காய் சமபைப்பதற்கா நல்லது. மாற்றின கத்தரிக் காய் அதிகம் சாப்பிட்டால் சிரீ சிராவ் ககை களை வர்கள்.

இதில் தசகை காம், இரத்தத்திற்காம் உரம் தராகிற வடைடமின் கள் சிறிதளவு உள்ளன. இதனால் வாய்வா, பிதுதம், கபம் பாக்காம். அதனால் தான் பதுதியத்தாக காம் இக்காயபை பயன் படாத்தச் சிரீ கிறார்கள். அம்மன நோயால் பாதிக்கப்படாபவர்கள் இதனை உண்டா நல்ல பயன் பறிலாம்.

நீண்டாக வாழும் காலம்

இதிலாம் பல வகைகள் உண்டா. வளைளை அவரபை பிஞ்சன நோயாளிகள் உண்ணாம். காலத்தில் பதுதிய உணவாக உண்ணலாம். இதனை சமதேத்தா உண்டால் உடலை உரமாக்காம், காம உணர்ச்சியபைப் பரிசுக்காம். சட்டடம்பாக்கா இதாமிகவாம் நல்லது. இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களாக கா இதாமிகவாம் ஏற்றது.

நீண்டாக வாழும் காலம்

இதன் சாபாவம் காளிர்ச்சி. இதனாடன் சீ ரகம் சரேத்தா சமபைப்பதற்கால்லது. இதா வறண்டகாடலபைப் பதுப்படாத்தாம் இதில் வடைடமின் 'சி', 'பி' உயிர்ச் சுசுத்தாக கள் உள்ளன. இதனை உண்டாவந்தால் சிறங்கீர்ப்பரிசுக்காம். நாள்பட்டகழிச்சல்நீங்காம். சட்டதைத் தணிக்காம். உஷ்ண இராமலகை காணமாக்காம்.

வணேட்டகை காய் உணவா விந்தாவதை கட்டி, பாக்கத்தின் உற்சாகத்தை உண்டாக்காம். நல்ல வணேட்டபைப் பிஞ்சாகள் இரண்டான்றுதை பசுச்சயைகவுடே தினந்தாரோம் விழிம் வயிற்றில் உண்டா வந்தால், மராந்தா இல்லாமலயேலே இந்திரிய நஷ்டம் சரிப்பட்டா விடாம். உடம்பில் வாயாமிக்கவர்கள் இதனை அதிகமாக உண்டால் வயிற்றா வலியதை ஏற்படாத்தி விடாம்.

நீண்டாக வாழும் காலம்

Written by

Tuesday, 26 August 2008 06:38 -

இதூ சுற்றாந் ரோட்டமாள் காய். சட்டடம் பாக் கூ ஏற்றதா. உடம் பின் அழலயைபெப்பாக் காம், தகேம் தழகை காம். இதூ எளிதில் ஜீ ரண்மாகி நல் ல பசியன உண்டாக் காம். வாத, பித் த கபங் களால் ஏற்பட்டம் திரிதோஷத் தபைப் பாக் காம். வயிற்றாப் பளராமல், வயிற்றாப் பிச் சி இவற்றைப் பாக் காம். இதனை உண்டால் காமத் தன் மன பரூக்காம்.

இந்தியக் கலை

இதூ சிறாந் ரபைப் பரூக் காம். இதன் சாபாவம் சட்டா. அதனால், இததை தளொடர்ந்தாற் பால் உண்டால் சீ தம் பாகத் தளொடங்கிவிட்டாம். இதூ பித் தவாதக் கடாப் பா, கபம் இவற்றைப் பாக் காம். அதனால் இதூ பத் தியத் திற் கூ உதவாதா.

இதன் கடெட்ட காணங் களைபெப் பாக் கூ இத் தடன் தஙேக்காய், பராப் பா, இஞ் சி, சீ ரகம் இவற்றைச் சரேத் தூ சமகை கூ வணேட்டாம்

இந்தியக் கலை

இதூ பித் தத் ததை தணிக் கக் கட்டியதா. இதன் சாபாவம் சட்டா என் றாலாம் சிறாந் ரபைப் பரூக் காம். வாழதை தண்டாப் பச் சபி உடம் பின் உஷ் ணத் தபைப் பாக் காம். வாத பித் தம், உஷ் ணம் மாதலியவற்றைத் தணிக் காம், கபத் தனைநீ கூ காம்.

இதனை உண்டால், காடலில் சிக்கிய மயிர், தாலோல், நஞ் சா இவற்றை நீ கூ காம். வாரத் திற் கூ ஓரா மாற்றயனேயம் இதனை உண்ணாவதா நலம்.

இந்தியக் கலை

இதூ சமயைலாக் கூ மிகவும் பயன் படாகிறதா. இதில் 'ஏ', 'பி' வடைட்டமின் கள் சிறிதளவு உண்டா. இதூ காடல் பாண் ணயையம் ஆற் றாம். இதனால் தாதா விளயையம்.

தஙேக்காய் வழாக் கணியில் கற் கண்டா சரேத் தூச் சாபப்பிட்டால் மீலச் சட்டமை மாற்றாம்.

இந்தியக் கலை

இதூ உடல் சட்டதை ததிக் காம். இதன் சாபாவம் காளிர் ச் சி. இதூ சிறாந் ரபைப் பரூக் காம். உடலை உரமாக் காம். மலச் சாத் தியாகாம். தாகத் தனை அடக் கூ வல் லதா.

ஆனால் இதூ பித் த வாய்வனை உண்டா பணையைம். கடாஞ் சாரகை காய் என் றா ஓரா வகனை உண்டா. இதூ காளையை சடிய வதா. தாகத் தனை அடக் காம். சீ தளத் தயையைம், பித் தத் தயையைம் பாக் காம். ஆனால் அஜீ ரணத் தனை உண்டாக் காம். இதன் விதகைகள் மகேத் தபைப் பாக் காம். வீ ரிய விராத் தியனை ஏற்படாத் தூம். இவுடைகைகளை சர் கூ கரயையடன் சரேத் தூ சில நாட்கள் உண்டா வந்தால் ஆண்மயைபெப் (இழந் தவர் கள்) பரூவார் கள்.

(நன் றி: நஸீ ம்)

ମୋଗାନାନ୍ : - ମୋଗାନାନ୍ , ମୋଗାନାନ୍

Written by

Tuesday, 26 August 2008 06:38 -

http://moganan.blogspot.com/2008/08/blog-post_26.html